

*Asien
hautnah
Die Traditionelle
Thai Massage*

Die Thai-Massage blickt zurück auf eine 2.500-jährige Geschichte und hat ihren Ursprung in der indischen Medizin. Das Wissen bewegte sich mit Wandermönchen über China in das heutige Thailand und zeigte sich auf ihrem Weg nie als ein starres Lehrgebilde. Ständig wurden Elemente anderer medizinischer Systeme (Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin) und Heilkunden aufgenommen. Heute offenbaren sich die Kenntnisse vieler, besonders gut ausgebildeter Thai Masseur nicht nur in der Massage, sondern auch in Aspekten aus der Naturheilkunde, der Ernährungsweise, Meditation und Yoga.

In Thailand ist die Thai Massage eine populäre „Volksmedizin“. Sie wird nicht nur an den spezialisierten Schulen gelehrt, von denen die berühmteste die Wat Pho Medical School am weltberühmten Tem-

sind auch Fehlbewegungen und Überlastungen im Normalfall ausgeschlossen.

Welchen Anspruch erhebt die Thai Massage beispielsweise in Asien – mehr medizinisch-therapeutisch oder wird sie, wie hierzulande, eher mit Wellness gleichgestellt?

Mario Mensing

In Thailand ist die Thai Massage seit Jahrtausenden ein Teil der medizinischen Heilkunst. Der Gang zum Masseur ersetzt nicht selten den Gang zum Arzt. Häufig verfügen Massagetherapeuten in Thailand auch über weitergehende Kenntnisse, wie man Geist, Seele und Körper heilen oder gesund erhalten kann. Aber das ändert sich auch in Thailand. Immer häufiger arbeiten jüngere Menschen als Therapeuten, die aus-

Neben den Pressuren wechseln sich die für die Thai Massage typischen Drucktechniken mit Dehn- und Strecktechniken ab



pel Wat Pho in Bangkok ist, sondern auch in vielen Familien von Generation zu Generation weitergegeben. Der Gang zur Thai Massage ist für Millionen Thailänder tägliche oder wöchentliche Routine. Wir haben uns mit der gebürtigen Thailänderin Su Wanyo, Expertin für Thai Massage und Betreiberin eines Thai Day Spas in der Hansestadt Lübeck getroffen, um mehr zu erfahren. Zusammen mit dem Sprecher der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V. Mario Mensing haben wir Ihnen Wissenswertes zum Thema Thai Massage zusammengestellt.

Worauf konzentrieren sich die Abläufe und Handgriffe der Traditionellen Thai Massage?

Su Wanyo

Die Massage besteht zum größten Teil aus Pressuren, also Drucktechniken, die entlang der körpereigenen Energielinien (Sen) ausgeführt werden und dort Blockaden und Verspannungen lösen. Die Drucktechniken wechseln sich ab mit Dehn- und Strecktechniken. Während die Pressuren bisweilen recht kräftig sind – ich arbeite zwar hauptsächlich mit den Daumen oder den Handballen, aber gelegentlich auch mit Ellbogen, Knien oder meinen Füßen – wirken die Dehn- und Strecktechniken total entspannend. Manche bezeichnen die Thai Massage auch als „passives Yoga“. Viele Techniken ähneln Positionen und Bewegungsabläufen aus dem Yoga. Nur mit dem Vorteil, dass man sie nicht auswendig lernen muss, weil die Masseurin sie beherrscht. Dadurch, dass die Übungen von der Masseurin sicher geführt werden,

schließlich in der Massage ausgebildet wurden, nicht in anderen Heilkünsten.

In Deutschland darf die Thai Massage laut Gesetz nicht als Heilkunde angeboten werden. Aus rechtlichen Gründen muss sie in Abgrenzung zur medizinischen Massage als „Wellness-Massage“ bezeichnet werden.

Gibt es Ausschlussgründe? Wann kommt eine Thai Massage nicht infrage?

Su Wanyo

Man sollte vor einer Massage die Masseurin ansprechen und im Zweifelsfalle einen Arzt befragen, wenn einer der folgenden Anhaltspunkte vorliegt, die eine Massage ausschließen oder eine Anpassung der Massage erforderlich machen: Fieber (in den letzten 48 Stunden), Krampfadern, Hautkrankheiten, entzündliche Erkrankungen, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft, Bluthochdruck, Knochenbruch, Gelenk-/Kapselerkrankungen oder -verletzungen, Diabetes, Allergien, Operationen, frische Tätowierungen, Alkohol- oder Drogengebrauch, schweres Essen.

Man sieht manchmal in Fernsehreportagen wilde Verrenkungen bei der Thai Massage und Menschen mit schmerzverzerrten Gesichtern. Muss eine gute Thai Massage weh tun?

Su Wanyo

Nein, auf keinen Fall. Ein schlimmes Klischee, das viele Menschen unnötig verunsichert. Die Thai Mas-

sage bietet ein intensives Massageerlebnis. Der Körper wird aktiviert und mobilisiert. Aber man soll keine unangenehmen Schmerzen empfinden. Während der Massage nicht und auch nicht danach. Halten Sie unangenehme Schmerzen niemals aus, weil Sie denken, das gehört vielleicht dazu.

Die Traditionelle Thai Massage wirkt – zumindest auf uns Europäer – recht geheimnisvoll und rituell. Woran mag das liegen?

Mario Mensing

Viele kulturelle Gebräuche Thailands wirken auf uns Europäer exotisch: die spezielle thailändische Begrüßung mit dem „Wai“ (eine Verbeugung mit aneinan-

der Handflächen in Kopfhöhe), eine rituelle Fußwaschung vor der Massage, ein kurzes Gebet der Masseurin. Vieles resultiert aus uralten Traditionen, auch aus chinesischen und indischen Wurzeln. Außerdem folgt der Ablauf einer Massage einem festgelegten Muster, das allerdings auf die Bedürfnisse jedes Kunden besonders abgestimmt wird.

In Ihrer Branche gibt es leider auch „Schwarze Schafe“. Vielfach wurde in den Medien darüber berichtet. Worauf sollten unsere Leser achten?

Mario Mensing

Achten Sie auf erstklassig ausgebildete und zertifizierte Masseur. Da aber solche Zertifikate in Thailand auf der Straße verkauft werden, sollte man darauf achten, dass eine Thai Massage einen sehr guten Ruf hat und von vielen Kunden empfohlen wird, sei es im

Der Ablauf einer Massage folgt einem Muster. In einer hochwertigen Thai Massage erhalten Kunden viele Informationen über Sitten und Gebräuche der häufig für sie fremden thailändischen Kultur



der gelegten Handflächen in Kopfhöhe), eine rituelle Fußwaschung vor der Massage, ein kurzes Gebet der Masseurin. Vieles resultiert aus uralten Traditionen, auch aus chinesischen und indischen Wurzeln. Außerdem folgt der Ablauf einer Massage einem festgelegten Muster, das allerdings auf die Bedürfnisse jedes Kunden besonders abgestimmt wird.

Sie legen größten Wert darauf, dass eine fundierte Ausbildung der Arbeit am menschlichen Körper und somit der Traditionellen Thai Massage zugrunde liegt. Erzählen Sie uns über Ihre Ausbildungszeit und Ihren überaus interessanten Ausbildungsort?

Su Wanyo

Als ich ein Kind war, arbeiteten fast alle erwachsenen Mitglieder meiner Familie auf unseren eigenen Reisfeldern rund um unser Dorf Ban Nat in der Nähe der Stadt Udonthani im Nordosten Thailands. Eine harte Arbeit in gebückter Haltung bei großer Hitze. Es ist viel mehr als ein Klischee, dass in den ländlichen Regionen Thailands viele Mädchen und junge Frauen von Kind auf mit der traditionellen thailändischen Massage groß werden. Bei mir waren es meine Mutter, Tanten und große Schwestern, die mir die ersten Griffe und Techniken zeigten.

Im Jahr 2008 habe ich, nachdem ich zuvor rund fünf Jahre als Masseurin praktisch gearbeitet habe, zahlreiche Prüfungen in Wat Po, der WAT PO Thai Traditional Medical School in Bangkok, abgelegt und Diplome erworben. Aber ich bin mir demütig bewusst,

Internet, sei es im persönlichen Gespräch. Je mehr positive Stimmen man hört, desto besser. Von Privatwohnungen, Hinterhöfen und schummrigen Nebenstraßen sollte man sich fernhalten. Es ist ein gutes Zeichen, wenn eine Mitgliedschaft in der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V. besteht. Achten Sie auch auf Hinweise auf die Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Berufsgenossenschaft, beispielsweise der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Verfügt der Betrieb zudem über eine Haftpflichtversicherung, damit etwaige Schäden an Gesundheit und Eigentum der Kunden abgesichert sind? Natürlich könnte es theoretisch auch bei einer Wellness-Massage zu einem Behandlungsfehler kommen. Persönlich achte ich auch auf eine erstklassige Hygiene. In Thailand wird häufig auf dem Boden gegessen. Eine Thai Massage sollte so penibel sauber sein, dass dies jederzeit möglich wäre.

Vielen Dank für das Interview.



Su Wanyo, Expertin für Thai Massage, Betreiberin eines Thai Day Spas in der Hansestadt Lübeck, geboren in Udon Thani, Thailand.



Mario Mensing, Fachautor, Sprecher der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V. www.thai-spa-verband.de