

# Die vier Grundlagen der Stille

Michael J. Shea, PhD, 2020

## Einleitung

In der Cranialen Osteopathie spricht man davon, dass der Körper und Geist des Patienten einen *innewohnenden Behandlungsplan* besitzt (Becker, 1997). Um diesen innewohnenden Behandlungsplan zu manifestieren, bedarf es folgender Unterscheidungen in der biodynamischen Werkzeugsammlung:

- Periodische Wahrnehmung einer tiefen Stille
- Offenes Bewusstsein von Unsicherheit, Nicht-Wissen
- Unabhängigkeit vom Lärm der moralischen Mehrheit
- Herzzentriertes Nicht-Anhaften
- erspüren der Gezeiten (Tide) der Primären Respiration

Die Sehnsucht nach diesen Eigenschaften beginnt mit kontemplativer Praxis. Dies ist die Kontemplation der Einheit von Körper und Geist. Der Praktizierende verlangsamt Körper und Geist, bevor ein Klient kommt, schaltet das Handy aus und hört mindestens 15 Minuten lang auf, ins Internet zu schauen, bevor er einen Klienten empfängt. Manchmal gönne ich mir nur 5 Minuten zwischen Technologie und Klient, aber nicht oft. Dann kommt der Klient herein und äußert sich in Bezug auf das, was seine Symptome und seine Schmerzen im Moment verlangen. Ein biodynamischer Craniosacral-Praktizierender erinnert sich daran, dass die Teile und Funktionen im Körper eines Klienten, denen es an Vitalität fehlt, auch die Fähigkeit haben, die innere Gesundheit auszudrücken (Becker, 1994). Gesundheit ist die Potenz der primären Atmung (Primäre Respiration - PR). Sie ist nichts anderes als Chi, wie es in der klassischen Chinesischen und Japanischen Medizin diskutiert wird. Die PR (Chi) erfüllt ihre Aufgabe. Sie hat weder Schmerzen noch leidet sie in irgendeiner Weise. Als Praktizierende wenden wir uns an den Teil in uns selbst und in unseren Klienten, welcher sich nicht bewegt, welcher langsam und in der Lage ist, sich mit der Stille auszutauschen. Es ist die Gemeinsamkeit dieser Gesundheit, die wir alle teilen. Dies ist die Vereinigung von Stille und PR. Es ist das Rezept für Gesundheit, der innewohnende Behandlungsplan.

Das biodynamische Behandlungsplan ist ein Dialog zwischen meiner Wahrnehmung von meinem und des Patienten einzigartigen Tanz mit Stille und PR. Die PR schreibt ständig am Skript und ich horche in der Stille darauf. Ich sitze still und beruhige meinen Geist. Ich öffne meine Wahrnehmung für einen tiefen Ort der Stille und Ruhe in mir selbst. Gedanken kommen und gehen die ganze Zeit wie Blätter, die im Wind schweben. Während einer Sitzung verbringe ich die meiste Zeit damit, mit nicht fokussierter Aufmerksamkeit dem Tanz der PR und der Stille in meinem Körper zuzuhören. Ich beobachte die Stille oder ihr Fehlen in meinem Geist. Im therapeutischen Prozess beginnt ein ruhiger Geist mit der Wahrnehmung des Raumes, der Umgebung: vier Wände, eine Decke, das Dach, die Fenster und die darin wohnende, immanente Stille.

Die Funktion der Stille beinhaltet Selbstreflexion. Kann ich mich dem Klienten nähern, ohne etwas von ihm zu brauchen oder zu wollen? Kann ich Erwartungen und Urteilsvermögen loslassen und einen stillen Ort der Ungewissheit und des Nicht-Wissens betreten, ohne meine inneren Erfahrungen als gut oder schlecht, richtig oder falsch zu bezeichnen? Es gibt kein konzeptionelles Ziel und keinen Zweck in dieser Aktivität, insbesondere nicht das *Reparieren* des Klienten. Mit anderen Worten, es gibt fortgeschrittene Stadien, den felt sense von Unsicherheit und Nichtwissen über meinem Körper-Geist zu betreten. Es ist die Praxis des

Nicht-Anhaftens an Gedanken und Ergebnisse, dass etwas oder man selbst besser werden soll, die mit dem innewohnenden Behandlungsplan kollidieren.

Stille ist meistens suspekt in einer Kultur, die der Reparatur des Klienten und der Beseitigung von Symptomen mehr Bedeutung beimisst, als dass sie eine altruistische Absicht in unseren Herzen entdeckt, welche liebevolle Freundlichkeit und Mitgefühl in die klinische Praxis integriert. Sogar auf molekularer Ebene können Körperzellen nicht ohne einen kurzen Stillpunkt richtig funktionieren. Das Bewusstsein der Stille kann einen reichhaltigen, intimen Kontakt mit der Realität im gegenwärtigen Moment auf innerer atomarer Ebene sein, wie auch von der atomaren Eben, aus der wir entstanden sind. Es ist nicht die Vergangenheit oder die Zukunft in unseren Gedanken, sondern das Jetzt. *„Lerne, im jetzigen Moment zu sein, oder richte dich zu Grunde.“* Der gegenwärtige Moment ist die Grundlage für die Sicherheit des gesamten Körpers und beinhaltet das, was ich *die vier Grundlagen der Stille* nenne.

### **Erste Grundlage – Körperempfindung und Interozeptives Bewusstsein**

Die erste Grundlage der Wahrnehmung von Stille sind Körperempfindungen und das interozeptive Bewusstsein. Ich öffne mich für persönliche Körperempfindungen im extrinsischen Bewegungsapparat und nehme diese wahr. Diese Qualität des Kontakts ermöglicht es der intrinsischen Autorität meiner Muskeln, Knochen und Faszien, direkt mit mir zu sprechen. Indem ich auf Körperempfindungen achte, statt sie zu ignorieren, entwickle ich Freundlichkeit gegenüber meiner eigenen physischen Natur und der Zwangslage der Schwerkraft. Auf diese Weise teile ich das gleiche Leiden des Klienten. Die Stille des Körpers ist ein Einlassen sowohl auf die Körperempfindungen als auch auf das interozeptive Bewusstsein und gleichzeitig eine seltsame Loslösung vom Ozean der Empfindungen in meinem Körper. Wir bewohnen einen fluiden Körper, und die Faszien, die uns zusammenhalten, sind wie Seetang.

Durch diese Art der Verkörperung gewinne ich moralische Unabhängigkeit vom Mainstream, indem ich dem felt sense meiner Muskeln und Knochen vertraue. Mein Körper kennt den Unterschied zwischen richtig und falsch, wenn ich genau hinhöre. Empfindungen müssen von starken Emotionen losgelöst sein. Emotionen müssen von zwanghaften Gedanken abgekoppelt werden. Es geht darum, alle Sinne wahrzunehmen und zu würdigen, während sie versuchen, den gesamten Input kohärent zu mitteln. Alles setzt sich im Körper, einschließlich der Schwerkraft, die den Geist nach unten in den Körper und in den Unterleib zieht. Im Zen heißt es: "Bringt den Geist in das Hara (den Unterleib)". Dies ist ein Atemzug, der sich bis zu der Stelle fortsetzt, an der sich die Baucharteria in die gemeinsamen Beckenarterien gabelt. Unser Verstand muss sich mit dem Ursprung unseres Lebens in der Nähe unseres Nabels verbinden.

Das interozeptive Bewusstsein ist meine Verbindung zu meinem Innenleben in den Eingeweiden und tiefen Organen des Körpers. Dies dehnt den Geist in der Hara-Praxis aus. Jedes Organ drückt einen Drang aus, der vom Atmen bis zum Essen, vom Urinieren bis zum Stuhlgang, bis zu einem Herzschlag, der sich verliebt, bewusst wird. Ich achte auf das Innere meines Körpers, insbesondere auf die Stärke meines Herzschlags. Die PR verschmilzt mit der Stille im hinteren Teil des Herzens und zusammen mit der interozeptiven Wahrnehmung des Herzschlags wird Empathie für sich selbst und andere erzeugt. Alles beruht auf dem Atem im Hara.

Stille verursacht keine PR oder entgegengesetzt. Die Biodynamik besitzt kein hierarchisches Kausalmodell. Sie tanzen zusammen in Harmonie im und um den Körper herum. Eine synchronisierte Vereinigung der Gleichheit. Die Körperempfindungen verändern

sich ständig und können anfangen, sich zu beruhigen, wenn inneres Bewusstsein und Hara-Atmung ins Gleichgewicht kommen. Ich beruhige mich körperlich, geistig und emotional mit dem bewussten Einatmen in das Hara und der bewussten Wahrnehmung meines Herzschlags als ein einheitliches Ganzes. Ein ruhender Körper und Geist lernt, dass Ruhe und Erregung zyklisch sind und eine Manifestation des Ganzen darstellen. Dies ist eine kontemplative Praxis. Wenn ich mit dem Klienten in Stille sitze, werde ich zuerst für meinen Körper und dann für die Eindrücke aus dem Körper meines Klienten empfänglich. Ein ruhiger Geist kann dann anfangen, im Hara zu ruhen und das Herz auf dem Bauch ruhen zu lassen. Das nennt man embryonische Atmung.

## **Zweite Grundlage – Nicht-Anhaften**

Die zweite Grundlage der Stille ist die *Nicht-Anhaftung*. Es ist ein Gefühl des Entstehens und Verschwindens von Gedanken und Ideen wie Blätter, die im Herbst von einem Baum herabfallen. Ich berühre den Grundzustand meines Geistes und meiner Gefühle in meinem Körper und lasse ihn anmutig mit einer langsamen Ausatmung los. Dies wird als Akt der *Stille* bezeichnet. Ich wiederhole diesen Akt immer und immer wieder, weil es Anstrengung erfordert, einen offenen Raum zu schaffen, in dem Gedanken, Gefühle und Emotionen einfach sein können, ohne sie zu behindern. Ich beobachte bewusst und unvoreingenommen meine innere und äußere Erfahrung. Das heißt, ein *nichtanhaftender Zeuge* zu sein. Ich harmonisiere mich mit der Stille, indem ich meine Erfahrung ohne mentale oder kognitive Erwartung beobachte. Stell dir vor, du sitzt auf einem Stuhl und schaust aus einem Fenster auf den vorbeifahrenden Verkehr. Der Verkehr ist der mit Gedanken erfüllte Geist. Aber ich sitze und beobachte sie ohne emotionalen Kontakt. Beobachte einfach das Kommen und Gehen des Verkehrsmusters mit Lücken, in denen keine Autos vorbeikommen.

- Ich lasse die Gedanken los und richte meine sinnliche Aufmerksamkeit sanft aus, ohne sie als gut oder schlecht zu beurteilen.
- Ich höre auf, alles kognitiv zu benennen, was in meine Vision, meinen Verstand oder mein Gehör einströmt.
- Ich kehre zu meinem Atem ins Hara zurück
- Ich spüre meinem Herzschlag
- Ich stelle mich auf den Raum in meiner Umgebung ein (vier Wände, ein Boden und eine Decke)
- Ich stelle mich auf die Welt der Natur außerhalb des Raumes ein (das Fenster).

Kein Gedanken, keine Ideen, kein Konzept, kein Glaube, keine Wahrnehmung, keine spirituelle Erkenntnis und kein Schreckensbild sind zu groß oder zu klein, um eine Ausnahme zu erhalten. Alle diese Phänomene sind Gedanken und werden bewusst als gleichwertig behandelt. Gedanken steigen und fallen ständig und hinterlassen keine Spuren, wie auch Vögel keine Spuren am Himmel hinterlassen. Gedanken sind nicht der Feind, und wie ein Fluss müssen sie ungehindert fließen.

*Berühren und Loslassen* ist eine Fähigkeit zur Stille. Ich gebe still und kurz zu, vom Gedankenstrom abgelenkt oder unterhalten worden zu sein. Ich berühre ihn und dann lasse ich ihn fallen - ich lasse los, indem ich den Gedanken einfach erkenne, ohne ihn zu fassen, oder wenn nötig, verlagere ich die Aufmerksamkeit auf die Hara-Atmung. Ich kehre zur Mittellinie der Stille zurück, indem ich meinen Geist auf dem einen oder anderen meiner Sinne ruhen lasse. Jeder Sinn hat ein Objekt der Erkenntnis, aber es gibt zu viele Daten von allen Sinnen, so dass ich nicht kognitiv etikettiere, was jeder Sinn berichtet. Ich kehre zum Ein- und Ausatmen ins Hara. Meine Atmung integriert alle Sinne in meinem Körper. Sie gibt den Sinnen Zeit, den gesamten Input sicher und mit offener Wahrnehmung auszugleichen. Mein Körper

berührt den Stuhl, auf dem ich sitze, mit den Füßen auf dem Boden. Ich fühle, wie die Schwerkraft meinen Körper zur Erde zwingt, während ich wie ein Berg sitze. Ich berühre und lasse regelmäßig wieder los, weil ich *der Gastgeber dieser inneren und äußeren Wahrnehmungssimulation bin und nicht ein Gast* ohne Bewusstsein. Der Gastgeber meiner inneren Wahrnehmung zu sein, erfordert die Anstrengung, meine Trennung von mir selbst und meinem Klienten wahrzunehmen. Es ist eine Praxis des Harmonisierens mit der Stille, die sich vom Horizont bis zum hinteren Teil meines Herzens und durch es hindurch erstreckt. Dies nennt man das *Ruhen des Geistes in Nicht-Anhaftung*. Dies ist der nächste Schritt nach dem Ruhen des Geistes im Hara. Das Herz muss ungebunden bleiben.

Achtsamkeit ist eine Metapher für diese Vielfalt der Stille. Sie achtet sorgfältig auf die momentane Erfahrung aller Sinne meines Körpers, des Körpers des Klienten und der Wahrnehmung von uns beiden zusammen in der Praxis als ein miteinander verbundenes und zugleich differenziertes Ganzes. Ich achte auf Empfindungen, innere Spannungen/Druck und mentale/emotionale Wünsche für mich selbst und das, was meine Hände am Klienten wahrnehmen. Langsam lerne ich, sie zu erkennen, zu erspüren und meine Wahrnehmung in ein offenes Bewusstsein zu entspannen, indem ich mich nach und nach mit meinen verschiedenen Sinnen verbinde. Beim Ausatmen lasse ich vielleicht alle meine Gedanken in den Raum hinausgehen. Oder wenn es in diesem Moment ein mentaler Kampf mit einer bestimmten Familiengeschichte gibt, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf andere Sinne. Ich höre dem Klang aufmerksamer zu. Ich schaue aufmerksamer auf das, was meine Augen sehen. Achtsamkeit wird manchmal als Busfahrer beschrieben, und all die Menschen auf den Sitzen hinter ihm sind nur Gedanken. Halte deine Augen (metaphorisch) auf die Straße vor dir gerichtet.

Wie bereits erwähnt, sind Gedanken nicht der Feind. Die "Gedankenpolizei" ist nicht notwendig, um meinen Verstand zu verwalten, ob allein oder mit dem Klienten, der mir insbesondere sagt, wo meine Hände als Nächstes hingerichtet werden müssen. Die Gedankenpolizei sagt mir besonders gerne: "Was für eine Zeitverschwendung diese biodynamische Stille ist, es ist an der Zeit, etwas zu tun, das den Klienten wirklich in Ordnung bringt".

Geduld erfordert Anstrengung auf dieser Ebene der Stille. Die Anstrengung besteht nicht darin, sich ganz und gar geistiger Nachgiebigkeit wie Phantasien oder Projektionen oder der Gedankenpolizei hinzugeben. Anstrengung erfordert die Kraft, die Aufmerksamkeit wieder auf das Hara zu lenken und dann nicht anzuhafeln. Kein Gedanke ist so wichtig, dass ich ihn nicht loslassen kann. Auf diese Weise bewege ich meine sensorische Aufmerksamkeit in meinem Körper und in meinem Geist, um einen sprunghaften Geist, der sich wie ein Frosch verhält, zu stabilisieren. Ein Froschverstand ist ein Verstand, der herumspringt - schnell oder fixiert auf etwas, das passieren muss oder etwas, das gerade passiert ist oder etwas, das später zu Hause passieren muss. Vergangenheit und Zukunft werden eliminiert. Sogar der gegenwärtige Moment wird eliminiert, indem man im offenen Gewahrsein ruht. Der faule Geist ist ein Tagträumer und ist anstrengend, damit er aus den Wolken der Dissoziation herabzusteigen und zur Erde zurückzukehren kann. Ich bezeichne ich auch als Kater-Geist, da er sich in einem Stumpfsinn zu befinden scheint, nicht in der Lage ist, sich im Körper zu erden.

Ich muss meine sprunghaften Gedanken zugunsten eines sicheren therapeutischen Containers opfern. Ich opfere meinen Froschverstand oder mein faules Hirn, indem ich auf meine Atmung und meinen Herzschlag achte. Ich nehme behutsam teil und widersetze mich meiner Froschperspektive, zwanghaft von der weltlichen Begierde abgelenkt zu werden, die

sich in Wolken der Verwirrung in meinem Geist ausbreitet. Ich verschiebe meine Aufmerksamkeit in den offenen Elementarraum nach innen und außen. Ich bin in der Lage, meine mental-emotionalen Erzählungen zu berühren, auch wenn sie nur kurz sind. Ich kann sie periodisch durchschauen, da alle Sinnesobjekte in einem weiten Feld der Stille schweben. Präsenz und Kraft der PR kann sich dann offenbaren, wenn der innere Garten gesäubert ist, wie kurz auch immer.

### **Dritte Grundlage – Das Neutral des gegenwärtigen Moments**

Die dritte Grundlage der Stille ist *das Neutral des gegenwärtigen Augenblicks*. Diese Ebene der Stille ist die Fähigkeit zu erkennen, wie Zustände des Geistes und des Körpers in eine therapeutische Harmonie eintreten können, einen Point of Balance, an dem sich die Gesundheit manifestieren kann. Die Fähigkeit, bewusst zu erkennen, ob ich im Froschverstand oder im trägen Verstand bin, ist notwendig, um das Neutral zu entzünden. Das Neutral ist ein ordentlich gepflügtes Sinnesfeld, das bereit ist, mit PR bepflanzt zu werden. Die Stresslevel in mir und im Klienten harmonisieren sich mit den Prioritäten der PR. In einem Moment wandere ich geistig umher, und plötzlich springe ich ohne Anstrengung in dieses Feld der geistigen Entspannung, des Potentials und der Möglichkeit zurück in den gegenwärtigen Moment. Ich nenne es das sanfte Schleudertrauma der Achtsamkeit. Diese Eigenschaft, dieser Zustand der Wahrnehmung und Physiologie durch die Beruhigung des Geistes wird als Neutral bezeichnet und enthält die Essenz, die unermessliche Potenz des gegenwärtigen Augenblicks. Das Neutral entsteht auf natürliche Weise. Es ist der instinktive Verlauf einer biodynamischen Sitzung. Es ist der natürliche Lebensraum des Geistes unterhalb des Froschverstandes oder des faulen Geistes. Es ist nicht-konzeptuell, nicht-zeitlich und unbeweglich, nur ein leeres Feld mit reichem Boden und großem Potential. Das Neutral des gegenwärtigen Augenblicks ist die Stille, die ein großes Heilungspotential zum Ausdruck bringt.

Mein Körper und mein Geist orientieren sich instinktiv an diesem Potenzial von Stille und offenem Bewusstsein. Die neutrale Stille im Herzen lebt ohne Beobachter. Es ist selbst der Beobachter. Es ist eine Vereinigung, ein Verschmelzen mit der direkten Erfahrung, im hinteren Teil des Herzens zentriert zu sein. Es ist ein Feld der Intelligenz. Das Neutral des gegenwärtigen Augenblicks ist intelligent. Es ist Teil der festen Verdrahtung meines Verstandes, um das Neutral nicht-anhaftend zu erkennen, welches für mich und meinen Klienten völlig präsent ist. Von diesem Ort der therapeutischen Neutralität des gegenwärtigen Augenblicks aus kann die PR frei wählen, wo sie ihre "unfehlbare Potenz" einsetzen will. Ich vergesse diese angeborene Fähigkeit jedoch häufig in Sitzungen, so dass es wiederholter Einstimmungsübungen bedarf, um sie wiederzuerlangen. Geduldig und sich der Ausdünnung der Gedanken bewusst zu sein, ruft das Neutral hervor. Im gegenwärtigen Moment geht es um Entspannung ohne jegliche Erwartung. Und er wird sich genauso verschieben, wie es die Gezeiten tun. Ich schwebe mit meiner Aufmerksamkeit gleichmäßig zwischen einem Ort tief in meinem Bauch und meinem Herzen und so weit wie möglich in den Raum hinaus. Meine Nabelschnur dehnt sich bis in die Unendlichkeit. Ich bleibe im Raum dieses freudigen Moments. Die Neutralität des gegenwärtigen Augenblicks bringt therapeutische Klarheit.

### **Vierte Grundlage – Klarheit und Erneuerung**

Die vierte Grundlage der Stille ist *Klarheit*. Das von Stille durchdrungene Neutral bringt Klarheit in die Tätigkeit der PR. Es gibt eine qualitative Vertiefung von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und offenem Bewusstsein. Es bedeutet, den gesamten Lebensprozess zu verlangsamen und jeden Teil der PR und ihre exquisite Präzision und einzigartige Abfolge von Bewegungen in und um mich und den Klienten herum als eine gemeinsame Zwei-Personen-

Biologie wahrzunehmen. Dies ist nach Jim Jealous eine *Metapause*. Ich nehme jede Auswirkung der Stille in den Vordergrund meiner Wahrnehmung von Neutral und der Erfahrung des Klienten. Am Ende tritt die PR in den Hintergrund. Dann verschieben sich Hintergrund und Vordergrund wieder in ihrem eigenen Tempo. Die Welt atmet durch uns und den therapeutischen Prozess. Das sind die Gezeiten nach Dr. Sutherland.

Die Stille, die dem Neutral innewohnt, erfordert Geduld, damit in längeren Pausen zwischen den Gedanken eine nicht-konzeptuelle Klarheit entsteht. Klarheit bedeutet zu wissen, *was zu akzeptieren und was abzulehnen* ist, wenn es darum geht, den therapeutischen Container mit dem Klienten zu managen. Das geschieht instinktiv. Es kann einen oder mehrere Neutrale in einer einzigen Sitzung geben. Viele Sinneseindrücke kommen durch unsere Hände, unser Herz und unseren Verstand zu uns. Einige sind therapeutisch relevant, andere wiederum nicht. Unser Flugsimulator, mit dem wir anderen helfen, scheint immer ein paar seitliche Ablenkungen einzubauen, um uns zu testen. Die biodynamische Wahrnehmung der Gezeiten klärt die Richtung des innewohnenden Behandlungsplans der PR. Folgt der therapeutische Prozess, der mit der PR vorangetrieben wird, dem Neutral? Erweitern sich die Gezeiten in dein Sein hinein oder von deinem Sein weg? Die Klarheit ist weiträumig, offen und scharf, fast bis zu dem Punkt, dass sie manchmal irritierend oder sogar langweilig ist, weil der Wunsch besteht, den Klienten zu reparieren.

Es besteht jedoch kein Zweifel daran, wohin ich mit meinen Händen und meinem Wahrnehmungsprozess als Nächstes gehen soll, wenn ich geduldig bin. Sie werden immer von dem ständigen Austausch von Stille und PR geleitet. Aber ich muss geduldig sein und in der Neutralität des gegenwärtigen Augenblicks so lange wie möglich warten, bis eine solche Klarheit eintritt. Ich übe das Sitzen in Stille mit meinem Klienten als eine spezifische biodynamische Fertigkeit, so dass ich beginnen kann, den Austausch von Stille und PR auf natürliche Weise klar zu erkennen. Es gibt Momente, wenn ich einem Klienten eine Sitzung gebe, in der sich der Nebel des Geistes lüftet und ich in der Lage bin, frei zu beobachten, wie mein Geist und mein Körper, der Klient, das Büro und die Natur in einem weiten Netz der Verbundenheit schweben, das sich bis in die Ewigkeit erstreckt. Das ist Klarheit. Es ist eine einfache, direkte Wahrnehmung und es passiert häufig während einer Sitzung wie auch im Alltag, wenn die Praktizierenden ihren Geist beruhigen und gleichmäßig im Neutral im Herzen und/oder hinaus zum Horizont ruhen. Und manchmal bewege ich meine Hände an einen trägen Ort am Körper, den ich schnell erkenne, und bewege mich weiter, ohne Selbstreflexion darüber, dass ich *falsch* liegen könnte. Die Tide macht keine Fehler, wenn sie meine Hände bewegt.

Das Hormon Oxytocin fördert Prozesse der multisensorischen Integration, den so genannten "Klebstoff der Sinne" - die Art und Weise, wie sich uns die Welt typischerweise als ein kohärentes Bild und nicht als mehrere unterschiedliche Ströme von Sinnesdaten präsentiert. Die multisensorische Integration wiederum ist die Wurzel unseres Körperbewusstseins, des Gefühls, das die meisten für selbstverständlich halten, dass unser Körper uns gehört. Still zu sein und bewusst zu üben, fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl unserer Sinne. Das Gehirn ist wie ein Flugsimulator, in dem Piloten üben müssen, um ihre Fluglizenz zu erhalten. Das Gehirn produziert eine Simulation aus allen Sinneseindrücken. Es versucht, einen Mittelwert aus allen Sinnen zu bilden, was guten Schlaf, Stilleübungen und geistige Ruhe erfordert. Es erfordert auch eine gut verbundene körperliche Berührung durch geliebte Menschen und professionelle manuelle Therapeuten. Es ist seit Jahren bekannt, dass eine sichere manuelle Therapie bei Klienten Oxytocin freisetzt.

Ich atme ein, und dann atme ich aus und ruhe mich kurz in der Pause zwischen Ausatmung und Einatmung aus. Direkt am Ende der Ausatmung gibt es eine *Pause*, die verbunden ist mit der Pause zwischen einzelnen Gedanken. Dies ist die Pause, auf die ich meine Aufmerksamkeit für eine Sekunde richte, bevor sich die Kraft und Potenz der Einatmung unter der Kontrolle der PR bewegt. Von diesem Ort des Loslassens von Geist und Körper, wenn auch nur für eine Sekunde mit jedem Atemzug, falle ich in eine Leere von Nicht-Denken und Nicht-Sein. Die Leere ist das Zentrum (Drehpunkt) der Stille im hinteren Teil des Herzens, das sich bis an den Rand des Universums erstreckt. Die Leere ist der Ort der Erneuerung in der biologisch-dynamischen Praxis. Der Klient kann den Eindruck haben, zu schlafen, aber er kann tatsächlich Zugang zu seinem ursprünglichen Zustand der embryonalen Ganzheit haben. Für den Praktizierenden ist das Ergebnis Klarheit der Wahrnehmung, wenn auch nur für einen Augenblick. Für den Klienten ist der Zugang zu seinem ursprünglichen Zustand der Ganzheit zumindest erfrischend und höchstens transformierend. Zweifellos ist dies der Grund, warum Dr. Sutherland sagte, dass Ehrfurcht ein Teil jeder Sitzung sein muss. Bei der Erneuerung geht es nicht darum, sich am Ende einer Sitzung erfrischt zu fühlen. Erneuerung ist vielmehr das Gefühl, in einer nicht furchterregenden schwarzen Leere aufgehängt und in meinem Körper von vorn bis hinten völlig neu aufgebaut zu sein. Es ist eine Brise der Freude, die von der Tide frei gegeben wird. Das ist es, was die biodynamische Praxis für mich so wertvoll macht.

Schließlich ist die Erneuerung der gegenwärtige Augenblick der Ewigkeit. Die Ewigkeit liegt im gegenwärtigen Moment der Stille. Es wird gesagt, dass der gegenwärtige Moment der höchste spirituelle Lehrer ist. Das Neutral verlangsamt den mentalen Prozess des Hin- und Herspringens in meinem Körper und aus meinem Körper heraus, bis Innen und Außen miteinander verschmelzen. Die Ganzheit ist die kleinste Unterteilung des Lebens. Ich lade die Möglichkeit der Erneuerung in mein Leben und in das des Klienten, ohne Erwartung eines Ergebnisses.

### **Zusammenfassung - Altruismus**

Ich warte darauf, dass die Stille in den Vordergrund meines inneren körperlichen und geistigen Lebens rückt, sobald die PR im Hintergrund verschwindet. Dies ist ein ständiger, rhythmisch ausgewogener Austausch der sich hin- und her bewegenden Gezeiten. Es gibt ein zur Ruhe kommen, während dem ich mich in die Rolle des Zeugen vertiefe. Das ist sehr persönlich, einzigartig für den Moment und direkt. Stille erzeugt Stille, das Bemühen um Geduld mit offenem Gewahrsein und Achtsamkeit. Achtsamkeit ist sowohl der Akt als auch die Erfahrung der Rückkehr und des Ausruhens im gegenwärtigen Augenblick vom gedankenfreien und erholsamen Umherwandern. Achtsamkeit erfordert Anstrengung. Ich übe diese Praxis mit der Absicht aus, mir selbst und allen anderen zu dienen. Das ist Altruismus und moralisches Engagement in diesen Zeiten moralischer Bedrängnis. Indem ich das tue, entwickle ich Mitgefühl, dessen Grundlage die Nicht-Anhaftung an ein Ergebnis für sich selbst und andere ist. Doch gleichzeitig umfasst Mitgefühl mein gesamtes Wesen. Ich bin völlig präsent, klar und deutlich in Körper, Geist und Herz für mich selbst und den Klienten. Ich erkenne Gedanken, aber ich lasse mich nicht von ihnen mitreißen.

Die Vereinigung von Stille und PR ist die Kernwahrnehmung in der Biodynamischen Craniosadral- Therapie. Dies ist nichts anderes als die Tide, auf die uns unsere Lehrer hingewiesen haben. Mit diesen vier Grundlagen der Stille bin ich auf der Spur des Heiligen. Sie sind die Harmonie von Gesundheit und Heilung. Der Schwerpunkt liegt darin, den Entstehungsprozess von Körperempfindungen und mentalen Gedanken zu beobachten, sie

klar zu durchschauen und sie als eine Art Opfer oder Reinigung in der Absicht, anderen zu helfen und der Humanität zu dienen. Das Neutral des gegenwärtigen Augenblicks wird wie das Mysterium betreten, das es ist. Du kannst ein Mysterium nicht lösen, aber du kannst dich darauf einlassen. Das ist es, was den Heilungsprozess entzündet. Das Herz wird auf natürliche Weise in seiner innewohnenden Güte zentriert und weckt die subtilen Gefühle von Mitgefühl und Liebe. Die Gezeiten von PR und Stille sind nicht automatisch in einer Sitzung biodynamischer Arbeit vorhanden, wie das Einschalten eines Lichtschalters. Die PR und ihre Heilungsprioritäten werden allmählich durch die Qualität der Stille des Praktizierenden aufgedeckt.

Ich beobachte sorgfältig meine eigenen inneren Erfahrungen wie ein Schweizer Uhrmacher. Ich beobachte meine Sinne, meinen Verstand, als einen sich ständig verändernden (automatic shifting) und unbeständigen Prozess. Dadurch entsteht eine herzzentrierte Harmonie zwischen dem Klienten und mir. Die rechten Hemisphären unserer Hirne werden miteinander synchronisiert. Wir teilen eine gemeinsame Nabelschnur. Der dem Klienten innewohnende Behandlungsplan wird durch die Fertigkeiten der vier Grundlagen der Stille, durch Respekt und Ehrfurcht, durch Gebet und eine kontemplative Haltung aufgerufen. Dies schafft die Voraussetzung dafür, dass die köstliche Tide ihre unfehlbare Kraft entfalten kann, und dass Veränderungen außerhalb meiner Kontrolle stattfinden können. Es ist die Bewegung der Gesundheit, die keinen Anfang und kein Ende hat. Es ist die Bewegung der Ganzheit, die in direkter Verbindung zur Stille steht. Auf diese Weise sind Stille und PR immer miteinander verschmolzen und in Harmonie, denn "die Gesundheit geht nie verloren".

### **Stille Meditation**

1. Sitze aufrecht auf die vordere Hälfte deines Stuhls oder auf einem Meditationskissen. Lasse eine leichte Krümmung der Lendenwirbelsäule und eine leichte Anhebung des Brustbeins und des Schultergürtels zu. Dies ist die Haltung der Stille.
2. Entspanne deine Beine oder kreuze sie bequem. Deine Knie müssen sich unterhalb der Hüftebene befinden, damit sich Beckenmembranen und Zwerchfell synchronisieren können.
3. Finde das Gleichgewicht in deinem Becken auf dem Stuhl von links nach rechts und von vorne nach hinten.
4. Platziere deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Beinen.
5. Schau mit geöffneten Augen ungefähr 1 Meter vor dich auf den Boden. Vermeide es, Objekte in deinem Gesichtsfeld geistig zu benennen.
6. Der Kiefer ist entspannt, die Zunge befindet sich mit der Zungenspitze unter dem Gaumendach leicht hinter den Vorderzähnen.
7. Bewege die Ohren leicht nach hinten, um den oberen Nacken weicher zu machen und die Ohren an den Schultern auszurichten.
8. Richte 75% deines Bewusstseins auf deine Ausatmung und 25% auf deine Einatmung durch Nase oder Mund. Nimm dir einige Minuten Zeit, um dich auf diese Aufmerksamkeitsstufe beim Ausatmen der Zwerchfellatmung einzustellen. Es handelt sich nicht um eine "Atemtechnik", sondern um eine leichte Verschiebung des Fokus. Werde einfach Zeuge deiner Ausatmung. Oft zähle ich bis zu 21 Ausatmungen, um mich in dieses Bewusstsein zu versetzen.
9. Wenn du irgendwelche ablenkenden Gedanken, Gefühle, Emotionen oder anderes erlebst, welches dich aus diesem Bewusstsein des Ausatmens herauskatapultiert, dann sage dir selbst: "Denken" und kehre zu deinem Ausatmen zurück.



10. *Nicht zu fest, nicht zu locker* bedeutet, dass du deinen Körper noch deinen Geist weder starr halten, noch dich in geistiger Faulheit oder Tagträumen verlieren solltest. Wenn du merkst, dass du dich zu sehr konzentrierst oder anstrengst, du deine Augen stark zusammenkneifst, dann fange wieder mit deiner Körperausrichtung von vorne an. Lasse die Gedanken in deinem Geist beim Ausatmen aus dir herausfließen. Versetze dich immer wieder in deine eigene Körperhaltung und Atmung zurück.
11. *Berühren* und *gehenlassen* bedeutet, den Geschmack deiner Gedanken zu erfahren, dann geistig „*Denken*“ sagen und sie dann loszulassen, wobei deine Aufmerksamkeit auf deinem Ausatmen ruht. Kein bestimmter Gedanke ist besser als ein anderer, egal ob es ein spiritueller oder ein gewöhnlicher ist.
12. Scanne gelegentlich deinen Körper - beginnend bei den Füßen, dann Becken, dann Rumpf, Arme, Kopf und Hals, Kiefer und Zwerchfell. Verwende Mikrobewegungen, um deine Körperausrichtung zu korrigieren.
13. Wenn du dich an die Ausatmung gewöhnst, bemerke am Ende deiner Ausatmung, kurz bevor du wieder einatmest, eine leichte Pause. Denke nicht über die Einatmung nach. Halte nicht den Atem an. Dein Körper wird ganz natürlich für dich einatmen. Es geht darum, deine Aufmerksamkeit in der Pause oder in der Stille am Ende der Ausatmung ruhen zu lassen, ohne den Atem anzuhalten. All deine Aufmerksamkeit und dein Gewahrsein richten sich auf diese kleine Pause.
14. Während du die Aufmerksamkeit auf den Endpunkt deines Ausatmens lenkst, stell dir vor, dass sich dein Körper dreidimensional im Raum auflöst, dass alle Moleküle und Atome, aus denen dein Körper besteht, beim Ausatmen anmutig auseinander und von deinem Körper weg schweben. Achte dann beim Einatmen einfach auf die Festigkeit deines Körpers, während sich die Lungen wieder mit Luft füllen.

Dies ist die Praxis, die ich zu Beginn und während jeder cranialen Sitzung einer Sitzung mache. Ich habe festgestellt, dass ich bei einigen Klienten, die sehr viel Schock und Trauma halten, diese Praxis über einen Großteil der Sitzung durchführen kann. Selbst wenn ich Bewegung im Körper des Klienten spüre, lenke ich meine Aufmerksamkeit von ihm weg in die Stille innerhalb oder außerhalb meines Körpers und in den therapeutischen Raum. Schließlich wird deine Aufmerksamkeit in deinem Herzschlag ruhen, während du den Schmerz und das Leiden des Klienten betrachtest. Die PR wird sich offenbaren, aber du musst Geduld haben. In der Zwischenzeit ist diese Meditation, wenn sie auf den Klienten angewandt wird, die tiefste Praxis der Stille, die ich kenne. Auf diese Weise beginnst du, den Klienten in seiner Gesamtheit zu bezeugen und mitfühlend zu handeln. Die vier Grundlagen der Stille entzünden das therapeutische Gefäß und halten die therapeutische Beziehung mit liebevoller Güte.

## Referenzen

Becker, R. (1994). Using the aliveness. *The Cranial Letter, November 47(4)*, 6-7.

Becker, R. (1997). A tribute to Rollin Becker, DO, FCA, 1965 Sutherland Memorial Lecture, Be Still and Know (Part I). *The Cranial Letter, 50(1)*, 6-8.