



Foto: © T. eto.bimono / 123rf.com

Vor über 100 Jahren begann sich die moderne Körpertherapie, die auf Präsenz und das bewusste Wahrnehmen des Moments ausgerichtet ist, auszubilden. Frederick Matthias Alexander und die nach ihm benannte **Alexander-Technik** waren und sind Vorbild für viele Methoden, die dem Körper die Leichtigkeit in einem von Verspannungen und Blockaden bestimmten Alltag wiedergeben wollen. Das bewusste Wahrnehmen einer körperlichen „Wahlfreiheit“ erlöst die Anwender vom monotonen Zielstreben und den damit verbundenen festgefahrenen Bewegungsmustern und führt sie in eine Gegenwärtigkeit, die wir auch in den Lehren des Zen oder den Schriften von Eckhart Tolle wiederfinden.

## Im Nicht-Tun liegt die Kraft

*Ob mit Alexander-Technik, Zen oder Eckhart Tolle: Loslassen öffnet den Raum*



Es wäre nicht ungewöhnlich, wenn Sie beim Lesen dieses Artikels ihren Nacken anspannen und ihren Hinterkopf in Richtung Steißbein ziehen. Die natürliche Folge sind ein verkürzter Rücken, ein verspannter Nacken und ein blockierter Rumpf. Kombiniert man diese Spannung noch mit der zielstrebigem Ausrichtung der Augen auf Text und Bild, die zur starren Fixierung von Gesichts- und Halsmuskulatur führt, haben wir die klassischen und begrenzenden Bewegungsmuster moderner Menschen ausfindig gemacht. Auf Dauer führen diese Blockaden und starren Fehlhaltungen nicht nur zu muskulärer Unausgewogenheit und Beschwerden des Bewegungsapparates (vor allem der dadurch in Mitleidenschaft gezogenen Hals- und Lendenwirbelsäule), sondern auch häufig zu Versorgungsengpässen, die sich in Atemeinschränkungen oder Kopfweh äußern können.

Diese für unsere Zivilisation typischen Grundmuster erkannte der auf Tasmanien geborene Frederick Alexander schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts, als er, nachdem er nach Melbourne gezogen war und als Schauspieler und Rezipient arbeitete, die Schwierigkeiten mit seiner Stimm- und Bewegungsarbeit am eigenen Leibe erfuhr. Intensive Jahre

der Selbstbeobachtung mit Hilfe von Spiegeln und innerkörperlicher Wahrnehmung ließen ihn erkennen, warum seine Modulationsfähigkeit oft so schnell versagte und warum seine Schmerzen im Hals und seine Wirbelsäulenverspannungen ihn nicht frei atmen und somit auch nicht frei sprechen und bewegen ließen. Nachdem er die Unausgewogenheit der Kopfbalance aufgrund der Verkürzung der Nackenmuskulatur als Hauptproblem ausgemacht hatte, versuchte er nun diese Verspannungen aktiv zu lösen, indem er seine Haltung änderte, antagonistische Muskeln aktivierte oder sich geistige Befehle erteilte. Doch all dies blieb ohne Erfolg; das Bewegungsmuster und mit ihm die Schmerzen schlichen sich in den Momenten, in denen er wieder mit seiner Arbeit beschäftigt war, automatisch ein.

Was dann kam, war ein Geistesblitz und zugleich die Geburtsstunde vieler moderner Körpertherapien: Alexander erkannte die Grundlage aller Bewegungsabläufe im natürlichen Zusammenpiel der Muskulatur. Bewegung funktioniert nämlich nicht, wie wir gemeinhin glauben, durch die Anspannung einer Muskelgruppe, sondern letztlich durch das Loslassen, die Entspannung

der muskulären Gegenspieler. Erst als Alexander begriff, dass er den Hals frei und damit Kopf und Rücken lang und weit werden lassen musste, konnte er seine Arbeit fortsetzen. Der äußerst hilfreiche Befehl, Ellenbogen und Schultern wie Wolken voneinander weggleiten zu lassen, bewirkt unter anderem jene natürliche Ausrichtung im Nacken, die der Wirbelsäule wieder ihre eigentliche Länge schenkt. Probieren Sie es doch gleich einmal beim Lesen aus.

Krampfhaftes Bemühen führt nie zur gewünschten Lösung – erst das Nicht-Tun vertrauter Aktivitäten, das In-den-Körper-Hineinspüren und Loslassen sind die Voraussetzungen für einen achtsamen Umgang mit unserem Körper. Berühmte Künstler wie Bernhard Shaw oder Aldous Huxley haben sich öffentlich für Alexanders Methode eingesetzt und bekannte Therapeuten wie Ida Rolf, Fritz Perls oder Moshe Feldenkrais haben sein Werk studiert und den grundlegenden Kniff seiner Methode in ihre Arbeit integriert.

Nur wer während der Körperarbeit innehält, Impulsen und Anregungen offen gegenübersteht, erhält den Raum für die Steuerung neuer Verhaltensmuster. Wer sich nicht als Ausführenden von gemachter Bewegung betrachtet, sondern Handeln geschehen lässt, lernt nicht nur neue Qualitäten entspannter Halsmuskulatur kennen, sondern auch ein ganz neues Lebensgefühl. Wer sich z. B. nach einem langweiligen Fußballspiel vom Trainer die Floskel „wir haben ergebnisorientiert gespielt“ anhören muss, weiß nun vielleicht, was dahinter steht; nämlich das aktive Bemühen, eine Sportart zu bändigen, während man sie ihrer Lebendigkeit beraubt.

In der amerikanischen Sportwissenschaft nennt man das genteilliche Verhalten, das losgelöste Nicht-Tun der Bewegung, „being in the zone“ – „im Fluss sein“. Michael Jordan, der Superstar des Basketballs, lieferte einst eines seiner besten Spiele ab, in dem ihm alles scheinbar mühelos gelang, jeder Pass den Mitspieler fand und jeder Wurf den Korb. Irgendwann tauchte in ihm der Gedanke auf, dass er genau jetzt „im Fluss“ sei – doch allein schon dieser Gedanke brachte ihn wieder aus dem Fluss. Seine Sicherheit verschwand und sein Spiel verkrampfte. Ein ganz anderer Superstar hat ähnlich beglückende Erfahrungen mit dem Zulassen von Bewegung gemacht: „Wenn ich recht für mich bin und guter Dinge, dann kommen mir die Gedanken stromweis und am besten. Woher und wie, das weiß ich nicht, kann auch nichts dazu tun. Das ist ein Schmaus! All das Finden und Machen geht in mir nur wie in einem schönen, starken Traum vor.“ Wolfgang Amadeus Mozart gab hier in einem seiner Briefe Einblick in seine Kompositionstechnik, die Frederick Alexander in seiner Art und Weise genial übertrug.

Doch nicht nur Körpertherapeuten, Sportler oder Musiker haben gelernt, dass Nicht-Tun und Geschehenlassen zentrale Aspekte menschlicher Entwicklung sind. Viele spirituelle Meister verstehen und vermitteln dies genauso. Die Erinnerungen des Zenmeisters Willigis Jäger an seine Unterweisungen im Bogenschießen sind ein gutes Beispiel: Nicht das Zielen und Treffen machten den Kern des Unterrichts aus, sondern ein gleichmütiges Nicht-Tun, das ihm von seinen Lehrmeistern beigebracht wurde. Jene beobachteten beim Schießen nämlich nicht, wo der Pfeil landete, sondern wie und ob sich das Gesicht ihres Schülers verspannte. Wer geschehen lassen kann, wird das Wunder der Achtsamkeit und Gegenwart erleben und wie von selbst ins Ziel treffen.

Gleiches hat auch Eckhart Tolle erfahren, als er eines Morgens erwachte und seine Sorgen gegen das inspirierende Gezwitscher der Vögel tauschte. Die Aufmerksamkeit auf das Hier

**ekonja<sup>v</sup>**  
www.ekonja-verlag.com

**ANZEIGE**

**NEU!**



**Ingrid Auer**

**ENGEL-KOMBISYMBOLE**

**Energetisierte Symbole für Beruf und Alltag**

- \_ praxisbezogen
- \_ konkrete Anwendungsmöglichkeiten
- \_ neueste Erkenntnisse der feinstofflich-spirituellen Energiearbeit

*Buchset (Buch + Symbolset) ISBN 978-3-902636-14-0*

Herstellung und Generalvertrieb  
LICHTPUNKT & EKONJA-VERLAG  
Ingrid Auer GmbH  
Wiener Straße 49  
A-3300 Amstetten  
AUSTRIA

t +43 (0) 7472/691 72-0  
f +43 (0) 7472/691 72-290  
info@engelsymbole.com  
www.engelsymbole.com  
www.ekonja-verlag.com

und Jetzt, das Vorbeiziehenlassen der unnötigen Gedanken um Vergangenheit und Zukunft machen Tolles Botschaft, ebenso wie die Unterweisungen im Zen, zu einer authentischen Wirklichkeit. Wer isst, sollte essen und wer liest, sollte sich ganz der Lektüre hingeben. Wer sich nun hingibt, wird dann aber vielleicht feststellen, dass sein Körper noch nicht bereit ist für diese Hingabe; dass es schmerzt, spannt und drückt und dass der Körper zunächst einmal einer klaren Anweisung zum Loslassen, eines geistigen Impulses bedarf, um sich der Lektüre auch von der körperlichen Dimension her zu nähern.

Jene Aspekte körperlicher und geistig-seelischer Einheit, wie sie in den Lehren Alexanders, Tolles oder des Zen offenbar werden, hat Helmut Rennschuh in einer überaus kraftvollen und kenntnisreichen Synthese vorgelegt. Sein neues Buch „Das Richtige geschieht von ganz allein“ ist nicht nur eine hervorragende Einführung in jene Lehren, sondern setzt auch genau dort an, wo sich Wirkung am besten entfaltet – nämlich beim Körper. Denn was hilft alles Wissen um spirituelle Freiheit, wenn sich Gesicht und Beckenboden beim Meditieren verkrampfen? Als Klavierspieler weiß Rennschuh, was eine ermüdende und was eine befreiende Haltung ist und überträgt sein Wissen von der mühelosen Aufrichtung z.B. auf die Arbeit am Computer. Das Nicht-Tun, das Weniger-Tun steht bei ihm immer im Vordergrund und die „Frage“ an die Piano- oder Computertasten, was sie denn eigentlich wollen, erinnert dabei ganz bewusst an Mozarts Genie.

Warum Nicht- und Weniger-Tun so wichtig sind, macht ein Blick auf die menschliche Entwicklungsgeschichte klar. Ausgestattet mit einem Bewegungsapparat und einem Nervensystem, die optimal an die Anforderungen einer Jäger- und Sammlerwelt angepasst sind, haben wir unseren Körper im Laufe der letzten dreihundert Jahre stark überfordert. Die technischen und kulturellen Veränderungen unserer Umwelt sind so gravierend und allein in den letzten zwanzig Jahren so vielfältig, dass unser Gleichgewicht vollkommen aus den Fugen geraten ist. Wir sind biologisch nicht dafür geschaffen, gleichzeitig zu lesen, Radio zu hören und zu essen. Tausende farbige Pixel und Sounds in Dolby-Surround mögen ja im Sinne der Werbung die Sinne reizen; letztlich schädigt uns diese Überreizung aber aufgrund fehlender Anpassung. Rennschuh vergleicht die rasante Entwicklung

mit unseren körperlichen Ressourcen: Im Rahmen von Bedrohungen war es vom Stein und der Keule über das Maschinengewehr bis hin zur Atombombe ein mehr als weiter Weg – unsere Reaktion auf äußere Angriffe läuft biochemisch jedoch immer noch genauso selbständig ab wie vor Tausenden von Jahren.

Doch alle Theorie ist grau – vor allem in der Bewegungsarbeit. Wer aber praktisch anfängt, Ellbogen und Schultern auseinandergleiten zu lassen, wer die Länge im Rücken- und Halsbereich z.B. während des Tragens eines Rucksacks oder beim Telefonieren erfährt, wird die Effekte jener Methoden schnell schätzen lernen. Dass damit die Ich-Trennung, also die Des-Identifikation vom falschen Selbst, und die Rückkehr zur Erfahrung der Einheit von Körper und Geist möglich sind, versteht sich von selbst und wird von einem bekannten Alexander-Zitat unterstrichen: „Stop doing wrong; the right will do itself“.

Wer dies erleben möchte, findet in Rennschuhs Buch hervorragende Angebote, erste Schritte in diese neue, aber ursprüngliche Richtung zu gehen. Der Anreiz könnte kaum größer sein und Rennschuh spricht aus Erfahrung, wenn er sagt: „Manche Menschen haben das Gefühl, dass der Kopf auf der Wirbelsäule schwebt, wenn sie die Halsmuskeln loslassen. Ein Gefühl großer Erleichterung kann sich einstellen, als hätte man all die Jahre einen Rucksack mit sich herumgeschleppt, den man plötzlich abgesetzt hat. Wer diesen Zustand erlebt hat, möchte immer wieder dahin zurück.“ Kein Wunder, ist dies doch der Urzustand allen Seins: die Augenblicklichkeit im Zen, das „Jetzt“ bei Tolle oder das Fließen natürlicher Bewegung. Die Freude am Sein und an der Gegenwart wird dadurch wieder zum größten Geschenk.

JENS GERHARDS

**Buchtip:**



**Helmut Rennschuh**  
**Das Richtige geschieht ganz von allein**  
**Loslassen mit Alexander-Technik und Zen**

280 Seiten, € 19,95  
ISBN 978-3-89901-358-0

**Lüchow Verlag**