

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Watsu-Therapie *Tiefenentspannung im warmen Wasser*  
Heilpflanze Immortelle *Sonnengold gegen den Winterblues*  
Sauerteigbrot selbstgemacht *Freude, Muße – und Genuss*

JANUAR 1/2019

Natürliche  
Antioxidantien  
Vital-Kur  
für ein  
Wochenende

NIMM DICH AN, SO WIE DU BIST!

*Der Schlüssel zu  
mehr Lebensfreude*





Watsu – die Kunst der schwerelosen Berührung

# Auf Händen getragen



Es ist eine Wohltat zwischen Regeneration und Gesundheitsbehandlung: Watsu, die Kurzform von Wasser-Shiatsu. Drehen, dehnen und massieren führen zu einer tiefen Entspannung, wodurch das alternative hydrotherapeutische Verfahren chronischen Schmerzen und seelischen Blockaden bis hin zu Depressionen nachhaltig zu Leibe rückt.

Leicht, entspannt und immer zufriedener gleitet der Körper durchs Wasser. Es ist mit etwa 35 Grad angenehm temperiert. Die Augen schließen sich wie von selbst und schnell gerät man in einen wohltuenden Zustand der Schwerelosigkeit. Dazu trägt auch die entspannende sphärische Musik bei. Und während – schon träge – noch darüber gegrübelt wird, ob die Unterwasserstimme real ist und tatsächlich zum Loslassen rät, bewegt eine Therapeutin oder ein Therapeut sämtliche Gliedmaßen kundig hierhin und dahin. Dehnt, wendet sanft und beginnt achtsam, sämtliche Schwachpunkte zu massieren, den Rücken, die Schultern, den Nacken, Hände und Arme. Und gleitet dabei mit dem Bade-gast durchs Wasser, löst negative Emotionen und seelische Blockaden. Das Gefühl für Zeit und Raum verflüchtigt sich. Selbst wer sich normalerweise damit schwertut, gibt umgehend die Kontrolle über seinen Körper ab und lässt sich durchs Wasser ziehen. Doch was heißt ziehen! Die Glieder machen unbekannte Bewegungen mit, spüren, wie sich geführte Muskelarbeit und grenzenlose Entspannung abwechseln. Durch den Wechsel von wiegenden, wellenförmigen Bewegungen und Momenten der Stille ergreift eine selten tiefe Entspannung den kompletten Körper und löst Verspannungen – auch auf der seelischen Ebene. Das Glück der Leichtigkeit im Wasser währt etwa eine Stunde, manchmal auch länger. Doch selbst danach hält der großartige Zustand noch an. Wie von einer langen Reise zurückkehrend, schweben Körper und Geist in höheren Sphären, und ein paar Stunden später stellt der Patient staunend fest, dass ihm vieles Schwere, im wahrsten Sinne des Wortes eine Last, von der Seele genommen wurde.

### STARKE WIRKUNG DES SCHWERE- LOSEN WASSERTANZES

Die Wonne des bewegten Schwebens haben wir *Harold Dull* zu verdanken. Der Amerikaner studierte und praktizierte mehrere Jahre in Japan die Techniken des Zen-Shiatsu, einer speziellen Therapie, die auf *Shizuto Masunaga*

### Verwandte Methoden der Wasserarbeit



- Aqua Relax ist wie Watsu eine Methode der aquatischen Körperarbeit und unterscheidet sich durch die Nutzung von sogenannten Auftriebshilfen, also Kissen für den Kopf, Poolnudeln oder Schwimmflügeln.
- Wasser-Tanzen findet unter Wasser mit einer Nasenklemme statt.
- Healing Dance arbeitet mit hydrodynamischen Wellenbewegungen sowohl unter als auch auf dem Wasser.

zurückgeht und eine Synthese aus Meridianlehre und westlichen Kenntnissen von Physiologie und Psychologie ist. Zurückgekehrt ins heimatliche Kalifornien, kam *Dull* 1980 auf die Idee, die Kunst der Fingerdruckmassage mit den heilenden und unterstützenden Eigenschaften des warmen Wassers zu verbinden. So entstand der Name Water Shiatsu (Wasser-Shiatsu), abgekürzt „Watsu“.

Viele Therapeuten beziehungsweise Praktizierende, wie sie sich selbst bezeichnen, die heute die Körperarbeit bei ihren Patienten anwenden, kombinieren *Harold Dulls* Konzept mit weiteren Elementen der Physiotherapie sowie mit Erfahrungen und Erkenntnissen aus verschiedenen Wellnessangeboten. So nutzt die Berliner Physiotherapeutin *Silke Eilers* (siehe Interview) dafür gern ein Solebad, in dem ihre Gäste ohnehin sofort zu schweben beginnen. Das erleichtert das sanfte Dehnen, Drehen und Strecken sowie das Mobilisieren der Gelenke zusätzlich. Auf begleitende Musik verzichtet sie in ihrer Wasserarbeit. Die Praktizierenden sind immer auch von den örtlichen Gegebenheiten abhängig. Sie haben entweder Verträge mit Gesundheitseinrichtungen wie Krankenhäusern oder Kurheimen, in denen sie die Bewegungsbäder nutzen, oder gehen mit ihren Klienten in öffentliche Pools und Bäder. Hauptsache, das Wasser ist wohlig warm.

## Körpertherapie im Wasser



*Silke Eilers* ist Physiotherapeutin, Personal-Fitness-Trainerin, Water-Shiatsu-Praktikerin und zertifizierte Gesundheitswanderführerin in Berlin. NATUR & HEILEN hat mit ihr über ihre tief greifenden Körperbehandlungen im Wasser gesprochen.

**NATUR & HEILEN: Sie sind Physiotherapeutin, besitzen zudem diverse weitere Abschlüsse und Lizenzen und bevorzugen dennoch häufig die Körperarbeit im warmen Wasser. Warum?**

**Silke Eilers:** Bei den Watsu-Behandlungen hat bereits die Wassertemperatur von 34 bis 36 Grad einen äußerst positiven Einfluss auf die Sitzungen, da die Wärme sowohl auf die Muskulatur des gesamten Körpers als auch auf die Seele sehr entspannend wirkt. Außerdem werden die Gelenke beweglicher und verklebtes Gewebe kann sich lösen, sodass ich mühelos massieren und an den Meridianen arbeiten kann. Der größte Vorteil jedoch ist, dass ich sowohl an als auch mit meinen Klienten beziehungsweise Patienten an allen Seiten arbeiten kann, da sie – manchmal mit Auftriebshilfen – im Wasser schweben und nicht auf einer Behandlungsbank liegen. Ich kann alle Bereiche des Körpers, sogar die Wirbelsäule, problemlos behandeln, ohne ihn in eine andere Ausgangsposition zu bringen. Das sorgt für eine tiefe Entspannung.

**Wie wurden Sie auf die Methode aufmerksam?**

Da ich es liebe, am und im Wasser zu sein, suchte ich gezielt nach einer Stelle in einer Urlaubsregion und fand sie in einem Wellness- und Gesundheitscenter auf Fuerteventura. Dort kam ich das erste Mal mit der Wasserarbeit in Berührung. Sie hat mich so sehr fasziniert, dass ich vor 14 Jahren eine

Ausbildung begann und seit 2008 diplomierte Watsu-Praktikerin bin.

**Mit welchen Beschwerden oder Wünschen kommen die Patienten zu Ihnen in eine Watsu-Sitzung?**

Das ist ganz unterschiedlich. Viele Patienten kommen mit Rückenbeschwerden, bei denen herkömmliche Behandlungsmethoden keinen Erfolg brachten. Andere wollen ihrem Körper und ihrer Seele einfach mal was Gutes tun, um Entspannung zu finden. Die nächsten wiederum kennen bereits diese wohltuende Behandlungsform und buchen regelmäßig. Sie möchten einmal wöchentlich ihre „Akkus“ wieder aufladen, um leistungsfähig zu bleiben. Dazu gehören Personen, die beruflich stark eingespannt und dadurch sehr gestresst sind, wie zum Beispiel Manager oder Unternehmer. Grundsätzlich ist diese Behandlung für jeden geeignet, der gern im Wasser ist und sich Gutes tun möchte, um eine besondere Tiefenentspannung zu erleben.

**Können Sie beschreiben, wie Ihre Klienten diese Stunde Wasserarbeit erleben?**

Sie wirken sehr gelöst, entspannt, glücklich und zufrieden. Wenn ich nach der Behandlung in die Augen der Klienten schaue, sehe ich bei allen einen leuchtenden und strahlenden Ausdruck. Das gibt dann auch mir ein schönes und zufriedenes Gefühl.

**Und nach der Behandlung – wie geht es weiter?**

Ich empfehle allen, unbedingt Zeit zum Nachruhen einzuplanen, damit der ausgesprochen positive Effekt der Sitzung gut nachwirken kann. Am besten nutzt man, wenn möglich, einen freien Tag oder plant so, dass im Anschluss an die Sitzung keine Termine mehr anstehen.



## Ist Watsu für jeden geeignet?

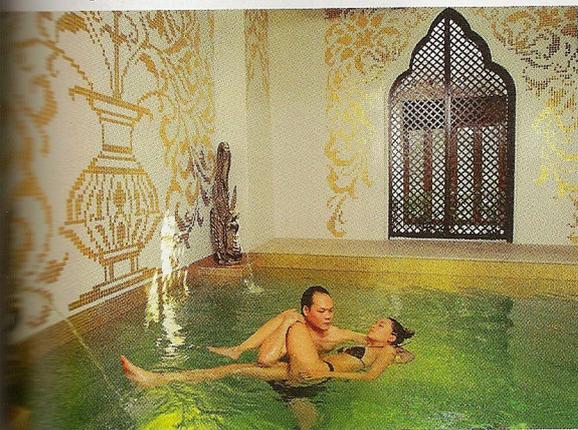


Im Wesentlichen ja. Lediglich bei sehr schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Asthmakranke könnten eventuell durch die feuchtwarmluft Probleme bekommen. Mit Fieber, offenen Wunden, Infektionen und Ohrentzündungen verbietet sich ein Bad ohnehin. Ansonsten sollte jeder auf die Anwendung verzichten, dessen Erkrankung sich nicht mit Wärmeanwendungen verträgt.

## LACHEN UND WEINEN

„In vielen Menschen hat die Tatsache, dass sie als Erwachsene nie wieder so gehalten und geschützt wurden wie als Kind, eine tiefe Sehnsucht hinterlassen“, weiß die examinierte Krankenschwester und Heilpraktikerin für Psychotherapie *Lavida Gerda Eversmann*. „Mit dem von mir praktizierten AquaVida Watsu ist es möglich, diese Kraftquelle neu zu entdecken, alte Verletzungen zu spüren und sie heilen zu lassen.“ In ihren Armen werde geweint und gelacht – und immer gehe der Mensch glücklicher, heiler und freier nach Hause, als er zu ihr gekommen sei. Seit 26 Jahren begleitet die Watsu-Praktikerin aus Bielefeld Kinder,

*Tiefe Entspannung im warmen Wasser –  
Regeneration für Körper, Geist und Seele*



Jugendliche und Erwachsene in Lebenskrisen. Im Wasser hilft sie beispielsweise auch Menschen, die vor oder nach der Geburt ihren Zwilling verloren haben und unbewusst oder bewusst gegen diesen Verlust kämpfen. Die Tiefenentspannung im warmen Wasser kann dabei unterstützen, diese rational meist nicht zu erklärenden Gefühle besser zu verstehen und zu verarbeiten. „Mit der von mir auf der Basis von Watsu und eigenen Erfahrungen weiterentwickelten Methode AquaVida entstanden bestimmte Bewegungsformen für den ‚verlassenen Zwilling‘“, erzählt die bei *Harold Dull* Ausgebildete. „Im Wasser übernehme ich stellvertretend die Rolle einer haltenden Mutter oder des Zwillings und fülle die Lücke durch systemische Arbeit wie in der Familienaufstellung.“ Dafür begleitet sie sowohl im Wasser als auch an Land einen „verlassenen Zwilling“ mitunter gemeinsam mit einem „stellvertretenden Zwilling“, um das Gefühl der Einheit wieder erlebbar zu machen.

Als *Lavida Gerda Eversmann* vor gut 28 Jahren das erste Mal von der Wasserarbeit hörte, spürte sie sofort ein Gefühl der Berufung. „Die Arbeit geht mehr in die Tiefe, als ich in meiner 19-jährigen Tätigkeit als Krankenschwester, auch in Wellnessbereichen, erleben konnte. Ich spüre ein großes Vertrauen, wenn jemand in meinem Arm liegt. Den Wandel zu erleben, wie der Mensch nach unserer gemeinsamen Zeit im Wasser strahlt und in sich ruht, ist sensationell.“ Watsu ist eben nicht nur Entspannung, sondern auch Seelenbalsam pur.

*Hanne Walter*

### ► Literatur

- *Claudia Tichy: Der Beitrag von Wassershiatsu für Beratung und Therapie. VDM Verlag, 2011.*

### ► Weiterführende Informationen

- Auf der Internetseite [www.watsu.de](http://www.watsu.de) sind Praktizierende aus ganz Deutschland aufgelistet, bei denen Watsu-Termine gebucht werden können.
- *Lavida Gerda Eversmann und ihre Angebote: [www.watsu-aquavida.de](http://www.watsu-aquavida.de)*
- *Silke Eilers und ihre Angebote: [www.fit-by-physio.de](http://www.fit-by-physio.de)*