

Wasser-Shiatsu

eine (ent)spannende
Wellnesserfahrung



**Die sanften Bewegungen des Wassers streicheln meinen Körper.
Mit leicht gegrätschten Beinen und geschlossenen Augen stehe ich im
36 Grad warmen Wasser des Thermalbades Baden. Ich, eine boden-
ständige Frau, die nicht viel von Esoterik und «Gspürsch-mi»-Aktivitäten
hält, lasse mich ein auf Wasser-Shiatsu, eine Wellnesserfahrung der
besonderen Art.**

Text: Barbara Flury

Fotos: © IAKA Institut für Aquatische Körperarbeit

Portrait Karin Möckel: Barbara Flury

Neugierde

Esoterischer Humbug?

Was gibt es Schöneres, als sich nach einem anstrengenden Arbeitstag beim Wellness zu entspannen? Das wohltuende Sprudelwasser des Thermalbades, ein Besuch im Hamam oder eine verwöhnende Massage – für mich der ideale und gesunde Ausgleich zu meinem hektischen Beruf und zeitintensiven Studium.

Immer offen für Neues, hat neulich eine Dokumentation der Gesundheitssendung *Puls* über Wasser-Shiatsu mein Interesse geweckt. Wie eine Wasserpflanze liess sich die Reporterin, die sich als Versuchskaninchen zur Verfügung stellte, von einer Therapeutin durchs Wasser ziehen. Was ziemlich witzig aussah, schien aber zu wirken – die Reporterin war total begeistert.





Entschlossen, diese Art von Wellness ebenfalls auszuprobieren, informierte ich mich auf der Website des Instituts für Aquatische Körperarbeit: «Wasser-Shiatsu ermöglicht neben körperlicher Entspannung eine Anbindung an die pränatale Lebensphase, wodurch das Uroertrauen wieder ins Bewusstsein gebracht wird und Hilfe bei der Gestaltung einer neuen Lebenssituation bietet.»

Während ich den Text so las, meldete sich bei mir eine kritische Stimme im Hinterkopf: Das klingt ja wohl sehr nach esoterischem Humbug und ziemlich abgehoben. Will ich mich wirklich wieder wie vor meiner Geburt im Fruchtwasser fühlen? Etwas skeptisch aber dennoch neugierig beschliesse ich, mich selbst von dieser etwas unkonventionellen Wellness-Methode zu überzeugen.

Unbehagen

Das sieht sicher total lächerlich aus

«Jetzt kannst du dich langsam fallen lassen», sagt Karin Möckel, die Wassertherapeutin. *Also hole ich tief Atem und mache mich darauf gefasst, unterzutauchen. Und das soll entspannend sein?* Doch erstaunt stelle ich fest, dass das Wasser meinen Körper auffängt und trägt. Natürlich hält mich auch Karin, sodass mein Gesicht absolut trocken bleibt.

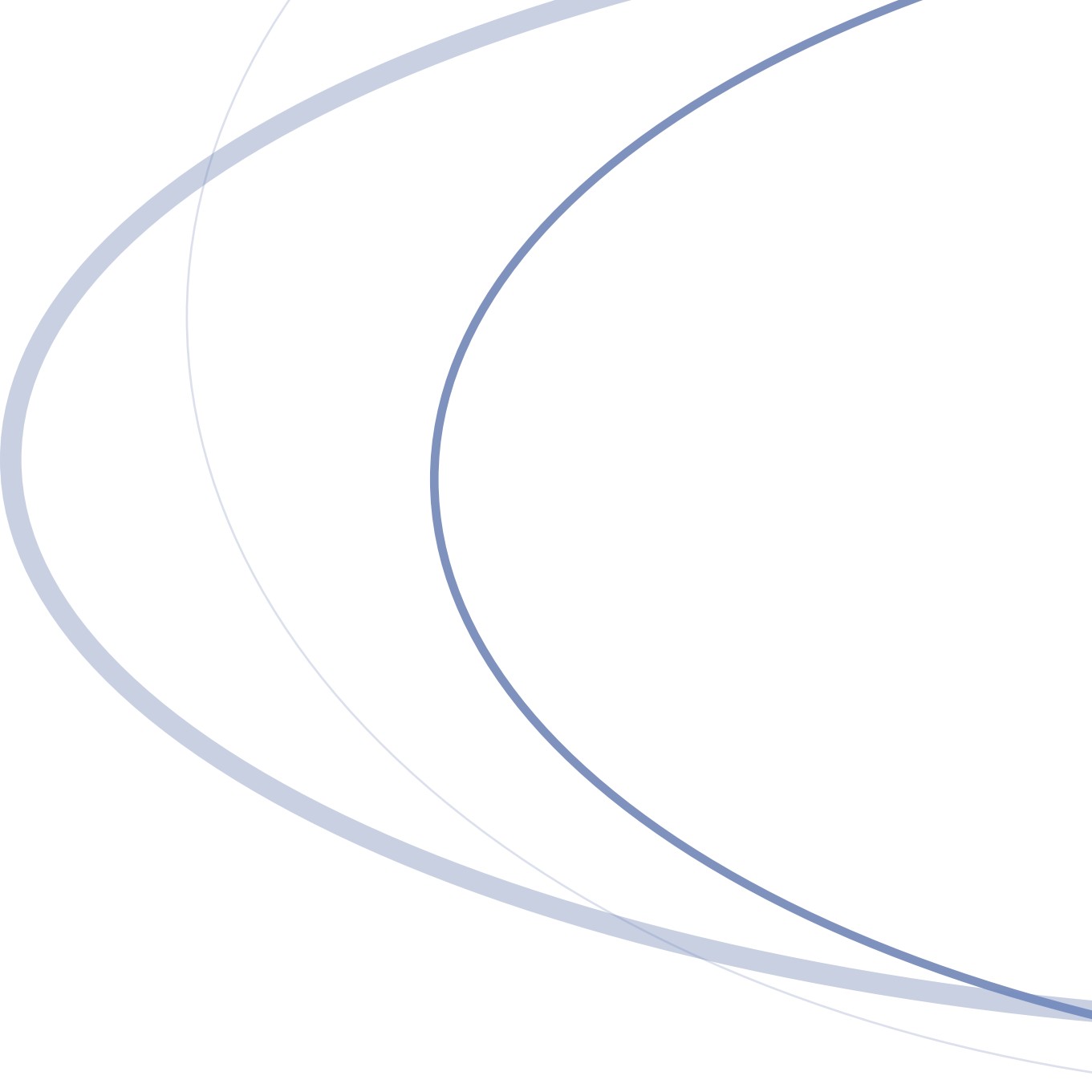
Eine leichte Berührung von Karin im unteren Rückenbereich und langsam heben sich die Beine; wie von selbst schwebe ich im Wasser. Es fühlt sich weicher an als ein Federbett. Schmale Neoprenmanschetten um meine Oberschenkel stabilisieren die Lage. Nur gedämpft erreichen mich die Geräusche des Schwimm-

bades, da meine Ohren ganz unter Wasser sind. Meinen Kopf lege ich vertrauensvoll in die Arme der Therapeutin.

«Das sieht sicher total lächerlich aus, wie ich hier fast regungslos im Wasser liege, mit den komischen Neopren-Dingern um die Beine», geht es mir durch den Kopf, und vorbei ist es mit der Entspannung.

Dann erinnere ich mich an Karins Instruktionen: «Du brauchst nichts zu tun, gar nichts. Nicht mal denken.» Also schiebe ich die Gedanken beiseite und versuche, mich ganz auf die neuartige Behandlung einzulassen.





Loslassen

Den Körper neu kennenlernen

Mit der Zeit tut sich mir eine neue Welt auf. Ich kann keinen konkreten Gedanken mehr fassen, ich nehme nur noch Schwerelosigkeit, Wärme, Berührungen und die Leichtigkeit meines Körpers wahr. Atem und Puls passen sich dem sanften Auf und Ab des Wassers an. Es fühlt sich an, als verschmelze mein Körper mit dem Wasser.

Sanft dreht Karin mich zur Seite. Ich spüre wie sich meine Wirbelsäule biegt und wieder streckt. Karin begleitet jede Bewegung sorgfältig und stabilisierend. Ein leichter Druck hier, eine Dehnung da und die beruhigende Gegenwart des Wassers. Kurz zuckt mein Körper und langsam beginnen sich

die Verspannungen nacheinander zu lösen: in Nacken, Rücken und Handgelenk. Durch die tägliche Arbeit am Computer waren sie ganz steif und verkrampft.

«Eine schnelle Wirkung nach nur einer oder zwei Behandlungen darf man aber nicht erwarten», meint Karin. Vielmehr biete eine Therapie-stunde Raum, um der Hektik des Alltags und der Informations-überflutung für kurze Zeit zu entfliehen, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und ein neues Körpergefühl kennen zu lernen: Bewusst wahrnehmen wo Verspannungen sind und spüren, wie sie sich langsam lösen.

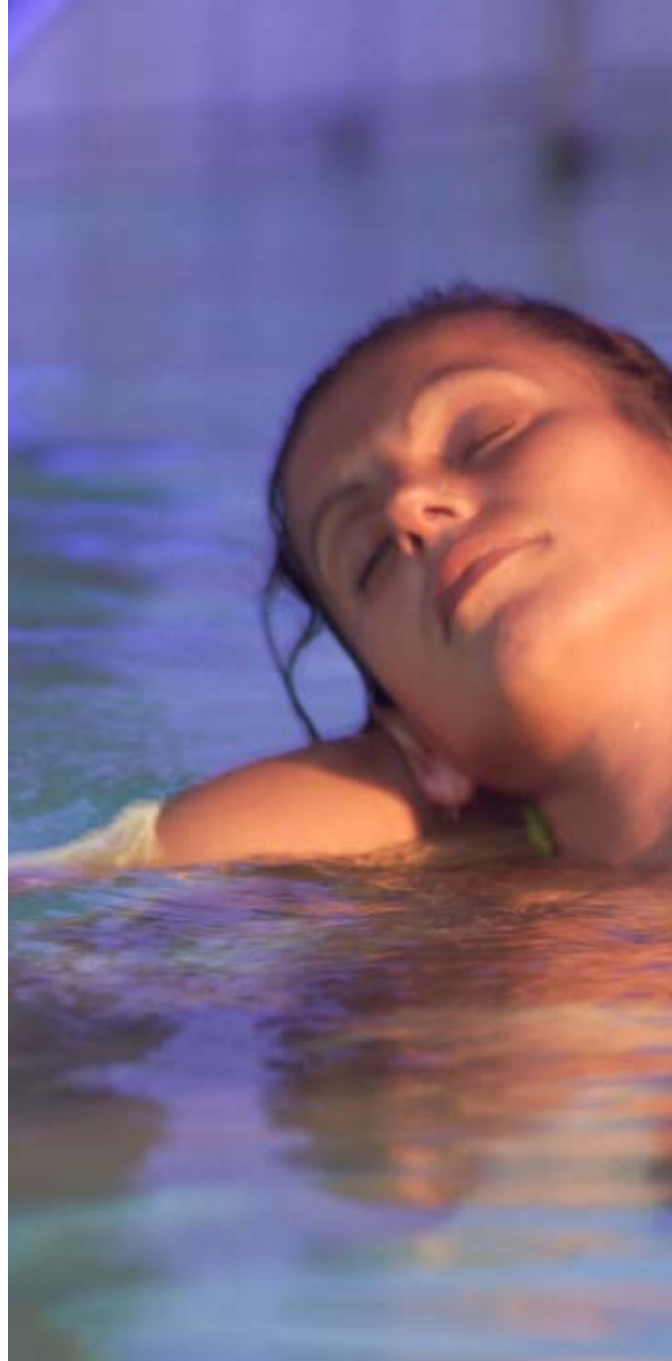
Vertrauen

Eine Vertrauenssache

Obwohl das Wasser-Shiatsu bei den Klienten meist sehr gut ankommt, gehört es dennoch zu den etwas exotischeren Wellness-Angeboten.

Denn gewöhnungsbedürftig ist die Wassertherapie allemal. *Die Nähe der Therapeutin, wenn sie die Arme um mich legt, zu schaukeln beginnt und ich ihren Atem im Gesicht spüre, löst in mir Spannungen und Unwohlsein aus. Also versuche ich, die Vorstellung, wie nahe mir diese fremde Person ist, loszulassen und mich nur noch auf das Wasser und die Bewegungen zu konzentrieren. Mit der Zeit gelingt mir das immer besser.*

Damit eine solche Behandlung wirklich entspannend wirkt, braucht es eine gute Portion Vertrauen und einen respektvollen Umgang mit dem Klienten. Karin beschreibt ihre Arbeit im Wasser als Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz. Berüh-





Überwindung

rungen sind wichtig, sie sind Teil der Therapie, dennoch muss die Intimsphäre respektiert werden. Das ist auch für Karin enorm wichtig; für sie steht das Wohlbefinden ihrer Klienten im Vordergrund. «Ich achte darum stets auf sichere, bestimmte Handgriffe und Berührungen. Dadurch kann ich Sicherheit und Geborgenheit vermitteln», erklärt sie.

Jedoch hilft das nicht bei allen. Es gibt durchaus Menschen, die sich auf eine solche Nähe nicht einlassen können. Dann arbeitet Karin mit einer Schwimmnudel – ein etwa 160 Zentimeter langer Polyethylenschlauch, der als Schwimmhilfe eingesetzt wird. So kann Karin den Klienten aus etwas weiterer Distanz sicher führen und bewegen. Trotz der Entfernung wird dem Klienten das Gefühl vermittelt «ich werde begleitet und unterstützt».

Delfine

Die Ausbildung zur Wassertherapeutin

Karins Leidenschaft war schon immer das Wasser und die Arbeit mit Menschen. Bereits als Kind verbrachte sie fast jede freie Minute im Schwimmbad und war fasziniert von der Schwerelosigkeit und der mühelosen Bewegungsfreiheit, die das Wasser ermöglicht.

Sie liess sich zur medizinischen Masseurin ausbilden, fand aber keine passende Stelle und landete im Büro als Schreibkraft. «Der Job war ok, ich hatte ja auch dort mit Menschen zu tun, aber meine berufliche Erfüllung war es nicht», erzählt Karin. Vielmehr wollte sie im Bereich Gesundheit und Wellness arbeiten, wo sie Menschen auch etwas geben kann. Deshalb hielt sie stets Augen und Ohren nach neuen

Möglichkeiten und Angeboten offen. An der Esoterik-Messe, die heute «Ausstellung Lebenskraft» heisst, kam sie dann zum ersten Mal mit der Aquatischen Körperarbeit in Berührung. «Ich habe keine Ahnung, weshalb ich dorthin ging – mit Esoterik konnte ich überhaupt nichts anfangen. Aber das Video über Wasser-Shiatsu, in dem sich zwei Delfine vergnügten und sich dann langsam in zwei Menschen im Wasser verwandelten, berührte mich sehr.» Der Delfin ist für sie deshalb bis heute ein wichtiges Symbol.

Ohne mit jemandem zu sprechen oder das Wasser-Shiatsu auszuprobieren, entschied sie sich allein wegen der Bilder und Eindrücke am Stand für ein Einführungsseminar.

Emotionen



Als sie dann erfuhr, dass täglich um sieben Uhr eine Morgenmeditation stattfindet, kamen ihr Zweifel: Wo bin ich da

bloss hineingeraten? Trotzdem liess sie sich auf diese ihr unbekanntes Aktivitäten ein und machte weiter. Karin erinnert sich an eine ziemlich emotionale Zeit, in der Lachen und Tränen nahe beieinander waren. «Jeden Tag bis zu acht Stunden im Wasser zu sein und ständig die intensive Nähe zu fremden Menschen zu spüren, löste bei mir Trauer und Wut aus. Teilweise, weil ich mit dem Gegenüber nicht klar kam oder einfach, weil Themen aus der Vergangenheit hochkamen. Manchmal konnte ich einfach nicht mehr, ich hatte das Gefühl ich löse mich auf.»

Doch diese Emotionen beeindruckten sie mehr als dass sie sie abschreckten. Sie lernte mit den eigenen Gefühlen und auch denen ihrer Klienten umzugehen und diese zu akzeptieren.

Herausforderung

Die Arbeit als Wassertherapeutin

Auch heute ist die Arbeit im Wasser für Karin jedes Mal eine neue Erfahrung. Sie weiss nie, was eine Behandlung mit sich bringt.

Wie bei ihr selbst, kann Wasser-Shiatsu starke Emotionen auslösen, die für den Klienten heilsam sind, mit denen ein Therapeut aber klar kommen muss. Nicht selten kullern Tränen, weil bislang tief im Unbewussten Verborgenes auftaucht. «Solche Behandlungen sind eine Herausforderung, weil sie viel Einfühlungsvermögen und intuitive Bewegungen verlangen. Sie machen die Arbeit aber auch spannend», erklärt Karin.

Gerade weil die Wassertherapie so starke Emotionen hervorrufen kann, achtet Karin stets darauf, ihre Klienten in einem ausgeglichenen Zustand nach Hause gehen zu lassen. Manchmal bedeutet das auch, dass sie sich nach der einstündigen Therapie auch noch Zeit für ein längeres Gespräch nehmen muss.

«Aber das Schönste ist jeweils, wenn die Patienten von ihrer ‚neuen Welt‘ beeindruckt und sogar etwas gerührt sind, dass sie ihren Körper und Geist von einer noch unbekanntem Seite erleben konnten.»

Klarheit

«Denk an das Gefühl am Beckenrand»

Sanft schwebe ich im Wasser. Behutsam löst Karin die Neoprenmanschetten und meine Beine gleiten langsam zum Boden. Fester Boden – ein sonderbares Gefühl. Noch fühle ich mich ganz leicht und meine Gedanken sind in weiter Ferne. Hände und Beine kribbeln, mein Bewusstsein kehrt langsam zurück. Vorsichtig öffne ich die Augen und blinzele etwas verträumt ins gedämpfte Licht des Thermalbades. Es dauert einen Moment bis ich realisiere, wo ich bin und was gerade passiert ist.

Karin lächelt verständnisvoll. Wie ich so am Beckenrand stehe, fühle ich Klarheit, Ruhe und totale Entspannung. Zum Schluss gibt mir Karin einen guten Tipp für den Alltag mit auf den Weg:

«In besonders stressigen Situationen oder wenn du einmal eine Auszeit brauchst, atme tief durch und erinnere dich an das Gefühl, das du jetzt empfindest. Das wirkt Wunder.»

Was ist Wasser Shiatsu?

Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Dabei wird durch sanften Druck auf bestimmte Energiepunkte und -bahnen der Energiefluss des Körpers angeregt. Dies wiederum fördert die körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Wasser-Shiatsu ist eine Form von Bewegungstherapie, die Massage und Muskeldehnungen mit Atemarbeit verbindet. Entwickelt wurde die auch WATSU® genannte Therapieform auf der Basis der Shiatsu-Massagetechnik.

Bei körperlichen Symptomen wie Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen oder beschränkter Beweglichkeit, kann WATSU® eine sinnvolle Unterstützung sein. Den Arzt kann sie aber selbstverständlich nicht ersetzen.

Auf psychischer Ebene kann die Körperarbeit im warmen Wasser Unterstützung bei der Selbstfindung oder bei der Aufarbeitung von Problemen mit Nähe und Distanz bieten. Bei tiefer liegenden Blockaden oder psychischen Beschwerden ist eine genaue Anamnese sowie langfristige Planung der Behandlung notwendig. Zur Unterstützung sollte unbedingt ein Psychotherapeut beigezogen werden.

Das WATSU® wird im Thermalbad durchgeführt. Dabei ist eine konstante Wassertemperatur von rund 35 Grad notwendig. Gleichzeitig sollte das Becken so bemessen sein, dass man jederzeit gut darin stehen kann und der Therapeut genügend Bewegungsfreiheit hat.