In Ängste eintauchen

von Monika Mohr

Wasser – Leben und Heilung

Wasser ist unser Freund, unser Verbündeter… Wir kommen aus dem Wasser, dem Element der Emotionen. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Menschen Angst vor Wasser haben oder Wasser Ängste auslöst.
Seit 20 Jahren beschäftige ich mich mit dem Tauchsport und arbeite seit mehreren Jahren als Therapeutin. Immer wieder traf ich auf Menschen, die durch das Element Wasser an ihre Grenzen kamen oder sogar direkt auf Ihre Ängste stießen. Oft hörte ich Sätze wie: „Nein, ich fahr lieber in die Berge, Wasser ist nicht mein Ding", „Schwimmen im Meer reicht mir vollkommen" oder „Tauchen, muss ich nicht unbedingt haben…".

Auf näheres Nachfragen stellte sich dann heraus, dass es für viele Menschen schwer ist, mit diesen starken Gefühlen umzugehen, die durch Wasser bzw. das Tauchen ausgelöst werden können. Ein Grund dafür ist vielleicht ein prägendes Erlebnis in der Kindheit, wie z. B. Eltern, die den Kindern Schwimmen beibringen wollen, ohne auf deren Bedürfnisse zu achten. Oder auch Menschen, die den Tauchsport schon probiert haben, aber bestimmte Bedingungen nicht passten oder auf deren Bedürfnisse nicht geachtet wurde. In meiner Praxis höre ich oft: „…und dann hat mich der Tauchguide einfach nach unten gezogen."

Wer hat nicht als Kind im Schwimmbad beim Abtauchen etwas Merkwürdiges, Beängstigendes erlebt, das ihm keiner so genau erklären konnte, wie z.B. ein Erstickungsgefühl beim Planschen, von einem Klassenkameraden unter Wasser gedrückt zu werden oder scheinbar nicht mehr genug Luft zu haben beim Tauchen nach Ringen.
Kennt jemand noch das Gefühl beim ersten Mal vom 5 Meter Brett zu springen? Und das Gefühl nicht wieder rechtzeitig zum nächsten Atemzug hochzukommen? Diese Emotionen, die uns auch keiner erklären kann, verstehen wir als Kinder nicht und oft interessiert sich in unserer schnelllebigen Welt niemand dafür. So werden sie einfach verdrängt bzw. gut im Unterbewusstsein versteckt, bis sie irgendwann wieder hochkommen…

Angst verstehen lernen und in neue Lebensfreude wandeln

Angst beruht auf einer erlernten Befürchtung, dass sich etwas wiederholen könnte. Befürchtungen sind jedoch Wahrnehmungen, bei denen noch die Möglichkeit des kontrollierten Ausweichens oder Eingreifens besteht, während Angst einen Zustand der Machtlosigkeit beschreibt.
Wenn nun ein aktuelles Ereignis eine Erinnerung an eine ohnmächtige Situation auslöst, dann sind wir auch im Hier und Jetzt handlungsunfähig. Wir sind blockiert. Obwohl der Verstand zur Vorsicht mahnt, lässt das Unterbewusstsein ein Handeln nicht zu. Das kann zum Beispiel passieren, wenn wir tiefes Wasser sehen und dort hineintauchen wollen.

Ziel meiner therapeutischen Arbeit ist zu lernen, die Angst wahrzunehmen, zu erkennen und bewusst und sicher durch sie hindurch zu gehen. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, Stärken zu stabilisieren, sodass sich neue Erfahrungen integrieren können.
Dann wird die Angst transformiert und zur Quelle von neuem Lebensmut und Lebensfreude. Dabei löst sich das Gefühl der Machtlosigkeit auf und neue Möglichkeiten des freien Handelns entstehen.

Als Coach, Therapeut und Tauchlehrer bin ich Freund, Vertrauter und Zuhörer, der einen geeigneten Rahmen und sicheren Raum bietet, in dem Menschen mit ihren bisher unbewussten Gefühlen und Ängsten, die um das Element Wasser herrschen, in bewussten Kontakt kommen können. Die Ängste und Gefühle der Machtlosigkeit, die aus der Vergangenheit auftauchen, können dann helfen, neue Möglichkeiten im Handeln, Erleben und Denken Wirklichkeit werden zu lassen.

Das Sporttauchen ist eine wunderbare Gelegenheit, Ängsten lernend zu begegnen, weil der Mensch erlebt, wie er in einem für ihn völlig fremden und seiner Spezies untypischen Element leben kann.
Es ist ein bisschen wie Neugeboren werden und in der unbekannten Welt erste Erfahrungen zu sammeln.
Diese Erfahrungen stärken den Menschen, sodass er in der bisherigen, seit seiner Geburt bekannten Welt, besser zurecht kommt. Die Erfahrungen und die neue gestärkte Lebenseinstellung wirken sich somit auch auf die allgemeinen Lebensbereiche aus.

Jobwechsel durch mehr Selbstvertrauen

Vor kurzem unterstützte ich eine Frau, die schon einige Jahre in ihrem Beruf fest saß. Immer wenn sie sich nach neuen Aufgaben umsah, die ihr mehr Freude bereiten würden, verließ sie der Mut. Sehr bald erfuhr ich, dass sie in der Kindheit eine Wasserratte war, später dann plötzlich nicht mehr. Mit Gesprächen, hypnotherapeutischen Reisen und Ressourcen-Aktivierung bereiteten wir die Erfahrung im Schwimmbad bei einer Schnupper-

Tauchstunde vor, die dann mit sehr viel Freude, Glück und Stolz verbunden war. Es änderte sich sehr viel im Leben der Frau. Inzwischen hat sie ihren Arbeitsplatz und sogar die Stadt gewechselt. Sie konnte dabei ihren bisherigen Erfahrungen begegnen. Auch hat sie gelernt, wie sie sich auf evtl. Möglichkeiten vorbereiten kann, um sich dann auf scheinbar mögliche Gefahren einzulassen. Neue Impulse wurden gesetzt und ihr Denken wurde freier.
Nur da wo wir hinschauen, kann sich etwas bewegen und die Angst kann letztendlich gehen.

Tauchen beinhaltet Meditation

Durch die Begleitung in der fremden Welt ist das Tauchen ein weicher Einstieg in die gut vergrabenen Emotionen.
Wenn der Mensch beim Tauchen, zum ersten Mal nach dem Erlebnis im Mutterleib, wieder frei schwebt, Schwerelosigkeit erlebt, ist dies ein sehr bewegender Moment.
Es gibt zwar technisch einiges zu verstehen, um diese neue Welt kennen zu lernen, doch dabei unterstützt ja der erfahrene Tauchlehrer.
Man erkennt und begreift, wie einfach es ist, unter Wasser atmen zu können - eine weitere Urangst, der wir uns beim Tauchen nähern.
Viele empfinden die außergewöhnliche Ruhe unter Wasser als beruhigenden Moment in unserer heute so lauten und technisierten Welt. Dadurch und durch die Geräusche der Meereslebewesen, wird das Tauchen zur Meditation.
Alle Gedanken an den Alltag sind vorbei, keine Chefs, keine unbezahlten Rechnungen, nur ich, das Wasser und die Bewohner des Meeres. So bedeutet „unter Wasser sein“ Meditation, da alle uns bekannten Faktoren hier nicht mehr gelten, neue Regeln in einer neuen Welt, in der wir nur kurze Zeit zu Gast sind.

Fotos: Monika Mohr

Ich mache unter Wasser Fotos von meinen Tauchschülern, die diese später an den bisher unglaublichen Moment erinnern, aber auch daran, dass sie in einer bisher unbekannten Welt in der Lage waren zu bestehen, Gefahren gemeistert haben, diese mit jemanden teilen konnten, und dass die Welt sehr bunt und farbenprächtig sein kann, wenn man sich nur auf den Weg macht …

Tauche tief hinab in das Meer Deines Selbst,
Du Suchender, um dort den größten Schatz zu bergen,
den es gibt: DICH!

Monika Mohr
HP Psych., Coach,
Entspannungspädagogin
PADI Tauchlehrerin
+49 5031 3043899
+49 174 109 5868
+34 651 065 064
www.monikamohr.com