

Heide-R. Grewe

---

# Standardwerk für Massage-Therapeuten Teil 1



Der professionelle "Wohltäter"

---

Teil 2 erläutert die einzelnen Griffe in sinnvoller Abfolge - mit Illustrationen

Wichtiger Hinweis:

Die Inhalte dieses Buches sind als Begleitmaterial zu einer begleiteten Ausbildung am Kunden gedacht.

**In eigener Sache:**

Um sperrige Formulierungen, wie „der/die Massage-Therapeut/in“, zu vermeiden, verwende ich im den Begriff „der Massage-Therapeut“. Ich beziehe ihn auf beide Geschlechter.

Da wir uns in den Kurs duzen. Wähle ich durchgängig diese Form der Anrede.



Heide-Ruth Grewe ist Didaktik-Dozentin, Ausbilderin für medizinische Berufe, Unterrichtskraft für Medizinalfachberufe, Krankenschwester und Massagetherapeutin. Heide-Ruth Grewe verfügt über eine langjährige Berufserfahrung, die sie an Kliniken und Berufsfachschulen in Bonn, Köln, Hannover und zuletzt Reutlingen sammelte. 2005 gründete sie die Massage-Therapeuten-Schule in Neuhausen/ Reutlingen (Baden-Württemberg), wo sie gemeinsam mit 10 Fachpädagogischen Wellness-Lehrerkräften Kursteilnehmer an Kunden ausbildet.

Sie entwickelte als erste deutschlandweit ein Konzept zur Ausbildung direkt am Kunden (Nah-dran-Ausbildungskonzept), Dieses Konzept bietet eine einzigartige Basis für einen fundierten Berufseinstieg.

Seit 2012 werden an der Massage-Therapeuten-Schule *Grewe* Fachpädagogische Wellness-Lehrer ausgebildet. Die Ausbildung dauert ein Jahr.

Bekannt ist Heide-Ruth Grewe dafür, Themeninhalte effektiv und für jedermann verständlich zu vermitteln. Mit Ihrem ganzheitlichen, innovativen Vorgehen beschreitet sie

neue Wege im Bereich Massage und ist damit wegweisend auf dem Gebiet der Wellness-Massagen.

## **Danksagung**

*Mein Dank geht an all die Professionellen Wohltäter, die wir in unserer Schule begleiten durften. Sie waren auf meiner Entdeckungsreise in die Welt des Wohl-tuens wissbegierige Begleiter und der Grund für viele begeisternde Momente. Vielleicht habe ich das meiste von ihnen gelernt.*

*Ganz besonderer Dank gilt meinen Fachpädagogischen Lehrern, welches mir stets eine sprudelnde Quelle der Inspiration sind.*

*Danke Sabine für deine Stetigkeit!*

*Danke Gabi, dass du mir immer eine freudige Begleiterin bist!*

*Danke Frank für deine Souveränität!*

*Danke Anja für deine innovativen Ideen!*

*Danke Ulrich für deine Liebe zum Detail!*

*Danke Kerstin für deine Klarheit!*

*Danke Elli für deine Ruhe und Freundlichkeit!*

*Danke, Jennifer, Ramona und Manuela für den frischen Wind, den ihr immer wieder reinbringt!*

*Hier habe ich nur die Dinge erwähnt, die gerade in dem Augenblick, wo ich schreibe, hervorstrahlen.*

**Heide**

# Gliederung

1. Einführung
2. Begriffsklärung: „Woher kommt der Begriff „Therapeut“?“
3. Geschichtlicher Hintergrund
4. Das Berufsbild des Massage-Therapeuten
5. Heilversprechen ein Tabu
6. Wohlfühlaspekte kennen und einsetzen
7. Körperhaltung beim Massieren
8. Vorbereitungsaspekte
  - a) Präsenz
  - b) Zentrieren
  - c) Material
  - d) Persönliche Vorbereitung
9. Allgemeine Grundsätze der Massage
10. Was Massage alles kann
11. Indikationen und Gegenanzeigen
12. Vorgehen bei der Massage
13. Immer wiederkehrende Elemente

## 14. Kundenkontakt

- a) Gesundheits-Check
- b) Umgang mit Erwartungen
- c) Karteikarte
- d) Kundengespräch

## 15. Anatomie und Physiologie

## 16. Griffe der Klassischen Massage

## 17. Rückenmassage

## 18. Beinmassage

## 19. Arm- und Handmassage

## 20. Bauchmassage

## 21. Kopf- und Gesichtsmassage

## 22. Fußmassage

## 23. Muskeln

## 24. Reflektionsbogen

## 25. Unterschied: Fitness- und Entspannungsmassagen

## 26. Tipps für die Selbständigkeit

## **Das vorliegende Werk beschäftigt sich mit der klassischen Massage,**

angewendet:

- beim Gesunden – mit seinen Alltagsbeschwerden und
- bei jedem anderen – einfach so zum Genuss

Die klassische Massage stellt den breiten Einstieg in den Beruf des/der Massage-Therapeuten/in dar und schafft eine gute Basis, auf der alle anderen wunderbaren Wellnessbehandlungen dann Fuß fassen können.

Anwendungen klassischer Massagetechniken treten bisweilen auch gerne inkognito auf.

Manchmal legen sie sich klangvolle Namen zu oder betonen mitunter eher Aspekte der Zweckmäßigkeit:

Fitness-Massage  
Entspannungs-Massage  
Sport-Massage  
Golf-Massage  
Wohlfühl-Massage  
Wellness-Massage  
After-Work-Massage  
Feierabend-Massage  
Büro-Massage  
Mobile Massage  
Sitz-Massage  
Rebalancing-Massage  
Energetisierende Massage  
Calm-Down-Massage  
Aromaöl-Massage  
Chill-Out-Massage  
Lounge-Massage



Feel-Good-Massage  
und so weiter und so fort.

Hinter all diesen Namen verbirgt sich im besten Fall eine klassische Massage.

Es hat sich im Wellnessbereich durchgesetzt, bestimmte Massagetypen so zu benennen, dass sie von der jeweiligen Zielgruppe gleich erkannt werden. Möchte sich jemand beispielsweise entspannen, wird ihn die Chill-Out-Massage ansprechen. Und er wird genau das bekommen, was seinem Bedürfnis entspricht. Der Name ist Programm und nicht nur Werbeträger.

# 1. Einführung

Im Verlauf der Jahre habe ich etliche großartige Schüler gehabt. Sie alle haben Erfolg, weil fachliches Können zu ihrer Herzensangelegenheit geworden ist.

die Erfolgsformel:

Kompetenz + Liebe = Erfolg

Die Liebe findet im Können einen Weg um hervor zu strahlen.

Längst hat das Berufsbild des Massage-Therapeuten ein klares Profil gewonnen und hebt sich wohltuend von einer undefinierbaren Masse ominöser „Massageangebote“ ab.

Der Massage-Therapeut ist für den Gesunden mit seinen vielfältigen Alltagsbeschwerden da. Er kennt seinen Kompetenzbereich – und darin bewegt er sich sicher und vergnügt.

Er scheint auf der Sonnenseite des Lebens zu arbeiten. Ist man bei ihm, so fühlt man sich gleich wohl.

Was ist das für ein Mysterium?

Es ist die Ausstrahlung dieser Berufsgruppe. Der Massage-Therapeut ist ein *Wohl-Täter*.

Er vergleicht sich nie mit anderen Therapeuten, weil er lieber mit ihnen zusammen arbeitet und darüber hinaus viel zu sehr von seinem Tun erfüllt ist.

## Wie tief wird dein Lernen gehen?

*„Massage ist etwas, das du zwar anfangen kannst zu lernen, aber du kommst nie an ein Ende. Es führt ständig weiter, und die Erfahrung geht immer tiefer, immer höher.“*

*Massage ist eine der subtilsten Künste - und es ist nicht nur eine Frage des technischen Könnens, es ist mehr eine Sache der Liebe.*

*Lerne zuerst die Technik und dann vergiss sie. Dann fühle einfach und folge deinem Gefühl. Wenn dein*

*Lernen tief geht, werden neunzig Prozent deiner Arbeit durch Liebe bewirkt und zehn Prozent durch Technik. Schon durch die bloße Berührung, eine liebevolle Berührung, entspannt sich etwas im Körper." Osho, indischer Philosophieprofessor*

## **Massage gehört zur elementaren Kommunikation**

Der Stauferkaiser Friedrich II führte im 13. Jahrhundert einen Versuch mit tödlichem Ausgang durch: Er ließ Babys zwar versorgen, sie durften allerdings nicht mit Sprache in Kontakt kommen, da er die Ursprache herausfinden wollte. Alle Babys starben aufgrund von mangelnder Zuneigung.

Das zeigt, wie unverzichtbar Berührung für die Entwicklung des Menschen ist.

Berührung ist die elementarste Form der menschlichen Kommunikation Sie bedarf keiner Worte und wird von Geburt an beherrscht und verstanden.

Wer auch nur zu ahnen beginnt, was bei der Berührung von Mensch zu Mensch geschieht, kann Berührung gezielt und professionell einsetzen.

## **2. Begriffserklärung: Woher kommen die Begriffe „Massage“ und Therapeut?**

Eine der zutreffendsten Erklärungen fand ich unter Wikipedia:

„Die Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.“

### Massage:

Die Ursprünge des Wortes Massage finden sich:

im Griechischen: massein = kneten,

im Hebräischen: massa = betasten

im Arabischen: massah = reiben, streichen

### Therapeut:

Therapeut ist dem Wort Therapie entlehnt.

Altgriechischer Wortursprung:.

θεραπεία: therapeia: „das Dienen, die Bedienung, die Dienstleistung...“

Therapie = Dienst und Dienen

(vergl. W: Pfeiffer 1993 Etymologisches Wörterbuch)

Der Massage-Therapeut ist demnach also ein Dienstleister und Diener an der Gesundheit und Gesunderhaltung des Menschen. Dafür wird die Selbständigkeit als Gewerbe in den Bereichen Prävention & Wellness angemeldet.

Nach dem deutschen Gesetz ist es erlaubt Massagen zu geben, geschützt sind in Deutschland die Berufsbezeichnungen Heilpraktiker, Masseur- medizinischer Bademeister, Physiotherapeut und Krankengymnast, nicht jedoch die Leistung selbst. Die Massage ersetzt nicht die Tätigkeiten eines Arztes oder Heilpraktikers!

Die Berufsbezeichnung Therapeut, z.B. die Bezeichnungen Massage- und Wellnesstherapeut sind laut Gericht zulässig. Die Berufsbezeichnung des „Massagetherapeuten / Wellnesstherapeuten“ steht daher dem in §§ 8 ff. des Masseur- und Physiotherapeutengesetzes Ausbildungsberuf des Physiotherapeuten gegenüber. Gleiches gilt für den Begriff Masseur (Wellnessmassieur).

### 3. Geschichtlicher Hintergrund

Die Klassische oder auch Schwedische Massage zählt zu den bekanntesten Formen der Massage und wird heutzutage weltweit praktiziert. Warum konnte sie sich so durchsetzen?

Das liegt am Erfolg. Die Klassische Massage hat sich als wirksam erwiesen und ist wissenschaftlich, also auch medizinisch, anerkannt.

Mittlerweile liegen auch zahlreiche Nachweise für die psychische und sogar psychosoziale Wirkung von Massagen vor. Die lässt sich maßgeblich auf die Wirkung des Hormons Oxytocin zurückführen.



Abb.: Pehr Henrik Ling

Die ersten Erwähnungen von Massagen finden sich bei dem Chinesen Huáng Dì: Bereits 2600 v. Chr. beschreibt er Massagehandgriffe und gymnastische Übungen.

Der Begriff „Schwedische Massage“ geht auf den Schweden Pehr Henrik Ling (1776-1839) zurück. Ling war zunächst als Gymnastik- und Fechtlehrer tätig. Im Jahre 1813 gründete er dann in Stockholm das „Zentralinstitut für

Heilgymnastik und Massage“. Dort vermittelte er seine Lehren über Massage und Gymnastik. Die von ihm entwickelten Handgriffe wurden als „Reiben, Drücken, Walken, Hacken und Kneipen“ bezeichnet. (siehe Wikipedia)

## **4. Das Berufsbild des Massage-Therapeuten**

### **Ursprünge des Berufsbildes**

„Wellness ist eine allgemein verständliche Metapher für eine neue Lebensqualität - und erlernbar. Einen deutschen Begriff für Wellness gibt es nicht. Ist auch nicht notwendig. Wellness ist ohnehin in aller Munde und so gut wie eingedeutscht. Und das nun schon seit Jahrzehnten. Die Wellness-Idee hatte der amerikanische Arzt H. L. Dunn bereits im Jahre 1959....Dunn begreift den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele und Geist, in Abhängigkeit von seiner Umwelt. In den 70er Jahren - als die Kosten im amerikanischen Gesundheitswesen explodierten - entwickelten die Wellness-Pioniere Donald B. Ardell und John Travis im Auftrag der Regierung neue ganzheitliche Gesundheitsmodelle, die auf Prävention und Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit aufbauten. Wellness war geboren. Die ‚neue Gesundheit‘ - das war den Ärzten klar - konnte sich aber nur breitenwirksam entfalten, wenn eine entscheidende Voraussetzung gegeben war: Gesundheit muss Spaß machen, sie muss erlebt und gelebt werden können.“ Quelle: [www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at)

### **Grundsätzlich kann man sagen:**

Der Massage-Therapeut führt Massagen für den Gesunden mit seinen „Alltags-Beschwerden“ zum Wohlfühlen und Entspannen, aber ebenso auch als Präventionsmaßnahmen durch.



- Der Massage-Therapeut versteht es, den zu Behandelnden unter Berücksichtigung aller Wohlfühlaspekte ganzheitlich in einen Zustand von Entspannung und Wohlbefinden hineinzuführen.
- Die Behandlung durch den Massage-Therapeuten dient bei regelmäßiger Anwendung auch der Prävention.
- Selbstregulationskräfte werden stimuliert.
- Alltagsbeschwerden werden durch den Massage-Therapeuten gelindert oder auch behoben.
- Die Tätigkeit des Massage-Therapeuten ist auch als Ergänzung zu anderen Therapien (Physiotherapie, Ergotherapie usw.) geschätzt.



**Merke:**

Der Begriff *Therapeut* kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie \*Dienstleister oder \*Diener. Der Massage-Therapeut praktiziert Massage als „Dienstleistung zur Gesunderhaltung, zum Wohlbefinden und zur Behebung von Alltagsbeschwerden.“

**Wann gilt ein Mensch als gesund?**

Ein Mensch ist dann gesund, wenn sich seine Energien in einem Fließgleichgewicht halten.

Alles was lebt, befindet sich in ständiger Bewegung. Im Körper des Menschen folgt alles dem Kreislauf des Lebens. Tag und Nacht befindet sich alles im Fluß.

Krankheiten kommen zustande, wenn etwas nicht mehr im Fluss ist. Nahezu alle bekannten Erkrankungen (Herzinfarkt, Thrombose, Schlaganfall...) entstehen aufgrund einer Blockade im System.

Viele Völker kennen gar kein Wort für Kranksein. Sie nennen es „Blockade“ oder Energiemangel“.

Oftmals gibt uns die Atmung des Kunden schon einen Hinweis darauf, ob sich alles im Fluss befindet. Beim aller ersten Griff haben wir Gelegenheit durch gemeinsames Atmen mit dem Kunden in seinen Lebensrhythmus einen ersten Einblick zu nehmen. Die Atmung gilt als Spiegel der allgemeinen Befindlichkeit.

Der Kunde könnte haben eine

- ruhige, gleichmäßige
- stockende oder zu schnelle
- flache oder oberflächliche Atmung haben.

Die normale Atemfrequenz beim Erwachsenen liegt zwischen 16-20 Atemzügen in der Minute. Die Atemzüge zu zählen ist nicht notwendig. Der Vergleich mit der eigenen Atmung gibt hier schon ausreichend Aufschluss.

(Da wir uns in den Kursen nach einer kurzen Einführungsphase duzen, fahre ich mit eben dieser Anrede jetzt fort.)

## 5. Heilversprechen - ein Tabu

Wir üben keine Heilkunde aus.

### **Das bedeutet konkret:**

Nur Ärzte und Heilpraktiker dürfen Heilbehandlungen anbieten (§§ 1 und 5 im Heilpraktiker Gesetz). Nur, wer nach dem Gesetz berechtigt ist, Heilkunde auszuüben, darf auch Heilung in Aussicht stellen.

Das bedeutet, dass in Deinem Flyer oder auf Deiner Internetseite z. B. **auf keinen Fall** stehen sollte:

*Ich behandle Ihre Migräne.*

*Ich stelle Ihr Immunsystem wieder her.*

*Haarausfall kein Problem. Wenn Sie bei mir waren, wachsen Ihre Haare wieder nach....*

Es gibt einen anderen Weg auf die angenehmen Folgen unseres Tuns aufmerksam zu machen:

Man bittet den zufriedenen Kunden, eine kleine Bemerkung ins Gästebuch zu schreiben. Zum Beispiel so:

*„Danke für die wunderbare Massage! Es war wie ein Kurzurlaub. Nach der Behandlung fühlte ich mich leicht und unbeschwert, und der leichte Kopfdruck, mit denen ich kam, war auch weg. Ich komme gerne wieder.“*

## **6. Wohlfühlaspekte kennen und einsetzen**

Jetzt kommen wir zu unserem Handwerkszeug. Jeder Mensch ist anders und braucht eine aufmerksame Wahrnehmung seiner Individualität. Keiner ist grundsätzlich auf die gleichen Annehmlichkeiten programmiert.

Folgende Dinge stehen in engem Zusammenhang mit Wohlfühlaspekten:

- a. Der Ort des Geschehens
- b. Die Kommunikation
- c. Gerüche (Düfte)
- d. Farben und Licht
- e. Klänge
- f. Die Art der Berührung
- g. Die Grundbefindlichkeit

Um Dich zu inspirieren, möchte ich Dir zu jedem dieser Wohlfühlaspekte eine Einführung geben. Bitte arbeite jeden Punkt durch und beantworte die dazugehörigen Fragen.

### **a. Der Ort des Geschehens**

#### Mobile Massagen und Studio-Massagen

Erhält ein Kunde seine Massage zu Hause, so kann man diese persönliche Umgebung nicht als neutral betrachten. Denn hier läuft ja der Alltag ab, den man doch gerne einmal hinter sich lassen möchte.

Ein mobil arbeitender Massage-Therapeut kommt zur Behandlung ins Zuhause des Behandelten. Und hier hat

„das Sagen“ der Kunde.

In diesem Umfeld sind die Ausgestaltungsmöglichkeiten des Therapeuten begrenzt. Man kann den räumlichen Abstand von der vertrauten Umgebung, wie es bei Studio-Massagen der Fall ist, oft auch als Teil der Behandlung sehen. Der Empfangende kommt an einen professionell ausgestalteten und liebevoll hergerichteten Ort: Dort kann er einfach in eine vorbereitete Atmosphäre von Freundlichkeit und Annahme eintauchen. Dies wirkt sehr förderlich für die Entspannung und die Effektivität der gesamten Behandlung und hat auch immer den Aspekt eines Aufbruchs ins Neue.

Aussagen von Kunden:

*„Ich komme lieber zu Ihnen. Ich möchte nicht in den gleichen Räumen massiert werden, wo so viel Streit und Missverständnisse in der Luft hängen.“*

*„Wenn ich mich massieren lasse, möchte ich ja gerade Alltäglichkeit hinter mir lassen und mal in eine ganz andere Welt eintauchen. Vielleicht ist es ja auch nicht die reale Welt. Aber die Illusion einer heilen Welt leiste ich mir ab und zu.“*

*„Mir ist es am liebsten, in meinen eigenen vier Wänden massiert zu werden. Da fühle ich mich am Wohlsten und kann auch gut entspannen.“*

*„Ich sehe das einfach ganz praktisch. Einmal in der Woche kommt ein Massage-Therapeut zu mir nach Hause, der mir eine halbe Stunde meinen Rücken durchknetet. Da spare ich Zeit. Wenn ich mal wieder richtig abschalten will, gehe ich natürlich woanders hin.“*

*Persönliche Auswertung:*