

Theresa aus Schweden, 34 Jahre

Die Wirkung einer Watsu Session hat auf den Menschen mit seinen ganz spezifischen Lebensumständen immer einen Einfluss. Die Erkenntnis von zwischenmenschlichen Zusammenhängen zum Beispiel. Die Sicherheit die aus der tiefen Ruhe und Geborgenheit vermittelt wird, führen in der Regel zu einer zufriedenen Einstellung, Glück, mehr Liebe dem Partner und den Kindern gegenüber und was das größte Geschenk ist: Eine positive Einstellung sich selbst gegenüber.

Ich möchte Ihnen heute Theresa vorstellen. Sie ist heute 34 Jahre alt und Alleinerziehend. Sie ist mittlerweile nach Schweden gezogen und hat sich auch Dank von ca. 10 Watsu Sessions so stark verändert, dass ihr eine leitende Position in Stockholm angeboten wurde.

Als sie ihre erste Watsu Session bekam war sie so stark beeindruckt, dass sie sich erst mal zum Kinderkriegen zurückzog.

Drei Jahre später habe ich sie dann in einer extremen Belastungsphase über mehrere Wochen mit Watsu begleitet. Sie hat meine Fragen einige Tage nach der Session per Mail beantwortet.

1. Liebe Theresa, wie ging es dir direkt nach der letzten Session? (22.06.08)

körperlich:

fast wie „neu geboren“ oder wenigstens wieder ein paar Jahre jünger. Mein Körper konnte in dieser kurzen Zeit unglaublich viel Energie aufnehmen. Das gab mir die Kraft (körperlich) alles wieder mit mehr Elan anzupacken.

emotional:

ich bin dadurch wieder zur Ruhe gekommen, wurde ausgeglichener. Das hat sich dann sogar auf mein Kind übertragen, der seit dieser Session auch viel entspannter geworden ist. Das hat mich wirklich fasziniert!!

mental:

Es war ein wunderbar befreiendes Gefühl und ich meinte, dass der ganze Stress, der sich monatelang angestaut hatte und mich nur noch unter Dauerdruck leben ließ, endlich wie ein Umhang von mir abgefallen ist. Seitdem konnte ich beruflich wie privat alles wieder besser steuern und überblicken.

2. und im Vergleich, nach dieser Session? (06.07.08)

körperlich:

ehrlich gesagt, gab es keinen großen Unterschied zur ersten Session, außer dass die erste mir mehr Kraft gab, weil sicherlich auch mehr Potential dafür da war. Mir ist hier aber erst wieder richtig klar geworden, wie gut es sich anfühlt, wenn der Körper sich diesen fließenden Bewegungen hingeben kann.

emotional:

Mir ist während dieser Session eine sehr wichtige Sache bewusst geworden, nämlich die Bewusstseinsveränderung, die ich damals (2004) erleben durfte. Nur dass ich es erst in dem Moment der letzten Session wirklich verstanden habe.

Diese Erkenntnis war für mich sehr wichtig und es gab mir enorm viel Stärke (körperlich, emotional und mental). Ich habe gemerkt, dass dies der richtige Weg für mich ist.

mental:

ich habe gemerkt, dass ich durch bestimmte Bewegungen negative Energien „abladen“ kann. Als würden sie vom Wasser mitgetragen werden. Ich hatte danach einen sehr klaren Kopf/Verstand.

3. gab es eine Steigerung zur letzten? bitte ausführlich beschreiben.

Ja, die gab es. Und zwar habe ich das Watsu hier intensiver wahrgenommen. Zwar war ich bei der ersten in einem extremen Zustand von Leichtigkeit und –ich weiß nicht, ob es die perfekte Erklärung dafür ist- wie in Trance. Mein Körper war bei der ersten voll und ganz in deinen Händen und mein Geist war losgelöst. Keine Gedanken des Alltags, die in meinem Kopf herumschwirrten. (und das soll was heißen!) nur pures loslassen von allem. Beim zweiten Mal bin ich mehr auf das Watsu eingegangen, habe über die Bewegungen nachgedacht und was sie im Körper/verstand auslösen könnten... Sicherlich merkt man das nicht sofort. Niemand in deinem Kopf sagt dir: „so jetzt hat sich etwas verändert. Merkst du's schon?“ Es ist eher eine unterbewusste Sache...

4. konntest du dich im Vergleich schneller oder nicht so schnell einlassen? War alles vertrauter?

Ja, es war auf jeden Fall vertrauter. Ich hatte mich zwar beim ersten Mal auch sehr schnell fallen lassen können und auch direkt wieder ein angenehmes Gefühl gehabt und mich geborgen gefühlt, aber bei diesem mal, ging es schon leichter. Durch unsere Gespräche konnte ich mich viel mehr öffnen und hatte wieder gemerkt, dass ich mich fast kompromisslos fallen lassen kann.

5. Wie fühlt sich das Vertrauen an? Beschreibe im Detail deine Gefühle.

Es ist schwer in Worte zu fassen. Dieses Vertrauen, was durch eine Watsu Session entsteht, findet man nicht oft im Leben. Woher es kommt, weiß ich nicht. Es ist einfach da. Ich fühle mich immer wohl und habe das Gefühl, dass ich mir vor nichts und niemanden komisch vorkommen muss. Daher ist kaum Beklemmung vorhanden, die mich wahrscheinlich behindern würde.

6. Zu wie viel % fühlt sich dein Körper im Vergleich zur letzten Session freier an?

Kann man das in % ausdrücken? Kann ich schwer sagen. Nach der ersten würde ich schätzen, 100% (!). nach dieser 50%. Bis zum nächsten Tag.

7. Gab es eine neue Erkenntnis oder Einstellung zu deinem Leben, Arbeit, Kind, Beziehungsthemen?

Ja. Für mein Kind: mehr Ruhe, Geduld, Verständnis und noch mehr liebe (auch wenn er mehr kaum noch ertragen kann. ;)

Für die Arbeit grundsätzlich auch, aber nicht so extrem wie für meine liebsten Mitmenschen. Zum Beispiel habe ich erkannt, dass mein Vater, genauso wie meine Freundin S. oder meine Schwester diese Stärke, die mir das Watsu gibt, ein fester Bestandteil deren Leben sein sollte. Sie geben sich oft zu sehr der „Opfer-Position“ hin, wie du es so gut ausgedrückt hast. Sie machen sich zu oft Gedanken über die Probleme, die sie haben, ohne sich ihnen wirklich zu stellen oder einfach Dingen, die man so und so nicht ändern kann, den Rücken zuzudrehen und wieder nach vorn zu blicken. Sie suchen immer mehr nach den Ursachen und werfen immer mehr Fragen auf, anstatt nach Lösungen zu suchen oder einfach mal versuchen die Dinge zu akzeptieren. Sicherlich ist das nicht einfach, aber allein die Erkenntnis schon würde ihnen helfen. Ich denke, dass jeder Mensch, diese mentale Unterstützung verdient hat und braucht. Der Alltag und die immer mehr werden Aufgaben sind so viel besser zu meistern.

8. Was hat dir besonders gut gefallen? Was nicht?

Ich mag die Nähe sehr. Es gibt mir viel Geborgenheit und Wärme. So etwas bekommt man nicht mehr allzu oft, wenn man erwachsen geworden ist und selbst eine führende Rolle (Eltern, Job etc.) übernehmen muss. Die fließenden Bewegungen geben mir wieder ein neues/altes und vertrautes Körpergefühl wieder.

9. Was wünschst du dir für das nächste Mal?

Nichts Bestimmtes. Ich lasse mich überraschen.

10. Was war das stärkste Körpergefühl?

11. Wie war das Ende? Und im Vergleich zum letzten mal?

Beim letzten Mal brauchte ich sehr lang, bis ich mein Körper wieder gefühlt hatte. Er hatte kaum noch zu mir gehört, so hat sich das in dem Moment angefühlt. Einfach unbeschreiblich schön. Bei diesem Mal war das Ende einfacher, ich konnte mich schneller fassen.

12. Was dachtest du in der Zeit danach? (am Beckenrand)

Hier habe ich noch einmal das bisschen Schwerelosigkeit, dass ich noch gespürt habe, genossen und über die Dinge, die ich schon bei Punkt 7 erläutert habe, nachgedacht. In diesem Moment fühlt sich der Kopf einfach sehr frei an und man meint, über all seinen Problemen zu stehen, einfach fest im Sattel zu sitzen.

Liebe Grüße – Theresa



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut