

# Die Entstehung des Selbst

Methoden zur Heilung vorgeburtlicher Traumata und Geburtstraumata im Wasser

## Danksagung

*Die Entstehung des Selbst* ist die Beschreibung einer einzigartigen Form der Therapie, die aus meiner eigenen Arbeit mit Klienten entstanden ist. Viele der Techniken, die ich anwende, haben jedoch ihre Wurzeln in den Heilungsmethoden anderer. Mein ganz besonderer Dank gilt den folgenden Lehrern, von denen ich im Laufe der Jahre vieles lernen durfte und deren eigene Arbeiten bedeutend waren für dieses Werk: Dr. William Emerson, Dr. Jack Rosenberg, Dr. Marjorie Rand, Dr. Beverly Kitaen-Morse, Dr. Peter Levine, und Dr. Ray Castellino, ebenso wie Harold Dull, Arjana Brunschwiler, Chogyam Trungpa Rinpoche und, obwohl ich nie persönlich mit ihr zusammengearbeitet habe, Bonnie Bainbridge Cohen.

Ebenso geht mein Dank an Cal Roberts, Suzanne Weinberg und Liza Weems für ihre Mithilfe bei der Herausgabe und der abschliessenden Organisation des Textes. Zum Schluss möchte ich den vielen Klienten meine tiefe Anerkennung zum Ausdruck bringen, die offen für Neues waren und deren Bereitschaft für Heilung und Kreativität dazu beigetragen hat, dass dieses Werk geboren wurde.

David Sawyer

# Inhalt

## Kapitel 1: Die Arbeit im Wasser

Heilung des Traumas und Neuformulierung des Gefühls für das Selbst ....	1
Watsu und WasserTanzen .....	2

## Kapitel 2: Schock, Trauma und das Gefühl für das Selbst

Sicherheit, Titration und Einfühlungsvermögen .....	4
Lösen von Schock und Trauma im Körper .....	5
Kinästhetisches Widerspiegeln und die Entwicklung des Selbst .....	6
Abstossen und Selbstabgrenzung .....	7
Heilung des Traumas und das primitive Gehirn .....	8

## Kapitel 3: Entwicklungsbedingte Bewegungsmuster

Verkörperung des Geistes: Vorgeburtliche Entwicklung und die Entstehung des Selbst.....	14
Zellatmung und Zellbewusstsein .....	15
Schock, Trauma und Zellatmung .....	16
Navel Radiation .....	18
Vorbereitende und ausführende Bewegungsabläufe der Wirbelsäule .....	21
Aktives Abstossen .....	24
Homolaterale Bewegungen .....	25
Kontralaterale Bewegungen .....	25
Zusammenfassung .....	26

Schwangerschaft, Geburt und Wasserbabies: Die nächste Generation .....	28
--	----

Bibliographie und Videomaterial .....	30
Ausbildungen und Adressen .....	32
Über den Autor.....Innenseite - hinterer Bucheinband	

# Die Arbeit im Wasser

---

## *Heilung des Traumas und Neuformulierung des Gefühls für das Selbst*

In den meisten von uns weckt warmes Wasser das Gefühl gehalten und genährt zu werden. Bilder aus unserem somatischen Gedächtnis können entstehen, und wir erinnern uns an ein warmes Bad, an die Liebkosungen, die wir als Kind bekommen haben oder an das schwerelose Schweben im Mutterleib. Die Temperatur in einem 35° warmen Therapiebecken ist „gerade richtig“. Die Wärme wirkt entspannend, ist nicht zu warm. Schwerelos schwebend, kann sich der Körper im Wasser völlig frei in jede Richtung bewegen. Lange festgehaltene Anspannungen und der körperliche Panzer lösen sich und verborgene, spielerische Bewegungen entstehen. Das Wasser ist ein ausgezeichnetes Element zur Behandlung von Schocks und Traumen. Das gilt für alle Arten von Traumen, aber es ist besonders tiefgreifend bei vorgeburtlichen Verletzungen. Durch die Arbeit im Wasser habe ich festgestellt, dass die pränatale Heilung auf einer Ebene geschieht, die ausserhalb der Vorstellung der meisten Menschen liegt. Denn die Heilung wird im Bereich des Bindegewebes verinnerlicht. Es lösen sich nicht nur traumatische Muster, das Wasser eignet sich auch ausgezeichnet dafür, das Gefühl für das Selbst neu zu formulieren. In diesem schwerelosen Umfeld können wir den subtilsten, neuromuskulären Impuls auffangen, ihn verfolgen und nach und nach durch den ganzen Körper fortführen. Somit wird die Entwicklungshemmung des psychosomatischen Selbst zugänglich, sie wird freigelegt und kann sich weiterentwickeln.

Auf diese Weise mit Menschen zu arbeiten ist eine Kunst, die viele verschiedene Richtungen einbezieht. Ich habe meine Erfahrungen in der Aquatischen Körperarbeit, dem Watsu und dem Wassertanzen, mit meinen psychologischen Untersuchungen über Traumen und Schocks, prä- und perinatale Psychologie, Selbst-Psychologie und den entwicklungsbedingten Bewegungsabläufen, die von Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt wurden, kombiniert. Diese unterschiedlichen Arten heben sich in den Hoch- und Tiefpunkten einer Session zu verschiedenen Zeiten hervor, sind aber die ganze Zeit über integriert. Die meisten Sessions lassen die Schönheit und die Entspannung der Aquatischen Körperarbeit spüren. Das Wasser dient als therapeutisch Halt gebende Umgebung, die die Empfindung eines sicheren und liebevollen Mutterleibes wachruft.

Zu Beginn einer Session arbeiten wir über Wasser. Ein Trauma oder emotionales Festhalten lässt sich an der eingeschränkten Flexibilität und Bewegung des Körpers erkennen. Hier bietet sich an, körperlich oder emotional Unterstützung zu geben. Wenn das Vertrauen aufgebaut ist, wird der Klient vielleicht auch unter Wasser gehen wollen. Die Bewegungen unter Wasser erinnern am stärksten an den vorgeburtlichen Zustand. Wenn Körper und Geist entspannt sind, kann die frei gewordene Energie die gehemmten vorgeburtlichen Bewegungsmuster weiterführen und vervollständigen. In der tiefen Entspannung kann der Klient den Faden, der sich durch seine Entwicklung spinnt und den er vor langer Zeit verloren hat, wieder aufnehmen und weiter verfolgen. Er lernt, sich mit Fülle und Intensität in seinem Körper zu Hause zu fühlen, zu sich zu finden. Er oder sie lernt dann, sich in einer kräftigen Haltung mit der äusseren Welt zu verbinden, ohne dabei die Weichheit des Herzens und des Geistes zu verlieren, die er schon im Mutterleib erfahren hat.

Der folgende Ausschnitt aus den betreffenden Fachgebieten ist deshalb auch nur als grober Umriss einer einzelnen Session zu sehen.

## *Watsu und WasserTanzen*

Das **Watsu** (Wasser Shiatsu) wurde Mitte 1970 von dem Shiatsu Praktizierenden Harold Dull entwickelt. Er lebt in Harbin Hot Springs, Middleton, Kalifornien und unterrichtet dort an der Schule für Shiatsu & Massage - für ihn eine gute Basis, die verschiedenen Arten der Arbeit im warmen Wasser zu entdecken. Indem er Elemente des Shiatsu, der Massage und des Tanzes miteinander verband, hat er eine ausdrucksstarke Form entwickelt, den Körper zu entspannen und zu nähren. Diese Methode wird nun überall auf der Welt gelehrt. Sie besteht aus einer Reihe von yogaähnlichen Dehnungen und Massagetechniken, die so miteinander verbunden sind, dass sie einem anmutigen Tanz gleichen. Bei vielen Bewegungen wiegt und hält der Therapeut den Partner. Der Kopf ist unterstützt, so dass das Gesicht über dem Wasser bleibt. Diese behutsame Methode verkörpert das, was Psychologen die vorbehaltlose und positive Achtsamkeit bezeichnen. Das Wasser wird zur Brücke, die die Erfahrungen aus dem Mutterleib mit der Aussenwelt verbindet. Das Watsu ist sehr fließend und schön und weckt in der Empfangenden Gefühle von Schönheit und Anmut. Das Watsu wird in einem 500 Stunden umfassenden und vom Staat Kalifornien anerkannten Training vermittelt.

Zur gleichen Zeit entwickelten Arjana Brunschwiler und Aman Schröter in Belgien und Deutschland eine ähnliche Körperarbeit im Wasser. Das **Wassertanzen** oder **Water Dance**. Obwohl diese Art der Arbeit über Wasser beginnt, liegt der Fokus darauf, den Empfangenden unter Wasser zu führen. Im tiefen Entspannungszustand verlangsamt sich der Atemrhythmus und der Tauchreflex ist vordergründig. In einer klaren Eingewöhnungsphase stimmt der Therapeut den Unterwassertanz mit dem Atemrhythmus ab. Mit dem Ausatem beginnt eine Reise unter die Wasseroberfläche. Das Einatmen bringt wieder frische Luft und die Wärme der Sonne auf dem Gesicht. Das Ausatmen bringt Stille, völliges Eintauchen und schickt uns auf eine Reise in die Vergangenheit. Der Wassertanz folgt dem gleichen Rhythmus: über und unter dem Wasser; beim Ein- und Ausatmen; sympathisch - parasympathisch; bewusst - vorbewusst. Der Therapeut lernt, die subtilen Veränderungen in den Empfindungen der Empfangenden zu lesen und zu spüren. Wenn wir der Bewegung und der Intuition folgen, kann sich der Tanz entfalten. Diese Ebene des Abstimmens gibt, zusammen mit den Unterwasserbewegungen, die an die Bewegungen im Mutterleib erinnern, Raum für eine einzigartige, heilende Erfahrung. Viele erleben ein noch nie dagewesenes Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Wenn es ein Urbild für eine positive Erfahrung im Mutterleib geben würde, gefüllt mit Mitgefühl und Liebe, so wäre dies sicher eins für viele Menschen.

In den letzten Jahren habe ich herausgefunden, wie das Watsu und das WasserTanzen in die Arbeit mit pränatalen Traumata und Geburtstraumata integriert werden kann. Ich nenne diese Anpassung hier „Aquatische Therapie“.

## **Schock, Trauma und das Gefühl für das Selbst**

---

### *Sicherheit, Titration und Einfühlungsvermögen*

Mit seiner Analyse der Körperteile (okular, oral, thorakal etc.), der emotionalen Verpanzerung und dem Charaktertyp, leistete William Reich Pionierarbeit für Untersuchungen darüber, wie Traumata und emotionale Haltemuster im Körper gespeichert sind. Meine eigenen Untersuchungen über Schocks und Traumata machte ich in zwei separaten Ausbildungen mit Dr. Peter Livine und Dr. William Emerson. Meine Untersuchungen über die Persönlichkeitsentwicklung machte ich mit Dr. Marjorie Rand und

Dr. Jack Rosenberg durch die Arbeit mit der Integrativen Körperpsychotherapie. Derzeit unterrichte ich diese Art der Körperarbeit.

Es gibt einige grundlegende Prinzipien, denen ich folge, wenn ich mit einer Person mit Trauma oder Schock im Wasser arbeite. Zuerst baue ich eine sichere Grundlage auf, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Das warme Wasser, die Unterstützung des Therapeuten und die Schönheit der Bewegungen bilden für den Klienten den sicheren Rahmen, um loslassen zu können. Tatsächlich geben aquatische Sessions so viel Geborgenheit, dass das Loslassen ganz spontan zu kommen scheint. Obwohl dieses Prinzip offensichtlich erscheint, wird die therapeutische Bedeutung nicht immer erkannt. Laut Dr. Levine muss der Schock mit den Heilungskräften depotenziert oder titriert werden. Titration ist ein Begriff aus der Chemie, der beschreibt, wie gefährliche Lösungen problemlos miteinander vermischt werden können, wenn man sie langsam mischt. Wenn zum Beispiel eine sehr starke Säure langsam mit einer Base vermischt wird, reagiert die Säure nicht. Bei einer Session im Wasser wird die Anmut der Bewegungen zum Behälter oder zu einer neutralisierenden Substanz in der sich die Psyche entfalten kann. Der Therapeut kann zwischen dem Trauma und der heilenden Kraft der Bewegungsmuster wechseln.

Nehmen wir zum Beispiel an, ein Klient war als Kind unerwünscht. Während der Session können sich diese Gefühle in Form von Sehnsucht und Kummer zeigen und vielleicht fließen Tränen. Ich als Therapeut würde jetzt den Tanz langsamer werden lassen, so dass die Bewegungen den Klienten nicht herausreißen. Das gibt die Möglichkeit zu grösserer emotionaler Präsenz und Integration. Bei Schockzuständen stellt das Verlangsamens eines Prozesses, und sogar die völlige Stille, eine Form der Titration dar. Wenn ich spüre, dass mehr Halt nötig ist, bringe ich den Klienten in eine sitzende Position, eine aufrechtere, vertrautere und besser gestützte Haltung. Vielleicht rede ich auch kurz mit ihm. Wenn ich dann spüre, dass es stimmig ist, führe ich den Klienten durch eine Reihe von Bewegungen. Indem ich etwas Wasser über sein Gesicht laufen lasse, kann ich die Tränen wegspülen - nicht, um ihn aus seinen Gefühlen zu reißen, sondern um ihn an die Schönheit des Lebens zu erinnern. Vielen gibt die elementare Natur des warmen Wassers ein tiefes Gefühl der Liebe und des Genährtseins, das sie sonst von anderen Menschen nicht annehmen könnten. Diese Verbindung zur inneren göttlichen Liebe, zusammen mit der Einfühlsamkeit des Therapeuten, bildet den sicheren Rahmen, in welchem der Klient in seinem Körper sein kann.

### ***Lösen von Schock und Trauma im Körper***

Wenn wir die Bewegung und Flexibilität des Körpers im Wasser beobachten, wird es manchmal deutlich, dass Haltemuster im Körper da sind, die das Gefühl für das Selbst einschränken. Der obere Brust- und der Herzbereich können zum Beispiel steif und inflexibel sein. Das Muskelgewebe um das Herz scheint sich zusammenzuziehen, schmerzerfüllt oder ohne Lebenskraft zu sein. Es kann sein, dass in diesem Fall ein früheres Trauma oder ein Schock im Gewebe des Körpers stecken. Dies kann auf Muskelgewebe, Bindegewebe, Knochen, Gelenke, Organe oder auf andere Systeme des Körpers zutreffen. Traumen und Schocks wirken sich auf den Tonus des Gewebes (verspannter Muskel, verkümmert oder unterentwickelter Muskel) und auf die Beziehung des traumatisierten Bereichs mit dem restlichen Körper aus. Das Herz schlägt zum Beispiel schneller oder langsamer, als das Nervensystem vorgibt. Auf der emotionalen Ebene kann es sein, dass die Gefühle des Herzens von den eher kognitiven Gedanken des Gehirns getrennt sind. Obwohl ein Therapeut nicht immer von allen Problemen, die eine Rolle spielen, wissen kann, kann er doch oft intuitiv spüren, wenn ein Teil des Körpers nicht völlig mit den anderen Teilen integriert oder verbunden ist. Der Körper scheint nicht im Fluss zu sein oder der Therapeut hat vielleicht das

Gefühl, dass sich die Person in bestimmten Bereichen ihres Körpers nicht zu Hause fühlt. Im allgemeinen ist es ein Zeichen eines Schocks, wenn ein Klient sich in seinem Körper nicht zu Hause fühlt oder nicht im Fluss ist. Wenn Bereiche des Körpers übermässig angespannt oder aktiv sind, ist das ein Zeichen einer Traumareaktion, die sich gerade zu vervollständigenden versucht. Beide Prozesse können gleichzeitig ablaufen.

Der Therapeut muss erkennen, wann es besser ist, ein Haltemuster körperlich aufzulösen, es auf psychischer Ebene anzusprechen oder es einfach sein zu lassen. Das Festhalten des Körpers könnte zum Beispiel durch Bewegungen, die den Körper sanft dehnen und wiegen, oder durch Stimulation der Shiatsu Punkte, gelöst werden. Manchmal ist es jedoch besser, sich in die Gefühle hineinzusetzen, die das Muster zu schützen versucht, als es auf körperlicher Ebene zu lösen. Wieder ein anders Mal kann es aber auch unangebracht sein, in einem Bereich auf irgendeine Weise zu arbeiten, da Gefühle aufsteigen können, die zu privat sind, um sie mitzuteilen oder die zu regressiv oder überwältigend sind, um integriert werden zu können. Die Kunst des Therapeuten ist, zu wissen, auf welche Weise er sich am besten annähert.

Um den Schock im Körper gut lösen zu können, muss der Klient eine starke Verbindung zum Schock haben. Oftmals wurde das Schockmuster in sehr jungen Jahren gelernt, als sich das Gefühl des Klienten für das Selbst gerade erst entwickelt hat. Dennoch kann es für den Klienten schwierig sein, zwischen dem körperlichen Empfinden des Schocks, der Angst und dem Körpergefühl, wer er oder sie ist, zu unterscheiden. Die Zeichen und Empfindungen des Körpers bei jeder neuen Erfahrung überlappen sich und verschmelzen. In einer sehr frühen Lebensphase wurde die kinästhetische Entwicklung des Selbst durch die überwältigende Schockphysiologie verhindert. Um diesen Prozess aufzulösen, muss das einzigartige Körpergefühl der Selbstidentifikation abgetrennt, und von der Empfindung der Angst und des Schocks losgelöst werden.

### ***Kinästhetisches Widerspiegeln und die Entwicklung des Selbst***

Genauso wie Kinder geliebt und gehegt werden wollen, um ein gesundes Selbst entwickeln zu können, müssen sie auch spüren, dass ihr einzigartiges Wesen von der Aussenwelt geachtet und geschätzt wird. Tatsächlich gibt es viele Menschen mit einem Schock oder einem Trauma, die die Liebe anderer nicht an sich heran lassen. Tief in ihrem Innersten glauben diese Menschen nicht, dass sie wirklich geliebt werden. Eine Möglichkeit, Kindern zu zeigen, dass ihr einzigartiges Wesen respektiert wird, ist, ihnen genau widerzuspiegeln, wer sie sind. Wenn ein Kind ein Gurren und ein Lächeln oder Lachen von sich gibt, und die Eltern genau verstehen was das Kind fühlt und dies widerspiegeln, dann bekommt das Kind ein grösseres Gefühl dafür, wer es ist. Neben dem Sehen und Hören erfahren Kinder die Welt auch auf kinästhetische Weise. Tatsächlich beginnt dieses kinästhetische Entdecken bereits im Mutterleib. In den ersten Lebensjahren dominiert es wahrscheinlich die anderen Sinneswahrnehmungen. Sowohl das Baby als auch das Kind im Mutterleib machen sich durch Strampeln bemerkbar, um mit der Welt zu interagieren. Es sind die Bewegungen, durch die das Kind beginnt, zwischen sich selbst und anderen zu unterscheiden.

Obwohl es viel Literatur über den Differenzierungsprozess durch Hören und Sehen gibt, glaube ich, dass die kinästhetische Komponente dieser Reise viel zu wenig beachtet wird. Bewegungen und Gesten sind die ersten willentlichen Handlungen des Kindes im Mutterleib und des Neugeborenen. Wenn das Baby strampelt, wird es dann mit einer liebevollen und berührenden Antwort begrüsst: „Hallo, ich sehe wer du bist und ich liebe dich“? Oder ist die körperliche Antwort weniger begeistert? Genauso, wie sich die Angst in der Hand eines

Kindes nach der Berührung einer heißen Herdplatte festsetzen kann, glaube ich, dass es ein gleiches Potential im Körpergewebe dafür gibt, eine positive Selbsterfahrung zu machen. Wenn die ersten Erfahrungen des Kindes in der Welt Liebe und Unterstützung widerspiegeln, lernt und speichert der Körper dieses liebevolle Empfinden. Dies kann auch tatsächlich das Gewebe des Körpers formen, indem es sich auf die Fülle des Muskeltonus und den Blutfluss auswirkt.

Während einer Wassersitzung zeigt sich das kinästhetische Widerspiegeln in subtilen Veränderungen der Geschwindigkeit und der Kraft der Bewegungen. So, wie ich die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins und des Ausdrucks beim Klienten spüre, gleiche ich von Augenblick zu Augenblick das Tempo und die Kraft der Bewegungen an, um dies widerzuspiegeln. Eine Sequenz kann in völliger Stille beginnen oder mit der Weichheit einer Tai Chi Haltung. Wenn mehr Kraft gefordert ist, beschleunige ich die Sequenz. Der erhöhte Druck des warmen Wassers steigert den Kontakt des Klienten mit der Aussenwelt und verbindet subtilere Bewegungsmuster im Körper. Viele der Dehnungsbewegungen laufen sogar synchron mit der Atmung und fördern sie. Wenn sich der Körper beugt und ausdehnt, ziehen sich auch die Lungen zusammen und öffnen sich wieder. Dieses Einstellen auf den Atem erlaubt dem Klienten, sogar von dieser wichtigsten Funktion - dem Atmen - loszulassen. Auf diese Weise gehalten zu werden, völlig und ohne etwas dazu beizutragen, kann dem Empfangenden das tiefe Gefühl geben, von der Welt einfach so akzeptiert zu sein, wie er oder sie ist. Auf einer tiefen Zellebene lernt und akzeptiert der Körper, dass er genau gespiegelt wird.

Die Effektivität dieses Prozesses wird dadurch bestimmt, wie deutlich der Therapeut die subtilen Zeichen des Körpers lesen kann. Der Therapeut muss unterscheiden können, wann eine bestimmte Bewegung das Gefühl für das Selbst unterstützt und wann sie Angst auslöst. Während der ganzen Session achte ich ständig darauf, ob sich der Körper subtil ausdehnt und mehr eins und ganz wird oder ob er sich zusammenzieht, den Zusammenhang verliert und fester wird. Gibt es ein Gefühl der Fülle und Harmonie oder reduziert sich die energetische Präsenz? Ebbe und Flut dieses Prozesses erscheinen von Moment zu Moment und verlagern sich von einem Teil des Körpers in einen anderen.

Da diese im Körper sitzende Angst vor dem Sprechen gelernt wurde, kann es für den Klienten auch schwierig sein, sie zu erkennen und darüber zu sprechen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass der Therapeut die subtilen Zeichen des Körpers lesen kann. Ebenso kann die Angst von dem verdeckt sein, was der Klient glaubt erfüllen zu müssen - loszulassen und sich zu öffnen. Wenn ein Therapeut sich auf diese Details einstimmen kann, entsteht ein kraftvoller Prozess des kinästhetischen Widerspiegels. Die einzelnen Zellen im Gewebe des Körpers weiten sich. Es ist gerade so, als ob die Zellen zu lächeln beginnen - genauso, wie ein Baby lächelt, wenn es seine Eltern ansieht und sich seine Liebe in ihren Augen widerspiegelt.

### ***Abstossen und Selbstabgrenzung***

Bei den meisten Bewegungen im Wasser empfängt der Klient einfach nur passiv Halt. Die Erfahrung, sich vollkommen hinzugeben kann sehr tief sein. Für viele Menschen entsteht jedoch noch eine weitere Stufe des Einstellens, wenn sie nicht nur als passiv Empfangende gehalten und akzeptiert werden, sondern auch als ein aktiver Teil. Das gilt besonders für Menschen, deren Vertrauen missbraucht, oder deren Verletzlichkeit ausgenutzt wurde. Bevor sie loslassen können, müssen sie sicher sein, dass es völlig in Ordnung ist, wenn sie sich abstossen. Dieses Bedürfnis kann sowohl bewusst, als auch unbewusst sein.

Der Klient mit der Blockade im Brustbereich verdeutlicht diesen Prozess. Wenn zum Beispiel der Klient zu früh dazu ermutigt wird, sich im Brustbereich zu öffnen, kann es sein, dass er sich statt dessen noch mehr verschliesst und angstvoll zusammenzieht. Vielleicht sitzt in der Lungen- und Herzregion ein tiefer Schmerz, der überwältigend ist, wenn er angesprochen wird. In Situationen wie dieser lenke ich meine Aufmerksamkeit darauf, die Beine und die Füße zu unterstützen und ihnen so die Möglichkeit zu geben, sich langsam abzustossen. Ein grösseres Gefühl der Kraft und der Präsenz in den Beinen kann dem Klienten die Stärke und Sicherheit geben, die er braucht, damit sich die Blockade im Brustbereich auflösen kann.

Durch verschiedene Anzeichen, die ich im Körper des Klienten lese, entscheide ich, ob ich die Beine darin unterstütze, sich abzustossen. In diesem Fall ist deutlich, dass sich die Brust anspannt, wenn zu früh in diesem Bereich gearbeitet wird. Es kann aber auch sein, dass der Klient ein Gefühl des Verkümmerns in den Beinen spürt, so, als ob dem Muskelgewebe die Lebenskraft entzogen würde. Ängste können dann im Körper die sogenannte Muskelstarre auslösen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Hirsch, der im Scheinwerferlicht „erstarrt“. In der Bewegungslosigkeit und Stille ist es schwieriger, von einem potentiellen Feind entdeckt zu werden. Wenn aber diese Muskelstarre anhält, trennt sich die Lebenskraft vom Körpergewebe. Im Dauerzustand wirkt diese Muskelstarre schwächend auf den Klienten, da er Schwierigkeiten haben wird, stark zu sein, wenn es am notwendigsten ist. Das heisst, Angstsituationen verstärken die Muskelstarre oftmals. Im Wasser könnte sich das in Form eines schwindenden oder fehlenden Gefühls in den Beinen oder einem anderen Gewebe zeigen. Dies kann ebenso von dem Gefühl begleitet sein, dass der Klient nicht mehr präsent oder mit dem Therapeuten in Kontakt ist. Die Muskelstarre und die Trennung sind eine Möglichkeit, den Schock im Gegensatz zum Trauma zu unterscheiden. Da das Einfühlungsvermögen und die Beziehung zum Klienten wichtige Bestandteile bei der Heilung eines Schocks sind, kann es auch hilfreich sein, kurz mit dem Klienten zu sprechen.

Im Gegensatz zu einem Mangel an Energie in den Beinen, gibt es einen zweiten Grund, Unterstützung beim Abstossen zu geben: nämlich dann, wenn ein Überschuss an Energie und Aktivität im Muskelgewebe vorhanden ist. In traumatischen Situationen kann der Körper auch mit dem Verteidigungs- oder Fluchtmechanismus und dem Instinkt, zu laufen reagieren. Wenn dieser Impuls gebremst wird, bevor er sich vollständig entwickeln kann, wird die aufgestaute Energie auf irgendeine Weise versuchen, sich auszudrücken. Indem der Instinkt der Beine, sich abzustossen, auf eine rücksichtsvolle und bewusste Weise unterstützt wird, wird der Klient ein grösseres Bewusstsein für Kraft und Stärke bekommen. Manche Menschen wechseln zwischen diesen beiden Erscheinungsformen während einer einzigen Session.

Indem wir die Füße des Klienten sanft gegen die Wand des Beckens setzen und seine Beine zusammenpressen, hat er oder sie in beiden Fällen die Möglichkeit, sich abzustossen. Auf der physischen Ebene ist der Energie des Körpers ein Endpunkt und ein Orientierungspunkt gesetzt, von dem sie sich ordnen kann. Psychologisch gesehen, kann eine Stimulierung der Bewegungsabläufe beim Abstossen (während der Geburt, beim Laufen und in der aufrechten Erwachsenenwelt) die intelligenteren, älteren und kraftvolleren Komponenten der Psyche stärken. Im Mutterleib wäre das Abstossen für das Kind die wichtigste Funktion gewesen, die es aber nicht ausführen konnte.

Wenn der Klient zum Beispiel als Kind im Mutterleib ungewollt war, kann er das Bedürfnis haben, sich gegen diese abweisende Energie der Eltern abzustossen. Es wäre sehr befriedigend gewesen, die Energie der Eltern bildlich und tatsächlich weg zudrücken. Einem ungewollten Kind könnte das Abstossen oder Strampeln aber auch gefährlich erscheinen.

Wenn nämlich Abtreibung in Betracht kam, hätte dies das Überleben des Kindes im Mutterleib gefährdet. Aus diesem Grund fühlt sich ein ungewolltes Kind, bevor es von seinen Eltern „entdeckt“ wird, viel sicherer, wenn es seine Energie tief nach innen zieht und ruhig bleibt und auf diese Weise so lange wie möglich unentdeckt bleibt. Daraus kann jedoch ein lebenslanges Muster entstehen.

Indem wir den Impuls des Klienten unterstützen, sich im Pool abzustossen, kann er seine frühen Beziehungserfahrungen mit der Aussenwelt (Beziehungsmuster) auf eine Weise verarbeiten, wie es im Uterus nicht möglich gewesen wäre. Das Selbst in Beziehung zum Anderen kann neu gelernt werden. Die Assoziation mit der Hilflosigkeit kann sich in eine Assoziation mit der Stärke in der Beziehung verwandeln. In der Schwerelosigkeit des Wassers kann diese Neuformulierung der Muster auf der tiefsten Ebene verinnerlicht werden. Dieses körperlich erfahrene Gefühl der Stärke, gibt dem Klienten die Sicherheit, die er braucht, um den physischen Panzer loszulassen, der ihn vor früher unerträglichen Gefühlen schützte.

Die entwicklungsbedingten Muster des Abstossens erhöhen auch die psychischen Grenzen zwischen Klient und Therapeut. Dies wiederum bildet eine grössere Sicherheit für den Klienten, genährt zu werden, ohne eine sich rückläufig entwickelnde Abhängigkeit zum Therapeuten zu bilden (oder dagegen anzukämpfen). Für viele Menschen in unserer Kultur schliesst das Nähen und die Berührung jegliche Assoziation mit der Sexualität aus. Aus diesem Grund ist es äusserst wichtig, gesunde Grenzen zwischen Klient und Therapeut zu ziehen. Den Klienten beim Abstossen zu unterstützen, gibt ihm das körperliche Gefühl, dass diese Grenzen vorhanden sind. Es kann andere Gefühle wie zum Beispiel Homophobie geben, bei denen der Klient durch die Beachtung der Grenzen ein Gefühl der Sicherheit bekommt.

Dieses Beispiel des Abstossens vom Beckenrand zeigt sehr gut, wie die Neuformulierung der psychischen und physischen Muster miteinander verwoben sind. In Kapitel III, Entwicklungsbedingte Bewegungsmuster, ist dieser Prozess noch deutlicher beschrieben - nicht nur anhand des Abstossens, sondern auch durch andere entwicklungsbedingte Bewegungsmuster. Manchmal bietet das Unterstützen beim Auftauchen der Bewegungsmuster, begleitet durch die psychologische Unterstützung, den sicheren Rahmen für den Klienten, um mehr zuzulassen. Ein anderes Mal ist die Reihenfolge umgekehrt und die massageähnlichen Eigenschaften der Wasserarbeit legen die gespeicherte Energie frei, die dann zu den entwicklungsbedingten Bewegungen führt. Die Kunst des Therapeuten ist es, herauszuspüren, was an erster Stelle steht: das Lösen des körperlichen Panzers oder das Unterstützen der neuen Bewegungs- und Ausdrucksmuster. Der eine Prozess unterstützt den anderen. Bei vielen Techniken der Aquatischen Körperarbeit fliessen diese beiden Ströme nahtlos ineinander über. Das Wiegen der Hüften zum Beispiel öffnet einen Bereich des Körpers (den Bauch und die Hüften) aber die Energie kann dadurch auch in einen anderen weitergeführt werden (in die Beine und die Füsse). Dieses Wechselspiel zwischen Loslassen und Neuformulierung der Muster lässt die Schönheit des Tanzes entstehen und unterstützt die Entstehung des authentischen Selbst. Dieser Heilungsprozess findet sowohl im Körper als auch im Geist statt.

### ***Heilung des Traumas und das primitive Gehirn***

Wenn wir im Wasser arbeiten, wird uns eine Bewusstseins Ebene zugänglich, die ausserhalb der alltäglichen Welt, in der wir leben, liegt. Wenn Körper und Geist entspannt sind,

verschwindet die „Handlung“ des Neokortex im Hintergrund. Wir hören auf, soviel zu „denken“. Die Gedanken, die hochkommen, werden nicht mehr durch Sprache ausgedrückt. Wenn das passiert, treten die primitiveren Funktionen des Gehirns in den Vordergrund. Der Bewusstseinsfluss gibt Einblick in Archetypen, Gefühle, das sensitive Bewusstsein und das somatische Gedächtnis. In diesem Zustand wird das psychosomatische Muster eines Traumas nicht länger als ein undurchdringliches Ganzes erfahren sondern eher in seine Einzelteile zerlegt (Gefühle, Empfindungen, Bilder, etc.). Jeder Baustein des Bewusstseins kann dann von den anderen getrennt, direkt bearbeitet und aufgelöst werden. Auf diese Weise kann viel leichter mit einem Trauma gearbeitet werden. Der Klient kann zum Beispiel grossen Kummer spüren, aber der vernichtende Glaube und die Geschichten des intelligenteren Gehirns, sind nicht präsent. Auf diese Weise können die einzelnen Komponenten eines Traumas organisch erscheinen, in einem Umfang, in dem sie die Psyche verarbeiten und absorbieren kann. Auf diese Weise kann sich das Muster des Traumas auflösen, ohne den Klienten zu überwältigen.

Oft erzählen Menschen, dass sie Themen, an denen sie wiederholt in einer Therapie gearbeitet haben, in aquatischen Sessions schliesslich loslassen konnten. Während der Session kann es sein, dass sie ein traumatisches Bild oder eine traumatische Erinnerungen wieder erleben, aber sie sehen es aus einer distanzierten Perspektive. Da der Klient sich auf einer tieferen Bewusstseinsstufe bewegt, hat das Trauma nicht mehr das gleiche Gewicht. Als Therapeut wird mir oft bewusst, dass diese Transformation vor sich geht obwohl ich den Inhalt nicht kenne. Ich folge immer dem Auf und Ab der subtilen Energie des Klienten und antworte, indem ich sie oder ihn durch die Bewegung führe. Vielleicht ist der Klient unter Wasser, mit dem Kopf nach unten in einer Position, die an eine pränatale Haltung erinnert. Ich spüre, dass sich in der Psyche etwas verändert und dass die Energie im Körper in eine grössere Harmonie kommt. Es ist so, als sähe ich die verschiedenen energetischen Körper des Klienten zur gleichen Zeit und am gleichen Ort. Normalerweise lasse ich die Bewegung genau am Punkt der strukturell höchsten Integrität bis zu einem Moment der Stille auslaufen. Aus der Sicht des Schocks ist dieser Zeitpunkt der gleiche Moment der Stille, in dem sich das Muster des Schocks löst - und in dem das ursprüngliche Muster erstmals ausgelöst wurde. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbinden sich in einem einzigen Moment. In dieser Stille ist Bewegung, ist Bewusstsein, und dennoch ist da kein Empfinden einer Bewegung oder bewegt zu werden, des Beobachtens oder beobachtet zu werden.

Meine Arbeit ist teilweise durch meine Intuition begleitet und teilweise durch die vielen Jahre, in denen ich die subtile Körpersprache - die Veränderung der Hautfarbe, die Entspannung der Gesichtsmuskulatur, die Bewegung der Augen hinter den geschlossenen Lidern oder die Entspannung der Muskulatur tief im Körper - studiert habe.

Im Wasser lausche ich oft ganz still dem Bewusstseinszustand, in dem der Klient gerade ist. Ist er gerade in seinem „Erwachsenen-Denk-Modus“? Oder sind Gefühle und Bewegungen eher ähnlich einem Kind, einem Baby oder denen eines Kindes im Mutterleib? Wenn sie pränatal sind, in welchem Monat der Schwangerschaft befindet er sich gerade? Oder sind die Empfindungen mehr elementar, archetypisch oder vormenschlicher Natur? Manche erzählen von „Erinnerungen“ aus dem Zeitalter, als wir noch im Meer lebten. Der körperliche Entwicklungsstand, zu dem der Klient zurückgegangen ist, spiegelt wider, wie das Bewusstsein geordnet ist. Das Bewusstsein ordnet sich unterschiedlich, je nach dem, welche Teile des Gehirns, welche Sinnesorgane, welche inneren Organe in dieser Zeit des Entwicklungsstadiums gerade in Funktion waren. War das Frontalhirn oder nur das Stammhirn aktiv? Spüre ich gerade den primitiven kraniosakralen Fluss. Die Aquatische Körperarbeit und auch andere regressive Techniken können diese unterschiedlichen Modi der Wahrnehmung zugänglich machen.

Auf der körperlichen Ebene rekapituliert die Entwicklung eines Ungeborenen die Evolution der menschlichen Spezies. Sie geht den Weg zurück vom einzelligen Organismus, zum Leben im Wasser, zum Reptil, zum Säugetier etc. Das menschliche Bewusstsein verläuft parallel, wobei die früheren Stadien die Grundlage für die späteren bilden. Für die meisten Menschen liegen diese eher „primitiven“ Wahrnehmungsmodi gerade unterhalb des Reiches der alltäglichen Wahrnehmung. Nach den Wassersitzungen jedoch sagen viele Menschen, dass sie die Welt mit anderen Augen sehen. Sie „fühlen“ die Welt eher „instinktiv“ durch ihren Körper, ähnlich wie man es sich bei Tieren, Delphinen oder Walen vorstellt. Sie sagen, dass sie sich, zusätzlich zu ihren kognitiven Fähigkeiten, auf die grösseren Rhythmen und Zyklen im Leben einstellen können. Ebenso werden oft Erinnerungen an den vorgeburtlichen Zustand wieder wachgerufen.

In der Traumatherapie tritt der Therapeut zu einem Zeitpunkt in die psychologische Entwicklung ein, der vor dem Beginn des Traumas liegt. Wenn diese jungfräuliche Empfindung des Selbst einmal aufgedeckt ist, kann sie gestützt und genährt werden, so dass die Reise in der Entwicklung weitergehen kann. So gesehen ist das eigentliche Trauma wie ein Phantom. Es hat das ganze Leben lang die Psyche gejagt und das innerste Selbst gezwungen, sich zu verstecken. Das Trauma ist aber deshalb ein Phantom, weil es tatsächlich aus der Vergangenheit ist und in der Gegenwart nicht länger existiert. Die aquatische Therapie erlaubt dem ängstlichen Selbst zu erkennen, dass es jetzt in Sicherheit ist und herauskommen kann. Die Therapie ist effektiv, weil sie auf der Wahrnehmungsebene arbeitet, in der diese auf Angst gebauten Glaubensgerüste gelernt wurden. Das heisst, sie bezieht das Körpergewebe, das autonome Nervensystem und die primitiveren Bewusstseinsmodi mit ein.

Oft fühlt es sich in einer Session so an, als würden diese verschiedenen Teile der Erfahrung zusammengenäht. Die Reise von der Oberfläche des Wassers in die Tiefe spiegelt die Reise vom Bewussten zum Unbewussten und von der Gegenwart in die Vergangenheit. Dieses Auf und Ab ist der Pulsschlag einer Session. Durch Rücksicht und Präsenz können diese unterschiedlichen Weisen zusammengefügt und zu einem integrierten Ganzen werden.

## **Entwicklungsbedingte Bewegungsmuster**

---

### *Verkörperung des Geistes: Vorgeburtliche Entwicklung und die Entstehung des Selbst*

In den Vierziger Jahren schrieb Wilhelm Reich ausführlich über die übersinnliche/sexuelle Energie und ihre Funktion, die Vitalität des menschlichen Organismus aufrecht zu erhalten. Er nannte sie „orgone energy“ und betrachtete sie als die Lebenskraft selbst. Bei einer gesunden Person drückt sich diese Energie in einer Bewegung aus, die er den orgastischen Reflex nannte - eine Serpentina- oder Wellenbewegung durch den Körper. Psychische Hemmungen dieser Energie, die zum Beispiel durch ein Trauma hervorgerufen wurden, führten zu körperlicher „Verpanzerung“ und zur Neurose.

Seitdem haben Somatiker mit diesen Grundprinzipien gearbeitet und ein Reichtum an Wissen und Erfahrung hinzugefügt. Der orgastische Reflex wird heute zum Beispiel, neben dem Verlauf vom einzelligen Organismus zum krabbelnden und dann laufenden Menschen, als eines von vielen entwicklungsbedingten Bewegungsmustern angesehen. In einem gesunden Körper gehen die unterschiedlichen Bewegungsmuster durch das Fortschreiten von einer Entwicklungsstufe zur nächsten nicht verloren. Es ist eher so, dass die Bewegungen einer beliebigen Stufe die Bewegungen aller vorherigen Stufen beinhalten. Ein laufendes Kind

zeigt die Krabbelmuster eines Kleinkindes. Der Körper eines wirklich gesunden Erwachsenen „erinnert“ sich immer noch der Serpentinbewegungen von Reichs orgasmischem Reflex.

Für einen Praktizierenden der Aquatischen Körperarbeit ist ein Grundwissen über diese verschiedenen Bewegungsmuster äusserst hilfreich. Es gibt dem Therapeuten Aufschluss über den Entwicklungsstand und den Bewusstseinszustand des Klienten und darüber, wie er ihn am besten darin unterstützt, sich weiterzuentwickeln. Angeregt durch die Arbeit von Dr. William Emerson, Dr. Bonnie Bainbridge Cohen und Dr. Jack Rosenberg habe ich begonnen, die verschiedenen Arten zu erforschen, in denen sich diese Muster zeigen. Es ist wichtig, zu wissen, dass jedes Muster sich fortlaufend in den nachfolgenden Entwicklungsstadien manifestiert. In diesem Artikel habe ich von Dr. Bainbridge Cohen die Bezeichnungen für die unterschiedlichen Bewegungsstadien der Entwicklung übernommen.

### ***Zellatmung und Zellbewusstsein***

Eine gesunde Zelle befindet sich in einem fortlaufenden Prozess der Anpassung mit der Umwelt. Nährstoffe gelangen durch die Zellmembran und Gifte werden ausgeschieden. Hydrostatischer Druck führt zu Homöostase. Bonnie Bainbridge Cohen bezeichnet diesen Prozess der dynamischen Anpassung „Zellatmung“.

In einem komplexen, mehrzelligen Organismus, in dem alle Zellen einander angepasst sind, findet eine Veränderung des Bewusstseins statt. Bainbridge Cohen bezeichnet dies das „Zellbewusstsein“. Es ist ein einfaches, elementares Bewusstsein, das in jeder Zelle vorhanden ist und über das Ganze hinausgeht. In der Homöostase ist jede Zelle ausgewogen und vollständig. Der Organismus insgesamt ist ausgewogen. Das Basisbewusstsein ist dann ungehindert und kann selbst existieren, ohne darüber durcheinander zu geraten, was innen und was aussen ist. Auf der Zellebene wird die existentielle Erfahrung der Dualität überschritten. Linda Hartley beschreibt diese Erfahrung in dem Buch *Wisdom of the Body Moving* (1994, S. 10)

Jede Zelle pulsiert mit der Bewegung ihres eigenen Atemprozesses, jede in ihrem eigenen Rhythmus; sogar in der tiefsten Stille des Körpers geht diese Aktivität endlos weiter. Und doch erleben wir Momente tiefen Friedens, in denen wir eine Stille in unseren Zellen spüren, die sogar ausserhalb dieser subtilen Aktivität liegt. Das sind Augenblicke der Integration, in dem jede Zelle gleichzeitig sich selbst und jede andere Zelle unterscheidet und spürt. Die Zellatmung ist das Bewegungsmuster, das den ganzen Körper integriert.

Bei einer Sitzung im Wasser sind Zellatmung und Zellbewusstsein sehr leicht zu erreichen. Das warme Wasser erlaubt der Muskelfaszie, dem Nervensystem und den anderen intelligenten Körpersystemen zu entspannen und reduziert somit die Spannung auf den Zellmembranen. Da diese intelligenteren Systeme entspannen, kommt eine primitivere und elementarere Lebenserfahrung zum Vorschein. Die Schwerelosigkeit im Wasser unterstützt die Zellen auf homöostatische Weise. Ob als Kind im Mutterleib oder als Spezies an sich - wir kommen aus dem Wasser und dies ist auch das Element, in dem sich die Struktur der Zellen ursprünglich entwickelt hat. Nach den Wassersitzungen erzählen die Menschen oft, dass sie sich an das Leben im Wasser „erinnert“ und es auch so empfunden haben. Oft sind solche Eindrücke begleitet von dem Gefühl des Göttlichen und dem Gefühl zu lieben und geliebt zu werden.

Aus einer pränatalen Perspektive lässt die Zellatmung vielleicht Erinnerungen an unser Sein als Samen, als Eizelle oder an die Phase nach der Empfängnis, als wir einfache Zellorganismen waren, nicht zu. Ein psychologischer Aspekt, der mit dieser Zeit in

Verbindung steht, ist der des tiefen Verlangens nach der spirituellen Welt. Manche Klienten, die die Zellatmung erleben, erinnern sich an die tiefe spirituelle Verbindung, die sie hatten, bevor sie Mensch wurden. Diese Verbindung wieder zu wecken, bringt tiefe Freude im Herzen, kann aber auch genauso von einem tiefen Empfinden des Verlusts und der Trauer begleitet sein. Viele Menschen spüren eine existentielle Frustration, weil sie ihr Leben nicht aus diesem Ort der Schönheit und des Geistes heraus leben können. Emerson beschreibt dieses Gefühl als „göttliches Exil“. Dieser Schmerz kann sich so früh entwickelt haben, dass es schwer fällt, ihm Ausdruck zu verleihen. Dennoch, wenn der Therapeut diese Erfahrung widerspiegeln kann, ist sie oft sehr tiefgehend für den Klienten. Wenn die Zellatmung richtig zum Ausdruck kommt, verbindet sie uns mit der Einheit des Lebens.

Obwohl die Zellatmung der Hintergrund oder der Pulsschlag einer Session ist, ist sie doch in den Stillephasen verstärkt. Nach einer Reihe von Bewegungen kann der Therapeut den Klienten, mit ausgestreckten Armen und Beinen, in einer schwebenden Position halten. Yoga Praktizierende nennen das die „Leichenstellung“. Es ist so, als ob die früheren, dynamischeren Bewegungen die blockierte, verborgene Energie im Gewebe lösen. In der Stille strahlt diese Energie dann durch das Zellbewusstsein und die Zellatmung in alle Richtungen aus.

### ***Schock, Trauma und Zellatmung***

Hochgradige Schocks und Vergiftungen im Körper können durch Zellatmung gelöst werden. Zum Beispiel kann der Schock einer Person, die während der Geburt einer hohen Dosis Anästhetikum ausgesetzt war, durch Zellatmung aufgelöst werden. Ein analoger Vergleich aus dem täglichen Leben dazu ist, wenn jemand sehr scharfe Nahrung oder grosse Mengen Alkohol zu sich genommen hat und es sich anfühlt, als ob die giftige Substanz aus den Poren der Haut quillt. Die Zellen atmen das Gift in alle Richtungen aus. Dies steht im Gegensatz zu den späteren Entwicklungsmethoden, Schocks und Traumen aufzulösen, bei denen die giftige Substanz an den Endpunkten des Körpers nach und nach hinaus geleitet oder ausgestossen wird (zum Beispiel aus den Füßen oder oberhalb oder unterhalb des Darmtraktes).

Wenn ich mit hochgradigen Schocks zu tun habe, stelle ich oft fest, dass die Zellatmung notwendig ist, um die anfängliche Heftigkeit ausströmen zu lassen. Bis das geschehen ist, kann es sein, dass das Körpergewebe zu „vergiftet“ ist, um ganz darin sein zu können. Während dieses ersten Prozesses des Ausschwemmens unterscheidet sich das echte körperliche Gefühl des Selbst von dem Schockmuster - ähnlich wie Schlamm, der sich im Teich absetzt. Der Klient hat eine höhere Körperempfindung und fühlt sich stärker. Umgekehrt fühlt es sich so an, als ob der Schock oder das Gift aus dem Körper ausstrahlt. Wenn das geschehen ist, können die später auftauchenden entwicklungsbedingten Bewegungen dazu genutzt werden, die Bedrohung weiter weg zu schieben.

Obwohl ich glaube, dass viele Praktizierende ein intuitives Gespür dafür entwickelt haben, wie man diese beiden Methoden ausbalanciert, finde ich es hilfreich, zwischen ihnen unterscheiden zu können. Zellatmung wird durch Stille, Präsenz und so wenig „Hände“ wie möglich erleichtert. Sich gegen eine Bedrohung abzustossen bezieht Bewegung mit ein und einen Punkt, von dem aus der Körper die Bewegung hinaus leiten kann. Die Kunst des Therapeuten liegt darin, beide Prozesse sich entfalten zu lassen, auf anmutige Weise Stille und Bewegung zu verbinden.

Der Übergang von der Zellatmung zu den später entwickelten Bewegungsmustern ist vergleichbar mit dem Übergang von der Behandlung eines Schocks zu der eines Traumas. In vielen Bereichen sind Schock und Trauma austauschbar. Aus psychologischer Sicht jedoch sind Schock und Trauma zwei verwandte, aber unterschiedliche Erlebnisse. Man kann den Schock als die schwerste Form eines Traumas bezeichnen. Typisch für den Schock ist das Getrenntsein vom Körper oder von einem Teil des Körpers und die Funktionsstörung des Nervensystems. Aus der Sicht des Entwicklungssystems von Dr. Bainbridge Cohen scheint der Schock mit dem Zellbewusstsein und einer Störung in der Fähigkeit, den Körper auf einer Zellebene zu bewohnen, zusammenzuhängen. Umgekehrt könnte das Trauma als eine Störung der intelligenteren Entwicklungsmuster bezeichnet werden.

Oft ist es der Fall, dass beide Prozesse zusammen ablaufen. Schocks auf der Zellebene zeigen sich in den höheren Bereichen. Somit können intelligentere Hirnfunktionen, auch wenn sie, wie das zentrale und das autonome Nervensystem, mehrzellig sind, eine „Schockphysiologie“ haben (wie jemand, der in der Entscheidung zwischen Kampf oder Flucht zur „Salzsäule“ erstarrt). In dieser Physiologie stecken jedoch Bestandteile aus beidem, aus Schock und Trauma. Die „Schockkomponente“ kann zurückverfolgt werden bis zum Trennungsprozess und der Beeinträchtigung der Fähigkeit, den Körper auf der Zellebene zu bewohnen. Wenn diese Fähigkeit wiederhergestellt ist, kann die „Traumakomponente“ der Physiologie auf der Ebene der intelligenteren Hirnfunktionen und der entwicklungsbedingten Bewegungsmuster umgewandelt werden. Diese beiden Prozesse geschehen oft gleichzeitig - der Therapeut lässt das Gefühl der Stille spüren, das zur Heilung des Schocks notwendig ist, und gleichzeitig bauen sich die Bewegungen neu auf, die für die Heilung des Traumas wichtig sind. Ein anderes Mal ist es ein sanfter Wechsel zwischen den beiden Möglichkeiten. Da Schock und Trauma unterschiedlich behandelt werden, ist es hilfreich, zwischen den beiden unterscheiden zu können - und manchmal das eine aus dem anderen herauszufiltern.

Da das Zellbewusstsein für die Heilung des Schocks so wichtig erscheint, wird deutlich, dass die aquatische Therapie eine effektive Heilmethode ist. Im Wasser sind die Zellen in ihrer natürlichen Umgebung. Immer wieder erlebe ich, wie Klienten in diesen ursprünglichen Zustand zurückkehren. Ich sehe, wie sich die Schockphysiologie scheinbar mühelos auflöst und ein neues Ausdrucksempfinden entsteht.

### *Navel Radiation*

Dr. Bainbridge Cohen verwendet den Begriff „navel radiation“ um den Aufbau der Energie von einem zentralen Punkt nach aussen zu beschreiben. Das Tier, das dies am besten verkörpert, ist der Seestern mit seinem Maul in der Mitte und den fünf, nach aussen gerichteten Gliedmassen. Die Entwicklung zukünftiger Bewegungsmuster basiert auf der Grundlage der navel radiation. Stellen wir uns einen trainierten Tänzer oder einen Kampfsportler vor, dessen Bewegungen alle mit dem Zentrum oder Hara verbunden sind.

Bei uns Menschen beginnt dieser Prozess während der ersten Lebensstage, wenn wir mehrzellige, kugelförmige Organismen sind. Am deutlichsten aber wird es mit der Entwicklung der Nabelschnur. Wenn wir uns einen entwickelten Fötus vorstellen, der von der Nabelschnur umwickelt ist, bekommen wir eine Ahnung davon, wie sich der Körper anfänglich um den Nabel herum aufbaut. Körperliche und emotionale Giftstoffe, die über die Nabelschnur aufgenommen werden, unterbrechen diesen Prozess des Aufbaus. Der Begriff „umbilical affect“ bezieht sich auf den Fötus, der die negativen Emotionen von den Eltern durch die Nabelschnur aufnimmt. Nikotin, Alkohol und andere Giftstoffe können ebenfalls über die Nabelschnur weitergegeben worden sein. Wenn dies der Fall ist, schützt der

erwachsene Klient oft seine Nabelregion, ohne zu wissen warum. Im Wasser zeigt sich das ganz deutlich durch einen Widerstand in der Beugung und Ausdehnung des Körpers. Viele der Bewegungen hüllen den Körper in eine pränatale Position (Beugung) und öffnen ihn dann wieder (Ausdehnung). Die meisten Klienten mit einer Verpanzerung im Nabelbereich neigen zu einem übermässig steifen Beugeverhalten. Obwohl weniger direkte Methoden oftmals effektiver sind, kann eine Massage im Nabelbereich die Steifheit lösen. Der Therapeut muss mit grösstmöglicher Sensibilität und grösstmöglichem Respekt arbeiten, wenn ein Klient im Nabelbereich festhält.

Eine zweite Störung des navel radiation Musters ist die Hyperextension. Im Wasser neigen diese Klienten dazu, ihren Körper zu überstrecken und lassen nur widerwillig eine Beugung zu. Ein häufiger Grund dafür ist das „göttliche Heimweh“, wie Dr. Emerson es nennt. Es ist so, als ob das Wasser im Klienten die verlorene Verbindung zum Göttlichen wieder erweckt. In dem er sich nach hinten biegt, sucht oder greift der Klient nach dieser verlorenen Verbindung. Es ist eine Sehnsucht da, aber es fehlt die Erfüllung.

Man könnte die Störung in der Zellatmung als einen Vorboten dieses Musters sehen. Die Unfähigkeit in die Ganzheit des Seins auf der Zellebene zu vertrauen, hemmt oder stört das navel radiation Muster der Beugung und der Ausdehnung. Im letzteren Muster (Beugung und Ausdehnung) ist der Klient damit beschäftigt, das frühere Muster der Zellatmung zu vervollständigen. Er hält „Ausschau“ nach dem Göttlichen (indem er sich nach oben und hinten biegt), obwohl das Göttliche ein Zustand des Seins ist (Zellbewusstsein). Hat der Klient eine extrem grosse Abneigung gegen die Ausdehnung, wird das dann ein Hindernis für die später folgenden Entwicklungsmuster sein (Krabbeln, Laufen, etc.).

Ein weiterer Grund für ein Hyperextensionsmuster ist der Moro oder Schreck Reflex. Dies wird ausgelöst, wenn eine Person durch etwas in ihrer Umgebung erschreckt wird. Das führt zu einem Ausstrecken und Zurückziehen der Arme und des Kopfes. Vielleicht stammt das noch aus der Zeit, als wir auf den Bäumen lebten und schnell reagieren mussten, um einen Ast zu schnappen, oder uns abzufangen, wenn wir fielen. In einer Session ist es wichtig, darauf zu achten, wie gross die Angst des Klienten ist. Manchmal sind die Muster der Hyperextension auch das Ergebnis grosser Wut oder grossen Ärgers.

Im allgemeinen bedeutet die Behandlung der navel radiation Muster, dem Klienten zu helfen, die Bewegung von der Mitte des Körpers nach aussen zu leiten. Im Wasser wird das anfangs in die anderen Bewegungen einer Session mit eingeflochten. Durch sanftes Schaukeln des Körpers oder durch Zusammendrücken geben wir dem Klienten auf behutsame Weise etwas, wogegen er sich abstossen kann. Der Druck ist reguliert, so dass der Klient mit der Erfahrung, die er in seinem Körper macht, fest geerdet und zentriert bleiben kann während er den somatischen Weg in die Aussenwelt bahnt. Der Klient beginnt zu spüren, dass es sowohl ein Selbst, als auch ein Anderes gibt. Aber die Erfahrung des Selbst-in-Verbindung-mit-dem-Anderen darf sich entwickeln, ohne den Verlust der Zellatmung und der Verbindung zum Göttlichen.

Zu einem späteren Zeitpunkt in der Session kann es sein, dass ich während dieser Neuordnung der Muster die Füsse des Klienten behutsam gegen den Beckenrand bringe und ihm helfe, aus dem Innersten seines Selbst einen Stoss nach aussen zu leiten. Obwohl dabei auch später entwickelte Muster mit einbezogen sind, liegt der Ursprung dieses Prozesses immer noch in der navel radiation. Während das passiert, kann der Therapeut die energetischen Unterbrechungen in der Druckkraft verfolgen und den Klienten darin unterstützen, die Verbindung von den Füßen zum Nabel zu spüren. Durch diese körperliche

Erneuerung der Muster, formuliert der Klient oft auch gleichzeitig die psychische Fähigkeit, in der Welt stark zu sein, neu. Dieser Prozess kann sowohl über als auch unter Wasser stattfinden. Das Abstossen von der Beckenwand unter Wasser kann auch ein Nachvollziehen des Geburtsprozesses sein. Bei den meisten Sessions im Wasser sind die Augen des Klienten geschlossen und das Bewusstsein ist auf einer Ebene des unterbewussten oder primitiven Gehirns. Während dieser Reise kann der Therapeut die feinen Bewegungen der pränatalen Erfahrung bis zur vollen Druckkraft des erwachsenen Muskelsystems titrieren. Das heisst, der Druck wird konstant aber langsam genug erhöht, um nicht die alten, kompensierten neuromuskulären Muster zu aktivieren. Auf diese Weise kann eine Brücke über das gesamte Spektrum der Entwicklung geschlagen werden, ohne das Andauern des inneren Empfindens für das Selbst zu verlieren.

### ***Vorbereitende und ausführende Bewegungsabläufe der Wirbelsäule***

Reichs orgasmischer Reflex oder die Schlangenbewegungen tauchen schon in den Bewegungsmustern der Samen auf. Diese wellenartigen Bewegungen sind Vorläufer vieler, nachfolgend entwickelter Bewegungen. Ich empfinde diese „Samenenergie“, als eine Bewegung, die eindeutig von der Mitte ausgehend an die Grenzen des Körpers und darüber hinaus führt. Es fühlt sich so an, als würde die Energie aus den Extremitäten ausgeschüttelt - aus den Händen, den Füßen und dem Gesäss. Man kann ein Gefühl für dieses primitive Bewegungsmuster bekommen, wenn man die schwimmenden Samen in einer Aufzeichnung ansieht. Leben und Tod sind häufig mit dieser Entwicklungsphase verbundene Themen. Der Samen bedeutet Leben, aber das Risiko des Scheiterns und der drohende Tod sind extrem hoch. Nur einer von 500 Millionen Samen wird die Eizelle befruchten können. Ebenso wird beim Befruchtungsvorgang der Schwanz des Samens abgesetzt, und der Kopf zerlegt sich nach Eindringen in die Eizelle. Folglich tritt das Gefühl, Verschlungen zu werden ebenfalls häufig auf. Da wir alle aus einem Samen und einer Eizelle hervorgehen, kann dieses Gefühl sowohl bei Männern als auch bei Frauen präsent sein.

Die serpentinartigen Bewegungsmuster der Samen treten später wieder in Erscheinung, wenn sich die Blastozyste von einem kugelförmigen Körper in einen röhrenförmigen Organismus verwandelt. Jetzt wird der Verdauungstrakt zum hauptsächlich bestimmenden Organ und die Bewegungsmuster folgen denen einer Welle. Aus diesen längsgerichteten Schlangenbewegungen entwickeln sich später der Bewegungsreflex des Schlundorgans und der Schluckreflex, die man gut bei Kleinkindern beobachten kann. Im vorgeburtlichen Zustand sind diese längsgerichteten Abläufe die Grundlage zur Bildung der Wirbelsäule, des kraniosakralen Impulses und des zentralen Nervensystems. Dieses Muster tritt so häufig auf, dass Reich den orgasmischen Reflex zum bestimmenden Prinzip seiner Arbeit gemacht hat.

In aquatischen Sitzungen ist es nicht ungewöhnlich, dass diese Bewegungsmuster der Wirbelsäule, die Reich den orgasmischen Reflex bezeichnet, spontan auftauchen. Wenn Körper und Muskulatur entspannt sind, lässt das fließende Wasser den Reflex ungehindert hochkommen. Im aquatischen Jargon nennt man das „die Welle“. Der Körper beginnt spontan, sich wellenartig zu bewegen - manchmal nur subtil und manchmal ziemlich heftig. Der Klient erlebt das gewöhnlich als befriedigende Entspannung und empfindet es ganz natürlich.

Aus therapeutischer Sicht ist dieser Prozess äusserst interessant. Der Therapeut kann verfolgen, an welcher Stelle im Körper diese Wellenbewegung blockiert ist. Scheint es zum Beispiel so, als würde sie im oberen Brustkorb oder im Nacken unterbrochen? Wenn eine körperliche Verpanzerung oder eine Hypertonie der Muskulatur (überhöhter

Spannungszustand) vorhanden ist, ist dieser Bereich steif und fest und die Welle kann nicht durch den Körper gehen. In diesem Fall kann der Therapeut versuchen, das Haltemuster auf körperlicher Ebene zu lösen.

Im Gegensatz dazu können manche Körperteile zu flexibel sein. Sehnen und Bänder können gedehnt oder geschwächt sein, oder das Muskelgewebe ist hypotonisch (herabgesetzte Muskelspannung). Wenn das unbeachtet bleibt, kann die Energie der Welle zu einer übermäßigen Bewegung in diesen Bereichen des geringsten Widerstandes führen. Dies kann ein falsches Bewegungsmuster verstärken, indem die Beweglichkeit eines Bereiches erhöht wird, obwohl dieser eigentlich gefestigt werden sollte. Das geschieht oft wenn es einen entsprechend hypertonierten oder verpanzerten Bereich gibt, den die Welle kaum durchdringen wird. Bei einer Person, deren unterer Nackenbereich locker und oberer Nacken fest ist, wird die Welle durch den unteren Nacken aus dem Körper gehen - ohne Verbindung vom Körper zum Kopf. Wenn aber der Therapeut den lockeren Bereich unterstützt und dadurch hilft, die Welle im Körper zu halten (so wie man einen Deich gegen das Wasser abstützt), dann kann die Energie der Welle durch den Körper nach oben und durch den Kopf hinaus geleitet werden. Dabei muss der Therapeut mit der nötigen „Präsenz“ da sein, damit der Klient Geist und Körper auf einer psychischen Ebene integrieren kann.

Die vorgeburtlichen Aspekte, die sich auf diese längsgerichteten Schlangenbewegungen auswirken, betreffen die „Entdeckung“ und „Einpflanzung“. Die Entdeckung kommt, mit der Erkenntnis der Eltern, dass sie ein Baby erwarten. Gefühle, die sich auf das Entdecken beziehen, auf das Erwünscht oder Unerwünscht sein, stecken oft im Bereich des Brustkorbs. Implantation findet statt, wenn sich die sich entwickelnde Blastozyste in der Gebärmutterwand einnistet. Diese Verbindung mit der Mutter sorgt für die lebensnotwendige Nahrung, kann aber ebenso unerwünschte Energien beinhalten. Die Einpflanzung stellt das erste körperliche Band mit der Mutter dar. Hierbei sind die emotionalen Muster oft Vorboten für spätere Bindungen. Die Erinnerung an die Implantation sitzt meist in der Stirn. Implantationstraumen sind oft von einer körperlichen Verpanzerung in der Stirn begleitet, so dass die längs gerichteten Wellenbewegungen im Körper kurz davor abbrechen. Eine gesunde Implantationsbewegung gleicht einem Seegras, das sich in den Wellen bewegt, aber dennoch fest mit einem Stein verankert ist. Meist kann dieses Muster durch Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und einer sanften Massage im Stirnbereich vervollständigt werden. Klienten verinnerlichen dieses Muster oft, indem sie sich mit ihrer Stirn an die Hand des Therapeuten schmiegen. Wenn dieses Muster einmal in der Stirn gespeichert ist, unterstütze ich später die Welle darin, sich bis zum Kopfende oder dem „Kronenchakra“ fortzuentwickeln.

Wenn der Klient eine schwere Geburt hatte, kann man an der Stirn beides ablesen - Implantation und Geburtsprozess. Durch Erfahrung kann man die beiden Muster unterscheiden. Das Implantationsmuster ist grossflächiger und verbindet ein jüngeres, weniger entwickeltes Bewusstsein. Es ist meist ein passiveres Muster mit Serpentinbewegungen. Die Geburtmuster haben ein älteres Bewusstsein (den Geburtszeitpunkt) und spezielle Wege, die von den Rotationen des Kopfes durch das Becken der Mutter bestimmt sind. Ein Muster zu lösen, hilft den anderen, sich zu lösen.

Auf einer subtileren Ebene umfassen die längs gerichteten Serpentinbewegungen im Körper den kraniosakralen Impuls. Die Arbeit im Wasser scheint eine ausgezeichnete Möglichkeit dafür zu sein, diese feine Welle zu stimulieren. Wenn die Körperbewegungen synchron mit dem Fluss der Rückenmarksflüssigkeit sind, scheint die subtile Energie, die sich dahinter verbirgt, befreit zu sein. Meine eigene Erfahrung ist, dass der kraniosakrale Impuls zum greifbareren Rhythmus wird, der dann wiederum den Körper sowohl im als auch

ausserhalb des Wassers nährt. Er ist leicht zu spüren und damit kann die Erfahrung im Wasser auch lange nach der Session im Körper verankert werden. Auf gewisse Weise nehmen wir den Rhythmus des Wassers und buchstäblich auch den Rhythmus des primitiven Gehirns mit uns wenn wir uns wieder unseren Aktivitäten an Land zuwenden. Ich vermute, dass sich Praktizierender und Klient häufig unbewusst auf diesen Rhythmus einstellen, auch wenn sie nicht wissen, dass es so ist. Ich ertappe mich oft dabei, wie ich Bewegungen mit dem kraniosakralen Rhythmus synchronisiere.

### ***Aktives Abstossen***

Beim richtiggehenden orgasmischen Reflex, oder der Welle, ist es manchmal hilfreich, den Händen oder Füßen des Klienten Unterstützung zu geben. Somit hat die Wellenbewegung im Körper einen Endpunkt, von dem aus sie abgestossen werden kann. Aus der Sicht der Entwicklung ist diese Bewegung das Sprungbrett in die nächste Stufe, zum homologen Abstossen. Dieses Abstossen von beiden Seiten des Körpers ist gleichzeitig (homolog) auch Vorläufer für die Geburt und das Krabbeln.

Wie schon vorher angesprochen, kann ich als Therapeut diesen Ablauf unterstützen, wenn ich spüre, dass es dem Klienten hilft, sich stärker zu fühlen. Oder ich kann mit diesem Prozess die navel radiation darin unterstützen, die Energie von der Körpermitte nach aussen zu bringen.

Das aktive Abstossen kann man auch dann einbringen, wenn dadurch die Wellenbewegungen oder der orgasmische Reflex unterstützt werden. Wenn der orgasmische Reflex alle Knoten im Körper gelöst hat und die Welle frei von Endpunkt zu Endpunkt fließen kann, muss die Energie oft eingegrenzt werden, sonst verteilt sie sich zu schnell. Es ist so, als ob die Welle über die Länge des Körpers hinaus schießt. Ohne die Unterstützung an Händen oder Füßen können sich die Wellenbewegungen des orgasmischen Reflexes nicht voll vertiefen. Das Unterstützen der Endpunkte des Körpers komprimiert die Welle. Da die Länge der Welle begrenzt ist, erhöht sich ihre Intensität. Indem Hände oder Füße eine sanfte Unterstützung bekommen, verwandelt sich die Bewegung im Körper in ein homologes Abstossen. Ich gestalte das so, dass sich der Schub deutlich durch den Kern verfolgen lässt.

Das homologe Abstossen verwandelt den orgasmischen Reflex von einer inneren Erfahrung in eine relationale Erfahrung. Die Energie wird zu etwas ausserhalb des Körpers liegendem gelenkt (also zu dem, wovon sich der Klient abstösst). In aquatischen Kreisen gibt es einige, deren Körper sehr locker ist und bei denen der orgasmische Reflex leicht entstehen kann. Die meisten bleiben aber in ihrem Körper präsent während sie in Beziehung mit etwas anderem sind. Das homologe Abstossen kann ein ungewohntes Mass an Präsenz und Erdung bringen. Es kann eine kraftvolle Haltung sein, die manche vielleicht unbewusst meiden. Andererseits kann es eine ausgezeichnete Möglichkeit sein, eine Session zu integrieren und die Energien zu festigen, die losgelöst waren. Wenn der Empfangende lernt, das homologe Abstossen durch den Körper zu leiten, kann das seine Fähigkeit stärken, sich abzugrenzen und in der Beziehung präsent zu bleiben.

### ***Homolaterale Bewegungen***

Nach dem homologen Abstossen beginnt das Kleinkind in homolateralen Bewegungen zu krabbeln (linker Arm und linkes Bein bewegen sich zusammen). Reptilien wie zum Beispiel Echsen bewegen sich auf diese Weise. Einige Basisbewegungen im Watsu sind homolateral stimulieren daher dieses Muster. Wenn eine Session manchmal spielerischer und lebhafter

wird, entsteht dieser weiterführende Bewegungsablauf ganz spontan. Das homolaterale Krabbeln entsteht manchmal, wenn der Klient, mit dem Gesicht nach unten gerichtet, unter Wasser ist.

### ***Kontralaterale Bewegungen***

Kontralaterale Bewegungen (linkes Bein und rechter Arm bewegen sich zusammen) kann man bei Amphibien, wie Salamandern und bei Säugetieren beobachten. Sie werden oft als wechselseitig versetztes Krabbeln bezeichnet. Diese Bewegung hat den einzigartigen Vorteil, dass sich dadurch die rechte und linke Körperseite und die linke und rechte Gehirnhälfte aufeinander abstimmen können. Dies kann sehr hilfreich sein, wenn ich den Klienten darin unterstützen möchte, in seinem Körper zu sein und seine Präsenz und Koordination zu erhöhen. Dieses hochentwickelte Bewegungsmuster baut auf den Bewegungen aller vorherigen Muster auf. Ebenso wie das homolaterale Krabbeln kann dieses Muster ganz spontan erscheinen. Diese Integrationsbewegung eignet sich gut, um eine Session zu beenden.

Wie sich eine Session entwickeln kann, zeigt die Session mit einem Klienten, der ein grosses Stück seines pränatalen Traumas loslassen konnte. Mit der entstandenen Energie entwickelte sein Körper erst spontan Wellenbewegungen. Es waren grosse Wellen, die seinen ganzen Körper in Bewegung brachten. Mit einem leichten Druck gegen seine Füsse gingen die Wellenbewegungen erst in homologes Abstossen über und schliesslich in kontralaterales Krabbeln. Hinterher fühlte er sich absolut integriert und ganz. Er beschrieb seine Erfahrung mit der Offenheit und dem Fliessenden eines Körpers im vorgeburtlichen Zustand gepaart mit der Stärke und der Eleganz eines Erwachsenen. Sein Gesicht und sein ganzer Körper strahlten vor Freude.

### ***Zusammenfassung***

Jede Session im Wasser ist einzigartig. Die meisten erleben tiefe Entspannung, Loslassen und Schönheit. Die meisten aquatischen Therapeuten haben jedoch keine Ausbildung in pränataler Psychologie oder Erfahrung über entwicklungsbedingte Bewegungsmuster. Sie haben die Aquatische Körperarbeit über Massage oder andere Körperarbeit kennengelernt. Ihr Können liegt darin, die Energie im Körper zu verfolgen und den Klienten darin zu unterstützen, sie fließen zu lassen. Ich glaube, dass ein grosser Teil der pränatalen Heilung stattfindet, auch wenn Therapeut und Klient es nicht beschreiben können. Die meisten Menschen empfinden diese Arbeit unbeschreiblich, auch wenn sie die Session von einem unerfahrenen Therapeuten bekommen haben.

Durch meine Arbeit als Psychotherapeut und meine Ausbildung im Umgang mit Schocks und pränatalen Prozessen habe ich diese Bereiche in die Arbeit im Wasser einfliessen lassen. Vor einer Session spreche ich immer mit dem Klienten darüber, welche Art Therapie er haben möchte. Es ist wichtig, einen Klienten vorher über die Möglichkeiten zu informieren. Ich gehe nicht mit den Leuten ins Wasser, wenn sie wegen Psychotherapie an Land zu mir kommen. Denn die beiden Arten sind absolut verschieden, mit unterschiedlichen Paradigmen, Strukturen und Übertragungsformen.

Die meisten Sessions im Wasser beginnen mit sanften Dehnungen und Bewegungen, um die Spannung zu lösen. Der Fluss und die Anmut der Bewegungen lassen den Klienten in einen tiefen Bewusstseinszustand sinken. Ein pränatales Trauma oder ein pränataler Schock, an dem der Klient bereit ist zu arbeiten, wird an die Oberfläche kommen, sobald der Klient Vertrauen aufgebaut hat. Der nächste Schritt ist, das Muster sowohl physisch als auch psychisch zu

entwirren und aufzulösen. Wenn die Reinheit des pränatalen Selbst des Klienten freigelegt ist, kann der Prozess der Neuformulierung der Muster mit Hilfe der entwicklungsbedingten Bewegungsabläufe beginnen. Der Klient lernt, sich mit der Aussenwelt zu verbinden, ohne aus der angeborenen Schönheit seiner inneren Erfahrung herauszugehen. Obwohl sich Sessions meist in dieser Reihenfolge entwickeln, sind die Entwirrung des Traumas und die Neumusterung des Selbst eigentlich miteinander verwoben. Der eine Prozess unterstützt den anderen.

Während einer Session liegt mein Fokus in erster Linie darauf, mich auf den Klienten einzustellen und seiner Führung zu folgen. Obwohl meine Entscheidungen durch meine Ausbildungen geprägt sind, lasse ich mich von Ebbe und Flut der Energie leiten. So gesehen ist die Arbeit schamanistisch. Man muss bereit sein, den Bereich des kognitiven Minds hinter sich zu lassen und einem tieferen Reich des Rhythmus und der Intuition zu vertrauen. Auf dieser tief verwurzelten und instinktiven Ebene wird diese Arbeit lebendig. Um auf diese Weise loslassen zu können, muss der Praktizierende auch seiner eigenen Klarheit vertrauen können. In der Psychologie bezeichnet man das als „Beziehungsautonomie“. Das ist die Erfahrung, in sich selbst fest verwurzelt zu sein und gleichzeitig in Beziehung mit dem anderen zu sein. Es ist ein gegenseitiges Abstimmen des Selbst und des Anderen. Das Wasser eignet sich bestens dafür, diesen Zustand beizubehalten - nicht nur auf der kognitiven Ebene, sondern mit der absoluten Ganzheit des Selbst.

# Schwangerschaft, Geburt und Wasserbabies

## Die nächste Generation

---

Für viele ist die Aquatische Körperarbeit während der Schwangerschaft eine natürliche Kombination. Die Bewegungen erlauben der Mutter, in ihrem pränatalen Selbst zu sein und mit ihrem inneren Kind durch die gleichen Bewegungsabläufe und im gleichen Element zu reisen, wie das heranwachsende Kind. Bei Sessions mit werdenden Müttern scheint sich eine spielerische und tiefe Verbindung zwischen Mutter und Kind zu bilden. Ich finde es faszinierend, welche Auswirkung das auf den Bindungsprozess hat. In den späteren Schwangerschaftsphasen können Wärme und Auftriebskraft des Wassers, zusammen mit den entspannenden Bewegungen, ebenso eine willkommene „Erleichterung“ für die Mutter sein. Ich glaube auch, dass die Bewegungsabläufe im Wasser der Mutter helfen können, sich mit den Bewegungsabläufen der Wehen vertraut zu machen, und sich in der Phase der Geburt besser auf ihr Kind einzuspielen.

Michel Odent (1994, S. 57), ein Pionier in Sachen Wassergeburten, spricht davon, wie das Wasser die eigentliche Geburt unterstützt:

Das Gebären ist eine Instinkthandlung. Das heisst, bei einer Frau, die in den Wehen liegt, ist das primitive Gehirn der Teil in ihr, der am aktivsten ist. Heute betrachtet man das primitive Gehirn, das die Instinkte beherrscht, auch als Drüse, die Hormone ausscheidet. Eine Frau - oder jedes weibliche Säugetier - kann nicht gebären, ohne eine bestimmte Zahl von Hormonen auszuschcheiden... All diese Hormone werden direkt oder indirekt vom primitiven Gehirn produziert... Da wir die Funktion der zwei Gehirne verstehen, wissen wir jetzt, dass das Wasser die Geburt erleichtern kann, indem wir das Verhältnis zwischen dem alten und neuen Gehirn harmonisieren.

In seinem Buch *We Are All Water Babies* (1994, S. 14) beschreibt Dr. Odent ausführlich die Vorteile, mit Neugeborenen schon ab der 6. Lebenswoche ins Wasser zu gehen. Er schildert eine schon 1939 durchgeführte Untersuchung von Dr. Myrtle McGraw, die im *Journal of Pediatrics* veröffentlicht wurde:

Das neugeborene Baby ist dem Eintauchen ins Wasser perfekt angepasst und hält seinen Atem automatisch an, wenn es unter Wasser ist. Das Neugeborene hustet nicht oder reagiert nicht panisch, nach dem Eintauchen. Schwimmbewegungen und Atemkontrolle sind zwei Verhaltensweisen, die sich gegenseitig auslösen.

Dr. McGraw fand heraus, dass die Bewegungsmuster der Babies nach vier Monaten, bis zu einem Alter von zwei Jahren immer chaotischer werden. Mit dem vierten Lebensmonat verringert sich die Fähigkeit zu Schwimmen. Dr. Odent (1994, S. 17) vermutet, dass:

das automatische Schwimmverhalten, das man während der ersten Lebenswoche beobachten kann, zu einem Grundgerüst von frühen Reflexen gehört, die völlig vom primitiven Teil des Gehirns kontrolliert werden. Einige Monate nach der Geburt entwickelt sich das 'neue Gehirn', der sogenannte Neokortex, sehr stark und übernimmt gewöhnlich die Kontrolle. Eine schwierige Übergangsphase entsteht, wenn der Neokortex stark genug ist, die primitiven Reflexe zu hemmen, aber zu schwach ist, entschlossene Verhaltensweisen zu koordinieren.

Es scheint, dass beim Menschen das Eintauchen ins Wasser eng mit dem primitiven Gehirn verbunden ist. Während der pränatalen Phase im Fruchtwasser, und den unmittelbar nach der Geburt folgenden Monaten dominiert das primitive Gehirn. In dieser Phase der Heranbildung

werden auch viele der psychischen Muster, die Menschen ihr Leben lang plagten, in Gang gebracht. Durch die Arbeit im Wasser ist es möglich, Zugang zum primitiven Gehirn zu bekommen, die Funktionsstörung im Bewegungsmuster aufzulösen und die unermesslichen Tiefen des Geistes und des Körpers zu regenerieren. Wenn das geschafft ist, ist die Göttlichkeit des Lebens und die Verbundenheit aller Kreaturen nicht mehr länger nur eine Vorstellung. Sie wird zur spürbaren Erfahrung - bewusst und lebendig in jeder Zelle des Körpers.

# Bibliographie

---

Aposhyan, S. (1996). *Natural Intelligence: Body-Mind Integration and Human Development*. Boulder, CO: BMP. 303-440-8889

Bainbridge Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling, and Action*. North Hampton, MA: Contact Editions.

Chamberlain, D. (1988). *Babies Remember Birth: And Other Extraordinary Scientific Discoveries About the Mind and Personality of Your Newborn*. New York: Balantine.

Dull, H. (1993). *Watsu: Freeing the Body in Water*. Middletown, CA: Harbin Springs Publishing

Emerson, W. (1996). *The Treatment of Birth Trauma in Infants & Children: Collected Works of William Emerson*. Petaluma, CA: Emerson Training Seminars. 707 763-7021.

Emerson, W. (1996) *The Vulnerable Prenate*. Petaluma, CA: Emerson Training Seminars. (Eine Auflistung aller Veröffentlichungen ist unter 707-763-7021 erhältlich).

Hartley, L. (1994). *Wisdom of the Body Moving*. Berkeley: North Atlantic Books.

Johnson, J. and Odent, M. (1994) *We Are All Water Babies*. London: Dragon's World Ltd.  
**Wir sind alle Kinder des Wassers**. Kösel Verlag.

Larsen, W. (1993). *Human Embryology*. Churchill Livingstone.

Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley: North Atlantic Books.  
**Trauma – Heilung: Das Erwachen des Tigers**. Synthesis Verlag Essen.

Mahler, M. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. Basic Books, HarperCollinsPublishers.  
**Die psychische Geburt des Menschen: Symbiose und Individuation**. Fischer Verlag.

Menzam, C. (1996). *An Authentic Birth: Pre and Perinatal Issues in Authentic Movement*. Boulder, CO 303-543-8273.

Nilsson, L. (1990). *A Child Is Born*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.  
**Ein Kind entsteht**. Mosaik Verlag.

Reich, W. (1948). *The Discovery of the Orgone: The Function of the Orgasm*. New York: Noonday Press.  
**Die Funktion des Orgasmus: Die Entdeckung des Orgons**. Kiwi Verlag.

Rosenberg, J. and Rand, M. (1985). *Body Self & Soul: Sustaining Integration*. Atlanta: Humanics Ltd.  
**Körper, Selbst & Seele - Ein Weg zur Integration**. Junfermann Verlag.

## Videomaterial:

---

Devillet, T. *Water Babies: The Aquanatal Experience in Ostend*. Wilsonville, Oregon: Global Maternal/Child Health Association. 503-682-3600 waterbirth@aol.com  
(Wassergeburten und Geburtsvorbereitungskurse im Wasser).

Georgeakopoulos, A. *The Essence of Waterdance*. Middletown, CA: Harbin Hot Springs. 707-987-3801 (Auf Anfrage ist eine Auflistung aller Videofilme über das Watsu und das WasserTanzen erhältlich).

Nilsson, L. (1986) *The Miracle of Life*. New York: Crown Video, Random House, Inc. (Bilder aus dem Mutterleib über die pränatale Entwicklung, von der Empfängnis bis zur Geburt).

*One Hundred Books (And Videos Too) in Prenatal/Perinatal Psychology and Health 1976 - 1996*. Eine Veröffentlichung der APPPAH (Ass. For Pre and Perinatal Psychology and Health)  
707-857-4041.

# Ausbildungen

---

## **Die Geburt des Selbst: Methoden zur Heilung vorgeburtlicher Traumata & Geburtstraumen im Wasser**

Workshops und Ausbildungen:

David Sawyer  
1503 Yarmouth, Ave.  
Boulder, CO 80304  
(303) 440-9725

dawidsawyer@attglobal.net

## **Watsu und WasserTanzen**

### USA:

Schule für Shiatsu und Massage  
Harbin Hotsprings  
P.O. Box 889  
Middletown, CA 95461  
(707) 987-3801  
www.waba.edu

### Europa:

Arjana Brunschwiler  
Dreue du Chateau de la Motte 22  
1470 Bousual, Belgien  
0023 1061 64 84  
lecentre@skynet.be

## **Geburt und Pränatale Psychologie**

Emerson Training Seminars  
4940 Bodega Ave.  
Petaluma, CA 94952  
(707) 763-7024  
wemerson@home.com

The Association for Pre- and Perinatal  
Psychology and Health (APPPAH)  
340 Colony Rd Box 994  
Geyserville, CA 95441-0994  
(707) 857-4041 apppaha@aol.com

David Sawyer, M.A., L.P.C. begann Anfang 1980 körperorientierte Therapieformen zu studieren. Nachdem er das Studium der Psychologie an der Wesleyan Universität in Connecticut abgeschlossen hatte, absolvierte er eine sechsmonatige Ausbildung in alternativen Heilmethoden in der Findhorn Gemeinschaft in Schottland. In dieser eklektischen Umgebung lernte er viele Bereiche kennen und fasste Elemente daraus zusammen. Körperorientierte Disziplinen, die Inspiration für seine spätere Arbeit wurden.

1986 ging David nach Boulder, CO. Hier absolvierte er sein Magister in buddhistischer Psychologie am Naropa Institut und wurde später als psychologischer Berater anerkannt. Nach vier Jahren weiterführender Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie (IBP - Integrative Body Psychotherapy) erhielt er die Zulassung als Praktizierender und Lehrer dieser Methode. Die Integrative Körperpsychotherapie verbindet Aspekte aus mehreren Therapieformen: Gestalttherapie, Familienaufstellung, Selbstheilung und Reichianische Atemarbeit. David war Mitbegründer des IBP Ausbildungsinstituts in Boulder, an dem er Körperpsychotherapeuten in einer dreijährigen Ausbildung unterrichtet. Ausserdem hat er eine zweijährige Ausbildung in somatischer Annäherung bei Schock und Trauma bei Dr. Peter Levine und eine fünfjährige Ausbildung in prä- und perinataler Psychologie bei Dr. William Emerson abgeschlossen.

1995 begann David die Ausbildung in Watsu und WasserTanzen. Er war fasziniert von der Leichtigkeit, mit der tiefe Schock- und Traumamuster aufgelöst und frühe pränatale Verletzungen und Geburtsverletzungen geheilt werden können. David arbeitet derzeit daran, die Aquatische Körperarbeit in den psychischen Heilungsprozess zu integrieren. Er unterrichtet an der Schule für Shiatsu und Massage in Middletown, CA und ist Berater für die Hochschulabsolventen des Psychologiestudiums der Regis Universität und des Naropa Instituts in Colorado. Er lebt in Boulder, CO und praktiziert Psychotherapie und Aquatische Körperarbeit.