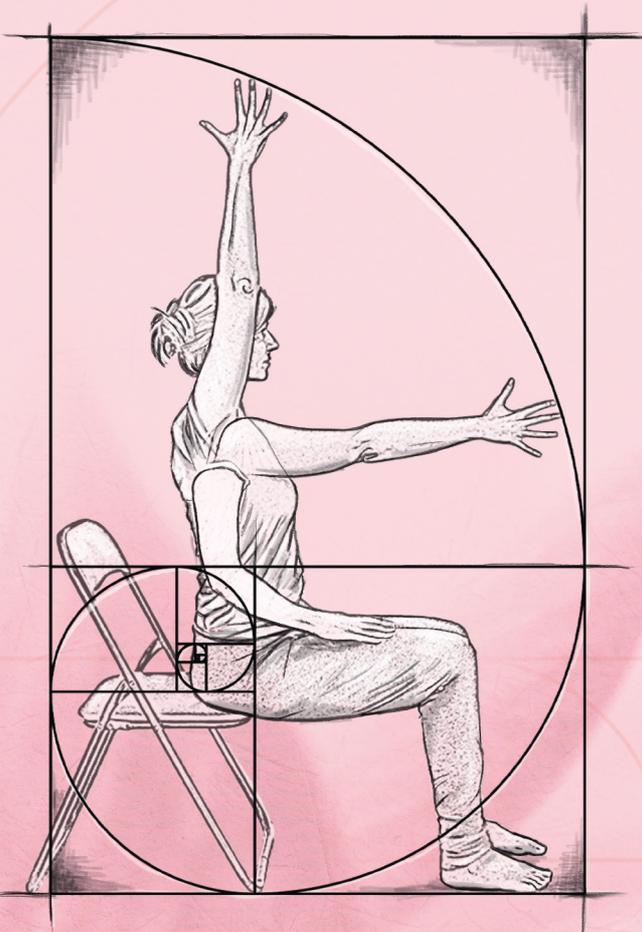


# KÖRPER. BEWUSST. SEIN

Kirsten Endrikat  
Matthias Ennenbach



Die Kunst der Entspannung  
in der Anspannung

WINDPFERD

Kirsten Endrikat  
Matthias Ennenbach

# KÖRPER.BEWUSST.SEIN

Die Kunst der Entspannung  
in der Anspannung



# Inhalt

Einführung	5
<b>KAPITEL 1 · ANNÄHERUNGEN AN DAS THEMA</b>	7
Die Etappen auf unserem Weg	8
Körper.Bewusst.Sein	9
<i>Der Körper</i>	10
<i>Das Bewusstsein</i>	10
<i>Das Sein</i>	11
Körperentfremdung	11
<i>Sich selbst (nicht) spüren können</i>	12
Wir selbst können uns wandeln	13
Alles beginnt mit einer Absicht	16
<b>KAPITEL 2 · ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG</b>	19
Unsere inneren Spannungen	20
Die Auswirkungen von Anspannung und Entspannung	21
<i>Entspannung will das Bewusstsein zu sehr entspannen</i>	23
<i>Anspannung will das Bewusstsein zu sehr anspannen</i>	24
<i>„Entspannung“ in der Anspannung</i>	26
<i>„Anspannung“ in der Entspannung</i>	29
<b>KAPITEL 3 · DIE ERSTEN SCHRITTE ZUR VERÄNDERUNG</b>	31
Körperbewusstsein – ein wissenschaftlicher Exkurs	32
<i>Die Symbolfunktion des Körpers</i>	34
<i>Das Problem der Körperdistanzierung</i>	35
Unser Körper als Lehrmeister	36
Der neurowissenschaftliche Zugang zur Körperebene	39
Die Atmung	42
<i>Die Atemprüfung</i>	42
<i>Wie wir unsere Atmung</i>	
<i>bewusst steuern können</i>	43
Die Weisheit unseres Körpers	48
<i>Körper und Geist bilden eine Einheit,</i>	
<i>funktionieren aber verschieden</i>	49
<i>Was uns stärkt</i>	52

<b>KAPITEL 4 · DIE KÖRPERLICHE PRAXIS</b>	<b>53</b>
Die ersten Übungen	54
<i>Die Körperebene der Übungen</i>	55
<i>Die Bewusstseins-ebene der Übungen</i>	56
<i>Die Atembeobachtung verbindet Geist und Körper</i>	57
Anfangsentspannung	57
Aufrechtes Sitzen	61
<i>Weitere Übungen auf dem Stuhl</i>	64
<i>Weitere Übungen ohne Stuhl</i>	75
<i>Endentspannung im Liegen</i>	79
Mikropausen	81
Übungsprotokoll	83
<i>Bilanz</i>	85
<i>Intensivierung</i>	85
<b>KAPITEL 5 · VOM KÖRPERLICHEN</b>	
<b>ZUM GEISTIGEN</b>	<b>87</b>
Geistige Ruhe trotz äußerer Belastungen	88
<i>Im Auge des Sturms verweilen</i>	89
<i>Negatives mindern und Positives fördern</i>	91
Von der Theorie zur Praxis	93
Körper.Bewusst.Sein	95
Körperhaltung = Geisteshaltung	97
<i>In den Strom treten</i>	98
Der Übungsplan	99
<i>Die fünf Aspekte des Übungsplans</i>	99
<i>Sekunden-Yoga</i>	101
Die Frage nach dem Lebenssinn	102
<i>Spiritualität</i>	103
<b>ANHANG</b>	<b>105</b>
Literatur	105
Über die Autoren	106
Veröffentlichungen von Matthias Ennenbach	107
Veröffentlichungen von Kirsten Endrikat	107
Übungsprotokolle	109

## Einführung

Im Fokus unserer Arbeit stehen Körper und Geist und das Geschenk, diese Integration als *Körper.Bewusst.Sein* zu erfahren. Wie das genau funktioniert und von den daraus entstehenden heilsamen Effekten handelt dieses Buch.

Die beschriebenen Inhalte haben sich im Laufe der letzten Jahre durch zahlreiche Praxis- beziehungsweise Unterrichtserfahrungen entwickelt, die wir mit sehr vielen unterschiedlichen Menschen sammeln durften.

Unsere langjährigen psychologischen Tätigkeiten als Ausbildungs- und Seminarleiter/in führten uns zu einem didaktischen Konzept, wie wir Menschen zu nachhaltigen inneren Veränderungen „bewegen“ können. In diesem Buch bieten wir daher eine konkrete Herangehensweise an, bei der Körper und Geist wieder zusammenfinden und dadurch das Bewusstsein zunimmt. Denn wenn sich Körper und Geist wieder in einer bewussten Verbindung befinden, entsteht etwas Neues. Das verhält sich etwa so, als wenn man Sauerstoff und Wasserstoff zusammenbringt, dann nämlich entsteht daraus Wasser.

Die Inhalte dieses Buches konzentrieren sich schwerpunktmäßig auf Themen wie zum Beispiel Entspannung, Körperübungen, Atmung, Achtsamkeit, Bewusstseinswandel, Geistesschulung, Lockerung und Auflösung von Gewohnheitsmustern, Ressourcenaktivierung, Potenzialentfaltung etc. Diese Themen vermitteln wir auf unterschiedlichen Ebenen und verfolgen dabei einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass wir menschliches Lernverhalten berücksichtigen und dessen Funktionsweise nutzen. Intensives und nachhaltiges Lernen geschieht nämlich nicht durch Zu-

hören oder Lesen, sondern durch eigenes Erleben. Sinnliche Erfahrungen und die dadurch gesammelten Erkenntnisse sind die mächtigsten Lernimpulse. Das, was Sie heute sind, Ihre Persönlichkeit und Ihre Eigenschaften haben sich ganz sicher nicht dadurch gebildet, dass Sie irgendwo etwas Interessantes gehört oder vermittelt bekommen haben. Es sind Ihre persönlichen Erfahrungen, die Sie geprägt haben. Das ist einer der Gründe, warum wir hier in diesem Buch achtsame Körperübungen mit relevanter Wissensvermittlung kombinieren.

Vielleicht sind Sie nun interessiert daran, dieses kleine Büchlein durchzugehen, um von konkreten Inspirationen für Ihr Leben zu profitieren. Da Lesezeit immer auch Lebenszeit ist, wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Matthias Ennenbach & Kirsten Endrikat, Berlin 2018

# Annäherungen an das Thema

Bewusster zu leben wird uns immer wieder nahegelegt. Ernährungsumstellungen, Antistressstrainings, Bewegungsangebote, Meditationen, Yogakurse und viele andere Methoden werden dafür angeboten. Einen nachhaltig, regelmäßig funktionierenden Zugang dafür zu finden scheint dabei eine große Hürde zu sein, denn es fällt den meisten Menschen nicht leicht. Dabei spielt erwiesenermaßen die eigene Überzeugung von der Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle, aber auch Intentionen, Planung und weitere selbstregulierende Fähigkeiten. Dazu folgen später noch konkretere Erläuterungen.

Doch so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Nach unserem Ansatz ist der erste Schritt zunächst die Selbsterkenntnis und die Bereitschaft, bewusst zu werden.

Wie aber stellt man Bewusstheit her? Wahrscheinlich klingt das zunächst nach Anstrengung, Langsamkeit und Langeweile und wirkt daher abschreckend und wenig motivierend.

Wenn Sie jedoch verstanden haben, dass der Zustand Ihres Bewusstseins darüber entscheidet, wie Sie sich selbst und die Welt sehen, in der Welt leben, sich in ihr bewegen und vor allem, wie Sie sich fühlen, dann können Sie sich der Relevanz dieses bedeutsamen Themas nicht mehr entziehen. Wir möchten Ihnen hier ein Erfahrungskompendium anbieten, in dem Sie auf konkrete Weise zu einem intensiveren, weil bewussteren Leben finden.

Aber keine Sorge, wir werden Ihnen effektive Methoden zeigen, die Sie ganz leicht umsetzen können. Sie müssen dafür nicht alles verändern oder drastische Maßnahmen umsetzen. Es sind vielmehr die kleinen Dinge, die es heilsam zu summieren gilt.

Manchmal entstehen schlimme Dinge nicht durch große Katastrophen, sondern durch die Ansammlung zahlloser kleiner Unachtsamkeiten oder geringfügiger Probleme. Bekanntlich höhlt der stete Tropfen den Stein. Auf dieser Philosophie der kleinen Schritte basiert unser Angebot.

## Die Etappen auf unserem Weg

Sie fragen sich jetzt sicher: Können wir uns als Erwachsene wirklich nochmal deutlich verändern? Unser aktuelles Funktionieren ist meist dadurch geprägt, dass wir unbewusste innere Gewohnheitsmuster abspulen. Wenn wir dann erkennen, dass solche Muster auch Flexibilität und Lebensfreude vermindern, mitunter sogar Gefangenschaft erzeugen, wir Leidenskreisläufe durchlaufen und eine positive Sicht aufs Leben einbüßen, weil wir eher funktionieren als wirklich zu leben, dann entsteht oft eine Suche nach Alternativen. Wie können wir uns davon befreien?

Früher hieß es immer: Einen alten Baum verpflanzt man nicht, oder: Einem alten Hund bringt man keine neuen Kunststücke bei. Heute wissen wir, dass man sich nur dann nicht verändert, wenn es kein Interesse mehr für neue Dinge gibt und stattdessen nur noch Routinen abgespult werden. Ein Leben auf der Basis von reinen Gewohnheitsmustern fühlt sich einerseits zwar wohlig vertraut an, andererseits jedoch führt es zwangsläufig zu geistigem Abbau und einem Gefühl innerer Leere. Natürlich können Sie diese Leere mit Aktionismus, Konsum oder Medien zu

## Die körperliche Praxis

Vielleicht haben Sie bereits erfolglose Versuche zur Selbstveränderung hinter sich, denn meistens folgen auf gute Vorsätze erste Handlungsimpulse, die dann aber schnell wieder abebben. Keine Sorge, Vermeidungshandlungen sind ganz normal. Es gibt viel im Job und im Alltag zu erledigen und nach Feierabend ist der innere Schweinehund schwer zu überwinden.

Oft können wir solche Hindernisse bezwingen, wenn wir weniger drastisch vorgehen. Eine Empfehlung wäre, eher viele kleine Bausteine zu nutzen, als die Idee zu verfolgen, gleich alles auf den Kopf zu stellen. Tatsächlich sind es die kleinen Dinge, die die Kraft für Veränderungen in sich tragen. Sie müssen natürlich nicht an diese Herangehensweise glauben, denn Sie können es selbst ganz einfach überprüfen, indem Sie die Körperübungen ausprobieren.

Die sich anschließenden Übungen wurden bewusst so ausgewählt, dass sie für jeden in fast jeder Situation und auch ohne Vorkenntnisse durchführbar sind. Wenn Sie jedoch körperlich nicht in der Lage sind, einige der Übungen durchzuführen, kein Problem. Setzen Sie sich bequem hin und stellen Sie sich die Übung lediglich gedanklich vor. Das hat auch schon eine heilsame Wirkung. Keine Angst, auch bei kleinen Fehlern in der Ausführung sind keine gesundheitlichen Risiken zu erwarten. Praktizieren Sie achtsam mit sanfter Kraft und koordinieren Sie die Bewegung mit langsamen Atemzügen, dann wird alles gut laufen. Achten Sie bitte immer auf einen langsamen Bewegungsablauf. Auch das Einnehmen der Stellung sowie die Rückkehr zur

Ausgangsposition sollten langsam erfolgen. Es wäre gut, bei den Übungen nur die erforderlichen Muskeln anzuspannen. Zwischen den einzelnen Körperübungen nehmen Sie sich bitte immer einige Momente zum Nachspüren und zum aktiven Entspannen. Ganz wichtig ist, dass Sie nach der letzten durchgeführten Übung stets eine Ruhephase einbauen. Diese Entspannungsphase sollte nie ausgelassen werden und mindestens 2 bis 5 Minuten andauern.

Den gesamten Übungsablauf können Sie zeitlich nach Belieben variieren. Allerdings ist es hilfreich, wenn Sie in der Anfangszeit eine tägliche Übungssequenz durchführen. Zudem können Sie immer mal wieder zwischendurch eine kurze Unterbrechung in Ihren Tätigkeiten für eine einzelne Übung nutzen. Zum Teil können Sie einige Übungen sogar in ihren Alltag integrieren.

## Die ersten Übungen

Fangen Sie bitte gleich an, schieben Sie die Absicht, etwas für sich zu tun, nicht auf die lange Bank. Die hier vorgestellten Übungen nehmen nicht viel Zeit in Anspruch. Eine weitere Empfehlung wäre, die Übungen in der beschriebenen Reihenfolge durchzuführen. Sie müssen jedoch nicht alle Übungen machen, wenige Übungen sind besser als gar keine. Wenn Sie bei der Praxis irgendwo im Körper Schmerzen bekommen, verändern Sie die Ausrichtung etwas (zum Beispiel weniger Intensität oder weniger weit in die Stellung gehen) und bleiben Sie ganz achtsam, bis die unangenehme Empfindung verschwindet. Führen Sie die Bewegung bitte wirklich nur im schmerzfreien Bereich aus. Sollten Sie unter Rücken- oder Nackenproblemen leiden, beschränken Sie sich anfangs auf ganz kleine sanfte Bewegungen. Atmen Sie gewissermaßen in die schmerzenden Regionen hinein. Das kann Verkrampfungen lösen. Aller-

und den Geist erfrischt. Das tiefere Ausatmen reduziert den Kohlendioxidpegel im Organismus; dadurch steigert sich der Sauerstoffgehalt, was wir als belebend wahrnehmen. *Die beruhigende Atmung führt uns also nicht in die Schläfrigkeit, sondern in eine wache Gelassenheit.*

Um die Übung zu beenden, nehmen Sie bewusst einen sehr tiefen Atemzug und bewegen ganz achtsam die Finger und Zehen, strecken die Arme nach oben aus, machen sich ganz lang und bringen die Arme etwas nach rechts und etwas nach links. Senken Sie danach die Hände auf die Oberschenkel und spüren der Übung einen Moment lang nach.

## Aufrechtes Sitzen

Nun setzen Sie sich auf die Stuhlkante ganz nach vorne und richten Ihre Wirbelsäule bewusst auf. Der Nacken ist in der Verlängerung der Wirbelsäule und der Kopf ganz gerade ausgerichtet. Die Wirbelsäule bildet dabei kein Hohlkreuz und auch keinen Rundrücken. Achtung: Die Abbildung 4 zeigt eine ungünstige Sitzhaltung.



Abb. 4

Sie sind also weder nach vorne noch nach hinten geneigt, sondern der Rücken ist möglichst gerade aufgerichtet (siehe Abbildung 5).



Abb. 5: Optimale aufrechte Ausrichtung

Die Schultern sind entspannt, von den Ohren weg und leicht nach hinten gezogen. Atmen Sie 3-mal ganz bewusst und intensiv aus, bis keine Luft mehr in der Lunge verbleibt. Dazu ziehen Sie ganz intensiv den unteren Bauch in Richtung Wirbelsäule. Halten Sie den Atem an, bis der Atemimpuls kommt. Wiederholen Sie innerlich einige Male das Mantra *Entspannung in der Anspannung*.

Sie fragen sich wieder selbst: Was passiert im Körper und was passiert gerade im Geist?

Womöglich finden Sie den aufrechten Sitz als Übung viel zu einfach. Urteilen Sie bitte nicht vorschnell, denn für diese Sitzposition sind sehr viele Muskeln im Einsatz: Muskeln, die wir oft gar nicht nutzen. Wir leben in einer „Sofa-Kultur“. Unsere Rückenmuskulatur ist in der Regel unterentwickelt. Das ist einer der Gründe, warum unsere Wirbelsäule so

# 1. Übung Aufrechtes Sitzen auf dem Stuhl

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
 Morgens	XX	X		XXX	X	XXXX	XX
 Abends	X	XXX	XXX	X	X	XX	X

Stichworte für Erfahrungen

vor der Übung

**(Mo) keine Lust  
anzufangen  
besserer Schlaf am  
Wochenende**

nach der Übung

**wacher, klarer  
entspannter**

Notizen

**Anfangs-  
schwierigkeiten  
nach 5 Tagen  
erste Effekte  
(Schlaf, Wach-  
heit am Tag)  
Übungen auch  
in Mittagspause  
effektiv**

Sie haben sich diese Übung des aufrechten Sitzens herausgesucht. Am Montagmorgen (☀) haben Sie es zweimal und am Montagabend (☾) haben Sie es einmal geschafft. Sie tragen sich wochenweise Ihre Übungseinheiten ein und behalten damit die Übersicht. Das trägt sehr oft dazu bei, sich und das eigene Tun klarer zu sehen. Selbst wenn Sie sich nur eine Übung heraussuchen, werden Sie vermutlich bemerken, dass scheinbar kleine Übungen große Effekte erzeugen können.

Suchen Sie sich also gerne ein bis drei Übungen heraus, die Sie für die nächsten drei Wochen durchführen. Seien Sie es sich selbst wert, sich die Zeit für dieses Selbstexperiment zu gönnen.

## ÜBER DIE AUTOREN



**Dr. Kirsten Endrikat** arbeitet seit 1994 an unterschiedlichen Hochschulen als Wissenschaftlerin und Dozentin (Bielefeld, Wien, München, Heidelberg und Berlin). Sie ist promovierte Diplompsychologin und absolvierte das erste Staatsexamen für Lehramt. Darüber hinaus ist sie seit 2005 als Yogalehrerin (ISYVC) ausgebildet und leitet Workshops zu achtsamkeitsbasierten Körperübungen und Ausbildungskurse zum Achtsamkeitstrainer (ASST®).

**Dr. Matthias Ennenbach** ist seit über 25 Jahren in unterschiedlichen klinischen und beratenden Kontexten als Diplompsychologin und approbierter Psychotherapeut tätig. Er studierte Psychologie in NRW, absolvierte verschiedene Therapieverfahren, promovierte an der Medizinischen Fakultät in München und ist seit vielen Jahren als Gastreferent an Universitäten, als Seminarleiter und als Ausbilder für Therapeuten (BPT®) und Achtsamkeitstrainer (ASST®) aktiv. Zudem ist er als Fachbuchautor zahlreicher Bücher bekannt.