

Liliane Ammann Albertin  
Stephan Härter

# Berührung – Rhythmus – Ausgleich

Rhythmische  
Massage Therapie



Die Rhythmische Massage Therapie hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt und steht heute in dem sich stetig wandelnden Gesundheitswesen als anerkannte Methode der KomplementärTherapie in der Schweiz zur Verfügung. Sie gehört zu den beliebten ganzheitlich ausgerichteten anthroposophischen Therapien, die die Selbstheilungskräfte und die Widerstandsfähigkeit des Menschen ansprechen.

Die vorliegende Publikation von Liliane Ammann Albertin und Stephan Härter ist das Ergebnis ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung. Sie blicken kurz auf die Entstehungsgeschichte zurück, um dann ausführlicher die verschiedenen Möglichkeiten und Handhabungen der Rhythmischen Massage Therapie zu beschreiben. Menschenkundliche Grundlagen der Anthroposophischen Medizin werden skizziert und können zur persönlichen Auseinandersetzung anregen. Erkenntnisse zu den Rhythmen im Menschen, zu den Sinnen, zu den Wesensgliedern und zur funktionellen Dreigliederung des menschlichen Organismus werden dargestellt, aber auch das konkrete Vorgehen, die Massagegriffe während der Behandlung, werden anschaulich beschrieben. Anhand verschiedener Klientenbeispiele wird aufgezeigt, wie die Umsetzung in der Praxis stattfinden und sich später im Alltag auswirken kann.

**Liliane Ammann Albertin**, geboren 1959 im St. Galler Rheintal, Medizinische Masseurin EFA, Ausbilderin in Rhythmischer Massage, langjährige Präsidentin des Verbands Rhythmische Massage Schweiz (VRMS), Co-Studiengangleitung der Ausbildung KomplementärTherapeutin Rhythmische Massage Therapie.

**Stephan Härter**, geboren 1957 in der Ostschweiz, Pflegefachmann HF, Camphillseminar Humanushaus, KomplementärTherapeut Rhythmische Massage Therapie. Co-Schulleitung und Referent an der Schule für Rhythmische Massage, Arlesheim, langjährige Tätigkeit in der Gemeinschaftspraxis Therapeutikum Bern und Gemeinschaftspraxis Worb.

© 2022

anthrosana

Verein für anthroposophisch  
erweitertes Heilwesen

Postplatz 5

4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Lektorat: Michaela Spaar

Auslieferung in Deutschland:

GESUNDHEIT AKTIV e.V.

Tel. 030/695 68 72-0

verein@gesundheit-aktiv.de

www.gesundheit-aktiv.de

ISBN 978-3-905364-44-6

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark, Deutschland,  
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,  
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,  
Spanien, Ungarn und den Niederlanden

**Berührung – Rhythmus – Ausgleich**  
**Rhythmische Massage Therapie**  
Liliane Ammann Albertin, Stephan Härter

<b>Vorwort</b>	3
<b>Geschichte und Methode der Rhythmischen Massage Therapie</b>	5
<b>Ganzheitliche Grundlagen</b>	9
<b>Rhythmisch – Rhythmus – Rhythmen</b>	12
<b>Prozessphasen der Behandlung</b>	15
<b>Menschenkundlicher Hintergrund</b>	26
Die Sinne	26
Die Wesensglieder	29
Die funktionelle Dreigliederung	32
<b>Ausklang</b>	37
<b>Anhang 1: Studie zur Wirkungsweise und Wirksamkeit</b>	39
<b>Anhang 2: Langzeitstudie zur Verbesserung der Lebensqualität</b>	41
<b>Weiterführende Literatur</b>	42
<b>Abbildungsnachweis</b>	43

## Vorwort

Die Rhythmische Massage Therapie hat sich in den letzten Jahren sehr stark weiterentwickelt und steht heute in dem sich ständig wandelnden Gesundheitswesen als anerkannte Methode der KomplementärTherapie in der Schweiz zur Verfügung. Kennzeichnend für die Rhythmische Massage Therapie wie auch für alle anderen komplementärtherapeutischen Methoden ist die Ganzheitlichkeit, das heisst ein umfassendes Menschenverständnis auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene sowie das Respektieren der individuellen Persönlichkeit mit ihrer einzigartigen Biografie.

Die Rhythmische Massage Therapie<sup>1</sup> gehört zu den anthroposophischen Therapien, die mit dem Beginn der spezifischen Ausarbeitung der Anthroposophischen Medizin in den 1920er Jahren initiiert und seitdem immer weiterentwickelt wurden. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte entstanden weltweit verschiedene eigenständige Therapieformen, die den Menschen ebenfalls ganzheitlich und individuell auf verschiedenen Ebenen ansprechen: Heileurythmie, künstlerische Therapien (wie Mal- und Gestaltungstherapie, Sprachtherapie, Musiktherapie), Körpertherapien (wie Rhythmische Massage, Pressel-Massage, Hydrotherapie) und Gesprächstherapien (Biografiearbeit).

2005 erschien die anthrosana-Broschüre «Berührung – Rhythmus – Heilung. Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman» von Stefan (sic) Härter. Seit längerem ist diese vergriffen. Wir freuen uns sehr, dass nun eine vollständig neu gegriffene und gestaltete Publikation erscheint.

Die vorliegende Publikation von Liliane Ammann Albertin und Stephan Härter ist das Ergebnis ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung und ihres regelmässigen fachlichen Austausches mit Kolleginnen und Kollegen. Im Folgenden blickt das Autorenteam kurz auf die Entstehungsgeschichte zurück, um dann ausführlicher die verschiedenen Möglichkeiten und Handhabungen der Rhythmischen Massage Therapie zu beschreiben. Menschenkundliche Grundlagen der Anthroposophischen Medizin werden skizziert und können zur persönlichen Auseinandersetzung anregen. Erkenntnisse

---

<sup>1</sup> Für die Rhythmische Massage Therapie gibt es verschiedene Namen. Anfänglich (1921) «Massage» genannt, wurde sie später als «Hauschka-Massage» oder «Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman» bekannt und im englischen Sprachraum als «Rhythmical Massage Therapy», im Französischen «Massage Rhythmique Thérapeutique», im Italienischen «Terapia di Massaggio Ritmico».

zu den Rhythmen im Menschen, zu den Sinnen, zu den Wesensgliedern und zur funktionellen Dreigliederung des menschlichen Organismus werden dargestellt, aber auch das konkrete Vorgehen, die Massagegriffe während der Behandlung, werden beschrieben. Anhand verschiedener Klientenbeispiele soll aufgezeigt werden, wie die Umsetzung in der Praxis stattfinden und sich später im Alltag auswirken kann.

Wie die Gesellschaftsstrukturen, die wissenschaftliche Forschung und die persönlichen Einsichten und Fähigkeiten hat sich auch die Rhythmische Massage Therapie in den vergangenen Jahren weiterentwickelt – und doch: Jede Therapeutin, jeder Therapeut hat ihre, seine eigene Handschrift beim Massieren, bei der Behandlung und beim Gespräch mit der Klientin, mit dem Klienten.

## **Geschichte und Methode der Rhythmischen Massage Therapie**

Massieren im weitesten Sinne ist eine der ältesten Heilmethoden. Durch Berührung, durch Einreiben und Kneten wurden seit jeher Schmerzen behandelt und gelindert sowie Menschen getröstet.

Entscheidend für die Entwicklung der Rhythmischen Massage Therapie ist die Ärztin Dr. med. Ita Wegman (1876–1943). Sie gründete 1921 das Klinisch-Therapeutische Institut, die heutige Klinik Arlesheim, die Keimzelle der heutigen weltweiten anthroposophisch-medizinischen Bewegung. Dort legte sie, gemeinsam mit Rudolf Steiner (1861–1925), die Grundlagen der Anthroposophischen Medizin mit ihrer ganzheitlichen, medizinisch-therapeutischen Behandlung des Menschen. Impulsiert von Steiner, regte sie die Herstellung spezifischer Heilmittel an und förderte durch ihre Mitarbeiterinnen die künstlerischen Therapien (Heileurythmie, Sprache, Malen), pflegte die körperlichen Anwendungen Wickel, Auflagen, Bäder, Einreibungen sowie die Rhythmische Massage und verordnete Diäten. Zusammen mit Rudolf Steiner verfasste Ita Wegman das Buch «Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen», das nach Steiners Tod 1925 erstmals erschien.

Ita Wegman ist auf der indonesischen Insel Java geboren und aufgewachsen. Ihr Vater führte im damals holländischen Kolonialgebiet eine Zuckerfabrik. Sie wuchs in einem holländischen Elternhaus und inmitten einer seit Jahrhunderten von der hinduistischen Religion geprägten Kultur auf. Die Familie wohnte in der Nähe von vielen Vulkanen mit Vulkanseen. Das Aufwachsen auf Java inmitten unterschiedlicher Kulturen und mit seiner reichen, üppigen und gewaltigen Natur weckten in Ita Wegman schon früh Fragen über die Sinnhaftigkeit des Lebens. Antworten suchte sie zuerst in der Theosophischen Gesellschaft und später in der Anthroposophie Rudolf Steiners.

Ihr Weg führte sie als junge Frau nach Europa. Dort bildete sie sich zuerst in der sogenannten «Schwedischen Massage» nach Per Henrik Ling, in Hydrotherapie und in Gymnastik aus, bevor sie von 1906 bis 1911 in Zürich Medizin studierte. Die Grundgriffe der Schwedischen Massage bilden die Basis der heutigen Rhythmischen Massage Therapie wie auch der «Klassischen Massage».

Ita Wegman zeigte Ärzten und Ärztinnen sowie Schwestern (heute Pflegefachfrauen) im Anschauungsunterricht, worauf es in der Begleitung der Patienten und Patientinnen ankam. So entstand vieles aus der

## Unterschied von Klassischer Massage und Rhythmischer Massage Therapie

Die Klassische Massage beruht auf einem physikalischen Körperverständnis und gibt lokale mechanische, adäquat dosierte Reize auf die Muskulatur und Körperdecke. Sie orientiert sich an örtlichen Symptomen des Krankheitsgeschehens und wird eingesetzt bei Störungen des Bewegungsapparates beziehungsweise Störungen, die sich am Bewegungsapparat auswirken.

Die Rhythmische Massage Therapie basiert auf einem ganzheitlichen, anthroposophischen Verständnis, das den Menschen nach Leiblichem und Seelisch-Geistigem wahrnimmt. Das Verständnis der Massagegriffe, mit Bindendem und Lösend-Saugendem als Polaritäten und dem Rhythmus als dynamische Mitte, ist ein spezifischer Teil der Rhythmischen Massage Therapie.

unmittelbaren Wahrnehmung und Praxis im Klinikalltag. Es ist überliefert, dass Ita Wegman mit wenigen Massagegriffen – am richtigen Ort und in der richtigen Qualität – eine sofortige heilende Wirkung erzielen konnte. Ein grosses Anliegen war ihr, die Beziehung zwischen Geistig-Seelischem und Physisch-Leiblichem bis ins praktische Tun hinein erlebbar aufzuzeigen. Weniges davon ist schriftlich überliefert.

In den Jahren 1929 bis 1940 entwickelte Ita Wegman, gemeinsam mit der ärztlichen Mitarbeiterin Dr. med. Margarethe Stavenhagen (1896–1980), später Margarethe Hauschka, eine den neuen Erkenntnissen durch die Anthroposophie entsprechende spezifisch rhythmische Massageform, die ganz aus der praktischen Erfahrung heraus entstand. In dem von Ita Wegman eingeführten Pflegekurs gab Margarethe Stavenhagen Massageunterricht für Pflegenden und Medizinstudierende. Dabei entstand ein differenziertes Verständnis von Massagegriffen für die Rhythmische Massage, der Grundlage von Binden und Lösen als Polaritäten und dem Rhythmus als dynamische Mitte. An der Ärztezusammenkunft an Michaeli 1938 gab Ita Wegman eine Einführung in das Wesen der Massage als Grundlage für die anschliessenden praktischen Übungen in Massage. Erste Kursunterlagen über die neu erarbeitete Anwendung sind von Margarethe Stavenhagen jedoch erst aus dem Winterhalbjahr 1939/40 erhalten. Kriegsbedingt musste Margarethe Stavenhagen 1940 aus Arlesheim weg, damit brach die Zusammenarbeit mit Ita Wegman jäh ab. Die Rhythmische Massage begleitete die Ärztin Hauschka-Stavenhagen dennoch während der Kriegs-





Ita Wegman, ca. 1935



Margarethe Hauschka-Stavenhagen,  
undatiert

jahre und danach. 1962 eröffnete sie mit Irmgard Marbach (1921–2008) im süddeutschen Boll (seit 2007 Bad Boll) die «Schule für Rhythmische Massage und Künstlerische Therapie». Zehn Jahre später verfasste Margarethe Hauschka das erste Lehrbuch «Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen». Anschaulich werden darin die Besonderheit der im Ätherischen ansetzenden saugenden Griffqualität wie auch das Wesen des Rhythmischen und deren Bedeutung für das ganze Organsystem beschrieben.

Nach der Schulgründung in Boll entstanden mit der Zeit Ausbildungsstätten und Initiativen in ganz Europa (England, Holland, Österreich, Deutschland, Schweiz, Italien, Rumänien, Tschechien, Russland) sowie in Israel, Nord- und Südamerika, Südafrika und Indien. Sogar in China sowie in Australien werden inzwischen Kurse angeboten, die noch im Aufbau begriffen sind.

In den 1990er-Jahren entstand in der Schweiz eine Arbeitsgruppe mit dem Anliegen, eine Ausbildung für Rhythmische Massage zu initiieren, die 1994 vorerst zur Gründung eines Berufsverbandes der Therapeutinnen und Therapeuten für Rhythmische Massage führte. Mit dem Verband konnte die Rhythmische Massage berufs- und bildungspolitisch positioniert werden. 2001 begann dann der erste Lehrgang an der «Schule für Rhythmische Massage» in Arlesheim, der die Anerkennung als Medizin-

*«Alles, was mit Heilen zusammenhängt, steht dem Künstlerischen viel näher als der Technik und doch muss jeder Kunst eine saubere Technik zugrunde liegen.»*

Margarethe Hauschka

scher Masseur, als Medizinische Masseurin SRK als Abschluss ermöglichte. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung lag auf der Rhythmischen Massage mit deren ganzheitlichem Ansatz und Hintergrund. Mit der Umstrukturierung der Schweizer Bildungslandschaft war die Weiterführung mit den ursprünglichen Intentionen nicht mehr möglich, auch ging die Nachfrage des Angebotes merklich, ja existenziell zurück. Die Anzahl der erhofften und benötigten Anmeldungen blieb aus. So musste die Schule 2016 geschlossen werden.

Als Nächstes strebte der Verband Rhythmische Massage Schweiz (VRMS) die Anerkennung der Rhythmischen Massage als Methode der KomplementärTherapie an. Mit dem Anerkennungsprozess durch die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT) hat sich der Verband für den Namen «Rhythmische Massage Therapie» entschieden. Das Wesentliche der Methode kommt darin zum Ausdruck: Rhythmus und Therapie.

2020 war es soweit: Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFJ hat die Anerkennung anhand der Methodenidentifikation mit dem neuen Namen Rhythmische Massage Therapie, die das Wesen und die Wirkprinzipien dieser Behandlungsform umfassend beschreibt, ausgesprochen. Dadurch ist es möglich geworden, eine neue, in der Schweiz anerkannte Ausbildung ab Herbst 2022 anzubieten (weitere Informationen S. 38).

## Ganzheitliche Grundlagen

Die Rhythmische Massage Therapie basiert auf einem ganzheitlichen, anthroposophischen Verständnis, das den Menschen nach Leiblichem und Seelisch-Geistigem wahrnimmt. Er steht als individuelle Persönlichkeit mit der Umgebung in einem wechselseitigen Verhältnis, und erwirbt als sich entwickelndes Wesen Erkenntnisse und neue Fähigkeiten im Laufe des Lebens.

Die Bezeichnung «rhythmisch» bezieht sich auf die lebendigen, körpereigenen Rhythmen, zum Beispiel Puls und Atmung, sowie auf die entsprechend rhythmisch gestalteten Griffabfolgen der Therapeutinnen und Therapeuten. Vor dem Hintergrund eines körpereigenen «rhythmischen Systems» werden die Klientinnen und Klienten darin unterstützt, die Selbstregulation und die vorhandenen Ressourcen der Selbst- und Genesungskompetenz zu aktivieren, um ein gesundes Gleichgewicht herstellen zu können. Das Verständnis der Massagegriffe, mit Bindendem und Lösend-Saugendem als Polaritäten und dem Rhythmus als dynamischer Mitte ist ein spezifischer Teil der Rhythmischen Massage Therapie. Massiert wird vorwiegend mit einer aus der Mittelhand saugenden Griffqualität und verschiedenen Streichungen, insbesondere Formen der Lemniskate. Die Art der Handgriffe ist geeignet, entweder zu fest gebundene Kräfte zu lösen oder zu gelockerte wieder zu verbinden. Bei Ersterem finden wir eine zu heftige Durchdringung der Leibesprozesse mit dem Geistig-Seelischen

