

## Im Wasser zu Hause – Lass mich dein Delfin sein!

von Cathy Frischknecht

Seit zehn Jahren arbeite ich als aquatische Körpertherapeutin mit Erwachsenen und Kindern im warmen Wasser, und eben so lange begleite ich Gruppen auf dem Segelboot zu Delfin- und Walbeobachtungen im Mittelmeer. Die Essenz der Erfahrungen, die ich gemacht habe, und die Erlebnisse, welche die Menschen mit mir im Wasser geteilt haben, erlauben eine Antwort auf die Frage: Bieten die neuen Warmwassertherapien<sup>1</sup> eine mögliche Alternative zu Delfinschwimmen, Delfintherapie und Whale Watching? Die Antwort ist eindeutig: Ja!

---

*Unser erstes Zuhause ist das Fruchtwasser, welches in der Zusammensetzung dem Meerwasser sehr gleicht.*

Zuerst ein paar gedankliche Anregungen zum Thema Heimat im Wasser. Vom Universum aus gesehen ist unser Planet blau, er ist der Planet des Wassers. Mehr als Zweidrittel seiner Oberfläche sind mit Wasser bedeckt. Angezogen von dieser blauen Kugel beginnt ein Menschenleben zu inkarnieren. Unser erstes Zuhause ist das Fruchtwasser, welches in der Zusammensetzung (Verhältnis Salz/Wasser) dem Meerwasser sehr gleicht. So gesehen kommen wir aus dem Wasser. Richten wir den Fokus vom blauen Planeten über unsere erste Heimat (Fruchtwasser) in die kleinste Einheit unseres Körpers, Zelle genannt, werden wir auch dort wieder eine Wasserkugel finden. Das Zellwasser (Zytoplasma) besteht wiederum vorwiegend aus Wassermolekülen. Kein Wunder, sucht der Mensch nach sich selbst in der Nähe des Wassers.

Ein Satz aus dem Buch «Biographie des Wassers» von Philipp Ball bringt es auf den Punkt: «Es ist Teil unserer Würde zu begreifen, woraus wir bestehen, wo dieser Stoff herkommt und worin sein Potential und sein Geschenk an die Menschheit besteht.»

Wasser ist Leben. Wir wollen dem Leben und uns selbst begegnen, es erfahren, fühlen. Doch hier drückt sich nicht nur eine Sehnsucht nach Leben und Wasser aus, sondern auch die Sehnsucht nach Begegnung und Beziehung.

Entspricht der Wunsch, Delfinen und Walen im Meer zu begegnen, einer uns innewohnenden Sehnsucht, herauszufinden, wo wir Menschen als Spezies herkommen und wo wir zu Hause sind? Ist es die Sehnsucht, die Leichtigkeit des Lebens zu spüren? Freude und Liebe mit einem empathischen Wesen zu teilen? Unsere Selbstheilungskräfte zu mobilisieren?

Die Erfahrungen und Erlebnisse, welche im Delfinschwimmen oder in der Warmwassertherapie gemacht werden, sind auch meiner Beobachtung ähnlich ekstatisch und heilend. Allerdings stellt sich hierzu die Frage: Wie können wir uns auf Kosten von anderen Lebewesen freuen? Gefangene Delfine oder von Motorbooten gehetzte Wale sollen uns heilen?

Um mit uns in Kontakt zu kommen oder uns heilen zu lassen, machen wir uns auf, eine Warmwassertherapie zu buchen oder ein Boot zu chartern, um Delfinen zu begegnen.

Was geschieht in diesen Warmwassertherapien, und warum wirken sie so intensiv? Mit dem Eintauchen ins nasse Element und dem direkten Berührt-Werden durch das Wasser selbst erinnern wir uns sofort daran, was wir sind und woher wir kommen. Das Wasser ist daher der «Schlüssel» zu weiteren Selbstkontakten auf verschiedenen Ebenen (Körper, Gefühle und Geist) in der Wasserkörpertherapie. Als Wassertherapeuten nutzen wir die uns innewohnende Wasserwissenschaft und behalten dieses Zusammenspiel der inneren und äusseren Wasser im Bewusstsein. Vom warmen Wasser und den Armen des Wassertherapeuten getragen und geschaukelt, erlebt der Mensch ein Urvertrauen und eine Geborgenheit, wie wir sie als Kind erfahren haben. Dasselbe geschieht auch, wenn wir uns im Boot aufs Meer hinausbegeben. Die grosse Wassermutter schaukelt uns hin und her.

In der Warmwassertherapie, wenn wir der Schwerkraft entledigt sind und die Leichtigkeit des Seins erfahren,

---

### *Gefangene Delfine oder von Motorbooten*

### *gehetzte Wale sollen uns heilen?*



getragen und gehalten werden von einem präsenten Begleiter, zaubert sich ein Lächeln auf unsere Lippen; entspannt und vertrauensvoll tauchen wir, mit einer Nasenklemme versehen, ganz ins Wasser ein. Der Tauchreflex wird ausgelöst, der Herzschlag verlangsamt sich, und Ruhe kehrt ein. In dieser Ruhe folgt die Entspannungsreaktion, und darin wandeln sich aktive Betahirnwellen in Alpha- und Thetabereiche. Darin werden Entspannung, Visionen, Kreativität, tiefe Meditation und Trance erlebt. Auch eine Reduktion von Schmerz und die Ausschüttung von Glückshormonen sind mögliche Folgen, um nur ein paar Vorgänge zu nennen.

Der Selbstheilungsprozess wird aktiviert. Hier gibt es wiederum eine gemeinsame Erfahrung mit der Delfinbegegnung oder der Delfinschwimmtherapie.

---

*Die Klicklaute, die Sonarfrequenzen  
der Delfine, lösen in unserem Hirn*

Die Klicklaute, die Sonarfrequenzen der Delfine, lösen in unserem Hirn ähnliche Phänomene aus wie der Entspannungszustand in der aquatischen Körpertherapie – deshalb also dieses Gefühl von Freude und Glück beim Delfinschwimmen.

*ähnliche Phänomene aus wie der  
Entspannungszustand in der  
aquatischen Körpertherapie.*

Mit den vom Wassertherapeuten induzierten Wellen und Spiralbewegungen unter Wasser fühlen wir uns dem Delfin und Wal verwandt. Wenn wir gehalten werden, getragen sind und uns begleitet wissen von einem Wesen, Mitmensch genannt, brauchen wir da noch weit zu reisen, um stundenlang Delfine zu verfolgen, sie in kleinen Becken gefangen zu halten? All das bloss, um in uns diese Gefühle der Ekstase und die Selbstheilung zu evozieren? Nein!

Zusammenfassend gilt: Lasst uns um den Erdball segeln, um des Segelns willen. Wenn uns dabei Delfine und Wale begleiten, dürfen wir uns freuen. Doch lasst uns die Suche nach uns selbst, nach dem Sinn des Lebens und den Heilerfahrungen unter uns Menschen ausmachen. Als Stellvertreter trägt der Delfin die Freude, die Eleganz, die Kraft, das Lachen, die verspielte Leichtigkeit des Seins in sich, der Wal die Ruhe, den Tiefgang und die Empathie. Kein Wunder, delegieren wir diese Qualitäten an diese Tiere und missbrauchen sie als Projektionsflächen. Auch erinnern uns beide, Delfin und Wal, an unsere erste Heimat im Wasser, diesem Schwebestand von sorglosem Dasein, der unendlichen Freiheit in unserem ersten Ozean der Liebe, dem Fruchtwasser.

Behalten wir diese Bilder im Geist, wenn es darum geht, etwas in uns zu erreichen. Wie einfach ist es doch, einen anderen Menschen zu treffen und mit ihm ins Wasser zu steigen, uns darin gegenseitig zu tragen, zu berühren, zu schaukeln und zu bewegen. Kurzum: Warmwassertherapie führt uns zu sehr ähnlichen Ergebnissen und Erfahrungen wie die Delfintherapie und das Delfinschwimmen.<sup>2</sup>