

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 99 (2001)

Heft: 2

Artikel: Loslassen, fliessen, sich anvertrauen

Autor: Lippens, Frauke

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951274>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EDITORIAL

Aquabalancing, Wasserarbeit, Watsu – Begriffe, über die man in den letzten Jahren immer wieder gestolpert ist. Sei es in den Weiterbildungsangeboten, in der Geburtsvorbereitung oder in Gesprächen mit Kolleginnen.



Was steckt dahinter, wie sind diese Therapieformen entstanden, was wollen sie und was können sie, für wen sind sie empfe-

lenswert? Auf all diese Fragen gibt Frauke Lippens in ihrem Beitrag eine Antwort. Bleibt die Frage, ob es wirklich nötig ist, etwas, das auch ohne grossen Aufwand in einem Zimmer auf einer Matte oder Liege durchgeführt werden kann, z.B. Shiatsu, und das sich auf diese Art auch bewährt hat, unbedingt ins Wasser verlegen muss?...

Nötig ist es sicher nicht, aber es ist wunderschön und herrlich anders! Das warme Wasser, die gleitenden harmonischen Bewegungen, der Strömungswiderstand, die Massage, all das lässt einen das anfänglich befremdliche Gefühl, von einer anderen Frau getragen zu werden, schnell vergessen.

Wenn man anschliessend noch tagelang in bester Laune und wunderbar entspannt den Alltag bewältigt, dann hat sich das Ganze mehr als gelohnt.

Nicht alle werden so begeistert sein wie ich, aber eine echte Bereicherung im Angebot, das wir Hebammen schwangeren Frauen zu bieten haben, ist es allemal!

Inge Werner

Inge Werner

Wasserarbeit mit Schwangeren

Loslassen Fliessen

In den letzten fünfzehn Jahren hat sich in der Körpertherapieszene ein Trend entwickelt, die heilenden Kräfte warmen Wassers zu nutzen. Auch Schwangere können von den vielfältigen Wirkungen dieser sanften Geburtsvorbereitung profitieren.

Frauke Lippens

Die Wirkung warmen Wassers sind Entspannung durch Wärme, Auftrieb und damit Entlastung der Wirbelsäule und aller Gelenke; hydrostatischer Druck, Widerstand des Wassers bei aktiven und passiven Bewegungen und damit ständige Stimulierung der gesamten Körperoberfläche. So haben verschiedene Körperarbeitsformen wie z.B. Rebalancing oder Shiatsu Geschwister bekommen: Aquabalancing bzw. Wassershiatsu = Watsu. Menschen, die schon an Land mit Massagen und Ähnlichem arbeiteten, sind mit ihren KlientInnen ins Wasser gegangen. Aber es haben sich – ohne die Beschränkungen der Arbeit auf dem Massagetisch – auch ganz neue, dreidimensionale Formen entwickelt, z.B. das Wassertanzen, das die Arbeit von der Wasseroberfläche in die Tiefe fortführt. (Wassershiatsu und Wassertanzen sind inzwischen geschützte Begriffe, die nur von BehandlerInnen benutzt werden dürfen, die einen vom Institut für aquatische Körperarbeit vorgeschriebenen Ausbildungsweg zurückgelegt haben. Andere Adoptiveltern und Patentanten haben für ihr Lieblingskind weitere Namen erfunden: Aquabalancing, Aquawellness, Floating, Waving oder – in meinem Falle ganz profan – Wasserarbeit mit Schwangeren.)

Generell besteht die Möglichkeit, Massagen verschiedenster Form im Wasser durchzuführen. Voraussetzung ist, dass frau in der Lage ist, ihre Klientin sicher im Wasser zu halten (die Klientin vertraut sich und ihren Atem = ihr Leben

der Behandlerin an). Auch bedarf es bestimmter Techniken, um sich rings um die Klientin bewegen zu können und zudem mindestens eine Hand zum Behandeln frei zu haben. Diese Bewegungsabläufe und Positionen werden mit Dehnungen, Streichungen, Reflex- und Punktmassagen verbunden. Ruhiges Halten, sanftes Schaukeln, dynamisches Schwingen wechseln sich ab. Manchmal singt oder summt die Behandlerin.

Mit Schwangeren im Wasser

Körperarbeit im Wasser versetzt Klientinnen recht schnell in Zustände von Loslassen, Fliessen, Sich-Anvertrauen, Regression, Sich-Eingebunden-Fühlen in die Schöpfung. Schwangere bekommen meist einen besonderen Zugang zu ihrem Kind: wie bei der russischen Puppe in der Puppe fühlt die Frau sich im Wasser geborgen, in sich das Kind vom Fruchtwasser umschlossen. Manche Frauen erinnern sich an ihre eigene Geburt, ihre intrauterine Zeit. Für Hebammen, die bereits Erfahrungen mit Massagen der unterschiedlichsten Ausrichtung haben, ist die Wasserarbeit ein Geschenk:



Sich-Anvertrauen...



wöhnen-Lassen ist die Wasserarbeit für manche Fälle speziell und in manchen nicht geeignet.

Indikationen für Wasserarbeit

- Verspannter Hals-, Schulter- und Nackenbereich mit den daraus oft resultierenden Kopfschmerzen
- Ischiasbeschwerden, Kreuz- und Rückenschmerzen
- Bewegungseinschränkungen durch Behinderung
- Erschöpfung
- Emotionale Bedürftigkeit
- Angst vor dem Unbekannten, dem Abenteuer Geburt
- Geplante Wassergeburt
- Schwierigkeiten mit Kontrollverlust.

Kontraindikationen für Wasserarbeit

- Infektionskrankheiten, Fieber
- Schwere Grunderkrankungen, die sich nicht mit warmem Wasser vertragen
- Blutdruckstörungen, die in warmem Wasser zu starkem Anstieg oder Abfall führen

Wenn die Haltetechniken und Bewegungsabläufe erst einmal ausreichend eingeübt sind, wird die Wasserarbeit zum Wasserspass, zum meditativen Miteinander. Bei Behandlungen an Land habe ich relativ häufig das Gefühl, gut gearbeitet, aber auch mich angestrengt zu haben. Im Wasser ist dies eine Ausnahme – mal bei recht schweren Menschen mit hoher Anspannung. Meistens aber empfinde ich bei dieser Arbeit das Geben als fast so schön wie das Empfangen. Noch stundenlang hält die Wärme und Ruhe an, ein Gefühl von innerer Reinigung und Gleichmut. Eine wunderbare Möglichkeit für Hebammen, auch mal für sich selbst gut zu sorgen. Neben den allgemeinen Aspekten von Entspannung und Sich-Ver-

- Frische Wirbelsäulenoperationen
- Psychische Erkrankungen, Einnahme von Psychopharmaka, Drogenabusus. Im Zweifelsfall die behandelnde ÄrztIn/TherapeutIn zu Rate ziehen.
- Vorzeitige Wehen sind für die erfahrene Wasser-Hebamme keine generelle Kontraindikation, geht es hier doch meist um Stress, Ängste, Beziehungsprobleme. Allerdings muss die Behandlerin mit starken Emotionen umgehen können und in der Lage sein, Prozesse auch im Gespräch zu begleiten.
- Auch muss die Schwangere nicht schwimmen können. Sie kann evtl. ihre Angst vor dem Wasser verlieren und einen ganz anderen Zugang zu diesem urweiblichen Element gewinnen.



Frauke Lippens
ist Hebamme in Hamburg und ausgebildet in Wasserarbeit mit Schwangeren.

Organisation

- Bad: Wassertiefe ca. 115 cm; optimal ist ein Hubboden, mit dem die Wassertiefe individuell nach der Körpergröße der Behandlerin eingestellt werden kann. Die Hebamme muss mit weichen Knien breitbeinig und tief stehen können; dabei sollte das Wasser ihr bis zur Brust reichen. Die Behandlerin braucht einen sicheren Bodenkontakt und gleichzeitig Reichweite für die Schwünge. Eine Wassertiefe von 130 cm ist z.B. für die meisten Frauen zu tief.
- Optimale Wassertemperatur 35 Grad; 33 Grad Untergrenze, dann muss die Behandlung evtl. abgekürzt werden, damit die Frau am Ende nicht friert und dadurch der Entspannungseffekt verloren geht.
- Geschützter Rahmen, da die Behandlung im Wasser nichts mit Schwangerschwimmen zu tun hat, sondern sehr intensive Gefühle auslösen kann. Am besten ein kleines Bad, in dem nur diese Behandlung oder evtl. gleichzeitig eine weitere Session stattfindet. Steht nur ein öffentliches Bad zur Ver-



Loslassen, Fliessen, Sich-

fügung, so empfiehlt sich der Frauentag. Zumindest sollte erkundet werden, wann das Becken am wenigsten ausgelastet ist.

In einem persönlichen Vorgespräch werden Motivation zur Behandlung, der äussere Rahmen und der grobe Ablauf einer Behandlung besprochen. Ganz wichtig ist die Erhebung der Anamnese: Probleme im Skelettbereich, Unfälle, OP's, psychiatrische Erkrankungen, sonstige Vorerkrankungen, Medikamente, Drogenkonsum, Gewicht, Probleme in vorangegangenen und der jetzigen Schwangerschaft. Das Vorgespräch bietet auch beiden Seiten die Chance, zu erspüren, ob Sympathie, Bereitschaft zur körperlichen Nähe da ist. Es sollte keine «Pflichtbehandlung» gegen eigene Impulse geben.

Gespräch vor und nach der Behandlung

Jede Wassersitzung wird von einem Gespräch eingerahmt. Typische Fragen: Wie geht es dir, mit welchen Wünschen kommst du heute? Gibt es noch Reste vom letzten Mal? Wie ist es dir nach der letzten Behandlung ergangen? Was war besonders schön, was eher unangenehm? Nach der Stunde gibt die Behandlerin der Frau die Gelegenheit, ihre Erfahrungen auszudrücken, Gespürtes und Gedachtes in Worte zu fassen. Relativ häufig fragen Frauen nach

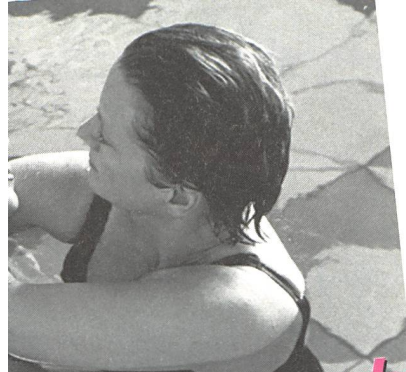


Bewertungen ihres Spannungs-/Entspannungszustandes. Hier äussert sich die Hebamme eher zurückhaltend und unterstützt die Selbstwahrnehmung der Schwangeren, die meist recht differenziert Spannung in verschiedenen Körperregionen und auch deren Veränderung während der Behandlung wahrnehmen kann. Die Frau wird erinnert, in Ruhe die Behandlung ausklingen zu

lassen und viel zu trinken. Zum Erden und gegen Kreislauf- und Venenprobleme hilft kaltes Wasser als Kneipp-Bad. Die Behandelte darf nicht sofort am Strassenverkehr teilnehmen. Die Frau weiss, wie sie die Hebamme in den nächsten Tagen für Fragen oder Mitteilungen erreichen kann.

Wirkungen

- Verwöhntwerden
- Sich im schwangeren Körper schön, beweglich fühlen. Für eine Weile der Schwere, der Schwerkraft entkommen. Stärkung des Selbstvertrauens.
- Für eine Weile Abstand von Alltags-sorgen
- Verbundenheit mit dem Kind: «So muss sich das für das Baby im Fruchtwasser anfühlen.» «Mein Kind spielt mit!»
- Sehnsüchte aus der eigenen Kleinkindzeit werden aktiviert.
- Linderung körperlicher Beschwerden:



Anvertrauen...



Fotos: Elwin Staude Verlag

Rückenbeschwerden werden deutlich besser; nach der ersten Behandlung hält die Wirkung meist 1–2 Tage an, nach der zweiten Behandlung 3–4 Tage, dann knapp eine Woche – bis zur nächsten Stunde.

Oft sind die Beschwerden auch nach 2–3 Sitzungen völlig verschwunden. Von einigen Orthopäden werden mir inzwischen Schwangere überwiesen, die sie ohne grossen Erfolg behandelten. Oedeme reduzieren sich zumindest kurzzeitig.

Positive, geburtsvorbereitende Aspekte

- Beweglichkeit in den Hüftgelenken, Öffnen der Oberschenkel
- Entspannung des Beckenbodens (z.B. Pichlersches «Äpfelschütteln»)
- Geburtsausgangsposition im schützenden Wasser, aber im öffentlichen Raum erfahren
- Das Loslassen, «sich schutzlos Anvertrauen» an eine Hebamme als schöne Erfahrung erleben.

Neben-Wirkungen

Eine Warmwasserbehandlung kann auf den verschiedensten Ebenen wirken. Die eine Frau erlebt es als eine körperlich wohltuende Entspannung und geht ruhig und zufrieden aus dem Bad. Eine andere Frau bekommt Kontakt zu ihrem Wunsch, in Sicherheit und Geborgenheit ohne Hintergedanken gehalten zu werden. Je nach ihren Erfahrungen in Kindheit oder jetziger Partnerschaft (oder auch mit ihrem Allein-

sein) kann dieses Gefühl Energien freisetzen, sich selbst wichtig zu nehmen und sich für die eigenen Bedürfnisse stark zu machen; es kann aber auch eine Woge von hilfloser Traurigkeit hochholen. «So bin ich noch nie gehalten worden!» Viele Frauen haben Schwierigkeiten, im Wasser die Kontrolle abzugeben. Sie führen die Bewegungen aktiv aus, «arbeiten mit». Andere versteifen bestimmte Körpersegmente, so dass manche Bewegungsabläufe nur schwer durchzuführen sind und der Focus auf sanftes Lösen gelegt werden muss. Ein anderes Anzeichen hierfür kann auftretender Schwindel, manchmal sogar Übelkeit und Erbrechen sein. Themen, die oft aus «Sachzwängen» weggedrückt werden, können sich massiv melden: z.B. Stress mit der eigenen Mutter, emotionale Unterversorgung durch den Partner. Dabei habe ich den Eindruck gewonnen, dass Schwangere sehr wohl unbewusst spüren, wieviel sie ihrer Behandlerin «zumuten» können und entsprechend regulieren, wie tief sie sich einlassen.

Achtung: dieser gesunde Selbstschutz funktioniert bei Menschen, die Probleme mit ihren Grenzen, mit ihrem Bodenkontakt haben, evtl. nicht. Deshalb behandeln wir als Hebammen keine Frauen mit psychiatrischen Erkrankungen oder unter entsprechender Medikation/Drogenkonsum.

Diese Beispiele zeigen, dass eine sehr zugewandte, einfühlsame Behandlung nötig ist. Die wasserarbeitende Hebamme braucht (Selbst-)Erfahrung und Fortbildung; z.B. in Körperwahrnehmung, Energiearbeit, Gesprächs-

führung und Typenlehre. Supervision und die Zusammenarbeit mit einer Therapeutin können wichtige Hilfen sein. Eine rein erfreuliche Nebenwirkung der Wasserarbeit ist der Wunsch nach Wassergeburt.

Ergänzungsmöglichkeiten

Nach dem Motto «Hilfe zur Selbsthilfe» können dem Partner oder einer Freundin einfache Grundbewegungen gezeigt werden. Die Frauen freuen sich, mit Hilfe des Wassers ihre Partner tragen zu können. Auch ein Schnuppertag für Paare kann ein Geschenk in der Schwangerschaft sein und eine neue Nähe in den Beziehungsalldag bringen. ◀

Dieser Beitrag erschien erstmals in der Deutschen Hebammen Zeitschrift 10/99. Die Redaktion dankt dem Elwin Staude Verlag für die Abdruckgenehmigung. Die Fotos zeigen die Autorin bei der Wasserarbeit.

Literatur zur Wasserarbeit

- Connection Special 1/97*; Eintauchen ins Schwerelose; Connection Medien GmbH Hauptstr. 5, D-84494 Niedertaufkirchen.
- Waterview (Musia Heike Bus)*; Wunderwaldstrasse 2, D-99518 Bad Sulza.
- Harold Dull. WATSU – Freeing the body in water.* ISBN 0-944202-04-7.
- Arjana Brunschwiler/Aman Schröter, Wasser-tanzen.* Aurum Verlag. ISBN 3-591-08404-2.
- Renate Kommert.* Watsu und Psychotherapie.

Videos, Infomaterial über Ausbildung usw.:

- Institut für aquatische Körperarbeit Schweiz,* Oberhausenstr. 1, 8712 Stäfa.
- Trainings, die speziell auf die Vorkenntnisse und Bedürfnisse von Hebammen und Ärztinnen abgestimmt sind:* Frauke Lippens, Hebammenpraxis, Jarrestr. 44, D-22303 Hamburg, Telefon +49 40 2 79 66 73.