

***FI Online –Geleitete Selbstberührung beim Bewegen.
Zusammenhänge erspüren; erkennen; integrieren.
Ein Dialog eigener Art***

Selbstberührungen in Feldenkrais Stunden sind im Grunde nichts Neues. In ATMs kommt „self-touch“ laufend vor. Wir nehmen diese Selbstberührung wahr als mehr oder weniger selbstverständlichen Teil der Bewegungsabfolge, um die es gerade geht – z.B. wenn wir uns während einer Feldenkrais Stunde selbst umarmen, indem wir die rechte Hand auf die linke Schulter legen und die linke Hand die rechte Schulter umfasst (AY 230 *Self hug the arms rolling the upper and lower girdle, on the back and abdomen*). Im weiteren Verlauf der AY Stunde liefert der Kontakt der Hände zum Kopf in Rücken- und Bauchlage ein geradezu klassisches Beispiel von Selbstberührung.

Erst jetzt, in „Corona-Zeiten“, in denen physischen Kontakt vermieden oder verringert werden soll, fällt eher auf, wieviel Selbstberührung in den Feldenkrais Stunden vorkommt. Es lohnte sich, die Titel der AY Lektionen daraufhin einmal durchzuschauen. Ebenso aufschlussreich dürfte sein, für eine kleine Weile zu verfolgen, wie sehr unsere alltäglichen Verrichtungen und Begegnungen immer auch einhergehen mit „self-touch“: sich die Haare aus dem Gesicht streichen; beim Lesen das Kinn in die Hände stützen; im Sitzen mit verschränkten Händen ein Kleinkind auf den Knien halten.

Beispiele für Selbstberührung während einer Einzelstunde in Funktionaler Integration: Die Klient*in hat in Rückenlage ein Bein über das andere gelegt. Der Practitioner begleitet mit seinen Händen den/die Klient*in darin, sich nach und nach zu einer Seite zu verlagern und zurück. Hierbei geleitet der Practitioner den/die Klient*in einer Weise, die es beiden (Practitioner und Klient*in) ermöglicht, die Richtungen zu spüren und auszuloten, in der der/die Klient*in beide Beine allmählich zum Boden sinken lassen kann und wieder zurück; und sie – Practitioner wie Klient*in – hierbei nach und nach herausfinden, inwieweit sich diese Bewegung bis zum Kopf des/der Klient*in fortsetzt.

In meinen Feldenkrais-Stunden (ATM und FI) beziehe ich Selbstberührung seit langem immer wieder ein – etwa, um über den Tastsinn in einer bestimmten Bewegungssequenz die Verbindung der Teile zueinander zu erkunden: Wo und wie kommt das Brustbein mit den Schlüsselbeinen zusammen? Wo und wie setzen die beiden ersten Rippen auf der Vorderseite am Brustbein an? Wie verlaufen diese Rippen zu den ersten Brustwirbeln auf der Rückseite?

Diese haptischen Erkundungen vervollständigen das kinästhetische Bild und tragen dazu bei, dass manche mühsame Bewegung plötzlich viel einfacher und leichter wird. Das kennen wir aus vielen Feldenkrais Stunden; und können diese Möglichkeiten nun für Online Feldenkrais-Einzelstunden nutzen.

Ich verstehe begleitende und geleitete Selbstberührung beim Bewegen in Online FIs als eine besondere Art, ATM und FI methodisch miteinander zu verbinden. In Online Einzelstunden begleitet und geleitet der Feldenkrais Practitioner in einem (technisch vermittelten) Dialog die feinen und sorgsam auszuführenden Selbstberührungen der Klient*innen beim Bewegen verbal. Der Practitioner geht hierbei in einer Weise vor, die die Klient*innen befähigen, die eigenen Hände so einzusetzen, dass sie bestimmte Bewegungsabfolgen zu erspüren, zu variieren und Zusammenhänge zu erkennen vermögen; und hierbei herausfinden, wie sie von sich Gebrauch macht (= Bewusstheit). Die Klient*innen können jederzeit verbale Rückmeldungen geben, oder auch gefragt werden, wie sie ihre Selbstberührungs-Erfahrungen erleben.

Die Sprache hat in den Online FIs eine andere und eigene Bedeutung in der Kommunikation als in Präsenzstunden; zumal die „Zwischentöne“, wie wir sie aus den Stunden physischer Anwesenheit kennen, sich Online nur bedingt vermitteln. Um diese Zwischenebene von Wahrnehmung berücksichtigen zu können, braucht es andere Ausdruckweisen – Worte, Zeichen, längere Pausen. Der digital vermittelte Dialog, der hier entsteht, entfaltet eine sehr eigene (Funktions-) Weise und „Atmosphäre“. Welche – das werden wir nach und nach herausfinden. Die Anfänge sind erstaunlich und vielversprechend.

Dieser Text ist für Feldenkrais Practitioner formuliert.

Barbara Pieper,

Gräfelfing bei München,
im Mai 2020

mail@barbarapieper.de
www.barbarapieper.de