

# MARIAS KIND – Eine Fallstudie

Von David Sawyer, Dipl. Psych. Berater

[d.sawyer@comcast.net](mailto:d.sawyer@comcast.net)

tel: 001.303.440.9725

## **Zusammenfassung:**

Die folgende Fallstudie beschreibt, wie die Wassertherapie als zusätzliche Behandlung für Fruchtbarkeit benutzt und als Mittel zur Unterstützung für die psychologischen, spirituellen und physischen Bedürfnisse einer Frau vor der Empfängnis eingesetzt wurde. Maria (ein Pseudonym) nahm über einen Zeitraum von fünf Monaten an 9 Sitzungen teil. Vier dieser Sitzungen fanden in einem 35 Grad warmen therapeutischen Schwimmbassin statt, fünf in meiner Praxis. In dieser Zeit löste Maria Familienmuster sowie eigene pränatale und perinatale Themen, die ihre psychologische und physische Bereitschaft zu einer Schwangerschaft beeinträchtigten. Gearbeitet wurde in diesen Sitzungen mit aquatischer Körperarbeit, prä- und perinataler Psychologie, Familiensystemtheorie, Psychologie des Selbst, sowie Schock- und Traumatherapie. Ich nenne diese Methodik Integrative Aquatische Therapie.

## **Sitzung Nr. 1**

Maria hörte zum ersten Mal von meiner Arbeit in einem dreistündigen Wasserworkshop, den ich im Rahmen eines Kurses durchführte, an dem sie teilnahm. Wir hatten ursprünglich abgemacht, dass ihre erste Sitzung im Pool stattfinden sollte. Als Maria jedoch ankam, entschied sie, dass sie mich lieber ausserhalb des Pools treffen wollte, und so führten wir die Sitzung „an Land“ durch, in der Nähe des Pools.

## **Ausgangslage**

Maria war eine 36-jährige weisse Tänzerin, die über ein hohes Mass an Bewusstheit verfügte. Sie und ihr Mann hatten bereits drei Jahre versucht, eine Schwangerschaft herbeizuführen. Untersuchungen bei einem Fruchtbarkeitsspezialisten hatten ergeben, dass ihre Eier und seine Spermien gesund waren. Daraufhin versuchten sie es mit intrauteriner Insemination, jedoch ohne Erfolg.

## **Das Aufspüren der Übertragungs-Beziehung**

Als ich mit Maria zu sprechen begann, schien sie sich durchaus wohl zu fühlen in ihrem Körper. Man konnte sie sich gut als Tänzerin vorstellen. Ab und zu schien sie jedoch etwas erregter und weniger präsent im Körper zu sein. Gleichzeitig schien sie sich im Gespräch zu verlieren. Nachdem ich dies einige Minuten lang verfolgt hatte, bemerkte ich ein gleich bleibendes Muster. Sobald Maria stärker vom Gespräch angetan war, schien ihre Präsenz im eigenen Körper abzunehmen. Dieses Muster war nicht extrem, aber doch klar und immer wieder zu beobachten. Als das Gespräch angeregter wurde, schien sie weniger geerdet und ihr Muskeltonus wurde weicher. In diesen Augenblicken war ihre Aufmerksamkeit nach aussen gerichtet. Ihre Augen waren nicht mehr ein „Fenster zu ihrer Seele“, sondern vielmehr eine Spiegelung des anderen. Da dies häufig ein Muster ist, das schon früh im Leben erlernt wird, stellte ich ihr ein paar einfache Fragen über ihre Kindheit und Familie. Vom psychologischen Standpunkt aus betrachtet, wollte ich etwas über ihre frühen Objekt-Beziehungen herausfinden (die Beziehungsmuster, die sehr früh im Leben mit den ersten Bezugspersonen erlernt werden). Für die meisten Menschen geschieht dies in der Mutter-Kind-Bindung. Diese

nichtverbalen Muster, die sich durch Körpersprache, Augenkontakt und zwischenmenschliche Signale ausdrücken, dienen als Muster für spätere Beziehungen.

### **Ursprungsfamilie**

Ich entdeckte, dass Marias Mutter 23 Jahre alt war und als Krankenschwester gearbeitet hatte, als Maria geboren wurde. In diesem Alter zu gebären, ist, historisch gesehen, durchaus normal, doch ist man in diesem Alter psychologisch noch jung, ist man doch meist noch damit beschäftigt, „sich selbst zu finden“. Aus der Sicht der Objekt-Beziehungen ist dies von Bedeutung, da sich das Kind auf Kosten der eigenen Bedürfnisse eher auf die Bedürfnisse der Mutter konzentrieren wird, wenn die Mutter noch dabei ist, sich selbst zu entdecken. Natürlich kann man dieses Phänomen nicht einfach schwarz-weiß sehen, doch geht es darum, in welchem Ausmass der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit bei der Mutter liegt statt beim Kind. In meiner Arbeit nennen wir dies „agency“ (mittelbare Aufmerksamkeit). Wir sprechen von *Agency*, wenn das Kind lernt, sich auf Kosten seiner eigenen inneren Aufmerksamkeit auf den anderen einzustimmen. Wird dies im Kleinkindalter oder sogar in der Gebärmutter erlernt, kann man dieses Muster häufig auch im Erwachsenenalter beobachten. Ein Beruf, der traditionellerweise bekannt dafür ist, dass Menschen mit einem hohen Mass an Agency ihn wählen, ist die Krankenpflege: diese Menschen sind sehr fürsorglich. Natürlich ist das eine Verallgemeinerung, doch als ich Marias *Agency* im Umgang mit mir bemerkte, und sie mir dann noch erzählte, dass ihre Mutter Krankenschwester war, wurde ich neugierig und fragte mich, ob die Mutter wohl auch ein „agent“ war. Dieses Muster setzt sich häufig über Generationen hinweg fort, denn, wenn eine Frau so aufwächst, dass sie sich auf die Bedürfnisse ihrer Mutter konzentriert und nicht auf ihre eigenen, wird sie ein weniger entwickeltes Gefühl von Selbst haben. Bekommt sie dann selbst ein Kind, wird sie, besonders wenn sie noch jung ist, versucht sein, diese Art der Aufmerksamkeit von ihrem Kind zu bekommen, um das, was ihr in Bezug auf ihr eigenes Gefühl von Selbst fehlt, zu füllen.

Dieser Drang zum „Anderen als Bezug“ darf nicht unterschätzt werden. Um die Tiefe dieses psychologischen Mechanismus zu verstehen, muss man nur überlegen, wie äusserst abhängig Kleinkinder von den Personen sind, die sich um sie kümmern. Wie viele Studien belegen, ist es für ein Kleinkind eine Frage des Überlebens, ob es die Bindung an die Mutter beibehalten kann. Das Kind wird mit seinen Augen ständig das Gesicht der Mutter verfolgen. Wenn die Aufmerksamkeit der Mutter umher wandert, wird das Baby körperliche Signale aussenden, um sie wieder auf sich zu lenken. Gibt es einen Bruch in diesem Zusammenspiel, kann das beim Kleinkind eine Angst auslösen, bei der es ums nackte Überleben geht. Natürlich sind keine Mutter und kein Vater perfekt, und es gibt viele Umstände, die ausserhalb der Kontrolle von Mutter oder Vater liegen (Finanzen, Krieg, usw.), doch steht dieses frühe Beziehungsmuster, bei dem man sich auf Kosten des Selbst auf den anderen konzentriert, in starker Wechselwirkung mit der emotionalen Verfügbarkeit der primären Bezugsperson.

Nachdem Maria mir erzählt hatte, dass ihre Mutter eine 23-jährige Krankenschwester war, als sie geboren wurde, teilte sie mir zwei weitere wichtige Faktoren mit. Erstens war ihre Mutter sehr „beschäftigt“ während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Sie beschrieb es so, dass die Mutter mit ihren Gedanken woanders war. Zweitens war ihre Mutter nicht in ihrem Körper. Sie sei nicht präsent gewesen, und weder warmherzig noch weiblich.

### **Diagnose:**

Aufgrund von Marias Interaktion mit mir und dem, was sie mir über ihre Beziehung zu ihrer Mutter erzählte, konnte ich feststellen, dass Agency eine wesentliche Rolle in ihrem Leben spielte. Allmählich fragte ich mich, ob diese mit ein Grund war, warum sie Mühe hatte, schwanger zu werden. Auf der energetischen Ebene raubt Agency dem Körper seine Vitalität.

Die Fortpflanzungsorgane, ebenso wie andere Körpersysteme, verlieren ihre volle Lebenskraft. Auf der psychologischen Ebene sorgt Agency dafür, dass man in einem jüngeren, kindlichen Zustand bleibt. Beide Faktoren konnten Maria auf ihrem Weg zur Mutterschaft im Wege sein.

### **Behandlung:**

Da Agency sowohl ein psychologisches wie physiologisches Phänomen ist, werden bei der Behandlung die Gefühle und der Körper mit einbezogen. Auf der emotionalen Ebene muss man lernen, Grenzen zu setzen und das Recht auf die eigene Erfahrung zu haben, sowie den Individuationsprozess unterstützen. Auf der physischen Ebene gehört zur Therapie, dass man der Person hilft, Potenz im Sinne von Lebenskraft im Körpergewebe aufzubauen, sowie die eigene Macht und ein energetisches Gefühl von Selbst wieder zurück zu gewinnen. Wenn die emotionale Arbeit mit der physischen Arbeit einhergeht, kann die Person ihr Gefühl von Selbst wieder herstellen.

In dieser ersten Sitzung mit Maria erörtere ich ihre frühen Objekt-Beziehungen, die Bedeutung von Grenzen und wie wichtig es für sie sei, sich selbst nicht zu verlieren. Ich sagte ihr auch, dass ich der Meinung sei, sie werde eine gute Mutter sein. Für sie war es schwierig, dem zu vertrauen, und wir sprachen darüber, wie viel besser sie auf die Mutterschaft vorbereitet war als ihre Mutter. Auf diese Weise unterstützte ich sie in ihrer Individuation und darin, sich als eigenständige erwachsene Person zu erleben. Ich machte mit ihr eine Übung, für die ich sie bat, aufzustehen und sanft gegen meine Hände zu drücken. So konnte sie ihre eigene Kraft spüren und das Konzept in ihrem Körper verankern. Wir einigten uns darauf, dass wir in den nächsten Sitzungen dieses Gefühl von Selbstvertrauen vertiefen wollten.

Am Ende der Sitzung besprach ich mit Maria, wie sie auch gegenüber ihrem zukünftigen Kind Grenzen setzen konnte. Ich erklärte ihr, dass eine Mutter oder ein Vater nicht perfekt sein muss, und dass es in Ordnung sei, die Arbeit an den eigenen Themen noch nicht abgeschlossen zu haben. Dabei ging es vor allem darum klarzustellen, dass Maria für ihre eigenen Themen Verantwortung übernehmen müsse und das Kind nicht dafür zuständig sei. Zu diesem Zweck schufen wir ein Mantra, das sie ihm sagen konnte: „Ich werde zu hundert Prozent eine tolle Mutter für dich sein. Die Angst, die ich habe, ist meine eigene, und ich arbeite an dieser Angst.“

Auf diese Weise stellte Maria eine Grenze her, sodass ihr zukünftiges Kind nicht ihre ungelöste Angst übernehmen muss. Dies ist als Übung äusserst hilfreich, wenn ein Elternteil starke Emotionen hat. Es ist für ein Embryo oder Kleinkind äusserst beruhigend, und bildet eine gute Grundlage für gesunde Beziehungsmuster, die ein Leben lang halten.

Damit beendeten wir Marias erste Sitzung und wir vereinbarten, uns eine Woche später im Pool zu treffen.

## **Sitzung Nr. 2 – im Wasser**

Maria hatte zwar an einem dreistündigen Seminar im Wasser teilgenommen, das ich unterrichtet hatte, doch war dies ihre erste private Sitzung in einem Schwimmbecken.

### **Verbales Nachfragen**

Jedesmal, wenn ich mit einer Sitzung im Pool beginne, rede ich zuerst mit dem Klienten fünf oder zehn Minuten lang. Dabei stehen wir beide im Wasser, die Knie so gebeugt, dass die

Wasseroberfläche auf Schulterhöhe ist. Manchmal beginne ich mit einer kurzen Meditation: Ich bitte die Klientin, die Augen zu schliessen, die Unterstützung des Wassers zu spüren, den Atem tiefer werden zu lassen und zu schauen, wie sie sich innerlich fühlt. Was danach mitgeteilt wird, bestimmt häufig, was im Rest der Sitzung geschieht.

Maria begann über ihre Mutter zu sprechen und von ihrer Sehnsucht, mehr Unterstützung von ihrer Mutter zu bekommen. Maria erzählte mir, dass ihr seit der letzten Sitzung die Grenzen ihrer Mutter bewusster geworden waren. Sie sprach mit einer ruhigen Traurigkeit, aber auch mit einem gesunden Gefühl von Individuation.

Ich horchte auf das, was sie erzählte und verfolgte gleichzeitig, was ihr Körper mir sagte. Ich folgte der Zu- und Abnahme der Energie und beobachtete ihre Zeichen auf der Beziehungsebene mit mir, dem Therapeuten, wie ich es in der ersten Sitzung beschrieben habe. Ich stimmte mich auf ihre Atmung ein und horchte auf ihre langsameren craniosakralen Tides. Das Gespräch wird allgemein langsamer, wenn der Therapeut diese Absicht hat und die Arbeit in der fließenden Umgebung des Wassers stattfindet, und dann kann sich eine tiefere Art des Seins offenbaren. Eine Art des Seins mit einer wachsamem und achtsamen Qualität, die sich vom gewöhnlichen Denken unterscheidet. Vielmehr existiert dieses Bewusstsein im Reich des Empfindungsbewusstseins, der rhythmischen Bewegung und ganz alter Körpererinnerungen. Als dieser Wechsel geschah, bat ich Maria einmal mehr, die Augen zu schliessen, um die Unterstützung des Wassers zu spüren, und ihrem Atem zu folgen. Als sie bereit war, gingen wir über zum eigentlichen Hauptteil der Sitzung.

### **Anfängliche Bewegungen**

Zu diesem Zeitpunkt lag Maria auf dem Rücken mit kleinen Neopren-Floats an den Beinen gerade über den Knien. Als Therapeut stützte ich ihren Kopf und folgte sanft der Bewegung ihres Atems. Beim Einatmen hob sich ihr Körper leicht, und beim Ausatmen senkte er sich. Ich folgte auch den kranialen Rhythmen und dem *Unwinding* der Muskelstruktur, d.h. ich liess die Bewegung sich von innen heraus entfalten. Mit sanfter Massage und Dehnung unterstützte ich ihren Körper, sich zu öffnen und entspannen(befreien). Ich konnte aufgrund der Beobachtung von Marias Körper im Wasser leicht feststellen, wo in ihrem Körper Muster des Haltens existierten.

Manchmal kann man diesen Mustern, die halten, mit Massage, Schaukeln oder Dehnen helfen, sich zu lösen. Andere Male hilft es, sie einfach sein zu lassen und sie mit Bewusstsein zu halten. Die Bewegung und Massage folgen einem natürlichen Rhythmus, wobei Phasen grösserer Aktivität abwechseln mit Zeiten der Stille und der Integration. Auf diese Weise löst sich die muskuläre Panzerung ganz sanft, während der Klient in einem Zusammenspiel von Körperempfindungen und unterstützenden Bewegungen loslässt.

Kann die Ego-Struktur und die Muskelpanzerung sich entspannen, geht es beim nächsten Schritt darum, das Auftauchen des energetischen Selbst zu unterstützen. Als Therapeut achte ich beim Muskelgewebe auf ein verstärktes Gefühl von Verkörperung und vollere Präsenz. Wenn ich das spüre, verstärke ich das sanft, indem ich die seitens des Klienten auf natürliche Weise auftretenden Bewegungsmuster etwas mehr unterstütze. In diesem Zustand, in der Schwerelosigkeit des Wassers, beginnt der Körper mit subtilen Bewegungsmustern, die an das frühe Leben in der Gebärmutter erinnern, zu entspannen und die Muster aufzulösen (siehe *Birthing the Self: Water Based Methods for Healing Prenatal and Birth Trauma*, -Die Geburt des Selbst: Methoden zur Heilung pränataler und perinataler Traumata im Wasser – Sawyer, 1999). Ich unterstütze diese Muster, indem ich die Füsse und Hände etwas stärker stütze. Wenn dies im entsprechenden Tempo/ Rhythmus und mit einer angemessenen Unterstützung

getan wird, dann können Geist und Körper den Entwicklungsfaden, der vor so langer Zeit in der Gebärmutter verloren wurde, wieder aufnehmen. Als Therapeut kann man spüren, wann Geist und Körper in dieser Art Tanz vereint sind.

### **Das Vertiefen- Der Hauptteil der Sitzung:**

In Marias Sitzung folgte der Körper diesem Muster von Muskelentspannung und den daraus spontan hervorgehenden authentischen Bewegungen. Nach zehn Minuten stellte sich jedoch eine Beruhigung (der Aktivität) ein, und ich hatte nicht mehr das Gefühl, dass Geist und Körper verbunden waren. Zunächst gab ich ihr eine festere Grundlage für ihre Füße und Hände, von der aus sie stossen konnte. Da sie jedoch trotzdem keine Anstalten machte, sich zu bewegen, führte ich ihren Kopf aus dem Wasser und bat sie, mir von ihrer Erfahrung zu erzählen.

### **Vorfahren/ Herkunftsfamilie**

Maria erinnerte sich daran, dass ihre Grossmutter, die Mutter ihrer Mutter, depressiv war. Und dass der Vater der Grossmutter (Marias Urgrossvater) eine Affäre hatte, als die Grossmutter sechs Jahre alt war. Zwar erzählte Maria dies als Erinnerung, doch schien es, als durchlebe oder sähe sie es noch einmal, dieses Mal von aussen. Ihre Beschreibung und ihre Gefühle waren lebhaft und unmittelbar. In der traumähnlichen fließenden Qualität des Wassers war es, als enthülle sich ihr ganzes Familiensystem über Generationen hinweg. (In Wassersitzungen geschieht dies sehr oft). Nun machte es Sinn, dass ihre Mutter nicht in der Lage war, für sie da zu sein. In ihr stieg Mitgefühl auf, als sie die Wunde in ihrer Familie und der Psyche ihrer Ahnen spürte. Sie war traurig und den Tränen nahe, doch erlebte sie gleichzeitig ein Gefühl grösserer Reife.

Kurz danach führte ich Maria zurück in den Fluss und die Unterstützung des Wassers, indem ich sie in die Horizontale brachte. So konnte die emotionale Verarbeitung und der verbale Dialog auf der somatischen Ebene integriert werden. In solchen Augenblicken sind langsame Bewegungen unter Wasser, begleitet von einem achtsamen Therapeuten, der auf die feinen Veränderungen des Klienten eingestimmt ist, sehr hilfreich. Da es bei Marias Prozess darum ging, sich mit ihrem Alleinsein in der Welt abzufinden und ihre Trauer darüber anzunehmen, fühlte es sich am besten an, sie in der Abgeschlossenheit ihrer eigenen Erfahrung sein zu lassen. Im Wasser hatte sie die Unterstützung des Therapeuten aber nicht die Ablenkung durch den verbalen Dialog. Da Maria ja die Tendenz hat, sich in anderen Menschen zu verlieren, wollte ich, dass sie sich in diesem entscheidenden Zeitpunkt der Integration ganz nach innen richten konnte. Sobald sie wieder in ihrem eigenen Rhythmus war, brachten ihre Bewegungsmuster mehr Präsenz, sowie ein entspanntes Gefühl von Kraft zum Ausdruck und wirkten stärker mit dem Körper verbunden.

Später in der Sitzung sprachen wir über die Sehnsucht nach der Mutter, die eine Frau empfindet, wenn sie selbst die Reise zur Mutterschaft antritt. Wir anerkannten die Trauer, die mit dieser Sehnsucht einhergeht, und Maria sprach von anderen Frauen, an die sie sich wenden konnte. Eine Idee war, von einer Freundin mit viel mütterlicher Energie eine Massage zu bekommen. Wir besprachen, dass diese Frau ihr dabei viel mütterlichen „Zauber“ ins Gewebe reiben könnte.

Auf einer physischen Ebene drehte sich diese Sitzung vor allem um Marias Herz. Anfangs gab es dort viel Einschränkung, später dann erfolgte eine Befreiung im Thorax-Bereich. Angesichts der Themen von Sehnsucht und Trauer machte das Sinn. Am Schluss machte ich mir eine innere Notiz, dass es in ihrem Bauchbereich noch ein Festhalten gab und fragte mich, ob ihr Herz und Uterus emotional verbunden waren.

## **Sitzung Nr. 3 – Im Wasser**

### **Verbales Nachfragen**

Als erstes erzählte Maria, wie frustriert und verzweifelt sie und ihr Mann waren über ihre Unfruchtbarkeit. Drei Jahre lang hatte sie ununterbrochen versucht, ein Kind zu bekommen, und ihre Nerven lagen blank. Wir sprachen darüber, wie sehr das eine Ehe belasten könne und wie wichtig es sei, sich gegenseitig zu unterstützen.

### **Das Klären energetischer Muster**

Die Sitzung begann sehr sanft und anmutig. Meine Absicht war es, ihr eine Pause zu verschaffen von all den Schwierigkeiten, die sie erlebt hatte. Langsam kam Marias Körper und Nervensystem zur Ruhe, und so verlagerte sich die Arbeit zum Abbau von Spannungen, sowohl chronischen wie akuten, die im Brust und Herzbereich gestaut waren. Als sich diese Spannung öffnete, hatte ich den Impuls, sie in der unteren Hälfte ihres Körpers zu unterstützen. Ich führte sie zum Beckenrand und ermutigte sie, sanft mit den Beinen gegen die Wand zu drücken, während ich gleichzeitig den Widerstand erhöhte, indem ich meine Hände auf ihren Rücken legte. Auf diese Weise konnte sie ihre Kraft von den Füßen her durch Beine und Becken hinauf in den Rumpf lenken. Mit der zusätzlichen Unterstützung fühlte sie sich sicher genug, Herz- und Bauchbereich loszulassen. Wenn man so arbeitet, schafft man einen Ausgleich zwischen den Muskelstrukturen mit hohem Tonus und den Bereichen mit niedrigem Tonus: erstere werden befreit, letztere mit Potenz und Unterstützung gestärkt.

Schwerpunkt dieser Sitzung war es primär, die energetischen Muster vom Festhalten zu klären und neue Potenz und Vitalität ins Körpergewebe herein zu lassen. Es wurden wenig Gefühle explizit bearbeitet, was angesichts von Marias Belastung im Alltag angemessen schien.

## **Sitzung Nr. 4 – Im Wasser**

### **Verbales Nachfragen**

Zu Beginn dieser Sitzung teilte Maria mir mit, dass sie und ihr Mann eine Weile damit aufhören wollten, schwanger zu werden. Dies sieht man häufig bei Paaren, die ein Kind bekommen möchten. Die Belastung kann so stark werden, dass dies eine hilfreiche Option ist.

### **Spaltung Herz/Becken – ein Thema der Vorfahren**

Nach den ersten Bewegungen hatte Maria wieder Bilder von ihrer Urgrossmutter. Sie realisierte, dass ihre Urgrossmutter in eine Depression verfallen war und an ihrer eigenen Sexualität zu zweifeln begonnen hatte, als ihr Urgrossvater eine Affäre hatte. Während Maria darüber nachdachte, bemerkte sie, wie ihr eigenes Becken sich zu verschliessen begann. Sobald sie ihre Individuation erlebte und ihre Fähigkeit, sich von dieser Geschichte zu distanzieren, erwachte ihr Körper zum Leben. Mit der angemessenen Unterstützung konnte sie sich so von der Wand abstossen, dass sie gleichzeitig ihre eigene Kraft spüren und Herz und Becken offen und verbunden behalten konnte. Es schien wichtig, zur Unterstützung ihrer eigenen Fruchtbarkeit ihren Körper von diesem alten energetischen Muster zu befreien.

Als Hausaufgabe zeigte ich ihr eine yoga-ähnliche Haltung, bei der man, mit dem Rücken auf dem Boden liegend, mit dem Becken schaukelt. Mit den Füßen fest am Boden und den Knien hochgestellt, kann man von unten her durch die Beine und Becken in den Rumpf hinauf

stossen. Wenn man dies mit dem Atem verbindet, kann man mit dieser Übung wunderbar Herz und Becken öffnen und gleichzeitig Kraft spenden. Ganz allgemein neigt der Körper dazu, horizontal zu blockieren (d.h. durch Becken, Diaphragma oder Herz), während die Energie und Unterstützung vertikal fließen. Dies ist eine nützliche Übung, um für diesen vertikalen Fluss ein neues Muster zu schaffen.

## **Sitzung Nr. 5 – An Land**

Als Maria ankam, sagte sie mir, dass sie später am gleichen Tag mit den Tests für eine *in vitro* Befruchtung beginnen würde und dass es besser sei, nicht ins Wasser zu gehen, und so führten wir eine kürzere Sitzung an Land durch.

### **Vitalität aufbauen mit dem Atem**

Zuerst wiederholten wir die Beckenschaukel-Übung, die hilft, Herz und Becken miteinander zu verbinden. Dabei zeigte ich ihr einige einfache Atemübungen, um die Ladung und den Energiefluss zu erhöhen, und gab ihr Hinweise, wie sie geerdet und präsent bleiben könne. Weiter zeigte ich ihr eine Übung mit gegengleichem Krabbeln, die den Energiefluss im Körper auf ausgeglichene und integrierte Weise erhöht. Theoretisch sollte all das helfen, den Körper auf eine Empfängnis vorzubereiten. Mit dieser erhöhten Ladung zog Maria dann eine Grenze um sich herum und stellte sich vor, dass ihre Mutter auf der anderen Seite der Grenze war. Sie übte, gleichzeitig ihre eigene Lebendigkeit zu spüren und sich als von ihrer Mutter unabhängig und eigenständig zu erleben. Dies tat sie mehrere Male und fand die Grenze sehr hilfreich für die Wiederherstellung und Rückforderung ihrer eigenen Vitalität. Die Atemübungen und Arbeit mit den Grenzen war etwas, das sie auch zuhause üben konnte.

Bei all dem hatte ich dennoch seit einigen Wochen festgestellt, dass Maria in ihrem Bauchbereich am Festhalten war. Auf der physischen Ebene schien das Gewebe bereit zu sein, sich zu öffnen, aber auf der energetischen Ebene schien es für sie nicht sicher zu sein, dies zu tun. Der Bauch war leicht zusammengezogen und weniger mobil als der Rest des Körpers. Ich vermutete, dass sie von einem Phänomen verfolgt wurde, das sich *in utero* abspielt.

### **Die Grenze am Bauchnabel**

In der Gebärmutter empfängt der Embryo Nahrung und Sauerstoff über die Nabelschnur. Dies gilt aber auch für sämtliche Giftstoffe, da diese ebenfalls auf diesem Weg übermittelt werden. Das ist für manche Nikotin oder Alkohol. Bei Maria hatte ich das Gefühl, dass es die Emotionen ihrer Mutter waren, die durch die Nabelschnur übermittelt wurden. Angesichts dessen, was Maria mir über die Dynamik zwischen ihr und ihrer Mutter erzählt hatte, wäre dies durchaus wahrscheinlich. Diese emotionale Invasion kann auf einer energetischen, hormonalen oder chemischen Ebene stattfinden. Um meine Hypothese zu überprüfen, bat ich Maria um die Erlaubnis, meine Hand ca. einen Meter vor ihren Bauchnabel halten zu dürfen. Durch das Abtasten des Energiefeldes konnte ich die Schwäche in der Grenze vor ihrem Nabel spüren. Auch Maria konnte es spüren. Sie spannte den Bauch an, als ich einen halben Zentimeter näher kam und sobald ich meine Hand wieder weg bewegte, entspannte sich der Bauch. Ich behielt meine Hand dann in der richtigen Distanz, sodass sie sich daran gewöhnen konnte, ihre Grenze in dieser energetischen Dynamik zu spüren. Nach etwa einer Minute entspannte sich ihr Bauch noch mehr und ihr Gewahrsein über die Sinne nahm zu. Dann arbeiteten wir damit, wie sie mit Hilfe ihrer Absicht ihre Grenze am Bauchnabel finden konnte. In dem Masse, wie sie ihre energetische Grenze zu halten lernte, verschwand auch die Spaltung zwischen der oberen und unteren Körperhälfte.

Für viele Menschen hat eine Verletzung der Nabel-Grenze *in utero* grosse Auswirkungen auf spätere Beziehungen. Wenn das energetische Feld in der Gebärmutter überwältigt wird, dient das dann als Muster für den energetischen Aspekt von Beziehungen später im Leben. Diese Menschen haben dann Schwierigkeiten, ein im Körper empfundenes Autonomie-Gefühl zu erleben, wenn sie mit anderen Menschen interagieren. Man kann sich deshalb vorstellen, wie sehr das Wiedergutmachen einer solchen Verletzung die energetische Dynamik in einer erwachsenen Beziehung klärt und bereinigt.

Diese Sitzung mit Maria wurde zwar an Land durchgeführt, doch kann ein ganz ähnlicher Prozess auch im Wasser stattfinden. An Land ist es einfacher, die Energiefelder zu palpieren. Im Wasser ist es einfacher, die Giftstoffe, die in der Gebärmutter empfangen wurden und im Körpergewebe eingekapselt sind, zu befreien. Beide Arbeitsorte haben ihre Vor- und Nachteile, und je nach Medium werden auch etwas andere Arbeitsmethoden verwendet.

## **Sitzung Nr. 6 – An Land**

Da die letzte Sitzung an Land so erfolgreich war, beschlossen Maria und ich, uns ein paar Mal in meiner Praxis zu treffen. In den Wassersitzungen konnte ihr Körper die Muster des Haltens loslassen und neue Lebenskraft zulassen. Wir waren der Meinung, dass die Arbeit an Land ihrem Verständnis dieses Prozesses auf der psychologischen Ebene helfen und als Brücke dienen könne, um diese Veränderungen in ihren Alltag zu integrieren.

### **Grenzen**

Als erstes bat ich Maria, um sich herum, am Rande ihres Energiefeldes, eine Grenze zu ziehen. Hierfür habe ich farbige Seile, die die Klienten auf den Boden legen können. Sie experimentierte mit einer bestimmten Grenzdistanz und spürte dann in sich hinein, um ihre Sinneswahrnehmung zu überprüfen. Dies ist eine ausgezeichnete Übung, um die eigenen Grenzen und die eigene energetische Präsenz wahrzunehmen. Als ich Maria fragte, was ihre Grenze der Welt sagen wolle, antwortete sie: „Das bin ich. Ich darf da sein.“. Mit dieser Affirmation nahm auch ihre Vitalität zu.

### **Atemarbeit**

Maria machte die Atemübungen, die sie in früheren Sitzungen gelernt hatte, und achtete gleichzeitig darauf, ihre Sinneswahrnehmung beizubehalten, im Raum präsent zu bleiben und ihre Energie zu erden.

### **Agency**

Immer wieder gab es Augenblicke in den Sitzungen, in denen Maria in der Beziehung zu mir auf subtile Weise die Verbindung zu sich selbst verlor. Sie lernte jedoch bald schon, dass dem abgeholfen werden konnte, wenn sie sich auf ihre eigene Potenz und Grenzen konzentrierte. Es war ihr klar, dass dieser Prozess mit der frühen Beziehung zu ihrer Mutter zu tun hatte. Ebenso klar war, wie entscheidend somatische Fertigkeiten sind, um diese Dynamik neu zu gestalten. Das Üben und Besprechen dieses Prozesses an Land half ihr, diese Landkarte noch mehr in ihr erwachsenes Alltagsbewusstsein zu integrieren.

### **Entwicklungsspezifische Bewegungen**

Während ich mit Maria an ihrem Atem und ihrer Potenz arbeitete, wiederholte ich mit ihr noch einmal Bonnie Bainbridge-Cohens entwicklungsspezifische Bewegungsmuster (Sawyer,

1999). Durch bewusstes Atmen und dann Summen konnte Maria die Vibration im Körper spüren, die daran erinnert, wie zuerst Bewusstsein in die Zellen kommt und dann die Qualität des Geistes im Fleische erwacht. Wir verfolgten dies durch das ganze Entwicklungsspektrum, angefangen beim Flüssigkeitsbewusstsein der craniosakralen Tides, über das Beckenschaukeln, dem Bewusstsein der Organe bis hin zu den verkörperten Bewegungsmustern des homolateralen und gegengleichen Kriechens. Diese Wiederholung diente ihr als eine Landkarte für das, was im Wasser geschehen war und für die Integration in den Körper an Land.

## **Sitzung Nr.7 – an Land**

### **Nachfragen**

Maria erwähnte die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage und ihre Absicht, ihre Familie und die ihres Mannes zu besuchen. Das führte schnell zu einer Diskussion über Agency und die Bedeutung von Grenzen und der Verbindung zu sich selbst.

### **Die Verinnerlichung des guten Elternteils**

Maria übte, den Atem zur Erhöhung ihrer Lebenskraft im Körper einzusetzen. Zuerst schloss sie die Augen, um diese Verbindung zu finden und dann öffnete sie sie wieder, unter Beibehaltung dieser Sinneswahrnehmung.

Daraufhin erforschte sie die frühe Beziehung zu ihrer Mutter. Als Kleinkind hatte sie ihre Mutter als unsicher wahrgenommen. Sie konnte sich an ihren eigenen Impuls erinnern, ruhig zu sein, um ihre Mutter nicht aus der Fassung zu bringen, was ihre eigene Energie verringerte. Diese Erinnerungen brachten Gefühle von Trauer und Isolation mit sich. Dann arbeiteten wir damit, wie sie selbst den guten Elternteil übernehmen konnte, und wie der erwachsene Teil von Maria dem inneren Kind Botschaften der Unterstützung und der Akzeptanz, nach denen es sich sehnte, vermitteln konnte. Dieser Prozess war einerseits heilsam für Maria, andererseits wurde damit auch der Boden bereitet für ihre elterlichen Fähigkeiten in Bezug auf ein eigenes Kind.

## **Sitzung Nr. 8 – an Land**

### ***In Vitro*- Befruchtung**

Zu Beginn der Sitzung erzählte Maria, dass sie und ihr Mann beschlossen hätten, in drei Wochen mit der *In-Vitro*-Befruchtung zu beginnen. Wir sprachen über die Belastung, die Hoffnungen und Ängste dieses nächsten Schrittes. Auch teilte sie mit mir ihre Sorge über eine multiple Empfängnis und die damit verbundenen ethischen Probleme. Deshalb hatten sie und ihr Mann beschlossen, nur zwei befruchtete Eier implantieren zu lassen. Wir sprachen ebenfalls über die Belastung der Hormonbehandlungen und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen, sowie andere Aspekte des Verfahrens, wie etwa die Möglichkeit des Misserfolgs und die Möglichkeit einer Adoption. Alles in Allem schien Maria gut vorbereitet zu sein und sich relativ wohl zu fühlen, angesichts der vielen unbekanntenen Faktoren in dieser nächsten Phase. Sie war bereit, wieder ins Wasser zurückzukehren.

## **Sitzung Nr. 9 – im Wasser**

### **Nachfragen**

Maria berichtete, dass alles vorbereitet sei, um in einer Woche mit dem Verfahren der In-Vitro-Befruchtung zu beginnen.

### **Den Körper vorbereiten**

In dieser letzten Sitzung wollte ich ihr eine möglichst gute Unterstützung für die kommende Empfängnis geben. Auf der physischen Ebene bemerkte ich ein leichtes Halten und einen Schock in Marias Bauch und in ihrem Herz. Mit etwas Unterstützung konnten diese Muster leicht gelöst und diese Bereiche geöffnet werden. Damit kam mehr Vitalität ins Becken und den Uterus und das Herz konnte sich gegenüber einem neuen Wesen mehr öffnen. Dann zog es mich zu ihrer Stirn, wo ich ebenfalls arbeitete.

### **Implantation**

In der befruchteten Eizelle sind die Zellen, die sich zuerst an der Gebärmutterwand einnisten (ein Stadium, das Implantation genannt wird), die gleichen Zellen, die sich im Erwachsenen zur Stirn entwickeln. Bei regressiver Arbeit lässt sich oft feststellen, dass die energetischen Muster, die mit einer Implantation einhergehen, an dieser Stelle des Körpers auftreten. Als ich zum ersten Mal meine Aufmerksamkeit auf Marias Stirn richtete, schien der Energiefluss in diesem Bereich etwas gestaut. Der Muskel und das kraniale Gewebe waren härter als nötig. Dies war ein ähnlicher Prozess wie bei ihrem Bauchnabel. Wie beim Bauchnabel ist auch hier ein häufig auftretendes Muster das Zurückziehen der Energie, wenn Abgrenzungsprobleme mit der Mutter vorliegen.

Indem ich Marias Stirn berührte und meine bewusste Aufmerksamkeit dorthin lenkte, half ich diesem Spannungsmuster, sich zu lösen. So wie mehr Energie ins Gewebe kam, konnte sie ein neues Muster finden mit einem gesunden Energiefluss und positiven Bildern der Verbindung und Bindung an ihre Mutter. Die Arbeit mit Grenzen, die Maria mit mir in der Praxis gemacht hatte, war dabei hilfreich. Mit diesem Vorgehen hoffte ich, dass sie auf einer archetypischen Ebene den Weg freimachen könne für die Empfängnis und Implantation ihres eigenen Kindes.

### **Gesunde neue Muster**

Maria erlebte den Rest der Sitzung als sehr sicher, unterstützend und nährend. In einem traumähnlichen Urzustand wirbelte und tanzte sie mit Anmut, Leichtigkeit und ganz präsent im Körper. Es war als badete sie in der Glückseligkeit eines Fruchtwassers, das einer gesunden, liebevollen Empfängnis entsprang. Auf der energetischen und psychologischen Ebene schien sie gut vorbereitet zu sein auf die vor ihr liegenden Eingriffe und die Mutterschaft.

## **Schlussbemerkung**

Da Maria ihren nächsten Schritt noch nicht kannte, machten wir keine weiteren Termine mehr ab, sondern vereinbarten, dass sie sich melden würde. Sollte die künstliche Befruchtung erfolgreich verlaufen, wollte ich keine Sitzung im Wasser ansetzen, weil ich nicht riskieren wollte, eine heikle Schwangerschaft mit Körperarbeit zu gefährden. Im Wasser kann viel Energie befreit werden, besonders, wenn Muster des Festhaltens gelöst werden, und das wollte ich nicht in einem frühen Schwangerschaftsstadium auslösen. Nach dem ersten Trimester kann Wasserarbeit eine wunderschöne Unterstützung der Schwangerschaft sein. Dank ihr kann man physisches Unwohlsein stark mildern und die Bindung zwischen Mutter

und Ungeborenem wunderbar fördern. Die Wasserarbeit ist auch ein kraftvolles Mittel, weitere energetische Muster zu klären, damit sie nicht an die nächste Generation weitergegeben werden. Der Vater kann dank einer Wassersitzung auf unmittelbare und starke Art erleben, in welcher Welt das Baby lebt. Mehrere Männer haben mir gesagt, dass die Schwangerschaft real wurde, nachdem sie selbst eine Wassersitzung gehabt hatten.

Mehrere Wochen nach der letzten Sitzung rief Maria mich an und berichtete, dass die künstliche Befruchtung erfolgreich gewesen war. Sie würde Mutter werden und ihr Mann Vater. Schlussendlich machten wir keine weiteren Sitzungen mehr, unsere Arbeit war abgeschlossen. Normalerweise kommen die Frauen für diese Art von Arbeit während der eigentlichen Schwangerschaft zu mir. Bei Maria ging es um die Zeit vor der Empfängnis. Es war ein Vergnügen und eine Ehre, Teil dieser Reise zu sein. Danke, Maria, dass wir aus Deiner Erfahrung lernen durften.