

Watsu —

Geborgenheit finden im nassen Element

In den 1980er Jahren entwickelte der Amerikaner Harold Dull aus dem Zen-Shiatsu heraus eine sanfte Körpertherapiemethode, die im 35°C warmen Wasser stattfindet. Er nannte sie Wasser-Shiatsu oder kurz Watsu. Die Münchner Therapeutin Sibylle Schütz erklärt, wie es funktioniert, wirkt und worauf man achten sollte.



Sibylle Schütz - Foto: Archiv S. Schütz

Was genau passiert beim Wasser-Shiatsu?

Es ist eine wunderbare Methode zur Tiefenentspannung. Ich kenne sehr viele Körpertherapien und Massagemethoden. Die intensive Tiefenentspannung jedoch, in die man beim Watsu kommt, habe ich sonst noch nirgendwo so erlebt. Bereits das warme Wasser wirkt entspannend. Das kennt jeder aus eigener Erfahrung, wenn er in eine warme Badewanne steigt. Die Anspannung fällt von einem ab und man kommt einfach von seinem Stresslevel herunter. Jetzt müssen Sie sich nur noch vorstellen, dass Sie in diesem warmen Wasser massiert, gedehnt, gestreckt und gehalten werden. Dabei fühlt man sich absolut geborgen.

Was unterscheidet Wasser-Shiatsu vom klassischen Shiatsu?

Ein entscheidender Unterschied ist der, dass ich mich als Therapeutin nicht mit meinem Körpergewicht einbringe, indem ich mich in den Körper des Klienten lehne. Das kann ich im Wasser natürlich nicht so machen, weil er mir sonst davonschwimmt. Aber was beide Varianten verbindet, ist die Arbeit mit den Meridianen, den

Energieleitbahnen im Körper. Zwar können wir nicht alle Meridiane so ausführlich wie beim klassischen Shiatsu bearbeiten, doch aktiviere ich beispielsweise den Blasenmeridian sowie den von Magen, Milz, Leber und Galle. Damit kann die Lebensenergie wieder freier fließen. Weiterhin mache ich Gelenklockerungen, die auch aus dem klassischen Shiatsu kommen und im Wasser besonders effektiv sind, da die

Gelenke im Wasser beweglicher sind. Ebenso kann ich die Wirbelsäule, die von ihrem Gewicht befreit ist, hervorragend lockern. Hinzu kommen noch Stretching-Elemente, die im Shiatsu ebenfalls üblich sind und die im Wasser problemlos ausgeführt werden können, gerade weil der Körper im Wasser viel freier beweglich ist, da wie bereits erwähnt das Gewicht nicht auf Knochen, Muskeln und Gelenken lastet.

Stellen Sie sich vor, dass Sie in warmem Wasser massiert, gedehnt, gestreckt und gehalten werden.

Wie wichtig ist die Ausbildung eines Watsu-Therapeuten?

Sehr wichtig! Es gibt Watsu-Ausbildungen, die nur über zwei Wochenenden gehen, was meiner Meinung nach nicht für eine professionelle Sitzung ausreicht. Wenn jemand sich für eine Watsu-Sitzung interessiert, sollte er den Therapeuten nach seiner Ausbildung fragen! Wenn ich einmal von mir ausgehe: Ich habe eine zweijährige Ausbildung beim *Institut für aquatische Körperarbeit* gemacht. Dazu gehörten nicht nur die ganzen Wassermodule, sondern auch Arbeit „an Land“, wie z. B. Gesprächsführung und Umgang mit den Klienten, natürlich Shiatsu, weiterhin Anatomie, medizinisches Grundwissen und Spiraldynamik. Außerdem habe ich Fortbildungen in pränataler Arbeit (*Prenatal Journey* und *Birth Journey*) bei David Sawyer gemacht.

Für wen eignet sich Watsu?

Watsu ist für jedes Alter geeignet, für Kinder, für Erwachsene, für Senioren oder Schwangere. Es gibt nur wenige Kontraindikationen. Die frage ich im Vorgespräch noch vor Vereinbarung eines Termins ab, beispielsweise ob Herz- und Kreislaufbeschwerden vorliegen. Ist der Klient z. B. bei Bluthochdruck medikamentös gut eingestellt, ist es kein Problem. Bei akuten Bandscheibenbeschwerden, Wunden oder nach frischen Operationen rate ich von einer Sitzung ab. Allerdings fragen die wenigsten Menschen, die so etwas haben, nach einer Watsu-Behandlung. Grundsätzlich kann man Watsu als Wellness-Methode anwenden. Heilpraktiker oder Physiotherapeuten setzen Watsu auch therapeutisch ein, etwa orthopädisch oder neurologisch. In dem Zusammenhang möchte ich noch eine Studie meiner Kollegin Karla Caspers, einer Ärztin und Watsu-Therapeutin, erwähnen, die an der Universität Witten-Herdecke für ihre Doktorarbeit die Anwendung bei Schmerzpatienten untersucht. Die Studie läuft noch.

Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung mit Schmerzpatienten sagen, dass Watsu tatsächlich helfen kann. Schon allein durch die Entspannung. Ich habe eine Klientin, die

so von Schmerzen geplagt war, dass sie nur noch mit Medikamenten überleben konnte. Sie hat mir erzählt, dass sie nach der Watsu-Sitzung das erste Mal seit Jahren ohne Schmerztabletten nachts durchschlafen konnte. Eine andere Klientin galt, als sie zu mir kam, als austherapiert. Sie hatte unklare Gelenk- und Muskelbeschwerden. Die Ursache konnte nicht festgestellt werden, ganz gleich, wen sie konsultierte und was sie ausprobiert hat. Irgendwann kam sie auch zu mir. Während der Sitzung waren die Schmerzen weg. Am nächsten Tag traten sie heftiger wieder auf. Es war wie eine

unruhig wäre. Die privaten Becken, die ich extra dafür anmiete, sind ein teures Vergnügen, weil das Wasser speziell auf diese Temperatur aufgeheizt werden muss. Ist das Wasser nicht mindestens 34°C oder 35°C warm, fängt man sehr schnell an zu frieren. Ich denke, ein Grund, warum Watsu noch nicht so bekannt und verbreitet ist, liegt tatsächlich in der Schwierigkeit, dass man es nicht überall anbieten kann.

Als Hilfsmittel nutze ich noch so genannte Floats, das sind Auftriebhilfen, die man an den Oberschenkeln befestigt, so dass man schön im Wasser schwebt. Die einleitende



Sich geborgen fühlen. - Foto: Archiv S. Schütz

Erstverschlimmerung, die man auch aus der Homöopathie kennt. Danach waren sie weg und die Klientin kam wieder an ihre Energiereserven. Dieser Zustand hielt die ganze Woche an, erst dann kamen die Schmerzen langsam wieder. Durch die regelmäßige Watsu-Anwendung und mit einigen anderen Ansätzen, die sie in Kombination angewandt hat, konnte sie ihre Lebensqualität enorm steigern.

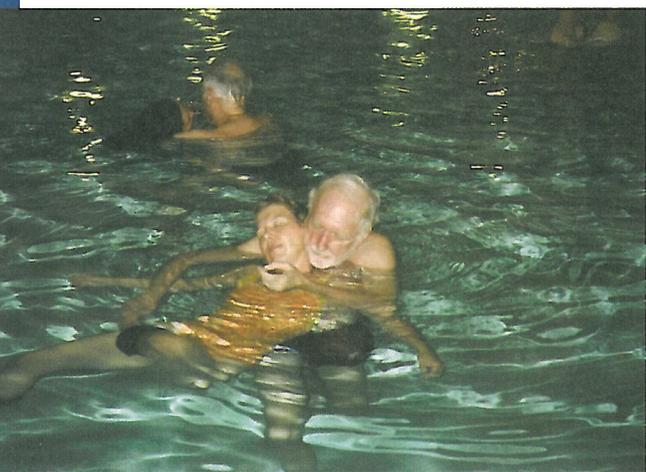
Was braucht man fürs Watsu?

Ein Becken mit 35°C warmem Wasser, was nicht so leicht zu bekommen ist. Die Sitzungen kann ich nicht in einem öffentlichen Bad anbieten, weil es dort viel zu laut und

Sequenz ist das Aqua-Relax. Dafür verwende ich ein speziell entwickeltes Kissen, das mit kleinen Styroporkügelchen gefüllt ist – denn die üblichen Nackenkissen sind oft nicht so bequem – und eine so genannte Pool-Noodle, die unter die Knie geschoben wird. Durch dieses Kissen und die Auftriebhilfen, kann ich die Klienten sanft durch das Wasser führen, und bei ihnen stellt sich das schwebende Gefühl ein. Da Watsu eine sehr nahe und intime Arbeit ist, finde ich es angenehmer, wenn ich anfangs etwas körperfern agiere. So kann sich das Vertrauen langsam einstellen. Der Mensch weiß, das Wasser trägt ihn. Dann massiere, dehne und strecke ich den gesamten Körper. Nach einer

Lockerungsübungen sind im Wasser besonders effektiv, weil die Gelenke darin beweglicher sind.

Harold Dull entwickelte das Wasser-Shiatsu. - Foto: Archiv S. Schütz



Weile entferne ich die Pool-Noodle und das Kissen, um den Klienten in meine Arme zu nehmen.

Der Klient braucht nur seine Badesachen, einen Bademantel und Badeschlappen. Meistens ist bei den Bädern, in denen ich die Sitzungen anbiete, eine Sauna dabei. Ein Angebot, das die Klienten gern zusätzlich nutzen.

Sie sagten, es ist schwierig, ein passendes Bad zu finden. Wer bietet Watsu denn an?

Öffentliche Badeanstalten haben selten so ein Angebot, weil die Möglichkeiten nicht gegeben sind. Meistens sind es private Bäder, die beispielsweise Babyschwimmkurse anbieten. Wir Watsu-Praktizierenden fragen bei solchen Betreibern an, ob wir uns für einen oder mehrere Abende in der Woche einmieten können. (Anmerk. d. Red.: Auf der Homepage des *Instituts für aquatische Körperarbeit* kann man nach Watsu-Therapeuten in der Nähe suchen; siehe Internetadressen.)

Was kostet denn eine Sitzung und sind es Gruppen- oder Einzelangebote?

Ich biete Einzelsitzungen und Schnuppererevents an. Die Einzelsitzungen kosten 75,- Euro zuzüglich des Badeintritts, der liegt um die 15,- Euro. Die erste Sitzung ist ca. eineinhalb Stunden lang. Denn ich führe immer ein Vorgespräch, um zu erfahren,

wie es dem Klienten geht, wie er sich fühlt, welche Themen ihn gerade am meisten beschäftigen. Hat er körperliche oder psychische Beschwerden? Je nach Bedarf biete ich auch ein Nachgespräch an. Es ist allerdings unterschiedlich, ob dieses Angebot genutzt wird. Bei der ersten Sitzung ist das Vorgespräch etwas länger, meistens etwa eine halbe Stunde, je nach Bedarf. Ich habe dafür einen Anamnesebogen, den meine Klienten ausfüllen dürfen. Die Anwendung im Wasser ist eine Stunde lang.

Wie wirkt Watsu auf Körper und Psyche?

Es ist eine Tiefenentspannung. Es führt automatisch zum Stressabbau und die Leute werden sehr viel ruhiger. Man kann chronische Schmerzen damit lindern. Man kann seine Sorgen im wahrsten Sinne im Wasser lassen. Gerade wenn sich im Vorgespräch herauskristallisiert hat, dass es Probleme gibt, schlage ich den Klienten vor, sich vorzustellen, wie die von ihnen abfallen und vom Wasser aufgesogen werden. Oft höre ich dann, dass es funktioniert hat und sie sich danach leichter und freier fühlen. Allgemein steigert Watsu die Lebensfreude und die Bewegungsfreiheit. Es verbessert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes. Verspannungen lösen sich. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Häufig kommt es auch zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung. Für Schwangere ist es auch eine schöne Möglichkeit, mal etwas weniger Gewicht zu spüren. Sie schweben im Wasser und fühlen sich ganz leicht und unbeschwert. Durch das Bewusstsein, im selben Element wie ihr Ungeborenes zu schwimmen bzw. zu schweben, kann sich eine besonders innige Verbundenheit einstellen.

Wie sind Sie selbst zum Watsu gekommen?

Ich hatte schon lange Körpertherapien für mich selbst ausprobiert. Im Nachhinein sehe ich, dass ich damals auf der Suche war nach etwas, das ich lernen möchte. Ich habe Verschiedenes probiert, darunter auch einen Watsu-Einführungskurs. Am ersten Abend habe ich im Wasser gefroren, weil es nicht warm genug war, und ich dachte noch: Nee – das ist nichts für dich. Ich bin aber trotzdem noch einmal hin und bekam meine erste Sitzung. Damit war es um mich geschehen. Ich wusste: Das ist es.

Das Interview führte Claudia Hötzendorfer
Fotos: Archiv S. Schütz

Kontaktadresse:

Sibylle Schütz, Schleißheimer Str. 84
80797 München, Tel./Fax: 0 89/52 48 32
e-mail: info@bewegende-beruehrung.de

weitere Infos:

www.bewegende-beruehrung.de
www.watsu.com, www.watsu.de



Sibylle Schütz mit einem Klienten. - Foto: Archiv S. Schütz

BUCHTIPPS

Harold Dull

Watsu – Freeing the Body in Water
(Trafford Publishing 2004, 202 S., € 44,99)

Wolf Schneider

Das Tao des Wassers – Heilung und Entspannung
Die Warmwasser-Therapie
(Connection Medien 2004, 128 S., € 16,90)