

MARIA & WALTER HOLL

# Bewegung zum eigenen Sein

Übungen zur **Selbst-Entfaltung**



Lüchow

Maria und Walter Holl: Bewegung zum eigenen Sein Projektmanagement: Marianne Nentwig © Lüchow in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2018 <a href="mailto:info@kamphausen.media">info@kamphausen.media</a> <a href="http://www.kamphausen.media">www.kamphausen.media</a>	Lektorat: Andreas Klatt Umschlaggestaltung: Uwe Müller Umschlag-Motiv: shutterstock Illustrationen: Agentur Holl / Marcus Lacave Layout/Satz: Wilfried Klei eBook Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.
---	--

1. Auflage 2018

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-099-8

ISBN E-Book: 978-3-95883-100-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

MARIA UND WALTER HOLL

# **Bewegung zum eigenen Sein**

Übungen zur **Selbst-Entfaltung**

Lüchow

Einleitung

Vorwort Walter Holl

Wesentliches zum achtsamen Üben

Vorbereitungen für die Übungen

Mit „Gibberisch“ den Alltagsstress lösen

Das Schütteln der Beine

Die Überkreuzübung

Der doofe Blick

Das Nicken von König und Königin

Der weiche Blick

## **Übungen zur Selbst-Entfaltung**

### 1. Lektion: **Ich stehe zu mir**

Massage der Füße mit der Hand

Das Verlängern der Zehen

### 2. Lektion: **Bewegung in die eigene Richtung**

Massage der Beine

Die Füße verwurzeln

### 3. Lektion: **Frei sein bei Entscheidungen**

Das Ausschütteln der Beine

Massage der Knie

Das Knieauge

Die Kniekehlen sinken lassen

## Der Kulipunkt

4. Lektion: **Sexuelle Kraft**
  - Becken und Hüftgelenke bewegen
  - Das Becken zurück erobern
  - Sitzhöcker verwurzeln
  - Das stille Sitzen
  
5. Lektion: **Freiheit und Leichtigkeit beim Atmen**
  - Aktivierung der Bauchatmung
  - Den Atem fühlen und das Zwerchfell entspannen
  - Ausatmen mit der Handschale
  - Atmung mit der kosmischen Ordnung
  
6. Lektion: **Umgang mit Widerständen**
  - Den Rücken durch Bewegung lockern
  - Die Bauchmuskulatur stärken
  - Den Rücken massieren
  - Den Nacken massieren
  - Der Türrahmen als Masseur
  - Innere Übung für die Wirbelsäule
  
7. Lektion: **Von der Planung zur Aktion**
  - Die Kraft der Gedanken in Handeln umwandeln
  - Ausdruck von Wut mit dem Wutball
  - Arme und Hände schütteln und lockern
  - Den Puls massieren und das Herz nähren
  - Die Finger massieren
  - Die Finger verlängern
  
8. Lektion: **Zur Herzkraft finden**
  - Die Schultern bewegen

Den Brustkorb klopfen  
Das Mobbing auflösen  
Das Herz fühlen

9. Lektion: **Übungen für den Kopf**

Das Gesicht und den Kopf entspannen  
Haare und Haaransatz massieren  
Das Nichtfühlen wahrnehmen und bewältigen  
Hinterkopf, Hals und Augen massieren  
Massage der Nase  
Verbreiterung der Zunge

10. Lektion:

**Vorbereitende Übungen für das kosmische Auge**

Das weiße Lichtband  
Die Reise durch den Körper

11. Lektion: **Die Kräfte des Glücks**

Das kosmische Auge  
Die Sonne von rechts und der Mond von links  
Das heilende Dreieck im Becken

12. Lektion: **Meisterschaft**

Schlusswort Maria Holl

Anhang

Über die Autoren

# Einleitung

Dieses Buch ist ein Freund. Es ist für Sie da, als Begleiter, Ratgeber und Lehrer, der Ihnen einen Weg zeigt, wie Sie ein erfülltes Leben führen können. Es führt Sie zum größten Schatz, den Sie haben – zu sich selbst.

Der Inhalt mag Ihnen manchmal seltsam erscheinen, manches wird Ihnen bekannt vorkommen oder vertraut sein, anderes wird neu sein. Es kann auch sein, dass Teile des Buches Ihnen herausfordernd erscheinen, Sie ungeduldig machen oder Sie langweilen. Alle Ihre Reaktionen auf das Gelesene sind in Ordnung. Doch Ihre Reaktionen sind letztlich zweitrangig. Es kommt darauf an, dass Sie das, was Ihnen angeboten wird, in Ihrem Leben ausprobieren und das, was für Sie einen Wert hat, umsetzen. Dabei werden Sie sich mit der Zeit wandeln und es wird Ihnen besser gehen. Das wissen wir aus Erfahrung. Denn das, worüber wir schreiben, ist Teil unseres Lebens.

Unserer Ansicht nach entsteht Erfüllung aus der Möglichkeit, sich so zu entfalten, wie es uns von unserem Wesenskern her entspricht. Wir laden Sie zu einem dynamischen Prozess ein, der sich der Entfaltung dieses Wesenskerns widmet. Wir laden Sie ein, sich mit uns auf eine Reise zu begeben. Das Ziel haben wir eingangs erwähnt. Es geht um Sie und Ihr erfülltes Leben. Sind Sie bereit, sich selber jenseits von dem, was Sie schon über sich wissen, kennenzulernen? Dann ist dies das richtige

Buch für Sie. Es geht in diesem Buch nicht um „Höher, schneller, weiter“, sondern darum, „Zu sich selbst nach Hause“ zu kommen. Wenn sich dabei innerer Friede einstellt, sich Ihr Wohlbefinden bessert und Sie erfolgreicher werden, sind das aus unserer Sicht Ergebnisse Ihrer „Selbst-Entfaltung“.

*Maria & Walter Holl*



# Vorwort

## von Walter Holl

Ich möchte an dieser Stelle meiner Lehrerin Hetty Draayer danken. Ich begegnete ihr 1982, als ich auf der Suche nach einer Erklärung für Phänomene in meiner Wahrnehmung war, die am besten mit dem Begriff „Hellfühligkeit“ beschrieben werden können. Hetty (so wurde sie von ihren Schülern liebevoll genannt) nahm mich sozusagen unter ihre Fittiche und ich begann unter ihrer Anleitung, innere Übungen zu machen. Sie bemerkte wohl meine Anlagen, doch wir sprachen nur selten darüber. Ihr war wichtig, dass ich mich weiter entwickelte und dass wir, ihre Schüler, ihre Übungen machten, denn durch beständiges Üben kann das, was in uns ist, nach außen treten. Zu Beginn verstand ich davon nichts. Ich merkte allerdings, dass mir die Übungen gut taten. Damit meine ich, dass sich mein Lebensgefühl und mein körperliches Wohlbefinden besserten. So fing ich an, regelmäßig zu praktizieren und war von 1982 bis 1995 ihr persönlicher Schüler.

In dieser Zeit habe ich in Einzelstunden oder in Gruppen Hunderte innerer Übungen gelernt.

Hetty hat mich immer darin bestärkt, ihre Übungen weiterzugeben, was ich auch seit 1988 in Einzelsitzungen, Tagesseminaren oder mit meiner Frau bei Schweigewochenenden in einem Kloster mache. Als Lehrer sehe ich mich auch selber immer wieder in der Rolle des

Beginnenden. Jede innere Übung hat für mich bei der Übungspraxis eine jeweils ganz eigene Qualität, so wie jeder Tag ein Neuanfang ist. Und ich bin immer wieder aufs Neue überrascht, wer ich als Mensch bin – jenseits dessen, was ich weiß und über mich denke. Hetty Draayer lehrte ihre Schüler einen Weg der Transformation, der fortwährend ist und uns, wenn wir ihn mit Liebe, Mut und Geduld gehen, zum ganzen Menschen macht, der voll in seiner Kraft, seiner Fülle und seinem Licht ist.

Danken möchte ich meiner Frau Maria Holl, die mir als bereits erfolgreiche Autorin angeboten hat, dieses von ihr konzipierte Buch zusammen mit ihr zu schreiben. Maria war von 1982 bis 1996 ebenfalls persönliche Schülerin von Hetty Draayer. Ihr besonderes Verdienst ist es, viele Übungen unserer Lehrerin in eine Form gebracht zu haben, die für den modernen Menschen vom Zeitaufwand her gut zu praktizieren ist. In unserer Zeit als Schüler übten wir meist zweimal 45 Minuten bis eine Stunde täglich. In diesem Buch finden Sie viele Übungen, die kürzer sind, und es ist gut, wenn Sie zu Beginn in der Lage sind, zehn bis fünfzehn Minuten täglich zu üben. Haben Sie Geduld mit sich und bleiben Sie achtsam; es ist gut möglich, dass Sie im Laufe der Zeit längere Zeit üben möchten. Es ist möglich, dass Sie sich selber überraschen. Geben Sie den Gedanken, die Ihnen möglicherweise im Wege stehen, nicht zu viel Bedeutung. Lassen Sie sich auf diese Übungen ein und erleben Sie sich auf eine neue Art und Weise.

Diese neue Art und Weise kann entstehen, wenn Sie durch das Üben zur Ruhe kommen, die Gedanken weniger werden und Sie bemerken, dass Sie Emotionen haben, statt diese Emotionen zu sein. Dann entsteht ein Raum von Stille, aus dem neue Kraft wachsen wird. Kraft, aus der Sie Neues schöpfen und gestalten können. Wie können Sie sich so etwas vorstellen? Ein Bild dazu ist, dass Sie am Rande

eines jungfräulichen Schneefeldes ohne Spuren stehen. Sie stellen sich mögliche Schritte vor und können dann bewusst einen Weg wählen, der Ihnen und Ihrem Wesen, das sich durch Sie ausdrückt, entspricht.

Ich wünsche Ihnen dabei Freude und Liebe.

# Wesentliches zum achtsamen Üben

Achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken und Therapien sind seit einigen Jahren in aller Munde. Die Wirksamkeit von Achtsamkeit wird durch aktuelle wissenschaftliche Studien belegt. Doch was bedeutet das für Sie und wie können Sie in der Flut der Angebote den Überblick behalten? Lassen Sie uns kurz erzählen, wie wir zu dem gekommen sind, was wir lehren. Wir hoffen, dass sich dadurch eine Ahnung bei Ihnen einstellt, was Sie erwarten können. Wir werden Ihnen im Anschluss Vorschläge für eine Übungsstruktur machen.

## Achtsamkeit und die Qualität der Übungen

Als wir 1982 anfangen, die Übungen unserer Lehrerin Hetty Draayer in unser Leben zu integrieren und täglich mithilfe der von ihr besprochenen Kassetten üben, war das Wort „achtsamkeitsbasiert“ so gut wie nicht gebräuchlich. Der Begriff Achtsamkeit tauchte in Büchern über Zen oder den Buddhismus auf. Hetty sprach hauptsächlich von Meditation, Transformation, den Meridianen und legte viel Wert auf das Üben. Sie hatte einen großen Teil ihres Wissens durch ihr Leben und die Überwindung einer schweren Erkrankung erlangt und es war ihr Anliegen, dieses lebhaft erfahrbare Wissen weiterzugeben. Die Hintergründe und die Vermittlung eines theoretischen

Rahmens waren für sie nie so wichtig wie das stete Praktizieren der Übungen. Sicherlich war Achtsamkeit wichtig, aber sie wurde nie explizit thematisiert.

Im Laufe der Jahre erschienen mehr und mehr Bücher zu Themen wie Qi-Gong, Tai Chi, Shiatsu, Energiearbeit usw. und unser Verständnis für die Übungen nahm zu. Heute sind wir in der Lage, das Gelernte einzuordnen und wissen, dass wir eine erstklassige Schulung in Übungen aus dem Stillen QiGong, der Meridianlehre, der personalen Leibtherapie und aus transzendierenden Traditionen erhielten. Demut und Hingabe waren keine leeren Worte mehr. Es bedurfte des beständigen Übens, um die Fülle des Gelehrten zu durchdringen und zu integrieren. Unser Wohlbefinden besserte sich bei diesem Prozess fortlaufend und ein Weg zeichnete sich ab, der in die Stille und in eine neue Innerlichkeit führte. Ein Weg beständigen Wandels, der nie endet, der reich und nährend ist. Mit diesem Buch geben wir das uns Gelehrte weiter, verbunden mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen. Es liegt an Ihnen, zuzugreifen.

Wie das gehen kann? Es ist einfach: Sie bestimmen das Tempo. Ihre Entwicklung geschieht Schritt für Schritt. Sie können einen großen Teil dieser Übungen im Aufzug, in der Warteschlange vor dem Kinoeingang, in der U-Bahn oder an anderen Orten durchführen. Sie sind einfach und unspektakulär. Bei vielen der beschriebenen Übungen können Sie mit täglich fünf Minuten beginnen. Als sinnvolle Übungszeit empfehlen wir über einen längeren Zeitraum hinweg allerdings mindestens 15 bis 30 Minuten täglich. Die Bereitschaft dazu wird wachsen, sobald Sie durch das Üben einen qualitativen Unterschied bemerken.

Also lassen Sie uns beginnen.

## Wie benutze ich das Buch?

Sie tun sich einen großen Gefallen, wenn Sie mit sich selbst vereinbaren, täglich zu üben und mit mindestens fünf Minuten zu beginnen. Wir empfehlen, die Übungen in der beschriebenen Reihenfolge zu machen. Nach drei Monaten können Sie neue und ältere Übungen miteinander kombinieren. Mit den Übungen ab Lektion 10 beginnen Sie, Ihren Energiekörper zu wandeln und Ihre inneren Räume sowie Ihr Sein auf eine neue Art und Weise zu erleben. Stellen Sie sicher, dass Sie zuerst die Übungen aus den Lektionen davor ausreichend geübt und in Ihr Leben integriert haben. Nehmen Sie diesen Hinweis ernst: Sie erweisen sich keinen Gefallen, wenn Sie Übungen machen, für die Sie noch kein ausreichendes Vortraining haben. Es geht, wie eingangs erwähnt, nicht um ein „Höher, schneller, weiter“.

Falls Sie nicht mit der Anatomie des menschlichen Körpers vertraut sind, ist es hilfreich, wenn Sie sich neben den Illustrationen in diesem Buch Darstellungen der Anatomie in einem Buch oder im Internet (z. B. [www.anatomie-online.com](http://www.anatomie-online.com) oder [www.kenhub.com](http://www.kenhub.com)) anschauen. Dann fällt es Ihnen bei einigen Übungen leichter, den Anweisungen zu folgen.

Die Übungen bis zur Lektion 9 können Sie auch mit Kindern durchführen. Ab Lektion 10 dürfen die Übungen erst nach vollendeter Pubertät durchgeführt werden, da der Energiekörper des Kindes für diese Übungen noch nicht ausgebildet und zu zart ist.

### **Das Tagebuch**

Es kann unterstützend sein, wenn Sie beginnen, ein Tagebuch zu führen. Mittels eines Tagebuchs nehmen Sie

Ihren Wandel leichter wahr, denn schriftlich Festgehaltenes ist später leichter nachvollziehbar. Aufgrund unserer Erfahrungen legen wir Ihnen dies sehr ans Herz. Veränderungen sind über einen Zeitraum gesehen oft nicht erlebbar. Kaufen Sie sich für Ihr Übungsprogramm ein schönes Heft oder Notizbuch.

## **Die Übungszeit**

Legen Sie eine Zeit fest, die Ihnen angenehm ist. Die Tageszeit können Sie selbst bestimmen. Manchen liegt der Morgen mehr, anderen der Abend oder etwa die Mittagspause. Jeder muss selbst den besten Zeitpunkt für seine Übungen finden.

Üben Sie zu dieser Zeit täglich oder, falls es Ihre Zeit erlaubt, auch zweimal täglich. Zweimal täglich ist nur sinnvoll, wenn Sie wirklich Zeit dafür haben.

Es kann für Sie unterstützend sein, wenn Sie auch einen Termin zum Erarbeiten der jeweils neuen Lektion festlegen, etwa jeden ersten Dienstag im Monat, und diesen Termin fest in Ihren Kalender eintragen.

## **Der Übungsort**

Neue Übungen sollten Sie sich am besten in Ruhe zu Hause erarbeiten. Es kann unterstützend sein, wenn Sie einen schönen Bereich dafür reservieren. Danach, wenn Sie mit der jeweiligen Übung vertrauter sind, können Sie überall üben. Sie können die Übungen dann beispielsweise im Wohnzimmer, in der Bahn, im Bett, unter der Dusche oder im Schwimmbad durchführen. Das legen Sie selbst fest.

## **Die Übungsdauer**

Es ist in Ordnung, wenn Sie mit fünf Minuten beginnen. Machen Sie die Übungen auf Dauer am besten mindestens 15 bis 30 Minuten täglich. Wir begleiten jedoch auch Menschen in unserer Praxis, die die Übungen täglich mehrmals durchführen. Finden Sie Ihr eigenes Maß! Wichtiger als die Zeit von mindestens 15 Minuten einzuhalten ist es, täglich zu üben. Deshalb schlagen wir in vielen Lektionen auch niedrigschwelligere Übungen für den Alltag vor. Es ist gut, wenn Sie auch im Alltag üben, da dadurch der Wandel dauerhaft wird.

## **Die Motivation, zu üben**

Da wir in einer Beziehung lebten, als wir Schüler von Hetty Draayer waren, hatten wir den Luxus, uns gegenseitig immer wieder motivieren zu können. Wenn Sie keinen Partner haben, der mit Ihnen die Übungen macht und Sie feststellen, dass Sie nicht mehr üben, bitten Sie eine andere Person, Sie zu unterstützen. Die- oder derjenige wird einmal pro Woche angerufen und Sie berichten ihr oder ihm von Ihrem Üben.

Das ist ungewöhnlich, ja. Doch dieser Schritt enthält zwei äußerst wichtige Entwicklungsschritte:

Einmal machen Sie sich dadurch klar, dass Sie es nicht alleine schaffen müssen. Ein Mensch, der ehrlich ist, wird zugeben, dass er nicht alles alleine erreichen kann. Und er ist in der Lage, andere Menschen um Hilfe zu bitten.

Zweitens sind Sie über Ihr Üben im Gespräch. Das erste Ziel ist es, regelmäßig zu üben. Wenn Sie darüber hinaus über diese Neuerung in Ihrem Leben mit anderen sprechen, wird Ihnen eher klar, was Ihnen im Weg steht und wie Sie sich unterstützen lassen können. Wenn Sie schweigen, kann Ihre Selbsttäuschung falsche Annahmen lange am Leben halten.