Beate Kierey

Zur Wirkungskraft und Anwendung der Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka in der ambulanten Pflege

Die Rhythmischen Einreibungen sind aus der Anthroposophie entstanden und wurden in den 1920er-Jahren von Dr. Ita Wegman entwickelt.

Die Ärztin Dr. Margarethe Hauschka arbeitete die Rhythmischen Einreibungen nach dem Zweiten Weltkrieg zu einem lehrbaren Konzept aus, das vor allem in den 1980er-Jahren durch Pflegende in Kliniken und in der häuslichen Pflege sowie der Langzeitpflege praktiziert und zu einer professionellen Anwendung entwickelt wurde [1].

Bei den Rhythmischen Einreibungen handelt es sich um einen achtsamen Körperkontakt [2], eine behutsame Berührung, die durch eine rhythmische Ausführung bestimmt ist. Die Hand des Einreibenden wird zur «Vermittlerin» [3]. Die Handführung ist durch eine ruhige, flüssige Bewegung gekennzeichnet, die in rhythmisch kreisenden Streichbewegungen die Haut verdichtet, ohne schwer zu werden, und sich wieder löst, ohne sie vollständig zu verlassen. Spürbar wird eine zu- und abnehmende Intensität der Berührung. Die jeweiligen Umkehrmomente in diesem fließenden Ablauf sind bestimmend für den Wechsel der Handqualitäten. Für die Rhythmischen Einreibungen ist ein sorgfältiger Umgang mit der Wärme, die den Menschen umgeben soll, sehr wichtig. So sind die Hände des Einreibenden warm sowie das Öl bzw. die Salben, Laken und Handtücher ein wenig vorgewärmt. Wichtige Voraus-

Abb. 1. Beineinreibung.

setzungen für ein gutes Gelingen sind eine ungestörte Atmosphäre während der Einreibung und anschliessend ein störungsfreies Nachruhen.

Bei den Rhythmischen Einreibungen kommen Öle und Salben mit pflanzlichen oder metallischen Zusätzen zum Einsatz; diese sollten biologisch-dynamischer Herkunft sein.

Die Wirkung erfolgt auf zwei Ebenen

Die Wirkung der Rhythmischen Einreibungen erfolgt auf zwei Ebenen:

- Auf der körperlichen Ebene zählen die Vitalisierung des Organismus, die Unterstützung der Lebensprozesse (z.B. Atmung, Peristaltik, Schlaf), die muskuläre Entspannung

und die Anregung der Wärmeentwicklung bis in die Extremitäten. Zudem lindern sie funktionelle Beschwerden wie Schmerz, Erschöpfung, Müdigkeit oder Obstipation.

- Auf der seelisch-geistigen Ebene vermitteln die Rhythmischen Einreibungen ein Gefühl der Geborgenheit; sie umhüllen den Menschen, vermitteln positive Körper- und Sinneserfahrungen, regen die Selbstheilungskräfte an und können Ordnung im Innenleben eines Menschen schaffen. Dies kann zu einem Erlebnis der Wertschätzung und einem Aussöhnen mit sich selbst führen.

Mit den Rhythmischen Einreibungen können Arme, Beine (Abb. 1), Rücken, Brust und Bauch als Teil- oder als Ganzkörpereinreibung behandelt

werden. Die partielle Einreibung von Milz, Leber, Nieren, Blase und Herz gehört zu den speziellen Organeinreibungen. Hier finden in erster Linie Metallsalben ihre Anwendung, die dabei unterstützend auf das jeweilige Organ wirken.

Eine Sonderform, im positiven Sinne, stellt die Fünfsternerinreibung, die sogenannte «Pentagrammeinreibung» nach Rolf Heine, dar, die bei akuten Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Ängsten, Unruhe, Schmerzzuständen und chronischen Erkrankungen sowie bei der Begleitung Sterbender eingesetzt wird.

Die Rhythmischen Einreibungen können in allen klinischen Abteilungen angewandt werden.

Aus der Praxis für die Praxis – drei Beispiele

Auch in der ambulanten Pflege, wie z.B. der Lukaspflege Freiburg e.V., die um die anthroposophische Pflege erweitert ist, stellen die Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka als äussere Anwendung neben Bädern bzw. Teilbädern, Wickeln und Auflagen eine wertvolle und vor allem wirksame Hilfe dar. Gerade die Teilinreibungen finden im ambulant pflegerischen Alltag ihre Anwendung. Drei von ihnen sollen hier in Kürze beschrieben werden (aus Platzgründen kann leider keine ausführliche Beschreibung erfolgen; in der angegebenen Fachliteratur finden sich jedoch ausführliche Darstellungen).

Einreibung des Rückens

Nach einer morgendlichen Wäsche bietet sich eine Einreibung des Rückens im Sitzen an, wobei der Patient aufrecht sitzt und die Füße auf einer festen Unterlage stehen. Die Unterarme ruhen entspannt auf einem Kissen, um die aufrechte Haltung zu unterstützen. Der gesamte Oberkörper wird mit einem grossen angewärmten Handtuch eingehüllt (Wärme), wobei

dessen Enden nach hinten am Rücken überlappen und der Rücken erst zur Einreibung aufgedeckt wird.

Das einhändige Kreisen am Rücken, ohne die Wirbelsäule zu kreuzen, hat auf den Patienten eine atmungsvertiefende Wirkung, gibt ihm ein Gefühl der Weite und fördert ein Gefühl für das Gleichgewicht. Gerade bei älteren Menschen, bei Apoplexie oder zur Pneumonie-Prophylaxe wird die einhändige Rückeneinreibung empfohlen [4].

Richtet die einhändige Rückeneinreibung den Menschen auf, kann nach einem langen Tag gerade die Gute-Nacht-Lemniskate – eine Einreibung im Liegen [4; S. 30–32] – willkommen sein.

Einreibung der Lemniskate

Dazu liegt der Patient, soweit dies möglich ist, auf dem Bauch – wenn dies nicht möglich ist, dann auf der Seite. Die Einreibende steht auf der linken Seite und deckt nur den unteren Teil des Rückens und das Gesäss etwas bis zum Steissbein auf. In der Mitte der Lemniskate beginnend folgt eine Schleife nach rechts, dann nach links, wobei jede Schleife mit einer Betonung des unteren Bogens beginnt (verdichten/lösen). Die Lemniskaten-Einreibung kann sehr entspannend und beruhigend wirken und das Einschlafen fördern. Ausserdem wird mit der Durchwärmung der Gesässmuskeln der Wärmestrom in den Füessen angeregt. Einschlafstörungen oder psychische Erregungszustände [4] können auf diese Weise positiv begleitet werden.

Einhändiges Kreisen an der Wade

Gerade nach dem Ausziehen der Kompressionsstrümpfe bietet sich für die Entspannung zur Atemvertiefung und ein Durchströmen der Wärme nach unten eine einhändige Wadeninreibung an. Dazu wird zuerst die Wade des Patienten aufgedeckt (der Fuss bleibt eingehüllt) und mithilfe ei-

ner Knierolle die Kniekehle freigelegt. In beweglicher (elastischer) Schrittstellung steht die Einreibende seitlich neben dem Bett. Nach dem Substanzauftrag (Öl) zuerst auf der Aussen-, dann auf der Innenseite beginnt man sogleich mit der Rhythmischen Einreibung auf der Innenseite der Wade von der Achillessehne startend bis hin zur Kniekehle in aufsteigenden Kreisen.

Die Hand

Das entscheidende Medium für die Rhythmischen Einreibungen ist die Hand des Einreibenden, die für die Ausführung speziell geschult werden muss [5]. Die Hände werden zum «Instrument» [6]. So schreibt der aus Österreich stammende US-amerikanische Benediktinermönch David Steindl-Rast:

*«Berührung ist immer gegenseitig.
Wir können sehen, ohne gesehen zu werden.
Und so mit allen Sinnen.
Aber niemand kann berühren, ohne berührt zu werden.
Daher die Ehrfurcht, die echter, wacher, dankbarer Berührung bedarf.»*

Lernen und Üben

In der Lukaspflege e.V. erlernen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Rhythmischen Einreibungen und nehmen regelmässig an Übungsnachmittagen teil. Dies ist unerlässlich, um die spezielle Handtechnik zu erlernen bzw. diese zu vertiefen. Diese Fortbildungskurse sind auch für externe Gesundheitspfleger/innen, pflegende Angehörige und Interessierte offen. Information und Anmeldung:

Lukaspflege e.V., Tel. +49761/6800202, www.lukaspflege.de/img/Flyer2016-2017%20einreib.pdf.

Weitere Möglichkeiten zum Erlernen der Rhythmischen Einreibungen bieten:

- Akademie für Pflegeberufe an der Filderklinik, Filderstadt; www.vfap.de/aus-und-weiterbildung
- Carus Akademie Hamburg; www.carus-akademie.de/de/angebote/rhythmische.massage/
- Paracelsus-Krankenhaus Unterlengenhardt; www.paracelsus-stiftung.de/de/weiterbildung/rhythmische.einreibungen/
- Akademie Havelhöhe, Berlin; www.akademie-havelhoehe.de/pflege/pflege/info.html
- Pflegeseminar Dresden; www.gesundheitsinitiative-dresden.de/pflegeseminar.html
- Dörthe-Krause-Institut, Herdecke; www.gemeinschaftskrankenhaus.de/de/pflege/doerthe.krause.institut/fort.weiterbildung/rhythmische.einreibungen.nach.wegmanhauschka/
- «Soleo» – Akademie für Pflegeberufe Schweiz; www.soleo-weiterbildung.ch/ifan-stufe-i-und-stufe-ii/expertinexperte-fuer-rhyth-einreib/informationen/

Literatur

- 1 Heine R (Hrsg): Anthroposophische Pflegepraxis. Grundlagen und Anregungen für alltägliches Handeln, ed 3. 3. Kapitel, XII, Die Rhythmische Einreibung nach Wegman/Hauschka. Berlin, Salumed, 2015, pp 283–285.
- 2 Layer M (Expertin für Äussere Anwendung/Heilpflanzenexpertin, Fachleiterin Pflege Integrative Medizin KSSG): Komplementäre Pflegemethoden in der Palliative Care. Vortrag. 14. Januar 2016.
- 3 Bezuijen T: Berührt werden durch Äußere Anwendungen. Ihre Wohltat und Wirkung in der onkologischen und palliativen Pflege. Zoeterwoude, Reith/Hendriks, 2015.
- 4 Batschko E-M: Einführung in die Rhythmischen Einreibungen. Stuttgart, J.M. Mayer, 2003.
- 5 Roknic M, Roknic P: Grundkurs I und II. Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka. Skript. 2013.
- 6 Fingado M: Rhythmische Einreibungen, ed 4. Handbuch aus der Ita Wegman Klinik. Dornach, Natura, 2012.