

Aaron Alexander
Begründer der *Align Method*™

BODY Alignment

5 BEWEGUNGSPRINZIPIEN

für einen starken Körper, einen wachen Geist
und mehr Energie im Alltag

riva

© des Titels Aaron Alexander »Body Alignment« (978-3-7423-1437-6)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Vorschusslorbeeren

»Dieses Buch bietet eine eindrückliche Anleitung, wie man Bewegung effektiv zur Gesundheitsförderung nutzt. Der Suche nach der optimalen menschlichen Ernährung wird viel Beachtung geschenkt, *The Align Method* dagegen lenkt unsere Aufmerksamkeit in erfrischender Weise auf die entscheidende Rolle, die unsere Körperhaltung bei der Gesunderhaltung spielt. Aaron Alexander macht uns Lesern gekonnt bewusst, dass die Art und Weise, wie wir gehen, sitzen, stehen und sogar schlafen, entweder die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen erhöhen oder den Weg in Richtung Gesundheit ebnen kann.«

*Dr. David Perlmutter, Autor der Bestseller
Dumm wie Brot und Scheißschlau*

»Manchmal muss man zurückschauen, um voranzukommen. Dieses Buch weist einen Weg durch den Wirrwarr aus Gesundheits- und Wellnesshypes und richtet den Blick auf die Grundprinzipien des Mensch- und Lebendigseins.«

*Mark Sisson, Autor der Bestseller
Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit und Ultimative Ausdauer*

»Wie man jeden Tag mithilfe seiner Methode mit mehr Kraft, Selbstvertrauen und Geschick angeht, erklärt Aaron so, dass Herzblut und Sensibilität durchscheinen.«

*Kino MacGregor, Ashtanga-Yogalehrer
und Gründer von Omstars*

»Aaron ist ein erstklassiger Coach mit einem erstaunlichen Talent dafür, komplexe Ideen für jedermann verständlich zu machen.

Alles, was man braucht, um den Körper schmerzfrei und leistungsfähig zu machen, steckt in diesem Buch!«

*Chuck Liddell, MMA-Kämpfer und
ehemaliger UFC-Champion im Halbschwergewicht*

»Mit diesem bahnbrechenden Buch rückt einem Aaron –
buchstäblich – den Kopf gerade!«

Dr. Steven Gundry, Autor des Bestsellers Böses Gemüse

»Aarons Bewegungssystem ist der Hammer –
wirklich einzigartig und sehr effektiv.

Wer ein erstklassiges Verständnis für Motorik gewinnen will,
hat das richtige Buch ausgesucht.«

Steven Kotler, Autor des Bestsellers The Rise of Superman

»Zivilisation tut nicht gut«, sagte Terence McKenna einmal.
Der Alltag, den wir als ›normal‹ ansehen, bringt eine Form von
unsichtbarer körperlicher Spezialisierung mit sich, die unser
Bewegungsverhalten im Wesentlichen auf das Sitzen und ein paar Schritte
gehen beschränkt. Diese Malaise bezeichne ich als ›Bewegungsarmut‹.
Mit seinem brillanten Buch vermittelt uns Aaron eine anregende neue
Sichtweise und eine einfache, aber effektive Methode, um uns wieder
Bewegung, Gesundheit, Vitalität und körperliche Freiheit zu verschaffen.«

*Erwan Le Corre, Gründer von MovNat und Autor von
Natural Movement: Zurück zur natürlichen Bewegung*

»Als ich Aaron im Onnit Gym in Austin, Texas, zum ersten Mal begegnete, machte er einen einarmigen Handstand, oben ohne und barfuß, und dazu einige Capoeira-Bewegungen. Seitdem hat er mich noch oft zum Staunen gebracht, nicht nur mit seiner Bewegungsmethode, sondern auch mit der Hingabe, mit der er anderen dabei hilft, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Mit diesem Buch wird er zu Ihrem Personal Coach, und einen besseren können Sie sich nicht wünschen.«

Jamie Wheal, Leiter des Flow Genome Project

»Dies ist ein fabelhaftes Buch. Ich kenne keins, das ähnlich wäre. Alle Körpersysteme brauchen Bewegung, um wirklich gesund zu bleiben. Kompetente Bewegung, weder zu viel noch zu wenig, in der richtigen Art und Weise, das ist das Geheimnis. Aaron Alexander hat die perfekte Formel für ein erfolgreiches, schmerzfreies Leben gefunden.«

Professor Stuart McGill, Autor von Rücken-Reparatur

»Um sich gut zu bewegen, muss man sich durch den eigenen Körper arbeiten und seine Einzelheiten, Eigenheiten und Empfindungen kennenlernen. Aaron gibt einem die Schlüssel zum eigenen Körper in die Hand, sodass man die Körperstruktur umstellen kann und die sinnliche Erfahrung macht, in sich selbst ›zu Hause‹ zu sein. Sein Buch vermittelt Wissen und Weisheit zum derzeit grassierenden Bewegungsmangel und empfiehlt Maßnahmen, mit denen jeder Mensch ein besserer Bürger in unserer bewegungsfeindlichen Kultur werden kann.«

Jill Miller, Autorin von Roll dich fit

»Mit der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden ist man schnell überfordert, aber in Wirklichkeit geht es dabei um viele kleine Entscheidungen im Alltag, nicht um drastische Veränderungen. Wenn Sie sich von Aaron anleiten lassen, wie ich es getan habe, können Sie nicht nur Ihre Gehirngesundheit, sondern auch Ihre ganze Lebensqualität dramatisch verbessern.«

Jim Kwik, CEO von Kwik Learning

»Bewegung ist ein wichtiger, oft übersehener Baustein des optimalen Wohlbefindens. Die *Align Method* ist eine wunderbare Sammlung von Anleitungen, die dazu führt, dass der Körper für einen und nicht gegen einen arbeitet. Eine wertvolle Ressource, die Ihnen dabei hilft, den Körper, von dem Sie immer geträumt haben, zu verwirklichen.«

*Dr. Joseph Mercola, Gründer von mercola.com,
der meistbesuchten Website für Naturheilkunde*

»Ohne Normabweichung ist kein Fortschritt möglich.«

Frank Zappa

Vorwort

von Dr. Kelly Starrett

Müsste ich in die Ecke gedrängt und unter Androhung von Demütigung und Tod die Frage beantworten, worin ich gut bin, worin ich wirklich kompetent bin, dann würde ich sagen: »Ich habe die Fähigkeit, Muster und Beziehungen zu erkennen.« Aber in diesem wunderbaren Zeitalter der Reizüberflutung überfordert das Aussieben von Werbung, Trickseriei, Notlösungen und schnelllebigen Trends sogar meine bescheidene Superkraft. Und dabei bin ich ausgebildet und erfahren – sehr erfahren. Nachdenken darüber, wie unser Menschsein wiederzufinden und zu optimieren ist – das ist für mich und die Trainer und Lehrer meiner »Nerd-Clique«, wie meine brillante Geschäftspartnerin und Ehefrau Juliet sie nennt, geradezu eine Obsession. Wenn also selbst ich manchmal Schwierigkeiten habe, mich im Getöse der oft widersprüchlichen und stets abwechslungsreichen Gesundheits- und Wellnesstipps zurechtzufinden, dann müssen ganz normale Mitmenschen vor einem gordischen Knoten stehen, wenn sie verantwortlich mit ihrem Leben und ihrer langfristigen Gesundheit umgehen wollen.

Auf den ersten Blick ist die Komplexität des Menschen geradezu überwältigend. Denn das menschliche Gehirn ist die raffinierteste und komplexeste Struktur im bekannten Universum. Fügt man dieser »Maschine« noch den selbstheilenden, toleranten, außergewöhnlichen und stabilen menschlichen Körper hinzu, wird es noch beeindruckender. Und oben-drein sind wir komplexe psychoemotionale Wesen! Ich kann Ihnen mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, dass die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

1. Sie ahnen nicht, welches Ausmaß an Können und Widerstandskraft in Ihrem Körper schlummert.
2. Der Ruhezustand des Menschen ist schmerzfrei.
3. Ihr Körper ist so gebaut, dass er über eine Lebensspanne von gut und gern 100 Jahren bestens funktioniert.

Ich habe Jahrzehnte mit dem Kampf um körperliche Leistungssteigerung verbracht und glaube unverdrossen an diese drei Aussagen. Außerdem bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass Sie keinen tollen Trainer, keinen tollen Schlaftracker oder Proteinshake, kein

Nahrungsergänzungsmittel und keine Professur in Biohacking brauchen, um von Ihrem menschlichen Geburtsrecht und Erbe Gebrauch zu machen. Im Gegenteil, Sie brauchen nur ein neues Denkmodell, um das Grundrauschen und die Interferenzen herauszufiltern. Zum Glück halten Sie dieses Denkmodell in den Händen.

Bei uns zu Hause gilt das Motto: »Zeig erst einmal konstante Leistung, bevor du Heldentaten lieferst.« Konstante Leistung ist nicht sexy. Informierte Einfachheit zieht nicht auf Instagram. Eines unserer Probleme als moderne Menschen ist, dass wir nur schwer einschätzen können, wie lange 100 Jahre wirklich sind. Die Fortschritte in der Medizin machen es viel wahrscheinlicher, dass die meisten von uns, falls keine Katastrophe eintritt, ein sehr hohes Alter erreichen. Dies wirft natürlich die Frage auf: »Wie funktionsfähig möchte ich sein, wenn ich so weit bin?« Die Kehrseite dieser verlängerten Lebensspanne ist, dass unser heutiges Sein und Tun darüber entscheidet, wie wir die zweite Lebenshälfte erfahren.

Ja, die menschliche Physiologie ist bemerkenswert tolerant – und nein, sie macht unseren Blödsinn nicht ewig mit. Verwirrend, ich weiß. Ich habe Freunde – olympische Goldmedaillengewinner –, die eine ganze Tüte Schokodonuts essen, eine Zigarette schnorren und eine Nacht durchmachen können und mich an meinem besten Tag immer noch locker überrunden. Aber ich benutze dies nicht als Ausrede und bilde mir nicht ein, dass mein Lebensstil keine Rolle spielt. Im Gegenteil, für mich bedeutet die außergewöhnliche Widerstandskraft des Menschen, dass ich nicht sofort alles richtig machen muss, dass ich es mir leisten kann, nicht perfekt zu sein. Für eine positive Veränderung ist es nie zu spät. Ab welchem Alter hört der Körper auf, wieder heil und gesund zu werden? Ach ja, nie. Der Zauber dieses Buches liegt darin, dass Aaron uns ein Modell gibt, nach dem wir unser Leben gestalten können und das auch in Zukunft noch lange funktionieren wird.

Wer wie ich davon besessen ist, Muster zu erkennen und Beziehungen zu verstehen, fragt sich irgendwann: »Was ist hier das Wesentliche?« Würde man die führenden Denker unserer Zeit danach fragen, womit man die Leistung des Menschen und seine gesamte Lebensqualität verbessern könnte, wären sich die meisten darüber einig, dass die zwischen diesen Buchdeckeln enthaltenen Lektionen ein guter Ausgangspunkt sind. Die meisten meiner zutiefst nerdigen Freunde müssten zugeben, dass wir die sportliche Leistung deshalb studieren, damit wir das dabei Gelernte auf den Rest unseres »stinknormalen« Daseins und Lebens übertragen können. Es liegt nicht wenig Ironie in der unweigerlichen

Feststellung, dass die Urprinzipien des Menschseins gar nicht so kompliziert oder sexy sind: schlafen, spielen, an die frische Luft gehen, vollwertig essen, Gemeinschaft pflegen, in der Natur aktiv sein und – vielleicht am wichtigsten – sich bewegen. Immer wieder, für den ganzen Rest des Lebens.

Wir neigen dazu, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wie ein endliches Spiel zu behandeln. Solche Spiele haben einen klaren Anfang und ein klares Ende, und die Regeln sind für alle klar. Im Gegensatz dazu können unendliche Spiele niemals »gewonnen« werden. Die Regeln sind unklar (Stress, Krankheit, Verletzung, Leben, Kinder, Arbeit) und wir sind uns nicht wirklich sicher, wann das Spiel endet. Der einzige Weg zum Sieg besteht darin, weiterzuspielen und so gut zu spielen, wie es heute geht. Morgen gibt es dann die Chance, besser zu spielen. Gäbe es doch nur eine Art Grundkurs, eine Art Leitfaden, der es einem ermöglichte, das eigene unendliche Spiel des Lebens ein wenig besser zu spielen, mit mehr Freude und weniger Verwirrung. Aaron weiß, dass Ihr Körper etwas Besonderes ist, und er möchte, dass Sie wunderschön spielen. Das Spiel geht los.

Dr. Kelly Starrett

Einführung

»Wenn dein Körper nicht im Lot ist [形不正],
kommt die innere Kraft nicht,
wenn du im Innern nicht ruhig bist [中不靜],
hat dein Geist keine gute Ordnung.

Bringe den Körper ins Lot, fördere die innere Kraft [正形攝德],
dann kommt sie nach und nach von selbst.«

Aus der altchinesischen Schrift Guanzi (26 v. Chr.)

Es ist schon ironisch, an einer sich ganz um Wellness drehenden Veranstaltung teilzunehmen und Tausende von Menschen zu sehen, die in einem klimatisierten Kasten unter grellem Kunstlicht auf Stühlen hocken und abwechselnd auf ihre Handys und auf die Bühne starren, wo jemand das Trugbild optimaler Gesundheit heraufbeschwört. Auf unsere steinzeitlichen Vorfahren, die von der natürlichen Lebensweise durchdrungen waren, der wir Westler so oft nacheifern, würde diese Szene bestenfalls verwirrend wirken. »Wir stehen auf einem Wal und fischen nach Sprotten«, wie Joseph Campbell sagte, und dieser Wal ist die Art, wie wir uns bewegen. Unsere Vitalität hängt von mehr ab als von überteuerten Nahrungsergänzungsmitteln, kniffligen Ernährungsdogmen oder den neuesten Fitnesstrends. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, wirkt sich auf jeden Aspekt unseres Lebens aus und kann genutzt werden, um sich stärker, selbstsicherer und mehr im Körper zu Hause zu fühlen.

Um das Leben zu optimieren und sich schmerzfrei zu bewegen, muss man nur Grundprinzipien folgen, die einfach und erlernbar sind; dieses Buch vermittelt alles dazu Nötige. In den hier zusammengestellten Ideen stecken über Jahrtausende hinweg gesammelte Erkenntnisse der weltweit führenden Experten auf den Gebieten Bewegung und Gesundheit, sie ergeben den ultimativen Leitfaden für das körperliche Innewohnen. Was ich mit Innewohnen meine? Ich meine die Art und Weise, wie Sie sitzen, stehen, gehen, atmen, schauen, berühren, zuhören, kommunizieren und allgemein zu jeder beliebigen Tageszeit dem Körper innewohnen. Sie haben die Wahl, das Leben entweder passiv an sich vorbeiziehen zu lassen oder sich aktiv auf das kontinuierliche Hineinwachsen ins eigene Selbst

einzulassen. In den folgenden Kapiteln lernen Sie im Einzelnen, wie Sie jeden Moment des Tages nutzen können, um zur stärksten, geistesschärfsten und stressresistentesten Version Ihrer selbst zu werden.

Warum ich diese Geschichte erzähle

Meine Reise begann ähnlich wie die vieler junger Menschen: Ich war unsicher und nicht wirklich in meiner Haut zu Hause. Es war schon schwierig, wie im Körper eines verwirrten Giraffenbabys, mit schiefem Gebiss und einem Topfschnitt aufzuwachsen, aber richtig interessant wurde es, als mein Zuhause langsam in die Brüche ging. Da fing die Kompensation durch Fitness an. Ich trainierte unermüdlich in dem vergeblichen Versuch, mir durch einen kräftigen Körper ein Bollwerk gegen das Chaos zu schaffen. Ich war nicht überrascht, als ich ungefähr im Alter von 16 Jahren am Telefon erfuhr, dass mein Vater wegen einer Reihe von Straftaten inhaftiert worden war, die vom Besitz von Crack über illegalen Waffenbesitz bis zu Prostitution reichten. Vor diesem Anruf hatte sein Drogenkonsum so viel Chaos angerichtet, dass ich mich unermüdlich auf eine viel traurigere Nachricht vorbereitet hatte. Dass er in Haft war, hatte daher seltsamerweise etwas Tröstendes.

Rückblickend begann ich mich damals dafür zu interessieren, wie Gedanken und Emotionen unsere Körperstrukturen formen und wie stark die Art der Bewegung unsere geistige, emotionale und physiologische Verfassung beeinflusst. Nachdem ich mich mehrere Jahre lang mit Muskeln vor der Außenwelt geschützt hatte und in vielfach ungesunder Weise vom Bodybuilding besessen war, brach schließlich alles entzwei. Ich litt unter Ausrenkungen, chronischen Rückenschmerzen und einem unbeschreiblichen Gefühl der Entfremdung. Mein Körper gab das Inbild eines fitten Mannes ab, doch innerlich schämte ich mich und fühlte mich fehl am Platz. Offenbar musste sich etwas ändern: Ich hatte derart engstirnig ein möglichst beeindruckendes Erscheinungsbild angestrebt, dass ich gar nicht merkte, wie ich mich selbst zermürbte und gleichzeitig andere von mir fernhielt. Ich musste den Umgang mit meinem Körper dringend ändern und Stärke für mich neu definieren. Es war an der Zeit, mit dem Schuften aufzuhören und mit dem Balancieren anzufangen. Dies wurde schließlich zur Grundlage meiner Klientenarbeit, durch die ich Menschen ermöglichte, sich in ihrem eigenen Körper wohlfühlen, eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen und die Kraft ihrer eigenen Bewegung zu entdecken.

Das Prinzip des Body Alignments umfasst Hilfsmittel und Methoden, auf die ich in den letzten 16 Jahren gestoßen bin auf der Suche nach körperlicher, geistiger und emotionaler Ausgeglichenheit für mich und für die fantastischen Klienten, mit denen ich zusammenarbeiten durfte. Body Alignment bleibt nicht bei den herkömmlichen Definitionen von Körpertraining, sondern versucht vielmehr, bewusste Bewegung in das tägliche Leben zu integrieren, damit jeder Augenblick zu einer Gelegenheit für mehr Ausrichtung und Vitalität wird. Body Alignment ist keine statische Methode, sondern eine Herangehensweise an das Leben. Bruce Lee sagte: »Festgelegte Muster, die nicht anpassungsfähig und geschmeidig sind, bieten nur einen besseren Käfig. Die Wahrheit liegt jenseits aller Muster.« Dies ist ein Handbuch, das bestimmten Prinzipien folgt und das Ihnen beibringt, Ihrem Körper so innezuwohnen, dass er Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, mehr Energie hat und sich auch im Alter besser bewegt.

Wie ist der Glaube entstanden, dass unser Körper aufgrund seiner Konstruktionsweise mit zunehmendem Alter zwangsläufig abbaut? Denn das stimmt einfach nicht. Ja, der Körper ist geliehen, und früher oder später geben wir ihn zurück, aber die Art seines Alterns hängt davon ab, wie wir heute leben. Die moderne Welt formt uns nicht mehr auf natürliche Weise zu starken, beweglichen, gut ausgerichteten Körpern – wir müssen auf unsere Lebens- und Bewegungsweise achten, um unsere falsch ausgerichtete Umgebung zu überlisten.

Ich warne Sie rechtzeitig: Manche Aspekte dieses Buches werden Ihnen nicht »normal« oder »geheuer« vorkommen. Das ist der springende Punkt. Was wir heute für »normal« halten, ist größtenteils ein Zustand des Ungleichgewichts. Langfristiger Erfolg entsteht, wenn man von Augenblick zu Augenblick ausbalancierte Entscheidungen trifft. Bewegungs- und Lebensweise können mit einem Golfspieler verglichen werden, der einen Ball abschlägt: Allerwinzigste Verschiebungen im Moment des Aufpralls machen sich womöglich nicht auf den ersten Metern bemerkbar, aber je mehr Zeit und Strecke der Ball zurücklegt, desto eher bedeuten diese Millimeter den Unterschied zwischen Grün und Rough. In unserer Kultur ist der Standardwinkel des Golfschlägers ein wenig verfälscht. Ich biete Ihnen die Gelegenheit, ihn mithilfe der in den folgenden Kapiteln vorgestellten Übungen zurechtzubiegen. Die Fortentwicklung unserer Spezies hängt von den Menschen ab, die sich anders zu sein trauen, daher dürfen Sie stolz darauf sein, dass Sie sich aus dem vermeintlichen Schutz der Normalität hervorwagen. Legen wir los!

TEIL 1

Willkommen im Körper

KAPITEL 1

Steh auf – Haltung und Persönlichkeit

»Wie man durch einen Raum geht,
so geht man auch durchs Leben.«

Ida Rolf, Erfinderin des Rolfings

Bewegung ist ein Ausdruck der Art und Weise, wie man denkt und fühlt. Haben Sie jemals bemerkt, wie sich ein dahergelaufener Kerl in einem Café einem schönen Mädchen nähert (oder umgekehrt)? Haben Sie die Dynamik beobachtet? Sie konnten gewiss aus größerer Entfernung erkennen, ob er sich dabei sicher fühlt und ob sie ihn allein wegen seiner Dynamik für einen potenziellen Partner hält, dem sie ihre begehrte Hand anvertrauen kann. Lag das daran, dass Sie mit telepathischen Superkräften ausgestattet sind, oder daran, dass Sie seine und ihre Körpersprache gelesen haben? Eine faszinierende, von Forschern der Ohio State University durchgeführte Studie hat ergeben, dass die Körperhaltung während der Kommunikation nicht nur den Eindruck bestimmt, den man auf andere macht, sondern möglicherweise sogar das eigene Selbstbewusstsein prägt.¹ Sie forderten die Studienteilnehmer auf, drei positive und drei negative Merkmale aufzulisten, die sich auf ihre berufliche Leistung in einem zukünftigen Job auswirken würden. Die Hälfte der Teilnehmer wurde gebeten, diese Eigenschaften in gebeugter Position zu notieren, während die andere Hälfte gebeten wurde, während des Schreibens eine aufrechte Haltung einzunehmen. Die Ergebnisse waren frappierend. Die Körperhaltung bestimmte nicht nur darüber, ob sich die Teilnehmer mit den positiven Dingen identifizierten, die sie selber beschreiben sollten, sondern auch das Ausmaß, in dem Teilnehmer

den positiven wie negativen Aussagen Glauben schenken. Richtig gelesen: Ob man den eigenen Worten glaubt, hängt davon ab, welche Körperhaltung man beim Denken einnimmt. Wer sich vornübergebeugt hält, misstraut sich selbst in dem gleichen Maße, wie andere die Gewissheit der Aussagen anzweifeln.

Haltungsmuster beeinflussen nicht nur die Art und Weise, wie man über sich selbst denkt, sondern auch den Filter, durch den man auf Erinnerungen zugreift. Eine Studie von Erik Peper, Professor für Gesundheitspädagogik an der San Francisco State University, hat ergeben, dass es Studenten in über 85 Prozent der Fälle leichter fiel, aufmunternde Erinnerungen in aufrechter (ausgerichteter) Haltung abzurufen. Umgekehrt fiel es ihnen in zusammengesackter Haltung leichter, auf depressive Erinnerungen zuzugreifen.² Peper schlägt vor: »Sie haben sich selbst in der Hand. Nehmen Sie eine kraftvolle, aufrechte Position ein. Denken Sie daran, dass sich Gedanken und Gefühle in unserem Körper zeigen. Und umgekehrt gilt: Der Körper kann die Gedanken ändern.«

Im gesamten Buch verwende ich »Geist« und »Körper« durchweg als zwei getrennte Begriffe – eine sprachliche Einschränkung, die nicht der Realität der menschlichen Erfahrung entspricht. In meiner Karriere habe ich noch keinen Menschen getroffen, bei dem die körperlichen Muster nichts mit seiner Geschichte und Persönlichkeit zu tun hatten oder dessen Muskeltonus nicht seinem Temperament entsprach. Wer sich angespannt oder ängstlich fühlt, hat auch angespannte, ängstliche Muskeln. Wer sich ruhig und entspannt fühlt, übt die dementsprechende Wirkung auf sein Gewebe aus. Wie sich ein Trauma im Körper ausdrücken kann, beschreibt der folgende Ausschnitt aus *Verkörperter Schrecken*, Dr. Bessel van der Kolks wegweisendem Buch über die Beziehung zwischen Geist und Körper:

Traumaopfer können sich erst erholen, wenn sie sich mit den Empfindungen in ihrem Körper vertraut machen und sich mit ihnen anfreunden. Angst bedeutet, dass man in einem Körper lebt, der ständig auf der Hut ist. Wütende Menschen leben in wütenden Körpern. Wer in der Kindheit zum Opfer wurde, hat so lange einen angespannten, offensiven Körper, bis eine Möglichkeit gefunden wird, sich zu entspannen und sicher zu fühlen. Um sich zu verändern, müssen sich die Menschen ihrer Empfindungen bewusst werden und die Art und Weise erkennen, wie ihr Körper mit der Umgebung interagiert. Körperbewusstsein ist der erste Schritt, um der Tyrannei der Vergangenheit zu entkommen.³

Halten wir fest: »Körperbewusstsein ist der erste Schritt, um der Tyrannei der Vergangenheit zu entkommen.« Indem man in eine Beziehung zur eigenen körperlichen Erfahrung tritt, trifft man die erste Maßnahme zur Wiedererlangung der Kontrolle über das geistige und emotionale Selbst.

Der Körper reagiert sofort physisch auf Gedanken und Erfahrungen. Das ist gut so; problematisch wird es erst, wenn eine traumatische Erfahrung den Körper kontrahieren lässt und wenn dem Betroffenen der Raum, die Ressourcen oder das Wissen fehlen, wie er sein Nervensystem auf natürliche Weise zurücksetzen und die Homöostase wiederherstellen kann.

In seinem Buch *Sprache ohne Worte* beschreibt der große somatische Therapeut Peter Levine die natürlichen Reaktionen, die unterschiedliche Tiere zeigen, nachdem sie durch Stress immobilisiert wurden: Sie schütteln ihn buchstäblich ab, bevor sie wieder zum Alltagsgeschäft übergehen. Stellen Sie sich vor, ein Zebra entwischt gerade noch den Fängen eines hungrigen Löwen: Irgendwohin muss der Stress nach der Flucht entweichen. Das Zittern, das dem Beinahetod des Zebras folgt, gehört zu einem Prozess, bei dem Stress abgebaut wird, zu einem Neustart des Nervensystems, der das verängstigte Tier wieder auf eine gesunde Nulllinie bringt. Wird der Prozess jedoch unterbrochen, so Levine weiter, dann befreit sich der Körper nicht vom Stress, es kommt zu gesundheitlichen Problemen und die Symptome verschwinden erst wieder nach dem vollständigen Ableiten der Stressreaktion.⁴

Menschen hingegen erleben jeden Tag stressige »Mikrotraumata« in Form von Ablehnung, Lärmbelästigung und Zwischenfällen, aber auch durch die mechanische Belastung bei Bewegungen mit unausgeglichene Körperhaltungen – letztlich durch alles, was im Organismus Angst- oder Furchtgefühle auslöst. Für viele Menschen besteht die kurzfristige Lösung darin, weiterzumachen, anstatt sich einen Moment Zeit zu nehmen, um den neuen Stress, der sich im Körper gebildet hat, vollständig abzuschütteln. Während sie nun ihre Tagesordnung abarbeiten, gehen sie physiologisch gesehen weiterhin davon aus, dass ihnen ein Löwe im Nacken sitzt.

Die meisten Menschen bewältigen ihr Leben mit ein paar kleinen Löwen im Nacken (unausgeglichene Körperhaltung, finanzielle, partnerschaftliche oder umweltbedingte Stressoren und so weiter), die ihnen langsam, aber stetig Energie rauben, aber zum Glück

(Sarkasmus) hilft uns Starbucks beim Durchqueren der Savanne (kein Wunder, dass die Amerikaner 2015 74,2 Milliarden Dollar allein für Kaffee ausgegeben haben).⁵ Wenn wir uns nicht darum kümmern, diese hungrigen Raubtiere abzuschütteln, werden sie immer mehr, und schon bald erfährt unser kostbarer Körper den Verfall der Haltung, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Gier nach ungesundem Essen, Unwohlsein und einen Hang zu negativen Gedanken.

Es gibt eine Lösung: Schütteln Sie im Tagesverlauf die metaphorischen Löwen ab, sobald sie angreifen und bevor sie mehr werden und Ihnen die Kontrolle über den eigenen Körper rauben. Mithilfe der in den folgenden Kapiteln beschriebenen Prinzipien können Sie die Stressfaktoren des Tages durch einfache Anpassungen Ihrer Umgebung und subtile Änderungen Ihres physischen Innewohnens auflösen, festgekrallte Löwen (Stressoren) abschütteln und zukünftigen Angriffen vorbeugen.

Ausrichtung ganz praktisch

Nachdem sich in Ihrem Tagesablauf etwas Stressiges ereignet hat (Löwen-attacke von beliebiger Form und Größe), halten Sie kurz inne, bevor Sie mit dem nächsten Termin, Gespräch oder Tagesordnungspunkt weitermachen. Nehmen Sie sich ein Time-out und kommen Sie zu sich, indem Sie langsam diese abgewandelte 4×4-Atemübung anwenden: Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden anhalten, sechs Sekunden ausatmen, vier Sekunden anhalten. Wiederholen Sie dieses Muster sechsmal. Ich habe festgestellt, dass die Verlängerung des Ausatmens das Nervensystem in einen ruhigeren Zustand versetzt als die herkömmliche 4×4-Atmung mit 4×4 Sekunden. Kombinieren Sie stressabbauende Faktoren, indem Sie einen Spaziergang an der frischen Luft machen, während Sie die Atemübung ausführen. Um sich noch zusätzlich abzuregen, dürfen Sie beim Spaziergehen durchaus auch hüpfen, sich schütteln, vibrieren und den Körper nach Lust und Laune verdrehen.
