

# Aquatische Körperarbeit für behinderte Kinder

WasserShiatsu und Wassertanzen

von Careen van Son

Als Kinderphysiotherapeutin suche ich nach optimalen Möglichkeiten für die Kinder sich zu bewegen, zu erfahren, zu erleben, sich wahrzunehmen und sich zu entfalten. Das Element Wasser ist ein gutes Medium, um auf sanfte Art passives und aktives Bewegen zu ermöglichen. James McMillan hatte sich dazu auch einige Gedanken gemacht und diese auch umgesetzt. Sein Ziel war es: das aktive Schwimmen für alle Menschen möglich zu machen, trotz einer Behinderung. Viele Therapeutinnen und Eltern haben von seinen Kursen profitiert. So auch ich.

Wie sieht es jedoch aus, wenn kein aktives Schwimmen möglich oder nicht das Ziel ist? Es gibt noch mehr Möglichkeiten, das Wasser positiv einzusetzen. Auf der Suche danach landete ich in einem Einführungskurs für Watsu und Wata. Für mich wurde das nicht nur eine Einführung im Umgang mit Wasser und Mensch, sondern auch was Körperarbeit eigentlich für den Menschen bedeutet.

## Körper, Geist und Seele

Meine Bewegungen sind davon abhängig, wie ich mich selber empfinde und wahrnehme, welche Bewegungen ich mir zutraue oder auch zulassen kann. Bewegungseinschränkungen sind nicht immer auf Grund von Spastizität oder Kontrakturen da, sondern oft auch Ausdruck geistiger Möglichkeiten oder seeli-

schem Empfinden. So können z.B. die Beine nicht locker abduziert werden, auch wenn überhaupt keine Spastizität oder Kontraktur vorhanden ist. Ein natürlicher Schutzmechanismus lässt die Beine fest zusammen bleiben. Erst wenn Vertrauen in sich selber, die Situation und den Therapeuten, da ist, können die Beine locker bewegt werden, können auch neue Bewegungen gelernt werden, die Erfahrungen im Gehirn verarbeitet werden.

Gleich nach dem Einführungskurs liess ich die gewonnenen Erkenntnisse in die Behandlungen im Wasser einfließen. Ausgehend von meine physiotherapeutischen Überlegungen und Zielsetzungen für den einzelnen Patienten fand ich einfache und klare Möglichkeiten für die Kinder und ihre Eltern, weiter zu kommen. Speziell bei den grösseren, schwer körperbehinderten Kindern wurde es viel einfacher, alle Gelenke zu bewegen, die Muskeln zu lockern, zu dehnen und sonst mühsam erkämpfte Bewegungsfreiheit und zu erreichen. Es wurde zu einem Spiel zwischen passivem Bewegtwerden und sich aktiv in den neu erreichten Bewegungsdimensionen zu bewegen.

Die Schweiz ist ein Land mit einer grossen Bäderkultur. Die Menschen gehen oft und gerne in die «Badi». Man geht auch gerne als Familie baden. Da liegt es auf der Hand, die Eltern darin zu unterstützen, einfache Möglichkeiten kennen zu lernen, wie sie sich mit ihrem behinderten Kind auf natürlicher Art und Weise

bewegen können. Die Anleitung der Eltern gestaltet sich als sehr fruchtbar.

### Physiologischen Grundlagen

Ich arbeite im 34–35 °C warmen Wasser. Das ist nur wenig kälter als unsere normale Körpertemperatur. Dieses ist vor allem von Belang, da wir meistens bis 45 Minuten im Wasser sind und so nicht abkühlen werden. Somit kann das Kind sich entspannen und muss keine Aktivitäten entwickeln, um warm zu bleiben. Der spastische Muskel wird mit der Zeit besser



durchblutet und lässt sich leichter dehnen. Ist das Kind atrophisch oder einfach mager, braucht es warmes Wasser, da es sich sonst schnell erkälten würde. Noch wärmeres Wasser würde uns erschlaffen und ermüden oder gar einschlafen lassen. Das entkräftet den Körper und das Kind lernt keine neuen Aktivitäten.

Ich nütze das warme Wasser auch athertapeutisch über Bewegung und Wasserdruck. Es verstärkt die Nierendurchblutung, Harnausscheidung und stimuliert die Darmtätigkeit.

Viele «unserer» Kinder haben genau in der pränatalen oder perinatalen Zeit eine Verletzung, ein Trauma erlebt. Dieses Trauma äussert sich sowohl physisch als auch psychisch. Das hat oft grosse Auswirkungen auf die Eltern, auf die Familie. In der Ausbildung zur Aquatischen Kör-

pertherapeutin wird auf diese Aspekte eingegangen.

Wenn ich mit einem Kind im Wasser arbeite, stehen meine physiotherapeutische Ziele klar im Vordergrund. Dass ich aber eine Möglichkeit habe, das seelische Wohlbefinden der Kinder und der Eltern, der Familie ebenfalls zu steigern, nütze ich natürlich gerne aus.

Wir Menschen entstehen in einer Wasserblase. Die erste 9 Monate (hoffentlich) unseres Lebens verbringen wir in natürlichem Sole-Wasser, dem Fruchtwasser.

Das Bewegen fällt uns dort leicht bis kurz vor der Geburt. Das Zytoplasma einer unserer Körperzellen besteht wiederum vorwiegend aus Wassermolekülen. Womöglich fühlen

sich deswegen so viele Menschen wohl im Wasser.

### Fazit

Ich bin überzeugt: im Wasser kann man sich nicht verstecken. Die Bewegungen (Motorik und die «Psychomotorik») zeigen sich ungeschminkt, so wie sie sind. Neue Bewegungen und Empfindungen lassen sich ebenso ungeschminkt entdecken wie auch anbieten. So erlebe ich immer wieder, wie die Kinder sich auf allen Ebenen im Wasser weiter entwickeln. Was sie mal im Wasser gelernt haben, suchen sie sich dann auch auf dem Land.

Careen van Son ist Kinderphysiotherapeutin, Aquatic Bodyworker, WasserShiatsu Lehrerin (IAKA), Leitende Physiotherapeutin Ostschweizer Kinderspital St.Gallen. Wasserforum «Aquamation medical Kinder, Basis- und Aufbau Seminar»