

# Spastik und neuropathischer Schmerz – tanzend im Wasser lösen?

Wassershiatsu (WATSU) und dessen Vorstufe, das Aqua Relax (AR), Wassertanzen (WATA) und Healing Dance (HD), sind sehr wirksame und einfühlsame Formen der Aquatischen Körperarbeit im 34 bis 36 Grad warmen Wasser.



*Aquatische Körperarbeit im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.*

**E**ntwickelt 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 respektiert die Möglichkeiten und Grenzen eines jeden Körpers, es ist

nicht notwendig, schwimmen zu können. Somit kann jeder Mensch, unabhängig von seiner körperlichen Kondition eine Behandlung erfahren. Sie bietet mit ihrer umfassenden Sicht des Menschen eine Möglichkeit, Heilung im leiblichen und seelischen Geschehen und auch auf personaler Ebene zu fördern.

Der Gleichgewichtssinn, die kinästhetische Wahrnehmung, die Selbst-Wahrnehmung und die Raumlage-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“).

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

## Sanfte wellenförmige Bewegungen

Vestibuläre Stimulationen (=Anregung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr), die ein Rückenmarkverletzter für die Nutzung und Kompensationsmechanismen seiner Motorik braucht, finden andauernd statt. Das ins Ohr ein- und ausströmende Wasser, Geräusche im Wasser, der Herzschlag, Summen geben vielfältige Reize, die die Ausbildung von „Ordnung“ auf seelischer und leiblicher Ebene anregen. Der Kopf verändert häufig seine Lage, während der restliche Körper in vielerlei Positionen gehalten und bewegt wird. In den Ruhe- und Integrationsphasen

zwischen den Bewegungssequenzen forscht die Therapeutin nach Eigenbewegungen, 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 es bewusst initiiert hat.

Dieses Geschehen scheint, zusammen mit der kontinuierlichen, rhythmischen Bewegung nahe am Körper der Therapeutin, kombiniert mit den Reizen, die das Wasser in der Bewegung auf die Haut des Klienten ausübt, der Schlüssel zur Reduktion von Spastiken und zur Behandlung von chronischen Schmerzzuständen zu sein. Insbesondere kann es regulierend auf den schwer therapierbaren neuropathischen Schmerz wirken. Dies erfahren wir täglich auf der Station für Rückenmarkverletzte im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.

Als Erklärungsmodell dient uns die gemeinsame Entwicklungsgeschichte von Haut und Nervensystem im Ektoderm, das äußere der drei Keimblätter in der Embryonalzeit. Wir vermuten, dass die sanfte, kontinuierliche 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 ungeachtet von Verletzungen auf Rückenmarksebene und ▶

**Neue spiraldynamische Bewegungen – an Land kaum auszuführen – verblüffen und setzen alte Halte- und Bewegungsmuster außer Kraft.**

Anzeige

Ohne Arme  
Auto fahren?

Keine Kunst.



Power and productivity  
for a better world™

**ABB**

Das Lenksystem „Franz“ ermöglicht das Autofahren nur mit den Füßen. Mit Hilfe dieses Systems sind Menschen ohne Arme in der Lage, ihren mobilen Alltag zu meistern. Die von ABB umgerüsteten Fahrzeuge werden mit TÜV-Prüfung übergeben. Wir beraten Sie gerne individuell. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

ABB STOTZ-KONTAKT GmbH  
Postfach 101680 · 69006 Heidelberg  
Tel. 06221 701-0 · Fax 701 1325  
info.desto@de.abb.com



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.

## Weniger Spannung

Dieser äußert sich sehr facettenreich. Häufig kommt es zuerst zur Herunterregulierung des Tonus (Spannungszustands) des vegetativen Nervensystems, welches wir Menschen nicht mit dem Kopf kontrollieren können. Beispiele hierfür sind längere Durchschlafperioden des Nachts, Blutdruckregulation, Herunterregulierung des Tonus (Spannungszustands) der ganzen glatten Muskulatur, was komplexe vegetative Vorgänge, wie Schlucken, Darmperistaltik, und Blasenfunktion positiv beeinflusst. Auch das Stimmungsbild wird deutlich positiv beeinflusst. Auch berichten Betroffene von einer erheblichen Verringerung des gesamten Schmerzlevels und Minderung von Spastiken. Mit der Herunterregulierung des Vegetativums wird stets auch die willkürliche Muskulatur und die Kapselspannung der Gelenke reguliert, was für Menschen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkung im muskulo-skeletalen System sehr vorteilhaft ist.

Hieraus ergeben sich vielfältige Indikationen für eine Behandlung mit Aquatischer Körperarbeit: Spastiken, neuropathischer und anderweitig chronischer Schmerz, Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, Depression, Neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson, MS, Zustand nach Schlaganfall und natürlich Erkrankungen unserer Zeit, wie zu hoher Blutdruck, Diabetes mit seinen Folgeerkrankungen. Bei schwerer Herzinsuffizienz und schweren psychiatrischen Erkrankungen sowie Inkontinenz und offenen Wunden ist eine Behandlung mit Aquatischer Körperarbeit kontraindiziert.

Hier folgt eine Kurzbeschreibung der vier Formen der Aquatischen Körperarbeit, einer Reihe aus dem WATSU weiterentwickelter Körpertherapieformen. Die DozentInnen sind im Lehr-Institut für Aquatische Körperarbeit in Freiburg zusammengeschlossen.

## Aqua Relax (AR)

In der „körperfernen Vorbereitungsarbeit“ Aqua Relax 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 WATSU-Behandlung hat Oliver Möhwald strukturiert und dafür sinnvolle Sequenzen erarbeitet. Die empfangende Person schwebt auf dem Wasser und die Therapeutin hat beide Hände zur Verfügung, um zu massieren, zu dehnen, Gelenke zu mobilisieren und den Körper rhythmisch fließend und leicht im Wasser zu bewegen. Ist ein tiefer Entspannungszustand erreicht, geht diese Behandlung gewöhnlich ins WATSU über. Aqua Relax eignet sich vorzüglich zur paarweisen Anleitung in Kleingruppen als therapeutische oder Präventionsmaßnahme.

## Wassershiatsu (WATSU)

Wassershiatsu wurde vor über 25 Jahren von Harold Dull in den heißen Quellen Nordkaliforniens aus dem Zen Shiatsu entwickelt. Die Praktizierende bewegt sich T'ai Chi ähnlich im Atemrhythmus der empfangenden Person. Elemente aus dem Shiatsu, fachgerechte Dehnungen und fließende Bewegungen wechseln sich ab mit Phasen der Stille und Integration.

## 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 Brunswiler in der Schweiz entwickelt und schloss sich erst später, Mitte der 90er Jahre, mit WATSU zur Aquatischen Körperarbeit zusammen. Mit einer Nasenklemme versehen wird die empfangende Person mit der Ausatmung unter Wasser geführt, eingeladen, 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, Wassersh-

**Beispiele hierfür sind längere Durchschlafperioden des Nachts, Blutdruckregulation, Herunterregulierung des Tonus (Spannungszustands) der ganzen glatten Muskulatur, ...**



iatsu und Wassertanzen von Alexander George, Tänzer von Beruf, weiterentwickelt. Es 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, verwoben in einen endlosen Fluss. Der Grundgedanke der Arbeit ist, dass Bewegung „Medizin“ ist und dass in der Erfahrung von „Empfangenem Tanz“ der Heilungsprozess im Körper aktiviert wird.

Auf der Station für Rückenmarkverletzte des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke können Patienten nach ärztlicher Verordnung als zusätzliche Therapie Aquatische Körperarbeit erhalten. Das Bewegungsbad ist mit einem „Lifter“ ausgestattet, über den man sitzend oder auch liegend, schonend ins Wasser gebracht werden kann.

Die meisten Patienten nehmen an einer Studie teil, die vom Zentrum für Integrative Medizin der Universität Witten/Herdecke am Gemeinschaftskrankenhaus in Kooperation mit der Schmerzambulanz durchgeführt wird. In dieser Forschungsarbeit „Aquatische Körperarbeit und Schmerz“ wird empirisch die Wirksamkeit der Aquatischen Körperarbeit bei Patientinnen mit einem schweren chronischen Schmerzsyndrom untersucht. Die Auswirkungen der wöchentlichen Therapiestunden in der viermonatigen Therapie- und der sechsmonatigen Nachbeob-

achtungssphase auf Lebensqualität und Medikamentenbedarf werden dokumentiert. Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie, die über einen Zeitraum von zwei Jahren ca. 100 Patienten untersucht. Die Studienleitung und Leitung der Ausbildungsstätte für Aquatische Körperarbeit liegt bei Karla Caspers, Ärztin am Gemeinschaftskrankenhaus. Für Rückfragen zum Forschungsprojekt ist sie über eMail erreichbar: Die Forschungsarbeit wird von Prof. Dr. Peter F. Matthiessen wissenschaftlich betreut.

**Text:**

**Karla Caspers (eMail: karlacaspers@gmx.de) mit Dr. Susanne Föllinger, ärztl. Leitung der Station f. Rückenmarkverletzte am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.**

**Foto: Ida Andrae**

**TECHNIK RAUSCH**

**LADEBOY S2**  
Die 2. Generation.



**11 Sekunden schnell**

 vollautomatisch, 100%Kofferraum, stark für e-fix und e-motion, alle Pkw's geeignet, spielend einfach.

**ladeboy.de**      **07433/8081**  
RAUSCHTECHNIK GMBH, Hölzlestr. 27, 72336 Balingen

Selbst katheterisieren mit **»SIMPLYCATH«**

*Die bessere Alternative im Alltag*



»SIMPLYCATH« ist ein Katheter, mit dem Sie zu Hause, im Beruf oder in der Freizeit selbstständig und unabhängig Ihre Blase entleeren können. Gleichzeitig bietet die speziell geformte »SIMPLYCATH«-Spitze einen optimalen Schutz vor Harnwegsinfektionen. Ein einfach zu handhabendes Hilfsmittel, das die Blasenkontrolle erleichtert und Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität gibt.

**UROMED**

**Fordern Sie Ihre kostenlosen Muster an!**

www.simplycath.de  (040) 713 007-25  simplycath@uromed.de

## Spastik und neuropathischer Schmerz – tanzend im Wasser lösen?

### Aus dem Wahrnehmungsbericht einer 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 offenbar aber den wunderbaren Zustand gemerkt zu haben, da er in der Schwerelosigkeit die verkrampften Körperhaltungen lösen konnte, 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 Lymphflüssigkeit 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 Universitätschor 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 Schmer-

zen ablenkte, versuchte ich, die Schwierigkeiten zu bewältigen oder zu ignorieren.

Nach dem zweiten Mal Untertauchen nun konnte ich 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.

Einmal legte mich Frau Caspers auf dem Wasser liegend auf die Seite und schwang mich sachte Hin und Her. Ich merkte, dass dieses Hin- und Herschwingen noch zusätzlich einen äußerst Spastik lösenden Effekt hatte. Mir fiel daraufhin ein, dass ich früher einmal im Schwarzwald eine Meerwasser-auftriebtherapie (nach Barbara Krafft) gemacht hatte. Hier wurde auch, auf der Seite liegend, der Körper Hin und Her geschwungen. Dabei konnte in dem 36° C warmen, 0,9 prozentigen Salzwasser Zellosmose stattfinden. Das Gehirn wurde dabei trainiert, falsche durch richtige Bewegungsmuster zu ersetzen. So lernten spastisch gelähmte Kinder dort, sich zum ersten Mal im Leben zu bewegen und schmerzfrei durchzuschlafen. Denselben Effekt stelle ich mir nun beim Hin- und Herschwingen beim WATSU vor. Der Unterschied war nur: Hier spürte ich ihn deutlicher als damals während der Meerwasserauftriebtherapie.“ (Wiebke Bandelow) ■

Immer wieder kommt es vor, dass uns die Post den »Paraplegiker« mit dem Vermerk „unzustellbar“ zurücksendet. Dann beginnen für uns zeit- und arbeitsaufwendige, vor allem auch kostenintensive Nachforschungen, die nicht selten als ergebnislos eingestellt werden müssen.

#### **Darum bitten wir Sie:**

dem Humanis Verlag Ihre neue und alte Anschrift mitzuteilen. Bei Abo-Abbuchungen bitte auch die Änderungen der Bankdaten mitteilen.

**Vielen Dank – Ihr Humanis Verlag**