

Auf Händen



getragen

Wasser-Shiatsu bringt die Lebensenergie zum Fließen, kann Bewegungsmuster verändern und dank der Tiefenentspannung Menschen wieder seelisch in Balance bringen. Unsere Redakteurin Eva van Wingerden stieg ins Becken und hat diese Bewegungstherapie einmal ausprobiert

Fotos: Fotolia



Watsu-Auszubildende bei dem Workshop „Explore Flow“.

Das Wasser ist mit 35 oder 36 Grad fast so warm wie in der Badewanne. Mein Kopf ruht zu Beginn auf einem Kissen, das mit Hunderten von Styroporkügelchen gefüllt ist und ihn so vor dem Absinken bewahrt. Auch meine Beine werden von zwei Schaumstoff-Manschetten, sogenannten „floats“, getragen, die mir meine Therapeutin Meike um die Oberschenkel gebunden hat. Ich schwebe frei im Wasser und fühle mich dank der Auftriebskraft des

Wassers leicht wie eine Feder. Die hohe Wassertemperatur sorgt für eine sofortige Entspannung des Körpers. Meike umfasst im Wechsel meine rechte und linke Fessel und beginnt mich langsam und immer im gleichen Tempo rückwärts durch das Wasser zu ziehen. Angenehm fühlt sich das an, aber ich bin besorgt, dass ich mit dem Kopf an den Beckenrand stoße. Ich habe noch nicht begriffen, dass ich passiv sein darf. Erst nach und nach übergebe ich mich in Meikes Obhut, schalte ab

und lasse mich durch das ca. 40 Quadratmeter große Becken bewegen. Es fühlt sich wunderbar an, einmal nichts tun zu müssen. Ich darf einfach sein und werde gehalten. Ich weiß auch gar nicht genau, wo Meike steht, spüre nur, wie ihre Hand unter meinen Rücken wandert und wie sie meinen Oberkörper im sanften Rhythmus leicht nach oben aus dem Wasser drückt und wieder absinken lässt. Ich merke, wie sich meine Atmung vertieft. So müssen sich Delphine fühlen, denke ich noch, be-



nehm sein kann, sind hier im nassen Element alle Berührungen sanft und weich.

Wie durch einen Dunst- oder Nebelschleier nehme ich wahr, dass sie meine Hände fasst und die Arme behutsam nach hinten zieht. Trotz meiner Schulterverspannung geschieht diese Dehnung problemlos. Ich lasse alles geschehen, auch als mein Oberkörper zur Seite gedreht wird und mein Körper gleich einer Spirale in fließenden rhythmischen Bewegungen durch das Wasser bewegt wird, bin ich komplett entspannt. Ich fühle mich getragen und wünsche mir, dass diese Zeit- und Wasserreise nie vergehen wird. Doch irgendwann ist die halbe Stunde vorbei. Und Meike nimmt mir die „floats“ ab und drückt meine Beine auf den Boden, damit ich mich, wie sie sagt, wieder erden könne. Das sei neben kinesiologischen Übungen wichtig, damit ich danach auch wieder Autofahren könne.

Ich stehe am Beckenrand und versuche langsam in die Realität zurückzukehren. Meike verabschiedet mich mit dem Ratschlag, mich im Wechsel kalt und warm abzuduschen, damit sich die geweiteten Gefäße wieder schließen und der Kreislauf stabilisiert wird. Außerdem solle ich viel Wasser trinken. Später, als wir uns noch einmal zum Gespräch treffen, erklärt mir sie noch, welche Shiatsu-Griffe sie bei mir angewendet hat. Wie beispielsweise die Dehnung des Gallenblasen-Meridians. Dieser verläuft von der Außenseite der Beine über den Rumpf bis hin zum Schädel und wirkt auf Bänder und Sehnen. Auch den „Perikard“, einen Meridian, der zwischen den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers verläuft, hat sie mit leichtem Druck massiert. „Er wird auch Schützer des Herzens genannt“, verrät sie. „Wird er angeregt, werden der Kreislauf und die Funktion der

vor ich wieder in einen Zustand tiefer Entspannung ohne Zeit und Raum versinke.

Ein Traum: sich einmal schwerelos bewegen lassen

Das Wasser, das mich und meine Therapeutin gleichermaßen umspült, dämpft die unmittelbare körperliche Nähe. Während das Drücken bestimmter Punkte oder das Dehnen auf dem Boden durchaus mal unange-

„Einmal keine Verantwortung tragen, sich komplett an einen anderen abgeben – ein schönes und entlastendes Gefühl!“



Fotos S. 10 Aquamundo Institut; S. 11 re. Sibylle Schütz



Foto: Aquamunda Institut

Halten und Gehalten-Werden bei einem Watsu-Workshop von Wasser-Shiatsu-Auszubildenden.

Hormondrüsen balanciert“, erklärt die 38-jährige Hamburgerin, die gerade ihre Aqua-Relax-Ausbildung abgeschlossen hat und nun das mehrjährige Watsu-Ausbildungsprogramm beim IAKA absolviert. Vom Wasser-Shiatsu ist die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Sozialpädagogin begeistert. „Es hat etwas sehr Meditatives und viele Vorteile gegenüber der klassischen Massage an Land. Im Wasser entsteht viel mehr Spielraum. Vor allem Schultern, Nacken und Kopf können anders behandelt werden als auf dem Boden.“ Tatsächlich ist die Möglichkeit, sich in alle Richtungen dreidimensional zu bewegen, nur im Wasser oder in der Luft gegeben, denke ich.

Noch lange danach habe ich das Gefühl, dass ich meinen Körper und seine Bedürfnisse besser, ja intensiver wahrnehme. Irgendwie schenke ich ihm ein Stück weit mehr Beachtung. Ich strecke und dehne mich öfter zwischen-

durch, so als ob ich meinen Aktionsradius erweitern wollte. Überhaupt habe ich Lust, mich mehr und auch anders zu bewegen.

Die Wirkung von Wasser-Shiatsu

Wasser-Shiatsu, kurz Watsu genannt, ist eine Massage- und passive Bewegungstherapie, die vor rund 30 Jahren von dem Amerikaner Harold Dull erfunden wurde. Der aus Kalifornien stammende Shiatsu-Meister war 20 Jahre lang Leiter eines Therapie- und Ausbildungszentrums in Harbin Hot Springs. Während dieser Zeit entwickelte er diese Massage- und Entspannungstherapie auf der Basis der japanischen Heilmassage Zen-Shiatsu. Seine Idee dabei war, das japanische Shiatsu, welches 500 Jahre lang traditionell auf dem Boden praktiziert wurde, ins körperwarme Thermalwas-

ser zu übertragen. Er entwickelte eine ausgefeilte Hebel- und Haltetechnik, die es dem Therapeuten erlaubt, den Körper problemlos zu bewegen, zu dehnen und zu massieren. Wie bei der klassischen japanischen Methode harmonisiert Watsu durch Akupressur den Fluss der Lebensenergie (Chi). Hierdurch verbessert sich das Körperbewusstsein auf natürliche Weise. Allerdings werden beim Wasser-Shiatsu nicht alle Meridiane so ausführlich wie beim klassischen Shiatsu bearbeitet. Dafür stehen Gelenkmobilisation und Dehnung im Zentrum der Körperarbeit. So kann die vom Körpergewicht befreite Wirbelsäule unter Wasser sehr gut gelockert, gedehnt und gestreckt werden. Die harmonisch fließenden bogen-, kreis- und spiralförmigen Bewegungen, die nur in dem unbegrenzten Wasserraum möglich sind, bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und laden dazu ein, alte Bewegungs-

muster loszulassen. Neben Wasser-Shiatsu gibt es noch eine Vielzahl anderer Wassertherapien. Die bekanntesten heißen Aquabalancing, Aqua-Wellness oder Aqua-Relax. Wo genau die Unterschiede liegen, ist für „Ungeweihte“ nur schwer zu verstehen. Letztlich steigern alle die Lebensfreude und verbessern die Körperwahrnehmung. Meike Schmidt weist auf einen bedeutenden Unterschied hin: „Aqua-Relax ist auch in der Gruppe unter Anleitung möglich. Wasser-Shiatsu kann dagegen nur einzeln, an einer Person angewendet werden.“ Sibylle Schütz, die beide Ausbildungen absolviert hat, bringt es kurz und knapp auf die Formel: „Grundsätzlich kann man sagen, dass Watsu die Mutter aller aquatischen Behandlungen ist.“

Für wen ist Wasser-Shiatsu geeignet?

Da Watsu zur Tiefenentspannung führt, ist es für all jene Menschen geeignet, die Alltagsballast oder Probleme abwerfen wollen. Es hat aber nicht nur einen entlastenden Effekt auf die Psyche, son-

dern wirkt sich auch positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Bindegewebe und Haut werden besser durchblutet, Verspannungen lösen sich. Auch bei Bluthochdruck kann diese Bewegungstherapie helfen. Sibylle Schütz, die bereits seit acht Jahren Watsu praktiziert, erklärt seine Wirkung: „Es führt automatisch zum Stressabbau und die Leute werden sehr viel ruhiger. Man kann chronische Schmerzen damit lindern und all seine Sorgen im wahrsten Sinne im Wasser lassen.“

Auch wenn der therapeutische und medizinische Nutzen nicht erwiesen ist, weiß Sibylle Schütz aus ihrer Arbeit mit Schmerzpatienten, dass diese Methode wirksam ist. So berichtete eine ihrer Klientinnen, dass sie nach der Behandlung zum ersten Mal ohne Schmerztabletten durchschlafen konnte. Eine andere Frau, die als atherapiert galt und unter schwer definierbaren Muskel- und Gelenkbeschwerden litt, war schon während der Sitzung schmerzfrei. Nach einer Erstverschlimmerung am nächsten Tag war sie danach für eine Woche schmerzfrei.

Auch für Schwangere kann diese Entspannungstechnik eine wertvolle Er-

„Geborgen und geschützt wie im Uterus – wer sehnt sich nicht manchmal danach?“

Watsu-Auszubildende im wechselnden Rollenspiel als Therapeut und Klient.



Foto: Aquamunda Institut

„Manche lachen,
andere weinen
den aufgestau-
ten Ballast aus
sich heraus.“

fahrung sein. Denn dieser Zustand erinnert nicht von ungefähr an die ersten neun Monate unseres Daseins im Fruchtwasser. „Das Bewusstsein, im mehr oder minder selben Element wie ihr Ungeborenes zu schwimmen, kann eine tiefe Verbundenheit herstellen“, erklärt die Münchenerin, die ihre Arbeit über alles liebt, und sagt: „Für mich ist das Schönste, eine Sitzung zu geben. Schließlich ist es ein Geschenk, dass Menschen sich mir so anvertrauen.“ Schon nach ihrem Einführungskurs in Wasser-Shiatsu war ihr damals klar: „Das möchte ich den Menschen schenken, denn es war mein schönstes Erlebnis“. Danach begann die Geisteswissenschaftlerin mit der langjährigen und sehr umfassenden Watsu-Ausbildung beim „IACA Institut für Aquatische Körperarbeit“. Bis 2007 war Watsu als eingetragenes Markenzeichen auch in Deutschland geschützt und durfte

deshalb nur von lizenzierten Praktizierenden ausgeübt werden. Seither dürfen auch andere Institute, wie beispielsweise das angesehene „Aquamunda“ Ausbildungen, Workshops und Seminare in Watsu anbieten.

Wolfgang Schulte, der die Ausbildung beim Begründer der Methode, Harold Dull in Kalifornien absolviert hat und seit 1994 als Watsu-Lehrer in Deutschland tätig ist, hat das Kissleger Institut

gegründet. Seither organisiert das Institut für den 74-jährigen Harold Dull zweimal im Jahr ein sechstägiges Training mit dem schön klingenden Namen „Explore Flow“. Dieses Training führt den Menschen zurück zu den Wurzeln des Watsu, die heißen ab-



Foto oben: Sibylle Schütz bei einer Watsu-Anwendung mit einer Klientin.
unten: Harold Dull, der Erfinder von Watsu, mit Sibylle Schütz.

sichtslose Nähe und natürliche Empathie. Bis heute lautet Dulls Motto: „Mit dem anderen sein, nicht etwas tun.“ Auch Sibylle Schütz, die an einem Dulls Seminar teilgenommen hat, sagt: „Man braucht häufig gar nicht so viel zu machen.“ Sie rät Anfängern häufig: „Haltet einfach mal den Menschen.“ Das mache unheimlich viel und vermittele das oft lang vermisste Gefühl von Geborgenheit.

Absichtslose Nähe und natürliche Empathie

Mittlerweile gibt es einige Hundert gut ausgebildete Watsu-Praktizierende, davon die meisten beim IAKA, dem ältesten Institut für Wasser-Shiatsu. Doch aufgepasst. Gar mancher meint, diese komplexe Methode an zwei Wochenenden erlernen zu können. Deshalb ist es für Interessierte wichtig, sich genau nach der Ausbildung des Behandelnden zu erkundigen. Erfahrene Therapeuten wie Sibylle Schütz merken sofort, ob jemand eine gute Ausbildung hat. „Wichtig ist beispielsweise, dass die sehr empfindliche Halswirbelsäule ausreichend gestreckt und nicht gestaucht wird.“ Jede Bewegung und Berührung muss sitzen und stimmen, sonst kann der Flow gestört werden. So legt ein gut geschulter Watsu-Therapeut zur Unterstützung den Handrücken auf das Kreuzbein und nicht die Handfläche. Der kleine Unterschied macht's und kann den entscheidenden Ausschlag geben, ob eine Behandlung erfolgreich oder gar unangenehm war. Achtsamkeit im Umgang mit dem Klienten spielt bei Watsu eine enorm wichtige Rolle, denn schließlich befinden sich Klient und Therapeut in einer sehr intimen Situation, so Schütz.

Menschen reagieren ganz unterschiedlich

Da Watsu-Sessions vorwiegend in kleinen, entsprechend warmen privaten Bädern oder in Thermen abgehalten werden können, ist diese Therapie bisher recht unbekannt. Meist schließen sich die Watsu-Praktizierenden einer Region zusammen und mieten für einen Abend oder Nachmittag ein Bad an. Das ist recht teuer und die Klienten müssen allein für den Eintritt ins Bad zwischen 15 und 20 Euro löhnen. Für eine Wasser-Shiatsu-Behandlung, die



Foto: IAKA

Helen Schulz, Leiterin des IAKA, von Harold Dull ausgebildet und die erste deutsche Watsu-Lehrerin, mit einer ihrer Klientinnen.

in der Regel zwischen einer und anderthalb Stunden dauert, zahlt man 60 bis 85 Euro pro Stunde.

Der zeitliche Aufwand ist für den Watsu-Therapeuten weitaus höher. So befragt dieser den Klienten vor der Behandlung etwa nach seinen Vorerkrankungen. Das ist wichtig, denn in einigen Fällen ist von einer Sitzung abzuraten, wie etwa bei akuten Bandscheibenvorfällen, bei Krampfadern oder Hautproblemen wie Couperose, offenen Wunden oder auch Herz-Kreislauf-Beschwerden, insbesondere bei Herzinsuffizienz.

Auch Nachgespräche gehören bei Bedarf zu einer professionellen Sitzung dazu. Ein guter Therapeut achtet nicht nur während der Behandlung darauf, was der Klient braucht, sondern auch danach. Denn in Einzelfällen können alte nicht verarbeitete emotionale Erlebnisse, Gefühle aus der frühen Kindheit, ja auch vorgeburtliche Erinnerungen hochkommen. Treten Ängste oder auch unangenehme Bilder auf, darf der Praktizierende nicht die Flucht ergreifen, sondern muss den Klienten auch begleiten können. „Jeder Mensch reagiert auf die Sitzungen anders“ sagt Wolfgang Schulte, der als Watsu-Therapeut schon 6000 Sitzungen durchgeführt hat. „Manche lachen, andere weinen den aufgestauten Ballast aus sich heraus. Alle fühlen sich hinterher von

einer lange mitgeschleppten Last befreit und zu sich selbst zurückgeführt“, berichtet Schulte. Doch meist sind die Klienten nach der Session nur entspannt und einfach glücklich. „Oft“, so berichtet Sibylle Schütz, „stehen sie einfach nur da, entrückt und sind sprachlos.“ Genau wie ich. Gern würde ich mir öfter eine Session gönnen oder sie einem lieben Menschen schenken. Auch wenn die Entspannungstechnik kein preiswertes Vergnügen ist, bin ich mir dennoch sicher, dies war bestimmt nicht meine letzte Watsu-Session.

Eva van Wingerden

ADRESSEN

Aquamunda

Institut für neue Wassertherapien
Tel.: (08142) 50 37 70
aquamunda@t-online.de
www.aquamunda.de

Praktizierende für Wasser-Shiatsu und Aqua-Relax:

Meike Schmidt, Hamburg
Tel.: (040) 8 81 00 52
eike.schmidt@aquanetz.de
www.wassergefuehl.de

Sibylle Schütz, München
Tel.: (089) 52 48 32

kontakt@bewegende-beruehrung.de