



RATGEBER

Lomi Lomi Nui

Die hawaiianische Tempelmassage — Herkunft, Griffe, Ablauf und worauf
Sie bei der Buchung achten sollten

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Die Massage, die wie eine Welle arbeitet

Die meisten Massagen bestehen aus einzelnen, klar abgegrenzten Griffen. Die Lomi Lomi Nui nicht. Hier gleitet der Behandler mit den **Unterarmen** in langen, wellenförmigen Bahnen über große Körperpartien – oft von der Schulter bis zum Fuß in einer einzigen durchgehenden Bewegung. Dazu kommt ein wiegender Rhythmus, der an den Wellenschlag des Meeres erinnert. Genau das unterscheidet sie von einer gewöhnlichen Ölmassage.

Dieser Ratgeber erklärt, woher die Anwendung kommt, was während einer Sitzung tatsächlich passiert, wie lange sie dauert – und woran Sie erkennen, ob Sie bei einer Fachkraft gelandet sind oder bei jemandem, der nur den Namen benutzt.

Das Wichtigste in Kürze

- **Herkunft:** traditionelle hawaiianische Tempelmassage, überliefert innerhalb von Familien.
- **Name:** „Lomi“ heißt kneten, „Nui“ einzigartig – sinngemäß „einzigartig starkes Kneten“.
- **Technik:** lange Streichungen mit Unterarmen und Händen im Wiegerhythmus, dazu Knetungen, Dehnungen und Schaukelgriffe.
- **Dauer:** 60 bis 90 Minuten; in der zeremoniellen Form bis zu drei Stunden.
- **Andere Namen:** hawaiianische Massage, Hawaii-Massage, Kahuna Bodywork. Auch die Schreibweisen „Lomilomi“ und „Lumi Lumi“ meinen dieselbe Anwendung.
- **Einordnung:** Wellness- und Entspannungsverfahren, keine Heilbehandlung.

ZUR SPRACHE IN DIESEM HEFT

Wenn im Folgenden von Heilern, Heilritualen oder Heilzeremonien die Rede ist, bezieht sich das ausschließlich auf den historischen und spirituellen Zusammenhang der hawaiianischen Kultur. Im deutschsprachigen Raum ist die Lomi Lomi Nui ein Wellness- und Entspannungsverfahren. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose und keine Therapie.

Woher sie kommt

Die Lomi Lomi Nui stammt von den hawaiianischen Inseln, wo sie über Generationen von den **Kahunas** ausgeführt wurde — ein Wort, das den Meister seines Fachs bezeichnet. Ihr Wissen gaben sie innerhalb der Familien weiter. Deshalb gibt es bis heute keine einheitliche „Schule“ der Lomi Lomi, sondern viele Überlieferungslinien nebeneinander. Wer zwei Anwendungen vergleicht, wird also Unterschiede finden — das ist kein Qualitätsmangel, sondern die Natur der Sache.

Huna — das Menschenbild dahinter

Hinter der Anwendung steht eine Lebensauffassung, die **Huna** genannt wird, hawaiianisch für „Geheimnis“ oder „verborgenes Wissen“. Ihr Kern: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, und Lebensenergie sollte ungehindert fließen. Anspannung und seelische Lasten gelten in dieser Vorstellung als Blockaden dieses Flusses. Der Körper selbst wird als Tempel der Seele verstanden — daher der Name Tempelmassage.

Aloha — die Haltung, die man spürt

„Aloha“ ist weit mehr als ein Gruß. Es steht für eine Grundhaltung aus Zuneigung, Achtsamkeit, Respekt und Zugewandtheit. Genau diese innere Haltung soll der Behandler während der Anwendung ausstrahlen und über den durchgehenden Körperkontakt weitergeben. Das klingt esoterisch, ist aber sehr praktisch gemeint: Wer hektisch arbeitet, überträgt Hektik. Wer ruhig arbeitet, überträgt Ruhe. Das merkt man als Gast innerhalb der ersten Minuten.

Auf Hawaii gehört die Lomi Lomi zu den Übergangsriten — sie wird gegeben, wenn ein Mensch in einen neuen Lebensabschnitt eintritt.

Wie sie nach Europa kam

Mit der Christianisierung im 19. Jahrhundert wurden die überlieferten Heilriten auf Hawaii verboten; seit 1820 fanden keine offiziellen Zeremonien mehr statt. Erst in den 1970er- und 1980er-Jahren begannen einzelne Kahunas, ihr Wissen bewusst auch außerhalb Hawaiis weiterzugeben. Über Lehrer wie **Margaret Machado** und **Abraham Kawai'i** gelangte die Tradition nach Europa. Was hier heute angeboten wird, ist die daraus entstandene Wellnessanwendung — sie trägt Züge der alten Zeremonie, ist aber nicht mit ihr identisch.

Was während der Anwendung passiert

Das Markenzeichen sind die langen Unterarm-Streichungen. Statt mit kurzen, abgegrenzten Griffen zu arbeiten, gleitet der Behandler in weiten Bahnen über große Körperpartien. Kombiniert mit dem Wiegerhythmus entsteht ein Gefühl von Getragensein – viele Menschen beschreiben es als „wie im Wasser liegen“.



Großflächige Arbeit mit dem Unterarm – das Erkennungsmerkmal der hawaiianischen Massage. © Anna Jurkowska – stock.adobe.com

Die Griffe im Einzelnen

- **Ausstreichungen** – lang, fließend, über mehrere Körperabschnitte hinweg.
- **Knetungen** – die Hauptbewegung; die Methode gilt ausdrücklich als Knetmassage.
- **Wiege- und Schaukelgriffe** – der rhythmische Grundton der gesamten Anwendung.
- **Streckungen und Dehnungen** – an Arm- und Beingelenken, behutsam geführt.
- **Reibungen und Kreisungen** – punktuell, wo die Muskulatur mehr Aufmerksamkeit braucht.

Anders als bei den meisten Massagen bleiben die Hände nicht das einzige Werkzeug: **Unterarme und Ellbogen** werden regelmäßig eingesetzt. Charakteristisch ist außerdem der bewusste Wechsel von Tempo und Rhythmus – ruhige, gleitende Passagen wechseln mit dynamischeren, kräftigeren Sequenzen, ohne dass der fließende Charakter abreißt.

DIE VIER-HAND-VARIANTE

Bei der 4-Hand-Lomi-Lomi arbeiten zwei Behandler gleichzeitig und spiegeln ihre Bewegungen. Der umhüllende, meditative Charakter wird dadurch deutlich intensiver – für manche Menschen zu intensiv. Wenn Sie unsicher sind, beginnen Sie mit der klassischen Form.

Kraftvoll ja, schmerzhaft nein. Schmerz gehört bei der Lomi Lomi Nui nicht dazu — ganz gleich, wie kräftig die Griffe ausfallen.

Der Ablauf einer Sitzung

Ein festes Schema gibt es nicht, weil jede Überlieferungslinie eigene Wege geht. In groben Zügen läuft eine vollständige Anwendung aber so ab:

Vorher	Kurzes Gespräch: Wünsche, empfindliche Stellen, Vorerkrankungen. Sie geben das Signal, wann es losgeht — nicht der Behandler.
Pule	In der traditionellen Form eröffnet ein hawaiianisches Gebet die Anwendung. In der westlichen Wellnesspraxis entfällt es häufig, und das ist völlig in Ordnung.
Einölen	Großflächig mit warmem Öl, traditionell Kokos. Oft wird der Bezug mit eingeölt, damit auch unter dem Körper gearbeitet werden kann.
Rücken	Der Beginn liegt immer am Rücken. Lange Unterarm- und Handstreichungen vom Kopf bis zu den Zehen, dazu der schaukelnde Wiegerhythmus.
Vorderseite	Sanfte, rhythmische Griffe an der Körpervorderseite. Der Bauch wird betont vorsichtig behandelt — und nur, wenn Sie das möchten.
Abschluss	Ruhephase, in der die Anwendung nachwirkt. Danach ausreichend trinken.

Ambiente, Öl und Dauer

Damit die Anwendung wirken kann, braucht sie den passenden Rahmen: ein warmer Raum, gedämpftes Licht, ruhige Musik. Eine besondere Rolle spielt das **warme Öl** — großzügig und gut temperiert aufgetragen, sorgt es dafür, dass die langen Streichungen gleiten statt zu reiben. Traditionell werden pflanzliche Öle wie Kokosöl verwendet.

Eine vollständige Lomi Lomi Nui dauert in der westlichen Praxis **60 bis 90 Minuten**. In der ausführlichen zeremoniellen Form — ergänzt durch Dehnungen, mehrmaliges Einölen und Gesang — kann sie sich über mehrere Stunden erstrecken.



Ruhe, Wärme und Duft gehören zur Anwendung genauso wie die Griffe selbst.

Was der Anwendung zugeschrieben wird

In der Lomi Lomi Nui finden sich Grundgedanken, die auch die traditionelle chinesische Medizin und die ayurvedischen Lehren prägen: Im Mittelpunkt steht ein ungehinderter Fluss der Lebensenergie, nicht die Behandlung eines einzelnen Symptoms. Entsprechend breit fällt aus, was der Anwendung überliefert und in der Fachliteratur zugeschrieben wird.

Was beschrieben wird

- **Lockerung der Muskulatur** — durch die langen, großflächigen Unterarmstreichungen.
- **Anregung der Durchblutung** der Haut und des oberflächlichen Gewebes.
- **Aktivierung des Lymphflusses** durch die rhythmische, wiegende Arbeitsweise.
- **Mehr Beweglichkeit** in den Gelenken durch die begleitenden Dehnungen.
- **Entspannung und innere Gelassenheit**, oft verbunden mit besserer Schlafqualität.
- **Eine veränderte Selbstwahrnehmung** — viele Menschen beschreiben nach der Anwendung ein deutlicheres Körpergefühl.
- **Neue Energie und Lebensfreude** — der Punkt, den die hawaiianische Überlieferung am stärksten betont.

Ein zentraler Wohlfühlfaktor ist das großflächige Lösen von Spannung. Durch die durchgehenden Streichungen und die wiegenden Bewegungen kann sich die Muskulatur über weite Strecken entspannen, was viele Menschen als tiefes Loslassen empfinden. Dazu kommt der seelische Anteil: Die ruhige Atmosphäre und der ununterbrochene Körperkontakt helfen, innere Anspannung abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

WIE DIESE LISTE ZU LESEN IST

Das sind beschriebene und überlieferte Wirkungen, keine zugesagten Ergebnisse. Die Lomi Lomi Nui ist im deutschsprachigen Raum ein Wellness- und Entspannungsverfahren. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose und keine Therapie – und wo Beschwerden anhalten oder unklar sind, gehören sie ärztlich abgeklärt.

Traditionell wird die Lomi Lomi Nui außerdem bei **Übergängen** eingesetzt: beim Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt, vor einer Hochzeit, bei einem Neuanfang. Dieser rituelle Aspekt erklärt, warum sie auf Hawaii einen anderen Stellenwert hat als eine Wellnessbehandlung im europäischen Sinn – sie war Teil der Lebensbegleitung, nicht ein Termin im Kalender.

Lomi Lomi oder klassische Massage?

Beide sind gute Anwendungen – sie beantworten nur unterschiedliche Bedürfnisse. Wer eine bestimmte verspannte Stelle bearbeitet haben möchte, ist mit der klassischen Massage besser bedient. Wer loslassen will, ohne über einzelne Körperteile nachzudenken, mit der Lomi Lomi.

MERKMAL	LOMI LOMI NUI	KLASSISCHE MASSAGE
Herkunft	hawaiianische Tempeltradition	europäisch/schwedisch geprägt
Technik	lange, fließende Unterarm- und Handstreichungen im Wiegerhythmus	einzelne, klar abgegrenzte Griffe: Streichen, Kneten, Klopfen
Ziel	ganzheitliche Entspannung von Körper und Geist	gezielte Lockerung einzelner Muskelpartien
Rahmen	ritueller Ablauf, oft mit Musik	funktional, ohne zeremoniellen Hintergrund
Erlebnis	durchgehender Körperkontakt, meditativ	abschnittsweise, anwendungsorientiert
Dauer	60–90 Minuten	meist 30–60 Minuten

EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Bei der Lomi Lomi Nui macht der durchgehende Körperkontakt den Unterschied. Eine gute Fachkraft setzt nie abrupt ab, sondern verbindet jede Grifftechnik mit der nächsten und arbeitet aus dem ganzen Körper heraus. Wenn Sie während der Anwendung immer wieder Pausen und Neuansätze spüren, ist es eine Ölmassage mit hawaiianischem Namen — nicht mehr. — Ulrich Pötter

Für wen sie geeignet ist — und wann nicht

Grundsätzlich können gesunde Menschen jeden Alters die Anwendung genießen: zur Entspannung, bei viel Anspannung im Alltag, bei leichten muskulären Verspannungen oder als wohltuende Begleitung durch fordernde Lebensphasen.

In diesen Fällen vorher ärztlich abklären

- **Schwangerschaft** — besonders die großflächige Baucharbeit ist hier nicht geeignet. Nur nach ärztlicher Freigabe und mit speziell geschulten Behandlern.
- **Akute Entzündungen und fiebrige Erkrankungen**, bei denen Druck und gesteigerte Durchblutung den Verlauf verschlechtern könnten.
- **Thrombose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen** — großflächige Streichungen können hier ein Risiko darstellen.
- **Hautprobleme** im Behandlungsbereich: offene Wunden, Ekzeme, Infektionen, Ausschläge.
- **Tumorerkrankungen, akute Verletzungen, frische Operationsnarben** oder ansteckende Erkrankungen.
- **Schwere psychische Erkrankungen**, die einer medikamentösen oder stationären Behandlung bedürfen.

Im Zweifel gilt: lieber einmal mehr abklären lassen. Und sagen Sie dem Behandler vorher offen, was Sie haben und was Sie einnehmen — eine gute Fachkraft passt die Anwendung dann an oder sagt ab. Beides ist ein gutes Zeichen.

Woran Sie eine gute Anwendung erkennen

- Es gibt ein kurzes Vorgespräch, bevor Sie sich hinlegen.
- Sie werden gefragt, ob der Bauch mitbehandelt werden soll — und ein Nein wird akzeptiert.
- Der Körperkontakt bricht nicht ständig ab.

- Nach dem Druck wird während der Anwendung mindestens einmal gefragt.
- Am Ende gibt es eine Nachruhe, Sie werden nicht sofort verabschiedet.
- Es werden **keine** Heilungsversprechen gemacht. Wer Ihnen zusagt, Krankheiten zu behandeln, überschreitet die Grenze des Wellness-Bereichs.

Wenn Sie es selbst lernen möchten

Die fließenden Techniken der Lomi Lomi bauen auf einem soliden Handwerk auf: Grifftechniken, Anatomiewissen, ein sicheres Gespür für Druck und Rhythmus und das zuverlässige Erkennen von Gegenanzeigen. Genau dieses Fundament legen unsere Massage-Ausbildungen – online mit freier Zeiteinteilung oder als Präsenzseminar in Berlin. Ein eigener Lomi-Lomi-Kurs ist darin nicht enthalten; das Handwerk, auf dem solche Spezialtechniken aufsetzen, sehr wohl.

► **Klassische Ganzkörpermassage – Zertifikatslehrgang, 100 % online**

www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen

► **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**

www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen

► **Der ausführliche Ratgeber zur Lomi Lomi Nui**

www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/lomi-lomi-nui-massage

► **Staatlich zugelassene Lehrgänge**

www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen

© 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.

Abbildungen: lizenziertes Bildmaterial (stock.adobe.com).