

BERÜHRUNGSDIALOG in Feldenkrais-Stunden⁽¹⁾

Feldenkrais online anleiten

VON BARBARA PIEPER

Mit Beginn des Corona-Lockdowns im März 2020 habe ich angefangen, Feldenkrais-Stunden digital vermittelt zu geben (via Zoom). Im professionellen Kontext von Feldenkrais-Präsenz-Stunden verstehen wir Berührung als wesentliches „Medium“ unserer Arbeit. Wie lässt sich nun Berührung in Online-Stunden weiterhin als Teil des Dialogs zwischen Practitioner und Klient*innen betrachten und handhaben?

■ *Selbstberührungs-Sequenzen in ATM und FI*

Es ist aufschlussreich, für eine Weile zu verfolgen, wie häufig alltägliche Verrichtungen einhergehen mit „self-touch“: Manche Leute legen beim Sitzen ein Knie über das andere oder fassen sich häufig an ihre Nase, streichen sich die Haare aus dem Gesicht, stützen beim Lesen das Kinn in die Hände usw. Selbstberührungen vor allem im Gesicht sind gang und gäbe (Quellen, siehe Online-Version). Auch Körperkontakt mit anderen geht einher mit Selbstberührung z. B. beim Huckepacktragen.

Selbstberührungen in Feldenkrais-Stunden sind durchaus nichts Neues. Auch in den Gruppenstunden (ATM) kommt „self-touch“ laufend vor. Wir nehmen Selbstberührung hierbei als mehr oder weniger selbstverständlichen Teil der jeweiligen Bewegungsabfolge wahr, um die es gerade geht – z. B. wenn wir uns während einer Feldenkrais-Stunde im Sitzen oder Liegen selbst umarmen, indem wir die rechte Hand auf die linke Schulter legen und mit der linken Hand die rechte Schulter umfassen (vgl. Feldenkrais-Lektion AY 230 *Self hug – the arms rolling the upper and lower girdle, on the back and abdomen*).

Ich beziehe Selbstberührung in meinen Feldenkrais-Gruppen immer wieder ein, Präsenz wie Online, – etwa um anzuregen, während einer bestimmten Bewegungssequenz über den Tastsinn die Verbindung der Teile zueinander zu erkunden: *Wo und wie setzen die beiden ersten Rippen auf der*

*Vorderseite am Brustbein an? Wie verlaufen sie zu den ersten Brustwirbeln auf der Rückseite? Und wie bewegen sich diese Körperteile zueinander z. B. beim Umdrehen oder Aufstehen? So können die Klient*innen mit ihren Händen bei sich selbst Bezüge herstellen; und staunen über bisher ungenutzte Bewegungsmöglichkeiten. Hierbei frage ich mich als Practitioner: Wie kann ich so vorgehen, erst recht in Corona-Zoom-Zeiten, dass die Klient*innen ihrerseits herausfinden, wie sie verfahren könnten, um Zusammenhänge und Unterschiede spürend zu ertasten, zu erkennen, weitere zu entdecken – und damit über die Stunde hinaus zu nutzen?*

In Feldenkrais-Einzelstunden (FI) fügen sich Selbstberührungen der Klient*innen mit der „hands-on“-Praxis des Practitioners im selben Bewegungsablauf zusammen – veranschaulicht am selben Beispiel AY 230 „Self-hug“ in Rückenlage mit einer Klientin: Der Practitioner bittet die Klientin, jeweils eine ihrer Hände auf die jeweils andere ihrer Schultern zu legen, oder übernimmt dies für sie. Er positioniert seine Hände so, dass er im Kontakt seiner Hände mit den Händen und Schultern der Klientin sie darin begleiten kann, sich nach und nach zu einer Seite zu verlagern und zurückzukommen. Hierbei geleitet der Practitioner die Klientin in einer Weise, die es beiden ermöglicht, die Richtungen zu spüren und auszuloten, in der die Klientin allmählich – ausgehend von Armen und Schultergürtel – mal nach rechts, mal nach links zu rollen beginnt und wieder zurück; und beide, Practitioner & Klientin, hierbei nach und nach herausfinden, inwieweit sich diese Bewegungen



Selbstberührung – über den Tastsinn Zusammenhänge und Unterschiede entdecken

Foto: © Jayson Hinrichsen, unsplash

(1) Eine Langfassung dieses Beitrags findet sich auf meiner Website – siehe www.barbarapieper.de. Hier habe ich weitere Erfahrungen, Überlegungen und Beschreibungen zum Thema zusammengetragen, Quellen benannt, formuliert für Practitioner. Ich würde mich über Rückmeldungen und den Erfahrungsaustausch freuen.



Foto: © Salwan Mahmud, unsplash

bis zum Kopf, zum Brustkorb, Becken und schließlich bis zu den Füßen der Klientin fortsetzen.

■ *Feldenkrais in „Corona-Zeiten“*

In Corona-Zeiten ist eine (ansonsten weniger übliche) Frage allgegenwärtig und stellt sich mit erneuter Dringlichkeit: Wozu dient die Berührung? Als Practitioner sind wir hier Expert*innen: Beim tastenden Erkunden vervollständigt sich das (kinästhetische) Empfinden und damit schrittweise auch die Beschaffenheit und das Bild von sich selbst. Es gehört zu den verblüffenden Erfahrungen in Feldenkrais-Stunden, dass feinsinniges Spüren, Fühlen und gedankliches Mitvollziehen beim Bewegen dazu beitragen, so manche mühsame Bewegung mit einem Male viel einfacher und leichter machen zu können. Diese Erkenntnis lässt sich auch für Feldenkrais-Online-Einzelstunden nutzen, passend gemacht für das Medium der technischen Vermittlung einer ansonsten leiblichen Begegnung.

Ich verstehe begleitende und geleitete Selbstberührung beim Bewegen in Online-Fls als eine besondere Art, ATM und Fl methodisch miteinander zu verbinden.⁽²⁾ 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 befähigt, die eigenen Hände so einzusetzen, dass sie Bewegungsabfolgen erspürend variieren, Zusammenhänge erkennen und hierbei herausfinden, wie sie mit sich umgehen (= Bewusst-

Das Bild von sich selbst vervollständigt sich

heit). Je nach Situation bietet der Practitioner hin und wieder kleine Bewegungssequenzen an, die den Klient*innen Pausen und Ausgleichsbewegungen für ihre Hände und Arme ermöglichen. Die Klient*innen können jederzeit verbale Rückmeldungen geben oder auch gefragt werden, wie sie ihre Selbstberührungs-Erfahrungen erleben. Es bewährt sich hierbei, die Audiofunktion aktiviert zu lassen, um sich miteinander abstimmen zu können, wohl wissend, dass sich in einer Feldenkrais-Präsenzstunde so manche sprachliche „Vergewisserung“ erübrigt. Sprache hat in den Online-Fls 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 immer besser herausfinden. Die Anfänge sind bereits erstaunlich und vielversprechend.

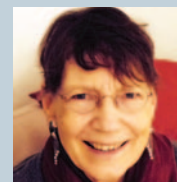
■ *Ausblick*

Für mich entsteht in Feldenkrais-Online-Stunden ein Dialog sehr eigener Art, der erst einmal erprobt und erlernt sein will. Die leiblich anwesende Begegnung von Klient*in und Practitioner können digital vermittelte Stunden nicht ersetzen, sollen es auch nicht. Sie können gleichwohl „Feldenkrais-Live“ in sinnvoller und kreativer Weise ergänzen. ■

DIE AUTORIN

Dr. rer. pol. Barbara Pieper

Feldenkrais-Praxis in München-Gräfelfing seit 1989



Assistenztrainerin, Sozialwissenschaftlerin. Redaktionsmitglied der *feldenkrais zeit* bis 2009, Mit-Aufbau der IFF-Akademie 2000–2008, davon ab 2002 auch im IFF-Vorstand.

Mehr hier: www.barbarapieper.de

Foto Autorin: © privat

(2) Moshé Feldenkrais hat seine Methode zunächst über Einzelstunden entwickelt und erst später auch in Gruppen vermittelt. Beide Vorgehensweisen entsprachen einander in der Erfahrung, dem Denken, den wissenschaftlichen Hintergründen von Moshé Feldenkrais und seinen Intentionen, Wahrnehmungsvermögen über Bewegung so zu verfeinern, dass Bewusstheit beim Handeln alltäglich wird. In beiden Verfahren kommt Berührung vor, wenn auch in unterschiedlicher Gewichtung von Selbst- und Fremdbührung und deren Ineinandergreifen. Ich halte die Zuordnung von Berührung zu Fl (nonverbales Verfahren) und Sprache zu ATM (verbales Verfahren) für zu eng.