

# Die Seele baden lassen

Wasser-Shiatsu,  
auch Watsu  
genannt, erfrischt  
den Geist und  
entspannt  
den Körper.

**Text:** Sandra Hallauer  
**Fotos:** Markus Bertschi  
**Hair & Make-up:**  
Andrea Kummier

Schwereelos: Watsu  
wird in 35 Grad warmem  
Wasser praktiziert.

**W**asser spült den Alltag weg, die kleinen Sorgen und mühseligen Verspannungen. Der Kopf wird leer und lässt wieder Raum für Neues zu. Bereits ein warmes Bad zu Hause in der Wanne vermittelt ein Wohlgefühl. Völliges Loslassen hingegen ist während einer Wasser-Shiatsu-Session – auch Watsu genannt – noch besser möglich. Denn diese Form der Körpertherapie befreit, entspannt und macht beweglich. In der Schweiz gibt es gegenwärtig rund 70 ausgebildete Watsu-Praktizierende. Eine davon ist Verena Brenn.

Im 35 Grad warmen Becken im Konradhof in Winterthur bietet die 51-Jährige regelmässig Behandlungen an. Karin von Ah (50) hat schon einige dieser Sessions genossen. Seit einer Schnupperbehandlung gönnt sie sich immer wieder eine Stunde. «Wenn ich müde bin, gibt mir Watsu einen Impuls, der vieles auslöst und mir Kraft spendet», erzählt Karin von Ah.

Watsu ist vor allem eine passive Körpertherapie. Der Klient oder die Klientin wird im warmen Wasser gehalten, massiert, bewegt und gedehnt. Dabei lösen sich Blockaden auf emotionaler, körperlicher und seelischer Ebene. Die Meridiane werden aktiviert, und die Energie kommt wieder ins Fließen. Zudem werden der Bewegungsradius erweitert, Muskeln und Gelenke gelockert. Während einer Behandlung vertieft sich auch der Atem.

Wasser-Shiatsu vereint verschiedene Elemente: Druckberührungen aus dem klassischen Shiatsu, europäische Massagetechniken, Mobilisationen (beispielsweise der Gelenke) und Atem- und Energiearbeit (siehe Box «Aquatiscche Körperarbeit...»). Die Therapeuten passen die Behandlungen den Bedürfnissen der Klienten an. Nicht das Wort steht dabei im Vordergrund – wenn auch vor der Wassersession ein Gespräch Teil der Behandlung ist – sondern das Körpererlebnis. Verena Brenn achtet dabei auf die Veränderung des Atems und allgemein auf die Körpersprache. Vieles ist aber auch Erfahrung und Intuition.

Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde. Langsam lässt sich Karin von Ah

in den Pool gleiten. Die Therapeutin nimmt sanft die Hände der Klientin und führt sie zur Einstimmung mit wenigen Worten durch eine innere Reise. Sie legt ihr einen Arm unter den Kopf, zieht und schlängelt sie sachte durch den Pool, hebt hier die Schulter an, rollt da den Körper leicht herum, streicht ihr sanft über den Kopf.

Zu hören ist nur das leise Plätschern des Wassers. Die Atemzüge werden tiefer, die Mimik entspannt, manchmal huscht ein leises Lächeln über die Lippen von Karin von Ah. Verena Brenn kombiniert Shiatsu-Griffe mit feinen Massage-

bewegungen und beobachtet die Atembewegungen ihrer Klientin. In der Regel lässt sich ein Klient vor allem führen, verhält sich entsprechend passiv. Karin von Ah hat jedoch Lust auf Eigeninitiative. Sie strampelt und planscht, es spritzt und sprudelt. Verena Brenn gibt ihr hierfür Raum. Dann wieder Stille, der Körper faltet sich zusammen, gleicht einem Embryo im Mutterleib, lässt sich von der Therapeutin durchs Wasser gleiten. Ab und zu ist ein Summen zu hören oder ein zufriedenes Seufzen.

Karin von Ah scheint zu schweben und leicht zu sein wie ein Schmetterling.

## Aquatiscche Körperarbeit Watsu: Kombination verschiedener Methoden



Wasser-Shiatsu ist eine eher junge Therapieform. Verwandt ist sie mit Zen-Shiatsu, einer Fingerdrucktherapie, die vor allem in Japan seit Jahrhunderten praktiziert wird. Auf dieser basierend, entwickelte der Amerikaner Harold Dull in den 1980er-Jahren Wasser-Shiatsu, auch Watsu

genannt. Seit gut 15 Jahren wird Watsu auch in der Schweiz praktiziert und weiterentwickelt. So wurden vor allem Elemente aus der Bewegungspädagogik wie etwa der Spiraldynamik eingeflochten.

Watsu löst Verspannungen und Blockaden. Durch Dehnen, Drehen und

Strecken, mit Meridianbehandlungen und dem Mobilisieren der Gelenke werden Muskeln entspannt und Organe reflektorisch gestärkt. Zudem vertieft sich automatisch die Atmung. Watsu wird an der Wasseroberfläche durchgeführt. Oft kombinieren Therapeuten eine Watsu-Behandlung mit Wasserstanzen, auch Wata genannt. Dazu erhält der Klient eine Nasenklemme, damit er auch mit dem Kopf unter Wasser behandelt werden kann.

Die meisten Krankenkassen übernehmen gegenwärtig keine Watsu- oder Wata-Behandlungen, auf Anfragen werden teilweise Ausnahmen gemacht. Keine Session sollten Menschen in Anspruch nehmen, die an akuten Psychosen, Herz- und Kreislaufstörungen leiden.

Eine Therapiestunde kostet rund 100 Franken, hinzu kommt je nach Ort der Badeintritt. Die meisten Behandlungen werden in Spitälern, Altersheimen oder Physiotherapiepraxen durchgeführt, weil 35 Grad warme Wasserbecken nötig sind.

Verena Brenn bringt nun das Wassertanzen (Wata) in die Behandlung mit ein. Mithilfe einer Nasenklemme geht es unter Wasser tanzend weiter. Weil sich die Atmung inzwischen deutlich verlangsamter hat, kann Karin von Ah recht lange unter Wasser weilen. Sie geniesst es. Gegen Ende der Stunde schiebt Verena Brenn sanft ein Kissen unter den Kopf der Klientin, wiegt sie an den Füssen hin und her, langsam, sodass sie sich wieder sammeln kann. Nach einer Kopfmassage erdet die Fachfrau Karin von Ah, indem sie ihr wieder Boden unter den Füssen gibt. Wohlig benommen erwacht diese wie aus einer Trance. «Nun bin ich in meiner Mitte», sagt sie.

Im Vorgespräch zur Behandlung erkundigte sich Verena Brenn nach dem Wohlbefinden von Karin von Ah. Wie es ihr körperlich und psychisch gehe und

“Im Wasser fühlt sich der Körper leicht an.”

was sie sich von der Session wünsche, fragte sie. Seit einiger Zeit verspürt die Mutter von drei erwachsenen Kindern Nackenverspannungen, ihr Becken ist nicht so beweglich, und einige Gelenke schmerzen. Zudem will sie loslassen und Lebensfreude erleben. Nach der Session ist es, als hätte Karin von Ah ein buchstäblich heilendes Bad hinter sich. Sie sprüht vor Energie, ruht in sich und fühlt sich trotzdem mit der Umwelt verbunden. Der Nacken ist locker, das Becken ebenfalls. Auch auf der emotionalen Ebene wurde während der Wassertherapie einiges ausgelöst. «Ich habe unter Wasser viel Kraft verspürt, dabei ist mir bewusst geworden, wie viel ich selber bewegen kann», erzählt Karin von Ah. «Mit diesem Gedanken will ich weiter arbeiten.»

Im Wasser ist also alles anders. Da fühlt sich der Körper leicht an, und der Alltag rückt in den Hintergrund. «Während der Session befinde ich mich wie in einem anderen Zustand, ich verliere das Zeitgefühl und lebe voll und ganz im Jetzt», sagt auch Karin von Ah. Entsprechend wichtig ist nach einer

## “Selbstheilungskräfte werden aktiviert.”



Christian Rothenbühler, Leiter des Instituts für Aquatische Körperarbeit IAKA, Watsu-

Praktizierender und -Kursleiter, über die Wirkung von Watsu.

### Was macht Watsu für Sie so einzigartig?

Die Verbindung zwischen dem Körper, den Seelenanteilen und dem Geist fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Im Wasser erlebt man eine Reise in die Stille. Abgeschnitten von äusseren Einflüssen, ist man auf sich selber zurückgeworfen.

### Welche Elemente sind für die Wirksamkeit der Therapieform ausschlaggebend?

Ein grosser Faktor ist das Wasser als solches. Es wirkt ausgleichend. Im Wasser fühlt man sich ein Stück weit wie im Mutterleib, bedingungslos akzeptiert und angenommen. Auch können Blockaden auf eine Art gelöst werden, wie es meiner Meinung nach an Land nicht möglich ist, denn im Wasser kann man sofort feststellen, wo Bewegungen nicht durchgängig sind. Wir wollen die Stärken des Körpers unterstützen: So werden die Selbstheilungskräfte angeregt.

### Es ist viel Feingefühl notwendig für eine Watsu-Therapie, schliesslich übergibt der Klient

Behandlung ein achtsames Gestalten der Zeit. Es gilt, einen Gang zurückzuschalten, viel zu trinken und das Erlebte still Revue passieren lassen. So erst verbessert der Genuss der Wassertherapie die Lebensqualität – dank einem entspannten Körper und einem belebten Geist. ☺

### die Kontrolle weitgehend dem Experten.

In einem ausführlichen Vorgespräch werden die Bedürfnisse der Kunden abgeklärt. Die Therapeuten üben sich in Achtsamkeit. Trotzdem appellieren wir an die Selbstverantwortung der Klienten. Hingabe bedeutet ja nicht Selbstaufgabe.

### Was sind die meisten Gründe für eine Therapie?

Viele Menschen möchten mit Watsu Entspannung erleben und das Gefühl des Loslassens. Doch auch bei etlichen Beschwerden hilft die Wassertherapie, so etwa bei Rückenschmerzen, Stress und Schlafstörungen.

### Wie viele Sessions sind nötig, bis eine Veränderung festgestellt werden kann?

Die meisten sind schon von der ersten Behandlung sehr begeistert. Jede Session wird aber wieder anders erfahren, weil Watsu stark mit dem Hier und Jetzt zu tun hat und eine prozessorientierte Methode ist. In der Regel sollte man aber nach drei bis fünf Behandlungen einen merklichen Unterschied spüren.



Mehr zum Thema  
[www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)

Watsu

