

WENN ICH MIR EINE *Feldenkrais-Stunde kaufe*

... dann ist das Zeit für mich

VON ANNE BARTHELMESS

Warum nicht mal für sich selbst eine oder mehrere Stunden bei einer Kollegin oder Ausbilderin nehmen? Ich entscheide mich für die Lieblingstrainerin, mache einen Termin und bin überpünktlich zur Stelle. Also schaue ich mich noch ein bisschen draußen um, weil ich ihr nicht ihre Pause stehlen möchte. Dabei denke ich darüber nach, wie bereitwillig ich meine Pausen häufig hergebe, meistens wirklich gerne, und trotzdem fehlen sie mir dann irgendwie. Dafür muss ich abends länger machen, sitze nach den Stunden noch da, schreibe auf, woran ich mich erinnere und fühle mich wie beim Nachsitzen. Mal wieder nehme ich mir vor, in diesem Punkt besser auf mich zu achten – und werde eingelassen. Es ist für uns leicht ein Gespräch zu beginnen, wir kennen uns und kommen recht schnell zu Fragen, die ich zu Klient*innen habe, und dann zu meinem Wunsch. Sie ist Profi darin, es leicht anzugehen, einer klaren Linie zu folgen und aus jedem Gespräch etwas herauszuholen. Ich bin hier Schülerin und brauche nicht auf die Zeit zu achten, das kommt mir für einen kurzen Moment in den Sinn. Ich spüre, wie sehr ich es gewohnt bin, zu strukturieren und jemand anderen durch ein Gespräch, eine Stunde, eine Erfahrung zu

führen. Mir war nicht mehr bewusst, wie sehr auch das zu meiner Arbeit gehört, das dazu notwendige Zeitmanagement inklusive. Hier kann ich all das loslassen und fange an, mich selbst mehr wahrzunehmen.

■ Was für ein kraftvolles Gefühl

Über meinen Wunsch habe ich auf meinem Weg zu ihr nachgedacht. Beim Gehen kann ich gut in mich hineinspüren. Die Bilder, Eindrücke und Fragen der Woche tauchen auf, wie Seifenblasen umschweben sie mich. Ich entscheide mich für etwas, das mir in dieser Woche während meiner ATMs durch den Kopf gegangen ist. Als ich mit weichem Blick im Raum umherschaute, hatte ich den Eindruck, als hätten viele Frauen weiche und unklare Konturen um Becken und Taille, als würden sie dort eine Wolke oder eine weiche Masse bewegen, etwas Unklares, ein bisschen wie das, was ich bei manchen Menschen mit meinen Händen um den C7 ertaste. Bei einigen Männern hingegen hatte ich eher das Gefühl von trockenem Holz. Und wenn ich in mein eigenes Becken fühle, denke ich, es geht eher in Richtung unklare Masse. Da wünsche ich mir mehr Konturen, mehr Klarheit. Mir kommt das Bild von Kindern, wie sie durch die Gegend flitzen und so wunderbar in ihren Becken sind, dass ihre Arme frei die Welt erkunden. Ich möchte mehr in mein Becken kommen und aus dem Becken heraus handeln können.

Wir haben viel zu lachen, zwei Frauen über 50 und 60 Jahre stellen fest, dass es mit den Hormonen, dem guten Essen und damit zu tun hat, dass wir nicht mehr den ganzen Tag im Laufschrift herumflitzen, dass es mehr und weicher wird um unsere Hüften. Aber wir sind uns schnell einig, dass es nicht darum geht, wie rund oder schmal es um so ein Becken ist, und sie schlägt mir eine Stunde kniend vor dem Tisch vor. Wir beginnen im Sitzen, die Frage, die sie an meinen Körper stellt, beginnt sie am Knie. Was macht mein Becken, wenn sie über mein Knie meinen Oberschenkel in meine Hüfte schiebt? Meine Antwort ist unklar, nicht nur in Becken und Hüften, auch im Oberkörper und links ist es anders als rechts. Ich spüre ihre Hände an meinem Rücken,

DIE AUTORIN

Anne Barthelmeß

ist Mutter von zwei Söhnen und arbeitet als Feldenkrais-Lehrerin und Heilpraktikerin



für Psychotherapie in Berlin. Im letzten Feldenkraisforum hat sie sich mit Fragen zur psychischen Wirkung einer ATM beschäftigt.

Mehr hier: www.anne-barthelmess.de

Hände, die nicht korrigieren, sondern fragen und mir ein Gefühl geben, wo und wie mein Rücken im Moment ist.

Und nun darf ich mich vor den Tisch knien und mich mit dem Oberkörper darauf ablegen. Sie bastelt noch ein bisschen an den Unterlagen unter den Knien und Fußgelenken. Sie berührt mich und ich gleite davon. Ich denke noch, so ergeht es wohl manchmal auch meinen Schülern, während ich in eine Art Zwischenwelt gelange. Ich bin da und schlafe nicht, auch kenne ich diese Lektion. Ich wollte alles verfolgen und mir merken, was sie tut, und vor allem, wie es sich anfühlt, aber der Zustand, in den ich gerate, ist so angenehm, dass ich mich ihm hingebe und keine Lust mehr auf Kontrolle habe. Die meisten Feldenkrais-Lehrenden kennen diese Lektion und ihre Möglichkeiten und Varianten. Als ich mir am Abend aufschreibe, woran ich mich erinnere, tauchen ein paar Dinge als besonders prägnant auf, weil sie mit einem starken Gefühl verbunden waren. Sie hob zum Beispiel mehrmals meine Oberschenkelmuskulatur spiralförmig in Richtung Hüfte und hielt alles für einen Moment, bis ich merkte, das etwas im unteren Rücken losließ, sich die Wirbelsäule entlang bis nach oben entwickelte und ich es mit einem tiefen Atemzug quittierte. Dann, als ich den Kopf wenden wollte, hob ich zuerst den Brustkorb und die Schulterblätter nach hinten. Sie machte mich darauf aufmerksam und regte eine neue Idee an. Ich ließ meinen Brustkorb in den Tisch sinken und das hob meinen Kopf wie von allein, während ich nach oben Länge gewann. Ich spürte mich tief atmen und lächeln.

■ *Ich mit mir*

Am Ende sitze ich wieder am Tisch und sie schiebt erneut meinen Oberschenkel vom Knie in Richtung Hüftgelenk. Mein Oberschenkel gleitet wie auf einer Schiene unter mir durch und fügt sich perfekt in mein Hüftgelenk, was für ein kraftvolles Gefühl, denke ich. Sie macht es mehrmals und wir bemerken, wie mein Oberkörper nun darüber aufgerichtet bleibt und nicht mit-schwankt. Diesmal weiß mein Becken wohin, es richtet sich auf. Mein Bauch fühlt sich befreit an, er senkt sich nach vorne-unten, gibt mir zusätzliche Stabilität und jahrelanges Festhalten löst sich kurzfristig. Meine Beine werden leichter und ich gewinne erneut Länge nach oben, mein



Kopf richtet sich auf und irgendwie sieht plötzlich alles anders aus. Sie bessert noch ein wenig nach, sinkt von oben, nahe der Hüften, in meine Oberschenkel, schiebt die Knochen ins Becken und lässt mich dann für einen Moment in diesem Gefühl, ich mit mir.

Ich schaue mich um und mein Körper erinnert sich an das Gefühl am Tisch beim Kopfwenden. Mein Brustbein hebt sich minimal vor und die Schulterblätter bekommen die Tendenz nach hinten-unten und Richtung Wirbelsäule zu sinken. Es ist eine sehr kleine und innenliegende Veränderung, aber es richtet mich noch mehr auf, ohne mich anzustrengen. Es ist eine Aufrichtung verbunden mit Leichtigkeit. Ein bisschen fühlt es sich an, als würde etwas von mir und meinen Schultern abfließen und ich atme tief durch. Nun sind meine Arme frei zu handeln, sie scheinen direkt mit dem Becken verbunden. Das ist der Teil der Integration, der einfach geschehen ist.

Nach meiner Stunde mache ich einen Spaziergang zurück in meine Praxis und freue mich, dass ich noch Zeit habe. Ich spiele mit dem, was ich gelernt habe.

Die nächsten Tage weiß ich manchmal nicht, wie ich sitzen soll. Mein Körper möchte immer wieder in seine alte Gewohnheit zurück, aber sie passt nicht mehr und ich werde unruhig. Das Neue muss ich mir mehrmals bewusst zurückholen, es bleibt nicht von allein – noch nicht, denke ich. Alle Stühle in der Wohnung sind geformt, das macht es nicht leichter, aber auch nicht unmöglich. Und einmal, als ich gerade wieder gedanklich meine Oberschenkel in die Hüftgelenke schiebe, spüre ich, wie sich etwas in meinem Gaumen verändert, und denke: Wow!

Ich habe zwei befreundete Kolleginnen, mit denen ich sehr gerne Stunden austausche, wir üben zusammen, darüber bin ich sehr glücklich. Aber sich eine Stunde zu kaufen, ist noch einmal anders. Wenn ich mir eine Stunde kaufe, dann ist das meine Zeit. Ich denke dann für niemanden mit oder nehme Rücksicht. Ich dehne mich in diese Stunde hinein aus und darf einfach sein. Dieses Gefühl von Glück und Stärke, was dabei entsteht, ist eine gute Erinnerung daran, womit unsere Schüler*innen im besten Fall nach Hause gehen. ■