

Meine erste Begegnung mit Watsu

Thilo aus Wiesbaden

Über eine gute Freundin, die ich im Rahmen eines Burn-Out-Klinikaufenthaltes kennen gelernt hatte, hörte ich von einer „tollen“ Behandlung im Wasser. Sie war im Frühjahr, wenige Wochen nach dem Klinikaufenthalt, weiter an der Arbeit an sich und besuchte ein Seminar in Kißlegg. Wir telefonierten und sie berichtete nicht viel, nur dass es ihr sehr gut gefallen hat und das ich das doch mal ausprobieren sollte. Da wir uns ohnehin im Herbst am Bodensee bei einer gemeinsamen Freundin treffen wollten, bat ich sie, wenn möglich, einen Termin auszumachen. Als wir uns dann wiedersahen, fragte ich sie, ob es mit dem Termin in Kißlegg funktioniert hat. Leider nein, war Ihre Antwort, denn das einzig mögliche Zeitfenster für uns war der Montag und da war aus irgendeinem Grund in Kißlegg geschlossen. Das Wochenende verging. Ich lernte ihren Mann kennen, den ich von Anfang an sehr nett und sympathisch fand. Am Montagmorgen bat unsere Gastgeberin, doch noch mal in Kißlegg anzurufen. Und tatsächlich, wir bekamen einen Termin für 4 Personen. Wir fuhren also hin, 1 ½ Stunden Autofahren durch sonnige und friedliche Landschaft. Dennoch wollte sich in mir kein Frieden einstellen. Bei mir kam alles wieder hoch. Ich hatte kurz zuvor mit meiner Freundin Schluss gemacht und war sehr traurig. Dazu kam, dass die Situation und Trennung von meiner Frau auf einmal in mir wieder sehr präsent war. Ich spürte meine innere Zerrissenheit, mein Kampf, meine Verzweiflung und vor allem, meine Traurigkeit.



Im Grunde bin ich ein sehr fröhlicher und positiv denkender Mensch. Viele Freunde bezeichnen mich als Daueroptimisten. Drei Jahr vor der Trennung von meiner Frau änderte sich das. Ich wollte unbedingt eine berufliche Veränderung und suchte nach einem neuen Weg in meinem Leben. Ich probierte einiges aus. Doch die Veränderungen, die ich wollte, konnte meine Frau nicht mittragen. Ich war verletzt und zog mich immer mehr zurück. Es kam wie es kommen musste. Während mein innerer Kampf tobte scheiterte meine Ehe. Wir verletzten uns dabei sehr. Mein innerer Kampf wurde zu einem Krieg, der mich über meine Kräfte aufzehrte. Als ich nach dem Burn-Out-Klinikaufenthalt meine Freundin kennenlernte begann ich wieder fröhlich und glücklich zu sein. Doch leider hatten wir Differenzen, die ich nicht länger aushalten wollte. So trennte ich mich in der Hoffnung endlich wieder Frieden zu finden. Leider war genau das Gegenteil der Fall. Statt Frieden, tobte mein innerer Kampf

weiter und wurde wieder zum Krieg. Ich war traurig, wütend, enttäuscht, verzweifelt und oft alles auf einmal.

Direkt vor meiner ersten Wata Begegnung war das alles sehr präsent in mir. Der Mann meiner Klinik-Freundin wollte eigentlich nur einfühlsam sein und fragte mich, was in mir gerade vor sich geht. Er traf mit seiner Frage genau ins Schwarze und alles das, was ich gerade wieder mühsam am Wegsperrern war, kam mit voller Kraft hoch. Eigentlich wollte ich mich entspannen und eine gute Stunde in Entspannung verbringen. Doch mit meinem inneren Zustand schien mir das unmöglich.

Als ich ins Wasser stieg, spürte ich zwar äußerlich das warme Wasser, wollte aber in diesem Augenblick überhaupt nicht im Wasser sein. Ich beobachtete die letzten Minuten der vor mir laufenden Behandlung. Die Neugier war auf einmal geweckt. Meine Freundin aus der Klinik war völlig entspannt, hatte einen sehr glücklichen Gesichtsausdruck. Sie war auf einem anderen Stern gewesen und trat nun langsam den Rückflug an, doch die Erde schien noch Lichtjahre entfernt.

Gyan bat mich langsam im Wasser zu bewegen. Nach einiger Zeit kam er mich zu. Mir gefiel von Anfang an seine schön klingende Stimme und seine ausstrahlende, innere Ruhe. Er führte mich kurz ein, beschrieb, dass er mit mir im Wasser Bewegungen durchführen würde, und dass das mit engem körperlichem Kontakt passieren würde. Auf seine Frage, ob ich damit Probleme hätte, antwortete ich, dass wenn er keine hätte, ich auch keine habe. Seine Ausstrahlung wirkte sehr beruhigend auf mich. Er erklärte, dass ich Auftriebshilfen an den Oberschenkeln erhalte, ebenso ein Schwimmkissen im Nacken. Als alles an mir angelegt war, nahm er mich an den Füßen und bewegte mich sanft durch das Wasser. Energie durchströmte ich in warmen, anhaltenden Wellen. Alles wurde ganz leicht um mich und das Gefühl von innerer Harmonie stellte sich ein. Mir fiel auf, dass ich nicht nachvollziehen konnte, welche Bewegungen er mit mir ausführte. Ich spürte ein Drücken, mal an dem einen, dann an dem anderen Bein, ein Dehnen, ein Halten und allseits präsent war ein schönes, begleitendes Summen von Gyan. Ich versuchte mich auf das zu konzentrieren, was mit mir im Inneren passierte und bemerkte, dass es mir völlig egal war, was mit meinem Körper gerade gemacht wird, solange es nur so und nicht anders in mir weiter strömt. Mein noch vor wenigen Minuten tobender innerer Kampf war völlig weg.



Ich ertappte mich bei dem Wunsch, so unendlich weiter zu gleiten. Nach einer gefühlten Ewigkeit fragte mich Gyan, ob ich bereit wäre auch unter Wasser zu gehen. Was immer er tun wollte, er sollte es jetzt machen, sofort und vor allem mit mir. Er setzte mir eine Nasenklammer auf. Jetzt fing es richtig an. Zuerst nur ganz kurz, dann immer länger unter Wasser. Durch die Bewegungen, die er mit mir durchführte, glitt ich immer mehr in mich hinein. Alles das, was nicht zu mir gehörte, wurde förmlich aus mir herausgewaschen. Atmen, Unterwassersein, Atmen, Unterwassersein, dabei bewegt werden und wieder dieses herrlich schöne Summen. Die Momente des Auftauchens aus dem Wasser waren für mich Momente des Auftauchens aus meinem Inneren. Ich wollte nicht auftauchen, um atmen zu müssen, wollte abtauchen, bei mir sein, in mir sein. Irgendwann stellte sich in mir ein längst vergessenes Gefühl ein. Sehnsucht, das was ich seit Jahren suchte und nicht finden konnte. Es war warm und ganz nah. Und immer wieder Unterwassersein, Atmen, Unterwassersein, Atmen, Unterwasser, Bewegt werden, summen. Ich wollte nicht mehr Atmen, wollte bei diesem Gefühl bleiben, diesem inneren Licht in mir, dass so lange „aus“ gewesen war. FRIEDEN - ENDLICH - FRIEDEN. Kein Krieg, keine Verletzungen. Ja, die Wunden an mir konnte ich förmlich sehen, spüren, welche Löcher sie in mir gerissen haben, aber endlich FRIEDEN.

Als ich aus den Tiefen meines Unterbewusstseins wiederauftauchte, war ich wie ein Kind, das satt und gestillt bei seiner Mutter liegt. Wohlig warm, in Harmonie mit sich. Zuerst konnte ich nur im Wasser treiben, nichts anders war möglich. Auch das Stehen am Beckenrand funktionierte erst nach einigen Minuten. So stand ich gefühlte Stunden. Das soeben Gefühlte schwang in mir nach, so intensiv war die Sehnsucht, wieder diesen FRIEDEN zu spüren.

Heute, sechs Wochen danach. Seit meiner ersten Watsu / Wata Behandlung ist mit mir viel passiert. Ich habe erkannt, dass der FRIEDE in mir ist. Dass ich es selbst bin, die mich in Unfrieden bringt. Das das Äußere zu meinem Inneren wird, wenn ich es hereinlasse. Dass es an mir ist, meinen inneren Kampf zu beenden und mit mir selbst Frieden zu schließen - Mich selbst zu lieben.

Thilo aus Wiesbaden



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

