

# Die beiden Formen der Aquatischen Körperarbeit™:



## WATSU® (WasserShiatsu) und WATA® (WasserTanzen)

Text: Agnes M. Schitter, Fotos: Christian Rothenbühler

Die Aquatische Körperarbeit™ ist ihrem Wesen nach eine ruhige, meditative Einzeltherapie, die ein Höchstmass an Geborgenheit vermittelt. Während die KlientIn mit dem Erleben von Wohlbefinden befasst ist und liegend durch warmes Wasser gleitet, dehnt und stimuliert ihre TherapeutIn im Fluss von Ruhe und Bewegung die Meridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin. WATSU® (WasserShiatsu) wird seit den 1980er-Jahren aus dem Shiatsu entwickelt und nutzt die Gegebenheiten des Wassers intensiv: Frei von statischen Fixpunkten (Boden, Therapieliege) ist es dem Körper jederzeit möglich, sich Bewegungsangeboten hinzugeben, zu entziehen oder auch eigenen Impulsen zu folgen. Entsprechend dauerhaft sind die erzielten Therapieergebnisse.

Der angestrebte umfassende Entspannungseffekt wird u.a. durch die subtile Überflutung des Organismus mit grossen Mengen unter-schwelliger propriozeptiver Informationsangebote erreicht (Bewegung, Lageveränderung, etc.). Im Versuch, später Erklärungen für ihre Erfahrung zu konstruieren, ertappen sich manche KlientInnen bei Beschreibungen wie:

„...als die Wasseroberfläche sich dann so schräg nach oben zu neigen begann...“.

Irgendwann hört der Organismus auf, jeden einzelnen Impuls vollständig erfassen und korrekt analysieren zu wollen. Die für gewöhnlich geschlossenen Augen der KlientIn tun das Ihre dazu: Kontrolle weicht Genuss.



Allein schon das Wasser selbst bewirkt bemerkenswerte physiologische Veränderungen im Körper, wie etwa die Verlangsamung des Pulsschlages sowie die Vertiefung der Atmung durch den hydrostatischen Druck. Selbst PatientInnen mit hohem Stressniveau finden deshalb in dieser Umgebung mit Leichtigkeit zur Ruhe. 35° C Wassertemperatur führen zu einer Reduktion der Eigenaktivität im Sinne von Heizen/Kühlen und zu einer generellen Entspannung von Muskulatur und Gefäßen. Zusammen mit den Interventionen der TherapeutIn (langsame Massagen und Dehnungen) kann die Wirkung dieser passiven – oder vielmehr „aktiv-rezeptiven“ – Therapie auf die Willkürmuskulatur als stark tonussenkend zusammengefasst werden.

Dieser Umstand eröffnet die Chance, dem Körper bislang (oder vorübergehend) ungenutzte physiologische Bewegungsoptionen an-

zubieten. So haben zum Beispiel Personen, deren Bewegungsfreude nach einem Schultertrauma schmerzhaft eingeschränkt ist, im Rahmen der Aquatischen Körperarbeit™ die Möglichkeit, jenseits der Schwerkraft und mit präzisiertem Einsatz von Traktionen knorpelernährnde Aktivitäten in den Zwischenwirbelgelenken zu erfahren.

Besonders beim WATA® (WasserTanzen), bei dem die KlientIn (die hier eine Nasenklemme trägt) im Rhythmus ihrer Atmung über und unter Wasser bewegt wird, offenbart sich der dreidimensionale Raum als grenzenlos: Um nichts bekümmert sinken die Reisenden „Hals über Kopf“ in „sanfte, endlose Fallschirmsprünge“ und „Zeitlupenkarusselle“. Hier wird durch Farbwolken geflogen, aus dieser Welt kehren sie strahlenden Blickes zurück: „Ich war ein Fisch, ein Delphin, ein Vogel, ein Wal!“



Und an einer Stelle, ganz tief im Universum des Pools, liegt das Ende der Zeit...



Das Trommelfell überträgt Schall, der auf dem Luftwege weitergeleitet wird. Da die Ohren bei der Aquatischen Körperarbeit™ jedoch meist unter Wasser zu liegen kommen, verlagert sich die Wahrnehmung von Geräuschen auf die Schallübertragung der Knochen – feinste Vibrationen, die vom Gehirn erfolgreich als Klang interpretiert werden. Wir hören unter Wasser also die Stimme der TherapeutIn (sollte diese z.B. vor sich hinsummen) auf dieselbe Weise, wie Ungeborene die Stimme ihrer Mutter in deren Leib.

Diese Assoziation wird auch häufig von KlientInnen geschildert: Mythen von goldenen Zeitaltern, Paradiesen und Schlaraffenländern, wie sie in praktisch allen Kulturen existieren, spiegeln sich in ihren Schilderungen – als wären sie Synonyme für die Erinnerung an vorgeburt-

liche Zeiten, in denen noch alles vollkommen war, und alle Bedürfnisse jederzeit erfüllt.

Schwangere Frauen genießen, für die Dauer einer WATSU®-Sitzung von der Schwerkraft befreit im selben Element wie ihr Kind zu schweben und hier im gemeinsamen Erleben umfassender Wunschlosigkeit einen ganz besonderen Kontakt mit ihrem Ungeborenen zu knüpfen.

Auch für Überlebende von (Natur-)Katastrophen liegt eine wunderbare Möglichkeit darin, wieder an diesem unversehrten Ursprung anzudocken: Jede Zelle erfährt Unterstützung, Auftrieb; jegliche Unbill wird so undenkbar, dass selbst das Wort „Vertrauen“ seine Relevanz verliert.



### Informationen zur Ausbildung erhalten Sie am:

Institut für Aquatische Körperarbeit IAKA  
Bollwerk 21  
CH-3011 Bern

+41 (0)31 872 18 18  
(Mo-Fr 08.00 -12.00 Uhr)

[info@iaka.ch](mailto:info@iaka.ch)  
[www.iaka.ch](http://www.iaka.ch)

*Aquatische Körperarbeit™ ist einerseits als Massagetechnik in körperwarmem Wasser der Inbegriff von Wellness, andererseits sind die therapeutischen Wirkungen beachtlich. Sie eignet sich zur Schulung der Körperwahrnehmung, zur Schmerzreduktion und zur vegetativen Regulation ebenso wie für Einsatzgebiete hoch spezialisierter AnwenderInnen, etwa zur Geburtsvorbereitung oder zur Schleimmobilisation bei Mukoviszidose.*

*Es gibt wohl kaum eine Therapieform, in der Staunen, Begeisterung und Effizienz zu einer ähnlich glücklichen Verbindung finden.*



**Agnes M. Schitter** ist Präsidentin des Netzwerks für Aquatische Körperarbeit (NAKA). WATSU® und WATA® sind für sie wertvolle Ergänzungen zu ihrem Grundberuf als Physiotherapeutin, gleichzeitig waren sie Anregung für die Ausbildung zur psychologischen Beraterin in Integrativer Körperpsychotherapie (IBP). Sie betreibt eine Praxis in Bern und arbeitet international als Instruktorin für Microkinesitherapie®.

**Christian Rothenbühler** leitet das Institut für Aquatische Körperarbeit IAKA und unterrichtet die Fächer WATSU®, Spiraldynamik und Psychologie. Er ist Komplementärtherapeut in Aquatischer Körperarbeit OdA KTTTC, Vizepräsident des NAKA, Praxisausbildner und Erwachsenenbildner SVEB I.

