

VÖLLIG LOS GELÖST

Entspannen im Warmen:
Watsu ist ein herrliches Wellness-Erlebnis,
aber auch eine Therapie,
etwa bei chronischen Schmerzen und Depressionen.
Ein Selbstversuch.

TEXT MARIANNE MÖSLE

Wie eine Wasserlinse im Teich. Oder eine Seerose. Plötzlich weiß ich, wie sich Blütenblätter und Gräser im Wasser fühlen. Pudelwohl. Wasser ist Ursprung, Wasser spendet Leben, Wasser ist Reinigung. Gerade ist das Wasser 34 bis 35 Grad warm, im sogenannten Bewegungsbad des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke, durch das ich gezogen werde. Ich schwimme gern, aber ich gehöre überhaupt nicht zu denen, die leicht die Kontrolle abgeben. Und jetzt soll ich mich hier einfach ins Nasse legen und warten, was passiert. Voller Skepsis habe ich mich auf Wasser-Shiatsu (kurz: Watsu) bei der Watsu Praktizierenden Karla Caspers und

ihrer Kollegin Nicole Andrae eingelassen. „Nichts tun, nur sein“, lautet eine Zen-Weisheit, die die Grundlage des Verfahrens bildet. Manchmal ist „sein“ allerdings schwieriger als „tun“. Ich jedenfalls würde mich gerade viel lieber selbst bewegen, es fühlt sich krampfhaft an, stillzuhalten. „Es kann nichts passieren, leg deinen Kopf ruhig ins Wasser“, sagt Nicole Andrae, während sie mir zum „Aqua-Relaxen“ erst einmal ein flexibles Kissen unter mein Haupt bettet und Floats, eine Art Softschwimmflügel, an die Beine schnallt. „Aqua-Relax“ gehört wie Watsu zu den Methoden der Aquatischen Körperarbeit (siehe Infokasten S. 125). Mit den Auftriebshilfen ist es eine Vorstufe

des Wasser-Shiatsu und soll mich auf die Session einstimmen. Nur widerstrebend lege ich mich im Wasser auf den Rücken und tauche die Ohren ins Nass. Doch kaum beginnt Nicole, mich in fließenden Bewegungen an der Wasseroberfläche durchs Becken zu ziehen, schließe ich meine Augen. Im Wasser ist der Körper schwerelos, und komplizierte Bewegungen werden leicht. Das entlastet den Therapeuten ebenso wie denjenigen, der sich behandeln lässt. In rhythmischen Bewegungen schwinde ich durchs Nass. Die gurgelnden Geräusche: Mehr spüre ich sie, als dass ich sie höre. Ich nehme auch den Widerstand des Wassers wahr, das an Haut und Körper entlangströmt, und kann



ICH SPÜRE, WIE MEIN PULS SICH VERLANGSAMT, MEIN ATEM TIEFER WIRD. DIE MUSKELN SICH ENTSPANNEN. UND PLÖTZLICH WIRD MIR VON DEN FÜSSEN HER SEHR WARM. KRIBBELND ZIEHT DIE WÄRME ÜBER BAUCH UND RÜCKEN NACH OBEN. UND DAS FÜHLT SICH LEICHT UND WUNDERBAR ENTSPANNEND AN

**ALS ICH NACH DER STUNDE
WIEDER BODEN UNTER DEN FÜSSEN SPÜRE,
DAUERT ES EINE WEILE, BIS ICH TIEF AUSATME
UND AUS MEINEN TAGTRÄUMEN AUFTAUCHE**

schon bald nicht mehr sagen, wo im Becken ich mich befinde. Das ist keineswegs beängstigend, sondern fühlt sich erstaunlicherweise sehr beruhigend an.

Kreise, Spiralen, Wellen und Achten regen den Gleichgewichtssinn an und schulen die Fähigkeit, die eigene Lage, Kraft und Bewegung im Raum wahrzunehmen. Die Therapeutin dreht und dehnt mich, während sie mit leichtem Fingerdruck an den Meridianen (den Energieleitbahnen gemäß der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin) entlang über

meine Haut streicht. Es perlt und wogt, und mit einem Mal weiß ich, was die TCM meint mit „die Lebensenergie in Fluss bringen“. Ihr zufolge löst der Fingerdruck – nichts anderes bedeutet Shiatsu – Blockaden und lindert Beschwerden wie chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Depressionen.

Nachdem mir Nicole das Kissen unter meinem Kopf weggenommen und ihren Arm unter den Hinterkopf gelegt hat, werden die Bögen und Schwünge größer, das eigentliche Watsu beginnt. Ich

spüre, wie mein Puls sich verlangsamt, mein Atem tiefer wird, die Muskeln sich entspannen, und plötzlich wird mir von den Füßen her sehr warm. Kribbelnd zieht die Wärme über Bauch und Rücken nach oben. Und das fühlt sich leicht und wunderbar entspannend an.

Watsu geht zurück auf den amerikanischen Shiatsu-Lehrer Harold Dull, er übertrug die japanische Heilmethode der Zen-Massage ins körperwarme Wasser. Die Allgemeinmedizinerin Karla Caspers hat das Verfahren Anfang der 1990er bei Dull kennen gelernt und viel dafür getan, dass Kranke und Bewegungseingeschränkte heute auch



in Deutschland davon profitieren können; für Menschen mit Behinderung werden die Kosten gelegentlich als Eingliederungshilfe von der Krankenkasse erstattet. In einer Studie untersucht Caspers derzeit die Wirksamkeit des Verfahrens bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen. „Patienten mit Schlaganfall zum Beispiel erholen sich mithilfe von Watsu deutlich schneller als andere und können ihre Koordinationsfähigkeit erheblich verbessern“, so die Erfahrung der Ärztin. Auch bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen wie Parkinson nütze die Methode. Aber Wellness-Fans kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Als ich nach 60 Minuten wieder Boden unter den Füßen spüre, dauert es eine Weile, bis ich tief ausatme und aus meinen Tagträumen auftauche. Unruhe und Stress sind meilenweit weg. Es ist, als ob ich schwebe, und ich bin mir ganz sicher: Wenn ich noch einmal zur Welt komme, dann bitte als Meeressalge im wasserdurchfluteten Gezeitentümpel. □

Aquatische Körperarbeit

Die Aquatische Körperarbeit ist eine sanfte Körpertherapie, zu der neben den genannten Methoden Aqua-Relax und Watsu noch das Wasser-Tanzen (dabei trägt der Klient eine Nasenklemme und wird auch unter Wasser bewegt) und Healing Dance (unter und über Wasser, Schwerpunkt Wellenbewegungen) gehören. Bei allen Verfahren wird man im warmen Wasser bewegt, was zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist beiträgt. Viele Thermen, Bäder, Kliniken und Reha-Zentren bieten die Anwendungen an. Es ist nicht notwendig, schwimmen zu können! Die Kosten für eine Watsu-Stunde, inklusive Schwimmbadgebühr, betragen in der Regel zwischen 50 und 100 Euro. Neben Einzelstunden gibt es Kurse, in denen man die Methoden nicht nur erlebt, sondern auch lernt, Watsu bei jemandem anzuwenden. Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren als Präventionsmaßnahme (nachfragen!). Mehr Infos unter www.watsu.de.