

Wie man bei einer Wellnesstherapie tiefen Mysterien begegnen kann

Wer einem anderen Menschen so nahe kommt, der hat mit ihm bestimmt sexuell was laufen, und wer so regungslos hingegeben daliegt, der ist tot oder krank oder nahe am Ertrinken – solche und ähnliche Gedanken gehen Kurgästen durch den Kopf, die in den öffentlichen Bädern Deutschlands immer häufiger den neuen Wassertherapien begegnen, denn die dort praktizierte Nähe und Hingabe berührt fixe Ideen von Sex und Tod, den zwei tiefsten Tabus unserer Gesellschaft.



Liebe und Tod sind die Themen, die mich am meisten interessieren, mehr als alles andere. Warum gehe ich dann so gerne ins warme Wasser? Hat das irgendetwas damit zu tun? Ja, denn beides hat mit einer tiefen Entspannung zu tun, und die erreichen wir am leichtesten im warmen Wasser, dem Element, dem wir entstammen.

Für alles andere habe ich Ausreden – »keine Zeit« ist die häufigste –, aber wenn ich Gelegenheit habe, in warmes Wasser eintauchen zu können, ist alles andere ein bisschen weniger wichtig. Besonders dann, wenn ich mit einem Menschen zusammen ins Wasser gehen kann, dem ich nahe sein will.

Wohin gehören wir?

Nicht nur, dass ich das Wasser liebe (das ist schon schlimm genug), ich habe auch noch eine Erklärung dafür: Es ist meine Heimat. Brauche ich diese Erklärung? Ich würde wohl auch dann ins Wasser gehen, wenn ich keine Erklärung für diese Vorliebe hätte. Ich habe sie aber, hier ist sie: Ich liebe das Wasser, weil ich ein Tier bin, das aus dem Wasser stammt. Neun Monate lang bin ich selbst darin geschwommen, und wenn ich Kinder zeuge, werden auch sie wieder eine Zeit lang darin schwimmen, so lange, bis sie fit sind für das Landleben, und ihre Kinder ebenso und deren Kinder auch. Zwischendurch, das heißt nach der so genannten Geburt, die ja nur unser individueller, biografischer Übergang ins Landleben ist (in unserem trockenen Alltags-Denken wird sie für den Beginn unseres Lebens gehalten), und vor der nächsten Zeugung, leben wir an Land – und müssen es dort aushalten. Dort, wo die Dinge und Körper schwer sind, wir uns durch Kleidung vor der Witterung schützen müssen und immer genug zu trinken brauchen, damit unser innerer Flüssigkeitshaushalt auf der Höhe bleibt – so um die 70 Prozent Wasseranteil am Körpergewicht sind passabel, mit 60 Prozent sind wir schon ziemlich vertrocknet. Und wenn Frauen Kinder kriegen, tragen sie zunächst mal so ein Aquarium im Bauch, in dem das Junge die ersten Monate wohltemperiert, geschützt und behütet – uns hörend, aber nicht sehend! – auf das Landleben vorbereitet wird.

Unsere Innenwelt – die innerhalb der Haut, meine ich – hat eine Temperatur von ungefähr 37° Celsius. Wie kann man da eine Außenwelt mit Wintern und Nachtfrost »gemäßigte Breiten« nennen? Für ein Lebewesen, das weder Fell noch Federn hat! Der Mensch gehört vom Körper her in die tropischen Breiten, alle anderen Gegenden sind zu kalt und nur mit Hilfsmitteln zu bewältigen, die einen Organisationsaufwand erfordern, der unserer faulen Natur eigentlich nicht entspricht. Der Mensch gehört also erstens ins Wasser und zweitens in die Tropen, ins Warme, Körperwarme. Ich fasse zusammen: Der Mensch gehört ins warme Wasser.

Als ich in den späten 1970er Jahren den Samadhi-Tank kennen lernte und ein paar Jahre später Watsu, fühlte ich mich dort gleich zu Hause. Watsu war für mich genau das, was ich schon so lange und immer wieder gesucht hatte: das Wasser, die Nähe, Wärme und Intimität. Und die Auflösung in all dem.

Das Wasser fordert nichts, es gibt nur. Ohne Anspruch auf eine eigene Form umhüllt es mich genau so, wie ich bin, lückenlos. Ohne zu kritisieren, dass ich ausgerechnet dort ein Knie habe, wo doch es, das Wasser, eigentlich hin wollte, nein: Es umhüllt mich so, wie ich bin. Die Luft tut das zwar auch, doch

erscheint sie uns eher als »Nichts«, denn als »Etwas«. Wir, diese menschlichen Hautsäcke, sind dem Wasser einfach ähnlicher als der Luft: Zu 70 Prozent sind wir dasselbe. Deshalb ist es leichter, sich in Wasser aufzulösen als in Luft.

Oase einer tantrischen Subkultur

Noch ein paar Jahre später, in den 1980er Jahren, entstand in München ein kleiner Kreis von Wasserliebhabern, der sich allwöchentlich in dem angemieteten Becken eines Altersheims traf. Auch heute noch hat dieser Platz für mich etwas Heiliges. Wie viele Stunden war ich dort im Wasser – allein oder mit Menschen, die ich oft dort zum ersten Mal sah –, glücklich in einem Raum weit jenseits des Normalen. Manchmal fühlten wir uns wie Pioniere: Wir probierten dort etwas aus, das es anscheinend sonst noch nirgendwo gab. Jedenfalls war es auch für die alten therapie- und meditationserfahrenen Hasen – oder vielmehr Biber – unter uns neu, und wir waren überzeugt, dass es so viele andere »da draußen« ebenso würde beglücken können. Und manchmal schien alles wieder nur normal dort: Es ist völlig normal, dass Menschen im Wasser sind, sich dort wohl fühlen, und dass sie dabei Zeit und Raum, Geld und Alter und alle Sorgen des Landlebens vergessen. Es ist normal, dass hier ein Mann plötzlich eine nackte Frau in den Armen hält, die er zehn Minuten vorher noch nicht einmal in bekleidetem Zustand gesehen hatte, und eine Nähe zwischen den beiden entsteht wie manchmal in Jahrzehnten einer Ehe nicht; es fällt gar nicht einmal auf, denn das warme Wasser umhüllt uns und ist uns näher als alles sonst: Ich bin Wasser und du bist Wasser, und das eine fließt in das andere über. Oder eine Frau hält einen Mann in den Armen wie ihr eigenes Kind oder ein Mann einen Mann, so nahe, wie er einem Mann noch nie war! Oder zwei Frauen halten sich gegenseitig, abwechselnd, hier in ihrem Element. Oder Eltern ihre Kinder, ja sogar Kinder ihre Eltern! – Es ist einfach menschliche, körperliche Nähe, Haut im Wasser und Haut an Haut...

Sex ist durchaus ein Thema bei der Wasserarbeit oder vielmehr: diesen Wasserspielen. Schon deshalb, weil wir – bei aller Gefühlsseligkeit – ja auch darüber nachdenken, was wir da tun. Wir gehen in die Tiefe und entdecken dort eine Intimität ohne Sex, eine Auflösung der Grenzen, Geschlechtergrenzen inklusive, wie wir sie vielleicht noch nie erlebt haben. Und daneben stehen wir als sexuelle Wesen, die diese Tiefe, diesen Genuss und diese Auflösung von Grenzen hauptsächlich aus dem sexuellen Bereich kennen. Wo sonst kann man denn so was erfahren? Also vermischen sich hier leicht auch diese Grenzen, und aus einer Wassererfahrung will eine sexuelle werden ... Von daher mag es wie ein Wunder erscheinen, dass in jenem Wassertempel dieses Münchner Altersheims Erfahrungen von »sexueller Invasion«, von einem Eindringen unerwünschter Sexualität in einen Raum kindlich-vertrauensvoller Hingabe, kaum je gemacht wurden. Unsere Behutsamkeit und Sensibilität im Umgang damit war fast ausnahmslos groß und ließ eine meditativ-intime, tantrische Badekultur entstehen, die ich für sowohl schützens- als auch für nachahmenswert halte.



Watsu in der Öffentlichkeit

Anders ist es in öffentlichen Bädern. Dort tragen wir Badekleidung und weiß gekleidete Bademeister sorgen dafür, dass alles mit rechten Dingen zugeht. Das heißt konkret: Zwei Menschen dürfen sich dort schon nahe kommen, aber nicht »zu nahe«, besonders dann, wenn es sich um mehr als zwei handelt. Nähe ist etwas, das sich in unserer Gesellschaft zwischen höchstens zwei Menschen abspielen darf, am besten immer denselben beiden. Und sie sollten erwachsen sein und verschiedenen Geschlechts – und diese Nähe am besten zu Hause praktizieren. Zwei Männer beim Watsu im öffentlichen Thermalbad? – »Pfui, die sind wohl schwul?!« Zwei Frauen? – »Na ja, die lieben sich halt, aber vielleicht sind sie auch lesbisch.« Was, wenn mehrere Paare zugleich Watsu praktizieren? – »Das ist wohl ein Therapie-Ausbildungskurs« (diese Interpretation ist uns noch am liebsten ...), eine Art Gruppensex (beziehungsweise die mildere Form davon: Hedonismus) oder eine Sekte (weil hier »alle das Gleiche tun«).“ Allen diesen Gedanken in den Köpfen der Beobachter setzt man sich aus, wenn man in der Öffentlichkeit Watsu praktiziert.

Meist sind es Thermalbäder, in denen wir unsere ebenso lustvollen wie heilsamen Spiele spielen, und

die Zuschauer sind Kurgäste, also eher ältere Menschen. Die Bademeister sind dann darauf bedacht, das Ambiente des Kurbades nicht zu stören, auch wenn sie selbst im einen oder anderen Falle die beobachteten Wasserspiele sehr schön finden und gerne einmal ausprobieren würden. Aber auch die Badegäste sind oft von dem Gesehenen sehr angetan. Viele ahmen uns nach, nachdem sie erst scheu zugesehen haben. Eine unserer Standardantworten auf neugierige Fragen ist »Das ist eine Bewegungstherapie, die ist gut bei Gelenk- und Rückenschmerzen.« – »Sie sehen aber gar nicht krank aus!« – »Tja, wir machen das zur Vorbeugung ...« Heilverfahren sind halt immer noch gesellschaftsfähiger als reines Vergnügen.



Kann ich helfen?

Neben der Standardreaktion »Die zwei haben was sexuell miteinander« (sonst würden sie sich doch nicht so nahe kommen), gibt es unter den Beobachtern von Watsu auch das Helfersyndrom: »Oh, was ist denn passiert?! Geht 's ihm gut? Ich hab einen Rettungsschwimmerschein und könnte erste Hilfe leisten ...« Wir wiegeln dann ab und erklären, das sei eine Therapie für Gesunde. Dario, mit dem ich gerne ab und zu wasserspielen gehe, beobachtete einmal, wie ich in einem solchen öffentlichen Thermalbad tief ausatmete und mich auf den Grund sinken ließ. Ich tue das gerne zur »Rückkehr« in die Wasserwelt, wenn ich gerade im Bad angekommen bin. Dort blieb ich dann eine Weile liegen. Entspannt und ausgeatmet lag ich dort, die Zeit verging – und auch oberhalb der Wasseroberfläche wurde es plötzlich sehr still. Die Kurgäste, die sich erst noch über uns mokiert hatten, fühlten sich plötzlich an einer ganz anderen Stelle gepackt, bei ihrem Helferinstinkt: »Müssen wir jetzt da hin und den (über den wir uns eben noch belustigt haben) retten“ (Harolds Selbstmordinszenierungen in dem Film *Harold and Maude* spielen auf den Tasten einer solchen Empfindlichkeit Klavier.) Als ich dann wieder auftauchte, fühlten sie sich gefoppt und waren erbost.

Immer wieder sind es die zwei Tabus »Sex« und »Tod«, die durch unsere Wasserspiele – seriöser ausgedrückt: die aquatische Körperarbeit – in öffentlichen Bädern berührt werden. Die Hingabe, die der liebevoll und kompetent geführte Yin-Partner einer Watsu-Session in seinem Gesicht ausdrückt, bei völliger körperlicher Regungslosigkeit, kennen die meisten nur von Toten. So entspannt wie im Watsu sind wir sonst nur im Tod. Oder im Schlaf, dem »kleinen Tod«. Oder im Sex, aber dort (für Nicht-Tantriker) mit mehr Bewegung.

Ich wünsche mir eine Kultur, die lustvoll und körperfreundlich ist, der Sex und Wasser heilig sind und in der es öffentliche Bäder gibt, die Nähe, Liebe und Hingabe erlauben ohne scheele Blicke. Ich wünsche mir eine sakrale Wasserarchitektur und Warmbäder, in denen man auch nackt sein darf. Und ich wünsche mir Wohnungen, in denen das Bad nicht nur ein Ort der Reinigung, sondern auch ein Lebensraum ist, und dass Paabadewannen nicht gleich das Fünffache kosten wie Einzelwannen. Eine solche Kultur hätte auch größere Chancen, persönlichen und politischen Frieden zu erreichen, behauptete ich, und eine nicht die Natur zerstörende oder ausbeutende Lebensweise.

Entnommen aus: Wolf Schneider, *Auf der Suche nach dem Wesentlichen*, Königsfurt 2003. Bestellbar auf www.connection.de (im Shop) oder per mail an: vertrieb@connection.de. Kostet: 12.90 Euro + 3.50 für Porto und Versand.

Außerdem von Wolf Schneider: *Das Tao des Wassers*, Königsfurt 2004, HC, 16.90 Euro. Ohne dich wäre ich ein anderer (über Liebe und Beziehung), Königsfurt 2003, 12.90 Euro.

Alle genannten Bücher sind im Buchhandel zu beziehen oder über www.connection.de

Weitere Texte von Wolf Schneider: www.schreibkunst.com (Blog), www.connection.de (Verlag).

Zusammen mit diesem Anhang ist die Weitergabe dieses Textes erlaubt und erwünscht.