



Methodenidentifikation (METID)

Aquatische Körperarbeit

16.10.2021

Trägerorganisation
Netzwerk für Aquatische Körperarbeit (NAKA)

Kurzbeschreibung der Methode

Die um 1980 begründete Aquatische Körperarbeit verbindet die natürliche Wirkung des warmen Wassers auf Körper, Geist und Gefühle mit sanfter therapeutischer Berührung und Bewegung. Ihre Wurzeln liegen in traditionellen östlichen Behandlungsformen wie dem Zen-Shiatsu. Sie ist geprägt durch ein westliches Gesundheitsverständnis.

In der Aquatischen Körperarbeit werden KlientInnen in ca. 35° C warmem, ungefähr brusthohem Wasser behandelt. In einem Vorgespräch, an Land oder im Wasser geführt, werden die Beschwerden sowie das Anliegen der KlientIn thematisiert und ein umfassender Befund unter Einbezug ihrer Ressourcen aufgenommen. Im Rahmen einer Einstimmung wird die KlientIn auf die Therapie im Element Wasser vorbereitet und auf spezifische Besonderheiten der Behandlung wie die Veränderung des Auftriebs und dessen Wirkung auf Bewegungen des Brustkorbes während der Atmung aufmerksam gemacht. Die KomplementärTherapeutIn ist darum bemüht, dass sich die KlientIn im Element Wasser sicher fühlt und ermutigt sie, ihre Wahrnehmungen zu äussern.

Das warme Wasser wirkt in der Regel spannungsreduzierend und entspannungsfördernd auf KlientInnen. Die TherapeutIn lagert die KlientIn auf ihren Armen und führt dabei langsame wiegende, wellen- und spiralförmige Bewegungen aus. Die Aufmerksamkeit der KlientIn wird auf ihr Inneres gelenkt. Oft entsteht durch den Wegfall von Aussenreizen im Wechsel von Bewegung und Stille ein Eindruck des Schwebens, von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung. Aquatische Körperarbeit kann KlientInnen so mit ihren tiefsten Ressourcen wie der Erfahrung von Loslassen, innerer Ruhe, Geborgenheit, Verbundenheit und Urvertrauen in Kontakt bringen.

Durch sanfte Mobilisation und Massage sowie gezielte Dehnung und Akupressurbehandlung im Bereich der Meridiane¹ bietet die KomplementärTherapeutIn in Aquatischer Körperarbeit der KlientIn Impulse an (Masunaga, 2000). Diese können auf körperlicher Ebene Bewegungsspielräume öffnen oder wieder ins Bewusstsein bringen, welche im Rahmen der Alltagsgewohnheiten teilweise oder vollständig ungenutzt bleiben. Gleichzeitig können Organe reflektorisch, also indirekt gestärkt werden. Unterstützend werden gezielt repetitive Bewegungsabläufe und Rotationen im Raum unter Beachtung von spiraldynamischen Prinzipien zur individuellen Haltungs- und Bewegungskoordination eingesetzt.

Die Passivität erlaubt der KlientIn eine erheblich gesteigerte Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Neben körperlichen Aspekten können Erinnerungen, Gefühle oder innere Bilder ins Bewusstsein kommen. Die Rahmenbedingungen der Aquatischen Körperarbeit ermöglichen ein Erinnern des Körpers, insbesondere auch an pränatale Zustände. Die KomplementärTherapeutIn in Aquatischer Körperarbeit gibt diesen Wahrnehmungen und Zuständen bewusst Raum und benutzt Utilisation², um interaktiv den therapeutischen Prozess zu vertiefen. Zusammenhänge zwischen emotionaler Verfassung, körperlichen Beschwerden und Gedanken/Überzeugungen können so bewusst werden.

Durch die Verbindung von Wärme, Ruhe und Schweben im Medium Wasser, sanfter therapeutischer Berührung und langsamen Bewegungen können sich die körperliche Verfassung (u.a.

¹ Als **Meridiane** werden Kanäle bezeichnet, durch welche im Verständnis der Traditionell Chinesischen Medizin TCM die Lebensenergie Qi, 氣, fließt.

² Der Begriff **Utilisation** wurde von dem amerikanischen Psychiater Milton Erickson geprägt. Er bezeichnet eine therapeutische Grundhaltung, die alles, was eine KlientIn in die Behandlung einbringt, für den Therapieerfolg einzusetzen versucht.

Muskeltonus, Beweglichkeit, Atmung) und das Erleben der KlientIn (Wahrnehmung, Emotion) verändern. Tief liegende Anspannungen können sich selbstregulierend in diesem therapeutischen Prozess lösen und Minderung von Schmerz und Reduzierung von Stress bewirken, das körperliche wie emotionale Bewegungsrepertoire kann dabei erweitert werden. Der nicht alltägliche Rahmen in der Aquatischen Körperarbeit macht es möglich, Lebenskraft bewusst zu erfahren und Potentiale wahrzunehmen, was zu einer Hebung der Lebensqualität beitragen kann.

Eine „erdende“ Sequenz am Beckenrand oder an Land schliesst die Behandlung ab.

Aquatische Körperarbeit umfasst zwei Elemente:

- WATSU/WasserShiatsu: Die KlientIn wird an der Wasseroberfläche bewegt, Mund und Nase kommen nie in Berührung mit dem Wasser. Durch lokale Dehnungen, Gelenksmobilisation, Massage und Stimulation von Akupressurpunkten werden muskuläre und fasziale Strukturen mobilisiert und die Aktivität in den Meridianen ausbalanciert (Dull, 1993).
- WATA/WasserTanzen: die KomplementärTherapeutIn begleitet ihre KlientIn, die hier eine Nasenklemme trägt, behutsam im Rhythmus ihres Atems auch unter Wasser und bietet ihr durch ihre Impulse an, ihre Atmung während immer ausgedehnteren Tauchgängen zu verlangsamen.

Die therapeutische Interaktion ist vor allem vom nonverbalen Kontakt zwischen TherapeutIn und KlientIn geprägt, der durch die Berührung permanent aufrechterhalten bleibt und eine ständige Anpassung in Qualität und Intensität erlaubt.

Der Transfer in den Alltag wird durch ausreichend Raum für das Nachspüren nach der Behandlung, ein Nachgespräch sowie durch Bewusstseinsübungen angestrebt. Ziel ist es, die Fähigkeit zum bewussten Gestalten und Verändern von Bewusstseinszuständen, körperlichen Signalen und sozialen Beziehungen zu fördern. KlientInnen werden so angeleitet, sich verstärkt kompetent zu fühlen, zu ihrer eigenen Genesung aktiv beizutragen und mit sich verändernden Lebensumständen zurechtzukommen.