© WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

WELLNESS InPerfektion

RATGEBER

Die 12 Grundgriffe

Alle Griffe der klassischen Massage, ein Ablauf für 25 Minuten und die wichtigsten Grenzen

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Zwölf Griffe, und Sie können massieren

Fast alles, was heute unter klangvollen Namen angeboten wird, baut auf denselben wenigen Grundgriffen auf. Wer sie beherrscht, kann jede Körperregion bearbeiten — der Rest ist Variation in Reihenfolge, Tempo und Druck.

Dieser Ratgeber zeigt die zwölf Griffe in der Reihenfolge, in der sie in einer Behandlung vorkommen, und stellt sie zu einem Ablauf für 25 Minuten zusammen. Er ist für Menschen gedacht, die zu Hause jemandem etwas Gutes tun wollen — und für alle, die überlegen, daraus einen Beruf zu machen.

Ausbildung in Berlin: Griffe werden am Modell gezeigt und geübt. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wer hinter diesem Ratgeber steht

Die WIP-Akademie der WellnessInPerfektion WIP GmbH bildet seit über 25 Jahren in Massage, Wellness und Prävention aus — online und in Präsenz in Berlin. Geschrieben hat diesen Ratgeber Ulrich Pötter, staatlich anerkannter Therapeut und Ausbilder.

WICHTIG VORWEG

Massage ist Wohltat und Entspannung, keine Heilbehandlung. Bei anhaltenden Beschwerden gehört die Abklärung zum Arzt. Am Ende dieses Ratgebers steht, wann Sie nicht massieren sollten.

Bevor Sie beginnen

Die Vorbereitung entscheidet mehr über das Ergebnis als die Technik. Fünf Minuten dafür sind gut investiert.

- **Wärme:** Ein warmer Raum und warme Hände. Kalte Hände verspannen genau das, was Sie lösen wollen.
- **Höhe:** Die Liegefläche sollte auf Hüfthöhe sein. Am Boden arbeiten Sie nach zehn Minuten gegen den eigenen Rücken.
- **Öl:** Ein neutrales Pflanzenöl genügt. Erst in den eigenen Händen anwärmen, nie kalt auf die Haut gießen.
- **Ruhe:** Telefon aus. Eine unterbrochene Massage ist kaum besser als keine.
- **Absprache:** Vorher fragen, wo es zwickt — und während der Massage einmal nach dem Druck fragen.

Öl erst in den Händen anwärmen.

Vorbereiteter Raum, alles griffbereit.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Die drei Regeln, die immer gelten

- Immer zum Herzen hin arbeiten. Das unterstützt den Rückfluss in den Venen.
- Nie direkt auf der Wirbelsäule, auf Knochen oder in der Kniekehle arbeiten.
- Der Kontakt bricht nicht ab. Eine Hand bleibt am Körper, auch beim Nachölen.

> Kein Griff darf wehtun. Unangenehm heißt aufhören, nicht durchhalten.

Die zwölf Grundgriffe

Die ersten drei eröffnen, die mittleren sechs sind die eigentliche Arbeit, die letzten drei leiten aus. Diese Reihenfolge hat sich seit dem 19. Jahrhundert kaum verändert — sie folgt dem, was das Gewebe braucht.

Eröffnen

1. Ausstreichung (Effleurage). Flächiges, ruhiges Gleiten mit der ganzen Hand. Verteilt das Öl, macht mit der Berührung vertraut und wärmt das Gewebe an. Beide Hände flach auflegen, mit gleichmäßigem Druck vom Becken zu den Schultern gleiten, außen wieder zurück. Fünf- bis achtmal.

2. Streichung mit Zug. Wie die Ausstreichung, aber mit leichtem Zug an der Haut. Bereitet die Faszien auf tiefere Arbeit vor. Handballen führen, Finger folgen locker — langsamer als die einfache Ausstreichung.

3. Handkantenstrich. Schmalere Führung entlang der Muskelränder. Zeigt Ihnen, wo es fest ist. Handkante seitlich der Wirbelsäule ansetzen und in einer Linie nach oben führen — nie auf den Dornfortsätzen.

Flächige Ausstreichung: beide Hände, gleichmäßiger Druck. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Arbeiten

4. Knetung (Petrissage). Der Kernarbeitsgriff. Muskulatur wird angehoben, gedrückt und wieder losgelassen — das löst Verhärtungen. Wie Teig kneten: Daumen und Finger fassen einen Muskelbauch, heben ihn leicht ab und rollen ihn zwischen den Händen weiter.

5. Walkung. Großflächige Variante der Knetung für Oberschenkel und Gesäß. Beide Hände gegenläufig bewegen, das Gewebe dazwischen wandert. Rhythmisch, nicht hastig.

6. Reibung (Friktion). Kleine, kreisende Bewegungen auf einem Punkt, für umschriebene Verhärtungen. Daumenkuppe oder zwei Fingerkuppen aufsetzen, kleine Kreise — dabei die Haut

mitbewegen statt darauf zu rutschen. 20 bis 30 Sekunden je Punkt.

Knetung: der Muskelbauch wird angehoben und weitergerollt. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

> Der Kreis bewegt das Gewebe unter der Haut, nicht die Haut über dem Gewebe.

7. Querfriktion. Quer zum Muskelverlauf statt längs. Erreicht Fasern, die die Längsarbeit auslässt. Zwei Finger quer zur Faserrichtung hin- und herbewegen, kleiner Radius, wenig Druck.

8. Daumendruck. Ruhender, zunehmender Druck auf einen festen Punkt. Daumen aufsetzen, Druck über drei Sekunden aufbauen, zehn bis zwanzig Sekunden halten, langsam lösen. Nicht stechen.

9. Unterarmtechnik. Großflächiger, tiefer Druck ohne Kraft aus den Fingern — das schont Ihre eigenen Gelenke. Mit dem weichen Teil des Unterarms arbeiten und das Körpergewicht verlagern, statt zu drücken.

Auch die Hand selbst lässt sich mit denselben Griffen bearbeiten. © looking2thesky – stock.adobe.com

Ausleiten

10. Klopfung (Tapotement). Lockere, federnde Schläge mit der Handkante oder hohlen Hand. Regt an, wenn zu viel Ruhe eingekehrt ist. Handgelenke locker, aus dem Handgelenk arbeiten, nicht aus dem Arm. Nie über Nieren oder Wirbelsäule.

11. Vibration. Feines Zittern der aufgelegten Hand, beruhigt nach kräftiger Arbeit. Hand flach auflegen, Unterarmmuskulatur leicht anspannen — die Schwingung entsteht von selbst. Wenige Sekunden je Stelle.

12. Abschlussausstreichung. Wie zu Beginn, aber langsamer und leichter. Signalisiert dem Körper, dass die Behandlung endet. Drei bis fünf sehr langsame Züge, der letzte kaum spürbar. Dann die Hände ruhen lassen, bevor Sie abnehmen.

Ein Ablauf für 25 Minuten (Rücken)

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen: Diese Reihenfolge funktioniert und lässt sich ohne Vorkenntnisse durchhalten.

3 Min.	Ausstreichen, Öl verteilen, ankommen lassen
4 Min.	Streichungen mit Zug, Handkantenstrich — spüren, wo es fest ist
8 Min.	Knetungen am Schultergürtel und entlang der Rückenstrecker
5 Min.	Reibungen und Daumendruck auf den festen Punkten
3 Min.	Klopfungen und Vibration
2 Min.	Abschlussausstreichung, nachruhen lassen

Nach der Massage: ein Glas Wasser, eine Decke, zehn Minuten liegen bleiben. Der Effekt hält deutlich länger, wenn niemand direkt aufsteht und weitermacht.

> Häufiger und kürzer wirkt mehr als selten und lang.

Wann Sie nicht massieren sollten

Diese Liste ist kurz, aber sie ist der wichtigste Teil dieses Ratgebers.

- Bei Fieber, akuten Infekten oder Entzündungen.
- Über offenen oder entzündeten Hautstellen, frischen Verletzungen und Blutergüssen.
- Bei bekannter Thromboseneigung oder Gerinnungsstörungen ohne ärztliche Rücksprache.
- Bei ausgeprägten Krampfadern nicht mit kräftigem Druck arbeiten.
- In der Schwangerschaft nur nach Rücksprache und nie mit Druck auf Bauch oder Lendenbereich.
- Bei unklaren, neuen oder anhaltenden Schmerzen: erst zum Arzt, dann massieren.

BLAUE FLECKEN SIND KEIN GÜTESIEGEL

Wer nach der Massage Schmerzen hat statt Entspannung, hat zu fest gearbeitet. Ein blauer Fleck ist kein Zeichen guter Arbeit, sondern von zu viel Druck.

Wenn Sie mehr wollen

Was Sie hier gelesen haben, ist die Grundlage. Wer daraus einen Beruf machen möchte, braucht darüber hinaus Anatomie, sicheres Erkennen von Gegenanzeigen, Gesprächsführung und Praxisführung — und vor allem Übung unter Anleitung. Genau dafür gibt es unsere Ausbildungen: online mit freier Zeiteinteilung oder als Präsenzseminar in Berlin, mehrere davon staatlich zugelassen.

- **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**
  www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**
  www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen
- **Massieren lernen: die ausführliche Anleitung**
  www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/massieren-lernen-anleitung
- **Was eine Massage-Ausbildung kostet**
  www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/massage-ausbildung-kosten

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de
Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.
Bildnachweise stehen unter den Abbildungen; künstlich erzeugte Abbildungen tragen den Vermerk „KI/künstlich erzeugt“.