

# Ein Kommentar zu Dr. Sutherlands spiritueller Odyssee

Michael J. Shea, PhD, Mai 2020

„Eine Fürbitte ist eine Meditation über das, was letztendlich wahrhaftig, gut und liebevoll ist. Sie richtet unsere aktuelle Realität nach der höheren Realität aus, und zwar durch unsere Gedanken, Gefühle und Worte. Die Fürbitte wirkt auch aus der Ferne kraftvoll, weil man etwas Lebendiges in eine Situation hineingeben und Hoffnung verströmen kann, für jemanden oder etwas, wo sie fehlt. Trotzdem müssen wir nicht die Kraft abwerten, die darin liegt, unsere Hände aufzulegen und etwas ohne Gedanken, Gefühle oder Worte zu vermitteln. Wir halten die Kraft des Mitgefühls in unseren Händen, wenn wir uns durch sie mit einem Menschen verbinden und ihm so Würde und Wert geben. Diese Handlung unterbricht den Schmerz und das Leiden, ebenso wie ein Fernheilungsgebet, bringt Licht hinein und erlaubt, das Heilung stattfindet.“ Evelyn Stetzer

Es ist Mai 2020. Die Zeit der Plage auf dem Planeten. Meine Nichte Evelyn hat das für mich geschrieben. Sie ist eine Mystikerin und erstaunt mich jedes Mal, wenn ich in ihrer Präsenz verweile. Danke, Evelyn, sing weiterhin Loblieder auf das Göttliche in diesen geplagten Zeiten und ewig weiter danach.

Ich habe das Gefühl, die folgende Diskussion ist ein Auszug aus Dr. Sutherlands Lebenswerk. Sie birgt eine Möglichkeit, eine Stärke, die Potenz, die man erforschen kann. Sie ist ein Angebot, das ich dir als LeserIn und dem ganzen Planeten mache. 1948 beobachtete Dr. Sutherland, wie der Lebensatem eine Läsion löste und er war überrascht. Er erklärte daraufhin, dass **Ehrfurcht** ein Teil der Behandlung werden sollte. Er fühlte die Tide im Tod. Er schrieb: „Löse dich soweit es geht von der physischen Berührung. Tiefe Berührung wird dich auf die Seite des Ursprünglichen bringen.“ Er spürte, dass etwas „Anderes“ auftauchte. Daraufhin beschwerte er sich über die Idee, wie Gott im Anfangsgedanken des Cranialen Konzepts, 1898, gesehen wurde.

Jetzt ist es an der Zeit, dass seine und die seines Lehrers A.T. Still aufkeimenden Gedanken und initiierenden Erfahrungen auf eine andere Ebene der Verwirklichung gehoben werden. Mit allem Respekt für ihn und diejenigen, die seiner Tradition folgen, hoffe ich, dass meine folgenden Gedanken den heutigen Praktizierenden, Klienten und allen Wesen dieses Planeten dienen.

Lasst es uns wie ein biodynamisches spirituelles Glossar betrachten, was die Biodynamische Praxis in diesen Zeiten für den Planeten bedeuten könnte:

## **Eine vermittelnde Intervention**

Eine intervenierende Handlung; Mediation; eine Zwischenpositionierung zwischen den göttlichen und den menschlichen Reichen mit dem Blick auf Verbindung; Gebet, Bittgesuch, ein Flehen um Mitgefühl und der Heilung für sich selbst und alle anderen.

## **Gebet**

Ein Gebet ist ein ernstes Flehen oder Gesuch, das man an eine höhere oder größere Macht richtet, der man Autorität zuschreibt und Respekt entgegenbringt, so wie der lebendigen Realität des Lebensatems oder der Stille. Der/diejenige befindet sich dabei in einem Zustand von Demut. So

wird das Gebet eine Gabe voll Hinwendung, Verehrung, Respekt und Dankbarkeit an eine höhere oder größere Macht innerhalb des Körpers und ist ständig verbunden mit der Natur und einer Welt, die über die Natur hinausgeht.

### **Biodynamische Absicht**

Der bewusste Gedanke, dass das Auflegen der Hände in der biodynamischen Praxis eine spirituelle Motivation bedeutet, eine Art Fürbitte. Weiterhin, dass die Interaktion zwischen mir und dem Klienten zum Wohle für jeden von uns geschieht und zum Wohle des ganzen Planeten. Damit wird der Geist des Altruismus im Menschen geweckt und die höchste Form der moralischen Entwicklung. Gemäß dem Dalai Lama ist das eine Praxis von Furchtlosigkeit. Es ist ein menschliches Grundrecht, Sicherheit für sich und andere zu erlangen, um moralische Verletzung und Gewalt zu verhindern. Die tieferliegende Pandemie im menschlichen Nervensystem (ANS) umfasst das gesamte Spektrum der posttraumatischen Belastungsstörung (PTSB). Stephen Porges beschreibt mit seinem polyvagalen Model die vielen Varianten davon. Das Polyvagale Modell beschreibt eine Hierarchie von Reaktionen, die von den primitivsten, ältesten bis hin zu den ausgefeiltesten, neuesten in der hierarchischen Struktur und Funktion des ANS reichen.

**Sicherheit zuerst**, ist die praktische Erkundung dieser altruistischen Absicht. Sicherheit kann nicht ohne Güte in unserem Körper und Geist und besonders in unseren Händen als Verlängerung unseres Herzens vollständig gelingen.

### **Die Praxis**

Die Biodynamik ist ein Studium, eine Erfahrung und eine Wahrnehmung des kontinuierlichen, rhythmischen, ausbalancierten Austauschs des Lebensatems mit der Dynamischen Stille. Primäre Respiration ist nicht mehr länger eine brauchbare Beschreibung des Lebensatems. Der Lebensatem beginnt im Herz und im Körper und dehnt sich dann aus in die Natur und in die Welt darüber hinaus. Laut Sutherland ist der Lebensatem gezeitenartiger als die Sauerstoffatmung. Er entspringt buchstäblich dem Herzschlag des interozeptiven Gewahrseins in einer rotierenden Abfolge von Gewahrsein des Atems, des Herzschlags, des Geistes (mindfulness, Achtsamkeit) und dem Gewahrsein des Lebensatems, wie er sich zwischen unseren Herzen bewegt. Durch diese Praxis können wir die Wirkung des Lebensatems und der Dynamischen Stille auf unser ANS erkennen und klinisch durchs Nadelöhr gehen, was wir auch als **Neutral** bezeichnen. Es ist das Neutral, welches das Gebet in der Biodynamischen Praxis vertieft.

„Der therapeutische Prozess beginnt erst dann, wenn sich der Wille des Patienten (ANS) dem Willen des Lebensatems hingibt.“ Rollin Becker D.O. Das ist das heilige Neutral.

### **Mitgefühl**

Mitgefühl ist die vollkommene Präsenz für die beständige Erfahrung des therapeutischen Containers, von Moment zu Moment. Zur gleichen Zeit dieser vollkommenen Präsenz - sein mit uns selbst und unserem Klienten - sind wir völlig ohne Anhaftung an das Ergebnis des Gebets, das wir mit unseren Händen, unserem Körper und unserem Geist dem Klienten anbieten. Diese

beiden Aspekte von Mitgefühl, Präsenz und Nicht-Anhaften erfordern Übung und Praxis durch Meditation, Kontemplation und freudige Anstrengung.

Für jemanden völlig präsent zu sein, schließt achtsames Zuhören und die Fähigkeit, Zeuge zu sein, mit ein. Dafür müssen wir mitbekommen, welche Gedanken wir haben, wenn wir mit unserem Klienten in Kontakt sind oder in anderen sozialen Kontakten. Im **ersten** Stadium solch einer Verbindung bemerken wir, welche persönlichen Gefühle, Emotionen und Geschichten unseren Geist füllen und besetzen und wie sie uns hindern, mit der anderen Person zu sein. Mental sind wir vom Klienten völlig abgekoppelt.

Im **zweiten** Stadium versuchen wir präsent zu sein und die andere Person zu hören, aber mental fühlen wir eine zwingende Ungeduld weiter zu gehen und möglichst bald von dieser Person weg zu kommen. In unserm Geist passiert eine Art soziales, emotionales Schleudertrauma - ich bin da und dann wieder nicht.

**Drittens** kommen wir in einer gewissen Empathie an. Unser Geist beruhigt sich. Wir können uns einfühlen in das, was die andere Person sagt, und das schließt Augenkontakt, Mimik und Körperbewegung mit ein. Auf diese Weise registrieren wir die Neurozeption, das Gefühl von Sicherheit und das Geben von Sicherheit. Das verringert das unbewusste Bedürfnis des Klienten, sich schützen zu müssen. Das ist die beste Grundlage in der Biodynamischen Praxis, um ein Neutral zu erreichen. Wir verstärken das, indem wir alle elektronischen Geräte eine halbe Stunde, bevor der Klient kommt, ausschaltet. Mit etwas Glück sind wir dann, wenn der Klient ankommt, schon im empathischen Zustand des Herzens.

**Schließlich** sind wir in der Lage, unsere Aufmerksamkeit zur Rückseite unseres Herzens auszurichten, in unseren Bauch zu atmen und warten auf den Lebensatem, wie er sich zwischen unseren zwei Herzen bewegt. Es fällt uns leichter, die Stillpunkte wahrzunehmen, die in der Beziehung auftauchen, ohne dass wir auf die Leerheit reagieren müssten, wir lassen die Stille einfach Stille sein. Aber wir dürfen an der Stille auch nicht anhaften. Wir lassen unsere Sinne hinaus zum Horizont wandern und wieder zurück und erlauben der Stille, die Atmosphäre zu durchdringen.

### **Zündung**

Das Wiederfinden und Zurückerinnern an die **verlorene Mittellinie** von Frieden, Ernsthaftigkeit, Gnade und Liebe. Das sind die Qualitäten, die die kostbare biodynamische Mittellinie bewohnen. Ganz allgemein fehlen sie in der heutigen Gesellschaft und auch im Zusammenhang von PTBS. Die Verkörperung von Empathie und Mitgefühl ist ein immer tiefer werdender Wachstumsprozess, kein bestimmter unveränderlicher Zustand. Mitgefühl ist genauso ein Instinkt wie der Überlebensinstinkt. Förderlich ist, wenn Körper und Geist ihre Polarität verringern und sich schließlich synchronisieren, indem sie dem Neutral folgen. Das erfordert die edle Tugend der Geduld, da wir nicht wissen, wie das innere spirituelle Timing des Klienten ist. Dafür ist das Nicht-Anhaften wesentlich.

Zündung bedeutet in diesem Kontext **Initiation**. Es bedeutet, die Erfahrung ein Tor zu durchschreiten, dessen Wurzeln im ANS des Körpers liegen. Das Tor imitiert die Todeserfahrung, aber wir bleiben am Leben. Der Vagusnerv transformiert seine sensorische und motorische Übertragung in das Spirituelle auf der anderen Seite des Tors. Manchmal wird dies Kundalini genannt, aber es ist die Bewegung der spirituellen Energie auf der Biodynamischen Mittellinie. Der Lebensatem und die Stille stellen die Mittellinie wieder her und bewohnen sie erneut. Wo befindet sich aus dieser Sicht die Mitte deines Körpers?

### **Verkörperung**

Wir wissen, dass die Biodynamische Praxis physiologische Vorteile hat. Die Arbeit ist allgemein sehr entspannend und in der Biodynamischen Gemeinschaft gilt die These, dass die Arbeit den vagalen Tonus erhöht, wunderbar die Funktion des Immunsystems stärkt und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht. Aber Verkörperung ist der größte Nebeneffekt der Biodynamischen Praxis. Dies ist die Fähigkeit, bewusst den Felt Sense und den **intrinsischen Wert des Neutrals** zu erkennen. Dabei kalibriert das ANS seine hierarchisch gegliederte Aktivität nach und wird widerstandsfähiger. Heitere Gemütsruhe und Gleichmut kommen nun in den Vordergrund von Körper und Geist. Aber egal, ob es sich um den alten oder neuen Teil des Vagusnervs handelt, wir können uns nicht allein auf den Vagusnerv verlassen, wenn wir die Heilung abrunden wollen. Es hängt von der Entscheidung des Lebensatems ab, der - nach Sutherland - bekannt ist als Metapher für die göttliche Intervention. Dabei geht es um einen lebenslangen Prozess.

### **Unsere Hände**

Unsere Hände sind an sich schon ein Gebet. Sie sind afferent, hinbringend. Sie sind **die Brücke zur Ganzheit**. Sie bilden ein Mudra der Furchtlosigkeit. Sie können töten (denkt dabei bitte an Fliegen und Mücken). Sie können heilen. Sie verbinden uns in Intimität.

Wie machen wir das alles? Mit Aufmerksamkeit zu gleichen Teilen auf unseren Händen, dem Herz und dem Wahrnehmungsvermögen. Die Botschaft des Lebensatems und der Dynamischen Stille ist sehr einfach und klar. Es ist die Botschaft von Entschleunigung und Anhalten. Wie kann etwas so Einfaches so wirkungsvoll sein? Wir zentrieren unsere Aufmerksamkeit auf den Herzschlag. Er ist getränkt mit einer Art Spiritualität, einem Licht im Herzen und einer Vernetzung mit der Natur und den darüberhinausgehenden Welten. Das fließt durch unsere Hände als eine Verlängerung von Herz und Geist.

Wenn wir im Behandlungsraum und auch außerhalb, z.B. im Supermarkt, mitfühlend sind, müssen wir das **Nicht-Wissen** erkennen. Das ist ein wichtiger Aspekt des Tors zur Initiation. Wie es Dr. Jealous in seinem Artikel „Das andere Händepaar“ von 1998 sagte: Hilflosigkeit ist ein grundlegender Teil der Praxis, die durchweg in Körper und Geist Empathie und Achtsamkeit generiert. Wenn wir nicht am Ergebnis anhaften, ist der nicht wissende Verstand eine Quelle für Kreativität. Unsere Hände laden die spirituelle Dimension ein sich zu öffnen, von der schamanischen bis zur ganz alltäglichen Ebene. Wie fühlen sich die **Hände im Gebet** an?

### **Gib dir ein Versprechen, mach ein Gelöbnis**

Versprich dir selbst, tief für dich und deine Sicherheit zu sorgen. Wir können das alle und haben viele Praktiken gelernt, um dieses Versprechen zu erfüllen. In der spirituellen Praxis geht es darum, ein Gelöbnis zu pflegen und aufrecht zu erhalten, zuerst eine Kerze für unsere eigene Sicherheit anzuzünden, um uns selbst und der Welt zu dienen und das Gute zukommen zu lassen. **Gebt euch der Sicherheit hin.** Und Sicherheit hat viele Bedeutungen. In dieser Zeit müssen wir lernen, buchstäblich in unserem Herzschlag und der Bauchatmung Zuflucht zu nehmen. Wir müssen zuerst das Innere unseres Körpers zu einem sicheren Refugium zu machen.

Wir können alle Gedanken als gleichwertig ansehen und bemerken, dass sie sich von selbst wieder auflösen. Sich über diesen einfachen natürlichen Zyklus bewusst zu sein, wie Gedanken aufsteigen und sich wieder auflösen, bringt eine Erlösung, wenn auch nur kurzzeitig! Nun erfordert das Versprechen, **Zuflucht im Herz zu nehmen**, ein bisschen Anstrengung zu erlauben, dass sich die Gedanken auflösen, bevor sie sich im Verhalten zeigen und dadurch fest und dauerhaft erscheinen. Wir müssen regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, um mit unserem zerstreuten, immer wieder dasselbe erschaffenden Geist umzugehen. Zwanghaftes Denken ist der wahre Feind von Ruhe und Beschaulichkeit und die größte Antriebskraft für Karma bei denen, die danach handeln. Dann erschaffen wir eine Art bewusster Dankbarkeit, die das Herzgehirn öffnet. Dankbarkeit ist ein Tor zu tieferen spirituellen Dimensionen des Herzens.

### **Spirituelle Werkzeuge**

Der Lebensatem und die Dynamische Stille sind spirituelle Werkzeuge für den/die Biodynamische Praktizierende\*n. Gemäß Dr. Sutherlands Lehren und seinen Nachfolgern in der ursprünglichen Tradition sind sie das schon immer gewesen. Wenn wir während unserer Arbeit nur bemerken, wie sich Anatomie und Physiologie verändern, können wir eine andere, eine tiefere Ebene unserer klinischen Praxis verpassen. Nämlich die Dimension, in der die anatomische und physiologische Veränderung integriert wird in das gesamte Spektrum der menschlichen Erfahrung in uns und anderen. Das geschieht besonders im Feld des Heiligen, des Spirituellen. Wenn wir das Sakrum berühren, wissen wir alle, dass es ein sakraler, ein heiliger Knochen ist. Ist nicht auch jeder andere Kontakt, den wir mit dem Körper einer KlientIn während einer Behandlung machen, ebenfalls heilig?

Das ist das Antidot unserer Zeit. Unser Job besteht darin, **die Hände aufzulegen**. Damit sprechen wir eine Fürbitte aus, die durch den Lebensatem und die Dynamische Stille geführt wird. Aus der Embryologie wissen wir, dass unsere Hände eine Erweiterung unseres Herzens sind. Und unser Geist kann im Herz ruhen, um den Reflex des Mitgefühls zu nähren. Der Biodynamische Therapeut wird schließlich zum spirituellen Werkzeug. Danke, Dr. Sutherland, für Ihre Inspiration! Danke, Evelyn Stetzer für Deine Inspiration! Möge die ganze Welt frei sein von Schmerz und Leiden!