

Der folgende Artikel erschien in der Schweizer Zeitschrift Gesundheits-Nachrichten (www.gesundheits-nachrichten.ch, März 2005). Der leicht aktualisierte Text wird aus Copyright-Gründen ohne Fotos wiedergegeben.

Eintauchen und wegschweben mit Watsu

Im warmen Wasser treiben, während man gedehnt, massiert und bewegt wird. Das geschieht beim ‹Watsu› alias ‹Wasser-Shiatsu›. Petra Horat Gutmann hat die Methode zur Tiefenentspannung getestet.

19 Uhr am Inselspital in Bern. In Badekleid und Gummischlappen sitze ich im winzigen Vorraum des hauseigenen Thermalbads und warte. Das zweite Untergeschoss ist menschenleer. Kein Ton ist zu hören, auch nicht aus der Badehalle hinter der Milchglastür, wo gerade eine Watsu-‹Sitzung› stattfindet.

Auf dem Wochenplan an der Wand sind achtundzwanzig Stunden eingetragen: Watsu am Morgen, Watsu am Nachmittag, Watsu am Abend. Die in der breiten Öffentlichkeit erst wenig bekannte Therapie findet hier offensichtlich regen Zulauf. Die Milchglastür öffnet sich. Eine Frau mit klatschnassem Haar, ebenfalls im Badeanzug, betritt den Raum. «Wie war's?» frage ich neugierig. «Wunderbar, traumhaft!», antwortet die Frau und beginnt, sich mit einem Frotteetuch abzurubbeln. «Wie...wunderbar?» will ich wissen.

Doch die Badenixe lächelt nur geheimnisvoll:

«Sie werden sehen.»

An solches Lob 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», erzählt er, als wir wenige Minuten später bis zur Brust ins 35 °C warme Wasser steigen. «Lassen Sie einfach alles auf sich zukommen. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie ruhig, ich hole Sie gleich ab», fügt Rothenbühler hinzu.

Bevor ich mir ein Bild davon machen kann, was Rothenbühler mit «abholen» meint, spüre ich einen Arm um meine Schultern, der mich sanft wegzieht. Einen Augenblick später lösen sich meine Füße vom Boden 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 gelegt hat, erweisen sich als effiziente Schwimmhilfen. Anstrengungslos behalten meine Beine Oberwasser so als läge ich im Toten Meer.

Im Reich der Schwerelosigkeit

Während der Watsu-Therapie wird nicht geredet, hat Christian Rothenbühler vorgängig gesagt. Das wäre auch schwer möglich, denn in den Ohren rauscht das Wasser. Ich bin nicht unglücklich über

die aquatischen Gehörschutzpfropfen und gebe mich ganz meinen Empfindungen hin.

Der Therapeut hat inzwischen begonnen, meinen Kopf, den Nacken und die 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 spüre ich bereits nach wenigen Minuten im Wasser. Den kundigen Händen des Therapeuten folgend, beginnt meine Wirbelsäule in sanft pendelnden, wellenförmigen Bewegungen zu tanzen. Auch die Hände, Ellbogen, Knie und Füße bewegen fühlen sich aufgrund des sanftens Schütteln und Lockerns so geschmeidig an wie Flossen. Immer wieder alternieren Massagegriffe, Bewegungsphasen und Ruhepausen.

Zufrieden schwebe ich in meinem Kokon aus Wasser. Einfach nur sein. Geschehen lassen. Der Kontrast zum modernen Lebensgefühl ist gross: Draussen Lärm, Hektik, Stress – hier Stille, Abschalten, Nichtstun.

Mit dem Fortschreiten der Watsu-Lektion werden die Atemzüge und Gedanken immer langsamer. Bilder des Meeres tauchen vor dem inneren Auge auf. Es ist

ein friedliches Meer, eine Art paradiesisches Urmeer - ohne Quallen, Seeigel und Haifische.

Die Zeit steht still

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

Kein Wunder wird Watsu immer öfters auch in der Geburtsvorbereitung eingesetzt. Wer gebiert, muss Kontrolle aufgeben und dem Körper vertrauen. Dieser Prozess wird beim Watsu spielerisch eingeübt. 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, und ihr Kind schwebt geborgen im Fruchtwasser.

Nach 60 Minuten ist der Watsu-Traum zu Ende. Der Therapeut setzt mich sanft am Beckenrand ab, 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», sagt Rothenbühler. «Vorausgesetzt, der Patient fühlt sich wohl im Wasser. Und man muss ein gewisses Vertrauen besitzen, um 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-Therapie ein Gespräch vorausgeht, in dem Vertrauen

aufgebaut wird. Das Vorgespräch bietet die Chance, zu erspüren, ob genug Sympathie und die Bereitschaft zu körperlicher Nähe vorhanden ist. «Niemand soll sich entgegen dem eigenen Empfinden behandeln lassen», erklärt Rothenbühler. Ein seriöser Therapeut kläre zudem vorgängig ab, ob Probleme im Skelettbereich oder psychiatrische Probleme vorhanden seien. Letzteres sei wichtig, weil das Watsu-Erlebnis sehr intensive Gefühle auslösen könne, was Menschen mit Abgrenzungsschwierigkeiten oder mangelnder Bodenhaftung mitunter überfordere.

Fest steht: Watsu ist ein wunderbares Hilfsmittel, um abzuschalten und hat sich gut bewährt bei Stressbeschwerden, Nervosität, Hyperaktivität, Erschöpfung, Schlafstörungen und Verspannungen. Auch Menschen mit Behinderungen am Bewegungsapparat und Patienten mit chronischen Schmerzen können von Wasser-Shiatsu profitieren.

Infobox

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 Druckpunktmassage im Wasser steigern lässt. In der Schweiz wird Watsu mittlerweile von über 90 Therapeutinnen und Therapeuten angeboten. Hier hat sich sogar eine neue Form entwickelt, 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.

Infobox

Wo? Wer? Wie teuer?

Die Adressen von qualifizierten Watsu-Therapeutinnen und -Therapeuten erhalten Sie beim Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz in Schüpfen (Tel. 031 872 18 18, info@iaka.ch) oder im Internet (www.watsu.ch/praktizierende). Eine Stunde Watsu kostet zwischen 80 Fr. und 120 Fr. Die Therapie findet in Bädern von Spitälern und Pflegeheimen statt.