

STANDPUNKT

Noëlle Delaquis, Feldmeilen,
Watsu- und Wata-Praktizierende

Wasser lässt niemanden unberührt



Sommermonate am Zürichsee – herrlich! An heissen Tagen einen Sprung ins kühlende Wasser, am Morgen der Blick über den glatten Spiegel, auf der Fähre die Erinnerung an frühere Ferien mit langen Überfahrten: mehr als bloss Trost über die tristen Herbst- und Wintertage unter der Nebeldecke, sondern Augenblicke freudiger Leichtigkeit.

Was bietet uns der Zürichsee oder das Meer über die Abkühlung hinaus? Wohl schwerelos zu sein, die Last des Alltags am Ufer lassen zu können. Doch auch nichts zu hören unter Wasser erleichtert, gerade nach Zeiten von Street Parade und Seenachtfesten. Besonders aber das Gefühl auf meiner Haut berührt mich; ich spüre den grossen Widerstand des Wassers, den ich nur überwinden kann, wenn ich mich seinem Rhythmus hingebe.

Und die Aussicht in die Weite, und seien es bloss einige hundert Meter zum anderen Seeufer, nimmt mir die Enge des Alltags. Ich spüre die Grenzen weit in Richtung Horizont verschoben, und hinter mir, am Ufer, habe ich die Erdschwere abgelegt. Ich spüre die Grenzen fast nicht mehr, je weiter der Blick über das freie Wasser, desto weniger. Am liebsten sind mir deshalb die Meeresküsten, welche mir mit ihrer offenen Weite eine Idee davon geben, dass Mutter Erde gekrümmt ist.

Spielfreude kommt in mir auf, Lust auf Pirouetten und Purzelbäume. Und unserem jungen Sohn hat der Zürichsee schon manches helle Glucksen entlockt.

Welch ein Glück, dass ich das Wasser zu einem Teil meines Lebens machen darf. Als Watsu- und

Wata-Praktizierende in Meilen kann ich meine Freude am Wasser mit anderen teilen und ihnen die heilende Kraft dieses Elementes näher bringen. Watsu ist eine besondere Form aquatischer Körperarbeit. Durch sanftes Dehnen, Beugen, Wiegen und Massieren wird die Muskulatur der empfangenden Person gelockert und gestärkt, die Wirbelsäule und die Gelenke werden bewegt und entlastet. Die Atmung wird tiefer; Ruhe und Entspannung kehren ein.

Wata steht für Wasser-Tanz, eine Bewegungstherapie über und, mit einer Nasenklemme versehen, unter Wasser. Man spürt das Strömen, Pulsieren und Lebendigkeit, wenn der Körper in seinem eigenen Rhythmus gewiegt wird und tanzt. Zeit und Raum verlieren an Bedeutung, Veränderungen werden möglich.

Wasser lässt niemanden unberührt. Kein Wunder, waren wir doch vor unserer Geburt vom Wasser umhüllt und beschützt; schwerelos und im mütterlichen Bauch geborgen. Dieses Urvertrauen kann in gewissen Momenten, besonders im Wasser, wieder aufleben und uns nähren und stärken.

Und welche Kurzsicht, den darauf angewiesenen Lebewesen ihren Lebensraum oder ihre Ressourcen zu zerstören. Wird Knappheit an sauberem Wasser Grund für weltweite Konflikte bilden?

Der Zürichsee bedeutet mir sehr viel; ohne ihn wäre ich vielleicht längst weit weg. Und so lässt mich beim sommerlichen Bad der Gedanke an die heilende Wirkung des Wassers nicht los. Kapirolen möchte ich springen wollen wie ein Delfin; aber nicht eingepfercht in ein lächerlich kleines Becken.