

FELDENKRAIS

forum

Die Mitgliederzeitschrift des
FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

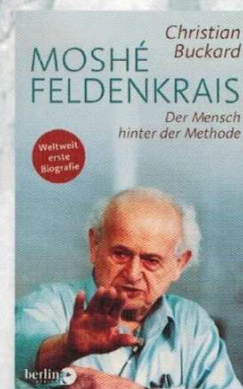
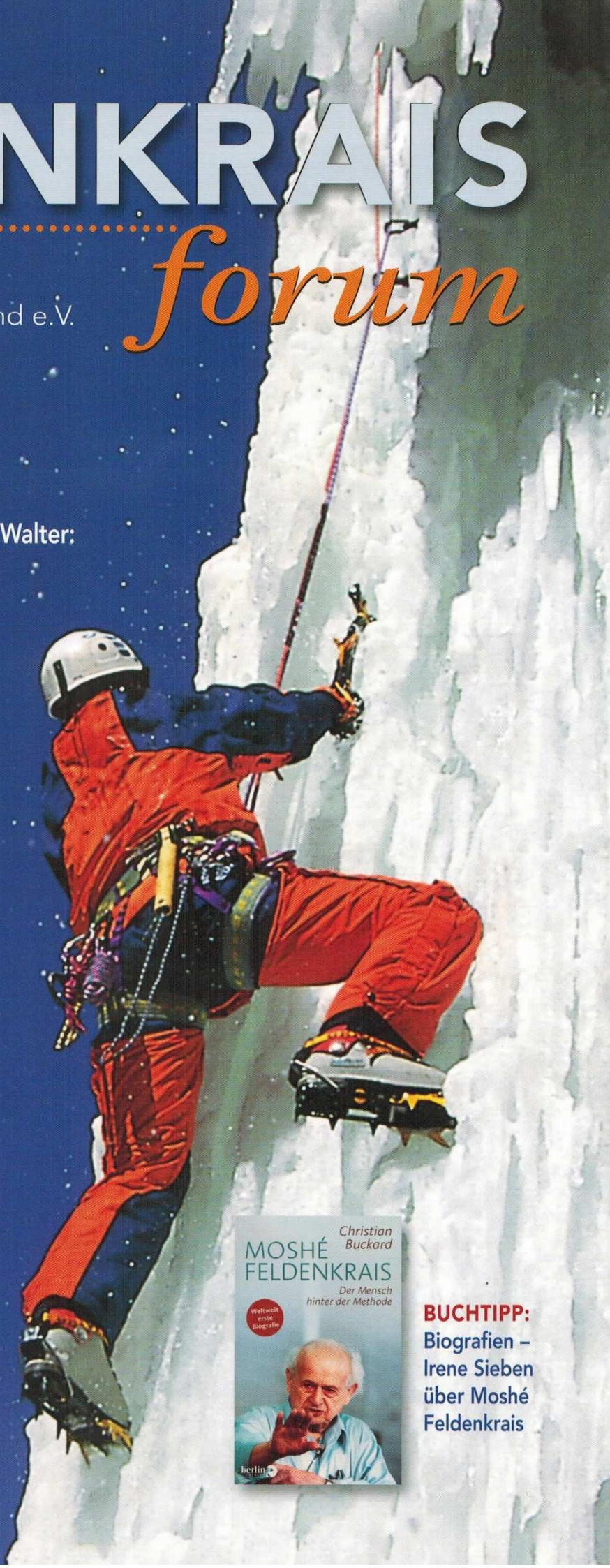
VERBANDSTHEMEN

- Corinna Eikmeier und Charlotte Rehbock-Walter:
Eine Motivationskampagne im FVD

► SCHWERPUNKT

BEWEGUNG IM BERUF

- Allison Rapp:
Wie kann ich eine
Feldenkrais-Praxis aufbauen?
- Sabine Bahnemann:
Die Arbeitswelt kommt zu uns –
Feldenkrais als Bildungsurlaub
- Monika Müller:
Räume bewegen. Feldenkrais
und Landschaftsarchitektur



BUCHTIPP:
Biografien –
Irene Sieben
über Moshé
Feldenkrais

FELDENKRAIS *und Therapie*

Therapie und Feldenkrais

VON ANNE BARTHELMEB

Feldenkrais und Therapie

■ *Feldenkrais kann therapeutisch werden*

Was hat Feldenkrais mit der Seele zu tun, wenn man den Kopf nicht mehr hoch bekommen, sich nicht mehr rühren kann, die Brust wie zugeschnürt ist, die Schultern hängen, die Luft wegbleibt, man sich einer Seite nicht mehr zuwenden kann, auf eigenen Füßen stehen möchte, die Stimme versagt, wenn man keine Handlungsmöglichkeiten mehr sieht, man sich müde und schwer fühlt oder die Hände nichts mehr festhalten können?

Manchmal erzählen Menschen von ihren Sorgen, Ängsten und Aggressionen oder sie beschreiben, nach ihren Wünschen gefragt, ihren emotionalen Zustand. Dann lausche ich der Wortwahl, die genutzten Metaphern können bereits Ideengeber für die Stunde sein. Oft fällt es uns schwer zu beschreiben, was wir uns wünschen, und als Antwort zählen viele auf, was sie sich nicht wünschen und nicht mehr wollen. Sie gehen in den Sorgen- und Problem-Modus. Den Fokus hin zum Positiven zu lenken, verändert bereits die Gefühlslage und den körperlichen Ausdruck. Bei diesen Wünschen sinnlich konkret zu werden, gibt mir weitere Ideen, was ich in der Stunde beginnen könnte. Da frage ich dann, woran sie körperlich merken würden, dass sich ihr Wunsch erfüllt hat. Oder ich gucke einfach nur zu, was mit der Körperhaltung geschieht, wie sie erzählen, während sie von ihren Nöten erzählen, und was sich verändert, wenn sie über die positive



Variante nachdenken. Diese Veränderung nehme ich mit in die Stunde, das Thema kön-

nen psychische Probleme auf körperlicher Ebene sein oder ihr körperlicher Ausdruck. Wenn man dann am Ende der Stunde den Kopf wieder drehen und wenden kann, kann man vielleicht auch mehr Lösungen sehen. Es ist einfacher, sich besser zu fühlen mit einem aufgerichteten Oberkörper. Ist der Arbeitsaufwand besser verteilt, kommt man vielleicht auch sonst zu angemesseneren Lösungen. Wenn Finger wieder greifen und loslassen können, kann man vielleicht ein paar Probleme loslassen und wieder die Initiative ergreifen. Und mit einem klaren Gefühl, wo meine Füße sind und wie beim Stehen und Gehen die Kraftlinie durch den Körper geht, wird es leichter auf eigenen Füßen zu stehen.

■ *Feldenkrais: Berührung schafft Vertrauen*

Meine ersten Erfahrungen als Schülerin: Ich liege auf einem Tisch und werde berührt und bewegt. Dafür musste ich die Erlaubnis erteilen. Es ist mir

schwer gefallen. Ich kannte meinen Lehrer vorher nicht oder kaum und werde das Gefühl nicht los, dass er womöglich mehr von mir weiß als ich selbst, einfach weil er so einen merkwürdigen Beruf hat und wer kann da schon wissen, wozu das befähigt? Also sage ich ja, zögerlich oder ängstlich. Und dann werde ich berührt und bewegt. Hände ruhen so lange auf mir, bis etwas in mir loslassen kann, es ist wie Ja sagen. Ich werde bewegt, genau dahin, wohin es mir leicht fällt, und wieder sage ich ja, ja, das kann ich, ja, das fühlt sich gut an, ja, du kennst mich. Und spätestens beim dritten Ja vertraue ich der Person und fange an neugierig zu sein, auf das, was da noch kommen mag. Und im Laufe so einer Stunde geschieht es, dass ich mich selbst immer mehr spüre und kennenlerne und nach einiger Zeit den anderen nicht mehr als getrennt von mir erlebe. Ich kann nicht mehr sagen, ob mich der andere bewegt oder nur folgt. Und dann sitze ich plötzlich wieder da, mit einem ganz neuen Lebensgefühl, die Welt hat mehr Farbe, die Kontraste sind klarer und alles ist leichter und weicher und ich möchte lachen. Und vor mir sitzt jemand, der mich auf meiner Reise begleitet hat, und ich würde dieser Person alles anvertrauen, doch die Stunde ist rum.

■ *Wie viele Probleme habe ich noch, wenn ich aufhöre zu denken?*

In meinem Kopf ist es manchmal sehr laut und ewig geschwätzig. Ich bin dann meine Gedanken. An meinen Körper denke ich fast gar nicht, es sei denn, es tut irgendwo weh, es kommen mir seine Mängel in den Sinn (zu dick, zu dünn...) oder er funktioniert nicht, wie ich es will. Ich würde behaupten, zwei Drittel meiner Probleme habe ich, weil ich denke. Wenn ich mir Sorgen mache, mich ängstige oder unzufrieden bin, dann immer, weil ich denke. Entweder rechne ich etwas hoch, was noch gar nicht eingetreten ist, oder ich kreise um Dinge, die längst vorüber sind, oder ich messe mich oder mein Leben an Forderungen und Vorstellungen, die ich nicht hätte, könnte ich sie nicht denken. Und wenn ich in Worten denke, dann begrenzt mich die Sprache.

Ich liege auf einem Feldenkrais-Tisch oder auf einer Matte im Raum mit anderen. Wörter oder Hände führen meine Aufmerksamkeit. Ich lasse den Strom meiner Gedanken einfach weiter



„Wörter oder Hände führen meine Aufmerksamkeit.“

fließen, einfach tosen. Innehalten, gewahr werden und sich auf den Körper konzentrieren: Dort ist Veränderung und sind neue Möglichkeiten unmittelbar wahrnehmbar. Ich wende meine Aufmerksamkeit dem Wahrnehmen und Fühlen zu. Unterschiede lassen mich entdecken und wecken meine Neugierde. Ich bekomme in meinem Bewusstsein einen Körper, ein Hier und Jetzt. Und am Ende so einer Stunde habe ich aufgehört, meine Gedanken zu sein. Der Strom der Probleme wurde unterbrochen. Ich bin wieder in mir drin und kann aus mir heraus handeln. Heute, wenn meine Gedanken wieder eine unendliche Kette von Problemen produzieren und mich mit den entsprechenden Gefühlen überschwemmen, gehe ich ins Wahrnehmen. Dann frage ich mich, wie und wo ich Kontakt zum Boden habe, in welcher Beziehung meine Knochen gerade zueinander stehen, wie ich die Schwerkraft fühle, wo ich ihr folgen kann und wo ich mich dagegen stemme und wie sich die Luft auf meiner Haut anfühlt. Und manchmal betrachte ich dann auch den Strom meiner Gedanken. Dann bin ich der Betrachter meiner Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken.

■ *Wenn Tränen fließen*

Als Lehrerin konnte ich mehrere Arten von Tränen entdecken. Manchmal befreien sich eine oder zwei Tränen und laufen die Wange entlang, der Schwerkraft und den Flächen folgend. Manchmal ergießt sich ein wahrer Strom, laut oder leise. Warum? Was geschieht da? Es scheint die Begleiterscheinung eines Prozesses zu sein, den ich nicht sehen kann. Ich halte kurz in meiner Arbeit inne und betrachte die Person auf meinem Tisch und lausche auf die Resonanz in meinem Innern, von den Tränen ausgelöst. Ich biete ein Taschentuch an und warte. Ich folge meinem Impuls, meine Hände irgendwo liegen oder den anderen für einen Moment für sich zu lassen. Wenn ich Raum gewähre, dann kann es sein, dass ich mich wie ein Bär vor die Höhle lege und sie bewache. Ich breite manchmal eine Decke über die Person, wirklich oder in Gedanken oder spanne eine Schutzhaube über der Situation auf, wie ein Atemzelt. Oder ich wende mich ein wenig ab, breite den Energiestrom meiner Aufmerksamkeit fächerförmig im Raum aus und warte. Dazu gehört die Gewissheit, dass der andere in der Lage ist, die Situation zu bewältigen und er mich dafür nicht braucht. Ich gebe nur Raum und Zeit. So oder ähnlich ist es meistens. Tränen sind einfach auch nur ein Zustand und ich kann nicht wissen, was sie demjenigen, der sie weint, bedeuten.



Foto: © Robert Golden (Fuß/Hand) Feldenkrais-Verband Bildarchiv

Irgendwann muss ich einen Weg finden, den anderen in einen anderen Zustand zu begleiten. Ich bitte ihn, die Augen zu öffnen, sich aufzusetzen, wahrzunehmen, wo er sich befindet, wie seine Füße am Boden stehen und was die Schwerkraft mit ihm macht. Ein Taschentuch, ein Glas Wasser oder schlicht die Frage, „Was möchtest du jetzt für dich tun, damit es dir gut geht?“, können auch hilfreich sein.

Sehr selten gibt es Tränen, die in mir das Gefühl aufsteigen lassen, dass der andere womöglich Unterstützung braucht, weil es ihn fortzureißen scheint, weil Angst und Panik dazu kommen. Vielleicht weil es ihn nicht nur schüttelt, sondern auch zusammenzieht oder weil ihn meine Zuversicht, dass er es bewältigen wird, nicht zu erreichen scheint.

■ Wenn wir Gefühle im Körper verkapseln

Bei einem Trauma scheint der Zusammenhang von Zusammengefasstem verloren zu gehen. Auf körperlicher Ebene werden durch Außeneinwirkungen Strukturen zerstört und auf psychischer Ebene Welt- und Selbstbild. Die Psyche versucht ständig einen sinnvollen Zusammenhang herzustellen und zu einem stimmigen Bild zusammenzufassen. Stimmen äußere Ereignisse mit diesem Bild oder Konzept nicht mehr überein oder lassen sich nicht integrieren, kommt es zu einer emotionalen Reaktion, die unangenehm oder beängstigend ist. Bei kleineren Traumata wird das Unbehagen durchlebt und schließlich das Weltbild durch einen größeren Zusammenhang ersetzt – und man kann gereift weiterleben. Bei größeren Erschütterungen, die uns unannehmbar erscheinen, schrecken wir vor dem heilsamen Durchleben zurück und halten an einem überholten Wirklichkeitskonzept fest. Es kommt zu einem Erfahrungsstau. Dieses Konzept eines Traumas passt auch zu der Idee, dass ein Trauma steckengebliebenes Handeln ist. Irgendwie scheint es immer etwas mit Erstarrung zu tun zu haben, mit verhaltener Entwicklung und mangelnder Integration einer Erfahrung. Angstmuster lassen unsere Muskeln vermehrt arbeiten, aber es kann sich auch in Bewegungsvergessenheit ausdrücken, wenn betroffene Körperbereiche einfach ausgeblendet werden. Mit einer Feldenkrais-Stunde suchen wir nach Möglichkeiten, die Arbeit besser zu verteilen. So löst sich vermehrte Muskelarbeit in einem Bereich, während andere Bereiche nun mit in die Bewegung einbezogen werden. Der Körper erinnert sich, weil an einer Stelle der Schutz wegzufallen scheint und eine andere ins Bewusstsein rückt, von der man lieber nichts mehr wissen wollte. Ein Muster wird verlassen, eine Alternative erprobt und eine Gefühlslage, mit der umzugehen man sich einmal nicht in der Lage sah, stellt sich wieder ein oder wir erinnern uns. Das kann Tränen auslösen und manchmal ist dieser warme Fluss der Tränen und die gefundene Alternativbewegung Verarbeitung genug. Doch was ist, wenn dies nicht reicht und wenn die Erfahrung wiederholt noch nicht integriert werden kann?

Verkapselte Gefühle. Sofort entsteht vor meinem inneren Auge ein Bild von einer gläsernen Kapsel, in der lauter Gefühle ihre Hände an die Scheiben pressen und rausstarren. Ich sehe ihre Münder auf- und zugehen, als würden sie um Hilfe rufen. Und wenn ich mir dann vorstelle, dass so eine Kapsel aufplatzt und die Gefühle wieder freikommen, dann sehe ich eine rosa Flüssigkeit aus der Kapsel fließen. Und diese rosa Farbe wird dann langsam verschluckt von dunkler blauer Tinte wie Blue Velvet. Und immer wenn ich Blue Velvet denke, höre ich Carl Ginsburgs Stimme, der uns mehrmals eine Augenstunde unterrichtete, in der Blue Velvet eine zentrale Rolle spielte. Bei dieser Stimme wird in mir fast alles wieder gut.

Wenn Berührung noch zugelassen werden kann, kann man ganz feldenkraisisch weiter arbeiten und alle Prinzipien anwenden, die wir auch sonst anwenden und die gleichen Fragen stellen. Wo sind die Grenzen? Wohin geht es leicht? Welche Erfahrung könnte dem anderen zu einer neuen Lösung verhelfen? Welche Fähigkeiten könnten dem anderen für seinen nächsten Schritt nützlich sein? Wo sitzt der blinde Fleck? Wo ist Bewegung und wo ist keine? Was wäre die fortgeführte, was wäre die verhinderte Bewegung gewesen? Die Situation wird von der Zuversicht getragen, dass der andere mich nicht braucht und bereits alle Antworten in sich trägt. Er zeigt mir den Weg und mein Nervensystem begleitet ihn. Es sind letztendlich nur Impulse, die ich einem System anbiete. Was dieses System damit macht, welche Bedeutung es den einzelnen Elementen gibt und wie und ob es Zusammenhänge herstellt, wird es autonom tun.

Es hilft vielleicht, sich noch einmal zu fragen, was der eigentliche Auftrag war und wo meine Grenzen lie-



„Diesem Muster, einer Eloquenz oder langjähriger Therapieerfahrung, mit Feldenkrais zu begegnen, kann eine völlig neue Situation schaffen, die Lösungen ermöglicht.“

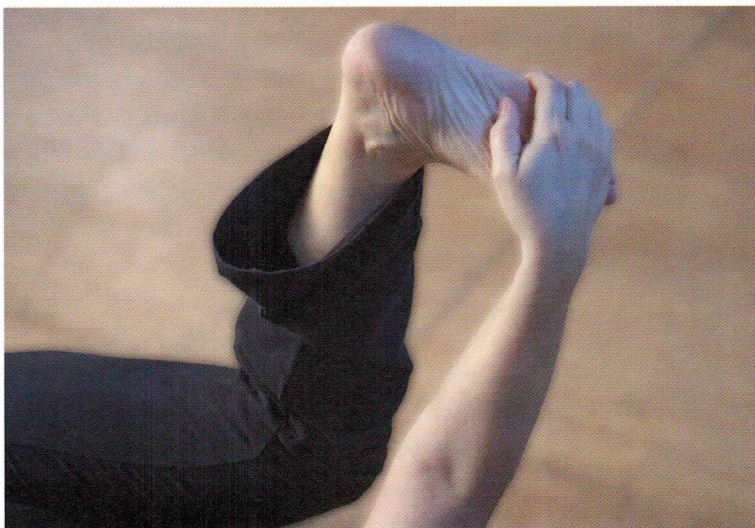
gen. Machen mir Tränen Angst oder verunsichern sie mich? Dramatisiere ich gerade? Entdecke ich Stolz in mir, so viel Gefühl hervorgebracht zu haben? Steigt mein eigener Erregungspegel? Glaube ich zu wissen, was der andere braucht? Bin ich traumatisiert oder habe ich ein Problem mit Ängsten? Es ist absolut okay, jemanden ins Sitzen zu bitten, ihm Wasser und eine Decke anzubieten und ein bisschen Zeit zu geben, vielleicht erst einmal nach alltäglichen Dingen zu fragen. Zu fragen, wie er nach Hause kommt und ob er jemanden anrufen möchte. Ihn bitten, sich mit dem, was da hochkam, zu beschäftigen und sich dafür Hilfe zu holen.

Therapie und Feldenkrais

■ *Am Anfang oder zwischendurch*

... kann sich eine FI positiv auf den Rapport zwischen Mensch und Mensch auswirken. Es ermöglicht mir, viele nonverbale Informationen zu sammeln und im anderen nicht nur die neurotischen Probleme und dessen gewohnte Sicht auf die Dinge zu sehen, sondern den Menschen.

Für den einen oder anderen mag es leichter oder gewohnter sein, erst mal „nur“ den Körper anzubieten, das kennen sie vom Arzt und vielleicht haben sie dann das Gefühl, nicht gleich etwas tun zu müssen und erst mal „zugucken“ zu dürfen. Bei vielen ist es genau umgekehrt, sie kommen zu einer Therapie und möchten nicht berührt werden, das ist natürlich zu respektieren.



Über das, was wir für unsere Probleme halten zu reden, ist für viele Menschen bereits eine Gewohnheit. Sie folgen dann der immer gleichen Spur und landen immer wieder bei „ihrem Problem“. Es ist, als würden die Dinge mit jedem Erzählen ein Stück wahrer werden und sich noch mehr festigen, weil sie es erzählend jedes Mal aufs Neue erleben. Das Darüberreden, die Sprache und die begrenzte Sichtweise ist dann Teil des Problems. Diesem Muster, einer Eloquenz oder langjähriger Therapieerfahrung, mit Feldenkrais zu begegnen, kann eine völlig neue Situation schaffen, die Lösungen ermöglicht.

Auch verändert sich der Tonus und die Körperspannung, Körperarbeit wird besser verteilt und dadurch, dass die Körperarbeit insgesamt reduziert wird, können die Menschen differenzierter wahrnehmen, anfangen zu unterscheiden bzw. feinere Unterschiede ausmachen, auch in Bezug auf ihr Problembewusstsein.

■ *Während der Therapie-Stunde*

... wende ich auch feldenkraisische Ideen im Gespräch oder in meinen Überlegungen an. Während ich lausche, frage ich mich, was ist das Wesentliche des Vielgesagten und was die Gestalt des anderen? Welche Gestalt hätte dieser Mensch ohne sein Problem, sozusagen im Idealfall? Was sind distale und was proximale Probleme (welche Probleme sind eher peripherer Natur und welche existenziell oder dem inneren Kern am nächsten) und mit welchen wird sich viel beschäftigt? Welche Gewohnheiten hat jemand entwickelt, mit Herausforderungen umzugehen? Wo ist er damit erfolgreich und lässt sich das übertragen? Was könnte der nächste Schritt sein und was braucht der andere, damit er ihn selber gehen kann? Wo ist der Mensch „beweglich“, um etwas anderes nicht bewegen zu müssen?

Ich fixiere etwas, lege einen Inhalt fest, z. B. mit Was-wäre-wenn-Fragen, um etwas anderes in Bewegung zu setzen, um neue Möglichkeiten zu aktivieren. Ich versuche Räume zu schaffen, in denen der andere eine Erfahrung machen kann. Das lässt sich gut über Landkarten und Bilder machen, die jeder im Innern anlegt, bewusst oder unbewusst, auch über Geschichten und leichte Trancen oder indem Sinnesebenen miteinbezogen werden, die vorher nicht beachtet wurden. Ich arbeite mit inhaltlichen Umkehrungen, helfe beim Wechsel von Positionen und Draufsichten. Ich arbeite mit Grenzen und Räumen, versuche Bewusstheit zu wecken für die Dinge, die wir ändern können, und die Dinge, die wir eher nicht ändern können, und ob wir diese Veränderungen überhaupt wünschen. Manch einer mag seine Probleme, sie sind vertraut, geben womöglich Identität und schließlich lebt man oft schon sehr lange damit und das ging auch irgendwie. Welche Grenzen setzen wir uns mit unseren Vorstellungen von uns oder dem Leben und seinen Ereignissen und was erfüllen wir uns damit? In welchem Raum bewegen wir uns und was verändert sich, wenn wir die Bezugspunkte oder den Bezugsrahmen verändern?

■ *Am Ende der Therapie-Stunde oder auch unterwegs*

... wenn Feldenkrais gewünscht wird, greife ich manchmal die Körperhaltung auf, die ich während der therapeutischen Sitzung wahrnehmen konnte. Ich gestalte sie am Tisch nach, betone sie, um dann Alternativen zu suchen.

Manchmal lassen sich Zustände und Gefühle bestimmten Körperteilen oder Regionen zuordnen. Mit einer FI können dort positive Gefühle verankert oder unangenehm empfundene Gefühle auf körperlicher Ebene erforscht und verändert werden.

Über Feldenkrais lässt sich ein Bewusstsein für Wahlmöglichkeiten und Möglichkeiten zur Veränderung auf körperlicher Ebene schaffen, welches unmittelbar fühlbar ist und sich so, bewusst oder unbewusst, aufs emotionale Erleben überträgt. Die Selbstwahrnehmung und Unterscheidungsmöglichkeiten, der Sinn für Feinheiten, können geschult und erweitert

werden, was bei der Suche nach Lösungen hilfreiche Werkzeuge sein können, emotional, kognitiv oder körperlich. Wird uns unser Selbstbild beim Feldenkrais bewusster, werden uns auch unsere Grenzen klarer. Damit schaffen wir überhaupt erst die Möglichkeit, unsere Grenzen zu wahren, zu erweitern oder zu öffnen.

Der Transfer von der körperlichen Erfahrung am Tisch ins Leben allgemein findet autonom im Anderen statt. Über Aufmerksamkeitslenkung gebe ich Impulse und säe etwas aus. So kann ich zwischen dem therapeutischen Gespräch und tatsächlichen Erfahrungen hin und her gehen und beide Seiten voneinander profitieren lassen.

Berührung, Nähe, Distanz, Zulassen, Loslassen, sich selbst Wahrnehmen und Sicherheit lassen sich wunderbar mit einer Feldenkrais-Einheit erforschen. Wir schaffen Bewusstsein für all diese Phänomene und erweitern den eigenen Umgang damit durch neue Erfahrungen.

■ *Was mir Feldenkrais in meiner therapeutischen Arbeit bringt*

... ist ein riesiger Fragenkatalog, aus dem ich schöpfen kann, überhaupt diese Lust, die richtigen Fragen zu finden. Mir zu erlauben, nicht die Antworten wissen zu müssen, empfinde ich als große Erleichterung. Fragen öffnen mich, öffnen ein Terrain, wohingegen Antworten etwas Abschließendes haben können. Die Haltung, die ich am Feldenkrais-Tisch einzunehmen versuche, hilft mir auch in meinen therapeutischen Sitzungen: mit allen Sinnen erfassen, mit dem arbeiten, was im Moment entsteht und dabei forschend, suchend und zugewandt sein, zum Staunen bereit. ■

DIE AUTORIN



Foto: © privat

Anne Barthelmeß, Mutter von zwei erwachsenen Söhnen, Feldenkrais-Lehrerin, Therapeutin und Fall-Supervisorin aus Berlin (Psychotherapie nach HPG, NLP, EMDR und „Jeremy Krauss Approach“).

Mehr auf ihrer Website:

www.anne-barthelmess.de