Eintauchen und wegschweben

Autor(en): **Horat, Petra**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551321

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Eintauchen und wegschweben

Im warmen Wasser treiben, gedehnt, massiert und bewegt werden: Watsu oder Wasser-Shiatsu heisst diese Form der tiefen Entspannung für Körper und Geist.

Inselspital Bern, 19.00 Uhr. In Badekleid und Gummischlappen sitze ich im winzigen Vorraum des hauseigenen Thermalbads und warte. Das zweite Untergeschoss des Kinderspitals ist menschenleer. Kein Ton ist zu hören, auch nicht aus der Badehalle hinter der Milchglastür, wo gerade eine Watsu-Therapie stattfindet. Auf dem Wochenplan an der Wand sind 28 Stunden eingetragen: Watsu am Morgen, Watsu am Nachmittag, Watsu am Abend. Die in breiten Bevölkerungskreisen noch wenig bekannte Therapie findet hier offensichtlich regen Zulauf.

Die Milchglastür öffnet sich. Eine Frau mit klatschnassem Haar, ebenfalls im Badeanzug, betritt den Raum. «Und, wie war's?» frage ich neugierig. «Wunderbar. Traumhaft», antwortet die Frau und beginnt, sich mit einem Frotteetuch abzurubbeln. «Wie wunderbar?» will ich wissen, aber die Badenixe lächelt nur geheimnisvoll: «Sie werden sehen.»

An solche Schwärmerei ist der Watsu-Therapeut Christian Rothenbühler gewöhnt. «Viele entspannen sich bei der Therapie so tief, dass sie gar nicht fassen können, was mit ihnen geschieht», berichtet er, als wir wenige Minuten später bis zur Brust ins 35 °C warme Wasser

steigen. Wer die tiefe Entspannung von Körper und Geist sucht, darf sich aber nicht angestrengt darum bemühen, erklärt Rothenbühler. «Lassen Sie einfach alles auf sich zukommen. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie ruhig, ich hole Sie gleich ab.»

Bevor ich mir ein Bild davon machen kann, was Rothenbühler mit «abholen» meint, spüre ich einen Arm um meine Schultern, der mich sanft mit sich zieht. Einen Augenblick später lösen sich meine Füsse vom Boden, ohne dass ich auch nur einen Muskel bewegt habe, und schon hänge ich im «Schlepptau» des Watsu-Therapeuten, der mich geschickt durchs spiegelglatte Wasser navigiert. Alles geschieht mit sanften, ruhigen Bewegungen, die an Tai Chi erinnern. Der Watsu-Trainer versetzt meinen Körper in fliessende Bewegungen, schaukelt und zieht ihn in ausholenden Kreisen durchs Wasser. Schwerelos schwebe ich dahin. Die zierlichen Kunststoffbänder, die Rothenbühler vor dem Gang ins Wasser um meine Knie legte, erweisen sich als effiziente Schwimmhilfen. Anstrengungslos behalten meine Beine Oberwasser – als läge ich im Toten Meer.

Im Reich der Schwerelosigkeit

Während der Watsu-Therapie wird nicht geredet, wurde ich zuvor informiert. Das wäre auch schwer möglich, denn das Rauschen des Wassers in den Ohren verhindert jede Unterhaltung. Ich bin nicht unglücklich über die aquatischen Gehörschutzpfropfen – so kann ich mich ganz meinen Empfindungen hingeben.

Der Therapeut hat inzwischen begonnen, Kopf, Nacken und Wirbelsäule mit sanftem Fingerdruck zu massieren. Jeder Griff ist behutsam und konzentriert. Da ist keine Spur von Hast oder «Murks» – das pure Kontrastprogramm zu einer rasanten Sportmassage.

Watsu hilft, auf verschiedenen Ebenen loszulassen, habe ich in der Broschüre des Instituts für Aquatische Körperarbeit gelesen. «Es lindert chronische Schmerzen, löst Blockaden und Verspannungen, stimuliert den Energiefluss in den feinstofflichen Meridianen und fördert die Beweglichkeit.» Letzteres ist bereits nach wenigen Minuten im Wasser spürbar: Den kundigen Händen des Therapeuten folgend, beginnt meine Wirbelsäule in sanft pendelnden und wellenförmigen Bewegungen zu tanzen. Auch die Hände, Ellbogen, Knie und Füsse bewegen sich nach dem behutsamen Lockern und Schütteln so geschmeidig wie Flossen. Immer wieder wechseln sich Massagegriffe, Bewegungsphasen und Ruhepausen ab. Zufrieden schwebe ich in meinem Kokon aus Wasser und geniesse den Zustand, einmal nichts tun zu müssen. Einfach nur zu sein. Geschehen zu lassen. Der Kontrast zum modernen Lebensgefühl könnte nicht grösser sein: Draussen Lärm, Leistung, Stress – hier Stille, Abschalten, Nichtstun.

Mit dem Fortschreiten der Watsu-Lektion werden die Atemzüge immer langsamer, die Gedanken zusehends träge. Bilder des Meeres tauchen vor dem inneren Auge auf. Es ist ein friedliches Meer, eine Art paradiesisches Urmeer – ohne Quallen, Seeigel, Haifische oder andere, wie auch immer geartete Raubtiere.

Die Zeit steht still

Verwundert stelle ich fest, dass sich mein Zeitgefühl davongestohlen hat. Wie viele Minuten sind inzwischen vergangen? Keine Ahnung. Die Zeit scheint still zu stehen. Dafür durchströmt mich ein tiefes Gefühl der Harmonie, der Ruhe und des Friedens.

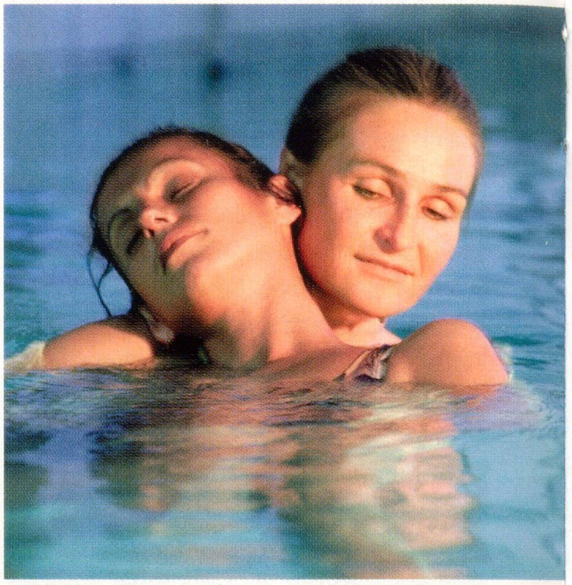
Kein Wunder wird Watsu immer öfter auch in der Geburtsvorbereitung eingesetzt. Wer gebiert, muss Kontrolle aufgeben und dem Körper vertrauen. Dieser Prozess wird beim Watsu spielerisch ein-

geübt. Gleichzeitig fördert die aquatische Therapie die Beweglichkeit in den Hüftgelenken, entspannt den Beckenboden und ermöglicht der werdenden Mutter die Erfahrung des «Russischen-Puppe-Prinzips»: Sie schwebt geborgen im Thermalwasser, das Kind in ihrem Bauch ruht sicher im Fruchtwasser.

Nach 60 Minuten ist der Watsu-Traum zu Ende. Der Therapeut hat mich sanft am Beckenrand abgestellt, die Füsse finden wieder Halt. Ich fühle mich entspannt und energievoll wie nach zwei Wochen Urlaub. Ist Wasser-Shiatsu eine Art Wunder-Relaxans? «In gewisser Weise schon», meint Rothenbühler. «Vorausgesetzt, der Patient fühlt sich wohl im Wasser. Auch ist es nicht jedermanns Sache, sich in einem Pool ‹blindlings› in die Arme eines wildfremden Menschen zu begeben. Manche Menschen haben Mühe mit diesem recht engen Körperkontakt.»

Das ist mit ein Grund, weshalb jeder Watsu-Sitzung ein Gespräch vorausgeht, in dem Vertrauen aufgebaut werden kann. Das Vorgespräch bietet die Chance, zu erspüren, ob Sympathie und die Bereitschaft zu körperlicher Nähe vorhanden ist. «Niemand sollte sich entgegen dem eigenen Empfinden behandeln lassen», erklärt Rothenbühler. Ein seriöser Therapeut kläre zudem vorher ab, ob Probleme im Skelettbereich oder psychische Schwierigkeiten vorhanden sind. Letzteres ist wichtig, weil das Watsu-Erlebnis sehr intensive Gefühle auslösen kann, was Menschen mit Abgrenzungsschwierigkeiten oder mangelnder Bodenhaftung mitunter überfordert.

Fest steht, dass Watsu so tiefgreifende Entspannungs-Impulse vermittelt, dass auch der hartgesottenste Kopfmensch irgendwann «abschaltet». Dieser Effekt macht die Therapie zum bewährten Hilfsmittel bei Stressbeschwerden, Nervosität, Hyperaktivität, Erschöpfung, Schlafstörungen und Verspannungen. Auch Menschen mit Behinderungen am Bewegungsapparat und Patienten mit chronischen Schmerzen können vom Wasser-Shiatsu profitieren. Petra Horat



Wo? Wer? Wie teuer?

Die Adressen von qualifizierten Watsu-Therapeutinnen und -Therapeuten erhalten Sie beim Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz in Schüpfen.
Tel. CH 031 872 1818
E-Mail: info@iaka.ch
www.watsu.ch/praktizierende

Eine Stunde Watsu kostet zwischen 80 und 120 CHF. Die Therapie findet in Bädern von Spitälern und Pflegeheimen statt.

Watsu und Wata

Watsu, ein Kürzel für «Water» und «Shiatsu», wurde von Harold Dull entwickelt. Der amerikanische Zen-Shiatsu-Therapeut entdeckte 1980, dass sich die Entspannungswirkung der japanischen Druckpunkt-Massage im Wasser steigern lässt.

In der Schweiz wird Watsu seit 14 Jahren angeboten, mittlerweile von über 90 Therapeutinnen und Therapeuten. Hier entwickelte sich sogar eine neue Form, die noch einen Schritt weiter geht: das Wata oder Wasser-Tanzen, bei dem der Patient (mit Nasenklemme) auch unter Wasser bewegt wird. Watsu und Wata sind geschützte Begriffe, die nur von Behandelnden benutzt werden dürfen, die einen vom Institut für Aquatische Körperarbeit vorgeschriebenen Ausbildungsweg absolviert haben. PH