

ICH BEKOMME KEINE LUFT, DAS HERZ....

Wie die Feldenkrais-Lehrerin Antje Schwarze dann lernte, leicht und schmerzfrei zu laufen



In meiner Freizeit habe ich mich immer schon gerne sportlich bewegt. Als Kind ging ich mit meinen Eltern viel wandern, war außerdem aktiv in einem Schwimmverein. In meiner Jugend habe ich Volleyball gespielt, bin gerne Fahrrad gefahren und „joggen“ gegangen. Bis vor 18 Jahren lebte ich im Rheinland, also eher in einer flachen Gegend.

Jetzt lebe ich im Spessart, also in einer mehr hügeligen Gegend. So verlor ich ziemlich schnell die Lust am Radfahren und Laufen. Es war nämlich auf einmal sehr anstrengend, da es immer erst einmal bergauf geht, um aus unserem Ort herauszukommen. Ich stieg aufs Nordic Walking um und bin viele Jahre viel gewalkt. Machte sogar einen Trainerschein! Parallel dazu begann ich die vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin. Es kam jedoch der Zeitpunkt, an dem mir das Walken nicht mehr reichte und ich etwas Neues ausprobieren wollte.

Mit dem Wissen der Feldenkrais-Methode spielte ich mit dem Gedanken, wieder mit dem Laufen zu beginnen. Zuerst überlegte ich, was das Laufen für mich so anstrengend machte. Das waren Gefühle wie: ich bekomme keine Luft, das Herz schlägt wie verrückt, der Puls geht viel zu hoch und mein Kopf ist in kürzester Zeit so rot wie eine Tomate. Ich hatte erst mal wahrgenommen, was mir nicht gut tat!

Dann erinnerte ich mich, mit welchen Lektionen wir uns in der Feldenkrais-Ausbildung beschäftigt hatten. Wir experimentierten mit der Atmung. Wie atme ich und wohin? Brust-

oder Bauchatmung? Mund- oder Nasenatmung? Wir spielten mit unterschiedlichen Rhythmen und ich lernte mein Zwerchfell kennen. Mit dieser Erfahrung wagte ich es, die Laufschuhe zu schnüren, und machte mich auf den Weg.

■ Ich verließ mich auf mein Gespür

Ich begann sehr langsam ins Laufen zu kommen. Denn wie schon gesagt, um aus unserem Ort heraus zu kommen, geht es immer erst einmal bergauf! Mit der Aufmerksamkeit auf meine Atmung gerichtet, beobachtete ich mich sehr genau, was ich tat, um Anstrengung zu vermeiden! Ich war erstaunt, wie leicht es ging! Selbst Steigungen konnte ich leicht nehmen, ohne dass mir die Luft wegblieb oder der Puls zu sehr in die Höhe ging. Wohlgermerkt, ich lief ohne Pulsmesser oder ähnlichem. Ich verließ mich auf mein Gespür und fühlte mich einfach nur gut, sodass ich vom ersten Tag an zehn Kilometer lief. Natürlich hatte ich Muskelkater und meine Sehnen schmerzten, denn mein Körper war gar nicht darauf vorbereitet! Ich dachte mir, dass sich die Muskeln und Sehnen schon gewöhnen werden und lief einfach weiter.

So kam es leider anders! Ich bekam sehr große Schmerzen an meinem linken Knie, selbst beim einfachen Spazierengehen. Mir war zwar klar, dass ich mich in meiner Laufbewegung nicht optimal organisierte, aber ich hatte leider keine Lösung und bin an meine Grenzen gestoßen. Ich beschloss, bei einem Feldenkrais-Kollegen ein Laufseminar zu besuchen – mit der Hoffnung auf neue Impulse.

■ Ein Feldenkrais-Laufseminar

In diesem fünftägigen Seminar beschäftigten wir uns mit klassischen Feldenkrais-Lektionen am Boden und bauten die Laufbewegung schrittweise auf. Dabei sind wir immer sehr experimentierfreudig vorgegangen. Am dritten Seminartag erkannte ich das Bewegungsmuster, was meine Knieprobleme verursachte! Mir war bis dahin nicht bewusst, dass ich immer mit etwas gebeugten Knien lief, was eine Überanstrengung verursacht hatte. Dieses Bewegungsmu-

*Da ich meine Arbeit mit mir
als Selbstbeobachtung verstand, fiel mir ein, dass
Selbstüberprüfung nicht ohne Urteile abgeht,
richtige oder falsche ...*

Moshé Feldenkrais, *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, S. 132

ster konnte ich durch geeignetere Bewegungsabläufe ersetzen – und hatte keine Schmerzen mehr.

Mit vielen neuen Ideen und Impulsen wieder zu Hause, machte ich mich auf, um auf meiner gewohnten Laufstrecke alles umzusetzen. Leider funktionierte es nicht! Das Laufen war so anstrengend, das Knie tat wieder weh und ich war total frustriert! Ich beschloss, erst einmal Pause vom Laufen zu machen. Ich musste akzeptieren, dass es zu dem Zeitpunkt nicht weiter ging. Das war für mich ein schwerer Lernprozess – und eine wichtige Erfahrung!

Nach etwa vier Wochen ging ich das Laufen wieder ganz langsam an. Ich war erneut erstaunt, wie leicht auf einmal

mein Laufen wieder war und auch mein Knie tat mir nicht mehr weh. Mein Laufstil hatte sich verändert. Mein alter Laufstil war nicht mehr da! Durch die Pause hatte sich mein Nervensystem offensichtlich für die leichtere und angenehmere Laufbewegung entschieden. So eine tolle Erfahrung hatte ich davor noch nicht gemacht!

Meine persönliche Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode hat mir gezeigt, wie genial die Feldenkrais-Methode ist! ■

Antje Schwarze ist Feldenkrais-Lehrerin in Hösbach bei Aschaffenburg.

ICH GENIESSE DAS ‚DASEIN‘ ...

Klientin Christiane schreibt an die Rostocker Feldenkrais-Kollegin Antje Ruchhöft

9. Juli 2018

Guten Morgen liebe Antje,
oi, oi, oi – ich lerne, wie viele Muskeln ich habe!!! Nun weißt Du ja, dass ich immer denke, diese kleinen Bewegungen können doch nicht so entscheidend helfen... doch, sie tun es. Ich habe heute zwar noch entsetzlichen Muskelkater, aber es fühlt sich total locker und gut an!!! So locker, dass ich gestern die Kurve nicht bekommen habe und gegen einen Schrank gerannt bin – nichts passiert. Ich wollte damit sagen, mit dem Locker-Gefühl muss ich jetzt erstmal klar kommen!!! Also, einen schönen Sonntag und viele liebe Grüße
Christiane

4. Juni 2018

Liebe Antje,
ich möchte bloß mal kurz zurückschreiben, wie's mir geht: ziemlich locker, leicht. Ich genieße das „Dasein“ nach den Übungen immer mehr.
Am Samstag war ich aber ganz schön kaputt, und für mich sind die zwei Stunden genug.
Viele liebe Grüße
Christiane

5. März 2018

Liebe Antje,
ich wünsche einen guten Start in die Woche und wollte Dir kurz sagen, dass Deine Übungen von Samstag auch „Früchte tragen“: es ist wirklich ein super Gefühl, besser atmen zu können und damit eine bessere Haltung zu haben (Muskelkater einbegriffen!!!). Ich hatte sogar mal wieder Lust zu einem Spaziergang.

Was ich aber auch ganz deutlich gemerkt habe, dass ich meine Handmuskeln trainieren muss. Meine linke Hand schmerzt ganz schön von der ewigen Aufstützerei – das bin ich nicht gewohnt – also: üben!!!

Viele liebe Grüße
Christiane

Ohne Datum

Liebe Antje,
jetzt möchte ich Dir erstmal meine Überlegungen schicken: Nach meinem letzten Sturz, der mit einer Radialfraktur am rechten Handgelenk endete, suchte ich verzweifelt jemanden, um meinen Körper insgesamt zu stabilisieren, weil ich nach dem Sturz auch sehr unsicher war. Meine französische Freundin machte mich auf Feldenkrais aufmerksam und so nahm ich Kontakt auf.

Ich habe durch meine Feldenkrais-Trainerin ganz einfach gelernt, besser mit mir selbst klarzukommen, dass heißt, bestimmte Bewegungen bewusster auszuführen.

Die gut aufgebauten Übungsfolgen hören sich zunächst erst einmal logisch an. Sie erfordern aber eine hohe Konzentration auf sich selbst und sind für mich auch deswegen so effektiv, weil eine kleine Bewegung viele andere Bewegungen im Körper nach sich zieht.

Durch die regelmäßigen Trainingseinheiten erreichte ich eine größere Stabilität im Gang.

Liebe Grüße
Christiane

Christiane, 66 Jahre alt und von Beruf Mathe- und Physik-Lehrerin, Klientin bei Antje Ruchhöft, Rostock