

Aus Physikalische Therapie No. 17 8/96

»WATSU« - die neue Wasser Therapie

von Marielle Floris, WATSU-Lehrerin und Massagelehrerin und Martin Dittes Physiotherapeut

Watsu ist ein Kunstwort, das den meisten Lesern der „Physikalischen Therapie“ hier und jetzt zum ersten Mal im Leben begegnet. Was damit bezeichnet wird, soll im folgenden detailliert beschrieben werden.

Entwickelt hat das Wort ebenso wie die so bezeichnete Therapieform vor rund fünfzehn Jahren der US- Amerikaner Harold Dull. Er hatte mehrere Jahre in Japan die Techniken der Fingerdruckpunktmasage und Meridiandehnung des Shiatsu studiert und praktiziert, bevor er, nach Amerika zurückgekehrt, auf den Gedanken kam, diese Therapie in körperwarmem Wasser durchzuführen. Aus dieser Idee entstand auch das Wort Wat(er Shiat)su.

Der Therapeut bewegt den Patienten schwerelos in fließenden, schaukelnden, rollenden und kreisenden Rhythmen im körperwarmen Wasser (Abb. 1). Er nutzt dieses therapeutisch optimale Medium Wasser unter anderem zur physiologischen Dehnung von Bändern und Muskeln in Komplexbewegungen. Gelenkentlastung, Muskelrelaxation, Dehnung von Halte- und Stützstrukturen, Wärme und therapeutische Zuwendung führen rasch zu physischer und psychischer Tiefenentspannung. Ihr ganzheitlicher Ansatz und die Wirkung dieser neuen Therapie prädestinieren sie zum Einsatz in der Orthopädie sowie der Neurologie, der Geriatrie und der Schmerztherapie ebenso wie in der Psychosomatik und der Geburtsvor- und -nachbereitung (Abb. 2).

Physikalische Eigenschaften des Wassers

Der normale Aufenthaltsort des Menschen ist - bei ständigem Bodenkontakt - die Luft. Begibt er sich ins Wasser, sind für jeden gesunden Menschen mehrere Veränderungen sofort spürbar. Zu allererst wird man die andere Temperaturwahrnehmung bemerken. Während man in der Luft Temperaturen zwischen + 20°C und + 25°C je nach Feuchtigkeitsgehalt als angenehm und körperneutral wahrnimmt, muß Wasser auf ca. + 34°C bis + 36°C erwärmt sein, um als körperneutral empfunden zu werden. Das liegt an der unterschiedlichen Wärmeleitfähigkeit der beiden Medien. Die des Wassers ist ungefähr fünfundzwanzigmal größer als die Wärmeleitfähigkeit der Luft. Dazu kommt noch der im Wasser wesentlich stärker wirksame physikalische Effekt der Konvektion (Umschichtung des Mediums durch Temperaturdifferenzen innerhalb des Mediums). Beide Effekte (Wärmeleitfähigkeit und Konvektion) liegen unter anderem in der höheren Dichte des Mediums Wasser begründet.

Während - wie jeder weiß - ein Liter Wasser ein Kilogramm wiegt, sind es bei Luft 1000 Liter. Daraus ergibt sich, daß Wasser die tausendfache Dichte von Luft aufweist. Diese höhere Dichte des Wassers ist neben den oben erwähnten physikalischen Eigenschaften noch für drei weitere wesentliche Effekte verantwortlich, die sich auf den menschlichen Körper im Wasser auswirken, nämlich für den Auftrieb, den Druck und den Widerstand. Letzterer ist beim Eintauchen des Körpers ins Wasser sofort dadurch spürbar, daß jede Bewegung nur erheblich langsamer und/oder mit deutlich höherem Kraftaufwand durchgeführt werden kann.

Taucht der Mensch mit seinem ganzen Körper ins Wasser ein, so nimmt er die Wirkung des Auftriebs wahr, die das Schwimmen im Wasser ermöglicht. Der menschliche Körper besteht, je nach Alter, zu ca. 80 bis 60% aus Wasser. Nach dem archimedischen Prinzip verliert ein Gegenstand im Wasser soviel an Gewicht, wie die von ihm verdrängte Wassermenge wiegt. Weil auch die restlichen 20 bis 40% Körpermasse nicht wesentlich schwerer als Wasser sind, wird der menschliche Körper im Wasser nahezu schwerelos.

Solange wir uns an der Wasseroberfläche aufhalten und nicht in größere Tiefen abtauchen, können wir das Gewicht des Wassers kaum wahrnehmen, da es von allen Seiten quasi gleich stark auf unseren Körper einwirkt. Dennoch hat dieser hydrostatische Druck Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Insbesondere durch die Kompression des oberflächlichen venösen Systems der unteren und oberen Extremitäten kommt es zu einer Blutmengenverschiebung zum Körperstamm.

Physiologische Auswirkungen Durch den Auftrieb wird dem menschlichen Körper im Wasser die Eigenschwere genommen. Was wir in der Schlingentischtherapie unter technisch recht erheblichem Aufwand an einzelnen Körperabschnitten in aller Regel für Bewegungen in einer Ebene (also in zwei Dimensionen) herstellen können, erreichen wir durch Eintauchen ins Wasser ganz ohne

technischen Aufwand und bewahren uns dabei noch die volle Beweglichkeit aller Gelenke in allen drei Dimensionen!

Jeder Physiotherapeut, der am Schlingentisch ausgebildet ist, weiß die physiologischen und therapeutischen Vorteile dieses Gerätes zu schätzen. Um wieviel größer sind diese Vorteile, wenn man dabei die volle Bewegungsfreiheit behält!

Der hydrostatische Druck bewirkt eine Blutmengenverschiebung vom oberflächlichen peripheren venösen System zum Körperstamm. Dieser verstärkte Rückfluß venösen Blutes bewirkt seinerseits eine verstärkte Vordehnung der rechten Herzkammern und so ein höheres Schlagvolumen des Herzens.

Da die zu erbringende körperliche Leistung (des Patienten) während der Therapie sehr gering ist, führt das erhöhte Schlagvolumen zu einem deutlichen Absinken seiner Herzfrequenz. Dieser sogenannte Tauchreflex, der bei Aktivitäten im Wasser zu einer besseren Pumpökonomie des Herzens führt, unterstützt in der Watsu Therapie auf physiologische Weise ideal die Tiefenentspannung (Abb. 3).

Da wir uns beim Watsu mit unseren Patienten im körperwarmen Wasser (ca. 34/35°C) bewegen, spielt die höhere Wärmeleitfähigkeit und bessere Konvektion des Wassers hier physiologisch faktisch keine Rolle. Der Körper hat so gut wie keine Temperaturregulationsleistung zu erbringen. Die Wassertemperatur liegt nur geringfügig höher als die Oberflächentemperatur des Körpers, und so kommt es nur peripher zu einer leichten Kapillardilatation. Diese reicht aber aus, um im Zusammenspiel mit den Wirkungen des hydrostatischen Drucks reflektorisch eine allgemeine Muskeltonussenkung herbeizuführen.

Das Sanskrit-Wort „Atma“, das der Wortstamm für unser deutsches Wort „Atem“ ist, bedeutet „göttliches Selbst“. ¹ Im gleichen Sinn wird nach der biblischen Schöpfungsgeschichte der Mensch erst durch das Einhauchen des göttlichen Odems zum Leben erweckt. Beides weist uns auf die zentrale Bedeutung des Atems für alle Lebensvorgänge hin.

Jeder in der Psychosomatik oder der Geriatrie erfahrene Physiotherapeut weiß heute ebensogut wie jeder Rückenschullehrer und auch jeder körperorientierte Psychotherapeut um die Wichtigkeit einer integrierten oder begleitenden Atemtherapie bei jeglicher Reha- Maßnahme. Ja, jeder Leser dieses Beitrags kann es vermutlich an sich selbst überprüfen, wie sehr unser "zivilisiertes. Leben dazu angetan ist, mit seinen täglichen physischen und psychischen Belastungen unseren freien Atem einzuschränken. Ausdrucksweisen wie „das verschlägt einem den Atem«, „da bleibt einem die Luft weg" aber auch „das läßt mich aufatmen- sind sprachliche Beweise für die Erkenntnis, daß Psyche und Atem (Physis) ganz eng zusammenhängen.

Ebenso gehen beispielsweise Haltungsschäden aller Art - nicht nur im BWS- Bereich - fast ausnahmslos mit mehr oder weniger ausgeprägten Atemblockaden einher. ² Dies gilt in gleicher Weise für alle akuten und chronischen Schmerzen.

Wilhelm Reich sprach als erster von dem Muskelpanzer, den wir bei andauernder psychischer Be- und Überbelastung aufbauen. Dieser ist nichts anderes als ein chronisch erhöhter und willentlich nicht mehr kontrollierbarer Muskeltonus, nicht nur der quergestreiften Muskulatur. Der oben beschriebene Tauchreflex bewirkt über die Senkung der Pulsfrequenz und einer allgemeinen Verlangsamung von Stoffwechselvorgängen auch eine Reduzierung der Atemzüge pro Minute.

In Verbindung mit der reflektorischen generellen Senkung des Muskeltonus trägt er so auch auf Ebenen, wo Psyche und Physis nicht mehr voneinander zu trennen sind, höchst wirksam zur raschen Tiefenentspannung des Watsu- Patienten bei. Dessen Atemzüge werden ruhiger, tiefer und gleichmäßiger.

¹ Der große Brockhaus, Wiesbaden, 1967

² Zauner, R. und Göb, A. : Sprechstunde Rückenschmerzen, S. 62 ff., München/ Gütersloh/ Wien, 1977

Psychologische Aspekte der Wassertherapie

"Der Ursprung allen Lebens auf unserem Planeten liegt im Wasser. Zwei Drittel der Erdoberfläche und ungefähr 70% des menschlichen Körpers bestehen aus diesem Element. Die stammesgeschichtliche Entwicklung des Lebens führt vom Wasser aufs Land, vom Einzeller über Wirbellose, Fische und Reptilien bis zu den Säugetieren und Primaten. Jeder Mensch legt in seiner eigenen Entwicklung vom Fötus zum Erwachsenen diesen Weg nochmals zurück und wiederholt so gewissermaßen in seiner individuellen Entwicklung die Entwicklung auf der Erde".³

Diese tiefe Erfahrung des Aus-dem-Wasser-Kommens, die jeder Mensch in sich trägt, birgt die Erklärung dafür, warum wir uns zum Wasser so hingezogen fühlen und wir Wasser - richtig temperiert

wie das Fruchtwasser im Mutterleib, in dem jeder von uns so schwerelos und wohlbehütet war - als so überaus wohltuend empfinden.

Andererseits kennen wir alle auch die Urangst vor dem Wasser. Diese Angst vor dem Unendlichen, Formlosen, vor dem In- die-Tiefe-Gezogen- und Verschlungen-Werden. "Selbst Wüstentiere können panische Angst vor dem nassen Element zeigen, obwohl sie Wasser in nennenswerten Mengen aus eigener Erfahrung gar nicht kennen"4 (Abb. 4).

Die Angst vor dem Wasser hat für den modernen Menschen ihre reale Bedeutung weitgehend verloren. « 5 Dennoch ist sie noch häufig anzutreffen und muß durch eine entsprechende einfühlsame Vorbereitung des Patienten auf diese noch weithin unbekanntere Therapie durch den Watsu-Therapeuten zumindest soweit abgebaut werden, daß die positiven Erfahrungen in der Behandlung ein Überwinden dieser Urangst möglich machen. „Erfahrungen haben gezeigt, ... daß sich die Urangst zu einem Urvertrauen wandeln kann. Neugeborene, die nach der Geburt mit dem Wasser vertraut bleiben, fallen durch überdurchschnittlich gute Bewegungskoordination, psycho-emotionelle Ausgeglichenheit und gesundes Selbstvertrauen auf. Auch uns Erwachsenen steht dieser Weg (durch die Wassertherapien) offen.“6

Spätestens seit der Entwicklung der Humanistischen Psychologie, den Arbeiten Gerda Boysens und der „Renaissance“ Wilhelm Reichs sollte die Einsicht, daß die Aufteilung des Menschen in Körper, Geist und Seele eine rein künstliche ist zum Zwecke der wissenschaftlichen Operabilität auch für uns Physiotherapeuten zum Allgemeingut gehören.

Bisher ist den Verfassern keine andere therapeutische Methode bekanntgeworden, die die Erkenntnis der untrennbaren Einheit des Menschen in so wunderbarer Weise offensichtlich und erfahrbar macht wie Watsu.

Dem einfühlsamen Watsu-Therapeuten gelingt es rasch, ein Vertrauensverhältnis zum Patienten herzustellen. Dann ist es dem Patienten auch möglich, seine allgegenwärtige Zeit- und Raumkontrolle weitgehend - im Idealfall vollständig - aufzugeben und sich total den sicheren Händen seines Therapeuten anzuvertrauen, längst verlorengegangene Nähe wieder zuzulassen (Abb. 5).

„Durch die ... im wahrsten Sinn des Wortes gegebene Be-Handlung gewinnt der Patient das Gefühl der menschlichen Zuwendung, das in unserer hochtechnisierten und oft unpersönlich gewordenen Medizin für den Heilungsprozeß wichtiger denn je ist.“7 Was Hentschel hauptsächlich auf die klassische Massage bezieht, trifft in noch höherem Maße auf die Watsu-Therapie zu. „Entscheidend für den therapeutischen Erfolg ist die Qualität der Bewegungsführung.“8 Aber die „Möglichkeiten des Watsu werden jedenfalls nicht ausgeschöpft, wenn man sich nur auf den körperlichen Prozeß beschränkt.“9 „Die Wirkungen dieses Wiedererlebens von Bewegung im Element Wasser reichen jedoch in die tiefsten Schichten unseres Unterbewußtseins.“10 „Die Methode ist sehr einfach, verlangt aber kompetente Anleitung und Ausführung.“11

Mariella Floris Hengstberg, 74417 Gschwend
Martin Dittes Ginsterweg 11, 31595 Steyerberg

3 Schröter, A. P. und Schneider, S. W.: Alles Leben ist im Wasser zu Hause.

In: Die neuen Wassertherapien, Connection- Special 23, IV/94, Niedertaufkirchen

4 Larsen, C.: Zurück ins Wasser. In: Connection 11/92, S. 53 ff., Niedertaufkirchen

5 Larsen, C.: ebenda, S. 55

6 Larsen, C.: ebenda, S. 55

7 Hentschel, H.D.: Bei welchen Erkrankungen sind Massagen medizinisch erforderlich? In:

Physikalische Therapie 16, 06/95, Hamburg

8 Larsen, C.: a. a. O., S. 54

9 Bleser, B.: In: Die neuen Wassertherapien, a. a. O., S. 90

10 Larsen, C.: a. a. O., S. 55, 11 Larsen, C.: ebenda, S. 54

»WATSU« - die neue Wassertherapie

Mariella Floris, Martin Dittes

Kontraindikationen und Indikationen für Watsu

Watsu ist im Rahmen der physikalischen Therapie eine Sonderform der hydrotherapeutischen Anwendungen. Dementsprechend gelten hier grundsätzlich die gleichen Kontraindikationen, die generell für jede Form der Hydrotherapie Geltung haben. Diese dürfen beim Leser als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Herz-/Kreislaufkrankungen stellen, wie aus den Darlegungen im

ersten Teil abzuleiten ist, im allgemeinen keine Kontraindikation dar. Lediglich in extrem schweren Fällen ist ein Abklären der individuellen Risikolage mit einem einschlägig qualifizierten Arzt anzuraten. Bei Asthma-Kranken ist Vorsicht geboten, da manchem Patienten die im Raum herrschende feuchtwarme Luft Probleme bereiten könnte.

Encephalomyelitis disseminata (MS) stellt nur für diejenigen Patienten eine Kontraindikation dar, die sich in einer Phase des Krankheitsverlaufs befinden, die Wärmeanwendungen verbietet.

Da sich der Watsu-Therapeut schneller als bei anderen physikalischen Anwendungen einer Situation gegenübersehen kann, in der psycho-emotionale Momente in den Vordergrund rücken, ist die umfassende und gründliche Schulung und Ausbildung unabdingbare Voraussetzung für das Arbeiten mit Patienten.

Ein „Therapeut“, der nur rein mechanisch die Grifftechniken des Watsu erlernt hat, stellt als Person die an erster Stelle zu nennende Kontraindikation dar!

Neben orthopädischen und neurologischen Patienten steht das weite Feld der psychosomatischen Erkrankungen ganz weit oben auf der Indikationsliste. Aber auch in der klinischen Schmerztherapie, der Geriatrie sowie der Geburtsvor- und -nachbereitung stellt Watsu eine enorme Bereicherung der Therapiemöglichkeiten dar. In der Psychiatrie findet der Watsu-Therapeut vom Suchtbereich bis hin zum autistischen Patienten ein breites Spektrum an Betätigungsmöglichkeiten vor.

Die Praxis des Watsu

Seit fünf Jahren arbeite ich, die Verfasserin, nun schon mit Menschen im Wasser. In meiner Praxis habe ich mir ein kleines Therapiebecken einbauen lassen, wohin die unterschiedlichsten Menschen für meine Behandlung kommen (Abb. 6). So verschieden wie diese Menschen sind, so unterschiedlich fallen auch die Behandlungen aus. Das ist auch gut so, denn auf diese Weise bleibt meine Arbeit spannend. Trotzdem aber ist die Basis meiner Arbeit immer dieselbe. Sie ist relativ leicht zu erlernen und heißt Wasser-Shiatsu.

Das allerwichtigste ist, sobald der Patient mit mir ins warme Wasser steigt, sein Vertrauen zu gewinnen. Denn ohne Vertrauen bleibt der Patient weitgehend unbeweglich, weil die Unsicherheit ihn verkrampfen läßt. Dann wird meine Arbeit anstrengend. Genau das aber will ich vermeiden, denn die Arbeit soll auch mir, dem Therapeuten, Freude machen und Kraft geben. Nur dann ist das Geben und Nehmen in einem gesunden Gleichgewicht.

Durch die langsamen, fließenden Bewegungen habe ich Zeit, meinen Patienten auf neue Art und Weise kennenzulernen. Ich werde selber ruhig und empfänglicher. Mit Hilfe der tranceartigen Bewegungen im warmen Wasser kann ich meine innere Ruhe und Sicherheit und das Sich-dem-Element-Anvertrauen auf den Patienten übertragen (Abb. 7). Dann spüre ich, wie er immer mehr losläßt, sich fallen läßt, sich tragen läßt. Jetzt kann ich die Bewegungen ausweiten, dehne und bewege die Wirbelsäule hin und her, löse langsam in Armen, Beinen, Nacken und Becken Verspannungen und Blockaden, mache die Gelenke wieder frei durch Shiatsu. Ich schwinde und schüttele sanft den Patienten und führe auch rotierende Bewegungen aus. Getragen vom Wasser, unterstützt durch meine Hände, beginne ich nun auch den Thorax und den Bauchbereich zu dehnen, so daß der Atem mehr Raum nehmen kann. Je tiefer und vollständiger der Patient seinen Atem geschehen lassen kann, desto mehr Vitalität, Klarheit und Gelassenheit fließen ihm zu. An diesem Punkt stoße ich häufig auf Blockaden, auf Gefühle, die Angst machen und deshalb vom Patienten - meist unbewußt - lange Zeit unterdrückt wurden. Körperpanzer und Krankheit konnten sich so entwickeln. Ich führe den Patienten mit sicheren Armbewegungen und spreche ihm - wenn nötig - Ermutigung und Vertrauen zu. Meine Arbeit geht über das rein Körperliche weit hinaus, sie wirkt auch in andere, nicht-materielle Seins-ebenen hinein. Physis und Psyche sind für mich untrennbar verbunden.

Irgendwann bereite ich den Patienten auf das Ende der Therapiesitzung vor, werde langsamer in meinen Bewegungen, bringe seine Füße behutsam wieder zum Boden, warte, bis er selbst den Boden wieder wahrnimmt (Abb. 8).

Diese Watsu-Sitzungen finden bei mir in einer sehr behüteten Atmosphäre, einem geschützten Raum statt, und ich nehme mir dafür eine Stunde Zeit. Als ausgebildete Watsu-Therapeutin und Aqua-Healing-Trainerin bin ich auch darin geschult, mögliche Gefühlsaufwallungen auffangen zu können.

Fortbildung

Neben den „freien“ Kursen, die für jeden Interessierten offen sind, habe ich in den zurückliegenden Jahren an drei verschiedenen Kliniken Watsu-Ausbildungen durchgeführt. Nicht nur waren meine Erfahrungen positiv, diese Arbeit erwies sich auch für alle Beteiligten als sehr fruchtbar. Menschen,

die in Kliniken arbeiten, lernen fast ausnahmslos sehr schnell, sind neugierig und meist auffallend offen für Dinge in meinen Kursen, die ihnen zuerst nebensächlich erscheinen mögen.

Da die meisten Kursteilnehmer in Kliniken in der einen oder anderen Form über körpertherapeutische Erfahrung verfügen oder zumindest relativ gute Anatomiekenntnisse besitzen, sind für mich als Trainerin gute Voraussetzungen gegeben.

Mir liegt sehr viel daran, meinen Studenten zu vermitteln, daß gute Therapie ein beide - nämlich Patient und Therapeut - bereichernder Fluß von Geben und Nehmen sein kann. Viele Physiotherapeuten und Masseur, gelegentlich auch Krankenschwestern und Pfleger, die in meine Kurse kommen, sind erschöpft, leergesaugt, ausgebrannt von der intensiven Arbeitswoche, die hinter ihnen liegt.

Ich verspreche nicht, daß die Arbeit weniger wird, sich die Arbeitsbedingungen ändern. Das liegt nicht in meiner Macht. Was sich aber ändern kann, ist die Einstellung zu sich selbst, seiner Arbeit und dem Patienten gegenüber. Gibt das, was ich tue, auch mir Kraft, tut es auch mir gut, dann macht mir diese Arbeit auch Freude, von der dann wieder meine Kollegen und Patienten profitieren. Ich vermittele dieses Prinzip in meinen Kursen zuerst unter einfachen Umständen, meist unter Kollegen oder Freunden, relativ gesunden, recht beweglichen Menschen.

Meine Hauptarbeit im Grundkurs ist das Vermitteln der Watsu-Technik, Bewegungen zu lehren, auf die man in allen Situationen zurückgreifen kann, die Basis zu legen.

Neben diesen Schwerpunkten gibt es gezielte Körperübungen zur Beweglichkeit und Standsicherheit, Übungen, die eine vertiefte Atmung bewirken, geführte Entspannungen. „Trockene“. Massageübungen an Land und trainieren einer guten Haltung runden das Programm ab.

Worauf ich viel Wert lege ist, daß die gelernten Griffe und Bewegungsführungen nicht automatisch gemacht werden, sondern der Therapeut wach und bewußt bei seiner Arbeit ist, die Bedeutung der Griffe und Bewegungen spürt. Ist der Therapeut abgelenkt, mit seinen Gedanken woanders, werden die Bewegungen mechanisch. Unachtsamkeit und Langeweile machen sich breit, Erschöpfung ist die Folge.

Wie kann ich bei dem, was ich tue, aufmerksam bleiben, auch wenn ich es heute schon zum zehntenmal mache?

Das ist eine Aufgabe, die nicht leicht ist, aber die es lohnt, immer wieder zu üben. Viel hängt davon ab, dem Menschen, mit dem man arbeitet, als gleichwertiges Individuum zu betrachten, das Lebenswerte in ihm zu erkennen. Behinderung, Krankheit und Körperpanzer erschweren oft den Blick auf den wirklichen Menschen hinter der „Fassade“. Für mich ist es sehr beglückend, mitzerleben, wie offensichtlich sich im buchstäblichen Sinne der Gesichtsausdruck von Kursteilnehmern oder Patienten oft im Laufe einer einzigen Watsu-Behandlung verändert (Abb. 9).

Ich bin immer wieder erstaunt, was für ein großes Potential an Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Kraft meine Studenten in den Kliniken mitbringen. Das müssen sie wohl auch, denn ohne diese Eigenschaften könnten sie ihre Arbeit wahrscheinlich nicht bewältigen.

Ein weiterer Grund, warum ich gerne mit klinischem Personal arbeite, ist, daß das Gelernte oft sogleich in der Praxis angewendet werden kann. Natürlich zuerst nur ansatzweise. Oft muß die Skepsis von Vorgesetzten überwunden werden, und das Arbeiten mit „echten“ Patienten stellt höhere Anforderungen als die Übungssituationen im Kurs. Auch haben die meisten das Therapiebecken nicht für sich alleine und schon gar nicht eine volle Stunde Zeit für jeden Patienten.

Und doch, es wirkt! Denn auch diejenigen Kursteilnehmer, die gar keine Gelegenheit haben, wieder im Wasser zu arbeiten, profitieren von der Fortbildung. Ihre Arbeit wird inspirierter, leichter, sinnvoller, weil sie selbst Inspiration, Leichtigkeit und mehr Sinn gespürt und erfahren haben.

Zur Organisations- und Ausbildungs- Situation

Nach den Jahren des Erprobens veröffentlichte Harold Dull 1987 sein erstes

Buch zum Thema. Seither arbeitet er als professioneller Instruktor und bildet seit 1992 auch in Europa Watsu-Therapeuten aus. Einige von ihnen haben sich im Einvernehmen mit ihm zum IAKA-Deutschland (Institut für Aquatische Körperarbeit) mit Sitz in Freiburg zusammengeschlossen und ein systematisches Ausbildungskonzept entwickelt. Andere von Dull zumeist noch in Kalifornien ausgebildete Therapeuten haben auf das klassische Watsu aufbauend die Methode nach ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten weiterentwickelt und ausgestattet. Dementsprechend haben sich neben Watsu auch andere Therapienamen wie Aqua-Balancing, Floating, Water-Balancing oder Aqua-Healing und auch Wassertanzen etabliert, bei dem mit dem Patienten zum Teil gänzlich unter Wasser gearbeitet wird.

Noch ist die Zahl der ausgebildeten und praktizierenden Watsu-Therapeuten im deutschsprachigen Raum gering. Wenn allerdings S. W. Schneiders ViSion12 einer neuen Warmwassertherapie- und -bade- kultur wahr wird, wofür unseres Erachtens vieles spricht, so wird sich das ebenso wie die technischen Voraussetzungen in Kliniken und ambulanten Reha-Einrichtungen bald ändern. Dort, wo

sich Therapie- und Freizeiteinrichtungen berühren bzw. überschneiden, sind erste Anzeichen dieser Entwicklung bereits zu erkennen.

12 Schneider, S. W.: In: Die neuen Wassertherapien. A. a. O., S. 3

Literatur

Dull, H.: Bodywork Tantra on Land and in Water, Middletown, CA./USA, 1987

Watsu - Freeing the Body in Water, Middletown, CA./USA, 1993

Schneider, S. W (Hrsg.): Die Neuen Wassertherapien, Connection Special IV/94, Niedertaufkirchen, 1994

Larsen, C.: Zurück ins Wasser. In: Connection 11/92, S. 53-57, Niedertaufkirchen, 1992 Lagerström, D. (Hrsg.): Fit durch Schwimmen, Erlangen, 1983

Hentschel, H.-D.: Bei welchen Erkrankungen sind Massagen medizinisch erforderlich? In: Physikal. Therapie 16, 6/95, Hamburg 1995 Boysen, G.: Über den Körper die Seele heilen, München, 1987

Göb, A. und Zauner, R.: Sprechstunde Rücken- schmerzen, Gütersloh/München/ Wien, 1977 Ohashi, W.: Shiatsu - Die japanische Fingerdrucktherapie, Freiburg, 1977'

Gieditsch, J. M.: Reflexzonen und Somatotopie, Schorndorf, 1994

Gillert, O. und Rulffs, W.: Hydrotherapie und Balneotherapie, München, 1988"

Gessier, M. und Kammerer, D.: Die Botschaft des Chronischen Schmerzes, München, 1993

Anschriften der Verfasser

Mariella Floris, Hengstberg, 74417 Gschwend

Martin Dittes, Ginsterweg 11, 31595 Steyerberg