

# Waterbalancing – Eine sanfte Therapie im Wasser weckt frühe Erinnerungen

---

*Marion Lüder*

Heidelberg, Deutschland

**Schlüsselwörter:** Wassertherapie, Tiefenentspannung, vorsprachliche Zeit, Mutterleib

**Abstract:** *Waterbalancing – a Soft Therapy Awakens Early Feelings.* Waterbalancing is a soft method for deep relaxation in water with body temperature. The waterbalancing therapy is divided into three parts: at first there are used objects to help the client float in the water and then they are carried in the arms of the therapist. In the third phase the client is taken completely underwater. During the waterbalancing therapy the client is alternatively given massages and moved in a swinging rhythm in the water. Waterbalancing often awakens feelings and experiences the client had as unborn child in the mother's womb or in the early years of childhood. It is followed by a meeting with the therapist, which should give the client the opportunity to analyse these moments.

**Zusammenfassung:** Waterbalancing ist eine sanfte Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser. In der ersten Phase liegen die Klienten dabei auf speziellen Schwimmhilfen, in der zweiten werden sie von den Armen des Therapeuten gehalten, und in der dritten Phase werden sie ganz unter Wasser geführt. Massagen wechseln mit schwingenden Bewegungsfolgen, und häufig werden Erinnerungen an die vorgeburtliche Zeit im Mutterleib oder an die frühkindlichen Jahre wach. In anschließenden Gesprächen können diese Themen weiterverarbeitet werden.

\*

Waterbalancing ist eine Methode der sanften Tiefenentspannung im warmen Wasser, die von dem Diplom-Psychologen Gunter Freude gemeinsam mit Ute Rührig entwickelt wurde. Gunter Freude war als Medizinstudent vor fünfundzwanzig Jahren schwer an entzündlichem primär chronischem Rheuma erkrankt und suchte Heilung in den warmen Quellen von Saturnia in der Toscana, in denen er sich immer wieder im Strom des fließenden Wassers schaukeln und treiben ließ – bis nach und nach der Schmerz tatsächlich immer mehr ‚vertrieben‘ wurde. Um sich noch mehr Erleichterung zu verschaffen, unterstützte er seinen Körper dabei mit Schwimmhilfen, auf denen er schwerelos ‚floaten‘ konnte. Nach und nach wurde

---

Korrespondenzanschrift: Dr. Marion Lüder, email [Marilue@t-online.de](mailto:Marilue@t-online.de)  
Waterbalancing® ist ein eingetragenes Warenzeichen.

er gesund. Währenddessen entwickelte er ein Entspannungstraining im warmen Wasser, das er Waterbalancing nannte.

Beim Waterbalancing liegen die Klienten in der ersten Phase auf speziell dafür entwickelten Schwimmhilfen unter dem Nacken und den Kniekehlen im Wasser. So werden sie sanft hin- und herbewegt und in fließenden Bewegungen geschwungen, während gezielte Massagegriffe angewandt werden, in die auch Ansätze alternativer und fernöstlicher Heilverfahren wie Rolfing, Tragering, Reflexzonenmassage oder Reiki integriert sind. Die Bewegungen wechseln in der Intensität von fast unbewegt bis zu sehr dynamisch und schwungvoll ab. So entspannt sich der Klient nach und nach immer weiter, bis er auf das Getragen-Werden im Wasser vertrauen kann.

Nun können in der zweiten Phase die Schwimmhilfen entfernt werden, sodaß Raum für freiere Bewegungen entsteht und tieferes Einsinken ins Wasser möglich wird. Der Körper wird, von den Armen des Therapeuten gestützt, nun geschaukelt, gestretcht und in pulsierenden, rhythmischen Bewegungen gedreht. In der dritten – und für Viele schönsten und intensivsten – Phase wird der Klient dann im eigenen Atem-Rhythmus ganz unter Wasser geführt, wo er unter schwingenden Bewegungsfolgen unter Wegfall der Schwerkraft völlig loslassen kann. Hier werden häufig Erinnerungen an die vorgeburtliche Zeit im Mutterleib wach, die vom Therapeuten auch noch in speziellen Embryo- oder Geburtshaltungen gefördert werden können. Auch Erinnerungen an die Geburt oder die frühkindlichen Jahre tauchen oft auf. In anschließenden Gesprächen werden diese Erinnerungen dann weiterverarbeitet.

So lassen sich häufig Konflikte und Traumata aus der vorsprachlichen Zeit lösen, die in anderen Therapien nicht hatten gelöst werden können – eben weil die Klienten für dieses ganz frühen Gefühle und im Körper gespeicherten Empfindungen keine Worte finden konnten. Das folgende Fallbeispiel verdeutlicht dies:

Eine 44jährige Klientin hatte schon als Kind immer gespürt, daß sie ungewollt gewesen war. Im Alter von 18 Jahren hat ihre Großmutter ihr das – auf ihre Fragen hin – bestätigt. Die Klientin hatte wegen somatischer Beschwerden und Minderwertigkeitsgefühlen eine lange Analyse gemacht, die ihr in vielen Bereichen sehr geholfen hat. Allerdings war am Ende der Analyse klar, daß es Punkte gab, die nicht hatten gelöst werden können. Nachfolgende Gruppen- und Gesprächstherapien halfen, konkrete schwierige Lebenssituationen zu bewältigen – aber immer noch litt die Klientin unter dem Gefühl, daß mit ihr irgendetwas nicht stimme, sie anders sei als die Anderen, nicht richtig am Leben teilnehmen könne, sie sich für ihr Dasein entschuldigen müsse. Sie hatte immer wieder Schübe von Depressionen, die sie sich selbst nicht recht erklären konnte.

Bei ihrer ersten Waterbalancing-Session tauchte unvermittelt ein Bild aus ihrer sehr frühen Kindheit auf: Sie wurde von ihrer Mutter gebadet, lag auf dem linken Arm der Mutter in der Wanne und schrie vor Angst. Sie hörte die Stimme der Mutter, die auf sie einredete, sie aber nicht beruhigen konnte, weil sie laut und uneinfühlsam war. Die Mutter konnte auch kaum zärtlich sein und war sehr ungeduldig. Als die Klientin die ruhigen, verstehenden Hände des Therapeuten spürte, fand sie die Geborgenheit, nach der sie sich immer geseht hatte, und sagte nach der Session: „Jetzt bin ich endlich angekommen!“ In weiteren Sessions

tauchten Bilder aus der Vergangenheit auf, und in einem Traum sah die Klientin sich in einem Swimming-Pool, auf dessen Grund alte Familienfotos lagen, die sie auflas. Nach ein paar Monaten erlebte die Klientin eine Unterwasser-Session, in der die Therapeutin sie wiederholt in Embryo-Haltung unter Wasser bewegte. Die Klientin fühlte sich dabei unwohl, bekam Angst, Gefühle von Ohnmacht, Ausgeliefert-Sein und grenzenloser Einsamkeit. In der anschließenden Gruppensitzung konnte sie das erste Mal richtig laut vor Allen weinen und spürte, wie sehr sie sich von ihrer Mutter im Stich gelassen gefühlt hatte und wie enttäuscht sie von ihr war. Sie spürte, daß in ihrem Körper unangenehme Gefühle gespeichert gewesen waren, für die sie keine Sprache gefunden hatte. Nachdem diese Gefühle ein Ventil gefunden hatten und durchlebt werden konnte, konnte die Klientin in späteren Sessions die Embryo-Haltungen richtig genießen – ebenso wie die Geburts-Haltungen, die ihr zuvor äußerst unangenehm gewesen waren. In einer Zeit intensiver Waterbalancing-Sessions hatte die Klientin folgenden Traum: Sie sah sich als winzigen, hellen Fötus im Alter von ein paar Wochen in einem dunklen Uterus und litt unter Gefühlen, für die sie später kaum Worte fand. Sie erwachte mit einem langen Weinkrampf und berichtete später, ‚es‘ habe in ihr geweint, unerklärlich habe es aus ihr herausgeweint. Da waren Gefühle wie Angst, Verlassenheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht und ein abgrundtiefes Unglücklichsein. Sie tat sich mit dem Beschreiben dieser Gefühle sehr schwer, weil sie aus der vorsprachlichen Zeit stammten, und es gab eigentlich keine Worte dafür. In der Zeit nach diesem Traum traten die Depressionen wieder auf – und die Klientin verstand, daß diese unerklärlichen Stimmungen, die sie von Zeit zu Zeit wie ‚aus heiterem Himmel‘ überfallen hatten, mit den intrauterinen Gefühlen aus dem Traum zu tun hatten, Erinnerungen an ihre Zeit im Uterus waren. Nach einiger Zeit der Verarbeitung traten diese Stimmungen und Depressionen immer seltener auf. Wenn gelegentlich Anflüge davon kamen, wußte die Klientin sie einzuordnen und war ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert, sodaß sie auch bald wieder verschwanden. In der Folgezeit konnte die Klientin eine weitgehende Aussöhnung mit ihrer eigenen Mutter erleben.

Einige Zeit später hatte die Klientin Gelegenheit, eine Unterwasser-Session von einer Therapeutin zu bekommen, die gerade schwanger war. Das Kind war nicht geplant gewesen, aber die Therapeutin hatte es akzeptiert. Die Klientin konnte unter Wasser das Kind spüren und erlebte es als äußerst heilsam, zu fühlen, wie diese Mutter diesem Kind einen guten Platz in ihrem Bauch gegeben hatte. Sie spürte, wie es sich ‚damals eigentlich hätte anfühlen können‘, und sie tauchte überglücklich wieder auf, weil in ihr wieder ein Stück der alten Verletzung geheilt war.

Das Beispiel zeigt, daß durch die Wiederherstellung ähnlicher Bedingungen wie im Uterus – körperwarmes Wasser, embryonale Körperhaltungen, sanftes Schwingen und Bewegtwerden – Erinnerungen an die prä- und perinatale Zeit wachgerufen werden können. Wenn ein Mensch in dieser Phase traumatisiert wurde, lassen sich diese Traumata durch die Körperarbeit beim Waterbalancing in vielen Fällen aufdecken und werden so einer Bearbeitung zugänglich – auch in Fällen, in denen andere Therapieformen versagt haben, weil die Verletzungen aus der vorsprachlichen Zeit stammten. Damit wird die Lösung uralter unbewußter Konflikte möglich.

Waterbalancing kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppenarbeit stattfinden, z. B. in Form fortlaufender Seminare. Einzelne Waterbalancing-Sessions lassen sich auch in andere Therapieformen integrieren. Für die Arbeit mit Kindern ist die Methode ebenfalls geeignet.