

Ines Berger, Heilpraktikerin aus Stolpen, führt Beate Hessler aus Lauterbach durch das warme Salzwasser der Toskana Therme in Bad Schandau. In diesem Umfeld, ganz sachte geführt durch Ines Berger, verliert man jeden Zeit- und Orientierungssinn – auch deswegen zählt Aqua Wellness zu den entspannendsten Anwendungen überhaupt. Foto: Wolfgang Wittchen

## AQUA WELLNESS

*Man muss nichts tun, sondern sich nur im Wasser treiben lassen – und einfach genießen.*

Wie eine Alge, deren Grün tief im Wasser von der leichten Strömung hin- und her gewiegt wird – so fühlt man sich in den Armen von Ines Berger. Oder wie das Ungeborene, erst wenige Wochen alt, das schwerelos im Bauch der Mutter liegt. Das sind die beiden einzigen Bilder, die mir in den Sinn kommen, während mich die ausgebildete Heilpraktikerin durch das warme Wasser führt. Jedem anderen Gedanken würde ich auch gar keine Aufmerksamkeit mehr schenken: Im Schwebzustand sind Kopf und Körper binnen weniger Sekunden völlig losgelöst vom Alltag.

Aqua Wellness Body nennt Ines Berger ihr Angebot in der Toskana Therme Bad Schandau. Es kennenzulernen, ist am besten zwischen acht und zehn Uhr in der Früh möglich. Denn danach kommen die Badegäste. Jetzt aber ist es noch ganz still im Salzwasserbecken der Therme. Alle Außenreize sind auf ein Minimum reduziert, und der Wasserspiegel des 35 Grad warmen Bads ist noch ganz glatt. Ich steige ins Becken, auf die Badehaube wird verzichtet, nichts soll die intensive Sinneserfahrung stören. Ines Berger bettet meinen Kopf und die Beine aufs schwimmende Kissen und die Poolnudel. Dann beginnt die 37-Jährige aus Stolpen, mich langsam durchs Becken zu führen. Ihre Hand stützt mal meinen Nacken, mal den Rücken, aber auch Knie, Schenkel, Fersen. Und sie wechselt immer wieder meine Lage: Zuerst liege ich ausgestreckt, dann wieder zusammengekauert wie ein Embryo im Wasser. Oder Ines Berger lässt mich wie eine Schlange sacht durchs Wasser floaten (englisch für „treiben“), während sie nach kurzen Pausen immer wieder den Kopf, den Rücken oder die Füße massiert – alles ganz sanft, die Berührung und vor allem die Führung der

zierlichen, blondhaarigen Frau ist kaum zu spüren.

Dass dieser massive Entspannungseffekt so schnell und auch anhaltend eintritt, erklärt sich für Ines Berger auch mit dem warmen, in sphärisches Licht getauchten Wasser, durch das sie ihre Kunden gleiten lässt: „Diese Embryonalbewegung haben wir alle irgendwo in unserem Gedächtnis noch gespeichert“, ist Ines Berger überzeugt. „Und das ist oft mit einem ganz starken Gefühl des Urvertrauens verbunden.“

### Danach: Ungewohnte Bodenhaftung

Noch stärker wirkt die Aqua Wellness nach, wenn man dabei untertaucht. Für diesen Zweck, der allerdings nicht jedermanns Sache ist, setzt Ines Berger dem Kunden die Nasenklemme auf, signalisiert über den Druck ihrer Hand, wann der Schwebende den Mund schließen sollte, weil sie das Gesicht des Badenden nun leicht unter Wasser dreht. In diesen Momenten geht auch das letzte Fünkchen eines möglicherweise noch verbliebenen Zeit- und Orientierungs-Sinns verloren – „und damit zwei Parameter, die uns ganz oft im Alltag

belasten“, sagt Ines Berger. Denn: „Erst wenn wir nicht mehr wissen, wie lange wir unter Wasser waren, sind wir dieser Zeitfalle wirklich entronnen.“ Doch wie schwer das Geführtwerden in diesem Umfeld für manchen ist – und wie aufwühlend das Loslassen –, erlebt Ines Berger immer wieder. Einer ihrer Kunden, ein Manager Mitte vierzig, habe sich nach einer halben Stunde nur noch wie ein Fötus mit angewinkelten Beinen, am ganzen Körper zitternd, an sie geklammert. „Dieses Wiegen im warmen Wasser kann ganz viel auslösen, wenn man sich darauf einlassen will“, sagt Ines Berger. Der Manager wollte: Er kam noch einmal zu Ines Berger, um sich von ihr durch das Wasser führen zu lassen – und um zu erleben, wie er ruhiger wurde.

Als ich das Becken nach einer Stunde verlasse, habe ich das Gefühl, wieder eine andere Welt zu betreten. Ein bisschen schwindelig, durch die ungewohnte Bodenhaftung fast unbeholfen, tapse ich zu den Umkleidekabinen – und kann nicht einmal sagen, ob ich in den zurückliegenden 60 Minuten geschlafen habe. Oder es mir einfach nur gelungen ist, ungewöhnlich tief zu entspannen. MARTINA HAHN