Sanfte Griffe

für Körper und Seele

Muskelverspannungen wegkneten – daran denken viele beim Stichwort Massage. Aber Hände bewirken noch viel mehr: Sie berühren auch Herz und Seele. Und drücken aus, wie sehr man den anderen mag.

Text und Interview: Vera Sohmer.

Anna und Felix sind ein bemerkenswertes Paar. Eines, bei dem man sich fragt: Was ist das Geheimnis ihres anhaltenden Glücks? Da ist etwas Magisches zwischen ihnen. Etwas, was zärtliche Zuneigung und erotisches Knistern erzeugt. Als würden sie in ihrem Inneren ein kontinuierlich flackerndes Flämmchen unterhalten. Die durchleben halt eine aussergewöhnlich lange Verliebtheits-Phase, vermuten die einen. Eine rare Mischung aus Seelenverwandtschaft und körperlicher Anziehungskraft, sagen die anderen.

Stimmt beides, pflichten Anna und Felix bei. Aber Liebe wolle auch gepflegt und genährt werden. Und dafür hätten sie etwas entdeckt, was inzwischen einen festen Platz hat in ihrer Agenda: Die Partnermassage. Das klingt technisch und braucht in der Tat ein paar Grundkenntnisse über die richtigen Griffe, die man sich aus Büchern oder in Kursen aneignen kann. Aber eigentlich geht es um etwas anderes: Darum, für seinen Schatz da zu sein. Zu spüren, was er braucht in diesem Moment. Ihm mit den Händen sagen: Hier bist du angenommen, mir kannst du dich anvertrauen, dich fallen lassen.

«Massagen sind Balsam für die Seele und erwärmen das Herz.»

Liebende, die sich regelmässig massieren, «schaffen Intimität und Nähe, wie sie in dieser Natürlichkeit und Unbefangenheit nicht oft entsteht im Alltag», schreibt Karin Schutt in ihrem Ratgeber-Buch «Massagen». Die Partner lernen zudem ihren eigenen Körper und seine Reaktionen besser kennen. Dies tue jeder Liebesbeziehung gut, vertiefe sie. Erst recht, wenn Paare ihr Massagemeeting zelebrieren und sich Zeit lassen dafür. Wenn sie ein Fest der Sinne daraus machen mit Kerzenlicht und feinen Düften.

Massagen sind Balsam für die Seele und erwärmen das Herz. Und sie lindern und heilen erwiesenermassen eine ganze Reihe von Alltagsbeschwerden. Stress und seine Symptome wie Erschöpfung oder Nervosität kann man sich regelrecht wegstreichen, wegkneten, wegreiben lassen. Nach Karin Schutts Angaben ist dafür der Rücken besonders empfänglich, weil sich «von der Wirbelsäule ausgehend viele Nervenbahnen bis in die verschiedensten Körperpartien ver-➜

Massageregeln

- Massageöle sind ein wichtiges Hilfsmittel, damit die Hände mühelos über die Haut gleiten können. Warmes Öl ist besonders wohltuend. Und eine kleine Menge reicht, damit die Haut geschmeidig wird.
- Aromaöle tun zusätzlich gut. Einfach ein paar Tropfen davon mit einem geruchsneutralen Öl mischen. Beim Entspannen und Ruhigwerden helfen Lavendel, Mandarine, Orange oder Zimt. Erfrischend und konzentrationsfördernd wirken Bergamotte, Eisenkraut, Lemongras oder Pfefferminze.
- Massagen bestehen meistens aus vier Grifftechniken: Streichungen, Knetungen, Reibungen, Schwingungen. Probieren Sie die Griffe an sich selbst oder Ihrem Partner aus, bevor Sie mit der Massage beginnen. Das gibt Ihnen ein Gefühl, wo sie sanft sein sollen oder kräftig anpacken können.
- Massieren Sie die Muskeln, aber nicht die Knochen. Streichen Sie nur leicht über Knochen und Gelenke hinweg. Besonders wichtig ist dies bei der empfindlichen Wirbelsäule. Links und rechts davon befinden sich die beiden Muskelstränge, die Sie massieren dürfen.
- Alle Grifftechniken werden zum Herzen hin ausgeführt. Also von den Händen oder Füssen ausgehend nach oben. Um wieder zur Ausgangsposition zu gelangen, gleiten Ihre Hände mit leichtem Druck zurück.
- Berühren Sie immer mit beiden Händen den Körper des Partners, der Partnerin, selbst wenn Sie den Griff nur mit einer Hand ausführen. Beim Wechsel der Position oder Grifftechnik bleibt eine Hand auf dem Körper des/der Massierten ruhen. Dieser ständige Kontakt vermittelt ein Gefühl der Sicherheit und fördert die Entspannung.
- Für Entspannung sorgt ausserdem ein harmonisch-rhythmisches Fliessen der Hände. Ihre Bewegungen folgen den Körperkonturen. So kann der/die Massierte sich ganz den Berührungen hingeben.
- Schulen Sie Ihre Wahrnehmung: Wie fühlen sich Haut und Muskeln beim Drüberstreichen an? Wo gibt es Widerstände? Wo geht eine Berührung runter wie Öl? Nehmen Sie die Signale wahr. Bei einer Massage geht es nicht darum, Verspannungen «wegzuarbeiten», sondern auf gefühlvolle Weise die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen.
- Die kindliche Muskulatur ist noch nicht so ausgebildet wie die eines Erwachsenen. Sie sollte daher nicht so heftig geknetet und durchgewalkt werden. Leichte Schüttel-, Klopf- und Kreisbewegungen sind geeignet.

ästeln». Beim Massieren werden zudem Stresshormone abgebaut. Wenn warme, leicht eingeölte Hände auf den Muskelsträngen links und rechts der Wirbelsäule hochstreichen, könne dies den Erholungswert eines Kurzurlaubs haben. Abends schlafen die Massierten besser ein und durch. Angst und Kummer lassen sich besänftigen. Und nicht selten wird berichtet, man sei am nächsten Tag bei der Arbeit viel konzentrierter gewesen.

Nicht nur für die Grossen

Eine Rückenmassage, die auch Kindern gut tut. Denn sie stehen ebenfalls oft unter Strom (siehe Interview). Überhaupt sind Massagen nicht nur etwas für die Grossen. Kinder können damit schon früh vertraut werden mit ihrem Körper, ein Gespür für ihn entwickeln, achtsamer mit ihm umgehen. Das ist auch eine gute Vorbereitung, falls sie später eine Entspannungstechnik wie Yoga lernen wollen.

Pädagogin und Buchautorin Sabine Seyffert schlägt dafür spielerische Übungen vor, bei denen sich Kinder auch gegenseitig massieren. Mädchen und Jungen signalisierten meistens deutlich, was ihnen gefällt und was nicht, was zu heftig ist, vielleicht kitzelt. Das helfe, die Körpersprache des anderen zu verstehen, auf dessen Vorlieben und Abneigungen einzugehen – Rücksicht zu nehmen. Kinder lernen so etwas Wichtiges, auch für später: nämlich sich aufmerksamer und einfühlsamer zu begegnen. ❖

«Hier bist du angenommen, mir kannst du dich anvertrauen, dich fallen lassen.»

Buchtipps – direkt bestellen über www.swissfamily.ch/buchshop

«Massagen»,
von Karin Schutt,
GU Ratgeber
Gesundheit,
Fr. 21.90,
ISBN 978-3-8338-0499-1

«Viele kleine Streichelhände»,
von Sabine Seyffert,
Menschenkinder
Verlag, ca. Fr. 14.90,
ISBN 978-3-89516-064-6

«Massagen für Kinder»,
Spüren, was gut tut,
Verlag: Books on
Demand, ca. Fr. 18.–,
ISBN 978-3-8391-6457-0

«Massierte Kinder sind stressresistenter»

Was bringt es Kindern, massiert zu werden?
Stephan Heinz: Wir alle tragen das Grundbedürfnis nach körperlicher Nähe in uns. Wir erfahren darüber Wohlbehagen, Lustgefühle, nehmen unsere eigenen Grenzen wahr. Kinder, die schon früh erfahren: Für mich ist gesorgt, ich fühle mich sicher und geliebt, reifen zu starken Persönlichkeit

«Im Vordergrund sollte der Spass am Spüren stehen.»

heran. Diese Menschen können besser mit Krisen umgehen und haben eine positive Lebenseinstellung. Kinder, die viel massiert und liebkost werden, verschalten zudem mehr Gehirnzellen als jene, die wenig berührt werden. Und: Massierte Kinder verfügen über ein starkes Immunsystem und sind stressresistenter.

Welche Massagen helfen Kindern zu entspannen, besser mit Stress umzugehen?
Ich habe dafür eine spezielle Massagetechnik entwickelt, die «tibetische Acht». Sie löst auf sanfte Art und Weise Anspannung und baut Stress ab. Die Kinder wirken nach so einer Massage zentrierter und gelöster. Manche schlafen während der Behandlung ein und Eltern nutzen diese Form der Massage als Einschlafritual. Auch das sanfte Massieren und Halten der Füsse hat sich besonders bewährt, um Kinder zu erden und zu beruhigen.

Zur Person:
Stephan Heinz ist Ergotherapeut, Heilpraktiker und Buchautor und hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich gemacht.
www.stephan-heinz.de

Wie wecken Eltern bei ihren Kindern das Interesse für Massagen?
Hier empfehle ich vor allem Spielerisches. Kinder lieben Massagen, die in einer Geschichte eingepackt sind. Zum Beispiel ist das Kind ein Auto und wird in die Waschanlage gefahren – sanfte Klopfimpulse als Wasserstrahl, mit weichen Bürsten abrubbeln. Kinder entwickeln dann schnell eigene Geschichten und Ideen.

Ein Kind möchte nicht massiert werden – wie reagieren Eltern richtig?
Hier ist es wichtig, die Grenze des Kindes zu akzeptieren und es nicht zu massieren. Ich fordere Kinder dazu auf, nein oder stopp zu sagen, wenn sie nicht berührt werden möchten. Dies ist auch eine gute Missbrauchsprävention.

Eltern sind in der Regel keine professionellen Masseure. Worauf sollten sie achten, damit sie bei den Handgriffen nichts falsch machen?
Eltern sollten die Massage als liebevolle Form der Kommunikation verstehen. Oft lösen sich dann Blockaden, ohne diese gezielt anzusteuern. Im Vordergrund der Eltern-Kind-Massage sollte die freudvolle Begegnung und der Spass am Spüren stehen. Grundsätzlich gilt: Muskelblockaden und Verspannungen sollte immer ein Fachmann, eine Fachfrau behandeln.

Mit welchen spielerischen Methoden können sich Kinder gegenseitig oder ihre Eltern massieren?
Auch hier eignen sich Massagespiele – beim Coiffeur oder im Kosmetiksalon sein oder «Pferd striegeln». Auch das Abrollen mit einem Igelball oder Nudelholz kann Freude machen.

inserat
1/1 ganzseitig

Massieren kann Alltagsbeschwerden lindern

Kopfschmerzen

Wenn es im Kopf so richtig pocht, kann man versuchen, sich mit folgenden Akupressur-Tipps zu helfen:

Konkrete Stelle: Wenn die Kopfschmerzen an einer bestimmten Stelle auftreten, hilft es, diese Region mit der Fingerkuppe fest zu drücken und zu massieren.

Handrücken: Kopfschmerzen auf der linken Seite können Sie durch eine Akupressur des linken Handrückens lindern und umgekehrt. Den Punkt finden Sie, indem Sie den Daumen der einen Hand zwischen dem kleinen und dem Ringfinger der anderen Hand ansetzen und von dort aus bis zum Handgelenk fahren. An der Stelle, wo man eine Armbanduhr trägt, ist ein Knöchel. Kurz zuvor befindet sich eine kleine Vertiefung – diese Stelle müssen Sie sehr stark pressen.

Ohrläppchen: Lässt sich der Kopfschmerz nicht genau lokalisieren, nehmen Sie die Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken Sie sie kräftig zusammen. Wenn das etwas weh tut, hören Sie mit dem Drücken nicht auf – dann haben Sie den richtigen Punkt gefunden.

Muskelkater

Bei Muskelkater raten Experten vom Massieren ab! Die klassische Massage dehnt das Gewebe, damit der Fluss von Nährstoffen im Stoffwechsel besser funktioniert – dabei werden die verletzten Fasern weiter strapaziert, was die Heilung verschlechtert und das Abklingen der Symptome verzögert. Also: Bei Muskelkater besser die Finger vom Massieren lassen! Allerdings kann es durchaus wohltuend sein, Salben oder Öle auf die Haut aufzutragen, wenn man sie nicht einmassiert, sondern vorsichtig verteilt.

Verspannungen

Verschiedene Therapieverfahren, die die Muskeln lockern, können Verspannungen lindern. Die verbreitetste Methode ist die manuelle Massage. Der Massierende ertastet dabei verspannte Muskelstränge sowie isolierte Muskelknoten und lockert sie durch reiben, streichen, kneten, klopfen, walken, klatschen und schütteln. Massageöle verringern die Reibung auf der Haut und verhindern Rötungen. Die mechanische Beeinflussung von Muskulatur und Bindegewebe setzt hormonartige Stoffe frei, die die Blutzirkulation weiter steigern. So wirkt eine Massage nicht nur direkt an den Körperstellen, an denen sie angewendet wird. Über verschiedene Nervenbahnen hat sie auch Einfluss auf innere Organe und den Stoffwechsel.

Ein- und Durchschlafschwierigkeiten

Zum besseren Ein- und Durchschlafen bietet sich die Akupressur folgender Punkte an:

Stirn: Massieren Sie den Punkt, der genau zwischen den Augenbrauen liegt, mit dem rechten Mittelfinger mindestens fünf Minuten lang sanft nach unten.

Kopf: Den Beruhigungspunkt finden Sie zwei Finger breit hinter dem linken Ohr, und zwar kurz oberhalb des Haaransatzes. Massieren Sie diese Stelle etwa drei Minuten lang kräftig.

(Quellen: www.focus.de, experto.de, muskelkater.de)