

Wasser Shiatsu

Von Melanie Meyer

WATSU ist eine therapeutisch fundierte Entspannungsmethode die im 35 °C warmen Wasser angewendet wird und auf den Lehren des Zen- Shiatsu basiert. Dabei wird besonders die Auftriebskraft des Wassers genutzt, die die Bewegungskoordination erleichtert. Der von der Schwerkraft entlastete Körper des Klienten wird passiv gedehnt und gestreckt. Dabei wird der Wasserverstand unterstützend genutzt. Diese Bewegungen beziehen sich einerseits wie beim Shiatsu auf die Meridiane, andererseits auf die Muskulatur. Der Klient befindet sich in einer Situation in der er geschehen lässt. Hingabe, Nähe und Vertrauen werden gefördert. Der Grundsatz des Watsu lautet: „**Mit dem anderen sein, aber nicht etwas tun**“.

Wie bei Shiatsu ist die wichtigste Wirkung die Aktivierung des Chi, der Lebensenergie, und eine dem Alphazustand ähnliche tiefe Entspannung. Durch das Vertrauen zum Gebenden, die ruhigen rhythmischen Bewegungen und das warme Wasser entsteht ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Hinzu kommen die verbesserte periphere Durchblutung und die Entlastung der Gelenke.

Beim Aquatic- Flow, der Unterwasserarbeit, kann der Gebende die Atmung des Klienten gezielt unterstützen. Gekonnt eingesetzt, sind damit ähnliche Wirkungen möglich wie bei der Atemtherapie. Aufgrund der entspannenden Wirkung wird Watsu effektiv bei der psychischen Rehabilitation eingesetzt.

Ein Erfahrungsbericht von Doris A. aus München, 32 Jahre

Deine erste Watsu-Session vergisst Du nie... Das hatte ich zuvor gehört. Eine Therapeutin hatte mir bereits vor einiger Zeit Watsu (WasserShiatsu) empfohlen, um mein geschwächtes Vertrauen zu stärken. Ich war skeptisch und neugierig zugleich. Loslassen, die Kontrolle abgeben – dies sind nur zwei der Stichwörter, die ich im Kopf hatte und zeitgleich war ich unsicher, ob die Anwendung für mich das Richtige sein würde. Da aber meine Neugier weitaus größer ist als meine Unsicherheit, wollte ich es ausprobieren. Ich kann bereits an dieser Stelle bestätigen: Meine erste Watsu-Session werde ich nie vergessen!

Sympathisch fand ich das kleine Schwimmbecken mit dem angenehm temperierten Wasser. Zu Beginn erklärte mir Gyan (Wolfgang Schulte, d.Red.) , der Watsu-Gebende, dass Watsu mich in einen sogenannten Alpha Zustand versetzen würde.



Die Session würde aus drei Teilen bestehen. Im ersten Teil würde ich noch von einem Kissen unter dem Kopf getragen werden, im zweiten würden dann nur noch seine Arme mich halten. Der dritte Teil war allein vom Erzählen her der schlimmste Part für mich. Ich würde eine Nasenklammer bekommen und dann würde ich für ein paar Sekunden „abtauchen“. Ich als ehemaliger Asthmapatient hatte davor schon Respekt. Aber ok, ich würde es ausprobieren. Gyan fragte mich professionell, ob noch irgendetwas wichtig wäre für ihn zu wissen. Aus welchem Grund auch immer fiel mir wieder mein seit Jahren auftauchendes Bild ein. Ich konnte die große dunkle Holzterasse im Krankenhaus meiner Geburt sehen – ich war aber nie dort gewesen nach meiner Geburt. Bereits seit langer Zeit fragte ich mich, wie dies möglich sein konnte, meine Mutter hatte mir jedoch die Richtigkeit meines Bildes bestätigt.

Damit ich wirklich auf der Wasseroberfläche schweben konnte, erhielt ich sogenannte Floats (Auftriebshilfen). Dann ging es los. Ich lag auf dem besagten Kissen und hielt es anfangs verkrampft fest. Ich schloss die Augen und ließ mich drauf ein. Die Bewegungen waren sehr angenehm. Der Watsu-Gebende hielt stets den Kontakt zu meinem Körper. Das gab mir Vertrauen. Ständig ging mir durch den Kopf: Vertraue, es kann mir nichts passieren. Ich bin sicher.

Gyan massierte meine Füße, zog mich der Bewegung des Wassers angepasst durch das warme Nass und entspannte durch sanfte Druckmassagen meinen gesamten Körper. Ich bemerkte kaum, wie ich das Kissen losließ und mich immer mehr der Entspannung hingab. Es war ein Gefühl des Schwebens, des Leicht-Seins und des süßen Nichts-tuns. Der Alltag verblasste immer mehr und es gab nur noch mich und das Wasser. Ich sank tiefer und tiefer in die Entspannung. Auf einmal stand ich wieder am Fuß der besagten Treppe im Krankenhaus. Doch dieses Mal war es anders: ich lief los und ging die Treppe empor. Stufe für Stufe oder vielmehr flog ich die Treppe empor. Oben angekommen stand ich vor einer Tür, die ich sofort öffnete. Ich blieb wie angewurzelt stehen. Ich sah meine Mama im Kreissaal bei einer Geburt – oh Gott, es war meine Geburt. Wie konnte dies sein? Ich sah mich bei meiner eigenen Geburt. Ich trat zu meiner Mama und dann konnte ich die zuvor schon aufsteigenden Tränen nicht mehr zurückhalten. Ich hörte mich immer nur „Mama“ sagen. Mein Körper hing im Geburtskanal fest und mein Geist und meine Seele standen daneben und beobachteten den Vorgang.



Aber wie war das möglich?

Keine Ahnung, aber Fakt war, dass ich wieder in meinen eigenen Körper zurückwollte. Schnell war klar, dass ich dazu aber erst einmal auf die Welt kommen musste – geboren werden musste. Erst dann konnten sich Körper und Seele wieder miteinander verbinden. Ich weinte aus Sehnsucht nach meiner Mama – aus Liebe zu ihr. Sie war so stark und tapfer und tat alles, damit Ihr kleines Mädchen gesund zur Welt kommen konnte.

Ich bemerkte, wie der Watsu-Gebende die Situation sofort erkannt hatte und mich fest an sich drückte und mir so ein Gefühl der Geborgenheit gab. Es waren keine Worte nötig – er wusste, dass er gerade zum Geburtshelfer berufen wurde. Nach ein paar Minuten hatte ich mich etwas beruhigt und wir konnten die Sitzung sanft fortsetzen. Mein innerer Film lief unterdessen weiter. Klein-Doreen war mittlerweile geboren – ich war es definitiv – kein Zweifel. Ich war überaus glücklich und lächelte nur noch. Auf einmal bemerkte ich eine Lichtgestalt auf der anderen Seite des Bettes. Sie war wunderschön und strahlte enorm viel Vertrauen und Ruhe aus. Ich war froh, dass sie da war. Sie war mir fremd und zugleich vollkommen vertraut und bekannt. Vor circa 2 Jahren war ich nachts aufgewacht, öffnete die Augen und erkannte eine Lichtgestalt – es war genau dieselbe, die hier erneut vor mir stand.

Wichtig war aber ganz allein das, was sie stimm- und wortlos zu mir sagte: „Ich werde Dich Dein

ganzes Leben begleiten. Du wirst nie allein sein. Ich werde immer auf Dich auspassen.“ Noch heute läuft mir ein kalter Schauer über den Rücken, wenn ich an diese Worte denke. Ich habe nur gelächelt und mein Gehirn formulierte ein „Danke“. Nun war es Zeit, dass sich Körper und Seele wieder miteinander verbinden. Ich bemerkte, wie mein ganzer Körper wie elektrisiert zitterte. Auf einmal sah ich meine Mama in ihren Armen liegend an. Ich war in meinem Körper.

Das hört sich vielleicht unglaublich oder sogar enorm spirituell an. Aber ich konnte diesen Film nicht steuern – irgendjemand hatte auf die Play Taste gedrückt. Ich war glücklich und verwirrt zugleich – aber erst einmal genoss ich jetzt wieder die Wasserbewegung und spürte meinen Körper. Gyan fragte mich, ob ich nun bereit wäre für den dritten Teil der

Sitzung. Irgendwie hatte ich gehofft, drum herum zu kommen. Aber mein mittlerweile sehr mutiges Ich sagte ja. Ich setzte die Nasenklemme auf und versuchte mich im Abtauchen. Anfangs war es sehr zögerlich. Aber dann bekam ich Gefallen an dieser Übung. Ich fühlte mich unendlich frei. Die ganze Welt war in Ordnung und Gyan passte auf mich auf. Nach ein paar Minuten war auch dieser Teil beendet und ich

wurde zurück zu meiner Ausgangsposition geführt. Ich bemerkte, wie mein Körper vibrierte. Ich benötigte lange Zeit, bis ich die Augen öffnen konnte. Was war geschehen?

Ich erzählte meinen Film. Natürlich kamen auch dabei nochmal die Tränen. Es war auch einfach unfassbar, was ich erlebt hatte. Nachdem ich mein ganzes Leben immer am Fuß dieser Treppe gestanden hatte, war jetzt die Zeit reif gewesen, weiterzulaufen. Ich hatte meiner Mama oft vorgeworfen, dass sie mich nicht wirklich lieb hätte. Dabei war sie jeden Monat mit mir daheim geblieben, weil ich mal wieder eine Bronchitis hatte. Wie sollte ich auch die Liebe meiner Mama spüren? Sie hatte ja nur eine Körperhülle geboren. Meine Seele fühlte sich allein und nicht zugehörig. Ich hatte keine Ahnung, wie sich dieses Erlebnis auf mein Leben auswirken würde. Ich wollte es nicht hinterfragen, es nicht bewerten, sondern einfach nur so stehen lassen. Ich wusste nur, dass es ein riesiger Schritt für mich war. Das alles in nur ein einer Watsu-Sitzung... wow.

Meine ersten Schritte an Land waren sehr wackelig. Ich brauchte einige Zeit, um mich zu erden und um wieder laufen zu lernen. Ich bin sehr froh, dass ich diese Erfahrung mit dem Leiter des Aquamunda Instituts machen durfte. Ich fühlte mich in jeder Situation aufgefangen und geborgen. Ich konnte loslassen und dadurch kam ich in Fluss...

Melanie Meyer

Die Ideenmanagerin, Veranstaltungs- und Seminarservice

Mobil: 0049 (0)1577 7597 456

Xing: https://www.xing.com/profile/Melanie_Meyer110?sc_o=mx_b_p

Texte und Bilder gestattet vom Aquamunda Institut für neue Wassertherapien München, Wolfgang Schulte, Sebastian-Kneipp -Str. 1, 88353 Kisslegg, +49 (0)171 947247, <http://www.aquamunda.de>