

**Massagen und Bewegungen im körperwarmen Wasser erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Christian Salvesen gönnte sich eine WasserShiatsu®-Session mit Sibylle Schütz und wundert sich, dass derart wohltuende Methoden in unserem Gesundheitssystem nicht gefördert werden**

### **Zeit- und schwerelos**

Wie lange bin ich wohl schon in diesem herrlich warmen Wasser? Zehn Minuten? Zwanzig? Ich hatte mir vorgenommen, darauf zu achten, wie die Zeit vergeht – und ob sie anders vergeht als sonst. Doch die gerichtete Aufmerksamkeit hat sich längst aufgelöst in ein wohliges Gefühl von Schweben und Getragensein. Hauptsache, es geht noch möglichst lange so weiter, denke ich.

Sibylle Schütz, ausgebildet in Wasser-Shiatsu, bewegt mich sanft durch das Element, zu dem wir uns beide, die wir im Sternzeichen der Fische geboren wurden, hingezogen fühlen. Das Wasserbecken misst ca. 10m mal 5m. Ich weiß, dass noch wenigstens acht andere Menschen im Becken sind, ich habe sie anfangs beobachtet. Doch ich bemerke nichts

mehr von ihnen. Meine Augen sind geschlossen, seit meine Wassertherapeutin mir zum „Auftrieb“ verholfen hat: Schaumstoff-Luftpolster unter dem Nacken, Luftschläuche, sogenannte Floats, um die Oberschenkel und die „Poolnoodles“, ebenfalls mit Luft gefüllte Schaumstoffstäbe, unter den Knien.

Ein angenehmes Wasserplätschern im Raum wie von hundert kleinen Springbrunnen. Musik setzt ein. Pianoklänge. Die Ohren sind oft unter Wasser. Ich merke das bald fast nur noch am veränderten Geräuschpegel. Unter Wasser ist wenig zu hören. Der Wechsel von Stille und Geplätscher mit Musik hat eine eigene Harmonie.

Während ich sanft durch das 35 Grad warme Wasser bewegt werde, ohne auch nur irgendetwas dazu oder dagegen zu tun, werden Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Beine,

## **SICH IM WARMEN WASSER GESUND SCHWEBEN**





Watsu-Begründer Harold Dull mit Sibylle Schütz

Hände, Finger, Füße und Zehen behutsam massiert. Ich kenne dieses „Ausstreichen“ der Energiebahnen, der Meridiane, doch hier im Wasser fühlt sich alles anders an. Viel weicher, wärmer, natürlicher. Vertrauter und zugleich weniger direkt und persönlich.

Sibylle hat einige der Schaumstoffstützen kaum merklich abgelöst und trägt mich nun in ihren Armen. Meinen rechten Arm hat sie während unseres zeitlupeartigen Wassertanzes um ihren Rücken gelegt. „Ihr Gesicht muss dicht an meinem liegen“, kommt ein Gedanke. Doch ich spüre es nicht. Ich fühle mich herrlich allein und frei. Mir ist natürlich klar, dass sie da ist und meinen Körper zieht, anstößt, in Wellenbewegung versetzt, vom Rücken her anhebt und wieder sinken lässt. Doch zugleich fühlt sich das an, als würde es von selbst geschehen, wie in einem Flugtraum. Mischen sich hier womöglich Erinnerungen an die Zeit als Embryo oder Säugling in das Erleben? Das ist mir in dem Moment egal. Ich möchte es einfach nur weiter genießen.

Doch auch das Erleben von Zeitlosigkeit hat ein Ende. Die Therapeutin nimmt die Schläuche von den Oberschenkeln ab und drückt meine Beine nach unten. Ich stehe wieder am Beckenrand, wie am Anfang dieser Session. Sie hat sich, wie vorher angekündigt, dezente auf zwei Meter Abstand zurückgezogen und lässt mich verweilen. Ich stehe noch einige Minuten mit geschlossenen Augen. Als ich sie öffne, kommt sie langsam auf mich zu, wir tauschen uns kurz aus und verabschieden uns dann. Sie schwimmt davon, während ich durch das Schulter hohe Wasser schreite, vor-

bei an anderen Watsu-Paaren. Einige bewegen sich kaum, und ich erinnere mich: Oft lag ich einfach nur still da. Diesen Genuss möchte ich mir in Zukunft öfters gönnen oder auch einmal einem lieben Menschen schenken.

### Wellness und Gesundheit

WasserShiatsu® (kurz WATSU®) wurde von Harold Dull (USA) um 1980 aus der japanischen Heilmassage Shiatsu entwickelt. Die Methode wird neben dem von A. Brunschwiler und P. Schröter begründeten WasserTanzen® (WATA®) unter dem Oberbegriff Aquatische Körperarbeit® angeboten, in Deutschland offiziell von über hundert ausgebildeten Therapeuten. Die Begriffe sind rechtlich geschützt. Es kann also nicht jeder mal eben so Watsu anbieten.

Sibylle Schütz hat eine zweijährige Ausbildung absolviert und wurde sogar von dem siebzehnjährigen Harold Dull selbst angeleitet. Dennoch gibt es für sie noch Einschränkungen. Sie darf keine medizinischen Patienten behandeln, solange sie nicht zusätzlich die Heilpraktiker-Prüfung gemacht hat (was ihr nächstes Ziel ist). Ihre Arbeit gilt bisher „nur“ als Dienstleistung im Wellness-Bereich. Entspannung, Erholung, Energie tanken – soviel darf sie versprechen, mehr nicht.

Das schließt in der Praxis allerdings Vieles ein, was mit Gesundheit und Genesung zu tun hat. Die ersten neun Monate unseres Lebens schwebten wir im Fruchtwasser mit Körpertemperatur. Dieser fundamentalen Erfahrung kommt Watsu nahe. Dazu die Meridianmedi-

zin des Ostens. Nachweislich wirkt Watsu positiv auf viele Beschwerden. Das sanfte Schaukeln und Massieren kann helfen, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken, das Immunsystem zu stärken, (chronische) Schmerzen zu lindern und psychische Blockaden zu lösen.

ANZEIGE



Sibylle Schütz führt eine Partnerin.



Schwangere werden optimal auf die Geburt vorbereitet, Kinder verbessern Koordination und Lernvermögen, Senioren gewinnen Vitalität zurück. Man kann das alles unverfänglich „Steigerung der Lebensfreude“ nennen.

In den vergangenen Jahren hat auch die Schulmedizin zunehmend erkannt, dass gerade so allgemeine Werte wie Lebensfreude, Anteilnahme, Inspiration oder Achtsamkeit wichtige Schlüssel zur Gesundheit enthalten. Nun wird angestrengt versucht, eine Grenze zu ziehen zwischen Kompetenz und Inkompetenz. Das ist schwierig und oft unnötig. Warum sollte jemand, der zum Beispiel „Lachyoga“ anbietet, Mediziner sein müssen? Und: Jeder gemäßigte Laiensport fördert die Gesundheit. Muss ein Tennislehrer deshalb eine Heilpraktikerprüfung machen?

Aquatiscche Körperarbeit kann jedenfalls von Patienten aus so unterschiedlichen Berei-

chen wie Orthopädie, Neurologie, innerer Medizin oder Psychosomatik in Anspruch genommen werden.

Hier gilt die aktuelle Faustregel: Rechne nicht auf Unterstützung in unserem Gesundheitssystem, übernahm für dein Leben, deine Gesundheit und dein Wohlfühl selbst die Verantwortung und teste, was dir gut tun könnte – wenn nötig auf eigene Rechnung. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Jedoch: Vielleicht bewirkt die Doktorarbeit von der Ärztin Dr. Karla Caspers, eine erfahrene Watsu-Therapeutin, die an der Uniklinik Herdecke arbeitet, etwas. Das Thema ihrer noch in Arbeit befindlichen Untersuchung lautet „Die Auswirkungen von Aquatischer Körperarbeit bei Schmerzpatienten auf deren Lebensqualität“.

Vor der ersten Watsu-oder Wata-Session, die 60-80 Minuten dauert und etwa 60,- Euro kostet, ist ein Anamnese-Fragebogen auszufüllen. Der Therapeut assistiert dabei. Ziel/Wunsch? Erfahrungen mit anderen Wassertherapien? Hobby mit oder im Wasser? Wasser bedeutet für mich....? Wichtige Erlebnisse mit Wasser? Sind Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung? Nehmen Sie zur Zeit Medikamente ein? Akute/chronische Krankheiten oder Beschwerden? Neigen Sie zu Infektionen der Schleimhäute? Schwindelgefühle bei Drehungen? Abschließend erklärt man sich mit Datum und Unterschrift für physisch und psychisch gesund. Hingewiesen wird unten auf dem Fragebogen auch darauf, dass Watsu kein Ersatz für psychotherapeutische Behandlung ist, dass die Angaben streng vertraulich behandelt werden, dass ein Nach-

gespräch möglich ist, dass man viel trinken und eine Ruhezeit einplanen sollte und dass für eine Stunde, je nach Ausbildungsstand des Therapeuten, zwischen 40,- und 70,- Euro plus Badgegebühr verlangt werden.

„Bei so einer Session kann einiges hochkommen“, klärt mich Sibylle Schütz auf. „Bilder und Gefühle aus der frühen Kindheit, angenehme wie unangenehme. Auch Ängste. Deshalb die Frage nach speziellen Erlebnissen mit Wasser.“ Sollte ich als Baby fast ertrunken sein, weiß ich das allerdings nicht mehr. Doch der Therapeut muss darauf gefasst sein,

dass ich im Wasser plötzlich wild um mich schlage und zu ersticken glaube. Sibylle ist so etwas noch nicht passiert. „Manchmal musste ich allerdings eine allzu starke Umklammerung behutsam aber bestimmt lösen!“ Für etliche Menschen bedeutet die Stunde „zeitlosen“ Schwebens die unerwartete Öffnung in eine anscheinend unbekannt Dimension: Weite, Schweben, Boden- und Richtungslosigkeit, Auflösung, Geborgenheit, Nähe, Vertrauen...

Was aus einer solchen intensiven Erfahrung entsteht, ist kaum abzuschätzen. Wer oder was kann oder will dafür schon die Verantwortung übernehmen! Nun, das Frageformular und das Vorgespräch machen eigentlich klar, dass nur ich selbst die Verantwortung übernehmen kann.

### Bücher:

Harold Dull: *Watsu – Freeing the Body in Water* Trafford publishing (UK)  
Aman P. Schröter / Arjana C. Brunschwiler: *WasserTanzen* Aurum  
Wolf Schneider: *Das Tao des Wassers* Connection Books

### Adressen:

Institute für Aquatische Körperarbeit (IACA)  
Info: [www.iaca.de](http://www.iaca.de) und [www.watsu.de](http://www.watsu.de)  
Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V.:  
Tel 0911-97792292  
Sibylle Schütz:  
Tel 089-524832  
E-mail: [sibylleschuetz@hotmail.de](mailto:sibylleschuetz@hotmail.de)  
Info: [www.bewegende-beruehrung.de](http://www.bewegende-beruehrung.de)  
[kontakt@bewegende-beruehrung.de](mailto:kontakt@bewegende-beruehrung.de)