

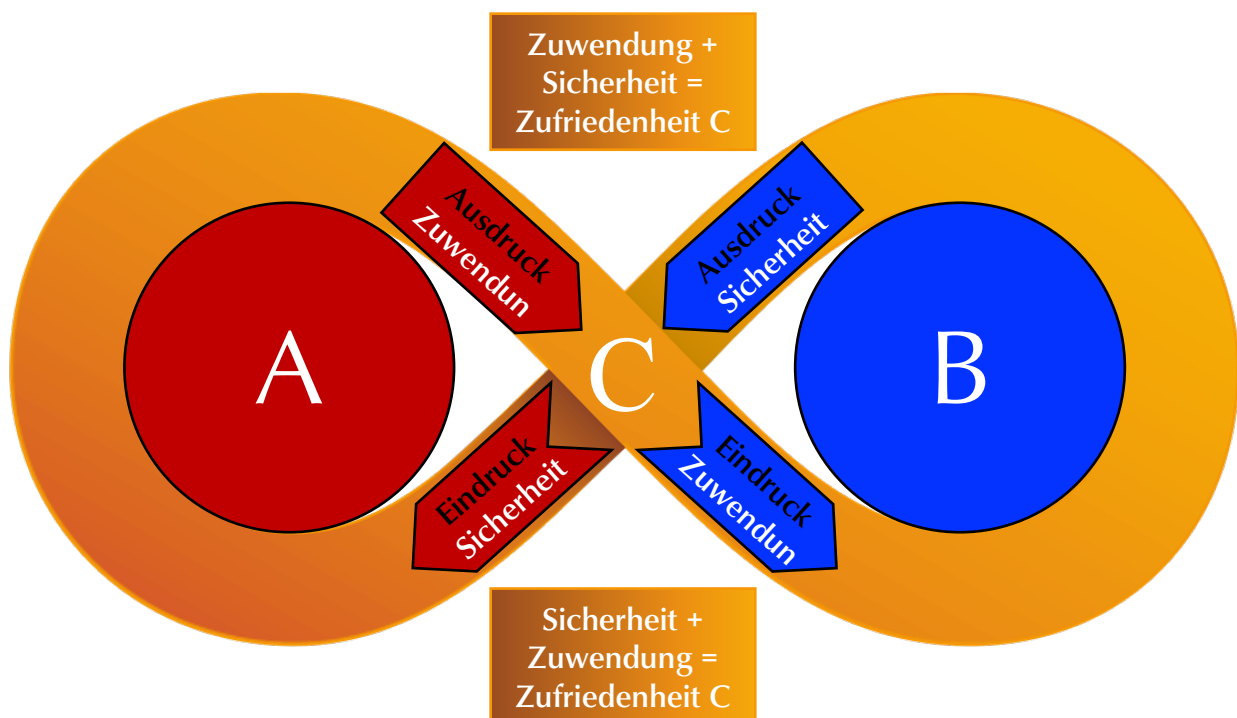
1. Bewegung – ein Mittel, um Bedürfnisse zu realisieren

Die SpiraliK orientiert sich an der gemeinsamen Basis jedes natürlichen Geschehens, nämlich den Bewegungen, die laufend im Menschen und im Leben als Ganzes stattfinden und unsere Wahrnehmung der Welt prägen. Aus Sicht der SpiraliK haben Bewegungen einen körperlichen (strukturellen und funktionellen), einen geistigen (emotionalen und mentalen) sowie einen seelischen Aspekt, die zusammen eine untrennbare Einheit bilden. Bewegungen finden statt, um Bedürfnisse der an ihr beteiligten Anteile und dem übergeordneten Ganzen zu realisieren.

2. Entwicklung – das Streben nach zunehmender Ganzheitlichkeit

Wir interpretieren Bewegung (dasjenige was uns auf den Weg bringt) als Streben nach zunehmender Ganzheitlichkeit. Den Grad der Ganzheitlichkeit bemessen wir an der Vielfalt der Bedürfnisse, die durch eine Bewegung abgedeckt wird – je umfassender das Bedürfnisspektrum ist, desto ganzheitlicher ist eine Bewegung und desto besser geht es den an ihr beteiligten Anteilen, den Menschen und der lebendigen Natur als Ganzes.

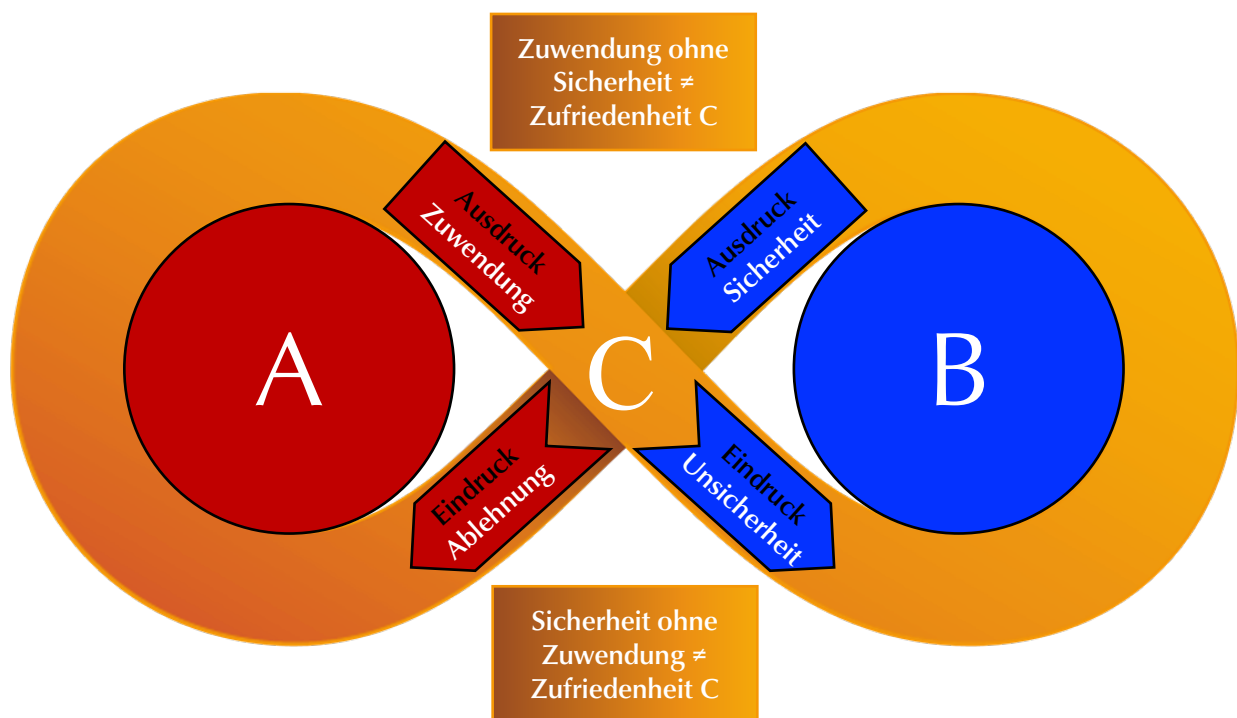
Die folgende Abbildung zeigt eine Bewegungs- bzw. Beziehungseinheit mit den Anteilen A und B. Beide unterstützen mit ihrem Bewegungsbeitrag die Realisierung von Bedürfnissen, in diesem Beispiel in Form von Zuwendung (A) und Sicherheit (B). In Situationen im dynamischen Gleichgewicht nehmen sie sich gegenseitig als bereichernde Ressource wahr und erzielen kooperativ einen Gewinn fürs übergeordnete Ganze, indem sie sich zusammen zu Zufriedenheit integrieren. Bildhaft lässt sich dieser Prozess mit Brotbacken vergleichen: Mehl (A) und Wasser (B) integrieren sich zur übergeordneten Einheit Brot (C), die ursprünglichen Anteile gehen so in neuer Form in einer komplexeren Organisationsform auf.



3. Stress – ein Mass für das Bedürfnisungleichgewicht

Bewusste oder unbewusste Stresssituationen können das körperliche und geistige Gleichgewicht von Bewegungen stören, indem Bedürfnisse von gewissen Anteilen zu viel, diejenigen von anderen hingegen zu wenig Beachtung finden. Ein solches Ungleichgewicht beeinträchtigt die Bewegungsorganisation aller beteiligten Anteile, da aus ganzheitlicher Sicht das Zuviel eines Bedürfnisses das Zuwenig eines anderen bedingt. Übersteigt das Ungleichgewicht ein gewisses Mass, entwickeln sich daraus Polarisierungen, die zu Beeinträchtigungen in Form von Abhängigkeit, Konflikt, Vermeidung oder Resignation führen. Die damit verbundene schlechtere Bewegungsorganisation kann sich in körperlichen oder geistigen Beschwerden, Krankheiten oder Verletzungen äussern.

Die folgende Abbildung stellt die gleiche Beziehung in polarisierter Form dar. Die beiden Anteile A und B realisieren ihre jeweiligen Bedürfnisse auf unausgewogene Art. Was in der Interpretation von A ein Ausdruck von Zuwendung ist, erfährt B in seinem Eindruck als Beeinträchtigung der Bedingungen für den Ausdruck seines eigenen Bedürfnisses nach Sicherheit und umgekehrt. Die beiden Anteile nehmen sich nicht als bereichernde Ressource wahr, sodass der anstehende kooperative Entwicklungsprozess in Form einer Integration auf der Ebene des übergeordneten Ganzen C zu Zufriedenheit nicht stattfinden kann.



Die blockierte Interaktion wird in den beteiligten Anteilen als Lernerfahrung abgespeichert und beeinträchtigt zukünftige unvoreingenommene Begegnungen zwischen den Bedürfnissen Zuwendung und Sicherheit, sodass sich eine Prägung bildet, in der Zuwendung bewusst oder unbewusst mit Unsicherheit bzw. Angst und Sicherheit mit Ablehnung assoziiert wird. In unserem bildhaften Vergleich können sich in diesem Fall Mehl und Wasser nicht zu Brot integrieren. Erst durch eine erneute Lernerfahrung, in der die ursprüngliche Natur der Anteile wieder zugänglich wird, kann sich die Prägung auflösen und die anstehende Entwicklung vollzogen werden.

4. SpiraliK – ein Zugang zur inneren Bewegungskompetenz

In der SpiraliK nutzen wir diese Sichtweise, um beliebige Ausgangslagen als Bewegungsprozesse zu erfassen und die beteiligten Anteile darin zu unterstützen, die von ihnen angestrebten Bedürfnisse feiner aufeinander auszurichten, um einen anstehenden Lernschritt in Richtung Ganzheitlichkeit zu realisieren. Dazu docken wir an die natürliche Bewegungskompetenz an, die in allen Lebewesen als tiefe Information ständig enthalten ist. Mit unserem spezifischen Verfahren evaluieren wir polarisierte Spannungsfelder zwischen zwei Bedürfnissen, erkennen damit verbundene Lernaufgaben und lösen durch gezielte Stimulation der Selbstregulierung den anstehenden Entwicklungsprozess aus.

5. Dein Regulierungsprozess – Bewege dich in Richtung deiner tieferen Natur

5.1 Bestimme dein polarisiertes Spannungsfeld C

Wo in deinem Leben gibt es körperliche und / oder geistige Spannungen, die du gerne auflösen möchtest? Das Spannungsfeld kann sowohl intern wie auch extern wahrgenommen werden. Im ersten Fall spürst du die Spannung zwischen zwei inneren Anteilen, im zweiten empfindest du dich selber als einen Anteil, während der andere ausserhalb von dir liegt.

Wir illustrieren nun das in den Grafiken beschriebene Beispiel anhand von Frau Klientin:

Frau Klientin lebt als alleinerziehende Mutter mit ihrem Kind und arbeitet Teilzeit in einer anspruchsvollen Tätigkeit, bei der sie sich aber immer wieder auf sich alleine gestellt fühlt. Die Organisation ihres Alltags fordert sie häufig heraus, körperlich leidet sie phasenweise unter Knieschmerzen, die häufig beim Spielen mit ihrem Kind auftreten.

5.2 Bestimme die Bedürfnisse deiner Pole A und B

Nun erforscht du dein Spannungsfeld, indem du darauf achtest, in welchen Situationen, bei welchen körperlichen und / oder geistigen Aktivitäten es auftritt. Dein Feld ist definiert durch seine beiden Pole in Form seiner zwei grössten Gegensätze, die dadurch charakterisiert sind, dass sich deren zugehörigen Bedürfnisse gegenseitig ausschliessen. Bestimme nun die Bedürfnisse der beiden Anteile möglichst präzise, indem du dich in die jeweilige Sicht der Pole versetzest und dich fragst, welches Bedürfnis du in dieser Rolle anstrebst.

Frau Klientin definiert die gemeinsame Zeit mit ihrem Kind als zentralen Aspekt in ihrem Feld und ordnet ihm den Anteil A zu, für das zugehörige Bedürfnis wählt sie Zuwendung (siehe Grafik). Das Spielen mit ihrem Kind charakterisiert diesen Pol am prägnantesten.

Als Gegengewicht zu diesem Pol empfindet Frau Klientin ihre anspruchsvolle Erwerbstätigkeit, als alleinerziehende Mutter ist ihre Arbeit ein wichtiger Sicherheitsfaktor zur Bestreitung ihres Lebensunterhalts. Ihre Berufstätigkeit verkörpert folglich ihren Anteil B mit dem damit verbundenen Bedürfnis Sicherheit. Ihr Feld wird entsprechend gebildet durch die Spannung zwischen den Bedürfnissen Zuwendung und Sicherheit. In der Polarisierung verdichten sich die Bedürfnisse jeweils im einen Pol des Spannungsfeldes, während dem sie im andern Pol zu wenig präsent sind. Für Frau Klientin hat ihre berufliche Tätigkeit einen zu grossen Einfluss auf ihr Sicherheitsempfinden, was sich in einem zu ausgeprägten Kontrollverhalten äussert, das ihr erschwert, nährnde Beziehungen in ihrem Team aufzubauen (Mangel an Zuwendung). Diesen Mangel kompensiert sie beim Spielen mit ihrem Kind, von dem sie viel Zuwendung

bekommt. Gleichzeitig spürt sie aber auch eine latente Angst, dass sich ihr Kind beim Spielen verletzen könnte – ein Ausdruck ihres eigenen Sicherheitsmangels im Kontext von spielerischen Tätigkeiten, was wiederum ihr Kontrollverhalten bestärkt.

5.3 Arbeite deine Erkenntnis heraus

In Polarisierungen werden die Bedürfnisse der Anteile beim jeweils anderen Anteil als Widerstand zur eigenen Ausrichtung abgespeichert. Beide Anteile sehen sich dadurch gezwungen, mehr Energie in ihr eigenes Motiv zu investieren bzw. das Gegenüber zu bekämpfen, um das eigene Bedürfnis trotz Widerstand zu realisieren. So steigt die Spannung im System und für das Ganze ist keine wirklich attraktive bzw. ganzheitliche Lösung mehr möglich – unabhängig davon, für welchen Teil sich das Ganze entscheidet – es wendet sich damit zwangsläufig gegen den anderen Teil seiner selbst.

Bei Frau Klientin ist Zuwendung von Unsicherheit bzw. Sicherheit von Ablehnung geprägt. Bewusst oder unbewusst schwingt darum bei ihrem Streben nach Zuwendung Unsicherheit mit und beim Streben nach Sicherheit Ablehnung.

Unter diesen Umständen kann der anstehende Entwicklungsschritt in Form einer Integration der beiden Anteile zu einer komplexeren Einheit auf höherer Ebene nicht stattfinden, da keine ganzheitliche Lösung erkennbar ist. Aus unserem Blickwinkel sind die natürlichen positiven Qualitäten der Ressourcen hingegen erkennbar, wodurch sich das neue integrale Bedürfnis der Einheit C einfach ableiten lässt. Trage nun deine gefundenen Bedürfnisse A, B und C in die freien Felder der Tabelle.

Frau Klientin wählt als neue Einheit von Zuwendung A und Sicherheit B die Zufriedenheit C.

Bewegung	Bedürfnis Anteil A	Bedürfnis Anteil B	Bedürfnis Einheit
Ausdruck / Ressource	<i>Zuwendung</i>	<i>Sicherheit</i>	<i>Zufriedenheit</i>
Eindruck / Prägung	<i>Unsicherheit</i>	<i>Ablehnung</i>	<i>Unzufriedenheit</i>

5.4 Löse deine Polarisierung mittels Anregung der Selbstregulierung auf

Wir betrachten polarisierte Spannungsfelder nicht als gegebene Tatsachen, sondern als anstehende Lernaufgaben, um verinnerlichte Erfahrungen zu hinterfragen und in einen neuen Kontext zu stellen. Polarisierungen wirken nur auf gewissen Ebenen der Persönlichkeit, während die ursprüngliche Information der Anteile auf tieferen Ebenen noch immer vorhanden ist. Mit der neu gewonnenen Erkenntnis lässt sich die Selbstregulierung so anregen, dass sich die beiden Anteile ihrer tieferen Natur annähern und sich die erlernte Polarisierung wieder auflöst. Dadurch wird die Bewegung der Anteile feiner aufeinander abgestimmt, so dass sich die beiden Bedürfnisse gegenseitig begünstigen und sich als Folge der Kooperation das neue Bedürfnis für die übergeordnete Einheit realisieren lässt.

Mit der folgenden Anleitung kannst du dies bei dir selber durchführen: Auf der letzten Seite findest du fünf farbige SpiraliK-Regulierungssymbole zum Ausdrucken und Ausschneiden. Spüre nach, wo dein Körper jeweils am meisten Energie für die Bedürfnisse der internen oder

externen Anteile A und B sowie das übergeordnete Ganze C mobilisieren möchte und ordne ihnen die passendste Farbe der Regulierungssymbole zu.

Frau Klientin wählt für ihren Anteil A (Zuwendung) das rote Symbol, für Anteil B (Sicherheit) das blaue und für die Einheit (Zufriedenheit) das gelbe. Rot legt sie auf die Brust, Blau aufs Becken und Gelb auf den Bauch.

Nach Abschluss der Regulierung fühlt sich das vormalige Spannungsfeld von Frau Klientin anders an, da sich die Polarisierung zwischen Zuwendung und Sicherheit reduziert und einer grösseren Zufriedenheit Platz gemacht hat. Entsprechend vermindert sich auch das Kontrollbedürfnis am Arbeitsplatz, wodurch sie nährende Beziehungen besser zulassen kann. Zugleich spürt sie mehr Gelassenheit beim Spielen mit ihrem Kind, was sich auch normalisierend auf die Spannungsverhältnisse in ihrem Knie auswirkt. Dadurch kann sich die Gelenksgeometrie neu ausrichten und die Schmerzen, die wir in unserem Bild als Reibung zwischen Zuwendung und Sicherheit interpretieren, lösen sich auf.

Lege dich entspannt hin und platziere die drei Symbole an den von dir gewählten Orten am Körper. Nun überlässt du ihm die Regie, du brauchst auch nicht mehr an deine Bedürfnisse und ihre Verortung im Körper zu denken und kannst auch alles andere rundum vergessen, das erleichtert dem Körper die Arbeit. Der innere Regulierungsprozess beginnt meistens rasch und ist häufig verbunden mit spezifischen Wahrnehmungen wie Kribbeln, Strömen, vertiefter Atmung, Reflexbewegungen, inneren Bildern, Trancezuständen oder Einschlafen. Der Prozess dauert so lange, bis die Empfindungen abgeklungen sind oder du sonst das Gefühl hast, dass der Körper ins Gleichgewicht gekommen ist, jede Zeitdauer ist die richtige.

5.5 Reflexion und Prozessunterstützung

Im Selbstregulierungsprozess ordnen sich Körper und Geist ganz von alleine, weil der neue Zustand weniger Energie verbraucht. Bildhaft kann man es sich so vorstellen, dass sich eine intakte Spiralfeder ganz von alleine in ihre natürliche entspannte Stellung zurückbewegt, sobald störende Einflüsse wegfallen. Polarisierungen sind in Geist und Körper schichtweise angelegt. Es kann sich deshalb lohnen, das Prozedere nach einer Integrationszeit von ca. einer Woche zu wiederholen, damit verschiedene Facetten des gleichen Themas Schicht um Schicht ausgeglichen werden.

Prinzipiell kann jede unausgewogene Situation als Polarisierung interpretiert und auf diese Weise bearbeitet werden. Bei vielen Gelegenheiten wirst du mit dem hier vorgestellten Prozedere schon schöne Erfolge erzielen können. Für die Lösung von komplexeren Verwicklungen mit vielen unbewussten Anteilen können auch mehrere, professionell ausgeführte Prozessschritte und Regulationstechniken notwendig sein, um eine ausreichend klare Sichtweise zu entwickeln und diese Schritt für Schritt im Körper zu integrieren.

Hinter dieser einfachen Zusammenfassung und Anleitung zur Selbstanwendung stecken komplexe Hintergründe aus vielerlei Fachgebieten. Falls du mehr über diese Zusammenhänge erfahren möchtest, kannst du www.spiralik.ch konsultieren oder die dortigen Angebote nutzen.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei dieser Selbstanwendung, für Fragen, Anregungen und Rückmeldungen erreichst du mich über ds@spiralik.ch oder 061 302 62 02.

