

---

## 6. Warmwasser-Rebirthing

Wenn Sie genug Erfahrung mit dem Atem und Ihren Körperreaktionen im Liegen gesammelt haben (etwa nach 10 Sitzungen), kann es lohnenswert sein, Sitzungen im Wasser dazuzunehmen.

Beim Warmwasser-Rebirthing tauchen Sie mit einem Schnorchel und einer Augenmaske (oder einer Nasenklemme) in Wasser von 35—37 °C so ein, daß Sie auf den Knien des (sitzen- den) Rebirthers liegen, wobei Arme, Beine und Kopf nach unten hängen. Nach einer Weile werden Sie sich in dieser Position immer mehr entspannen, wobei Ihr Rebirther Sie so halten wird, daß Sie sich selbst darum nicht mehr zu kümmern brauchen und daß Ihr Schnorchel-Rohr immer aus dem Wasser ragt. Durch dieses Rohr wird er Ihren Atem hören und mit Ihnen sprechen. Durch die Stille, die Wärme und die Beinahe-Schwerelosigkeit kommt es oft zu sehr intensiven Erfahrungen, die vielfach mit Erlebnissen der frühen Kindheit bzw. mit der Zeit im Mutterleib zusammenhängen. Das können Erfahrungen vollkommener Geborgenheit und Sinnlichkeit, von Getragen-Werden und Versorgt-Werden sein, was direkte Auswirkungen auf die aktuelle Lebenssituation haben kann. Wie immer gilt: Das positiv erfahrene Neue (wenn auch Erinnerung) hat einen in die Zukunftweisenden Effekt, d. h. Sie werden (bewußt oder unbewußt) die jeweilige Qualität/den jeweiligen Aspekt in Ihr jetziges Leben hinein„ziehen“ — ihn manifest werden lassen. Hierbei wirkt die Arbeit mit Affirmationen unterstützend (vgl. Kap. 5).

Das Gefühl der Einheit mit der Mutter, das hier sehr oft reaktiviert wird, kann zunächst Schmerz oder Trauer über fehlende ähnliche Erfahrungen im jetzigen Lebensabschnitt hervorrufen. Sie werden vielleicht merken, wie sehr Sie oft gemeint haben, dafür noch nicht gut genug zu sein.

Die Erfahrung mit warmem Wasser kann sich so ausweiten, daß Sie meinen, in einer anderen Umgebung zu sein, und sich mit dem Ozean oder Wasserlebewesen, mit der Weite des Kosmos oder mit Bildern aus dem Paradies identifizieren. Mit anderen Worten: Sie erfahren Aspekte der kosmischen Ein-

---

heit<sup>60</sup>, begleitet gelegentlich durch eine Überwindung von Raum und Zeit und sehr intensive ekstatische Gefühle („ozeanische Ekstase“),

Solche Erfahrungen können allerdings direkt Erinnerungen an die Zeit kurz vor der Geburt auslösen, als es zu eng wurde und der Gedanke erschien: „Ich will hier raus“, „Ich will mehr Raum für mich“. Ein solcher Gedanke kann einen neuen Lebensabschnitt einleiten, der mehr Raum und Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Ein solcher Gedanke wird aber oft als sehr bedrohlich empfunden (vgl. Kap. 3.3), so daß unter Wasser angstvolle Enge erlebt wird. Hier kann es hilfreich sein, diese Enge eine Weile sehr bewußt zu erleben, um sich dann an die Oberfläche zu bringen — eine Simulation der Geburt. Nun zu erleben, daß der Übergang aus der einen in die andere Welt angenehm und leicht ist und zudem liebevoll unterstützt wird, kann die Geburtserfahrung buchstäblich „revolutionieren“, nämlich umkehren.

Der Rebirther wird zur liebevollen Mutter, die Sie im Arm hält und wiegt — ein anderes Paradies. Solche Szenen sind bei Unterwasserrebirthings in der Gruppe von rührender Verbundenheit: Alle erkennen, wie sie genau das so oft gesucht und sich zugleich verboten haben.

Ich habe eine solche Szene in den heißen Quellen von Saturnia (in Mittelitalien) miterlebt, inmitten der Schönheit der italienischen Sommerlandschaft. Wobei anwesende Touristen einfach nur als willkommene Ergänzung wirkten. Hier kam ein sehr starker biblisch-religiöser Aspekt hinzu, so als hätten sich alle zu einer ganz besonderen Taufe zusammengefunden.