

PRESSEMITTEILUNG

Helmut Rennschuh **Das Richtige geschieht ganz von allein**

Loslassen mit Alexander-Technik und
Zen



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Lüchow

Verankert im Körper und dem Moment

Wie eine Synthese aus Alexander-Technik, Zen und Eckhart Tolles Lehren in den „Flow“ führt

Ein Pianist, der völlig in sein Spiel versunken ist. Ein Athlet, der mit aller Aufmerksamkeit beim nächsten Sprung ist. Ein Reh auf der Flucht. Sie alle zeichnen sich aus durch Eleganz, Leichtigkeit, Geschmeidigkeit. „Nicht-Tun“ nennt der Autor Helmut Rennschuh diese Qualität unangestregten Geschehens. Sein neues Buch *Das Richtige geschieht ganz von allein* verbindet Alexander-Technik, Zen und die Lehren Eckhart Tolles zu einem neuen Weg in die Stille, jenseits des Gedankenlärms.

BIELEFELD. Das Team habe „ergebnisorientiert“ gespielt, heißt es manchmal nach Fußballspielen. Die Lust am schönen Spielzug, das Gala-Dribbling? Fehlanzeige. Für viele Menschen ein Spiegelbild ihres Lebens: Sie spüren nicht, mit wie viel Hektik und Verkrampfung ein Resultat zustande kommt und wie sie sich dabei verbiegen. „Unser Leben bekommt eine andere Qualität, wenn wir nicht durch unser Wollen die Freude an der Präsenz und Offenheit des Augenblicks verlieren“, sagt Rennschuh. Bemühen wir uns also oft zu sehr statt zu wenig?

„Damit ist nicht gemeint, dass wir uns passiv treiben lassen“, betont Rennschuh: „Wir können die **Strömung auch nutzen, ohne unsere Kraft zu vergeuden** - und trotzdem unser Ziel erreichen.“ Bei der Alexander-Technik verschiebt sich der Fokus: Nicht, was wir

tun können, um ein Problem zu überwinden, ist die Frage, sondern was wir lassen können. Beispiel Hinsetzen: „Nahezu alle Menschen ziehen sich dabei im Oberkörper zusammen, sie verkürzen dabei ihren Rücken, indem sie den Kopf in Richtung Steißbein zurückziehen“, so Rennschuh. Die gewohnten Bewegungsmuster sind vertraut, vermitteln das Gefühl einer Identität.

Dasselbe gilt für das Essen: „Wir erwarten die Erfüllung vom folgenden Bissen, obwohl wir nur den in unserem Mund schmecken und genießen können.“ Immer möchte das Ich wachsen, schickt den Verstand in die Zukunft - dorthin, wo es seine erträumte wahre Größe zu erreichen hofft. Innehalten, **das bewusste Wahrnehmen der Wahlfreiheit, erlöst von diesem Zielstreben** und den damit verbundenen instinktiven Reaktionen, die sich wie eine Autobahn in die Nervenbahnen des Gehirns gegraben haben. „Die bewusste Steuerung von Bewegungsabläufen, alternative Reaktionsweisen, werden da zunächst wie ein Feldweg empfunden“, sagt Rennschuh.

Um die **freie Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule und um den weiten Rücken** ging es dem Erfinder der Technik, F. M. Alexander, zu dessen Schülern auch der Schriftsteller Aldous Huxley zählte. Mit der fokussierten Aufmerksamkeit mischt der Verstand sich weniger störend ein, das Erleben der Umwelt wird plastischer, die Farben intensiver: Der Urgrund aller Dinge, den auch Weisheitslehrer wie Eckhart Tolle und der Zen-Meister Willigis Jäger

beschreiben, kann sich wieder ins Bewusstsein schieben.

Elegant integriert Rennschuh die verschiedenen Wege zu einem Ansatz, bei dem das **Präsentsein im Körper** zur Wahrnehmung einer hintergründigen Wirklichkeit führt, die dem denkenden Verstand verschlossen bleibt. Studien belegen, dass mit dem Zurücktreten des unruhigen Ichs weite Teile des Gehirns durch synchrone Gamma-Schwingung im Einklang arbeiten. Die Quantenfeldtheorie geht von einem Nullpunktfeld aus, einer Intelligenz, die nicht im Gehirn eingeschlossen ist, sondern sich einer Interaktion mit dem Umfeld bedient. **Das Richtige geschieht ganz von allein** zeigt leicht nachvollziehbar einen Weg auf, der uns aus der Stille heraus mit dieser Intelligenz verbindet.



Helmut Rennschuh
Das Richtige geschieht ganz von allein
Loslassen mit Alexander-Technik und Zen
280 Seiten, Broschur
€ (D) 19,95
ISBN 978-3-89901-358-0

ÜBER DEN AUTOREN



Der Diplom-Physiker **Helmut Rennschuh** (*1961) entdeckte während seiner Klavierausbildung das Potential des Nicht-Tuns beim Klavierspielen mit Hilfe der Alexander-Technik. Nach einer Ausbildung in dieser Technik bei Danny McGowan in Berlin ist er heute als Lehrer und Dozent tätig. *Das Richtige geschieht von ganz allein* ist sein erstes Buch.

www.alexander-technik-thueringen.de

ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.