

Tanz in der Tiefe

Körperarbeit im warmen Wasser – was sich für Uneingeweihte nach Schuften im eigenen Schweiß anhört, ist eine der angenehmsten Möglichkeiten zu entspannen, loszulassen und auf Abenteuerreise zum eigenen Ursprung zu gehen. Die folgende Beschreibung einer Session aus der Perspektive des empfangenden sowie des gebenden Partners vermittelt neben einer ozeanischen Atmosphäre auch den Umgang mit Nähe und Respekt.

Intelligente Zeitgenossen bevölkern an diesem warmen Junitag vorzugsweise Badeseen oder zumindest Freibäder – wir haben uns entschlossen, in die körperwarmen Fluten unseres Laguna-Badetempels in der Großstadt München einzutauchen. Dreißig Jahre gewöhnlicher und ungewöhnlicher Lebenslagen verbinden uns, meine große Schwester und mich. Passionierte Wasserratten sind wir beide. Familienurlaubsfahrten in unserer Kindheit riefen bei uns, noch hundert Kilometer vom Ferientzielort entfernt, eine wache, beinahe wetteifernde Vorfreude auf, die irgendwann plötzlich einer von uns erlöste: “Riechst du das? Ich rieche das Meer!” In der Vergangenheit hatte es viel mit “machen” zu tun: Plantschen, Schwimmen, Windsurfen, in der Brandung tollen ...

Vor etwa drei Jahren kamen wir zum ersten Mal mit den “neuen Wassertherapien” in Berührung. Mal eine Session, dann eine Wochenendgruppe und vor einem

Jahr absolvierten wir gemeinsam eine Ausbildung in Oceanic-Aqua-Balancing bei Kaya und Nirvano. Die Erfahrung, sich dem Wasser mit der Unterstützung eines Partners hinzugeben, mit dem Wesen dieses Urelements zu verschmelzen, bescherte auch unserer Beziehung eine neue Dimension.

Im Laguna sind wir heute die ersten und werden dank des Frühsommers auch fast die einzigen bleiben. "Möchtest du eine Session, oder soll ich dir eine geben?" fragen unsere Augen, bevor wir zu verbalen Mitteln greifen – Musia wird zuerst empfangen. Das Blau des Beckens, das gemächliche Plätschern und der Gesang der Buckelwale, der leise aus den Lautsprechern ertönt, werden die nächsten eineinhalb Stunden unser Universum sein. Zunächst blubbern und prusten wir ein bißchen jeder für sich durchs Becken und stimmen uns auf die Umgebung ein.

Wir sind bereit, und Musia überläßt sich dem Wasser und meinen Armen, die sie in der Beuge am Hinterkopf und mit einer Hand am Kreuzbein stützen, so daß sie flach auf dem Rücken liegt und – mit dem Gesicht über der Wasseroberfläche – vom Wasser getragen wird. Einen Moment verhalte ich still, meine Füße verwurzeln sich mit dem Boden, dann wiege und schaukle ich sie in leichten Bewegungen ...

Am Anfang spüre ich nur die Sanftheit des Wassers, kleine Wellen streicheln an meinem Körper vorbei. Ich merke auf einmal, wie steif und unflexibel ich mir vor komme.

Mehr und mehr finde ich in meinen eigenen Körper, die Autofahrt, die alltäglichen Verstrickungen weichen von mir ab. Ich trage jetzt diesen Menschen, nicht meine Schwester, vielmehr ein kleines Baby.

Ich denke daran, daß ich bald Vater sein werde, an das Kind, das im Bauch seiner Mutter seit beinahe neun Monaten völlig natürlich und geborgen im Wasser lebt.

Mein Körper dehnt, streckt und biegt sich – es fühlt sich so schön an. Gedankenmuster verlieren bereits an Festigkeit. Die Geräusche, die Musik verursachen Wellenbewegungen in meinem Kopf, ich schweife ab zum Ozean, zu Stränden, Delphinen und Walen ...

Aus etwa drei Vierteln Wasser besteht der menschliche Körper – eigentlich ist da gerade kein so großer Unterschied zwischen Innen- und Außenwelt. Verschiedene Roll- und Schwingbewegungen, Knierotation, und Schwubbs! Das Wasser macht ihren Körper so leicht, beim "Akkordeon" drücke ich sie zu einem kleinen Päckchen zusammen, lasse gemeinsam mit ihr allen Atem ausströmen, um ihr dann Weite und Raum und neuen Atem zu geben, indem ich sie ganz auseinanderziehe. Gegenrotierende Bewegungen haben ganze Muskelpartien überrascht und vom Loslassen überzeugen können.

„Die Grenze zwischen Wasser und meinem Körper beginnt sich langsam aufzulösen. Gleichzeitig empfinde ich stark die Nähe meines Partners, der mich hält. Ich fühle mich beschützt, gehalten und sicher – und dennoch frei.

Nacheinander habe ich ihre beiden Knie rotieren lassen und damit ihre Hüftgelenke gelockert. Wir tanzen zusammen durch das Wasser, machen "gesunde Sachen", und es macht Spaß – ich frage mich in solchen Augenblicken, warum so etwas Arbeit genannt werden muß. Ihr Kopf ruht jetzt auf meiner Schulter, und wir schwingen in der "Affenposition", seitlich und in delphinartigen Bewegungen durch den ganzen Raum des Beckens. Neunzig Prozent der Arbeit geschieht durch das Wasser, sagten meine Ausbilderinnen immer wieder. Die Struktur der Session löst sich für mich langsam auf, intuitiv geschieht jetzt dies oder jenes.

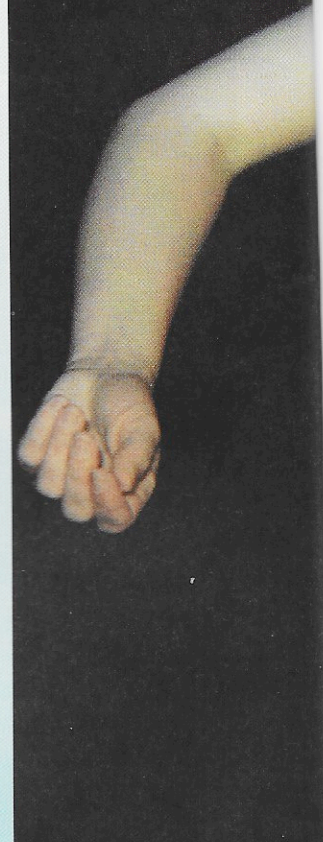
Ich versinke in einem Meer von Gefühlen, Traurigkeit und Sehnsucht.

Ich schaue auf das Gesicht meines "Babys" mit seiner Weichheit und Verletzlichkeit und erschrecke für einen Moment vor meiner Macht und spüre die Verantwortung.

In der Schwerelosigkeit des Wassers massiere ich sie von den Zehen aufwärts, streiche die Stirn aus. Es bringt mich in einen sehr meditativen Zustand, und ich achte darauf, mich nicht zu verlieren.

Die Massage hat mich ein bißchen zurückgebracht, in meinen Körper und die Welt – gleichzeitig ist jedes Gefühl für Zeit verschwunden.

Ich frage meine Partnerin nun, ob sie bereit ist, unter Wasser zu gehen und biete ihr die Nasenklemme an, die das Wasser am Eindringen hindert. Im ersten Moment weiß sie nicht genau, was eigentlich los ist, erkennt dann die Klammer und lächelt selig. Sie setzt die Klemme auf, rückt sie noch ein wenig zurecht, und schon ist sie wieder in ihrem inneren Ozean verschwunden. Ich gebe ihr das vorher vereinbarte Zeichen als Signal, daß es gleich nach unten geht ...





” **Es ist ein unvergleichlicher Augenblick, dieser erste Moment des Eintauchens, dieses ganz zarte, sanfte Hinabfließen.**

Ihr Gesicht, nur Millimeter und Sekunden unter der Wasseroberfläche – dieser Moment des ersten Untertauchens ist ein Übertritt in eine andere Welt. Es bedarf viel Achtsamkeit, damit Vertrauen entstehen und wachsen kann. Unabhängig davon, wieviele Sitzungen ich schon erhalten oder gegeben habe, empfinde ich es jedesmal neu.

Unter Wasser fühle ich mich geborgen und zu Hause angekommen, nichts ist mehr bedrängend – ein Gefühl von Freiheit, Einssein, Glückseligkeit.

Ich halte sie unter Wasser in verschiedenen Embryo-Haltungen, dehne ihren Rücken, und allmählich bleibt sie bei jeder Sequenz ein bißchen länger unter Wasser. Nun wechsle ich in eine Position, bei der ich ihren Kopf freigebe und ihre Oberschenkel um meine Taille lege. Einen Moment massiere ich ihre Rückenmuskulatur

entlang der Wirbelsäule und lasse sie aus ihrer Hüfte über und unter Wasser schwingen.

Aaahh ... unter Wasser sein – auftauchen – wieder unter Wasser, der Luftvorrat in meinen Lungen verliert an Bedeutung, mein Körper erinnert sich an Zustände, in denen Atmen gar nicht nötig ist. Der Wunsch, immer tiefer und länger abzutauchen ...

Meine Hand greift diagonal zu ihrem Nacken, ich rolle ihren Oberkörper ein, wir drehen uns langsam im Kreis. Ihr Gesicht ist innerhalb weniger Minuten weich und glatt geworden. Jede Beauty-Farm wäre neidisch. Mir fällt ein, daß Wasser in Form von Flüssen und Brandung sogar Steine rundet und glättet, da dauert es nur etwas länger.

Bin ich Fisch, Pflanze oder Mensch? Als Kind habe ich mich den Fabelwesen im Meer nahe gefühlt und träumte davon, eine Nixe zu sein.

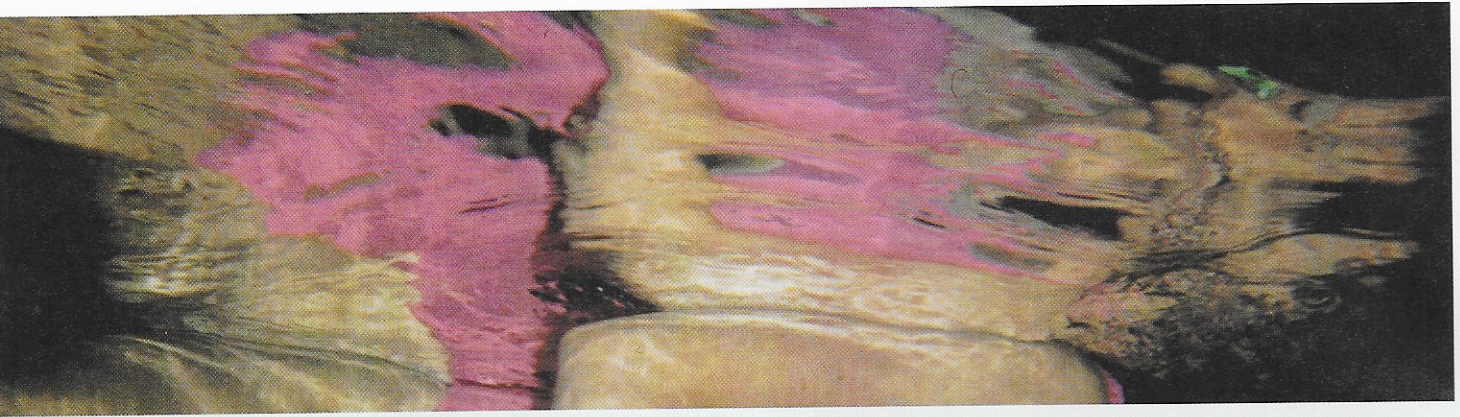
Zur psychischen Integration dieser ersten Untertwassersequenzen setze ich sie aufrecht aus dem Wasser, ihren Hinterkopf fest umfassend, und entspanne eine Weile ihren Nacken. Dann gebe ich sie ihrem Element zurück.

Mit einer Hand stütze ich nun ihr Kreuzbein, nehme einen ihrer Füße auf meinen Hüftknochen und lege ihr angewinkeltes Knie um ins Wasser. Ihr Körper folgt nach, und ich schiebe mit ihrem Knie und ihrem Rücken in “Fahrtrichtung” einmal um meine eigene Achse – bei dieser und der folgenden Technik können sich die Lungen endlich einmal bis in die oberen “verborgenen” Flügel öffnen, die bei sehr vielen Menschen gar nicht genutzt werden. Meine Hände wechseln an ihre Hüfte, ich habe ihren Unterschenkel vor meinen Bauch und schwinde sie mit meinem Körper vor und zurück, dabei scheinen ihre Haare golden im Licht der Unterwasserscheinwerfer, fast wie die schimmernde Flosse eines Fisches.

Sich verlieren und wiederfinden, verlieren und wiederfinden. Der Rhythmus der Bewegungen ist harmonisch. Mein Körper folgt den Richtungsangaben ganz leicht und findet sich in Positionen wieder, die ich an Land sicher als Verrenkung empfinden würde.

Ihre Knie auf meinem Unterarm, fasse ich ihre Hand, ziehe sie mit gestrecktem Arm seitlich unter Wasser und drehe mich so einmal um mich selbst. Ich wechsle die Seite, indem ich sie – ihre Schulter unterstützend – an ihrem Arm mit Schwung um mich herumziehe und ihren anderen Arm ergreife. Dabei lasse ich sie ein- und zweimal unter Wasser um ihre eigene Achse rotieren.

Nur das Glucksen und Strömen des Wassers hier unten untermalt die Stille. Selbst beim Luftholen bleiben meine Ohren meist untergetaucht. Geräusche unter Wasser empfinde ich mit meinem ganzen Körper als Resonanzfläche.



In langen, weiten Wellenbewegungen, bei denen ich im festen Griff ihre Fußgelenke halte, ziehe ich sie rückwärtsgehend in Rücken-, Seiten- und Bauchlage durch das Wasser, um sie schließlich in der "Affenposition" aufzufangen. Nach soviel Raum kann sie wieder etwas Integrationszeit gebrauchen, bevor ich sie im "freien Fall" kopfüber in die Tiefe sinken lasse.

Sehnsucht nach der Tiefe, ein schwereloser Tanz mit dem Leben. Was suche ich hier unten, das ich an Land nicht finden kann?

Mit ihren Beinen an meinen Schultern aufgehängt, drängt sie förmlich nach unten, und ich lasse ihr viel Zeit, wieder aufzutauchen. Für ein paar Augenblicke schwebt sie noch unmittelbar unter der Wasseroberfläche – ich tue nichts, bleibe still, überlasse ihr die Entscheidung, wann sie die Grenze zum Luftpelagium durchschreitet. Ganz kleine Luftbläschen glitzern an ihren Wimpern, schwupp, da ist sie, ihr Mund nimmt nur einen sanften Atemzug – gleich noch mal runter, seitlich abtauchend, wegen des Druckausgleichs. In der Tiefe taucht sie kopfüber unter mir durch, die Beine platschen vor mir ins Wasser. So lasse ich sie einen Moment allein, bringe sie dann wieder nach oben, und es folgt eine kleine Serie von Rollen vorwärts und rückwärts. Ein leises Lachen hüpfte in meinem Bauch.

Kein Oben, kein Unten – nicht vorne, nicht hinten. Allein Bewegung. Wenn sich meine Augen leicht öffnen, blaue Lichtreflexe, strahlendes Licht –aha, Unterwasserscheinwerfer – und ab und zu psychedelische Bilder.

Zum Ende gebe ich ihr noch mal Raum, lasse sie in Bauchlage frei schwebend durch das Blau treiben. Ich trete zurück. Sollte sie schnell absinken, fange ich sie vor dem Beckengrund mit dem Fuß sanft auf. Sie verweilt so eine kleine Ewigkeit in einer anderen Welt, vertraut, daß ich sie zur Luft zurückhole, sobald es nötig ist. Aber auch nicht zu früh, oder gar hektisch. Ich weiß, daß sie jetzt in ihrem Zustand die kleinste Nervosität von mir wahrnehmen würde und sich dadurch nicht völlig entspannen könnte. Ich hole sie zurück. Ein Seufzen, dann ist sie wieder allein. Wieder und Wieder. Totales Loslassen bei ihr – achtsame Zurückhaltung bei mir.

„Tiefe Stille in mir. Das Gefühl, zutiefst genährt zu sein, strömt durch all meine Zellen.“

Ich nehme mein "Baby" nun zu mir, Herz zu Herz, befreie sie von der Nasenklemme und trage sie leise wiegend zum Beckenrand. Nach einiger Zeit bringe ich sie in Kontakt mit der Erde, stelle sie auf die eigenen Füße und warte darauf, daß sie ihre Augen öffnet, um sie wieder in unserer "Wirklichkeit" zu begrüßen.

Jetzt, nach einigen Augenblicken, spüre ich Lebensfreude, bin verspielt und ausgelassen. Dankeschön – für die Aufmerksamkeit, die Liebe und den Respekt.

Dieser Artikel erschien in ähnlicher Fassung erstmals im connection special III/96 "Heilen durch Berühren".

