

Pressen und dehnen fürs Wohlergehen



Die thailändische Massage stählt Körper und Geist

© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2019
Stand: 01.02.2019



Wellness wird im thailändischen Tourismus-Geschäft gross geschrieben. Bald jedes Hotel trägt den schmückenden Beinamen "Spa". Ein ganzes Heer von willigen Damen und wenigen Herren kümmert sich um Schönheit und Wohlergehen der Besucherinnen und Besucher aus fernen Ländern. Nicht nur in ganz Thailand finden sich Wellness-Oasen sonder Zahl. Auch im Ausland florieren scheinbar die Läden mit traditioneller und manchmal weniger traditioneller thailändischer Massage. "Frangipani Wellness", "Sawasdee Massage", "Lotus Thai Spa", "Chook Dee Thai Massage" oder "Memory of Siam" prangt auf den Schildern über oder neben den Eingängen. Manche mag die Erinnerung in die Thai-Massage treiben; dort hoffen sie, dem beruflichen Alltagsstress für ein Stündchen zu entrinnen, den beruhigenden Duft von Zitronengras und Jasmin einzusatmen und die Wärme zu spüren, die Körper und Seele beim letzten Urlaub an Phukets oder Ko Samuis Stränden so gut getan hat. Doch die traditionelle thailändische Massage verheisst mehr als bloss ein momentanes Gefühl des Wohlergehens und Erinnerns. Sie ist Teil der traditionellen thailändischen Medizin und wird nicht nur an Massageschulen, sondern auch auf universitärem Niveau gelehrt. Was macht den Erfolg dieser Therapieform aus? In welchen Fällen ist sie angezeigt? Was unterscheidet sie von anderen Massagetechniken? Welche Funktion hat sie in Thailands Gesellschaft?



Massage bewusst erleben

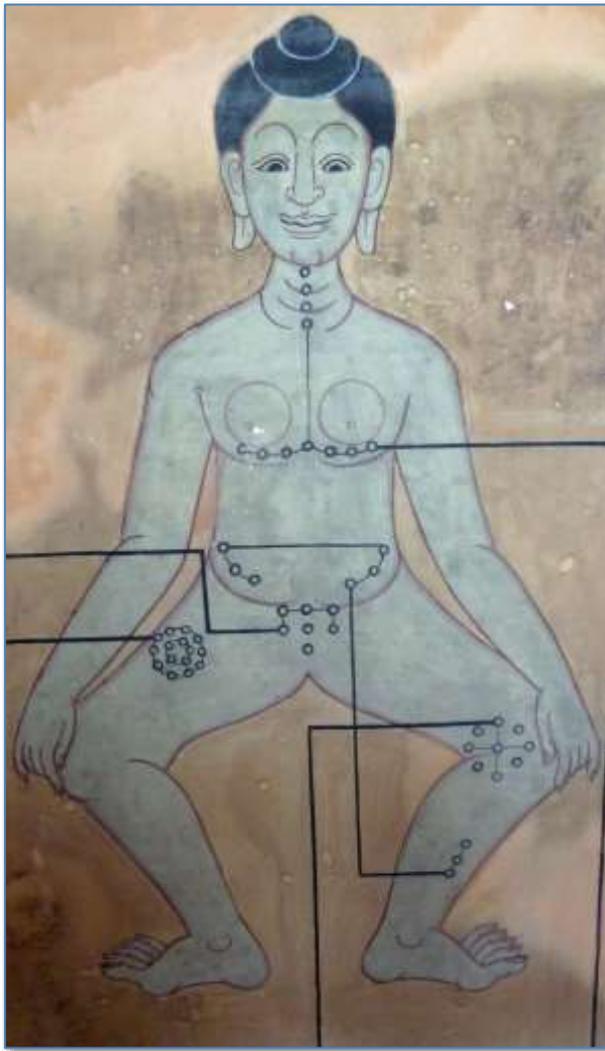
Einheimische wie Ausländer, die sich nach traditioneller Art (*nuad phähn bohrahn*) massieren lassen, suchen gezielt nach Linderung ihrer Rückenbeschwerden, Verspannungen und Schmerzzustände. Oder sie wollen sich einfach dem Wohlgefühl hingeben, wenn kräftige Hände einzelne Körperteile "bearbeiten". Sie werden aber schnell einmal feststellen, dass sie mehr von der Massage haben, wenn sie nicht vor sich hindösen oder ihren Gedanken freien Lauf lassen, sondern die Massage in jedem Moment bewusst geniessen. Die aus der Sicht des Klienten korrekte Massage verspricht eine Art von Bewusstseins-schärfung und ist mit der in Thailand weit verbreiteten Vipassana-Meditation verwandt.



Bei der klassischen Thai-Massage (*nuad thai*) drückt der Masseur auf die Energie- oder Akupressurpunkte, die auf den zehn Energielinien oder -kanälen (*sehn*) des Körpers liegen. Zusätzlich werden Körperteile gepresst, manipuliert, gedehnt und gestreckt. Der Masseur gebraucht dabei Hände, Fäuste, Ellbogen, Knie und Füße. Er beginnt in der Regel zunächst bei den Füßen und arbeitet sich dann am Körper entlang hoch, um schliesslich bei den Händen zu enden. Der Patient liegt auf dem Rücken, später dann auf dem Bauch (oder umgekehrt, unterschiedlich nach Massage-

praxis und -schule). Möglich ist auch die Seitenlage. Für einige Übungen und gewisse Massagepunkte in Gesicht und Schulter eignet sich die Sitzposition am besten. Bevor der Masseur mit den Dehnungsübungen beginnt, wärmt er den Körper des Klienten auf.

Gut durchatmen



Verlauf von Energielinien: Darstellung im Wat Pho (Bangkok)

ausgehen, ist das Denkgerüst der Thai-Massage. Wenn der Austausch der Lebensenergie in den Energiebahnen gestört ist, entsteht ein Ungleichgewicht, das durch die sehr spezielle Art der thailändischen Massage wieder hergestellt werden soll. Die Chinesen nennen diese Energie „Qi“, die Inder „Prana“, die Thai "Lom" (Wind). Der Verlauf der Energielinien in der traditionellen thailändischen Medizin ist nicht identisch mit ähnlichen Leitsystemen in der traditionellen chinesischen Medizin oder im Ayurveda. So sind beispielsweise die Akupressurpunkte auf einem Sehn keinem bestimmten Organ zugeordnet. Ausserdem variiert der Verlauf der Sehn je nach Massageschule. Die Therapeutin wird sich in der Regel nicht auf einen einzelnen Sehn konzentrieren, sondern immer deren Gesamtheit bearbeiten und möglichst viele Akupressurpunkte "abarbeiten".

Der therapeutische Nutzen

Manche Menschen begeben sich in die Massage, um Linderung von ihren Beschwerden, meistens Mobilitätseinschränkungen und damit verbundene Schmerzen, zu erhalten. Objektivierbar sind solche Effekte nicht. In der Regel fühlen sich die Patienten nach einer Massage besser als vorher und denken, dass sie ihrem Körper "etwas Gutes getan" haben. Das Wissen

Manche Übungen der Thai-Massage gleichen jenen im Hatha-Yoga oder den Stretching-Übungen der Einsiedler (*rüh sii dad ton*). Dabei wird der Übende selber aktiv, während in der Thai-Massage die Therapeutin die Übungen am passiven Körper ausführt. Das heisst aber nicht, dass der Massierte alles still über sich ergehen lassen muss; es ist für beide Seiten von Vorteil, wenn er aktiv mit der Therapeutin kommuniziert und auf spezielle Bedürfnisse oder Schwachstellen des Körpers hinweist (beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck, Krampfadern, Verletzungen der Wirbelsäule). Auch ist es der Massierte, der die Schmerzgrenze festlegt und kommuniziert. Wer die Thai-Massage nicht kennt, tut gut daran, sich vorgängig von der Therapeutin erklären zu lassen, was dabei passiert; ansonsten besteht die Gefahr, dass sich der Körper unnötig verspannt. Damit das nicht passiert, empfehlen die Massagespezialisten ihren Klienten, während den Übungen tief durchzuatmen und nicht etwa den Atem anzuhalten.

Die Massage soll den Energiefluss im Körper in Schwung bringen. Die Theorie der zehn Sehn, der Haupt-Energielinien oder Meridiane im Körper, die vom Bauchnabel

um die Wirksamkeit der traditionellen thailändischen Massage ist aus Sicht der universitären Medizin relativ bescheiden. Mit der Thai-Massage werden folgende Wirkungen angestrebt:

- Dehnung und Lockerung der Muskulatur;
- Förderung der Leistungsfähigkeit von Muskeln und Muskelgruppen (auch nach Gehirnschlag oder infolge von Parkinson);
- Erhöhung der Gelenk-Mobilität (auch bei Arthritis);
- Verbesserung des Knochenaufbaus;
- Verbesserung der Durchblutung und des Lymphflusses;
- Beseitigung der Folgen von Wundliegen;
- Förderung der Verdauung;
- Normalisierung des Blutdrucks;
- Beseitigung von Kopfschmerzen und Migräne (Behandlung in der schmerzfreien Phase);
- Verbesserung der Atmung;
- Behebung von Schlafstörungen;
- Abbau von negativem Stress und Depressionen;
- Vermittlung eines positiven Körpergefühls und innerer Harmonie;
- Beseitigung von Potenzstörungen des Mannes (erektiler Dysfunktion);
- Linderung von Menstruationsbeschwerden.

Die Massage ist zuweilen kombiniert mit der Anwendung von heißen Kompressen und von Saunagängen mit Kräuterauszügen, besonders dann, wenn ein Energiekanal in der Folge von Müdigkeit, Stress, einseitiger Körperhaltung oder früheren Verletzungen verstopft ist. Die aromatischen Kräuter werden mit einem dünnen Baumwolltuch umschlossen und zu einem Bündel geformt, das mit Dampf erhitzt wird. Der Anwendungsbereich ist relativ breit und deckt vor allem muskuläre Verspannungen und länger dauernde Schmerzzustände ab. Die Therapeutin drückt das noch heiße Bündel, eine Art Kräuterstempel, direkt auf die Haut oder auf die bekleidete Körperstelle. Sie arbeitet dabei eine Reihe von Akupressurpunkten und je nach Bedarf betroffene Gelenke ab. Je heißer der Kräuterstempel, desto besser, doch sollte die Haut nicht "verbrannt" werden. Bei bestimmten Verletzungen kommen auch eisgekühlte Kräuterstempel in Frage, die aber nur lokal begrenzt eingesetzt werden sollten. Jede Schule hat ihre eigenen Kräutermischungen, die ausserdem auf die Symptome abgestimmt sein sollen. Häufig verwendet werden Plai-Rhizom (*Zingiber cassumunar*), Kaffirlimonen-Blätter (*Citrus hystrix*), Eukalyptus-Blätter (*Eucalyptus globulus*), Zimt-Blätter (*Cinnamomum zeylanicum*), Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) und Kampfer-Kristalle (*Cinnamomum camphora*). Ätherische Öle eignen sich übrigens nicht für Kräuterstempel, da sie zu schnell verdampfen.

Eine weitere Sonderform ist die thailändische Fuss-Reflexzonen-Massage: Seit dem Ende des letzten Jahrhunderts nahm die Fussmassage (vergleichbar mit der Fussreflexzonen-Massage) einen gewaltigen Aufschwung und ist vor allem in den Touristenorten präsent. Schaden anrichten kann es sicher nicht, wenn eifrige Masseurinnen nach einem längeren Sightseeing-Programm in brütender Hitze oder einem Einkaufsbummel durch überdimensionierte Shoppingmalls Füße und Beine wieder fit machen.

Das diagnostische Schema der thailändischen Massage

Eine verantwortungsbewusste und gut ausgebildete professionelle Therapeutin sollte ihre Grenzen kennen und bei ernsthaften Erkrankungen und bei Schwangerschaft der Patientin von einer Massage absehen, es sei denn sie ist speziell für solche Fälle ausgebildet. Die Massage mag für manchen Klienten die Schmerzgrenze überschreiten, vor allem wenn er erstmals un-

ter die zupackenden Hände eines Masseurs gerät. Deshalb ist besondere Vorsicht geboten, wenn es weh tut, beispielsweise bei Arthritis, Fersenschmerzen oder bestehenden Verletzungen. Für den Klienten ungewohnt liegt er oft nicht auf einem Massagebett, sondern auf einem dünnen Matratzchen am Boden. Er ist leicht bekleidet und nicht etwa nackt wie bei den Massagetechniken, die mit Öl und Cremes arbeiten. Falls die Massage in gekühlten Räumen stattfindet, sollten die Körperstellen, die gerade nicht bearbeitet werden, zusätzlich mit einem Tuch abgedeckt werden, um nicht auszukühlen. Früher, als es in Thailand noch kein Airconditioning gab, war diese Massnahme natürlich überflüssig.

Die Therapeutin erstellt auch Diagnosen im Rahmen dessen, was sie über die Jahre gelernt und erfahren hat. Durch die Körperarbeit "liest" sie den Körper mit Augen und Händen und passt ihre Handlungsweise der fortlaufend entwickelten Diagnose an. Einige Therapeutinnen erstellen Diagnosen aufgrund der vier Elemente der traditionellen thailändischen Medizin oder stellen auf ein Horoskop ab. Solche Diagnosen sind aber nicht mit schulmedizinischen diagnostischen Definitionen und Systemen zu vergleichen. Vielmehr versucht die Therapeutin den Energiefluss im Körper zu erspüren und Energieblockaden zu entdecken, die sie dann gezielt zu deblockieren trachtet.

Fragen zur Geschichte der Massage



Jivaka-Figur auf dem Gelände des Wat Phra Kaew-Tempels (Grosser Königspalast) in Bangkok

Der Ursprung der Thai-Massage verliert sich im Dunkel der Geschichte. Es wird jedoch angenommen, dass chinesische und indische Einflüsse eine Rolle bei der Entwicklung der eigenständigen Thai-Massage spielten. In der Legende wird die Begründung der Thai-Massage einem Freund und Arzt *Buddhas* namens *Jivaka Komaraphat* (auch *Jivaka Kumar Bhaccha* oder *Shivago Komarpaj* oder kurz *Moo Chiewok* genannt) zugeschrieben; historische Belege für diese Annahme fehlen, auch wenn Massage als Therapieform zu *Buddhas* Zeiten bekannt gewesen sein dürfte¹; dennoch wird Jivaka von vielen Heilern in Thailand als grosser Lehrer, fast schon als göttliche Figur verehrt. Seine Statue ziert manche Massage-Kliniken.

Nach der Zerstörung Ayuthayas im 18. Jahrhundert, als auch die meisten medizinischen Schriften verloren gegangen waren, liess König *Rama III.* 1832 das zu seiner Zeit bekannte Wissen über die thailändische Medizin auf Steintafeln schreiben, die im Wat Pho (Wat Phra Chetuphon) in Bangkok aufbewahrt werden. Dort befindet sich noch heute die bekannteste Schule für Thai-Massage und ganzheitliche thailändische Medizin. Andere bedeutende Massage-Schulen haben ihren Sitz in Chiang Mai, der nördlichen Metropole Thailands, beispielsweise die Thai Massage School Shivag-

Nach der Zerstörung Ayuthayas im 18. Jahrhundert, als auch die meisten medizinischen Schriften verloren gegangen waren,

¹ "Rules on medicines" from the five-part Vinaya of the Mahīśākara school, in C. Pierce Salguero: Buddhism and Medicine – An Anthology of Premodern Sources. Columbia University Press, New York 2017, 127.

akomarpaj (Old Medicine Hospital)². Im ganzen Land sind Dutzende von staatlich anerkannten Massageschulen tätig, um den steigenden Bedarf an qualifizierten Masseuren zu befriedigen, wobei die Ausbildungsdauer variiert. Das längste Curriculum umfasst 800 Stunden. Zehntausende von Massage-Therapeutinnen finden eine Beschäftigung in der Tourismus- und Spa-Industrie. Trotz behördlichen Bestrebungen zur Standardisierung unterscheiden sich die Massagetraditionen in Theorie und Praxis.

Der geistig-religiöse Hintergrund

Die Therapeuten wenden nicht einfach nur bestimmte Techniken nach festgelegten diagnostischen Mustern an; sie lassen sich vielmehr in einem ganzheitlichen Sinn auf die Patientinnen und Patienten ein. Um in den Zustand der Konzentration auf ihr Gegenüber zu gelangen, danken sie ihrem "Lehrer" *Jiwaka* mit einer Wai-Geste und einer tiefen Verneigung (*wai khruh*), um sich dann ebenso ehrfurchtsvoll auf den Menschen einzulassen, der vor ihnen liegt. Diese Zuwendung sollte während der ganzen Massage anhalten, was höchste psychische und physische Anspannung bedeutet; bei einer Anwendung, die über eine Stunde dauert, legt die Therapeutin oft eine Pause ein, um sich eine Verschnaufpause zu gönnen. Umgekehrt ist es nicht ganz im Sinne einer spirituell aufgeladenen Massage, wenn der Patient dabei dahindämmert, anstatt sich ständig bewusst hält, was in diesem Moment mit seinem Körper passiert. Insofern ist die Massage eng mit der Vipassana-Meditation verbunden, worin ebenfalls die Konzentration auf das Hier und Jetzt geübt wird. Die liebevolle Zuwendung zum Empfänger der Massage ist das buddhistische Dach über einem Vorgang, der viel damit zu tun hat, wie die Therapeutin ihr spirituelles "Lebenskonto" (Karma oder Kamma) auffüllt. Bei bestimmten Gelegenheiten arbeiten die Masseurinnen oder Masseur sogar ohne Entgelt, erwarten dafür aber eine Spende für ein Hilfswerk, das sie unterstützen. Entsprechende Sammelboxen finden sich in fast jeder Massagepraxis.

Die Massage ist in Thailand Bestandteil der traditionellen, auch der Volks- und Hausmedizin und wird entsprechend oft praktiziert. Männliche Tempel-Besucher massieren buddhistische Mönche, Kinder ihre Eltern oder Grosseltern (natürlich nicht auf einem professionellen Niveau, aber mit liebevoller Zuwendung). Dabei geht es mitnichten so beschaulich zu und her wie in der noblen Massagepraxis. Die Massage ist eine willkommene Gelegenheit, um Klatsch und Tratsch auszutauschen.

Wenn die Anwendung nicht zu Hause erfolgt, dann oft auch in einem Tempel oder einem Spital. Die thailändische Publizistin Sanitsuda Ekachai berichtet beispielsweise von einem buddhistischen Tempel, wo Patienten mit Lähmungen durch Massagen und Kräuteranwendungen wieder mobilisiert werden konnten.³ Die Massage am Strand oder sonst in der Öffentlichkeit anzubieten, verletzt die traditionellen Massageregeln. Die Massage war ursprünglich kein kommerzieller Akt, sondern eine Tat der Nächstenliebe und eine Art Meditation.

In den letzten zwanzig Jahren sind allerdings zahlreiche kommerziell arbeitende Massage- und Wellnesszentren entstanden. Die traditionelle und seriöse "physical massage" hat nichts zu tun mit der sogenannten "body massage", die nichts anderes als eine schönfärberische Umschreibung von Prostitution ist. Die Ausführenden der traditionellen thailändischen Massage wehren sich deshalb auch dagegen, dass sie in die Nähe des Sex-Business gerückt werden, wobei sie natürlich wissen, dass sie den anrühigen Ruf ihrer Tätigkeit einigen Kolleginnen

² <http://thaimassageschool.ac.th/>

³ Sanitsuda Ekachai: *Keeping the Faith – Thai Buddhism at the Crossroads*. Post Books, Bangkok 2001, 141-145.

und Kollegen "verdanken", die ihr Geld auf leichtere Weise zu verdienen hoffen. Aus diesem Grund folgen seriöse Massageinstitute einem selbst auferlegten Verhaltenskodex, der sexuelle Gefälligkeiten ausschliesst und Reputationsschäden verhindern soll.

Literatur zur Thai-Massage

Innerhalb von rund zwanzig Jahren erlebte die traditionelle Thai-Massage weltweit einen enormen Aufschwung. Während es früher praktisch keine Literatur zur Thai-Massage gab, weil deren Technik und Tradition direkt vom Lehrer auf den Schüler übergingen, steht heute eine Anzahl von Lehrbüchern und Einführungen zur Verfügung. Am seriösesten von allen scheint uns die "Encyclopedia of Thai Massage" von C. Pierce Salguero und David Roylance. Der Medizinhistoriker Salguero gibt darin präzise Anleitungen in Text und Bild, wie die Massage ausgeführt werden sollte, kennt sich aber auch in den religions- und kulturgeschichtlichen Hintergründen dieser Technik aus. Ebenfalls mit reichlich Bildmaterial ausgestattet ist die mehrfach aufgelegte und schön gestaltete Einführung von Jan Chaithavuthi und Kanchanoo Muangsiri. Wer die traditionelle Thai-Massage von Grund auf erlernen möchte, braucht dazu aber unbedingt einen erfahrenen und seriösen Lehrer oder ein entsprechendes Lehrinstitut. Ebenfalls in englischer Sprache führt C. Pierce Salguero in die Traditionelle Thai-Massage Medizin auf rund hundert Seiten ein. Unter den Publikationen in deutscher Sprache über die Thai-Massage ist das bereits 1990 erstmals erschienene Buch von Harald Brust (Asokananda) zu erwähnen (1955 in Baden-Württemberg geboren, 2005 in der Folge einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse in Chiang Mai verstorben).

Jan Chaithavuthi, Kanchanoo Muangsiri: Ancient Thai Massage - Healing with Life Force. Thai Massage Book Press, Chiang Mai (3) 2012.

C. Pierce Salguero, David Roylance: Encyclopedia of Thai Massage – A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure. Findhorn Press, Forres (2) 2011.

C. Pierce Salguero: Traditional Thai Medicine – Buddhism, Animism, Yoga, Ayurveda. White Lotus Press, Bangkok 2016.

Asokananda (Harald Brust): Die Kunst traditioneller Thai-Massage. Editions Duang Kamol, Bangkok (2) 1993.