

# Indikation, Durchführung und Wirkung der Massage nach Simeon Pressel

FLORENCIO HERRERO

## Indikation, Durchführung und Wirkung der Massage nach Simeon Pressel

### ■ Zusammenfassung

Die Massage nach Simeon Pressel gründet sich auf das von Rudolf Steiner entwickelte anthroposophische Menschenbild. Sie arbeitet mit dem Muskelorganismus als dem Instrument des Astralleibes und dessen Polaritätsprinzip. Deshalb ist die Massage in ihrer Komposition zweiteilig: An einem Tag werden Beine und Hüften, an einem anderen Tag Arme, Schultern und Rücken massiert. In beiden Bereichen wird eine unterschiedliche Dynamik angewendet; die komplementären Wirkungen erstrecken sich auf den jeweils entgegengesetzten Pol. Vergangenheit bzw. Zukunft des Patienten werden dadurch einbezogen. Die Steigerung, die sich aus der Spannung zwischen dem Kopf- und dem Stoffwechselfol ergibt, kommt in der Stärkung des rhythmischen Systems (Herz- und Atemtätigkeit) zum Ausdruck. Dadurch ergibt sich auch die Möglichkeit der Initiative, so dass der Patient im biographischen Bereich die Dinge neu greifen kann. Die Massage nach Simeon Pressel hat nicht nur ein weites Anwendungsspektrum, sondern hilft bei gegensätzlichen Beschwerden, weil sie ein Gleichgewicht herstellt. Daher kann man sie als ein Geschenk für den modernen, „aus dem Lot“ geratenen Menschen betrachten und ihre Bedeutung auch gerade im salutogenetischen Bereich nicht hoch genug einschätzen.

### ■ Schlüsselwörter

Anthroposophisches Menschenbild  
 Pressel-Massage  
 Astralleib  
 Polarität  
 Zweiteilige Komposition  
 Muskelorganismus  
 Bewegung  
 Planetenkräfte  
 Wärme  
 Salutogenese

xxx xxxxxxxxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxx

### ■ Abstract

The massage of Simeon Pressel is based entirely on Rudolf Steiner's understanding of the human body. It works with the muscular system as an instrument of the astral body and his principle of polarity. Therefore, the massage separates into two parts (on one day legs and hips, on another day arms and back), both of them with different dynamics and effects on the opposite pole; this results in working with the patient's past and future, respectively. The "Steigerung" resulting from the tension between the cephalic and the metabolic pole helps to strengthen the central system (heart and respiration). This elicits the possibility of individual initiative of changing things on the biographical level. There is a wide range of applications to opposite diseases, which we can understand by the explanation of the word „massage-doron“. Simeon Pressel offers with this massage a treatment of great importance in the realm of anthroposophical salutogenesis.

### ■ Keywords

Rudolf Steiner's understanding of the human body  
 Pressel's massage  
 Astral body  
 Polarity  
 Binary composition  
 Muscular system  
 Movement  
 Planetary forces  
 Warmth  
 Salutogenesis

Tab. 1

Richtlinien nach Rudolf Steiner	Massage nach Simeon Pressel
Gründliche Kenntnis des menschlichen Organismus	Erweiterte Kenntnis der Muskulatur
Polare Dynamik des Astralleibes	Muskulatur als Instrument des Astralleibes
Entscheidende Bedeutung des Unterschieds zwischen Armen und Beinen	Zweiteilige Massage, unten und oben
Aktivierung und Stärkung der Funktionen des rhythmischen Systems	Massage der Beine und Arme im Wechsel

Tab. 2

Wesensglieder	Muskulatur	Jahrsiebte
Physischer Leib	Anatomische Struktur	0–7 Jahre (Formbildung)
Ätherleib	Trophik, Funktionalität	7–14 Jahre (Lebensentwicklung)
Astralleib	Bewegung, Gestik, Mimik	14–21 Jahre (Erdenreife)
Ich	Wille	Ab 21 Jahre (Mündigkeit)

### Einleitung

Die sogenannte „Pressel-Massage“ wurde von dem anthroposophischen Arzt med. Simeon Pressel entwickelt, seit den 1950er Jahren in seiner Praxis an allen Patienten angewendet und seit 1976 durch Kurse weitergegeben. Weltweit wird die Massage von Physiotherapeuten, Ärzten und Laien ausgeübt. Im Therapeutikum des Autors wird sie seit mehr als 20 Jahren angewendet. Seit 1996 finden regelmäßig 3-jährige Ausbildungsgänge in Portugal, Frankreich, Kolumbien und Baden-Württemberg statt.

### Massage auf Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes

Wie für viele andere Bereiche hat Rudolf Steiner auch für die Massage wichtige Hinweise gegeben. Sie sind in knapper Form meist in den Vorträgen für Ärzte zu finden (Literaturhinweise am Ende des Artikels). Obgleich kurz und konzentriert, kann man seine Aussagen als Richtlinien betrachten, die dazu berechtigen, von einer anthroposophischen Massage zu sprechen, d. h. von einer physiotherapeutischen Maßnahme, die sich auf das anthroposophische Menschenverständnis gründet. Innerhalb des weiten Spektrums der Anthroposophischen Medizin sind zwei Massagetypen in der therapeutischen Praxis entwickelt worden: die *Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman/Hauschka* (1) und die *Massage nach Simeon Pressel*.

Aus lebendiger Erfahrung, die er als junger Mensch während einer Kur gemacht hatte, entwickelte Simeon Pressel über mehrere Jahre hinweg ein auf dem anthroposophischen Menschenbild gründendes Massage-Modell, das er während seines Medizinstudiums und vor allem in der Begegnung mit der Anthroposophie

ausbaute und im Kriegsgefangenenlager in Russland segensreich anwendete. Er selbst verwirklichte diesen Heilimpuls als Arzt und Masseur in seiner Praxis und kam zu der Erkenntnis, dass die Massage für Patient und Arzt einen großen Gewinn darstellte.

Im Laufe der Jahre konnten wir während der Kurse und der auch von Seiten der Kursteilnehmer immer neu formulierten Fragen entdecken, wie ein vertieftes Studium des anthroposophischen Menschenbildes uns immer besser in das Verständnis der Massage einführte. Überrascht und erstaunt stellten wir fest, wie die verschiedenen Einblicke in das anthroposophische Menschenbild ihre genaue praktische Ausführung im therapeutischen Bereich durch das Massage-Modell von Simeon Pressel erfuhren und Rudolf Steiners Angaben sich verwirklichten.

Im Folgenden werden die medizinischen Grundlagen der von Simeon Pressel konzipierten Massage untersucht und es wird gezeigt, wie die von Rudolf Steiner angegebenen Prinzipien in dieser Massage ihre Entsprechung finden. *Tab. 1* soll diese Beziehung veranschaulichen.

### Die Muskulatur und die vier Wesensglieder des Menschen

Diese Massage arbeitet an der Muskulatur. Nimmt man die Menschenerkenntnis Rudolf Steiners zur Grundlage und schaut „auf das Menschenwesen hin, so wird man gewahr, wie man sowohl den Gesamtmenschen wie auch ein einzelnes Organ nur durchschauen kann, wenn man weiss, wie in ihm der physische, der ätherische, der astralische Leib und das Ich wirken“ (2). Wenn wir die Muskulatur als „Organ“ betrachten, sehen wir, wie sich dort die Wesensglieder des Menschen spiegeln. Wie machen sich z. B. die verschiedenen Kräfte der vier Wesensglieder im Muskel bemerkbar? Welche Phänomene bzw. Funktionen der Muskeln können wir mit den verschiedenen Wesensgliedern des Menschen in Verbindung bringen? Und schließlich: Welches dieser Wesensglieder herrscht in der Muskulatur vor? Durch diese Betrachtungen wird verständlich, warum diese Massage tiefe Heilwirkungen erzielt, die weit über das lokale Anwendungsgebiet hinausgehen. Hier findet sich die Aussage von Rudolf Steiner bestätigt: „Aber man muss, wenn man mit Erfolg massieren will, den menschlichen Organismus gut kennen“ (3).

In *Tab. 2* werden die Beziehungen veranschaulicht, die sich zwischen den Wesensgliedern, der Muskulatur und seiner Entwicklung in den entsprechenden Jahrsiebten ergeben. Diese Beziehungen kann man in verschiedenen Vorträgen Rudolf Steiners entdecken und sich erarbeiten (4).

Simeon Pressel beschreibt in seinem Buch „Bewegung ist Heilung“ (5), und zwar im Aufsatz „Dreifach bewegt sich der Mensch“, wie stark die Entwicklung einer gesunden Muskulatur heutzutage schon in der Kindheit und Jugend bedroht ist und der Verfall bei der derzeitigen Lebensweise mit den Jahren zunimmt und unaufhaltsam scheint. Auch die anthroposophische Ärztin

Gretl Stritzel, die eng mit ihm zusammenarbeitete, die Massage von ihm lernte und nach seinem Tod zahlreiche Massagekurse gab, spricht in ihrem Artikel (6) über eine warme, schmerzfreie, lockere und gut durchströmte Muskulatur als Vorbedingung für Gesundheit und Heilung aller Organbereiche sowie für ein gesundes Seelenleben, d. h. Lebensfreude. Die innere Regsamkeit, die im steifen, verhärteten Muskel nicht mehr stattfindet, wird durch die Massage der Muskulatur einmodelliert, so dass die nötigen Lebensströme wieder zu fließen beginnen.

### Mit welchem Wesensglied steht die Muskulatur in engster Beziehung?

Zur gründlichen Kenntnis des menschlichen Organismus gehört der Einblick in die bestehende Polarität zwischen Armen und Beinen: „Die Arme des Menschen, die entlastet sind von dem Eingeschaltetein in die Schwere, die frei sich bewegen, diese Arme des Menschen, sie haben ihren Astralleib in viel loserer Verbindung mit dem physischen Leib als die Füße des Menschen. Bei den Füßen des Menschen ist der Astralleib in einer sehr innigen Verbindung. Man möchte sagen: Bei den Armen wirkt der Astralleib mehr durch die Haut. Von außen nach innen“ (3). Es wird deutlich, dass sich Rudolf Steiner hier auf die Dynamik des Astralleibes bezieht, die sich in polaren Gegensätzen ausdrückt. Ein weiteres Zitat möge das erläutern: „Und in einem ganz großartigen Sinne ist der ganze Mensch der astralische Leib. Nur ist dieser astralische Leib sehr merkwürdig eingerichtet. Man möchte sagen, dasjenige, was astralischer Leib des Menschen bis zum Zwerchfell ist – ungefähr äußerlich lokal begrenzt – ist etwas ganz anderes, als was unter dem Zwerchfell astralischer Leib ist. Was da arbeitet als astralischer Leib gegen das Haupt zu, gegen die Nerven-Sinnes-Organisation zu, ist polarisch ganz entgegengesetzt in seiner Arbeit dem, was arbeitet im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System“ (7).

Diese polare Dynamik des Astralleibes begegnet uns in der Muskulatur, wenn wir ihre Anatomie (z. B. die Komposition aus Beugern und Streckern) und die Funktion des Astralleibes, die sich der Muskulatur als seinem Instrument für Bewegung, Gestik und Mimik bedient, im Einzelnen studieren. Rudolf Steiner lässt uns über diese Funktion in Verbindung mit dem Astralleib nicht im Unklaren: „Was den Muskel in Bewegung bringt, was irgendeine Bewegung hervorruft, das hängt zusammen mit dem Astralleib, und zwar so, dass im Astralleib selber zur Bewegung des Muskels eine Art Entwicklung, eine Art Schallentwicklung stattfindet, etwas wie eine Art Musikalisches durchdringt unseren Astralleib, und der Ausdruck dieser Tonentwicklung ist die Muskelbewegung ... So sind wir musikalisch durchdrungen und leben es aus in unseren Muskelbewegungen“ (8).

So können wir sehen, wie *der Astralleib in der Muskulatur das vorherrschende Wesensglied ist*. Wir verstehen, warum Simeon Pressel, dieser polaren Dynamik Rechnung tragend, an einem Tag den „unteren“ Teil (Beine, Kreuz und Hüften) massiert, dazwischen die Nacht oder

auch mehrere Tage, die der „Einverleibung“ der empfangenen Impulse dienen, abwartet, und dann den „oberen“ Teil (Arme, Schultern, Nacken und oberen Rücken) massiert, also ein *zweiteiliges Massage-Modell* schafft.

### Massage, Astralleib und Planetenkräfte

Simeon Pressel legte bei der Ausbildung von Masseuren in seinen Kursen großen Wert auf das Studium der Planetenkräfte. Die siebenfache Dynamik, die ein Merkmal des Astralleibes ist und der Planetenwelt entstammt, erfährt ihre Ausprägung in seiner Massage. Diese sieben Qualitäten der Planeten muss der Masseur gut kennen und verinnerlicht haben, um sie in der Muskulatur auffinden und in der Massagepraxis anwenden zu können<sup>1</sup>. Ihre archetypischen Formen und Bildungen, die Rudolf Steiner in den Kapiteln des ersten Goetheanums und in den Planetensiegeln entwickelte, verleihen der Massage Rhythmus, Mannigfaltigkeit und Musikalität. Die bewusste Verbindung mit den Planetenkräften – Pressel wollte seine Massage geradezu als „Planetenmassage“ verstanden wissen – verleiht dem Masseur trotz des festgelegten Modells schöpferische Freiheit in der Ausübung. Er wird mit zunehmender Erfahrung ein immer besserer Interpret der von Pressel geschaffenen „Partitur.“ Der Aufbau der Massage selbst erinnert an eine musikalische Komposition mit Einführung, Durchführung und Abschluss, individuell gestaltet und durchgeführt in der Bein- und Rückenmassage.

### Therapeutische Wirkung

Die Massage nach Simeon Pressel bewirkt durch die hervorgerufene Spannung zwischen dem unteren Pol (Stoffwechselsystem) und dem oberen Pol (Nerven-Sinnes-System) eine „Steigerung“, d. h. Aktivierung und Stärkung des mittleren, des rhythmischen Systems. Rudolf Steiner weist direkt darauf hin: „(Die Massage) wirkt vorzugsweise auf das Regulieren der rhythmischen Tätigkeit im Menschen“ (3). Hier befindet sich der Quellpunkt aller Heilkräfte im menschlichen Organismus: „Denn es gibt ein großes Geheimnis: alle heilenden Kräfte liegen nämlich ursprünglich im menschlichen Atmungssystem. Und wer den ganzen Umfang des Atmens wirklich versteht, der kennt aus dem Menschen heraus die heilenden Kräfte: Nicht in den anderen Systemen liegen die heilenden Kräfte. Die anderen Systeme müssen selbst geheilt werden“ (9).

Es ist zu bedenken, dass durch die Beinmassage vorwiegend abbauende Prozesse angeregt und durch die Arm-Schulter-Rückenmassage vornehmlich aufbauende Prozesse in Gang gebracht werden. Die durch die Massage örtlich, nämlich im unteren und oberen Bereich hervorgerufenen *entgegengesetzten* Wirkungen werden unterstrichen durch die unterschiedliche Dynamik in der Technik. Die Beinmassage ist gekennzeichnet durch klare, präzise formende Griffe, während bei der Rückenmassage lebhaftere, kreisende, fließende Bewegungen dominieren.

In diesem Zusammenhang steht die Erfahrung, dass die Arbeit an den Beinen die Aufarbeitung der Vergangenheit des Patienten und die Belebung des Rückens eine

#### Anmerkung

1) Es bedarf einer gesonderten Untersuchung, um die Planetenkräfte und deren Bedeutung für die Pressel-Massage angemessen darzustellen.

Öffnung für Zukunftsimpulse ermöglicht. Die indirekt hervorgerufene Stärkung des rhythmischen Systems, also der Herz- und Atmungstätigkeit, kann im Jetzt einen Neubeginn, die Entfaltung der Initiative bewirken. Diese Massage berührt also die Schicksalsphäre des Menschen. Hier liegen reiche salutogenetische Möglichkeiten.

### Anwendungsbereiche der Massage nach Simeon Pressel

Das Anwendungsspektrum für die Massage nach Simeon Pressel ist außerordentlich groß: Stoffwechselkrankheiten aller Art, Krankheiten der Atemwege und Blutzirkulation, Krankheiten des Bewegungsorganismus, chronische Krankheiten, Leiden unserer Zeit (Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, Fibromyalgie) gehören seit vielen Jahren zu den Behandlungsbereichen. Oft taucht die Frage auf, warum verschiedene Krankheiten nach dem immer gleichen Modell behandelt werden können. Obgleich die Ausführung der Massage Variationen zulässt, ist das Massage-Modell selbst für gegensätzliche Beschwerden geeignet (für Antriebschwäche z. B. genauso wie für Hyperaktivität).

Dieses regulative, d. h. gegensätzliche Erkrankungen beeinflussende Therapieprinzip findet sich auch in der anthroposophischen Arzneitherapie wieder: Arzneimittel mit der Endung -doron (z. B. Hepatodoron®, Cardiodoron®) setzen sich aus einer Komposition von Substanzen zusammen, die dem entsprechenden Organ ein gesundes Urbild entgegnetragen: Das Medikament wirkt als Modell, an dem sich das Organ orientiert, um seine heilsame Ordnung, seine Gesundheit, zurückzugewinnen. Die Erfahrung mit einem solchen „Modell“ verstärkt die regelnde Ich-Tätigkeit im Organismus, die ihren Einfluss verloren hat. Ordnung und Harmonie können dadurch wieder einkehren. In der Praxis können mit diesen Arzneimitteln somit entgegengesetzte Pathologien wie hoher Blutdruck und niedriger Blutdruck behandelt werden.

Auf unser *Massage-Modell* angewandt heißt das, dass diese, auf archetypischen Vorbildern beruhende Massage die Muskulatur wieder mit ihren urbildlichen Kräften verbindet, sozusagen in ihr die Erinnerung an diese Kräfte wachruft, die dem Allgemein-Menschlichen angehören und dem Menschen die Möglichkeit des Neubeginns, der Neuordnung, des „himmlischen“ Gleichgewichts schenken.

### Wärmeorganismus

Bei jeder Heilung ist das Ich wesentlich beteiligt. Wenn auch die Wirkung der Massage zunächst in den Ätherleib einfließt und dort im Unbewussten bleibt, ergreift sie dort das Ich, das geistige, „gesundhaltende und gesundmachende“ Prinzip des Menschen und hebt die unbewussten Wirkungen ins Bewusstsein, wo der Patient in Selbstheilungskräfte umwandeln kann. Dieser Umwandlungsprozess bedarf, sowohl im physiologischen wie auch im persönlichen Bereich, des *Wärmeelements*. Gerade dieses Element wird durch die Massage nach Simeon Pressel tiefgreifend angesprochen, aktiviert und gestärkt. Da der Wärmeorganismus

heute sehr geschwächt ist – man denke an die „ewig kalten Füße“ schon bei Kindern und Jugendlichen – achtet der Pressel-Masseur von Anfang an auf die Umhüllung des Patienten: zunächst ganz konkret durch einen gut durchwärmten Raum, Wärmflaschen, u. U. heiße Steine, Decken usw., dann durch einen herzlichen Empfang ... bis der eigene Wärmeorganismus des Patienten sich regt und selbst aktiv wird.

Mit der Wärme, dieser „menschlichen Grundkraft, alles überwinden zu können“ (10) werden am Ende einer Behandlungszeit die hemmenden Verfestigungen in Kraft verwandelt und in den Strom des Lebens zurückgeführt. Sie geben dieser Massagearbeit eine nicht zu unterschätzende Bedeutung im Bereich der Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

*Florencio Herrero*

*Instituto Hygiea – Asociación sin Ánimo de Lucro*

*Luis de Toro 3 Bajo*

*10600 Plasencia (Cáceres)*

*Spanien*

*fherrero@institutohygiea.com*

### Literatur

- 1 Hauschka M. Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen. Nürnberg: Carl Ulrich & Co Verlag
- 2 Steiner R, Wegmann I. Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen. GA 27. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1991: 17f
- 3 Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin. GA 312. Vortrag vom 5.4.1920. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1999
- 4 Steiner R. Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens. Eine Einführung in die anthroposophische Pädagogik und Didaktik. GA 303. Vortrag vom 31.12.1921 und Vortrag vom 2.1.1921. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987
- 5 Pressel S. Bewegung ist Heilung. Stuttgart: Freies Geistesleben, 1984
- 6 Stritzel G. Die Strömungsmassage nach Dr. Simeon Pressel. Der Merkurstab 2007; 60 (6)
- 7 Steiner R. Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft GA 314. Vortrag vom 9.10.1920. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989
- 8 Steiner R. Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums. GA 124. 4., neu durchges. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1995: 162–163
- 9 Steiner R. Das Miterleben des Jahreslaufes in vier kosmischen Imaginationen. GA 229. Vortrag vom 13.10.1923. 8. ergänzte Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1999
- 10 Pressel S. Bewegung ist Heilung. Kap. Wärme – Grundlage allen Lebens. Stuttgart: Freies Geistesleben, 1984