

KARL GRUNICK

LUCAS BUCHHOLZ



Entdecke deine Körper Intelligenz!

Der Zugang
zu deinem wahren
Energiepotenzial

unum
eins sein. ganz sein.

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

unum

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Ulrike Auras

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8068-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Grafiken: Karl Grunick

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8068 10_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: www.unum-verlag.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten therapeutischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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 vergeudet. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, immer offener und kontaktfreudiger dem Leben mit seinen Irrungen und Wirrungen zu begegnen. Wie kann das sein? Wir hatten ja »nur« ein paar Körperübungen gemacht. Ich habe mit Mitte 20 einige Monate beim indigenen Volk der Kogi in Kolumbien gelebt. Diese 4000 Jahre alte Hochkultur baut auf genau denselben Prinzipien auf, wie sie die KörperIntelligenz vermittelt. Was ich dort in den Dörfern einer der letzten heute noch intakten präkolumbianischen Gesellschaften erlebt habe, erfahre ich immer wieder durch die KörperIntelligenz: pures Menschsein. Meine Erfahrung bei diesem Volk und mein daraus entstandenes erstes Buch »Kogi – Wie ein Naturvolk unsere moderne Welt inspiriert« waren dann auch der Grund, der Karl und mich zum Schreiben dieses Buches zusammengeführt hat.

Der wunderbare erfahrungs- und eben nicht wissensorientierte Zugang ist für mich und uns alle eine der faszinierendsten Möglichkeiten, als körperliche Wesen – gestrandet in einer vom Fiktiven und Abstrakten beherrschten Welt – wieder real zu werden. Das Technische und Digitale greift immer mehr in unsere Realität ein und verbraucht enorm viel von unserer Energie und Lebenszeit. Wir spüren oft gar nicht mehr, wie es sich anfühlt, ganz bei sich, wirklich präsent zu sein, den eigenen Raum wieder zu bewohnen und mit einer fast vergessenen Leichtigkeit einfach wieder zu sein.

Ich kann nur jedem ans Herz legen, die Einfachheit der Energieprinzipien und den tiefen Frieden, der damit einhergeht, selbst zu erfahren. Leichtigkeit, Kreativität, Orientierung, spirituelle Tiefe und vor allem spielerische Lebensfreude sind nur einige der vielen großartigen Auswirkungen dieser besonderen Arbeit.

Lucas Buchholz

ZUM GELEIT

Als ich darum gebeten wurde, ein Geleitwort zu diesem Buch zu schreiben, war ich sehr berührt davon. Ich hielt inne und ließ vor meinem inneren Auge Karls langjährige Arbeit und sein unermüdliches Wirken in der Welt Revue passieren. Das Leben an seiner Seite spielte mir eine ganz besondere Rolle zu. Und zwar nicht nur als seine Gefährtin oder die Mutter seines Kindes. Sondern in dem Zusammenhang auch als die, die seit 17 Jahren intensiv seine Arbeit und das große Wirken dessen, war er tut, aus der ersten Reihe beobachten kann.

In den vielen Jahren, in denen wir nun schon so stark miteinander verbunden sind, habe ich bei zahlreichen Seminaren an seiner Seite mitgewirkt. Ich konnte die Auswirkung der vielen Dominoaspekte, die seine Arbeit betreffen, in den unzähligen Leben der Teilnehmer und Teilnehmerinnen beobachten. Die Transformation, die Heilung, die vielen starken Veränderungen im Privaten bis hinein in die Wirtschaft ... so viele Leben wurden davon berührt und beeinflusst, so viele Berufe zu Berufungen gewandelt. Alle, die sich wirklich auf das eingelassen haben, was Karl durch eigenes Tun beziehungsweise Nicht-Tun vermittelt, haben eine große Veränderung durchlaufen. Auch meine eigene Seminartätigkeit »Auf der Suche nach den weiblichen Wurzeln« ist allein auf dem Boden dessen, was ich durch seine Arbeit erfahren habe, entstanden. Der Stein, den er ins Wasser warf oder der durch ihn ins Wasser fiel, hat viele Wellen ausgelöst und viele Menschen zutiefst bereichert. Ich verspüre nicht nur eine sehr tiefe Sinnhaftigkeit hinter seiner Arbeit, sondern auch eine sehr tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung für sein fast 30-jähriges unermüdliches Wirken.

Und als die Idee zu diesem Buch aufkam, da wusste ich: Ich kann das Vorhaben nur mit einem gewissen Gefühl des

Scheiterns annehmen. Die Worte, die versuchen, auf das hinzuweisen, was nur die eigene Erfahrung vermitteln kann, können in diesem Zusammenhang nur unzulänglich erscheinen. Das ist für mich auch der nachvollziehbare Grund, warum die besonderen Lehren früher nur mündlich überliefert wurden und kaum etwas davon schriftlich fixiert wurde. Körper-Intelligenz und überhaupt spirituelle Erfahrungen zu beschreiben ist, als würde man versuchen, ein Universum durch ein Nadelöhr zu pressen. Doch für unsere hauptsächlich intellektuelle Kultur ist es zumindest den Versuch wert. Das Buch könnte sich vielleicht sogar als hilfreich erweisen. Und es krönt so vieles in all den gemeinsamen Jahren Erlebtes, Gelebtes und Erfahrenes. Ich möchte jeden Leser und jede Leserin dazu ermutigen, auf das zu lauschen, was sich hinter den Wörtern befindet. Ich möchte auf das tiefe innere Zuhören verweisen statt auf das simple Verstehenwollen. Man sieht nicht nur, man hört auch mit dem Herzen besser.

Renata Mierzejewska

*»Erst wenn wir vollständig im Körper
präsent sind, können wir durch den Körper
etwas lernen, das über den Körper
hinausgeht.«*

YOSHI OIDA

AM ANFANG WAR DER KÖRPER



Erinnern wir uns daran, dass wir bereits mit einer tiefen Weisheit – der KörperIntelligenz – geboren wurden.

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 einmal. 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 transportieren. Abgesehen vom regelmäßigen Gang zur Kaffeemaschine beschränkt sich die Aufgabe des Körpers oft darauf, die Computertastatur zu bedienen und dem Verstand ein Gefäß zu bieten.

Zugegeben, das ist leicht vereinfacht, doch im Grunde glauben viele, es sei der Verstand, der acht Stunden am Tag arbeitet.

Bequemlichkeit bedeutet demnach, den Körper im Alltag möglichst wenig aktiv einsetzen zu müssen. Gleichzeitig ist der Körper immer mehr zum Objekt von Schönheits- und Gesundheitsidealen geworden. Gesundes Essen, Fitness, Yoga, grüne Smoothies, Atemübungen ... sind die Themen entsprechender Zeitschriften, Instagramkanäle und Onlinekurse. Der Körper und seine Optimierung durch Ernährung oder Sport wird für manche immer mehr zum Hobby, wie für andere der Modelleisenbahnbau. Gerade seine äußere Form ist uns sehr wichtig geworden. Gut aussehen muss er, der Körper, deshalb beschäftigen wir uns vor allem mit ihm, wenn er nicht unseren Idealvorstellungen entspricht. So ist die Schönheitsindustrie mit ihren zum Teil drastischen Maßnahmen zu einem profitablen

Wirtschaftszweig geworden. Ansonsten interessiert uns unser Körper noch, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie er soll. Da drängt sich die Frage auf, wie denn die Zukunft des Körpers aussieht. Aktuelle Trends aus dem Silicon Valley und Teilen Asiens zeigen: Der menschliche Körper soll maschinell verbessert werden, und Mensch-Maschine-Hybriden entstehen. Transhumanismus nennt sich diese Idee, die Grenzen unserer Biologie technisch zu überwinden und den Verstand vom Körper erlösen zu wollen.

UNTERDRÜCKUNG EINER GROSSEN KRAFT

Bei vielen ursprünglichen indigenen Völkern wird hingegen die Verbundenheit mit dem Körper der Verbundenheit mit der Erde gleichgesetzt beziehungsweise beides bedingt sich gegenseitig. Der Körper ist die Erde und damit auch die Basis, aus der das (alltägliche) Leben hervorgeht. Aus diesem Prinzip erwachsen alle Kulturen, die in einer tiefen Verbundenheit mit der Erde lebten und leben. In unserer Kultur jedoch scheinen wir uns seit Jahrhunderten immer mehr vom Körper und damit auch von der Erde zu entfernen. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass ein versteckter Krieg gegen den Körper geführt wird, indem wir entweder versuchen, den Körper und seine Bedürfnisse zu überwinden oder Kontrolle über ihn zu erlangen.

Der Ursprung der meisten großen Religionen ist auf diese Ablehnung zurückzuführen, was sehr deutlich in Bezug auf die Sexualität sichtbar wird. »Die Lust des Fleisches« ist zur Sünde erklärt worden. Das Konzept von Scham und Schuld kam auf und damit der Versuch, einige der stärksten Kräfte unseres Menschseins abzulehnen und zu unterdrücken. Da so eine starke Kraft wie die Sexualität jedoch nicht verdrängt werden kann, ist ein langer Weg des Leidens bis hin zum Missbrauch entstanden. Mit der Überwindung und Heilung dieser Wunde sind wir bis heute beschäftigt.

Diese Haltung zur Sexualität geht in den abrahamitischen Religionen – Judentum, Islam, Christentum – damit einher, dass vornehmlich der Geist gepriesen wird, aber der Körper abgelehnt. Sozial gesehen sind körperbetonte Berufe in den meisten Fällen schlechter bezahlt als intellektuelle Berufe. Sogar in einigen traditionellen Richtungen des Yoga wird die Überwindung des Körpers durch Askese und Disziplin angestrebt, absurderweise oft durch Zuhilfenahme von Körperübungen. Körperlose Spiritualität ist jedoch vom

Alltag abgetrennt und bereitet den Weg für die Herrschaft des abstrakten (religiösen) Rituals.

DER KERN UNSERES MENSCHSEINS

Viele indigenen Kulturen weisen uns seit Jahrzehnten auf die Spaltung von Körper und Geist hin. Auch in den Texten der alten ostasiatischen Kulturen wird immer wieder von der Weisheit des Körpers gesprochen. Egal ob in der vedischen, altchinesischen oder vielen anderen Traditionen – hier wird entsprechend der Weg des Annehmens, nicht der Weg der Ablehnung aufgezeigt, auf dem der Körper als das Haus unserer Seele hochgeehrt wird. Er wird als das Gefährt beschrieben, das uns ein physisches Leben auf diesem Planeten in seiner materiellen Dimension ermöglicht. Und immer wieder lesen oder hören wir von den Geheimnissen, die im Körper verborgen liegen oder durch ihn offenbart werden können. Die teils poetischen Erklärungen sind dabei alles andere als banal, und dem Körper wird darin eine immense Bedeutung zugeschrieben. Es werden teils wundersame Dinge geschildert, die möglich seien, wenn wir wieder in Kontakt mit uns selbst kommen und die Weisheit unseres Körpers wieder wirken lassen. Gerade aus den Erzählungen vieler indigener Kulturen können wir ihr völlig anderes Körperverständnis herauslesen. Körper, Geist und Seele sind dabei für sie nicht getrennt, sondern formen zusammen die Einheit, die den Kern unseres Menschseins ausmacht.

Auch wenn wir uns verstandesmäßig vom Körper abgespalten und von der Natur getrennt haben, wird schnell klar, dass dies körperlich gar nicht möglich ist. Man versuche nur mal, länger als zwei Minuten die Luft anzuhalten, und man merkt gleich, wie tief wir körperlich in dieser Realität verwurzelt sind. Auch der angestoßene große Zeh bringt uns sehr zügig zurück in unsere Körperlichkeit.

*Eine ganz einfache Weisheit: Körper, Geist und Seele
lassen sich nicht trennen.*

Wir verhalten uns so, als hätten wir eine Tatsache vergessen: Egal wohin wir auf diesem Planeten gehen, wir haben unseren Körper immer dabei. Er ist immer derselbe, und wir sind immer dieselben. Der Körper ist beim Arbeiten am Schreibtisch genauso da wie bei der Yogastunde und im Zoom-Call genauso wie beim Waldspaziergang. Für Kinder ist dies noch selbstverständlich, sie sind immer in ihrem Körper. Wir Erwachsenen dagegen haben uns Zeiten für den Körper und Zeiten für den Verstand in unserem Alltag eingerichtet. Und ganz selten vielleicht auch mal für die Seele. Man könnte sagen, dass der Mensch das einzige Wesen auf diesem Planeten ist, das sich vormachen kann, nicht bei sich zu sein. Ein nicht geerdeter und damit fast schon körperloser Mensch löst sich aber auch aus den Kreisläufen der Natur und macht alles zu Objekten. An diesem Punkt beginnt ein anderer, verheerender Kreislauf – ein Kreislauf der Ausbeutung und damit auch Zerstörung eines Systems, von dem wir absolut abhängig sind. Würden die Ameisen, Bienen oder die Pilze fehlen, wäre das Ausmaß der Veränderungen auf der Erde enorm. Genauso verhält es sich auch andersherum: Viele indigene Völker sind zutiefst davon überzeugt, dass die Erde auch den Menschen in seinem schöpferischen Bewusstsein braucht, damit das Leben auf ihr aufblühen kann.

Ich bin sicher, dass, solange wir »Fortschritt« aus dieser Abgetrenntheit und Spaltung heraus erschaffen, er weder uns noch der Erde noch den kommenden Generationen dienlich sein wird. Auch in Bezug auf die heutige Spiritualität ist das sehr leicht zu erkennen. Spiritualität, die ihre Wurzeln im Körperbewusstsein hat, wirkt sich auf den gesamten Alltag aus, im Privaten ebenso wie im Beruf. Da gibt es keine Trennung, und die Energie fließt zwischen allen Bereichen unseres Lebens. Während uns rein geistig-

mentale spirituelle Konzepte trocken verhungern lassen und zu noch stärkerer Abtrennung von unserem Alltag führen.

DIE WEISHEIT DES KÖRPERS

Wir haben irgendwann Angst bekommen vor der vermeintlichen Primitivität und Aggression, die aus einer geistlosen und vernunftlosen Körperlichkeit erwächst. Doch die Flucht in die Verstandesebene ist auch nicht besser. Wir haben uns damit noch weiter von uns selbst abgeschnitten. Man könnte auch sagen, dass die Entfernung vom Körper mit der Ablehnung und Unterdrückung des Weiblichen in den letzten Jahrhunderten einhergeht. Denn in alten Schriften wurde der weibliche spirituelle Weg oft als der verkörperte beschrieben und der männliche als der vergeistigte. Und das Geistig-Männliche wird als dem Körperlich-Weiblichen überlegen angesehen – mit ein Grund für den Krieg der Geschlechter. Daraus ist dann auch die Logik der Askese erwachsen, welche die Selbstablehnung hinter vermeintlicher Kontrolle über den Körper verbirgt. Osho, ein sehr bekannter spiritueller Lehrer der 1970er- und 1980er-Jahre, vermochte die Weisheit und die Bedeutung des Körpers wunderbar in Worte zu fassen:

»Der Körper ist der Anfang, der Körper ist dein Fundament, der Körper ist deine Erdung, deine Wurzel. Dich dazu zu bringen, gegen deinen Körper zu sein, bedeutet, dich zu zerstören, bedeutet, dich schizophren zu machen – bedeutet, dich unglücklich, unwürdig zu machen, bedeutet, die Hölle zu kreieren.

Du ›bist‹ der Körper, natürlich bist du noch mehr als der Körper, aber dieses ›Mehr‹ kommt erst später. Zuerst gilt es deinen Körper zu deinem Freund zu machen, denn dein Körper ist deine Grundwahrheit! Sei also niemals gegen deinen Körper. Immer wenn du gegen deinen Körper bist, dann bist du gegen das Göttliche in dir, wann immer du

respektlos deinem Körper gegenüber bist, dann verlierst du den Kontakt zur Realität, dein Körper ist dein Kontakt, dein Körper ist deine Brücke – dein Körper ist dein Tempel!«

MAN KANN ES WEDER BESCHREIBEN NOCH VERSTEHEN ODER LERNEN

Dieses Buch ist eine Einladung, sich wieder auf den Körper und die ihm innewohnende Weisheit – hier KörperIntelligenz genannt – einzulassen. Doch muss an dieser Stelle betont werden: KörperIntelligenz kann man nicht verstehen, und man kann sie auch nicht lernen. Ja, man kann sie nicht einmal beschreiben. Man kann sie nur erfahren. Das klingt vielleicht absurd angesichts dessen, dass du gerade ein Buch mit dem Titel »KörperIntelligenz« in den Händen hältst. Doch das muss kein Widerspruch sein, und es gibt hierfür eine lange Tradition. Der Daodejing, eines der wohl berühmtesten Werke der klassischen daoistischen Literatur, beginnt mit den Worten: »Das Dao, das man aussprechen kann, ist nicht das wahre Dao. Der Name, den man erklären kann, ist nicht der wahre Name.« Und das immerhin in einem Buch, das in 81 Versen – und damit in vielen Worten – von nichts anderem als dem Dao handelt. Es geht hier um eine altchinesische Form der Nutzungsbestimmungen, die auf die Begrenztheit der Sprache verweisen, eine Art AGBs zusagen. Das Gleiche tun wir als Autoren hier auch. Der Verstand versteht und begreift, der Körper spürt und erfährt. Sprache ist eine wunderbare Ergänzung zur Erfahrung, aber eben auch nicht mehr. Daher verwundert es vielleicht auch nicht, dass es bisher kaum Literatur zum Thema Körperintelligenz gibt. Gleichzeitig könnte man sagen, Zen ist auch nicht beschreibbar, und es gibt wenige spirituelle Disziplinen, über die so viel Literatur existiert.

Was noch verwunderlicher erscheinen mag: KörperIntelligenz kann man nicht lernen, üben oder trainieren. Es handelt sich nicht um ein System, eine Methode oder eine Technik, die man sich aneignen könnte. KörperIntelligenz ist etwas, womit wir geboren werden, was immer wirkt und was uns im Kern als Menschen ausmacht. Warum also dieses Buch lesen?

WAS DU VON DIESEM BUCH ERWARTEN KANNST

Vor allem anderen ist dieses Buch eine Erinnerung. Es kann dich daran erinnern, dass unser Körper bereits intelligent auf diese Welt kommt, dass unsere KörperIntelligenz jederzeit da ist. Deshalb brauchen wir nur wieder einen Zugang zu ihr. Das macht es auf der einen Seite natürlich sehr einfach, was allerdings nicht heißt, dass es immer leicht wäre, KörperIntelligenz zu erfahren.

Vielleicht erinnerst du dich wieder daran, wie es war, als du Kind und noch voll in deinem Körper präsent warst. Du hast vor Lebensfreude gesprüht und dich ganz deiner Lebendigkeit hingegeben. Vielleicht spürst du auch intuitiv, dass noch viel mehr möglich ist, wenn du der Intelligenz deines Körpers vertraust. Und vielleicht hast du ja auch schon eine leise Vorahnung davon gespürt, als dich das Thema angesprochen hat, dir jemand davon erzählt hat und du das Buch in die Hand genommen hast.

Impulse

Nach einigen der folgenden Kapitel bieten wir Einstiegsübungen an, die erste praktische Erfahrungen mit KörperIntelligenz – im Folgenden oft K. I. genannt – ermöglichen. Der Fokus liegt dabei hauptsächlich auf Praktiken, die du allein ausführen kannst. Tiefere