

Carmen aus München. Mutter zweier Kinder:

5. Watsu Session am 07.06.2009 in Wehringen / LKR Augsburg

Als ich ins Wasser ging, war dies mein Zeichen gleich loslassen zu dürfen.

Der Watsu Trainer forderte mich auf, meinen Kopf in das Kissen zu legen und mit diesem Moment war die Außenwelt ganz weit weg. Ich konnte mich komplett auf meinen Körper konzentrieren. Heute fiel es mir etwas schwerer, die Kontrolle abzugeben, da ich gedanklich noch zu sehr an einem Problem hing, dass wir kurz vorher besprochen hatten und das mich seit einiger Zeit begleitete. Die Bewegungen im Wasser fühlten sich aber einfach zu gut und die Art und Weise, wie das Wasser meinen Körper umspülte, die Berührungen und das getragen werden, führten aber schnell dazu, dass ich meine Starrheit (auch die, in der ich mich emotional befand) nach und nach ans Wasser abgab. Ich spürte jeden Teil meines Körpers als Ganzes und dennoch völlig schwerelos.

Die Berührungen und der sanfte Druck auf die einzelnen Energiezentren lösten vor meinem inneren Auge wechselnde Farben und Bilder aus.

Lila, Gelb-orange, ein leuchtendes Rot, dass sich in einer dickflüssigen Masse wie ein Farbkleck langsam ausbreitete. Grüntöne und Schilf, dass sich hin- und her bewegte. Ja, wie Schilf, so fühlte ich mich in diesem Moment auch. Frei, schwingend und trotzdem so unglaublich sicher und verwurzelt. Ich sah vor meinem geistigen Auge das Wasser, das Schilf und fühlte mich wie einer dieser Halme, während ich das Wasser um mich herum spürte.

Ein Blau-türkis begleitete mich abwechselnd mit Pink, dass sich immer wieder in Form von wehenden Tüchern zeigte – das ganze restliche Watsu lang. Danach wurde ich ganz sanft gedehnt und ich spürte, wie meine Wirbel frei wurden. Die Anspannung im Nacken löste sich auf.

Ich wollte gar nicht atmen und als der Watsu Trainer mich aufforderte zu atmen, kam das Bild meiner Mutter. Ich fühlte mich sehr getragen. Als mein Atem sich ein wenig veränderte gab er mir eine Nasenklemme und das Zeichen – ein sanftes Tippen – unter Wasser zu gehen.

Heute funktionierte das Ausatmen unter Wasser wesentlich besser.

Und da war es wieder! Die komplette Schwerelosigkeit – ein Rausch – ein Glücksgefühl! Das Gefühl, nach dem ich glaub' ich langsam förmlich süchtig werde. Es ist wie der Stillstand der Zeit, wie ein Feuerwerk an Emotionen. Gerade ich, die doch vor allem, was unter Wasser ist, immer so Angst hatte! Ich würde am liebsten jedes Mal aufschreien vor Glück. Ich bin völlig entspannt – kein beklemmendes Gefühl im Brustbereich – es scheint als würde mein Atem viel länger ausreichen und trotzdem macht sich (glaub' ich) jedes Mal ein dickes Grinsen in meinem Gesicht breit, wenn ich wieder hochkomme. Für einen Moment hatte ich das Gefühl in unglaubliche Tiefen hinab zu tauchen – wie ein Rausch, hinabzusinken. So unglaublich schön ist das, dass mir die Worte fehlen, diesen Zustand zu beschreiben. Es war wie ein großer Abstand nehmen zu allem. Als wäre ich nur der Betrachter der Situation, in der ich mich befinde. Eine wunderschöne Leichtigkeit machte sich breit....

Mit diesem Gefühl und viel innerlicher Stärke ging dieses Watsu zu Ende. Es war eine turbulente Mischung aus Empfindungen, die mich sicherlich noch eine Weile beschäftigen werden. Ich denke aber, dass es mir hilft, mich wieder zu finden, meine Schmerzpunkte zu erfüllen und mir die innere Liebe zu mir selbst wiederschenkt. Immerhin hat sich seit dem 1. Watsu viel in mir in Gang gesetzt.

Ich denke, ich bin gelassener in vielerlei Hinsicht, ich bin nicht mehr ganz so leicht aus der Bahn zu werfen und auch im Umgang mit meinen Kids kann ich ruhiger bleiben wenn's mal wieder drunter und drüber geht. Es ist noch nicht perfekt aber der Weg ist schon mal eingeschlagen. All das hängt glaub' ich damit zusammen, dass ich mich besser wahrnehmen und vor allem annehmen kann. Es ist nicht mehr dieses Hinterherhetzen hinter irgendwelchen Idealen, denen ich sowieso nicht allen gerecht werden kann. Momente annehmen - es hat schon alles seinen Sinn und darauf kann ich jetzt schon viel mehr vertrauen...

Danke, für diese wunderbare Erfahrung!