

Schweben erleben trotz Rückenschmerz

Sich selbst im eigenen Körper neu erfahren mit WasserShiatsu (WATSU) | Karla Caspers

WATSU (WasserShiatsu) und dessen Vorstufe, das AquaRelax, sowie WATA (WasserTanzen) und Healing Dance sind sehr wirksame und einfühlbare Formen der Aquatischen Körperarbeit im 34 Grad warmen Wasser. Entwickelt in den 1980er 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.



Abb.: Bei einer WATSU-Session unterstützt die Therapeutin den Klienten, indem sie unter anderem nach Eigenbewegungen forscht, sie unterstützt und verstärkt.

Aquatische Körperarbeit respektiert die Möglichkeiten und Grenzen eines jeden Körpers.

Dabei ist es 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.

Die Aquatische Körperarbeit

Vier verschiedene Disziplinen der Aquatischen Körperarbeit lehren Dozentinnen und Dozenten des Lehr-Instituts für Aquatische Körperarbeit e. V. (IAKA).

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 Möhwal, Dozent am IAKA, strukturiert und sinnvolle Sequenzen erarbeitet.

Die empfangende Person schwebt auf dem Wasser. So hat der Praktizierende 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 durch die Entfernung der Auftriebshilfe unter dem Kopf ins WATSU über.

AquaRelax eignet sich vorzüglich zur paarweisen Anleitung von Laiengruppen, als therapeutische und auch als Präventionsmaßnahme.

WasserShiatsu (WATSU)

WasserShiatsu wurde vor über 30 Jahren von Harold Dull in den heißen Quellen Nordkaliforniens aus dem Zen Shiatsu entwickelt. Der Praktizierende bewegt sich, ähnlich wie beim Tai Chi, im Atemrhythmus der empfangenden Person. Elemente aus dem Shiatsu bilden die Basis einer Anwendung. Fachgerechte Dehnungen 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 Körperbewusst-

sein 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 später, Mitte der 1990er Jahre, mit WATSU zur Aquatischen Körperarbeit zusammen.

Mit einer Nasenklemme versehen wird die empfangende Person mit der Ausatmung unter Wasser geführt und eingeladen, Schwerelosigkeit und Dreidimensionalität zu entdecken. Delfinartige sowie 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 (von Beruf Tänzer) weiterentwickelt.

Es wird sowohl über als auch unter Wasser angeboten. Seine Essenz ist der Tanz. Die empfangende Person erlebt dabei Fluss, Freiheit und Leichtigkeit in vielfältigen Wellen, Spiralen und Achtern, ver-

woben in einem endlosen Strom. Der Grundgedanke der Arbeit ist, dass Bewegung „Medizin“ ist und dass in der Erfahrung von „empfangenem Tanz“ der Heilungsprozess im Körper aktiviert wird.

Therapeutischer Einsatz des WATSU

Schon nach ersten großen Erfolgen in der Wellness-Szene in den 1990er Jahren entwickelte sich, maßgeblich gefördert durch das IAKA, auch in der Gesundheitsvorsorge sowie im körper- und psychotherapeutischen Bereich eine adaptierte Form von WATSU.

Während einer WATSU-Session 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/Selbstwahrnehmung 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 [1].

Vestibuläre Stimulationen (Anregung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr), die sowohl neurologisch als auch an chronischen Schmerzen erkrankte Menschen für die Kompensationsmechanismen ihrer Motorik brauchen, finden andauernd statt. Das ins Ohr ein- und ausströmende Wasser, Geräusche und Töne im Wasser, Summen des Behandlers und auch der Herzschlag geben vielfältige Reize, die die Ausbildung von „Ordnung“ auf seelischer und leiblicher Ebene anregen. 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 der Therapeut nach Eigenbewegungen, unterstützt und verstärkt sie. So entsteht für den Behandelten ein neues Gefühl: Wenn der eigene Körper plötzlich sanfte, meist wellen- oder schlangenförmige Bewegungen vollzieht, ohne dass man diese 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 das Phänomen der Eigenbewegungen regulierend auf den schwer therapierbaren neuropathischen Schmerz wirken.

Erklärungsansatz

Als Erklärungsmodell dient uns die gemeinsame Entwicklungsgeschichte von Haut und Nervensystem im Ektoderm, dem äußeren der drei Keimblätter in der Embryonalzeit. 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 neuropathische 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.

Einsatz in der Therapie und Indikationen

Dieser äußert sich sehr facettenreich: Häufig kommt es zuerst zur Herunterregulierung des Tonus des vegetativen Nerven-

systems, das 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 und die Kapselspannung der Gelenke reguliert, was für Menschen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkung im muskuloskelettalen System sehr vorteilhaft ist.

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

Spastik, Lähmung oder unwillkürliche Bewegungen entstehen häufig Bewegungseinschränkungen. Die Kapsel-Band-Strukturen der betroffenen Gelenke werden unregelmäßig und übermäßig beansprucht. Dadurch werden Teile des Bewegungsapparates einseitig belastet beziehungsweise finden sich permanent in einer Kompensationsnotwendigkeit, um Balance und Fortbewegung aufrechtzuerhalten.

Hieraus ergeben sich vielfältige Indikationen für eine Behandlung mit Aquatischer Körperarbeit: Spastiken, neuropathischer und anderweitig chronischer Schmerz, Erkrankungen des Bewegungsapparates (wie Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, Spinalkanalstenosen, Facetten-gelenkserkrankungen), Neurologische Erkrankungen (wie Morbus Parkinson, MS, Zustand nach Schlaganfall) und natürlich 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.

Aktuelle Forschungsarbeit

Derzeit werden in einer Forschungsarbeit „Aquatische Körperarbeit und Schmerz“ die Wirkungsweise der Aquatischen Körperarbeit bei Patienten 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 Prof. Dr. Peter F. Matthiessen.

Patientenstimme

Ausschnitt aus dem Wahrnehmungsbericht einer teilnehmenden Patientin (Wiebke Bandelow):

„(...) Das gravierendste Problem eines Menschen mit Spastik ist das der Erdschwerkraft. Da diese unter Wasser aufge-

hoben 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, 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, als 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 gab einen 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.“ ■

Keywords: WATSU, WasserShiatsu, Aquatische Körperarbeit, Bewegungstherapie



Karla Caspers

1994 hat Karla Caspers, Fachärztin für Allgemein-, Palliativ- und Notfallmedizin, in Harben Hot Springs, USA, die Arbeit mit der Aquatischen Körperarbeit erlernt.

Sie ist seit vielen Jahren international als Dozentin für Aquatische Körperarbeit tätig.

Kontakt:

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

Literaturhinweis

[1] Schwenk, Theodor. *Das sensible Chaos*. 2010. Verlag Freies Geistesleben.