

Bewusst bewegen – bewegend bewusst werden

Von Michelle Achermann

Auf der Suche nach neuen Anregungen und Therapieformen stiessen wir auf die Feldenkrais-Methode. Diese Therapieform hat uns sehr inspiriert, auch wenn unsere Tochter Muriel, die bei Geburt einen Sauerstoffmangel erlitt, keine wundersamen Fortschritte gemacht hat.

Der Grundsatz «Bewusstheit durch Bewegung» ergibt vielleicht im ersten Moment keinen Sinn. Aber wenn man ihn mit «Wenn ich weiss, was ich tue, kann ich tun, was ich will» übersetzt, tut sich eine neue Welt auf. Dies ist der eindrücklichste Unterschied zu allen anderen Therapieformen, die wir bis dahin kennengelernt hatten: Feldenkrais zielt in erster Linie auf Bewusstheit, erfordert also die ungeteilte Aufmerksamkeit und das volle Interesse des Kindes. Wie dieses Ziel erreicht wird, ist frei: jedes Mal auf andere Weise oder in ritualisierter Form. Ob das Kind bewegungslos am Boden liegt oder sitzt und seinen Körper bewusst wahrnimmt, ob es passiv bewegt wird oder sich aktiv auf die Bewegung einlässt – alles geschieht mit Konzentration und Achtsamkeit. Von der Therapeutin erfordert dies ein hohes Mass an Kreativität und Einfallsreichtum. Sie muss ihre Erfahrungen zum richtigen Zeitpunkt in die Arbeit einfliessen lassen und ein detailliertes Wissen über die Bewegungsabläufe haben. Dazu kommt ein unvergleichliches Feingefühl für die Eigenheiten eines Kindes, die Bereitschaft, nichts zu überstürzen und alles auf eine absolute Langsamkeit und Einfachheit herunterzubrechen. Liebevoll, achtsam, wahrnehmend, langsam in allen Steigerungsformen, atmend, phantasievoll sind Adjektive, die sehr gut zu unseren Erfahrungen mit Feldenkrais passen.

Ernüchternder Anfang

Muriels Physiotherapeutin machte uns auf Feldenkrais aufmerksam. Sie sagte, diese Therapieform könne Kindern mit Bewegungseinschränkungen helfen, sich und ihren Körper anders wahrzunehmen und sich besser im Raum zu orientieren. Sie erzählte uns von einem Ausbildungsworkshop mit Nancy Aberle in Zürich, wo angehende Therapeuten kostenlose Therapiesequenzen für Kinder anbieten, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Sehr interessiert, jedoch ohne irgendwelches Hintergrundwissen, besuchten wir diesen Workshop. Nachdem Muriels Therapeut eine Stunde lang tief versunken, ohne Erklärungen abzugeben, praktisch nur ihre Schulterblätter ertastet und gehalten hatte, waren wir ziemlich ernüchtert – ganz abgesehen davon, dass die damals Zweijährige nur schwer so lange stillzuhalten war. →

Die Feldenkrais-Therapie

ist eine nach ihrem Begründer, Moshé Feldenkrais, benannte sensomotorische Lernmethode. Basierend auf Beobachtungen über das Funktionieren des Nervensystems und dessen Fähigkeit, neue Wege für Bewegungsprobleme zu finden, zielt Feldenkrais auf eine Verbesserung der Bewegungsorganisation. Sanfte Bewegungen und Aufmerksamkeit verbessern die Koordination und vergrössern den Bewegungsumfang. Dies geschieht zum einen durch die Technik der Funktionalen Integration® – einer Interaktion zwischen Therapeut und Klient –, zum anderen durch die gruppencentrierte Technik Bewusstheit durch Bewegung®.

SFV Schweizerischer Feldenkrais
Verband
www.feldenkrais.ch

Nancy Aberle
www.feldenkrais-nancy-aberle.ch

Angelika Gassner
www.gassner-feldenkrais.ch

Iris Duvdevani
www.iris-duvdevani.com

Neuer Schwung

Einige Jahre später wurde uns eine erfahrene Feldenkrais-Therapeutin in Baar empfohlen, nur eine halbe Autostunde von uns entfernt. So lernten wir Angelika Gassner kennen, eine aufgestellte Frau, die sich bei Nancy Aberle auf Kinder spezialisieren liess. Der differenzierte Blickwinkel, die vielen konkreten Anregungen und ihre enthusiastische und begeisternde Art machten unsere wöchentlichen Besuche zu einem schwingbringenden Ausflug. Muriels zunehmende Abneigung gegen die Autofahrten bewogen uns dann dazu, eine Therapiepause einzulegen.

Angelika machte uns auf das Buch «Kids beyond limits» von Anat Baniel aufmerksam. Diese entwickelte auf den Grundlagen ihres Lehrers Moshé Feldenkrais neun Kerngedanken, mit denen sie erfolgreich mit Kindern arbeitet. Dieses Buch ermöglichte mir einen wertvollen Einblick in die Feldenkrais-Philosophie und ein anderes Bewusstsein für Muriels und meine eigenen Bewegungsabläufe.

Intensiver Therapieblock

Einige Zeit später wurden wir in einem hiki-Newsletter auf das Angebot von Iris Duvdevani aufmerksam. Sie wohnt in Israel und ist leidenschaftliche Feldenkrais-Therapeutin. Iris bietet mehrtägige Therapiesequenzen an, in denen sie bei den Familien zu Hause begleitend, beratend und inspirierend arbeitet. Ihr Anliegen ist es, sowohl mit den Kindern in der gewohnten Umgebung zu arbeiten als auch das gesamte Umfeld des Kindes mit Feldenkrais vertraut zu machen. Iris war fünf Tage bei und mit uns, hat Muriel einmal im Kindergarten besucht und uns sehr beeindruckt. Es waren äusserst intensive und anstrengende Tage. Aber noch nie hat uns jemand so ausführlich und einleuchtend erklärt und gezeigt, wie wir mit Muriel arbeiten und ihr im Alltag helfen können, sich besser wahrzunehmen. Die Begleitung während so vieler Stunden an aufeinanderfolgenden Tagen hat eine Qualität, die logischerweise nicht mit einer einzelnen Therapiestunde vergleichbar ist. Sie erlaubt der Therapeutin einen vertieften Einblick und somit auch das



«Wir sind sehr glücklich, dass wir die Feldenkrais-Methode kennengelernt haben. (...) Kleine, feine Veränderungen geben unserem Alltag eine andere Qualität.»

Ausarbeiten differenzierterer Strategien. Iris hat eine eindrucksvolle Gabe und Flexibilität, sich auf die Alltagsgegebenheiten und die Familiendynamik einzulassen. Wir haben uns mit ihr sehr wohl gefühlt. Als Abschluss hat sie uns einen ausführlichen Bericht mit vier konkreten, erreichbaren Zielen und diversen Übungen dazu überlassen, die wir während der Therapiewoche gemeinsam erarbeitet haben. Iris steht per SMS und Skype begleitend zur Verfügung und schlägt vor, die Therapieeinheiten alle zwei bis drei Monate zu planen.

Inspiration für den Alltag

Wir sind sehr glücklich, dass wir die Feldenkrais-Methode kennengelernt haben. Sie prägt uns und unseren Alltag. Obwohl sich für Muriel noch keine wundersamen Entwicklungsschritte manifestiert haben, haben sich doch kleine, feine Veränderungen ergeben, die unserem Alltag eine andere Qualität geben. Gerne lassen wir uns jederzeit weiter inspirieren.