

## Carmen, nach der 4. Session und einer Auszeit

Es geht mir wieder besser. Irgendwie fühle ich mich ausgesöhnt und freier. Gestern Abend und heute Morgen waren meine Gefühle wieder groß gewesen. Mir kamen am Frühstückstisch die Tränen. Deshalb gebe ich mir erst mal eine Auszeit. Ich bin gerade so bedient mit meinen Gefühlen, dass ich nicht noch mehr vertragen hätte.

Es sind Gefühle oder Projektionen da, die nicht da sein dürfen.

Andererseits habe ich mich auch gefragt, wie ich denn sonst mit meinem Spüren umgehen soll. Schließlich ist es ja auch Sinn und Zweck von Watsu und Tantsu, dass sich Gefühle, die vielleicht schon lange vergraben waren und nie richtig losgelassen wurden, sondern nur runtergedrückt wurden, wieder lösen und zum Vorschein kommen. Das ist nun auch bei mir passiert. Das Gefühl mit meinem Vater, um seine Liebe kämpfen zu müssen und nicht angenommen zu sein. Also verstehe ich nicht, warum ich nun diese Projektion nicht haben darf bzw. sie ist ja nun da und ich möchte sie nicht wieder runter drücken, sondern Heilung erfahren. Aber was ich dann mit diesen Gefühlen machen soll, ist mir noch nicht so richtig klar. Irgendwie ist es aber auch ein wenig masochistisch, genauso als ob ich auf Diät bin und dann mit knurrendem Magen durch die Schlemmerpassage, Süßigkeitenabteilung, Brandhendlstand laufe, um in mir Gefühle zu erwecken bzw. die vielleicht auch spontan kommen, und sie dann auszuhalten, nicht zu beachten whatever??

Das habe ich noch nicht so wirklich verstanden. Früher habe ich mich in solchen Situationen lieber betrunken, um den Schmerz nicht so sehr zu spüren. Auch das Abgelehntwerden als Frau ist für mich schwierig, da es wieder alte Verletzungen aus meiner Schulzeit zum Vorschein bringt. Gefühle aus Zeiten, in denen sich kein Typ für mich interessiert hat. Aber zum Glück ist mir sehr bewusst, dass sich seit damals viel geändert hat und ich mich zum Schwan entwickelt habe und ja nun auch positive Bestätigungen von den Männern bekomme.

Als ich dann allein draußen saß während die anderen Watsu machten, habe ich die Zeit genutzt, um mir klar zu werden, was ich möchte. Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass ich es sehr gerne weiter machen möchte. Auch wenn es ein beschwerlicher und tränenreicher Weg werden sollte. Ich möchte mich einfach mehr spüren, bei mir sein, besser für mich sorgen, mehr Selbstvertrauen und –Bewusstsein finden.

Da ist mir klar geworden, Mensch ich habe die Verantwortung endlich mal für mich übernommen. Anstatt rum zu leiden, habe ich gesagt, nein ich mache nicht mit und habe für mich selber gesorgt, indem ich mich nun abgrenze. Ich habe agiert und nicht reagiert, kann also selber für mich bestimmen, was ich will und was nicht, bin kein Opfer. Ich habe mich dann auch mal wieder schön geschminkt und mich dann auch gleich besser und freier gefühlt. Und ich habe mir meinen Freund eingeladen, weil ich ihn vermisst habe, weil ich Nähe, Intimität und seinen Körper spüren wollte.