

Karla Caspers

Aquatische Körperarbeit im therapeutischen Bereich



WATSU (WasserShiatsu) und dessen Vorstufe, das AquaRelax, sowie WATA (WasserTanzen) und Healing Dance sind sehr wirksame und einfühlsame, ganzheitlich orientierte Formen der Aquatischen Körperarbeit im 34 Grad warmen Wasser. Entwickelt in den 80er-Jahren aus dem Zen Shiatsu, werden kunstvoll die heilenden und unterstützenden Qualitäten des körperwarmen Wassers mit Elementen aus therapeutischem Atmen, Tanz, Körperarbeit und Bewegungstherapie verbunden. Sanfte Dehnungen und Streckungen des Körpers und weiche Rotationen der Wirbelsäule lockern die Muskulatur. Rhythmische, fließende Bewegungen und der Wechsel zwischen Dynamik und Ruhephasen schaffen einen Raum tiefer Entspannung für Körper, Seele und Geist.



Aquatische Körperarbeit (AKA) findet sowohl im Wellness-Bereich als auch in der Gesundheitsvorsorge sowie der Körper- und Psychotherapie Anwendung und bietet mit ihrem ganzheitlichen Ansatz eine Möglichkeit, Heilung auf allen Ebenen zu fördern. Die DozentInnen der vier im Folgenden erläuterten Disziplinen der Aquatischen Körperarbeit sind im Lehr-Institut für Aquatische Körperarbeit e.V. (IAKA-D) zusammengeschlossen.

AquaRelax (AR)

In der „körperfernen Vorbereitungsarbeit“ *AquaRelax* mit Auftriebshilfen unter dem Kopf und unter den Knien haben sich viele Praktizierende im Laufe ihrer Berufstätigkeit eigene Formen erarbeitet. Diesen wichtigen Einstieg in eine Behandlung hat Oliver Möhwald, Dozent am Institut für Aquatische Körperarbeit e.V., strukturiert und sinnvolle Sequenzen erarbeitet. Die empfangende Person schwebt auf dem Wasser und die Praktizierende hat beide Hände zur Verfügung, um zu massieren, zu dehnen, Gelenke zu mobilisieren und den Körper rhythmisch fließend und leicht im Wasser zu bewegen. Insbesondere eignet sich *AquaRelax* vorzüglich für die Anleitung von Laiengruppen.

WasserShiatsu (WATSU)

WasserShiatsu wurde vor über 30 Jahren von Harold Dull aus dem Zen Shiatsu entwickelt. Die Praktizierende bewegt sich, ähnlich wie beim Tai Chi, im Atemrhythmus der empfangenden Person. Elemente aus dem Shiatsu bilden die Basis einer Anwendung. Fachgerechte Dehnungen, mobilisierende Bewegungen und Massagen ergänzen die Arbeit am Meridiansystem und wechseln sich ab mit Phasen der Stille und Integration. Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land unmöglich ist. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen geben dem Körperbewusstsein neue Impulse und regen das Loslassen überholter Bewegungsmuster an.

WasserTanzen (WATA)

WasserTanzen ist eine dynamische und spielerische Disziplin, bei der sich Über- und Unterwassersequenzen abwechseln. Sie wurde seit 1987 unabhängig vom WATSU von Peter Schröter und Arjana Brunschwiler in der Schweiz entwickelt und schloss sich erst Mitte der 90er-Jahre mit WATSU zur Aquatischen Körperarbeit zusammen. Mit einer Nasenklemme versehen, wird die empfangende Person mit der Ausatmung unter Wasser geführt und eingeladen, dabei Schwerelosigkeit und Dreidimensionalität zu entdecken. Delfinartige und schlangenförmige Bewegungen befreien auf allen Ebenen und lassen tiefe Entspannungsmomente und Stille erleben.

Healing Dance (HD)

Healing Dance wurde aus den beiden Grundformen der Aquatischen Körperarbeit, *WasserShiatsu* und *WasserTanzen* von Alexander George, Tänzer von Beruf, weiterentwickelt. *Healing Dance* wird sowohl über als auch unter Wasser angeboten und seine Essenz ist der Tanz. Die empfangende Person erlebt Fluss, Freiheit und Leichtigkeit in vielfältigen Wellen, Spiralen und Achtern.

Therapeutischer Einsatz der Aquatischen Körperarbeit

Schon nach ersten großen Erfolgen in der Wellness-Szene in den 90er-Jahren entwickelte sich, maßgeblich gefördert durch das Institut für Aquatische Körperarbeit e.V., auch im therapeutischen Bereich eine adaptierte Form der Aquatischen Körperarbeit. Vor allem neurologisch oder an chronischen Schmerzen erkrankte Menschen erleben während der Behandlung oft Schmerzfreiheit und eine für immer verloren geglaubte Beweglichkeit.

Während einer Anwendung ist der Körper ständig im Wandel. Neue spiralförmige Bewegungen – an Land kaum auszuführen – verblüffen und setzen alte Halte- und Bewegungsmuster außer Kraft. Fließend, strömend, beweglich, weich – so fühlt sich der Körper an, wenn sich der Einfluss der Schwerkraft minimiert und man im Rhythmus des eigenen Atems zuerst auf einem Wasserkissen, später dann auf den Armen der Therapeutin durch das Wasser bewegt wird.

Der Gleichgewichtssinn, die kinästhetische Wahrnehmung, die propriozeptive Wahrnehmung und die Raum-Lage-Wahrnehmung werden durch die Bewegungsformen in Kreisen, Spiralen, Wellen und Achtern angeregt – alles archaische Bewegungsformen, die dem menschlichen Körper von den frühesten Entwicklungsstufen im Mutterleib her vertraut sind. Diese Urbewegungen entsprechen dem Wesen des Wassers in seiner Formkraft, die sich in Wirbeln, Wellen und Mäandern äußert (Buchhinweis: Theodor Schwenk „Das sensible Chaos“).

Vestibuläre Stimulationen (Anregung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr), die sowohl neurologisch als auch an chronischen Schmerzen Erkrankte für die Kompensationsmechanismen ihrer Motorik brauchen, finden andauernd statt. Durch das ins Ohr ein- und ausströmende Wasser, Geräusche im Wasser und den Herz-



schlag entstehen vielfältige Reize. Der Kopf verändert häufig seine Lage, während der restliche Körper nachströmt und in vielerlei Positionen gehalten und bewegt wird.

In den Ruhe- und Integrationsphasen zwischen den Bewegungssequenzen forscht die Therapeutin nach Eigenbewegungen und unterstützt und verstärkt diese – ein neues Gefühl für den Behandelten, wenn der eigene Körper plötzlich sanfte, meist wellen- oder schlangenförmige Bewegungen vollzieht, ohne dass man diese bewusst initiiert hat.

Dieses Phänomen scheint, zusammen mit der kontinuierlichen, rhythmischen Bewegung nahe am Körper der Therapeutin und den Reizen, die das Wasser in der Bewegung auf die Haut des Klienten ausübt, der Schlüssel zur Reduktion von Spastiken und zur erfolgreichen Behandlung von chronischen Schmerzzuständen zu sein. Insbesondere kann das Phänomen der Eigenbewegungen regulierend auf den schwer therapierbaren neuropathischen Schmerz wirken.

Als Erklärungsmodell dient uns die gemeinsame Entwicklungsgeschichte von Haut und Nervensystem im Ektoderm, dem äußeren der drei Keimblätter während

der Embryonalentwicklung. Wir glauben, dass die sanften, kontinuierlichen Stimulationen der Hautzellen durch den Wasserwiderstand zu Verschaltungen in allen Teilbereichen des zentralen Nervensystems führen, die sowohl Spastik als auch neuropathischen Schmerz reduzieren können. Verschaltungen geschehen zuerst auf Rückenmarksebene und werden dann auf das vegetative, motorische und sensorische Nervensystem weitergeleitet.

Während dieser Herausforderung des Ansprechens auf eine Vielfalt von rhythmischen Impulsen im warmen Wasser, die im „Körper-Zell-Gedächtnis“ ein Gesamtbild des menschlichen Körpers zu formen scheint, wird offensichtlich ein harmonisierender Prozess in Gang gesetzt. Dieser äußert sich sehr facettenreich. Häufig kommt es zuerst zur Herunterregulierung des Tonus des vegetativen Nervensystems, welches der Mensch nicht bewusst kontrollieren kann.

Beispiele hierfür sind längere nächtliche Durchschlafperioden, Blutdruckregulation, Herunterregulierung des Tonus (Spannungszustands) der gesamten glatten Muskulatur, was komplexe vegetative Vorgänge, wie Schlucken, Darmperistaltik sowie Blasenfunktion und -kapazität positiv beeinflusst. Auch das Stimmungsbild wird

deutlich positiv beeinflusst. Darüber hinaus berichten Betroffene von einer erheblichen Reduktion des gesamten Schmerzniveaus und Minderung von Spastiken.

Mit der Herunterregulierung des Vegetativums werden stets auch die willkürliche Muskulatur mit ihren Faszien und die Kapselspannung der Gelenke reguliert, was für Menschen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im muskuloskelettalen System sehr vorteilhaft ist. Die Beweglichkeit aller Komponenten kann durch gezielte Mobilisation gesteigert werden, was die gleichmäßigere Verteilung der Bewegungsimpulse im ganzen Bewegungssystem verbessert.

Neurologische Erkrankungen führen nach Monaten bis Jahren unter folgendem Mechanismus oft zu degenerativen orthopädischen Erkrankungen:

Bedingt durch Spastik, Lähmung oder unwillkürliche Bewegungen entstehen Bewegungseinschränkungen. Die Kapsel-Band-Strukturen der betroffenen Gelen-

ke werden ungleichmäßig und dadurch stellenweise übermäßig beansprucht. Somit werden Teile des Bewegungssystems einseitig belastet bzw. finden sich permanent in einer Kompensationsnotwendigkeit, um Balance und Fortbewegung aufrechtzuerhalten.

Bewegung und Balance werden ermöglicht durch die dreidimensionale Beweglichkeit aller Strukturen des Systems zueinander. Wenn die Strukturen, die kompensieren sollen, nicht beweglich sind, dann findet diese Ausgleichsnotwendigkeit nur sehr unzureichend statt und die Gefahr von Stürzen und Verletzungen wird größer.

Hieraus ergeben sich vielfältige Indikationen für eine Behandlung mit Aquatischer Körperarbeit:

- Neuropathischer und anderweitig bedingter chronischer Schmerz,
- Erkrankungen des Bewegungssystems, wie Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, Spinalkanalstenosen und Facettengelenkserkrankungen,



Info

Ausschnitt aus dem Wahrnehmungsbericht einer an der Studie teilnehmenden Patientin:

„... Das gravierendste Problem eines Menschen mit Spastik ist das der Erdschwerkraft. Da diese unter Wasser aufgehoben ist, ist das Medium Wasser der ideale Ort, um Spastiken unter Wasser nicht nur zu lindern, sondern eventuell auch ganz auszuschalten. Wenn dann die Erdschwerkraft außerhalb des Wassers wieder einsetzt, kehren zwar einige Verkrampfungsmuster sofort wieder zurück, das Gehirn scheint sich aber offenbar den wunderbaren Zustand gemerkt zu haben, wie sich in der Schwerelosigkeit die verkrampften Körperhaltungen lösten, und kann dies nach und nach in den Alltagsbewegungen umsetzen. So konnte ich nach dem ersten Mal Untertauchen den linken Arm auch an Land immer besser ausstrecken und meine Beine wurden jeden Tag lockerer. Nach dem zweiten Mal Untertauchen, wo mich meine Therapeutin unter Wasser um die eigene Achse drehte, war meine Hüfte plötzlich gerader und ich konnte in meinem Stehrollstuhl besser stehen. Auch meine Lympf-flüssigkeit schien besser zu zirkulieren, denn meine Beine schwellen beim Stehen weniger an und taten nicht weh. Es war ein Chorauftritt, den ich „durchstehen“ wollte. Ich singe schon seit längerer Zeit im Chor der Ruhr-Universität Bochum mit. Anfangs hatte ich sehr große Schwierigkeiten zu singen, aber da die Musik mir immer große Freude machte, und das Singen mich von meinen Schmerzen ablenkte, versuchte ich, die Schwierigkeiten zu bewältigen oder zu ignorieren. Nach dem zweiten Mal Untertauchen konnte ich nun plötzlich auch leichter und schneller singen, da meine Atmung ruhiger war. Meine Stimmung war gelassener und heiterer und ich kann seither mit Problemen und Schwierigkeiten besser umgehen. Ich bin seelisch gelassener.“

(Wiebke Bandelow)



- verspannungsbedingte Rückenbeschwerden,
- Neurologische Erkrankungen, wie Morbus Parkinson, MS, Zustand nach Schlaganfall, Spastiken,
- und Erkrankungen unserer Zeit, wie Bluthochdruck und Diabetes mit seinen Folgeerkrankungen.

Lediglich bei schwerer Herzinsuffizienz und schweren psychiatrischen Erkrankungen sowie Inkontinenz und offenen Wunden ist eine Behandlung mit Aquatischer Körperarbeit kontraindiziert.

Aktuell wird in der Forschungsarbeit „Aquatische Körperarbeit und Schmerz“ die Wirkungsweise der Aquatischen Körperarbeit bei Patientinnen mit einem schweren chronischen Schmerzsyndrom und die Auswirkungen der viermonatigen Therapiephase auf deren Lebensqualität untersucht. An der Studie, die vom Zentrum für Integrative Medizin der Universität Witten/Herdecke am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke in Kooperation mit der Schmerzambulanz durchgeführt wird, nehmen Patienten niedergelassener Orthopäden der Umgebung teil. Studienleiterin ist Karla Caspers, Fachärztin am Gemeinschaftskrankenhaus. Betreut wird die prospektive Beobachtungsstudie von Herrn Prof. Dr. Peter F. Matthiessen.

Bilder: Ida Andrae



Kontakt

Karla Caspers
 Fachärztin für Allgemeinmedizin
 und Palliativmedizin
 Dozentin für Aquatische Körperarbeit
 karlacaspers@gmx.de
 www.iaka.de