

Wasser-S

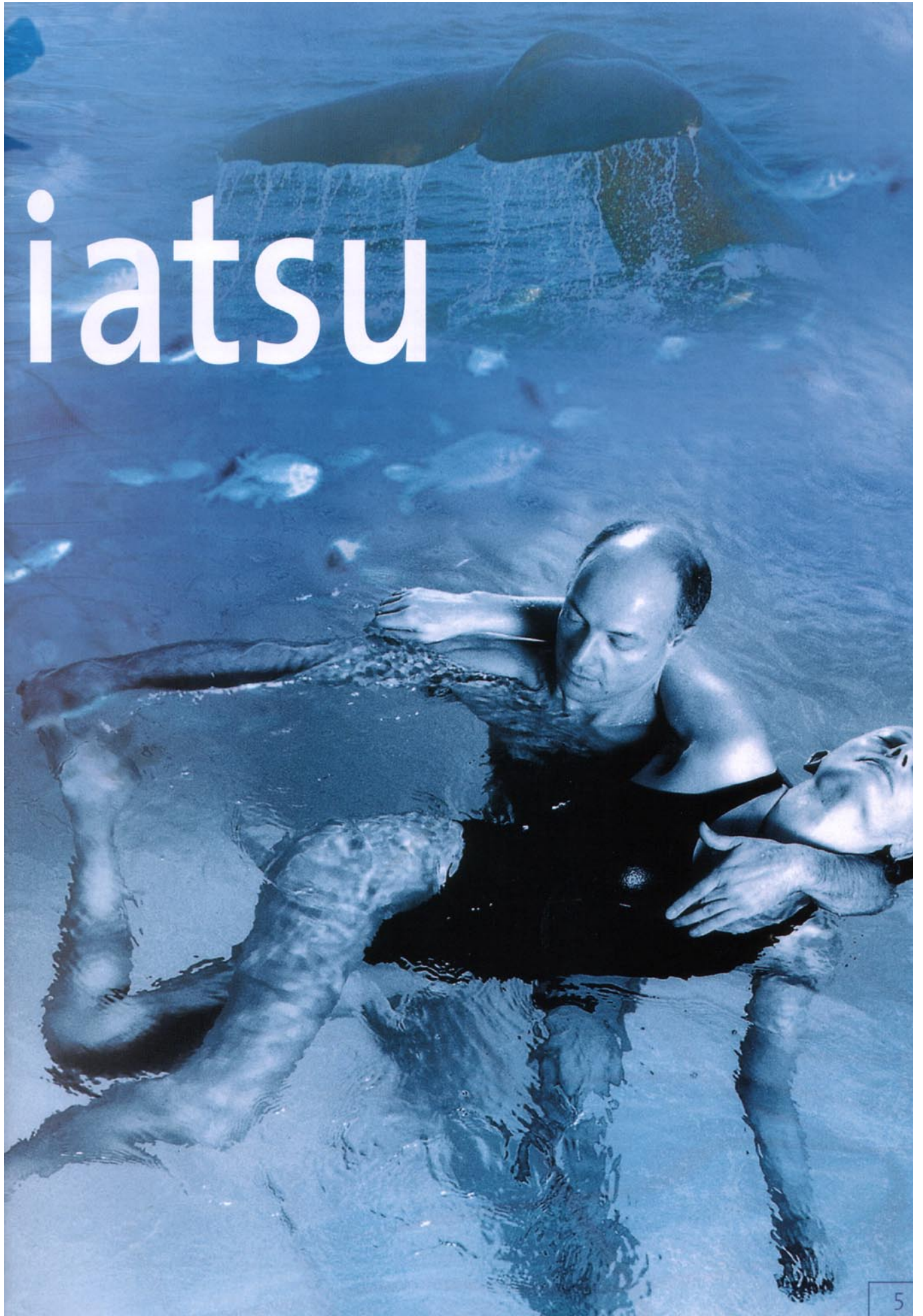
Entspannung und Heilung im warmen Wasser

Schwerelos durch warmes Wasser gleiten. Geborgenheit. Endlich überhaupt nichts tun müssen. Im Arm gehalten werden, gedehnt, gelockert, geschaukelt, und dabei mit geschlossenen Augen den eigenen Atem verfolgen, die Stille, das Rauschen des Wassers, den eigenen Herzschlag hören. Alles Belastende tritt mehr und mehr in den Hintergrund. Die Gedanken verlangsamen sich, hören schließlich auf, und eine tranceartige Ruhe breitet sich aus. Sich wie ein Fisch oder eine Pflanze zu fühlen, die von den sanften Wogen des Ozeans hin und her bewegt wird oder wie ein Baby glücklich im wiegenden Fruchtwasser treiben – das ist Wasser-Shiatsu, oder WATSU, sanfte Körperarbeit im angenehmen 35° warmen Wasser.

Eine ganzheitliche Entspannungsmethode mit traditionsreichem Ursprung

WATSU entspringt dem klassischen Zen-Shiatsu, der meditativen Form der 500 Jahre alten japanischen

Fingerdruckmassage. Diese basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und geht – wie die Akupressur – von der Vorstellung aus, dass durch Aktivieren und Ausbalancieren der Lebensenergie (chinesisch Qi, japanisch Ki) wohlthuende Prozesse im Körper in Gang gesetzt werden. Das wird durch leichte Druckmassage und Dehnung der Meridiane, der Energiebahnen des Körpers, erreicht. Diese Technik gerade in körperwarmem Wasser auszuführen und zusätzlich dessen wohlthuende Kräfte zu nutzen war die Idee des Amerikaners Harold Dull, der Anfang der 80er Jahre im kalifornischen Harbin Hot Springs diese Form der sanften aquatischen Körperarbeit entwickelte. Zur Heilkraft des Wassers und der Shiatsu-Techniken kommt noch der wohlthuende Effekt von physischer Nähe und Geborgenheit hinzu, der den Menschen ganzheitlich positiv beeinflusst. Körper, Geist und Seele werden somit berührt. Man wird dabei zunächst vom WATSU-Praktizierenden auf Luft-



iatsu



Vertrauen und Geschehen-lassen sind ein wichtiges Prinzip bei Wasser-Shiatsu



Wasser als „therapeutisch optimales Medium“

Normalerweise lebt der Mensch von Luft umgeben und steht dabei mit den Beinen auf der Erde. Verlässt er diesen Lebensraum und begibt sich ins Wasser, werden einige deutliche Veränderungen spürbar. Am deutlichsten tritt ein völlig anderes Empfinden der Temperatur ein. Luft wird bei +20 bis +25 Grad Celsius – je nach Luftfeuchtigkeit als neutral und angenehm empfunden, Wasser dagegen erst bei +34 bis +36 Grad Celsius, was aus der unterschiedlichen Wärmeleitfähigkeit beider Elemente resultiert. Wasser leitet Wärme etwa 25-mal besser als Luft, das erklärt auch, warum unser Körper so schnell auskühlt, wenn er nass ist. Außerdem hat Wasser eine 1000fach höhere physikalische Dichte als Luft, die für drei weitere wesentliche Effekte verantwortlich ist, die Wassertherapien so wirkungsvoll machen: der Auftrieb, der Druck und der Widerstand bei Bewegungen im Wasser. Der Auftrieb ermöglicht uns ein fast schwereloses Schweben und ein Bewegtwerden in alle Richtungen, ganz ohne technischen Aufwand. Der hydrostatische Druck, den wir an der Wasseroberfläche kaum wahrnehmen – anders ist es in größeren Tiefen –, bewirkt eine Kompression des oberflächlichen venösen Systems von Armen und Beinen. Die Blutmenge wird zum Körperstamm hin verschoben, das Schlagvolumen des Herzens erhöht sich. Da man bei einer WATSU-Sitzung aktiv keine Leistung erbringen muss, sinkt die Herzfrequenz deutlich ab. Körperwarmes Wasser senkt zudem den Muskeltonus, die Atmung wird langsamer und tiefer. So sind auf physiologischer Ebene die idealen Voraussetzungen für Tiefenentspannung gegeben.



kissen oder Schaumstoff-Schwimmhilfen gebettet und durch das Wasser gezogen und dabei mobilisiert, ohne dass man sich selbst aktiv bewegt. Arme und Beine werden behutsam gedehnt, und immer wieder wird das tiefe Ein- und Ausatmen angeregt. Der Körper kann in kurzer Zeit Spannungen loslassen und in einer Weise bewegt werden, die an Land nicht möglich wäre, da er praktisch schwerelos im Wasser liegt. Der leichte Wasserdruck und die gleitenden Bewegungen bewirken zusätzlich eine Massage der Hautoberfläche.

Entspannung und Geborgenheit erleben

Im Verlauf der Sitzung, können dann je nach den individuellen Bedürfnissen die Schwimmhilfen durch den WATSU-Gebenden gelöst werden, bis er denjenigen, der die Sitzung erhält, schließlich in seiner Armbeuge hält und aus dieser Position heraus vielfältige wiegende, wellen- und spiral förmige Bewegungen ausführt. Neben der sanften Lockerung und Dehnung von Wirbelsäule und Gliedmaßen können nun auch Gesicht, Nacken

und die Reflexzonen der Füße durch streichende Massagegriff und Fingerdruck behandelt werden. Wenn ausreichend Vertrauen gefasst wurde, kann nach einige Sitzungen auch der Kopf – unter Zuhilfenahme einer Nasenklemme – für einige Zeit unter Wasser genommen werden. Ein- und Ausatmen geschieht dann nach vereinbarten Signalen. Unter Wasser entfaltet sich noch einmal eine ganz andere, tiefe Erlebniswelt: Oben und unten vermischen sich. Geräusche gibt es nur noch wenige, der eigene Herzschlag wird hörbar. Das Nichtstun ist durch das kurzzeitig Anhalten des Atems noch intensiver. Arme, Beine, ja der ganze Körper sind völlig passiv und werden sanft oder auch bisweilen dynamisch durchs Wasser gezogen und gedreht und baumeln ohne eigene Zutun und Kontrolle im Lauf der Strömung. Tiefe emotionale Entspannung und meditative Zustände können sich einstellen. In einer Sitzung, die etwa eine Stunde dauert, wechseln sich ruhige und lebhaftere Bewegungsabläufe ab. Manchmal wird kräftig geschüttelt, schnell gekreist und rotiert, dan



still verweilt und tief geatmet. So können Augenblicke von Meditation und Geschehenlassen entstehen, ein weiteres Prinzip von WATSU. Denn nicht das Aneinanderreihen von Techniken bestimmt eine Sitzung, der Ablauf entsteht aus dem Moment heraus, aus der ruhigen Gelassenheit und Zentriertheit des Gebenden. Das „Sein“ mit dem anderen und nicht das „Tun“ stehen im Vordergrund.

Bereits in einem Wochenend-Kurs kann man als Laie lernen, einen Menschen durchs Wasser zu ziehen und durch einfache Bewegungsabläufe zu einer tiefen Entspannung zu führen. Die fundierte Ausbildung zum Aquatischen Körpertherapeuten umfasst ca. 600 Unterrichtseinheiten.

Anwendung bei einer Vielzahl physischer Beschwerden

Von seiner eigenen Last befreit, entspannt sich der Körper im warmen Wasser sofort. Wirbelsäule, Gelenke, verspannte Muskeln, Bänder und Sehnen werden durch sanftes Ziehen und Schaukeln gelockert. Verspannungen, Blocka-

den, Versteifungen lösen sich auf, die allgemeine Beweglichkeit wird verbessert. Dabei wird zusätzlich gezielt mit den Fingerspitzen Druck auf die Meridiane ausgeübt und der Fluss der Lebensenergie angeregt. Der natürliche Druck des Wassers fördert die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe, der Fluss von Blut und Lymphe wird stimuliert. Das gesamte sensorische System wird aktiviert, was eine besonders gute Wirkung bei behinderten oder motorisch gehemmten Menschen hat, auch zum Beispiel nach Operationen und Unfällen. Ältere Menschen erfahren durch WATSU Leichtigkeit, Gelenkigkeit und ein angenehmes Körpergefühl. Ausgebildete Ergotherapeuten, die mit WATSU arbeiten, stellen bei spastisch gelähmten Menschen durch das warme Wasser und die sanften Bewegungen ein deutliches Nachlassen der Verkrampfungen der Muskulatur fest. Gute Therapieerfolge werden auch mit autistischen Kindern erlebt.

WATSU für Schwangere

In fast vollständiger Schwerelosigkeit im Wasser zu schweben wird

von Schwangeren als besonders angenehm empfunden: Gelenke und Rücken müssen endlich einmal kein großes Gewicht tragen. Tiefes, bewusstes Atmen bereitet auf natürliche und wunderbare Weise auf die Geburt vor, ebenso das behutsame Dehnen und Lockern der Bein- und Beckenmuskulatur. Auch auf psychischer Ebene ist WATSU eine gute Hilfe als Vorbereitung für das Abenteuer Geburt: Sich großen Gefühlen öffnen, neben Wohlbefinden und Vorfreude auch Unsicherheiten und Ängsten Raum zu geben, wird durch das Wasser leicht gemacht. Im Wasser wird außerdem oft eine große Nähe zum Partner erlebt und insbesondere zum ungeborenen Kind, mit dem man nun zeitweise im gleichen Element schwebt.

Belebung für den Geist

Menschen, die in ihrem Alltag unter großer mentaler Anspannung leben, durch Termindruck, einengende Strukturen und einen minutiös verplanten Tagesablauf geistig ausgelaugt sind oder vielleicht sogar erste Anzeichen von Burn-out-Syndrom spüren, erleben durch WATSU intensive Erholung und

„Ein Phänomen, welches sich nur mit den Eindrücken vor der Geburt im warmen Fruchtwasser vergleichen lässt“

Interview mit Wolfgang Schulte, WATSU-Lehrer in München und Dozent am Institut für Aquatische Körperarbeit

Wasser&Salz: Sie geben neben den Schulungen auch Einzelsitzungen in Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen. Wie wird so eine Behandlung oder Sitzung von den Teilnehmern empfunden?

Wolfgang Schulte: Jeder Mensch reagiert anders, es gibt keine allgemein gültige Erfahrung. Die Wahrnehmungen sind da sehr unterschiedlich. Sie bewegen sich zwischen Staunen und dem Gefühl von „angekommen“ sein. Da ich in meiner Arbeit den Atemrhythmus mit den Bewegungen im Wasser verbinde, entsteht tiefe Entspannung.

Wasser&Salz: Wieso kann jemand, der WATSU und WATA erfährt, so schnell entspannen?

Wolfgang Schulte: Wir legen großen Wert auf Stille und Ruhe in den Bädern. Deshalb sind Spaßbäder für diese Entspannungsmethode nicht geeignet. In der ersten Phase, die zwischen 5 und 15 Minuten sein kann, beruhigt sich das ganze vegetative Nervensystem, und es entsteht ein Alphanrhythmus in den Gehirnwellen. Das führt zu einem Zustand wie vor dem Einschlafen. Schon das Zuschauen beruhigt. Es ist wunderschön zu sehen, was dabei passiert: ein tranceähnlicher oder meditativer Zustand, wo die Identifikation mit meinen Alltags-sorgen in den Hintergrund tritt.

Wasser&Salz: Kann es sein, dass man bei einer Sitzung auch einschläft?

Wolfgang Schulte: Ja, das ist durchaus möglich. Ich erfahre das des Öfteren auch bei mir. Wenn ich mit Freunden einen WATSU-Austausch habe und war vorher starkem Stress ausgesetzt, sinke ich in die Kissen oder in die Arme des/der Gebenden und fühle mich sicher und geborgen wie ein Baby.

Wasser&Salz: Kann denn diese körperliche Nähe nicht auch unangenehm sein?

Wolfgang Schulte: Diese Nähe im Wasser ist mit der Nähe im Alltag und an Land nicht zu vergleichen. Ein Phänomen, welches sich nur mit der Erfahrung unserer pränatalen Phase, also den Eindrücken vor der Geburt im warmen Fruchtwasser, vergleichen lässt.

Wasser&Salz: Wie ist WATSU für Paare, und wie wird es von Menschen ohne Bindung und Beziehung erlebt?

Wolfgang Schulte: Paare erleben diese Einfachheit als Geschenk für ihre Beziehung. Diese findet wieder zu ihren Wurzeln von Vertrauen und Inspiration zurück. Für Menschen ohne Beziehungen gibt es keine vergleichbare Methode, um das Defizit an Berührung, Nähe und Zuwendung auf einfachere und nachhaltige Weise auszugleichen. Das zeigt meine 12-jährige Erfahrung mit WATSU. Menschen, die damit in Berührung gekommen sind, ruhen wesentlich tiefer in sich. Sie haben die Erfahrung von „All-Eins-Sein“ gemacht. Davor waren sie nur allein.

Wasser&Salz: Wie muss man sich so ein WATSU Wochenende zur Selbsterfahrung vorstellen?

Wolfgang Schulte: Zuerst empfehle ich, Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen in einer Einzelstunde kennen zu lernen. Es gibt in München ca. 25 ausgebildete Aqua-

Body-Worker. Bundesweit sind es ca. 200. Man vereinbart einen Termin und macht in diesen 60 Minuten die ersten wichtigen Erfahrungen. Nach der Session sollte tiefe Ruhe gehalten werden. Eine Sauna oder ein Ruheraum bietet sich dazu an. Bei einem Wochenende erlernen sie durch einfache Technik, den Körper ohne Anstrengung zu bewegen und im Wechsel die Erfahrungen von Sicherheit und Geborgenheit zu geben und anzunehmen. Dabei finden sich interessierte Menschen, die genauso wie sie auf der Suche nach Entspannung und dem Ausgleich zum Alltagsstress sind.

Wasser&Salz: Nun wird die Arbeit im Wasser ja auch von therapeutisch Tätigen ausgeübt. An wen kann man sich wenden, wenn man z.B. Rücken- und Schwangerschaftsbeschwerden oder Angst vor Nähe durch Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen behandeln lassen möchte?

Wolfgang Schulte: In den Ausbildungen zum Aqua-Body-Worker finden sich immer mehr Physio- und Psychotherapeuten, Heilpraktiker, Shiatsu- oder Tanz- und Bewegungstherapeuten ein. Aber auch andere medizinisch geschulte Personen wie Hebammen und Geburtsvorbereiterinnen nehmen diese Zusatzausbildung in Anspruch. Eine Liste mit WATSU-geschulten Therapeuten erhalten Sie durch das Ausbildungsinstitut in Freiburg oder direkt in München. Die



Wolfgang Schulte



geb. 1953,
Gesundheitsprak-
tiker, Wellness- und
Entspannungs-
pädagoge, Trainer in
Wasser-Shiatsu für
IAKA Deutschland
und Leiter des
Aquamunda I

nstituts in München. WATSU Ausbildung bei Harold Dull, dem Gründer von WATSU in Europa und in dessen „School of Shiatsu & Massage“ in Kalifornien. Seit 1993 Durchführung von Einzelsitzungen in Wasser-Shiatsu(WATSU) und Wasser-Tanzen (WATA), Leitung von Workshops und Seminaren in WATSU, Zen-Shiatsu, Stressmanagement & Meditation. Weitere Informationen: Wolfgang Schulte, Aquamunda Institut, Bahnhofstr. 2, 82194 Gröbenzell, www.aquamunda.de, aquamunda@t-online.de Tel. 089- 74 94 68 80

Ausbildung dauert zirka zwei Jahre. Sie ist in den Europäischen Ländern und in Nordamerika standardisiert. In Deutschland sind neben München und Freiburg in Stuttgart, Heidelberg, Frankfurt, Münster, Hannover und einigen neuen Bundesländern geeignete Bäder gefunden worden.

Wasser&Salz: Welche Bäder und Einrichtungen kommen für Watsu in Frage?

Wolfgang Schulte: Das Wasser muss ja eine Temperatur von 35°C haben, und die Wasserhöhe sollte zwischen 110 und 130 cm betragen. Alle gängigen Thermalbäder sowie private Kliniken, viele Altenheime oder Behinderteneinrichtungen verfügen über so ein Bewegungsbad. Die Entspannungsmethode Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen findet immer mehr Freunde. Viele Schweizer und österreichische Hotelanlagen gehen mit Beispiel voran, und ich hoffe, dass sich diese wunderbare Methode auch in Deutschland durchsetzen wird.



Bei WATSU können Erinnerungen bis hin zu der Zeit im Mutterleib wach werden, wo wir warm und geborgen im Fruchtwasser schwebten

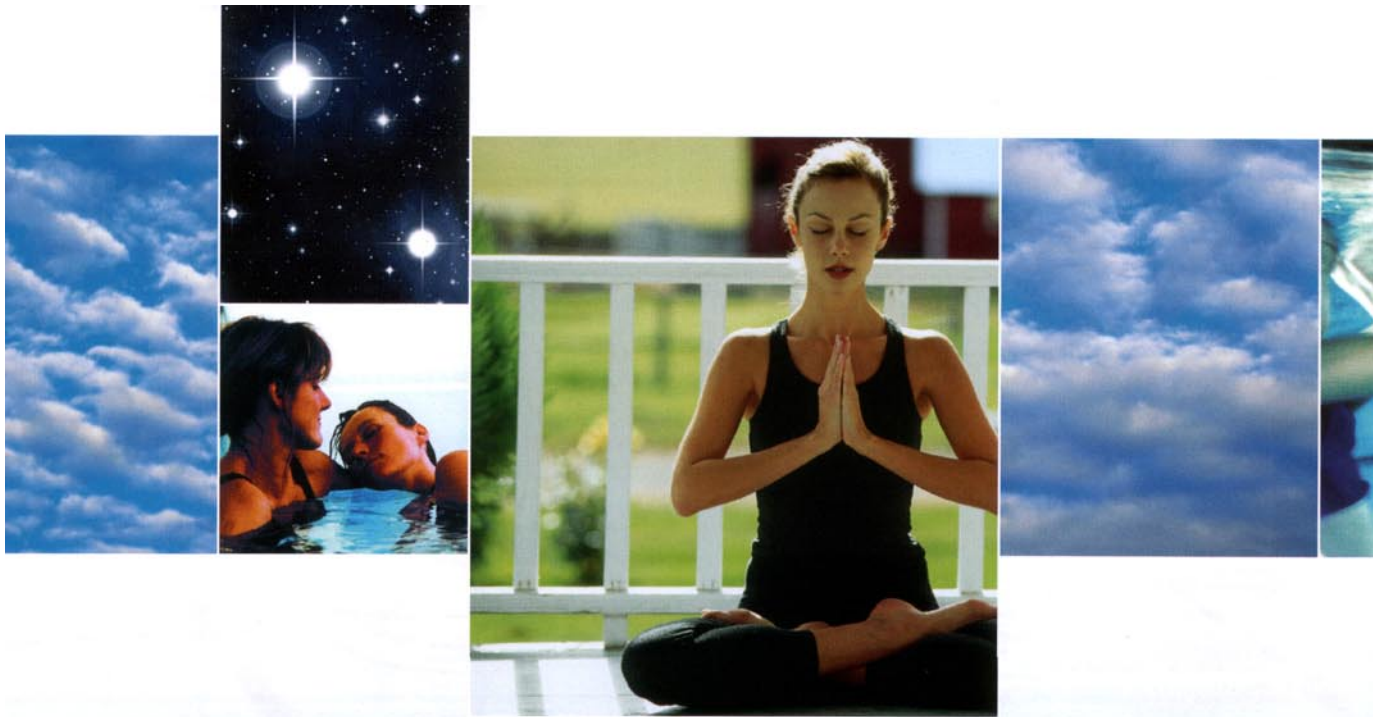


Regeneration. Mit geschlossenen Augen, die Kontrolle abzugeben und völlig passiv heilsame Berührung und Bewegung zu genießen ist Balsam für aktive, leistungsorientierte Menschen, die sonst einen Großteil des Tages ihre Gedanken fokussieren und sich konzentrieren müssen. Das Gefühl für Raum und Zeit geht bei Tiefenentspannung im Wasser für die Zeit der Behandlung verloren, beengte Denkstrukturen lösen sich auf. Wie nach einem erholsamen Schlaf reorganisiert sich das Gehirn bei aquatischer Körperarbeit, neue Synapsen (Nervenverbindungen) entstehen. Frische, neu geordnete Denkinhalte und neue kreative Kräfte können sich einstellen.

Eintauchen in die Welt der Emotionen

Kaum ein Mensch wird nicht verspielt und leicht, wenn er mit Was-

ser in Berührung kommt, automatisch wird er wieder ein bisschen zum Kind. Die Verbindung zum Unbewussten wird in diesem Element sehr schnell hergestellt, schneller als bei anderen Methoden an Land. Hinzu kommt beim WATSU das tiefe Vertrauen, das sich durch das gehalten- und Getragenwerden einstellt, diese Einladung, sich für die Dauer einer Sitzung auf allen Ebenen fallen zu lassen. Es entsteht große Nähe – auf einer nicht persönlichen Ebene –, die dennoch die tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit stillt, eine Nähe, die nicht fordert, die keine Grenzen überschreitet und nicht verletzt. Das „somatische Gedächtnis“, das Gedächtnis innerhalb der Körperzellen, wird aktiviert, und die Erinnerungen an Zuwendung aus der frühen Kindheit werden wach bis hin zu der Zeit im Mutterleib, wo wir warm und geborgen im Fruchtwasser schwebten.



→ In diesem Zustand können emotionale Dämme brechen. Durch Gespräche vor und nach der Sitzung sowie gezielte Integrations-techniken an Land können wichtige Schritte der Selbsterkenntnis gemacht werden. So kann WATSU helfen, Nähe als etwas Wohltuendes neu zu erleben. Das gilt auch für Menschen, die körperlich sehr isoliert leben, vielleicht nach einer Trennung oder als Folge von jahrelanger Einsamkeit. Aquatische Körperarbeit kann Schritt für Schritt helfen, die eigene Empfindsamkeit und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Wichtige Impulse für neue Lebensschritte können dabei gegeben werden. Vorausgehende und weiterführende Gespräche runden die Sitzung ab, um das Erlebte zu verarbeiten und einzuordnen. Oft wirken Entspannung und die neu gemachte Erfahrung noch Wochen nach.

Die spirituelle Dimension

Je mehr es einem gelingt, sich dem Fluss einer WATSU-Sitzung nach

und nach hinzugeben, desto besser kann diese zu einer wunderschönen Art der Selbstbegegnung werden, ein wunderbares Vehikel, um intensive Momente von Meditation und Selbsterfahrung zu erleben. In der bedeutsamen Pause zwischen Ein- und Ausatmen, die auch der „Nullfaktor“ genannt wird, kann ein Erlebnis von Weite und Bewusstseinerweiterung stattfinden, das sowohl beim Sterben wie bei der Geburt oder in tiefer Meditation vorkommt. Das schwerelose, fast „körperlose“ Schweben in einem Raum ohne Begrenzungen und Zeit kommt einer Reise in den Weiten des Universums gleich. Vollkommene Geborgenheit und die Embryo-Stellung laden zu tiefen Einblicken in sogar vorgeburtliche Dimensionen ein. Momente von Harmonie, Verschmelzung und Einheit können sich offenbaren.

WATSU ganz alltäglich

Wie die gewöhnliche Massage „an Land“ wäre es auch wünschenswert, wenn WATSU an Popularität

gewinnen und von mehr und mehr Menschen – auch auf Laienbasis – erlernt werden würde. So könnten sich Freunde, Familienmitglieder und Partner Gutes tun und den Belastungen des Alltags entgegenwirken. Bereits nach einem Einführungsseminar kann man sich genug Basiswissen aneignen, um eine einfache und wohltuende Sitzung zu geben. Ein Tag im warmen Wasser eines Thermalbades oder sogar im sommerlichen Meerwasser kann durch WATSU-Techniken spielerisch bereichert werden. In einer Partnerschaft kann der Austausch von WATSU-Sitzungen überaus förderlich für das Entwickeln von Vertrauen und Sichfallenlassen sein. Freunden und Bekannten kann man durch WATSU auf einfache Weise eine auf allen Ebenen wohltuende und entspannende Stunde bieten. Eine Sitzung bei einem professionellen WATSU-Praktizierenden ist ein besonderes Geschenk, das man sich hin und wieder gönnen sollte, um vielen körperlichen und seelischen Stressfaktoren vorzubeugen.



Einzel Sitzungen, Kurse und Ausbildung

Einzel Sitzungen von ausgebildeten WATSU-Praktizierenden werden in (Kur- und Heil-) Bädern und Wellness-Hotels mit entsprechenden Warmwasser-Becken angeboten. Praktizierende in Ihrer Nähe finden Sie unter www.watsu.de oder über das Institut für Aquatische Körperarbeit www.iaka.de. Darüber hinaus gibt ein vielfältiges Kursangebot, das Grundtechniken in relativ kurzer Zeit vermittelt und bis hin zur Ausbildung zum professionellen Aquatischen Körpertherapeuten reicht. Nach dem Basisseminar dienen die weiteren Seminare der Selbsterfahrung, und weiteres ganzheitliches Wissen wird vermittelt. Hinzu kommt WATA, das Wassertanzen, das viele Bewegungsformen unter Wasser beinhaltet. Neben interessierten Laien nehmen Physio- und Ergotherapeuten, Masseur, Ärzte, Geburtsvorbereiter und Hebammen an diesen Kursen teil, um ihr Behandlungsspektrum zu erweitern.



Alles Leben kommt aus dem Wasser

Alles Leben auf der Erde hat seinen Ursprung im Wasser. Zwei Drittel der Erdoberfläche bestehen daraus sowie 60–80 % des menschlichen Körpers je nach Alter. Auch die stammesgeschichtliche Entwicklung unserer Spezies beginnt im Wasser und führt an Land über Einzeller, Wirbellose, Fisch Reptilien bis zu den Säugetieren und Primaten. Die individuelle Entwicklung eines jeden Menschen als Fötus im Mutterleib wiederholt diesen Weg noch einmal im Schnelldurchgang. Einige Besonderheiten unseres Körpers erinnern noch daran, woher wir kommen: Die Konsistenz des Fruchtwassers ist die gleiche wie die des Urmeerwassers, nämlich eine einprozentige Wasser-Salz-Lösung, und bei Babys verschließt sich bei überraschendem Untertauchen durch den so genannten „Tauchreflex“ automatisch die Luftröhre. Diese tiefe Erinnerung an das Element, aus dem wir kommen, mag erklären, warum wir uns so stark zu ihm hingezogen fühlen, sei es in Form einer warmen Badewanne oder des unendlichen Ozeans.