

Die Leichtigkeit des Seins im Wasser

Schmerzen, Schleudertrauma, Schwangerschaftsbeschwerden, Stress: Wo Medikamente und herkömmliche Therapien nicht oder nur ungenügend helfen, kann eine sanfte Methode Linderung bringen – Watsu, auch bekannt als Wasser-Shiatsu.

Zwei Menschen im Wasser. Der eine liegt regungslos da, lässt alles mit sich geschehen. Der andere navigiert ihn mit fließenden, schaukelnden, rollenden, kreisenden Bewegungen durchs Nass. Mal befinden sich die Köpfe über Wasser, dann taucht einer ab. Beide Personen geben sich ganz dem nassen Element hin. Obwohl die eine die Bewegungen für zwei ausführt, wirkt sie entspannt. Ebenso wie der Mensch, der sich ihr ausliefert.

Was seltsam und willkürlich anmuten mag, hat System. Ein System, aus der japanischen Heilkunst Shiatsu entstanden – das ist eine auf der chinesischen Medizin basierende Körpertherapie. Durch Gespräche sowie Berührungen von Energiebahnen und -punkten fördert es die Selbstheilungskraft und die körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Watsu ist eine Weiterentwicklung und Ergänzung von Shiatsu. «Nach einer Watsu-Sitzung kommt der Klient sehr müde aus dem Wasser, aber möglicherweise auch sehr belebt. Je länger jemand Watsu macht, desto mehr Energie zieht er im Allgemeinen daraus», sagt Stefan Kummer. Der 44-

Jährige ist vier Tage pro Woche Führungsausbilder am Coop Bildungszentrum in Basel, freitags jedoch arbeitet er in Zürich als Therapeut für aquatische Körperarbeit.

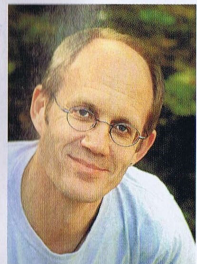
«Wasser-Shiatsu ist sehr vielseitig. Grob gesagt dient es der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung und Regeneration.» Zur Bewältigung von Stress wird es angewendet, bei chronischen Schlafstörungen, Spasmen, bei Kindern mit Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS, auch POS genannt), psychischen und physischen Behinderungen, in der Rehabilitation und vielem anderem mehr (siehe Box). Selbst beim schwer zu behandelnden Schleudertrauma kann sich eine entscheidende Besserung einstellen. Stefan Kummer: «Bei manchen Klienten erzielt man sehr gute Erfolge, für andere eignet sich Watsu überhaupt nicht. Wichtig ist eine gute Abklärung im Vorfeld.» Bei schwierig therapierbaren chronischen Schmerzen kann die auf fernöstlichem Wissen basierende Methode gleichfalls viel bringen: Entspannung – und damit Schmerzreduktion – sowie eine gehörige Portion mehr Lebensfreude.

Doch Vorsicht: Wasser-Shiatsu ist keine Alternative zu Schulmedizin, Physiotherapie, Chiropraktik oder Osteopathie. Es ist vielmehr eine Ergänzung dazu. Aus diesem Grund machen immer mehr Physiotherapeuten und Hebammen eine Watsu-Ausbildung. Gerade in der Geburtsvorbereitung kommen die Stärken dieser Methode zum Tragen: Im Wasser fühlt sich die Schwangere vom Gewicht ihres Bauches befreit, kann optimal entspannen. Oft sind die Väter bei diesen Sitzungen dabei. Sie lernen, wie sie ihre Partnerin unterstützen und ihr helfen können. «Viele werdende Eltern gehen danach zusammen ins Hallenbad und halten ihre eigene Watsu-Stunde ab», sagt Stefan Kummer. «Das bringt die Paare einander noch näher.»

Grundsätzlich eignet sich Watsu für alle – vom Baby bis zum Greis. Gewisse Erkrankungen verbieten allerdings eine Anwendung (siehe Box). Wichtig ist, dass der Klient bei der ersten Watsu-Sitzung sagt, an welchen akuten oder chronischen Beschwerden er leidet und welche Bewegungseinschränkungen er hat. Diese «Bestandesaufnahme» beansprucht rund die Hälfte des ersten Treffens. Danach verbringt man jeweils 45 bis 60 Minuten im Wasser, gefolgt von einem kurzen Abschlussgespräch.

Während der Patient einfach nur das «tote Männli» mimt, scheint eine Lektion für den Therapeuten ziemlich anstrengend zu sein. Täuscht das? «Total», sagt Stefan Kummer. «Ich brauche Watsu als Ergänzung zur Kopfarbeit, die ich während der Woche leiste. Wenn ich manchmal sehr müde bin, ist es für mich ungenügend belebend und ausgleichend, Therapiestunden zu geben.»

SUSANNE STETTLER



STEFAN KUMMER
«Watsu dient der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung.»

PASSIV AKTIV SEIN
Mit leichter Hand wird die Klientin im Wasser bewegt. Dieses Ausgeliefertsein löst Verspannungen und Blockaden.



Was ist Watsu?

Der kalifornische Shiatsu-Therapeut Harold Dull entwickelte Wasser-Shiatsu aus dem Zen-Shiatsu. Watsu löst körperliche, emotionale, psychische Blockaden und Verspannungen. Es entspannt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Organe, erweitert den Bewegungsradius.

Bei welchen Erkrankungen kann Watsu helfen?

Abgespanntheit, Angst, Arthrose, Asthma, Bewegungseinschränkung, Depression, Fibromyalgie, geistige Behinderung, Halswirbelsäulen-/Lendenwirbelsäulen-Syndrom, Hyperaktivität, Migräne/Kopfschmerz, neuromuskuläre Störungen, orthopädische Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden, Rheuma, Schlafstörungen, Schleudertrauma, Schmerzen, Spasmen, Stress. **Achtung:** Einige dieser Diagnosen erfordern eine ärztliche Abklärung.

Was bewirkt Watsu?

- **Gefässe:** verbessert venösen/lymphatischen Rückfluss und Durchblutung von Haut/Muskeln/Bindegewebe; verstärkt Nierendurchblutung/Harnausscheidung; senkt Herzfrequenz; gleicht Blutdruck aus; vertieft/stabilisiert Atmung.
- **Bewegungsapparat und Nervensystem:** verbessert Atemmuster; verbessert Beweglichkeit/verringert Abwehrspannung der Muskulatur; macht Bindegewebe dehnbarer/geschmeidiger; verringert Belastung der Gelenke; verbessert Körperhaltung/Koordination; entlastet Wirbelsäule.
- **Psyche:** erleichtert psychische Entspannung; unterstützt entspannte/gelessene innere Grundhaltung; unterstützt Trauma-Verarbeitung; fördert Selbstheilungskräfte/hilft bei Entwicklung von Bewältigungsstrategien; bewirkt allgemeine Vitalisierung/Steigerung der Lebensqualität bei schweren Krankheiten wie Krebs oder Aids; ermöglicht Zugang zu tiefen inneren Persönlichkeitsschichten und Erlebnisräumen.

Wann darf man Watsu nicht anwenden?

Bei ansteckenden Krankheiten, arterieller Verschlusskrankheit, starken Atemwegsentzündungen, akutem Bandscheibenvorfall, Blutvergiftung, Borderline-Syndrom, unkontrollierter Epilepsie, Fieber (> 38 Grad), Loch im Trommelfell, Ohrenentzündung, akuter Psychose, Stuhlinkontinenz, Thrombose, offener Wunde. **Achtung:** Bei Herzkranken und Multiple-Sklerose-Patienten ist eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Was kostet eine Watsu-Sitzung?

Je nach Ausbildung des Therapeuten 80 bis 130 Franken. Einige Krankenkassen zahlen einen Teil (Zusatzversicherung).

Informationen: Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz IAKA, Postfach 92, Dorfstrasse 6, 3054 Schüpfen BE, Tel. 031 872 18 18, Fax 031 879 18 06, E-Mail: info@iaka.ch, Internet: www.iaka.ch
Surftipps: www.watsu.ch • www.wasser-forum.ch
Buchtipps: «Watsu – Heilung und Entspannung durch Wasser-Shiatsu», Harold Dull, MVH Medizinverlage Heidelberg, Fr. 46.- (erscheint demnächst)
«Wasser Tanzen – Aquatische Körperarbeit», Peter Aman Schröter/Arjana Brunschweiler, Aurum Verlag, Fr. 36.-