

# Wenn die Gedanken abtauchen

Der Kopf bleibt immer über Wasser – doch die Gedanken tauchen ab. Watsu löst Verspannungen in Körper und Seele und bietet Geborgenheit in den Armen einer Person, die man erst wenige Minuten kennt.

URSULA KÄNEL

**W**armes Wasser. 35 Grad – wärmer als in Hallenbädern üblich. Leise gurgelt es in der Rinne am Rand des Beckens und fließt schmatzend den Ablauf hinab. Kleine Wellen wandern über die Wasseroberfläche. «Gibt es eine Körperstelle, an der Sie nicht gerne berührt werden?» Maria Raggenbass, Watsu-Therapeutin, steht bis zur Brust im Wasser und mustert mich aufmerksam. Ohrenprobleme? Schwindel? Kürzliche Operationen? Ich verneine alles. Sie nickt und reicht mir zwei dünne Schaumstoffstreifen, die ich mir um die Oberschenkel binden soll. «Das sind Auftriebshilfen, die bewirken, dass der Körper waagrecht im Wasser liegen bleibt und nicht absackt», erklärt sie. Dann fordert sie mich auf, mit dem Rücken an den Beckenrand zu lehnen und die Augen zu schliessen. «Jetzt können Sie alles mir überlassen – Sie müssen gar nichts tun, ausser tief und regelmässig zu atmen. Lassen Sie einfach los.»

Ich spüre, wie sich der Arm der Therapeutin sanft um meinen Rücken legt und mich in die Mitte des Beckens zieht. Dank der Auftriebshilfen an den Beinen liege ich flach im Wasser, den Kopf auf der Schulter der Therapeutin. Sie stützt mich an Rücken und Kreuz und bewegt meinen Körper hin und her, dreht das Becken auf die eine, dann auf die andere Seite. Ich öffne kurz die Augen und kann an der Decke erkennen, dass sie mich in einem Kreis um sich herumbewegt. Dann lässt sie ihre Hände sanft neben meiner Wirbelsäule hinabgleiten. Verspannte Muskeln lockern sich.

Es ist still. Mein Kopf liegt ganz nah am Hals der Therapeutin. Wenn sie ihren Arm bewegt, höre ich ab und zu ihr Schultergelenk knarren. Oder ist es mein eigenes? Ich weiss es nicht, will es auch nicht wissen, sondern lasse einfach alles geschehen. Jegliches Gefühl für Raum und Zeit ist mir abhanden gekommen. «Einfach loslassen», hat Maria Raggenbass zu Beginn gesagt. Jetzt weiss ich, was sie damit gemeint hat. Ich fühle mich wohl und geborgen in den Armen einer Frau, die ich erst seit zehn Minuten kenne.



## Wasser-Shiatsu/ Watsu

Seit 1992 wird Watsu in der Schweiz angeboten. Begründer ist der Amerikaner Harold Dull. Beeinflusst von Taoismus und Zen-Buddhismus, fand er heraus, dass körperwarmes Wasser (35 Grad) die Wirkung von Shiatsu-Massagen deutlich steigert. Daraus entwickelte er das Wasser-Shiatsu, kurz Watsu. Watsu wird paarweise – der eine aktiv, der andere passiv – praktiziert. Durch Drehungen, Gelenkmobilisation und stetigen Bewegungsfluss werden die Muskeln entspannt und die Wirbelsäule entlastet. Informationen: Institut für Aquatische Körperarbeit, Oberhausenstrasse 1, 8712 Stäfa; Telefon: 01/926 70 60, E-Mail: maja@iaka.ch

Sanft umfließt das Wasser meinen Körper. Manchmal geraten die Ohren unter die Wasseroberfläche; dann höre ich einen sonoren Summton und das Klopfen eines Herzens. Ist es meines oder das der Therapeutin? Die Gedanken tauchen wieder ab. Ein schönes Gefühl, schwerelos im Wasser zu liegen, nichts zu tun und doch den ganzen Körper zu spüren. Plötzlich

wird mir bewusst, dass mein Rücken wieder den Beckenrand berührt und die Füße auf dem Boden stehen.

Maria Raggenbass lässt langsam ihre Finger über meine Schläfen kreisen, über Stirn und Ohren – dann entfernt sie sich. Nach einigen Minuten schlage ich langsam die Augen auf. Die Auftriebshilfen an den Beinen sind weg – gemerkt habe ich es

nicht. Die Uhr an der Wand besagt, dass seit meinem Eintreffen eine Stunde vergangen ist. In der Mitte des Beckens sehe ich Maria Raggenbass stehen. «Hallo», sagt sie und lächelt. Langsam kehren meine Gedanken zurück. Ich fühle mich im warmen Wasser ganz leicht und frei.

## «Viele kennen das Gehalten-werden nur noch aus der Kindheit»

Interview mit Maria Raggenbass, seit zwei Jahren im Kurhotel Seeblick in Wienacht als Watsu-Praktizierende tätig.

«Beim Watsu muss man die Kontrolle abgeben und sich einfach anvertrauen», sagt Maria Raggenbass, 41 Jahre alt. Sie steigt im Schnitt mit drei Klienten pro Woche ins Wasser.

Frau Raggenbass, Sie halten während einer Watsu-Behandlung eine Stunde lang einen wildfremden Menschen im Arm – macht Ihnen diese Nähe keine Mühe?

Bisher hatte ich zum Glück noch keinen Klienten, gegen den ich eine völlige Abneigung verspürt habe. Als Watsu-Praktizierende muss man trotz der körperlichen Nähe eine gewisse Neutralität bewahren und sich abgrenzen können. Es ist ähnlich wie bei der Massage: Es geht darum, jemandem eine Stunde Aufmerksamkeit zu schenken – nicht aber um eine Beziehung zu dieser Person.

Und das klappt bei Männern und Frauen?

Ja, das spielt keine Rolle. Jeder Klient, jede Klientin kann aber selber entscheiden, ob er oder sie zu mir oder zu meinem Kollegen in die Watsu-

Behandlung kommen will. Den meisten ist es egal, ob Mann oder Frau – doch gibt es auch Frauen, die sich diese Form von Entspannung nur mit einer Frau vorstellen können.

Man fühlt sich bei Ihnen geborgen.

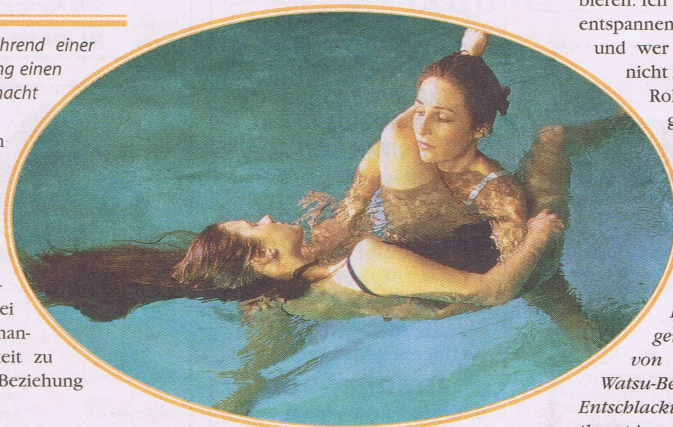
Geborgenheit ist ein Grundbedürfnis. Viele Leute kennen das Gehaltenwerden nur noch aus der

verschiedene Emotionen auslösen. Ich hatte Klienten, die waren zu Tränen gerührt. Watsu bietet eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und tief in sich hineinzuhorchen

Das gelingt aber wohl nicht allen Klienten?

Nein, einige können es nicht, weil sie noch nie die Zeit oder das Bedürfnis hatten, es auszuprobieren. Ich merke jeweils sehr schnell, wer sich entspannen und den Moment geniessen kann, und wer die Kontrolle behalten will. Es ist nicht für alle Menschen einfach, die passive Rolle zu übernehmen. Dabei täte es so gut: Schliesslich sind wir den ganzen Tag aktiv – es ist wichtig, sich auch einmal einfach anzuvertrauen und es geschehen zu lassen. (uk)

\* Maria Raggenbass bietet im Kurhotel Seeblick in Wienacht (AR) Watsu-Lektionen an. Das Hotel, hoch über dem Bodensee gelegen, steht seit 1996 unter der Leitung von Joe und Christina Bittel. Neben Watsu-Behandlungen gibt es Schönheits- und Entschlackungswochen, Massagen, Thalassotherapien, Bäder; Wickel und vieles mehr. Die «Seeblick»-Küche arbeitet ausschliesslich mit naturbelassenen Produkten (keine Industriekost). Tel. 071/891 31 41, Fax 071/891 29 44, Internet: www.hotel-seeblick.ch



Kindheit. Es ist ein wunderschönes Gefühl, in den Armen von jemanden zu liegen, bewegt zu werden und einfach zu sein – aber es kann auch