



Simone Kroggel, eine der vier Dresdner Wassershiatsu-Profis, bei der Therapie.

Foto: Tobias Kade

Der Stress geht baden

Wassershiatsu wird in Sachsen außer in Dresden nur noch in Bad Elster angeboten

Dresden (DNN). Maike Sommerfeld spürt nichts mehr, weder Schmerzen, noch Schwere, noch Stress. All das, was sie an Last, an Sorgen, an Fragen mit ins Schwimmbad gebracht hat, ist abgefallen. Von einer Sekunde auf die andere. Sie gleitet im Wasser, mit geschlossenen Augen, schwerelos, fast in Trance. Anfangs wundert sie sich noch, dann auch das nicht mehr, ihre Gedanken verlangsamen sich, sie wird ruhig, ganz eins mit sich, sie entspannt, sie vergisst. Die Ergotherapeutin Bettina Schmidt wundert sich nicht: „Ja, das ist einfach so. Das ist Wassershiatsu. Das macht, dass man jegliches Gefühl für Zeit und Raum verliert.“

Das Wasser verändert tatsächlich, die Sinneswahrnehmung, der Tast- und Berührungssinn wird verstärkt, erklärt Bettina Schmidt. „Der Körper entspannt sich im Wasser sofort. Alles wird gelockert: Wirbelsäule, Gelenke, verspannte Muskeln, Bänder und Sehnen. Dabei mache ich nichts anderes, als die Menschen ziehen und schaukeln, manchmal kräftig schütteln oder sanft drücken, massieren.“ Dazu komme, so die Ergotherapeutin, dass das Wasser die Hautoberfläche beruhigt: „Ich sehe sofort das Ergebnis, die ganzen Versteifungen,

Blockaden, Verspannungen sind weg.“ Verständlich: Das „somatische Gedächtnis“, das Gedächtnis innerhalb der Körperzellen, wird aktiviert, Erinnerungen an die früheste Kindheit werden wach.

Maike Sommerfeld bestätigt es mit ihrem gelösten Blick. Ihr ganzer Körper ist völlig passiv, baumelt ohne eigenes Zutun und Kontrolle im Wasser. Eine Stunde lang dauert diese spezielle Was-

sermassage. In dieser Zeit sinkt die Herzfrequenz deutlich ab, senkt das 35 Grad warme Wasser den Muskeltonus, wird die Atmung langsamer und tiefer.

Vier Therapeutinnen bieten in Dresden Wassershiatsu an, jede von ihnen aus ganz privaten Gründen. Bei Bettina Schmidt war es die nach einem Unfall querschnittgelähmte Mutter, für die sie nach Hilfe suchte, für Simone Kroggel

das eigene schwerkranke Kind. Die Hebamme Beate Rosrodowski wurde von schwangeren Frauen nach Wassergeburt gefragt, Maren Braun von Ärzten, ob sie für psychisch Kranke nicht Linderung verschaffen könne. In Sachsen wird nur noch in Bad Elsterwerda Wassershiatsu angeboten, in Dresden sind die vier die Einzigen, die sich nach einer mehrjährigen Ausbildung dieser speziellen Körperarbeit verschrieben haben. Aquatische Körperarbeit wird vielfach eingesetzt: u. a. in der Gynäkologie, Orthopädie, im internistischen Bereich, in der Rheumatologie und zur Entspannung.

Wie bei Maike Sommerfeld. Vorsichtig wird sie von der Ergotherapeutin aus dem Schwebestand zurückgerufen. Tage später noch weiß sie, wie leicht sie sich in dieser Stunde im Wasser gefühlt hat, wie geborgen und glücklich.

Adina Rieckmann

Am Donnerstag, 24. April, lädt das „mama-aqua-team“ Dresden von 18-22 Uhr zu einem Schnupperkurs ein. Ort: Pool im Hinterhaus des Cafes Friedrichstadt, Friedrichstraße 38-40, Anmeldung unter: 035028/86777 oder 81006 bzw. per E-Mail: mama-aqua(at)web.de evtl Kosten für Badeintritt: 6 Euro

STICHWORT

Wassershiatsu

Wassershiatsu – leicht erklärt auch mit Entspannung und Heilung im warmen Wasser – ist kein Zaubertrick, sondern basiert auf dem klassischen Zen-Shiatsu, der meditativen Form der 500 Jahre alten japanischen Fingerdruckmassage. Gearbeitet wird mit Druckpunkten auf den Meridianen, gedachte Linien, die von der Kopfmitte bis zu den Fingern oder Zehenspitzen verlaufen. Durch diese Linien soll – so lehrt die japanische Methode – universelle Lebensenergie fließen. Stockt dieser Fluss jedoch, kommt es häufig zu Krankheiten.

Die aber können verhindert oder geheilt werden: Mit leichter Druckmassage und Dehnung der besagten Meridiane. Dabei werden nämlich auch die Muskeln gedehnt und die Gelenke mobilisiert. Der Amerikaner Harold Dull entwickelte Anfang der 80er Jahre diese alte Massagetechnik weiter. Er führte sie im körperwarmen Wasser aus, nutzte so dessen wohltuende Kräfte.

Wassershiatsu wird u. U. auch von den Krankenkassen übernommen. Ansonsten kostet eine Stunde bis zu 60 Euro.