

Der Atem des Lebens

Friedrich Wolf
2007-2019

...„da muss es eine primäre Kraft geben
aber sie ist unmöglich zu finden.
Ich glaube dass sie existiert
aber ich kann sie nicht sehen.
Ich sehe ihre Resultate
Ich kann sie auch spüren
aber sie hat keine Form“ ...

Chang Tsu, Philosoph, Poet, 4. Jahrhundert vor Christus

Wie alles begann

William Garner Sutherland gilt als der Begründer des „Cranialen Konzeptes“ in der Osteopathie, eine spezielle Behandlungsform im Rahmen der osteopathischen Medizin, aus der sich dann im Laufe des letzten Jahrhunderts eine eigene Therapieform entwickelt hat, die heute unter dem Namen Craniosacral-Therapie bekannt ist.

...“der menschliche Körper ist die Apotheke Gottes“...

Andrew Taylor Still

Die Osteopathie selbst wurde im Laufe des 19. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt, Jäger und Prediger Andrew Taylor Still begründet. Er war auf der Suche nach einer neuen Medizin, die für die Menschen weniger schädlich und erfolgreicher sein sollte, als die Medizin seiner Zeit und Kultur...

**Menschen sind eine Einheit aus Körper Seele Geist
Umwelt**

diese Einheit kann jede Krankheit selbst heilen

freier Fluss der Körperflüssigkeiten

wesentlich für die Gesundheit eines Menschen

...daraus entwickelte er die Methode, die heute als Osteopathie weltweit angewendet wird. Im Jahre 1874 gründete er die erste Schule für Osteopathie in Kirksville, Missouri, die heute noch existiert und eine der großen Universitäten ist, die in Nordamerika Osteopathie unterrichtet, ein Studiengang, der dem schulmedizinischen Studium gleichgestellt ist.

William Garner Sutherland hatte schon als Student der Osteopathie die intuitive Einsicht, dass die menschlichen Schädelknochen für eine atmende Bewegung gemacht sind. Das widersprach der damaligen Anschauung der Medizin und der Anatomie, nach der die Schädelknochen im Lauf des Lebens verwachsen und verknöchern und das Gehirn und alle Membranen von einer unbeweglichen Schädelkapsel eingeschlossen sind. So versuchte auch Sutherland sich für zehn Jahre selbst zu beweisen, dass seine Idee falsch sei. Doch im Laufe seiner Begegnungen mit Patienten spürte er immer wieder, dass da eine Bewegung ist und machte sich dann auf einen Forschungsweg, der ihn den Rest seines Lebens beschäftigen sollte und viele wertvolle Erkenntnisse erbracht hat, die heute wesentlich zur Gesundheit der Menschen beitragen.

Immer wieder stellte er sich die Frage, woher wohl diese Bewegung kommt, was die treibende Kraft dieser Bewegung sei, welchen Sinn sie wohl für den Menschen erfüllt. Am Beginn seines Weges beschäftigte er sich hauptsächlich mit der Struktur des menschlichen Körpers, den Knochen, den Membranen, den Flüssigkeiten und dem Nervensystem.

Er fand im Laufe seiner Forschungen **5 wesentliche Prinzipien** im craniosacralen System des Menschen:

Da ist eine gelenkige Beweglichkeit in den Schädelnähten

Das ist das Reziproke Spannungs-Membran-System

**Da ist eine unwillkürliche Beweglichkeit des Sacrums
zwischen den Darmbeinen**

Da ist eine Bewegung in der Cerebro-Spinal-Flüssigkeit

Da ist eine Bewegung im Neuralgewebe

Er konnte auf die grundlegende Erkenntnis seines Lehrers Andrew Taylor Still zurückgreifen, nämlich dass der freie Fluss der Körperflüssigkeiten eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen ist. Wesentliche Widerstände gegen den freien Fluss im Körper können Blockaden in den Gelenken und die Verhärtung des Bindegewebes sein.

In der praktischen, alltäglichen Zusammenarbeit mit seinen Patienten erforschte er die subtilen Dynamiken der Gewebe, entwickelte dabei eine Reihe von Techniken und Wegen mit diesen Blockaden umzugehen. Unablässig forschte er weiter und etwa um das Jahr 1940 herum machte immer wieder die Erfahrung, dass Heilung wie von innen heraus geschah, ohne dass er „therapeutisch“ etwas unternommen hatte. Anfänglich war das natürlich eine verwirrende Erfahrung, dass sich die Körper seiner Patienten wie von selbst regulierten, doch er war offensichtlich demütig genug um für dieses Wunder Platz zu machen. Er verstand sich all die Jahre wirklich als

Wissenschaftler, der immer versuchte für alle Erscheinungen, die ihm bei seiner Arbeit begegneten, eine naturwissenschaftlich fundierte Erklärung zu finden, auch wenn er als Mensch sehr stark vom christlichen Glauben getragen war, ebenso wie sein Lehrer Dr. Still, der ja im „Nebenberuf“ als Prediger wirkte.

Sutherland war ernsthaft daran gelegen, dass die Osteopathie und das Craniale Konzept als wissenschaftlich anerkannte medizinische Methoden ihren Platz finden sollten im großen Kanon der Medizin. Doch angesichts dieser Erfahrung wurde ihm bewusst, dass er sich in einem Grenzbereich bewegte, der vom damaligen (und auch immer noch vom heutigen) medizinischen Establishment nicht anerkannt werden würde. Es war die Zeit der fast absoluten Vorherrschaft des mechanistischen Denkens in der Medizin, als die allermeisten Wissenschaftler und Ärzte davon ausgingen, dass alles heilbar wäre, wenn man nur den „richtigen“ Trick, die richtige Technik und die richtige Substanz finden würde, dass wir Menschen dabei wären, die Allmacht über die Kräfte des Lebendigen zu gewinnen, dass es nur noch eine Frage der Zeit sei, wann wir in der Lage sind, selbst Leben zu erschaffen. Auch heute noch weht dieser Geist durch die Laboratorien der Universitäten und der biologisch - medizinischen Industrie und spiegelt sich wieder in der Gen-Technologie, der Stammzell- und der „Reproduktions-Medizin“. Der Mensch will die Schöpfung „verbessern“, maßt sich oft bewusst und unbewusst an, dass er es besser weiß als die Natur.

In dieser Atmosphäre beließ es Dr. Sutherland dabei, über diese Grenz-Erfahrungen nur mit Menschen zu sprechen, von denen er die Gewissheit hatte, dass sie „verstehen“ konnten, was er erlebte. Auf seiner Suche nach einer Erklärung, nach einem beschreibenden Wort, stieß er als gläubiger Christ in der Bibel auf den bekannten Satz der Genesis:

...“und Gott der Herr blies den **Atem des Lebens** in die Nüstern von
Adam
und Adam ward lebendig“....

Ihm wurde bewusst, dass er in Kontakt mit einer ursprünglichen Lebenskraft gekommen war.

...“das unsichtbare Element in der Cerebro-Spinal-Flüssigkeit ist der
Atem des Lebens.
Visualisiere diesen Atem des Lebens als eine Flüssigkeit in der
Flüssigkeit, etwas, was sich nicht vermischt, etwas, was Potenz besitzt,
die etwas ist, das die Flüssigkeit bewegt. Visualisiere eine intelligente
Potenz, diesen Atem des Lebens als Flüssigkeit innerhalb der
Flüssigkeit“.....

William Garner Sutherland

Mehr und mehr überließ sich Dr. Sutherland in seiner praktischen Arbeit dieser Kraft, dieser Präsenz, von der er sagte, dass sie viel intelligenter sei als jemals ein Mensch oder ein Therapeut sein könnte und viel genauer „weiß“, was ein Mensch für seine Heilung braucht.

**Eine wesentliche Aufgabe des Therapeuten besteht eher
darin, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem dieser
innere Heilungsprozess ungestört ablaufen kann**

Um 1950 herum strebte die osteopathische Medizin mit Macht in die Universitäten. Das führte dazu, dass alles, was nicht streng mechanistisch-naturwissenschaftlich klang, aus der bis dahin vorhandenen Literatur und den Lehrplänen entfernt wurde, eine Art Selbstzensur, die innerhalb der osteopathischen Bewegung umstritten war, sich aber vorerst durchsetzte, um die „Anerkennung“ der medizinisch-wissenschaftlichen Welt nicht zu gefährden. Es wurde der freiwillige Versuch unternommen jeden Hinweis auf eine spirituelle Dimension des Heilens, wie er von Dr. Sutherland eingeführt worden war, zu verleugnen und das führte zu einer inneren und dann später auch äußeren Spaltung der osteopathischen Medizin und auch der Craniosacral-Therapie, die sich erst Jahrzehnte später als eigene Therapieform zu entwickeln begann.

Einer der wichtigen Menschen, der die Gedanken und Erfahrungen von Sutherland weiter getragen hat, war Dr. Rollin Becker. Er war einer der Osteopathen, der zeitlebens versuchte, die geistige Dimension des Heilens mit der wissenschaftlichen Seite zu verbinden, eine Integration zu schaffen zwischen der strukturell-medizinischen und der spirituell beeinflussten Therapie. Er war immer bestrebt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in das craniosacrale Modell zu integrieren. Er beschäftigte sich mit einer Vielzahl von Wissensgebieten, behandelte unentwegt Menschen und war vor allem von dem Phänomen der Stille fasziniert. Er war auch derjenige, der begann, zwischen biomechanischen und biodynamischen Methoden zu unterscheiden. Einerseits war ihm klar, dass das Bewusstsein, die innere Haltung und die Konzepte des Therapeuten bei der Heilarbeit eine wesentliche Rolle spielen, aber dass es nach einer gewissen Zeit auch wieder unerheblich ist, von wo aus man beginnt, denn er wusste, dass man durch die Berührung von lebendigen Körpern irgendwann zwangsläufig mit den universellen Kräften des Lebendigen in Kontakt kommt.

... „die meisten Craniosacralen Osteopathen, Lehrer und
Praktizierende, welche Version der Arbeit sie auch immer ausüben,
realisieren irgendwann, dass sie im Kontakt mit dem Lebensatem und
seiner Potenz auch eine **spirituelle Dimension** berühren“

Rollin Becker

Im Lauf der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nahm das Craniale Konzept in der Osteopathie immer mehr Einflüsse anderer Therapieformen und Wissenschaften in sich auf und entwickelte sich mehr und mehr zu einer eigenen Therapieform. Dabei wurde die innere Trennung zwischen dem spirituellen Ansatz und dem medizinisch-strukturellen Konzept immer mehr sichtbar. Es entwickelten sich verschiedene Lehr- und Therapieansätze, die heute unter den Namen biodynamisch und biomechanisch anzutreffen sind

oder auch als strukturell orientiert oder eher energetisch orientiert angeschaut werden.

Mitte der siebziger Jahre trat John Upledger auf den Plan und begann ein Membran- und Struktur-orientiertes Modell unter dem „neuen“ Namen Craniosacral-Therapie auch an Nicht-Osteopathen zu unterrichten. Im Laufe der Zeit fügte er einen Körperpsychotherapeutischen Aspekt hinzu, den er Somato-Emotional Release nannte, eine kathartisch (Katharsis: eine Heilungskrise) orientierte Methode, in der von dem Konzept ausgegangen wird, dass man ein vergangenes Trauma wieder erlebt und dadurch eine Heilung möglich ist. Inzwischen ist diese Methode umstritten, da es relativ häufig zu (Re)-Traumatisierungen kommt, insbesondere bei Menschen, die Schock im System tragen. Dies hat mit autonomen, physiologischen Prozessen im Körper zu tun, über die man zu dieser Zeit noch nichts wusste.

... „früher dachte ich, dass man ein Stress- oder ein Spannungsmuster nochmals durchleben müsste, um sich davon zu heilen, aber das hat sich als völlig falsche Information herausgestellt. Ich gebe zu, dass ich damit falsch lag“ ...

Rollin Becker

Aus diesen Erfahrungen heraus erwuchs ein neuer Weg mit diesen emotionalen Effekten der Körperarbeit umzugehen, das Ressourcen(Kraftquelle) und Containment(Schutzraum) orientierte Konzept.

Dies wurde dann später in das biodynamische Modell integriert. Hier geht es darum, den Prozess eher zu verlangsamen, immer im Hier und Jetzt zu bleiben und sich nur mit den Erscheinungen zu beschäftigen, die jetzt erscheinen. Eine Regression in eine frühere Erfahrung ist nach dem, was wir aus der Erinnerungsforschung wissen, im wirklichen Sinne gar nicht möglich. Es sind wohl körperliche Dynamiken spürbar, die ihre Quellen auch in vergangenen Erfahrungen haben können, aber unser Ich-Bewusstsein, das erinnert, kann nur aus dem Hier und Jetzt in die auftauchenden Gefühle und Bilder hineinschauen und wird diese Phänomene nur aus dem gegenwärtigen Bewusstsein heraus interpretieren können. Das gegenwärtige Bewusstsein unterscheidet sich aber fundamental vom Bewusstsein, das wir zum Beispiel als Kind oder gar als Baby gehabt haben. Erinnerungen haben eher die Qualität eines Mythos, eines Traums, sind Interpretationen des Moments und die Gedanken und Gefühle, die entstehen, sind abhängig von unseren aktuellen Interpretationen und die ändern sich im Laufe unseres Lebens. Ich kann mich nicht an meine wirkliche Geburts-Erfahrung erinnern, zumindest nicht so, wie ich es damals erlebt habe, da ich, nach allem was wir wissen, zu diesem Zeitpunkt noch kein reflektierendes Ich-Bewusstsein habe. So erfinden wir im Laufe unseres Lebens einen ganz individuellen Mythos, unsere eigene Geschichte, die eher den Charakter einer Heldenreise oder den von Traumbildern hat. Diese

Bilder sind wahr, haben einen wahren Kern, aber sie sind nicht real. Dennoch können wir viel von diesen Geschichten lernen. Sie können sogar viele verschiedene Bedeutungen für uns bekommen im Laufe eines Lebens.

Erinnerung ist ein symbolisches Zurückgehen Mythos, Märchen, Geschichte

Einen wichtigen Beitrag für das biodynamische Modell lieferte Randolph Stone, der Begründer der Polarity-Therapie. Er kombinierte osteopathische Gedanken mit Konzepten des Yoga und der energetischen Vision der Chakren, Energiezentren, die entlang der Mittellinie des Menschen angeordnet sind. Einer seiner Schüler war Franklyn Sills, der dort auch mit dem Gedankengut von Sutherland in Kontakt kam und so später half durch seine Bücher die spirituellen Wurzeln der Osteopathie wieder zu beleben und ein erstes Modell der biodynamischen Craniosacral-Therapie zu formulieren. Ich bin ihm sehr dankbar für die enorme Arbeit, die er da geleistet hat und ich habe ihn auch für einige Zeit als Lehrer erlebt.

Ein wichtiger Lehrer, Mentor und Freund auf meinem Weg ist Michael Shea. Er war derjenige, der mich aufgefordert hat, selbst ein Lehrer zu werden und dafür danke ich ihm sehr. Wir teilen viele Interessen, wie zum Beispiel die Embryologie, gemeinsam zu sein und einfach Spaß miteinander haben, die Freude am Lehren und das unermüdliche Suchen und Forschen nach „neuen“ Inhalten in der Welt des Wissens. Er hat einen weit gespannten Hintergrund als Körpertherapeut, Ausbildungen in buddhistischer Psychologie und vieles andere mehr. Ich habe viel von ihm gelernt und immer wieder beschenkt er mich mit Mengen von Material, das er in der Zwischenzeit gefunden hat. Ich bewundere ihn für seine Unermüdlichkeit mit der er all das in das geschriebene Wort umsetzt. Jetzt, wo ich selbst mit diesem Prozess angefangen habe, spüre ich, wie viel Ausdauer und Konsequenz das erfordert.

Noch viele Namen wären zu nennen, die einen Beitrag zu der Entwicklung dieser wunderbaren Therapieform geleistet haben, vor allem natürlich auch die, die diese Arbeit unermüdlich überall auf der Welt alltäglich ausüben, sie den Menschen nahe bringen.

**Es ist wichtig darüber zu sprechen
wesentlicher ist es zu tun
Leben entsteht in der Begegnung
Leben ist Bewegung
Leben ist stetige Verwandlung**

Wenn wir uns über ein Modell Gedanken machen wie der Lebensimpuls in diese Form kommt, die wir den Menschen nennen, dann neigen wir in unserer Kultur dazu, es auf eine rein wissenschaftliche, analytische und rational-logische Weise zu tun, doch wir werden immer wieder merken, dass es da einen Grenzbereich gibt, in dem die wissenschaftliche, „objektive“ Weise

der Betrachtung zu kurz greift und nicht wirklich befriedigende Erklärung anbieten kann für dieses Wunder des Lebendigen.

In der Craniosacral Therapie spielt die individuelle Empfindung eine wesentliche Rolle und die ist stark geprägt von unserer Lebenserfahrung. Unser Wahrnehmungssystem und unser Bewusstsein funktioniert immer entlang dem, was wir erlebt haben im Leben, das heißt ganz konkret, dass jeder Mensch die Welt mit anderen Augen sieht, die Welt durch seine Hände hindurch anders empfindet. Ken Wilber spricht in seinem 4-Quadranten-Modell von der inneren und der äußeren Welt und der Welt des Ich und der Welt des Wir. Die individuelle Erfahrung setzt sich aus allen 4 Quadranten zusammen. Die äußere Welt kann bis zu einem gewissen Grad als objektiv messbar betrachtet werden, die innere Welt kann nur subjektiv beschrieben werden und entzieht sich deshalb einer objektiven Messbarkeit.

Über die innere Welt können wir nur sprechen, Bilder malen oder Gedichte schreiben, wir können uns darüber austauschen, Gespräche führen und nach einer gewissen Zeit zu einem gemeinsam anerkannten Konsens kommen.

Es wird unbeweisbar bleiben, was wir innerlich empfinden

Ich verstehe, dass das für einen überzeugten Wissenschaftler, der sich am Messbaren und Wiederholbaren orientiert, schwer zu akzeptieren ist.

Dazu kommt noch der Einfluss des Wir, der Kultur, der Zeit und der Gesellschaft in der wir leben. Jede Gesellschaft trägt in sich bestimmte innere Werte, Dogmen, Ziele, Erwartungen und hat eine Unzahl äußerer Regeln. Auch das formt unsere Erwartung und unsere Wahrnehmung und beeinflusst so unser Weltbild, das, was wir für richtig und für falsch halten.

So wird alles, was über die Entstehung und Erhaltung des Lebens zu sagen ist, nie mehr als einen Modell-Charakter haben

Mit dieser Haltung schauen wir auf die Entstehung des Lebens. Wir wissen, dass wir nicht wissen. Vor unseren Sinnen entfaltet sich ein Wunder, für das Worte viel zu eng sind. Das Wunder des Lebens kann nur mit allen Sinnen erfahren werden, den leiblichen und den transzendenten Sinnen.

Bevor die Schöpfung erscheint ist Stille

Hier können schon die gewählten Worte im gewissen Sinne irreführend sein, denn Sprache ist ein linearer Prozess und wir sprechen hier von dem Versuch ein nicht-lineares Geschehen zu beschreiben. Ein „bevor“ gibt es in diesem Zustand nicht. Es ist auch kein Zustand, denn das setzt die Existenz eines Raumes voraus. In der Stille ist keine Trennung, kein Raum, keine Zeit. Alles ist als Potential präsent.

Deswegen verwenden wir im biodynamischen Modell
den Begriff

Dynamische Stille

Offensichtlich gibt es aus der Stille heraus einen Impuls in die Form zu kommen.

Den ersten Impuls aus der Stille in die Bewegung zu gehen bezeichnen wir als den

Atem des Lebens

Er zeichnet sich aus durch eine große Konstanz, durch Unveränderlichkeit, Unverletzlichkeit, ist der Träger unseres ursprünglichen Lebensimpulses, der Intention, des Plans, mit dem wir in diese Schöpfung eintreten. Egal was später passiert, dieser Impuls, diese Grundidee unserer Existenz ist immer mit uns und das dynamische System unseres Körpers, unserer Seele, unseres Geistes versucht sich unentwegt so nah wie möglich dieser Ursprungsidee anzunähern und im Kontakt mit ihr zu bleiben, sich an ihr zu orientieren, ob wir uns dieses Geschehens gewahr sind oder nicht.

**Heilung heißt einen Raum zu eröffnen in unserem
Bewusstsein
den Ursprungs-Impuls einladen
sich zu entfalten
spürbar zu werden
eine Rolle zu spielen in unserer Existenz
manchmal tun wir dies stellvertretend für unseren
Patienten
für den Menschen
der vertrauensvoll zu uns kommt**

Der erste Lebensimpuls trägt uns das ganze Leben hindurch und offensichtlich beherbergt er in sich die Fähigkeit zur Verdichtung, zur Erschaffung der Form. Möglicherweise ist das ein Resultat des Ortes, unseres Planeten Erde, der durch sein Schwerkraftfeld zu einer Verdichtung auffordert, denn sonst wären wir auf dieser Ebene hier nicht lebens- und handlungsfähig. Der Atem des Lebens und seine schöpferische Potenz erschaffen eine Form, unseren Körper, den wir bewohnen dürfen, um unsere Aufgabe hier auf diesem Planeten zu erfüllen.

**Der Körper ist das Haus, in dem wir wohnen dürfen, für
das wir verantwortlich sind,
der Planet Erde ist der Garten, den wir pflegen sollen**

Es gibt also eine Kraft, die aus einem immateriellen, schwingenden Feld heraus fähig ist, Materie und Form zu erschaffen.

Diese Ausdrucksform der Schöpfung bezeichnen wir als

Potenz(Potency)

Beide Kräfte, der Atem des Lebens und seine formgebende Kraft erscheinen im gleichen Moment auf dieser Ebene hier im Moment der Zeugung. Sie initiieren eine Schwingung im Conceptus, dem durch das Spermium befruchteten Ei, und lösen hier eine Bewegung aus, die einer Atmung gleicht. Deshalb sprach Sutherland von der „Primären Atmung“, unsere erste Atmung, die im Moment der Zeugung anfängt zu schwingen. Sie geht also der sekundären Atmung, der Lungenatmung, voraus.

Dadurch wird ein Impuls gegeben zum Entstehen einer Schwingung, zur Entwicklung einer Form und mit der Entwicklung einer Form geht auch immer eine spezifische Funktion einher

Der Embryologe Dr. Erich Blechschmidt, der in vielfältiger Weise auf mein Denken Einfluss genommen hat, geht sogar soweit zu sagen, dass der Entwicklung der Form eine (gewollte) Funktion vorausgeht. Erst ist eine Absicht im Embryo und aus dieser Intention heraus entsteht eine „Handlung“ in Form einer rhythmischen Strömung, dann eine Form, die wir irgendwann mit unseren Augen erkennen können.

**Erst ist die Absicht zu sehen
dann entsteht das Auge
erst ist die Absicht zu leben
dann inkarnieren wir
dann entsteht ein Körper
erst ist eine Intention
dann eine Strömung
dann entsteht eine Pulsation
dann ein Herz
wir können viel vom Embryo lernen
er lehrt uns die Welt mit anderen Augen zu sehen
unseren inneren Augen
eine Erinnerung an das
was wir mitgebracht haben in diese Welt
eine Erinnerung an das
was wir schon immer gewusst haben**

Die Erschaffung der Form folgt einem inneren Wissen, welches durch die Flüssigkeiten des Körpers getragen wird. Die Gene haben darin eine vermittelnde Funktion, sind ein Erinnerungsspeicher, der uns einerseits an unsere Evolution durch die Arten erinnert und andererseits wird die Geschichte der Herkunftsfamilie durch die Gene an uns weitergereicht.

Die Steuerung der Wachstumsprozesse geht nach allem, was wir heute darüber wissen, vom Zytoplasma aus und von umgebenden Feldern, die teilweise wissenschaftlich nachweisbar sind, wie zum Beispiel die elektro-magnetischen Feldkräfte, das Schwerkraft-Feld, das Magnetfeld des Planeten Erde, das Biophotonen-Feld, das biologische Licht. Darüber hinaus gibt es Konzepte von wissenden Feldern für die es bisher nur Modelle gibt, die noch nicht nachgewiesen oder anerkannt sind, wie zum Beispiel das Torus-Modell der quanten-physikalischen Forschung die morphogenetischen Felder über die Rupert Sheldrake spricht. Darüber hinaus können wir uns auch auf Erkenntnisse und Konzepte beziehen, die nicht wissenschaftlich anerkannt werden, wie die energetischen Vorstellungen des Yoga oder der Chinesischen Medizin, das Meridiansystem, das Chakrensystem, wie es dort verwendet wird.

**In den Flüssigkeiten ist ein unfehlbares Wissen
es weiß
um die Erschaffung von Form und Funktion**

Von Anbeginn an geht dieses flüssige Wesen, welches wir in der Embryologie erst einen Conceptus und dann nach der Implantation einen Embryo nennen, durch eine Reihe von elementaren Wandlungen, wir alle begeben uns auf eine Abenteuerreise, die wahrscheinlich alles an Dramatik, Schönheit und Intensität übertrifft, was wir später in unserem Leben erleben. Von Anbeginn an wirken die Einflüsse der Welt auf uns ein. Die Qualität der Begegnung, die zu unserer Empfängnis geführt hat, die Erfahrung des mütterlichen Eis und des väterlichen Spermiums legen einen Grundklang fest, der uns das ganze Leben über begleitet. Diese Erfahrungen werden ständig mit der ursprünglichen Absicht in Beziehung gesetzt, die wir mit uns bringen.

**Unser System sucht ständig
in jeder Sekunde unserer Existenz
nach einem fließenden Gleichgewicht
zwischen universeller Ordnung
und der irdischen Erfahrung**

Durch das Abenteuer des Lebens kann unser System immer weiter von seinem ursprünglichen Plan entfernt werden, so sehr, dass dadurch unsere Lebensfähigkeit eingeschränkt wird. In der Forschung nennt man das dann manchmal Trauma oder Schock. Ich ziehe mittlerweile den neutraleren, wertfreieren Begriff der Erfahrung vor. In dieser frühen Periode der Entwicklung kann das einen tief greifenden Effekt auf unsere körperliche und seelische Entwicklung haben. Unser System beginnt oft schon im Mutterleib kompensatorische Muster zu entwickeln, die zwar eine intelligente Lösung für den Moment darstellen, aber später auch zu einem Hindernis werden können.

Was auch immer geschieht auf diesem abenteuerlichen
Weg
wir erinnern uns immer wieder
der ursprüngliche Plan ist unveränderlich da
kann nicht verloren gehen
es gibt immer einen Weg
einen Moment
wieder damit in Verbindung zu kommen
wir brauchen
Geduld und Mitgefühl
so als würden wir ein Kind lieben

Im biodynamischen Konzept lernen wir darauf zu vertrauen, dass die universelle Gesundheit immer da ist und bereit, uns auf unserem Heilweg zu unterstützen. Unabhängig davon, ob wir in der Rolle des Therapeuten sind oder in der des Patienten, wir schwimmen in diesem wissenden Feld wie Fische im Wasser, wir werden geatmet von den primären Kräften, so wie das Wasser durch die Kiemen der Fische strömt.

..... „Gesundheit kann definiert werden als das **Sichtbarwerden der Ursprünglichkeit**. Die Ursprünglichkeit drückt ein vollkommenes Gleichgewicht in Struktur und Funktion aus, wie sie im Menschen vorgesehen ist, . . . diese angeborene Weisheit, die dem Körper Form gibt und seine Existenz erhält, ist keine Funktion irgendeines Körpersystems. Unsere Gesundheit wird erst in zweiter Linie durch das Zentralnervensystem und den Zellkern kontrolliert. Unsere Existenz ist vollkommen davon abhängig, wie diese ursprüngliche Matrix ihre Absicht ausdrückt . . . die Gesundheit, über die wir in der Osteopathie sprechen, ist im Zentrum unseres Seins und kann weder zunehmen noch abnehmen, weder besser noch schlechter werden“...

Jim Jealous

Wenn das gelingt, ist Heilung möglich, aber in letzter Konsequenz liegt das nicht in unserer Hand, sondern es ist eine Form von Gnade.

Demut ist eine der wirkungsvollsten Kräfte, die uns zur Verfügung stehen

Wenn es uns wirklich gelingt in der therapeutischen Arbeit den primären Kräften des Atems des Lebens und seiner Potenz Raum zu geben, dann können sie wieder die Führung übernehmen und unser System kann sich wieder entlang seiner ursprünglichen Ordnung entfalten.

Grundfertigkeiten

Wenn wir wollen, dass die primären Kräfte ihre heilende Kraft entfalten, dann ist es wichtig, dass wir bestimmte Haltungen einnehmen, innere und äußere, die es uns erleichtern in Kontakt mit

dem Atem des Lebens und seiner Potenz zu kommen. Im biodynamischen Modell nennen wir das die Grundfertigkeiten.

„erlaube den physiologischen Funktionen von innen ihre eigene
unfehlbare Potenz zu manifestieren, anstatt blinde Kraft von außen
einzusetzen“

William Garner Sutherland

Im wesentlichen geht es um **Präsenz**. Alles, was uns hilft in die Gegenwart zu kommen, dort zu bleiben und immer wieder dahin zurückzukehren, kann ein Schlüssel werden für die kraftvolle Begleitung des Heilweges.

Biodynamische Craniosacral-Therapie eine kontemplative Übung im Alltag

Ein zusätzliches, regelmäßiges Üben einer die Konzentration fördernden Methode, wie Meditation oder ein Körper-zentrierter Weg des Übens, wie Tai-Chi, Qi-Gong oder auch Trommeln, Malen oder Tanz, kann sowohl für den Therapeuten als auch für den Patienten sehr unterstützend sein.

Um in die Präsenz zu kommen ist jede Übung hilfreich, die uns mit dem **Raum** verbindet, mit der **Erde**, auf der wir sind. Wir spüren unser Gewicht auf dem Kissen, auf dem Stuhl, wir spüren die Kraft, mit der wir von der Erde angezogen werden. Wir orientieren uns innerlich oder äußerlich im Raum, indem wir unsere Bewusstseins, unsere Aufmerksamkeit nach vorne und nach hinten, nach links und nach rechts, nach oben und nach unten bewegen und so versuchen die Qualitäten des Raumes zu spüren. Wenn es uns möglich ist, spüren wir uns auch im Inneren des Körpers, die Wirbelsäule, das Innere des Kopfes, vielleicht sogar das Strömen der Flüssigkeit oder die Bewegungen der primären Kräfte. Es gibt viele Menschen unter uns, denen das nicht so ohne weiteres möglich ist. Es kann ein Hinweis auf eine Schock- oder Trauma-Erfahrung sein oder darauf, dass wir noch nicht ausreichend inkarniert sind. Dann sollen wir das auch nicht erzwingen.

Inkarnation, in das Bewusstsein des Körpers zu kommen, ist ein lebenslanger Prozess

Wir erkunden unsere energetischen **Grenzen**, versuchen zu spüren, wo wir sind, wo der andere ist. Wir stellen uns die Frage wie viel **Raum** der andere einnehmen will. Es ist wesentlich für diese Arbeit, den Raum und die Grenzen des anderen Menschen zu achten. Viele Menschen haben die Verletzung ihrer Grenzen erlebt und da ist es unsere Aufgabe als Therapeutin dafür besonders achtsam zu sein. Wir wollen vermeiden, dass wir durch Unachtsamkeit oder durch gut

gemeinte Absichten die Grenzen des anderen verletzen. Wir achten auf die körperlichen Zeichen, die auf Aktivierung oder auf Abspaltung hinweisen. Aktivierung zeigt sich im Allgemeinen durch Hitze, gerötete Haut und schnelle Augen- oder Lidbewegungen, Unruhe im Körper. Abspaltung zeigt sich eher durch Kälte, Blässe und einen starren oder „abgedrifteten“ Blick, so als würde der Mensch auf etwas hinschauen, was in einer anderen Zeit liegt. Beides ist ein Hinweis für uns noch achtsamer für den Raum und die Grenzen zu sein. Wir können das energetisch steuern oder auch durch Worte.

Wir beachten die **Haltung**, die wir einnehmen. Damit ist zuerst die körperliche Haltung gemeint, die Art, wie wir am Behandlungstisch sitzen. Im Normalfall sitzen wir aufrecht mit freiem Rücken, doch wir versuchen darin ohne Härte und Verspannung zu sein. Die Unterarme liegen mindestens bis zu zwei Dritteln ihrer Länge auf dem Tisch, damit wir gut verankert sind. Die Füße sind flach auf der Erde, der Nacken ist offen und entspannt, ebenso der Kiefer und die Augen. Wir schauen innerlich und vielleicht auch äußerlich auf den Horizont. Haltung meint aber auch wie wir uns emotional und mental auf den anderen Menschen beziehen. Manchmal haben wir bewusst oder häufiger auch unbewusst eine Agenda, eine Absicht, eine bestimmte Vorstellung was wir erreichen wollen. In vielen Situationen mag das erfolgreich und genau das „Richtige“ sein, aber in ebenso vielen Situationen nicht das, was dieser Mensch gerade für seine Heilung braucht.

**Wir lösen uns aus den Mustern von richtig und falsch
was wir für das Gute halten
kann für den anderen das Schlechte sein
wir machen den Weg frei
für die primären Kräfte
sie wissen**

Wir bleiben während einer Behandlung in einem angemessenen verbalen Kontakt mit dem Patienten. Wir vermeiden suggestive Fragen, etwa wie: „Geht es dir gut?“ sondern wir fragen: „Was erlebst du gerade?“ oder „was spürst du in deinem Körper?“ Die Verwendung einer achtsamen, ihrer möglichen Wirkung bewussten **Sprache** unterstützt die Präsenz für Patient und Therapeutin. Sie verwendet die gleichen Zentren im Gehirn, die für unser Zeit- und Körperbewusstsein notwendig sind. Das **wertfreie** Benennen von dem, was gerade passiert, hat eine integrierende Wirkung im Heilgeschehen.

**Worte ordnen
erinnern
erschaffen Struktur**

Wir schauen immer wieder auf das **Wohlbefinden** des Patienten und auch auf das unsere. Wir versuchen es uns gegenseitig angenehm und

bequem zu machen. Wir verwenden Decken und Kissen, Knierollen, eine bequeme Liege und einen idealerweise höhenverstellbaren Stuhl. Wir versuchen uns, so gut es geht an die jeweiligen Bedürfnisse der Situation anzupassen. Wir achten darauf, der Patientin nicht in das Gesicht zu atmen. Wir haben saubere Hände und wir vermeiden unmittelbar vor dem Kontakt am Kopf eine Zigarette zu rauchen. Viele Menschen reagieren sehr sensitiv auf Nikotin, insbesondere im Gesichtsbereich.

Heilung erinnert an das Lebendige

es ist leicht

tanzt

Spiralen

wiegen sich hin und her

wie ein Fluss

Der physische Kontakt ist **leicht und schwebend**, wir verwenden unsere Hände als Empfangsorgane, nicht so sehr um damit etwas zu tun, sondern vielmehr, um die Geschichte des Menschen im Körper zu „lesen“. Es ist so, als würden wir versuchen den Bewegungen eines Korkens zu folgen, der auf einer Wasseroberfläche schwimmt. Wir lassen unsere Hände tragen, erlauben unseren Händen bewegt zu werden von den Dynamiken des lebendigen Systems. Wir versuchen zu werden wie eine Flüssigkeit im Kontakt mit einer anderen Flüssigkeit.

„Der Arzt muss seine Anatomie und seine Physiologie kennen, um das, was der Körper ihm mitteilt interpretieren zu können. Zweitens muss er sich gleichzeitig davor hüten, Einfluss zu nehmen auf die untersuchten Stellen, damit der Körper ihm seine Geschichte mitteilen kann.“

Rollin Becker

Hände

sehen

denken

fühlen

ihr erstes Begreifen

ist das eigene Herz

erinnere dich

der Rhythmus deines Herzens

zwischen deinen Händen

Die Grundfertigkeiten helfen uns diesen lauschenden Kontakt aufrecht zu erhalten. Das sind die Voraussetzungen, die den primären Kräften den Raum öffnen, uns helfen, die Absichten unseres individuellen, kontrollierenden Ich nicht zu mächtig werden zu lassen. Wir müssen uns bewusst darüber sein, dass wir einen lebenslangen, somatischen

Lernprozess vor uns haben, der viele äußere und innere Wandlungen mit sich bringen wird.

**Wenn wir uns dem Atem des Lebens annähern
verlangt es von uns bestimmte äußere und innere
Haltungen
ein Ritual
begründet in der Anatomie
Physiologie
Embryologie
in der Seele
und dem Geist des Menschen**

Am 21.Tag unserer Entwicklung im Mutterleib beginnt eine Schwingung im Bereich unseres Scheitels sichtbar zu werden. Daraus entsteht eine Strömung, die Energie und Nahrung aus unserem Dottersack zu unserem Gehirn transportiert. Innerhalb weniger Stunden entsteht daraus ein pulsierendes Herz. Der Strom vom Dottersack zum Gehirn nimmt stetig zu. Das Gehirn wächst. Wir beugen uns immer mehr nach vorn....

...“wir verbeugen uns vor unserer inneren Natur“...
...“alle Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet“ ...
„ wir sind wir ganz mit unserer inneren Organentwicklung
beschäftigt“....

Erich Blechschmidt

Es ist ein kreativer Prozess, vielleicht die größte schöpferische Leistung, die wir jemals im Leben vollbringen. In dieser Zeit entwickeln wir alle Strukturen, die wir für unser späteres Leben brauchen.

**Unser Gesicht liegt direkt auf dem Herzen
wir atmen den Rhythmus
unsere Hände strömen aus unseren Seiten heraus
legen sich auf das Herz
wir beginnen mit den Händen wahrzunehmen
Rhythmus
Wärme
Herz
Hirn
Hand
verbinden sich**

Am Ende der sechsten Woche beginnen wir uns wieder langsam aufzurichten. Das Gesicht löst sich vom Herzen und lässt es in unserem Brustkorb zurück. Die Rippen wachsen mehr und mehr und schließen das Herz in ihrem Raum ein, die ersten Lungenzellen

strömen aus unserer Neuralröhre hervor, um das Organ der sekundären Atmung, die Lungen, zu entwickeln. Die Augen beginnen dunkles Pigment einzulagern, bereit Licht zu resorbieren, zu sehen mit dem physischen Blick, wir wenden unser Gesicht der Welt zu, wir bereiten uns vor auf die Welt zu schauen. Unsere Sinnesnerven strömen aus der Mittellinie hervor, bereiten sich vor, im Körper Sinneszellen zu erschaffen, um die Einflüsse der Welt aufzunehmen und in unser Inneres hinein zu tragen.

**Alles ist ein Strömen
geführt von einer unsichtbaren Hand
einem unfehlbaren Wissen
eines greift in das andere
mehrdimensional in Zeit und Raum**

Auch wenn sich Herz und Hirn voneinander lösen, sie bleiben in Verbindung, über Flüssigkeiten, über Fasern, über Substanzen und über ein elektro-magnetisch messbares Feld, das bei einem erwachsenen Menschen eineinhalb Meter über die Körpergrenzen hinausstrahlt, ein Feld über das wir schon im Mutterleib kommunizieren, ein Feld, das immer wieder angesprochen werden will.

Wenn das geschieht, fühlen wir uns geborgen im Leben

Das Herz ist nicht nur eine Muskelpumpe, die unser Blut durch die Adern treibt, wir können unser Herz auch als ein Teil unseres Gehirns betrachten. Es steuert unser emotionales Gehirn, unsere Fähigkeit zu lernen, wie wir Herausforderung im Leben verkraften, wie sehr wir in der Lage sind, mit Hilfe unseres prae-frontalen Cortex die biologische Vorherrschaft in unserem Körper zu transzendieren.

**In der Gegenwart
ist Heilung
durch Nähe
Berührung
Augen
Stimme
Resonanz
Stille
Wahrgebung
Wahrnehmung**

Unsere Sinne sind aus der Stille heraus darauf gerichtet in Beziehung zu sein. Aus der Beziehung mit der Welt, mit dem Menschen, mit Tieren, Pflanzen und den Elementen entsteht das Bewusstsein. 200 unterscheidbare Flüssigkeiten transformieren das Bewusstsein in die Gewebe. Unentwegt verwandeln sie sich ineinander.

...“die Cerebro-Spinal-Flüssigkeit ist das höchste bekannte Element im Körper“...

Andrew Taylor Still

Die Cerebrospinal-Flüssigkeit nährt unser Gehirn und unsere Nervenzellen, sie schützt, sie informiert. 25 Liter davon erschafft unser Körper in einem Monat. Innerhalb von 7 Wochen verwandeln wir unseren Körper in Cerebrospinal-Flüssigkeit und wieder zurück, wieder und wieder, unser ganzes Leben lang. Wenn wir 70 Jahre alt werden, haben wir dies 520 Mal getan. Sie ist wasserklar, strömt entlang unserer Nervenscheiden und erreicht die feinsten Winkel in unserem System.

Im Allerinnersten unseres Gehirns entstehen durch das Strömen der Flüssigkeit und das Atmen des Gehirns freie Räume. Wir nennen sie Ventrikel und Zisternen. Diese offenen Räume sind verbunden mit der mehrschichtigen Membran, die unser Gehirn und unser Rückenmark umhüllt. Eine davon, die Spinnwebhaut, umhüllt wie ein unendlich feiner Schwamm unser Hirn und unser Rückenmark. In diesem feinen Schwamm umströmt der Liquor das zentrale Nervensystem, schützt, nährt und kommuniziert mit dem System der Blutgefäße im Kopf, den Kapillaren der Arterien und Venen, den Sinus, den venösen Blutbahnen in der harten Hirnhaut.

Alles ist miteinander in Kommunikation

**Austausch
Verwandlung
Leben
Blut zu Liquor
Liquor zu Blut
Liquor zu Lymphe
Lymphe zu Blut
Blut zu Lymphe
und
...
und
...**

So betrachtet ist Leben ein permanent strömender Prozess ständiger Auflösung und Neuerschaffung. Das was wir gerne als stabile Form betrachten, ist im Wesentlichen ein dynamisches Feld. Der menschliche Körper besteht nach heutiger Anschauung aus etwa 100 Billionen Zellen, das ist eine Zahl mit 14 Nullen. Davon sterben pro Tag 10-50 Milliarden Zellen und werden neu gebildet. Im Schnitt kann man sagen, dass der sich der Körper alle 7 Jahre vollständig austauscht und erneuert. Das gilt für alle Formen und Gewebe, die wir im Körper betrachten können. Selbst Knochen sind ein strömender Prozess. Hier ist ein unvorstellbar dynamischer und kreativer Prozess der Selbsterschaffung am Wirken in jeder Sekunde unserer physischen Existenz.

Wenn es uns gelingt, uns in diesen permanenten Schöpfungsprozess einzustimmen, ist Heilung auf einer fundamentalen Ebene möglich, in einer Intensität und Unfehlbarkeit, die unsere rational-logischen Vorstellungen weit übersteigt.

Das ist die Intention des biodynamischen Modells der Craniosacral-Therapie.