

Mein Selbstverständnis als Feldenkraislehrerin

Wenn Menschen anrufen und sagen, dass sie Schmerzen haben und alles Mögliche ausprobiert haben, um sie wieder loszuwerden, und sie gehört hätten, dass die Feldenkrais-Methode helfen könnte, bekomme ich mitunter schon Beklemmungen, weil ich keinen Heilberuf im klassischen Sinne gelernt habe. Doch habe ich selbst erlebt: Im Anfang war der Schmerz. Auch ich habe die ersten Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode gemacht, weil ich Rückenschmerzen hatte. Dass ich gelernt habe, anders im Leben zu stehen, zeigte sich erst allmählich. Und falls heute Rückenschmerzen auftauchen, sind sie immer nur von kurzer Dauer.

Wie komme ich einer Aussage über das, was ich als Feldenkraispraktikerin tue, näher? Meinem Berufswunsch aus Kindertagen Hebamme zu werden, bin ich nicht gefolgt und doch sehe ich, dass mein jetziger Beruf diesem Wunsch thematisch sehr nahe kommt: nämlich parat zu stehen, wenn ein neuer Schritt ins Leben gewagt werden soll, wenn sich etwas herauschälen will, das bisher verborgen war.

Da ich durch ein früheres Studium einen künstlerischen Hintergrund habe, fühle mich natürlich mit Kunstausübenden sehr verbunden und habe den Eindruck, dass ich diese Menschen besonders unterstützen kann: Tänzer, Schauspieler, Sänger, Musiker, bildende Künstler. Für viele von ihnen ist die Verbindung zu ihrem Körper/ihrem Leib grundlegend, manchmal jedoch verschüttet. Den Leib als Instrument wahrzunehmen und nutzen zu können, ist ein Zweck meiner Arbeit. Durch eine Einzelbehandlung kann der Klang dieses Instrumentes sich erweitern oder kann neu zum Klingen gebracht werden.

All das kann auch Menschen nützen, die nun beruflich oder hobbymäßig keinen künstlerischen Weg gegangen sind, aber Interesse haben, sich selbst zu entwickeln oder sich zu ordnen. Nach einem Unfall, einer Krankheit, nach besonderen Belastungen des Alltags, zu Beginn eines neuen Lebensabschnittes wird oftmals nach einer Unterstützung gesucht. Hier kann die Feldenkrais-Methode hilfreich zur Seite stehen.

Während des oben erwähnten Veränderungsprozesses kann ein neues "mit sich selbst umgehen" entstehen, was dem eingangs erwähnten Schmerz den Boden entziehen kann.

Wie sieht eine Serie von Einzelstunden in funktionaler Integration aus?

Zu Beginn, wird es ein Gespräch geben, in dem Sie darstellen, was der Grund Ihres Kommens ist und was Sie sich von der Zusammenarbeit erhoffen. Aus dem Gesagten wird sich eine Idee für den Einstieg herauschälen. Im Laufe der Stunden wird sich die Feldenkrais-typische non-verbale Kommunikation entwickeln, die es immer leichter macht, in einen fördernden und klärenden Prozess hinein zu kommen. Sie werden im Sitzen oder hauptsächlich im Liegen auf unterschiedlichste Weise berührt, gehalten oder bewegt, wobei jede Stunde ihr eigenes Thema hat. In mancher körpertherapeutischen Methode ist von Auflösung von Blockaden, die die Entfaltung einschränken oder behindern können, die Rede. Auch das kann während einer Feldenkraisarbeit passieren, wobei das Suchen nach einer Blockade nicht im Focus ist. Vielmehr werden die vorhandenen Möglichkeiten der Bewegung, der Durchlässigkeit entdeckt und erweitert. Außerdem werden Sie angeregt zu spüren, wie es Ihnen damit geht, um sich zuletzt mit einer erweiterten Achtsamkeit und Selbstverständlichkeit zu bewegen.

Welche Möglichkeiten bietet der Gruppenunterricht?

In den angeleiteten „Bewusstheit durch Bewegung“ Stunden werden Sie ermutigt sich selbst auf den Weg des Forschens zu machen.

Sie führen verbal beschriebene, nicht vorgemachte Bewegungen aus, das bedeutet, Sie übertragen das Gehörte in Bewegung. Mitunter handelt es sich um herausfordernde, kompliziert erscheinende Bewegungen. Es wird einen Weg vorgeschlagen, der auch Unmögliches möglich werden lässt. Vielleicht werden Bewegungen vorgegeben, die für Sie sehr leicht auszuführen sind. Kommt Langweile auf, weil es nicht schwierig genug ist, wie reagieren Sie? Die Art und Weise, wie Sie mit den unterschiedlichen Herausforderungen umgehen, ist schon ein hilfreiches sich-selbst-Erleben. Sie können sich auf die Schliche kommen. Sich selbst spürend zu begleiten, kann ein neues Erlebnis sein. Es werden Fragen gestellt, wie z.B.: Könnten Sie das ganze fließender, eleganter ausführen? Haben Sie schon mal auf Qualität ihrer eigenen Bewegungen geachtet? Es gibt viele Möglichkeiten sich den Bewegungsanleitungen zu nähern und sie auszuführen. Meist führt es zu tatsächlicher Verbesserung der Beweglichkeit selbst, damit einher geht fast immer eine bessere Stabilität.

So führt auch dieser Ansatz dazu sich mit einer erweiterten Achtsamkeit und Selbstverständlichkeit durchs Leben zu bewegen.