

Einführung in die

Eva-Marie
Batschko



Rhythmischen Einreibungen

MAYER



Eva-Marie Batschko | **Einführung in die Rhythmischen Einreibungen**

Meiner Lehrerin Dr. Margarethe Hauschka 1896-1980 |

Eva-Marie Batschko

**Einführung in die
Rhythmischen Einreibungen**

nach Wegman / Hauschka

Zeichnungen von Nadja Holland

MAYER

**Schriften der Carl Gustav Carus Akademie
für eine Erweiterung der Heilkunst**

Herausgegeben von Professor Dr. Volker Fintelmann

Inhalt

- 7** Einleitung
- 8** Geschichte der Rhythmischen Einreibungen
- 10** Zur Unterrichtsmethode
- 12** Übungen zur Wahrnehmungsschulung
- 14** Zur Durchführung der Behandlungen
- 18** Einreibungen des Rückens im Sitzen
 - 18** 1. Der Rücken-Abstrich
 - 20** 2. Das einhändige Kreisen am Rücken
 - 23** 3. Die Gute-Nacht-Lemniskate
- 25** Einreibungen des Rückens in Bauchlage
 - 25** 4. Der Rücken-Abstrich
 - 25** 5. Das beidhändige Kreisen am Rücken (mit Variation)
 - 28** 6. Die Guten-Morgen-Lemniskate
 - 30** 7. Die Gute-Nacht-Lemniskate
- 33** Einreibungen des Schultergürtels
 - 33** 8. Die Nacken-Ableitung (»Tannenbaum«)
 - 35** 9. Die Schulter-Nacken-Einreibung
 - 38** 10. Die Einreibung des Schultergelenkes
- 41** Einreibungen der oberen Gliedmaßen
 - 41** 11. Das beidhändige Kreisen am Oberarm
 - 42** 12. Das einhändige Kreisen am Unterarm
 - 45** 13. Das beidhändige Kreisen an der Hand
 - 47** 14. Die Finger-Lemniskaten
- 50** Einreibungen des Rumpfes
 - 50** 15. Der kombinierte Oberkörper-Abstrich
 - 55** 16. Die Seiten-Lemniskaten
 - 57** 17. Das beidhändige Kreisen am Bauch
 - 61** 18. Die kombinierte Bauch-Einreibung
- 65** Einreibungen der unteren Gliedmaßen
 - 65** 19. Die Lemniskaten an den Hüften
 - 67** 20. Das beidhändige Kreisen am Oberschenkel (mit Variation)
 - 69** 21. Das beidhändige Kreisen am Knie
 - 71** 22. Das einhändige Kreisen an der Wade
- 73** Einreibungen der Füße
 - 73** 23. Der beidhändige Fuß-Abstrich
 - 74** 24. Das beidhändige Kreisen am Fuß
 - 75** 25. Das Fersenkäppchen
 - 77** 26. Das beidhändige Kreisen um die Fußknöchel
 - 78** 27. Der einhändige Fuß-Abstrich

- 79 Die Ganzkörper-Einreibung**
- 79 28. In Rückenlage
- 90 29. In Seitenlage

- 92 Das Urbild des Lebensleibes**
- 92 30. Die Pentagramm-Einreibung
(mit Variation)
- 92 I. Die Einreibung der Stirn
- 94 II. Das beidhändige Kreisen
am rechten Fuß
- 95 III. Das beidhändige Kreisen
an der linken Hand
- 96 IV. Das beidhändige Kreisen
an der rechten Hand
- 96 V. Das beidhändige Kreisen
am linken Fuß
- 97 VI. Die Einreibung der Stirn

- 98 Organ-Einreibungen**
- 98 31. Die Einreibung der Milz
- 101 32. Die Einreibung der Leber
(mit Variation)
- 105 33. Die Einreibung des Herzens
- 105 Die beruhigende Herz-Einreibung
- 108 Die anregende Herz-Einreibung
- 110 34. Die Einreibung der Nieren
(mit Variation)
- 113 35. Die Einreibung der Lunge
- 115 36. Die Einreibung der Stirn
- 117 37. Die Einreibung der Blase
und Reproduktionsorgane

- 119 Die Substanzen für Organ-
Einreibungen**

- 120 Einreibungen für Schwangere**
- 120 38. Die Ganzkörper-Einreibung
(in Seitenlage)

- 122 Einreibungen für Wöchnerinnen**
- 122 39. Die Berührung des Kopfes

- 124 Zu den Einreibungen für Säuglinge
und Kleinkinder**

- 125 Einreibungen für Säuglinge**
- 125 40. Die Berührung des Kopfes
- 126 41. Das beidhändige Wärme-Kreisen
an den unteren Gliedmaßen
- 128 42. Das beidhändige Wärme-Kreisen
an den oberen Gliedmaßen
- 131 43. Das einhändige Kreisen am
Bauch (mit Variation)

- 134 Einreibungen für Säuglinge und
Kleinkinder**
- 134 44. Das beidhändige Kreisen
am Rücken (mit Variation)
- 135 45. Das beidhändige Wärme-Atmen
an den unteren Gliedmaßen
- 136 46. Das beidhändige Wärme-Atmen
an den oberen Gliedmaßen

- ANHANG**
- 138 Vorbereitende Übungen**
- 138 47. Zum beidhändigen Kreisen
am Rücken
- 139 48. Zum einhändigen Kreisen
an der Wade
- 140 49. Zum beidhändigen Kreisen
am Oberschenkel

- 141 Fragen und Antworten zu den
Rhythmischen Einreibungen**

- 145 Öle und Indikationen**

- 146 Literaturverzeichnis**

Einleitung

Das vorliegende Buch entstand auf Anregung von Seminarteilnehmern der Ausbildung in Rhythmischen Einreibungen an der Carus Akademie Hamburg. Es ist das Arbeitsergebnis von mehr als 30 Jahren praktischer Erfahrung und intensiver Auseinandersetzung mit dieser Behandlungsmethode.

Ihre Grundlage bildet die anthroposophische Menschenkunde Rudolf Steiners. Das Buch möchte dem Leser durch eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Behandlungsschritte und zahlreiche Illustrationen einen tieferen Zugang zum lebendigen Wesen dieser neuen Technik vermitteln.

Selbstverständlich kann das in dieser »Einführung« Enthaltene keine Ausbildung ersetzen.

Deshalb erwähne ich neben selbsterfahrenen Wirkungen der Rhythmischen Einreibungen nur einen kleinen Ausschnitt aus dem gesamten Spektrum an Indikationen.

Mein herzlicher Dank gilt Alexander Holtappels und Prof. Dr. Volker Fintelmann für ihre Fürsprache und Unterstützung zur Verwirklichung dieses Handbuchs.

Es ist ein Ergebnis der gemeinsamen Arbeit des Ausbilderkreises.

Besonders danke ich Helmut Hilberer für seine unermüdliche Mitarbeit an der Textgestaltung und Nadja Holland für ihre fachkundigen Illustrationen.

Ebenso gilt mein Dank Susanne Dengler, die das Buch für die zweite Auflage mit mir durcharbeitete.

*Eva-Marie Batschko
Hamburg, Frühjahr 2010*

Ein Ergänzungsband mit Aufsätzen und Vorträgen zu diesem Buch ist über die Carus Akademie Hamburg erhältlich.

Carl Gustav Carus Akademie
Theodorstraße 42–90
Westend Village Haus 3
22761 Hamburg
Telefon (040) 81 99 80-0
Fax (040) 81 99 80-20
www.carus-akademie.de
info@carus-akademie.de

Geschichte der Rhythmischen Einreibungen

Am 8. Juni 1921 wurde in Arlesheim bei Basel das »Klinisch-Therapeutische Institut« von Dr. Ita Wegman (1876–1943) begründet.

Damit begann ihre intensive Zusammenarbeit mit Dr. Rudolf Steiner (1861–1925), in deren Verlauf aus der »Schwedischen Massage« (nach Per Henrik Ling, Stockholm 1813) die »Rhythmische Massage« entwickelt wurde.

Ita Wegman praktizierte diese manuelle Therapie auch gerne selbst – wobei die Schwestern zuschauten und durch Nachahmung lernten.

In den Schwesternkursen am Klinisch-Therapeutischen Institut – die noch von Rudolf Steiner inauguriert wurden, aber erst nach seinem Tode durchgeführt werden konnten – wurde neben der theoretischen und praktischen Menschenkunde auch Rhythmische Massage gelehrt.

In zwölfjähriger Zusammenarbeit mit Dr. Wegman vertiefte Dr. Margarethe Hauschka die Grundlagen der Rhythmischen Massage und machte sie lehrbar.

1962 gründete sie die »Schule für Künstlerische Therapie und Massage« in Boll am Fuße der Schwäbischen Alb.

Hier bildete sie neben Physiotherapeuten und Masseuren auch Krankenschwestern aus.

Bei diesen entstand die Frage nach einer Methode, mit der man die Wirkung der aufgetragenen Substanzen (Salben und Öle) verstärken und unterstützen könnte. Die Antwort gab Margarethe Hauschka 1967 mit dem ersten Kurs für Rhythmische Einreibungen.

Als 1969 in Herdecke das Gemeinschafts-krankenhaus eröffnet wurde, waren es die Schwestern, die diese Methode freudig aufnahmen und in die Pflege integrierten. Nicht nur in Boll, sondern auch am 1980 gegründeten Fortbildungsinstitut für Pflegeberufe (seit 1982 »Haus Sonnenblick«) in Unterlengenhardt wurden die Rhythmischen Einreibungen zum festen Bestandteil der Fort- und Weiterbildung.

Inzwischen werden sie weltweit in anthroposophischen Einrichtungen im Bereich der Therapie, Krankenpflege und Heilpädagogik praktiziert.

Die seit 1999 offiziell verwendete Bezeichnung »Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka« bekräftigt sowohl ihren Ursprung als auch den Zusammenhang mit der anthroposophischen Menschenkunde.

Fortbildungsstätten für diese Behandlungsmethode gibt es inzwischen weltweit.

In Deutschland unter anderem an der Margarethe Hauschka-Schule in Boll bei Göppingen, der Carl Gustav Carus Akademie in Hamburg, dem Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, der Filderklinik bei Stuttgart und dem Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin. Informationen und weitere Kontaktadressen können über den Verband anthroposophisch orientierter Pflegeberufe in Filderstadt erhalten werden.

Es haben sich in den Fortbildungsstätten unterschiedliche Schwerpunkte entwickelt – gleichwohl sind sie alle derselben Quelle entsprungen.

Die **Fortbildungsstätte** für Rhythmische Einreibungen in Hamburg an der Carus Akademie erteilt seit 1999 anerkannte Zertifikate.

Seit 1998 gibt es dort außerdem den Arbeitskreis für Ausbildung in Rhythmischen Einreibungen.

1998 begann Edelgard Große-Brauckmann mit der Durchführung eines Pilotprojektes, bei dem Lehrer für Rhythmische Einreibungen ausgebildet wurden.

1998 gründete Eva-Marie Batschko an der Carus Akademie Hamburg einen Arbeitskreis für Ausbilder in Rhythmischen Einreibungen.

Zur Unterrichtsmethode

Unsere Ausbildungsseminare für Rhythmische Einreibungen an der Carus Akademie Hamburg beginnen jeweils mit einem einführenden Abendvortrag zum Thema Menschenkunde.

Dieser Vortrag wird anschließend von den Teilnehmern durch eine von Coenraad van Houten¹ – in Zusammenarbeit mit Bernard Lievegoed – entwickelte Lernmethode für Erwachsene aufgearbeitet. Rudolf Steiners Forschungen über die Lebensprozesse bilden dafür die Grundlage.

Lebensprozess Lernprozess

1. Atmung	Wahrnehmen	Aufmerksamkeit – Aus- und Einatmung mit allen Sinnen (Was wurde gesagt – was haben wir gehört?)
2. Wärmung	Sich-Verbinden	Erwärmen für das Thema (Welches sind die wesentlichen Gefühlserlebnisse und Gedanken?)
3. Ernährung	Verarbeiten	Verdauungsprozess des Themas Verschiedene Gedanken bearbeiten und analysieren
4. Absonderung	Individualisierung	Sich den Inhalt einverleiben und zu eigen machen. Neue Gedanken, Gefühle und Intentionen in sich aufsteigen lassen (Wesentliches vom Unwesentlichen unterscheiden – eine Frage entwickeln)
5. Erhaltung	Üben	Keime der neuen Gedanken pflegen (Wiederholen)
6. Wachstum	Wachsende Fähigkeiten	Konkrete Übungen in höhere Fähigkeiten umsetzen – Synthese Am Widerstand gewinne!
7. Reproduktion	Neues schaffen	Neues entwickeln und verwirklichen Kreativität

Diese sieben Lernschritte finden sowohl nacheinander als auch gleichzeitig statt –

wie dies auch im Körper (unbewusst) bei den Lebensprozessen der Fall ist.

Der zweite Teil der Seminare ist dann ganz der **praktischen Arbeit** gewidmet, die in **Dreiergruppen** stattfindet.

Alle Beteiligten übernehmen dabei jeweils drei verschiedene Rollen (Behandelter – Behandler – Beobachter):

Der **Behandelte** mit der Frage: Wie fühlt es sich an? (zu fest – zu leicht – zu schnell – zu langsam usw.).

Der **Behandler** mit der Frage: Was ent-

steht als Wirkung? (Wärme – Atmungsver- tiefung – Belebung usw.).

Der **Beobachter** mit der Frage: Stimmt die Technik? (Richtung des Kreisens – Ansatz der Bewegung – Ablauf der Behandlung usw.).

Die Durchführung geschieht auf sieben verschiedenen Stufen (vgl. dazu Rolf Heine², der den Prozess in drei Stufen beschreibt).

Stufe 1:

Die Behandlung wird **demonstriert** – ohne dass darüber gesprochen wird – und von den Teilnehmern zunächst nur **wahrgenommen**.

Stufe 2:

Das Wahrgenommene wird in Dreiergruppen **nachgeahmt**: Haltung – Geste – Technik werden aufgenom- men. Das Erlebte und **Selbsterfahrene** wird im Plenum mitgeteilt.

Stufe 3:

Die gleiche Behandlung wird mit erläuternden Worten vorbereitet und anschließend noch einmal **demonstriert**. Mit **erhöhter Aufmerksamkeit** wird das Vorgeführte in Dreiergruppen wiederholt. Dabei werden die Grundlagen der Technik gelernt. Das Erlebte und Erfahrene wird nun **differenzierter** bespro- chen. Im Plenum erfolgt die Auseinandersetzung mit den **neuen Erfahrungen**.

Stufe 4:

Die gleiche Behandlung wird in Dreiergruppen aufgrund der hinzugewonnenen **Einsichten** und Erfahrungen durchgeführt. Das dabei Erlebte und **Selbsterfahrene** wird wiederum ausgetauscht. Im Plenum suchen wir nach **Erkenntnis der Gesetzmäßigkeiten** und gelangen so auch zu einem Verständnis der **Indikationen**.

Stufe 5 als Spiegelung von Stufe 3:

Das aus eigener Erkenntnis Gewonnene wird unter neuen Gesichtspunkten **wiederholt geübt**.

Stufe 6 als Spiegelung von Stufe 2:

Aus dem eigenen Erkenntnisprozess können **höhere Fähigkeiten** erwachsen.

Stufe 7 als Spiegelung von Stufe 1:

Eigenschöpferisch können **neue Gestaltungsmöglichkeiten** hervorgebracht werden.

Substanzbetrachtungen runden diesen praktischen Teil der Seminare ab.

Übungen zur Wahrnehmungsschulung

»Fingerübungen« zur Vorbereitung

Die Wasser-Übung

Eine mit Wasser gefüllte Wanne steht auf dem Tisch.

Am Fußende der Wanne stehend, berühre ich mit parallel gehaltenen Händen die Wasseroberfläche.

Zunächst kann ich die Temperatur des Wasser spüren, dann seine Oberflächenspannung.

Langsam tauche ich so immer tiefer in das Wasser unter und kann wahrnehmen, dass dies nur mit Erzeugen von Druck möglich ist.

Löse ich unter Wasser nun die Spannung aus meiner Hand, trägt mich das Wasser mit erlebbarem Auftrieb wieder an die Wasseroberfläche zurück.

Beim Lösen der Hand von der Wasseroberfläche lässt sich diese ein Stück mit nach oben saugen, bevor der Kontakt ganz abreißt.

In einer nächsten Übung lasse ich meine Hände langsam in einer geradlinigen Bewegung über die Wasseroberfläche gleiten.

Hierbei kann ich die Strömung und Trichterbildung innerhalb des Wassers beobachten.

Bei regelmäßigem Üben wird das feinere Empfinden für den **Prozess des Eintauchens** erweckt.

Die Wärme-Übung

Ich hebe eine Hand in Schulterhöhe; die Handfläche weist nach vorne.

Meine Finger beugen sich gelöst in Richtung des Handballens, ohne sich ganz zur Faust zu schließen.

Allmählich nehme ich die in der Innenhand sich bildende Wärme wahr.

Sie gestaltet sich immer deutlicher zu einem »Wärmeball« mit einer »Grenze«.

Nun öffne ich die Hand wieder und spreize die Finger leicht; dadurch kann der »Wärmeball« sich ausdehnen und »gehalten« werden.

Diese Übung fördert die **Wärmebildung der Hände** vor der Einreibung.

Leicht gespreizte Finger bei der Behandlung bewahren also die gebildete Wärme. (Würden die Finger hingegen ganz auseinander gespreizt, so entweiche die Wärme, und Kühle umwehte meine Handfläche!)

Die Wärme-Übung in der Gruppe (Kreis)

Die Teilnehmer stehen im Kreis und halten ihre linke Hand in Supinationsstellung (Elle und Speiche sind parallel), die rechte Hand in Pronationsstellung.

Dann führen sie ihre Hände so aufeinander zu, dass der Kreis geschlossen wird. Die Teilnehmer berühren dabei die Hände ihrer Nachbarn nicht direkt, sondern

nehmen nur die Wärme wahr, die zwischen ihren Händen entsteht.

Bei dieser Übung ist Achtsamkeit in Bezug auf die Qualität der Wärme gefragt: Zeigen sich links und rechts Unterschiede in der Wärmebildung?

Welche Wärmequalität (z. B. abstrahlend, sich schnell entwickelnd oder sich langsam aufbauend) entsteht in dem Raum zwischen den Händen?

Diese Übung schult das **Empfinden** für die **Wärmehülle**, die durch die Behandlung entsteht.

Die Nachlauf-Übung

Alle Teilnehmer sind gleichzeitig unterwegs; deshalb muss viel Platz zur Verfügung stehen (evtl. im Freien durchführen). Es finden sich jeweils zwei Teilnehmer zusammen.

Der Vorläufer geht voraus und offenbart dadurch seine »**Bewegungsmelodie**«.

Der Nachläufer folgt dem Vorläufer und versucht, in seinen Bewegungsgestus (Haltung, Bewegungsansatz, Schrittlänge) einzutauchen und diesen nachzuahmen.

Sobald der Vorläufer die Übereinstimmung mit dem Nachläufer wahrnimmt, gibt er das Signal zum Wechsel.

Jetzt wird der Nachläufer zum Vorläufer – und die Übung wiederholt sich.

Anschließend wird in Zweiergruppen über die Gangart der Vorläufer

(z. B. zielgerichtet, beruhigend, ermüdend, erfrischend, belebend, schwungvoll, energisch, kraftvoll usw.) gesprochen.

Im Plenum erfolgt dann die Zuordnung

zum dreigliedrigen Menschen; hier bewegen wir die Frage: Wurde der Gang jeweils vom Kopf, Stoffwechsel-Gliedmaßen- oder Rhythmischen System dominiert?

»Kopffüßler« werden vom Nerven-Sinnes-System beherrscht, und ihr Gang offenbart eine übermäßige Kontrolle durch den Kopf; der Bewegungsfluss gerät ins Stocken.

Dominiert das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, so setzt die lebensstrotzende Bewegung im Hüftbereich an, impulsiert von dort die Gliedmaßen; und manchmal beginnt auch noch der Kopf zu »tanzen«.

Wenn die Bewegungen im Einklang mit dem Rhythmischen System sind, so entsteht ein harmonischer, leichter und anmutiger Gang, dessen Ansatz zwischen den Schulterblättern initiiert wird.

Diese Übung schult die **Wahrnehmung** für die sich im Gang offenbarende **Dreigliederung** des menschlichen Organismus.

Unabhängig von diesen Übungen können wir im Alltag bei jeder Begrüßung eines anderen Menschen versuchen, die **Offenbarung der vier Wesensglieder im Händedruck** zu erspüren:

Physischer Leib:

Befund – Form bzw. Deformation der Hand

(groß – klein – schmal – breit – lang – kurz usw.)

Ätherleib:

Befindlichkeit – Zustand der Hand

(feuchtwarm – feuchtkalt – trockenheiß – trockenkalt – klebriger Schweiß – perlender Schweiß usw.)

Astralleib:

Gestimmtheit – Seelische Offenbarung des Händedrucks

(scheu – herzlich – lasch – zusammendrückend – kräftig – zupackend – lauschend – schüttelnd – ruhig – bestimmt usw.)

Ich:

Präsenz – Geistige Offenbarung des Händedrucks

(Anwesenheit des Unverwechselbaren der Persönlichkeit – Geistesgegenwart – Echtheit – Authentizität – Interesse usw.)

Hier ist auch der Blickkontakt noch wichtig!

Zur Durchführung der Behandlungen

1. Raum

Ein stiller Raum (Krankenzimmer oder Praxis) **ohne Störung** durch Radio, Fernseher, Telefon, Visite, Besucher usw. Vor der Behandlung **gut lüften**; während der Behandlung **Fenster und Türen geschlossen** halten (Durchzug unbedingt vermeiden!).

Für angenehm **warme Raumtemperatur** sorgen.

Die Liege oder das Bett so hinstellen, dass der Patient nicht direkt der Sonne oder elektrischen Lichtquellen ausgesetzt ist (dies gilt auch für den Stuhl bei sitzender Behandlung).

Die Liege sollte mindestens von drei Seiten zugänglich sein; bei der Ganzkörper- und der Pentagramm-Einreibung ist allseitiger Zugang erforderlich.

Eine **Ablage für die Substanzen** muss in gut erreichbarer Nähe sein.

2. Liege, Bett oder Stuhl (ohne Seitenlehnen)

Weiche Unterlage

Kissen unterschiedlicher Größe

Knierollen

Bettlaken (Molton-Tuch)

Wolldecken zum Zudecken

Handtücher zum Abdecken

Eventuell Wärmflaschen zum Vorwärmen

Eventuell Fußbank oder Hocker bei sitzender Behandlung

3. Der Patient

Ein **Informationsgespräch** mit dem Patienten führen über Ort (z. B. Krankenzimmer) und Ablauf der Einreibung, die verwendete Substanz und die notwendige Nachruhe.

Der Patient legt ein kleines Heft an, in dem er seine **Befindlichkeit** (z. B. »Schmerzen« – »angenehm warm« – »kühl« – »beweglicher« – »fröstelnd« – »Leichte noch fühlbar« – »Wärmegefühl lang anhaltend« usw.) vor und während der Behandlung, nach der Nachruhe sowie vor dem Nachtschlaf schildert.

Auch der Behandler dokumentiert seine Erfahrungen und Wahrnehmungen in einem **Wirksamkeitsbericht**.

Die **Indikation** muss mit dem **Arzt** geklärt werden.

4. Lagerung des Patienten

Der Patient sollte bequem und entspannt liegen bzw. aufrecht sitzen können.

In Rückenlage:

Ein **Kopfkissen**, damit die Halswirbelsäule entspannt ruht.

Eine **Knierolle**, damit der Bauch entspannt bleibt.

Eventuell ein **Hüftkissen** seitlich, um Außenrotation der Beine zu vermeiden.

In Bauchlage:

Ein **Bauchkissen**, damit die Brust ohne Druck aufliegen kann.

Evtl. **zwei kleine Kissen** unter die Achseln zur Entspannung der Schultern und des Nackens.

Eine **Knierolle** unter die Fußrücken, um Überspannung der Fußgelenke zu vermeiden.

Im Sitzen:

Kissen auf die Oberschenkel, damit Nacken und Oberarme entspannt sind.

Kissen unter die Fußsohlen (oder eine Fußbank), wenn die Füße den Boden nicht berühren.

5. Zudecken des Patienten

Der ganze Körper des Patienten wird in ein Molton-Tuch eingehüllt und mit einer Wolldecke zugedeckt (auf ausreichende Größe achten!).

Der einzureibende Körperteil wird mit einem Handtuch umhüllt, das während der Behandlung aufgedeckt wird.

Für die Ganzkörper-Einreibung ist ein vorgewärmtes Molton-Tuch erforderlich (Backofen oder Wärmflaschen).

6. Unmittelbare Vorbereitung des Behandlers

Sich **vor** der Behandlung ein **inneres Bild** über deren **Ablauf (Reihenfolge der Einreibungen)** machen, damit fließende Übergänge entstehen können (**Teile zur Ganzheit führen**) – Anfang und Ende bewusst gestalten (z. B. »Beine abwärts

mit Fuß-Einreibung beenden« – oder: »Beine aufwärts mit Fuß-Einreibung beginnen«).

Ruhiges Auf- und Zudecken gehört zur Behandlung!

Schmuck und Armbanduhr vorher ablegen!

Hände waschen vor jeder Behandlung!

Das **Öl** wird unmittelbar vor der Einreibung in die zur Schale gebildete linke Hand gegeben.

Mit der rechten Hand wird die Flasche wieder verschlossen (ätherische Öle verduften leicht!).

Anschließend legt sich die rechte Hand umhüllend auf die linke Hand und verteilt das **Öl** durch **einmaliges** Streichen auf die Handflächen.

Den Patienten nur mit **warmen Händen** einreiben!

Die Hände sollten weich, anschmiegsam und einfühlend sein!

7. Äußere Haltung des Behandlers

Frei stehen (ohne sich anzulehnen oder abzustützen).

Leicht zur Liege geöffneter, beweglicher Schritt mit lockeren, leicht gebeugten Knien.

Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.

Leichte und elastische Beugung des Rückens, um **inneres Mitschwingen** und

freie Beweglichkeit der Schultern und Arme zu ermöglichen (aber nicht verbeugen!).

Abstand zum Patienten weder zu nah («Nase am Bauch») noch zu weit («Kopf im Nacken, Rücken nach hinten gestreckt») – das gilt sowohl physisch als auch seelisch.

Sich immer wieder aufrichten, um sich an den von hinten einstrahlenden Kosmos anzuschließen.

Der Bewegungsansatz wird zwischen den Schulterblättern aus dem hinteren Raum initiiert – Schultergürtel und Arme stimmen in die Bewegung mit ein.

8. Innere Haltung des Behandlers

»Es gibt nur Einen Tempel in der Welt, und das ist der menschliche Körper. Nichts ist heiliger als diese hohe Gestalt. Das Bücken vor Menschen ist eine Huldigung dieser Offenbarung im Fleisch... Man berührt den Himmel, wenn man einen Menschenleib betastet ...«³

Warmes Interesse und Hinwendung zum einzelnen Menschen (Aufmerksamkeit).
Sich selbst zurücknehmen können (Absehen von der eigenen Befindlichkeit).
»Kontrolle« der Gedanken und Gefühle.
Innere Ruhe und Konzentration bei der Durchführung (die eigene Mitte bewahren).

Äußeres **Schweigen** während der Behandlung – **Gespräch zwischen Händen und Leib** (z. B. bei der Rücken-Einreibung: »sprechende Hände und lauschender Rücken« sowie »lauschende Hände und sprechender Rücken«).

Wahrnehmen des Patienten mit allen Sinnen (Blickkontakt zum Antlitz des Patienten pflegen).

Sich verbinden im Bewusstsein einer gemeinsamen Sphäre (Umkreisbewusstsein).

Heiler-Mut.

Den Humor nicht vergessen – er hilft schwierige Situationen zu entspannen.

9. Urbild der Rhythmischen Einreibungen

»An der Stelle, an der das Blut nicht weiterfließen kann, aufgehalten und gestaut wird, entsteht die Anlage des Herzens, d.h. das Blut kommt am, besser auf dem Kopfpol sich stauend zur Ruhe und bildet das Herz. Nachdem es dort nicht weiter kann und innegehalten hat, kehrt es um und nimmt entlang anderer Kapillaren den Weg zurück, den es gekommen ist. Es verschwindet in der Peripherie, aus der es urständet, sich erneuert und seinen Weg von vorn beginnt. Das alles bedeutet, dass im Sinne der Morphodynamik die Verhältnisse im Embryo sich umkehren.«⁴

In dieser Darstellung der embryonalen Herzbildung ist ein Urbild der Rhythmischen Einreibungen beschrieben. Aus der Peripherie kommend, tauche ich in das Gewebe ein und verdichte es. Am Höhepunkt dieser Verdichtung halte ich ein wenig inne und lasse die Bewegung innerlich weiter strömen, bis sie sich in ein Loslassen verwandelt. Durch die äußerlich größte Verdichtung entsteht innerlich eine tragende »Leichte-Gebärde«.

Dieses Innehalten gleicht der Herzbildung des Stauens, wo Ruhe und Umkehr gleichzeitig kulminieren. Durch den in der Peripherie sich umkehrenden Strom neu belebt, löse ich meine Hand aus der Verdichtung. Den zurückfließenden Strom lasse ich in der Peripherie leise ausklingen. Es findet also im **Verdichten** ein Einatmen bis zu einem **inneren Umkehrmoment** statt, dem im Lösen ein Ausatmen bis zu einem **äußeren Umkehrmoment** folgt.

Diese Umkehrmomente grenzen die beiden gegensätzlichen Ströme voneinander ab und verbinden sie zugleich. Im Anstauen und Innehalten bildet sich im Ätherischen ein Organ, das auf den lebendigen Organismus heilend wirken kann. Weitere Hinweise zur Behandlung finden sich im Kapitel **Fragen und Antworten zu den Rhythmischen Einreibungen**.

Die Behandlungspositionen sind immer aus der Lage des Patienten beschrieben.

In den Zeichnungen wird das »**Binden**« mit **durchgehenden Linien** ausgedrückt, während das »**Lösen**« **gestrichelt** dargestellt wird.

Der Einfachheit halber stehen die Bezeichnungen »Patient« und »Behandler« hier auch für weibliche Wesen.

Einreibungen des Rückens im Sitzen

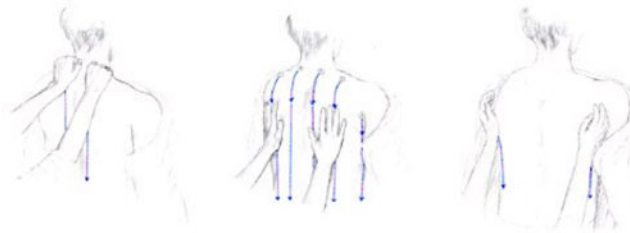
Der Patient **sitzt** aufrecht auf der Liege oder auf einem Stuhl; die **Füße** stehen auf einer festen Unterlage (z.B. Hocker oder Fußboden).

Auf den Oberschenkeln liegt ein **Kissen** (eventuell zwei), das mit einem Handtuch bedeckt ist; auf diesem ruhen die Unterarme leicht angewinkelt, sodass die Schultern entspannt sind und die aufrechte Haltung unterstützt wird.

Der gesamte Oberkörper (auch Arme und Hände) wird mit einer Decke eingehüllt, deren Enden sich hinten am Rücken überlappen.

Beim Freimachen des Rückens werden die beiden Enden hinten jeweils nach links und/oder rechts aufgedeckt, sodass sie seitlich locker herunterhängen. Dabei bleiben die Schultergelenke bedeckt.

1. Der Rücken-Abstrich

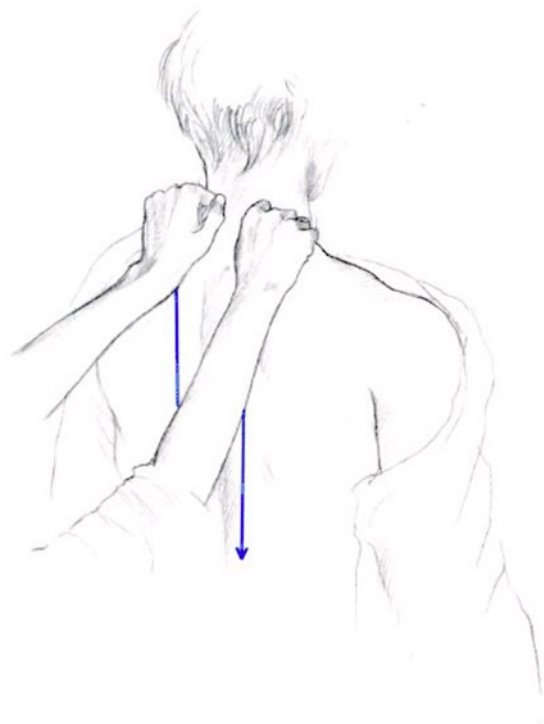


Hinter dem Patienten stehend, setze ich gleichzeitig mit beiden Handballen unmittelbar links und rechts neben dem siebten Halswirbel (Vertebra prominens) zum Abstrich an.

Anschließend tauchen meine **beiden Hände** – die Finger weisen kopfwärts – leicht in das Gewebe ein und streichen dann den Rücken **parallel zur Wirbelsäule** abwärts.

Am unteren Ende des Rückens löse ich zunächst meine Handballen, dann die Mittelhände und schließlich die Fingerbeeren aus dem Hautkontakt (ohne mich dabei zu verbeugen!).

Abb. 1



Die gesammelte Wärme berge ich nun durch leichtes Umschließen in den Innenhänden.

Mit dieser Gebärde führe ich meine Hände mit einem leichten Bogen **in der Luft** zum Ansatzpunkt unterhalb der Schulterblattgräte zurück, um dort nach dem Eintauchen der Handballen beide Hände wieder zu öffnen.

Auf diese Weise erfährt der Wärmestrom keine Unterbrechung.

Beim Rücken-Abstrich strömt meine **linke Hand** immer **links** neben der Wirbelsäule, die **rechte Hand** immer **rechts** von ihr.

Dies geschieht in drei verschiedenen, parallel verlaufenden Bewegungsströmungen, die sich immer weiter von der Wirbelsäule seitlich nach außen entfernen:

Abstrich 1 verläuft innen, in unmittelbarer Nähe der Wirbelsäule (berührt diese aber nicht!).

Abstrich 2 beginnt eine Handbreit weiter nach außen.

Abstrich 3 setzt so weit außen in Achselhöhe an, dass auch die Seiten des Patienten berührt werden.

Meine Hände bleiben dabei stets im Fluss und gleiten in tastender Leichtigkeit der Körperform nach.

In der Dynamik verwandeln sie dabei ein **Crescendo** allmählich in ein **Decrescendo**.

Abb. 2

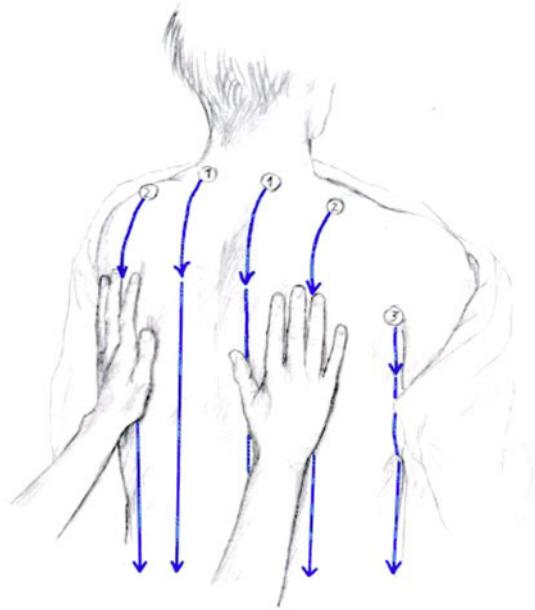


Abb. 3



WIRKUNG

Die Parallelität des Rücken-Abstriches wirkt klärend und ordnend; die Wahrnehmung für den eigenen Rücken stellt sich ein.

Durch den abwärtsfließenden Strom der Hände entsteht ein Gefühl des Sich-aufrichten-Wollens.

INDIKATIONEN

Akute Lebenskrisen, psychophysische Erschöpfung; Haltungstörungen: Skoliose, Lordose, Kyphose; Apoplexie, Querschnittslähmung, Adipositas.

BEACHTE

Der Rücken-Abstrich wird höchstens dreimal wiederholt und stets **nur am Anfang** der Rücken-Einreibungen gemacht.

2. Das einhändige Kreisen am Rücken

Seitlich **links** vom Patienten stehend, behandle ich **zuerst die rechte Rücken-**hälfte, dann die linke.

Die nicht in Behandlung befindliche Hälfte des Rückens wird jeweils mit einem Handtuch abgedeckt.

Während meine **rechte Hand** sich leicht **kreisend entgegen dem Uhrzeigersinn** abwärts bewegt, ruht meine **linke Hand** sanft auf der **linken Schulter** des Patienten.

Mit dem rechten Handballen setze ich oben rechts neben dem siebten Halswirbel (Vertebra prominens) an und gleite dann mit gelöster Hand bei vollem Hautkontakt in die erste Kreisform:

Dabei folgen meine Fingerbeeren dem **Rippenbogenverlauf**, sodass die Hand nicht waagrecht zur Seite weist, sondern ein wenig nach unten geneigt ist.

In der ersten Kreisform schwingt meine

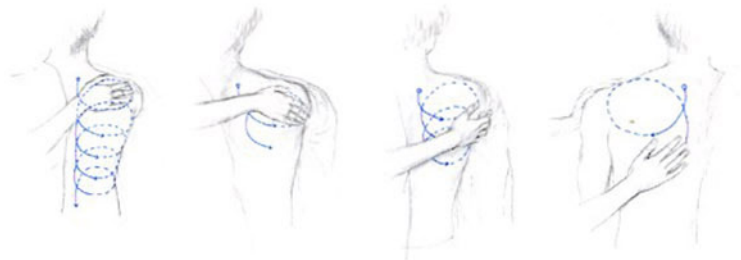
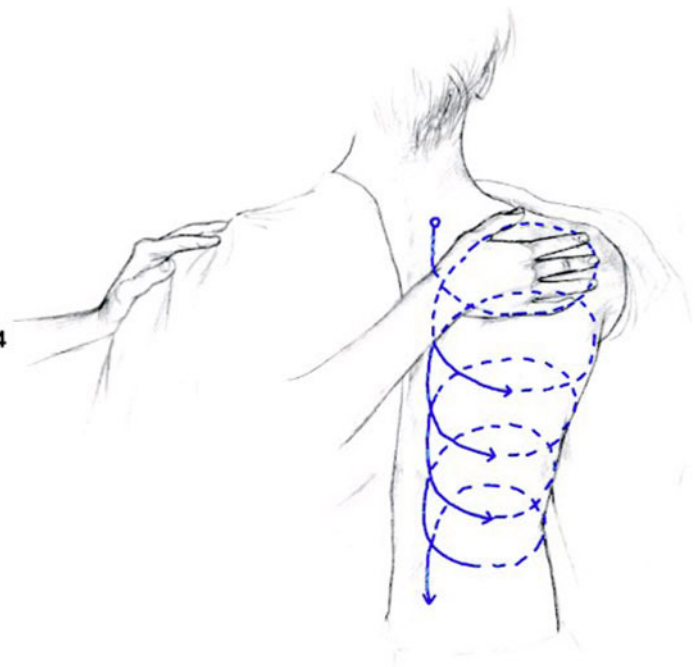
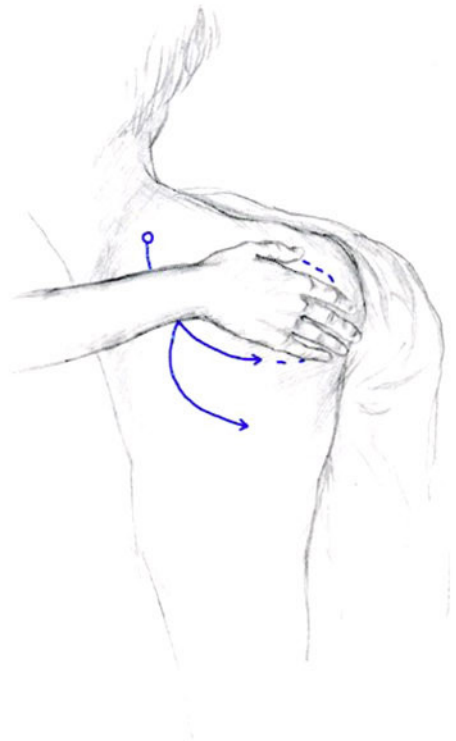


Abb. 4



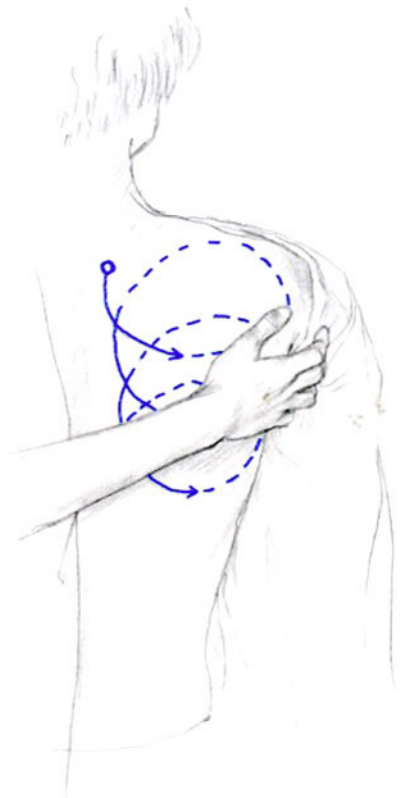
Hand, Hülle gebend, warm und weich um das Schultergelenk, um es in die Behandlung mit einzubeziehen.
An der Wirbelsäule, auf dem Rückenstrecker, tauche ich neu in die Betonung nach unten ein und löse wieder beim nächsten Kreisen.

Abb. 5



Die Dynamik atmet also zwischen **Betonen (innen)** und **Lösen (außen)**. Jede neue Betonung führt meine Hand weiter nach unten – also so, dass der vorherige Kreis teilweise überlappt, d. h. miteinbezogen wird.
Zum Abschluss streiche ich neben der Lendenwirbelsäule mit dem Handballen nach unten ab.

Abb. 6



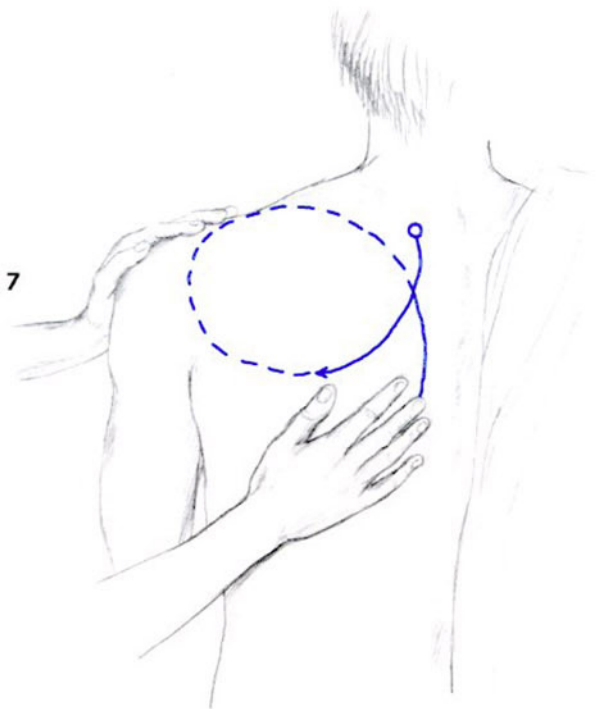
Auf der **linken Rückenhälfte** verläuft die Richtung des Kreisens **im Uhrzeigersinn**.

In der Phase des Verdichtens übernehmen meine Finger die Funktion des Handballens; danach schmiegt sich die ganze Hand dem Verlauf des Rippenbogens an.

Um dabei den richtigen Körperkontakt zu erreichen, ist gutes und lockeres Stehen (seitlich!) erforderlich.

Das Ganze wird mehrmals wiederholt.

Abb. 7



WIRKUNG

Beruhigung; Atmungsvertiefung; ein Gefühl für Weite, Rhythmus und Rechts-Links-Wahrnehmung kann entstehen. Der Patient findet sein Gleichgewicht.

INDIKATIONEN

Pneumonie-Prophylaxe, akute Lebenskrisen, psychophysische Erschöpfung, Apoplexie, Querschnittslähmung. Besonders für Kinder und ältere Menschen geeignet.

BEACHTE

Die Wirbelsäule darf nicht berührt oder gekreuzt werden!

3. Die Gute-Nacht-Lemniskate

An der **linken Seite** des Patienten verbleibend, wird der obere Teil des Rückens wieder eingehüllt und das Gesäß etwa bis zum Steißbein aufgedeckt.

Meine **linke Hand** ruht während der gesamten Behandlung leicht auf der **linken Schulter** des Patienten.

Unterhalb des Kreuzbein-Darmbein-Gelenkes (Articulatio sacroiliaca) ansetzend, führe ich mit der **rechten Hand** eine quer zum Rücken liegende, schmal verlaufende Lemniskate aus.

Meine Finger weisen dabei immer zur rechten Seite des Patienten.

Ich beginne in der Lemniskaten-Mitte und folge **zuerst** der Schleife **nach rechts**, dann nach links.

Jede Schleife beginnt mit einer **Betonung des unteren Bogens**.

Beim Eintauchen in das Gewebe schmiegt sich meine Hand – beginnend mit den Fingerbeeren über die Mittelhand bis zum Handballen – ganz der Körperform an.

Rechts außen löst sich meine Hand aus der Betonung und gleitet am oberen Bogen in umgekehrter Reihenfolge (Handballen – Mittelhand – Fingerbeeren) ruhig zum Kreuzungspunkt zurück. Dort taucht sie am Beginn der linken Schleife wieder in das Gewebe ein.

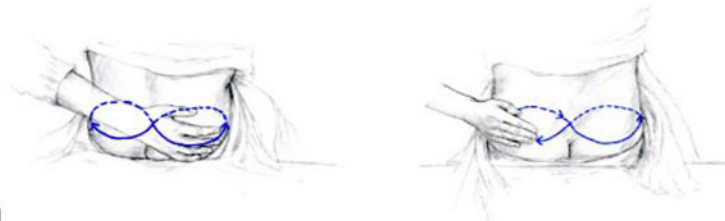
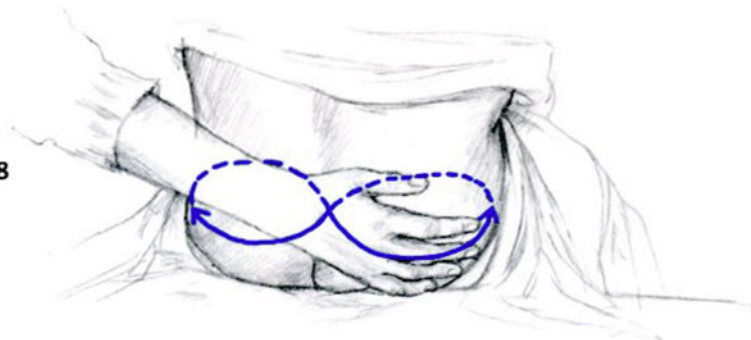


Abb. 8



Links außen erfolgt wiederum das Lösen aus der Betonung.

Unter erneuter Führung der Fingerbeeren – wie am Anfang – wird die Lemniskate schließlich mit dem oberen Bogen vollendet.

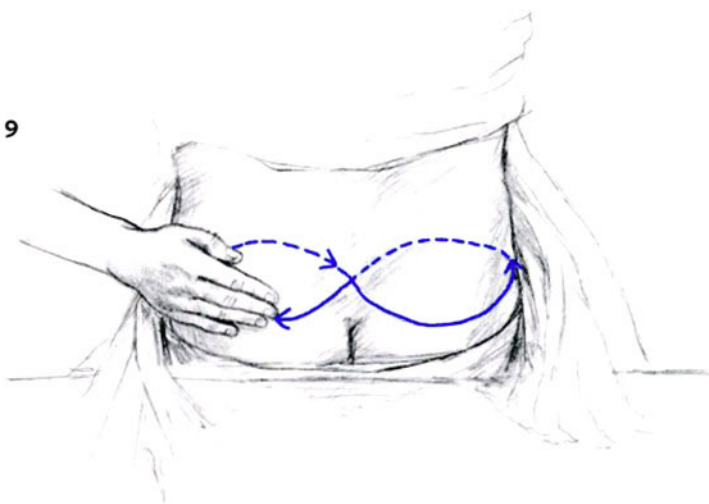
Meine Hand bleibt dabei immer in losem und warmem Hautkontakt.

In der Dynamik atmet die Bewegung zwischen **Betonen (unten)** und **Lösen (oben)**.

Nach mehrmaliger Ausführung beende ich die Einreibung **nach** einer Rechtschleife durch einen Abstrich in der **Mitte nach unten**.

Auch während dieses Abstriches weisen meine Finger zur rechten Seite des Patienten.

Abb. 9



WIRKUNG

Entspannend, beruhigend, das Einschlafen fördernd.

Die Durchwärmung der Gesäßmuskeln regt das Fließen des Wärmestromes in die Füße an.

INDIKATIONEN

Einschlafstörungen durch kalte Füße; Dekubitus-Prophylaxe.

BEACHTE

Eine falsche Betonung (nach oben) würde die Nierentätigkeit, d. h. die Ausscheidung, zu stark anregen!