Leseprobe aus: **Entdecke deine KörperIntelligenz!** von Karl Grunick/Lucas Buchholz.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS®
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
>> Entdecke deine KörperIntelligenz!

KARL GRUNICK
LUCAS BUCHHOLZ

Entdecke deine Körper Intelligenz!

Der Zugang
zu deinem wahren
Energiepotenzial

unum
eins sein. ganz sein.

INHALT

Ein Wort zuvor 5

Zum Geleit 7

Am Anfang war der Körper 9

Ein grauer Novembermorgen 10

Der Körper, Träger des Verstandes? 11

Man kann es weder beschreiben noch verstehen oder lernen 17

Was du von diesem Buch erwarten kannst 18

Der Körper ist der Schlauste im Raum 21

Suche nach einer geheimnisvollen Kraft 22

Die erste Erfahrung 25

Vom Ki zur K. I. 26

Was ist KörperIntelligenz? 32

Zugang zur Weisheit des Körpers 36

Die Sache mit dem Spüren 39

KörperIntelligenz im Alltag 42

Präsenz aus der Mitte heraus 45

Entspannt oder erschlafft? 46

Die Kraftposition 50

Stabilität und Präsenz 54

Der Sweet Spot 58

Warum Widerstand zwecklos ist und Loslassen nicht funktioniert 65

Diagnose: energetisch inkontinent 71
Die Verkomplizierung der Welt 72
Körperintelligent geboren, dann verformt 77
Die eigenen Grenzen respektieren 81

Denken ist zu wenig 87
Der Verstand – Unterstützer oder Blockierer? 88
Jetzt-Denken oder Nach-denken 93
Der Verstand und die Realität 96
Probleme und ihr Eigenleben 98
Warum Konzentration nichts bringt 101
Wollen und Nicht-Wollen 104

Ziele, Ergebnisse und der Weg dahin 109
Zielerreichungsirrsinn 110
Um zu, wegen, gegen 119
Der Manifestationswahn 122
KörperIntelligenz und Aiki 126
Spirituelle Partnerschaft 128
K. I. und Beziehungsfähigkeit 133

Ein kurzer Ausflug in unser Innenleben 139
Emotionen und Gefühle 140
Wahrnehmung schulen 147
In der K. I. kommen die Themen hoch 150

Die Sache mit der Energie 153
Energie ist ganz normal 154
Neutral ist das neue Positiv 160
Energie und Atem 164
Wie das Leben gedacht war 167
Die wichtigsten Energieprinzipien 169

Die wohl wichtigste Frage 175
Meint das Leben es gut mit mir? 176
Selbstverantwortung übernehmen 177
K. I. als Kompass durch das Leben 178
Alles ist möglich, aber nicht für jeden 182

Anhang
Nachwort oder: Von Kochrezepten wird niemand satt 188
Quellen, Bücher, Links 189
Dank 190
Die Autoren 191
Impressum 192

EIN WORT ZUVOR

»KI ist die Zukunft!«, scheint eine immer gängigere Ansicht zu sein, die nicht mehr nur in Wirtschaftsmagazinen oder von Technologieexperten propagiert wird. Ich dagegen bin davon überzeugt, dass es die K. I. ist, die in den nächsten Jahren zu einem Kernelement unserer Zukunftsfähigkeit wird. Also nicht die Künstliche Intelligenz, sondern die KörperIntelligenz. Die Weisheit unseres Körpers bietet uns eine solide Grundlage und ist der Nordstern, der uns leitet beim Umgang mit einer immer ungewisseren Zukunft, steigenden gesellschaftlichen Unsicherheiten und unseren individuellen Herausforderungen. Ich bin sehr dankbar, diesen Zugang zu mir und in mir wiedergefunden zu haben.

Als Karl mich fragte, ob ich mit ihm und für ihn das vorliegende Buch schreiben wolle, habe ich sofort eingewilligt. Ich selbst habe Karls Arbeit vor einigen Jahren kennen und schätzen gelernt. Zugegeben, am Anfang hatte ich Zweifel. Die YouTube-Videos, in denen er seine Angreifer mühelos durch die Luft wirbelt, konnten doch nur Fake sein. Ich wollte es wissen und habe mich für ein Seminar angemeldet. Das war die beste Entscheidung!

Schnell merkte ich, dass das, was in den spektakulären Videos zu sehen ist, nur spielerische Möglichkeiten sind, mit den universellen Energieprinzipien bewusst zu arbeiten. Und mit jedem weiteren Seminar hatte ich nicht unbedingt das Gefühl, etwas Neues zu erfahren – die Prinzipien sind ja immer dieselben –, sondern eher immer tiefer an etwas erinnert zu werden. Doch woran?

An mich selbst und mein Energiepotenzial. Nach den Seminaren war nicht auf einmal alles anders. Ich erlernte auch keine Technik oder Methode, die mir im Leben mehr Erfolg versprochen hätte. Stattdessen bemerkte ich, wie ich mehr bei mir war, ruhiger und zufriedener und im Außen weniger Energie in irgendwelchen Kämpfen und Anstrengungen vergeudete. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, immer

EIN GRAUER NOVEMBERMORGEN

Eine Bö schlug mir nasskalt ins Gesicht. Es war ein typischer Novembermorgen, dunkel, klamm. Der Wind trieb die tief hängenden Wolken vor sich her. Die einzigen Lichter waren die Scheinwerfer der Autos auf der Straße, die durch die kleinen Dörfer im Bayerischen Wald führte. Nur kurz leuchteten sie durch den Nieselregen.
Ich hatte gerade das Haus verlassen und mich auf den Weg in die Schule gemacht. Den Kragen hochgezogen, vergrub ich meine Hände tief in den Taschen meiner Jacke. Ich war 17 und – sagen wir – nicht der aller lebenslustigste Geselle. Genauer gesagt war ich depressiv.
Angekommen vor der Schule, stand ich mit meinen Kumpels in der Raucherecke. Ich war damals schon Leistungssportler, rauchte selbst also nicht. Die anderen reichten die glimmenden Stummel im Kreis herum und redeten über belanglose Dinge. Der graue Novembermorgen, die vom Wind getriebenen Regenwolken und meine Stimmung überboten sich gegenseitig an Melancholie. Ich stand also im Kreis meiner Mitschüler und fühlte mich förmlich zu Boden gedrückt. Die Schulglocke läutete. Die Zigaretten wurden ausgetreten, und meine Kumpels riefen mir zu: »Komm, lass uns reingehen.« Ich murmelte nur in meinen Kragen: »Geht schon mal ohne mich.« In dem Moment habe ich es einfach nicht geschafft, mich zu bewegen. Es ging nicht. Meine Kumpels schlurften in das Schulgebäude, und ich stand einfach da. Das Leben fühlte sich schwer und grau an. Ich musste mir einen Moment für mich nehmen und mich einfach dem bedrückenden Gefühl hingeben. Auf einmal passierte es. Ich schaute in die Wolken, und es war, als würde ein Schalter umgelegt. Von einer Sekunde auf die andere durchflutete eine Welle meinen Körper, wie ich es vorher noch nie erlebt hatte. Meine Trauer war innerhalb von Sekunden in Freude umgeschlagen, die sich in jede einzelne meiner Zellen ausbreitete. Im Nachhinein betrachtet, fühlte es sich an wie die besten Orgasmen meines Lebens auf ein-

mal. Ich stand einfach da, und die Tränen liefen mir übers Gesicht. Alles schien mir plötzlich ganz leicht, meine gedrückte Stimmung war wie weggewischt. Nun konnte ich erst recht nicht mehr in die Schule gehen. Ich setzte mich erst mal in ein Café, um auf die Pause und meine Kumpels zu warten.
Der ganze Druck von vorher war auf einmal aus meinem Körper entwichen, und ich hatte das Gefühl, lebendig und belebt zu sein, wie ich es so nicht kannte. Es war, als hätte man den Stöpsel gezogen. Alles fühlte sich auf einmal in Ordnung und gleichzeitig beschwingt an. Damals hatte ich noch keine Ahnung, was mit mir geschehen war und was das mit der Weisheit meines Körpers zu tun hatte.

DER KÖRPER, TRÄGER DES VERSTANDES?

Man kann die berechtigte Frage stellen, warum man sich heutzutage mit dem Körper auseinandersetzen sollte. Die Menschen haben Jahrhunderte hart daran gearbeitet, sich von körperlicher Arbeit zu befreien, das heißt den Körper, wo immer möglich, durch Maschinen zu ersetzen. Fortschritt verstehen wir daher oft als Bequemlichkeit. Und es geht noch weiter – Lieferdienste sind auf dem Vormarsch, und Pakete sollen bald per Drohne nach Hause kommen. Das Versprechen der Digitalisierung und besonders der künstlichen Intelligenz lautet, das zu leisten, was die Industrialisierung nicht geschafft hat – nämlich den Menschen vollends von (körperlich anstrengender) Arbeit zu befreien. Körperlose Bequemlichkeit scheint die oberste Maxime fast aller technischen Innovationen und wirtschaftlichen Bestrebungen zu sein.
Diese Entwicklung hinterlässt Spuren: Die Mehrheit der Menschen in den sogenannten entwickelten Ländern nutzen den Körper hauptsächlich dazu, ihren Verstand an den Arbeitsplatz zu trans-

DIE KRAFTPOSITION

Über die Jahre hinweg habe ich eine Körperposition gefunden, die dabei behilflich sein kann, in den Grundtonus zurückzufinden. Ich habe sie »Kraftposition« genannt – nicht weil sie viel Kraft braucht, sondern weil sie uns in unsere Kraft führt. Kraft ist dabei das Gegenteil von Macht. »Macht sucht, wer Ohnmacht spürt«, lautet ein treffender Satz. Das bedeutet: Wir suchen Macht nur, wenn wir nicht mit uns und unserem Körper verbunden sind. Wenn wir allerdings in unserer Kraft sind, arbeitet die Energie natürlich und neutral für uns, und wir haben keinerlei Interesse an Macht.

Die Kraftposition ist schnell beschrieben: Man legt sich auf den Rücken und stellt die Beine auf, wobei die Füße hüftbreit in lockerem Abstand zum Gesäß stehen. Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt und der Kopf auf den Händen abgelegt. Dabei ist auf physischer Ebene essenziell, dass die Wirbelsäule gerade ist. Eine begradigte Wirbelsäule ist die beste Voraussetzung für fließende Energie, da Kopf, Rumpf und Beine wieder miteinander in Verbindung stehen. In Asien sagt man, dass nur so das Ki frei fließen kann. Häufig wird allerdings empfohlen, sich zur Entspannung flach auf den Rücken zu legen. Was dann aber tatsächlich geschieht, ist eher eine Erschlaffung der Muskulatur, im Gegensatz zu einer optimalen (Ent-)Spannung. Und diese Position verstärkt die Trennung zwischen den drei Teilen Kopf, Rumpf und Becken/Beine noch, was bei etlichen Menschen zu Rückenschmerzen führen kann. Der Energiefluss wird dadurch behindert, dass die Wirbelsäule in dieser Lage gebogen ist und ein eventuell vorhandenes Hohlkreuz noch verstärkt wird. Ein gleichmäßiger Energiefluss durch den gesamten Körper erfordert nach vielen asiatischen Auffassungen aber einen geraden Rücken. Dieser lässt sich durch die Kraftposition herstellen. Am besten, du probierst es anhand der folgenden Anleitung selbst aus.

Impuls

In der Kraftposition werden alle Teile des Körpers energetisch miteinander verbunden. Es kommt zu einem einheitlichen Energiefluss im Gesamtsystem und damit zu einer hohen Präsenz. Führe die Schritte mit offenen Augen aus.

- Leg dich zuerst flach auf den Rücken, auf eine nicht zu weiche Unterlage, zum Beispiel auf eine Yogamatte. In dieser Position wird die S-Form der Wirbelsäule verstärkt, und der Kopf ist leicht nach hinten abgeknickt. Spür einfach in dich hinein, was und wie du dich selbst dabei wahrnimmst. Falls du mit Partner arbeitest, der dir zuschaut und Feedback gibt, werdet ihr beide feststellen, dass in dieser Position der Atemraum eingeschränkt ist und die Atmung sich nur in Bauch oder Brust abspielt.
- Für den nächsten Schritt kannst du ein Kissen oder eine Decke benutzen. Idealerweise nehmen wir aber, was uns unser Körper zur Verfügung stellt. Leg also deine Hände übereinander und unter den Hinterkopf. Dabei überlappen sich deine Handflächen so weit, dass Kopf und Halswirbelsäule in direkter gerader Verlängerung zum Oberkörper zu liegen kommen. (Falls du Kissen oder Decke verwendest, achte unbedingt darauf, dass der Kopf nicht zu hoch und nach vorne geneigt liegt. Wichtig ist die absolut gerade Verlängerung.) Damit hast du Rumpf und Kopf miteinander verbunden, und wenn du jetzt wieder in dich hineinspürst, wirst du unter anderem wahrnehmen, wie sich dein Atemraum nach oben erweitert. Ein Partner wird dir vermutlich berichten, dass der Atem sich auch mehr nach unten ausweitet, dass deine Gesichtszüge entspannter wirken und dass du jetzt oben viel präsenter wirkst als vorher. Weiter unten im Körper verliert sich die Präsenz aber wieder.

rauszukommen beziehungsweise sie zu transformieren. Das Gegenteil ist der Fall. Je festgefahrener eine Situation ist oder je größer ein Problem scheint, umso mehr Energie und Bewegung steckt darin. Feste, blockierte Energie möchte sich von selbst lösen. Durch unsere Anstrengung wird dies verhindert. Je mehr wir uns jedoch auf das, was ist, einlassen und je mehr es uns gelingt wahrzunehmen, wie viele Möglichkeiten und Bewegungen bereits vorhanden sind, umso schneller geschieht große Transformation.

Je fester eine Situation oder Begebenheit ist, umso mehr versucht die Energie, sich von sich aus wieder zu bewegen. Dieser Impuls ist jederzeit vorhanden und macht den Kern jeder Blockade aus. Wenn es mir gelingt, ihn energetisch zu erspüren, nehme ich Kontakt zu ihm auf und kann dem Impuls mit meinem Bewusstsein sanft folgen. Dabei ist der leichteste Weg, einfach neugierig zu schauen, wo uns dieser Impuls hintragen möchte. So entsteht bereits die erste Bewegung. Wenn wir uns selbst bremsen, bremst alles andere auch, und wenn wir uns bewegen, bewegt sich auch alles andere. Blockaden sind also reine Energiespeicher und Kraftreservoire in unserem Leben. Wenn wir nicht versuchen, sie loszuwerden, sondern beginnen, sie als Energiereserven zu betrachten, fließt wieder mehr Energie durch unser Leben, und wir werden reichlich belohnt.

NEUTRAL IST DAS NEUE POSITIV

Positives Denken, positive Affirmationen und inzwischen sogar positive Psychologie sind en vogue. Im Daodejing allerdings lesen wir: »Wenn auf Erden alle das Schöne als schön erkennen, ist dadurch schon das Hässliche gesetzt. Wenn auf Erden alle das Gute als gut erkennen, so ist dadurch schon das Nicht-Gute gesetzt. Denn Sein und Nichtsein erzeugen einander.«

Erfahrungsbericht

Ich lernte K. I. und Karls Arbeit kennen, als ich 22 war. Damals war ich ein ziemlich entwurzelter und unsicherer junger Mann, der Probleme mit dem Kontakt zu anderen Menschen hatte. Am Anfang des Seminars sagte Karl, dass die Teilnehmer ihre eigene Wahrheit finden müssen, selbst erkennen, was für sie funktioniert und was nicht. Das war eine totale Überraschung für mich, weil mein ganzes Leben lang sagten mir Leute: »Das ist richtig, das ist falsch, das wird funktionieren und das nicht.« Dank des Ansatzes von Karl konnte ich das K. I.-Phänomen mit »meinen eigenen Augen« erleben.

Von Anfang an hatte ich den Eindruck, dass ich K. I. in mir habe, aber im Laufe meines Lebens und – wie ich es später erleben durfte, auch meiner anderen Existenzen – vergessen hatte. Jetzt bin ich 41 Jahre alt. In all der Zeit habe ich viele wundervolle Erfahrungen und Transformationen durch K. I. erlebt und verwandle mich nun selbst in einen Lehrer, der anderen Leuten dient.

KörperIntelligenz erlaubt mir, sehr schnell in mich selbst einzutauchen und zu reflektieren, was in mir vorgeht, Kontakt mit mir selbst aufzubauen und zu verstärken. Aber für mich persönlich ist das Wichtigste, dass ich lernte, meiner eigenen Wahrheit zu vertrauen, das heißt anderen aufmerksam zuzuhören und offen für Vorschläge zu sein, dabei aber genau zu wissen, was für mich passt und was nicht. Und genau das bedeutet für mich, ein spirituelles Leben zu führen. Bodenständig und geerdet zu sein, gleichzeitig zu wissen, wohin mich höhere spirituelle Dimensionen führen, und meinem Weg manchmal mit Angst und Ehrfurcht, aber immer mit Neugier und Vertrauen zu folgen.

Anatolii

erst mal »nur« ein Kontaktangebot. Kontakt ist in vielerlei Hinsicht der Kern des Lebens. Es sind die Beziehungen zu unseren Mitmenschen, die uns lebendig werden lassen und die das Leben überhaupt erst ermöglichen. Das Leben ist ein Netzwerk aus nährenden Beziehungen. Dies zeigt sich auch in der Natur: Kein Baum könnte ohne das Pilzmyzel, das seine Wurzeln mit Nährstoffen versorgt, leben. Das Myzel hätte nichts zum Transportieren, wenn andere Mikroorganismen nicht Holz und Blätter zu Humus verarbeiten würden. Die Tiere hätten nichts zu essen, wenn es keine Pflanzen gäbe und so weiter.
Auch wir Menschen sind Teil dieser nährenden Beziehungen. So war unser Leben eigentlich vorgesehen, doch wir leben nicht mehr danach. Viele indigene Kulturen und alte Traditionen wissen noch, dass es Prinzipien hinter der Natur gibt, die die Beziehungen ordnen. Diese ursprünglichen Prinzipien gelten immer und überall. Sie bilden eine Grundordnung aus, die hinter allem Sein und Nichtsein liegt. Diese Grundordnung fließt und ist immer in Bewegung, denn es handelt sich um nichts weiter als geordnete Energie. In dieser Grundordnung kreativ zu sein, ohne sie zu stören oder sogar zu zerstören, ist die Herausforderung des Menschseins.
Wenn wir uns wieder auf diese Prinzipien und ihre zeitlose Wirkung einlassen, ordnet sich unser Leben und kommt in einen natürlichen Fluss. Wir fühlen uns lebendig und erfüllt. Einige indigene Traditionen folgen noch heute diesen Prinzipien. Die Menschen, die diese Traditionen leben, haben teilweise so viel Energie, dass sie nur drei bis vier Stunden pro Nacht schlafen. Im Gegensatz dazu haben wir uns Systeme geschaffen und Verhaltensweisen antrainiert, die diesen natürlichen Rhythmen und Zyklen und der grundlegenden Ordnung der Natur widersprechen. Es muss sich jedoch nicht unser ganzes System ändern, wir müssen nicht im Wald leben oder im Yoga Ashram. Sobald wir uns wieder an die ursprüngliche Ordnung erinnern und die Energie, die sowieso fließt, wieder zulassen, beginnen die Prinzipien, in unserem Alltag zu wirken.

DIE WICHTIGSTEN ENERGIEPRINZIPIEN

Ich bin immer wieder gefragt worden, ob es eine Liste aller energetischen Prinzipien gäbe, die in der KörperIntelligenz relevant sind. Die gibt es nicht. Doch sind hier einige der wichtigsten kondensiert niedergeschrieben.

Energie folgt der Aufmerksamkeit, und Materie folgt der Energie. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, nähren und stärken wir und machen es größer, wichtiger und wahrscheinlicher. Wir können uns unsere Tage ansehen und schauen, womit wir eigentlich unsere Zeit verbringen und worauf unsere Aufmerksamkeit ruht. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit bewusster umgehen, werden auch die Dinge in unserem Leben bewusster ablaufen.

Minimaler Input führt zu maximalem Output. Das ist der absolute Grundsatz von allem in der Natur, denn das gesamte Universum funktioniert danach. Nur der Mensch handelt gegen dieses Prinzip. Die Natur gibt nie überflüssigen Input, und doch ist der Output oft überfließend. Ein großer Kirschbaum etwa wächst aus einem kleinen Samenkorn. Nichts an ihm ist überflüssig oder versucht, andere zu beeindrucken. Dennoch sind nach einem warmen Sommer Kirschen in solchem Überfluss vorhanden, dass sie niemals alle von Menschen und Tieren verspeist werden könnten.

Fülle ist der Grundzustand des Lebens. Das Gefühl des Mangels kennt nur unser Verstand. Nur wir Menschen handeln aus einer Logik des Mangels heraus. Doch die Fülle ist immer da. Eine Frau zum Beispiel hat viel mehr Eier in ihren Eierstöcken, als sie je Zyklen in ihrem Leben hat, und noch um ein Vielfaches mehr, als sie Kinder bekommen kann. Wenn wir wieder vertrauen, dass für uns gesorgt ist und sich die Dinge im Leben zu unserem Wohl fügen, haben wir die größte Chance, diese Fülle auch zu erfahren.

Wir sind vollständig geboren. Wir sind mit allem, was wir für dieses Leben brauchen, auf die Welt gekommen. Jegliches Gefühl von