



*Kraftquellen*





# *Diplomarbeit*

## **Biodynamische Craniosacral Therapie**

Sommer 2016

Integrale Schule für Biodynamische Craniosacral Therapie, ISBCT Kiental

Mirjam Strahm  
Klostergässli 32  
3800 Matten bei Interlaken  
+41 79 573 52 87

[www.mirjamstrahm.ch](http://www.mirjamstrahm.ch)

Fotografie  
Richard Hall, +41 79 515 37 73

## Einleitung

An einem Sonntag im Mai 2016 zeigte mir Richard Hall, Vater meines Patenkindes, «so nebenbei» vier seiner Fotografien. Alle vier erinnerten mich an Aspekte der Craniosacral Therapie. Immer wieder dachte ich an diese Fotos. Während meiner letzten Ausbildungswoche, beschloss ich, meine begonnene Diplomarbeit einzustellen und etwas Neues zu wagen. Ich wollte eine kreative Diplomarbeit schreiben und gestalten. Es wuchs der Wunsch, meinem inneren Empfinden beim Betrachten dieser Fotos, in Bezug auf die Craniosacral Therapie, Ausdruck zu geben.

Richard war über meine Idee sehr erfreut und stellte mir seine Fotos gerne zur Verfügung. So kommt es, dass ich zwei Wochen später, innerhalb von zwei Stunden, 65 Fotografien auswählte. Überwältigt von der Vielfalt und Ausdruckskraft von Richard Halls Fotografien, fuhr ich nach Hause. 19 der ausgewählten Bilder möchte ich nun beschreiben. Ziemlich schnell war mir klar, welche Bilder es sein werden. Sie haben mein Herz berührt.

Zu jedem einzelnen Bild habe ich mir meine Gedanken und Assoziationen notiert. Ich lernte aus meiner Intuition zu schöpfen und meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Zu einzelnen Themen, die sich mir gezeigt haben, las ich die Texte aus den Ausbildungsunterlagen. Es entstand ein kreativer, herausfordernder, kraftvoller und heilsamer Prozess des Schreibens. Texte, die mich berühren und bewegen. Die Bilder und die Texte sind mit der Zeit zu einer Einheit gewachsen, die meine Ressourcen aktivieren, die mich stärken und bereichern. So wurden sie für mich zu Kraftquellen.

Gegen Ende meiner Ausbildung lernte ich die Ressourcenkarten des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) kennen. Ich begann mit meinen Klienten damit zu arbeiten und lernte dabei viel über die Kraft eines Bildes, das in der Lage ist, Ressourcen über das Unbewusste zu aktivieren. Durch das Zusammenspiel dieser Erfahrungen entstand die Idee und der Wunsch, ein Buch mit Bild und Text zu gestalten, meine ganz persönliche Diplomarbeit.

In der Bilderbeschreibung verzichte ich bewusst auf die Fachsprache der Craniosacral Therapie.

Kraftquellen sind essenziell in der Craniosacral Therapie.

# Spiegelbild

Zum Titelbild

Wir spiegeln das emotionale und körperliche Empfinden unseres Gegenübers. Genauso wie der Teich den Waldrand spiegelt. Wir lächeln zurück, ohne darüber nachzudenken, wenn uns jemand anlächelt. Auch Gähnen ist ansteckend.

Durch das gegenseitige Spiegeln entsteht ein Raum des Austauschs, der Kommunikation, des Mitgefühls und des Verstehens. Daraus kann Vertrauen wachsen.

Es ist ähnlich wie bei einem Musikinstrument, bei dem eine Saite gespielt wird und alle anderen Saiten mitschwingen. Sich im gleichen Rhythmus befinden.

Wir erkennen, wenn die Worte eines Menschen mit dem, was er spiegelt, nicht übereinstimmen.

Intuition und Bauchgefühl entstehen auch durch das Erleben von Spiegelungen.

Wir brauchen Menschen, die uns unsere Gefühle, Absichten und Erwartungen spiegeln. Und sie brauchen uns als Spiegel. Wir wissen nur, wer wir sind, wenn wir es einander spiegeln.

Wenn wir mit offenem Herzen in Begegnungen sind, können wir uns selbst, sowohl das Bewusste wie das Unbewusste erfahren und uns davon berühren lassen. Festgefahrene Muster in unserem Leben können aufbrechen.

Spiegelungen sind in unserem sozialen, emotionalen, körperlichen und kulturellen Erleben von zentraler Bedeutung.

Spiegelungen stehen in direktem Zusammenhang mit dem, was wir sehen und mit dem, was wir fühlen. Wir können grösstenteils wählen, was wir uns ansehen möchten, was wir als schön empfinden, was uns stärkt, nährt und guttut.

Wir können wählen, mehr von dem zu sehen und dadurch mehr von dem zu erleben. Dies ist zutiefst heilsam.





## *Um das Herz herum*

Am 21. Tag unseres Werdens im Mutterleib schlägt das Herz zum ersten Mal. Es schlägt doppelt so schnell, wie das Herz der Mutter, in Musik ausgedrückt eine Oktave höher. Es befindet sich am obersten Punkt unseres Seins, da wo heute das Gehirn sitzt. Ab dem 24. Tag holen wir unser Herz in unseren Brustbereich, in unsere Mitte. Die Arme beginnen zu wachsen und umarmen unser Herz und unser Gesicht neigt sich dem Herzen zu. Am 28. Tag trifft sich unser Kreislauf mit dem unserer Mutter und sie werden eine Einheit. Bis dahin ernähren wir uns, aus uns selber. Wir sind zufrieden mit uns und entwickeln uns weitgehend autonom. Unsere Mutter stellt uns den Raum und die Ressourcen für unsere Entwicklung zur Verfügung. Ab der vierten bis sechsten Lebenswoche entwickeln wir uns rund um das Herz, den Mittelpunkt unseres Seins. Wir ordnen uns rund um das Herz an. Das Herz wird zur grossen Kraftquelle in uns.

Das Herz ist weit mehr als eine Muskelpumpe. Das Herz besteht aus vielen Nervenzellen und ist damit auch ein System des autonomen Nervensystems. Es steuert die Stressregulation. Auch im Hormonsystem nimmt das Herz eine zentrale Rolle ein. Das zentrale Organ alles Lebendigen ist das Herz. Mit dem Herzen können wir fühlen, denken und handeln.

Aus dem Herzen entwickeln wir Mitgefühl für uns und andere. Das Herz möchte sich durch unser Leben ausdrücken können, auf seine ureigene Weise. Es möchte kreativ sein, es fördert Wachstum und Entwicklung. Wir können es umarmen, fühlen und hören, was es uns sagen möchte, so wie damals im Mutterleib. Unser Herz ist zart und offen zugleich.

Manchmal verschliessen wir unser Herz, um den Schmerz nicht zu fühlen, den wir empfinden. Es ist als würde uns das Herz brechen. Wenn es uns gelingt, dies auszuhalten, verlieren wir den Kontakt mit unserem Herzen nicht und das ist zutiefst heilsam.

Im Herzen, im Kern ist jeder Mensch vollkommen. Die heilen und heilsamen Dinge liegen im Innern. Wenn wir unser Herz öffnen, werden wir von ihm berührt und unser Leben ordnet sich neu.







## *Wasser-Körper*

Vor 3,5 Millionen Jahren entwickelten sich im Wasser die ersten Organismen. Auch wir Menschen entwickeln uns im Wasser bis zur Geburt.

Zu Beginn unseres Lebens bestehen wir aus 99,8% Wasser. Lebendige Flüssigkeiten haben die Fähigkeit, in sich selber zu pulsieren, zu strömen, sich zu bewegen. Flüssigkeiten wissen um die Erschaffung von Form und Funktion. So entwickeln sich unsere Organe, unser Körper. Ein Erwachsenen-Körper besteht aus ca. 70% Wasser, genau wie unsere Erde.

Interessant ist, dass das Hirn zu nahezu 90% aus Wasser besteht. Die Körperfaszie, die alles umhüllt und miteinander verbindet ist ein äusserst kommunikatives Wesen und enthält ebenfalls zwischen 80% und 90% Wasser. Wasser speichert und übermittelt Informationen, Gedanken und Gefühle.

Wasser ist ein Lebenselixier. Ohne Wasser ist Leben nicht möglich. Wasser ist für die Erhaltung von lebenswichtigen Prozessen in unserem Körper von grösster Bedeutung. Unsere Lebenskraft liegt im Wasser.

Wasser bleibt gesund durch Zirkulation. Unser Körperwasser zirkuliert in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Wir sind ein fliessendes Wesen.

Wir bestehen mehrheitlich aus Flüssigkeiten. Flüssigkeiten haben einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Lebensfreude. Je freier sie zirkulieren, desto mehr Wohlbefinden verspüren wir.

Mit Liebe und Dankbarkeit verändert sich unser Körperwasser zu fliessendem und heilsamem Wasser.

Wasser ist ein Element, das mich sehr berührt und fasziniert vom Tropfen, den Wellen bis zum Meer, von der Schneeflocke, dem zugefrorenen See bis zu den Wolken. Wasser ist Lebensraum. Wasser ist Transportmittel. Wasser ist Reaktionsraum. Wasser bewegt. Wasser bewegt mich. Wasser wird bewegt.





## *Polaritäten*

Eine kugelförmige, grosse, wässrige Eizelle trifft auf Millionen strahlenförmige, kleine und trockene Spermien. Eines davon wird eingelassen und es entsteht neues Leben. Wir entwickeln einen kugelförmigen Kopf und strahlenförmige Arme und Beine.

Polaritäten umgeben uns. Wir leben in einer polaren Welt. Sie tritt auf in männlich und weiblich, zwischen Natur und Geist. Ein- und Ausatmen, Anziehung und Abstossung, Tag und Nacht. Sie besteht aus einem Gegensatzpaar, die miteinander in Beziehung stehen. Zwei Seiten einer Medaille. Zwei gleichwertige Seiten. Zwei Seiten im Gleichgewicht ohne Wertung. Eine Einheit.

Polaritäten bereichern unser Leben. So erleben wir kalt und heiss, Leben und Tod, Liebe und Hass, gesund und krank, arm und reich. Daraus entsteht Tiefe und Lebendigkeit.

Polaritäten haben eine gemeinsame Fläche, das ist schön zu sehen bei dieser Artischocke.

Das Violett erinnert mich an das Geistige, Spirituelle und an die Weisheit. Frühlingsgefühle steigen in mir auf. Das Braun wirkt «erdend», naturverbunden. Mit meinen Gedanken bin ich im Herbst.

Der Frühling und der Herbst sind gleichzeitig anwesend. Vielleicht ist der Frühling im Herbst angelegt und der Herbst im Frühling?

Heilung besteht für mich darin, das Ganze, beide Pole zu sehen. Indem ich meine Licht- und Schattenseiten akzeptiere und in meinem Leben integriere. Indem ich mit dem Rhythmus des Lebens mitgehe, die Nacht und den Tag erlebe, die Jahreszeiten, das Geboren werden und das Sterben. Indem ich ein- und ausatme und mir bewusst bin, dass wir alle die gleiche Luft atmen. Indem ich das Verbindende sehe, spüre, schmecke, rieche und mich davon durchdringen lasse. Wir alle sind miteinander verbunden.





# Mitte

Alle Wege führen zur Mitte hin und wieder weg. Die Mitte ist die Verbindung von Polaritäten.

Mitte ist dynamisch und formt sich immer wieder neu. Mitte ist ein Ort der Kraft und der Orientierung. Aus der Mitte wird Entfaltung und Entwicklung möglich. Die Mitte trägt das Wissen der Bewegung in sich und organisiert diese. Bewegung ist Leben. Die Mitte ist ein Ort, um den Bewegung entsteht, vom Schneckenhäuschen bis zum Hurrikan. So wie die Sonne als Mitte unseres Sonnensystems das Wasser und die Luft unserer Erde mit ihrer Kraft in Bewegung hält.

Wachsen ist kreisen um einen Mittelpunkt. Mitte gestaltet und bringt Form hervor.

Die Mitte erinnert uns an unsere Ursprünglichkeit. Die Mitte ist heilsam und ein guter Ort mit der Stille in Kontakt zu kommen. Die Mitte ist Ganzheit, Einheit. In der Mitte liegt bewegende und orientierende Stille.

Mitte bewegt. Mitte hilft mir, mich bewegen und verändern zu lassen, mich darauf einzulassen. Mutig zu sein.

In der Mitte des Bildes ist das Loch, das die Schnecke herausgefressen hat. Wenn wir den Zugang zur Mitte verlieren, sind wir in Schwierigkeiten.

Mitte ist Raum ohne Form, ohne Grenzen.

Mitte ermöglicht mir zu sein. Mitte ist in mir.

Mitte stärkt meine Selbstheilungskräfte, in Verbindung mit der Mitte zu sein, ist heilsam.

Aus der Mitte, durch die Mitte, in der Mitte – ich bin.





## *Im Hier und Jetzt sein*

Im Hier und Jetzt sein heisst, bei sich zu Hause sein.

Wahrzunehmen, was ich rieche, fühle, sehe, höre und schmecke. Das ermöglicht mir, die Situation zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Es ist immer Jetzt. Im Jetzt liegt die Kraft. Im Jetzt erleben wir das Leben.

Die Gegenwart verbindet die Vergangenheit mit der Zukunft.

Gesundheit zeigt sich in der Art und Weise, wie wir anwesend sind, in Kontakt mit uns selbst.

Da sein, mit dem was uns im Moment beschäftigt, mit dem sein was ist. Es dann wieder loslassen und mit dem Neuen sein, welches sich zeigt. Nur im Jetzt finden wir Zugang zu unserem Körper und zu unseren Gefühlen. Das ermöglicht uns zu unterscheiden, frühere Erfahrungen der Vergangenheit zuzuordnen, Zukunft zu gestalten und vom Hier und Jetzt zu trennen. Ich kann, ich darf jetzt anders reagieren.

Menschen, die uns in der Gegenwart halten, helfen uns, zu erleben, dass die Welt sich verändert hat. Dadurch nehmen wir wahr, dass wir den Erlebnissen der Vergangenheit nicht mehr ausgeliefert sind. Wir können uns neu orientieren.

Heilsam für uns ist alles, was uns hilft, ins Jetzt zu kommen, im Jetzt zu bleiben, immer wieder ins Jetzt zurückzukehren.

«Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden. Ich atme ein. Und ich komme zur Ruhe. Ich amte aus. Und lächle. Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder». Thich Nhat Hanh







# Wandlung

Die Raupe steht vor einer grundlegenden Wandlung. Ahnt sie die Veränderung oder steht sie plötzlich mitten in der Veränderung? Es scheint, als wisse die Raupe, wann es Zeit ist, sich zu verpuppen. Es gibt Raupen, die weigern sich und zögern das Verpuppen hinaus. Möchten sich noch nicht verwandeln lassen, zögern das Loslassen des Raupendaseins hinaus.

Die Puppe ist unbeweglich und es findet keine Nahrungsaufnahme statt. Es ist dunkel und eng. Die Raupe schliesst sich selber ein und es gibt kein Zurück mehr.

Die Wandlung beginnt. Es findet eine fast vollständige körperliche Umwandlung statt. Das Insekt bleibt ein Insekt. Es erscheint in einer ganz anderen Form, mit anderen Eigenschaften. Die Raupe baut ab, was nicht mehr benötigt wird. Zellen werden verschoben, Flügel und Begattungsorgane neu erschaffen. Der Wandlungsprozess benötigt Zeit.

Die Puppe ist zuerst grün und wird immer durchsichtiger, die Flügel des werdenden Schmetterlings werden sichtbar.

Die Umwandlung geschieht aus sich selber heraus, in sich selber, in Bewegungslosigkeit, ohne Nahrung und Ablenkung. Es findet ein hochdynamischer Verwandlungsprozess statt.

Schwer geht es hinein, leicht kommt es hervor. Loslassen lernen.

Unreif geht es hinein, reif kommt es hervor. Erwachsen werden.

Kriechend geht es hinein, fliegend kommt es hervor. Lebensraum wird grösser.

In der Raupe ist der Schmetterling angelegt. Ohne Verpuppung, ohne Wandlung wird der Schmetterling aber niemals fliegen. Ohne Schmetterlinge wird es keine Raupen mehr geben.

Werde die, die du bist. Werde der, zu dem du bestimmt bist.



Manchmal kommt es mir vor, als würden wir beginnen uns zu verpuppen, um sofort wieder daraus auszusteigen. Wir hängen an unserem bekannten Leben. Wir wollen nicht loslassen. Loslassen ist schwierig. Wir wollen uns nicht einengen lassen, bewegungslos werden.

Wir vermuten, dass ein solcher Wandlungsprozess mit Schmerzen verbunden ist. Wir wollen uns nicht mit uns selber beschäftigen, aus uns selber leben. Uns aus uns selber verwandeln. Uns «neu» erschaffen aus dem alten Material.

Es erfordert sehr viel Mut, Neues zu wagen, sich in den Prozess der Wandlung zu begeben. Freiwillig loslassen, sich dem Ungewissen aussetzen, sich abkapseln und in der Wandlung sein. Es durchleben, sich durchschütteln zu lassen, in den Kern des eigenen Seins absteigen und dann in neuer Form wieder auferstehen. Die Welt und unsere Vorstellung davon wird nicht mehr dieselbe sein. Wir werden anders fühlen, anders reden, anders handeln, uns anders verhalten, anders sein.

In einem solchen Prozess wird es mit der Zeit für unsere Mitmenschen sichtbar, dass wir uns wandeln. Einige werden sich darüber freuen, andere werden versuchen uns ins Raupendasein zurückzuholen.

Wir wissen, dass es die Möglichkeit zur Rückverwandlung nicht mehr gibt und ziehen diese auch nicht in Betracht. Wir werden antworten, mit der Verantwortung, die wir für unser eigenes Leben übernehmen werden. Wir werden unsere Flügel ausbreiten, sie lieben und unseren ersten Flug wagen. Die Luft wird uns tragen.

Wir werden immer mutiger sein, uns in Wandlungsprozesse zu begeben, weil wir wissen, dass wir uns selbst neu erschaffen. Dass das Neue im Alten schon angelegt ist, dass es uns zu einem authentischeren Leben führt.

Wir werden der Wandlung in unserem Leben Raum schaffen und Zeit geben.





## *In Beziehung sein*

Das erste das wir benötigen, wenn wir auf die Welt kommen, ist in Beziehung zu sein. Dies geschieht über Augenkontakt, Körperkontakt und Sprache. Wir brauchen diese Verbindung um uns sicher und geborgen zu fühlen, um uns zu entwickeln. Ohne Beziehung ist unser Leben bedroht, wir würden sterben.

Wir sind auf Beziehung ausgerichtete Lebewesen. Wir nehmen Kontakt auf, bleiben darin und verabschieden uns wieder. Wir üben uns täglich, in Beziehung zu sein.

In Beziehung mit unserer Umwelt, mit Pflanzen, Tieren und den Menschen können wir wachsen, fröhlich und zufrieden sein, ein erfülltes Leben führen. In Beziehungen können wir die Erfahrung machen, unseren eigenen Körper zu spüren, uns selber zu beruhigen, vom Gehaltensein, welches das Vertrauen in uns und andere wachsen lässt. Erfahrungen von Sicherheit und Mitgefühl werden möglich.

Wenn zwei sich mögen, schwingen sie bald miteinander, wenn sie sich nicht mögen, ziehen sie sich zurück und gehen ihre eigenen Wege. Der Mensch und seine Umwelt stehen in einer reziproken Beziehung, es wirkt in beide Richtungen gleichermassen.

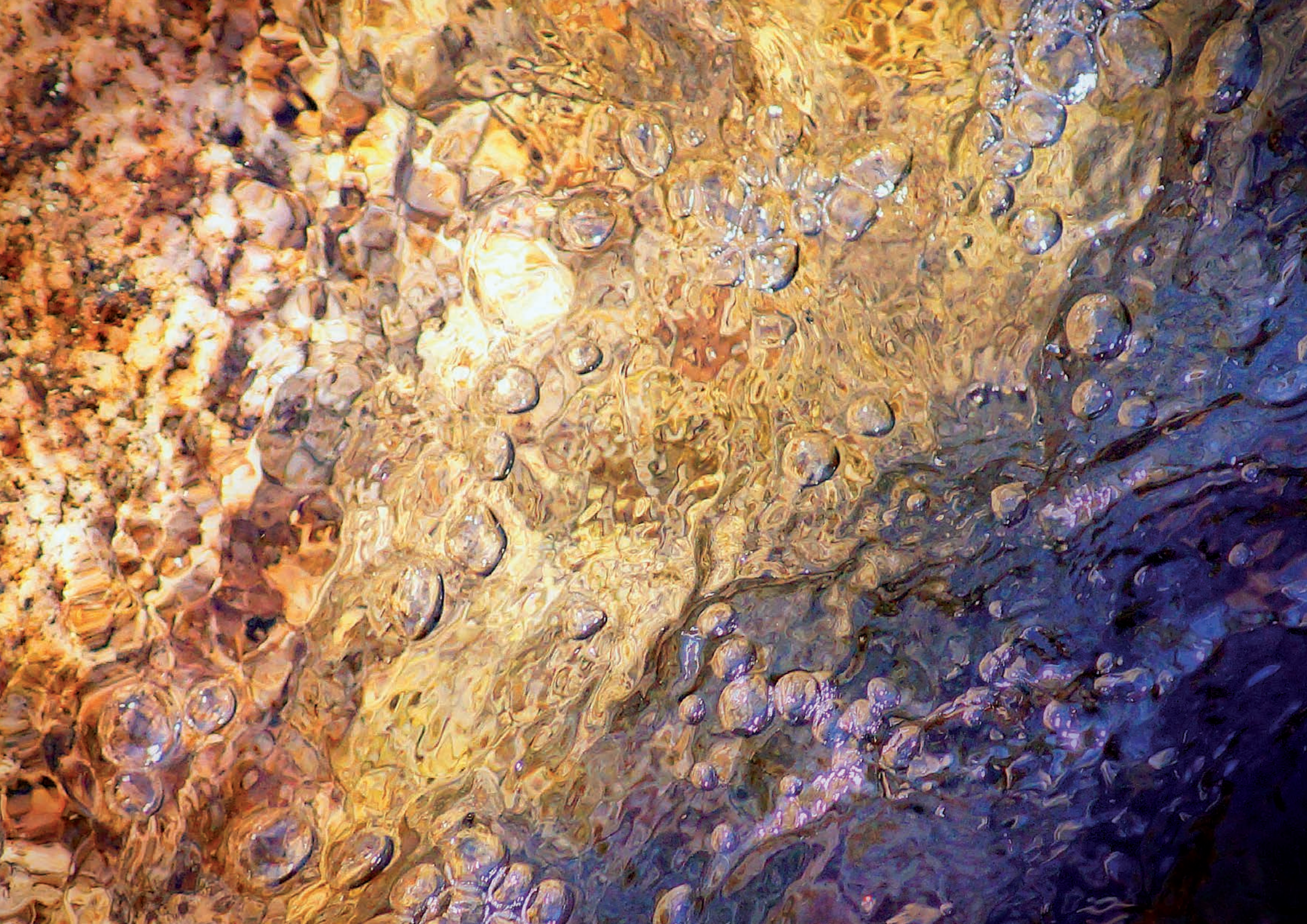
In Beziehung sein ist eine der grössten Kraftquellen des Menschen und einer der wichtigsten Widerstandsfaktoren.

Um Beziehungen zu entwickeln, müssen Menschen sich nahe sein können. Dazu müssen wir die Bereitschaft zur Berührung, zum berührt werden, mitbringen.

In Beziehung sein ermöglicht uns im Augenblick glücklich zu sein, unsere Erfahrungen zu teilen. Zu schätzen, was uns nährt und stärkt.

Leben ist Beziehung, Beziehung ist Austausch. Durch Beziehung kann ich mich verändern, mich darin verwandeln. Die Beziehung ist essentiell für unsere Gesundheit. Beziehungen können heilsam sein.







# Übergänge

Zwei grosse Übergänge in unserem Leben sind die Geburt und das Sterben. Bei diesen Übergängen produzieren wir grosse Mengen des Bindungshormons Oxytocin. Das hilft uns, uns in dieser unsicheren, verletzbaren und ungewissen Lebensphase sicherer und verbunden zu fühlen. Im Leben und im Tod wirken dieselben Kräfte. Bei der Geburt werden wir an Land gespült. Der Boden, die Erde kommt langsam in Sicht. Vielleicht gehen wir beim Sterben wieder ins Wasser zurück, dorthin wo kein Boden, keine Erde mehr sichtbar ist.

Zwischen Geburt und Sterben liegen abertausende von Übergängen. Der Wechsel von Tag und Nacht, von wach sein und schlafen. Der erste Schultag, die Pubertät, das Heiraten, das Eltern werden, der Wechsel von Wohn- und Arbeitsorten und von Alltag und Ferien.

Loslassen können und mitgehen mit den Veränderungen, die Übergänge mit sich bringen. Mit seiner eigenen inneren Kraft sein.

Übergängen Zeit lassen, geschehen lassen und geduldig mit dabei sein. Das Morgen- und das Abendrot sehen.

Während Übergängen sind wir oft noch in beiden Welten.

In Übergängen liegt viel Kraft.

Übergänge sind interessant, es scheint mir als fände das Leben während Übergängen verdichtet statt.

Übergänge formen und prägen uns, sie haben einen Einfluss auf unser Erleben und auch auf die Gestaltungsmöglichkeiten im Leben.

Übergänge bieten die Möglichkeit mit der eigenen Kraft- und Lebensquelle in Kontakt zu kommen und tragen ein grosses schöpferisches Potenzial in sich für das Kommende.





# Gefühle

Die Vielfalt dieser Wiese erinnert mich an die Vielfalt von Gefühlen. Wenn wir die Vielfalt von Gefühlen in unserem Leben spüren können, wird es uns möglich sein, sie als Wegweiser zu nutzen. Gefühle dienen dem Leben, dem Überleben. Gefühle stehen im Zentrum unseres Erlebens und sind Ausdruck unserer Lebendigkeit. Gefühle bereichern unser Leben.

Unser Geist nimmt über die Gefühle unsere Körperversfassung wahr. Die Gefühle verbinden Körper und Geist, so wie die Gräser die Erde mit dem Himmel verbinden. Gefühle ermöglichen dem Gehirn und dem Geist, ihre Umwelt, innerhalb und ausserhalb der Körpers wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren.

Ein Leben ohne Gefühle ist für mich unvorstellbar. Der Gefühle beraubt verlieren wir die Orientierungspunkte. Wir wüssten nicht mehr, was uns wirklich am Herzen liegt.

Die Haltung unseres Körpers und der Ausdruck unseres Gesichts zeigen unsere Gefühlszustände, uns und anderen. Über den Körper bekommen wir Zugang zu unseren Gefühlen.

Selbst beim Träumen haben wir Gefühle. Diese Gefühle sind direkte Botschaften aus unserem Körper-Geist und zeigen uns auf, was in uns vorgeht.

Für ein authentisches Leben ist es unabdingbar die eigenen, auch die unangenehmen Gefühle wahrzunehmen und einen angemessenen Ausdruck für sie zu finden. Je besser wir unsere Gefühle wahrnehmen, desto besser sind wir in der Lage, gut für uns selber zu sorgen und liebevoll mit uns zu sein.

Unsere Gefühle sind die Grundlage dafür, dass wir planen, motiviert ein Ziel erreichen und uns im Leben so bewegen, dass wir uns selbst nicht verlieren.

Sind Gefühle mit Musik, Farben oder Gerüchen verbunden, erleben wir sie intensiver.

Gefühle helfen uns, unsere Grenzen wahrzunehmen.







# Lebensgeschichte

Unsere Lebensgeschichte beginnt mit der Zeugung. Unsere Erfahrungen, die angenehmen und die unangenehmen, formen unseren Körper mit. Unsere eigene Geschichte formt und prägt uns.

Leben schafft Formen, Leben erschafft sich Formen.

Unser Leben bleibt unerfüllt, wenn wir an uns vorbeileben, weil wir uns bemühen, etwas zu sein, darzustellen, zu leisten, das uns im Inneren nicht entspricht. Es hilft uns längerfristig nicht weiter uns dauernd zu schützen und wegzusehen, um unsere unangenehmen Erlebnisse aus der Vergangenheit abzuspalten. Wir haben die Tendenz alles zu vermeiden, was Schmerzen und Angst erzeugt. In angenehmen Situationen können wir uns entfalten, wachsen, in unangenehmen Situation ziehen wir uns zusammen und schützen uns.

Wir dürfen lernen, das was ist, anzuerkennen und zu integrieren. Es geht darum, mit unseren schmerzlichen Erfahrungen und unserer Angst in Verbindung zu treten - mit unserer Lebensgeschichte zu sein.

Am Leben sein - im Leben sein.

Teilnehmen, teilen, geniessen, lachen, sich verwirklichen, sich Raum schaffen und geben, den Humor nicht verlieren, gerade auch mit unserer Lebensgeschichte, die dies verunmöglichen könnte.

Oft fürchten wir die Konsequenzen, welche die Entscheidungen und Richtungswechsel in unserem Leben mit sich bringen. Wir dürfen mutig sein, uns verändern und heute einen Weg gehen – unseren Weg gehen – der zu uns selber führt.

Lernen mit dem zu sein, mit dem zufrieden zu sein, was ich empfinde, was ich in mir spüre. Damit Frieden schliessen. Dies ermöglicht mir, mich frei durch alle Aspekte meines Lebens zu bewegen und das Vertrauen in meine Wahrnehmung zu stärken.







## Gleichgewicht

Während der Ausbildung konnte ich oft ein braunes Eichhörnchen beobachten, welches vor meinem Bürofenster durch die Bäume sprang, auf dem Zaun sass und manchmal von einer Katze ins Visier genommen wurde. Um den Winter zu überleben, vergräbt das Eichhörnchen Samen und Nüsse. Diejenigen, die es nicht mehr gefunden hat, wachsen zu neuen Bäumen und somit zu neuem Lebensraum für die Eichhörnchen heran. Nur vergrabene Samen und Nüsse keimen. In einer alten germanischen Mythologie steht das Eichhörnchen für den Götterboten. Die Verbindung zwischen Himmel und Erde, für die Gleichgewichtigkeit dieser beiden Welten.

Wir Menschen, jedes Lebewesen, die Erde und auch das Universum suchen ständig nach dem Gleichgewicht. Dieser Prozess ist fließend und nicht statisch. Leben heisst Gleichgewicht. In unserem Körper organisiert dies der Hypothalamus. Gleichgewicht drückt sich aus durch das Leben, das erhalten bleibt, wie zum Beispiel in Körperzellen, die sterben und neue, die erschaffen werden.

Für uns Menschen ist ein ausgeglichenes Nervensystem von unschätzbbarer Bedeutung. Es hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, Zufriedenheit, auf unseren Umgang mit uns selber und unseren Mitmenschen. Es macht uns stressresistenter, gelassener und ermöglicht uns soziale Kontakte ohne Abwehrreaktionen.

Gleichgewicht ermöglicht uns, Zugang zu unseren Ressourcen und unserem Heil-Sein zu finden. Es fördert den Ausdruck unserer Lebensfreude und stärkt das Vertrauen in unsere Intuition. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Gleichgewicht wirkt öffnend und verbindend. Es grenzt nicht aus und schaut auch nicht weg. Es macht aus dem was ist, das Beste. Wir spüren unsere Mitte und unsere Peripherie, unsere Grenzen.

Unser körperliches Gleichgewicht hängt am Anfang unseres Lebens von der Zuwendung ab, die man uns entgegenbringt. Emotionaler Kontakt ist eine grundlegende Voraussetzung für unser Wachstum und unser Überleben. Emotionaler Rückhalt, das Gefühl geliebt und beachtet zu werden und selber zu lieben, wirkt positiv auf unsere Gesundheit.





## *Sich zeigen – sich schützen*

Ich zeige mich – ich schütze mich.

Das Bedürfnis nach Schutz und Schutz zu geben, sich zu zeigen und gesehen werden sind tief im Menschsein verankert.

Ich trage viele verschiedene Mäntel. Ich brauche diese Mäntel, sie helfen mir durch den Alltag. Wenn der Mantel zu eng wird, muss ich ihn ablegen, damit ich mich weiter entwickeln kann. Ich suche mir einen neuen, passenden Mantel. Ich brauche diesen Schutz. Die Mäntel tragen verschieden Namen.

In welchem Umfeld kann ich den Schutzmantel ablegen und meine zarte, verletzbare Seite zeigen? Kann ich das halten, aushalten und gleichzeitig bei mir sein? Fühle ich mich dabei zu offen, zu weit im Rampenlicht, beschämt, nackt? Gelingt es mir, mich in einem sicheren Rahmen zu zeigen ohne den Wunsch des Verbergens zu spüren? Sehe ich die Schönheit und die Zartheit, die so oft unter dem Mantel verborgen liegt?

Verhalte ich mich meinem Inneren entsprechend oder spiele ich gerne etwas vor?

Kann ich mich selber regulieren, indem ich mich verhülle und enthülle, mich zeige und mich schütze? Indem ich auf mich höre, mich achte und das, was in mir vorgeht, wichtig nehme, dies dann auch ausdrücke und lebe? Indem ich meine Grenzen und die der Anderen respektiere?

Ich betrachte mich mit und ohne Mantel. Beides ist ein Teil von mir. Mit beidem versuche ich liebevoll zu sein.

Für einmal die dicke Haut ablegen und spüren, was darunterliegt.

Sich zeigen können, in einem sicheren, vertrauensvollen Rahmen, wirkt befreiend und heilsam.





## *Wechsel der Perspektive*

Nacktschnecken sind schleimig, Salatfresser und Igelfutter. Diese Nacktschnecke ist schön, sympathisch und witzig. Niemals hätte ich gedacht, dass dieses Tier mir einmal gefallen wird, mich berührt und mich, auf ein wichtiges Thema in meinem Leben hinweist - den Perspektivenwechsel.

Perspektivenwechsel - spielerisch eine andere Brille aufsetzen, um die Welt mit anderen Augen zu sehen, auf den Händen gehen, sich Flügel wachsen lassen, sich selber beobachten.

In all meinen Schmerzen und meinem Leiden darf und kann ich das Gesunde sehen. Ich darf dem Gesunden Raum geben, es stärken und hervorheben. Den Fokus auf das Gute und Schöne legen, mich daran erinnern, heil zu sein.

Ein Perspektivenwechsel ist nötig, um sich von einer Diagnose, von Schmerzen, von Leidvollem, Ungelöstem, Unerfülltem zu lösen und um all dies aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Sich bewusst auf das Freudige, Angenehme, Bereichernde und Wohlwollende in seinem Leben, in seinem Körper zu konzentrieren.

Den Fokus wechseln von der Bewegung in die Stille. Das Verbindende sehen.

Den Blick auf das legen, was und wohin wir wollen und nicht mehr länger auf das, was wir nicht wollen. Unser Denken, Handeln und Fühlen richtet sich nach unserem Fokus.

Die andere Perspektive einzunehmen ist oft ein guter Weg, um ins Gleichgewicht zu kommen. Möglicherweise entdecken wir Dinge, die uns bisher nicht bekannt waren, die wir übersehen haben. Daraus können Wege des Heilens entstehen.

Der Perspektivenwechsel ist eine innere Haltung, die Auswirkungen haben wird auf unsere äussere Haltung, die Körperhaltung. Auf unsere Haltung dem Leben gegenüber.







# Stille

Die Stille zwischen dem Ein- und Ausatmen, zwischen den Wörtern, den Gedanken, den Klängen, dem Herzschlag schafft Rhythmus, Ordnung, Orientierung und Sicherheit. Es öffnet den Raum für das Dazwischen. Da ist nicht Nichts.

Stille berührt, ist aufrichtig und heilsam. Heilung geschieht in der Stille, nicht in der Bewegung. In der Stille liegt das ganze Potential, das Wissen um die Heilung.

Stille ist der Mittelpunkt jeder Bewegung, sie lebt und ist dynamisch. Stille und Bewegung gehören zusammen. Das stille Auge des Hurrikans enthält die ganze Kraft des Sturmes. Stille – die unbewegte Bewegung.

Stille – die gefüllte Leere, die berührbare Unberührbare, die Quelle der Inspiration.

Stille – das tonvolle Schweigen, der Urklang des Seins, aus dem alles Leben hervorgeht.

Stille – der Raum, in dem ich sein kann. Der Raum, in dem ich mich neu orientieren kann, ins Gleichgewicht kommen kann. In den Schöpfungsgeschichten beginnt die Welt in und mit der Stille und daraus entsteht Leben.

Sechs Tage nach unserer Befruchtung nisten wir uns in der Gebärmutter ein. Am 7. Tag verschwinden wir darin und sind nicht mehr sichtbar. Stille. Ab dem 8. Tag beginnen wir als flüssige Kugel uns einen strahlenförmigen Körper zu formen. Der siebte Tag ist der Ruhetag, sozusagen der Sonntag.

Die Stille stärkt das Sein, das Tun tritt in den Hintergrund. Stille ist nicht an Raum und Zeit gebunden.

Die Stille verbindet uns mit unserer schöpferischen Quelle. Auftanken geschieht in Stille, wir verbinden uns mit unserer Lebenskraft.







# Fliessen

Das Weiche formt das Harte. Das Wasser formt den Stein.

Das Richtige, zum richtigen Zeitpunkt tun. Mühelos. Sich nach dem Fluss des Lebens richten. Sich nach den eigenen inneren Impulsen richten. Mit dem sein, was ist.

Im Fluss sein, der Fluss sein.

Wasser fließt in jede Ritze, umspült und durchtränkt alles. Fließt und verliert sich nicht.

Geschehen lassen und angemessen darauf reagieren.

Absichtslos sein. Mit weniger wollen erreichen wir oft mehr.

Wir werden gelassener, entspannter, stressresistenter. Fließend gestaltet sich unser Leben.

Wir dürfen lernen, Festgehaltenes und Bewährtes gehen zu lassen. Freie Hände zu bekommen, um im Fluss des Lebens zu schwimmen.

Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Himmel und Hölle verlieren ihre Macht in unserem Leben.

Ein natürlicher Fluss mit offenem Flussbett, ohne Dämme, ist in der Lage, sich selber zu reinigen, so dass Leben in ihm möglich ist.

Wenn wir ins Fließen kommen, aktivieren sich unsere Selbstheilungskräfte, unsere Inspiration, unsere Intuition, unsere Kreativität. Die Freude am Leben, die Dankbarkeit zu leben, zum Dasein.

Der Fluss kennt den Weg.

«panta rhei» (alles fließt) Heraklit





## *Selbstbestimmt leben*

Lebe ich das Leben, das ich leben will?

Glaube ich das, was ich glauben will?

Arbeite ich, was und wie ich arbeiten will?

Entscheide ich für mich oder entscheiden andere über mich?

Weiss ich, was mich nährt und stärkt, was das Beste für mich ist?

In einem selbstbestimmten Leben denke ich über meine Möglichkeiten nach und wähle für mich selbst die Angemessenste, die, die mir entspricht.

In einem selbstbestimmten Leben werden wir uns mit anderen Menschen, anderen Ansichten auseinandersetzen.

In einem selbstbestimmten Leben werden wir uns für unseren Standpunkt einsetzen und ihn leben.

In einem selbstbestimmten Leben, fügen wir uns als Teil in die Gemeinschaft / Gesellschaft ein. Wir sind dieser aber nicht verpflichtet, sondern frei, uns von Normen, vorgegebenen Mustern und Richtungen zu lösen.

In einem selbstbestimmten Leben werden wir Kompromisse schliessen können, ohne uns selber zu verleugnen.

In einem selbstbestimmten Leben werden wir Mitgefühl empfinden – für uns und unsere Mitmenschen.

In einem selbstbestimmten Leben entscheide ich, wem ich nahe und wem ich fern sein möchte.

In einem selbstbestimmten Leben entscheide ich, auf welcher Blume ich mich ausruhe, wie ich mich entspanne und welche Nahrung ich zu mir nehmen will.







## *Sich der inneren Kraft anvertrauen*

Der Erdboden ist die Lebensgrundlage für alle Lebewesen auf dieser Erde. Der Erdboden besteht aus belebten und unbelebten Anteilen. Pflanzen, Pilze, Bakterien, Algen und Tiere leben darin und sorgen dafür, dass der Boden fruchtbar ist. Bäume und Pflanzen wurzeln darin und ziehen daraus ihre Kraft, das Wasser und die Nährstoffe. Die Wurzeln liegen zum grossen Teil in der Erde. Die Wurzeln geben halt. Aus den Wurzeln kommt das Leben. Blühen und Früchte tragen wird möglich.

Wird eine Pflanze von den Wurzeln getrennt, welkt sie und stirbt. Ist sie nicht genügend verankert, reisst der Sturm sie mit.

Die Wurzeln und die Pflanze wachsen gleichzeitig. Die Grösse der Wurzeln und die der Pflanze entsprechen sich. Wurzeln tragen keine Blätter.

Sich seiner Wurzeln bewusst werden – verwurzelt sein. Sich seiner Kraftquellen bewusst werden – kraftvoll sein.

Sich seiner inneren Kraft, seinen Selbstheilungskräften, seiner innersten Weisheit anvertrauen. Dem innersten, verborgenen Wesen.

Im Erdboden verwurzelt sein, aus dem wir kommen, aus dem wir sind und zu dem wir wieder zurückkehren. In allen Ebenen unseres Lebens.

In die eigenen Wurzeln sinken – loslassen. Von dem zu lassen, was mir nicht guttut und zu sein, wie ich bin. Mich nähren und stärken lassen.

Im eigenen Inneren liegen die Wurzeln der Kraft.

Die Quelle ist die Wurzel allen Lebens.







## Schlusswort

Während der Ausbildungszeit und dem Entstehen dieser Diplomarbeit kam ich erneut in Kontakt mit meiner Kreativität, meiner Intuition und meiner Lebendigkeit. Es entstand daraus ein kreativer Prozess des entstehen Lassens, der Entfaltung meines Potenzials und dem Raum Geben dafür.

Kreativ sein ist heilsam. Es ist ein Zugang zu seinem inneren Kern, zu seinen Wurzeln und wird zum Ausdruck des Seins.

Das Lachen, der Humor und die Lebensfreude rückten dabei in den Vordergrund. Ich fühlte mich ausgeglichener, genährt und bin dem Leben gegenüber neugieriger geworden. Ich entdeckte das Im-Leben-Sein. Ich begann mein Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dies hilft mir, das Überraschende, Schöne und Spontane zu sehen.

Ich entdeckte, dass meine Lebenskraft, meine Selbstheilungskräfte, meine Lebensfreude, meine Kraftquellen in meinem Inneren liegen. Alles in mir ist auf das Sein, das Heil-Sein angelegt.

Es wuchs in mir ein feines Gespür dafür, was mir in meinem Leben wichtig ist. Diesem Gespür zu vertrauen, zu folgen und dementsprechend Entscheidungen zu treffen gelingt mir immer besser.

Ich lernte das Loslassen: von dem zu lassen was mir nicht gut tut.

Ich entdeckte so viele Kraftquellen, die mich stärken und nähren. Mit denen ich mich verbinden kann und mein Leben entscheidend beeinflussen. Es ist, als wäre ich über Jahre brachgelegen und beginne nun zu wachsen, mich zu entwickeln. In die Höhe und in die Tiefe. Ich fühle mich durchflutet, «bewässert», ins Fließen gekommen. Daraus entstehen neue Formen, neue Eindrucks- und Ausdrucksformen.

In meiner therapeutischen Arbeit nutze ich diese Kraftquellen, sie sind die Grundlage meines Arbeitens. Mit meinen Klienten arbeite ich ressourcenorientiert, so dass sie ihre eigenen Kraftquellen entdecken und daraus schöpfen können.

In der Entschleunigung werden Kraftquellen leichter spür- und erfahrbar.





## *Dank*

Herzlich danke ich Richard Hall für seine Fotografien, die er mir für meine Diplomarbeit zur Verfügung gestellt hat. Seine Fotografien berühren mich. Sie erinnern mich an meine Kraftquellen.

Tony Mehr danke ich von Herzen für das Lektorat und seine Rückmeldungen, die mir geholfen haben, mich verständlicher auszudrücken.

Friedrich Wolf und Liliane Fehlmann danke ich herzlich für den wertvollen und bereichernden Unterricht während meiner Ausbildungszeit.

Eine grosse Umarmung an die Intervision-Ladies. Wir sind aneinander und miteinander gewachsen. Unsere Gemeinschaft geniesse ich sehr. Zusammen und einzeln.

Ebenfalls herzlich danke ich meinem Partner, Markus Strahm. Durch ihn bin ich auf die Ausbildung zur Craniosacral Therapeutin gestossen. Durch ihn habe ich auch die Ressourcenkarten kennengelernt. Durch seine aktive Mithilfe wurde es mir möglich, diese Ausbildung zu absolvieren.

Herzlichen Dank auch an Till und Lynn, die bereit waren, während 11 Wochen auf ihr Mami hin und wieder zu «verzichten». Immer wieder nahmen sie sich zurück und gaben mir die Zeit, so dass ich mich um meine Cranio-Arbeiten kümmern konnte.

Zum Dank und zum Abschluss habe ich das Bild mit der Wasserpflanze gewählt, da es die beschriebenen Kraftquellen auf seine Weise so schön zum Ausdruck bringt.

Kraftquellen sind heilsam.

Spiegelbild  
Um das Herz herum  
Wasser-Körper  
Polaritäten  
Mitte  
Im Hier und Jetzt sein  
Wandlung  
In Beziehung sein  
Übergänge  
Gefühle  
Lebensgeschichte  
Gleichgewicht  
Sich zeigen – sich schützen  
Wechsel der Perspektive  
Stille  
Fliesen  
Selbstbestimmt leben  
Sich der inneren Kraft anvertrauen