

## Achtsamkeit in der Feldenkrais Methode

Annatina Escher Koromzay, dipl. Feldenkraislehrerin SFV

Die zentralen Ziele der Feldenkrais Methode sind Verbesserung des Körpergefühls und der Bewegungsqualität, der Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge sowie die Förderung der Eigenwahrnehmung. Letztere ist gleichzeitig Ziel und wichtigstes Werkzeug von Feldenkraislehrerin und Patient. Die Feldenkrais Methode lässt den Raum offen sowohl für die Arbeit und Wahrnehmung auf der strikt funktionalen, anatomischen Ebene wie auch für den Einbezug damit verbundener psychischer Prozesse. Die Gewichtung der beiden Aspekte ergibt sich im Lauf der Zusammenarbeit von Patient und Lehrerin. Das Erleben der eigenen Leiblichkeit, die Selbst-Erfahrung, ermöglicht Veränderung und wirkliches Lernen.

Im Unterschied zu vielen anderen körpertherapeutischen Verfahren arbeitet die Feldenkrais Methode nicht mit Manipulationen oder Übungen die den Anspruch hätten ein Symptom zu beseitigen. Sie verbindet zu jedem Zeitpunkt Exploration mit sorgfältiger Intervention: "Untersuchung und Behandlung sind praktisch ein und dasselbe." (Feldenkrais, 1981, S. 14). Der therapeutische Prozess bzw. der Lernprozess wird in jedem Moment des Kontakts gestaltet und orientiert. Dies verlangt von Patient und Therapeutin ständiges Fokussieren auf das Selbst in der momentanen Situation, eben eine achtsame Haltung.

Dies soll in der Folge anhand eines Modellverlaufs einer Feldenkrais Einzelstunde erläutert werden.

Bereits in der Begrüßungsphase ist der Patient aufgefordert nachzuspüren: Wie sitze ich da? Spüre ich meine Fußsohlen? Dient mir dieser Stuhl, sitzen meine Sitzbeine klar? Wie schwer/leicht bin ich? Welche Lebenszeichen (pulsieren, atmen etc) sind deutlich? Wo sind meine Schultern, wie sitzt mein Kopf? Dabei geht es immer um die momentane Empfindung, das Interesse gilt den einfachsten, konkreten Wahrnehmungen und bleibt beim unmittelbaren Phänomen ohne dieses begründen oder korrigieren zu wollen.

Aus dieser Exploration des aktuellen somatopsychischen Erlebens ergibt sich das Thema für die Lektion. Es handelt sich dabei um ein Bedürfnis des Patienten (z.B. zentriert sein, Boden spüren), ein Interesse (z.B. „Wie kommt es dass ich Schwierigkeiten habe längere Zeit zu sitzen?“) oder auch um den Wunsch nach einer Position (z.B. „Am liebsten möchte ich mich jetzt auf der Liege zusammenrollen wie eine Katze.“).

Abhängig vom Thema ergeben sich in der Folge auch Positionswechsel (z.B. vom Sitzen zur Rückenlage, zur Seitenlage). Die Transfers und die Organisation in der neuen Position erfordern Zeit und Ruhe und sind neben Berührungen und Bewegungen integrierter Bestandteil der Lektion. Es gibt also keine „wichtigen“ oder „unwichtigen“ Aktionen, der Patient lernt, sich allen Tätigkeiten mit der gleichen Sorgfalt zu widmen. Man arbeitet ausgesprochen langsam mit sehr kleinen

Bewegungen. Die Hände der Lehrerin und des Patienten unterstützen das Geschehen durch Monitoring. Dieses taktile Lenken der Aufmerksamkeit wird ergänzt durch Erfragen von Empfindungen und Sensationen, seien es Bilder, Farben oder konkrete anatomische Wahrnehmungen. Die Rückmeldungen (verbal oder nonverbal) des Patienten und die taktilen und kinästhetischen Impulse der Lehrerin stehen in konstanter Wechselwirkung und konstituieren einen fortlaufenden Dialog im Sinne eines sich entfaltenden Lernprozesses.

Auch die Rückkehr ins Sitzen, Stehen, zum „Auszoomen“ in den Tag und die unmittelbare Zukunft ist geprägt von Ruhe, Raum und Innehalten. Was ist neu am Sitzen? Welche Sensationen finde ich im Stehen wieder? Wie schaue ich dem Kommenden entgegen? Oder ganz schlicht: Wie geht es mir jetzt?

„Wenn der Mensch mehr, wenn er differenzierter erfahren will, so ist das vor allem ein Problem des Stillerwerdens.“ (Jacoby, S. 47) Erst das Stillerwerden schafft eine Atmosphäre, in der neugieriges, nachfragendes, betrachtendes Arbeiten möglich ist ohne zu korrigieren oder Regeln aufzustellen. In dieser Atmosphäre spielen Wertungen und Credos keine Rolle. Basis dafür ist eine innere Haltung, die wohl lebenslang geübt und gepflegt werden muss – die Haltung der Achtsamkeit.

#### Literatur

Feldenkrais, M.(1981): Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Frankfurt/Main: Suhrkamp

Jacoby H. (1994): Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“. Hrsg. Von S. Ludwig. Hamburg: Christians