

# Willenlos bei Körperwärme

Wenn Sie an nichts denken wollen, lassen Sie sich bei Watsu durchs Wasser tragen



> Watsu? Wata? Die Abkürzungen klingen hart. Und gefährlich. Dabei sind Wassershiatsu und Wassertanz harmlos. „Ankommen, eintauchen, loslassen“, steht in dicken Buchstaben auf dem Werbeprospekt des Münchner Wellness- und Gesundheitszentrums „Aqua&Soul“. Das klingt einfach. Und angenehm.

Ankommen. Im Badeanzug warte ich im Untergeschoss eines Wohnhauses in der Maxhofstraße und genieße das mich umgebende Feng-Shui: warme Ockerfarben füllen den Raum mit Gemütlichkeit, aus einem Geysirstein gluckert Heilwasser, der Duft von süßlichem Kerzenparfum dringt in die Nase. Eine halbe Stunde noch bis zu meiner ersten Watsu-Session.

Wolfgang Schulte sitzt mir im Bademantel gegenüber. Mit seiner Glatze und den strengen Gesichtszügen sieht er aus wie ein chinesischer Weiser, ein Watsu-Trainer, wie man ihn sich vorstellt. 1980 ließ sich Schulte von Harold Dull, dem Erfinder der Wasser-Entspannungstherapie, in Kalifornien ausbilden. Mit dem ersten deutschen Watsu-Zentrum hat er sich einen Wunsch erfüllt. „Das Gefühl vom Gehalten- und Getragenwerden“, darin liegt Schultes Meinung nach die Essenz des Watsu. Ein Video zeigt das harmonische Zusammenspiel zwischen Therapeut und Patient. Am schönsten findet Schulte das Lachen von Behinderten, wenn sie im Wasser bewegt werden: „Die schütten so viele Glückshormone aus, dass das Wasser überläuft.“

Eintauchen. „Lass dich überraschen, was dein Körper, dein Geist und deine Seele sich wünschen“, sagt Schulte zu mir, als ich das 35 Grad warme Becken betrete. Während der Session sind wir per Du: „Wasser verbindet.“ Berieselt von esoterischer Musik, lasse ich mich fallen. Die Schaumstoffrollen unter Nacken und Kniekehlen halten mich über Wasser. Ich schwebe,



Angenehmes Schweben: Therapeut und Schwimmhilfen geben Halt.

völlig schwerelos. Loslassen. Behutsam beginnt Schulte Füße zu massieren. Weil meine Ohren unter Wasser sind, höre ich nur noch ein leises Rauschen. Ich ver falle in eine Trance, die nur durch wenige Anweisungen unterbrochen wird. „Tief ein-at-men und wieder aus-at-men.“ Wolfgang Schultes Stimme klingt jetzt sehr dunkel, ein bisschen wie die Stimme von Sesamstraße.

Irgendwann entfernt Schulte die Schaumstoffrollen und nimmt mich auf seine Arme. Sanft schiebt er meinen Kopf ins Wasser hin und her, zieht, dehnt und massiert Akupunkturpunkte. Reglos liege ich im Wasser, Arme und Beine hängen herunter. Zeit- und Raumgefühl gehen verloren.

Und die Rückkehr? Sie fällt schwer. „Lass dir so viel zurückkommen, wie du brauchst“, sagt Schulte. „Nimm dir jetzt einen Augenblick allein.“

Langsam kommt das Gespür für meine Zehen zurück, wenn sich die Füße noch weigern, auf dem Beckenboden zu bleiben. Zögernd beginnen meine wackligen Beine, jetzt als Last empfundene Körpergewichte wieder zu tragen. In der Zeitlupe richte ich mich auf, recke meinen Hals. Die Luft wird lauter.

Meine Augen öffnen sich. Ganz schön friedlich hier, schaut mich an und sagt: „Wenn jeder in seinem Leben Watsu machen würde, gäbe es keine Kriege mehr auf der Welt.“

Christiane