



## Aus der Reihe "Mitglieder für Mitglieder Veranstaltungen"

---

06.11.2021

### ***Berührung in Feldenkrais Online-Stunden (FI und ATM).***

#### ***Eine Quadratur des Kreises?***

**Barbara Pieper**

#### Abstrakt

Spätestens in Pandemie-Zeiten werden sich Feldenkrais Practitioner und die Teilnehmenden ihrer Stunden fragen, ob sich die Gestaltung von Berührungserfahrungen in Feldenkrais live-Stunden überhaupt ins Digitale übertragen lässt. Was brauchte es dazu? Gleich vorweg: Ich halte digitale Unterrichtsformate für eine ebenso anspruchsvolle wie hilfreiche Ergänzung unserer Arbeit mit je eigener Didaktik und Sprache. Ersetzen können sie die unmittelbare leibliche Begegnung in Feldenkrais-live Stunden kaum.

#### mehr →

Berührung ist die ständige Begleiterin von Bewegung. Wie allgegenwärtig Berührung ist, zeigt sich an unserem Vermeidungsverhalten in der Pandemie – etwa beim Einkaufen oder Begrüßen. Berührung in Feldenkrais Stunden umfasst ein breiteres Spektrum als die Arbeit der Hände. Wir berühren den Boden, Matten, Polsterung, Stühle, Kleidung, die Luft im Raum (spürbar bei Durchzug), uns selbst, die Klientinnen und umgekehrt – je nach Situation und Anlass.

Berührung ist ein „Nah-Geschehen“; eine unmittelbare körperliche Sinneserfahrung und Begegnung. Bei Berührung kommt zusammen, was vorher unverbunden war. In Feldenkrais online Stunden befinden sich die Beteiligten damit in einer paradoxen Situation. Sie zoomen sich heran und bleiben einander doch fern.

Diesen Widerspruch habe ich im ersten Lockdown der Pandemie 2020 aufgegriffen. Warum nicht die verbindenden Eigenschaften von Berührung ins „Fern-Geschehen“ der Online-Stunden mit hineinnehmen! So ist ein Dialog eigener Art entstanden. Ich begleite und geleite die Klienten in ihren Berührungserfahrungen mit sich selbst (*self-touch*), abgestimmt miteinander und passend zur jeweiligen Bewegungsabfolge. Dazu musste ich erst einmal lernen, aus reduzierten zweidimensionalen Bildausschnitten („Kacheln“) einen räumlichen dreidimensionalen Eindruck der Klientinnen zu erhalten und meine Sprache darauf einzustellen.

Im Beitrag wechseln sich praktische Erkundungen mit theoretischen Überlegungen zu Berührung ab. Wie beides zusammenwirkt, werden die Teilnehmenden in digitalen Dreiergruppen miteinander ausprobieren. Ich verwende hierzu zwei vertraute Kategorien: Die **Richtung** von Berührung – von wo nach wo erfolgt sie? Und, damit zusammenhängend, die **Ausgestaltung** (Modalität) von Berührung – wie wird die Berührung je nach Richtung empfunden?

Ich möchte mit diesem Erfahrungsaustausch dazu beitragen herauszufinden, dass (und wie) Berührung in Feldenkrais online Settings verstanden und praktiziert werden kann. Die Ergebnisse sind durchaus ermutigend. Gleichzeitig bleibt mein Wunsch nach Feldenkrais live Stunden bestehen, in denen mir der Widerspruch von nah und fern gar nicht erst begegnet.

#### Ergänzendes zum Thema

Pieper, Barbara 2021: Berührungsdialo g in Feldenkrais-Stunden. Feldenkrais online anleiten, in: „FELDENKRAIS FORUM“, Heft 112, S. 20-21

#### Bio Barbara Pieper

Dr. rer. pol. Barbara Pieper, Feldenkrais-Praxis in München-Gräfelfing seit 1989, Assistentztrainerin, Sozialwissenschaftlerin. Redaktionsmitglied der feldenkrais zeit bis 2009, Mit-Aufbau der IFF-Akademie 2000–2008, davon ab 2002 auch im IFF-Vorstand. [www.barbarapieper.de](http://www.barbarapieper.de)