

Liebe Lena, das war Session Nummer drei und es war wie immer anders.

Umso wichtiger ist es, mit den Antworten den richtigen Zeitpunkt zu finden. Schreibe erst wenn du merkst, dass dazu auch ein Bauchgefühl vorhanden ist.

#### Frage 1

Jetzt nach .....?.....(Tagen /Stunden) danach, kannst du genau erforschen, was an dieser Session *anders oder neu* war?

*Nach 9 Tagen kann ich sagen, dass die letzte Session total anders als die davor war. Ich habe vor allem die Zeit unter Wasser besser genießen können, weil die Situation vertrauter war und ich mich nicht darauf konzentrieren musste im richtigen Moment ein- und auszuatmen. Ich konnte mich daher viel intensiver auf diese Phase einlassen. Für mich war das ein sehr schönes Gefühl, da ich nicht aus der „Trance“ aufgewacht bin. Ich denke mein Geist wie auch mein Körper hat sehr davon profitiert, da die Entspannungsphase nie unterbrochen wurde.*

#### Frage 2

Wie ging es dir direkt nach der Session?

Körperlich: auch Kopf!

Geistig: auch seelisch.

*Direkt nach der Session ging es mir körperlich fantastisch. Ich habe keine Schmerzen mehr gespürt und war vollkommen entspannt. Mein Körper hat sich in einer Art und Weise so leicht angefühlt, dass ich ihn kaum noch wahrgenommen habe. Ganz besonders ist es mir beim Laufen aufgefallen, da alles so leicht voran ging. Ich habe mich einfach rundum wohl und erholt gefühlt. Es war ein Gefühl, dass man vielleicht damit vergleichen kann, wenn man gerade frisch aus dem Urlaub zurückkommt (vorausgesetzt es war ein sehr schöner Urlaub).*

*Geistig war ich direkt nach der Session noch etwas verwirrt. Ich habe nach dieser Session mit Abstand die längste Zeit benötigt, um wieder komplett bei mir zu sein und über meinen Körper und Geist zu verfügen. Ich hoffe, dass dies nicht all zu negativ klingt, da eine solche Situation für mich so sehr besonders ist und ich sehr schätze, einfach einmal komplett loszulassen und abzuschalten. Ich war nach dieser Session komplett ruhig und gelassen. Auch wenn ich an diesem Tag im Lernstress war, habe ich nach der Session keine Aufregung oder sonstiges Negatives verspürt.*

#### Frage 3

Zu wie viel % war das Kleine Kind Lena während der Session vorhanden?

Zu wie viel % die junge Lena?

Zu wie viel % die heranreifende Frau?

*Während dieser Session hat auf jeden Fall das kleine Kind überwogen. Ich würde sagen zu 80%, da ich persönlich eine solche Gelassenheit überhaupt nicht mehr kenne. Diese Unbeschwertheit kann man eigentlich nur haben, wenn man keine Probleme und Sorgen hat, genau so wie im Kleinkindalter.*

*Die junge Lena war meiner Meinung nach zu 20% vorhanden. Dies vergleiche ich nämlich mit einer Zeit der Entwicklung, in der man sich an neue Sachen gewöhnt und von diesen dann schließlich auch profitiert.*

*Die heranwachsende Frau sehe ich eigentlich während keiner Zeit der Session. Da man nun schon viele Erfahrungen gemacht hat und im Alltag immer mehr von einem verlangt wird und man auch zunehmend auf eigenen Beinen stehen können muss. Während der Session wird diese Last jedoch komplett von einem genommen.*

#### Frage 4

Was war der Hauptgedanke während der Session? Oder gab es gar keinen bestimmten?

*Um ehrlich zu sein, gab es keinen Hauptgedanken. Ich habe mir während der Session nämlich überhaupt keine Gedanken gemacht. Eventuell kann man erwähnen, dass ich zu Beginn der Session an die Zeit unter Wasser gedacht habe, wie es dieses Mal sein würde. Einen richtigen Hauptgedanken gab es nicht.*

#### Frage 5

Nach diesen Eindrücken und Schilderungen frage an den Verstand:

Ist es in Ordnung, wenn du weitermachst? Wenn ja, wann soll die nächste Session sein?

*Meiner Meinung nach ist es nicht nur richtig weiterzumachen, sondern fast sogar schon notwendig. Es ist bestimmt falsch Watsu mit einer Art Sucht zu vergleichen aber man möchte einfach nicht mehr damit aufhören. Mir bedeutet jede Session so viel, da ich einfach weiß, dass es mir danach immer so viel besser geht. Am liebsten wäre ich gestern zur nächsten Session gekommen und ich wünsche mir auch so schnell wie möglich wieder dieses Erlebnis zu haben. Aber auf der anderen Seite, weiß ich auch, dass es immer weniger Sitzungen werden und ich möchte eigentlich nicht, dass es bald wieder vorbei ist. ☺*

#### Frage 6

Die gleiche Frage an den Körper (Bauchgefühl)

*Mein Körper verlangt ehrlich gesagt im Moment noch nicht nach einer weiteren Session. Denn ich habe weder Kopf- noch Rückenschmerzen seit der letzten Sitzung gehabt. Meinem Körper geht es wie gesagt nach jeder Session so viel besser und komplett befreit, egal ob vom Stress oder irgendwelchen Schmerzen. Im Moment ist es aber in der Schule vor dem Abitur noch angenehm ruhig und eine komplette Erholungsphase im Moment noch nicht notwendig. Auch wenn ich hinzufügen muss, dass es mir nichts ausmachen würde jeden Tag eine Session zu bekommen.*

Lieben Dank für deine Schilderungen.

