

Das Zen des Watsu

© 2002 Alexander George (Übersetzung Angela de Haan)

“Das Leben selbst heilt Krankheit.”

Shizuto Masunaga

Die Kraft von Watsu liegt nicht nur in seiner Technik, sondern auch in der Philosophie seiner Führung. Diese wundervolle Basisarbeit, die aus dem Zen entstanden ist, bietet den Menschen einen machtvollen Rahmen, um sich in der Wahrheit miteinander zu verbinden. Wenn wir seinen ursprünglichen Prinzipien treu bleiben, wird Watsu in den kommenden Generationen weiterleben – als der Segen für die Menschheit, der es zu sein verdient.

Ähnlich wie die Delfine, die von einer früheren, an Land lebenden Spezies abstammen und die sich im Wasser weiter entwickelt hat, um freier zu sein, entstand Watsu aus dem Zen Shiatsu. Bei seinem Übergang vom Land ins Wasser, von Ost nach West, hat Harold Dull die Zen Basis seines Lehrers, Shizuto Masunaga, bewahrt. Lasst uns einen Blick darauf werfen, was der Meister geschaffen hat und befassen wir uns einmal mit seinen Gedanken, die die Grundlage beider Techniken darstellen.

Shizuto Masunagas (1925-1981) Lebensaufgabe war es, das Shiatsu umzuwandeln und neu zu beleben. Dadurch stellte er eine Einheit zwischen den östlichen Wurzeln des Shiatsu und der westlichen Psychologie her. Zusätzlich zu den vierzehn bereits bestehenden Meridianen entdeckte er noch weitere Meridiane und entwickelte die Haradiagnose. Er führte die Kyo/Jitsu Methode ein, mit deren Hilfe das Ungleichgewicht der Körperenergien behandelt wird und entwickelte eine Methode zur Dehnung der Meridiane. Als promovierter Psychologe lehrte Masunaga, dass es wichtig ist, die Verbindung zwischen dem emotionalen Zustand eines Patienten und seiner Symptome zu verstehen. Als Student des Zen Buddhismus legte er außerdem großen Wert darauf, mit Einfühlungsvermögen aufeinander einzugehen. Tatsächlich schuf er eine holistische Annäherung an das Shiatsu.

Der Einfluß des Zen findet sich in der gesamten Japanischen Kultur wieder, besonders in den verschiedenen Kunstformen. Und es berührt jede dieser Kunstformen auf eine, seiner Art entsprechenden Weise. Beim Shiatsu (und beim Watsu) sprechen wir nicht etwa vom Bogenschießen oder von einem Blumenarrangement, sondern von einer therapeutischen Interaktion, einem Austausch zweier Menschen, der zur Förderung von Gesundheit und Heilung dient. Widmen wir uns einmal dem, was Masunaga sagt und befassen wir uns mit einigen seiner Zitate aus seinem Buch, *Zen Shiatsu*, um zu verstehen, wie die Lehren des Zen seine Kunst des Shiatsu geformt haben. In seinem Vorwort erklärt er unmißverständlich,

“Die grundlegende Absicht des Zen ist es, die Erleuchtung der gesamten Menschheit dadurch zu erreichen, dass ein jeder sich selbst entdeckt.”¹

Und dann behauptet er, im Zusammenhang mit der Ausübung von Shiatsu,

“*Satori* kann durch Heilung von Krankheiten und durch Wiederherstellen der Gesundheit erlebt werden.”²

Satori nennt man das manchmal urplötzliche und in höchstem Maße persönliche Erleben von Erleuchtung auf dem Weg des Zen, das durch zentrierte Meditation erreicht wird.

Der Ursprung der Bezeichnung Zen rührt von dem Wort *Dyana* aus dem Sanskrit her und bedeutet ‘Meditation’. Watsu zu bekommen, bedeutet oftmals, eine spontane Meditation zu erleben. Die lebensverändernden, emotionalen Durchbrüche und Veränderungen des Bewußtseins, die die Empfangenden im Wasser erleben, könnten ernsthafte Schritte hin zu *Satori* sein – ein teilweises, wenn nicht sogar völliges Erreichen dieses Zustands. Watsu zu geben, ist ebenso meditativ. Dadurch kommen wir in tiefen Kontakt mit unserem inneren Selbst. Das, was uns Masunaga in Aussicht stellt, ist wahr – es ist unsere Aufgabe, dies im Laufe der Zeit zu verwirklichen. Aber wie genau geschieht das? Mit welcher Geisteshaltung oder mit welcher Einstellung in unserem Herzen können wir dies erreichen? Masunaga sagt es uns in folgenden Gedanken, zu denen er immer wieder zurückkehrt:

“Er (der Praktizierende) sollte nicht kritisch gegenüber der Schwäche des Patienten sein, sondern Mitgefühl für den Schmerz seines Patienten empfinden.”³

“Aus der Sicht der orientalischen Diagnose ist die Sympathie und das Mitgefühl für den Patienten sehr wichtig.”⁴

“Beim Shiatsu entsteht durch die Berührung und durch den Druck auf den Körper zwischen dem Gebenden und dem Empfangenden eine warme und verständnisvolle, menschliche Beziehung, die beide füreinander sensibler werden läßt.”⁵

“Die Diagnose über die Berührung ist ein liebevoller, mütterlicher Ausdruck an den Patienten, dass wir seinen Schmerz mitfühlen. Dies bedeutet nicht, dass wir das Problem des Patienten behandeln, sondern, dass wir seinen Schmerz mitfühlen.”⁶

“Die orientalische Diagnose über die Berührung *setsu-shin* wird mit instinktivem Mitgefühl und ohne Angst gestellt.”⁷

Nach dem was Masunaga sagt, wäre das Mitgefühl in unserer Präsenz sowie unsere Berührung die Lösung. So wie Shiatsu, hat auch Watsu etwas mit Beziehung und unserer positiven, weiträumigen Präsenz zu tun. Die Herausforderung für uns als Praktizierende liegt darin, dass wir ausgeglichen und auf eine Art und Weise mitfühlend sind, die weder invasiv noch erdrückend ist. Wenn wir immer in dieser Schwingung leben und uns mit ihr verbinden können, sind wir dann nicht schon in einem erwachten Bewußtseinszustand?

Man sagt, dass das Zen eine erdende, praxisnahe und direkte Lebensweise sei, die die Handlung den Worten vorzieht. Die Zen Mönche konnten mit dem Weltfernen nichts anfangen; sie fanden das Göttliche im Alltäglichen, tatsächlich beim ‘Holzhacken und Wassertragen’. Sie zogen Stille und Meditation der abstrakten philosophischen Unterhaltung vor.

Diese Art des Zen finden wir auch in den Watsu Trainings, in denen die Schüler ebenfalls nur durch die praktische Erfahrung, d.h. durch Geben und Empfangen von Watsu lernen. Und Watsu selbst – das Wiegen und Gehaltenwerden, Haut an Haut – was könnte direkter sein? Peter Schröter, Psychologe und Mitbegründer des

WasserTanzen, sagte einmal, “wir dürfen um den Tisch herum kommen” Und statt bloß über innere Zustände zu sprechen, macht es dem Empfangenden leichter, und nimmt ihn direkt in eure Arme. Statt dem Klienten unsere Interpretation über ihn darzulegen, sagen wir nichts und geben dem Verständnis und den Gefühlen die Möglichkeit, sich im Fluß zu zeigen und wieder zu verschwinden.

Es gibt noch weitere Bücher über Watsu, von denen wir uns inspirieren lassen können. Die neueste Ausgabe des Buches von Harold, '*Watsu, Freeing the Body in Water*', ist von dieser Arbeit natürlich weitaus stärker geprägt als irgendein anderes. Elaine Marie und auch andere Lehrer haben ihre eigenen, inspirierenden Lehrbücher geschrieben. Das Buch '*Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie*' (ins deutsche übersetzen) von Ron Kurtz, dem Begründer der Hakomi Methode, beschreibt einen stark auf dem Geist des Zen basierenden therapeutischen Ansatz. Was ich aber hier zeigen möchte, sind die für Watsu Schüler weniger bekannten, aber deshalb nicht weniger wertvollen Werke.

The Book of Tea, ein wunderschön geschriebener Essay, der 1906 von Kakuzo Okakura verfasst wurde, befaßt sich eingehend mit der Geschichte der Teezeremonie, einer weiteren Japanischen Tradition des Zen. Dieses Buch erweitert unser Verständnis für das Wesen von Watsu. Eine Teezeremonie und eine Watsu- Session haben sehr viel gemeinsam. Sie sind der unterschiedliche Ausdruck der gleichen unsichtbaren Quelle. Erlaubt mir, euch meine Sichtweise anhand einer Teezeremonie darzulegen. Stellen wir uns zwei Gäste vor, die zu einer Teezeremonie mit dem Meister eingeladen sind. Sie folgen einem abgelegenen Pfad und lassen dadurch die Welt und die damit verbundene Ruhelosigkeit hinter sich. Während sie auf die Aufforderung warten, das rustikale Haus betreten zu dürfen, reinigen sie ihre Hände. Als sie in Demut geneigt durch den niedrigen Gang eintreten, stellen sie fest, dass der Meister eine einzige Blume in einer Vase auf den Altar gestellt hat. Der Meister tritt ein und sie beginnen ihre Zeremonie, untermalt von der subtilen berauschenden Wirkung des Tees. Die ganze Welt reduziert

sich auf einen winzigen Kern, auf einen leeren Raum, der doch dem Herzen Platz genug bietet, sich auszubreiten, zu heilen und sich auszuruhen.

Sollte ein Watsubecken nicht genauso sein, wie ein Teehaus? Ein Altarraum und ein Zufluchtsort außerhalb unserer Welt, einfach aber wunderschön? Liegt nicht über jeder Session der unsichtbare Geist des Meisters, der den Heilungsprozess und die Erweiterung des Bewußtseins unterstützt? Beide Gäste in einer Watsu Session, Gebender und Nehmender, trinken aus dem Kelch des Lebens, kommen sich als einfache Menschen näher. Und der Raum, den sie einnehmen, ist, wie das Innere des *Sukiya*, nicht wegen seiner Einrichtung wichtig, sondern wegen etwas Ungreifbarem, das sich in ihm befinden mag. Er ist ein Bereich, in dem wahre Schönheit entstehen kann.

Okakura beschreibt das Konzept des Zen als Vakuum, Harold bezeichnet es ‘die Leere’:

“Der Nutzen eines Wasserkruges liegt in dessen leerem Raum, der mit Wasser gefüllt werden kann, nicht in der Form des Kruges oder in dem Material, aus dem er hergestellt wurde. Im Vakuum steckt alle Kraft, weil es alles enthält. Nur das Vakuum macht Bewegung möglich. Derjenige, der sich in ein Vakuum verwandeln kann, in das andere ungehindert hineingehen können, wird jede Situation meistern.”⁸

Sogar in unserer westlichen Welt wissen wir die Leere zu schätzen. Wir suchen uns im Café den freien Tisch aus, um mit unseren Gedanken allein zu sein. Wir suchen die menschenleere Lichtung, um mit der Natur zu sein. Wir suchen das freie Studio, in dem wir tanzen oder Musik spielen können. Der Raum wird zu einem Bereich, in dem sich die eigene Wahrheit entfalten kann.

Beim Watsu ist der Raum mehr als nur das private Schwimmbecken, das groß genug ist, um die Bewegungen machen zu können. Es geht dabei ebenso um die geistige Haltung, die Einstellung die zwischen dem Praktitioner und dem Empfangenden besteht. Unser Raum ist die tiefe Stille der Empfänglichkeit, in dem sich das verletzte Körperbewußtsein sicher fühlt. Es ist ein warmer und einladender Ort, an dem es

Akzeptanz finden kann. Durch das Nichtvorhandensein von Absicht behält der Raum, den wir erzeugen, seine erfrischende Leere. Unsere Bereitschaft, Trauer und Schmerz gelassen anzunehmen, macht diesen Raum groß.

Der Taoismus war der Vorläufer des Zen. Als sich das Zen im ganzen Süden Chinas ausbreitete, wurden viele Teile des früheren Taoismus übernommen. Der ewige Klassiker, das *Tao Te King*, von Lao-Tse, erzählt uns von dieser jahrhundertealten Tradition, die zugleich reich an Wissen und paradox ist. Obgleich schon über zweitausend Jahre alt, eignen sich seine 81 Verse gut als modernes Handbuch für den täglichen Gebrauch für das 'inner game' beim Watsu. In Vers 78 sagt Lao-Tse,

“Nichts auf der Welt
ist so weich und nachgiebig wie das Wasser.
Und doch ist nichts geeigneter,
um das Harte und das Starre aufzulösen.”⁹

Wie wahr. Verspannte Muskeln und verschlossene Herzen, die im warmen Wasser weich und offen werden, werden bewußt. Vers 43 beginnt so:

“Das Nachgiebige überwindet das Starre.”¹⁰

Spricht er hier auch vom Wasser oder von etwas weniger Greifbarem? Ebenso wie Masunaga hat uns Lao-Tse liebenswürdigerweise mit jeder Menge väterlicher Ratschläge über den sorgsamen Umgang mit unserem Herzen bedacht:

“Liebe die Welt wie dich selbst;
dann kannst du dich allem widmen.”¹¹

“Nicht suchend, nicht erwartend,
ist der Meister präsent und kann alles empfangen.”¹²

“Entledige dich all deiner Gedanken.
Lass dein Herz zur Ruhe kommen.
Beobachte das Treiben aller Wesen,
aber wisse, dass sie zurückkehren.”¹³

“Möchtest du Fülle erreichen,
dann sei du selbst leer.”¹⁴

“Sei dir des Männlichen bewußt,
aber behalte das Weibliche bei:
empfange die Welt in deinen Armen.”¹⁵

“Der Meister betrachtet die einzelnen Teile mit Mitgefühl,
weil er das Ganze versteht.”¹⁶

“Wenn dein Geist nicht wertend ist,
und du dich nicht von Emotionen leiten läßt,
wird dein Herz Frieden finden.”¹⁷

Lao-Tse formuliert das, was wir bereits wissen, mit anderen Worten und ermutigt uns dadurch, mit noch mehr Intuition dem Empfangenden entgegenzugehen.

“Nichtwissen ist wahres Wissen.
Der Glaube, zu wissen bringt Verdorrung.”¹⁸

Der Geist des Zen ist „geistlos“, liegt jenseits der Grenzen des Denkens. Indem wir nicht glauben, etwas besser zu wissen, als der Empfangende, nehmen wir jeglichen psychischen Druck weg und geben seinem eigenen Verständnis die Möglichkeit in sein Bewußsein überzugehen. Wir erlauben dem Rätselhaften, dem jeder Logik Widersprechenden, diesen wunderbaren Veränderungen, die sich auf allen Ebenen des Seins beim Watsu vollziehen, sich zu zeigen. Zen ist in absoluter Harmonie mit dem biologischen und dem emotionalen Leben. Es ist ein Weg, der uns durch die Geheimnisse der menschlichen Inkarnation führt, durch die verblüffende Dynamik von Beziehungen, durch das, was sich wie Ebbe und Flut zwischen den bewußten, lebendigen Systemen hin und her bewegt.

Im freien Fluß liegt die wahre Kreativität und Kunst von Watsu. Er zeigt die Sensibilität gegenüber dem, was durch den Prozeß des Partners ans Tageslicht kommt. Dieser Prozeß kann sich zeigen, wenn Selbstheilung im impulsartigen Nachgeben in die Bewegung stattfindet. Dieses ‘Unwinding’ (Herausentwickeln) stellt eine kraftvolle Übereinstimmung von Körper und innerem Sein, eine Art therapeutischer Tanz, dar. Obwohl sich Lao-Tse auf das Regieren bezog, als er von Führen und Folgen sprach, gab

er uns einen perfekten Leitfaden für den „Freien Fluss“. Lasst uns sehen, was er dazu sagt...

“Handeln ohne Erwartung
Führung ohne Einmischung...”¹⁹

“... der Meister handelt,
indem er den Dingen freien Lauf läßt.”²⁰

“Wenn du die Menschen führen willst,
mußt du lernen, ihnen zu folgen.”²¹

“Das Tao nährt, indem es nicht zwingt.
Der Meister führt, indem er nicht dominiert.”²²

Das, was Lao-Tse erklärt, scheint so vertraut zu sein, scheint all unsere Erfahrungen im Wasser auf einen Nenner zu bringen. Wäre es übertrieben, zu behaupten, dass wir in einer Watsu Session in das Tao eintauchen?

Die erhabenen Gefühle, die wir durch Watsu empfinden, locken uns mit ihrem Potential, unser Sein von ein paar herausragenden Stunden bis hin zu jedem Moment in unserem Leben wachsen zu lassen. Mit der Zeit werden wir uns bewußt, dass die Ruhe und die Feinheit, die wir in unserer Erfahrung mit Watsu bekommen, ein Beispiel für Sein und Beziehung sind. Dann können wir das Watsu als Lebensart entdecken – so wie die Meister der spirituellen orientalischen Künste, die nicht nur danach strebten, diese auszuüben, sondern sie *zu leben*.

Was ist das Herz des Watsu? Was ist seine essentielle Natur? Wenn wir uns diese Frage stellen, kommt die Antwort von innen, aus der Erfahrung des Gebens und des Empfangens heraus und durch das aus dem Herzen kommende Feedback der Empfangenden, am Ende einer Session. Alles, was wir sonst lernen oder lesen dient nur dazu, einen Zusammenhang für diese direkten Erfahrungen zu finden. Wenn wir uns das immer vor Augen halten, können wir unsere Hingabe für diese Arbeit stärken. Mit der Zeit entwickelt sich eine persönliche Philosophie von Watsu, die sich nicht in Worte

fassen läßt, die wir aber leben können. Sie wird sich in jedem von uns auf andere Weise zeigen, da jeder von uns eine einzigartige Kreatur ist, die eine einzigartige Schwingung der Liebe in sich trägt. Und obwohl die feineren Potentiale der menschlichen Natur angeboren sind, kann es sein, dass wir jemanden brauchen, der sie in uns ‘weckt’, damit sie aus unserem tiefsten Inneren in unser Bewußtsein gelangen können.

Auf diese Weise wird die Essenz von Watsu erlebt, durch „Übertragung“. Wenn wir Glück hatten, haben wir Eltern, die in einem liebevollen Ton und mit liebevoller Berührung mit uns umgegangen sind; in ihren Armen spürten wir bedingungslose Liebe. Wenn nicht, haben wir diese Erfahrung vielleicht das erste Mal in einem Seminar gemacht, als wir von unserem Partner im Arm gehalten wurden. Vielleicht strahlte ein Lehrer, während er eine Bewegung zeigte, eine Präsenz aus, die unser Herz berührte und dadurch den zündenden Funken auslöste. So wie die Liebe jemanden zu lieben lehrt, strahlt auch derjenige die Essenz dieser Arbeit aus, der sie verkörpert.

In seinem Werk *The Book of Tea* erzählt Okakura folgende Geschichte:

Hiakujo ging gerade mit einem Schüler durch den Wald, als ein Hase vor ihnen davon huschte. “Warum flieht der Hase vor dir?” fragte Hiakujo. “Weil er Angst vor mir hat,” kam die Antwort. “Nein,” sagte der Meister, “er lief deswegen davon, weil in dir der Instinkt zu töten steckt. (Vielleicht besser: ...weil du den Instinkt zu töten in dir trägst. ”²³

In unserem Beruf ist die edle Absicht allein nicht genug; bevor wir das Privileg verdienen Heilung zu ermöglichen, bevor wir durch unsere Präsenz Vertrauen erwecken können, müssen wir in unserer Seele edel sein. Haben wir schon einen inneren Sieg über unseren Charakter errungen? Haben wir uns schon weiter an *Ahimsa* (Sanskrit Wort für ‘Arglosigkeit/frievolles Handeln’) angenähert? Steckt in uns noch der ‘Instinkt zu töten’? Haben wir unsere Wut und unsere Angst oft genug gespürt, so dass sie nicht mehr länger über uns bestimmen?

Wir könnten uns fragen, welche Disziplinen oder Lebensgewohnheiten zu unserer Reinheit beitragen. Es ist sicher notwendig, durch irgendeine Form von spiritueller Praxis seinem inneren Frieden und durch irgendeine Art der Prozessarbeit seiner

emotionalen Reife näher zu kommen. Dann können wir bereits mit einem erweiterten Bewußtsein in den Pool gehen, statt dies in dieser einen Begegnung erreichen zu wollen. Dann können wir das Becken in Dankbarkeit und mit Demut betreten, mit einem ruhigen Geist, der im Einklang mit den Energien von Himmel und Erde ist. Wir erkennen die Einzigartigkeit dieses Zusammenkommens und erinnern uns an die Worte des Japanischen Teemeisters, “ichigo ichie”, oder “Dieses Treffen – es ist einmalig im Leben!”. Indem wir uns sammeln, richten wir die Aufmerksamkeit unseres Seins auf den Moment und sind eins mit dem Atem unseres Partners. Wenn wir unseren Partner anschauen, um ihre oder seine Schönheit zu betrachten, fragen wir uns, welche Berührung, welche Bewegung für diese Person gerade stimmig ist ?

Masunaga sagt, das der Empfangende unser Meister ist, weil er uns durch seine Reaktionen zeigt, was wir als nächstes tun müssen. Bei Seminaren in Brasilien benutzten wir oft das Portugiesische Wort *companheiro* statt *parceiro* (Partner) or *recebedor* (Empfängender). Es bedeutet ‘Freund’, die Person, die uns auf unserer Reise begleitet. Hören wir ihm gut zu, während wir mit ihm zusammen die Straße entlang gehen. Vielleicht hat er eine interessante Geschichte über sich zu erzählen.

Seit es Watsu gibt, sind seine Technik und seine Ethik immer mehr in Einklang mit seinem unveränderlichen Wesen gekommen. In den Seminaren, wie sie heute gegeben werden, wird viel mehr Wert auf die Aufmerksamkeit für Nacken und unteren Rücken gelegt. Als in den frühen neunziger Jahren immer mehr Physiotherapeuten die Watsu Ausbildung durchliefen, bereicherten sie Watsu durch ihr Wissen in Anatomie, Physiologie und über Krankheiten, ohne ihm dabei die magische Kraft der mitfühlenden Verbindung mit dem Patienten zu nehmen. Sie nannten dies ‘bedingungslose positive Rücksichtnahme’. Für Lernende ist es am allerwichtigsten, die körperlichen und emotionalen Grenzen des Empfangenden zu respektieren, ohne dabei ihre eigenen Grenzen zu vernachlässigen. Dies ist heute besser im Unterricht eingebaut. Bei der Verfeinerung der Sequenz wurden Bewegungen, die Stress für den Gebenden bedeuteten, aus dem Ablauf herausgenommen. Der Einsatz von Floats und

Schaumstoffnudeln macht Watsu sowohl für den Gebenden als auch für den Empfangenden bequemer.

Die Balance zwischen Technik und mitfühlender Präsenz ist absolut wichtig. Wenn zwischen beiden ein Ungleichgewicht herrscht, kann keine Heilung stattfinden. Das beste Mitgefühl kann ohne Technik nicht vermittelt werden; die beste Technik wirkt steril, wenn sie nicht aus dem Herzen kommt. Beim Watsu überträgt sich die 'Weichheit im Herzen' nicht nur auf die Berührung, wie es bei „Landtechniken“ der Fall ist, sondern auch auf das Halten, das Wiegen und die Bewegung mit dem ganzen Körper. Der Schlüssel dazu liegt darin, diese sanfte Qualität der Arbeit zu bewahren und gleichzeitig die Technik soweit zu beherrschen, dass wir das Wohlfühl des Partners erreichen und effektive Körperarbeit leisten können.

Im Watsu sprechen wir von der Verbindung zwischen Yin und Yang: eine Technik, die dem Wesen dient und eine Intuition, die durch Wissen unterstützt wird. Die Technik, unseren Atem dem des Partners anzugleichen, führt uns direkt zum essentiellen Gefühl der Einheit. Wenn die Körpermechanik für uns durch Übung zur zweiten Natur wird, kann sich unsere Aufmerksamkeit freier auf unsere Präsenz richten. Auf einer weiteren Ebene, wenn wir unser Wissen über Anatomie, Physiologie, Psychologie und Spiritualität erweitert haben, bietet sich unserer Intuition eine breitere und reichhaltigere Palette an Möglichkeiten.

Die Art und Weise, in der wir diese Methode ausführen, gleicht durch und durch dem Zen. Sie bezieht sich auf das Leben, unterstützt den Frieden in uns und läßt die Selbstwahrnehmung erblühen. Wir erzwingen keine Dehnung, da dies nur Widerstand erzeugen würde. Allgemein gestalten wir unsere Bewegungen langsam, damit sie nicht überwältigen. Wir wiederholen die Bewegung ein paar Mal, damit das, was im Inneren abläuft, Zeit hat, sich zu entfalten. Wir gestalten sanfte Übergänge, damit der Partner nicht aus seinem inneren Seinsfluß gerissen wird. Wir bewegen den Partner durch Gewichtsverlagerung unseres Körpers und nicht durch die Kraft unserer Arme, damit sich dieser nicht gesteuert oder wie ein Objekt vorkommt. Mit allem, was wir tun,

zeigen wir, dass wir absolutes Vertrauen in die heilende Kraft des innersten Selbst des Empfangenden haben – genau das Selbst, welches durch Zen enthüllt wird.

Wir haben das Zen in der Philosophie, in der Präsenz und in der Ausführung – dem ‘wie’ von Watsu – gesucht und es entdeckt. Finden wir den Geist des Zen auch im ‘was’ von Watsu, in der tatsächlichen Sequenz? Die fließende Bewegung wechselt sich mit der Stille ab; wir sind in einem ständigen Kreislauf von Nähe und Distanz eingebunden. Die Botschaften, die in dieser integrierenden Dichotomie (Einteilung in zwei Gruppen, die sich gegenseitig ausschließen) liegen, lehren uns auf subtile und doch kraftvolle Art und Weise.

Eine Session ist ein Zeitraum, in dem wir Erfahrungen machen, die mehr Intensität und Tiefe enthalten, als wir normalerweise erleben. Durch Bewegungen, ähnlich denen, die wir in unserer Entwicklung durchlaufen, werden wir in Positionen gebracht, die uns an die pränatale Zeit und an die Säuglingszeit erinnern. Gleichzeitig erleben wir Bewegungen, die uns das Gefühl ultimativer Freiheit vermitteln. Sie lassen unsere Gedankengebäude einstürzen und zeigen uns, wie das Leben wirklich sein soll: Wir erkennen die Realität der Liebe, werden uns bewußt, dass wir ein Teil des Universums sind, erlangen die Hoffnung auf wahre Heilung wieder und geben ganz sanft all unseren Gefühlen nach. Alles kommt und geht und doch sind wir ein ständiger Teil des Ganzen. Und gleichzeitig treiben wir nur auf dieser Welle mit, sind Zeugen der Existenz allen Seins. In einer Watsu Session dreht sich das Rad der Erfahrung weiter und schneller als an Land. Wenn wir aus dem Wasser steigen, fühlen wir uns wie neugeboren, die Tropfen kullern an uns herab, wir sind ein gutes Stück weiser als zuvor. Wir sind durch Trauer gegangen und haben Trost erfahren, Erinnerungen und Visionen erlebt, Freiheit und Sinnlichkeit gespürt – immer eingehüllt in das Gefühl von Sicherheit. Die Welt besteht nicht mehr nur aus den trockenen, scharfen Ecken und Kanten des Verstandes, sondern ist das weiche, fließende Rund des ganzen Selbst – des Körpers, der Gefühle, und der Seele.

Masunaga verrät uns, “Ich glaube, das Gefühl des Lebens ist das Empfinden der Einheit zweier Wesen. Wenn du Einheit spürst, lebst du.”²⁴ Er sagt, es ist ein instinktives Gefühl, das Leben in das Ereignis bringt, aus dem es entstanden ist. Zwei Liebende verschmelzen zu einer Einheit, wenn sie einander begegnen, oder eine Person, die in Kontakt mit ihrer inneren Natur ist oder den Sinn ihres Lebens erfüllt. Das lebendige Leuchten, dass wir am Ende einer Session in den Augen der Empfangenden sehen, ist die Garantie dafür, dass Watsu tatsächlich ein Weg zu dieser Einheit ist.

Über die Jahre ließ die Zahl der Menschen, die sich dieser Körperarbeit im Wasser verschrieben haben, das kleine Flößchen Watsu zu einem großen Fluß anschwellen. Heute verkörpert jeder Watsu Lehrer, jeder, der Watsu organisiert und jeder Watsu Praktizierende diese Tradition. Watsu lebt durch die Menschen, die wie farbige Strahlen eines Regenbogens durch ihr unterschiedliches Temperament und ihre unterschiedliche Wahrnehmung Watsu neu entstehen lassen. Ebenso haben die 'Schwestermethoden' WasserTanzen, Tanz der Heilung und Jahara Technik Watsu selbst bereichert. Seitdem Watsu in der Physiotherapie eingesetzt wird, hat sich sein Anwendungsgebiet vergrößert und präzisiert. Auch David Sawyers pränatale Arbeit bietet uns einen Rahmen, in dem wir einiges von dem, was unser Körpergeist ausdrückt, verstehen und damit arbeiten können.

Nach zwei Jahrzehnten stehen wir vor dem Wechsel der Lehrergeneration. Während sich die erste Generation der Lehrer dem Ruhestand nähert, hat die zweite Generation bereits die Hälfte des Weges zurückgelegt und die dritte Generation ist auf ihrem Weg. Wir können stolz auf diese sich überlappende Nachfolge sein, durch die sowohl das Wertvolle erhalten bleibt als auch die Arbeit wachsen kann. Wir sollten uns immer in Erinnerung behalten, dass Ideen durch den menschlichen Ausdruck zu ihrer Entfaltung kommen. Okakura sagt, “Die Ausdruckskraft des Lebens und der Kunst liegt in den Möglichkeiten ihres Wachstums.”²⁵ Durch Angleichen und Verändern entwickeln sich Ideen weiter und bleiben im Fluß mit dem Leben. Dadurch, dass die Zahl der Menschen, die durch Watsu miteinander verbunden sind, in die Tausende angewachsen ist, stellt die

Kunst des Watsu mehr denn je ein kreatives und kollektives Phänomen dar. Wir können uns auf weitere Entwicklungen und daraus entstehende Formen freuen. Auf wundersame, neue Triebe, die entfernt irgendwo aus dem Boden schießen, die aber bei näherer Betrachtung gemeinsame Wurzeln erkennen lassen.

*Kommt, lasst uns für eine ruhige Stunde
in einem schattigen Pool verweilen, am Ufer des Großen Flusses,
der in das Meer fließt.*

Bibliographie

Masunaga, Shizuto. *Zen Shiatsu*. Japan Publications, Inc. Tokyo, 1977.

1. S. 5
2. S. 6
3. S. 16
4. S. 19
5. S. 16
6. S. 19
7. S. 20
24. S. 50

Okakura, Kakuzo. *The Book of Tea*. Kodansha International. USA, 1990. (kann aus dem Internet geladen werden)

8. S. 37
23. S. 41
25. S. 60

Lao-Tse. *Tao Te Ching* (Übersetzung Stephen Mitchell) Harper and Row. New York City, 1988. (kann aus dem Internet geladen werden)

(Anmerkung d. Übersetzerin: Deutsche Ausgabe: 'Tao Te King – Lao-Tse', Insel Verlag. Informationen zum Tao Te King, zur Wiedergabe des Chinesischen Textes durch Walter Jerven und zu anderen Verlagen, die das Tao Te King in Deutscher Sprache verlegt haben, gibt es unter www.matthias-claus.de)

9. Vers 78
10. Vers 43
11. Vers 13
12. Vers 15
13. Vers 16
14. Vers 22
15. Vers 28
16. Vers 39
17. Vers 52
18. Vers 71
19. Vers 51
20. Vers 64
21. Vers 66
22. Vers 81

Dull, Harold. *Watsu, Freeing the Body in Water*.

Suzuki, Daisetz T. *Zen and Japanese Culture*. Princeton University Press. Princeton, 1959.

Kurtz, Ron. *Body-Centered Psychotherapy, The Hakomi Method*. Life Rhythm. Mendocino, 1990.

Georgeakopoulos, Alexander. *Aquatic Writings*. (kann aus dem Internet geladen werden)