

## AQUA WELLNESS

# SCHWEBEN WIE IM MUTTERLEIB

Die wasser- und walbegeisterte Masseurin Anita Auer lässt Kunden im „Solemar“ Bad Dürheim im warmem Wasser entspannen. Eine Traumreise zurück zu menschlichen Ursprüngen

Ich weiß nicht, wo oben und unten ist. Ich spüre nur Wasser um mich, ein diffus wechselndes Licht durch die geschlossenen Augen und unbeschreibliche Wohligkeit im schwerelosen Körper. Ich bin völlig entspannt, werde auf Händen getragen und zwar von Anita Auer.

Die diplomierte Masseurin mit eigener Massage- und Wellnesspraxis in Gottmadingen hat sich auf eine Heilmethode spezialisiert, die sie unter der Überschrift „Aqua Wellness“ im Bad Dürheimer Solemar anbietet: „Aquatiscche Körperarbeit“. Sie basiert auf Erfahrungen, die bei therapeutischer Arbeit mit Delphinen gemacht wurden.

Sie werde mich durchs Wasser tragen, ziehen, schaukeln und wiegen, erklärt Anita Auer vor unserem klei-

nen Experiment. Ich solle ihr vertrauen und dem Geschehen seinen Lauf lassen, je entspannter, desto besser, denn desto intensiver seien Übungen und Erlebnisse für mich. Auch unter Wasser, bei möglichem Unbehagen solle ich mich bemerkbar machen. Ich finde allein die Vorstellung, nicht atmen zu können, ungemütlich und tröste mich mit dem Gedanken, auf keinen Fall ertrinken zu können.

Die Masseurin landete über Begegnungen mit Walen und Delphinen bei der „Aqua Wellness Bodywork“ (zu deutsch etwa Wellness-Körperarbeit im Wasser). In dieser Disziplin absolvierte sie im thüringischen Bad Sulza eine Ausbildung. Orca-Wale in freier Natur traf sie erstmals bei einem Segeltörn in Kanada und seither ist sie in die großen



Meeressäuger verliebt. Fliegt immer wieder auf die Kanareninsel Teneriffa, wo mit frei lebenden Delphinen therapeutisch gearbeitet wird und integriert diese Erfahrungen in die eigene Wasserarbeit.

Die sei für alle geeignet, die mal wieder einen freien Kopf haben wollen. Im einzelnen sind es Stressgeplagte, Menschen mit Rückenleiden, einem körperlichen Handicap oder mit psychosomatischen Beschwerden, bei denen sich die Wasserarbeit als begleitende Therapie bewährt habe. Außer körperlich-seelischer Entspannung fördere die Methode auch Selbstvertrauen und Konzentrationsvermögen und helfe, Ängste abzubauen. Schwangere und auch werdende Väter genießen die kurzfristige Leichtigkeit und das Gefühl, dem im Mutterleib „schwimmenden“ Kind besonders nah zu sein.

Sympathisch ist mir, dass meine einzige Aufgabe darin besteht, nichts zu tun.

Ich soll nur im warmen Salzwasser liegen, getragen von Stützrollen für Nacken und Beine –

und von den Händen Anita Auers. Bald schließe ich die Augen und lasse mich treiben. Mit sanften, kaum merklichen Griffen zieht sie meinen Körper durch das Nass, dreht ihn, lässt ihn schwingen und gleiten.

Meditative Klänge umschmeicheln die Ohren, später höre ich auch unter der Wasseroberfläche Geräusche, ein ruhiges Rauschen, das von lepidenden Delphinstimmen unterbrochen wird, die seltsamerweise Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln. Irgendwann liege ich in Embryo-Haltung in den Armen Anita Auers, die mir bedeutet, dass jetzt das Tauchen beginnt. Ich schütze meine Nase mit einer Klammer vor Wasser, hole Luft, dann verschwindet mein Kopf unter Wasser.



Aqua Wellness - Autorin Christina Nack hat dieses Erlebnis im „Solemar“ getestet. Bild: privat

Dort ist es nur schön. Ich werde gezogen und meine eigene Achse gedreht, tauche wieder auf, mit dem Kopf im Nacken wieder unter, irgendwie bringt die Trainerin meinen Körper in Schwingungen, die mir delphingleich erscheinen. Eine Unterwasserphase dauert nicht lange, dennoch scheint sie mir ewig und der Raum unendlich. Es klingt pathetisch, aber ich bin glücklich.

Nach einer Dreiviertelstunde führt mich Anita Auer behutsam auf den Boden der Wirklichkeit zurück, aus der Unendlichkeit von eben wird wieder ein kleines Wasserbecken von vielleicht ein Meter 80 Tiefe. Es ist wie das Aufwachen aus einem schönen Traum. Die Wirkung hält übrigens noch Tage lang an. Ich fühle mich beschwingt, vital und im Lot mit mir selbst.

CHRISTINA NACK

Der Kennenlernpreis für 30 Minuten Aqua Wellness beträgt 34 Euro, für 45 Minuten 60 Euro. Nähere Infos erteilt Anita Auer telefonisch unter 07731/73318. Termine können mit ihr oder auch direkt im Solemar, Tel. 07726/66629, vereinbart werden.

## ANZEIGE

**Schwarzwald Sauna**

Entspannung pur...

... auf Ihrer Wellness-Insel!



Die Schwarzwaldsauna Bad Dürheim ist Ihre ganz persönliche Wellness-Insel mit völlig neuem, anspruchsvollem Ambiente für Sauna, Wellness, Fitness und Freizeitpass. Es gibt vieles zu entdecken. Allein, mit Freunden oder mit der ganzen Familie und das jeden Tag bis 22.00 Uhr.

3.200 qm Saunafläche bieten 6 Themensaunen, ein Dampfbad, hochmoderne Einrichtungen und gemütliche Stuben - zum Beispiel das urige Restaurant „Mühlenstübli“.



Die Schwarzwaldsauna finden Sie im

Bestellen Sie sich Ihren Wellness-Tag online!

Wellness- und Gesundheitszentrum  
**Solemar**

www.solemar.de

Huberstr. 8 • 78073 Bad Dürheim • Tel.: 07726 - 666 292