

## **Meine Erfahrung mit Watsu und wie es begann. Von Barbara Leboue**

*Ich hatte im Winter 2010 gemeinsam mit meiner Schwester ein Seminar im Hotel Sonnenstrahl in Kießlegg gebucht. In dem weitläufigen Hotel finden mehrere Seminare gleichzeitig statt. Das Haus ist die erste Adresse für spirituelle Seminare in Deutschland seit 1995. In der Hotelhalle ist ein großer Bildschirm aufgestellt. Es läuft ein Video über Körperarbeit im warmen Wasser. Ich sehe wie eine Frau von einem Mann liebevoll im Wasser bewegt wird. Sie ist vollkommen losgelöst und tief entspannt. Der Anblick löst in mir eine Faszination aus und ich kann mich kaum lösen von diesen harmonischen Bildern. Am Abend sehe ich diesen Mann durch die Hotelhalle laufen und ich sage spontan: "Ich habe Sie heute im Fernsehen gesehen". Er kommt auf uns zu und fragt "und wann möchten Sie ins Wasser kommen?" Ich gehe innerlich einen Schritt zurück und denke "oh nein, ich doch nicht", eine diffuse Angst steigt in mir hoch. Abends im Bett macht Silvia meine Schwester weiter, sie sagt: "Wir sollten ins Wasser". Noch immer sperrt sich alles in mir. Am nächsten morgen nach einem Gespräch mit Sigrid einer Freundin und Silvia entscheiden wir uns alle drei das Watsu mal kennen lernen". Also buchen wir nach Ende unseres Seminars eine Watsu Einzelsession. Silvia und Sigrid lassen sich ohne Mühe fallen und von dem Therapeuten sanft durch das 35° warme Wasser bewegen. Als meine Session beginnt bricht mir der Schweiß aus. Ich erkläre meine diffuse Angst, Ich versuche mich zu entspannen und stehe in dem selben Moment unter Leistungsdruck, nämlich zu entspannen. Ich wurde angeleitet tief zu atmen, was mir sehr schwer gefallen ist. Ich habe es genossen so gut es ging und dabei bemerkt, dass ich bei jeder Bewegungsänderung den Atem unbewusst angehalten habe, das war ein Schlüsselerlebnis. Der Rest der Session war dann einfach nur schön.*

*Andreas, einer aus unserer Gruppe hat dabei zusehen und uns vier war nach diesem ersten Eintauchen sofort klar, dass wir mit Watsu weitermachen wollen.*

*Eine Woche später waren wir wieder in Kießlegg und wir kamen alle nacheinander dran, ich als letzte und wieder brach mir kurz davor der Schweiß aus, aber dieses mal konnte ich mich schon besser entspannen. Das Vertrauen zu Watsu wurde größer, auch die Nähe zu einem Mann, mich bedingungslos fallen zu lassen wurde*

größer.

Als wir fertig waren, waren wir uns wieder sofort einig am Sonntag darauf wieder einen Termin zu machen.

Also fuhren wir dann zum 3. Mal nach Kifllegg.

Den ganzen Tag haben wir uns getragen gefühlt von der Absichtslosigkeit die beim Watsu entsteht, wir waren eingebetet und umsorgt. Es gab keinen Leistungsdruck.

Das Atmen, war von Anfang an mein

Thema, doch hatte sich des Atemrhythmus mittlerweile bereits stark verändert.

Mir wurde nun bald bewusst, dass das anhalten des Atems ein uralter

Angstreflex sein musste. Im Laufe der nächsten Wochen und nach zwei weiteren

Einzelsessions entschieden wir uns alle vier das Watsu in einem Basistraining

als Anfänger besser kennen zu lernen. Nun konnte ich beim Geben feststellen,

dass sich mit dem richtigen Atmen meine Erdung und der Stand im Wasser

wesentlich verbesserte. Was sich in den nächsten Wochen direkt auf mein Leben

auswirkte. Meine Standhaftigkeit verbesserte sich wesentlich und durch den

neuen bewussten Atem ließ ich meine unbegründete Angst vor allem was „Jetzt

wohl wieder an neuer Gefahr kommt“

mehr und mehr los. Während des Watsu Basistraining, lernte ich verschiedene

Körper zu bewegen ohne mich dabei anzustrengen, was für mich gar nicht so

einfach war. Ich war mittlerweile über 60 Jahre alt, hatte zwei Kinder

großgezogen, und mit viel Anstrengung und Mühen Jahrelang Mann und

Haushalt versorgt hatte. Und nun sollte ich das Gewicht der verschiedenen

Körper dem Wasser überlassen. Man muss zur Erklärung sagen, dass es

tatsächlich sehr einfach aussah, vor allem, weil der Körper, egal ob 60 oder 90

Kilo schwer, mit Schwimmauftriebsmittel, den Floats, und einem Kopfkissen mit

Styroporkügelchen gefüllt, schwerelos über die Wasseroberfläche treibt. Aber

psychologisch kam ich sofort in meine Rolle als Mutter welche die

Verantwortung der ganzen Familie trägt. Ich hatte mich schon vor Jahren von

der Struktur einer typischen Schwäbischen Familie verabschiedet, meinen Mann

in die Wüste, und meine zwei Söhne in die Selbstständigkeit geschickt.

Und nun lag meine Schwester in meinen Armen. Sie war so zart und leicht und

es stieg ein Gefühl von Zärtlichkeit in mir zu meiner Schwester auf. Umgekehrt

ebenso, ich hatte das Gefühl vollkommenen Vertrauens, mich einfach fallen

lassen zu dürfen. „Absichtslos bleiben“ ist das Zauberwort.

ICH musste mir immer wieder klar mache, dass ich hier nicht

unter Leistungsdruck stehe. Wenn ich mal wieder den Atem anhielt, half die Anweisung des Aquamunda Teams meine Gedanken immer wieder auf den Atem zu lenken. Dann hatte ich mal auch mal Männer als Modelle in meinen Armen alle fühlten sich unterschiedlich an. Einen fremden Körper zu bewegen und dabei selber locker zu bleiben war das Ziel dieses Trainings. Mit zunehmender Erfahrung gelang es mir immer besser. Die fließenden Bewegungen gingen mittlerweile von meinem immer lockerer werdenden Körper aus. Die Bewegungen wurden zu einem harmonischen Tanz. Es wurde immer leichter und einfacher. Mein Atemfluss passte sich den fließenden Bewegungen an. Es war uns klar, dass in der Ausbildung ein großes Potential liegt um alte Konditionierungen anzuschauen und liebevoll dem Fluss der Bewegungen und dem Leben anzuvertrauen. Eine enorme Chance einer sanften Heilung. Es tauchen Gedanken von längst Vergessenen Ereignissen auf als wäre sie in einem versteckten Winkel meines Unterbewusstseins gespeichert. Durch Watsu lösen sich mit zunehmender Bewusstwerdung zuerst die körperlichen Verhärtungen auf. Später kommen auch die psychologischen Verhaltensstrukturen als Erkenntnis hinzu. Ich werde mir immer mehr dieser Zusammenhänge bewusst und kann sie als solches erkennen was sie mal waren. Ich nehme sie nicht mehr mit in meine neuen Gedanken. Ich erfahre eine neue Ausrichtung, Klarheit und Anbindung an ein Bewusstsein was über den Verstand hinausgeht. Ich bin mit meinem Körper, meinem Geist und mit allen Anteilen meiner Seele wieder im natürlichen Fluss.

### **Das auflösen meiner Angst**

Meine verstorbene Schwester sagte mir einmal, dass ich beinahe in einem wassergefüllten Bombenloch ertrunken wäre, sie hätte mich gerade noch erwischt. Ich habe bis heute keine Erinnerung daran, aber es kann ja sein, dass meine Angst daher kommt, denn ich erinnere mich ebenfalls während einer Watsu Session daran, dass meine Großeltern mich immer in die Badewanne gedrückt haben und sagten schau es ist doch nur ganz wenig Wasser darin. Und so tauchten noch weitere Situationen meiner Kindheit auf die meine Angst vor dem Wasser berechtigten. Später durfte ich als Mutter zusehen wie diese Angst vor Wasser auf meinen Sohn übertragen wurde. Er verbrannte sich mit 1 1/2 Jahren und hat sich dabei einen Schock geholt, denn im Krankenhaus wurden die Brandwunden dann täglich in der Badewanne mit Wasser abgewaschen. Danach hat er jegliches Bad verweigert. Ich habe dann langsam begonnen mit einer leeren Badewanne in der Küche zu spielen, und am Meer sind wir mit ihm Hand in Hand spazieren gegangen und immer wieder, ein bisschen näher ans

*Wasser bis er wieder Kontakt, mit dem Element Wasser aufnehmen konnte. Ja, so kamen jetzt längst vergessene Dinge hoch, ich freute mich darüber. Am Abend hatten wir dann noch Unterricht in Tansu, Watsu an Land, auch sehr angenehm und weich in der Bewegung. Es wird uns klar, dass die Heilungsmethoden der neuen Zeit nicht mehr schmerzhaft, sondern angenehm sind.*

## *WATSU IST FÜR MICH DIE SANFTESTE THERAPIE FÜR KÖRPER UND SEELE*

*Ich glaube verstanden zu haben, dass die negativen Erlebnisse die mit dem Wasser zusammenhängen und im Emotionalkörper gespeichert sind, nun dank Watsu jetzt im Wasser lassen dürfe. Bei der nächsten Session ging ich gleich mit einem freudigen und entspannten kribbeln im Bauch auch unter Wasser. Gyan setzte mir die Nasenklemme auf und das Abenteuer unter Wasser begann. Er führte mich unglaublich sanft. Ich konnte mich ihm total überlassen, spürte meine Entspannung, konnte regelmäßig atmen ohne ein einziges Mal den Atem anzuhalten. Dieses mal hatten wir uns darauf geeinigt das ich das Signal zum Abtauchen gab. Ich legte meinen Kopf einfach seitlich ins Wasser als ich bereit war. Es war unglaublich ich kann mich kaum erinnern, so etwas Schönes erlebt zu haben. Die Bewegungen so weich, in der Embryostellung kitzelten mich meine eigenen Luftblasen. Mehr noch als über Wasser war beim WasserTanzen WATA, das allgemeine Wohlgefühl da. Nach Ende der Session. Danach lag mein Kopf in dem Watsukissen und eine Rolle unter die Beine. Ich durfte die nächste Phase meinen Körper selber seine Bewegungen ausführen, um alles Vergangene im Wasser zu lassen. Es war zuerst ein Vibrieren im Körperrumpf, dann erst ein Zucken im linken Fuß und dann schoss die Lebensenergie mit immer stärker werdenden Zuckungen durch den ganzen Körper. Sogar bis in die Pobacken, aber alles verstärkt linksseitig. So trieb ich dann eine weitere Stunde im Wasser, bis ich von kundigen Händen noch einige Zeit gedehnt und gestreckt und sanft gewiegt wurde. Am Beckenrand nahm ich die Verantwortung für meinen Körper dankend an. Wir bedankten uns gegenseitig mit einem Namaste'. Nach 10 Sessions und einer Watsu Einführung kann ich heute sagen, dass ich meinem Schicksal sehr dankbar bin, dass alles so gelenkt wurde. Zurück im realen Leben mit einer guten Portion Selbstvertrauen, einen bewussten starken Aus- und Einatem und mit neuen Vorsätzen die alten*

*Glaubenssätze die ab und an wieder auftauchen, in einen Brief an die geistige Welt mit der Bitte um Transformation am nächsten Abend auf meiner Terrasse zu verbrennen. Die langvermisste Freude darf nun wieder kommen und ich brauche auf Schönes nicht mehr mit Krankheit reagieren. Das Wort Buße wird aus meinem Vokabular gestrichen. Durch ein Gespräch über Asthma, bin ich später noch auf eine Aussage gestoßen die mich beschäftigen wird, denn bei einem Erschrecken, halte ich immer noch den Atem an. Das heißt, wenn ich mich erschrecke, atme ich im Erschrecken ein, halte den Atem sowie auch den Schrecken oder Schock fest, und vergesse das Ausatmen, oder atme nur vermindert aus. Ich prüfe mich immer wieder, ob vielleicht in mir immer noch Restluft steckt. Denn im Wasser beim Eintauchen geht mein Körper durch das wenige Ausatmen kein Stück weiter unter Wasser. Heute Montag, es geht mir gut und ich freue mich auf Donnerstag, denn da geht unsere Watsu-Ausbildung weiter.*

*Herzlich Grüße, dicke Umarmung. Es ist schön, dass es Watsu gibt  
Stuttgart im Frühjahr 2011*