

Einsatzmöglichkeiten von
Aqua-Release® Healing
als körperorientierte Komplementärtherapie
zur Bewältigung prä- und perinataler
Traumata

Abschlussarbeit

zur Aus- und Weiterbildung

„Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung“

beim IFOSYS-Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie,
Alfred Ramoda Austermann und Bettina Austermann

Dezember 2019

Verfasserin:

Petra Becker
Blumenstrasse 7
58455 Witten

info@twin-light.de

Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung als Therapiemethode für prä- und perinatale Traumata	4
2.1 Definition prä- und perinataler Traumata	4
2.2 Definition Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung.....	5
2.3 Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie als Therapiemethode für prä- und perinatale Traumata	5
3. Einsatzmöglichkeiten von Aqua-Release® Healing Warmwasser-therapie als körperorientierte Komplementärtherapie für die Behandlung prä- und perinataler Traumata	12
3.1 Beschreibung einer klassischen Aqua-Release® Healing – Therapiesitzung im körperwarmen Wasser	12
3.2 Systemische Aufstellungsarbeit in Kombination mit Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie: Systemaufstellungen im körperwarmen Wasser	13
4. Erfahrungsberichte von Klienten.....	16
4.1 Erfahrungsbericht II – Auszug eines Erfahrungsberichts einer Klientin in einem Zwillingsseminar	16
4.2 Erfahrungsbericht III – Erfahrung einer Klientin mit systemischer Aufstellungsarbeit im körperwarmen Wasser - ein Auszug.....	16
5. Schlusswort und zusammenfassende Beurteilung	18
6. Literaturverzeichnis.....	19

Erklärung der Verfasserin

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit „Einsatzmöglichkeiten von Aqua-Release® Healing als körperorientierte Komplementärtherapie zur Bewältigung prä- und perinataler Traumata“ stellt die theoretische Abschlussarbeit zur insgesamt 300 Unterrichtsstunden umfassenden Aus- und Weiterbildung „Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung als psychotherapeutische Methode und Deep Wellness Relaxation“ dar.

Meine erste Begegnung mit der Methode Aqua-Release® Healing hatte ich im Seminar von Bettina und Alfred R. Austermann „Heilungswege für alleingeborene Zwillinge mit Aqua-Release®“ in Kisslegg im Allgäu. Ich war Teilnehmerin des Seminars und wollte meine Vermutung überprüfen, ob ich ein „Alleingeborener Zwilling“ bin und somit ein pränatales Verlust-/ Schocktrauma im Mutterleib erlebt hatte.

Selten war ich von Anfang an von einer Methode so überzeugt, dass ich mich sofort entschied, meine vierjährige Weiterbildung zum Somatic Experiencing® Practitioner um die Methode Aqua-Release® Healing zu ergänzen. Ich habe während meiner Ausbildung durch Bettina und Alfred Ramoda Austermann die reine Methode sowie auch Aspekte der verwandten Methode „WATSU (Water Shiatsu)“¹ erlernen dürfen.

Die therapeutische Arbeit mit Menschen, die im Mutterleib während der Schwangerschaft oder unter der Geburt ein Trauma erlebt haben, hat verschiedene Besonderheiten. Rein kognitive, psychotherapeutische Methoden erreichen oft nicht die Erfahrungen, die tief im Unterbewusstsein auf einer körperlichen Zellebene gespeichert sind. Hier sind körperorientierte Therapiemethoden als Unterstützung zur klassischen Psychotherapie sehr wertvoll.

Aqua-Release® Healing setzt hier an. Die Arbeit im „simulierten Fruchtwasser“ hilft, die unbewussten Erfahrungen mit Hilfe der Zellerinnerung des Körpers ins heutige Bewusstsein und dadurch die oft unerklärlichen Verhaltensmuster eines Menschen in einen begründeten Kontext zu bringen. Unserem Verstand und unserer Psyche kann so aus einer nicht wissenden Verwirrung hinausgeholfen und ein Einklang von Verstand, Körper und Psyche hergestellt werden. Dies führt zu einem Erwachen eines neuen Lebensgefühls.

Diese Arbeit ist in einen theoretischen und einen anwendungsorientierten Teil aufgeteilt. Zunächst wird der Traumabegriff definiert, Besonderheiten prä- und perinataler Traumata aufgezeigt und die Methode Aqua Release® Healing in der reinen Form vorgestellt, um dann anschließend in einem praxisorientierten Teil die von mir gewählten Einsatzmöglichkeiten von Aqua Release® Healing in der körperorientierten Warmwasserarbeit zu beschreiben. Anonymisierte Erfahrungsberichte von Klienten zum Abschluss der Arbeit zeigen den praktischen Erfolg der Warmwassertherapie in verschiedenen Einsatzgebieten.

Der Einfachheit halber wird nur in der männlichen Form geschrieben, wobei natürlich alle Gender mit angesprochen werden sollen.

¹ WATSU ist eine 1980 von Harold Dull entwickelte Wasser- und Entspannungstherapie im körperwarmen Wasser. WATSU setzt sich zusammen aus den Worten *Water* und *Shiatsu*.

2. Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung als Therapiemethode für prä- und perinatale Traumata

2.1 Definition prä- und perinataler Traumata

Die Diagnose oder auch nur das Wort „Trauma“ verstört viele Menschen, wird doch vielerorts noch die Meinung vertreten, dass ein traumatisierter Mensch so gut wie unheilbar sei, da er eine irreversible Krankheit habe.

Ein Trauma der Psyche wird nach Fischer und Riedesser definiert als ein *„vitaler Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“*.²

Glücklicherweise haben Experten wie Peter A. Levine³ oder auch Bessel van der Kolk⁴ in den letzten Jahrzehnten mit ihren Forschungsarbeiten viel dazu beigetragen, dass traumatisierte Menschen neue Hoffnung schöpfen. „Ein Trauma ist keine lebenslange Strafe“⁵, eine Traumatisierung und die damit möglicherweise einhergehenden lebeenseinschränkenden Symptome wie z. B. Depressionen, Schlafstörungen, Erinnerungsblitze (Flash Backs), Angstzustände, Panikattacken, psychosomatische Beschwerden, Aggressionen/ Gewalttätigkeiten sowie selbstzerstörerische Verhaltensweisen sind heilbar.⁶

Die obengenannte Definition gilt nicht nur für traumatische Erlebnisse im Kinder-, Jugendlichen- oder Erwachsenenalter eines Menschen. Die prä- und perinatale Psychotherapie, eine relativ junge Therapieform, die im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts langsam Fahrt aufgenommen hat, hat aufgezeigt, dass ein Trauma bereits im Mutterleib und während der Geburt erlebt wird und das spätere Leben des Betroffenen nachhaltig beeinflussen kann.

Zu den prä- und perinatalen Traumata zählen z. B. der fetale Gefahrenzustand, diverse Arten von Geburtstrauma und im weiteren Sinne auch Operationen im frühen Kindesalter.⁷ Hinzu kommt auch der Verlust von Geschwistern während der Schwangerschaft.⁸

Die Betroffenen beschreiben oft die Symptome als verwirrend und nicht zuordbar. Zu ihnen gehören u.a.⁹:

² Lehrbuch der Psychotraumatologie, Gottfried Fischer und Peter Riedesser, München/Basel, 1998, S. 79

³ Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers, Peter A. Levine und Ann Frederick, 1998

⁴ Verkörperter Schrecken, Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann, Bessel A. van der Kolk, M. D., 2015

⁵ Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers, Peter A. Levine und Ann Frederick, 1998, S. 50

⁶ Vgl. Ebenda, S. 50f.

⁷ Somatic Experiencing® - Traumata Heilen, Foundation for Human Enrichment, Boulder 2007, Lehrskript zur Weiterbildung, das zweite Jahr (Intermediate), Modul 1, I1.16

⁸ Das Drama im Mutterleib - Der verlorene Zwilling, Januar 2013, Alfred Austermann und Bettina Austermann

⁹ Vgl. Somatic Experiencing® - Traumata Heilen, Foundation for Human Enrichment, Boulder 2007, Lehrskript zur Weiterbildung, das zweite Jahr (Intermediate), Modul 1, I1.16

- Empfindungen von elektrischem Strom im Körper, das als überwältigend und unangenehm beschrieben wird
- Das intensive Erleben von Energie im Körper, fast nicht aushaltbar
- Ein Summen bzw. Sirren in den Ohren oder auch im Körper
- Erhöhte Aktivierung bei therapeutischer Augenarbeit
- Erhöhte Anspannung in der Nabelgegend oder auch in den Bauchorganen

2.2 Definition Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie und Tiefenentspannung

Die von Alfred R. Austermann 1991 entwickelte Methode Aqua-Release® Healing wird von ihm wie folgt beschrieben:

„Badewannentemperatur, einfühlsame Begleitung, ein sicherer Raum: die optimale Umgebung, um sich alten verdrängten Traumata zu öffnen und sie sanft loslassen zu können. Aqua-Release® Healing nennt sich diese Therapieform, die die Heilkraft warmen Wassers für Körper, Geist und Seele nutzt. Sanfte Bewegungen im und unter Wasser erleichtern die Regression in kindliche und vorgeburtliche Stadien und helfen, sie zu integrieren und in einen neuen Raum der Lebensfreude und Kraft zu wachsen.“¹⁰

Vor allem Föten und auch Embryos haben im begrenzten Mutterleib nicht die Möglichkeiten von Kampf und Flucht als biologische, automatisierte Überlebensstrategie und somit als Bewältigungsoption im Traumafall. Totstellen und Erstarren werden oft als einziges Verhaltensmuster des Körpers erinnert, wenn sich diese Betroffenen irgendwann in ihrem Leben wieder einem nicht zu bewältigenden Ereignis gegenübersehen.

Im Wasser zeigt der Körper sehr schnell embryonale Schutzbewegungen, die wir als Therapeuten gut erkennen können. So ist eine raupenähnliche Schwimmbewegung der Wirbelsäule ohne offensichtliche Verbindung zu Armen und Beinen ein mögliches Zeichen frühkindlicher Verteidigungsreflexe (sog. Spinalreflexe).¹¹ „Das Wasser lädt ein, das Nervensystem vom Trauma zu entbinden.“¹²

2.3 Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie als Therapiemethode für prä- und perinatale Traumata

Im Folgenden werden die verschiedenen Behandlungselemente einer Aqua-Release® Healing – Warmwassertherapiesitzung in der Traumabehandlung beschrieben.

Jeder Klient benötigt eine ganz auf seine Bedürfnisse ausgerichtete Behandlung. Der Therapeut kann aus den im folgenden beschriebenen Behandlungselementen die auswählen, von denen er sich bei dem speziellen Klienten den größten Erfolg in der jeweiligen Aqua-Release® Healing Session verspricht.

¹⁰ 36 Grad... *Aqua-Release® Healing*, Artikel von B. und A. R. Austermann, erschienen in der SEIN im Januar 2011, S. 32

¹¹ Vgl. Somatic Experiencing®- Traumata Heilen, Foundation for Human Enrichment, Boulder 2007, Lehrskript zur Weiterbildung, das zweite Jahr (Intermediate), Modul 1, I1.16

¹² 36 Grad... *Aqua-Release® Healing*, Artikel von B. und A. R. Austermann, erschienen in der SEIN im Januar 2011, S. 33

Einer Behandlung im körperwarmen Wasser voraus gehen die konkrete Terminabsprache sowie eine psychologische Anamnese an Land. In dieser Besprechung werden auch körperliche Einschränkungen sowie die Einstellung des Klienten zu Wasser und Schwimmbädern besprochen, damit diese bei der Behandlung im Wasser durch den Therapeuten berücksichtigt werden können.

Erläuterung des Ablaufs der Aqua-Release® Healing Session:

Bevor die eigentliche Session im Wasser beginnt, klärt der Therapeut den Klienten über den Behandlungsablauf in der vorab vereinbarten Zeit im körperwarmen Wasser auf. Dies gehört zur Etablierung des sicheren Ortes im Wasser. Viele Klienten haben sich nicht unbedingt informiert, wie genau eine Sitzung im körperwarmen Wasser abläuft. Gerade Menschen mit Traumaerfahrungen brauchen eine gute Erklärung des Rahmens, um sich sicher zu fühlen und einen Teil der Kontrolle abgeben zu können. Der Therapeut erläutert dem Klienten, dass er in einen begleiteten Zustand zwischen Wachen und Schlafen eintreten wird und der Verstand sich ausruhen darf. Er erwähnt in diesem Zusammenhang den „inneren Beobachter“ eines jeden Menschen, der die ganze Behandlungszeit mit an Bord bleibt, falls die Klienten die Befürchtung haben, in eine „zu tiefe“ Entspannung „abzudriften“ und nicht mehr „Herr ihrer selbst“ zu bleiben. Der Therapeut sollte mögliche spontane, sog. willkürliche Körperbewegungen genauso vorab erwähnen wie das mögliche Auftauchen von Emotionen, die alle willkommen sind. Traumatische Erlebnisse können so vom Körper „ausgespeichert“ werden, der Klient ist diesmal jedoch nicht allein und kann das Trauma im Hier und Jetzt behutsam loslassen.¹³

In diesem Behandlungselement fragt der Therapeut auch nach, ob die Ohren unter Wasser kommen dürfen und ob der Klient sich heute eine Tauchsequenz vorstellen kann. Zudem wird der Klient mit Auftriebsmaterial, sog. aus Schaumstoff bestehenden Floatern, um Ober- und Unterschenkel herum „präpariert“, damit der Therapeut den Klienten ohne Mühe längere Zeit im Wasser tragen kann. Für eine mögliche Tauchsequenz ist eine Einweisung in die richtige Atemtechnik sowie die Auswahl der Nasenklammer durch Probieren notwendig. Und ob der Klient das Eintauchen durch ein Zeichen, wie etwa ein dreimaliges Klopfen am Arm, angezeigt bekommen möchte. Nun hat der Klient auch noch einmal die Gelegenheit, kurz auf Toilette zu gehen, falls dies notwendig sein sollte.

Klärung des aktuellen Anliegens des Klienten für diesen Aqua-Release® Healing Termin:

Für die Besprechung des aktuellen Anliegens sucht der Therapeut gemeinsam mit dem Klienten einen Platz im Wasser aus. In manchen Bädern kann man gemeinsam auf Treppen sitzen, in anderen kann man sich locker an den Rand stellen. Für das Gespräch sollte idealerweise möglichst in etwa ein 90-Grad Winkel gewählt werden und eine konfrontative Gesprächsposition vermieden werden. Der Klient erhält die Möglichkeit, kurz (max. 10 min.) seine aktuelle Lebenssituation zu beschreiben und welche Wünsche er ggfs. für das anstehende Aqua-Release® Healing hat. Zum Schluss dieses Behandlungselements fragt der Therapeut noch kurz nach aktuellen körperlichen Einschränkungen, wie z. B. einer Verspannung im Nackenbereich, einer Verstauchung des Fußes oder eines Zehs, o. ä..

Dieses Element ermöglicht dem Klienten im Schwimmbad anzukommen und sich an die Wassertemperatur und den Therapeuten zu gewöhnen.

¹³ Vgl. 36 Grad... Aqua-Release® Healing, Artikel von B. und A. R. Austermann, erschienen in der SEIN im Januar 2011, S. 33

Beginnsequenz der non-verbalen Aqua-Release® Healing Session:

Nun tauchen der Klient und der Therapeut in die eigentliche Aqua-Release® Healing – Behandlung ein. Ab hier geht es ohne Sprache weiter. Diese Sequenz sollte nicht weniger als 10 Minuten andauern, da hier das Vertrauen für eine erfolgreiche Behandlung im körperwarmen Wasser aufgebaut wird.

Der Therapeut und der Klient stellen sich hierzu gegenüber im Wasser auf und schauen sich in die Augen. Bestenfalls die gesamte Zeit, falls dies für den Klienten möglich ist. Erste mögliche Bindungsproblematiken werden hier sichtbar, wenn der Klient Schwierigkeiten hat, den Augenkontakt aufrechtzuhalten. Der Klient legt seine Hände locker auf die mit den Handflächen nach oben ausgestreckten Hände des Therapeuten. Der Therapeut stellt sich auf die Atmung des Patienten ein und atmet im gleichen Rhythmus wie der Klient. Er kann sich sanft im Wasser bewegen und den Klienten non-verbal auffordern, seinem Bewegungs-rhythmus zu folgen.

Diese Sequenz ermöglicht es dem Klienten, zur Ruhe zu kommen und sich auf die Nähe zum Therapeuten einzustellen.

Tragen des Klienten im körperwarmen Wasser – erstes Erleben von Schwerelosigkeit in der simulierten Fruchtwasserumgebung:

Nach den ersten Minuten im Wasser mit gemeinsamen Augenkontakt und Atmen wird der Therapeut die zunehmende Entspannung des Klienten mitverfolgen können und den geeigneten Moment wählen, um ihn auf seinen Armen zum Liegen zu bringen und im körperwarmen Wasser sanft zu tragen. Er kann wählen, welcher Arm den Kopf trägt. Eine gute Position des Kopfes ist in der Armbeuge des Therapeuten, wobei er auf eine gute Spannung des Armes achten darf. Je besser der Kopf gelagert ist, desto mehr Vertrauen entwickelt der Klient. Ist vereinbart worden, dass die Ohren nicht unter Wasser tauchen dürfen, darf diese Vereinbarung eingehalten werden. Mit dem anderen Arm wird unter die Beine des Klienten gefasst, so dass diese aufliegen.

In dieser ersten liegenden Position dürfen ruhig einige Minuten vergehen. Der Therapeut gibt dem Klienten ausreichend Zeit, sich an die liegende Position zu gewöhnen. Er beginnt mit sanften und vor allem sehr langsamen Bewegungen. Am besten ist es, sich hier das Bild von „sich sanft in einer Sommerbrise bewegendem Schilf am Meer“¹⁴ vorzustellen. Zu schnelle Bewegungen führen zu einem Gefühl wie auf der Achterbahn und dem Klienten wird schlecht. Schlimmstenfalls dissoziiert er, da diese erste Sequenz ihn bereits überfordert. Nach den ersten ruhigen Bewegungen können sich erste Dehn- und Drehübungen des Körpers anschließen. Der Klient soll über die Haut die Bewegung des körperwarmen Wassers an seinem Körper spüren.

Je nach Körperkonstitution des Klienten können am Ende dieser ersten Sequenz im Liegen weitere Floatinghilfen für ein entspanntes Tragen des Klienten hinzugenommen werden. Der Kopf kann auf ein Schaumstoffkissen oder eine Pool-Nudel gelagert werden. Letztere kann auch unter die Kniekehlen gelegt werden.

Ziel dieser Behandlungssequenz ist es, dass der Klient durch die ersten sanften Berührungen des körperwarmen Wassers mehr und mehr entspannt und Kontrolle abgeben kann. Er hat die Schwerelosigkeit seines Körpers im Wasser das erste Mal kosten dürfen und erste Körpererinnerungen in der simulierten „Mutterleibs-Umgebung“ werden angeregt.

¹⁴ Dieses Bild stammt von Alfred R. Austermann, das er als Maß für die Bewegungsintensität angibt.

Schlüsselement 1 während des Tragens - Lagerung des Kopfes

Der Halt des Kopfes des Klienten durch den Therapeuten ist ein Schlüsselement der Therapiearbeit im Wasser. Der Klient soll die Nackenmuskeln entspannen und seinen Kopf vertrauensvoll ablegen dürfen. Der Therapeut trägt hierfür Sorge und achtet während der gesamten Sitzung darauf, dass der Kopf zu jeder Zeit stabil gelagert ist. In einer Tauchsequenz wird der Kopf natürlich dem Wasser übergeben, doch beim Auftauchen ist sofort eine Hand im Nacken wieder bereit, den Kopf des Klienten zu tragen. Hierdurch wird ein Vertrauensverlust vermieden und vor allem der Körper des Klienten unterstützt, sich ganz dem Wasser hinzugeben.

Schlüsselement 2 während der Behandlung - ständiger Kontakt:

Der Klient schließt in den meisten Fällen die Augen, sobald er die liegende Position einnimmt. Der Therapeut bleibt während der gesamten Behandlung immer mit mindestens einem Körperteil mit dem Klienten in Berührung. Der Klient darf sich nicht alleingelassen fühlen. Sollten also weitere Pool-Nudeln vom Rand benötigt werden, bewegt dich der Therapeut sanft und langsam mit dem Klienten zum Schwimmbadrand und holt sich die dort vorher bereitgelegte Unterstützung. Im besten Fall bekommt der Klient hiervon gar nichts mit.

Berühren und Massieren des liegenden Körpers im körperwarmen Wasser – positives Verlieren des Zeitgefühls und Aktivierung der Körpererinnerungen aus der Zeit im Mutterleib/ der Geburt:

Die ersten Minuten in liegender Position sind vergangen, der Klient hat sich an die Bewegungen im Wasser gewöhnt und ist in eine erste wohlige Entspannungsphase gekommen. Der Therapeut kann dies anhand erster Augenbewegungen unter den geschlossenen Lidern erkennen. Erste willkürliche Bewegungen bis hin zu Zucken von Beinen und Armen können schon auftreten. Der Körper des Klienten beginnt von selbst zu arbeiten, Körpererinnerungen aus der Zeit im Mutterleib/ der Geburt werden aktiviert.

Der Aqua Release® Therapeut kann diesen Prozess positiv unterstützen und den Körper des Klienten einladen, sich weiter zu entspannen und zu erinnern. Dies kann er einerseits mit reinen Berührungsimpulsen tun oder auch mit einer Massage des gesamten Körpers fördern. Natürlich mit Ausnahme der Körperregionen, an denen der Klient nicht berührt werden möchte. Bei dieser Sequenz lagert der Klient am besten auf Pool-Nudeln und Kopfkissen. Zur weiteren umschmeichelnden Berührung des Wassers sorgt der Therapeut, indem er währenddessen den Klienten weiterhin sehr langsam durch das Wasser bewegt.

U.a. Therapeuten mit einer Ausbildung in der Cranio-Sacral-Therapie, dem Shiatsu oder dem Somatic Experiencing® werden hier geeignete Berührungsimpulse aus ihren „Landtherapien“ einbauen können.

Neben den Berührungsimpulsen kann der Körper auch aktiv massiert und die Gelenke dabei mobilisiert werden. Hier ist darauf zu achten, dass im Wasser kein Gleiten wie über einen eingeeilten Körper auf einer Liege möglich ist und die Massage eher einer den Körper entlangwandernden, festen Druckpunktmassage gleicht, damit es für den Klienten eine angenehme Erfahrung bleibt.

Ziel dieser Behandlungssequenz des Berührens und Massierens ist es, den Körper des Klienten einzuladen zu entspannen und auch Blockaden mit Hilfe von willkürlichen Bewegungen spontan zu entladen. Zudem werden Körpererinnerungen aus der Zeit im Mutterleib/ der Geburt aktiviert und können sanft heilen.

Alfred und Bettina Austermann beschreiben die Vorteile der Massage und Berührung folgendermaßen: „Damals war es für das kleine Kind wirklich schlimm. Doch jetzt ist die Liebe und Präsenz eines aufmerksamen Partners zu spüren. Vielleicht pendeln diese Seiten mehrmals hin und her. Schließlich tritt Entspannung ein. Es kommt etwas zum Ende und zur Ruhe, was lange schon auf Befriedung gewartet hat. Ein tiefer Kontakt zu sich selbst entsteht, Lebensfreude und Lebendigkeit kehren ein.“¹⁵

Tauchsequenz:

In Absprache mit den Klienten kann der Aqua Release® Therapeut ihn in eine noch tiefere Simulation des Mutterleibes führen. Hierzu kann er mit dem Klienten eine Tauchsequenz durchführen. Eine Einweisung in die richtige Atemtechnik, die Auswahl der Nasenklammer und ob der Klient das Eintauchen durch ein Zeichen, wie etwa ein dreimaliges Klopfen am Arm, angezeigt bekommen möchte, sind vor Beginn der Session erfolgt.

Für die Tauchsequenz wird der Klient wieder auf den Armen getragen. Das Tauchen wird langsam mit einem lediglich ein-zwei Sekunden dauernden Aufenthalt unter Wasser begonnen, damit der Klient sich an die neue Situation gewöhnen und Vertrauen aufbauen kann. Ist kein Zeichen vereinbart, wird der Tauchgang an den Atemrhythmus des Klienten angepasst. Der Therapeut achtet weiterhin auf die gute Lagerung des Kopfes und verwendet lediglich das Absinken seines Körpers als Eintauchhilfe. Ein Drücken an der Schulter oder ein Ziehen an den Beinen ist unbedingt zu vermeiden. Das Eintauchen wird als angenehm empfunden, wenn der Kopf seitlich ins Wasser gleiten darf. Ein Abtauchen über den Hinterkopf kostet wichtige „Entspannungspunkte“. Das Tauchen gelingt umso besser, je weniger Atem der Klient in seine Lungen aufnimmt. Deshalb beginnt ein Tauchgang bei fortgeschrittenen Klienten auch im Moment des Ausatmens. Je entspannter der Körper ist, desto weniger Sauerstoff wird benötigt.

Die Dauer des Tauchgangs wird langsam erhöht. Der Klient wird mehr und mehr aus den Armen entlassen. Verschiedene Tauchelemente ermöglichen dem Klienten eine Erfahrung „wie ein Delphin im Wasser“ zu schwimmen. Von außen betrachtet sieht es so aus, als würden Therapeut und Klient miteinander tanzen.

Die Dauer dieses Behandlungselements ist frei wählbar. Wann immer der Klient aus dem Wasser auftaucht, wird sein Kopf sofort unterstützend gehalten.

Besonderheit für Fortgeschrittene: Ein gemeinsames Tauchen von Klient und Therapeut kann den Therapieerfolg erhöhen.

Ziel dieses Behandlungselements ist es, durch wellenförmige Bewegungen über und unter Wasser den Körper in die schwerelose Dreidimensionalität zu bringen und so kinästhetische Erinnerungen zu ermöglichen.¹⁶ Manche Klienten erleben beim Tauchen tiefe meditative Entspannungszustände, einige sogar transzendente Zustände von absoluter Freiheit, Glück und Ekstase.¹⁷

¹⁵ 36 Grad... *Aqua-Release® Healing*, Artikel von B. und A. R. Austermann, erschienen in der SEIN im Januar 2011, S. 33

¹⁶ Vgl. Der Beitrag von Wassershiatsu für Beratung und Therapie, Claudia Tichy, Saarbrücken 2011, S. 35

¹⁷ Vgl. Ebenda, S. 55

Bindungselement „Nachnahrung“ – Lagerung des Klienten in absoluter Körpernähe, entweder auf dem Schoß des Therapeuten oder im seitlichen Sitz:

Oft als sehr angenehm empfunden wird dieses Behandlungselement, die Lagerung des Klienten auf dem Schoß bzw. im seitlichen Sitz. Diese Position wirkt für manche Klienten extrem beruhigend. Der Klient fühlt sich gehalten und geborgen. Ein gutes Element für alle Klienten mit Bindungsproblematiken zur aktiven Nachnahrung oder auch Nachbeelaterung. Zudem kann es immer in den Behandlungsablauf nach intensiven körperlichen und/ oder emotionalen Erfahrungen, nach einer Tauchsequenz oder kurz vor Ende der gesamten Aqua Release® Healing Session eingebaut werden.

Manche Klienten mögen dieses Behandlungselement überhaupt nicht. Ein guter Therapeut merkt die Sperre, die der Klient bei zu großer Körpernähe durch eine Erhöhung seiner Körperspannung anzeigt. Wichtig ist, nicht über diese Grenze des Klienten zu gehen. In diesem Fall einfach auf das Element verzichten.

Erdungsmassage zum Abschluss der non-verbalen Aqua-Release® Healing Session:

Zum Abschluss der Aqua Release® Healing Session wird der Klient langsam zum Beckenrand geführt und von der liegenden wieder in eine stehende Position gebracht. Je nach Entspannungszustand des Klienten kann der Körper aufgrund der fehlenden Muskelspannung in sich zusammensacken. Auch hier ist unbedingt der Kopf und Nacken des Klienten vor allen anderen Körperbereichen zu stabilisieren. Der Therapeut stellt sich leicht auf die Füße des Klienten, um eine erste Erdung nach der Sitzung zu unterstützen. Die Arme des Klienten werden zur weiteren Stabilisierung auf den Beckenrand gelegt. Ist der Körper einigermaßen standfest, beginnt nun die abschließende, behutsame Erdungsmassage. Der Klient hat während der Therapiesitzung die Wahrnehmung der Grenze zwischen Körper und Wasser aufgegeben. Die Massage dient dazu, den Körper zurück in seine Wahrnehmung zu bringen. Beginnend mit einer kurzen Kopfmassage, wird langsam jede Körpergrenze behutsam, aber doch kräftig berührt. Die Füße werden sanft auf den Boden und auch die Knie in Richtung Boden gedrückt. Zum Abschluss der Erdungsmassage sollte der Klient wieder eigenständig stehen und nicht mehr zur Seite wegrutschen.

Wer als Therapeut möchte, kann noch in Gedanken eine energetische Trennung zwischen Klient und Therapeut durchführen, indem er in Gedanken spricht: „Ich nehme zurück, was Du von meinen Themen und Energien aufgenommen hast und ich gebe Dir zurück, was ich von Dir und Deinen Themen und Energien aufgenommen habe. Wir sind wieder zwei getrennte Individuen“.

Wichtig ist es, dem Klienten, der auch jetzt noch meistens die Augen geschlossen hat, aus-reichend Zeit und Raum zum Zurückkommen ins Hier und Jetzt zu geben. Der Therapeut sollte sich deshalb nicht vor sondern neben den Klienten an den Beckenrand stellen. So fühlt sich der Klient weiterhin unterstützt, aber nicht in der Not, direkt nach dem Augenöffnen sofort einen Dank aussprechen zu müssen. Ist ausreichend Zeit vergangen, kann die non-verbale Behandlungszeit vom Therapeuten beendet und in das kurze Abschlussgespräch übergeleitet werden.

Kurzes Abschlussgespräch mit dem Klienten zu dieser Aqua-Release® Healing Session:

Für das kurze Abschlussgespräch suchen Klient und Therapeut wieder einen guten Platz im Wasser aus. Es kann der gleiche Platz sein wie zu Anfang, muss aber nicht. Auch hier achtet der Therapeut bitte wieder auf einen in etwa 90-Grad Winkel. Der Klient erhält die Möglichkeit, kurz (max. 5-10 min.) seine Erlebnisse und Erfahrungen im Wasser zu reflektieren. Der Therapeut unterstützt ihn, falls notwendig,

mit eigenen Beobachtungen. Wichtig ist, dass der Therapeut eigene Interpretationen vermeidet, sondern vielmehr offene Fragen stellt, wie z. B. „und was bedeutet das Erlebte für Sie?“

Neben der netten Abrundung der Wassertherapiesitzung in einem Gespräch hat dieser Abschluss durchaus einen wichtigen therapeutischen Charakter. Der Therapeut kann genau schauen, ob der Klient bereits wieder im Hier und Jetzt angekommen oder evtl. dissoziiert ist. Sollte letzteres der Fall sein, ist der Therapeut verpflichtet, ihn zu unterstützen, ins Hier und Jetzt zurückzufinden, bevor der Klient sich auf den Heimweg macht.

3. Einsatzmöglichkeiten von Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie als körperorientierte Komplementärtherapie für die Behandlung prä- und perinataler Traumata

Im Folgenden werde ich die von mir als Traumatherapeutin gewählten Einsatzmöglichkeiten von Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie als körperorientierte Komplementärtherapie für die Behandlung prä- und perinataler Traumata beschreiben. Ich wechsele nun zu einer Ich-bezogenen Erzählform, da die folgenden Kapitel die von mir verwendeten Behandlungsalternativen widerspiegeln. Beginnen werde ich mit der Beschreibung, wie ich eine klassische Aqua-Release® Healing Einzelsitzung aufbaue und welche Behandlungselemente aus Kapitel 2.3 hierbei zum Einsatz kommen. Im Weiteren zeige ich auf, wie ich mittlerweile Elemente von Aqua-Release® Healing in Verbindung mit anderen Therapiemethoden wie der systemischen Aufstellungsarbeit und der Klangtherapie im körperwarmen Wasser kombiniere.

3.1 Beschreibung einer klassischen Aqua-Release® Healing – Therapiesitzung im körperwarmen Wasser

Vor der Einzelsitzung lese ich mir die psychische Anamnese meines Klienten, die entweder in einer Einzelsitzung an Land oder per Telefon/ Skype erarbeitet wurde, nochmal durch, bereite mein Equipment (Pool-Nudeln, Kopfkissen, Nasenklammern) vor und breite es am Beckenrand in Griffnähe aus. Die Einzelsitzung wird zwischen 60 und 90 Minuten dauern. Je nachdem, wie erfahren mein Klient mit Hydrotherapiearbeit ist, kann ich auch bei einer 60-minütigen Einzelsitzung eine Tauchsession einplanen. Ist es ein neuer Klient, darf er sich noch an die Behandlungsmethode und auch an mich gewöhnen. Diese erste Sitzung ist dann eher dem Ziel der Entspannung gewidmet und geht in Richtung einer Wellness-Anwendung, in der der Klient die Schwerelosigkeit und den Verlust des Zeitgefühls vielleicht das erste Mal in seinem Leben erleben darf.

Nach der Begrüßung beginne ich zügig mit der Klärung des heutigen Anliegens, damit möglichst viel Zeit im Wasser verbleibt. Diese Einheit braucht immer **ca. 10 min**. Der Klient wählt eine Nasenklammer für eine mögliche Tauchsession, welche ich oben an meinem Badeanzug zur späteren Verwendung befestige. Ist der Klient neu, wird er von mir ausreichend über den Ablauf informiert. Danach wird er ggfs. mit Floatern an den Beinen ausgestattet. Die Aqua-Release® Healing – Therapiesitzung im körperwarmen Wasser kann starten.

Eine klassische Sitzung mit einem neuen Klienten folgt dem Ablauf der Behandlungselemente einer ca. 60 - bzw. 90 - minütigen Aqua-Release® Healing Session¹⁸ wie folgt. (Die 10 Minuten für die Klärung des Anliegens sind mit zu berücksichtigen. Zeitabweichungen für die längere Sitzung befinden sich hinter dem Schrägstrich):

1. Beginnsequenz der non-verbalen Warmwassertherapiesitzung – Aufbau einer Vertrauensbasis durch Augenkontakt und gemeinsames Atmen (**ca. 10 Min./ dto.**)
Diese Sequenz ermöglicht es dem Klienten, zur Ruhe zu kommen und sich auf das körperwarme Wasser und auf die Nähe zu mir einzustellen.

¹⁸ Detaillierte Erläuterungen der einzelnen Behandlungselemente sind in Kapitel 2.3.2 beschrieben

2. Tragen des Klienten im körperwarmen Wasser – erstes Erleben von Schwerelosigkeit in der simulierten Fruchtwasserumgebung **(ca. 5 Min./ dto.)**
Ziel dieser Behandlungssequenz ist es, dass der Klient durch die ersten sanften Berührungen des körperwarmen Wassers mehr und mehr entspannt und Kontrolle abgeben kann. Er darf die Schwerelosigkeit seines Körpers im Wasser das erste Mal kosten. Erste Körpererinnerungen in der simulierten „Mutterleibs-Umgebung“ werden angeregt.
3. Berühren und Massieren des liegenden Körpers im körperwarmen Wasser – positives Verlieren des Zeitgefühls und Aktivierung der Körpererinnerungen aus der Zeit im Mutterleib/ der Geburt **(ca. 15 Min./ ca. 20 Min.)**
In dieser Behandlungssequenz wird der Körper des Klienten aktiv eingeladen zu entspannen und auch Blockaden mit Hilfe von willkürlichen Bewegungen spontan zu entladen. Körpererinnerungen werden aktiviert und können in die Heilung gehen.
4. Bindungselement – Lagerung des Klienten in absoluter Körpernähe, entweder auf dem Schoß des Therapeuten oder im seitlichen Sitz **(ca. 5 Min./ ca. 5 Min.)**
Aufbau von Trost, Vertrauen, Geborgenheit ist Ziel dieses Elements.
5. Tauchsequenz **(ca. 0 Min./ ca. 15 Min.)**
Die noch tiefere Simulation des Erlebens im Mutterleib und Aktivierung der Körpererinnerungen soll hier erreicht werden.
6. Bindungselement – Lagerung des Klienten in absoluter Körpernähe, entweder auf dem Schoß des Therapeuten oder im seitlichen Sitz **(ca. 0 Min./ ca. 5 Min.)**
Ziel ist die Beruhigung nach der Tauchsequenz.
7. Erdungsmassage zum Abschluss der non-verbalen Aqua-Release® Healing Session **(ca. 10 Min./ dto.)**
Ziel sind die Unterstützung des Zurückkommens ins Hier und Jetzt, sowie der Aufbau der Körperwahrnehmung.
8. Kurzes Abschlussgespräch mit dem Klienten zu dieser Aqua-Release® Healing Session **(ca. 5 Min./ 10 Min.)**
Der Abschluss dient dem Reflektieren des Erlebten sowie der Überprüfung des aktuellen Zustands des Klienten.

Je erfahrener der Klient und je länger unsere therapeutische Beziehung, desto mehr wandelt sich der klassische Ablauf und das Zeitgefüge der Aqua-Release® Healing Session. Ich weiß, ob der Klient eine längere Tauchsession bevorzugt. Je nachdem, wie verspannt sich einzelne Körperregionen darstellen, konzentriere ich mich bei der Berührung/ Massage auf diese. Manchmal ist mein Klient so emotional aufgewühlt, dass der überwiegende Teil der Session mit dem Tragen und Trösten auf dem Schoß verbracht wird.

3.2 Systemische Aufstellungsarbeit in Kombination mit Aqua-Release® Healing Warmwassertherapie: Systemaufstellungen im körperwarmen Wasser

Das systemische Familienaufstellen geht auf die Familientherapeutin Virginia Satir zurück, die es 1965 in der Familientherapie entwickelte. Die Methode wurde u.a. von Bert Hellinger in Deutschland weiterentwickelt.

„**Systemaufstellung** bezeichnet ein Verfahren, in dem aus einer vorhandenen Gruppe Personen stellvertretend für Mitglieder oder Entitäten (Teile, Aspekte) eines (üblicherweise sozialen) Systems

gewählt und in einem realen Raum sodann repräsentativ zueinander in Beziehung (auf-)gestellt werden. Je nach System wird unterschieden:

- Familiensystem: Familienaufstellung
- Organisationssystem: Organisationsaufstellung
- abstrahiertes System: Strukturaufstellung.

Bei Systemaufstellungen handelt es sich nicht um Rollenspiele. Primär geht es bei Systemaufstellungen um die Abbildung bzw. das Erkennen von (eventuell dysfunktionalen) Beziehungsstrukturen.¹⁹

„Systemaufstellungen werden vorrangig auf der Beziehungsebene zur Klärung von zwischenmenschlichen oder innerpsychischen Problemen oder zur Entscheidungsfindung eingesetzt.“²⁰

Der Methode liegt folgende Annahme zugrunde: „Der Körper der RepräsentantInnen wird zu einem Wahrnehmungsorgan, mit dem Empfindungen, Haltungen, Emotionen und Kognitionen bezüglich der Mitglieder des fremden Systems wahrgenommen werden können.“²¹

„Systemische Aufstellungen im körperwarmen Wasser“ werden von mir und meiner Kollegin Britta Steinbach in 2015 als eine Weiterentwicklung der klassischen Systemaufstellungen in Kombination mit Aqua Release® Healing Warmwassertherapie ins Leben gerufen. Die Aufstellungen finden in speziell auf Körperwärme aufgeheizten Pools statt und sind gekennzeichnet durch einen intensiven, lösungsorientierten Prozess, der oft Worte überflüssig werden lässt. Systemische Aufstellungen im Wasser waren anfangs von uns für den Einsatz in der Therapie prä- und perinataler Traumata von Bedeutung, sie finden jedoch bei unseren Klienten mittlerweile schon einen weiteren Anwendungsraum.

Beschreibung des Ablaufs einer systemischen Aufstellung im körperwarmen Wasser:

Eine Systemische Aufstellung im Wasser wird in der Gruppe durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten zu Anfang eine praktische Einführung in die Begleitung von Personen im körperwarmen Wasser (u. a. Halten einer im Wasser liegenden Person auf den Armen, Lagerung auf Pool-Nudeln, erlaubte Nähe) analog der von A. Austermann entwickelten Methode „Aqua Release® Healing“ Warmwassertherapie, deren Behandlungselemente ich bereits in Kapitel 2.3.2 beschrieben habe.

Vor der Systemischen Aufstellung im Wasser wird der Klient gebeten, sein Anliegen unter vier Augen in einer Ecke des Bades mit der Aufstellungsleitung zu besprechen und sein vorab eingereichtes Genogramm kurz zu erläutern. Das Thema wird nicht mit den anderen Teilnehmern geteilt, welche sich am anderen Ende des Pools aufhalten und sich frei unterhalten dürfen.

Die Aufstellung im Wasser beginnt. Der Klient selbst bleibt Teil der Aufstellung und das von ihm benannte Thema oder auch Symptom wird als „Symbol“ repräsentiert. Für das „Symbol“ wählt der Klient aus den anderen Teilnehmern einen Stellvertreter aus. Er platziert zunächst den Stellvertreter im Becken des Schwimmbads, weist ihm still seine Rolle zu und stellt dann sich in Beziehung zum Stellvertreter auf. Das erste Bild seines Anliegens ist entstanden und zeigt über die Position im Bad die

¹⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Systemaufstellung>

²⁰ Reich, K. (Hg.): Methodenpool. In: URL: <http://methodenpool.unikoeln.de/download/systemaufstellungen.pdf>, 2003, S.60

²¹ Sparrer, Insa; Ganz im Gegenteil, 2004, S. 103f

Beziehung untereinander deutlich. Dieses erste Bild ist die in den Raum gebrachte Projektion der inneren Bilder des Klienten in Bezug auf sein Problem bzw. Symptom.²²

Daraufhin werden der Klient und der Symbol-Stellvertreter gefragt, wie es ihnen an diesem Platz geht und ob sie etwas an ihrer Position ändern möchten. Sie sollen in sich hineinhören und alles, was ihnen auffällt – Gedanken – Gefühle – körperliche Symptome – benennen. Die Dynamik oder das Zusammenspiel des aufgestellten Systems wird das erste Mal deutlich, ohne dass der Stellvertreter Einzelheiten zur Geschichte kennt. „Der Stellvertreter stellt dem dargestellten Systemteil für eine Weile seinen Körper, sein Gemüt und auch seine Assoziationsfähigkeit zur Verfügung. Mit allen seinen Qualitäten nimmt der Stellvertreter die Schwingungen aus den Tiefen des Systems wahr.“²³ Handelt es sich beispielsweise bei dem Symbol um den verlorenen Zwilling des Klienten (als Ursache des Symptoms), wird der für ihn stehende Stellvertreter nicht allzu lange stehen bleiben können und auf sog. Schwimmmudeln auf die Wasseroberfläche gelegt. Oft erlangt der Klient hier schon die erste wichtige Erkenntnis für sein Anliegen.

Das Systemische Aufstellen im körperwarmen Wasser folgt einer allen systemischen Aufstellungen innewohnenden Lösungsdynamik, in der die Abfrage zum Zustand sowie die Veränderungen der Positionen der Stellvertreter mehrfach wiederholt wird. Die Aufstellungsleitung entscheidet über die Hinzunahme weiterer Stellvertreter. Es entwickelt sich gemeinsam mit allen Teilnehmern ein Lösungsbild, welches über den gesamten therapeutischen Prozess im körperwarmen Wasser hinweg langsam entsteht.

Es wird somit „mit Hilfe einer veränderten Aufstellung gleichsam ein ‚Lösungsbild‘ für die krank machende Ursprungssituation erarbeitet. Dabei werden die Beziehungen der aufgestellten Teilnehmer untereinander in eine „gesunde“ Ordnung gebracht. Die Wirkung solcher Lösungsbilder ist häufig außerordentlich heilsam.“²⁴

Während der Systemischen Aufstellung im Wasser kommen verschiedene Elemente der Aqua Release® Healing Therapie zum Einsatz, wie z. B. das Tragen des Klienten durch einen Stellvertreter oder das gemeinsame Tauchen von Klient und Stellvertreter. Auch das Bindungselement zur Nachnahrung kann mit in die Aufstellung als heilende Bewegung aufgenommen werden. Verbringt der Klient eine längere Zeit in der liegenden Position mit einem Stellvertreter ist die Erdungsmassage ein guter Abschluss.

Der Vorteil einer systemischen Aufstellung im körperwarmen Wasser ist, dass sich in diesem Medium einige Bewegungen einfacher als an Land ausführen lassen und Elemente der Warmwassertherapie direkt heilend mit eingebracht werden können. So kann beispielsweise eine Stellvertreter-Mutter ihr Kind (den Klienten) viel einfacher tragen, wiegen, trösten und nachnähren. Das Wasser sorgt für eine geborgene Atmosphäre, in der Emotionen und Körpersensationen sanft aufgefangen werden.

²² Quelle: <https://www.sheldrake.org/deutsch/astrologie-familienstellen-und-das-morphogenetische-feld>

²³ Karl-Heinz Rauscher, Weiterbildung in Systemaufstellungen, 1. Aufl. 2003, S. 28

²⁴ Quelle: <https://www.sheldrake.org/deutsch/astrologie-familienstellen-und-das-morphogenetische-feld>

4. Erfahrungsberichte von Klienten

Im Folgenden werden zwei exemplarische Erfahrungsberichte von Klienten, die ein pränatales Trauma erlebt haben, mit in die Arbeit aufgenommen, um die praktischen Erlebnisse und persönlichen Veränderungen, die Aqua Release® Healing für die Klienten mit sich bringen, dem Leser deutlich zu machen.

4.1 Erfahrungsbericht II – Auszug eines Erfahrungsberichts einer Klientin in einem Zwillingsseminar

„... . Gott sei Dank habe ich im Seminar abends Notizen gemacht, sonst hätte ich schon einiges vergessen. Ich habe mich mehrmals über mich gewundert. Normalerweise melde ich mich nicht als Erstes für eine Aufstellung, aber es war genau richtig. Aufstellungen kenne ich, aber nicht im Wasser. Es war ein großartiges Gefühl, meine Kleine (Anm.: mein inneres Kind) im Arm zu halten und auch mit ihr im Wasser zu schweben. Einige Teilnehmer meinten, ich hätte so entspannt im Wasser gelegen, dass man mir die Angst vorm Wasser nicht angesehen hätte. Bei der nächsten Aufstellung konnte ich mir von außen das Schlussbild ansehen, wie die Drillinge auf dem Wasser schweben. Für mich ein sehr wertvolles und fantastisches Bild von Frieden und innerer Ruhe. Ich bin Euch dankbar, dass Ihr mir dieses Gefühl am letzten Tag zum Abschluss im Wasser noch ermöglicht habt, so dass ich es auch erleben durfte.

Auch alle weiteren Aufstellungen haben mir viel gebracht und hatten mit mir zu tun. Ich hatte bisher noch nicht erlebt, Stellvertreter in einer Aufstellung zu sein und festzustellen oder feststellen zu müssen, dass es im Prinzip mein System und meins ist. Das musste ich erst mal verdauen, zu sehen, dass ich meine Tochter mit meinem Zwilling verwechsle. Es hat alles 100%ig „gepasst“. Und dann bei einer weiteren Aufstellung das Symbiotische zu spüren, wie es auch zwischen meiner Tochter und mir ist, hat mich schon erschrocken. Auch das war gut. Und schließlich noch eine weitere Aufstellung, wo ich mir das betrachten konnte, wie es ist, wenn die extreme Wut nicht rauskommt, sondern selbstzerstörerisch nach innen gerichtet ist. So ging es mir auch bis letztes Jahr, dann hat es sich Gott sei Dank gewandelt.

Die Erfahrung mit dem Wasser war so intensiv, dass ich zuhause in den ersten Tagen morgens aufgewacht bin und das Gefühl hatte, ich schwebe im Wasser.

...“

Teilnehmerin des Seminars Twin Light 2

4.2 Erfahrungsbericht III – Erfahrung einer Klientin mit systemischer Aufstellungsarbeit im körperwarmen Wasser - ein Auszug

„Gerade meine Familie habe ich grundsätzlich abgestoßen, es gab oft Zeiten, in denen wir keinen Kontakt hatten. „... .“ Ich probierte einiges aus, Psychotherapie mit der Diagnose Anpassungsstörung, Hypnose, die Ängste besiegen sollte, las unzählige Bücher und beschäftigte mich jahrelang mit mir selbst. Bis ich dann eine Heilpraktikerausbildung machte und von einer Mitschülerin auf das Thema Systemaufstellungen angesprochen wurde. Meine erste Aufstellung war an Land, sozusagen und war

schon recht vielversprechend. Dann habe ich von dem verlorenen Zwilling als Systemaufstellung erfahren und dachte okay, ich probiere alles mal aus.

Als ich dann zum ersten Mal im Hüttenhospital in Dortmund im Wasser war und auch Aufstellende war - erlebte ich etwas was mich in jeder einzelnen Zelle im Körper abgeholt bzw. erreicht hat. Ein Feuerwerk der Gefühle, es war so intensiv und ich war so euphorisiert und erleichtert, so etwas habe ich zuvor niemals erlebt. Ich habe geweint und mich gleichzeitig gefreut, weil ich gespürt habe, dass ich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war. Ich spürte eine Gewissheit, die mir sagte, dies ist meine Heilung. Jahrelanger Ballast, diese Steine, die vom Herzen fallen, es fühlte sich großartig an und war nicht in Worte zu fassen. Trotz anfänglicher Skepsis hat es sich gelohnt. Wenn mich heute jemand danach fragt, beschreibe ich es mit den Worten, was du dort erfahren darfst, ist einfach nicht von dieser Welt und man kann es nur selbst erleben, fühlen, spüren, genießen mit allen Sinnen und jeder einzelnen Körperzelle am ganzen Leib.

... .

Erst jetzt fühle ich mich bereit, einen Mann kennenzulernen und so zu lieben wie er tatsächlich ist und nicht mehr nach den intensiven Gefühlen wie im Mutterleib mit meinem Zwilling zu suchen. Auch ich habe mich sehr zum Positiven verändert, beruflich und privat. Ich stehe heute zu dem wer ich bin und was ich mache, bzw. was mich ausmacht. Ich lebe authentisch und kann weitergeben was mir Spaß macht bzw. was ich erlebt habe. Ich treffe Freunde wieder, die mir sagen, „Wow deine Veränderung ist so super, du strahlst richtig und bist bei dir angekommen und glücklich“. Daher kann heute ich nur jedem empfehlen, die Aufstellung im Wasser auszuprobieren. Man fühlt es, ob es sein Thema ist und man auch einen verlorenen Zwilling oder vielleicht auch mehrere hatte. Für mich ist es die Heilung.“

Sabine L. aus H.

5. Schlusswort und zusammenfassende Beurteilung

Ich setze in meiner praktischen Arbeit als Traumatherapeutin regelmäßig die beschriebenen Methoden als Komplementärtherapie ein. So arbeite ich mit vielen Klienten im Wechsel „an Land“ mit Somatic Experiencing®, der von Peter A. Levine entwickelten Methode zur Entlastung des Nervensystems und Ausweitung der Resilienz traumatisierter Menschen, und im Wasser mit der von Alfred. R. Ramoda entwickelten Aqua Release® Healing Warmwassertherapie. Ich biete sowohl Einzel- als auch Gruppensitzungen an und bin mehr als glücklich, diese erfolgreiche Therapiemethode bei Bettina und Ramoda Austermann habe lernen zu dürfen.

Meine Abschlussarbeit zeigt, dass die Aqua Release® Healing Warmwassertherapie vielseitig einsetzbar ist. Ihre Einsatzbreite reicht von einer guten Wellness-Anwendung bis zur Begleitung eines tiefgehenden therapeutischen Prozesses.

Im Wellness-Bereich hat der Klient in der heutigen hektischen Zeit möglicherweise das erste Mal in seinem Leben die Gelegenheit, die Schwerelosigkeit und den Verlust des Zeitgefühls zu erfahren.

Als Therapiemethode ist Aqua Release® Healing wertvoll, da sie durch das körperwarme Wasser Klienten behutsam hilft, ihre Traumata anzuschauen, sie in eine heilende Bewegung zu bringen und wieder zurück zu ihrer Lebensfreude zu finden. Durch die Simulation des Fruchtwassermilieus ist diese Warmwassertherapie eine der besten Komplementär-Therapiemethoden für die Bewältigung prä- und perinataler Traumata.

Witten, Dezember 2019

Petra Becker

6. Literaturverzeichnis

Bücherquellen:

Austermann, Bettina und Austermann, Alfred R., (Januar 2013), Das Drama im Mutterleib - Der verlorene Zwilling

Austermann, Bettina und Austermann, Alfred R., (Zeitschrift SEIN, Januar 2011), 36 Grad... Aqua-Release® Healing

Fischer, Gottfried und Riedesser, Peter (München/ Basel 1998), Lehrbuch der Psychotraumatologie

Foundation for Human Enrichment (Boulder 2007), Somatic Experiencing® - Traumata Heilen, Lehrskript zur Weiterbildung, das zweite Jahr (Intermediate), Modul 1, I1.16

Levine, Peter A. und Frederick, Ann (1998), Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers

Tichy, Claudia, (Saarbrücken 2011), Der Beitrag von Wassershiatsu für Beratung und Therapie

Rauscher, Karl-Heinz, (1. Aufl. 2003), Weiterbildung in Systemaufstellungen

Sparrer, Insa (2004), Ganz im Gegenteil

Van der Kolk, Bessel A., M. D. (2015), Verkörperter Schrecken, Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann

Internetquellen:

Quelle Wikipedia Definition Systemaufstellung - <https://de.wikipedia.org/wiki/Systemaufstellung>

Quelle: <https://www.sheldrake.org/deutsch/astrologie-familienstellen-und-das-morphogenetische-feld>

Reich, K. (Hg.) (2003): Methodenpool;
<http://methodenpool.unikoeln.de/download/systemaufstellungen.pdf>

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Facharbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Facharbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Quellen in Fußnoten gekennzeichnet. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet.

Witten, Dezember 2019

A handwritten signature in black ink that reads "Petra Becker". The script is cursive and fluid.

- Petra Becker -