

VERY NICE, *Mr. Feldenkrais*

Mein wichtigster Teil zur Krankheitsbewältigung



Beim Heimradeln spüre ich die Effekte, die meine Kursstunde „Feldenkrais“ heute wieder ausgelöst hat: Bewegungen in einer Qualität, die ich nur noch aus meiner Zeit vor Ausbruch der MS kenne. Ich freue mich. Na also, es geht doch! Ich fühle mich unbeschwert. Seitengleich bewegen sich meine Beine, gleicht mein Oberkörper die Fahrradbalance aus und erlaubt die wegtherapierte Ataxie⁽¹⁾ jegliche Lenkbewegung. Seltene Freude, ja Stolz: Ja, ich mag mich! Ich mag jetzt tatsächlich diesen Körper, erkrankt, aber präsent! Fühlbar und echt! Ich lächle. Wie sich meine linke Seite vorhin eingesetzt hatte, der rechten half, beide dann gleicher als sonst funktionierten! Wie lieb!

■ *Ankommen*

Am Anfang der Stunde stellt uns die Feldenkrais-Lehrerin Frau Lang eine Spüraufgabe. Im ruhigen Raum entspannt liegend auf einer Matte und Decke gilt es, sich zunächst den eigenen Körper und seine aktuellen Empfindungen bewusst zu machen. Ankommen, nennt sie das. Wöchentlich übe ich

(1) Störung der Bewegungskoordination

Feldenkrais bei ihr aus, schon seit neun Jahren, und kann als inzwischen alte Häsin von jetzt auf gleich umschalten von vorangegangenen Bewegungen auf die Spüraufgabe des Kurses. Was spüre ich, wo spüre ich, wie spüre ich? Spüre ich überhaupt? Ich weiß, dass dieses konsequente Üben mein Körperbewusstsein schult und die Einübung dadurch alle Körperabläufe trainiert, bis hin zum Ermöglichen, was vorher eingeschränkt oder gar nicht ging. Dieses Spüren ist die erste Aufgabe, die Frau Lang uns stellt, und sowohl im Sitzen wie im Liegen genießen wir die ruhige Atmosphäre, die Raumstille, dann folgen Minuten, um in sich hineinzuspüren. Dies alles vereinfacht es, diese Fragen ganz für mich beantworten zu können. Sowieso empfinde ich persönlich dieses „ganz für mich“ als sehr wohltuend, als sehr gemächlich, sehr heimelig, mit der Zeit ein vertrautes Gefühl. Braucht man doch keine Antworten laut zu formulieren, sich nicht mitzuteilen und erhält auch keine Reaktionen von außen aufgebrummt. Mein inneres Lächeln breitet sich aus.

■ *Die Feldenkrais-Uhr*

Eine Vorstellung in dieser ersten Bewegungsvariante, von der ich erzählen möchte, ist das Liegen auf einer analogen Uhr – solch einer großen Uhr, wie sie an Kirchen und Türmen zu sehen ist. Mit Zeigern und Ziffern. Mittig darauf liegend mit aufgestellten Beinen lernen wir, unser Becken abzukippen, und den Uhrzeiten 12 und 6 folgend mache ich mal einen Entenpo, mal ein Hohlkreuz. Diese Rumpfbewegung im langsamen Feldenkrais-Tempo tut nicht nur meiner Wirbelsäule gut, es scheint die Statik und Verbindungen zu lockern und zu entspannen. Auch die folgende Bewegung, z. B. diese wunderbare Zauberhandübung, tut mir gut: Ich liege auf meinem eigenen Handrücken, habe die Hand untergeschoben unter meinen Rücken – und die anfänglich gespürte Höhlung ist später tatsächlich wie weggeblasen. Ich liege satt auf und genieße diese lockere Entspanntheit. Meine

Foto: © AdobeStock_13271576

Familie muss immer lachen, wenn ich von der Ritterrüstung spreche, in der ich in der Phantasie nämlich stecke, und wie geölt diese nach der Feldi-Stunde ist!

■ *Von Eichhörnchen, Lotusblüten und anderen Vorstellungsbildern*

Als hilfreich für mich empfinde ich Bilder. Die Feldenkrais-Lehrerin beschreibt eine Lotusblüte, die, fest verankert im Seegrund, über der Wasseroberfläche ihre zarten Blüten beweglich balanciert. Anmutig bewege ich meinen Kopf auf meinem Hals wie die Lotusblüte. So denke ich mich in meine Körperreaktionen hinein, in die Übungen – es ist einfacher für mich, in Bildern zu denken. Frau Lang weiß das und gibt uns immer Vorstellungsbilder an die Hand, die ich im Alltag abrufe und auch für mich ergänze. Mit der Bewegung verbunden vermittelt mir das immer wieder ein Gefühl der Freude, ein Staunen, was alles möglich ist.

Eines meiner Lieblingsbilder ist der Schmetterling. Wie diese Tierchen mit den beweglichen Flügeln kann auch ich meine Schulterblätter nach hinten klappen. In der Vorstellung natürlich, nämlich dass sie sich berühren am Rücken, wie beim Schmetterling. Das bringt mir bei, wie ich meine Haltung verbessern kann, um die hängenden Schultern zu straffen. Und die Unmöglichkeit in meinem Alltag, einfach nach oben zu schauen, um in der Baumkrone nach dem Eichhörnchen zu suchen, ist in der Feldi-Bewegungsforschung wie weggeblasen – ich stehe fest auf dem Boden, wackle keinen Zentimeter, und schaue an die Zimmerdecke wie die anderen Kursteilnehmer um mich herum. Nur eines ahnt keiner: wie glücklich ich bin, in der Baumkrone mitten im Kursraum das Eichhörnchen zu entdecken! Ohne umzufallen!

■ *Das ist echt schräg!*

Treffe ich in passenden Situationen einen Menschen, der willens ist, sich gedanklich für zehn Minuten auf meine MS einzulassen, dann erzähle ich gerne von meinen Feldenkrais-Erfahrungen. Mit der Zeit entwickelte ich ein Gespür für Momente, für Menschentypen, die sich interessieren für so manch andere Gedanken als Wetter und Alltagshektik-Stories. Die Achtsamkeit, die ich wie eine zweite Haut übergestreift habe seit meiner MS, schützt mich vor dem belasten-

den Gedanken: Ist das Thema, mein innerer Gedanke etwa zu schräg?

Und so hole ich rasch meine abschweifenden Gedanken wieder zurück. Konzentriere dich auf die Umsetzung, denke ich, aber im nächsten Moment bin ich Frau Lang dankbar, die wieder genau meinen Gedanken ausspricht: es mache gar nichts, gedanklich abzuschweifen, an Einkaufszettel und To-do-Listen zu denken während der Stunde. Zulassen, nennt das Moshé Feldenkrais, der Begründer der Therapie. Und eben dieses Zulassen ist wohltuend.

Die schräg verlaufende Bewegung der Arme, die von oben rechts nach unten links eine weitere Bewegungsvariation ausmacht, löst dann urplötzlich bei mir den Stopp aus: meine Ataxie, dieses unnötige wedelnde Bewegen der Extremitäten, stoppt augenblicklich. Sagenhaft, was Feldenkrais bewirkt: mein Gehirn bekommt gezeigt, lass doch das unnötige Bewegen, es geht doch auch ohne. Und als ob ich besser Luft bekäme, fühle ich mich frei und leicht, und die Ataxie lässt mich wieder einige Stunden in Ruhe.

■ *Darf ich vorstellen?*

Wie uns unsere Vorstellung hilft

Unsere Vorstellung hilft uns bei Feldenkrais, leichter Zugang zu finden. Als nächstes stellen wir uns nun eine Katze vor. Sie streckt sich und faltet ihre Rippen im Brustkorb auseinander. Die Aufgabe umsetzend strecke ich mich wie die Katze. Das Spüren macht mir die Ganzheitlichkeit deutlich. Ich spüre, wie mein Körper reagiert, plant, umsetzt oder auch verwirft, weil er die Unmöglichkeit erkennt. Aber sachte, das macht ja nix: Feldenkrais wertet nicht. Die Einzige, die wertet, ist meine eigene Gewohnheit.

Da stehe ich nun, beim Nachspüren, nach einer knappen Stunde voller Erdung, Findung, Fühlung – mit fühlbaren Füßen genieße ich das Stehen, das Gefühl des festen Bodens unter meinen Füßen, unter den Zehen.

So ist Erdung fühlbar, wohltuend. Feldenkrais lässt mich wieder innerlich lächeln. Very nice, Mr. Feldenkrais!

Von L. T. – in Feldenkrais-Kursen bei Feldenkrais-Lehrerin Birgit Lang in Diedorf

Foto: © AdobeStock_69025633

