

# Achtsamkeit in der Feldenkrais Methode®

Annatina Escher Koromzay, dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV

Die zentralen Ziele der Feldenkrais Methode sind Verbesserung des Körpergefühls, der Bewegungsqualität, der Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge, sowie die Förderung der Eigenwahrnehmung. Letztere ist gleichzeitig Ziel und wichtigstes Werkzeug von Lehrerin und Patient. Die Feldenkrais Methode lässt Raum sowohl für die Arbeit und Wahrnehmung auf der strikt funktionalen, anatomischen Ebene wie auch für den Einbezug damit verbundener psychischer Prozesse. Die Gewichtung beider Aspekte ergibt sich im Lauf der Zusammenarbeit von Patient und Lehrerin. Das Erleben der eigenen Leiblichkeit, die Selbst-Erfahrung, ermöglicht Veränderung und wirkliches Lernen.

Im Unterschied zu vielen anderen körpertherapeutischen Verfahren arbeitet die Feldenkrais Methode nicht mit Manipulationen oder Übungen, um ein Symptom zu beseitigen, sie verbindet Exploration und sorgfältige Intervention: "Untersuchung und Behandlung sind praktisch ein und dasselbe." (Feldenkrais, S. 14). Der therapeutische Prozess bzw. der Lernprozess findet sich in jedem Moment. Dies verlangt von Patient und Therapeutin ständiges Fokussieren auf das Selbst in der momentanen Situation, eine achtsame Haltung.

Dies soll anhand eines Modellverlaufs einer Einzelstunde erläutert werden. Bereits in der Begrüßungsphase ist der Patient aufgefordert nachzuspüren: Wie sitze ich da? Dient mir dieser Stuhl, sitzen meine Sitzbeine klar? Wie schwer/leicht bin ich? Welche Lebenszeichen (pulsieren, atmen

etc.) sind deutlich? Wo sind meine Schultern, wie sitzt mein Kopf? Dabei geht es um die momentane Empfindung, das Interesse gilt den einfachsten, konkreten Wahrnehmungen und bleibt dabei ohne dieses zu begründen oder korrigieren.

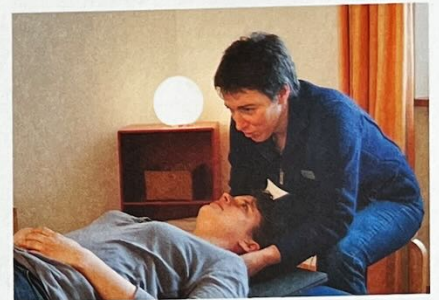
Aus dieser Exploration des aktuellen somatopsychischen Erlebens ergibt sich das Thema für die Sitzung. Es handelt sich dabei um ein Bedürfnis des Patienten (z.B. zentriert sein, Boden spüren), ein Interesse (z.B. „Wie kommt es, dass ich Schwierigkeiten habe längere Zeit zu sitzen?“) oder auch um den Wunsch nach einer Position (z.B. „Am liebsten möchte ich mich jetzt auf der Liege zusammenrollen wie eine Katze.“).

Abhängig vom Thema ergeben sich in der Folge auch Positionswechsel (z.B. vom Sitzen zur Rückenlage, zur Seitenlage). Die Transfers und die Organisation in der neuen Position erfordern Zeit und Ruhe und sind neben Berührungen und Bewegungen integrierter Bestandteil der Stunde. Es gibt also keine „wichtigen“ oder „unwichtigen“ Aktionen, der Patient lernt, sich allen Tätigkeiten mit der gleichen Sorgfalt zu widmen. Man arbeitet ausgesprochen langsam mit sehr kleinen Bewegungen. Die Hände der Therapeutin und des Patienten unterstützen das Geschehen durch Monitoring. Dieses taktile Lenken der Aufmerksamkeit wird ergänzt durch Erfragen von Empfindungen und Sensationen, seien es Bilder, Farben, konkrete anatomische Wahrnehmungen. Die Rückmeldungen des Patienten und die taktilen und kinästhetischen Impulse der Therapeutin stehen in konstanter Wech-

selwirkung und konstituieren einen fortlaufenden Dialog im Sinne eines sich entfaltenden Lernprozesses.

Auch die Rückkehr ins Sitzen, Stehen, zum „Auszoomen“ in den Tag und die unmittelbare Zukunft ist geprägt von Ruhe, Raum und Innehalten. Was ist neu am Sitzen? Welche Sensationen finde ich im Stehen wieder? Wie schaue ich dem Kommenden entgegen? Oder ganz schlicht: Wie geht es mir jetzt?

„Wenn der Mensch mehr, wenn er differenzierter erfahren will, so ist das vor allem ein Problem des Stillerwerdens.“ (Jacoby, S. 47). Erst das Stillwerden schafft eine Atmosphäre, in der neugieriges, nachfragendes, betrachtendes Arbeiten möglich ist ohne zu korrigieren oder Regeln aufzustellen. In dieser Atmosphäre spielen Wertungen und Credos keine Rolle. Basis dafür ist die innere Haltung, die wohl lebenslang geübt und gepflegt werden muss – die Haltung der Achtsamkeit.



## Literaturhinweis

Feldenkrais, M. (1981): Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Frankfurt/Main: Suhrkamp  
Jacoby H. (1994): Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“. Hrsg. von S. Ludwig. Hamburg: Christians

## Fortbildungen 2010 an der Privatklinik Hohenegg

### Workshops

- Achtsamkeitsmeditation und Psychotherapie
- PRISM Workshop (Pictorial Representation of Illness and Self Measure)

### Symposium

- Weisheit in der Therapie. Zur Aktualität von Weisheit in Psychiatrie und Psychotherapie

### Fachreferate

- Wie entgehe ich dem Burnout? Arbeiten, ohne auszubrennen
- Angst erkennen und handeln
- Posttraumatische psychische Störungen in der Praxis