

Aquatische Körperarbeit“ hat in der Geburtsvorbereitung besondere Bedeutung: Weltweit wurden schon viele Hebammen und GeburtshelferInnen in Aquatischer Körperarbeit ausgebildet und schätzen sie als kraftvolles Instrument zur Begleitung werdender Eltern und Geburtsvorbereitung. Das Wasser wird zur Brücke, welche die Erfahrungen aus dem Mutterleib mit der Außenwelt verbindet. Ein wichtiger Teil dieser Arbeit ist das Spiel zwischen den werdenden Eltern, bei dem es um eine Verbindung der Partner auf einer sehr tiefen Beziehungsebene geht.

Ein werdender Vater darf erleben, wie die Mutter seines Kindes in seinen Armen Entspannung erlebt und sogar meditative Erfahrungen macht. Er kann sie fast so tragen, wie sie das gemeinsame Kind in ihrem Leibe trägt. Häufig fließen Tränen der Rührung, Erkenntnis und Zärtlichkeit. Intimität wird aufgebaut. Durch die Wärme des Wassers und die Umarmung von Mutter und Vater wird Raum für das Kind symbolisiert. Der Vater kann tiefes Vertrauen erleben, wenn er sich bewusst wird, dass er sie beide halten und tragen kann. Mit etwas Anleitung und Übung wird es möglich, dass er sie eine volle Stunde sanft bewegt, wiegt und hält. Diese Geborgenheit und die Bewegungen erlauben der Mutter, durch ähnliche Bewegungsabläufe zu reisen wie das in ihrem Leib heranwachsende Kind.

Der bei den meisten Menschen vorhandene Hunger nach liebevoller, zärtlicher Geborgenheit wird häufig gerade während der Schwangerschaft der Partnerin bei vielen werdenden Vätern aktiviert. Wird dieses Mangelgefühl übergangen, nährt es vehement latente Eifersucht, die sich flugs gegen das Kind als Eindringling und Störenfried richtet: Die Akzeptanz seitens des Vaters wird untergraben und in ihm ein subtiler Kampf gegen das Kind in Gang gesetzt. Durch Watsu oder Wassertanzen für beide Partner kann eine Stärkung der Verbindung erreicht werden.

Bei Sitzungen mit Frauen, die in der Anfangsphase der Schwangerschaft sind, scheint sich ein spielerischer und dennoch enorm tiefer Kontakt zwischen Mutter und Kind zu bilden. Wir finden es faszinierend, welche Auswirkung das auf den Bindungsprozess hat. Viele Mütter berichteten davon, dass sie durch die Erfahrung der Aquatischen Körperarbeit ein inniges, tiefes Verstehen mit dem kleinen, schwebenden Menschlein in ihrem Bauch erfahren haben. Es eröffnete sich ihnen häufig auch ein tieferes Verständnis von Ekstase und eine intensive Lebenslust.

In den späteren Schwangerschaftsphasen sind Wärme und Auftriebskraft des Wassers, zusammen mit den entspannenden, strömenden Bewegungen, eine willkommene „Erleichterung“ für die Mutter. Ihr Gewicht an das Wasser abgeben zu können, ist für viele Schwangere eine heilsame Erfahrung, gerade wenn ihr Körpergefühl zunehmend von Schwerfälligkeit, Mühsal und Dehnungsschmerz begleitet und bestimmt wird. Auch bei Schwangerschaftsbeschwerden wirkt Watsu schmerzlindernd und stressabbauend. Die Hingabe an die Bewegungsabläufe im Wasser helfen der Mutter, sich mit den Bewegungsabläufen in den Wehen vertraut zu machen, um sich in der Phase der Geburt besser auf ihr Kind einzuspielen.

Die Hebamme Sigrid Bopp, die mit Watsu und Wassergeburt arbeitet, berichtet uns, dass Frauen, die von vorherigen Geburten traumatisiert waren, über Aquatische Körperarbeit das Trauma sanft auflösen konnten und sich die Schwangere danach öfter für eine Wassergeburt entscheidet.

Das Herz wiegen

In den meisten von uns weckt Aquatische Körperarbeit das Gefühl, gehalten und genährt zu werden. Wir erinnern uns an ein warmes Bad, an die Liebkosungen, die wir als Kind bekommen haben, und letztendlich an das schwerelose Schweben im Mutterleib. Dies entspricht auch den Erkenntnissen von Dr. Stanislav Grof und seinen Untersuchungen: Durch libidinöse Gefühle beim Wiegen und Baden, durch liebevolle Familiensituationen, durch Baden in Meer oder See erinnert man sich wieder an das ungestörte intrauterine Leben.

„Das Wasser ist das Element, in dem sich die Struktur der Zellen ursprünglich entwickelt hat. Nach Wasserbehandlungen erzählen Menschen oft, dass sie sich an das Leben im Wasser »erinnert« haben. Oft sind solche Eindrücke begleitet von dem Gefühl, zu lieben und geliebt zu werden.“ (David Sawyer, Psychotherapeut)

Die Temperatur in einem 35° warmen Therapiebecken ist gerade richtig. Die Wärme wirkt entspannend. Lange festgehaltene Anspannungen und körperliche Panzerungen lösen sich, und verborgene, spielerische Bewegungen können entstehen.

„Nach Wasserbehandlungen sagen viele Menschen, dass sie die Welt mit anderen Augen sehen. Sie »fühlen« die Welt eher »instinktiv« durch ihren Körper, ähnlich wie man es sich bei Tieren, Delphinen oder Walen vorstellt. Auch Erinnerungen an den vorgeburtlichen Zustand werden oft wachgerufen.“ (David Sawyer)

Jean Liedloff, Grundlagenforscherin der Rebounding- und Haltetherapie, sagte, dass kindliche Bedürfnisse in der Erwartung ihrer Erfüllung unbegrenzt lange weiter bestehen, und daher können sie auch in jedem Alter erfüllt werden: „Es ist etwas problematisch für ein großes Kind,



die Situation des Getragendens wieder herzustellen – um gar einem Erwachsenen diese Erfahrung wieder zu vermitteln, wäre es nötig, sich Wege auszudenken, dies anwendbar zu machen mit allen Erfahrungen, die dazu gehören: das Bewegtwerden, die Anregungen, Sinnerreize, den Herzschlag der Mutter, die Stimme, Wärme der Haut ... Weiterhin könnte es wichtig sein, dass der Bewusstseinszustand des Betreffenden dem eines Säuglings ähnelt ... dieser Zustand könnte erreicht werden, wenn man ihm Meditation beibrächte ...“

Viele dieser Kriterien werden in geradezu idealer Weise von den neuen Wassertherapien erfüllt. Der Gleichgewichtssinn, die kinästhetische Wahrnehmung werden angeregt – es sind die frühesten sensorischen Fähigkeiten, über die ein Mensch verfügt. Der Körper ist ständig im Wandel, neue Bewegungen verblüffen und setzen alte oder pathologische Halte- und Bewegungsmuster außer Kraft. Vestibuläre Stimulationen, die ein Kind für die Entwicklung seiner Motorik braucht, finden fortwährend statt, das ins Ohr ein- und ausströmende Wasser, der Herzschlag des Gebenden, Singen, Summen etc. geben vielfältige Reize. Der Kopf verändert häufig seine Lage, der Körper wird in vielerlei Positionen gehalten und bewegt.

„Mit diesen Eigenschaften, finde ich, ist das Wasser ein ausgezeichnetes Element zur Behandlung von Schocks und Traumen. Das gilt für alle Arten von Traumen, aber es ist besonders tiefgreifend, wenn das Trauma aus vorgeburtlichen Verletzungen entstanden ist. Durch die Arbeit im Wasser habe ich gelernt, dass die pränatale Heilung auf einer Ebene geschieht, die außerhalb der Vorstellung der meisten Menschen liegt. Es lösen sich nicht nur traumatische Muster, das Wasser eignet

sich auch ausgezeichnet dafür, das Gefühl für das Selbst neu zu strukturieren. In diesem schwerelosen Umfeld können wir den subtilsten, neuromuskulären Impuls auffangen, ihn verfolgen und nach und nach durch den ganzen Körper fortführen. Auf diese Weise wird die Entwicklungshemmung des psychosomatischen Selbst zugänglich, sie wird freigelegt und kann sich weiterentwickeln. Um es mit den Worten der Selbstheilung auszudrücken: der Klient lernt, wie er in seinem Körper gesunde Beziehungen zur Außenwelt bilden kann. Das heißt, er lernt, sich mit der äußeren Welt zu verbinden, ohne die Reinheit seines angeborenen pränatalen Selbst zu verlieren. Das Wasser wird zur therapeutisch halt gebenden Umgebung, die eine Empfindung an den sicheren und liebevollen Mutterleib wachruft. Es entstehen spontan Bewegungsmuster, die an Bewegungen im Mutterleib erinnern. Es ist so, als ob die verborgene Energie, die vorher in den Haltemustern gespeichert war, jetzt frei fließt. In der tiefen Entspannung nimmt diese Energie den Faden wieder auf, der sich durch unsere Entwicklung spinnt und den wir vor langer Zeit verloren haben. Der Klient lernt, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen, zu sich zu finden, in einer Intensität und Fülle, wie es vorher nicht möglich war. Wenn sich diese Impulse weiterentwickeln, entsteht auf kinästhetischer Ebene ein Kontakt mit der Welt, ohne dass dabei die ursprüngliche Reinheit des inneren Selbst verloren geht. Der Klient lernt erst zu krabbeln, dann mit kräftigem, aufrechtem Schritt zu gehen, ohne dabei die Weichheit des Herzens und des Geistes zu verlieren, die er schon im Mutterleib erfahren hat.“ (David Sawyer)

Daher ist für Eltern und Ungeborenes sowie für die inneren Kinder in uns allen die Erfahrung, genährt zu werden, und der freie Bewegungsfluss von Aquatic Bodywork eine Wohltat.

Autoren:

Shanti E. Petschel, Watsu- & Wassertanzen-Lehrer, Mitbegründer des IAKA, leitet als Künstler & Visionär CreaVista-Seminare.

Helen U. Schulz, Leiterin des Instituts, Watsu- Pionierin, klinische Berufserfahrung als Ergotherapeutin, lehrt begeistert Watsu in ganz Europa.

Informationen über Ausbildungen & Seminare: Institut Aquatische KörperArbeit (IAKA) D-79112 Freiburg, Christhalenweg 27, Tel: 07 665 / 942 310

Literaturangaben:

Harold Dull: Freeing the body in water (Harbin Press, USA)

Aman Schröter/Arjana Brunschwiler: Aquatische Körperarbeit: Wassertanzen (Aurum, 96)

Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück (Beck's Reihe)

Martha Welch: Die haltende Umarmung (Reinhardt)

Jirina Prekop: Hättest Du mich festgehalten ... und weitere Publikationen

Stanislav Grof: Geburt, Tod und Transzendenz (Kösel)

Dr. med. David Sawyer: Aquatic birth repatterning (Selbstverlag)

Connection Special: Eintauchen ins Schwerelose

Mehr Informationen: www.Aquaticbodywork.com