



# Gehalten und geborgen

In körperwarmem Wasser einfach nur zu sein, behütet und getragen zu werden und absolut nichts tun zu müssen – diese Erfahrung macht jeder Mensch ganz zu Beginn seines Lebens in der Geborgenheit des Mutterleibs. Bei kaum einer anderen Gelegenheit kommt man dieser Erfahrung wieder so nahe wie beim **WasserShiatsu**, auch Watsu genannt.

Es ist traumhaft. Mein Körper gleitet durch das warme Wasser und augenblicklich fällt alles Schwere von mir ab. Mit einem schwimmenden Kissen unter dem Kopf und Manschetten um die Beine, die für Auftrieb sorgen, kann ich noch entspannter im Wasser liegen, als beim „Toter Mann“ spielen.

Meine Ohren sind die meiste Zeit unter Wasser, so dass alle Geräusche im Thermalbad von Bad Ditzgenbach weit weg sind und ich mich von sanftem Gluckern einlullen lassen kann. Karin Köhler, Wellnesstrainerin aus Kirchheim und Sprecherin von Aquamunda (siehe Kästen) bewegt mich zur

Einstimmung zuerst in großen Schwüngen durch das Wasser. Es streichelt an meinem Körper entlang, und weckt sofort eine alte Erinnerung: wie ich als Kind im Hallenbad immer wieder meine Arme mit weiten Schwüngen durch das Wasser gezogen habe, weil ich das Gefühl auf der Haut so

**Einfach nur sein und fühlen,**

es gibt nichts zu tun. Das warme Wasser streichelt den Körper, nimmt ihm die Schwere und lässt Anspannung zerfließen, während Anja Malle von Aquamunda als „Gebende“ die „Nehmende“ sanft bewegt und mit ausgleichend wirkenden Shiatsu-Griffen massiert. Sich ganz den fast schwerelosen Bewegungen hingeben zu dürfen, hat eine zutiefst entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

sehr mochte. Doch dies hier ist noch viel schöner, weil ich selbst nichts tun muss. Ich muss mich nicht an der Oberfläche halten, nicht paddeln, nicht anpassen, gegen jemanden oder etwas zu stoßen. Ich muss überhaupt nichts und kann mich ganz darauf konzentrieren, zu fühlen und zu genießen.

**Shiatsu balanciert Energien aus**

Doch die Kontrolle ganz abzugeben, ist gar nicht so leicht wie man denken könnte. Einige Male bemerke ich, dass vor allem die Muskeln in den Beinen noch Spannung halten, die ich dann aber bewusst loslassen kann. Ich habe Vertrauen zu Karin („Im Wasser ist man normalerweise per Du“). Sie hat mich im Vorgespräch über den Ablauf der „Session“ informiert, so dass ich keine unerwünschten Überraschungen fürchten muss. Mit entspannend und ausgleichend wirkenden Handgriffen massiert sie meine Arme und auch andere Stellen des Körpers. Diese Griffe stammen aus dem Shiatsu, einer aus dem Japanischen stammenden Form der Massage, die sich an den Meridianen orientiert. Die fernöstliche Medizin geht davon aus, dass Energien im Körper nicht ungeordnet, sondern in bestimmten Bahnen fließen. Diesen Energiefluss auszubalancieren, ist das Ziel von Shiatsu. Dabei wirkt der „Gebende“ durch Verlagerung seines Ge-


wichtes auf den Körper des „Nehmenden“ ein, der üblicherweise auf dem Boden liegt. Beim WasserShiatsu nutzt der Gebende stattdessen den Widerstand, die Trägheit und den Auftrieb des Wassers. So kann Karin, während sie mich schwungvoll durchs Wasser zieht, meinen Körper so ausrichten, dass beide Seiten nacheinander wohlthuend gedehnt werden. „Bei der Shiatsu-Massage können die Hände des Gebenden wandern und Druck auf bestimmte Punkte ausüben oder still aufgelegt werden und das Gefühl ‚Ich bin da, alles ist gut‘ vermitteln“, sagt Karin. „Es kommt darauf an, ob der Nehmende eher eine Beruhigung oder eine Anregung des Energieflusses benötigt.“

**Bedingungslos liebevoll**

„Weil die Menschen in der hiesigen Kultur mit Reizen überflutet werden, besteht das Ziel oft darin, die hartnäckige Anspannung des Alltags aus dem Körper zu bekommen“, erläutert Karin. „Dabei helfen schon allein das warme Wasser und dessen Auftrieb sehr; zusammen mit der Arbeit des Gebenden kann deshalb eine sehr tiefe Entspannung erreicht werden.“ Das kann ich nur bestätigen. Während es sonst selbst bei den herrlichsten Wohlfühlmassagen oft lange dauert, bis auch mein plappernder Geist zur Ruhe kommt, wirkt das Wasser geradezu hypnotisch auf mich: die Gedanken zerfließen einfach, in mir ist Stille. Nach einer Weile nimmt Karin sanft das schwimmende Kissen fort und bettet meinen Kopf in ihrer Ellenbogenbeuge, später auch an ihrer Schulter. Es sind zutiefst liebevolle Gesten, und dennoch ohne jede Erwartung. Im „normalen Leben“ ist das eine seltene Erfahrung, denn mit Freunden und Verwandten steht man ja immer in einer vielschichtigen Beziehung. Wenn

**ANBIETER FINDEN**

**WasserShiatsu** oder auch kurz Watsu wurde von dem Amerikaner Harold Dull entwickelt und ist seit 1987 in Deutschland bekannt. Es wird sowohl zur Entspannung von medizinischen Laien angeboten („Praktizierender oder Trainer für Wellness und Entspannung“) als auch von Heilpraktikern oder in Kliniken im Rahmen einer Behandlung eingesetzt. Seriöse Anbieter in ganz Deutschland findet man über die Lehrinstitute **Aquamunda** ([www.aquamunda.de](http://www.aquamunda.de) oder Telefon: 0171/9472471) und dem **Institut für Aquatische Körperarbeit** ([www.iaka.de](http://www.iaka.de) oder Telefon: 07665/942310). Einzelne „Sessions“ dauern zwischen 60 und 120 Minuten, die Kosten sind regional unterschiedlich (Faustregel: pro Minute ein Euro). Die Krankenkassen übernehmen die Kosten nur im Rahmen eines Klinikaufenthaltes.

man sich für die Güte in diesen Gesten öffnen kann (das braucht oft Zeit, manchmal sogar den Wechsel des Behandlers), leben nicht nur Geist und Körper auf, sondern auch die Seele. Mich jedenfalls berührt es tief, so gehalten und getragen zu werden, obwohl es mir im Leben nie an Liebe gemangelt hat. Wie heilsam mag Watsu erst für einen Menschen sein, der sonst nur wenig Zuwendung erfährt? /ks 

**Karin Köhler**

Die Wellnesstrainerin und Waldorflehrerin aus Kirchheim bietet neben dem WasserShiatsu auch verschiedene künstlerische Workshops an. ([www.kunstundkoerperarbeit.de](http://www.kunstundkoerperarbeit.de))