

# WARMWASSERATMEN

**Tilke Platteel-Deur**

## EIN WENIG GESCHICHTE

Als Leonard Orr in den siebziger Jahren mit Atemarbeit begonnen hat, wurde sie immer im Wasser durchgeführt. Er tauchte die Klienten im warmen Wasser mit Schnorchel und Nasenklemme unter. Anfangs dachte er, es sei das warme Wasser, das die Resultate bewirke. Und die Resultate waren äußerst bemerkenswert. Die Leute erinnerten sich an Geburt und frühe Kindheit, und das war einer der Gründe, warum Leonard diesen Prozess „Rebirthing“ nannte. Ihren Atemrhythmus veränderte sich, und sie erlebten unterschiedlichste Energiemuster, die sich wie wild im Körper ausbreiteten. Nachher fühlten sich die Klienten entzückt und befreit, obwohl niemand wirklich verstand, was mit ihnen geschehen war – der ganze Prozess bewirkte ganz einfach ein unglaubliches Wohlgefühl. (Leonard Orr & Sondra Ray: "Rebirthing in the New Age" 1977, p.41-42)

Erst nach einiger Zeit wuchs die Einsicht, dass es nicht so sehr das warme Wasser war, das diese interessanten und manchmal schönen Erfahrungen hervorrief. Vielmehr war es die Atmung, die durch den Schnorchel besonders leicht zu einer verbundenen Atmung werden konnte. (Leonard Orr: Vortrag in Bussum, Holland, Mai 1979) Daraus wurde die Idee des Rebirthing im „Trockenen“ geboren.

## WARMWASSERATMEN

Beim Warmwasseratmen atmen wir untergetaucht in warmem Wasser, üblicherweise in einem Becken, das groß genug für drei bis neun Leute ist. Wir können auch eine Badewanne benutzen, wobei der Begleiter neben der Wanne sitzt. Der Ablauf ist im allgemeinen der folgende: Begleitet von einer oder noch besser zwei Personen legt der/die Atmende eine Nasenklemme an, taucht in das etwa 37 Grad warme Wasser, legt sich auf den Bauch und atmet rhythmisch durch einen Schnorchel. Er/sie wird dabei von den Begleitern gehalten. Soweit eine rudimentäre Beschreibung eines schönen und tiefgreifenden Prozesses, über den ich weiter unten noch mehr sagen werde.

Wenn jemand im warmen Wasser atmet – achtsam und liebevoll von den Begleitern getragen und unterstützt – werden oft Erinnerungen von der Zeit in der Gebärmutter und von der Geburt zu Bewusstsein kommen. Zum Beispiel: die seelische Gefühle des Schwebens, Gefühle des Gefängenseins in zu engen Räumen, Gefühle eines Dranges, stark mit dem Kopf zu stoßen, oder Gefühle des Abgetrenntseins.

Weil diese wirksame Methode so tiefe Themen hochbringen kann, muss sie mit Weisheit und Sorgfalt angewendet werden. Das heißt, dass sowohl persönliche Erfahrung wie ein gediegenes technisches Wissen erforderlich ist. Ich möchte hier erwähnen, dass es notwendig ist, unseren Klienten zwischen sieben und zehn „trockene“ Atemsitzungen zu geben, um sie für diese tiefere Form der Atemarbeit vorzubereiten. Diese Vorbereitung ermöglicht es ihnen, sich vertraut und bequem zu fühlen mit ihrem Atem und ihren Gefühlen und größere Energiemengen aushalten zu können, als sie es im täglichen Leben gewohnt sind.

## **Warmwasseratmen setzen wir aus verschiedenen Gründen ein:**

- ◆ Es kann eine wunderbare Erfahrung der Entspannung, des Vergnügens und der Verzückung sein.
- ◆ Es kann helfen, verborgene, traumatische Geburtserinnerungen an die Oberfläche zu bringen, die integriert werden müssen.
- ◆ Es hilft, durch die körperliche Nähe zu anderen Menschen ein Gefühl der Unschuld wiederzugewinnen.
- ◆ Es hilft wieder Anerkennung und Wertschätzung für den eigenen Körper zu erfahren.

## **DIE PHYSISCHE VORBEREITUNG**

Es scheint offensichtlich, muss aber doch gesagt werden, dass wir uns selbst gründlich waschen und reinigen, bevor wir ins Wasser gehen. Haare, die länger als 15 cm sind, sollten wir irgendwie zurückbinden. Nach einem Tag in einem Warmwasserbecken hinterlassen wir „Körperabfälle“ wie Hautpartikel, Haare, Tränen und Rotz, wie auch „Seelenabfälle“ – unkörperliche Energien wie Gefühle -, so dass sowohl das Wasser in, wie auch die Luft um, das Becken verschmutzt ist. Deshalb sollten wir die Wasseroberfläche regelmäßig mit einem Netz und die Atmosphäre mit Kristallen, Räucherstäbchen oder ähnlichem reinigen.

### **Den Bereich der Integration vorbereiten**

Die Warmwassererfahrung ist sehr machtvoll. Wir fühlen uns oft sehr verletzlich, wenn wir im warmen Wasser waren und brauchen deshalb einen sicheren und geborgenen Platz um uns hinzulegen, um uns zu erholen und die Sitzung abzuschließen. Dieser Platz muss vor dem Sitzungsbeginn vorbereitet werden. Eine Matte oder einige Decken mit Handtüchern drauf zum Hinlegen sorgen für die nötige weiche Bequemlichkeit. Kissen können nützlich sein, nicht nur, um den Kopf, sondern auch um die Knie zu unterstützen, damit der Klient den Magen entspannen kann, wenn er auf dem Rücken liegt.

Wie in jeder Atemsitzung ist es schön und sinnvoll, wenn nötig mit unterschiedlichen Positionen zu experimentieren, sei es auf dem Rücken, auf der Seite oder im Sitzen. Auf der Seite liegen wird das Gefühl der Geborgenheit stärken, besonders dann, wenn Geburtserinnerungen hochkommen und der Wunsch nach einer Fötalposition kommt. Im Sitzen ist es oft einfacher mit dem inneren Kraftpotential in Kontakt zu kommen.

### **Nackt oder nicht?**

Es gibt einige Themen in bezug auf Nacktheit beim Warmwasseratmen, die sorgsam zu bedenken sind. Wie es jemandem mit seinem Körper geht und die Art wie wir den Klienten halten, das sind Themen, die sich wechselseitig sehr stark beeinflussen.

### **Die Beziehung zum eigenen Körper**

Menschen erfahren ihren Körper sehr unterschiedlich. Manche fühlen sich pudelwohl wenn sie nackt sind, andere fühlen sich extrem unbequem und verlegen. Obwohl es ziemlich üblich ist diese Arbeit nackt durch zu führen, ist dies nicht überhaupt nicht notwendig und sollte deswegen einen Klienten nicht aufgezwungen werden. Menschen die aus unterschiedlichsten Gründen nicht nackt sein wollen, können ganz einfach einen Badeanzug anziehen. Auch wir als Begleiter sollten, aus Respekt für ihre Gefühle, in so einem Fall das gleiche tun, damit sie nicht mit zuviel Nacktheit konfrontiert werden. Dies ist nicht nur eine Frage des Respekts,

sondern auch eine Frage der richtigen professionellen Einstellung dem Klienten gegenüber. Zu versuchen weiter oder schneller zu gehen als die Klienten bereit sind zu gehen, wird den Prozess verlangsamen statt ihn zu unterstützen.

Warmwasseratmen versöhnt mit dem eigenen Körper. Ich habe eine Reihe von Klienten beobachtet, die anfangs viele Urteile über ihren Körper hatten, so dass sie überhaupt nicht nackt sein wollten. Ausnahmslos wurden sie alle nach einiger Zeit so viel selbstbewusster und schöpften soviel mehr Vertrauen zu sich selbst und zu ihrem Körper, dass Nacktheit kein Thema mehr war.

### **Achtsames und respektvolles Halten**

Das Halten und Tragen der Klienten im Wasser ist eine delikate Angelegenheit. Es erfordert Bewusstheit, große Achtsamkeit und Sensibilität bezogen darauf, wie wir sie berühren und wo sich unsere Körper berühren, ob sie bekleidet oder nackt sind. Wenn ein Kind auf deinem Schoß sitzt, würdest du seine Genitalien nicht berühren. Noch würdest du die gerade knospenden Brüste eines jungen Mädchens berühren. Im warmen Wasser arbeiten wir mit dem inneren Kind, mit dem Teil in uns, der normalerweise sehr scheu ist. Dieser Teil in uns will genau so respektiert werden, wie er ist.

Wie sehr wir als Erwachsene vielleicht auch glauben, dass wir uns nach sexueller Beziehung sehnen, ist doch tief in uns unser erstes Bedürfnis das nach Sicherheit, Verbundenheit und Gehaltenwerden. Wir verlangen nach Geliebt- und Umsorgtwerden, und nicht so sehr nach direkter sexueller Berührung. Viele Leute haben in der einen oder anderen Form Missbrauch erlebt. Wir wollen natürlich nicht, dass eine solche Erfahrung „unbewusst“ wiederholt wird und eine Retraumatisierung statt Heilung bewirkt.

### ***Eine Fallgeschichte***

*Ich erhalte eine Warmwassersitzung von einem männlichen Kollegen. Durch die Themen, die auftauchen, fühle ich viel Verletzlichkeit und Schmerz. Ich hebe den Kopf aus dem Wasser, weil ich kuscheln möchte und gehalten werden will, und er unterstützt meinen Prozess, indem er genau das tut. Nach einiger Zeit und viel verbundenem Atmen wird mir klar, dass er sehr darauf achtet, dass meine Genitalien nicht sein Bein berühren, während ich auf seinem Schoß sitze. Es wird mir bewusst, dass meine Begleiter in anderen Sitzungen nicht immer so genau und sorgsam mit mir umgegangen sind.*

## **DIE PSYCHOLOGISCHE VORBEREITUNG UND DAS HINEINGEHEN INS WASSER**

### **Das Feststellen eines Themas**

Das erste Mal dass Klienten einen Warm Wassersitzung machen ist es meistens nicht nötig sich auf ein bestimmtes Thema festzulegen. Bespreche nur welche Gefühle die Klienten haben und unterstütze sie sich zu entspannen. Später in dem Prozess kannst du prima mit einem bestimmten Thema arbeiten. Oft wird dies verbunden sein mit frühem psychologischem Material welches vom warmen Wasser mehr ins Bewusstsein gebracht werden wird.

### **Angst vor dem Wasser und wie ins Wasser hinein zu gehen**

Viele von uns haben unbewusst Angst vor dem Wasser. Wenn wir als Erwachsene auch schwimmen und tauchen können, kann das Hineingehen in das warme Wasser mit der Absicht, uns selbst tiefer zu erfahren, alte Ängste hochbringen.

Es ist klar, dass wir unsere Klienten nicht zwingen können, ohne Vorbereitung,

einfach ins Wasser zu gehen, die Nasenklemme anzulegen und durch den Schnorchel zu atmen. (Auch wenn ich sehe, dass das im Training noch immer vorkommen kann, wenn jemand ohne Erfahrung die Sitzung begleitet.) Wir müssen reden und ein wenig „spielen“, damit wir dem Klienten helfen, sich an die geänderten Umstände anzupassen, gerade so, wie wir es mit einem Kind machen würden, das sich ängstigt.

### **Fallgeschichte**

*Maria zittert schon vor Angst, als wir zum Becken zu ihrer ersten Warmwassersitzung gehen. Sie ist eine gute Schwimmerin und versteht ihre Angst gar nicht. Ich versichere ihr, dass wir nichts tun werden, womit sie sich zu unwohl fühlt, und dass wir langsam ins Wasser gehen werden. Genau in diesem Moment beginnt Paul, der schon im Wasser atmet, zu stoßen und zu schreien, was ihre Angst noch mehr vergrößert. Ich bringe sie ein wenig zum Lachen, indem ich sage, wie außergewöhnlich es ist, dass er unter Wasser wie ein Wal schreien kann. Wir sitzen zusammen am Beckenrand, während ich sie dazu „verführe“, ihre Füße, ihre Unterschenkel und sogar ihre Oberschenkel Zentimeter für Zentimeter ins Wasser zu bewegen. Schließlich sind wir drinnen, bis zum Bauch. Ich bitte sie, ihre Knie zu beugen, bis das Wasser zum Kinn reicht, und ich mache das Gleiche. Ich bringe sie mit ein paar kleinen Scherzen zum Lachen, und als ich sehe, dass sie es genießt, nehmen wir die Schnorchel und sinken noch tiefer hinein, so dass unsere Mäuler gerade unter der Oberfläche sind. Wir bleiben in Augenkontakt, atmen ruhig durch unsere Schnorchel, während wir Gesichter schneiden. Es ist ein Gefühl wie zwei Kinder, die miteinander spielen, die ausprobieren, wie weit sie gehen können. Plötzlich greift sie zum Rand des Beckens, holt sich die Nasenklemme und setzt sie auf. Ich mache es ihr nach. Jetzt sind auch unsere Nasen im Wasser. Sie beginnt, wirklich dem Prozess zu vertrauen. Ich frage sie, ob es passt, dass ich sie drehe, so dass ihr Magen auf meinem Knie ruhen kann und der Kopf im Wasser liegt. Als sie das macht, ist die Sitzung im besten Verlauf, und wir haben uns durch eine Menge von Ängsten durchgearbeitet, die sie gut bewältigt hat. Wie sich ihr Atem entspannt und vertieft hat, wie sie sich schließlich umdrehen und den Kopf unter Wasser bringen konnte und wie sie ihre Humor bewahrt hat, das sind gute Indikatoren für die Integration ihrer Ängste.*

## **IM BECKEN**

### **Die Wassertemperatur**

Die Wassertemperatur im Becken sollte nahe an der Temperatur sein, die wir im Mutterleib erfahren haben: 37 bis 38 Grad. Wenn das Wasser kühler ist, wird der Prozess langsamer, und das ist nicht sehr hilfreich. Wenn es wärmer ist, wird manchmal der Prozess so sehr beschleunigt, so dass der Klient die Erfahrung nicht voll integrieren kann. Ein weiterer Grund dafür, dass die Temperatur nicht zu hoch sein sollte, ist die Vermeidung von Risiken bei Menschen mit körperlichen Schwächen wie unbekannte Herzbeschwerden usw. Die richtige Temperatur ist aber genauso wichtig für die Begleiter, deren Kopf klar bleiben sollte, um ihre Klienten gut durch den Prozess zu führen.

Weil das Wasser so warm ist wie die Temperatur im Körper und weil wir mit sorgsamer und liebevoller Aufmerksamkeit getragen werden, fangen wir üblicherweise an, uns zu entspannen, kaum dass wir im Wasser sind. Wir scheinen genauso zu schweben wie wir in der Gebärmutter geschwebt sind. Manchmal kann das die ganze Zeit, die wir im Wasser verbringen, anhalten. Aber es ist ziemlich wahrscheinlich, dass wir uns durch diese Entspannung derjenigen Bereiche bewusst werden, in denen wir Spannungen haben. Sondra Ray erwähnt in ihrem Buch *Loving Relationships* (Sondra Ray: *Loving Relationships*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1980, S. 34) einen Mechanismus, den sie als Gesetz bezeichnet:

“Liebe bringt alles hoch, was ihr selbst nicht gleicht.” Gleichermaßen gilt hier der Mechanismus: „Entspannung bringt alles hoch, was ihr nicht gleicht.“ Diese Spannungen können physischer oder emotionaler Natur sein, manchmal werden sie von sehr lebhaften Bildern und Erinnerungen begleitet.

Fallweise passiert etwas Bemerkenswertes wenn „zufällige Umstände“ genau diejenige Erinnerung hochbringen, die für den Klienten wichtig und relevant sind: Umstände der Art, dass sich z.B. jemand wild im Wasser bewegt oder Töne von sich gibt.

Wenn wir in der Lage sind, auf verbundene Art weiter zu atmen und uns in jede Empfindung, die hochkommt, zu entspannen, werden wir „durch sie hindurch“ atmen. Indem wir das tun, hören wir auf mit dem Unterdrücken der versteckten Gedanken und Gefühle und werden uns ihrer bewusst. Dieser Prozess führt automatisch zur Integration. Der Körper entspannt sich, die Emotionen beruhigen sich und der Verstand wird oft auf Ego-freie Einsichten stoßen.

Wie oben gesagt, ist es wahrscheinlicher, dass bei einer Temperatur über 38 Grad die Empfindungen unangenehm werden und dass die Menge an Material, das aktiviert, d.h. zu Bewusstsein gebracht wird, in der kurzen Zeit zu viel werden kann. So wird es schwierig, sich in alles, was kommt, hinein zu entspannen und es zu integrieren. Dann neigen wir dazu, unsere Gefühle auszuleben statt sie zu spüren und uns denen hin zu geben.

Manchmal ist es wie in jeder Form von therapeutischer Arbeit in Ordnung, eine Zeitlang auszuagieren und in unser kleines Drama hinein zu gehen. Aber in meiner Erfahrung geschieht die Integration in der Entspannung und nicht im Ausagieren des Traumas oder des Dramas.

### **Die Zeitdauer die wir im warmen Wasser verbringen**

Es ist wichtig, über die Zeitdauer, die jemand im Wasser verbringt, genau zu sein. In der Vergangenheit ließen wir die Leute so lange im Wasser, wie für das Erreichen eines natürlichen Endes der Sitzung erforderlich war. In der Folge dauerten die Sitzungen oft sehr lange. Schließlich haben alle irgend eine Form der Integration erreicht, aber sie haben sich oft schwindlig und ungeerdet gefühlt. Das hat nicht viel zu einem klaren Denken beigetragen, und im Training war es für die Studenten oft schwierig, zum nächsten Programmpunkt überzugehen.

Abgesehen davon wurden die Begleiter, selbst bei passender Wassertemperatur, so benommen durch den Dampf und durch die Hitze des Wassers, dass sie den Überblick verloren und manchmal fast weggetreten wären. Das ist nicht wirklich hilfreich, wenn man mit voller Aufmerksamkeit für den Klienten da sein will.

Wir haben uns entschieden, mit der Zeit, die ein Klient im Wasser sein soll, zu experimentieren und haben dabei herausgefunden, dass für die meisten Leute ungefähr 20 Minuten reichen, um eine bewältigbare Menge an Material hochzubringen, die nach dem Verlassen des Wassers integriert werden kann. Natürlich sitzen wir nicht mit der Stoppuhr beim Becken, aber wir weisen die Begleiter im Allgemeinen darauf hin, den Klienten nach ca. 20 Minuten aus dem Wasser zu holen. Wir berücksichtigen dabei auch, dass es eine ebenso gute Indikation für das Ende der Wassersitzung ist, wenn sich der Begleiter nicht mehr gut fühlt.

Bei einem 20-minütigem Aufenthalt im Wasser hat der Therapeut eine breite Palette von Möglichkeiten, um, wenn nötig, den Atemrhythmus zu korrigieren und sich mit dem Klienten einzustimmen und auf einer tiefen Ebene in Verbindung zu kommen. Ähnlich hat der Klient genug Zeit, um gut in den Atemrhythmus hineinzugehen, das Gefühl für das Gehalten- und Umsorgtwerden aufzubauen und das zu erfahren, was immer es zu erfahren gibt.

## **Stellungen im Wasser**

Wenn jemand nicht sehr erfahren ist im Warmwasseratmen, gibt die Teamarbeit, bei der einer die Sitzung führt und der andere assistiert, dem Klienten ein wunderbares Gefühl von Sicherheit und ausreichend Fürsorge.

Während der Zeit im Wasser kann der Begleiter zusammen mit dem Klienten unterschiedlichen Positionen ausprobieren. Eine Möglichkeit ist es, den Klienten mit dem Gesicht nach unten zu tragen, während der Bauch mit Knien oder mit der Hand unterstützt wird. Die freie Hand kann den Schnorchel vom Untertauchen abhalten, so dass kein Wasser hinein kommt. Niemand will seinen Klienten ersticken! In dieser Position wird man bemerken, dass je mehr sich der Klient entspannt, er umso mehr seinen Körper biegt, wobei der Kopf und der untere Rücken tiefer ins Wasser sinken. Deshalb kann es eine gute Idee sein, dem Klienten mehr in die Entspannung zu verhelfen, indem wir sanft den Hals und den unteren Rücken berühren.

Wenn aber der Klient ängstlich bleibt und wir keinen Erfolg dabei haben, den Klienten zum Untertauchen zu „überreden“, können wir ihn einfach halten, indem er auf dem Rücken liegt, wobei wir Kopf und Knie in den Armen halten. Manchmal mag es notwendig sein, um ein grösseres Gefühl der Sicherheit zu gewinnen, dass sie in einer Sitzposition atmen können. In beiden Positionen ist es leicht, mit ihnen zu reden und sie aufzufordern, die Augen zu öffnen, wenn Gefühle oder Ängste hochkommen. Mit offenen Augen kann das Sicherheitsgefühl wachsen, weil man sieht, dass man nicht allein ist mit dem, durch das man durchgeht.

### ***Fallgeschichte***

*Thomas, ein junger Mann, atmet unter Wasser. Nach relativ langer Zeit beginnt er plötzlich zu husten und wird sehr aufgeregt. Er strampelt, um den Kopf aus dem Wasser zu bekommen. Ich halte ihn in den Armen, und er klammert sich mit aller Macht an mich. Ich sage ihm, dass ich ihn unterstützen werde und dass er sich sicher fühlen kann, diese körperlichen Geburtsgefühle zu haben. Er entspannt sich ein wenig und findet zum Atemrhythmus zurück. Seine Atmung wird sehr angestrengt. Er öffnet den Mund weit, und seine Atmung hört fast völlig auf. Um seinen Hals taucht ein länglicher roter Fleck auf, und als ich in den Hals schaue, sehe ich, dass von tief unten Flüssigkeit seinen Mund füllt. Er ist voller Angst und fühlt sich offensichtlich, als würde er ersticken. Ich bitte ihn, mir in die Augen zu schauen und ich führe seinen Atem, indem wir zusammen recht schnell und seicht atmen. Durch die Konzentration auf den Atem kann er bewusst bei den Gefühlen bleiben, statt ihnen unterworfen zu sein. Plötzlich schüttelt er den Kopf wild nach vorne und hinten, atmet ein und lässt einen lauten Schrei heraus. Dann kommt sein Atem in langen, tiefen und freien Zügen. Er schaut sehr entspannt und glücklich aus. Dann sagt er mir, dass er mit zweifacher Nabelschnurumschlingung geboren wurde, die die Hebamme entwirren musste. Er hatte eine enorme Menge an Fruchtwasser in den Lungen, so dass er beinahe erstickt wäre.*

*Ein paar Wochen später berichtet er, dass er sich in gewissen Situationen seines Lebens viel weniger „gefangen“ fühle und dass sein inneres Sicherheitsgefühl enorm gewachsen sei.*

In verschiedenen Positionen können wir den Atemrhythmus unserer Klienten leicht mit unseren Händen führen, wenn wir sanft auf Brust und Rücken in dem gewünschten Rhythmus drücken und selbst mitatmen. Auch wenn der Kopf unter Wasser ist, können Klienten eine Anweisung verstehen, die langsam in den Schnorchel gesprochen wird. Tatsächlich können wir, mit einiger Erfahrung, im Schnorchelatmen lachen, weinen, schreien und reden, ohne den Kopf aus dem Wasser zu heben.

## **Über Grenzen hinausgehen**

Es mag klar sein, dass ich mich manchmal dazu entscheide, auf den Punkt hinzuwirken, an dem Klienten ein wenig über wohlbekanntere Grenzen hinausgehen werden; Grenzen, die durch ihre Ängste und Glaubensprogramme bestimmt sind. Allerdings haben wir alle unsere Grenzen aus bestimmten Gründen aufgerichtet, und jemanden dazu zu zwingen, über sie hinauszugehen, wäre „unsittlich“ in einer Therapie und nicht wirklich hilfreich.

Es gibt einen anderen Moment, an dem das Überschreiten von Grenzen wichtig ist. Das ist der Moment, wenn der Begleiter den Klienten aus dem Wasser führt. Wir beobachten oft, wie dann ein anderer interessanter Prozess beginnt – ein Element aus der Vergangenheit des Klienten wird anscheinend neu kreiert. Der Moment, aus dem Wasser zu steigen, kann durch objektive Faktoren wie die Wassertemperatur, das gesetzte Zeitlimit oder eine Belastungsgrenze des Begleiters bestimmt sein. Nach 20 Jahren Erfahrung mit Warmwasseratmen habe ich aber beobachtet, dass der Moment des Heraussteigens praktisch immer eine Wiederbelebung eines Aspekts der Geburt des Klienten. So bemerken wir die Synchronizität in diesen Vorfällen, so als ob ein Gesetz am Werk wäre.

## **AUS DEM BECKEN HERAUSKOMMEN**

Wenn ich dem Begleiter gesagt habe, er soll den Klienten aus dem Wasser nehmen, habe ich vom Klienten oft die Worte gehört: „Ich will nicht heraus“, „Ich kann nicht“, „Ich bin noch nicht so weit“, „Ich möchte noch drinnen bleiben“. Oder es kamen Kommentare wie: „Ich schaffe das schon alleine“, „Lass mich jetzt heraus, ich halte es nicht mehr aus“, „Da drinnen ist es zu eng.“ Die Herausforderung und Geschicklichkeit liegt darin, die Klienten heraus zu bekommen, auch wenn sie das Wasser noch nicht verlassen wollen. Diese offensichtliche Neuschöpfung eines wesentlichen Elements einer vergangenen Erfahrung ist oft genau das, was der Klient mit unserer Hilfe integrieren muss.

Wie oft war es notwendig, jemanden aus dem Wasser zu tragen! Wie oft entsprach dieser Moment genau dem, was diese Klienten immer wieder in ihrem Leben gefühlt hatten, als es darum ging, eine große Entscheidung zu treffen! Wie oft erwies sich das genau wie die Geschichte ihrer Geburt, nach Befragung der Mutter!

„Aus dem Wasser kommen“ bringt normalerweise einen ganz neuen Prozess der Sitzung in Gang. Der Übergang vom Getragenwerden, Gehalten- und Umsorgtwerden zur Notwendigkeit, sich selbst zu bewegen und auf eigenen Füßen zu stehen, scheint die Erfahrung wieder wachzurufen, das eigene Leben von Neuem zu beginnen. Mit allen Details und Schlussfolgerungen die wir in dem Moment gemacht haben.

Die französischen Gynäkologen Frederic Leboyer und Michel Odent haben die Auswirkungen der Geburt auf Neugeborene ausführlich untersucht. Sie haben herausgefunden, dass jedes Baby ein hohes Maß an Unwohlsein und Erschwernis während und nach der Geburt erleidet. Es ist der Macht der Kontraktionen und einem starken Temperatur- und Lichtwechsel ausgesetzt, es wird untersucht, gewaschen und angezogen, und – am wichtigsten von allem – es wird von der Mutter abgesondert, getrennt.

Diese Form der Unbequemlichkeit wird oft beim Verlassen des Beckens wieder erschaffen. Der Klient muss aus der Wärme in die Kälte, er muss ein Stück gehen, bevor er sich wieder hinlegen kann. Die Begleiter sind manchmal – unbewusst – ein wenig unbeholfen, tun mit den Handtüchern herum und geben Hinweise, wo die Füße hingestellt werden sollen, um nicht auszurutschen, wo der Klient nichts anderes möchte als nur unterstützt zu werden und auszuruhen.

### **Fallgeschichte**

*Hier der Bericht einer Sitzung aus dem Jahr 1982: Ich bin im Wasser. Zwei Personen halten mich. Ich fühle mich wunderbar leicht, glücklich und wohl. Die Empfindung des Schwebens ist sehr angenehm. Plötzlich kommt ein unheimlicher Drang, mich zu beeilen, in mir hoch. „Ich muss jetzt, sofort hier raus!“ Mein Atem wird schneller und schneller. Ich fühle mich angetrieben, als ob ich keine Zeit mehr hätte. Ich stramble mich aus den zwei Händepaaren heraus, die mich halten. Mein Kopf kommt aus dem Wasser. Plötzlich spüre ich einen tiefen Konflikt: Ich muss zwar jetzt heraus aber andererseits will ich drinnen bleiben, um mir meine Zeit zu nehmen. Ich ignoriere das Bedürfnis nach mehr Zeit und klettere aus dem Wasser heraus, ohne mir helfen zu lassen und – ich fühle mich betrogen. Der Gedanke ist: „Die Leute wollen, dass ich mich beeile. Nein, meine Mutter ist es, die will, dass ich mich beeile.“ Mit den Augen des Geistes sehe ich, wie oft im Leben ich etwas schneller gemacht hatte, als ich wirklich wollte.*

### **Fallgeschichte**

*Bericht einer Sitzung aus dem Jahr 1984: Ich bin im Wasser und werde von jemandem gehalten, dem ich sehr vertraue. Ich fühle mich entzückt, schwebend, während ich entspannt durch den Schnorchel atme. Plötzlich bekomme ich den gleichen Drang, den ich so gut kenne, dass ich jetzt etwas tun muss. Ich atme langsam und bequem. Nach ein paar Minuten komme ich langsam aus dem Wasser, drehe mich um und werde gehalten, so dass ich auf dem Rücken treibe. Zwei Hände sind bei meinem Kopf, und ich spüre, dass ich ins Leben „empfangen“ werde, so, wie ich es immer haben wollte.*

*Ich beginne einen inneren Dialog mit meiner Mutter. Ich sage ihr, dass ich weiß, dass mich etwas in mir antreibt, mich so schnell zu bewegen. Ich sage ihr, dass ich sie nicht weiter beschuldigen werde, dass sie in Eile ist. Ich habe jetzt die Wahl, mich langsamer oder schneller zu bewegen.*

### **Der Weg zur Matte**

Der Weg vom Becken zu dem Platz, der zum Abschließen der Sitzung vorbereitet ist, soll langsam und sorgfältig gegangen werden. Manche Leute haben „schwache Beine“ wegen der Energie, die sie erlebt hatten und fühlen sich vielleicht wie kleine Kinder oder Babys, die sich noch nicht bewegen können. Manchmal kann es notwendig sein, jemanden richtiggehend herauszutragen, auch wenn das nur selten vorkommt. Schließlich kann das Gehen dabei helfen, wieder einen besseren Kontakt zum Boden zu bekommen.

### **Fallgeschichte**

*Ich atme schon seit einiger Zeit im Wasser, und mein Begleiter will, dass ich heraus komme. Langsam stehe ich auf, gehe zum Beckenrand und klettere heraus. Wieder spüre ich das altbekannte Gefühl, ich müsse mich beeilen. Mein Begleiter sagt mir, ich solle mich wirklich langsam bewegen und einen Schritt nach dem anderen machen. Die Matte, zu der ich geführt werde, ist ca. 20 Meter entfernt, und ich brauche 15 Minuten, um hin zu gelangen. In früheren Sitzungen hatte ich schon Erinnerungen an Situationen in meinem Leben gehabt, in denen ich schneller war als ich wirklich wollte. Nun habe ich die Gelegenheit, wirklich den Schmerz und die Frustration zu erleben, die mir das bereitet hat. Mit der Hilfe meines Begleiters, der meinen Atemrhythmus anleitet, während wir langsam zu meiner Matte gehen, kann ich bei dem Gefühl bleiben. Als ich endlich die Matte erreiche, spüre ich, dass das das erste Mal war, dass mein Gehen genau so langsam war, wie ich es wollte. Mein Gehen fühlt sich wie ein Symbol für meine Art zu leben an. In den Wochen nach dieser Sitzung merke ich, dass ich mich weniger gestresst und gehetzt fühle und dass ich die bewusste Wahl über das Tempo meines Lebens habe.*



## **Abschluss der Sitzung und Integration**

Im zweiten Teil der Sitzung gibt das Liegen (oder Sitzen) auf der Matte dem Begleiter eine bessere Gelegenheit, den Atem anzuleiten und auf die Integration dessen, was hochgekommen ist, hinzuarbeiten als im Wasser. Diese Phase der Sitzung kann zwischen einer und anderthalb Stunden dauern. Es kann angebracht sein, tiefer in den Inhalt einiger der Gedanken, die hochkamen, hineinzugehen, Visualisierungsarbeit zu machen oder andere Techniken anzuwenden, um zur Integration zu kommen.

Es ist sehr wichtig, den Klienten bei einem entspannten und kreisförmigen Atem zu halten, so dass er im Lauf des Integrationsprozesses bewusst bleibt. Wenn sich der Körper entspannt, haben Klienten oft die Tendenz, in eine Art Schlaf wegzudriften, die sich für sie vielleicht wunderbar anfühlt. Was ihnen jedoch dabei entgeht, ist die Ekstase des Integrationsprozesses.

Um diesen Prozess gut zu begleiten, muss der Begleiter die innere Einstellung haben, dass ein Übermaß an Zeit für den Klienten da ist.

### ***Persönliches Beispiel***

*Obwohl das Thema „Unbewusst durchs Leben laufen“ weithin gelöst ist, kann es noch immer vorkommen – wenn ich mich ärgere oder wenn ich unter Druck bin –, dass ich in dieses alte Verhalten zurückfalle. Wenn ich eine Sitzung geben sollte, wäre das zumindest sehr unpraktisch. Um mit dieser Eventualität umgehen zu können, habe ich ein kleines „Ritual“ entwickelt. Vor der Arbeit setze ich mich, schließe die Augen, atme ein paar Minuten, stimme mich auf den Klienten ein und bitte um Führung, Geduld und Heilung. Das mache ich oft zusammen mit der Klientin, während wir uns an den Händen halten. Das hilft uns beiden, uns in die Sitzung hinein zu entspannen.*

Ich hoffe, die obigen Beispiele zeigen klar, welche wunderbare Erfahrung es für Klienten bedeutet, vom Begleiter „empfangen“ zu werden, in genau der Weise, wie sie bei der Geburt von ihren Eltern empfangen werden wollten.

## **Empfangen werden**

Wie gerade gesagt, kommt fast jeder Mensch auf eine Weise zur Welt, die nicht gerade einladend ist. Die meisten Babys, die im Krankenhaus geboren wurde, werden von den Müttern weggenommen, gewaschen – manchmal sogar mit kaltem Wasser – und werden in ein Bett in einem anderen Raum gelegt. Nach neun Monaten im Bauch der Mutter, umgeben von Wärme und Flüssigkeit, ist eine solche Behandlung nicht gerade ein „herzliches Willkommen“.

Das hat zur Folge, dass diese Menschen als Erwachsene oft Schwierigkeiten haben, das liebevolle Umsorgtsein, das sie sich in der Tiefe des Herzens wünschen, wirklich anzunehmen. Es scheint ihnen peinlich zu sein, liebevoll und mit Akzeptanz behandelt zu werden. Wenn wir aber als Therapeuten unsere Klienten in wirklich liebevoller Art behandeln, wird ihr Widerstand letztlich dahin schmelzen. Meine Beobachtung besagt, dass es neben einer guten Technik vor allem einer authentischen, liebevollen und achtsamen Zuwendung zum Klienten bedarf, um gute therapeutische Resultate zu erzielen. Unsere therapeutische Technik mag die optimale und allerbeste sein, aber wenn unser Herz nicht wirklich bei unseren Klienten ist, wird ihnen keine dieser Techniken eine echte Hilfe sein.

In einer Warmwassersitzung nehmen wir uns Zeit, nur bei den Klienten zu *sein*. Wir bewegen uns langsam, wenn wir ihnen aus dem Wasser helfen, selbst wenn sie die Neigung zeigen, es ganz allein tun zu wollen. Wir unterstützen sie körperlich: Wir trocknen sie sorgfältig ohne Hast ab, helfen ihnen beim Hinlegen und decken sie gut zu. Wir unterstützen sie auch psychologisch beim Integrieren der Gefühle, die sie gerade erlebt haben. Wenn

Warmwassersitzungen in dieser Weise durchgeführt werden, fällt es den Menschen leicht, das hochgekommene Material zu integrieren. Nach der Sitzung werden sie sich geerdet fühlen und ihr Kopf wird klar sein. Sie werden entspannt und glücklich sein, wenn auch etwas müde, weil das Erleben der Gefühle eine schwere Arbeit sein kann.

Diese Art von Arbeit bringt oft unsere Energie auf ein hohes Niveau, das als sehr intensiv erlebt wird. Man muss erst lernen, damit umgehen zu können.

### **Mit viel Energie umgehen können**

„Normale“ Atemarbeit führt oft dazu, dass die Klienten große Mengen von Energie erleben. Während Warm- (und auch während Kalt-) wasseratemsitzungen wird dieser Effekt noch intensiver. Es liegt am Begleiter, den Atem des Klienten so zu lenken, dass er mit dem hohen Grad an Energie umgehen kann.

Kleinkinder spüren häufig eine Menge Energie im Körper, weil ihre Vitalität noch immer in Takt ist. Wenn wir größer werden, erleben wir alle –die einen mehr als die anderen-, wie unser Enthusiasmus von unserer Umgebung kontrolliert wird und wie auch unser Gefühl der Freiheit und Lebendigkeit mit der Zeit immer weniger wird. Schließlich gewöhnen wir uns an das Leben in einem eher eingegrenzten Energiekörper. Wenn wir uns später im Leben für mehr Energie öffnen, bleibt etwas in uns wachsam, das überprüft, ob es in Ordnung ist, sich so zu fühlen. Wir haben uns so daran gewöhnt, unsere Vitalität zu überwachen, dass es sehr ungewöhnlich für uns wird, zuzulassen, dass viel Energie frei durch unseren Körper fließt.

Wenn unser Körper beginnt, vor Energie zu beben, wenn wir vibrieren und uns strahlend lebendig fühlen, dann hilft uns eine Atmung mit eher kurzen, verbundenen Atemzügen, die mitteltief die obere Brust füllen, bei der Energie zu bleiben. Dieser Atemrhythmus findet auch Anwendung, wenn viel Angst, Traurigkeit oder Zorn durch den Körper fließt weil dies uns hilft unsere Gefühle besser tragen zu können. Im Moment, in dem wir uns gut mit der ganzen Energie, die da ist, fühlen, wird sich unser Atem verlangsamen und von selbst weiter und tiefer werden. Dann füllt der Atem die Brust zur Gänze und bewegt sich wie „Energiewellen“ durch den Körper. Wir fühlen uns erhoben, und unser Atem geschieht ohne jede Anstrengung. Es ist, als ob es uns atmete.

Grundsätzlich ist alles, was wir fühlen, eine Form von Energie, sei es Glück oder Trauer, Angstlosigkeit oder Angst, Liebe oder Hass. Wir sind vielleicht noch nicht dort, aber ich habe sowohl bei mir als auch bei Klienten bemerkt, dass es nicht nur in unserem Potential liegt, die sogenannten negativen Gefühle zu integrieren, sondern auch dieses wunderschöne Gefühl der Lebendigkeit voll zu erleben, das unser Geburtsrecht ist.

**Atem befreit unterdrückte Emotionen.  
Verbundenes Atmen integriert sie.  
Befreites Atmen ermöglicht es uns,  
unser Leben in seinem ganzem Potential zu leben.  
Dies ist unser Geburtsrecht.**

*Erschienen in: The Healing Breath. A Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality, Vol 1, No. 3, September 1999 [www.i-breathe.com](http://www.i-breathe.com)*

*Erschienen in: „Atman Zeitung“, Heft 4, 2000 und Heft 1, 2001*