

Sabina Graf-Pointner

Das Leben eines Menschen berühren



Berührung steht im Zentrum der *Feldenkrais-Methode*,

dabei ist es zweitrangig, ob wir mit Worten oder Händen berühren, denn unsere Absicht ist immer den Menschen zu berühren. Auf eine Art und Weise, die den Menschen in seiner/ihrer Einzigartigkeit wahrnimmt, anspricht und darauf antwortet. Auch wenn Hände immer nur eine bestimmte Stelle, etwa ein Knie berühren, so gibt es im Erleben der berührten Person einen spürbaren Unterschied zwischen „jemand berührt mein Knie“, oder jemand berührt MICH an meinem Knie.

Dieser spürbare Unterschied ist nur möglich, wenn er in der inneren Haltung und Ausrichtung des/der Feldenkrais-Lehrer*in verankert ist. Entsprechend gilt auch, dass es nicht nur die Hände sind, die einen Körperteil berühren. Denn so wie kein Knie ein vom Rest einer Person losgelöstes Leben führt, so gibt es auch keine Hände, die maschinengleich bestimmt Griffe ausüben. In der Begegnung, die über diese Art der Berührung möglich wird, sind zwei Personen in ihrer unteilbaren Leiblichkeit und der Fülle ihrer verkörperten Erfahrungen anwesend und offen für das, was sich daraus entwickeln mag.

Der Unterschied, der sich im Erleben so deutlich wahrnehmen lässt, ist von außen nicht leicht zu erkennen. Noch schwerer ist es diesen Unterschied in Worte zu fassen.

Was ist das Besondere an dieser Art zu berühren, gibt es ein Geheimnis und vor allem, wie macht man das?

Diese Fragen treiben mich um, seit ich der Feldenkrais-Methode vor über 40 Jahren zum ersten Mal begegnet bin. Spürend, berührend, denkend verfolge ich diese Fragen seitdem. Unzählige Berührungen später – sei es in der Rolle der Feldenkrais-Lehrerin oder der Schülerin – haben sich einige wesentliche Merkmale der Berührung im Feldenkrais-Kontext herauskristallisiert:

- Die Berührung ist wie ein Spiegel, in dem die berührte Person sich auf eine besondere Art und Weise erkennen kann. Wie bei einem Spiegel tritt beim Blick in den Spiegel die Materialität des Spiegels in den Hintergrund und das wahrgenommene Bild in den Vordergrund. Die berührte Person spürt mehr von sich selbst – und weniger, was die andere Person tut.
- Der/die Feldenkrais-Lehrer*in und deren Hände treten dabei in den Hintergrund – die Selbst-Empfindung tritt in den Vordergrund.

- Die Berührung ermöglicht neue sensorische Erfahrungen, die nicht nur das, was ist deutlicher zutage treten lassen, sondern auch auf das verweisen, was möglich sein kann: Neue Möglichkeiten sich zu erleben und sich zu bewegen.
- In der Berührung liegt eine Frage – klar und verständlich formuliert - und das Lauschen auf eine Antwort.
- Die Berührung ist einladend und ihre Art der Frage ist offen. Sie drängelt nicht, zwingt und korrigiert nicht, sondern gibt dem/der Klient*in die Freiheit auf seine/ihre Art zu antworten. Diese Antwort kann für beide überraschend sein.
- Die Antwort mag überraschend sein, dennoch fällt sie nicht vom Himmel, sondern ergibt sich aus dem vorangegangenen Prozess des achtsamen Suchens und Miteinanders. Diese Art von Such-Prozess basiert auf den Prinzipien der Selbstorganisation lebendiger Systeme. Für diese ist das Unvorhersehbare und Unplanbare ein wesentliches Merkmal; d.h. zu welchem Zeitpunkt die Berührung welche Wirkung hat, lässt sich weder planen noch vorhersehen.

Die Qualität der Berührung

Die Qualität der Berührung ist aufs engste damit verknüpft wie „fein das Instrument des/der Feldenkrais-Lehrer*in gestimmt“ ist. Muss etwa der/die FL allein für die Art, wie er/sie sitzt, steht, die Hände zu benutzt, viel muskuläre Spannung aufbringen, dann verringert das die Wahrnehmungsfähigkeit und die damit einhergehende Qualität der Berührung. Feinste Reaktionen der Person, etwa eine Änderungen des Tonus können dann nicht wahrgenommen werden, ebenso wie die Klarheit von Richtungen und Kraftübertragung. Eine darauf antwortende Fein Anpassung in der Berührung bleibt dann ebenfalls aus.

In dem Moment, in dem der/die Feldenkrais-Lehrer*in sich anstrengt oder etwas Bestimmtes erreichen will, wird etwas enger – bei beiden. Die Aufmerksamkeit wird enger, der Atem flacher und in dem/der Klient*in steigt das unangenehme Gefühl hoch von „bei mir stimmt was nicht, ich sollte so und so sein“. All das trägt dazu bei, dass sich das Tor zum Lernen, das auf eine grundlegende Offenheit angewiesen ist, schließt.

Der Umgang mit „dem Problem“

Um das oben gesagte ein wenig konkreter werden zu lassen, möchte ich noch mal auf das eingangs erwähnte Beispiel zurückkommen: Viele Menschen suchen eine/n Feldenkrais-Lehrer*in auf, da sie Probleme mit einem Knie haben. Für sie hat das Problem einen klar umschriebenen Ort, eben das Knie („der Rest ist in Ordnung“) und sie gehen davon aus, dass an diesem Ort auch die Lösung liegt. Sie kommen mit der Annahme, dass wenn ein Experte mit seinen Händen das Knie berührt, dann weiß er, woran es hakt, und im besten Fall bringt die professionelle Berührung das Problem mit dem Knie zum Verschwinden.

Für eine/n Feldenkrais-Lehrer*in liegt eine mögliche Lösung des „Problems“ nicht im Knie. Falls der/die Feldenkrais-Lehrer*in das Knie überhaupt berührt, so wird in dieser

Berührung – ob am Knie oder an anderen Körperstellen - vor allem die Frage enthalten sein: Auf welche Art und Weise benutzt die Person ihr Knie im Stehen, Gehen, Bücken etc.? Welche Rolle spielt das Knie als Teil eines komplexen Beziehungsgefüges in den spezifischen Bewegungen – etwa in Bezug zum Hüftgelenk, Fußgelenk oder zur Brustwirbelsäule?

Die Frage nach der Bewegung

Auch wenn eine Person ruhig auf einer Feldenkrais-Liege liegt, so ist die Frage nach der Bewegung immer in der Berührung enthalten. Das heißt, ich stelle mir als Feldenkrais-Lehrerin vor, wie die Person sich bewegt. So könnte ich etwa leicht mit der Hand gegen die Fußsohle drücken, verbunden mit der Frage „Wie wird der Bewegungsimpuls vom Fuß über das Bein, das Hüftgelenk nach oben Richtung Kopf weitergeleitet?“ Die Bewegungsantwort verweist darauf, wie die Person das Spiel der Kräfte im Stehen und Gehen organisiert. Vielleicht ist mein Bewegungsimpuls schon im Fußgelenk „versandet“ oder wurde an anderen Stellen auf dem Weg zum Kopf umgelenkt, gebremst, verstärkt. Was immer auch passiert, die Person aktiviert – wenngleich gänzlich unbewusst - ein komplexes Bewegungsmuster, d.h. eine ganz spezifische Art und Weise wie alle Bewegungskomponenten zusammenspielen. Wenn ich eine Person an einer bestimmten Stelle berühre, dann frage ich non-verbal nach der Bereitschaft zu einer ganz spezifischen Bewegung. Ich lasse ein komplexes und detailreiches Bild der sich bewegenden Person in mir entstehen. Auf dieser Grundlage lassen sich in der Berührung komplexe Bewegungsmuster erforschen. Ein Bewegungsmuster beschreibt die dynamischen Beziehungen der einzelnen Bewegungskomponenten während einer Bewegung. Funktional sind Bewegungsmuster dann, wenn sie mit einem Minimum an Energieverbrauch eine Absicht der Person verwirklichen.

Einen Dialog eröffnen

In dieser Art von Berührung wird ein Dialog eröffnet, eine Art Frage und Antwortspiel, in der jede Antwort eine neue, vielleicht noch präzisere oder bedeutsamere Frage generiert. In diesem Dialog kann die berührte Person verborgene Aspekte von sich selbst erkennen. Das Knie, das einem nur Probleme gemacht hat, kann der Einstieg zu einer Entdeckungsreise werden, auf der nach und nach neue Möglichkeiten sich zu bewegen und zu handeln auftauchen. Im Laufe der Zeit wird dabei vielleicht auch das Knie aus dem Klammergriff einiger hartnäckiger Gewohnheiten und Bewegungsmuster entlassen.

Diese Art der Berührung ist eher eine Kunst und die Qualität der Berührung lässt sich ein Leben lang verfeinern. Doch auch die „kunstvollste“ Berührung ist nicht davor gefeit zu „scheitern“, denn das, was in der Begegnung zweier Menschen in dieser Art der Berührung in einem spezifischen Moment möglich ist, lässt sich niemals vollständig kontrollieren.

Manchmal höre ich nach einer „Funktionalen Integration“ Sätze wie: “Ich stehe jetzt ganz anders, ich bin ganz anders da, anders in mir – wie kann das sein, Du hast doch fast nichts gemacht?” Dann weiß ich, dass jene Qualität der Berührung wirksam war, die gerade dann zur Kunst wird, wenn die Berührung als solche in den Hintergrund tritt, um dem Erleben einer neuen Qualität DA zu SEIN, den Vortritt zu lassen.

Diese Berührung hat so viel mehr berührt als Körperteile; sie hat das Leben berührt – von uns beiden.

Sabina Graf-Pointner:

Eigene FELDENKRAIS Praxis in Erlangen seit 1993; FELDENKRAIS Ausbilderin (Trainerin) seit 2018; Inhaberin des *Feldenkrais-Instituts Nürnberg* und im Leitungsteam der *Feldenkrais-Ausbildungen Nürnberg und Barcelona*.