Sonja Panthöfer
Entspannung für Kopfmenschen

Leseprobe

Entspannung für Kopfmenschen
von Sonja Panthöfer
Herausgeber: Kösel Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b24607

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Sonja Panthöfer

Entspannung für Kopfmenschen

Wie Körper und Geist zur Ruhe finden

Kösel

Sonja Panthöfer
Entspannung für Kopfmenschen

Sonja Panthöfer

Entspannung für Kopfmenschen

Wie Körper und Geist zur Ruhe finden

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall
aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht
möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbst-
verständlich erfüllen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C083411

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © NokHoOkNoi/Shutterstock.com
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34694-3
www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

1. Lebensgefühle

1.1 Bewegte Zeiten: Wie wir uns immer wieder erden können 17

1.2 Der Nabel der Welt: Wie uns die Kraft des Körpers zentriert 24

1.3 Weltzeit – Eigenzeit: Wie wir lernen, unser eigener Kompass zu sein 33

2. Eine Reise ins Bewusstsein

2.1. Mutprobe für Kopfmenschen: Wie wir vom Kopf in den Körper gelangen 47

2.2. ABC des Körperdenkens: Wie der Geist wahrnehmen lernt 59

2.3. Denkmuster und Denkfallen: Wie wir Routinen erkennen 71

3. Gesellschaft und Körper

3.1. Zwischen Körperkult und Verdrängung: Welche Rolle die Einstellung zum Körper spielt 85

3.2. Ich & Ich: Was wir bei Schmerzen für uns tun können 97
3.3. Innen- und Außenleben: Wie der Körper lernt, den Ausgleich zu finden 107

4. Was der Atem zu erzählen hat
4.1. Flachatmer und Otto-Normal-Atmer: Wie der Atem zum Freund wird 117
4.2. Atem und Bindung: Welche Rolle der Atem in Beziehungen spielt 131
4.3. Das Heilmittel in uns: Wie der Atem den Geist beruhigt 143

5. Im Eulenmodus
5.1. Höhlenmenschen im 21. Jahrhundert: Wie wir verkümmerte Sinne beleben 157
5.2. Gewohnheitstiere: Wie wir Gewohnheiten ändern 167
5.3. Das Eulenprinzip: Wie die Eule den Weg zu einer bewussten Haltung weist 175

6. Beziehungswesen
6.1. Berühren und Berührtwerden: Wie wir lernen, netter zu uns selbst zu werden 187
6.2. Beziehungsstress und Konflikte: Wie wir ohne Zoff Grenzen setzen 198

6.3. Eine Frage der Haltung:
Wie wir Resonanz finden 208

Epilog: Zwischen Himmel und Erde 213

Dank 216
Literaturhinweise 217
Nützliche Webseiten 219
Anmerkungen 221

Einleitung

Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie heute aufgewacht sind? Also an den Augenblick, da sich Ihr Bewusstsein aus der Tiefe der Nacht wieder im vertrauten Ich-Modus zurückgemeldet hat? Für den Bruchteil einer Sekunde haben Sie möglicherweise sehr deutlich gespürt, wie Ihr Geist beginnt, sich zu regen, und damit bemerkt: »Ich bin ein denkender Mensch.«

Vielleicht gab es in Ihrem morgendlichen Allerlei-Brei aus Gedanken, äußeren Reizen und alltäglichen Ritualen wie Duschen, Kaffeekochen und E-Mails-Checken noch weitere Meldungen, die auf Ihrem inneren Bildschirm »aufgepoppt« sind. Und zwar störende Informationen wie eine zwickende Schulter, ein pochendes Herz oder ein Brennen irgendwo an einer Stelle im Körper, von der Sie bislang gar nichts ahnten. Vielleicht war es auch eine innere Unruhe, eine aufkeimende Hektik angesichts der heute anstehenden Aufgaben oder die flaue Angst vor einer unangenehmen Aussprache.

Lästige Quälgeister aus der Körper- und der Gefühlswelt, die manche lauthals bejammern, die meisten jedoch weitgehend ungerührt und klaglos zur Kenntnis nehmen, sind sie doch gewissermaßen eine Auszeichnung in einer Gesellschaft, in der Stress zum guten Ton gehört. Stress ist »Mainstream«, und wer im Kreise von Kollegen oder Freunden gesteht, nie oder nur gelegentlich gestresst zu sein, wird wie ein fremdartiges oder gar verdächtiges Wesen bestaunt, das sich auf wundersame Weise dem Herdentrieb zu entziehen scheint.

Gerade weil Stress ein Phänomen ist, das an Leib und Seele der Mehrheit nagt, ist es inzwischen so gründlich erforscht, dass vermutlich jeder aus dem Stand ein kleines ABC der Stresskunde herunterbeten könnte. Das Erstaunliche daran ist: Dieses enorme Wissen, das unsere Stressgesellschaft in den letzten Jahren angesammelt hat, verharrt in der theoretischen Schwebe. Wir wissen um die Reizüberflutung in einer Gesellschaft, in der Hast und Eile zur Begleiterscheinung jeglichen Tuns geworden sind. Wie wir jedoch den Auswirkungen des Stresssogs konkret entkommen beziehungsweise wie wir ihm in unserem beruflichen wie privaten Alltag angemessen begegnen oder ihn im Idealfall vermeiden, davon haben wir keine Ahnung.

Sollten Sie sich skeptisch fragen, ob ich womöglich zu einem dieser wenigen exotischen Exemplare gehören sollte, die Stress nur vom Hörensagen kennen, und Ihnen nun in einem Buch das Einmaleins der Entspannung nahebringen möchte, nein, damit kann und will ich nicht dienen. Ich betrachte mich beim Thema Stress durchaus als Expertin und bin unter anderem insofern »hochqualifiziert«, als ich Stress in Form einer akuten Schilddrüsenüberfunktion am eigenen Leib sehr intensiv erlebt habe. Von einem Tag auf den anderen – so schien es mir damals vor zwanzig Jahren – war meine Schilddrüse aus dem Ruder gelaufen und blieb es auch hartnäckig, bis ich mich daran machte, die Hintergründe dafür zu erforschen. Eine Ärztin prophezeite mir damals, dass ich mein Leben lang auf Medikamente angewiesen sein würde. Dieser Weg wäre zweifellos der bequemere gewesen, aber glücklicherweise konnte und wollte ich den Worten der Medizinerin nicht glauben. Verraten will ich Ihnen auch: Meiner Schilddrüse geht es heute gut, und zwar ohne Tabletten.

Was zunächst nur gezwungenermaßen geschah und einem mühsamen Buchstabierenlernen glich, ließ mich etwas entdecken, was mich immer mehr faszinierte und bis heute beeindruckt: die Verbindung von Geist und Körper. Also der beiden Sphären, deren Trennung der Philosoph René Descartes im 17. Jahrhundert postulierte, mit Folgen, die noch immer spürbar sind. So schwanken wir modernen Menschen nach wie vor zwischen Verdrängung einerseits und Körperkult andererseits: Wir stählen den Körper mit Zumba-Workouts im Fitnessstudio, praktizieren Zen-Meditation in idyllisch gelegenen Retreats und laden Achtsamkeits-Apps auf unsere Smartphones, ohne dabei zu spüren, dass wir uns mit alldem letztlich auch wieder überfordern.

Unsere heutige Hinwendung zum Leiblichen erinnert auf eine ganz bestimmte Art und Weise an einen der berühmtesten Sätze aus der Fernsehgeschichte, nämlich an das Kommando »Scotty, beam me up« aus der Science-Fiction-Serie »Raumschiff Enterprise«. Da gab es den Befehl, von einem Ort zum anderen Ort gebeamt zu werden, und das Verführerische daran war, dass man den Weg nicht selbst zurücklegen musste. Vielleicht müssen wir genau das begreifen: Unser Körper, der seit der Aufklärung »dematerialisiert« war, lässt sich nicht auf Kommando »rematerialisieren«.

Doch genau das habe ich in meiner Praxis als Atemtherapeutin und Coach immer wieder bei Klienten und Schülern erlebt: stress- und schmerzgeplagte Menschen, die am Anspruch scheiterten, sich per Fernbedienung auf Knopfdruck Entspannung »kommen zu lassen«. Aus dieser Erfahrung heraus ist die Idee für dieses Buch entstanden, das eine Gebrauchsanleitung ist, nicht mehr und nicht weniger. Was Sie in den Händen halten, ist eine Mischung aus Theorie und

praktischen Übungen für ein Miteinander von Geist und Körper, für das Sie keinerlei Vorkenntnisse benötigen und das Ihnen auf dem Weg in eine entspanntere Lebensart behilflich sein kann.

Manche beschreiben das, was sie in meinen Kursen entdecken, als eine neue Sprache, die sie erlernen, und wie bei jeder Form des Lernens ist auch dafür ein offener Geist ungemein hilfreich. Im Hinblick auf ein Teamwork von Körper und Geist ist dies sogar elementar, weil wir nachaufklärerischen Menschen dazu neigen, das rationale Denken als alleinige Instanz zu betrachten, die noch dazu dem Körper weit überlegen ist.

Vom Kopf in den Körper

Ist das Denken Ihre Richtschnur? Ihr angeborener Kompass, mit dem Sie die Welt erfassen, erkennen und, wenn es gut läuft, auch verstehen? Dann sind Sie einer von vielen Kopfmenschen. Als kluger Kopf zählt es zu Ihren Qualitäten, vernünftig und rational zu sein. Zugleich tun Sie sich vermutlich mit Gefühlen und dem Körper schwer. Doch völlig losgelöst vom Rest des Körpers ist Entspannung nur schwer erreichbar.

Tatsächlich bildet das wache, fokussierte Denken nur einen kleinen Ausschnitt unseres Bewusstseinsspektrums ab, und um zu entspannen, ist es erforderlich (und zugleich gar nicht so schwer), in einen anderen Bewusstseinsmodus zu wechseln, und zwar in ein »Körperdenken«. Wohlgemerkt handelt es sich dabei um kein Entweder-oder-Prinzip, bei dem der wache Geist gewissermaßen an der Haustür abzugeben ist, wie manche skeptischen Zeitgenossen fürchten. Ziel ist es vielmehr, neue und bisher unbekannte Pfade des eigenen

Bewusstseins zu erkunden und sich selbst so besser kennen- und »führen« zu lernen.

Es gibt eine Art Dreiklang, der sich wie eine Grundmelodie durch dieses Buch zieht, bestehend aus den Begriffen Atem – Spannung – Haltung. Bei Hektik und Stress entsteht rasch ein Missklang: Wir geraten in eine verkrampfte, kurzatmige und verspannte Haltung. Doch wenn wir in eine gelöste Haltung zurückfinden, beginnt der Atem wieder zu fließen und die Muskulatur reagiert mit »Wohlspannung«. Dies lässt sich mit dem simplen Beispiel einer Wäscheleine erklären, die weder zu straff gespannt ist noch durchhängt. Wohlgespannt zu sein bedeutet locker gespannt zu sein.

Wie dies bei einem Dreiklang üblich ist, ist es wichtig, dass die Einzeltöne ein bestimmtes Verhältnis zueinander finden, eine Gestimmtheit beziehungsweise einen Sound, der aber von Mensch zu Mensch grundverschieden ist. Häufig passiert dabei etwas, was man als Polarisierungsstrategie bezeichnen könnte: Weil man sich verständlicherweise nichts sehnlicher wünscht, als dem überspannten Stresspol zu entkommen, hat man oft nur das eine Verlangen, in den entgegengesetzten Entspannungspol einzutauchen und buchstäblich alle Viere von sich zu strecken. Die Aufgabe besteht dann jedoch vor allem in einer Übung, die ich als »Umspannen« bezeichnen würde, vergleichbar bis zu einem bestimmten Grad wie in einem Umspannwerk. Ganz bei sich zu sein, wie man heute so schön sagt, bedeutet, sich zu zentrieren und sich körperlich in seiner Mitte – in Bauch und Becken – zu verankern.

Was würden Sie spontan als das Gegenteil von Stress bezeichnen? Wahrscheinlich kommen Ihnen als Erstes Wörter wie »Entspannung« oder auch »Stille« in den Sinn. Vom

Dichter Theodor Fontane stammt der Ausdruck des »stillen Drüberstehens«, das für ihn »den eigentlichen vom bloß so genannten Menschen«[1] unterschied. Darüberstehen ist in diesem Sinne ein Zustand der Gelassenheit, der sich jedoch nicht von selbst einstellt. Darüberzustehen heißt, eine gewisse Distanz zu den Dingen einzunehmen. Sie wissen schon, es geht um die Momente, in denen man vor lauter Bäumen keinen Wald mehr erkennen kann.

Insofern ist es eine Haltung, in die man immer wieder hineinfinden muss und auch kann. Die Belohnung, die dabei winkt, ist eine gewisse Heiterkeit, die sich einstellen kann. Eine Heiterkeit, die weiß, dass es gute und schlechte Zeiten gibt. Ein heiteres Darüberstehen ist für mich das Gegenteil von Stress und daher ein erstrebenswerter Zustand, den ich im Alter von 17 Jahren für mich als Lebensziel auserkoren habe.

Was es dazu bedarf, ist ein Wahrnehmungstraining, ein Zustand, den ich den Eulenmodus nenne. Was es mit diesem sympathischen Tier auf sich hat, erkläre ich später in diesem Buch.

Ihr Stressbarometer

»Heiter« ist im Deutschen ein Wort, das für den Menschen wie für das Wetter gleichermaßen verwendet wird. Ebenso wie ein strahlend blauer oder gewittriger Himmel die Stimmung eines Tages ankündigt, fühlen wir nach dem Aufwachen, aber auch jederzeit später am Tag eine Gestimmtheit. Jeder von uns verfügt über ein persönliches Stressbarometer. Machen Sie es sich doch einmal stärker bewusst und nutzen

Sie es fortan praktisch: Die Zahl null entspricht dem azurblauen Himmel, von eins bis vier ist der Himmel weiß-blau und ab fünf wird es wolkig bis wolkenverhangen, ab sieben brauen sich Gewitter von unterschiedlicher Intensität zusammen. Wird der Höchstwert von zehn erreicht, fegt ein Hurrikan durchs Land.

Ihr persönliches Stressbarometer können Sie dazu nutzen, um beim Lesen immer wieder kurz innezuhalten. Das kann Ihnen helfen, die eigenen Stressauslöser wirklich zu erkennen und künftig schneller und effektiver gegenzusteuern. Konkret bedeutet dies, dass Sie sich zu Beginn jedes Unterkapitels selbst bewerten. Je höher die Punktzahl ist, die Sie sich geben, desto dringender besteht Handlungsbedarf. Ziel ist, immer wieder zum weiß-blauen Himmel zurückzufinden. Prüfen könnten Sie für sich zudem am Ende des Kapitels, ob sich die Wolken an Ihrem Himmel bereits beim Lesen gelichtet haben.

Noch ein Hinweis zu den Übungen, die Sie in diesem Buch finden. Sie bauen aufeinander auf, um über die Zeit in Ihnen eine neue Haltung zu entwickeln. Es lohnt daher, sie in genau der angegebenen Reihenfolge auch zu praktizieren. Sollte Sie aber ein bestimmtes Kapitel besonders ansprechen, hat dies vermutlich gute Gründe und dann beginnen Sie einfach dort. Ein Teil der Übungen dient hauptsächlich der Reflexion und dazu, sich einer Einstellung bewusst zu werden. Andere beginnen ganz sanft, etwas in Ihnen zu wandeln – in Richtung Entspannung und friedvoller Zusammenarbeit von Körper und Geist.

Insgeheim tragen viele Menschen das Bild mit sich herum, dass Üben erstens etwas Mühseliges sei, für das man sich zweitens viel Zeit reservieren müsse. Dieses Setting aber er-

scheint ihnen zu Recht so unattraktiv, dass am Ende allzu oft der innere Schweinehund siegt. Integriert man aber die Übungen in den Alltag und nutzt beispielsweise die Momente des Wartens auf die U-Bahn, beim Arzt oder an der Supermarktkasse, bleibt der Schweinehund ganz friedlich. Dann entspannt auch er.

1. Lebensgefühle

Die folgenden Kapitel können Sie sich als einen Weg vorstellen – einen Weg vom Stress in die zunehmende Gelassenheit. Wir marschieren allerdings nicht gleich stramm los, sondern halten zunächst einmal inne. Konkret bedeutet dies, sich die Zeit zu nehmen, die aktuelle Lebenssituation und die in ihr lauernden Stressoren zu reflektieren. Häufig ist man auf die gewünschte Veränderung fixiert und verdrängt dabei das Jetzt. Das Paradoxe ist: Veränderung beginnt in dem Moment, in dem man eine Situation so annimmt, wie sie ist. Auf dieser ersten Etappe geht es daher darum, sich voll und ganz im Hier und Jetzt zu verorten.

1.1. Bewegte Zeiten: Wie wir uns immer wieder erden können

Es ist ein geisterhaftes Ruckeln. Nicht einmal, nicht zweimal, sondern immer wieder bringt dieses fremde, penetrante Tremolo aus der Tiefe den Boden zum Wackeln und reißt Brendan damit aus dem Tiefschlaf. Als der US-Amerikaner realisiert, dass es sich um ein Erdbeben handelt, stürzt er voller Panik hinaus auf den Hotelflur und ruft, noch im Pyjama, völlig verstört: »Wir müssen alle raus, es gibt ein Erdbeben!«

Es ist eine Erfahrung, die sich dem Geschäftsmann tief ins Gedächtnis eingegraben hat, und während er mir die Szene schildert, ist in seinem Gesichtsausdruck noch ein Überbleibsel der Irritation zu lesen, mit der dieses Erlebnis verbunden war. Brendan nämlich, den Freunde als coolen Typen beschreiben, war der Einzige, der in dieser Situation kopflos reagierte, was ihn rückblickend noch immer peinlich berührt.

Dazu muss man wissen, dass sich Brendan zum Zeitpunkt dieses Erdbebens in Japan aufhielt, also in einem Land, dessen Bewohner bereits von Kindesbeinen an lernen, dass sie mit der permanent lauernden Naturgewalt der Erde umgehen müssen. So gewappnet und geschult war den japanischen Hotelgästen – anders als Brendan – daher auch sofort klar, dass dieses Beben glücklicherweise harmlos war.

Doch das eigentliche Problem für den Amerikaner ist, dass ihm seit dieser Nacht eine Verunsicherung in den Knochen steckt, die er nicht einfach abzuschütteln vermag. Jeder Wackler eines Zuges oder Flugzeugs lässt ihn alarmiert aufschrecken, bringt seine Stresshormone auf Trab und sein Herz aus dem Takt: Für Brendans Körper ist das dunkle Erdecho zum Sinnbild für das Unvorhersehbare und Unkontrollierbare geworden.

Nun zählen Erdbeben nicht zur gängigen Erfahrungswelt in unseren Breitengraden, aber ist es nicht dennoch eine Erfahrung, die jeder gut nachvollziehen kann? Schließlich leben wir in einer Welt, in der Ereignisse plötzlich eine Dynamik entwickeln, die unseren Alltag nicht unberührt lässt. Wer die Nachrichten halbwegs aufmerksam mitverfolgt, sieht sich mit einer bewegten Gegenwart konfrontiert und erlebt die Welt gewissermaßen im Zustand des Dauerbebens.

Insofern stellt Brendans Erlebnis ein Gleichnis für die Un-

sicherheit des Lebens dar. Denn Unsicherheit bedeutet, keinen festen Boden unter den Füßen zu spüren, ein Gefühl, das selten so verbreitet war wie heute. Vieles, was uns bisher Halt gab, schwindet oder befindet sich im Umbruch. Was sich bei vielen Menschen deutlich häufiger als früher meldet, ist ein untergründiges Gefühl der Haltlosigkeit. Der Soziologe Heinz Bude bezeichnete dies unlängst in einem Interview mit der »Zeit« als »Destabilisierung des Lebensgefühls«[2], das mit einem bangen Blick in die Zukunft verbunden sei.

Hört man bei Gesprächen über die Welt von morgen sehr genau hin, könnte man bisweilen den Eindruck gewinnen, dass die meisten entweder in negativen Utopien gefangen sind oder aber die Zukunft rosarot malen. Wobei Letzteres, also die Schönrednerei, bis zu einem bestimmten Grad sogar als gesund gilt und damit Herz und Nerven schont. Vermutlich gibt es jedoch auch Menschen in Ihrem Umfeld, denen sich ein gewisser Hang zur Katastrophen-Unke attestieren ließe und bei deren düsteren Prognosen man förmlich zusehen kann, wie die Gesichter der Zuhörer immer länger werden. Je nachdem, wie Sie selbst ticken, geben Sie dem Schwarzmaler recht oder auch nicht.

Doch gleich von welcher Warte wir in unserer polarisierten Welt die Dinge beurteilen, gibt es doch ein energetisches Phänomen, das sich über das ganze Spektrum hinweg beobachten lässt und mithilfe einer Wärmebildkamera gut zu dokumentieren wäre: Wir Menschen des 21. Jahrhunderts sind Kopfmenschen und überfordern mit dieser in kopflastigen Sphären kreisenden Aufmerksamkeit unser bedauernswertes Hirn, das irgendwie versucht, über den Tag zu kommen. Dabei übersehen wir, dass es unsere Füße sind, die uns durchs Leben tragen.

Womöglich gibt es kaum ein Körperteil, das von uns mehr unterschätzt wird. Letztlich war es aber die evolutionäre Entwicklung unserer Füße, die vor Jahrmillionen den aufrechten Gang und damit erst die schrittweise geistige Erkundung der Welt ermöglichte. Ist das nicht Grund genug, an dieser Stelle ein respektvolles Dankeschön in Richtung Füße zu schicken? Zudem sagt die Art und Weise, wie wir mit den Füßen den Boden berühren, stellvertretend etwas über unsere sprichwörtliche Bodenhaftung aus, da der Untergrund als symbolisch für die Realität des Lebens betrachtet werden kann.

Zeiten, in denen sich die Welt um uns herum mit gefühlter Lichtgeschwindigkeit verändert, können Angst einflößen. Zugleich sind es Übergangszustände, die interessanterweise von Dichtern und Denkern in Bodenbildern beschrieben wurden. Demnach findet sich bei Franz Kafka etwa das Bild von der Leiter, die plötzlich im Nichts zu enden scheint. Rainer Maria Rilke beschrieb in seinen Briefen an einen jungen Dichter diesen Moment als Leere, in dem das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht trägt.[3]

Anstatt jedoch innerlich vor Angst zu erstarren, geht es gerade in diesen Momenten des Neuanfangs ums Handeln. Die Lyrikerin Hilde Domin fasste das in die wunderbaren Worte: »Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.«[4] Ebenso wie uns etwas sprichwörtlich den Boden unter den Füßen wegziehen kann, können wir – dadurch, dass wir handeln – Boden unter uns erzeugen. Boden, der trägt und uns damit hilft, zu entspannen.

Was angesichts eines unsicheren Lebensgefühls daher hilfreich sein kann, ist eine Haltung, die ich als geerdete Zuversicht bezeichnen möchte. Darunter verstehe ich eine Stabilisierung, die tatsächlich von den Füßen ausgeht und die nur

Lexikon für Körper & Geist:
Anatomisches Wunderwerk

Schritt für Schritt: Jede Unternehmung beginnt mit einem ersten Schritt. Durchschnittlich machen wir 50 Millionen Schritte in unserem Leben und kommen damit auf eine Gesamtstrecke, mit der wir knapp den Erdball umrunden könnten.

Anatomisches Wunderwerk: Unsere Füße bestehen aus fast 30 Knochen und Gelenken, 60 Muskeln, mehr als 100 Bändern und über 200 Sehnen.

Hochsensibel: Tausende von Nervenenden und Sensoren an den Fußsohlen übermitteln uns, ob wir über pieksende Steine oder kuscheligen Teppichboden laufen.

deshalb überraschend klingen mag, weil es eine ungewohnte Perspektive ist: Ausgerechnet das Körperteil, das am weitesten vom Kopf entfernt ist, kann unser Denken und Fühlen positiv beeinflussen.

Wir alle besitzen einen ganz persönlichen Fußabdruck, mit dem wir uns durchs Leben bewegen. Sollten Sie einmal morgens noch im Bett liegen, während der Rest Ihrer Familie schon auf den Beinen ist, können Sie in der Regel schon am Schritt hören, wer sich gerade in Bewegung gesetzt hat. Anhand der Gangart könnten Sie zudem sagen, ob Ihr Mann oder Ihre Tochter gerade entspannt oder gestresst ist. Weil

der- oder diejenige gerade trödelt oder wie ein aufgescheuchtes Huhn hin- und herrennt.

Sollten Sie in einem Mehrfamilienhaus wohnen, könnten Sie sogar, ohne die Nachbarn zu kennen, gewisse Rückschlüsse auf deren Temperament ziehen. Manche schleichen so zart über den Boden, dass sie kaum zu hören sind. Andere hingegen stöckeln, rumsen und trampeln derart, dass man glauben könnte, eine Elefantenhorde lebe über oder unter einem. Das persönliche Auftreten im eigentliche Wortsinne, das heißt ein fester Schritt, signalisiert dabei zweifellos eine gewisse Bodenständigkeit. Wie ruhig und zugleich fest treten Sie selbst auf?

Die meisten von uns sind wohl irgendwo im Normalbereich anzusiedeln, mit einem leichten oder ausgeprägten Hang zum Schleichen, Schlurfen, Poltern, Swingen oder »Moonwalken«. »Moonwalk«, so wie ich ihn verstehe, hat jedoch nichts mit dem legendären Tanzschritt des »King of Pop« Michael Jackson zu tun. Es ist eher die Gangart von Menschen, die – schwerelos wie die Astronauten im All – über dem Boden schweben. In dieser Gangart scheint es keine irdische Schwerkraft zu geben, die sie mit dem Boden verbindet.

Eine leiblich verstandene Bodenständigkeit erfüllt das grundlegende physische Bedürfnis nach Sicherheit. Bodenständigkeit ist daher nichts anderes als ein verwurzelter Realitätssinn, der die Erdanziehung als Kraftquelle nutzt. So verstanden fehlt sowohl den Schwarzsehern wie den Schönrednern die Bodenhaftung.

Der Realitätssinn, den ich meine, fußt auf der Kraft aus der Tiefe. Angeschlossen an diese Wurzeln aus der Tiefe kann sich eine heitere Nüchternheit einstellen. In dieser Haltung ist man kein Traumtänzer, was Schönredner häufiger sind.

Sonja Panthöfer

Entspannung für Kopfmenschen

Wie Körper und Geist zur Ruhe finden

224 Seiten, paperback
erschienen 2018

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de