

Martha Kniewasser-Alber

Zu finden- Selbstverständliches und Unverfügbares

Was wir umgangssprachlich mit *selbstverständlich* meinen, sind jene Gegebenheiten, über die wir uns in kleineren oder größeren sozialen Gefügen verständigt haben, und die meist nicht mehr verhandelt werden müssen. Kulturelle Eingebundenheit und der Wertekanon beeinflussen diese Übereinkünfte: Es ist selbstverständlich, sich zu grüßen, einander zu helfen, Versprechen zu halten, verlässlich zu sein...

Tiefer liegen die biologischen und physiologischen Gegebenheiten und Selbstverständlichkeiten des Menschseins, die Funktionsweise unseres Körpers und unsere menschlichen Bedürfnisse. Wir müssen schlafen, wir gähnen, wenn wir müde sind, wir wollen essen, wenn wir hungrig sind, wir verwenden unsere Gliedmaßen zum Handeln und zur Fortbewegung und unsere Sinne, um uns in der Welt zu orientieren und zu organisieren. Wir atmen, wir wünschen uns Kontakt und Eingebundensein ebenso wie ein passendes Maß an Autonomie ...

Die Schwerkraft

Die Schwerkraft kann als eine Selbstverständlichkeit anerkannt werden, dennoch verschwenden viele Menschen kaum einen Gedanken an sie oder denken tiefer darüber nach. Und doch: Wir lernen früh, dass wir nach unten fallen und dass Dinge, die uns aus der Hand gleiten, das ebenso tun. Die kindliche Forschungsfrage „Warum fällt alles runter?“ führt entweder zur Physik oder erhält die unbefriedigende Antwort: „Das ist halt so!“

Für Feldenkrais-Lehrer*innen ist die Schwerkraft eine ständige Bezugsgröße und eine Quelle der Variation von Bewegung. Im Feldenkrais-Verständnis bedeutet dies auch die Möglichkeit der Verbesserung von Bewegung. Es macht einen Unterschied – und nicht selten einen entscheidenden – den Arm im Stehen aus der hängenden Position um 90 Grad vor den Körper zu heben oder den Arm von der Rückenlage aus um 90 Grad in Richtung Zimmerdecke zu heben. Die Veränderung ist komplex: Das Schultergelenk wird in der Rückenlage anders gebraucht, die Organisation von Rippen und Brustkorb wird verschieden sein, die Lage und Stellung des Kopfes im Verhältnis zum Brustkorb ist anders organisiert, die Atmung und der Entspannungsgrad von Kiefer und Nackenmuskulatur unterscheiden sich gegenüber der Aufrechten. All das beeinflusst die Qualität der (an sich im Verlauf gleichen) Bewegung dadurch, dass der Körper in einer anderen Ausgangsposition hinsichtlich der Schwerkraft ist. Der Boden fungiert als „Rückendeckung“ und Unterstützung, die Druck- und Zugverhältnisse verändern sich naturgemäß in der rückseitigen Auflage des Körpers während des Hebens des Armes.

Das Spiel mit der Sprache und die Mehrdeutigkeit dieser leiblichen Erfahrung ist eine Inspirationsquelle: Den Boden als Unterstützung zu erfahren und das „Sinken“ in die Schwerkraft als Gefühl der Erleichterung, heißt in gewisser Weise auch, einen „Grund“ zu erleben, sich getragen zu wissen, es ist eine leibliche Erfahrung von Rückverbundenheit und Vertrauen.

Was ich mit meinen Kursteilnehmer*innen als Erfahrung teile, ist die seltsame Gleichzeitigkeit von Schwere und Leichtigkeit beim Aufstehen nach einer gelungenen Lektion. Während das Gewicht zu Boden sinkt, übermäßige Haltearbeit wegfällt, Klarheit und Eleganz die Gehbewegung kennzeichnet, ist in allem eine Leichtigkeit und Mühelosigkeit spürbar, nach der wir uns sehnen, oft ohne es zu wissen. Die Gesichter sehen dann überrascht, verinnerlicht, entspannt und weich aus. Ein schöner Moment, diese Situation zu erleben. Eine Trainerin in der Ausbildung sagte einmal in diese somatische Erfahrung hinein den Satz: „Das bist du, das bist auch du!“ Diese Leichtigkeit ist flüchtig, und je intensiver der Wunsch, diesen Zustand zu halten, umso flüchtiger, möchte ich behaupten. Absicht und Halten stören, Aufmerksamkeit und spielerische Freude sind hilfreicher – etwa eine Bemerkung, die lächeln lässt, das Bild von Eleganz oder ein paar Tanzschritte.

Der Atem

Unsere Atmung ist Zeichen unserer Lebendigkeit. Das Paradox ist, dass sie mit einer unfassbaren Verlässlichkeit zwar immer da, aber außerordentlich leicht störbar ist. Ein Gedanke, eine kleine Anstrengung, ein leises Unbehagen beeinflusst sofort ihre Rhythmik und Intensität. Die Erfahrung, dass bei intensiver körperlicher Betätigung die Atmung schneller und tiefer wird, dass sie sich nach einer solchen Phase gemeinsam mit dem Herzschlag wieder beruhigt, dass das Einschlafen der Person neben einem an ihrer Atmung erkennbar ist, dass ein paar tiefe und bewusste Atemzüge beruhigen und klar im Kopf machen können, dass Erkenntnis und Erleichterung sich in der Atmung widerspiegeln – kurz, dass der Atem uns regulieren kann, ist eine Selbstverständlichkeit, die vielleicht nicht allen Menschen so sehr bewusst, aber eben eine Tatsache ist.

Feldenkrais hat den Atem, wie die Schwerkraft, als Variationsmöglichkeiten von Bewegung erkannt: Weil die Atmung an sich schon eine Bewegung im Körper verursacht, kann sie mehr oder weniger zweckmäßig eingesetzt werden. Jede und jeder kann die Erfahrung von Leichtigkeit und Angemessenheit ganz für sich und höchstpersönlich machen, indem sie / er die Bewegung mit dem Einatmen, dem Ausatmen oder der Atempause koordiniert. Das Erforschen dieser Möglichkeiten, das Nachspüren und Empfinden der Grade von Leichtigkeit und Anstrengung, ist Teil der „Magie des Augenblicks“. Es holt die ganze Person in die beständige Gegenwart des Atmens.

Es ist immer wieder spannend zu beobachten, dass in dem Moment, in dem der Atem in einer Lektion angesprochen wird, sich die Atmung beinahe aller Kursteilnehmer*innen augenblicklich verändert. Die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, ohne seine Intensität zu verändern, ist fast unmöglich. Deswegen ist der Zeitpunkt, den Atem thematisch in einer Lektion zur Sprache zu bringen, mit Bedacht zu wählen.

Interessant ist meine eigene Erfahrung mit meiner Atmung: In den letzten Jahren bemerke ich immer wieder eine fast verstörende Tendenz zu flacher Atmung. Ich entdecke zunehmend, wie oft ich die Luft anhalte, einfach aufhöre zu atmen, nicht selten beim konzentrierten Arbeiten am Computer, in fordernden Gesprächen, in Situationen, die meine gesamte Aufmerksamkeit binden. Diese Angespanntheit von Bauch, Brustkorb und Kiefer lässt in dem Moment nach, in dem es gelingt, die Flachatmung, meine Verfasstheit wahrzunehmen und einen tiefen Atemzug zu nehmen. Selten gelingt dies länger. Die Feldenkrais-Arbeit hat mich dafür sensibilisiert, aber mich nicht automatisch dazu befähigt, nachhaltig entspannter und tiefer zu atmen. Ich pendle zwischen dem Automatismus des Flachatmens und der Bewusstheit, die mich wieder tief Luft holen lässt: Ebenso offensichtlich wie flüchtig.

Die Funktionalität unseres Körpers

Meistens verlassen wir uns mit großer Selbstverständlichkeit auf die Funktionalität unseres Körpers – das Zusammenspiel von Gliedmaßen, Gelenken, Atmung, Sinnen. Wir sind es gewohnt, unseren Körper zu gebrauchen. In meinem Fall stehe ich täglich auf, erledige die morgendlichen Routinen, schwing mich aufs Fahrrad zum Bahnhof, steige in den Zug usw.

Das Nichtfunktionieren eines Körperteils, Gelenkes oder Sinnes kann uns sofort bis in die Grundfesten erschüttern. Der fassungslosen Ungläubigkeit, etwa nach einem Unfall oder Sturz, folgt das vorsichtige Überprüfen, was noch funktioniert, das Fragen nach den Ursachen für die Einschränkung. Aus der Erfahrung einer Einschränkung heraus – der Untauglichkeit seines Kniegelenks – hat Moshé Feldenkrais über Selbstbeobachtung, Selbsterforschung und Selbstlenkung seine Methode entwickelt.

Zu den Prinzipien der Feldenkrais-Methode gehört auch die bewusste Einschränkung (ein Constraint), das Einführen einer „Regel“. Zu den faszinierendsten Erfahrungen mit Feldenkrais gehört für mich: Eine komplexe Bewegung bewusst einzuschränken, Möglichkeiten innerhalb dieser Einschränkung auszuloten und diese Möglichkeiten dann wieder in die Komplexität der Bewegung „einzuspeisen“. Wie spürbar einfach kann eine Bewegung werden, wenn parasitäre Muster wegfallen, wie wohltuend ist die somatische „Erkenntnis“, dass der Körper sich auch anders organisieren kann. Nichts ist bedrohlicher als Alternativlosigkeit, die nicht zu verwechseln ist mit jener Einschränkung, die erfinderisch,

forschend und neugierig macht, unsere Spiel- und Handlungsräume erweitert. Spannend bleibt der Prozess, wenn Menschen nach Operationen, Unfällen und Verletzungen plötzlich mit anderen Voraussetzungen konfrontiert sind: Funktionalität will dann neu erforscht und entdeckt werden.

Die Leiblichkeit

Eine weitere Selbstverständlichkeit ist unser leibliches Sein. Ich verwende bewusst das Wort „leiblich“. In der Literatur über Somatik ist „der Leib“ als beseelter, belebter Körper gemeint: „Wir haben einen Körper – wir sind ein Leib“. Auch Feldenkrais' Überlegungen zu den vier Dimensionen einer Handlung – Fühlen, Spüren, Denken, Bewegen – erzählen eher von einem „leiblichen“ Konzept als von einem rein funktionellen Körperbild. Wir sind Leib, und diese Tatsache wird nicht nur beim Lernen in der Schule zu oft außer Acht gelassen, sondern auch in vielen beruflichen, gesellschaftlichen und politischen Kontexten. Und doch: Jede menschliche Begegnung ist eine leibliche, wir begegnen uns als fühlende, spürende, denkende, sich bewegende Kreaturen. Unsere Leiblichkeit ist selbstverständlich und in dieser Selbstverständlichkeit höchst fragil.

Die Tatsache unserer Leiblichkeit erscheint mir in allen gegenwärtigen Überlegungen rund um die Kontrolle des Covid 19-Virus ebenso wichtig wie öffentlich wenig bedacht und benannt zu sein. Der Versuch, die Virusübertragung unter Kontrolle zu bringen, führt – gleichsam als Kollateralschaden – zur Kontrolle unserer Leiblichkeit. Wenn ich in diesen Wochen jemanden treffe, dem ich mich verbunden fühle, dann gibt es das sehr kreatürliche Bedürfnis, diesem Menschen nahe zu kommen. Ich empfinde und spüre auf sehr feine Weise in unserer Wiedersehensgeste – vielleicht eine Umarmung – das Wohlbefinden dieser Freundin oder dieses Freundes jenseits von Worten und Blicken. Auch die Bewegung aufeinander zu erzählt etwas von Vorsicht, Vorbehalt, Bedürftigkeit, überschwänglicher Freude oder Offenheit. Diese vielleicht unbewussten, aber realen Wahrnehmungen sind im Moment kontrolliert durch das Denken: Halt! Abstand halten, sich nicht berühren, Du oder ich tragen möglicherweise ein Virus, der über eine Geste der Zuwendung übertragen werden kann. Dieser Gefahr wollen, sollen, müssen, dürfen wir uns nicht aussetzen: Die Bewegung stockt und wird un gelenk, der Atem reagiert, es entsteht ein kleiner chaotischer Unsicherheits-Enge-Raum. Ich empfinde Begegnungen im Moment als komplex und herausfordernd, ganz und gar nicht mehr selbstverständlich. Wie will ich mich in dieser Situation verantwortlich, passend, menschlich, nicht nur von Angst geleitet verhalten? Wie kann mein Sinn für das Eigene, mein EigenSinn, weich, offenporig, vorbehaltlos bleiben? Was erzählt mein Leib – Empfinden, Sinne, Atem? Was erzähle *ich* mir?

Martha Kniewasser-Alber

MA, Feldenkrais-Lehrerin und Musikpädagogin, dem Unverfügbaren zugetan und durch es herausgefordert, das NICHT-Wissen ühend, brennt für Sprache und Musik, Mutter zweier Kinder, schaut gern über den Zaun und arbeitet in Linz und Walding als Feldenkrais- und Rhythmiklehrende, schreibt in unregelmäßigen Abständen an einem Blog auf <https://artio-feldenkrais.at/category/blog/>