

Feldenkraisforum

AUSGABE 89 • 2. QUARTAL

APRIL • MAI • JUNI 2015

7,00 € • Mitglieder FVD 5,00 €

Schwerpunkt: 30 Jahre konkret gewordene Träume

Anne Barthelmeß: Feldenkrais und Palliation

Antje Schwalbe-Kleinhuis:
Unavowed dreams oder werde, die Du bist!

Florian M. H. Müller:
Schatten- und Schokoladenseiten

Außenansicht

Marianne Bäumlner:
Der vernachlässigte Leib
auch im klugen Akademiker

DIE MITGLIEDERZEITSCHRIFT DES FELDENKRAIS-VERBAND DEUTSCHLAND e.V.



Feldenkrais und Palliation

von Anne Barthelmeß

„Sterben jedoch ist einsam, das einsamste Ereignis im Leben. Sterben trennt einen nicht nur von anderen, sondern setzt einen einer zweiten, noch viel furchterregenderen Form von Einsamkeit aus: der Trennung von der Welt an sich.“

Irvin D. Yalom, „In die Sonne schauen“

Feldenkrais – ein Mantel der Linderung

Palliation (*Linderung*, aus lat. ‚pallium‘ (*Mantel*) bzw. ‚palliare‘ (*mit einem Mantel umhüllen, verbergen*)) bezeichnet allgemein eine medizinische Maßnahme, deren primäres Ziel nicht der Erhalt (Prophylaxe), die Genesung (Heilung) oder die Wiederherstellung (Rehabilitation) der normalen Körperfunktion, sondern deren bestmögliche Anpassung an die gegebenen physiologischen und psychologischen Verhältnisse ist, ohne gegen den zugrundeliegenden Defekt oder die zugrundeliegende Erkrankung selbst zu wirken. <http://de.wikipedia.org>

Sterben im Allgemeinen

Als lebensbedrohlich erkrankter Mensch durchläuft man viele emotionale Phasen von der Diagnose bis zum Tod. Wenn sich diese Phasen auch ähneln mögen, ist Sterben ein sehr individueller und intimer Prozess, der große Hochachtung und Respekt verdient, jedoch fordert er auch ein hohes Maß an Akzeptanz und Hingabe ein. Das Erleben, die Wünsche und Bedürfnisse eines Sterbenden finden häufig wenig Raum in der medizinischen Versorgung, auch durch die Ängste und Schwierigkeiten jedes Einzelnen, sich dem Thema Sterben und Tod zu nähern.

Fragen über Fragen

Auf meinem Weg zu meiner ersten Palliativ-Klientin stelle ich mir vor, wie viele professionelle Berührungen ein kranker Mensch in der medizinischen Versorgung erfährt, wie häufig dabei seine Grenzen verletzt werden (müssen) und in ihn eingedrungen wird? Wie vielen Manipulationen und fordernden Händen mag er ausgesetzt gewesen sein und wie vielen Auseinandersetzungen darüber, was an ihm nicht richtig sei? Welche Symptome seiner Erkrankung hat er erdulden müssen und welche Folgen seiner Behandlungen? Welches Verhältnis hat man zu einem Körper, der wuchert oder versagt? Welches Verhältnis hat man zu einem Körper, den man oft Fremden darbietet oder bei diesen zu einer Behandlung abgibt? Wie viel Scham, Angst oder Furcht wird und wurde erlebt und welche Spuren hat dies alles hinterlassen?

Aufmachen, zulassen und unmittelbar sein

Ich frage mich, wie wird es sich anfühlen, einen todkranken Menschen zu berühren? Werde ich damit umgehen könne? Was werde ich sehen, hören, riechen, fühlen? Werde ich das aushalten? Was sagt man und was sagt man nicht? Ich beschließe das zu tun, was ich immer tue, wenn ich in eine offene, neue und unbekannte Situation gehe. Es ist wie allein auf eine Reise zu gehen in ein fremdes Land. Ich bitte Vorstellungen und Ängste in mir, sich in den Hintergrund zu setzen, sie dürfen Zuschauer sein, damit Freiraum entsteht für das, was kommen mag und sein wird. Und ich vertraue darauf, mich auf meinen Instinkt verlas-

sen zu können. Ich möchte mit dem umgehen, was ist, und nicht mit meinen inneren Bildern davon, die dürfen später wieder zu Wort kommen. Aufmachen, zulassen und unmittelbar sein.

Leben pur

Es ist Leben pur, was meine Hände dann berühren. Es fühlt sich an wie ein sehr filigranes und zartes Gefüge. Jede Nuance wird wahrgenommen und weitergeleitet. Selten habe ich außerhalb der Feldenkraiswelt ein derart sensibles und aufmerksames System berührt. Bei Kindern fühlt es sich auch oft so an. Es ist, als wäre jede Schutzhülle fort und etwas sehr Wesentliches und Authentisches zurückgeblieben. Ehrlich fällt mir auch als Begriff dazu ein, ehrlich und direkt. Meine Klientin hat eine alte, weise und aufmerksame Hundedame als Begleiterin. Sie sitzt still daneben und beobachtet mich zunächst genau. Dann kommt sie näher, schnüffelt kurz an ihrem Menschen, an meinen Händen und legt sich dann Körper an Körper zu ihr. Es ist ein sehr emotionaler und inniger Moment. Nun liegen zwei Wesen vor mir auf der Matte und ich baue das Tier in meine Arbeit mit ein.

Der Tonus der Aufmerksamkeit und Konzentration

Einer meiner persönlichen Indikatoren dafür, ob meine Arbeit einen guten Weg nimmt, ist die Atmosphäre im Raum. Es ist eine besondere Art der Stille, die sich wie eine Haube über uns senkt. Ich finde diese Stille manchmal auch in Kirchen oder an Orten der Meditation. Es ist nicht die Stille der Abwesenheit von Leben, sondern eine energetisch aufgeladene, als hätte die Atmosphäre einen Tonus der Aufmerksamkeit und Konzentration. Es ist ein wenig, als würde man bei seinem Gang durch den Wald plötzlich eine Lichtung erblicken, auf der ein Reh lauschend den Kopf erhoben hält, regungslos und jeden Moment zum Davonspringen oder Weiteräsen bereit, aufmerksam und gewahr werdend. Wenn ich diese Stimmung wahrnehme, ist meine Stunde fast rum. Ich tauche dann daraus hervor, trete aus der Lichtung und gebe meiner Klientin noch Zeit darin zu verweilen und

ÜBER DIE AUTORIN



Foto: © privat

Anne Barthelmeß, Mutter von zwei Söhnen, Feldenkrais-Lehrerin, Therapeutin, Fall-Supervisorin und Kursleiterin aus Berlin (Psychotherapie nach HPG, NLP, EMDR, Babymassage und „Jeremy Krauss Approach“). Mehr auf ihrer Website: www.mehr-als-bewegen.de

betrachte die Gestalt, lausche auf die Veränderungen, die ich wahrnehmen kann.

Feldenkrais – respektvolle Berührung

Feldenkrais wirkt über Berührung und Bewegung. Es ist eine wahrnehmende, spürende und sehr respektvolle Berührung. In unseren Vorstellungsbildern mag es am ehesten einer Kommunikation frei von Worten entsprechen. Es ist direkter und umfassender und ermöglicht demjenigen, der liegt, wieder mehr in Kontakt zu sich selbst zu kommen, feiner in der Wahrnehmung zu werden, Muster und Zusammenhänge zu erkennen, anzunehmen und auf einfache Art und Weise zu verändern. Dabei geht es beim Feldenkrais nicht darum zu heilen, sondern die Gegebenheiten zu erkunden und das Mögliche optimaler zu gestalten, sodass mehr Lebensqualität empfunden werden kann. Häufig fühlen sich der Körper und das sich Bewegen danach wieder leichter und einfacher an und Verspannungen können losgelassen werden.

Einsamkeit des nahen Todes lindern

Meist ist es für die Menschen am erstaunlichsten, nachdem sie bei so vielen Ärzten und Therapeuten gewesen sind und es oft mehr um das Kranke, das Zuviel oder Zuwenig ihres Körpers gegangen ist, eine derart absichtslose Berührung zu erfahren. Eine Berührung, die sie sich selbst fühlen lässt und auch, dass es da noch etwas in ihnen gibt, was nicht krank oder verkehrt ist. Das menschliche Grundbedürfnis dazugehören, nach Bindung und Beziehung, steht der Einsamkeit des Todes gegenüber. Feldenkrais bietet Beziehung, Nähe und Bindung in seiner ursprünglichsten Art und Weise an – in Form von Berührung.

Es benötigt nichts weiter als eine Stunde des Unge-störtseins, ein Bett, ein Sofa, einen Sessel oder eine Matte am Boden, zu Hause, im Hospiz oder im Krankenhaus. ■