

PRESSEMITTEILUNG

Helmut Rennschuh
Innehalten
Eine Anstiftung zur
Entschleunigung



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Die Entdeckung des Innehaltens

„Oh, Du fröhliche, oh Du selige, Gnaden bringende ...“ tönt es aus den Lautsprechern der Weihnachtsmärkte und Kaufhäuser, während die Einkäufer gestresst und überarbeitet ihre Besorgungen erledigen.

Nur zu oft gelingt es nicht, Weihnachten als ein Fest der Ruhe, der Einkehr, der Besinnung und des Innehaltens zu erleben. Die lange Liste der Dinge, die erledigt werden müssen, wirkt erdrückend und will abgearbeitet werden. Die Adventszeit wird zum großen Endspurt des Jahres. Doch sieht es in der übrigen Zeit des Jahres wirklich grundsätzlich anders aus?

„Rastlosigkeit sowie das Gefühl, keine Zeit zu haben, haben sich zu den Grundpfeilern unseres Lebensgefühls entwickelt. So entsteht der Eindruck, wie ein Hamster im Laufrad zu leben“, sagt Helmut Rennschuh. Er beschreibt in seinem neuen Buch *Innehalten Wege* aus dieser Falle.

Innehalten ist uns allen eigentlich vertraut, wir scheinen es nur in der Hektik des Alltags zu vergessen.

„Manche Menschen halten auf Wanderungen plötzlich inne, wenn sie staunend die Landschaft betrachten.“ Wie Helmut Rennschuh zeigt, hat Innehalten sehr viel mit Präsenz und wachem Bewusstsein

zu tun. So lädt das Buch durch viele Übungen und Beispiele zu einer offenen Wahrnehmung unserer Umgebung aber auch unserer Innenwelt ein.

Für den bekannten Hirnforscher Gerald Hüther zeichnen sich „die wahren Propheten und Seher“ dadurch aus, „dass es ihnen gelungen ist, all ihre Sinne, und zwar sowohl die der Wahrnehmung von Veränderungen in der äußeren Welt als auch die zur Wahrnehmung dessen was in uns geschieht, gleichzeitig zu schärfen.“

Helmut Rennschuh schafft zahlreiche Bezüge zur Hirnforschung und belegt damit, wie sehr das Innehalten in unserem Nervensystem angelegt, ja, wie sehr es eigentlich danach verlangt.

Auch die spirituellen Wege fordern die Entwicklung eines wachen Beobachters, also letztlich des Innehaltens. Daher entwickelt sich das Buch im Spannungsfeld von Hirnforschung und Spiritualität. Es schafft dabei zahlreiche Verbindungen zwischen diesen scheinbar so gegensätzlichen Disziplinen.

Das Buch geht über den herkömmlichen Begriff von Innehalten hinaus, indem es zeigt, dass Innehalten „auch während einer Aktivität möglich

ist. Diese kann in der gewohnten Geschwindigkeit ablaufen, bekommt aber durch das Innehalten eine andere Qualität.“

Damit wird das Innehalten zu einer „Kunst des Nicht-Tuns“. Wenn alles angestrengte und störende Tun aufhört, entstehen harmonische, unverspannte Bewegungen und eine natürliche Aufrichtung. Dies lässt sich im Flow der Sportler und besonders in der Meisterschaft großer Musiker beobachten.

„Indem wir unsere Achtsamkeit im Körper verankern, gewinnen wir einen Ruhepol, der uns - selbst durch Wirbel und an Hindernissen vorbei - dem Strom des Lebens gelassen folgen lässt.“



Helmut Rennschuh
Innehalten
Eine Anstiftung zur Entschleunigung
280 Seiten
€ 19,95 [D]

ISBN 978-3-89901-757-1
Auch als eBook erhältlich

ÜBER DEN AUTOREN



Der Diplom-Physiker **Helmut Rennschuh (*1961)** entdeckte während seiner Klavierausbildung das Nicht-Tun beim Klavierspielen mit Hilfe der Alexander-Technik. Nach einer Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik bei Danny McGowan in Berlin gibt er heute Kurse in dieser Technik.

www.alexandertechnik-diekunstdesnichttuns.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J. Kamphausen seit 30 Jahren bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J. Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. 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.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@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.