

VORWORT

Wünsche statt Worte

Gesundheit, Medizin und Prävention, Kommunikation, Bildung, Landwirtschaft, Klimaforschung, Mobilität – alles wird digital und digitaler. Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran. Während der Körper – egal ob liegend, sitzend, stehend oder schreitend – analog bleibt. Dies zu erkennen ist existenziell für die Zukunft des einzelnen Menschen. So wünschen wir Ihnen durch die analoge, direkte Körpererfahrung, dass Sie ihr innewohnendes Potenzial und Ihre Körperintelligenz entdecken und nutzen können.

Vielleicht werden Sie auf dem Übungsweg auch vertiefter mit Ihrer inneren Welt in Berührung kommen; mit diesen stillen Räumen einer entspannten Wachheit; mit Räumen, aus denen Sie jeden Tag subtiler wahrnehmen, sehen, denken, fühlen und handeln können, so dass Ihre tiefe Menschlichkeit durch Sie durchstrahlen kann.

Renate Lauper | Christian Larsen

Februar 2023

EINFÜHRUNG

Zeugen statt Versprechen

Statt einer langen Einführung rufen wir neun Mitmenschen in den Zeugenstand.

Monika K., Politikerin:

„Ich habe mir keine Gedanken gemacht über die Wirkung von Körperübungen auf mein seelisch-geistiges Befinden. Ich wollte einfach meine Rückenbeschwerden lindern. Ich lernte, was eine zentrierte Becken- und Kopfhaltung ist, lernte mich auf- und auszurichten. Die Übungen fühlten sich gut an, vor allem konnte ich das Gelernte im Alltag umsetzen. Interessanterweise bemerkte ich mit der Zeit aber eine ganz unerwartete Wirkung: Zu meinem Erstaunen konnte ich in Sitzungen eine Gelassenheit erleben, die ich so vorher nicht kannte. Ich blieb innerlich ruhig und war klar und wach im Aufreten. Das ist für mich neben dem besseren Körperbefinden der grosse Gewinn. Und ich spüre, dass ich diesen nie mehr verlieren werde.“

Doris B., Erwachsenenbildnerin:

„Ich hatte das Gefühl, präsent und aufgerichtet vor den Menschen zu stehen, musste mir aber die gute Haltung eher mühsam aufbauen. Es war anstrengend, und ich war froh, wenn ich mich wieder setzen konnte oder der Unterricht vorbei war. Mich plagten häufig Rückenschmerzen. Nachdem ich die anatomisch sinnvolle Haltung erarbeitet hatte, geschah Folgendes: Ich konnte unterrichten, ermüdete weniger und war gleichzeitig ganz bei mir. Der Körper war eine Brücke zwischen einer tiefen inneren Ruhe und der Aktivität im Aussen. Diese Gleichzeitigkeit gelang mir mit Leichtigkeit. Dass es mir auch körperlich zunehmend besser geht, ist natürlich ein Geschenk.“

Ida A., 81, pflegt ihren zunehmend dementen Lebenspartner:

„Die Ausrichtung meines Körpers und die Zentrierung geben mir Kraft und Klarheit. Ich kann mich immer wieder konstruktiv auf mich selber konzentrieren und habe so die Möglichkeit, auch in meinem Alter und in dieser anspruchsvollen Situation zentriert zu bleiben.“

Florianne M., Mutter eines Kleinkindes:

„Ich bin mit 40 Jahren erstmals Mutter geworden. Als mein Sohn drei Jahre alt war, war ich erschöpft, hatte Rücken- und Fussprobleme. Zudem hatte ich den Eindruck, dass mir der Kleine auf der Nase rumtanzte. Als ich lernte, mich aufzurichten, ging es mir körperlich zunehmend besser. Das Spannendste aber war, dass sich mein Sohn zu meinem Erstaunen anders zu verhalten begann. Er nahm meine Forderungen plötzlich ernst und hörte auf, sich bei allem, was ich sagte, quer zu stellen. Es war offensichtlich: Durch meine zentrierte Haltung hatte ich eine andere Wirkung auf ihn. Ich wurde ihm zu einem kompetenten Gegenüber. Dieses Resultat hatte ich nicht erwartet, es berührte mich tief.“

Sandra G., Lehrerin:

„Ich wurde in meiner Ausbildung nie darauf hingewiesen, dass meine Körperhaltung als Lehrerin einen grossen Einfluss auf das Verhalten meiner Schulklassie hat. So fehlte es mir immer wieder an der nötigen Durchsetzungskraft. Jetzt erkenne ich den Zusammenhang zwischen der aufgerichteten und zentrierten Haltung mit der natürlichen Autorität. Ich fühle mich in meiner Mitte, klar im Auftreten, präsent und offen. Das erleichtert mir meinen beruflichen Alltag enorm. Ebenfalls gewonnen habe ich an innerer Ruhe, ich bin nicht mehr ‚ausser mir‘, sondern bleibe im Schulalltag in meiner Mitte.“

Andrea N., Polizistin:

„In meinem Beruf ist sicheres Auftreten unabdingbar. Ich habe Klarheit und Autorität auszustrahlen. Das Problem war, dass ich mich dafür übermäßig anstrengte. Ich spannte einfach alle Muskeln irgendwie an. Im Innern hatte ich stets das Gefühl, Stärke und Präsenz nur vorzuspielen. Ich stand also auf ziemlich wackligen Beinen da und hoffte einfach, dass es niemand merkt. Durch die anatomisch ausgerichtete Haltung fühle ich mich anstrengungslos präsent und kraftvoll.“

Claudia U., Meditationslehrerin:

„In der Sitzmeditation wird die aufgerichtete Haltung meistens einfach verlangt bzw. vorausgesetzt, als sei dies für jedermann problemlos möglich. Viele meiner Schülerinnen und Schüler haben mehr Mühe mit ihrer Körperhaltung als damit, die Gedanken vorüberziehen zu lassen. Es war für mich nie eine Lösung, die auftretenden Verspannungen und Schmerzen einfach ‚wegzumeditieren‘. Ich hatte immer den Eindruck, dass der Körper genauso Unterstützung braucht wie der Geist. Mit einem unbeweglichen Rundrücken wird Sitzen auf dem Kissen nach einer gewissen Zeit einfach zur Qual. Ich habe nun begonnen, die Körperübungen meditativ einzubauen, was von den Kursteilnehmenden sehr geschätzt wird. Zudem beginnen sie die Erleichterung für die Sitzmeditation zu spüren.“

Sarah L., Shiatsu-Therapeutin:

„Viele meiner Berufskolleginnen geben ihre Tätigkeit wegen zu starker Ermüdung und Beschwerden in Händen und Handgelenken auf. Ich habe erkannt, dass ich bei meiner Arbeit in jedem Moment Verantwortung für meine eigene Körperhaltung habe, daraus die nötige Kraft schöpfen und Überlastungs-symptome vorbeugen kann.“

Pascal B., aktiver Sportler:

„Ich dachte, dass Sport und die Kräftigung der Muskulatur meine Haltung zwangsläufig verbessern. Dies war bis zu einem gewissen Grad auch der Fall. Doch trainierte ich über mehrere Jahre mit einer leichten Beckenfehlstellung. Das Resultat waren massive Rückenbeschwerden. Seit ich auch das Fine-Tuning mit einbeziehe, geht es mir wesentlich besser.“