

„DA GEHT EIN LICHT durch meine Wirbelsäule –“

Michael Himbert im Gespräch mit der Feldenkrais-Lehrerin Astrid Lichti

Im Februar 2019 las Astrid Lichti im Newsletter des Feldenkrais-Verbands von der Idee eines KlientInnen-Hefts. Die Idee gefiel ihr sofort und so informierte sie über ihren Mailverteiler ihre KlientInnen. Daraufhin meldete sich Michael Himbert mit der Frage, ob sie Lust auf ein Interview mit ihm hätte. Da sie Micha und seine Entwicklungsgeschichte schon lange kannte, sagte sie sofort zu. Seine Sichtweise und seine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode geben einen Einblick in die Tiefe des Möglichkeitsraums, den alle Menschen mit in die Feldenkrais-Stunden bringen.

Astrid: Lieber Micha, als erstes möchte ich mich bei Dir ganz herzlich bedanken für die Idee zu diesem Interview! In der Vorbereitung auf unser Gespräch las ich den Vortrag, den Du 2017 vor ReferendarInnen für Förderschul-LehrerInnen gehalten hast. Du hast ihm den Titel gegeben: „Der König in diesem Land – Die Geschichte vom Spasti, der Rockkonzerte trommelt“⁽¹⁾. In diesem Titel steckt etwas, das mich an Deiner Geschichte beeindruckt. Du hast immer versucht, Dein Leben nicht von der Diagnose „Spastische Hemiparese“⁽²⁾ bestimmen zu lassen, die man Dir im Alter von einem Jahr gegeben hat. Und so hast Du vieles gemacht und Dir teilweise in Eigenregie Sachen beigebracht, die man Dir so erst mal gar nicht angeboten hat.

Was hat Dich von klein auf darin unterstützt, Dich auszuprobieren? Was hat Dir Mut gemacht, den Willen gestärkt oder die Neugierde wachsen lassen?

Michael: Ich wollte diesen Traum leben. Mit drei Jahren sagte ich zu meinem Vater, „Kauf mir eine Trommel, ich werde Trommler.“ Als Kind hatte ich zum Glück nicht im Kopf, wie schwer das werden würde. Dann übte ich sechs Jahre lang im Keller auf Dash- und Ariel-Trommeln. Irgendwann bekam ich Unterricht von einem Schlagzeuglehrer, spielte in einem Orchester und in einer Big Band und beinahe wäre die Geschichte damit zu Ende gewesen. Dann hörte ich von einer Band, die einen Drummer suchte. Das erste Konzert spielten wir vor 300 Leuten und da war ein Moment, in dem ich dachte: jetzt werde ich Rockmusiker! Und dieser Gedanke hat mich getragen, sodass ich die Zeit und Kraft



investieren konnte, die das über Jahre brauchte. Für mich war es normal, dass mein Arm und mein Fuß Bewegungen machten, die ich nicht unbedingt beeinflussen konnte. Und so trainierte und übte ich viel. Aber dadurch passierte das Gegenteil. Je härter ich trainierte, umso schwieriger wurde es. Nur wenn ich die Räume erwischte, in denen ich nicht darüber nachdachte, „schafft der Körper das, schaffe ich das?“ – dann war da eine Leichtigkeit, die jeder Mensch mit Sicherheit kennt. Das sind so ganz besondere Momente, bei denen man ganz nah bei sich ist und frei von allen Dingen. In diesen Momenten ist da auch eine Kraft, die ist viel mehr, als man sich sonst nur wünschen kann.

Und es gab Momente des Zweifels, ein Drummer muss schließlich das Timing halten können. Der Gitarrist sagte mal zu mir: Du hast eine Art zu spielen, die ich sonst nicht kenne, die ist



(1) Vgl. <https://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org/meldeamt/> (letzter Zugriff 25.9.2019)

(2) Halbseitenlähmung mit erhöhter Muskelspannung bzw. -aktivität



**Michael
Himbert,
Schlagzeuger
und Sänger**

besonders. Und diese besondere Art habe ich zeitweise Durch die Härte verloren. Dann dachte ich nur noch: Das muss ich jetzt! Halte ich die Hand richtig? Halte ich den Fuß richtig? Sobald ich in diesem Schema drin war, ging etwas verloren.

Astrid: Du hast mir mal erzählt, dass Du als Kind von Deinem Bruder und Deinen Freunden ganz normal behandelt wurdest. War das wichtig für Deine Entwicklung?

Michael: Das war mit Sicherheit etwas, das sehr leicht fiel. Für die anderen Kinder gab es einfach nur die Frage: wie kriegen wir das hin? Wir spielten als Kinder frei, da waren keine Erwachsenen. Und wenn es dann hieß, der muss hier auf den Baum hoch, na ja gut, dann braucht er halt ein Seil, damit er da mit hoch gehen kann. Und da war kein Erwachsener, der Stopp gesagt hat. Irgendwie ging das ganz natürlich. Ich hatte immer blutige Knie, aber das war gut.

Astrid: Und die Erwachsenen in Deiner Kindheit, wie gingen die mit Dir um?

Michael: Bei uns lebten auch die Großeltern noch mit im Haus. Und die packten mich schon ein bisschen zu viel in Watte. Der Gedanke war sicher, mir was Gutes zu tun. Und als Kind suchst Du Dir dann diese Nischen und versuchst Dich vor gewissen Sachen zu drücken.

Und das macht es anders. Wenn ich heute zurückblicke, dann habe ich schon einiges vom Leben nicht mitbekommen. Ich war sehr viel und intensiv in irgendwelchen Trainings- oder Proberäumen. Aber so ganz einfache Sachen, wie zum Beispiel eine Wohnung renovieren, die gingen völlig an mir vorbei, das hat immer irgendjemand für mich gemacht.

Astrid: Gab es ein Selbstbild in Dir, das der Haltung entsprach, „Das ist mir auch möglich, wieso nicht!“?

Michael: Ja, das war da. Und das waren Gedanken wie: ich trommle vor einem Publikum und sie applaudieren mir.

Astrid: Und das wurde wohl auch nicht zu sehr gestört?

Michael: Also, ich hatte schon immer wieder Zweifel, habe es dann aber trotzdem gemacht. Ich habe einen Anspruch auf das Perfekte. Nicht bei anderen, aber ich selbst habe da einen sehr, sehr hohen Anspruch an mich, der nicht unbedingt gesund ist.

Astrid: Was glaubst Du, hat diesen hohen Anspruch an Dich selbst aufgebaut? Ist er vielleicht teilweise entstanden durch das, was Dir im medizinisch-therapeutischen Kontext gespiegelt wurde? Kam da eine Idee auf, dass man auf eine bestimmte Art und Weise sein muss?

Michael: Ja, sonst passt Du nicht in die Norm. Und es gab dieses Andere, was da passierte, also das „Du bist falsch“ sag ich jetzt mal. Das war so ein Teil, der ist Durch Ärzte passiert. Du bist irgendwo reingegangen und dann war das immer dieselbe Prozedur: ausziehen bis auf die Unterhose, bitte gehen... Und das Rumgefummel an einem. Wenn ich



Foto: © privat

mir das heute vorstelle! Da habe ich irgendwie eine Hülle um mich herum gebaut. Natürlich hatte ich ein Schamgefühl und natürlich war das verletzt. Aber darauf wurde überhaupt nicht geachtet. Das war einfach so, das hat man so zu machen. Da wurde nur die eine Ebene, die körperliche, angeschaut. Da gibt es ja aber noch die geistige und seelische Ebene. Das faszinierte mich an Moshé Feldenkrais, dass er gesagt hat: es gibt da noch ein Feld, und das macht was mit uns. Und ich habe gemerkt, oh ja, das macht was mit mir. Da spüre ich etwas, das mir sehr wohl tut. Das Schwierige war für mich lange Zeit, das Schöne, das ich in den Feldenkrais-Stunden gefunden habe, in den Alltag zu integrieren.

■ *Leichtigkeit!*

Astrid: Was ist dieses Schöne, das Du in diesen Stunden entdeckt hast, das Du vorher nicht kanntest?

Michael: Leichtigkeit! Ich lernte Feldenkrais bei Beatriz Walterspiel kennen. Ich besuchte 1993 einen fünftägigen Workshop mit ihr. Das hat mich sehr durcheinander gemacht. Ich fühlte mich ja nicht unbedingt nur wohl, so war das nicht. Sondern ich war innerlich total aufgewühlt, da ist irgendetwas mit mir passiert. Und an einem Tag sagte Beatriz dann: wenn Du magst, kommst Du heute Mittag mal zu mir. Und dann hat sie mich hingestellt. Nach einer gewissen Zeit erlebte ich eine Leichtigkeit in mir, wie ich sie noch nie erlebt hatte. Und ich habe echt gedacht, da geht ein Licht durch meine Wirbelsäule. Das war für diesen Moment total schön

**Astrid Lichti,
Feldenkrais-
Lehrerin
von Michael
Himbert**

und mir sind die Tränen gelaufen... aber das konnte ich natürlich nicht komplett mitnehmen. Da hat mir dann jemand gefehlt, der zu mir sagt: okay, das ist jetzt ein Anfang. Ich hatte leider nicht die Geduld und bin dann nochmal voll in das Alte rein, habe noch mehr trainiert und damit die Spastik mehr hochgetrieben.

Astrid: Und Du hast das gemacht, weil Du dachtest, Du findest diese Leichtigkeit? Oder aus Ungeduld?

Michael: Sowohl als auch. Es war verbunden damit, dass ich mich sehr lange über den Schmerz definierte. Nur wenn der Schmerz hoch ist oder der Muskelkater massiv, dann bin ich auch gut. Es gab Zeiten, wenn ich da nicht mindestens zwei Stunden am Tag trainiert hatte, dann trainierte ich nachts um zwölf noch eine Stunde. Auf der einen Seite ist dieses starke Wollen in mir etwas Gutes, aber so war es einfach ungesund. Weil es ein Fass ohne Boden ist, das Loch kannst Du gar nicht zumachen. Und den Gedanken zu haben: Moment, der Körper braucht jetzt Schlaf, und im Schlaf kann auch was passieren – das hat richtig lange gedauert.

Astrid: Wie kamst Du dann wieder zurück zu Feldenkrais?

Michael: Ich hatte dann das große Vergnügen bei Helga Bost Einzelstunden zu bekommen. Leider ging mir das wieder nicht schnell genug. Ich habe nochmal den alten Weg durchgezogen, das Bein gerade zu kriegen. Sechs Wochen Reha mit diesem Ziel. Ich machte jeden Tag Kilometer in diesen Stehsachen, wurde im Schlingentisch mobilisiert, das waren wahnsinnige Schmerzen. Ich holte mir dauernd Schmerzmittel, damit ich das überhaupt durchhalte. Das Bein war nach diesen sechs Wochen gerade. Für alle Ärzte und Therapeuten war das ein Erfolg. Zuhause trainierte ich natürlich weiter. Damals arbeitete ich Vollzeit. So bin ich morgens um sechs Uhr aufgestanden, trainierte dann mindestens eine Stunde, bin dann arbeiten gegangen, trainierte danach nochmal. Aber das hat nicht funktioniert, es gab keine Erleichterung, ich stand immer unter Strom und die Lähmung wurde immer fester, immer härter. Irgendwann saß ich da und dachte: okay, Du hast Dich mit deiner Idee gegen die Wand gefahren...

Astrid: Weil dann gar nichts mehr ging oder warum?

Michael: Ich hatte jegliches Feingefühl verloren.

Meine Band hat mir gesagt: ja, klar spielst Du, aber das ist nur noch ein Draufhauen.

Astrid: Also hat die Musik Dir Deinen Zustand gespiegelt? Und konntest Du es nicht wahrnehmen, spüren?

Michael: Es gab nur noch zwei Extreme. Ich hatte vergessen, dass es noch tausend Zwischenräume geben kann. Ich habe dann auch beschissen geschlafen, das Bein hatte ja auch immer eine gewisse Spannung, es konnte nie loslassen, irgendwann stand ich da und dachte: Du musst jetzt irgendwas komplett verändern. Und dann entdeckte ich einen neuen Kurs, Tai Chi, der Trainer kam aus Südafrika, wurde dann mein Freund und wir haben mehrmals die Woche trainiert. Er sagte zu mir: alles Quatsch, Du brauchst das so nicht, ich zeig Dir mal was. Und so änderte sich langsam etwas, ich habe angefangen, mich zu massieren und dabei gemerkt, da passiert was. Irgendwann kam ich wieder zu Feldenkrais. Ich bin dann nochmal zu Helga in die Gruppenstunde gegangen. Und wir beide [Astrid und Michael] hatten uns ja irgendwann kennengelernt, und dann habe ich mir mal da und dort eine CD gekauft. Langsam kam ein Wechsel und ich merkte, dass ich meinen Körper immer mehr spüren kann.

■ Vertrauen

Astrid: Und das siehst Du als direkte Folge davon, dass Du wieder mit Feldenkrais angefangen hast? Ich finde, das ist eine schwierige Frage, oft ist es ja irgendwie eine Mischung aus allem.

Michael: Genau, aber Feldenkrais fand ich für mich noch intensiver als Tai Chi, einfach weil ich liegen kann. Und dadurch Entspannung in meinen Körper kommt. Und wichtig war für mich, auf diese Art zu lernen, wie ein Kind, dem man Gehen beibringt. Mit der Begleitung: okay, das dauert jetzt, also das wird, Du kannst den Punkt vom Liegen noch nicht mit in Dein Stehen nehmen, aber bleib dabei.

Dieses Vertrauen in mich zu bekommen, das war wirklich sehr, sehr anstrengend. Ich war froh zu lesen, dass Paul Doron Doroftei⁽³⁾ ähnliche

„das Weghabenwollen ist wirklich der falsche Weg“



Erfahrungen hatte. Dadurch kam ich mir nicht mehr so alleine vor. Und gestand mir selbst auch endlich ein: wenn es zu krass für mich wird, dann ist das wie eine Form des Sterbens.

Astrid: Zu krass heißt, wenn zu viele Reize kommen oder wenn Du Dir zu viel zumutest?

Michael: Ja, genau. Dann habe ich zu mir gesagt: das kriegst Du hin, das ist ja nur eine Idee in Deinem Kopf. Ich bin in den Sommerferien jeden Morgen raus, einen Schritt gegangen, okay, das Gefühl war noch da, Angst, wie eine Ohnmacht. Also habe ich mich festgehalten. Dann habe ich gemerkt, okay, wenn ich die Hand irgendwo hinlege, dann ist es schon anders. Und dann bin ich ganz, ganz langsam, mit einem Finger an der Wand, Schritt für Schritt gegangen – jeden Morgen.

Astrid: Ich wiederhole es nochmal, weil ich mir nicht sicher bin, ob ich es verstanden habe. Es gibt ein Gefühl in Dir, wenn Du nicht liegst, sondern gehst und stehst, das ist wie so eine

Ohnmacht und das macht Angst und das macht irgendwas in der Art und Weise...

Michael: Und das macht zu, das lässt den Muskeln nicht mehr die Freiheit, die es zum Gehen braucht. Dann greift im Becken die Spastik, dann gehe ich in so einen Beugezustand. Die Frage war: wie komme ich da raus, was brauche ich denn? Zuerst habe ich mir immer wieder diesen einfachen Satz gesagt: Du stirbst nicht. Du bist jetzt 50 Jahre lang nicht gestorben, Du wirst jetzt beim Gehen auch nicht sterben. Und damit habe ich angefangen. Und das dann solange Schritt für Schritt gemacht, bis es leichter wurde.

Astrid: In dem, was Du anfangs erzählt hast, war viel Wille, viel Training und irgendwie auch viel Disziplin. Und das, was Du jetzt erzählt hast, hat ja auch etwas mit Wille und Disziplin zu tun oder sagen wir mal mit einem Dranbleiben. Aber es klingt für mich weniger wie ein Kampf. Es hört sich an, als würdest Du mehr in einen Dialog mit Dir gehen. Hast Du gelernt, in einen Dialog mit Dir zu gehen, statt gegen das zu kämpfen, was Du weghaben möchtest?

Michael: Ja, das Weghabenwollen ist wirklich der falsche Weg. Es geht darum zu versuchen, das was ist, so lieb wie möglich zu haben, so gut wie es geht. Es hat mir keinen Spaß gemacht, irgendwann zu mir selbst zu sagen: Scheiße, ich hasse mich eigentlich dafür. Aber das ist die einzige Chance die man hat. Als Erwachsener kann ich sagen: okay, ich kann jetzt darüber meckern, dass ich die Schokolade nicht gekriegt habe, aber ich kann auch irgendwann mal sagen, jetzt ist gut. Du bist ein erwachsener Mensch, Du kannst sel-

(3) Paul Doron Doroftei, Kunstmaler, Tonmeister und Feldenkrais-Pädagoge, 1954 in Bukarest geboren, erkrankte in früher Kindheit an spastischer Lähmung. 1972 Begegnung mit Dr. Moshé Feldenkrais und Anfang einer zehnjährigen Selbsterfahrung und Schulung in der Feldenkrais-Methode unter der Leitung von Moshé Feldenkrais. Durchbruch im eigenen Gesundheitszustand. Quelle: <http://www.feldenkrais-training.de/> (letzter Zugriff 25.09.2019)

ber entscheiden, Du kannst die Verantwortung für dein Wohlbefinden übernehmen.

Astrid: Also hast Du Selbstverantwortung gelernt?

Michael: Richtig, ja.

Astrid: Vorhin hast Du so was gesagt wie: als Kind, da haben die mich in Watte gepackt und ich habe gelernt, mich darum zu drücken. Jetzt nehmen wir mal an, Eltern, Therapeuten, Großeltern oder die Feldenkrais-Lehrer*innen von solchen Kindern lesen dieses Gespräch. Was können sie unterstützend tun? Oder vielleicht ist es ja noch besser zu fragen, was sollen sie denn bitte lassen?

Michael: Sie sollen lassen, für jemanden Dinge erledigen zu wollen, ob das jetzt einen Strumpf anziehen oder etwas anderes ist. Das hat viel mit Zeit zu tun. Unter Umständen braucht der Mensch für einen Strumpf zehn Sekunden. Wenn man es gut kann. Und wenn man es nicht gut kann, kann es fünf Minuten dauern. Diese fünf Minuten schenken! Und das aushalten können. Und ich würde jeder Mama und jedem Papa empfehlen, nicht unbedingt mit ihrem Kind zu trainieren, das sollte jemand von außen machen. Meine Mama hat mit mir geübt, das finde ich nicht geschickt. Sie kam in eine Position, die sie gar nicht wollte. Bei mir ging es natürlich viel um das Dehnen. Das tut einfach weh. Ich soll meinem Kind wehtun, das ist total verdreht, oder? Und das mit dem Üben – wenn Du raus zum Spielen gehst und über einen Ast balancierst, dann ist das unter Umständen mehr gemacht, als wenn Du eine halbe Stunde lang irgendwelche Balanceübungen machst. Das ist natürlicher und vor allem: das Kind macht es von sich aus.

Astrid: Also würde das bedeuten: Zeit lassen, Zutrauen, Wertschätzung, die Würde lassen, nichts abnehmen, nur weil man selbst meint, es besser zu können?

Michael: Ja, im Grunde genommen... ich muss mich selbst als pädagogische Fachkraft an der Schule jeden Tag neu ermahnen: hol die Finger da jetzt raus und warte ab, lass den Schüler das machen. Und das kostet Zeit. Es ist immer verknüpft mit Zeit. Und wir sind hier sehr auf Zeit getaktet. Unser ganzes System ist auf Zeit getaktet.

Astrid: Wäre das etwas, das die Feldenkrais-Methode Deiner Meinung nach von den anderen Methoden, die Du erfahren hast, unterscheidet, ein Erleben von „Zeit haben“ oder „Da habe ich Zeit, meinen eigenen Weg zu finden“?

Michael: Ja, und auch Zeit für mich in meinem Prozess. Da gibt es ja nicht die Idee: man macht A, dann kommt B und dann kommt C. Ein Beispiel: Winken mit meinem linken Arm. Das wäre früher nur gegangen, wenn ich es bewusst entschieden hätte. Irgendwann stand ich dann an einer Straße, ein Auto hupte und ich habe ganz automatisch so gemacht (Micha hebt den linken Arm und grüßt). Ich war total überrascht. Das ist für mich Integration. Aber was habe ich vorher denn dafür gemacht? Es wäre viel leichter zu verstehen, wenn jemand sagen würde: um diesen Zustand zu erreichen, Herr Himbert, haben Sie jetzt 3700 Stunden das und das und das gemacht und deshalb klappt das jetzt. Aber die Rechnung geht ja so nicht auf.

Und auch der Prozess im Umgang mit dem Schmerz. Sowohl bei Tai Chi und Feldenkrais als auch beim Schlagzeugspielen und Singen hatte ich Schmerzen. Das waren andere Schmerzen als beim Dehnen und ein anderer Umgang damit. Wenn ich jetzt auf mich zurückschaue, wie viel Schmerzmittel ich einnahm und was dieser Konsum mit meiner Wahrnehmung von mir selbst gemacht hat. Auch da wird wenig Zeit gelassen, so erlebe ich das. Und sich Zeit zu lassen, den Schmerz zu erforschen, das verändert etwas. Und dann abzuwarten. Was passiert, wenn ich das mal für einen Monat beobachte? Und es aushalte.

ÜBER DIE GESPRÄCHSTEILNEHMERINNEN

Foto: © Carmen Jasmy Hoffmann, www.chhoffmann.de



Michael Himbert

Jahrgang 1964, Inhaber einer linksseitigen spastischen Lähmung, (trotzdem) Schlagzeuger, Sänger, zweifacher Vater, Erzieher an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Entwicklung, Medientgestalter, lebt in Frankenthal und Saarbrücken.

Kontakt:
koenigimland@web.de



Astrid Lichti

Jahrgang 1968, ist ausgebildete Physio- und Bobath-Therapeutin, Feldenkrais-Lehrerin seit 2008, Ausbildung in hypnosystemischer Therapie und verschiedenste Weiterbildungen im traumatherapeutischen Bereich. Seit 2008 in eigener Praxis in Neustadt an der Weinstraße tätig. Mehr hier:

www.bewegungs-freiraum.de

Foto: © Robert Schmelka

Astrid: Macht das eine*n Feldenkrais-Lehrer*in aus? Es aushalten? Oder, ich weiß nicht, aushalten – man muss es auch aushalten können, dass es nicht gleich weggeht oder dass es nicht gleich geht, wie man will?

Michael: Ja, so was in der Art. Wie war das für Dich? Das hat doch auch nicht zack gemacht und dann war es da?

Astrid: Nein, das hat ganz lange gedauert. Das ist jetzt nicht zu vergleichen, mit dem was Du hast und doch, ich hatte viele Schmerzen in der Feldenkrais-Ausbildung und versuchte trotzdem immer alles mitzumachen. Weil es ja soviel Geld kostet und jetzt ist man zehn Tage da und soll alles mitmachen.

Michael: Das kenn ich!

■ Lebensübung

Astrid: Es hat ungefähr zwei Jahre gedauert, bis ich verstand: nein, ich mache mal wirklich nur soviel, wie es leicht geht. Und das hat eine Riesenveränderung gebracht. So erlebe ich das auch mit den Menschen, die zu mir kommen. Das ist wie der wesentliche Schritt, dass ich es aushalten kann, nichts wegmachen zu wollen.

Michael: Also bis ich mal kapiert habe, dass diese beschreibbaren körperlichen Veränderungen nach einer Feldenkrais-Lektion vielleicht zehn Prozent von dem ausmachen, was die eigentliche Wirkung ist. Die anderen 90 Prozent, die etwas in meinem Leben machen, die finde ich eigentlich das Schöne daran. Diese Ruhe, die ich dann genießen und transportieren konnte. In einem Gespräch mit anderen Menschen oder im Ideen sammeln. Feldenkrais ist wie eine Lebensübung.

Astrid: Wenn Dich jemand fragt, aha, Du gehst zu Feldenkrais? Was ist das eigentlich? Was macht man dort?

Michael: Viel hinlegen... und in der Mittagspause gut essen...

Astrid: Wie erklärt man das alles, was wir in diesem Gespräch schon benannt haben. Da steckt soviel drin. Wenn jemand fragt: Was machst Du denn da? Was bewirkt das?

Michael: Was bewirkt das – also für mich bewirkt das, der Stille meines Körpers lauschen zu können. Und das Schöne an so einer Gruppenstunde ist auch, da kann keiner danach sagen: der hat das den ganzen Abend nur falsch gemacht. Jeder versucht in diesen Momenten wirklich sein Bestes.



Und das finde ich total klasse, dann gehen die Leute alle irgendwie entspannt da raus. Also ist da irgendein Zauber. Und vielleicht ist das nur der Zauber: da habe ich Zeit, ich muss jetzt nicht noch das und das machen, nein, die Zeit gehört mir. Vielleicht ist es allein schon das. Mir selbst Zeit zu schenken und meinen Körper und Ruhe zu finden.

Astrid: Würdest Du Feldenkrais den anderen Menschen so erklären, dass es hauptsächlich um Entspannung geht?

Michael: Nein, eigentlich nicht. Wenn ich mich entspannen will, dann hocke ich mich in die Sonne. Aber wenn ich Feldenkrais mache, ist das schon ein Lernen. Im Moment beschäftige ich mich viel mit meinem Atem, dann beobachte ich mich und frage: Wie kann ich denn jetzt

leicht atmen? Oder wo sitzt denn der Atem? Und manchmal sage ich mir auch: Was würde denn der Herr Feldenkrais jetzt zu mir sagen? Feldenkrais ist ein Lernen mit mir selbst. Und das auf einer Ebene, die man so gar nicht gewohnt ist. Sonst sind ja die Fragen beim Lernen eher so: Bist Du gut genug? Hast Du das auch schön geschrieben? Bei Feldenkrais ist es ganz anders und sehr ungewohnt: Schau mal, dass es Dir leichter wird. Normal wäre, es wird immer schwerer, je mehr man kann. Und da sagt nun einer: Mach es Dir leichter.

Astrid: Würdest Du den anderen erklären, Du lernst mithilfe der Feldenkrais-Methode, wie Du leichter in Deinem Alltag sein kannst?

Michael: Ja, ich bin sehr froh, dass ich die Feldenkrais-Methode kennengelernt habe. Den Herrn Feldenkrais hätte ich gerne auch persönlich kennengelernt. Ich hatte so die Vorstellung, bei dem war alles easy. Aber dann las ich seine Lebensgeschichte und habe gedacht: Michael, hör auf zu jammern, jeder hat so sein Ding zu tragen. Das Entscheidende ist eigentlich, finde ich, dass man lernt: Was kann ich denn machen, wenn mein Herz am Weinen ist... und da finde ich Feldenkrais auch sehr hilfreich.

Astrid: Du meinst, einen anderen Umgang mit sich zu finden, wenn das Leben zum Weinen ist?

Michael: Ja, zumal ich dann auch oft aus meinem Körper rausgegangen bin, weil ich den Schmerz nicht mehr ausgehalten habe. Und da kam mir bei Feldenkrais der Gedanke: versuche mal drin zu bleiben. Für mich persönlich ist es schleierhaft, wieso die Methode so wenig Beachtung findet. Ich glaube, man würde vielen Kinder sehr damit helfen, wenn man diese Arbeit in Kindergärten und Schulen integrieren würde. Die Kinder hätten die Möglichkeit, ihren Körper sehr liebevoll kennenzulernen. Bei mir war es definitiv so, dass

mein Körper erst dadurch bereit war, Bewegungen mit der linken Seite, die er sonst nicht gemacht hat, zu tun. Von daher kann ich jedem sagen: probier Dich aus. Ich glaube das Entscheidende ist nicht, dass man alles zum Laufen bekommt. Das Entscheidende für mich ist, dass man lernt, sich wohlfühlen, eben so wie es jetzt ist. Wenn mir jemand noch vor einem Jahr gesagt hätte, Du wirst diese Zeitspanne, in der Du weniger Schmerzen hast, nochmal ausdehnen, hätte ich es nicht geglaubt.

Mir war klar, das ist jetzt schon so lange und da ist viel Gewöhnung drin. Und aus diesen Mustern nochmal auszubrechen, das dauert.

Ich kann verstehen, wenn jemand aufgrund vieler Schmerzen verzweifelt und deswegen Schmerzmittel nimmt. Ich kann nur jedem empfehlen, diese Schmerzmittel so weit als möglich nach unten zu schrauben. Ich bin allein durch die Verringerung der Schmerzmitteldosis wesentlich feinfühlicher geworden. Eine Zeitlang habe ich die geschmissen wie Smarties, da gewöhnst Du Dich dran. Und dann weißt Du gar nichts mehr, Du hast keine Fläche mehr. Der Körper ist ja die Fläche und die geht Dir verloren. Du weißt nicht mehr, was weh tut und was nicht, es ist alles eins. Und das dann wieder unterscheiden zu lernen, da muss ich ehrlich sagen, da kenne ich nichts besseres als Feldenkrais. Also ich persönlich nicht.

Astrid: Lieber Michael, vielen Dank für diese klaren Schlussworte und natürlich auch für das Interview. ■

Feldenkrais ist eine Lebensübung –

Michael Himbert

VORHER-NACHHER VERGLEICHE



So fühle ich mich oft vor dem Feldenkrais bei dir ...



... und so danach

Franziska Schwarz, Klientin bei Anne Barthelmeß, Berlin