



# CRANIOSACRALTHERAPIE ZUR ENTWICKLUNG VON SELBSTKOMPETENZ

und deren positive Auswirkung im Arbeitsleben

## Konzept

Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, sowohl unsere Außenwahrnehmung (d.h. Reize aus der Umwelt) als auch unsere Innenwahrnehmung (d.h. mentale, emotionale, körperliche Prozesse) so kompetent und bewusst handzuhaben, dass es unserem Ausdruck (d.h. unserem Sprechen, Handeln, unserer Gestik etc.) Kraft und Authentizität verleiht (Pennington, 2014). Als selbstkompetenter Mensch kann ich sowohl menschlich mein volles Potenzial entfalten, als auch mich als Mitarbeiter im gewählten Beruf entsprechend wirkungsvoll und zufrieden einbringen (Christen-Zehnder, 2015).  
Craniosacraltherapie unterstützt beim Entwickeln dieser Selbstkompetenz.

Dr. Sabine Breinig  
Im November 2018

*„Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommele nicht Menschen zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer!“*

Antoine de St. Exupéry, Citadelle (Die Stadt in der Wüste)

# INHALT

1. Beweggründe Für diese Arbeit.....	3
2. Selbstkompetenz .....	3
3. Orientierung.....	4
4. Wahrnehmung .....	6
5. Innere Prozesse.....	9
6. Emotionen .....	11
7. Mentale Organisation und Belastbarkeit.....	14
8. Persönliches Fazit .....	15
Literaturverzeichnis .....	17
Danksagung .....	17

## 1. BEWEGGRÜNDE FÜR DIESE ARBEIT

Oft wurde ich von meinen Vorgesetzten und Kollegen gefragt, warum ich - als beruflich erfolgreiche, promovierte Biologin im Management in der Pharma - ausgerechnet mit einer Ausbildung zur Craniosacraltherapeutin angefangen habe, wofür das gut sei und welchen relevanten Zusammenhang es da mit meiner Arbeit gäbe. Die Antwort fiel mir anfangs nicht leicht - zumal ich mich gerade zu Beginn der Ausbildung oftmals selbst zerrissen gefühlt habe zwischen der Welt des Verstands und der Zielorientierung (Arbeitsumfeld) und der Welt des Fühlens und der Wahrnehmung (Cranio). Ich wusste selbst nicht, wie sich diese Welten verbinden lassen und dachte die längste Zeit, dass ich mich eines Tages entweder für das eine oder das andere entscheiden müsste.

Als ich dann das Buch von George Pennington „Bewusst Leben – Psychologie für den Alltag“ (2014) gelesen und ein 3-Tages-Seminar von ihm zum Thema „Konflikt als Chance“ besucht hatte, wurde mein Interesse für die psychologischen Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und den Einfluss auf unser Wirken am Arbeitsplatz geweckt. Ich begann, die ersten Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsentwicklung und Cranio zu erkennen. Dieses Interesse wurde gestärkt durch den Besuch eines 2-Tages-Seminars zum Thema „Das 1x1 der Persönlichkeit“ unter der Leitung von Margot Christen-Zehnder und dem Lesen ihres Buches „Selbstkenntnis – sich selbst vertrauen - wirkungsvoll sein“ (Christen-Zehnder, 2015).

Im Laufe der Ausbildung zur Craniosacraltherapeutin habe ich festgestellt, dass ich jede Menge Werkzeuge gelernt habe, die auch in meinem beruflichen Alltag als Manager und Führungskraft von großem Nutzen sind. Mit Hilfe der Craniosacraltherapie konnte ich meine Persönlichkeit weiter entwickeln und erst dadurch mein ganzes Potenzial entfalten beginnen. Gleichzeitig hat mein gestärktes Bewusstsein auch einen positiven Einfluss auf mein Verhalten den Mitarbeitern gegenüber, geprägt von Wohlwollen und Respekt. Und letztlich bin ich damit auch ein zufriedenerer und gesünderer Mitarbeiter, Teamkollege und eine authentischere Führungskraft.

In dieser Arbeit möchte ich aufzeigen, wie sich Elemente aus der Craniosacraltherapie und Elemente aus der Persönlichkeitsentwicklung und (Betriebs-)Psychologie gegenseitig ergänzen und unterstützen bei der Entwicklung von Selbstkompetenz.

## 2. SELBSTKOMPETENZ

Selbstkompetenz, also die Fähigkeit, uns so zu organisieren und zu verhalten, dass wir unseren eigenen Bedürfnissen und der Situation entsprechend gerecht werden, basiert letztlich auf dem Wissen um uns selbst. Dies gilt gleichermaßen im persönlichen wie im sozialen Umfeld, also auch im beruflichen Kontext. Im beruflichen Umfeld spricht man dann oft von Soft-Skills statt von Selbstkompetenz und unterscheidet zwischen verschiedenen Disziplinen wie Konfliktfähigkeit, Stressmanagement, Teamfähigkeit, Führungsqualität, Kommunikationskompetenz und anderen. Letztlich geht es aber bei allen Soft-Skills immer darum, wie wir uns selbst kompetent managen (Selbstkompetenz) - eben unter den erschwerten Bedingungen eines Konflikts, unter hohem Arbeitsdruck, in einer bestimmten Teamsituation oder in einer Führungsrolle (Pennington, 2014).

Untersuchungen haben gezeigt (Seiwert/Gay 1996; Christen-Zehnder 2015), dass ein Mitarbeiter dann nachhaltig wirkungsvoll und erfolgreich ist,

- wenn er es geschafft hat, sein (inneres) Potenzial und sein (äußeres) Verhalten miteinander in Einklang zu bringen.
- wenn er sich seiner eigenen Reaktionen auf andere bewusst ist und weiß, welchen Einfluss sein Verhalten auf andere hat.
- wenn er abzuschätzen weiß, wie er den Bedürfnissen anderer und bestimmten Situationen gerecht werden kann.

Im Idealfall kann dieser Mitarbeiter Situationen und Erfahrungen aus seinem privaten und beruflichen Leben als Lernquelle nutzen und gewinnt dadurch eine positive Einstellung zu sich selbst und zu anderen. Diese positive, respektvolle Grundeinstellung fördert nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch das Vertrauen der Kollegen. Der Mitarbeiter entwickelt ein gesundes Selbstwertgefühl.

Im Folgenden werden die Grundlagen herausgearbeitet, die für die Entwicklung von Selbstkompetenz Voraussetzung sind, und wie der craniosacraltherapeutische Ansatz bei der Entwicklung dieser Grundlagen helfen kann.

### 3. ORIENTIERUNG

Eine wichtige Grundlage zur Entwicklung von Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, sich orientieren zu können. Um sich in der Außenwelt zu orientieren und seine Innenwelt wahrnehmen zu können, brauchen wir einen Bezugspunkt.

Pennington beschreibt, wie in früheren Zeiten zyklische Prozesse dem Leben eine klare Struktur und Orientierung gaben (z.B. Jahreszeiten, Kirchenfeste). Familien lebten in mehreren Generationen zusammen unter einem Dach und hatten eine starke Bindung untereinander, der Ratschlag der Älteren war Gesetz, die Rollen waren eindeutig verteilt, und oftmals verbrachte man sein ganzes Leben von der Lehre bis zur Pensionierung im gleichen Betrieb. Man fühlte sich als Teil eines ewigen Kreislaufs von Geburt, Kindheit, Jugend, Heirat, Lebensblüte, Alter und Tod. Die Welt war einigermaßen überschaubar und verlässlich.

In der modernen Arbeitswelt jedoch bevorzugt man eine lineare, zielgerichtete Denkweise, da zyklische Prozesse und Denkmuster mit Stagnation gleichgesetzt werden. Das betriebliche Arbeiten ist ausgerichtet auf „schneller“, „größer“, „besser“ und „mehr“.

Der Segen des immerwährenden Wachstums erscheint heutzutage aber zweifelhaft angesichts drohender Umweltkatastrophen, sozialer Missstände und wirtschaftlicher Globalisierung bei gleichzeitiger Monopolisierung (Pennington, 2014). Innere Werte gehen verloren, nichts scheint mehr gewiss. Unter dem Aspekt der Konkurrenzfähigkeit strukturieren Organisationen schneller um als sich die Angestellten in der neuen Struktur orientieren können. Die Orientierung in einer scheinbar zunehmend chaotischen Welt fällt schwer.

Umso wichtiger erscheint es in dieser immer komplexer werdenden Welt, uns unserer ganz eigenen, inneren Werte bewusst zu werden, anhand derer wir uns eigenverantwortlich orientieren

und ausrichten können, d.h. eine eigene innere Achse zu entwickeln. Gemäß Pennington bedingen sich die Entwicklung einer Inneren Achse und Selbstkompetenz gegenseitig.

In der Craniosacraltherapie ist es – sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten – ebenso wichtig, einen Bezugspunkt, eine innere und äußere Ausrichtung zu haben. In diesem Zusammenhang spricht man vom „Ankern“. Dieses Ankern findet auf allen Ebenen statt, sowohl körperlich, geistig, energetisch, ja sogar spirituell. Auf der körperlichen Ebene heißt das, ich als Therapeut habe festen Bodenkontakt mit den Füßen, spüre meine Sitzfläche, eventuell die Rückenlehne meines Stuhls, die Aufrichtung in der Wirbelsäule, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, und meine Position im Raum. Dies gibt mir eine klare Orientierung von oben und unten, von hinten und vorne, von rechts und links, von Innen und Außen. Ich kann mir geistig vorstellen, wie mir bildlich Wurzeln aus den Füßen, aus dem Steißbein und den Sitzhöckern wachsen, die mich im Boden verankern, und wie meine Wirbelsäule wie ein Baum dem Licht entgegenstrebt und ihre Krone (den Kopf) öffnet, weit ausbreitet, dem Himmel entgegen. Auch energetisch findet durch dieses Ankern eine Ausrichtung meines Energiefeldes statt: wie die Wurzeln eines Baumes nehme auch ich über meine „Wurzeln“ die Kraft und Energie der „Mutter Erde“ auf (Wurzel Chakra), und öffne meine „Baumkrone“, d.h. mein Kronen Chakra und das dritte Auge dem Licht und der kosmischen Energie des „Himmelsvaters“. In dieser klaren inneren und äußeren, dreidimensionalen Ausrichtung hat auch mein Energiefeld einen strukturierten, geordneten Fluss, an dem sich das Energiefeld des Klienten orientieren kann. Der Anker ist mir als Therapeut immer wieder Bezugspunkt, von dem aus ich klar unterscheiden kann, was mein Fühlen und Empfinden ist und was vom Klienten kommt. Ein starker Anker ist auch unbedingt notwendig, um mich von dem Fühlen und Empfinden, von den unter Umständen starken Prozessen des Klienten, nicht mitreißen zu lassen. Dies wiederum hilft auch dem Klienten, sich vertrauensvoll den eigenen inneren Prozessen zu öffnen, da er sich durch das klare ausgerichtete Feld und den starken Anker des Therapeuten sicher fühlt und weiß, dass er weder ertrinken noch weggerissen werden kann. Auch spirituell gesehen ist der Anker wichtig, denn er lässt uns nie vergessen, dass wir in diesem Leben materiell auf der Erde verwurzelt sind und immer wieder dorthin zurückkehren werden, egal wie weit wir unser Bewusstsein dem Kosmos geöffnet haben.

Craniosacraltherapie hilft auch dem Klienten bei der Entwicklung der Fähigkeit, sich gut zu ankern und sich selbst zu spüren. Diese Fähigkeit ist auch im Berufsalltag ungemein hilfreich, um sich klar zu positionieren: Jeder Mensch ist von einem Energiefeld umgeben. Ist der Mensch sich dessen unbewusst, drücken sich in seinem Feld zum Beispiel Angst, Unsicherheit, Stress und Schmerz aus. Diese non-verbalisierten Emotionen und Zustände werden vom Gegenüber bewusst oder unbewusst wahrgenommen und rufen dort eine (oftmals ebenso unbewusste) Reaktion hervor. Ist der Mensch zum Beispiel sehr angespannt, überträgt sich das auf sein Gegenüber und dieser reagiert aggressiv auf die Fragen oder Belange des anderen. Ist das Feld eines Menschen zu schwach oder gar nicht vorhanden, kann das Gegenüber nicht wirklich in echten Kontakt mit der Person treten – seine Belange und Argumente werden zum Beispiel überhört, seine Arbeit wird nicht wahrgenommen.

Ein guter Anker hilft im Alltag ebenso, sich von den unter Umständen unbewusst ausgesandten Emotionen der Kollegen abzugrenzen und sich nicht mitreißen zu lassen. Dies ist nützlich im alltäglichen Umgang mit den Kollegen, insbesondere aber auch in Meetings und Mitarbeitergesprächen. Ein guter Anker in Kombination mit einem Bewusstsein für das eigene Energie-Feld und der Fähigkeit, dieses Feld je nach Bedarf bewusst zu modulieren, ist gerade im zwischenmenschlichen Bereich eine Bereicherung im Umgang miteinander. Dieses Energiefeld

spiegelt den Bewusstheitszustand und die Präsenz des Menschen wieder. Es erlaubt je nach Bedarf sowohl Abgrenzung als auch Öffnen, sich zu verschließen oder empathisch mitzufühlen, je nachdem was in der Situation angemessen und für ihn in diesem Moment richtig ist.

Diese Auslegungen zeigen, dass es sowohl im Alltag, im Berufsleben als auch in der Craniosacraltherapie wichtig ist, eine Orientierung, eine innere und äußere Ausrichtung zu entwickeln. Die Fähigkeit sich zu ankern ist damit eine ganz essentielle Grundlage zur Entwicklung von Selbstkompetenz. Die Auslegungen zeigen aber auch, dass es eine zweite grundlegende Komponente in der Entwicklung von Selbstkompetenz gibt, und das ist die Wahrnehmung.

## 4. WAHRNEHMUNG

Pennington beschreibt, dass die üblicherweise referenzierten 5 Sinne (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten) im Allgemeinen nicht ausreichen, um die Art der Wahrnehmung zu praktizieren, die sich sowohl nach Außen als auch nach Innen richtet und damit erst ermöglicht, adäquat auf einen äußeren Reiz zu reagieren.

Die Außenwahrnehmung nimmt die Reize aus der Umwelt auf, die für uns von Bedeutung sind. Bei der Innenwahrnehmung geht es um unsere Selbstwahrnehmung, d.h. das Beobachten und Handhaben von inneren (mental, emotionalen, körperlichen) Prozessen. Normalerweise alterniert unsere Wahrnehmung zwischen innen und außen, so dass wir auf Umweltreize angemessen reagieren können. Das lateinische Wort *Janua* bedeutet „Schwelle“, also die Grenzlinie zwischen dem Außen und dem Innern eines Hauses. Von dieser Schwelle unserer Wahrnehmung aus können wir beide Welten am besten erleben (vgl.: der römische Gott Janus hat zwei Gesichter – eines nach Außen gewandt, eines nach Innen).

Unsere Wahrnehmung ist der Schlüssel zu unserer Bewusstheit, sowohl in der Reaktion auf Umweltreize, als auch in der kompetenten Handhabung unserer inneren Prozesse. Von Kindesbeinen an wird in unserer Gesellschaft aber ein Zustand von Konzentration und Denken gefordert und gefördert. Gemäß Pennington gibt es im Zustand voller Konzentration aber keine periphere Wahrnehmung. Unsere volle Aufmerksamkeit ist auf ein einziges Objekt gerichtet, welches Innen (z.B. bei Zahnschmerzen) oder Außen (z.B. das Kind, das einem Ball hinterherläuft) liegen kann. Im Zustand der vollen Konzentration gibt es nur ein Objekt im Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit, was zum Teil gewünscht ist bei bestimmten Formen der Meditation.

Beim Denken teilen wir unsere Aufmerksamkeit zwischen der Wahrnehmung eines oder mehrerer Objekte im Außen und dem Abgleich mit einem oder mehreren Inneren Bildern/Theorien/Konzepten. Pennington zeigt auf, wie die Benennung und gedankliche Verarbeitung sequentiell in einer logischen Schrittfolge verläuft, dadurch wird der Geist ziemlich langsam und der Wahrnehmungsmodus ist eng (vgl.: lat. *angustia* = eng; das Wort „Angst“ hat den gleichen Wortstamm, ebenso *angina pectoris*). Komplexe Situationen (z.B. Manager mit vielen Terminen und komplexen Aufgaben) überfordern uns dadurch schnell. Ein Zusammenhang mit zwanghaftem Dauerdenken und Stress und Herzinfarkten ist laut Pennington apparent.

Mit „Weicher Aufmerksamkeit“ hingegen bezeichnet Pennington einen Wahrnehmungsmodus jenseits des Denkens, in dem der kontinuierliche Strom von Worten und Gedanken in unserem Kopf, oft begleitet von Gefühlen und körperlichen Reaktionen, zur Ruhe kommt. In diesem Zustand breitet sich innere Stille aus, es gibt geistigen Freiraum und Kreativität kann sich entfalten.

Um seelisch, mental und körperlich gesund zu bleiben, brauchen wir eine gesunde Balance zwischen der gerichteten Konzentration, d.h. dem Denken, und der weichen Aufmerksamkeit bzw. der peripheren sinnlichen Wahrnehmung. Denken und volle Konzentration sind natürlich hilfreich und erforderlich bei der Bewältigung unseres Alltags und den Anforderungen auf der Arbeit. Dennoch verbringen wir viel Zeit beim Denken in einer Art „Denktunnel“. Wir sinnieren über Vergangenes, planen die Zukunft, befassen uns mit diesem und jenem, nur nicht mit dem Hier-und-Jetzt. Die weiche Aufmerksamkeit eröffnet uns eine andere, stillere Art, uns selbst und die Welt zu erleben als aus der mental-rationalen Perspektive. Wenn in der weichen Aufmerksamkeit das Denken aufhört, entsteht Präsenz, ein zeitloser Zustand der Offenheit und Empfänglichkeit für das tatsächliche Hier-und-Jetzt, ohne zu Tun.

In Anlehnung an das Chinesische Weltbild können wir die Qualitäten der verschiedenen Wahrnehmungsmodi folgendermaßen vergleichen (nach Pennington, 2014):

Weiche Wahrnehmung	Konzentration
wahrnehmungsbezogen	objektbezogen
einschließend	ausschließend
Stille Präsenz	Denken
zeitlos	raumlos
Sein	Tun
YIN	YANG

In der Craniosacraltherapie wird unsere Wahrnehmung auf das ausgerichtet, was Hier-und-Jetzt passiert, was im Hier-und-Jetzt in mir/dem Klienten wichtig ist. Löwe (2014) beschreibt, wie wir in der Craniosacraltherapie uns als Therapeuten in der Etablierung von unterschiedlichen Wahrnehmungsfeldern schulen, um mit den verschiedenen Rhythmen im Körper des Klienten bewusst Kontakt aufzunehmen:

Um die **Craniosacralen Bewegungen** (CSB) von Strukturen und Geweben wahrzunehmen, ist das weiche Wahrnehmungsfeld etwas enger - der Geist ist daran interessiert, Details der Dinge zu erforschen, die die Hände berühren. Er ist aktiv und untersuchend. Heilung findet auf physischer Ebene statt, also z.B. indem Strukturen wieder Raum für ihre Bewegung bekommen. Oftmals ist das die Voraussetzung dafür, dass die Heilkräfte an den entsprechenden Stellen



wieder ins Fließen kommen. Im Zustand dieser Art der Wahrnehmung – der **Konzentration** im therapeutischen Sinne- ist das kosmische Bewusstsein auf einen winzig kleinen Ausschnitt des Großen und Ganzen konzentriert. In diesem Zustand werden alle störenden Elemente herausgefiltert. Einerseits bedingt dies die Fähigkeit des Therapeuten, die Dinge auf den Punkt zu bringen. Allerdings besteht im Zustand der Konzentration die Gefahr, entweder zu extrapolieren und das Wahrgenommene auf das Gesamtsystem zu übertragen, oder aber der sprunghaften, zerstückelten Wahrnehmung des Gesamtsystems (Fragmentierung) und dadurch den Blick für den Zusammenhang im Großen und Ganzen zu verlieren.

Um sich auf das Auf- und Abebben des Energieflusses der **Mid Tide** einzustimmen, ist das Wahrnehmungsfeld noch etwas weicher und umfasst den Körper und sein gesamtes Energiefeld. Wir sind auf die Bewegung von Ladung und Flüssigkeiten eingestellt und erspüren die Kraft des Lebensatems und die darauf einwirkenden störenden Kräfte, oftmals Resultate aus Erfahrungen und (mentalen, emotionalen und körperlichen) Verletzungen (Fulcra). Diese Art der therapeutischen Aufmerksamkeit (**Wahrnehmung**) ist keine Suche, sondern ein einfaches SEIN mit der Möglichkeit zur freien Bewegung und dadurch dem Potenzial zur Entwicklung und Heilung auf Grund der dem System innewohnenden ordnenden Kraft. Nach Rollin Becker (2007) können Fulcra anhand der Qualität und Fließbewegung der Mid Tide konkret in Form und Größe (Gestalt) beschrieben werden. Durch das bedingungslose, liebevolle Wahrnehmen folgt der Therapeut der Lieblingsbewegung und unterstützt damit die Impulse des Systems. Folgt er dieser Bewegung offen und gelassen bis zur Widerstandsgrenze, wird sich ein Kräftegleichgewicht einstellen (Dynamischer Stillpunkt), dem die Kraft zur Veränderung inhärent ist. Kann der Therapeut dieses Spannungsgleichgewicht von außen halten, kommt es zum Quantensprung, zu einer Lösung aus dem System selbst heraus. Das Fulcrum löst sich auf und die im Fulcrum gebundene Energie darf wieder frei fließen (Transformation). Je nach verfügbaren Ressourcen des Klienten darf sich mehr oder weniger Energie lösen und neu integrieren (Reorganisation).

In der **Long Tide** sind wir in einem geistigen Zustand von sehr weicher und weiter Aufmerksamkeit. Alle Kanäle des Geistes sind gleichzeitig geöffnet ohne das Wahrgenommene benennen zu wollen (z.B. visuell, akustisch, körperlich). In diesem Zustand breitet sich ein stilles, inneres Gewähr-Sein aus. Wenn in der weichen Aufmerksamkeit das Denken aufhört, entsteht **Präsenz**, ein Zustand der Offenheit und Empfänglichkeit für das tatsächliche Hier- und Jetzt, ohne zu Tun. In der Long Tide erlebt sich der Klient als eine Einheit von Körper, Geist und Seele, er ist direkt mit der Essenz des Lebensatems verbunden. Heilung wird erfahren als ein Zurück-Erinnern an unser inneres Zuhause und ist zutiefst wohltuend und entspannend. (Löwe, 2014)

In der Craniosacraltherapie wird der Klient durch gezielte Fragen auf die Wahrnehmung seiner verschiedenen inneren Prozesse (emotionaler, mentaler, körperlicher Art) sensibilisiert. Er lernt mit Hilfe des Therapeuten die Wahrnehmung seiner Selbst aus einer Metaebene heraus, die ihm Einsichten über sich selbst gestattet. Anstatt sich nur zu freuen oder zu leiden, beobachtet er das Zustandekommen und die Auswirkungen von Freud und Leid. Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion werden vertieft.

Um dahin zu gelangen, ist es also ganz wichtig, dass wir unsere Inneren Prozesse wahrnehmen und sie als Teil unserer Persönlichkeit verstehen lernen – erst dann können wir sie bewusst steuern und selbstbestimmt aus uns heraus agieren. Wie wichtig das Wissen um die Inneren Prozesse als Teil unserer Persönlichkeit ist und welcher Stellenwert dies in der Craniosacraltherapie hat, soll im nächsten Kapitel dargestellt werden.

## 5. INNERE PROZESSE

Unsere inneren mentalen, emotionalen und körperlichen Prozesse hängen eng zusammen und oftmals bedingen sie sich einander sogar. Gemeinsam beinhalten sie das Bewusstsein unserer eigenen Stärken und Schwächen, unserer Zu- und Abneigungen, unserer Werte und Ziele – also der Kräfte, die uns von innen her Sinn und Richtung im Leben geben und einen großen Teil unserer Persönlichkeit ausmachen.

Nur allzu oft jedoch ist unsere Wahrnehmung selektiv, d.h. verschiedene Menschen nehmen dasselbe Objekt auf verschiedene Weise wahr. Aus dem reichhaltigen Bild, das unsere Sinne liefern, wählen wir unwillkürlich Details aus, für die wir zu irgendeinem Zeitpunkt unseres Lebens eine sinnvolle Kategorie in unserem Geist erschaffen haben. Dies gilt für alle Reize aus unserer Umwelt, ebenso für die Signale in unserem Körper. Der Thalamus ist das Tor zum Bewusstsein und entscheidet, was wichtig genug ist, um an das Großhirn weitergeleitet und bewusst bearbeitet zu werden. Ganz viele Reaktionen laufen unbewusst ab. So zum Beispiel auch das Phänomen der Projektion unserer Gedanken, Gefühle und Eigenschaften auf andere Menschen. Oder des Übertragens von verdrängten Gefühlen und Eigenschaften aus dem Unbewussten auf die Außenwelt, so dass wir dort zu sehen glauben, was wir in uns selbst nicht wahrhaben wollen.

Hinzu kommt, dass sofort nach der Wahrnehmung eines Reizes von außen (Bilder, Geräusche, Worte, Gesten etc.) und der entsprechenden Selektion des Wahrgenommenen in unserem Inneren eine Deutung, eine Interpretation des Wahrgenommenen stattfindet. Das heißt, dass derselbe Reiz von unterschiedlichen Menschen ganz unterschiedlich gedeutet werden kann.

Im Weiteren entsteht im Inneren des Menschen nach Wahrnehmung, Auswahl und Deutung eines Reizes im nahezu gleichen Moment auch ein bestimmtes Gefühl, z.B. Angst oder Begeisterung. Meist beziehen sich die Gefühle allerdings gar nicht auf die momentane Situation, sondern auf das frühere Ereignis, das unbewusst zu ihrer Deutung herangezogen wurde. Unser Unbewusstes ist reich an Erfahrungen, und oftmals liegen wir mit unserem „Bauchgefühl“ richtig. Ebenso oft reagieren wir aber auch spontan auf der Basis von (alten) Gefühlen aufgrund einer möglicherweise „falschen“ Deutung eines (selektiv) wahrgenommenen Ereignisses.

Diese gesamte Reizverarbeitung läuft innerhalb von Bruchteilen von Sekunden ab. Spontane Ereignisse lösen oftmals konditionierte Reflexe aus, die durchaus sinnvoll sind und Leben retten können. Manchmal bringen uns diese konditionierten Reflexe aber auch dazu, in gewissen Situationen bestimmte Dinge zu sagen oder zu tun, die man später bereut. Es ist, als hätte jemand einen roten Knopf gedrückt und die Reaktion läuft automatisch, ohne weiteres Zutun ab. In allen zwischenmenschlichen Bereichen, also auch in der Arbeitswelt, kann solch ein unbewusstes, konditioniertes Verhalten großen Schaden anrichten, vor allem für sich selbst. In diesen Situationen wäre es wünschenswert, sich der Situation bewusst zu sein und kompetent zu reagieren. Innezuhalten und zu überlegen:

- Habe ich zu selektiv wahrgenommen, etwas übersehen/überhört?
- Ist meine spontane Deutung angemessen, wären andere Deutungen möglich?
- Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten ergeben sich aus alternativen Deutungen?

Pennington legt dar, wie erst diese zeitliche Distanz zwischen Wahrnehmung und Reaktion uns Wahlfreiheit ermöglicht und es dem Geist erlaubt, Gelassenheit zu üben, wo zuvor der konditionierte Reflex das nicht zuließ.

Wie kann nun die Craniosacraltherapie dabei helfen, diese Wahlfreiheit, diese Gelassenheit zu erlangen, dass es nur noch wenige „rote Knöpfe“ gibt, die uns konditioniert statt reflektiert reagieren lassen und uns unseres vollen Potenzials berauben?

Die „Roten Knöpfe“ sind wie blinde Flecken in der Persönlichkeit, Ebenen, die der Klient unbewusst vermeidet, Dimensionen, die er unbewusst verdrängt hat, aufgrund von Erfahrungen, die er in bestimmten Situationen in seinem frühen Leben gemacht hat. Die Erfahrungen haben ihn gelehrt, dass es zu schmerzlich, zu erschreckend, zu beängstigend ist, sich daran zu erinnern, dadurch wurden sie wie blinde Flecken in seiner Seele. Durch Druck des „roten Knopfes“ schafft es der Klient, in Situationen, die ähnliche Gefühle/Erinnerungen wachrufen, ganz unbewusst und spontan zu reagieren, ohne sich der Erfahrung von früher wieder bewusst stellen zu müssen.

Man kann sich die Persönlichkeit eines Menschen wie ein Haus vorstellen. Die körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebenen der Persönlichkeit entsprechen den Stockwerken, und die Dimensionen sind die Zimmer in jedem Stockwerk. In der Craniosacraltherapie hilft der Therapeut dem Klienten, Wahrgenommenes im Dialog mit den Ebenen (körperliche, emotionale, mentale, spirituelle) und Dimensionen (Hier-und-Jetzt, Vergangenheit, Finalität, Kausalität) zu verknüpfen. Es werden sich idealerweise Querverbindungen – z.B. auch emotionaler Art in die Vergangenheit - aufzeigen lassen. Der Klient lernt seine Persönlichkeit immer besser kennen, seine Stärken und Schwächen, seine Vorlieben und Abneigungen. Nach und nach kann er sich Stockwerke und Zimmer erschließen, die ihm bisher verschlossen blieben. Aus einer Metaebene heraus kann der Klient mit Abstand und gestärkten inneren Ressourcen sich der Frage stellen, was er damals getan hätte, wenn er die Ressourcen gehabt hätte, und somit die Situation von damals ganz neu erfahren und abspeichern. Dadurch dürfen Energien wieder fließen und körperliche Symptome werden gelöst. Die Persönlichkeit des Klienten kann sich voll und ganz entfalten. Ein Mensch, der sich seiner Selbst bewusst ist, kennt die Stockwerke und Zimmer, weiß um Licht und Schatten, wo er sich gerne aufhält und welche Zimmer er warum meidet.

Hilfreich ist es auch, wenn der Therapeut Erfahrung im 1x1 der verschiedenen Persönlichkeiten hat und sowohl sich selbst als auch den Klienten einzuschätzen weiß. Dann kann er dem Klienten helfen, sich auch von dieser Seite her besser kennen- und dadurch sein Verhalten ebenfalls besser verstehen zu lernen. Es sei an dieser Stelle auch beispielhaft auf das DISG Modell der Persönlichkeit verwiesen (Seiwert/Gay, 1996). Die Abkürzung DISG steht für die vier Grundverhaltenstendenzen: D = Dominant, I = Initiativ, S = Stetig, G = Gewissenhaft. Nach dem DISG-Modell ist die Persönlichkeit eine Funktion einer Wahrnehmung und Reaktion einer Person auf die jeweilige Lebenssituation. Nach Lothar Seiwert und Friedbert Gay ist das DISG-Modell ein fundiertes Instrument, mit dem man eigene Stärken erkennen und andere Menschen besser verstehen und einschätzen kann. Außerdem bekommt man damit konkrete Tipps zu Zeit- und Selbstmanagement, Mitarbeiterführung, Teamarbeit, Kommunikation mit Kunden, Partnern und Kindern.

## 6. EMOTIONEN

Im vorherigen Kapitel haben wir viel von Gefühlen gesprochen, die oftmals als Reaktion auf einen äußeren Reiz ausgelöst werden. Marie von Ebner-Eschenbach brachte es auf den Punkt, indem sie sagte: „Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“

Emotionen, und hier vor allem die grundlegenden Emotionen wie Liebe (Freude/Lust), Schmerz (Enttäuschung/Verletzung), Wut (Trotz/Ärger/Zorn), sind letztlich Energie. Emotionen müssen sich herausbewegen (lat. emotio = Herausbewegung). Wird aber der emotionalen Energie die Entladung dauerhaft verwehrt, dann muss die Energie irgendwo innerhalb des Systems gespeichert bleiben (Dahlke, 2014). Es kann zu einem Rückstau an Energie kommen. Diese wird im System als erhöhte mentale und/oder muskuläre Anspannung gespeichert. Es kostet den Menschen viel Energie, diese sich herausbewegen wollende emotionale Energie dauerhaft zu unterdrücken. Die Anspannung wird immer höher. Pennington beschreibt, wie sich der Schmerz nach innen richtet und sich in Zorn und Aggression wandelt, wenn er sich nicht durch spontanes Schreien oder Weinen entladen kann. Kann weder Schmerz noch Zorn oder Ärger frei zum Ausdruck kommen, wendet sich der Zorn weiter nach innen: der Druck durch den Rückstau der Emotionen wird laut Pennington stückweise abgelassen, indem man anfängt zu lästern und sich durch „Recht haben wollen“ hervortut. Gefährlich wird es, wenn dieser Rückstau dennoch zu groß wird. Pennington postuliert, dass dann nur noch zweierlei passieren kann: entweder es kommt zur Explosion (z.B. Amoklauf) oder zur Implosion (Resignation und Depression). In beiden Fällen lebt der Mensch nicht sein volles Potenzial, ist im besten Falle „zurückhaltend und unauffällig“ oder ein Dauernörgler, der sich selbst und seiner Umwelt das Leben schwer macht (Pennington, 2014).

Unterdrückte Gefühle, angestaute Energien, z.B. auch durch Dauerstress über mehrere Wochen, sind im Nervensystem gebunden. Das Nervensystem verliert dadurch an Flexibilität, Spannbreite und Kraft. Bei chronischer Dauerbelastung wird das Gehirn ödematös, die Ventrikel verkleinern sich, die Regeneration des Liquors wird gestört, der Liquor verschlackt, wird dadurch gelee-artig, und der Craniosacralrhythmus kommt zum Erliegen. Es entwickelt sich Bluthochdruck, die Herzfrequenz steigt an, und die Spiegel der Stresshormone Adrenalin, Cortison und Noradrenalin erhöhen sich. Ein Mitarbeiter, der unter diesen Symptomen leidet, fühlt sich gestresst, schläft schlecht, ist deswegen oft erschöpft und müde. Vielleicht ist er auch gereizt und aufbrausend, nicht belastbar, und schnell in Konflikt mit den Mitmenschen. Letztlich gehen viele scheinbar äußere Konflikte im Hier-und-Jetzt, z.B. mit Vorgesetzten, Kollegen, Nachbarn, etc., auf einen inneren Konflikt zurück. Auf ein Erlebnis in der Vergangenheit, welches noch eine emotionale Ladung trägt und noch nicht verarbeitet ist und im Unbewussten schlummert. Pennington beschreibt, wie das Unbewusste dann z.B. Eigenschaften, die tatsächlich zu jemand anderem gehören, immer wieder auf Menschen in der eigenen Umgebung in der Gegenwart projiziert. Aber solange man keinen Frieden mit dem Menschen bzw. der Situation in der Vergangenheit geschlossen hat, solange wird man die Konflikte immer wieder in der Gegenwart erleben.

Auch traumatische Erlebnisse, die nicht vollständig bearbeitet und im biologischen Sinne beantwortet wurden, sind im Nervensystem gebunden (Levine, 1997). Nicht immer muss es sich bei einer traumatischen Erfahrung um lebensbedrohliche Situationen wie Verkehrsunfälle, Krieg, Terror oder Naturkatastrophen handeln. Auch der plötzliche Verlust eines nahestehenden Menschen, ein medizinischer Eingriff, selbst familiäre Konflikte oder das bloße Erleben von Gewaltsituationen als Augenzeuge können traumatisierende Folgen haben. Zu traumatisierenden

Erlebnissen gehören auch Vernachlässigung, physische und emotionale Gewalt und sexuelle Misshandlungen in früher Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter. Immer mehr Beachtung finden auch Entwicklungstraumata, wenn in der frühen Entwicklung eines Menschen seine Kernbedürfnisse nach Kontakt, Bindung, Autonomie und Schutz nicht erfüllt wurden (Heller/Lapierre 2012). Kommt es auf Grund einer der genannten traumatischen Erfahrungen zu einer (u.U. plötzlichen) Überlastung mit emotionaler Energie, muss der traumatisierte Mensch eine Bewältigungsstrategie entwickeln, die ihm hilft, mit dieser Situation, die seinen momentanen, individuellen Erfahrungsrahmen sprengt, weiterzuleben. Wenn man sich einer stressreichen, überwältigenden Situation dauerhaft weder entziehen (Flight) noch dagegen ankämpfen kann (Fight) und „Totstellen“ (Freeze) keine Wahl ist, verfällt das System in einen Schockzustand. Auf Dauer entwickelt der traumatisierte Mensch dann Symptome wie

- hohe körperliche Anspannung, Engegefühle, Unfähigkeit sich zu entspannen (Reaktion ist im FIGHT Modus (Kampf) steckengeblieben)
- starke Erregungszustände, Angst oder Panik-Attacken (Reaktion ist im FLIGHT Modus (Flucht) steckengeblieben)
- Erstarren, Gefühllosigkeit, Innere Leere, Sinnlosigkeit (Reaktion ist im FREEZE Modus (Totstell-Reflex) steckengeblieben)

Es kann auch eine Bewältigungsstrategie sein, dass der Geist gewisse Körperbereiche und Gefühle ganz abspaltet (FRAGMENT), um sich vor Überflutung mit aversiven Reizen, z.B. überwältigendem Schmerz, zu schützen und überleben zu können. Es kommt zur Dissoziation von Organen, Körperteilen, Erinnerungen, Gefühlen, Empfindungen. Der traumatisierte Mensch entwickelt in diesem Zustand oftmals zusätzliche Symptome wie Handlungsunfähigkeit und Hilflosigkeit.

In der Craniosacraltherapie kann der Therapeut das leichte Vibrieren im Gewebe oder im Nervensystem des Klienten spüren, welches ihm ein sicheres Zeichen ist, dass hier sehr viel Energie gehalten ist. Das Traumakonzept in der Craniosacraltherapie bietet dem Menschen einen wundervollen Zugang, sich seinen unterdrückten Gefühlen zu stellen, „Atlasten“ und traumatische Erlebnisse Stück für Stück aufzuarbeiten, und das überlastete Nervensystem zu regenerieren. Dabei wird ressourcenorientiert und langsam in kleinen Schritten gearbeitet, um den Klienten nicht zu überfordern oder gar zu re-traumatisieren. Voraussetzung für diese erfolgreiche Therapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Klienten und Therapeut. Die Beziehung zwischen beiden kann sich dann aufbauen, wenn es dafür einen geschützten Raum gibt (im Innern und im Äußeren) und die notwendige Zeit (Zeit, um angefangene Prozesse in der Sitzung abzuschließen und die neuen Erfahrungen zu integrieren). Der Klient kann sich am therapeutischen Feld orientieren, das ihm Halt und Struktur gibt, und hat im Idealfall ein Bewusstsein für sein eigenes Feld entwickelt und die Innen- und Außenwahrnehmung geschult (siehe vorangegangene Kapitel). Wenn dann genügend innere Ressourcen vorhanden sind, kann sich der Klient schrittweise auch den tiefsitzenden, u.U. traumatischen Erfahrungen stellen.

Der Therapeut bleibt dabei gut verankert und präsent. Er bestimmt den Start, die Tiefe, die Breite und das Ende des Prozesses („kontrollierter Kontrollverlust“). Er hält den Klienten im Hier- und Jetzt, indem er dessen Aufmerksamkeit auf z.B. die Atmung und den Körper lenkt und sich berichten lässt, welche körperlichen Gefühle gerade spürbar sind. Aus der Meta-Ebene heraus lässt er den Klienten das Trauma von hier und jetzt aus betrachten und pendelt zwischen der traumatisierenden /belastenden Situation und dem Wahrnehmen des Orts der Kraft im Hier und Jetzt (Mid Tide) hin und her. Durch initiieren von Still-Points kann sich das System neu



organisieren und sich selbst heilen. Heilung wird auch in der Long Tide empfunden, ein Zustand oder Ort, der unverletzbar ist und niemals traumatisiert sein kann.

Von entscheidender Bedeutung ist hier auch die verbale Begleitung, die Gesprächsführung durch den Therapeuten. Es gilt, in den richtigen Momenten, den Klienten zu begleiten, d.h. das therapeutische Feld dem des Klienten anzupassen ohne Impulse zu setzen, oder zu Führen, d.h. durch konkrete therapeutische, wohlwollende und zielführende Fragen das Gespräch in eine Richtung lenken, und durch das eigene therapeutische Feld eine klare Ausrichtung zu geben, dem der Klient folgen kann. Besteht zwischen Klient und Therapeut eine vertrauensvolle Beziehung, kann es manchmal auch hilfreich sein, dass der Therapeut den Klienten konfrontiert, wenn dieser sich einer Tatsache, einer Gegebenheit nicht stellen möchte und in Ausflüchte verliert. Das Ziel jeglicher Gesprächsführung ist immer die selbstlose Lösung.

Vergangenes kann nicht ungeschehen gemacht werden. Aber durch eine Stück-für-Stück Aufarbeitung in craniosacraltherapeutischen Sitzungen mit anschließender Integration werden die Erfahrungen in ein neues Bezugssystem gesetzt. Sie werden sozusagen auf allen Ebenen neu verknüpft: der Klient fühlt sich wieder als Einheit von Körper, Geist und Seele. Letztlich wird in der Aufarbeitung die Ladung aus der Erinnerung an das traumatische Erlebnis genommen, die Energie, die zum Unterdrücken der Emotionen und des Erlebten benötigt wurde, wird dadurch frei und steht dem Klienten als Lebenskraft zur Verfügung.

Auch die Meditation bietet einen Weg, sich mit dem Unbewussten auseinanderzusetzen. Im langen, stillen Sitzen, im Zustand der weichen Aufmerksamkeit, wenn das rationale Denken aufhört, geben wir dem Unbewussten die Gelegenheit, auch sehr emotionale oder nur schwer zu befriedende Themen aufzuzeigen – im Vertrauen darauf, dass nur das bewusst werden wird, was gerade ansteht und wozu die Ressourcen bereit stehen um es verarbeiten zu können. Es zeigen sich Bilder und Szenen aus der Vergangenheit, Schönes aber auch Unangenehmes, das man lieber nicht sehen möchte. Und doch gibt es nichts weiter zu tun, als hinzusehen, es anzunehmen, zuzulassen, was sich zeigt ohne zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Allein durch das unbeirrbar Betrachten befriedigt sich das Bedürfnis dieser Emotionen, erkannt, anerkannt und eingestanden zu werden. Die emotional aufgeladenen Inhalte verlieren ihre Ladung und lösen sich auf. Was am Ende bleibt ist das Hier-und-Jetzt ohne jeden Schatten, Heilung kann stattfinden (siehe hierzu auch Milne, 2015).

Ein Mensch, der sich traut, sich auf die ein oder andere Weise seiner Vergangenheit und seinen großen und kleinen Verletzungen, seien sie körperlicher, emotionaler oder seelischer Art, seinen Frustrationen und Enttäuschungen, zu stellen, entwickelt letztlich Selbstkompetenz, denn er weiß um seine Inneren Prozesse und Zusammenhänge und kann sie kompetent verwalten, anstatt sich von ihnen bestimmen zu lassen. Hat er sich von seinen „Altlasten“ befreit, können Menschen und Geschehnisse im Hier-und-Jetzt nicht mehr länger den „roten Knopf“ drücken.

Allerdings muss der Mensch oftmals erst lernen, sich seiner Angst zu stellen, die im Allgemeinen eher ein Hemmnis ist, die Emotionen herauszulassen. Gemäß Pennington hat der rationale Mensch, der seinen Schmerz und seinen Zorn erfolgreich verdrängt hat und in das Reich der Meinungen und des Recht-Habens geflüchtet ist, vor nichts mehr Angst hat, als seine Beherrschung zu verlieren und in unkontrollierte Wut oder Schmerz zu geraten. Und diejenigen, die ihre zornige Aggression voll ausleben, haben Angst, sich oder den anderen einzugestehen, dass sich hinter ihrer Aggression und ihrem Zorn ein tiefsitzender Schmerz verbirgt. Und dass ein Depressiver auf alle gutgemeinten Ratschläge ein „Ja, aber...“ parat haben wird. Biologisch

gesehen ist die Angst durchaus ein guter Ratgeber bei allem Neuen, auf das wir uns einlassen, um uns vor Schaden zu schützen. Letztlich ist es aber die Angst vor dem Verdrängten, die unsere persönliche Weiterentwicklung verhindert. Margot Christen-Zehnder (2015) schreibt daher treffend: „Persönlichkeitsentwicklung heißt: Neuland zu betreten und dabei am Torhüter der Angst vorbeizukommen.“

## 7. MENTALE ORGANISATION UND BELASTBARKEIT

Der Firma geht es scheinbar hauptsächlich um Profitmaximierung, unter der die humanitären Aspekte anscheinend in den Hintergrund treten. Vielleicht nicht umsonst sprechen Arbeitgeber von ihren Mitarbeitern als „menschliche Betriebsmittel“ („Human Resources“), deren Fixkosten es weitestgehend zu minimieren gilt (Pennington, 2014). Ein bemühter Arbeitgeber bietet seinen Mitarbeitern womöglich noch Zeitmanagement Trainings an – doch letztlich lernt der Mitarbeiter darin doch nur, noch mehr Arbeit in dieselbe Zeit zu quetschen. „Lean“ ist das Schlagwort der heutigen Zeit, „schlanke Prozesse“, womit meistens gemeint ist, dieselbe und mehr Arbeit mit weniger Mitarbeitern zu erledigen. Im Zuge der „Verschlankung“ und unter hohem Arbeitsdruck greift die Angst um sich, freigestellt zu werden ohne eine alternative Anstellung zu finden. Aufbegehren wird dadurch im Keim erstickt, unbewusste Konflikte werden unterdrückt, schmerzhaft Erfahrungen verdrängt, ungelöste Probleme werden aufgeschoben. In diesem Zustand sind Körper und Geist getrennt. Der Mensch agiert nur aus seinem Verstand heraus, die (frühen Warn-)Signale des Körpers werden nicht mehr wahrgenommen. Auf Dauer übersteigt die Summe aus äußerem Druck (Anforderungen, Erwartungen, Termine, Aufgaben) und innerem Druck (Überforderung, Gedankenkarussell, Ängste, unbewusste Konflikte, zu hohe Selbstansprüche, geringes Selbstwertgefühl) die Belastungsgrenze, der Mitarbeiter ist nicht mehr belastbar und entwickelt körperliche Symptome wie Krankheit oder chronisches Unwohlsein. Bei gleichbleibendem oder steigendem äußerem Druck kann die Belastbarkeit nur dadurch gesteigert werden, indem der Innere Druck verringert wird.

Mit Hilfe der Craniosacraltherapie können – wie in den vorausgegangenen Kapiteln gezeigt – Körper und Geist wieder eine Einheit werden. Im Zustand dieser Einheit ist es uns möglich, auf ein tiefes, inneres körperliches Wissen zurückzugreifen, das dem bloßem Verstand unzugänglich ist. Denn, wie oben bereits beschrieben, empfängt und verarbeitet unser zentrales Nervensystem weitaus mehr Informationen, als dem Bewusstsein erschlossen ist. „Focusing“ ist eine Technik, die von Eugene T. Gendlin bereits 1978 beschrieben wurde, mit Hilfe derer ein Mensch auf dieses sublimale Wissen zurückgreifen und ein bestimmtes Problem oder eine bestimmte Situation als ganzheitlichen Ausdruck im Körper spüren kann. Sie stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, inneren Druck abzubauen indem unbewusste Probleme bewusst und Lösungen im Körper erfahrbar gemacht werden. Diese Technik geht weit über das rationale analytische Erarbeiten von Ursache und Folge hinaus.

Auf dem Weg zur Entwicklung von mehr Selbstkompetenz ist Focusing in der Craniosacraltherapie ein wichtiges Werkzeug. Dann führt der Therapeut den Klienten mit oder ohne manuelle Therapie im begleitenden Gespräch erfolgreich durch die klassischen sechs Bewegungen des Focusing.

Wichtig hierbei ist, dass ein bestimmtes Problem oder eine bestimmte Situation nicht intellektuell benannt oder analysiert wird, sondern dass das Problem als Ganzes im Körper gefühlt wird, dass

sich der tiefere Sinn dahinter zeigt, ein umfassendes Gefühl, das alle Aspekte des Problems miteinschließt. Das ist der „Felt Sense“ dieses Problems. Im Weiteren versucht der Klient, aus dem kreativen Unbewussten heraus eine Beschreibung für diesen Felt-Sense entstehen zu lassen, einen symbolischen Ausdruck („Griff“) für diese bedeutungsschwangere Empfindung. Wichtig hierbei ist, dass der Griff aus dem Unbewussten geboren und nicht intellektuell erdacht wird. Wenn der Griff (das Symbol) tatsächlich den Felt Sense (das Gefühl) genau beschreibt, wird sich die Wechselwirkung zwischen beiden als eine körperliche Veränderung erfahrbar machen. Nun gilt es herauszufinden, was der Felt Sense in seiner tiefsten, inneren Bedeutung wirklich ist. Dabei gilt es, sich von den raschen Antworten, die aus dem Intellekt, dem Verstand entstehen, nicht blenden zu lassen, denn dies sind meist Antworten aus einem Denkprozess heraus, die keinen Raum lassen, hinter den Felt Sense zu spüren, und Bilder und Worte aus dem Gefühl heraus kommen zu lassen. Die Bilder und Worte, die aus dem Gefühl herausfließen, bewirken eine deutlich spürbare körperliche Veränderung („Body Shift“). Ein Body Shift wird in seiner Wirkung immer als positiv, erleichternd empfunden, auch wenn aus rationaler Sicht das Problem dadurch nicht kleiner geworden ist. Durch einen Body Shift verändert sich körperlich spürbar der Felt Sense, und damit ändert sich letztlich auch das Problem.

In einer Craniosacraltherapie Sitzung wird das Erlebte im Anschluss an die Behandlung reflektiert und kann ganz bewusst integriert werden. Vielleicht bieten sich hierbei schon die ersten Überlegungen an, wie das Erlebte in den Alltag umgesetzt werden kann.

Ein Mitarbeiter, der derart in seiner eigenen Körperwahrnehmung geschult ist, kann bewusste und unbewusste Konflikte („Altlasten“) aufarbeiten, sein eigenes Verhalten aus einer Metaebene beobachten, welches es ihm ermöglicht, aus Verhaltensmustern auszubrechen und bewusst zu agieren statt nur unbewusst zu reagieren. Er kann das Gedankenkarussell stoppen und Ordnung in das Chaos bringen, welches ihm ermöglicht, zu priorisieren und zu fokussieren. Er handelt selbstkompetent und hat damit gleichzeitig das Werkzeug an der Hand, auch seine Mitmenschen und Kollegen anders zu betrachten - wahrzunehmen statt zu be- oder verurteilen. Durch diese mentale Organisation sinkt sein innerer Druck, wodurch die Resilienz, also die mentale und körperliche Belastbarkeit, steigt.

## 8. PERSÖNLICHES FAZIT

Am Ende der Diplomarbeit kann ich meine Entscheidung zur Ausbildung als Craniosacraltherapeutin meinem Arbeitgeber und den Teamkollegen gegenüber sehr gut begründen und weiß um deren Relevanz auch und gerade in meinem Arbeitsumfeld:

In vielen craniosacraltherapeutischen Behandlungen durfte ich sowohl physische als auch psychische Altlasten und traumatische Erlebnisse aufarbeiten. Ich habe mich dadurch besser kennengelernt und verstehe nun die Ursachen von vielen meiner Verhaltens- und Reaktionsmuster. Es gelingt mir immer öfter, mich selbst aus einer Metaebene zu beobachten und meine Reaktionen bewusst zu modulieren. Craniosacraltherapie hat meine Selbstkompetenz entwickelt und mich von Innen heraus gestärkt. Ich kann meine Bedürfnisse klarer kommunizieren, und weiß, was ich will und was nicht. Mein gesteigertes (Körper-)Bewusstsein drückt sich aus in einer stärkeren Präsenz.



In der Ausbildung zur Craniosacraltherapeutin habe ich gelernt, immer leichter zwischen der Innen- und Außenwahrnehmung zu wechseln und mich zu ankern. Sei es in Meditationen am Morgen oder Abend, sei es ein kurzes In-sich-Hineinhorchen während der Arbeit, ein Ankern, wenn rundherum alles chaotisch erscheint: Gelassenheit stellt sich ein. Damit ist es mir trotz hoher Belastung im Beruf besser denn je gelungen, körperlich und geistig gesund und damit leistungsfähig zu bleiben und aus meiner Kraft heraus zu agieren.

Als Craniosacraltherapeutin habe ich nun Werkzeuge an der Hand, die mir auch am Arbeitsplatz sehr hilfreich sind (z.B. Innere Ausrichtung/Ankern, verschiedene Ebenen der Wahrnehmung, Persönlichkeitsmodelle, Gesprächsführung, Konfliktmanagement, Focusing, Umgang mit Emotionen, Respektvoller Umgang, Wohlwollen, heilsame innere Haltung). Ich spüre die Belange und unausgesprochenen Konflikte im Team und kann durch bewusste Wahrnehmung und Gesprächsführung Themen offen ansprechen und klären. Als Führungskraft kommuniziere ich authentisch mit meinen Mitarbeitern, weiß um meine Inneren Werte und kann dadurch leichter überzeugen.

Durch meine Ausbildung zur Craniosacraltherapeutin und die dadurch entwickelte Selbstkompetenz konnte ich erkennen, dass es in meinem Leben nicht um das „Entweder-Oder“ geht, sondern dass sich im Gegenteil mein volles Lebenspotenzial erst entfalten kann, indem ich Körper (Fühlen, Wahrnehmung) und Geist (Verstand, Vernunft) wieder zusammenbringe. Ich habe erkannt; dass sich beide Seiten nicht ausschließen, sondern zum vollen Potenzial ergänzen in dem „Sowohl - Als auch“. Wie es in dem Symbol der Lemniskate (der liegenden Acht) zum Ausdruck kommt, ist dies kein statischer Zustand, sondern es handelt sich hierbei vielmehr um eine immerwährende Weiterentwicklung: weg vom Extrem eines „Zuviel“ oder „Zuwenig“ hin zum Ausgleich und zur Harmonie, hin zu einem bewussteren Leben. Die Lemniskate steht für das „vollkommene kosmische Gleichgewicht. Ihr Zentrum ist ruhend, aber um das Zentrum herum existiert der ewig wiederkehrende lebendige Fluss. Der Geist steigt hinein in die Materie, versteht ihre Gesetzmäßigkeiten, überwindet sie, tritt aus dem absoluten Stagnationspunkt heraus, um wieder aufs Neue in das Urkontinuum zurückzukehren“ (Haider-Rauter, 2017). Durch das Überwinden der Polaritäten und in dem Anerkennen des Dualismus im Leben fiel sehr viel Kraftanstrengung weg und ein hohes Energiepotenzial wurde in mir freigesetzt: derart aus meiner Mitte heraus gestärkt wurde mein Weg frei zu mehr Intuition, Sensibilität, und Spiritualität. Ich fühle mich wieder an meine Seele angebunden und präsent im Hier-und-Jetzt auf der Erde verwurzelt. Ich finde immer mehr eine innere und äußere Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Indem ich die mir innewohnenden Kräfte ausgleiche, und sowohl im Management arbeite als auch als Craniosacraltherapeutin, lebe ich meine Bestimmung und finde Erfüllung in meinem irdischen Dasein – zum Positiven für mich selbst und mit der Möglichkeit, Harmonie und Balance um mich herum zu erwirken.

# LITERATURVERZEICHNIS

- George Pennington, Bewusst Leben – Psychologie für den Alltag, 2014
- Lothar J. Seiwert und Friedbert Gay, Das 1x1 der Persönlichkeit, 1996
- Margot Christen-Zehnder, Selbstkenntnis, 2015
- Eugene T. Gendlin und Katharina Schoch, Focusing, 2016
- Ramraj Ulrich Löwe, Craniosacrale Heilkunst, 2014
- Rollin Becker, Leben in Bewegung & Stille des Lebens, 2007
- Hugh Milne, Aus der Mitte des Herzens lauschen, Band 1, 2015
- Peter Levine und Ann Frederick, Trauma Heilung – Das Erwachen des Tigers, 1997
- Laurence Heller und Aline Lapierre, Entwicklungstraumata Heilen, 2012
- Rüdiger Dahlke, Krankheit als Symbol, 2014
- Barbara Haider-Rauter, Die Kraft der liegenden Acht, 2017

# DANKSAGUNG

Mein Dank geht an meinen Ausbilder Michael Schubert von der Freiburger Cranio Schule (<https://www.cranio-schule.com/>): er hat die Gabe, zusammen mit seinem Team Kerstin Estelmann und Elke Börnard die biodynamische Craniosacraltherapie nicht nur als Therapieform, sondern auch als umfassendes Lebenskonzept auf einzigartige Weise erfahrbar zu vermitteln. Die Schule trägt somit ganz im Sinne der Lemniskate dazu bei, dass immer mehr Menschen in den Genuss ihres vollen Potenzials kommen und sich dadurch Harmonie und Balance ausbreiten dürfen in der Gesellschaft. Welch ein Geschenk!