



Wege zum Gleichgewicht

Die Wirksamkeit der anthroposophischen
Körpertherapien

EIN BLICK IN DIE ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Ein therapeutischer Ansatz, der den ganzen Menschen sieht

Anthroposophische Medizin ist ein integrativer Ansatz in der Gesundheitsversorgung, der den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele, Verstand und Geist betrachtet. Sie beinhaltet die Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegefachpersonen, Pflegenden, KörpertherapeutInnen, KunsttherapeutInnen und anderen Gesundheitsexperten, die ihre einzigartigen, therapeutischen Perspektiven einbringen, um den Weg der PatientInnen zur Heilung zu unterstützen.



Anthroposophische Körpertherapien spielen eine wichtige Rolle in diesem interdisziplinären Ansatz. Ein zentrales Ziel aller anthroposophischen Körpertherapien ist es, medizinische Behandlungen zu unterstützen und zu ergänzen, indem die körpereigenen Selbstheilungs- und Regenerationskräfte achtsam angeregt werden. Diese Therapien umfassen therapeutische Bäder, verschiedene Massageformen und bewegungsorientierte Ansätze. Sie fördern die Vitalität, helfen beim Abbau körperlicher und emotionaler Spannungen und fördern einen ruhigen, inneren Raum zur Reflexion, wodurch der Zugang zu inneren Ressourcen wie Resilienz, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein unterstützt wird.

Zusätzlich zu ihren körperlichen Wirkungen können anthroposophische Körpertherapien eine stabilisierende und stärkende Wirkung auf die seelische Gesundheit haben. Der therapeutische Raum, geprägt von Wärme, Rhythmus und Achtsamkeit, kann Ruhe, innere Orientierung

und ein neues Gefühl der Verbundenheit fördern und dem Einzelnen helfen, größeres seelisches Gleichgewicht und emotionale Erdung zu finden.

Auf diese Weise tragen anthroposophische Körpertherapien nicht nur zum körperlichen Wohlbefinden bei, sondern auch zur Wiedererweckung einer tieferen Verbindung zu sich selbst und der Welt um uns herum. Sie stärken das Selbstvertrauen und fördern eine bewusster, engagierter Beziehung zur eigenen Gesundheit und zum eigenen Lebensweg.

Verwurzelt in der anthroposophischen Medizin und geleitet von einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen, verbinden diese Therapien konventionelle medizinische Erkenntnisse mit einer breiteren Perspektive auf den Menschen als geistiges und körperliches Wesen. Jede Behandlung ist individuell abgestimmt und unterstützt sanft die Widerstandskraft und Heilungsprozesse des Körpers.

KERNBEREICHE DER ANTHROPOSO- PHISCHEN KÖRPERTHERAPIEN

Anthroposophische Körpertherapien umfassen eine Reihe sorgfältig entwickelter Methoden, die die individuelle Gesundheit fördern und Heilungsprozesse unterstützen. Dazu gehören: **Bothmer®-Therapie**, **Chirophonetik**, (Therapie durch Sprache und Berührung), **Farbmeridiantherapie** (entwickelt von Christel Heidemann), **Loheland-Gymnastik**, **Öldispersionsbadetherapie**, **Rhythmische Massage Therapie**, **Sim-eon Pressel Massage Therapie** und **Spacial Dynamics®**.

Bei all diesen Therapien wird der Einzelne aufmerksam von einem ausgebildeten Therapeuten in einem ruhigen, geschützten Rahmen begleitet. Die therapeutische Begegnung durch den Körper – sei es bei Massage, Baden oder Bewegungstherapie – dient oft als wesentliche Grundlage für langfristiges mentales und emotionales Wohlbefinden. Diese Methoden helfen dabei, Raum für inneres Zuhören, Integration und die Wiederherstellung des Gleichgewichts auf mehreren Ebenen des menschlichen Seins zu schaffen.

Bewegung, Berührung und Therapeutische Bäder

ANTHROPOSOPHISCHE BEWEGUNGSTHERAPIEN

Anthroposophische Bewegungstherapien, wie **Bothmer®-Therapie**, **Loheland-Gymnastik** und **Spacial Dynamics®**, arbeiten mit der Beziehung des Menschen zu Raum, Haltung und Bewegung. Diese Ansätze zielen darauf ab, Ungleichgewichte und Asymmetrien sanft zu korrigieren, nicht durch Zwang, sondern durch bewusste, angeleitete Bewegung, die die innere und äußere Harmonie des Einzelnen unterstützt.

Unter therapeutischer Anleitung können ineffiziente oder unausgeglichene Bewegungsmuster neu erlernt und in gesunde, harmonische Bewegungsabläufe umgewandelt werden. In diesem

Prozess werden Koordination, Gleichgewicht und Atmung schrittweise gestärkt und in einen klaren Rhythmus und eine bessere Integration gebracht.

Anthroposophische Bewegungstherapien sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet und können sowohl in Einzel- als auch in Gruppensettings angeboten werden. Jede Sitzung ist auf die spezifischen Bedürfnisse und die Entwicklungsstufe der Person zugeschnitten und unterstützt nicht nur die körperlichen Funktionen, sondern auch die emotionale Resilienz und ein Gefühl von Präsenz und Orientierung im Leben.





ANTHROPOSOPHISCHE MASSAGETHERAPIEN

Anthroposophische Massagetherapien zeichnen sich durch spezifische Handgriffe und Berührungsqualitäten aus, die es dem Therapeuten ermöglichen, in einen wortlosen, wahrnehmenden Dialog mit dem Patienten zu treten – ein therapeutischer Austausch, der den Menschen als Ganzes anspricht. Zu den etablierten Formen gehören die **Rhythmische Massage Therapie** und die **Simeon Pressel Massage Therapie**, die beide aus unterschiedlichen anthroposophischen Impulsen stammen. Diese Massagen zielen darauf ab, die Selbstregulationsfähigkeiten des Körpers zu unterstützen, insbesondere durch die Harmonisierung des Atmungs- und Kreislaufsystems. Dies wiederum kann Heilungsprozesse im gesamten Organismus anregen und den Stoffwechsel- und Bewegungsbereich ins Gleichgewicht bringen.

Nach der Behandlung ist eine Zeit der therapeutischen Ruhe wichtig. Sie bietet den Raum, damit die während der Massage empfangenen Impulse sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene verinnerlicht und integriert werden können. Über ihre physiologischen Wirkungen hinaus können diese Therapien auch seelische Ruhe und geistige Klarheit fördern. Die ruhige und aufmerksame Qualität der Massage lädt oft zu einem reflektierenden Zustand ein, der es den Patienten ermöglicht, sanft Abstand von den Anforderungen des Alltags zu gewinnen und sich wieder mit ihrem inneren Erleben zu verbinden.

THERAPEUTISCHE BÄDER

Durch seine verschiedenen Eigenschaften – wie Temperatur, Bewegung und das Gefühl, gehalten zu werden - spricht Wasser den Menschen auf mehreren Ebenen an: körperlich, geistig und emotional. In der anthroposophischen Medizin gibt es acht verschiedene Formen von therapeutischen Bädern, wobei die **Öldispersionsbadetherapie** die bekannteste und am weitesten verbreitete ist.

Diese Therapien unterscheiden sich in mehrfacher Hinsicht: der Wassertemperatur, dem Rhythmus und Charakter der Bewegungen (die sanft, fließend oder anregend sein können und

manchmal Kontakt mit Bürsten oder Handschuhen beinhalten) und den verwendeten Substanzen oder Zusätzen. Jede Kombination erzeugt spezifische Wirkungen, unterstützt den Heilungsprozess, beeinflusst den Krankheitsverlauf und bietet therapeutische Unterstützung.

Am Ende der anthroposophischen Badebehandlung wird die Person in ein Ganzkörpertuch gewickelt und tritt in eine Ruhephase ein. Diese stille Phase ermöglicht es dem Körper als auch dem Geist, die therapeutischen Impulse aufzunehmen und zu integrieren.



AUSBILDUNG UND RAHMENBEDINGUNGEN

Anthroposophische KörpertherapeutInnen sind ausgebildete Fachkräfte mit einer soliden Grundlage in konventioneller medizinischer oder therapeutischer Praxis. Nach Abschluss einer staatlich anerkannten medizinischen, pflegerischen oder therapeutischen Qualifikation absolvieren sie mindestens 1.000 zusätzliche Stunden spezialisierter Ausbildung in anthroposophischer Körpertherapie. Diese Therapien werden in verschiedenen Einrichtungen angeboten, darunter Krankenhäuser, Therapiezentren, Privatpraxen und häusliche Umgebungen. Sie werden ständig weiterentwickelt, um den individuellen Bedürf-

nissen und dem Lebenskontext jeder/s PatientIn/ en gerecht zu werden.

Akkreditierung und Qualitätssicherung orientieren sich an internationalen Standards und Vorschriften. Ein wichtiger Bezugspunkt ist die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)**, die 2023 offizielle [Benchmarks für die Ausbildung in Anthroposophischer Medizin](#) veröffentlicht hat. Diese Benchmarks definieren die Mindestausbildungsanforderungen für die verschiedenen therapeutischen Disziplinen der anthroposophischen Medizin.

FÖRDERUNG DER BEWUSSTEN TEILNAHME

Ein zentrales Ziel der anthroposophischen Körpertherapie ist es, PatientInnen zu ermutigen, eine aktive Rolle auf ihrem eigenen Heilungsweg einzunehmen.

Durch individuell abgestimmte Therapien werden PatientInnen sanft dabei unterstützt, ein größeres Bewusstsein für Körperempfindungen, emotionale Befindlichkeiten und innere Erfahrungen zu entwickeln. Diese so geförderte Selbstwahrnehmung führt oft zu einem verbesserten Körperbewusstsein, einem emotionalen Gleichgewicht und einem stärkeren Gefühl persönlicher Sicherheit. Im Laufe der Zeit führt dieser Prozess zu innerer Stabilität, er stärkt das Selbstvertrauen und unterstützt die persönliche Entwicklung, wodurch die Grundlage für eine bewusstere und verantwortungsvollere Beziehung zur eigenen Gesundheit gelegt wird.



UNTERSTÜTZUNG DER VITALITÄT

Zusätzlich zu ihrem therapeutischen Nutzen unterstützen anthroposophische Körpertherapien auch die präventive Gesundheit und die allgemeine Vitalität. Massage, therapeutische Bäder und Bewegungstherapien können die Freisetzung von Endorphinen und anderen nützlichen Hormonen wie Serotonin aktivieren und so das Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen. Indem

sie die körpereigenen Selbstregulationskräfte wecken und die Behandelten in einen aktiven, innerlich engagierten Prozess einladen, bieten diese Therapien eine Grundlage für langfristige Gesundheit. Sie spiegeln einen zukunftsorientierten Ansatz wider, der die Freiheit, Selbsterkenntnis und innere Entwicklung des Menschen in den Mittelpunkt der Heilung stellt.

ERFAHRUNGEN

*“Ich fühle mich durch
und durch warm“*

*“Ich fühle mich ausgeglichen, wenn
ich die Bewegungen selbst ausführe.“*

*“Ich fühle mich vitaler,
lebendiger.“*

*“Ich fühle mich
aufrecht und ganz.“*

*“Ich fühle mich als ganzer Mensch
gesehen, nicht nur als Diagnose.“*

*“Ich fühle mich leicht
und voller Energie.“*

*“Endlich hört mir jemand
wirklich zu.“*

*“Ich bin wieder
ich selbst.”*

*“Endlich kann ich wieder alltägliche
Aktivitäten ausführen, die Nacht durchschlafen
und mich ohne Schmerzen bewegen.”*

*“Ich habe mich nicht
mehr so geborgen gefühlt,
wie seit ich ein Kind war.”*

*“Ich wurde selten mit solcher
Aufmerksamkeit behandelt.”*



“Die Ganzkörper-Bewegungstherapie verbindet sinnvolle Bewegung, korrekte Haltung, angemessene Gesten und seelisches Wohlbefinden. PatientInnen, auch solche mit akuten Erkrankungen oder Suchtproblemen, profitieren sehr davon.”

DR. STEFAN ZIEGLER, leitender Arzt (Sucht), LUZERNER PSYCHIATRIE (LUPS)





FORSCHUNG, ETHIK UND SICHERHEIT

Forschung im Bereich der anthroposophischen Körpertherapie konzentriert sich oft auf Fallstudien, was den sehr individuellen Ansatz der Arbeit widerspiegelt.

Um eine hochwertige Dokumentation zu gewährleisten und wissenschaftliche Präzision aufrechtzuerhalten, werden die angepassten [CARE-Richtlinien](#) für Forschung oder Fallsammlungen zu therapeutischer Massage befolgt. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die folgenden Links: <https://www.iaabt-medsektion.net/en/research> und <https://www.care-statement.org>.

Der Kern der anthroposophischen Körpertherapien wird von einem starken ethischen Fundament geleitet. Jedes Individuum wird als ein sich entwickelnder Mensch gesehen, bestehend aus Körper, Seele und Geist. Die ethischen Prinzipien stimmen mit den Prinzipien überein, die in der WHO-Erklärung über die Rechte der Patienten/innen in Europa und der Europäischen Charta der Patientenrechte dargelegt sind.

Anhänge

DIE KERNMETHODEN DER ANTHROPOSOPHISCHEN KÖRPERTHERAPIEN

Anthroposophische Körpertherapie bietet vielfältige Methoden, die jeweils Gesundheit und Heilung auf ihre eigene Weise unterstützen. TherapeutInnen passen diese Ansätze an die einzigartige Situation und die Bedürfnisse einer/s jeden Patientin/en an.



[Weiterführende Links zu anthroposophischen Körpertherapien](#)

1. THERAPEUTISCHE BÄDER

Therapeutische Bäder verbinden tiefe Entspannung des Patienten mit stärkenden und heilenden Prozessen. In einem ruhigen und geschützten Rahmen wird die/der Behandelte sanft von einer/m Therapeutin/en angeleitet. Die Wärme des Wassers, seine Bewegung und natürliche Zusätze wie

Pflanzenextrakte oder ätherische Öle werden sorgfältig ausgewählt, um das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung anzuregen und Wärme sowie inneres Gleichgewicht zu fördern. Die/der TherapeutIn bleibt anwesend und unterstützt den Patienten während der gesamten Behandlung.



[Weiterführender Link zu anthroposophischen Therapeutische Bäder](#)

2. MASSAGETHERAPIEN

Anthroposophische Massagetherapien verbinden sanfte, aufmerksame Berührung mit spezifischen Handgriffen, um einen wahrnehmenden, wortlosen Dialog zu schaffen, der den Menschen als Ganzes anspricht. Durch die Unterstützung der

natürlichen Selbstregulation des Körpers und die Harmonisierung von Atmung und Kreislauf können diese Therapien Heilungsprozesse wecken, das Gleichgewicht wiederherstellen und zu emotionaler Leichtigkeit und innerer Klarheit einladen.

Rhythmische Massage

Entwickelt in den 1920er Jahren von Dr. Ita Wegman – einer Ärztin, die in Physiotherapie und schwedischer Massage ausgebildet war – verwendet die rhythmische Massage sanfte, rhythmische, wellenartige Bewegungen, die darauf ausgelegt

sind, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu harmonisieren und zu stimulieren. PatientInnen erleben oft nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch ein tiefes Gefühl innerer Ruhe und revitalisierter Energie.

Simeon Pressel Massage

Entwickelt von dem anthroposophischen Arzt Dr. Simeon Pressel (1905-1980), besteht diese Massage aus sanften, aber auch tiefgehenden, sorgfältig aufeinander folgenden Techniken entlang des Rückens und der Gliedmaßen. Die Person wird in der Tiefe ihrer individuellen Persönlichkeit betrachtet, was verschiedene Prozesse körperlich, emotional und geistig anregt. Zusätzlich kann sie innere Prozesse hervorheben und

zu größerem Lebensmut und erhöhter Energie führen, um Lebensprojekte zu verfolgen. Durch diesen Ansatz unterstützt die Massage den harmonischen Fluss der Körperenergien und bringt Linderung und neue Vitalität für lange Zeiträume. Sie ist hochwirksam bei der Bewältigung chronischer Erkrankungen und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.



[Weitere Links zu anthroposophischen Massagetherapien](#)

3. BEWEGUNGSTHERAPIEN

Bewegungstherapien laden PatientInnen ein, sich auf achtsame, individuell abgestimmte Bewegungen einzulassen, welche helfen, natürliche, gesunde und wohltuende Bewegungsabläufe zu erreichen. Dies hilft, Koordination, Atmung, Gleichgewicht und innere Harmonie zu verbessern. Menschen stehen durch ihren Körper in ständiger Beziehung zur Welt und dem Raum um sie herum, besonders wenn sie sich bewegen. Bewegungstherapien unterstützen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern helfen den

PatientInnen auch, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ihrer Umgebung wiederzuerlangen, was das Selbstvertrauen und das emotionale Wohlbefinden fördert. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet und kann einzeln oder in kleinen Gruppen angeboten werden. Spezifische Formen von Bewegungstherapien innerhalb der anthroposophischen Praxis umfassen Spacial Dynamics® und Bothmer®-Therapie, die jeweils eigene Ansätze bieten.

Spacial Dynamics®

Gegründet in den Vereinigten Staaten im Jahr 1985 von Jaimen McMillan und dem Spacial Dynamics® Institut erklärt Spacial Dynamics® den sich bewegenden Menschen als ein fließendes Kontinuum von Körper, Raum und Bewusstsein. Diese Therapie hilft Einzelpersonen, ihre Beziehung zum Raum um sie herum zu erforschen

und zu verbessern. Sie wird weltweit in Therapie, Pädagogik, Leistungssteigerung oder Unternehmensführung eingesetzt. Durch spezifische raumorientierte Übungen erleben Patienten oft gesteigerten körperlichen Komfort, verbesserte Haltung und ein erhöhtes Gefühl von Sicherheit und Leichtigkeit in ihren täglichen Aktivitäten.

Bothmer®-Therapie

Die Bothmer-Bewegung hat ihren Ursprung in der Bothmer-Gymnastik, die ursprünglich von Fritz von Bothmer in Zusammenarbeit mit Rudolf Steiner entwickelt wurde, nachdem Fritz von Bothmer in den 1920er Jahren Turnlehrer an der ersten Waldorfschule in Stuttgart, Deutschland, wurde. Was als bahnbrechender Ansatz zur Bewegung durch Gymnastik begann, hat sich seitdem zu einer breiteren Praxis entwickelt. Heute wird sie erfolgreich in Bildung und Therapie mit Kin-

dern und Erwachsenen sowie in der persönlichen Praxis angewendet und unterstützt Gesundheit, Gleichgewicht und allgemeines Wohlbefinden. Die Methode konzentriert sich auf strukturierte, rhythmische Bewegungen zur Verbesserung von Koordination, Stabilität und räumlichem Bewusstsein. Teilnehmer fühlen sich oft geerdeter, zentrierter und ausgeglichener, was zu gesteigertem körperlichem Selbstvertrauen und allgemeiner Vitalität führt.



[Weitere Links zu anthroposophischen Bewegungstherapien](#)

HOMEPAGE UND LINKS

INTERNATIONALE VEREINIGUNG FÜR ANTHROPOSOPHISCHE KÖRPERTHERAPIEN:

<https://www.iaabt-medsektion.net/en/>

<https://www.iaabt-medsektion.net/en/methods>

INTERNATIONALE VEREINIGUNG ANTHROPOSOPHISCHER MEDIZINVERBÄNDE (IVAA):

<https://www.ivaa.info/>

BILDQUELE:

IKAM & International Association of Bädertherapie

FÜR WEITERE INFORMATIONEN KONTAKTIEREN SIE BITTE:

IKAM elma.pressel@medsektion-ikam.org

cindy.verheul@medsektion-ikam.org

IVAA contact@ivaa.info

Die Broschüre mit dem Titel **'Wege zum Gleichgewicht - Die Wirksamkeit der anthroposophischen Körpertherapien'**, Veröffentlicht im Jahr 2025, ist Teil der IVAA-Reihe mit dem Titel **'Ein Blick in die Anthroposophische Medizin'**, welche die verschiedenen Berufe innerhalb der Anthroposophischen Medizin untersucht.



International Federation
of Anthroposophic
Medical Associations

