

Zusammenfassung

In Resonanz mit dem Wasser – Ein Gespräch mit Gero Gericke über Körper, Vertrauen und die heilsame Kraft des Wassers

Im Gespräch mit dem Körperarbeiter, Yogalehrer und Aqua-Wellness-Bodyworker Gero Gericke öffnet sich ein feinsinniger Erfahrungsraum rund um die Kraft des Wassers, Berührung, Loslassen und Transformation. Die Begegnung zwischen Petra, TRAGER®-Instruktorin, und Gero ist getragen von jahrzehntelanger Verbindung und gemeinsamem Wachsen im Feld der Körperarbeit – angefangen in der Villa Schaffhausen, einem Seminarhaus im Siebengebirge, wo beide ihre ersten tiefgreifenden Erfahrungen mit berührungsbasierter Heilkunst machten.

Zentraler Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass Berührung eine Brücke sein kann – nicht nur zwischen Menschen, sondern zwischen Körper, Geist und Seele. Gero beschreibt, wie er über Yoga, Ayurveda und Synchronmassagen zur Wasserarbeit fand – und wie sich sein eigenes Verhältnis zum Element Wasser grundlegend wandelte: Einst geprägt von einem Ertrinkungstrauma, wurde Wasser für ihn durch eine eigene Aqua-Wellness-Session zum Tor in neue Welten von Vertrauen, Hingabe und Präsenz.

Ein zentrales Thema des Gesprächs ist die Qualität von Tiefe und Geborgenheit, die Menschen im warmen Wasser erleben können. Petra schildert ihre Erfahrung als beinahe paradiesisch: getragen, schwebend, gehalten – der Schwerkraft enthoben und zugleich tief verbunden. In den Bewegungen, Spiralen und Rhythmen der Wasserarbeit verschwinden Zeit und Raum; das Ich darf sich ausdehnen. Es ist ein Zustand, in dem Kontrolle losgelassen und Sicherheit dennoch tief empfunden wird. Der Körper wird im Wasser nicht nur gehalten, sondern darf sich selbst neu entdecken – jenseits von alltäglicher Spannung, oft sogar jenseits klarer Grenzen.

Gero erläutert die drei Phasen einer typischen Session im Wasser: zunächst das ruhige Liegen auf Kissen an der Wasseroberfläche, verbunden mit sanfter Massage; dann das Getragenwerden in den Armen des Gebenden – ein Tanz der Strömung, Bewegung und Atmung; schließlich, wenn Vertrauen da ist, das Eintauchen und kurze Verweilen unter Wasser mit Nasenklemme. Die Erfahrung, nicht atmen zu müssen, wird von vielen als befreiend, friedlich und klar erlebt. Nicht alle müssen oder wollen untertauchen – alles geschieht im Respekt für individuelle Grenzen und Bedürfnisse. Besonders betont wird, dass diese Form von Arbeit auch korrigierende Erfahrungen ermöglichen kann – gerade für Menschen mit belastender Körpergeschichte.

Ein eindrücklicher Moment des Gesprächs ist die Schilderung von Geros Arbeit mit acht Menschen hintereinander auf Lesbos: Jede Session offenbarte ein neues, einzigartiges „Universum“, jede Begegnung war ein Resonanzraum – sowohl für die empfangende als auch für die gebende Person. Dieses tiefe, intuitive Spüren ist für ihn ein wesentlicher Bestandteil der Wasserarbeit: Sie geschieht nicht nur über Technik, sondern aus einem fein abgestimmten Zusammenspiel von Präsenz, Herzverbindung und energetischem Lauschen.

Auch die therapeutische Dimension wird ausführlich beleuchtet. Wasserarbeit kann in der Rehabilitation eingesetzt werden – bei orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen – ebenso wie in der Arbeit mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Techniken wie Watsu,

Aquatrager oder Liquid Bodywork – die Gero selbst gelernt hat – schaffen durch das Element Wasser einen dreidimensionalen Erfahrungsraum, in dem Gelenke sich öffnen, Bewegungsmuster neu entstehen und Heilimpulse über feine Schwingungen in den Körper gelangen können. Besonders hervor sticht dabei das Prinzip der „Weite in der Nähe“ – eine Qualität, die im Wasser erfahrbar wird, wenn Nähe nicht als Enge, sondern als Raum erlebt werden darf.

Gero spricht auch über die tiefe Verbindung zu Meereswesen – insbesondere zu Delfinen, die für ihn Verkörperung von Spielfreude, Bewusstsein und Herzensintelligenz sind. Daraus entwickelt er die Idee einer „menschlichen Delfinbegleitung“: Eine Möglichkeit, Eltern mit Kindern oder Paare in die Erfahrung des Getragenwerdens im Wasser zu führen – nicht in fernen Therapiezentren, sondern hier, lokal, liebevoll, achtsam. Wasserarbeit, so seine Vision, kann zu einer Ressource für Vertrauen werden – in sich selbst, in andere und in das Leben.

Ein weiteres Thema ist der sinnliche Mehrwert, den Wasser, Klang und Berührung gemeinsam entfalten können. In der Toskana-Therme etwa hat Gero die Erfahrung von „Liquid Sound“ gemacht – sphärische Musik, die unter Wasser über Knochenleitung erfahrbar wird. Dort wird das Entspannen zu einem multisensorischen Erlebnis. Der Klangraum, das sanfte Solewasser und die rhythmische Bewegung ergänzen sich zu einem fast transzendenten Zustand – still, berührend, regenerierend.

Abschließend betont Gero, dass eine solche Erfahrung auch verschenkt werden kann – idealerweise aber erst dann, wenn man sie selbst erfahren hat. Ob als Einzelperson oder im Paar – Wasserarbeit kann nicht nur entspannen, sondern auch Beziehungen vertiefen. Wer gelernt hat, wie man jemanden sicher im Wasser trägt, kann diese Qualität mitnehmen – in andere Räume, in andere Beziehungen.

Die Essenz des Gesprächs liegt in einem stillen, tiefen Lauschen: auf das, was in uns mitschwingt, was gehalten werden will und was sich im Loslassen zeigt. Wasser als Träger, als Spiegel, als Medium der Wandlung – das wird in diesem Austausch spürbar. Wer sich auf diesen Weg einlässt, begegnet nicht nur dem Wasser – sondern sich selbst.

Lust, loszulassen und mit uns ins Wasser einzutauchen?

In dieser Folge erfährst du, wie Körper, Atem und Vertrauen sich im warmen Wasser neu verbinden können. Lausche dem Gespräch – und vielleicht auch dir selbst.

🔊 **Jetzt den Podcast hören:** <https://youtu.be/d1rVcXJqBRQ>

Links

Erfahre mehr über Gero:

www.aqua-relax.de

www.yoga-badhonnef.de

www.awarechair.com

Email: info@gerkom.de

Ein wunderschönes Video „Watsu – Wassertanzen“:

<https://www.youtube.com/watch?v=RKEh9QZPNIo>

Hier bekommst du einen Eindruck, wie eine Wasser-Session aussehen kann.

Weitere Ressourcen

🎧 Podcast #28: Im Einklang mit dem Nervensystem: Wege zu mehr Achtsamkeit – Im Gespräch mit Stefan Weber: https://youtu.be/Wvdl_jYUXXw

👉 Transkript: <https://petrafeldbinder.de/im-einklang-mit-dem-nervensystem-wege-zu-mehr-achtsamkeit-im-gespraech-mit-stefan-weber/>

🎧 Podcast #30: TRAGER® für Kinder: Bewegung mit Leichtigkeit – im Gespräch mit Gertraud Neumayr: https://youtu.be/rCMWZjP_5rE

👉 Transkript: <https://petrafeldbinder.de/trager-fuer-kinder-bewegung-mit-leichtigkeit-im-gespraech-mit-gertraud-neumayr/>

🎧 Podcast #42: Geburtsprägungen, Ursprünge und Wege der Verbindung – Ein tiefgehendes Gespräch mit Rona Größler: <https://youtu.be/ImOgiWh2Opc?si=jByj9OEJYIWQUFXU>

👉 Transkript: <https://petrafeldbinder.de/geburtspraegungen-urspruenge-und-wege-der-verbindung-ein-tiefgehendes-gespraech-mit-rona-groessler/>

✍️ Für alle Fragen rund um diesen Podcast sende mir gern eine [E-Mail](#).