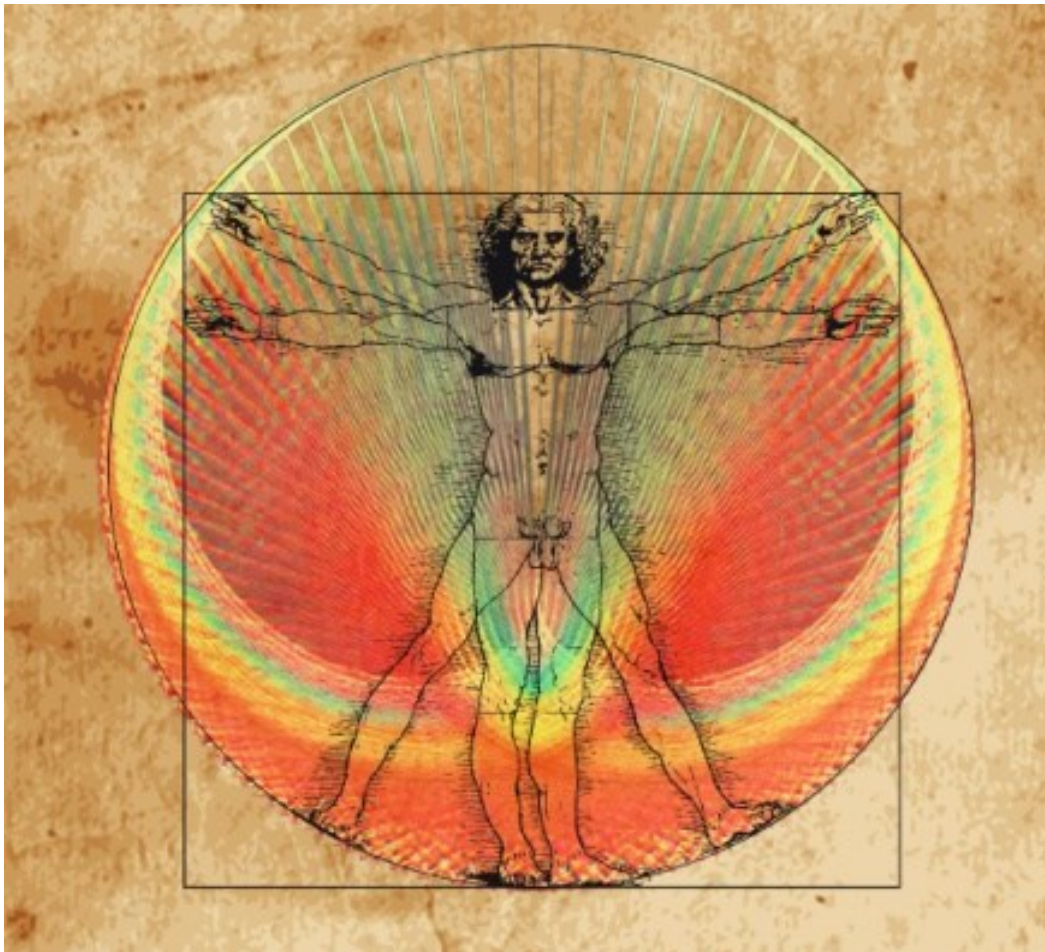


Leibhaftig sein!

Ein dynamisches Gleichgewicht



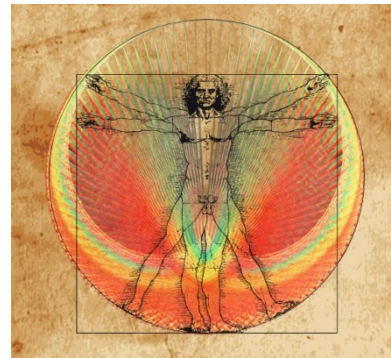
Diplomarbeit von Lisa Weitz

01.07.2015

**Ausbildungsabschluss zur Therapeutin der biodynamischen Cranio-Sacral Therapie an der
Freiburger Cranio- und Polarity-Schule
unter der Leitung von Michael Schubert
assistiert von Susanne Frommer und Claudia Weißenfels**

Leibhaftig sein!

Ein dynamisches Gleichgewicht



Inhalt

Einleitung.....	S. 2
1. Grundprinzipien unserer Leiblichkeit	
1.1. Der Leib: wer oder was?.....	S. 3
1.2. Kosmisches Schöpfungsprinzip: „Die Welle ist das Meer“	S. 4
1.3. Der Mensch als <i>leiblicher</i> Mikrokosmos.....	S. 5
2. Der Leib und das Ineinandergreifen seiner Facetten	
2.1. „Was ist die Seele?“	S. 6
2.2. „Als Bindeglied fungiert der Geist.“	S. 7
2.3. Der Körper ist das Tor.....	S. 9
2.4. Das Selbst: „ <i>Ich bin das.</i> “	S.11
3. Die Potenz des Leibhaftig Seins	
3.1. Leibhaftig sein! Die Hochzeit von Körper, Seele und Geist.....	S.12
3.2. Heilung: „ <i>Trust the tide and get out of the way!</i> “.....	S.13
Reflexion.....	S.13
Bilderklärungen.....	S.14
Quellen.....	S.15

Leibhaftig sein!

Ein dynamisches Gleichgewicht

Es soll sich regen, schaffend handeln
Erst sich gestalten, dann verwandeln
Nur scheinbar stets Momente still
Das Ewige regt sich fort in allen
Denn alles muß in Nichts zerfallen
Wenn es im Sein beharren will.

J.W. Goethe

Einleitung

Ein Säugling von 6 Monaten liegt auf dem Bauch. Mit seinen Händen und Augen untersucht er intensiv eine kleine Bürste. Vor lauter Neugier und Konzentration ist sein Körper wie ein Bogen gespannt, von den gespitzten Lippen bis hinunter in die gestreckten Zehenspitzen. Dann führt er die Bürste zum Mund, sein Blick geht nach innen, ganz dem Spüren und Schmecken hingegeben, bis er sie wieder heraus nimmt, um sie nach erneutem Betrachten jauchzend wild hoch und runter zu schütteln, während seine Augen vor Begeisterung Funken sprühen.

Wie sinnlich Säuglinge und Kleinkinder die Welt erforschen und wie *ganz* sie dabei *sind*! Wenn sie sich freuen, *freut sich der ganze Körper*, sie *sind* Freude. Wenn sie neugierig sind, ist ihre Spannung und Konzentration vom Scheitel bis in die Zehenspitzen zu erkennen und wenn ihnen etwas unangenehm ist, sind sie der Pure Unmut. Die Authentizität meiner Kinder berührt mich stets aufs Neue. Oft hat sie mich mitgerissen, herausgerissen aus Gedanken, in die Gegenwart. Oft hat sie mich konfrontiert und in Frage gestellt. Oft inspiriert sie mich, bei meinem Tun, im Leben *ganz* dabei zu *sein*. Mir erscheint die *Person*, die sich aus dem Säugling heraus entwickelt, gleicht einer *Wassertrübung*, die das ursprüngliche Sprudeln der inneren Quelle verschleiert. Sie hat gelernt, sich gemäß den sozialen Ordnungen und Bedingungen anzupassen und ihre sprudelnde Spontaneität zu zügeln. Sie hat sich von ihrer *Unmittelbarkeit* entfernt. Der Aufbau der Persönlichkeit ist wie ein einzigartiges Prisma, ein buntes Glaskunstwerk (mit teilweise *blinden* Stellen), durch welches das Licht der inneren Quelle sich bricht. Wie kann eine gelungene Beziehung zur inneren Quelle aussehen und welche Qualitäten birgt das Sosein? Leibhaftig sein!

Ein sagenumwobenes Wort, das in meiner Kindheit Geschichten mystisch hat klingen lassen. Und noch heute trage ich das naive Bild einer *leibhaftigen* Person in mir, deren Körper von einem Strahlenkranz umgeben und deren Gegenwart von besonderer Qualität war. Ich verbinde es mit Erzählungen von Heiligen, von verwirklichten Meistern wie Jesus oder Gautama

Siddharta (Buddha), und zugleich auch mit Luzifer („der Leibhaftige“). Auch mit Wundererzählungen, da es heißt „er stand plötzlich, wie aus dem Nichts, leibhaftig vor mir“, also aus dem Unsichtbaren sichtbar geworden.

Aber was meint *Leib* und welche Qualitäten birgt *leibhaftig sein*? Diese Fragen sind für mich Teil von *Lebenskunst* und *Heilkunst*. Denn *wen* oder *was* berühre *ich* in der Therapie, und *worin* möchte ich meinen Klienten *wie* unterstützen? Und wie kann ich in meinem Leben und Sein *aus dem Leibhaftig Sein schöpfen*? In dieser Arbeit möchte ich mich diesen Fragen durch eine Zusammenstellung verschiedener Aspekte von kosmischen, holistischen und biodynamischen Grundlagenwissen aus Literatur und Cranio-Sacral-Therapieausbildung und meinem eigenen Wissen annähern. Grundprinzipien wie Entfaltung und Einfaltung, Mikro- und Makrokosmos und das Wesen des Leibes in seinen groben Facetten sollen in ein großes *Bild* integriert werden.

1. Grundprinzipien unserer Leiblichkeit

1.1 Der Leib – Wer oder was?

„Dichter und Maler haben das schon längst gewusst: ihnen war die Welt schon immer Inneres, das im Äußeren sich antraf. Damit aber hört der Körper auf, Körper zu sein, er wird zum Leib. Er hört auf, Objekt zu sein und wird Erscheinungsform des Ich, womit dieses Ich in der Welt erscheint und zugleich verborgen bleibt.“¹ Martinius Langeveld

Die Worte des Anthropologen und Phänomenologen Martinius Langeveld zeigen ein wesentliches Merkmal des *Leibes* auf. Er ist nicht einfach Körper und damit Objekt, er ist *lebendiger Ausdruck* eines Ichs, damit also *Subjekt*, das in der Welt sich selbst *begegnet* und *erlebt*. Also *habe* ich keinen Leib, sondern *ich bin Leib*. Er ist damit eine Einheit aus dem sichtbaren Körper und einer unsichtbaren, ihn *lebendig* machenden, sich selbst bewussten Kraft. Das unterstützt auch die ursprüngliche Bedeutung von *Leib*. Der althochdeutsche Ausdruck *līb* von der germanischen Wurzel *līban* (*leben; bilīban – bleiben, einen bestimmten Zustand beibehalten*) meinte *Leben* und *Lebensweise*, während erst später die Bedeutungen von *Körper* und *Magen* hinzukamen. Im 16.Jh. hat der substantivierte Infinitiv *Leben* den Begriff *Leib* der Bedeutung *Leben* beraubt. Das heute nicht mehr gebräuchliche Wort *leiben* meinte *einen Körper bilden, leben*.² Ich würde vor dem Hintergrund dieser Wortgeschichte *Leib* mit dem Gesamtgefüge „*Körperlichkeit formender Lebenskraft*“ übersetzen.

In vielen spirituellen, philosophischen und religiösen Ausführungen kommt die Trinität von Körper, Seele und Geist zur Sprache. In dieser Tradition nehme ich sie als *konstitutionelle Aspekte* des Leibes an. Ihr Zusammenspiel und Ineinandergreifen *macht also den Leib aus*. Wie ist nun der *Leib* in den Kosmos eingebettet? Zunächst möchte ich modellieren, wie

¹ Langeveld, M.: Studien zur Anthropologie des Kindes, Max Niemeyer Verlag Tübingen 1964, 2.Aufl.,S.130

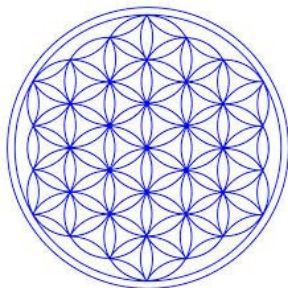
² Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8.Aufl. Dezember 2005

kosmische Schöpfung und damit dann im zweiten Schritt *Verkörperung* vor sich gehen könnte.

1.2. Kosmisches Schöpfungsprinzip: „Die Welle ist das Meer“ Williges Jäger

All-einheit – Evolution – Universum – Revolution – All-einheit

Das Wort *Schöpfung* stammt von *schöpfen* ab, was so viel heißt wie „Flüssigkeit mit einem Gefäß entnehmen“³. Daraus kann man das Bild entstehen lassen, dass ein Teil einer Urflüssigkeit durch das *Schöpfen* zeitweise eine Form (Körper) ausfüllt; diese Verbindung ist dann das *Geschöpfte* oder das *Geschöpf* (der *Leib*). Sobald es wieder zurückgegossen wird, hebt es sich nicht länger von seinem Ursprung ab.⁴ Betrachten wir den Schöpfungsprozess nun differenzierter: Nehmen wir die Allgegenwart eines göttlichen Prinzips, einer allumfassenden Weltenseele⁵ an, die sich mit einem *kreativen Impuls* aus der Einheit allen Seins *evolutionär* (lat. *evolvere* (*ex-volvere*) = hinauswälzen, enthüllen, auseinanderrollen, entwickeln) in unterschiedliche Frequenzbereiche bricht und sich so zu Einzelseelen individualisiert. Diese sind je nach Schwingungsniveau dichtere oder feinstofflichere materielle Formen des Universums.⁶ In dieser Weltenseelen- und Frequenzbrechung entfaltet, formt und beseelt sich die Welt vom Mineralreich über das Pflanzenreich, das Tierreich, das Menschenreich, die Reiche von Elementarwesen, mythischen Geschöpfen und Märchenwesen bis hin zu den himmlischen Reichen.⁷ *Das entfaltete Universum ist in Ursprung und Essenz die Weltenseele*. Solch einer Theorie wohnt meistens auch die Annahme inne, in



dieser Seelenbrechung herrsche eine Art Entwicklungsdrang, der die Einzelseelen all die verschiedenen Frequenzbereiche hierarchisch durchlaufen lässt, während sie in sich den Raum für Bewusstsein erweitern, um letztlich *revolutionär* (lat. *re-volvere*= zurück rollen, einwickeln) wieder mit dem göttlichen Bewusstsein der Weltenseele zu verschmelzen.⁸

Löse ich hier das dynamische Grundprinzip von *Evolution* (Entfaltung) und *Revolution* (Einfaltung) heraus, sehe ich ein *evolutionäres Ausströmen* von der All-einheit in die Vielheit, dann gibt es ein Moment der *scheinbaren Stille*, einen Wendepunkt, eine *Umstülpung* (Sein), das in den *revolutionären Rückstrom* (Einfaltung) zur All-einheit mündet. Es gleicht einem kosmischen *Atemzyklus*. Das darin verborgene *Paradoxon* ist, dass in dem Maß der Formentfaltung sich der Raum (*Leere, Weltenseele*) *einfaltet*. Also ist in jeder Entfaltung von Form *Leere/Weltenseele* eingefaltet. Mit jeder Einfaltung von Form wiederum entfaltet sich *der Raum, die Leere, die Weltenseele*. Das Universum, das Sein, das

³ Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8.Aufl. Dezember 2005

⁴ Wie ich in meinem Studium der Philosophie der Religion erfahren durfte, gründet die Taufe, das Eintauchen des ganzen Körpers unter Wasser, auf diesem Bild. Im Eintauchen in das Urmeer gehen wir von der Form in die Einheit zurück, um neuerschaffen daraus aufzutauchen. In jeder weiteren Andacht und Meditation üben wir die Bewegung des *Einfaltens*, um uns aus der göttlichen Quelle gespeist neu zu *entfalten*.

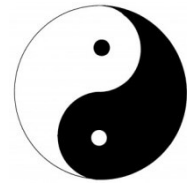
⁵ Platon beschreibt die Weltseele als einen von drei Aspekten, welche der Demiurg, der Weltschöpfer erzeugt.

⁶ vgl. Benedikt, Heinrich Elijah: Die Kabbala als jüdisch-christlicher Einweihungsweg, S.25

⁷ vgl. Gosztanyi, Alexander: Das große Buch der Seele

⁸ vgl. Gosztanyi, Alexander: Das große Buch der Seele, S. 39

Moment der „scheinbaren Stille“ bleibt dabei als System (*Matrix*) erhalten, obgleich seine Teile fluktuieren. Sein Erscheinen als Form ist ein dynamisches Gleichgewicht (dynamic equilibrium)⁹ der *Einfaalts-* und der *Vielfaltsbewegungen*. Die Vielheit birgt die Einheit (die *Eine Weltenseele*) und die Einheit die Potenz zur Vielheit. Anhand des *holografischen Paradigmas* des Quantenphysikers David Bohm möchte ich dieses holistische Verständnis noch einmal mit anderen Worten ausdrücken. Er fasst das Universum als riesenhaftes Hologramm auf, sprich als ein Feld, dessen Einzelteile immer das Ganze reflektieren, abbilden und die Information der Gesamtheit des Universums in sich tragen. „Worlds within worlds, universes within universes“ (Sills)¹⁰ – so steht alles mit allem in Verbindung und mehr als das, alles „*inter-ist*“ mit allem. Zwei Aspekte veranschaulichen und bestimmen dieses „*Inter-Sein*“ des *Ganzen*: zum einen das *Explizite*, das Entfaltete, das Manifestierte, das Formierte, was den Gesetzen der Polarität (*Yin und Yang*), von Zeit und Raum, von Ursache und Wirkung unterliegt und was sinnlich erfahrbar und messbar ist; zum anderen das *Implizite*, das Eingefaltete, das Innewohnende, welches verborgen und subtil aller Form unterliegt und alles zu einem Ganzen verbindet und vereint (*Tao* – „ne-utrum“). Franklyn Sills und Rollin Becker beschreiben das Implizite als *dynamische Stille* (Source). Ihr wohnt ein schöpferischer Impuls inne, der *Breath of Life*, der Lebensatem, eine Potenz, die sich in jeder Form ausdrückt und sie mit ihrem Ursprung verbindet.¹¹



1.3. Der Mensch als *leiblicher* Mikrokosmos

„Der Mensch ist ein Miniuniversum und das Universum ist ein gigantischer lebendiger Körper: Der Kosmos gleicht einem großen Mensch und der Mensch gleicht einem kleinen Kosmos.“ Sufi-Weisheit

Dieser Vergleich drückt in anderen Worten den Grundsatz des Thot-Hermes aus, der da lautet: „*Was oben ist, ist wie das, was unten ist, und was unten ist, ist wie das, was oben ist.*“ Er legt nahe, dass die Welt und der Mensch, das Universum und die Seele sich ineinander spiegeln und dass Gesetzmäßigkeiten hier und dort analog wirken.¹² Folge ich dieser Denkart, lässt sich das Schöpfungsprinzip auf den *Mikrokosmos Mensch* so übertragen: Auch ihn machen verschiedene energetische Frequenzbereiche (vgl. altindische Chakrenlehre, in der Anthroposophie die Wesensglieder (Leibarten), etc.) aus. So verbirgt sich hinter seiner Leiblichkeit ein Spektrum vom Mineralischen bis zum *Himmlichen*. Der Leib schwingt permanent als ein Vielklang im rhythmischen Lebensatemzyklus zwischen Materialisieren (Inkarnieren = Fleischwerden, Exhalation, Ausatmen) und Verfeinstofflichen (Dematerialisieren, Exkarnieren, Inhalation, Einatmen) hin und her. Die Facetten des Leibes Körper, Seele und Geist könnten sich also durch verschiedene Frequenzbänder (und damit in unterschiedlichen Atemzyklen) ein und derselben Ursubstanz voneinander abheben. Ihre Essenz ist das *Eine* göttliche Prinzip. Das Schöpfungsprinzip impliziert auch, dass dem Menschen *selbst* ein

⁹ Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S.26f.

¹⁰ Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S.16

¹¹ Vgl. Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S.9

¹² Vgl. Benedikt, Heinrich Elijah: Die Kabbala als jüdisch-christlicher Einweihungsweg, 6. Aufl. 1999, S.24

Schöpfungsspielraum innewohnt. Als Mikroschöpfer hat er Anteil an der Gestaltung seines Leibes und Lebens.

Im Vokabular der *biodynamischen Craniosacraltherapie* drückt sich Verkörperung so aus: der Lebensatem (*Breath of life*) steigt als kreativer Impuls aus der Tiefe der *dynamischen Stille* auf und generiert die *Long Tide*, welche im Zuge der Zeugung die energetische Ausrichtung (*Matrix*) um ein Primärfulcrum, das spätere 3.Ventrikel, und die Zentralachse (*midline*) generiert. Dies ist der elektromagnetische *Gezeitenkörper (tidal body)*. Der *Breath of Life* hat keinen Rhythmus und dennoch liegt er jedem Rhythmus zu Grunde.¹³ Mit der Inhalation und Exhalation der *Long Tide* nimmt unser System die Lebenskraft und damit die Schöpferkraft auf, welche über die Mid-Tide (Potency) die Körpermaterie des Embryos permanent versorgt, so dass sie sich in die Matrix entfalten und in gleichen Maß den Raum in sich einfallen kann. Die Entfaltung der Materie geschieht nach den Wirkprinzipien von yin (*Eizellenhaftes*) und yang (*Spermienhaftes*). Ein weiteres wesentliches Organisationszentrum ist das Herz, welches nach seiner Einstülpung in den Körper sich im Zentrum der Leiblichkeit befindet. Es eröffnet sich mit ihm das Beziehungsfeld zu den Herzen von Mutter und Vater. Alle generierten Kräfte und Bewegungen stehen in einer dynamischen Balance (***dynamic equilibrium***) zueinander, so dass die Form als eine stabile Ganzheit erhalten bleibt.¹⁴

2. Der Leib und das Ineinandergreifen seiner Facetten

„Leib bin ich ganz und gar, und nichts außerdem; und Seele ist nur ein Wort für ein Etwas am Leibe.“¹⁵ Friedrich Nietzsche

2.1. „Was ist die Seele? Die Seele ist Bewusstsein – Sie scheint in unserem Herzen wie das Licht.“ Aus den Upanishaden.



„Tatsächlich ist die Seele dasjenige was Sie wirklich ausmacht. Denn sie ist Ihr Ursprung, Ihr Quell.“¹⁶ Im Etymologischen Wörterbuch wird die Seele mit dem „Gesamtbereich der menschlichen Empfindungen und des Erlebnisvermögens“ beschrieben, in religiösem Sinn ist sie „der für unsterblich gehaltene spirituelle Teil des Menschen“. Die Wortgeschichte von *Seele* ist vieldeutig; eine Vermutung ist, dass es vom altgermanischen *saiwaz* (See) zu *saiwalō* (*saiwlō*) abgeleitet wurde, was dann heißt „die vom See Herstammende, zum See Gehörende“, denn nach altgermanischem Glauben war die Seele vor der Geburt und nach dem Tod Teil des Wassers¹⁷. Seit dem 17.Jh. hat sich der altgriechische Begriff der *Psyche* (ψυχή, *psyché*) zunehmend als Synonym zur Seele eingebürgert. *Psyche* bedeutet ursprünglich „Atem, Hauch, Leben, Lebenskraft, Seele, Geist, Gemüt“. Der Aspekt des *Atems und Hauchs* erinnert wieder an den Lebensatem (*Breath of*

¹³ Sills, S.13

¹⁴ Vgl. Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S. 23

¹⁵ Levine, Peter: Sprache ohne Worte, S.339

¹⁶ Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, 2.Aufl. Goldmann Verlag, 2012, S.297

¹⁷ Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8.Aufl. Dezember 2005

Life) und den *Lebensodem*, mit welchem Gott Adam das Leben einhaucht, und so ein Funke von Gott in ihm fortlebt.

„Die Seele ist wissend. Sie weiß, aber ihr Wissen ist kein Verstandeswissen. Es beruht auf dem Fühlen. Sie erfühlt die Wirklichkeit“.¹⁸ Die große Gabe der Seele ist ihre Sensibilität, sie ist empfänglich (*gewahr*) für Informationen unterschiedlichster Frequenzen (Medialität, Intuition und Inspiration).¹⁹ Deepak Chopra vergleicht die Seele mit einem Abspanntransformator, der die zu starke Elektrizität von Gott „an unsere menschlichen Daseinsbedingungen anpasst“²⁰. „Die Seele nimmt die unendliche Gottes Liebe und transformiert sie auf ein menschliches Maß herunter.“²¹ Die Intensität, die der einzelne Mensch aufnehmen kann, wird durch seine *tatsächliche Offenheit* für sie reguliert. Laut Chopra vermag die Seele als *innere Führung*, uns in „vollendeter Weise“ zu führen, denn sie trägt das Potenzial unserer Gaben und Bestimmung in sich. Mit ihr in reger Verbundenheit zu sein ist unser Naturzustand, „so einfach wie das Atmen“²², und es kostet enorme Kraft, sie zu ignorieren und auf Distanz zu halten. Ihre Führung wird uns zugänglich über das *Gewahrsein*. *Gewahrsein* ist ihr Naturzustand, d. h. wenn wir *gewahr sind*, verbinden wir uns mit unserer Seele.²³ „Doch das *Gewahrsein* der Seele ist derart verfeinert, dass die von ihr bewegte Energie unglaublich subtil ist.“²⁴

Die *Long Tide* ist die Seelenbewegung, die im „Rhythmus der Winde“ (ein Zyklus kann von 100 Sekunden bis zu einer Stunde dauern) als reines Bewusstsein alles durchdringt und mit ihrem Rhythmus neue Impulse und höhere Ordnungsvarianten zum materialisieren anbietet. Sie ist die rhythmische Bewegung der Beseelung und damit der *Inkarnation*. Die *Long Tide* kann weder gestoppt noch verletzt noch geschockt werden. Während sie ungehindert strömt, durchdringt, versorgt und erneuert, ist sie allem *gewahr*.²⁵ Das Herz als Sitz der Seele ist ein altes Bild. So wird die *Sprache des Herzens* zur *Sprache der Seele*, die in Verbindung mit dem Geist, dem *denkenden Herz* und damit der höchsten Bewusstseinsform, der Weisheit, Ausdruck verleiht. „Die Seele weiß ja, dass sie von Gott ausgegangen ist und zu ihm zurückkehren wird, und sie weiß auch um ihre spezielle Bestimmung, (...) [und] welchen Gedanken Gottes sie zu verwirklichen hat.“²⁶ Sie *liebt* was ist.

2.2. „Als Bindeglied fungiert der Geist.“

„Als Bindeglied fungiert der Geist. Vieles hängt davon ab, ob ihr Geist für die Seele offen ist oder sich ihr verschließt. Im Zustand vollkommener Offenheit verfügt der Geist über unendlich vielfältige und große Möglichkeiten (...).“²⁷ Das heißt, der Zustand unseres

¹⁸ Gosztonyi, Alexander: Das große Buch der Seele, S.376

¹⁹ Gosztonyi, Alexander: Das große Buch der Seele, S.375

²⁰ Chopra, S. 188

²¹ Chopra, S.261

²² Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, 2.Aufl. Goldmann Verlag, 2012, S.221

²³ Ebenda, S.211

²⁴ Ebenda, S.240

²⁵ Sills, S.22

²⁶ Gosztonyi, S. 376

²⁷ Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, 2.Aufl. Goldmann Verlag, 2012, S.219

Geistes ist ein entscheidender Faktor für die Gestaltung unseres erlebten Kosmos. Das Wort *Geist* wird in Übersetzungen immer wieder mit Seele gleichgesetzt. Im Etymologischen Wörterbuch steht dazu Folgendes: *lat. spiritus* - Hauch, Atem, Geist, Seele - von griech. *pneuma* - Hauch, Atem, Leben, Geist- wird mit dem *menschlichen Denk- und Erkenntnisvermögen, Bewusstsein, mit Leichtigkeit und Gewandtheit des Denkens* (erst seit dem 18. Jh. unter Einfluss des frz. *esprit*), mit einem „*idealistischen schöpferischen Prinzip*“ sowie dem *Gespens* gleich gesetzt. Seine altgermanische Wurzel *gheis* (= erregt, aufgebracht sein, schauern, entsetzt sein, schreien) führte zum mhd. Begriff *gîst* (= das Brausende; Erregung, Ergriffenheit)²⁸.

„...und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser.“ (1.Mose, 1) In der Bedeutung von *Erregung* könnte der Geist als bewegende Kraft, als kreativer Impuls dienen, der das „Urwasser“ in Bewegung bringt und erst durch seinen Impuls die Oberfläche Wellen wirft und Form hervortritt. Der Rückführungstherapeut Alexander Gosztonyi sieht den *Geist* des *Einen Gottes* als höchstes Bewusstseinsprinzip, gleich einer *Ordnenen Intelligenz*, welche mit dem *Logos* Ordnung und Gesetzmäßigkeit in das *Chaos* des Kosmos bringt. Im Hinblick auf die unzähligen Inkarnationen in die verschiedenen Daseinsbereiche ist es ihm zufolge die *geistige Kraft* (Wind, Coriolis-Kraft, Magnetismus etc.), die eine *revolutionäre* Entwicklungsdynamik in der Seele (Wasser) hervorruft.²⁹

Es scheint also (mindestens) zwei Qualitäten von Geist zu geben: den glasklaren *Großen Geist*, das göttliche Bewusstsein, an welchem wir durch Erkenntnis und Erleuchtung teilhaben und den „getrübten“ *kleinen Geist*, ein subtil kontrollierender, unruhiger, träger, leidender, begehrender und plappernder „*monkey-mind*“³⁰. Der Geist ist kreative Kraft im Förderlichen wie im Hinderlichen. Er hat im *Selbst* ein großes Organisationszentrum (Fulcrum), das mit Egoismus, Intellekt und Rationalität brilliert. In unserer Ausbildung haben wir dem Geist den Rhythmus der Mid-Tide (Longitudonalfluktuation, 2-3 Zyklen pro Minute) zugeordnet. Als *emotionaler* Überträger (*movēre* - bewegen, erregen, erschüttern – *ēmovēre* hinausbewegen) der Lebenskraft wird sie auch „Tide der inneren Kraft“ genannt. Sie durchströmt den elektromagnetischen Körper (*fluid body*), um ihn mit *Potency* („*flüssiges Licht*“, *W.G. Sutherland*) aufzuladen.³¹

Chopra sagt: „Widerstand kann stets auf den Geist zurückgeführt werden. Solche Hindernisse sind, da unsichtbar, nur schwer auszumachen.“ Er kann sich der Realität verschließen und sich *selbst* ignorieren und täuschen, in dem er *das glaubt, was er denkt*. Er kann sagen: „Alles ist gut,“ während der Körper ganz offensichtlich anderes empfindet und ausdrückt.³² Der Körper dagegen kann sich der Wirklichkeit nicht verschließen. Vielleicht kann der Geist ihn noch zu *guter Miene zu bösem Spiel* bewegen, *und doch lähmt ihn die große Angst, der Herzschlag beschleunigt sich, der Schweiß dringt aus den Poren, die Atmung wird flach*.

²⁸ Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8.Aufl. Dezember 2005

²⁹ Gosztonyi, Alexander: Das große Buch der Seele, S. 306 f.

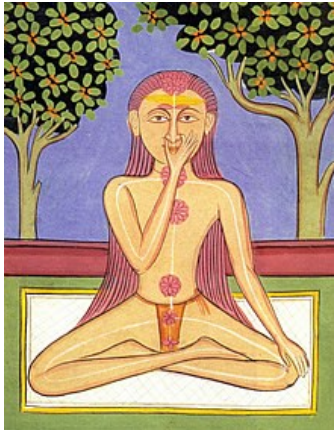
³⁰ Levine, Peter, S.337

³¹ Mitschrieb aus dem Unterricht vom 18.06.13, der Schock und Trauma-Woche.

³² Chopra, S.284 f.

2.3. Der Körper ist das Tor

„Ich glaube, dass Fleisch und Blut weiser sind als der Intellekt. Das Leben blubbert aus dem Unbewussten des Körpers in uns auf. So wissen wir, dass wir lebendig sind, lebendig bis in die Tiefen unserer Seele und irgendwo auch in Berührung mit den lebendigen Gefilden des Kosmos.“ D.H. Lawrence



Unser physischer Körper ist Teil dieser atemberaubenden Schöpfung und genial entfaltet und angelegt. Er ist das Ergebnis einer langen Entwicklung und doch im Vergleich mit der Genese unseres Universums noch sehr jung. Die voraus gegangenen Ausführungen über Schöpfung und der Satz des Hermes legen nahe, dass jede Körperzelle die Information und die Geschichte von der Quelle, dem Ursprung, von den vielen Zwischenstufen und allen dort erlangten Erkenntnissen in sich trägt. „[...]Das, was wir „Wurzeln“ nennen, (ist) nichts anderes als ein Geheimwissen unserer Zellen, das uns wie eine lange Kette mit unseren Ahnen verbindet.“³³ Als „uralte Programmierungen“³⁴ rühren unsere Instinkte und Reflexe von den reaktiven Überlebensstrategien unserer frühesten Ahnen her. Es ist des Körpers angeborene und eingeborene Natur, zu wachsen, zu heilen, sich zu reinigen, zu regulieren, instinktiv zu reagieren und zu organisieren. Er hat seine eigene *Weisheit*.

Deepak Chopra beschreibt unseren Körper als „Schnittstelle von sichtbarer und unsichtbarer Welt.“ „Unablässig bewegen sich Ihre Zellen über die Grenze hin und zurück und fördern das Unsichtbare zutage.“³⁵ Weiter definiert er ihn als energieumwandelnde „Energiewolke“, die uns Zugang „zu den wertvollsten Aspekten des Lebendigseins“³⁶ ermöglicht. Er ist wie ein Fluss, der beständig von der schöpferischen Urquelle gespeist, für den Betrachter im Außen seine Form beibehält und es doch immer „neues Wasser“ ist, was nach sprudelt (dynamic equilibrium). „Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht.“ (Heraklit) Wie unter 1.3. beschrieben, entwickelt sich unser Körper mit der Initialzündung (Ignition) der Zeugung in ein Gefüge von Verbindungen und Kräften (Matrix) hinein. Die Zentralachse seines symmetrischen Aufbaus auf körperlicher Ebene ist das Zentral-Nerven-System, welches sich in die energetische Mittelachse der Long Tide (*self-being-source-axis*) und die Seelenzentren (Chakren) hinein entfaltet hat. Über diese Achse, gleich einer kosmischen Nabelschnur, bleibt der Körper und damit der Leib lebenslang mit seinem Ursprung verbunden und von ihm versorgt. Das Herz ist in seiner energetischen Matrix der Pol, der uns die bedingungslose Beziehungsachse (*being-to-being-axis*) zum Herzen des anderen ermöglicht.³⁷ Beide Achsen können durch Trauma „gestört“ werden.³⁸

³³ De Cesco, Federica: Die Tibeterin, S.247

³⁴ Levine, Peter: Sprache ohne Worte, S.336

³⁵ Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, 2.Aufl. Goldmann Verlag, 2012, S.66

³⁶ Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, 2.Aufl. Goldmann Verlag, 2012, S.69

³⁷ Sills, S.45 ff.

³⁸ Vgl. Sills, S.45ff: *primary trauma*

Drei funktionelle Hauptssysteme - Nerven-Sinnessystem (Nervensystem und sensomotorische Koordination), rhythmisches Transport- und Verteilungssystem (Herzkreislaufsystem und Lunge) und Stoffwechsel-Gliedmaßensystem (Skelett und Stoffwechsel) – reifen bis zum Erwachsenenalter nacheinander aus.³⁹ Die dem Körper inhärenten Bewegungsmuster, die craniosacrale Bewegung der Knochen, der Häute und Membranen, der Gewebe und Flüssigkeiten im Rhythmus des Primäratems (6-10x pro Minute) machen Aussage nicht nur über *seinen* Grad an Durchlässigkeit, über seinen Gesundheits- und damit Energiezustand. Auch bergen sie Hinweise auf subtilere Wunden und Erstarrungen.

„Empfindung ist der Verbindungspunkt zwischen Geist und Körper, der Punkt, an dem physische und mentale Phänomene dieselbe Sprache sprechen, wo die Grenzen zwischen diesen beiden Reichen fallen und man tatsächlich wahrnehmen kann, was für das ganze Wesen wahr ist.“⁴⁰ (Dr.Rajan Sankaran). Der Körper ist der Anteil des Leibes, den man taktil berühren und mechanisch bewegen kann. Er ist ein *Tor*, durch welches, mithilfe von *Körpergewahrsein*, die Seele und der Geist kontaktiert, eingeladen und verbunden werden können. In der Auswirkung der Seele und des Geistes auf die körperliche Ebene spielt das Gehirn, und damit das zentrale Nervensystem, des Menschen eine wesentliche Rolle. Dort wird die Lebenskraft (Potency) über den Liquorfluss (*flüssiges Licht*) in das gesamte Flüssigkeitssystem des Körpers verteilt. Daher ist das dynamische Zusammenspiel von Schädelknochen, Hirnhäuten, Sphenobasilargelenk, etc. von großer Bedeutung, denn ihre Bewegungen im Puls des Primäratems pumpen die Ladung in die Materie. Das Gehirn verstoffwechselt innere und äußere Informationen, indem es sie in einen chemischen Code umwandelt, der jede Körperzelle erreicht.⁴¹ Das Gehirn knüpft gemäß seinen Prägungen ein neuronales Netzwerk, welches sich durch Einsicht, Erkenntnis und Gewahrsein verändern kann. „Jede Zelle weiß, was Ihr Gehirn denkt, wie sich Ihre Stimmungen wandeln, worin ihre tiefsten Überzeugungen bestehen. Indem Ihr Gewahrsein sich verändert, verändert sich Ihre Energie und daraufhin auch Ihr Körper. Dabei verläuft eine Reaktionskette vom Reich des Unsichtbaren zum Sichtbaren hin.“⁴² Das Gehirn durchläuft damit „seine eigenen Heilungsprozesse.“⁴³ Peter Levine bestätigt: „Sämtliche menschliche Erfahrungen sind Inkarnierungen“. „Unsere Erfahrungen beeinflussen unser Leben und verändern die Gestalt unseres Körpers. [...] Diese körperlichen Merkmale bilden die Grundlage der Person, zu der wir geworden sind. Und den Ausgangspunkt dafür, wer wir werden.“⁴⁴ Nimmt das „Gehirn“ die Welt als unsicher und bedrohlich wahr, durchflutet den Körper ein Chemiecocktail, der jede Zelle darüber informiert und entsprechend *abwehrend* und *gestresst* reagieren lässt. Bleiben die Zellen durch Schock, Trauma und Stress *verschlossen*, verlieren sie an Elastizität und Flexibilität und Stoffwechselstärke. Sie können viel weniger bis keine Ladung an Lebenskraft aufnehmen. Sie halten überwältigt an dem instinktiven, mächtigen und doch vergeblichen Kraftimpuls, der Situation Herr werden zu wollen, fest.

³⁹ Glöckler, Michaela: Kinder *in der Gegenwart*, Artikel in *Erziehungskunst*

⁴⁰ Levine, Peter: *Sprache ohne Worte*, Kösel Verlag, S.340

⁴¹ Vgl. Chopra, S.72

⁴² Chopra, S.98f.

⁴³ Chopra, S.231

⁴⁴ Levine, Peter: *Sprache ohne Worte*, Kösel Verlag, S329f.

Diese gehaltene Kraft steht dem Körper nicht zur freien Verfügung. Als Widerstand und/oder Blockade erschwert sie die Energieaufnahme (im 3.Ventrikel) und lenkt den Versorgungsfluss der Potency ab, woraufhin sich ein eigenes Energieflussmuster um es (Fulcrum) herum bildet. Dem Menschen wohnt mit seinem *Interpretationsfilter* (Glaubenssätzen und Selbst) also ein Schöpfungsspielraum inne, welchen er im *Spiel* mit seinem Bewusstsein und seiner Haltung nutzen kann und so als „Mikroschöpfer“ Anteil an der Gestaltung und Aufladung seines Körpers, seines Lebens und Universums hat. Die Instanz, die im Leibgefüge alle eingehenden Informationen interpretiert und die Qualität eines Reizes bewertet und sich mit Haltungen und Meinungen identifiziert ist **das Selbst** des Menschen (Ego).

2.4. Das Selbst: „Ich bin das.“

“Self represents the conditioned psycho-emotional-energetic constellations that are generated as being meets its relational world.”⁴⁵ An anderer Stelle beschreibt Sills das **Selbst** als eine Konstellation von „psycho-emotional-physiologischen Prozessen“, welches sich als „ich bin das“ identifiziert. Zum *Einwebungsort von Selbst* schreibt Sills: „It is in the context of the Long Tide and mid-tide that our most basic being-nature emerges while self is generated in the context of the mid-tide and cranial rhythmic impulse.“⁴⁶

„Das Ich ist der bewusste Teil der Seele, das Zentrum des Bewusstseins und das Zentrum der Person.“⁴⁷ Die Person (von gr. *prosopon*, lat. *persona* = Maske, *personare* = hindurchtönen) ist gewissermaßen die begrenzende,



selektive Maske, hinter welcher sich die unermessliche, Seele und das(omni)potente Sein verbergen.⁴⁸ Über das „Selbstbewusstsein“ und die *Selbstwirksamkeit* setzt sich unser *Selbst* als Zentrum zu allem in Beziehung. Dieses Selbstgefüge, die Person, nimmt sich durch seine konditionierte und konditionierende Wahrnehmung als konstant wahr.⁴⁹ Es identi-

fiziert sich mit dem Körper und der Ordnung, die es umgibt, handelt nach in der Vergangenheit erfahrenen Prägungen und erlangten Überzeugungen und Wünschen. Permanent fällt es Entscheidungen über *mein, fremd, sympathisch, unsympathisch*, „haben wollen“ und „nicht haben wollen“.⁵⁰

Im Zentrum des *Selbst* jedoch ruht nach Sills (und buddhistischer Auffassung) das *Sein*, das wertungsfrei gewahrt ist. Es ist durch sein Einfalten und Entfalten stets mit der Quelle allen Seins verbunden.⁵¹ Das Selbst kann, in seinen Konditionierungen verfangen, den Zugang zu seinem Zentrum und damit zur vollen Ladung an Lebenskraft verlieren, gleichwohl der Lebensatem permanent das volle „Büffet“ anbietet. Das Leben wird dann ermüdend und

⁴⁵ Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol. I, S.45

⁴⁶ Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol. I, S.48

⁴⁷ Gosztanyi, S.260

⁴⁸ Vgl. Gosztanyi, S.264

⁴⁹ Vgl. Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S.44 f.

⁵⁰ Vgl. Chopra, S.97

⁵¹ Vgl. Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, S.45

Muster wiederholen sich.⁵² Andererseits kann das Selbst *sich selbst erkennen*, in sich *hin-absteigen* zu jenem Zentrum des Seins und in ihm ruhen. Dann ist es gewahr und wird gleich einem Quantensprung in eine höhere Ordnung übergehen; es geht im *höheren Selbst* auf.

Abschließend möchte ich dieses 2. Kapitel mit den Worten Chopras zusammenfassen: „Die Seele trägt das Potenzial. Dem Geist wohnt die Intention inne. Das Gehirn bringt das Ergebnis hervor.“⁵³ Es gilt also mithilfe von Körpergewahrsein zunächst „den Geist auf eine subtilere Ebene einzustimmen, dann wird sich ihr Gehirn darauf einstellen – das ist der Fluss des Lebens, der jeden Wandel steuert.“⁵⁴

3. Die Potenz des Leibhaftig Seins

3.1. Leibhaftig sein! Die Hochzeit von Seele, Geist und Körper

Was unterscheidet nun *leibhaftig* von *leiblich*? Rein assoziativ wohnt *leiblich* nicht viel Leuchtkraft inne. Es meint „den Leib betreffend“. Das Kompositionssuffix *-haft(ig)* stammt von *haften*, was so viel bedeutet wie „fest an etwas hängen, kleben, damit verbunden sein“, und *-haftig* „ergriffen, eingenommen, gebunden“ sein. *Leibhaftig* birgt für mich ein Leuchten. Es meint „wirklich und wahrhaftig, echt, Leben habend, mit Körper versehen, wohlgestaltet, persönlich.“⁵⁵ Ich verstehe darunter das *Ineinandergreifen* von Körper, Seele und Geist in *Schönheit* und Harmonie, ein *Ergriffensein* von der inneren Quelle, *ganz* präsent. Im Jetzt fließt der Leib in all seinen Schwingungsebenen *dynamisch im Gleichgewicht* und richtet sich nach höchster Ordnung aus. Das Licht der Quelle dringt durch die *glasklare Klarheit* der Person (denn im Licht der Gegenwart gibt es keine Person mehr) und des Leibes. Leibhaftig Sein ist sowohl Horizont als auch unmittelbares *Jetzt*. Es ist unsere innewohnende *eingefaltete Natur*, in welcher wir im Gewährsein dynamisch ruhen und uns von Vater und Mutter Kosmos nähren und führen lassen können. Jesus sagt: „Werdet wie die Kinder.“ Und „*Lasset die Kindlein zu mir kommen.*“ Könnte das nicht ein Hinweis auf den Weg zum „*Himmelsreich*“ sein? Der Säugling ist *einfältig*, d.h. er ist in seiner leiblichen Entfaltung der Quelle noch recht nahe. Er entfaltet sich in Raum und Zeit und faltet zunehmend die dynamische Stille ein. Der Mensch hat das Potenzial sich immer wieder *Einzufalten* (Gewahrsein, Meditation, von innerer Weisheit führen lassen), damit mit der Urfrequenz von Stille mit zu schwingen bzw. zu ruhen. Er kehrt dann wie *ein verlorener Sohn* nach Hause in sich selbst zurück. „(...) The potential for healing, and the knowledge of what needs to occur, is already enfolded in the conditions and suffering present,“⁵⁶ Heilung beginnt mit dem Friedensschluss, mit der urteilsfreien Beobachtung eines Phänomens. Sie mündet in der kraftvollen

⁵² Vgl. Chopra, S. 285 ff.

⁵³ Chopra, S. (habe sie leider nicht mehr gefunden)

⁵⁴ Chopra, S. 215 f.

⁵⁵ Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8. Aufl. Dezember 2005

⁵⁶ Sills, S. 51

Entfaltung des Primäratems, der inhalierend aus der dynamischen Stille mit der Exhalation Ungeahntes durch uns verkörpern wird. Leibhaftig sein heißt *dynamisch* in sich zu *ruhen*.

3.2. Heilung: „Trust the tide and get out of the way!“ Rollin Becker

In der Therapie biete ich dem Klienten einen Raum, in dem er bedingungslos angenommen ist. Ich berühre in ihm nicht ein *perfectum*, etwas Endgültiges, sondern vielmehr ein *present progressive*, das *atmend*, in *dynamischen Gleichgewicht* sich permanent wandelt. Ich orientiere mich zu meiner eigenen Quelle und meinen Achsen und baue eine gewahrsame, lauschende Beziehung zu ihm auf. „Ihr Gewährsein spricht das Gewährsein Ihres Gegenübers an. Und das reicht aus, um Veränderungen im Gehirn hervorzurufen, die zu Veränderungen (...) im Körper führen.“⁵⁷ Die *Wärme* dieser „Lichtquelle“ (Gewahrsein und Vertrauen) lässt Widerstände, Blockaden und Erstarrung *schmelzen*. Sie erinnert jede Zelle an ihr Wissen um ihre *eigentliche* Aufgabe. „Das Gewährsein (...) ist die stärkste Kraft in Ihrem Körper. Es setzt Energie in Bewegung (...).“⁵⁸ Ich lasse der *Intelligenz* des Primäratems *Entfaltungsraum* indem ich mich *einfalte*. So kann der *innere Behandlungsplan* sich herauskristallisieren. Indem ich dem Klienten eine Sprache für seine Empfindungen anbiete, stimmt er seinen Geist auf die feinere Realität in seinem Leib ein. So entfaltet sich in der Wechselbeziehung zwischen Verstand und Empfindung ein *Tanz* zum Puls der Tide. Und im Herzen dieses Tanzes ruht die dynamische Stille.

Reflexion

„Und das Ende unseres Kundschaftens wird es sein, am Ausgangspunkt anzukommen und den Ort zum ersten Mal zu erkennen.“ T.S. Elliot

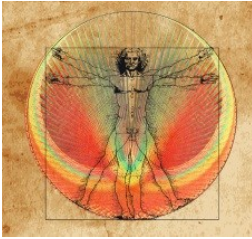
Als ich in der Schule im Chemieunterricht von Atomen erfuhr, verlor die fest bestehende Welt an Dichte und Unverrückbarkeit. Auf einmal war *alles* möglich; feste Materie, die in unendlicher Vergrößerung nicht mehr fest war, sondern nur noch Ladung und Raum! Eine ebenso unglaubliche Erfahrung war es, mich mit dem *Einfallen* und *Entfallen* zu beschäftigen. Ich wollte das Wissen über Schöpfung und Evolution aus Quellen nicht nur einfach wiedergegeben. In meinem Kopf herrschte ein Konflikt, ein Brennen und Dampfen im Gehirn, als wollte sich in einer Flut von Teilchen eine ganz neue Ordnung verknüpfen, die ich noch nicht erahnen konnte. Eines Nachts erlebte ich eine Art *Erleuchtung* gleich einem *geistigen Orgasmus*. Dass das Entfallen von Krankheit die Gesundheit in sich einfaltet! Überall erkannte ich dieses Prinzip, im Atem, im Streiten, in jeder Ausdrucksform der Polarität. Auch die Gedanken darüber, was der *Leib* sein mag, haben eine ganz unerwartete Dynamik in mir gezündet. Ich empfinde gerade solch große Hochachtung vor jedem Wunder „Mensch“. In mir ist eine große Ruhe und ein unerschütterliches intuitives Wissen, dass so viel mehr möglich ist, als wir gewöhnlich annahmen und dass „am Ende alles gut wird.“ Mehr als das, *jetzt ist* alles gut! *Du bist* Kosmos und *ich bin* Kosmos.

„Es gibt keine Landkarten, keine Glaubensbekenntnisse, keine Philosophien mehr. Von hier aus kommen die Anweisungen direkt aus dem Universum.“ Akshara Noor

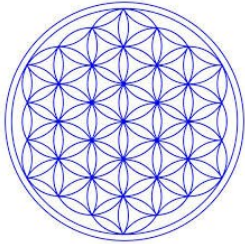
⁵⁷ Chopra, S.97

⁵⁸ Chopra, S.94f.

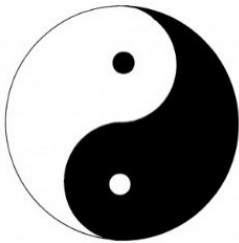
Bilderklärungen



In diesem Bild wurde von mir **Leonardo Da Vincis** *vitruvianischer Mensch* - sein Entwurf der wohlgeformten Körperproportionen (lat. *homo bene figuratus* nach den Ideen des röm. Architekten Vitruvius (80-10 v. Chr.)) und Ausdruck von Dynamik und Statik zugleich - mit einer digital veränderten Grafik der Visionärin und Heilerin **Emma Kunz** verschmolzen.



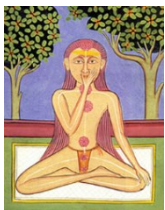
Die **Blume des Lebens** ist ein altes Symbol der Heiligen Geometrie, das schon viele Jh. v. Chr. weltweit an sakralen Bauten eingraviert wurde. Das einzig verwendete Formelement Kreis symbolisiert Einheit, das Allumfassende, ewige Wiederkehr und den Kosmos. Die Lebensblume kann als Urmuster der Schöpfung und kosmischer Ordnung verstanden werden, wobei jeder kleine Kreis Ausdruck des Ganzen ist.



Yin und Yang sind das universelle Paarprinzip der Polarität im Daoismus. Das weiße *Yang* (hell, hart, heiß, männlich, aktiv) und das schwarze *Yin* (dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv) bedingen in ihrer Gegensätzlichkeit einander und sind zugleich **Tao**, das Ganze, das „weder das eine noch das andere“. In der Ausdehnung des einen, faltet sich das andere in es hinein, wohnt ihm inne, bis es im Gegenrhythmus sich wieder ausdehnt.



Dies ist eine Darstellung von Gott, als er Adam seinen **Odem** einhaucht. Das Bild habe ich der in Klammern angegebenen Website entnommen, die mit folgendem Text für ein Seminar wirbt: „Qi, Prana, Od oder Orgon — mannigfaltig sind die Namen, die der Mensch jener Kraft gab, die ein Verbindungsglied darstellt zwischen dem Geistigen und dem Materiellen — der Äther. Als „morphogenetisches Feld“ oder „Bildekraft“ ist er Vorform des Lebendige Körperlichen, als Quinta Essentia ist er höchstes philosophisches Prinzip...“ (www.inana.info)



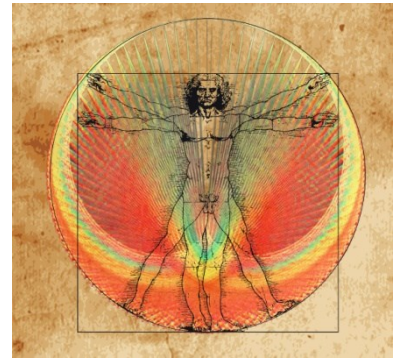
Yogi practising

Rajasthan, 1858 - Gouache on paper
www.tantra-kundalini.com



Das **Kalachakra-Mandala** (Sanskrit, meist mit *Das Rad der Zeit* übersetzt), ist Teil einer Praxisform des tibet. bhuddh. Tantras. Es kann Symbol für **Selbstkonstruktion** sein, in dessen Zentrum, bzw. Urgrund das Sein, die Leere, das Göttliche ruht. In der Meditation über ein Mandala lässt sich die Gleichzeitigkeit von allem sowie die äußere Wirklichkeit als etwas von mir Ungetrenntes erkennen.

Quellen



Literatur

Benedikt, Heinrich Elijah: Die Kabbala als jüdisch-christlicher Einweihungsweg, Verlag Hermann Bauer, Freiburg 1999, 6. Aufl.

Chopra, Deepak: Heilung, Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren, Goldmann Verlag, 2012, 2.Aufl.

De Cesco, Federica: Die Tibeterin, Goldmann Verlag, 2000

Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8.Aufl. Dezember 2005

Glöckler, Michaela: Kinder *in der* Gegenwart (Artikel), Erziehungskunst, Juli/August 2016

Gosztonyi, Alexander: Das große Buch der Seele, Windpferd Taschenbuch, 2002, 2.Aufl.

Langeveld, Martinius: Studien zur Anthropologie des Kindes, Max Niemeyer Verlag Tübingen 1964, 2.Aufl.

Levine, Peter: Sprache ohne Worte, Kösel Verlag, 2013, 5.Aufl.

Mitschrieb aus dem Unterricht vom 18.06.13 der Schock und Trauma-Woche

Sills, Franklyn: Foundations in Craniosacral Biodynamics Vol.I, North Atlantic Books, Berkeley, California, 2011