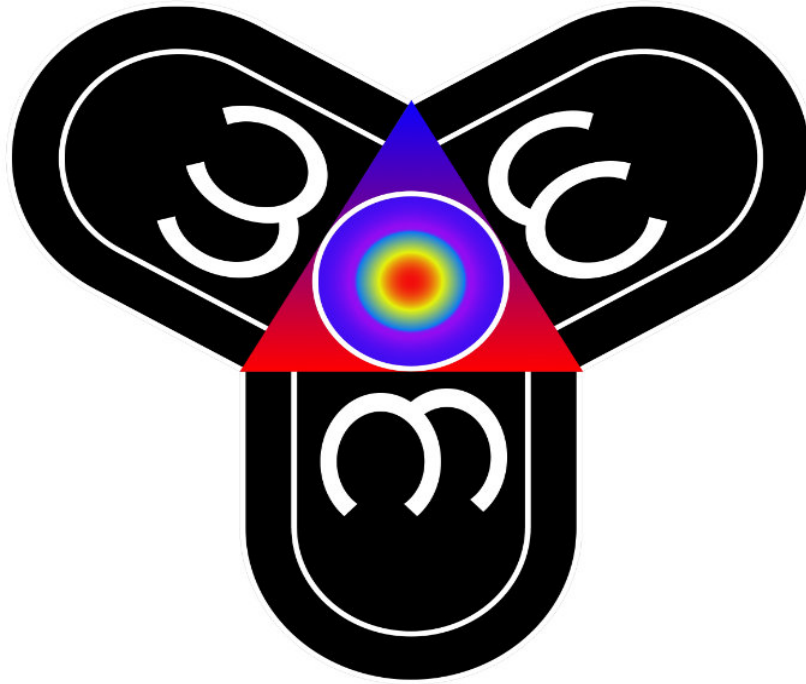


Dr. Renate Helga Carter

Hugh Washington Carter Msc. D.



**to be**

Band I

Polarität

Dr. Renate Helga Carter  
Hugh Washington Carter Msc. D.

**to be**

Band I

Polarität

Dieses Buch möchten wir unseren Eltern in Liebe widmen.

Ohne sie wären wir nicht am Leben und sie haben sich nach ihren Möglichkeiten bemüht, uns Grundlagen für unser Leben zu legen, auch wenn unser Weg oft nicht ganz einfach war.

---

*"Freude und Liebe aus sich heraus sowie die Kraft, das auszudrücken, was wir wirklich sind -einzigartige und wundervolle Wesen- lässt uns sein und gemeinsam sein."*

-- Erin Washington Carter

---

# Vorwort

Über Jahre entstanden die Grundlagen für diese Niederschriften.

Das Interesse an Zusammenhängen menschlichen Seins kam schon früh in unser Leben.

Ich, Hugh, wurde als Jugendlicher der Philosoph in der Familie genannt. Ausgestattet mit einem Gefühl für Natur und Ursprünglichkeit als Kind der Karibik, mit dem Gruppengefühl in einer großen Familie, hatte ich gute Voraussetzungen für Wahrnehmung von Ganzheit. Zwischenzeitlich vergaß ich einige der frühen Erfahrungen, aber sie sind ganz tief drinnen in mir, immer noch abrufbar in ihrer ganzen Wahrheit.

Als zweiter Sohn einer kaufmännischen Familie, als sehr junger Erwachsener in die Welt geschickt und meinen Platz darin erkundend, wurde ich mit den Kernaspekten des Lebens und der Entwicklung immer wieder konfrontiert, zum Teil hart. Ich war bereit die eigene Wahrheit zu finden und diese auch auszusprechen. Das führte mich auf eine weite Reise.

Zuerst waren praktische Aspekte eine Rolle spielend in meinem Leben, die theoretischen folgten später, mit zahlreichen Studien, sehr guten Lehrern, mit Erfahrungen und Austausch mit anderen Menschen und dem mir innewohnenden Drang nach Vervollkommnung, auch mit Lernen von Geduld und Gelassenheit, Wiederfinden meiner Gefühle für mich und mein Gegenüber.

Ich, Renate, mit Gewissheit im Glauben an die Kraft der Liebe, war über Jahre Reisende und Suchende im Leben, neugierig, stets auf Wissen und Erkunden von Zusammenhängen ausgerichtet.

Als Kind ging ich mit Offenheit und Neugierde ganz selbstverständlich in jeden Tag und fand all die wunderbaren Dinge um mich herum, auch diese kleinen blauen Blumen in der Natur, die wir als Erwachsene meist übersehen.

Es gab in den Feldern hinter dem Haus meiner Großeltern viele dieser kleinen blauen Blumen, die ich mit Freude betrachtete. Erst viel später erfuhr ich über das Symbol der blauen Blume. Dieses Symbol steht für Sehnsucht nach neuen Bewusstseins- und Lebenshorizonten. Es beinhaltet auch viel Romantik. Es ist erstaunlich, wie oft uns unser Fokus einen Weg zeigt und unsere Umgebung uns spiegelt! Alles war ein großes, wunderbares Ganzes. Auch hier berührten sich Himmel und Erde und jeder Tag war ein Abenteuer des Staunens und Erfahrens eines offenen Herzens, in Liebe entstanden.

Dann verlor ich in meiner wissbegierigen Andersartigkeit durch zu viel Betonung des Verstandes, Stücke dieser Ganzheit. Auf meiner Wanderschaft musste ich schmerzlich Abschied nehmen von meinem Großvater Karl, dem Helden meiner Kindheit. Ich fühlte mich verlassen, auch teilweise vom Rest der Welt. Seine Botschaften waren stets in Liebe und Respekt gegeben. Eine davon war: „Was du wirklich willst, was wahr für dich ist, was dich ausmacht, lebe. Traue dich das zu leben! Was es nicht ist, das lass sein!“

Ich verlor ein Stück meiner Familie, auch ein Stück der Heimat. Mein Herz verlor ich nie.

Mir wurde auf meinem weiteren Weg Freundschaft  
geschenkt, Familie, Heimat. Dann fand

ich die blaue Blume wieder.

Gemeinsamkeit, doch auch Andersartigkeit und Vielfalt  
hatten schon früh unser beider Interesse und dieses verlor  
sich über die Jahrzehnte unseres Lebens nicht. Zum Glück  
ermöglichten uns Menschen immer wieder, uns selbst sein  
zu können und die Liebe nicht zu verraten.

Über Jahrzehnte des Studiums und des Lebens erlangten wir  
mehr Einsichten, erlernten Loslassen, Verzeihen,  
Weitergehen, aber auch Wiederfinden und Integrieren,  
vielleicht auch einen Hauch von Weisheit.

Wir danken den Helfern auf unseren Lebenswegen, die uns  
geführt haben. Auch von ganzem Herzen Dank an das Leben  
selbst mit all dem, was dazu gehört, Mensch sein zu dürfen  
und immer neu Mensch in seiner individuellen Ganzheit sein  
zu dürfen.

Wir danken für die erfahrene Gewissheit eines großen  
Ganzen auf unserer Mutter Erde und darüber hinaus

- zum Besten des Ganzen und zum Besten des Einzelnen!

Aus den Anliegen unserer beider Leben, den Erfahrungen  
unserer jahrzehntelangen Arbeit mit Menschen entstanden  
diese Bücher, wovon hier der erste Band vorliegt.

Es sind Denkweisen, Erfahrungen, Denkanstöße, jedoch  
keine medizinischen Empfehlungen. Es ist eine Einladung  
zur Dynamik und individuell möglicher Lebensgestaltung.

Die Anrede in diesen Büchern ist bewusst in der „Du“- Form gewählt.

Wir laden dich ein zu einer Reise auf den Straßen und Wegen des Lebens, die wir alle – allein und mit anderen Menschen – gehen. Es gibt große, allen bekannte Straßen und Wege, alte Wege, verwachsene Wege, vergessene, auch etwas gefährliche Pfade. Es gibt Straßen, die schnell zum Ziel führen, doch wir verpassen dabei so manches. Oft ist es sinnvoll, innezuhalten und achtsam zu sein, auch, um Schönheit und Wichtiges wieder zu sehen, zu fühlen, zu verinnerlichen.

Schönheit und Ganzheit ist in Jedem und Allem - manchmal eingesperrt, geblockt oder abgespalten. In jedem Augenblick aber wartet das Blockierte oder das Abgespaltene darauf, neu entdeckt und freigelegt zu werden. Damit können wir weiter wachsen zu unserem wahrhaften Ich, einzigartig, lebendig und frei!

Bist du neugierig geworden?

Vielen Dank für deine Bereitschaft diese Wege mit uns zu gehen.

-- Hugh und Renate

# Kindheit und Ganzheit

## (Wie alles begann in Bewegung zu kommen)

Egal wohin du kommst auf dieser Welt, mit kleinen Kindern sind überall und mit gleichem Effekt Spiele möglich, die alle in Freude bringen, Lächeln, Lachen, Frohsinn mit sich bringen.

Erinnerst du dich noch an diese Erfahrungen?

Du lächelst, das Kind lächelt. Du machst ein freudvolles Spiel und beide haben von innen heraus Freude und strahlen.

Fühle es!

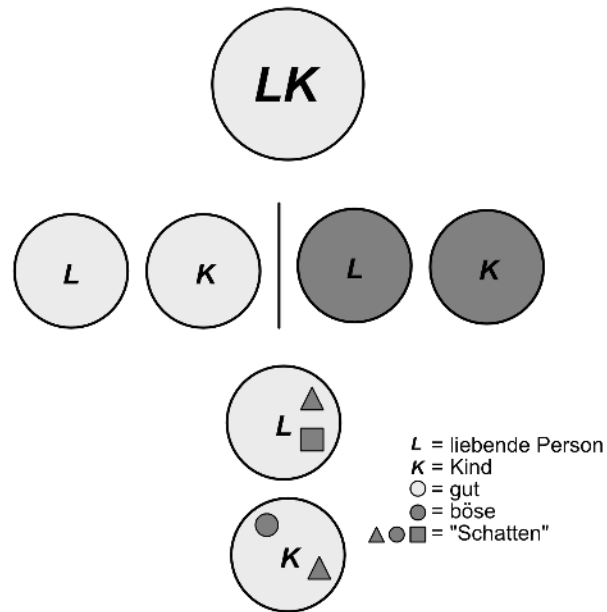
Alles ist gut, wenn uns keiner zeigt, dass etwas böse ist. Wir kommen sogar in eine wunderbare und tragende Energie. Fühle das! Du bist, es ist, es ist gut. Du bist okay, Du bist sicher.

Ganz, ganz früh in deinem Leben fühlst du das oft. Alles ist gut, so wie es ist. Es ist ein schönes Gefühl des einfachen Seins, „**to be**“.

Lange, lange Zeit geht auch noch Folgendes: Du lächelst ein Kind an, schaust weg, wieder hin und bald lächeln beide Seiten.

Das ist einfach Einheit, Ganzheit in diesem spezifischen Augenblick.

Aber schauen wir uns einmal grob Stufen der frühkindlichen Entwicklung an:



**[Abb. 1]**

Vor der Geburt müsste logisch die Einheit in der Abbildung oben „Mutter-Kind-Einheit“ im üblichen Sinne genannt werden.

Dennoch spielen in dieser Einheit von zwei Wesen in der Schwangerschaft selbst ohne Mehrlingsschwangerschaft mehr als zwei Wesen eine Rolle, denn die Liebe und die Reaktionen in der Umgebung schwingen mit.

Es ist sogar noch viel, viel mehr. Auch andere Gefühle, selbst sehr alte Muster der Familiengeschichte sind dabei.



Nach der Geburt gibt es eine Menge Interessantes und uns Prägendes. Wenden wir uns in diesem Band vor allem dieser Zeit zu.

In den ersten Lebenswochen sind wir ganz aus uns heraus auf Ganzheit ausgerichtet. Man spricht hier seit vielen Jahrzehnten von einer „Mutter-Kind-Einheit“.

Studien zeigten jedoch sehr deutlich, genauso gibt es die „Vater-Kind-Einheit“ oder „liebende Personen-Kind-Einheit“.

In diesem „Wir“ ist alles, alles enthalten, die ganze Welt, das ganze Universum.

Es ist ganz und es ist gut in Tausenden von Momenten.

In diesen Momenten ist beim Baby die Großhirnrinde, das bewusste Erfassen und Denken noch nicht entsprechend entwickelt, „noch nicht am Netz“. Diese Entwicklung geschieht schrittweise bis etwa zu unserem fünften Lebensjahr.

Wir werden praktisch als Stammhirnwesen geboren. Unsere Großhirnrinde, die Dinge bewusst werden lässt auf einer Stufe des Einordnens und Bewertens, um vom Denken her antizipieren, vorausschauend entscheiden und handeln zu können, ist noch nicht entsprechend vernetzt mit den anderen Bereichen unserer Wahrnehmung.

Es ist auch gut so, denn unseren Geburtsvorgang mit dieser Großhirnrinde wahrzunehmen, das wäre mit nicht so geringer Wahrscheinlichkeit traumatisch. Und dennoch

können wir diesen Geburtsvorgang wahrnehmen, jedoch auf andere Weise.

Aber bleiben wir bei dem Wahrnehmen und Einordnen mit Hilfe der höheren Vernetzung im „Zentralcomputer Gehirn“ mit der „Festplatte Großhirnrinde“, die bis in die Vorschulzeit und darüber hinaus sehr viele neue Informationen verarbeitet, vernetzt und speichert.

Da gibt es eine enorme Menge Bites zu verarbeiten, einzuordnen und zu verknüpfen.

Die Geschehnisse des Lebens erfassen wir allerdings nicht nur mit der Großhirnrinde, dem Denken, Einordnung und Bewerten. Das wäre wirklich eine eher roboterartige Art oder eine Art Computer. Fühlen, Bauch und Herz gehört auf jeden Fall dazu! Die drei Ebenen (es gibt noch mehrere, aber auch dazu erst im zweiten Band) sind zuerst einmal Bauch, Herz und Kopf. Lass uns das so nennen.

Den Ausdruck „mit dem Bauch etwas erfassen“ oder „meinem Bauchgefühl habe ich gelernt zu vertrauen“ hast Du sicher schon gehört. In der neueren Literatur gibt es auch die Ausdrücke „Bauchgehirn“ oder auch „Herzintelligenz“.

Auf jeden Fall sind all diese drei Ebenen und Interaktionen wichtig, alle zusammen!

Es ist schon ein Wunderwerk, welche enorme Menge an Wissenszugewinn wir auf allen drei Ebenen bekommen und verarbeiten - und das sogar meistens mit Freude und Neugierde.

Schauen wir uns diese in Abbildung 1 aufgezeichneten Phasen doch einmal genauer an: In der ganz frühen Kindheit geht es vor allem um Gefühle und Entwickeln der

Wahrnehmung. Wir sind. Es ist. Das geschieht in jedem Augenblick. Wir kommen in diese Welt. Nicht einmal die Gefühle an sich sind uns bewusst. Wir reagieren so wie wir in diesen Momenten eben reagieren. Wir gehen in eine Interaktion, so wie es gerade ist. Wir erfassen die Welt mit den Sinnen, die uns zur Verfügung stehen, sich entwickeln.

In dieser Phase (wir möchten ganz schwere Störungen hier erst einmal zurückstellen) ist die Interaktion auf der ganzen Welt gleich, bei allen Menschen. Es gibt ein Wir, in dem wir ein natürlicher Teil sind. Man könnte sagen, das Baby hat eine natürliche Weisheit durch sein Fühlen und Reagieren und immer, immer wieder erreicht es das Herz von Menschen. Das kann jedes Baby.

Es gab vor einigen Jahren eine Filmserie, in der das Baby sinngemäß immer wieder sagte: „Ich bin das Baby, alle haben mich lieb.“

Könnte man nach unseren Überlegungen nicht auch sagen: „Ich bin das Baby, ich bringe die Liebe“. Es ist auch die Aussage möglich: „Ich bin das Baby, ich bin die Liebe.“

Eine Schwangerschaft entsteht, gewollt oder ungewollt, indem zwei Zellen sich vereinigen. Informationen einer Zelle vereinigen sich mit den Informationen der anderen Zelle. Diese Zellen sind auch schon polar - weiblich und männlich. Es spielen neben dieser Polarität energetisch natürlich noch eine Menge Polaritäten zwischen den Eltern (und der vorherigen Erb-Generationen) eine Rolle. In der Vereinigung geschieht eine Selektion vieler Informationen.

Es entsteht ein neues Ganzes mit der Möglichkeit zu Erreichen eines neuen größeren (familiären, interfamiliären und übergeordneten) Ganzen!

Es entsteht ganz praktisch, aber auch energetisch eine neue Chance, Verlorenes und Abgespaltenes wiederzufinden und wieder ganz zu werden.

In dieser Entwicklung nach der Vereinigung von Samenzelle und Eizelle, in der Selektion und neuen Ganzheit, entwickelt sich die Großhirnrinde lange nach dem Bauchorganen und dem Herz. Das vegetative Nervensystem ist früher entwickelt als die Großhirnrinde und auch das Stammhirn mit Anlage von Grundaffekten.

Grundaffekte sind in ihrer Wirkung sehr viel schneller, 200 bis 300mal schneller, als das bewusste Erfassen mit der Großhirnrinde.

Beim Bauch geht es u. a. um Kampf oder Wegrennen, ggf. auch Totstellreflex, es geht aber auch um (instinktive) Gefühle in der Begegnung.

Die bewusste Ehrlichkeit im Bauchgefühl kann bei wichtigen Entscheidungen helfen.

Das Herz hat natürlich zentral mit Liebe zu tun. Wiederholt wird auf den kommenden Seiten der Begriff der „bedingungslosen Liebe“ auftauchen bzw. dem Gefühl davon. Das bedeutet aber nicht, dass diese erdrücken darf, sie darf nicht übergriffig sein und auch nicht alles zulassen.

Liebe braucht ein „JA“ genauso wie ein „NEIN“, ohne das Herz von uns oder dem Gegenüber zu brechen. Was aber auch sehr wichtig ist, Liebe braucht ein Ich. Es braucht diese ehrliche Liebe auch zum Ich.

Das Du kann nur vom Ich gefunden werden, zumindest auf lange Sicht, wenn auch ein Ich gefunden wird. Ohne Ich und ohne Du gibt es kein Wir.

Wissenschaftler behaupten, uns Menschen mache der Gebrauch unserer Großhirnrinde aus.

Ohne diese hätten wir so viele Erfindungen nicht machen können, auch so viele Fortschritte nicht!

Ist sie nutzlos? Sollen wir diese Möglichkeit einfach vernachlässigen? Nein!

Aber: der Kopf hat ein Gehirn zum Denken, nicht zum Grübeln in unendlichen Wiederholungsschleifen. Das Gehirn kann zerteilen, zerreden, genauso Macht ausüben wie Bauch oder Herz. Das Gehirn hat zwei Hemisphären - die linke und die rechte Gehirnhälfte. Die linke Gehirnhälfte ermöglicht das logische Denken und Umsetzen in Taten, die rechte Gehirnhälfte Gefühls, Künstlerisches, Kreatives.

Sollten wir das Fühlen abstellen, weil es Kummer und Probleme bringt? Nein!

Sollten wir die Instinkte vergessen, weil das archaisch ist? Nein!

Und so vieles mehr, was verloren oder vergessen wurde, sollten wir wiederfinden und integrieren!

Wir dürfen und sollten ganz werden. Es ist an der Zeit!

Auch unsere Interaktionen dürfen heilen. Abspaltung, Verdrängen, Blockieren, Projizieren dürfen überflüssig werden.

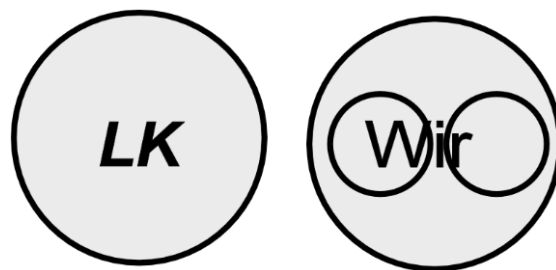
Kannst du dir vorstellen, auch über außen und innen zu sprechen?

Wenn du nicht aus dir herauskommst und Interaktionen mit der Umgebung aufnimmst, kann auf Dauer im Inneren auch

nicht Fülle sein. Wenn dir dein Innenleben nicht gelassen wird und du es immer weiter gestalten kannst, dann musst du das schützen, die Tür zum Außen, wenn es bedroht, mehr oder weniger schließen.

Auch da ist ein natürlicher Wunsch nach Ganzheit, zum Besten von dir und zum Besten des Ganzen.

In den ersten Lebenswochen sind wir in Ganzheit.



**[Abb. 2]**

Oft wird von einer „Mutter-Kind-Einheit“ gesprochen.

Wir möchten an dieser Stelle nicht immer wieder betonen, dass es sich selbstverständlich auch um eine „Vater-Kind-Einheit“ handelt und „liebende Person-Kind-Einheit“!

Wird diese Einheit gelebt- bedingungslose Liebe, ohne Grenzen, dann besteht absolutes Glück!

Die Mutter (oder liebende Person) lächelt das Kind an und das Kind lächelt zurück.

Es ist eine gelebte Besonderheit und auch eine Sicherheit in sich. Das Kind ist einzigartig sowie die Mutter. Beide stehen unter einem Schutz, der nicht näher definiert werden muss. Es ist einfach diese Einheit und dieses Geschützte in sich. Alles ist ganz selbstverständlich. Es besteht eine Einheit,

immer wieder und wieder, eine Verbindung, die keiner Worte bedarf.

Es ist.

Du bist.

Ihr seid.

Wird diese Einheit gelebt, dann besteht absolutes Glück. Dieses ist in dem jeweiligen Augenblick, ganz und vollkommen im Augenblick.

Bedingungslose Liebe ist das, was wir später suchen, diese kann nahezu alles ermöglichen, zumindest dem, der wieder wagt zu fühlen und jede „Ecke ab“ von der Vollkommenheit in diesem einzigartigen Moment nicht braucht. Es braucht in diesen Momenten nicht das „Aber“, nicht das Drama, nicht den Kampf.

Mit unserem Tastsinn entdecken wir die Welt in der frühen Zeit unseres weltlichen Seins, stecken vieles in den Mund – das, was wir sollen, aber auch das was wir nicht sollen. Wir lernen dadurch, mit Hilfe dessen, was von innen und außen, oben und unten kommt. Ach das „Ja“ und „Nein“ lernen wir Schritt für Schritt.

Und dennoch, wir sind immer wieder in diesem Gefühl der Einheit. Dieses wird nur ab und zu unterbrochen durch Hunger, Bauchschmerzen oder andere störende Dinge.

Wir entwickeln einfache Bedürfnisse und diese einfachen Bedürfnisse werden von den positiven Objekten um uns befriedigt.

Wird diese Phase mit dieser Liebe und Einheit gelebt, dann entsteht in uns eine Art Urvertrauen in das Leben.

Es ist etwas Gegebenes sowie zusätzlich etwas Mitgebrachtes! Du bist wertvoll, einzigartig und großartig. Das positive Objekt dir gegenüber ist es auch.

Leider vergisst du das später oder erinnerst dich nicht genügend.

Du verlierst in dem Erwachen in die weltliche Welt Stücke davon.

Es ist wichtig diese wiederzufinden, deine eigenen Wesensanteile und die unseres Menschseins.

Das ist möglich. Für jeden von uns!

Kehren wir zurück zur Geschichte unserer frühen Kindheit.

Wenn wir Glück haben, werden wir gestillt und sind ganz im Paradies, Eins mit der Mutter, aber auch mit allen, die uns liebevoll, offenherzig und lächelnd begegnen.

Wir sind im Paradies, im Grenzenlosen, in der Ganzheit.

Es gibt weder Zeit noch Raum. Immer und immer wieder bringen wir die Freude mit für die uns Liebenden. Wir öffnen leicht die Herzen und sind selbst offen für Begegnen und Erfahren. Ebenso sind wir offen für Entwicklung, für Bewegung sowie für die Straßen des Lebens.

Wir fühlen und versuchen immer wieder in diesen Zustand des Einsseins zu kommen bzw. in diesem zu bleiben.