Eintauchen, abschalten, loslassen, auftauchen

Watsu — Tief entspannt vom Wasser getragen

von Marion Mirswa

Watsu – noch nie gehört, Der Name weckt Neugier – klingt irgendwie nach einer östlichen Sportart oder Entspannungsmethode. Watsu setzt sich zusammen aus Wasser und Shiatsu, erklärt Watsu-Provider Reinhold Kriesche, der diese Methode zur Tiefenentspannung in der Metropolregion Rhein-Neckar anbietet. Dazu geht er in Wellnessbäder, Hotels oder nutzt Therapiebecken und Bewegungsbäder in Kliniken, Behinderten- und Pflegeeinrichtungen.

Heidelberg. Die Einladung, Watsu auszuprobieren, nehme ich gerne an. Also vereinbaren wir einen Termin am Ende eines anstrengenden Arbeitstages. Nach einer Dusche, in der ich mich hätte endlos vom warmen Wasser berieseln lassen können, und einer kurzen Einstimmung erhalte ich Floats. Diese Schwimmhilfe oberhalb der Knie gebe Sicherheit und verhindere das Absinken der Beine, so der Watsu-Begleiter. Ich schließe die Augen und bin sofort in einer anderen Welt.

Tatsächlich, ich gehe nicht unter, werde sicher gehalten und getragen, lausche dem Wasser und spüre die Strömung um meinen Körper. Nun höre ich nur noch meinen Herzschlag, meinen Atem und das Wasser. Alles andere tritt in den Hintergrund. Gedanken fließen, sie sind leicht, kommen und gehen spielerisch – ohne Suche nach Lösungen. Auf einmal werde ich bewegt, mein Körper geht mit und genießt Dehnungen, das Wirbeln im Wasser, Drehungen um sich und in sich – mal schneller – mal langsamer. Ich lasse mich darauf ein. Nun werde ich nur noch am Kopf gehalten und fühle mich völlig frei. Diese Schwerelosigkeit genieße ich ausgiebig. Nach einer Weile spüre ich, wie die Floats gelöst werden – die Beine bleiben dennoch oben, sacken nicht in die Tiefe. Schnelle und langsame Bewegungen wechseln sich nun ab.

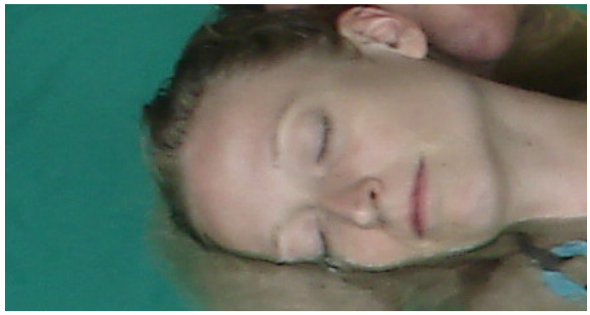

Foto 1: ©Reinhold Kriesche.
Watsu ermöglicht tiefe Entspannung in rund 35 Grad warmem Wasser.

Dann vernehme ich die Stimme des Watsu-Begleiters. Sie kündigt die Massage an. Vorsichtig werde ich mit dem Kopf auf den Beckenrand gelegt und mein Gesicht insbesondere an den klassischen Akupunkturpunkten massiert. Anschließend lädt die Stimme mich zum Zurückkommen ein. Ich fokussiere wieder auf die Umgebung. Erstaunt stelle ich fest, wie viele Menschen um mich im Wasser sind, die ich überhaupt nicht wahrgenommen habe. Ich bin tatsächlich aus einer anderen Welt wieder aufgetaucht, genieße die Ruhe, trinke viel Wasser

und freue mich auf mein Bett. So tief geschlafen habe ich in letzter Zeit selten. Mein Körper spürt am nächsten Morgen, wie viel tatsächlich durch die Massage des Wassers und die Bewegungen mobilisiert wurde. Es fühlt sich ein bisschen an wie nach einer intensiven Physiotherapie oder Thai-Massage. Das nächste Mal im Thermalwasser lasse ich mich noch mehr auf die sinnliche Wahrnehmung ein, genieße den salzhaltigen Geruch, die Strömungen aus den Massagedüsen und fühle mich fast wie im Meer.

Foto 2: ©Reinhold Kriesche.
Sicher gehalten lässt es sich vollkommen auf den eigenen Atem, den eigenen Herzschlag konzentrieren und entspannt im Wasser liegen.

Tiefentspannt durch 35 Grad warmes Wasser gleiten

Watsu lässt vom Tun ins Sein kommen, es hilft loszulassen, zu entschleunigen und sich ganz dem Augenblick zu überlassen. Kriesche erklärt: „Das meistgehörte Mantra lautet „hab ka Zeit, hab ka Zeit.“ Watsu sei ihm regelrecht zugefallen als er nach rund 25 Jahren als Softwareentwickler gestresst und gesundheitlich angeschlagen war. Innerhalb weniger Tage war klar, wie bisher will er nicht weiter arbeiten. Dann hat er zufällig (wie es „zu fällt“) auf einem Seminar Watsu kennen gelernt und wusste sofort: Das will ich künftig machen, entschleunigen und andere auf dem Weg in diese Welt begleiten. Im gleichen Institut absolvierte er anschließend eine grundlegende Ausbildung und machte sich nach Ausbildungssequenzen beim Shiatsu-Meister und Watsu-Entwickler Harold Dull aus Kalifornien mit seinem Watsu – Zentrum zur Entspannung selbständig. Er entwickelt seine Kenntnisse ständig weiter. Letztes Jahr war er sogar auf persönliche Einladung bei Minakshi in Florida und genoss intensive Einzelstunden. Sie arbeitet seit vielen Jahren mit Dull und hat ihren eigenen Stil entwickelt, den sie in ihrem eigenen Institut weitergibt. Minakshi lehrte Kriesche, mit dem Herzen dabei, voll und ganz präsent zu sein.

Neben Personen, die Einzelstunden als Wellness zur Entspannung buchen, arbeitet er mit Senioren und für Behinderteneinrichtungen. „Menschen mit Behinderungen lassen sich intensiv ein, haben sie erst mal Vertrauen gefasst“, sagt Kriesche. Es macht ihm Freude, zu sehen, wie Gesichtszüge entspannen und weich werden. Seine Berufung hat er gefunden. „Ich fühle mich zu Watsu berufen mit Herz und Seele“, steht auf seiner Website. Nun ist er auf dem Weg, seinen Traum zu verwirklichen – ein eigener Wellnesspool, den er völlig frei gestalten kann – mit Klängen, Licht und Farben bereichern.

Watsu verbindet die heilende Kraft von Wasser mit Massagetechniken

Watsu (Wasser-Shiatsu) wurde vom Shiatsu-Meister Harold Dull als eine Form der sanften aquatischen Körperarbeit entwickelt. Aufgrund seiner Erfahrungen in den warmen Quellen der kalifornischen Harbin Hot Springs kreierte Dull spezielle Bewegungsabläufe, die Blockaden und Verspannungen in Körper, Seele und Geist lösen. Fließende schwerelose Bewegungen im

körperwarmen Wasser zwischen 34,5 und 36 Grad Celsius und Shiatsu-Techniken entlasten Wirbelsäule und Gelenke und lockern die Muskulatur. Halte- und Bewegungsmuster normalisieren sich. Beruhend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), geht man beim Zen-Shiatsu, einer 500 Jahre alten meditativen Form der japanischen Fingerdruckmassage, von der Vorstellung aus, dass die Lebensenergie (chinesisch Qi, japanisch Ki) durch leichte

Foto 3: ©Reinhold Kriesche.
Sanfte Bewegungen dehnen und mobilisieren den Körper und lockern Blockaden und Verspannungen.

Druckmassage und Dehnung der Meridiane aktiviert und ausbalanciert wird. Thermalwasser begünstigt die Wirkung. Zum einen stimuliert es den Geruchssinn, zum anderen stärkt es die Heilwirkung, in dem es die Nierenmeridiane stärker anregt und entwässert. Trinken ist dann besonders wichtig. Strömungen beispielsweise aus Massagedüsen bereichern die Behandlung und sorgen für eine stärkere Massage.

Watsu vertieft den Atem, sensibilisiert die Sinnes- und Körperwahrnehmung und lässt durch Meridian- und Energiearbeit die Energie wieder frei fließen. Ein Gefühl des Getragenseins im warmen Wasser und Entspannungsmassagen unterstützen Stressabbau, Tiefenentspannung und ermöglichen innere Ruhe Zentrierung und Ausgeglichenheit. Menschen mit Bewegungseinschränkungen erfahren eine Mobilisierung ihres Körpers, ohne selbst aktiv werden zu müssen – unabhängig davon, wie sportlich und fit sie gerade sind. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Schmerzen kann aquatische Körperarbeit entlasten.

Neben der Heilkraft des Wassers und den Shiatsu-Techniken wirken Nähe und Geborgenheit, die uns offenbar wieder an die vorgeburtliche Erfahrung erinnern, in der wir im Mutterleib sicher und geborgen geschwommen sind. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen fördern Körperbewusstsein und Vertrauen.

Reinhold Kriesche:

Reinhold Kriesche führt als Watsu-Provider die aquatherapeutische Körperentspannung in der Metropolregion Rhein-Neckar in verschiedenen Bädern als Wellnessangebot für Privatkunden sowie für Behinderten- und Pflegeeinrichtungen als offenes Angebot durch.

Die Ausbildung absolvierte er beim Aquamunda-Institut in Kißlegg, beim Entwickler von Watsu Harold Dull aus Kalifornien sowie bei der Pionierin Minakshi in Florida. In regelmäßigen Fortbildungen unter anderem beim Institut für Aquatische Körperarbeit IAKA vertieft er seine Kenntnisse beispielsweise zum Umgang mit Menschen mit speziellen Behinderungen, mit Epileptikern, zu Akupressur und Massagetechniken.

Foto: ©Reinhold Kriesche