

# KALTWASSERATMEN

Tilke Platteel-Deur

**Die Grundregel lautet, dass Klienten langsam, Zentimeter für Zentimeter ins Wasser gehen und jedes Mal warten, bis sich der Körperteil, der im Wasser eingetaucht ist, angenehm anfühlt. Erst dann, bewegen sie sich weiter ins Wasser hinein.**  
**Das Geheimnis liegt in dem Prinzip, dass wir den Punkt suchen, an dem wir uns angenehm und wohl im Körper fühlen. Somit kommen wir zu den besten Ergebnissen bei einer Kaltwasser-Sitzung.**

## Zur Geschichte

Kaltwasseratmen war immer ein Spezialaspekt von Rebirthing. Leonard Orr hat in den siebziger Jahren mit Rebirthing begonnen und mit Sondra Ray ungefähr 1977 das erste Buch publiziert. Orr experimentierte gerne, um die Grenzen des Möglichen, in dem „Körper-Geist“ auszuweiten und darüber hinauszugehen. Kaltwasser-Atemarbeit in einem Gebirgsfluss mitten im Winter ist eine echte Herausforderung und leistet das ganz gewiss.

In einem Interview mit Gunnel Minett sagte Orr 1989: „Kaltwasser-Rebirthing hat die Tendenz, unser Temperaturtrauma und andere unangenehme Erfahrungen des Austritts aus der warmen Gebärmutter in die kalte Welt aufzulösen. Die tiefsten Grade von Schmerz im menschlichen Organismus können durch Kaltwasser-Rebirthing angeregt und erkannt werden.“

## Ganzheitliche Integrative Atemtherapie

Warm- und Kaltwasseratmen war schon immer ein integrierter Teil in der dreijährigen Ausbildung in der Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapie, die mein Kollege Hans Mensink und ich seit 1979 in Deutschland leiten.

Wir sehen das Kaltwasseratmen als essentieller Teil einer Atemtherapie-ausbildung an und wir möchten dass unsere Studenten dies auch erfahren.

Erstens, weil sie davon auf persönlicher Ebene profitieren; Kaltwasseratmen führt oft zu der Erfahrung von mehr Kraft und Meisterschaft im „Körper-Geist“.

Zweitens, gehen wir davon aus dass ein Mensch, der seine tiefste Angst, Frustration und Schmerz kennen und akzeptieren gelernt hat, und sich mit diesen Gefühlen sicher fühlt, fähig wird um anderen in ihren Selbsterfahrungsprozessen zu begleiten.

Drittens, wollen wir unseren Studenten viele verschiedene Aspekte von der Atemarbeit erfahren lassen damit sie gute und gediegene Arbeit leisten können.

Neben der Atemarbeit werden andere Techniken wie z.b. Voice Dialogue, Polaritätstherapie, Visualisation angelehrt um sie zu befähigen ihren späteren Klienten auf sanfte und sichere Art zu Integration führen zu können.

## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN WARM- UND KALTWASSERATMEN

Kaltwasseratmen unterscheidet sich total von Warmwasseratmen – und das nicht nur wegen der Temperatur. Während das Warmwasseratmen üblicherweise mit einem Begleiter geschieht, der mit dem Klienten im Wasser arbeitet, oft zusammen mit einer zweiten Person, die beim Halten und Unterstützen hilft, macht man das Kaltwasseratmen grundsätzlich alleine. Es ist mehr, wie eine Meditation, die in den ersten Sitzungen auch von jemand Anderem supervisiert werden kann. Nach einiger Erfahrung ist das meistens nicht mehr nötig. Kaltwasseratmen kann in einer Badewanne voll kaltem Wasser ebenso wie im Freien in einem Fluss oder See durchgeführt werden.

## **Die Rolle des Begleiters**

Im Gegensatz zu Warmwasseratmen wo der Körperkontakt sehr wichtig ist, ist dies beim Kaltwasseratmen überhaupt kein Thema. Der Begleiter bleibt meist angezogen und geht nicht ins Wasser. Am Rand der Wanne – oder am Ufer – unterstützt er den Klienten, gut in den verbundenen Atemrhythmus zu kommen. Wenn das erreicht ist, arbeitet der Atmende meistens allein, während der Begleiter nur für den Fall, dass Unterstützung benötigt wird, präsent bleibt: d.h. sich um die Kleider kümmert, die am Anfang abgelegt werden oder für Handtücher am Ende sorgt.

## **Der Sinn von Kaltwasseratmen**

Wir setzen das Kaltwasseratmen vor allem aus folgenden Gründen ein:

- Es kann eine wunderbare Erfahrung von Kraft, Vergnügen und Lust sein.
- Es kann versteckte Körpererinnerungen von Temperaturänderungen bei der Geburt und/oder Nah-Tod-Erfahrungen wachrufen, die integriert werden müssen.
- Es hilft, mehr Wertschätzung für unseren Körper zu bekommen.
- Es kann zu mehr Beherrschung unseres Körper-Geistes führen.
- Es kann eine intensive Erfahrung unserer Spiritualität in Gang setzen.

## **DIE PRAXIS DES KALTWASSERATMENS**

### **KÖRPERLICHE VORBEREITUNG**

#### **Körperreinigung**

In der Wanne gleicht die körperliche Vorbereitung derjenigen beim Warmwasseratmen. Wir müssen uns waschen und reinigen, insbesondere wenn wir die Wanne mit einer Gruppe teilen. Bei beiden Formen müssen wir die Zugänglichkeit des Wassers überprüfen; dazu mehr im Abschnitt über die psychologische Vorbereitung.

#### **Vorbereitung des Integrationsbereiches**

Die Erfahrung des Kaltwasseratmens kann extrem kraftvoll sein. Insbesondere, wenn jemand lange Zeit, 45 Minuten bis zu einer Stunde, im kalten Wasser war, wird er/sie sich voll Kraft und Stolz auf das Geschaffte fühlen. Zugleich zittert er/sie vielleicht heftig, auch wenn das nicht immer der Fall sein wird. Deshalb brauchen wir sowohl innen wie außen einen vorbereiteten Platz, an dem die Sitzung nach dem Verlassen des Wassers abgeschlossen werden kann. Eine Decke und ein Handtuch sind hier praktisch und notwendig. Mag es auch unbequemer sein, sich draußen am Boden zu legen als drinnen auf eine Matte, so ist diese kleine Unbequemlichkeit für die meisten kein Problem, geht es doch bei der Kaltwassererfahrung hauptsächlich um den Zugang zu unserer Kraft.

#### **Nackt oder nicht**

Wie Menschen sich in ihren Körpern fühlen

Beim Kaltwasseratmen im Freien ist zu bedenken, ob es notwendig ist, Badekleidung wegen der eigenen Bequemlichkeit und/oder zur Vermeidung der Belästigung anderer Menschen zu tragen. Im Innenbereich gelten die gleichen Bedenken über Nacktheit wie beim Warmwasseratmen. Wenn sich Menschen ungut oder scheu mit ihrem Körper fühlen, ziehen sie einen Badeanzug an. Wenn sie sich locker mit ihrem Körper fühlen, werden sie die Arbeit wahrscheinlich nackt machen.

Wenn das Atmen im Freien stattfindet, ist es wunderbar, es nackt zu machen. Aber wenn der Ort nicht ganz privat ist und es die Möglichkeit von Passanten gibt, kann es sich sicherer

anfühlen, Badekleidung zu tragen. Außerdem, kann die Luft so kühl sein, dass wir teilweise bekleidet sein müssen, damit die Körperteile, die noch nicht im Wasser sind, nicht allzu sehr auskühlen.

### **Fallgeschichte**

*Unser Trainingsprogramm findet in der Nähe eines großen Flusses mit Nebenarmen statt, die einen See mit seichem Wasser und einen natürlichen Badeplatz bilden. Ein wenig weiter am Ufer gibt es einen FFK-Bereich. Dort machen wir Kaltwasseratmen.*

*Eines Nachmittags gingen wir mit den Studenten des 2. und 3. Jahres zum Kaltwasseratmen. Es war ziemlich kalt, und keine Menschen in der Umgebung. Die Studenten teilten sich in Zweiergruppen, und kurz darauf bildeten die Atmer eine lange Reihe am Ufer und begannen sich langsam ins Wasser zu bewegen. Die Begleiter saßen am Ufer. Die meisten Atmer waren von der Hüfte hinunter nackt. Am Oberkörper trugen sie wärmende Kleidung wegen des kalten Windes. Es war ein recht witziger Anblick. Je weiter sie ins Wasser gingen, desto mehr zogen sie aus. Nach einiger Zeit kam ein Mann vorbei und war recht erstaunt über das, was geschah, blieb stehen und schaute zu. Einige der Studenten waren irritiert wegen des Beobachtetwerdens. Ich ging hin und erklärte, was da gemacht wurde. Es stellte sich heraus, dass er ein Yogalehrer war und nicht nur verständnisvoll, sondern auch interessiert war. Wäre er ein Voyeur gewesen, hätte das für uns schwierig werden können.*

## **DIE PSYCHOLOGISCHE VORBEREITUNG**

### **Entscheidung für ein Thema**

In der ersten Sitzung wird allein der Gedanke, ins kalte Wasser gehen zu müssen und die niedrige Temperatur des Wassers selbst mehr als genug Material hochbringen, an dem gearbeitet werden kann. Oft werden Themen kommen, die mit Körpererinnerungen an Kälte und/oder Schmerz zu tun haben. Nach einigen Kaltwassersitzungen kann man sich überlegen, ein bestimmtes Thema zu wählen. Man kann sich auch entschließen, selbst -ohne Begleitung- eine Sitzung zu machen, wenn man einige Erfahrung gewonnen hat.

### **Fallgeschichte**

*Ich gehe sehr langsam in die Badewanne. Es ist eine Wanne, die normaler Weise zum Abkühlen nach der Sauna verwendet wird, das Wasser ist also wirklich kalt, vielleicht 14 Grad. Als meine Beine ganz eingetaucht sind, berührt mein Damm das Wasser. Ich spüre einen scharfen Schmerz wie einen Schnitt. In diesem Moment, durch Synkronizität, wie sie in der Atemarbeit üblich ist, beginnt das Baby einer der Teilnehmerinnen zu weinen. Das löst Erinnerungen an die Geburt meiner ältesten Tochter aus, die schwierig war. Der Arzt musste einen Dammschnitt vornehmen, um sie herauszubringen. Obwohl er mir gesagt hatte, dass ich nichts spüren würde – was in dem Moment auch gestimmt hat -, spürte ich es jetzt sehr klar.*

*Ich wundere mich, wie diese Erinnerung in meinem Körper gespeichert war. Ich spüre Zorn und ein tiefes Frustrationsgefühl, dass ich mein Baby nicht einfach selbst gebären konnte. Meine Atmung wird schneller und tiefer, und nach einigen Minuten löst sich der Schmerz. Das ganze Becken entspannt sich mehr als je zuvor. Ich denke, es ist bekannt, dass ein entspanntes Becken ein lohnenderes und befriedigenderes Sexleben erlaubt.*

### **Das Hineingehen ins Wasser**

Die Art, wie wir ins Wasser gehen, ist entscheidend für die Ergebnisse einer guten Kaltwasser-Sitzung. Klienten sollten bewusst ihre Atmung verbinden und rhythmisch halten. Mit dieser Atmung ist die Grundregel, Zentimeter für Zentimeter ins Wasser hinein zu gehen, jeweils wartend, bis sich der Körperteil, der im Wasser eingetaucht ist, angenehm anfühlt. Erst dann geht man weiter ins Wasser hinein. Wenn dieser angenehme Zustand nicht hergestellt werden kann, sollte der Atmer zu der Position zurückgehen, in der es noch

angenehm war, und dort wieder beginnen. Das Prinzip, den Punkt zu suchen, an dem wir uns wohl und angenehm im Körper fühlen, ist das Geheimnis, das zu den besten Resultaten führen wird. Die Befolgung dieser Grundregel ist wesentlich, damit diese Art der Atemarbeit gut von Statten geht.

Beim Kaltwasseratmen geht es nicht darum, ganz ins Wasser zu gehen und darin zu schweben. Es geht um das Respektieren unserer eigenen körperlichen und emotionalen Grenzen. Manche Menschen beenden vielleicht den Teil der Sitzung, der im Wasser passiert, wenn nur ihre unteren Beine eingetaucht sind. Andere gehen vielleicht ganz hinein und liegen am Rücken im Wasser. Wieder Andere bleiben stehen und spüren ihre Kraft in den Beinen. Andere setzen sich mit gekreuzten Beinen in Meditationshaltung auf den Boden und bleiben einige Zeit in dieser Haltung. Was immer jemand macht, ist in Ordnung, solange die Regel befolgt wird, nicht weiter ins Wasser zu gehen, als es leicht geht und angenehm ist. Natürlich ist es fein, ein wenig zu experimentieren und unsere Grenzen auf sichere Art auszudehnen.

### **Fallgeschichte**

*Karen hat viele Kaltwassersitzungen gemacht. Dennoch konnte sie nie ihre Handgelenke ins Wasser geben. Sie hat das gleiche Problem, wenn sie im Meer schwimmt. Dieses Problem gibt es in einem Schwimmbecken nicht, in dem sie gerne hinein taucht.*

*Sie steht bis zur Hüfte im Becken, die Hände oben, über dem Wasser. Ihr ganzer Körper fühlt sich gut an. Weil ich von dem Problem weiß, bitte ich sie, diesmal ihre Hände ganz langsam ins Wasser zu geben - die Finger zuerst- und beim Atemrhythmus zu bleiben. Er ist entspannt und verbunden, aber etwas schneller als sonst. Das wird ihr helfen, sich ins „unbekannte Territorium“ zu wagen. Obwohl sie sich sehr bemüht, geht es nicht. Der gleiche scharfe Schmerz, den sie so gut kennt, kommt wieder, und sie kann nicht darüber hinaus gehen. Irritiert und verärgert legt sie die Arme an den Beckenrand, so dass ihre Handgelenke nur den Vorsprung, an dem die Fliesen ein wenig kantig sind, berühren. Plötzlich ändert sich ihr Atemrhythmus dramatisch. Sie wird sehr aufgeregt und schreit. Ich sage ihr, sie soll verbunden und eher schnell weiter atmen, was sie auch schafft. Das hilft ihr, beim Gefühl zu bleiben und es „zu tragen“. Ihr ganzer Körper scheint zu kämpfen, aber sie bleibt beim Atem, während ihr die Tränen über das Gesicht strömen. Nach einer Weile beruhigt sie sich und lässt die Hände ruhig ins Wasser. Sie lächelt und fühlt sich jetzt sehr friedlich. Sehr klar vollzieht sich Integration.*

*Als ich sie frage, was passiert ist sagt sie mir, dass sie den Moment wiedererlebt hatte, als sie als Siebenjährige beim Eislaufen beinahe ertrunken wäre. Sie fiel in ein Loch und versuchte verzweifelt, zurück aufs Eis zu kommen, das immer wieder unter ihr brach. Als sie endlich herausgezogen wurde, waren ihre Hände schwer vom Eis zerkratzt.*

*Indem sie in diese Körpererinnerung hinein geatmet hatte und ihr Gefühl nicht ausagiert hatte, war Karen in der Lage, das Erlebnis zu integrieren. Das Problem, dass beim Baden die Handgelenke nass würden, verschwand nach der Sitzung.*

## **IM WASSER**

### **Die Wassertemperatur**

Kaltwasseratmen kann in extrem kaltem Wasser gemacht werden, obwohl die Lufttemperatur nicht unter Null sein sollte, um eine Unterkühlung in den Körperteilen zu vermeiden, die noch nicht im Wasser sind.

Die meisten Menschen haben bei der Geburt einen Temperaturschock erlebt. In seinem Buch „Geburt ohne Gewalt“ beschreibt Frederic Leboyer die Qualen, die ein Kind bei der Geburt erleidet. Die Augen leiden am starken Licht nach der gewohnten sanften Dunkelheit in der Gebärmutter. Die Ohren protestieren gegen die rauen Geräusche, so anders als die gedämpften Töne, die im Mutterleib hörbar waren. Der Säugling zuckt und schaudert, wenn er den Übergang von der Temperatur im Mutterleib – 37 Grad – zur Außentemperatur – im besten Fall 22 Grad – erlebt. Meistens, wenn das Kind im Krankenhaus auf die Welt kommt,

wird es auf einer kalten Metallwaage gewogen und mit Wasser gewaschen, das nicht als so warm empfunden wird, als dass es angenehm wäre. All diese Erfahrungen, die überwiegend unterdrückt werden, sind in unserem Gedächtnis gespeichert und können beim Kaltwasseratmen hochkommen. Dazu kommt noch, dass viele Menschen im Lauf ihres Lebens in der einen oder anderen Form körperliche Verletzungen erlitten haben; Verletzungen, die körperliche wie – manchmal – auch psychologische Narben hinterlassen. Die Narben, die wir in uns tragen, stören uns im Alltagsleben kaum. Beim Kaltwasseratmen werden sie oft aktiviert; wir werden sie wieder spüren und die Gelegenheit haben, die Verletzung, den Schmerz oder welches Gefühl auch immer damit verbunden ist, zu integrieren.

Wenn wir uns immer wieder entspannt auf die verschiedenen hochkommenden Gefühle einlassen, während wir verbunden atmen, sind wir in der Lage, durch die Empfindungen, die hochkommen, „hindurch zu atmen“. Der Körper-Geist wird sich dann entspannen und anfangen, sich mit dem ursprünglichen Kraftgefühl zu verbinden. Diese Entspannung wird als ein tiefes „Ja-Sagen“ zu den vorher verdrängten Gefühlen erlebt werden. Es wird zu mehr Akzeptanz und Integration der erlebten Gefühle als auch der damit verbundenen Gedanken führen.

### ***Fallgeschichte, Schwester Janine 1***

*Um es bequem zu haben, sitze ich auf einem Sessel neben einem seichten Planschbecken für Kinder. Während mein Begleiter meinen verbundenen Atemrhythmus führt, beginne ich langsam, meine Füße und dann meine Beine ins Wasser zu bewegen. Als meine Füße den Grund berühren, stehe ich auf. Das Wasser reicht jetzt gerade über meine Füße.*

*Weil ich das Bedürfnis spüre, meinen Bauch im Wasser zu haben, setze ich mich. Während das Wasser nun bis zur Brust reicht und der Unterkörper ganz im Wasser ist, halte ich meine Arme über der Oberfläche. Ich brauche einige Zeit, um die Arme eintauchen zu können.*

*Je mehr ich mich dem kalten Wasser hingeebe, desto zentrierter, kompakter, klarer und sicherer fühle ich mich. Ich erlebe ein wunderbares Gefühl von großer Lebendigkeit, „Ich bin hier, auf diesem Planeten, ich bin.“*

*Ich spüre, als ob mich eine Schutzhaut umgibt, die meinen Körper vom kalten Wasser trennt. Sie scheint mich auch von äußeren, fremden Energien zu trennen: Energien, die weder in mich eindringen noch mich verwirren können. Ich spüre mich frei und verbunden mit etwas sehr Reinem in mir. Ich bleibe sitzen, lächelnd, eins mit der Welt.*

*Als ich aus dem Wasser komme, löst sich die „Schutzhaut“ auf. Ich fühle mich kalt, und es braucht einige Zeit, bis ich mich wieder warm fühle.*

*Heute bin ich noch immer bewegt und erstaunt über die Tatsache, dass, auch wenn mir währenddessen kalt war, die Gefühle von Klarheit, Sicherheit, Zufriedenheit und Lebensfreude für mich genau so spürbar waren wie während der Zeit, als ich mich warm fühlte.*

### **Die Zeitdauer im Wasser**

Die Zeitdauer, in der man sich im Wasser gut fühlt, variiert sehr stark. Manche beginnen schon nach einer kurzen Weile zu frösteln, während sie vielleicht nur die Füße im Wasser haben. Auch wenn sie aus dem Wasser gehen und den Prozess wieder von vorne beginnen, kann es sein, dass sie nicht lange drin bleiben oder sich nicht weit hinein bewegen. Daran ist nichts falsch; eine Sitzung ist auch „erfolgreich“, wenn jemand nur bis zu den Waden hinein geht. Die Empfindungen, die manche spüren, können für sie zu stark sein, um im Wasser mit einem verbundenen Atemrhythmus integriert zu werden. Andere werden mit jedem Atemzug mehr Kraft und Mut schöpfen und es schaffen, ganz einzutauchen. Es kann auch sein, dass sie sogar am Wasser treiben und sich mit einem seligen Lächeln im Gesicht ganz glücklich fühlen.

### **Fallgeschichte**

*Während der letzten Jahre hat Irene bereits mehrere Kaltwassersitzungen absolviert. Heute ist das Wetter rauh, und es weht ein forscher Wind. Irene geht langsam ins Wasser und atmet stetig. Je tiefer sie hinein geht, desto mehr Kleidung legt sie ab. Nach etwa zwanzig Minuten ist sie bis zur Brust im Wasser. Sie steht mit den Armen hoch in der Luft, und der Wind bläst ihr durchs Haar. Sie bleibt einige Zeit in dieser Haltung. Dann geht sie noch tiefer ins Wasser, bis sie nicht mehr stehen kann, legt sich auf den Rücken und lässt sich etwa 15 Minuten vom Wasser tragen. Dann beginnt sie sich wie ein Delphin zu bewegen und taucht graziös in und aus dem Wasser.*

*Als sie herauskommt, schaut ihr Gesicht strahlend aus, und trotz kalter Haut fühlt sie sich warm. Sie geht zum vorbereiteten Platz, um sich hinzulegen, ohne irgend eine Unterstützung vom Begleiter zu verlangen, mit dem Gehabe einer Königin. Sie fühlt sich voller Kraft und ist stolz auf das Erreichte. Ihr Gefühl von Selbstwert ist gestiegen.*

### **Haltungen im Wasser**

Wie aus den obigen Beispielen deutlich wird, kann man sich auf viele verschiedene Arten im Wasser verhalten. Der eine mag sich dafür entscheiden, die ganze Zeit im Wasser stehen zu bleiben. Andere mögen das Hinlegen bevorzugen. 1998 war eine Schwangere im dritten Ausbildungsjahr. Das Wetter war wieder eher kalt und regnerisch. (Ja, dieses „tolle“ holländische Wetter!) Ich erinnere mich lebhaft, wie sie im seichten Wasser wie ein Buddha saß, still, ernst und im Frieden mit sich.

### **Fallgeschichte, Schwester Janine 2**

*Allein schon wegen der Weite des Sees, der Höhe der Bäume, des Windes in meinem Gesicht und des Himmels über mir spürte ich wie mein Herz sich öffnete, warm und voll eines stillen Glücks und zugleich einer unsagbaren Sehnsucht. Bewusst atmend, gerade so wie mich Gott geschaffen hat – nackt – ging ich langsam in den See.*

*Wie ein Kind sanft und liebevoll geschaukelt, erlebte ich die Bewegung der Wellen als Wiegen meines Körpers – genau so sanft. Meine Hände und Arme schienen sich von selbst zu bewegen:*

- *Meine Hände über der Brust gekreuzt und meine Schultern haltend als ob ich mich selbst umarmte.*
- *Meine Arme seitwärts ausgestreckt, als ob ich zwischen Himmel und Erde stünde, mein eigenes Zentrum findend, offen und verletzlich.*
- *Meine Arme nach oben gestreckt, wie nach Gott verlangend, zu Ihm gehören wollend.*
- *Die Handflächen zusammenkommend, als ob mein ganzer Körper betet.*
- *Meine Hände vor der Brust herunter kommend, als ob „es“ ohne Worte in mir betet.*

*Al mein Körper bis zur Hüfte eingetaucht war, ging ich nach einiger Zeit in eine Hockstellung, sodass nur der Kopf aus dem Wasser schaute. Meine Arme bewegten sich jetzt so, dass sich mein Körper immer wieder im Kreis drehte. Es war so kostbar, diese tiefe Lebensfreude zu spüren, dass ich mich voller Jubel fühlte und in Freudenschreie ausbrach. Nachdem ich aus dem Wasser kam und mich hinlegte, begann ich spontan zu lachen. Es war ein Wunder für mich, diesem meinem eigenen freien, ungehemmten und glücklichen Lachen zuzuhören, und es brauchte einige Zeit, bis es verebbte.*

*Ich bin mir jetzt ganz sicher, dass mich mein Weg zurück ins Kloster führt, das mir erlaubt hat, die letzten drei Jahre in der Welt zu leben, um dieses Trainingsprogramm zu machen.*

### **Über Grenzen hinausgehen**

Kaltwasseratmen hat die Neigung Menschen zu aktivieren Ihre normalen Grenzen zu überschreiten. In dieser Form der Atemarbeit liegt ein Element, das uns dazu bringt, uns selbst zu beweisen, unsere Grenzen auszuloten: es wagen, tiefer hinein zu gehen, länger

drinnen zu bleiben usw. „Sich selbst beweisen wollen“ ist nicht notwendig, um eine gute Kaltwassersitzung zu haben.

Solange die Klienten die Regel befolgen, nicht tiefer ins Wasser zu gehen, bevor sie sich wohl damit fühlen, ist das Experimentieren natürlich sicher. Weil die Autorität für den Fortgang der Sitzung ganz beim Atmenden liegt, entscheidet er/sie, was wie zu tun ist. Das kalte Wasser hat in sich einen starken Erdungseffekt. Jemand, der normalerweise ein wenig flippig ist, wird sich sehr „zusammen“ und „solid“ fühlen, während er/sie im Wasser ist.

Wenn man sich mit der Wassertemperatur, der Luft, dem Wetter im Besonderen und den Elementen im Allgemeinen konfrontiert, bekommt man die Chance, sich sanft in den Raum hinein zu begeben, in dem man seine eigene Kraft spüren kann. Man kann seinen Lebenswillen spüren, und manchmal auch seine Spiritualität, so, wie noch nie zuvor.

### **Fallgeschichte: Lena**

*Langsam ging ich ins Wasser, zuerst meine Zehen, und dann Zentimeter für Zentimeter bis zu den Knien. Ich erlebte die eingetauchten Bereiche als warm und wohligh, während sich alle anderen Teile außerhalb des Wassers kalt, frierend und extrem unangenehm anfühlen. Die Grenze des Wassers fühlte sich wie ein Messer an, das mir in die Haut schneidet.*

*Während mein Körper nach vorne und hinten schwankte, war es mir, als hörte ich eine innere Stimme sprechen: „Du gehörst nicht zu dieser Welt. Bewege dich dorthin, wo du dich wohl fühlst. Du brauchst nicht zurück zu kommen, du wirst vollständig befreit werden.“ Eine zweite Stimme sprach: „Wenn du das tätest, wenn du dieses Leben und diesen Körper verließest, würdest du zu weit gehen. Du würdest über deine eigenen Grenzen gehen. Du hast eine Vereinbarung in diesem Leben, die noch nicht beendet ist. Sei versichert, Gott liebt dich.“*

*Ich verband mich wieder bewusst mit dem Atem, und dabei, mit jedem Einatmen, wurde die Entscheidung zu bleiben stärker. Nach kurzer Zeit fühlte sich mein ganzer Körper warm und gut an. Das Wasser bewegte sich sanft um meine Füße. Die Empfindung, vom Wasser geschnitten zu werden, war ganz verschwunden.*

*Es fühlte sich an, als hätte ich die Entscheidung, hier und jetzt zu sein, wirklich zu leben, ganz bewusst getroffen, und das war ein wunderbares Gefühl. Dieses Gefühl hat mich seither begleitet.*

### **Fallgeschichte**

*Das Wetter ist kalt und windig. Wolken jagen sich über den Himmel. Manchmal schaut eine wässrige Sonne durch. Annette bewegt sich langsam ins Wasser, bis sie bis zu den Hüften drinnen steht. Es scheint, dass sie es gut macht. Als sie nach einiger Zeit aus dem Wasser kommt, erzählt sie mir ihre Erfahrung.*

*„Ich erlebte eine tiefe Verbindung mit den vier Elementen. Meine Füße waren fest im Boden verankert. Der Wind blies mir ins Gesicht. Das Wasser spülte um meine Hüften, und obwohl sich das Wasser kalt an meinem Körper fühlte, spürte ich in mir eine unheimliche Hitze. Es war wie ein Feuer. Wegen dieser starken Empfindungen wurde ich für kurze Zeit ein wenig schwindlig. Das führte beinahe dazu, dass ich nach hinten kippte und meinen Bodenkontakt verlor. Da ich aber meinen Atemrhythmus aufrecht hielt, konnte ich dennoch „präsent sein“ mit dem, was geschah, und mein Gleichgewicht wieder gewinnen. Es war sehr leicht, meine körperlichen und emotionalen Grenzen aufrecht zu halten und nicht über sie hinaus zu gehen. Über meine Grenzen gehen war etwas gewesen, was mir vor der Sitzung Sorgen bereitet hatte. Alles in allem ist es eine Sitzung gewesen, in der ich mich völlig mit Gott verbunden fühlte.“*

## AUS DEM WASSER GEHEN

### Der Weg zum Entspannungsplatz

Wenn sich der Atmer entscheidet, aus dem Wasser zu gehen, muss der Begleiter mit Handtüchern und einer Decke da sein und ihn unterstützen – körperlich, wenn notwendig – und ihn zum vorbereiteten Platz führen, an dem die Sitzung beendet wird. Normalerweise wird sich der Atmer kraftvoll fühlen und leicht alleine gehen können. Manchmal kann das Zittern so stark sein, dass er eine zusätzliche Unterstützung braucht. Dieses Zittern mag wie eine Schwäche erscheinen, muss es aber nicht unbedingt sein. Die Unterstützung sollte deshalb in einer Form gegeben werden, die vom Klienten als Würdigung ihrer Leistungen und weniger als Hilfe empfunden werden. Energetisch macht das einen großen Unterschied.

Sehr selten, aber doch manchmal geschieht es, dass der Begleiter den Klienten aus dem Wasser holen muss, wenn sich der Klient selbst überschätzt und/oder in Unterkühlungsgefahr steht.

### Fallgeschichte

*Jan ist ein kleiner Mann, der sich mit sich selbst eher unsicher fühlt. In seiner Jugend hat ihm sein Vater oft gesagt, er sei ein Schwächling und er würde wegen seiner Größe nie ein „wirklicher“ Mann werden. Jans Grundgedankenmuster ist: „Ich bin nicht gut genug, was auch immer ist.“ Wegen dieses Glaubens wird er oft übertreiben, um mehr zu leisten, als er wirklich kann. Er möchte oft beweisen, dass er in Ordnung ist und dass er ein wirklicher Mann ist.*

*Als er beginnt, ins Wasser zu gehen, atmet er eher forciert. Er atmet ruckartig ein und entspannt den Ausatem nicht. Sein Begleiter bringt ihn zu einem entspannteren Atmen. Immer, wenn er jedoch ein wenig tiefer ins Wasser geht, wird seine Atmung wieder angestrengt. Wenn er die Grundregeln befolgte, würde er nicht tiefer ins Wasser gehen, bevor er sich wohl mit seiner Temperatur fühlte.*

*Es passt zu seinem speziellen Gedankenrahmen, dass er sich anstrengt, tief ins Wasser zu gehen: Er muss sich beweisen, dass er genauso fähig ist wie die anderen Teilnehmer. Dennoch ist Jan so kalt, dass er nicht mehr als ein paar Zentimeter ins Wasser kommt. Da steht er: Die Fußsohlen im Wasser, frierend und sehr frustriert. Sein Begleiter sagt ihm immer wieder, dass er es gut macht und dass das, was ist, genau das ist, worum es bei seinem Prozess geht. Schließlich fängt er unkontrolliert zu zittern an. Er sagt, wie sehr er sich über die Situation schäme. Wir entscheiden, dass es an der Zeit ist, ihn aus dem Wasser zu holen, um die Integrationsarbeit zusammengerollt in einer Decke zu machen.*

*Nach einer beträchtlichen Zeit beginnt Jan zu weinen. Die Erinnerung an die Bewertungen durch den Vater füllt ihn gänzlich, und er beginnt wirklich zu **fühlen** – statt nur darüber zu **denken** -, welche enormen Einfluss diese Urteile auf verschiedene Bereiche seines Lebens ausgeübt haben.*

*Während er mehr und mehr in die Tiefe seines Schmerzes hinein atmet und entspannt, lässt sein Weinen nach, und er kommt in Kontakt mit einem tiefen, aber hilflosen Zorn gegen den Vater. Er beginnt auch zu spüren, wie er sich sein ganzes Leben nach Anerkennung, Akzeptanz und Liebe dafür, wer und wie er ist, gesehnt hat. Nach einiger Zeit ändert sich sein Ausdruck. Er sagt uns, dass er versteht, warum sein Vater getan hat, was er tat, und dass er ihm vergeben möchte. Er entspannt sich noch mehr und am sanften Gesichtsausdruck können wir sehen, dass Integration geschieht. Er ist offensichtlich in der Lage, seine Gefühle und die damit verbundenen Gedanken „in Besitz zu nehmen“. Sie sind ein Teil von ihm geworden, den er nicht länger verleugnen muss.*

*Wenn Jan sich gezwungen hätte, tiefer ins Wasser zu gehen, wenn er nicht auf das gehorcht hätte, was ihm sein Körper sagte, hätte er die Chance versäumt, eines der wichtigsten Gedankenmuster, die er sein ganzes Leben lang hatte, zu integrieren.*

*Im nächsten Training berichtet Jan, dass er sich sicherer mit sich selbst fühlt. Sein Selbstwertgefühl hat sich gebessert und – was noch wichtiger sein mag – die Beziehung zum*



*Vater hat sich von selbst dramatisch verändert. Bei ihrer letzten Begegnung hat sich Jan weder bewertet noch abgelehnt gefühlt!*

### **Abschluss der Sitzung und Integration**

Wie ich oben schon erwähnt habe, kann eine Kaltwassersitzung unter Benützung eines Themas durchgeführt werden. Das Sein und Arbeiten mit den Elementen ist jedoch so machtvoll, dass das Führen des Atems meist ausreichend ist, um Integration zu erreichen. Es ist viel einfacher für den Begleiter das Atmen zu coachen, sowohl als andere Techniken – wenn notwendig – zu nutzen, um dem Klienten bei der Integration zu helfen, wenn er liegt. Ich empfehle stark, die Konzentration auf dem Aufrechterhalten eines entspannten Atemrhythmus zu geben, um das zu erreichen. Wegen der Körperlichkeit der Kaltwasseratmung helfen gerade diese körperlichen Techniken dem Klienten, seinen Körper-Geist zu entspannen und dadurch Vertrauen zur inneren Weisheit zu gewinnen.

Das verbundene Atmen wird dem Klienten helfen, in seine Körpergefühle hinein zu entspannen, was auch immer da sein mag: Kälte, physische oder psychische Schmerzen etc. Der Begleiter mag mit dem Rhythmus und Tempo des Atems spielen, um den Klienten bei der Verbesserung seiner Möglichkeiten, mit den erfahrenen Empfindungen in Kontakt zu bleiben, zu unterstützen. Der Klient wird dann fähig sein, die Erfahrung in seinem Körper zu „tragen“. Mit anderen Worten, der Klient steigert seine Fähigkeit, bewusst beim Geschehen zu bleiben.

Bewusstsein heißt **erleben**, was in einem gegebenen Moment passiert, *genau so wie* dessen **bewusst sein** oder es beobachten. Der verbundene Atem unterstützt uns sehr gut im Einnehmen einer Position der Bewusstheit und im gleichzeitigen Erleben unserer Gefühle. Besonders, wenn wir starke Körperempfindungen haben, brauchen wir ein Werkzeug, das uns in die Lage versetzt, einfach mit diesen Empfindungen „zu sein“ und nicht in ihnen zu ertrinken. Wenn wir bewusst bleiben, können wir beobachten, wie sich das Atmen zunehmend entspannt. Wir werden sehen, dass sich der Körper angenehmer und wärmer anfühlt. Schließlich werden wir uns mit dieser wunderbaren inneren Kraft, die die Quelle unseres Seins ist, verbinden.

### **Mit großen Energiemengen umgehen**

Kaltwasseratmen, ist weder eine sehr übliche Technik noch eine banale Erfahrung. Die Fallgeschichten zeigen, dass es zum Erleben großer Energiemengen und zu einem Gefühl der Beherrschung über Körper-Geist führen kann. Uns mit den Elementen zu konfrontieren, sie nicht nur zu überleben, sondern aus der Begegnung mit ihnen Kraft zu holen, gibt uns ein Machtgefühl. Diese Art der Macht und Lebendigkeit ist eine Empfindung, die wir oft im Erwachsenwerden und im Lauf unseres Alltagslebens verloren haben. Für diejenigen, die Angst vor einem Feuerlauf haben, ist das Kaltwasseratmen ein erster guter Schritt zur Selbstherausforderung, zum Erproben und/oder Verändern unserer Grenzen und zum Überwinden unserer Ängste. Es kann in uns ein Einheitsgefühl mit der Natur wieder aufrichten. Dieses, verbunden mit einem Machtgefühl auf der Körper- und Gefühlsebene, kann uns wieder in Verbindung bringen mit dem Gefühl unseres wahren Wesens und unserer Spiritualität.

**Wir alle sind geboren als Wesen mit allen Ressourcen. Unsere Ressourcen scheinen vielleicht über die Jahre verblichen zu sein, aber sie sind da, und warten auf uns, dass wir sie zurück fordern.  
Kaltwasseratmen kann uns dabei enorm unterstützen.**

*Erschienen in: „The Healing Breath“, A journal of breathwork Practice, Psychology and Spirituality, Volume 2, No 1.*

*Erschienen in: Ätman Zeitung“, Heft 2 und 3, 2001*