

# Stille



Kosmische Gabe Merkaba.  
Unendliche Spirale des Geistes.  
Ewigkeit des Ursprungs.

Vereinigung  
des Herzens der Mutter Erde  
des Herzens der Vater Sonne  
des Herzens unserer Galaxie.

Die heilige Vermählung  
gebärt das Neue.

**ERWACHEN!**

# Stille

## *Quelle der Heilung*

in der Craniosacral Therapie

Diplomarbeit von Jiyon Song  
2016

Schule für Craniosacral Therapie Rudolf Merkel

# Inhalt

## 1. Einleitung

## 2. Stille in der Craniosacral Therapie

Dynamische Stille

Heilendes Prinzip der Dynamischen Stille

## 3. Stille im Buddhismus

Leere als Ebenbild der Dynamischen Stille

## 4. Stille in der Craniosacralen Behandlung

Stille in der Behandlung

Wahrnehmung der Stille von Klienten

Stille und Bewusstsein im Körper

## 5. Abschluss

Warum ist die Stille heilsam?

Wie taucht man in die Stille hinein?

Übung „Ich bin in der Stille“

Sei still und erkenne!

## 6. Literatur / Webseite

*Alle Zitate sind in Schrägschrift.*

*[ ] Nummer der Quelle (Literatur / Webseite)*

## Einleitung

Vor 13 Jahren hatte ich seltsame Zahnschmerzen. Die Ursache fanden die Zahnärzte nicht. Der schmerzende Bereich befand sich im linken Oberkiefer über den Backenzähnen. Die Schmerzen tauchten seit 3 Jahren immer wieder auf.

Eines Tages, ich war damals in Korea, bin ich zu einem Höhlentempel gegangen, der dem Medizin Buddha geweiht ist. In der Höhle hinter der Statue des Medizin Buddhas sprudelt das heilende Wasser aus einer Quelle. Vor der Statue gibt es einen kleinen Raum, in dem maximal zehn Menschen am Boden sitzen können. Die Buddhisten kommen, verbeugen sich vor dem Medizin Buddha und setzen sich eine Weile dorthin zum Meditieren. Zu einer bestimmten Zeit des Tages kommt ein Mönch vom grösseren Tempel in der Nähe und rezitiert die Heilige Schrift, Sutra.

An jenem Tag, an dem ich dorthin gegangen bin, war niemand in der Höhle. Es war ein eiskalter Wintertag und um zum Tempel zu gelangen, muss man durch einen Bergwald gehen. Im Höhlentempel drin war es kalt, obwohl er mit einer Glaswand einigermaßen geschützt war. Durch die Ritzen kam der kalte Wind herein und es gab keine Heizung. Ich habe mich gefreut, dort allein sein und in Ruhe meditieren zu können. Seit ich angefangen hatte, therapeutisch zu arbeiten, fühlte ich mich zum Medizin Buddha besonders hingezogen. Ich besuchte viele Tempel in Korea, die dem Medizin Buddha geweiht sind. Manche Medizin Buddhas sind dafür bekannt, Wunderheilungen zu bewirken, wie die Madonna in Europa.

Ich habe mich am Boden wie üblich vor dem Buddha dreimal Mal verbeugt, von einem Stapel ein Sitzkissen geholt und angefangen zu meditieren. Ich wusste nicht, wie lange ich dort sass, als ich durch eine Hitze in meinem Oberkiefer aus der Meditation zurückgeholt wurde. Ich machte die Augen auf. Ich sass vor dem Medizin Buddha, immer noch allein. Es hatte sich im Raum gar nichts verändert. Inzwischen war die Dämmerung hereingebrochen. Also konnte kein Sonnenstrahl meinen Kiefer berühren und niemand hatte einen Ofen gebracht oder ein Feuer entfacht. In meinem linken Oberkiefer spürte ich weiterhin deutlich die Hitze. Ich verbeugte mich nochmals dreimal und verliess den Tempel. Danach hatte ich dieses Ereignis vergessen, bis ich einige Monate später gemerkt habe, dass ich keine Schmerzen im Oberkiefer mehr hatte.

Damals war ich in einer Phase, mich für Wunder zu begeistern und dachte, dass der Buddha die heilende Kraft auf mich übertrug und mich heilte. Heute sehe ich die Sache anders.

Was ist an dem Tag in dem Tempel passiert?

Ich war in der vollkommenen Stille versunken. Mir war nicht mal bewusst, dass ich am Meditieren war. Ich war nicht mehr ein persönliches Ich, ich war mit allem verbunden. Ich war im stillen Ursprung.

In der Craniosacral Therapie würde man diese Stille die Dynamische Stille nennen und die Buddhisten die Leere.

# Stille in der Craniosacral Therapie

## Dynamische Stille

In unserem tiefsten Inneren herrscht ein Zustand des reinen Seins und der Stille. Dies ist der Ursprungsort unseres Wesens. Dieser Ort liegt tiefer als unsere individuellen Eigenschaften, tiefer als unsere Persönlichkeit und unser Handeln. Er ist unser Sein und der Urgrund aller Erscheinungen. Dort gibt es weder Dualität noch Subjekt und Objekt. Dort herrscht die absolute Stille. In dieser Stille ist das gesamte Lebenspotenzial enthalten.

Dr. William Garner Sutherland ermutigte seine Schüler, die Stille in der Mitte der Primären Respiration zu spüren. Hier meinte er nicht das einfache Aufhören der Tide der Primären Respiration, sondern wies auf etwas viel Tieferes hin. Zwischen der fluktuierenden Tide gibt es eine Lücke, durch die man in den Urgrund der Stille hineinblicken kann. Es ist genauso wie man in der östlichen Meditation den Raum zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen achtet, um den Urgrund unseres Seins zu gewahren.

Dr. Rollin Becker sprach von der dynamischen und lebenden Stille im Kern aller Leben. Er sagte: Diese Stille ist etwas Lebendiges, und birgt Kraft und Potency. Nach Dr. Becker nennt man in der Craniosacral Therapie diesen in sich geschlossenen Grund aller Erscheinungen die Dynamische Stille.

Warum ist diese Stille lebendig?

Es gibt einen stillen See. Aus dem See steigt der Schleier von Dunst empor. Der Dunst kann sich hin und her bewegen, sich zusammen ziehen und sich ausweiten. Daraus entstehen die Formen und Bewegungen. Der Dunst kann dichter Nebel werden, steigt in den Himmel und formt sich zu zarten oder schweren Wolken und kommt als Regen oder Schnee auf die Erde zurück. Der Dunst kann sich auch zu Eis kristallisieren.

Dunst, Nebel, Wolken, Regen, Schnee und Eis sind die gleiche Substanz, nämlich Wasser des Sees. Nur die Formen haben sich gewandelt. Das Wasser im See ist der Ursprung. Jede Form trägt in sich die Kraft des Wassers auf die ihr eigene Weise.

Das Wasser birgt die „Idee“ aller Formen in sich und die Kraft, sie zu manifestieren.

Die Stille birgt die „Idee“ aller Formen in sich und die Kraft, sie zu manifestieren.

Alle Dinge formen und entwickeln sich nach der „Idee“. Dr. Rudolf Steiner hat dafür das Wort „Keime“ benutzt, die sich als Materie manifestieren. [10]

„Idee“ und „Keime“ ruhen in sich in der Stille und enthalten alle Möglichkeiten der Manifestation. „Idee“ und „Keime“ sind der Kern der Lebendigkeit. Dieser Kern ruht in der Stille. Darum ist die Stille lebendig und dynamisch.

Dr. Becker sagte seinen Schülern: *Bestimmt hat es Zeit gegeben, wo Folgendes in Ihrer Praxis geschehen ist, während Sie einen Patienten behandelt haben. Sie werden sich plötzlich bewusst, dass der gesamte Raum in dem Sie arbeiten, in eine Pause oder Ruhezeit zu kommen scheint – und etwas ist anwesend: die Stille, die jenseits von allen ist, was Sie sich selbst oder dem Patienten erklären können. Es ist das Gefühl, Ihrem Schöpfer nahe zu sein.* [3]

Wenn sich alles plötzlich leicht und mühelos anfühlt, weiss ich, dass ich in dieser wunderbaren Stille bin. Ich ruhe zutiefst, bin aber vollkommen wach und mein Geist ist klar wie die Sterne. Doch kein Gedanke zieht den Schleier über mein Sein. Ich bin da! Ich habe das blinde Vertrauen, dass alles sich ergibt, wie es sein soll, nach der schöpferischen Ordnung. Manchmal umhüllt mich zart die bedingungslose Liebe aber meistens sind nur die Stille und die Weite da. Das Gefühl, im Urgrund angekommen zu sein. Es gibt nichts, doch alles ist da. Alles ist vollkommen in Ordnung. Dann gibt es keinen Klienten und kein Mich mehr. Nur die reine Wahrnehmung schaut in die Leere hinein und erlebt dabei die Wandlungen. Diese Wandlungen sind bei der Behandlung der Heilungsprozess, der aus der Dynamischen Stille herrührt.

Die Dynamische Stille zu beschreiben ist schwierig, eigentlich unmöglich, weil es in der Stille nichts Sichtbares, Hörbares und Tastbares gibt. Unsere geschulten Sinne brauchen immer etwas Greifbares, um etwas zu definieren. Wir können die Dynamische Stille nicht begreifen, wir können sie nur erleben. Da sie unser Ursprung ist, aus dem wir gekommen sind, kennen wir sie alle in unserem tiefen Inneren. Darum wissen wir, dass wir dort angekommen sind, wenn wir sie erleben.

Die verschiedenen Beschreibungen der Dynamischen Stille sind oft hilfreich, um uns den Zugang zur Stille zu erleichtern. Durch die Beschreibung können wir sie erahnen und uns an sie erinnern.

Im Folgenden führe ich zwei Beschreibungen der Dynamischen Stille an, die ich aus dem Englischen übersetzt habe:

In der Dynamischen Stille gibt es keine wahrnehmbaren Phänomene. Wenn die Long Tide von der Primären Respiration aufhört zu atmen und durch die unendliche Präsenz der Dynamischen Stille ersetzt wird, dann passiert die Heilung mysteriös und oft unbemerkbar. Alle Leben strömen und verwandeln sich aus der Dynamischen Stille. Die Dynamische Stille ist die Grundlage unserer Lebensprinzipien, wie die Leinwand, auf der ein Film projiziert wird. Aus der dynamischen Stille treten alle sich manifestierenden Schöpfungen hervor und treten dorthin zurück. (Charles Ridley) [18]

Die Dynamische Stille ist ein allgegenwärtiger und stiller Grund, aus dem unser Sein hervorkommt. Es ist tief still doch dynamisch präsent und alle Funktionen kommen von dort hervor. Sie durchdringt alle Räume, und alle Forme und Aktivitäten sind die Manifestationen ihrer subtilen Funktion und Tat. Die Dynamische Stille ist ein in sich geschlossenes Reich des Potenzials, aus dem der Breath of Life hervortritt. Die Kraft vom Breath of Life kommt aus dieser Stille, wenn er durch Raum und Zeit schöpferische Intelligenz manifestiert. Daher bringt das Gewahrsein der Dynamischen Stille die Behandelnden zum Zentrum der Dinge, zur Essenz des Lebens. (Franklyn Sills) [17]

Dr. Rollin Becker zitiert in einer Tonbandaufnahme eine wunderschöne Beschreibung der Stille von Jiddu Krishnamurti.

Das Folgende ist eine Beschreibung von einem Zuhörer, der einen grossartigen indischen Musiker spielen hörte.

*Etwas Merkwürdiges geschah in dem Raum, den man Verstand nennt. Er hatte die anmutigen Bewegungen der Finger betrachtet, den süssen Klängen gelauscht, die nickenden Köpfe und die rhythmischen Hände der stillen Menschen beobachtet. Plötzlich verschwand der Beobachter, der Zuhörer; er war durch die melodischen Saiten nicht in einen*

*Schwebezustand eingelullt worden, sondern vollkommen abwesend. Es existierte nur der gewaltige Raum des Geistes. Alle Dinge der Erde und der Menschen waren darin, aber ganz am äusseren Rande, vage und weit weg. Innerhalb des Raumes, wo nichts existierte, gab es eine Bewegung und die Bewegung war Stille. Es war eine tiefe gewaltige Bewegung, ungerichtet, absichtslos, die von äusseren Rändern herrührte und sich mit unglaublicher Kraft in Richtung Zentrum bewegte – einem Zentrum, das überall innerhalb der Stille ist, innerhalb der Bewegung, die Raum ist. Dieses Zentrum ist vollkommenes Alleinsein, unbefleckt, unkenntlich, eine Einsamkeit, die nicht Isolation bedeutet, die keinen Anfang und kein Ende hat. Sie ist in sich vollständig und nicht erzeugt: Die äusseren Ränder sind in ihr, aber nicht Teil von ihr. Sie ist da, aber nicht innerhalb der Reichweite des menschlichen Verstandes. Sie ist das Ganze, die Totalität, aber nicht zugänglich.*  
(Jiddu Krishnamurti) [3] [9]

## **Heilendes Prinzip der Dynamischen Stille**

Aus der Dynamischen Stille entsteht der Breath of Life.

Die Kraft, die der Breath of Life in sich trägt, ist die Potency.

Der Ausdruck der Potency ist die Primäre Respiration, die wellenartigen Rhythmen, die sich als feine, willensunabhängige Bewegung der Flüssigkeiten und Gewebe im Körper präsentieren. Der Rhythmus im Gewebe zeigt sich als Innen- und Aussenrotation. Der Rhythmus in der Flüssigkeit zeigt sich als gezeitenartige Wellenbewegung, die auf und ab oder zentripetal und zentrifugal fluktuiert. Daher nennt man ihn „Tide“(Gezeiten), ein Ausdruck, der aus dem Englischen übernommen wurde.

Die Primäre Respiration ist daher letztendlich der Ausdruck der Dynamischen Stille.

Der Liquor cerebrospinalis birgt in sich eine Potency, da der Breath of Life durch den Liquor cerebrospinalis wirkt. Diese unsichtbare Potency spürt man nach Dr. Sutherland am besten in dem Punkt in der Mitte der Tide, also einem Fulkrum-Punkt im gezeitenartigen Wechsel. In diesem Punkt ist die Stille der Tide – nicht das Auf-und-Ab-Fluktuierten ihrer Wellen, sondern die Stille. In dieser Stille liegt die Potency des Breath of Life. Diese Potency gibt den Impuls für die rhythmische Bewegung und hält die Tide im Rhythmus zusammen.

Wenn es uns Behandelnden gelingt, die Tide des Liquor cerebrospinalis zu einer kurzen rhythmischen Periode herunterzubringen, in der wir einen Stillpunkt, eine Ruhepause erreichen, dann wissen wir, dass wir einen Moment lang an einem Fulkrum-Punkt für den Liquor cerebrospinalis angekommen sind.

In diesem Fulkrum-Punkt kann die Potency des Breath of Life den Prozess der Transmutation auslösen, der das Muster der Dysfunktion auflöst, Pathologie korrigiert und wieder Gesundheit für den Klienten herstellt.

*Dies ist das von dem Meistermechaniker entworfene heilende Prinzip, das in unseren Patienten arbeitet, sagte Dr. Becker. [3]*

Wenn der Breath of Life, der aus der Dynamischen Stille hervorkommt, durch uns ungehindert fliesst, regeneriert sich alles in uns, nicht nur der Körper sondern auch die Seele und der Geist.



Die Potency des Breath of Life transportiert die Information des Ganzen, sein innewohnendes ordnendes Prinzip, welche Dr. James Jealous die „Original Matrix“ nannte. Diese Information des Ganzen, der Dynamischen Stille, ist ein tiefes und unerschütterliches ordnendes Prinzip, das über die gezeitenartigen Rhythmen der Primären Respiration im Körper und darüber hinaus verteilt wird. So lange es Leben gibt, geht dieses ordnende Prinzip nicht verloren. Das heisst, dass das ordnende Prinzip immer abrufbar ist, wenn der Zugang in der Person geöffnet werden kann.

In der Stille öffnet sich der Zugang, wenn die Person dazu bereit ist.

*Die Original Matrix ist eine Art Schablone, die über die Potency des Breath of Life transportiert wird, und anhand derer sich die molekulare und zelluläre Welt in ihre Urform – wie vom Meister vorgegeben – ausdifferenzieren. (Dr. James Jealous) [2]*

Potency ist der Ausdruck des Breath of Life.

Breath of Life kommt aus der Dynamischen Stille hervor.

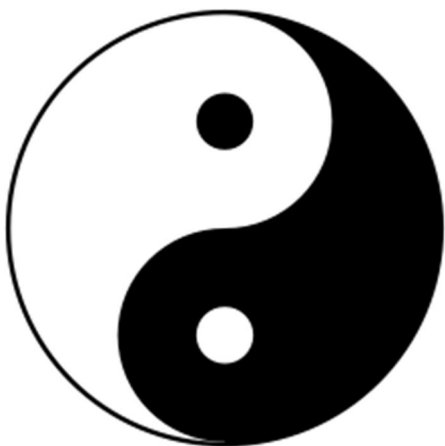
Daher liegt der Urgrund der Heilung in der Dynamischen Stille.

*Es ist die Stille, die jedes Molekül des Wesens dieses lebenden Körpers zentriert. Die Körperphysiologie ist die äusserliche Ausdrucksform dieser Stille. Stille und Form sind eine totale Einheit, in ausgeglichenem Austausch... Gesundheit bedeutet, zu diesem freien Austausch zwischen Körperphysiologie und Stille zurückzukehren. (Dr. Becker) [3]*

## Stille im Buddhismus

### Leere als Ebenbild der Dynamischen Stille

Die Leere(空) ist der Raum, in dem alles entsteht und alles vergeht. Dieser Raum enthält alles, was jemals war, was ist und was sein wird, aber auch, was alles hätte sein können.



Der Ursprung ist Eins, die Leere.

Im I Ging, dem Buch der Wandlungen wird es Taiji(太極) genannt.

Aus dem unbestimmten Eins entstehen zwei Pole, Yin(陰) und Yang(陽). Die zwei Polen interagieren rhythmisch und daraus entsteht alles in dieser materiellen Welt.

Diese Pole darf man hier nicht als zwei Extreme verstehen, zwischen denen es einen mittleren Raum gibt. Yin und Yang sind das geteilte Eins. Als sie Eins waren, war es Ruhe. Da sie jetzt zwei geworden sind, sind sie nicht mehr vollkommen wie das unbestimmte Eins. Dies verursacht Unruhe und diese Unruhe ist der Impuls des Interagierens. Yin und Yang sind wie Innen und Aussen. Sie können nicht alleine existieren. Nur zusammen können sie das Ganze sein. Um sich zusammen zu halten, interagieren Yin und Yang, was sich als Rhythmisches ausdrückt. Sonst würden sie getrennt verhärtet. Dann könnten sie nie Eins sein.

Wer gibt den Impuls für die rhythmischen Bewegungen? Es ist das Eins/die Leere.

Alles in der Natur hat Rhythmus: die Jahreszeiten, die Gezeiten, Tag und Nacht, das Leben, der Planetenkreis.... Auch die kleinsten Atome bewegen sich nach ihren eigenen Rhythmen. Man kann sagen: Die Leere drückt sich als Rhythmen in der Materie aus.

Wenn wir die Abbildung oben betrachten:

1. Das Eins/die Leere ist als Kreis dargestellt.

Das reine Potenzial ohne Anfang und Ende. Die Stille.

2. Zwei Pole, Schwarz(Yin) und Weiss(Yang), entstehen.

Jeder Pol birgt den andern Pol in sich als der Same der Resonanz.

Es ist keine Dualität, sondern eine Polarität in einer Einheit.

3. Rhythmische Bewegungen entstehen zwischen den zwei Polen, Yin und Yang.

Wenn das Yin voll wird, beginnt das Yang zu wachsen.

Das Yang übernimmt die Führung.

Wenn das Yang voll wird, beginnt das Yin zu wachsen.

Das Yin übernimmt die Führung.

Dieser Rhythmus ist unendlich, so wie der Rhythmus von Tag und Nacht.

Die Leere/das Eins entspricht der Dynamischen Stille, weil sie unser Urgrund ist, in dem alles Leben und alle Phänomene enthalten sind. Die Leere und die Dynamische Stille sind für mich zwei Namen für eine Quelle. Die verschiedenen Kulturen und Religionen haben einen anderen Namen für diese Urquelle unseres Seins.

Vom Eins entstehen zuerst zwei mit Kraft geladene Pole, die die Bewegungen ermöglichen. Aus der Dynamischen Stille entsteht der Breath of Life, der als Impuls für die rhythmischen Bewegungen die Kraft (Potency) in sich trägt.

Die rhythmischen Bewegungen zwischen zwei Polen kann man mit der Primären Respiration (Tide) vergleichen, die der Ausdruck des Breath of Life ist.

Unsere Welt ist der Ausdruck der Leere. Daher ist die Welt selber unser Ursprung, also die Leere. Tief in die Stille hinter allen Erscheinungen der Welt hinein zu tauchen, ist der Weg, die Leere zu erleben.

Buddha sagte: *Form ist Leere, Leere ist Form, Form unterscheidet sich nicht von Leere, Leere unterscheidet sich nicht von Form.* (Herz Sutra) [14]

Die Erscheinungen und der Ursprung sind wesensgleich.

Die Leere ist immer und überall.

Unten sind zwei kurze Zen-Anekdoten, die zeigen, dass Form und Leere wesensgleich sind. Sie weisen den Weg zur Erkenntnis:

Ein Mönch fragt den Zen-Meister Fuketsu: „Ohne zu sprechen, ohne zu schweigen, wie kann man da die Leere ausdrücken?“

Fuketsu antwortet: „Ich erinnere mich immer an den Frühling in Süd-China. Die Vögel singen inmitten unzähliger Arten von Blumen.“

Ein Mönch fragt den Zen-Meister: „Was muss ich tun, um Erleuchtung zu erlangen?“

Der Zen-Meister antwortet: „Holz hacken und Wasser holen!“

Der Mönch fragt weiter: „Und was soll ich nach der Erleuchtung tun?“

Der Zen-Meister antwortet: „Holz hacken und Wasser holen!“

Schon viele haben erkannt, dass die Dynamische Stille und die Leere auf das Gleiche hinweisen. Unten beschreibt der Zen-Meister Kensho die „Leere.“ Diese Beschreibung gleicht den Beschreibungen der Dynamischen Stille, die ich hier aus dem Englischen übersetze:

Der Wahre Geist ist ein anderer Ausdruck für die Leere. Er übertrifft die Ursächlichkeit und durchdringt die Zeit. Er ist weder profan noch heilig. In ihm gibt es überhaupt keinen Gegensatz. Wie der Raum selber ist er allgegenwärtig. Seine subtile Substanz ist stabil und vollkommen friedlich. Jenseits von aller konzeptuellen Ausarbeitung. Er hat keine Herkunft und ist unvergänglich. Weder Existenz noch Non-Existenz. Er bewegt sich nicht und rührt sich nicht. Er ist tiefst still und ewig..... Weder kommt er, noch geht er. Er durchdringt alle Zeiten, weder drin noch draussen, er durchdringt alle Räume..... Alle Aktivitäten in allen Zeiten sind die Manifestation der subtilen Funktion des Wahren Geistes. [12]

## **Stille bei der Craniosacralen Behandlung**

### **Stille in der Behandlung**

Dr. Becker sprach seiner engen Kollegin Anne L. Wales in einer Tonbandaufnahme über die medizinische Erfahrung des Nutzens der Stille im Behandlungskonzept. Diese Beschreibung kann man nicht besser umformulieren, daher zitiere ich hier den langen Teil:

*Wenn ich mit der Anamnese fertig bin, lege ich meine Hände unter dem problematischen Bereich des Patienten und versuche, mir der Stille bewusst zu werden. Nicht eines Stillpunktes, sondern einer Stille, die diesem Individuum entspricht. Du kannst dieser Stille nur gewahr werden, du kannst sie nicht palpieren. Diese Stille zentriert jedes Molekül des Seins dieses lebendigen Körpers. Die Körperphysiologie ist der äussere Ausdruck dieser Stille. Sie sind in vollkommener Eintracht, in einem balancierten Austausch. In Gesundheit ist dies ein frei fliessender Austausch. In Krankheiten und bei Traumen entstehen Muster der Unfähigkeit, die diese Stille beinhalten. So wird die Energie dieser treibenden Kraft in diese Muster der Unfähigkeit ebenso wie in die Gesundheit, eingebaut. Die Muster der Unfähigkeit sind wegen all der Faktoren vorhanden, die dazu notwendig waren, sie zu erzeugen – die Verdrehungen, die Verzerrungen, die Endotoxine, und was sonst noch. Sie sind vorhanden und auch sie unterliegen der treibenden Kraft der Stille. Die*

*Körperphysiologie entscheidet sich nicht dafür, den Körper weiterhin in schlechter Gesundheit oder im Trauma zu belassen. Sie entscheidet sich dafür, dieses Problem zu korrigieren in Richtung des freien Austausches und des Funktionierens mit der Stille – hin zu einem Zustand also, den wir Gesundheit nennen.*

*Wenn ich meine Hände an diesen Patienten lege, stelle ich einen fühlbaren Kontakt mit denkenden, fühlenden, wissenden Fingern her. Ich nehme dieses Problem in die Hand, mit einem Wissen um die Körperphysiologie in diesem Teil des Körpers – einer vollkommenen Synthese des Verständnisses, einschliesslich seiner ligamentär-artikulären Mechanismen, seiner Flüssigkeitsdynamiken, seines Lymphaustausches, seines arteriellen Zuflusses und seiner venösen Drainage. Der gesamte Überblick unserer Ausbildung gibt uns ein dynamisches Verständnis von dem, was wir palpieren und was wir in unseren Händen haben. Sobald ich mir der Stille als treibende Kraft, welche die Kontrolle über diesen Fall hat, bewusst bin, beginnen meine Hände zu palpieren und fühlen das Verschieben der Elemente der Körperphysiologie und deren Antwort auf diese treibende Kraft, die aus der Stille herrührt. Es ist mehr als nur ein Gefühl von Bewegung. Ein lebendiger Austausch findet statt. Es ist ein wahres physiologisches Beschreiben des Musters der Körperphysiologie, so wie sie in dem vorhandenen Problem existiert, das in die Praxis gebracht wurde.*

*(Abschrift der auf Tonkassette aufgezeichneten Korrespondenz von Dr. Becker aus den 1970er-Jahren) [3]*

Wenn man diesen Vorgang zusammenfasst, ist der erste Schritt, die Stille wahrzunehmen oder sich der Stille gewahr zu werden. Der zweite Schritt ist, den selber arbeitenden Organismus durch die denkenden, sehenden, fühlenden und wissenden Hände zu palpieren. Die Manifestation der Veränderung, die angeregt durch die Stille im Gewebe der Klienten stattfinden, können wir spüren. Dann begleiten wir diesen Prozess des Austausches zwischen dem Körper und der Stille, der in Richtung Gesundheit orientiert ist.

*Dr. Becker sagte weiter: Der inhärenten physiologischen Funktion wird erlaubt, sich zu manifestieren als Resultat von Potency oder Stille in Aktion in diesem Patienten. Aufgrund unseres Wissens über Anatomie und Physiologie und deren Funktionsweise im Körper, sind wir in der Lage, das Sich Vollziehen dieser Funktion zu spüren, wenn die treibende Stille in Aktion tritt.*

*Wir sind uns der vollkommenen Stille im Patienten bewusst. Wir sind uns der Stille bewusst. Wenn wir unsere Hände auf das Problem legen, das tief im Patienten sitzt, dann können wir einen Austausch palpieren zwischen der universellen, dynamischen, lebendigen Stille und der Krankheit oder dem traumatischen Problem, mit dem wir arbeiten. [3]*

Wenn wir spüren, wie dieser Austausch aktiv zwischen der Stille und dem Problem stattfindet, dann ist unser Behandlungsprogramm für den Tag abgeschlossen, gemäss Dr. Becker. Von jenem Problem wird sich so viel, wie an diesem bestimmten Tag möglich ist, auflösen beginnen und in die Stille zurückkehren. Genauso viel Energie wie in die Körperphysiologie hineinfliesst, fliesst aus ihr zurück, um sich in der Stille aufzulösen. Es vollzieht sich ein vollständiger Austausch, wie Ebbe und Flut.

Wenn ich und der Klient in der tiefen Stille ankommen, spüre ich zuerst, dass sich der Körper des Klienten vollkommen entspannt. Es ist wie ein völliges Loslassen. Anfangs ist ein leises Bewegen, das sich allmählich über den ganzen Körper ausdehnt, als ob Eis zum flüssigen Wasser schmelzen würde. Ich fühle diese Bewegung unter meinen Händen und folge ihr. Ich

bin eine Zeugin dieses Geschehens. Diese Bewegung ist die Arbeit der Selbstheilungskraft, also die Arbeit des Breath of Life mit seinem ordnenden Prinzip.

Mir kommt das Bild, in einem stillen See zu baden. Wir tauchen tief in den See der Vollkommenheit ein und wenn wir wieder heraus kommen, sind wir ein anderer Mensch! Meine Aufgabe als Behandelnde ist, den Klienten in die Stille zu begleiten und mit der mühelosen Aufmerksamkeit zu schauen, wie in der Stille die Veränderungen im Körper des Klienten in Richtung Gesundheit laufen. Die heilende Arbeit vollzieht die Stille. Dass ich die Zeugin der Veränderungen bin, ist insofern von Bedeutung, dass meine Begleitung den Prozess verstärkt, um die Veränderungen in der Materie manifestieren zu lassen.

## **Wahrnehmung der Stille von Klienten**

Klienten nehmen die Stille in der Behandlung verschieden wahr.

Ich würde sie grob in 4 Gruppen teilen, obwohl man sie gar nicht scharf voneinander abgrenzen kann.

1. Manche erleben die Stille nicht bewusst. Aber sie fühlen sich sehr wohl dabei. Sie sagen nach der Behandlung: Es war schön und angenehm.

2. Manche schlafen ein und fühlen die Stille auch nicht bewusst. Sie sagen oft nach der Behandlung: Ich habe sehr tief geschlafen. Es hat mir gut getan.

3. Manche erleben einen Zwischenzustand. Sie sagen: Ich war irgendwie an der Grenze vom Schlafen und vom Wachen. Ein merkwürdiger Zustand. Ich habe alles mitbekommen, wie Ihre Hände mich berührt haben, aber ich war weit weg.

4. Manche sind nach der Behandlung leicht verwirrt. Direkt nach der Behandlung schweigen sie eine Weile fast abwesend und sagen nachher: Ich weiss nicht was ich sagen soll. Und sie gehen tief in sich versunken aus der Praxis. Oft berichten sie mir später oder in der nächsten Behandlung: Es war ein äusserst seltsames Gefühl. Ich war da und doch nirgendwo. Ich war überall und doch nirgendwo. Die Zeit schien mir angehalten. Ich war irgendwie sehr berührt. Ich hatte das wunderbare Gefühl, bedingungslos geliebt zu sein aber andererseits spürte ich eine zarte Traurigkeit, so wie eine Sehnsucht.

Diese Menschen sind der Stille bewusst begegnet, vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben. Sie sind Ihrem Selbst bewusst begegnet, vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben.

Darum sind sie leicht verwirrt, da es für sie ein völlig neues Erlebnis war. Ein desorientierter Zustand, in dem alles Alte zusammen gebrochen ist. Plötzlich ist der Boden nicht mehr da, auf dem sie bis jetzt gestanden sind. In diesen Zustand kommt im Nachhinein eine neue Orientierung, eine neue Organisation des ganzen Seins nach dem Urprinzip der Schöpfung. Ihr Leben verändert sich dadurch auf eigene Weise.

**Ein klinisches Beispiel:** für den Patientenschutz weggelassen

Nach meiner Beobachtung hat es keinen direkten Zusammenhang zwischen dem, wie die Klienten die Stille wahrgenommen haben und wie die Behandlung gewirkt hat. Die Beschwerden von Klienten können gelindert werden oder auch nicht. Dr. Becker sagte: *Alles*

*was an einem bestimmten Tag bei einer bestimmten Behandlung passiert, wird von der Bereitwilligkeit der körperphysiologischen Prozesse bestimmt. [3]*

Aber was die Stille bei der Behandlung im Wesen des Klienten wirklich gewirkt hat, geht oft verborgene Wege und entzieht sich unserer unmittelbaren Beobachtung. Ich würde sagen, dass die Stille in unserem ganzen Leben wirkt, egal ob wir die Veränderungen gerade spüren oder nicht. Diese Veränderungen sind oft sehr subtil und daher kaum spürbar, aber sie laufen in der Stille weiter und machen ihre Heilungsarbeit in allen Ebenen weiter. Sie zeigen sich manchmal viel später auf irgendeine Weise, aber es könnte durchaus sein, dass man sie gar nicht wahrnimmt.

**Ein klinisches Beispiel:** für den Patientenschutz weggelassen

Der Stille zu begegnen kann das ganze Leben verändern. Natürlich können auch andere Einflüsse dabei eine Rolle gespielt haben. Aber ich bin sicher, dass die Urkraft und der Impuls für die Veränderung in der Stille liegen.

Bewusst oder unbewusst begegnen wir beide der Stille in der Behandlung:  
Der Klient und ich als Behandelnde.

Ich als Behandelnde begeben mich zuerst in die Stille hinein, als Vorbereitung der Behandlung. Wenn ich in der Stille bin, wird auch der Klient wie von selbst in die Stille eingeladen. Dieses Gefühl habe ich, weil ich ihn dann auch in der Stille wahrnehme. Wir sind in einem Energiefeld. Daher kann ich nicht alleine in der Stille sein. Wenn ich in die Stille eintauche, bin ich mit allen verbunden.

## **Stille und Bewusstsein im Körper**

Aufgrund meiner jahrelangen Beobachtung habe ich festgestellt, dass eine der häufigsten Ursachen der Probleme der Klienten darin wurzelt, dass sie nicht ganz in ihrem Körper Zuhause sind. Oft nehmen sie die Beine oder die Füße nicht vollständig wahr oder sie nehmen nur eine Seite des Körpers wahr. Ich als Behandelnde spüre das, wenn meine Hände mit dem Körper des Klienten Kontakt aufnehmen. Manchmal sehe ich es sogar, weil es sich so deutlich zeigt. Das heißt, ihr Bewusstsein ist nicht im ganzen Körper. Sie sind sich dessen nicht bewusst. Sie merken nur, dass etwas nicht stimmt oder sie haben bestimmte Beschwerden bzw. Probleme. Aus meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Energie Therapeutin kenne ich verschiedene Techniken aus den verschiedenen kulturellen Traditionen, die helfen, das Bewusstsein voll und ganz in den Körper einzuladen.

Ich finde, die Stille ist die einfachste, natürlichste und dem Menschen gegenüber respektvollste Methode. Wenn ich in der Stille sitze und der Klient auch in der Stille verweilt, spüre ich, dass sein ganzer Körper langsam vollständig belebt wird. Eine Klientin hat mir berichtet, dass sie sogar die einzelne Zelle spüren könne. Das war keine normale Sinneswahrnehmung. Sie war in jeder Zelle! Ihr Bewusstsein war vollständig in ihrem Körper. Ich glaube, dass die heilende Kraft mit dem Bewusstsein zusammen fließt. Ich nehme an, dass diese heilende Kraft das Breath of Life ist, wie Dr. Sutherland erwähnt hat.

Dieser heilenden Kraft in uns begegnen wir in der Stille. Das Bewusstsein hat hier die Rolle, uns zum Gewahrsein von der Stille zu führen.

Die heilende Kraft in uns ist immer da. Warum wirkt sie nicht immer? Es ist eben wichtig, dass man sich dieser Kraft bewusst werden soll, um sie zu aktivieren. Heutzutage beweisen sogar die Quantenphysiker, dass die Atome sich anders verhalten, wenn man sie beobachtet. Unsere Aufmerksamkeit hat also Einfluss auf die Materie. Aber abgesehen von den Beweisen der Quantenphysik, können wir ganz einfach selber Folgendes ausprobieren: Wenn wir in Ruhe sitzen oder liegen und unseren ganzen Körper aufmerksam fühlen, vom Kopf bis zu den Füßen, spüren wir, wie der ganze Körper warm wird. Manche empfinden es als Kribbeln oder Vibration im Körper. Aber auf jeden Fall spüren wir den Körper belebter als sonst. Der ganze Körper ist vom Bewusstsein durchdrungen. Durch die Aufmerksamkeit haben wir das Bewusstsein in den ganzen Körper eingeladen. Wir spüren, dass unser Körper jetzt richtig lebt. Jetzt kann die heilende Kraft arbeiten.

In diesem Sinn kann man auch sagen: Wenn wir achtsam und aufmerksam mit uns umgehen, verändert sich unser Leben auf eine angenehme Weise.

**Ein klinisches Beispiel:** für den Patientenschutz weggelassen

Natürlich ist es von Fall zu Fall anders, wie schnell die Veränderungen kommen. Aber nach meiner Erfahrung kommt in der Regel die Genesung verschiedener Probleme schneller, wenn in den ersten Behandlungen das Bewusstsein ganz in den Körper hinein kommt. Das heißt: Körper und Seele werden wieder eins und dadurch erlebt die Person in der subtilen Ebene die Stille.

Wenn wir auf dem Berg sind, sind wir ohne jegliche Ablenkungen zwischen Himmel und Erde und mit den Naturelementen, die allen Lebensrhythmus geben. Dort fühlen wir uns mit der Erde und mit dem Himmel auf natürliche Weise verbunden und vom Lebensrhythmus durchdrungen. Dann spüren wir uns als ein ganzes Wesen. Nahe an unserem Ursprung der Stille.

Das Wort Heilung bedeutet für mich, wieder das Ganze zu werden.

Dann durchfließt Breath of Life als Ausdruck der Dynamischen Stille im ganzen Wesen und seine Ausdrucksform Primär Respiration entfaltet sich ungehindert im Körper.

## **Abschluss**

### **Warum ist die Stille heilsam?**

Stille beinhaltet alles.

Stille nimmt alles bedingungslos an und umarmt es, da sie unser Urgrund ist.

Dort gibt es keine Benennung und keine Wertung.

Alles ist in Harmonie ohne individuelle Trennung.

Wenn wir die Krankheit als Feind betrachten, müssen wir dagegen kämpfen. Dann gibt es kein Ende, weil sich der Feind immer wieder anderer Formen annehmen kann und zurückschlägt. Mit dieser Einstellung gibt es Trennung.

Wenn wir die Krankheit als einen Teil unseres Lebens wertefrei annehmen und sie umarmen, mit anderen Worten, wenn wir mit der Krankheit in die Stille eintauchen, können wir mit der Krankheit in Harmonie zusammen leben. Dann löst sich die Krankheit oft selber auf, weil sie keine unterstützende Rolle mehr in unserem Leben spielen kann. Und wir müssen nicht mehr durch Krankheit lernen.

Durch die Stille lernen wir dieses Annehmen.

Darum ist es wichtig, in die Stille einzutauchen, um zu erleben, was die Stille ist.

Vielleicht hat Joel S. Goldsmith in seinem Buch „The Master Speaks“ genau das gemeint, als er schrieb [16]:

Verstehe – durch die Stille

Handle – aus der Stille

Erkenne – in der Stille

Stille ist immer und überall da.

Wir sind die Stille, denn sie ist unser Ursprung. Wir müssen uns nur dessen bewusst werden.

Wir als Therapeuten können die Klienten begleiten, sich der Stille bewusst zu werden, indem wir uns selber in die Stille versetzen. Da sehe ich die wichtigste Aufgabe des Therapeuten.

Wenn ich und der Klient tief in der Stille sind, spielt es keine wichtige Rolle, was für Techniken ich dabei verwende oder ob ich überhaupt etwas tue.

Die Stille übernimmt die Führung.

## **Wie taucht man in die Stille hinein?**

Als ich mit der Ausbildung der Craniosacral Therapie angefangen habe, hat es mich sehr beeindruckt, dass Dr. Rudolf Merkel zu sagen pflegte, als wir unsere Hände auf den Menschenkörper legten: „Lenkt die mühelose freie Aufmerksamkeit dorthin!“ Damals habe ich den Begriff, die Dynamische Stille, noch nicht gekannt. Aber ich spürte bald die wunderbare Stille, wenn ich die mühelose freie Aufmerksamkeit schenkte.

Durch die freie Aufmerksamkeit wird unser Fokus, den wir im alltäglichen Leben immer und überall haben, gelockert. Dann können wir über die physischen Phänomene hinweg die Lebens-Tide in eigener Art wahrnehmen und in den Raum zwischen der fluktuierenden Tide gelangen, wo wir, nach Dr. Sutherland, in den Urgrund der Stille hineinblicken können. Dann öffnet sich die Stille für uns.

Dr. Sutherland sagte, wo die Primäre Respiration augenblicklich innehält, nämlich bei den Kehrpunkten der Tide, könne man die Stille leicht wahrnehmen. Daher lenkt man in den östlichen Meditationen die Aufmerksamkeit der kurzen Pause zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen, um in die Stille, in den Ursprung hineinzublicken.

Manche Erfahrene empfehlen, durch die Primäre Respiration, die Tide, in die Stille hinein zu kommen. Ich nehme die Tide wahr, wie sie fluktuiert. Die Tide wird immer langsamer bis zur



Long Tide. Da die Tide der Ausdruck der Dynamischen Stille ist, können wir die Stille eigentlich umgehend wahrnehmen und können durch die Tide in die Stille gelangen. Wenn ich in der Stille bin, verschwindet die Tide. Ich bin in der Quelle. Da brauche ich ihren Ausdruck nicht unbedingt wahrzunehmen.

Was mir hilft, ist, mich zuerst mit der Erde und dem Himmel zu verbinden. Das kommt aus meiner langen Erfahrung mit der Praktizierung von Qigong und Taijiquan. Wenn ich mich mit dem Mittelpunkt der Erde und des Universums verbinde, bin ich wie ein Lot zentriert. Yin und Yang sind in mir ausgeglichen. In mir verschwinden die Pole. Dann öffnet sich das Herzensfeld wie eine Lotusblume, die die bedingungslose Liebe und die Klarheit der Erkenntnis verkörpert. Liebe und Klarheit gehen in Tiefe und Weite über. Dort begegne ich der Stille.

Dr. Michael Shea pflegt zu sagen: Spüre das Potency deines Herzensfeldes! ..... Nimm die tiefe Stille wahr! Das finde ich eine einfache wunderbare Weise, in die Dynamische Stille hinein zu tauchen. Auf diese Weise können keine Ablenkungen und Anstrengungen im Weg stehen. Ich nehme die Stille wahr, die immer und überall ist! Wenn ich die Stille bewusst wahrnehme, verschwinde ich in der Stille. Ich und die Stille sind eins.

Jeder Mensch will gerne anderen Menschen helfen. Das ist das Urprinzip, wonach unsere Welt gebaut wurde. Wir als Therapeuten wollen gerne den kranken Menschen helfen. Dieser Wunsch zum Helfen ist unser Ausgangspunkt zum Handeln. Hinter diesem Wunsch zum Helfen liegt das Mitgefühl. Das Mitgefühl kommt aus der bedingungslosen Liebe hervor. Die bedingungslose Liebe ist in der Stille zuhause.

## **Übung „Ich bin in der Stille“**

Dr. R. Becker hat uns eine gute Übung gegeben, um im Alltag die Stille vertraut zu machen.

### **ICH BIN IN DER STILLE**

Ein zehninuitiges Programm, um die Omnipotenz, die Allgegenwart und die Allwissenheit zu suchen oder zu verstehen, sie zu erleben.

Nimm eine Position ein, in der du bequem einen zehninuitigen Zeitraum verbringen kannst. Erlaube der Atmung, in kurzen rhythmischen Zyklen von Einatmung und Ausatmung zu kommen, ohne bewusste Anstrengung.

Nimm bewusst wahr, wie du die Ruhe oder die Stille suchst, nicht physisch, nicht emotional, nicht mental, sondern mit einem tiefen inneren Wahrnehmen des bewussten Suchens nach Ruhe oder Stille zehn Minuten lang.

Erlaube jeglichen physischen, emotionalen oder mentalen Bildern, die dir erscheinen möchten, sich mühelos zu zeigen oder durch dein Wesen hindurchzugehen, ohne deine Aufmerksamkeit auf sie zu richten. Lasse sie wie Wolken über einen klaren Himmel ziehen. Du behältst dein bewusstes Wahrnehmen der Ruhe oder Stille während dieser zehninuitigen Periode ohne Unterbrechung, während diese Bilder durch dich hindurchziehen.

Verwende dieses Programm mindestens einmal täglich oder so oft, wie du es in deinen täglichen Ablauf einfügen möchtest.

Dr. Becker betont: KOMPLIZIERE ES NICHT. [3]

## ***Sei still und erkenne!***

*Dr. Sutherland*

### **Literatur / Webseite**

1. Das grosse Sutherland-Kompendium, Jolandos, 2008
2. Michael Kern, Die Weisheit der Körper, Pflaum, 2011
3. Rollin Becker, Leben in Bewegung & Stille des Leben, Jolandos, 2007
4. Andrew Taylor Still, Der Natur bis ans Ende vertrauen, Jolandos, 2007
5. Charles Ridley, Stillness, North Atlantic Books, 2006
6. Michael J. Shea, Biodynamic Craniosacral Therapy, North Atlantic Books, 2012
7. Franklyn Sills, Foundations in Craniosacral Biodynamics, North Atlantic Books, 2011
8. Rudolf Merkel, Skript für Biodynamik 1 + 2
  
9. Jiddu Krishnamurti, Commenteries on Living, 3rd series, 2008
10. Rudolf Steiner, Theosophie, Rudolf Steiner Verlag, 1990
11. Lynne Mc Taggart, Das Nullpunkt-Feld, Goldmann, 2007
12. Kensho, The Heart of Zen, Shambhala Dragon Editions, 1997
13. Eckhart Tolle, Stille spricht, Arkana, 2003
14. Thich Nhat Hanh, Mit dem Herzen verstehen,  
Kommentare zu dem Prajnaparmita Herz Sutra, 1999
15. Richard Wilhelms, I Ging. Das Buch der Wandlungen, Anaconda, 2011
16. Joel S. Goldsmith, The Master Speaks, Acropolis Books, 1999
  
17. [www.craniosacral-biodynamics.org](http://www.craniosacral-biodynamics.org)
18. [www.dynamicstillness.com](http://www.dynamicstillness.com)

Falls Sie Interesse an meiner vollständigen Diplomarbeit haben,  
bitte wenden Sie sich an mich! Danke!