

Lassalle Haus Bad Schönbrunn
Kardinal König Akademie Wien

Spiritual Care
Lehrgang 2012-2014

Bewusstheit durch Bewegung
Was die Feldenkrais Methode mit Spiritualität zu
tun hat und warum die Feldenkrais Arbeit Spiritual
Care sein kann.

Verfasserin der Arbeit

Christiane Gernet-Isensee

Burgtrottenweg 4

CH 8442 Hettlingen

christiane.gernet@bluewin.ch

Hettlingen 26.November 2013

Begleitperson der Arbeit

Dr. Christian Metz

INHALTSVERZEICHNIS

Titel	2
Abstract	2
1. Einführung	2/3
2. Spiritualität ó was bedeutet das eigentlich?	3/4
2.1. Was bedeutet Spiritualität für mich persönlich	4
2.2. Klärung von Spiritualität	4/5
3. Die integrative Funktion von bewusster Bewegung	5/6/7
4. Der Begriff der Bewusstheit	7/8
5. Der Begriff des Selbstbildes	8/9
6. Die spirituelle Dimension in der Feldenkrais Arbeit	9/10
6.1. Spurensuche	10/11
7. Implementierung von Spiritualität und Spiritual Care in der Feldenkrais Praxis am Beispiel der Einzelarbeit	11-14
7.1. Feldenkrais-Funktionale Integration und Verwandtschaft zur Phänomenologie	11-14
7.2. Bezug zur Spiritualität	14
8. Spiritual Care	15
8.1. Voraussetzung für eine gute Begleitung	15
8.1.1 Der äussere Raum	15
8.1.2. Der innere Raum	15/16
9. Fallbeispiel	16/17
10. Zusammenfassung	17
Literaturverzeichnis	18

Du stellst meine Füße in weiten Raum.
Offene Weite- nichts von heilig.

Bewusstheit durch Bewegung

Was die Feldenkrais Methode mit Spiritualität zu tun hat und warum die Feldenkrais Arbeit Spiritual Care sein kann.

Dr. Moshe Pinchas Feldenkrais betonte in seiner Lehre immer wieder die Einheit von Körper, Geist und Seele. In dieser Vertiefungsarbeit wird die spirituelle Dimension der Feldenkrais Arbeit beleuchtet.

Schlüsselwörter:

Feldenkrais, Feldenkrais- Methode, Spiritualität, Spiritual Care, Bewusstheit durch Bewegung, Funktionale Integration, Selbstbild

1. Einführung

Diese Vertiefungsarbeit im Rahmen des Lehrgangs „Spiritual Care“ befasst sich mit der spirituellen Dimension der Feldenkrais Arbeit und erörtert, warum die Feldenkrais Arbeit **auch** Spiritual Care sein kann.

Die Motivation, mich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, ist während der Absolvierung des Lehrgangs SPIRITUAL CARE entstanden und gewachsen.

Die Abschlussarbeit steht in einem direkten Bezug zu meinem Praxisalltag als Feldenkrais Lehrerin.

In meiner Praxis arbeite ich mit Menschen in Einzelsituationen und in Gruppen. Für die Einzelarbeit „Feldenkrais - Funktionale Integration“ kommen viele Menschen zu mir, die von einer chronischen Krankheit betroffen sind, wie z.B. Multiple Sklerose (MS), Muskeldystrophie, M. Parkinson oder durch einen Unfall oder nach einem Schlaganfall in ihrer Bewegung beeinträchtigt sind, Funktionen und Fähigkeiten verloren haben und weiterhin verlieren bedingt durch den jeweiligen individuellen Krankheitsverlauf.

Viele dieser Menschen möchten die Feldenkrais Arbeit ausprobieren, weil sie gehört haben, dass diese Methode anders ist als die gängigen Therapieverfahren und natürlich auch, weil sie sich eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes erhoffen. Das diese Arbeit auch eine spirituelle Dimension haben kann, ist in der Regel zumindest am Anfang eines gemeinsamen Prozesses kein Thema.

Was viele Menschen (ich nenne sie nur ungerne Patienten) jedoch sehr schnell spüren - oft schon nach der ersten Behandlung, ist das Gefühl, dass die erfahrenen Bewegungen und Berührungen tiefer wirken als nur auf der körperlichen Ebene.

So hat es eine Patientin nach der dritten Einzelstunde so ausgedrückt: Es wirkt auf mich als ganzen Menschen. Ich weiss nicht warum, aber es berührt etwas ganz tief in meinem Inneren. Ein anderer Patient (selber Psychotherapeut): Es ist mein innerster Kern berührt worden in dieser Stunde.

Für mich ist das ein spirituelles Erleben ohne dass das Wort Spiritualität gefallen ist.

Aufgrund dieser Beispiele und anderer mehr entschied ich mich für die Teilnahme am Lehrgang Spiritual Care, ich wollte mehr Werkzeuge für den Umgang mit dieser Dimension bekommen, die in meiner Tätigkeit eher implizit enthalten ist und die ich für eine wichtige Kraftquelle für jeden Menschen halte und im Speziellen für Menschen, die mit schweren Erkrankungen fertig werden müssen.

Ausserdem wollte ich meiner eigenen Spiritualität nachgehen und näherkommen.

2. Spiritualität ó was bedeutet das eigentlich?

Wie wird Spiritualität definiert? Wie wird sie verstanden?

Als ich einer Berufskollegin erzählte, dass ich jetzt einen Lehrgang in Spiritual Care mache und ihr vom Inhalt erzählte und welche Berufsgruppen teilnehmen, verblüffte mich ihre Antwort sehr: Ich habe immer gedacht Spiritualität sei Esoterik und Religion sei Kirche. Dieses Beispiel zeigt schon sehr deutlich, wie vielfältig der Begriff Spiritualität verstanden wird.

Eine allgemein gültige Definition von Spiritualität gibt es nicht, wohl aber sehr viele Umschreibungsversuche.

In seinem Buch Das Geheimnis des Lebens berühren gibt Erhard Weiler einen meiner Meinung nach hilfreichen Überblick, indem er eine beträchtliche Auswahl an

Umschreibungen zusammengetragen hat und diese in vier Kategorien unterteilt (Weiher, 2011, 37 ff).

Diese Kategorisierung stellt den ganzen Spannungsbogen, die ganze Bandbreite dar, wie Menschen Spiritualität erleben und erfahren abhängig von ihrem Lebenskontext.

2.1. Was bedeutet Spiritualität für mich persönlich?

Die Auseinandersetzung mit dieser Frage setzte einen lebendigen Prozess in Gang, der immer noch andauert, mich herausfordert und freut.

Im Verlauf des Lehrgangs hat sich mein eigenes Verständnis von „Spiritualität“ und „Spiritual Care“ immer wieder verändert und erweitert.

Spiritualität bedeutet für mich

- eine Grunddimension des menschlichen Lebens
- Eingebettet sein in das „Grosse Ganze“
- Eingebettet sein in Weite und Raum
- Gehalten sein und Getragen sein in meinem Leben durch Gott
- in meiner Mitte sein und aus dieser Mitte heraus leben.
- mit allen Sinnen leben
- mit Leib und Seele leben- leibhaftig leben

2.2. Klärung von Spiritualität

An den Anfang dieser Arbeit habe ich zwei Sätze gestellt:

- **Du stellst meine Füße auf weiten Raumí (Psalm 31, 9)**
- **Offene Weite- nichts von heilig (Bodhidharma)**

Mit der Auswahl dieser Sätze möchte ich auf der einen Seite zum Ausdruck bringen, dass Spiritualität überkonfessionell ist, unabhängig davon ist, welcher Religion ein Mensch angehört und dass auch Menschen, die keiner kirchlichen Institution angehören und sich keiner Glaubensrichtung anschliessen durchaus spirituell sein können. Zum anderen soll unterstrichen werden, dass die Wahrnehmung des Leibes, des Körpers unbedingt zur Erfahrung der Ganzheit gehört.

- **Du stellst meine Füße auf weiten Raumí (Psalm 31, 9)**

Gott hat den Menschen in den weiten Raum der Welt gestellt, er hat ihn auf **die Füße** gestellt, damit er sich zu seiner vollen Grösse aufrichten kann und den Raum nutzen kann, der ihm geschenkt ist. Das bedeutet, dass der Mensch die Fähigkeit haben muss, den Raum sinnlich (sinnvoll) wahrnehmen zu können, und er muss in Beziehung treten können und zwar sowohl zum äusseren Raum, zur äusseren Welt als auch zu seinen inneren Räumen, zu seiner inneren Welt.

- **Offene Weite- nichts von heilig (Bodhidharma)**

Dieser provokative Satz ist mir begegnet in der Kurzgeschichte 'Drei Fragen an Bodhidharma' (Marti, Lorenz, 28).

Der Inder Bodhidharma, der als der 28. Nachfolger Buddhas gilt, wurde in China zum ersten chinesischen Patriarchen des Zen. Sein Ruf als Gelehrter verbreitete sich schnell und so liess ihn der Kaiser Wu-ti zu sich rufen. Der Kaiser selber hatte sich sehr für die Förderung des Buddhismus eingesetzt, hatte auch Klöster gebaut und sich selbst zum Mönch weihen lassen. Er hoffte, sich damit besondere Verdienste für sein Seelenheil erworben zu haben und wollte von Bodhidharma diesbezüglich eine Bestätigung. Er stellte ihm drei Fragen. Ich gehe hier nur auf die zweite Frage des Kaisers ein: 'Welches ist der höchste Sinn der Heiligen Wahrheit?'

Bodhidharmas Antwort waren fünf Worte: 'Offene Weite ó nichts von heilig.'

Er wollte damit zum Ausdruck bringen, dass das Heilige nicht an besondere Orte oder Wahrheiten gebunden ist. Das Heilige ist überall und nirgends. Wahrheit lässt sich auch nicht in Dogmen und Begriffe pressen und sie lässt sich nicht besitzen.

Offene Weite ó das ist es.

Spiritualität braucht offene Weite und Raum und um mich als Mensch in dieser offenen Weite, in diesem offenen Raum zu finden, muss ich mich körperlich, leiblich wahrnehmen, spüren können.

3. Die integrative Funktion von bewusster Bewegung

Der Naturwissenschaftler Dr. Moshe Pinchas Feldenkrais (1904 ó 1984) hat in seiner Lehre immer wieder betont, wie wichtig das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist.

Er formulierte, dass jede menschlichen Handlung immer vier untrennbare Bestandteile beinhaltet: Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühle und Denken (Feldenkrais, 1978, 31). Diese vier Bestandteile stehen in direkter Wechselwirkung

zueinander und beeinflussen sich gegenseitig, d.h. Einflussnahme auf einen dieser Bestandteile wird eine unmittelbare Veränderung der drei anderen zur Folge haben.

Feldenkrais wählte aus diesen vier Bestandteilen die menschliche Bewegung als Lehrmittel für die Veränderung eines Menschen aus, weil Bewegung die unmittelbarste Äußerung von Leben ist. In der Qualität von Bewegung spiegelt sich sehr viel von unserem Selbst.

Er begründete diese Wahl folgendermassen (Feldenkrais 1978, 58 ff):

- Das Nervensystem ist vorwiegend mit Bewegung beschäftigt.
- Die Qualität von Bewegung ist leichter zu erkennen.
- Wir haben von Bewegung grössere Erfahrung.
- Dass einer sich bewegen kann, ist wichtig für seine Selbsteinschätzung.
- Jede Muskeltätigkeit ist Bewegung.
- Bewegungen spiegeln den Zustand des Nervensystems.
- Bewegung ist die Grundlage der Bewusstheit.
- Atmen ist Bewegung.
- Sinnesempfindung und Denken beruhen auf Bewegung.

Seine These war, dass wenn der Bereich der Bewegung verbessert wird, automatisch alle anderen drei Bereiche in einem synergistischen Sinn beeinflusst werden. Damit ist nicht nur eine Veränderung der körperlichen Strukturen verbunden sondern es findet auch eine tiefgreifende Veränderung im Selbstbild des „bewegten“ Menschen statt, die alle Dimensionen erreichen kann. Somit hat die bewusst ausgeführte Bewegung eine integrierende Funktion für das Ganze.

Dieses bewusste Erleben der eigenen Bewegung am und im eigenen Leib wird in der Feldenkrais Arbeit auf zwei Arten vermittelt:

- **„Bewusstheit durch Bewegung“** - Unterricht in der Gruppe

Die Teilnehmenden erforschen nach verbaler Anleitung des Feldenkrais Lehrers verschiedenste Bewegungsabläufe. Dabei geht es nicht um das Ausführen einer möglichst perfekten Bewegung sondern darum durch bewusst ausgeführte Bewegung mehr über sich selbst zu erfahren, das eigene Mass zu finden, den eigenen Spielraum zu erweitern und das so Erfahrene, Gelernte in den Kontext des eigenen Lebens zu integrieren.

- **šFunktionale Integrationõ** ó Einzelarbeit

Die Einzelarbeit findet grösstenteils nonverbal statt. Die Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler (Feldenkrais bevorzugte diese Formulierung) findet über die Hände des Lehrers statt. Dieser nonverbale Dialog knüpft an frühkindliche Erfahrungen von Berührung und Bewegung an, die noch vor der Sprachentwicklung gemacht wurden und tief im Nervensystem verankert sind. In unserem ersten Lebensjahr durchlaufen wir einen so grossen psychomotorischen Lernprozess, welcher den sogenannten šMeilensteinen der Entwicklung õ folgt wie nie wieder in unserem späteren Leben. Diese Entwicklung findet statt, lange ehe wir sprechen können. Feldenkrais bezeichnete diese Art von Lernen als šorganisches Lernenõ im Gegensatz zum š intellektuellen Lernen.õ

Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bewegung, sei es in der Einzelarbeit oder in der Gruppe führt bei vielen Menschen zu einem Erleben der eigenen Ganzheit, der eigenen Tiefe, einer anderen Bewusstheit über sich selbst.

4. Der Begriff der Bewusstheit

Der Begriff der Bewusstheit spielt für Feldenkrais eine zentrale Rolle. Er schreibt dazu:

šBewusstheit ist innerhalb des Ganzen der Evolution noch jung und darum bei verschiedenen Menschen in ihrem Grad sehr verschieden, ja, diese Unterschiede sind viel grösser als die in der relativen Verteilung anderer Fähigkeiten. Außerdem gibt es bei jedem periodische Schwankungen in seiner Bewusstheit und in deren Wert hinsichtlich anderer Aspekte seiner Persönlichkeit. Es gibt Tiefpunkte, an denen die Bewusstheit überhaupt verschwinden kann, seiø für einen Augenblick, seiø für einige Zeit. Seltener sind die Höhepunkte, an denen eine harmonische Einheit entsteht und die gesamten Fähigkeiten eines Menschen zu einem einzigen Ganzen verschmelzen.

Die esoterischen Schulen kennen ein Gleichnis, das aus Tibet stammt. Es sagt, dass ein Mensch, der sich seiner nicht bewusst ist, einem Wagen gleiche, dessen Fahrgäste die Begierden, dessen Pferde die Muskeln sind, und der Wagen selbst ist das Skelett. Die Bewusstheit ist der schlafende Kutscher. Solange er schläft, wird der Wagen ziellos bald hierhin, bald dorthin gezerrt. Jeder Fahrgast will an ein anderes

Ziel, jedes Pferd zieht in eine andere Richtung. Ist der Kutscher wach und hält die Zügel, so wird er Pferde und Wagen so lenken, dass jeder Fahrgast sein Ziel erreicht.

In den Augenblicken, da es der Bewusstheit gelingt, mit Gefühl, Sinnesempfindung, Bewegung und Denken gemeinsame Sache zu machen, wird der Wagen seine Straße halten und auf ihr leicht und schnell vorankommen. Das sind die Augenblicke, in denen Entdeckungen gemacht werden, in denen einer erfindet, schöpft, Neues schafft, erkennt. In ihnen begreift er: seine kleine Welt und die Große um ihn sind eins, und in dieser Einheit ist er nicht mehr allein.õ

(Feldenkrais 1978, 83)

Feldenkrais beschreibt für mich mit dieser Aussage Spiritualität. Interessant dabei ist die Formulierung, dass diese Erfahrung zustande kommt, wenn alle unsere menschlichen Dimensionen in einem Zustand guten Zusammenspiels funktionieren. Die Voraussetzung, dass es zu so einem Erleben kommen kann, ist für ihn das Erwachen der Bewusstheit. Sie verbindet unser Ichõ mit der Umwelt und unsere äussere und innere Welt miteinander. Sie gibt uns auch die Möglichkeit eine Wahl zu treffen, wie wir unserem Leben mit allen seinen Facetten begegnen wollen.

Feldenkrais unterscheidet dabei ganz klar zwischen Ichõ und Ichõ. Ich kann bei vollem Bewusstsein handeln, ohne mir bewusst zu sein, was ich gerade mache, z.B. wenn ich Auto fahre und plötzlich erstaunt wahrnehme, dass ich schon an diesem oder jenen Kreisel angekommen bin, ich war mir dessen bis zu diesem Augenblick nicht bewusst.

5. Der Begriff des Selbstbildes

Der Begriff des Ichõ ist ebenfalls ein zentraler Begriff in der Feldenkrais Methode. Feldenkrais geht davon aus, dass wir nach dem inneren Bild handeln, das wir von uns haben (Feldenkrais, 1978,9). Dieses Selbstbild wird durch Vererbung, Erziehung (durch Familie, Kultur, Gesellschaft) und Selbsterziehung im Lauf des Lebens erworben und ist von Mensch zu Mensch verschieden. In dem Masse, in dem der Mensch heranwächst, kann es ihm gelingen durch Ichõ dieses Selbstbild zu beeinflussen. Voraussetzung dafür ist jedoch die Entwicklung der Bewusstheit, das bewusste Wahrnehmen der eigenen Lebensrealität und der eigenen Handlungen. Das Selbstbild ist kein starres, einmal festgelegtes Bild, sondern

wandelt sich ständig mit den immer neuen Lebenserfahrungen eines Menschen solange besagter Mensch den Herausforderungen des Lebens mit Offenheit begegnen kann. Anderenfalls kann das Selbstbild auch erstarren, einfrieren und so die Lebendigkeit einschränken.

Menschen, die in der Feldenkrais Methode unterrichtet werden (in Einzelarbeit und in der Gruppe) lernen durch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bewegung mit sich selber anders nämlich **leibhafter** in Beziehung zu treten, und in der Masse, wie sich ihre Selbstwahrnehmung verändert, verändern sich auch ihre Haltungs- und Verhaltensmuster. Das hat wiederum Einfluss auf die Beziehungen zur Umwelt. Die Fähigkeit zur Differenzierung wird durch das Erleben von verschiedenen Bewegungsvarianten geschult. Das Vertrauen in die eigenen Stärken und Ressourcen wächst mit der Möglichkeit wählen zu können.

Das ist für jeden Menschen wichtig besonders jedoch für Menschen, die in ihrem Leben mit chronischen Krankheiten leben müssen und deren Lebensraum dadurch eingeschränkt wird.

Feldenkrais hat mit seiner Methode, welche funktionale Bewegung als Lehrmittel einsetzt, eine Sichtweise entwickelt, die deutlich macht, wie jeder Mensch auf seine ganz eigene Art die Welt erlebt und sie sich aufgrund der leibhaftig gemachten Erfahrungen erklärt.

Ähnliche Sichtweisen sind zu finden in verschiedenen philosophischen Theorien, wie z. B. in der Phänomenologie oder im Existentialismus.

6. Die spirituelle Dimension in der Feldenkrais Arbeit

„Spiritualität ist eine Lesekunst. Es ist die Fähigkeit, das zweite Gesicht der Dinge wahrzunehmen“ (Fulbert Steffensky 2006,19).

Obwohl die Einheit von Körper, Geist und Seele von Feldenkrais selber immer wieder betont wurde (s. obige Ausführungen), sind explizite Hinweise auf die spirituelle Dimension in seinen Büchern nur spärlich zu finden. Das gilt auch für die berufsbegleitenden Feldenkrais Ausbildungen, obwohl auch hier der Begriff der „ganzheitlichen Lernmethode“ immer wieder betont und manchmal über Gebühr

strapaziert wird. Das zur Ganzheit des Menschen die spirituelle Dimension zwingend dazu gehört, wird meines Wissens in Aus- und Weiterbildungen der Feldenkrais Arbeit nicht oder nur sehr wenig thematisiert, bzw. die inhaltliche Auseinandersetzung, was Einheit von Körper, Geist und Seele gerade auch bezüglich dieser Dimension bedeuten kann, findet- wenn überhaupt- nur am Rande statt.

Einer der wenigen Feldenkrais Ausbilder, die den spirituellen Aspekt in die Feldenkrais Methode einfließen lassen und von dem ich viel gelernt habe, ist Russell Delman: Feldenkrais Ausbilder und Zen Meister aus Kalifornien, Absolvent der ersten Feldenkrais Ausbildung in San Francisco bei Moshe Feldenkrais. Sein bereits 1993 veröffentlichtes Lernprogramm *„The Embodied Life“* und die 2003 erschienene Fortsetzung *„The Embodied Life II“* verweisen ganz klar auch auf die spirituelle Dimension dieser Arbeit: *„A complete program that touches all levels of the human being: physical, emotional, mental and spiritual.“* (Delman, 2003).

6.1. Spurensuche

Meine eigene Spurensuche nach der spirituellen Dimension der Feldenkrais Arbeit veranlasste mich, zunächst einmal die Bücher von Feldenkrais unter diesem Aspekt zu lesen und ich fand einige Stellen (wie die weiter oben beschriebene über die Bewusstheit oder die unten nachfolgende), die für mich Spiritualität ausdrücken, wenn man *„das zweite Gesicht der Dinge wahrnimmt“*:

„Unter den vielen Strassen gibt es auch Hauptstrassen. Alle Menschen sind neugierig, haben also eine Sinnenwelt, die diejenige *„Hauptstrasse“* zu finden hilft, welche für jeden einzelnen wichtig ist. Die Heimwege in die Sicherheit (í) müssen vertraut sein; sonst wird der Gang nach Hause zu langsam und unsicher. (í) Was bedeutet *„Zuhause“* für Sie? Wohin gehen Sie, wenn Sie müde und verletzt sind?“ (Feldenkrais, 1981,56)

Beim Lesen dieser Zeilen stellte ich mir die Frage, was denn wohl für den Menschen Moshe Feldenkrais *„Zuhause“* bedeutet haben mag? Er, dessen wechselvolle Lebensgeschichte ihn schon als Jugendlichen aus Russland nach dem damaligen Palästina geführt hat ó allein, zunächst einmal ohne seine Eltern und Geschwister. Wohin ist er wohl gegangen (im übertragenen Sinn), wenn er *„müde und verletzt war?“*

Wie stark war sein Bezug zum Chassidismus und wie stark haben diese Wurzeln seine Methode beeinflusst? Er, dessen Ururgrossvater Pinchas von Koretz war, einer der grossen Gelehrten des Chassidismus.

Es ist darüber wenig bekannt. Martin A. Luger (Mag.Dr.phil., Feldenkrais Lehrer) schreibt dazu, dass einige Elemente in der Lehre von Feldenkrais Ähnlichkeit haben mit der Lehre seines Ururgrossvaters, z.B. *das Verwenden von Paradoxien, die liebevolle Hingabe zum vereinten Tun von Körper und Geist, oder schlichtweg der Fokus auf das spielerische Kennenlernen des Lernens.* (Luger 2013, 460).

Es darf angenommen werden, dass der Einfluss dieser familiären Prägung die Lehre von Moshe Feldenkrais durchaus beeinflusst hat, wobei die vorhandenen spirituellen Botschaften eher implizit enthalten sind und zur Entfaltung gebracht werden wollen.

7. Implementierung von Spiritualität und Spiritual Care in der Feldenkrais Praxis am Beispiel der Einzelarbeit

§Wenn ich all jene Wege sehe, die die Menschen gehen, muss ich dieser Tatsache erst einmal mit dem entsprechenden Respekt begegnen.ö (Charles Taylor)

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, kommen sehr viele Menschen zu mir, die mit einer chronischen Erkrankung leben müssen.

Meistens wissen sie nur wenig über die Feldenkrais Arbeit: § Es hat etwas mit kleinen, feinen Bewegungen zu tunö, §es ist anders als Physiotherapieö, § mein Arzt hat gesagt, das wäre noch eine Möglichkeitö. §Meiner Freundin hat es sehr geholfen.ö

Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie die Hoffnung mitbringen auf eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes oder zumindest die Beibehaltung des aktuellen Status.

Spiritualität ist dabei zunächst in der Regel kein Thema.

7.1.Feldenkrais -Funktionale Integration und Verwandtschaft zur Phänomenologie

Die Einzelstunde §Funktionale Integrationö kann in drei Schritte gegliedert werden:

- a. Die Erforschung (Exploration), das §Fragenö: Was ist da? Was bringt der Mensch vor mir mit?
- b. Die §Klärungö (Clarification): das Gefundene aufnehmen, vertiefen, bearbeiten

- c. Die Integration (Integration): Was kann von dem Erfahrenen, Erlebten mitgenommen werden. Was macht Sinn? Wie kann das Gelernte in den Alltag des Menschen integriert werden?

Das alles geschieht in einer annehmenden, begleitenden Haltung vonseiten der Feldenkrais Lehrerin, in einer Haltung der Offenheit für das, was da ist.

Auch hier zeigt sich deutlich die Verwandtschaft zur Phänomenologie. Im 5. Modul unseres Lehrgangs stellte uns Dorothee Bürgi im Beitrag **§Phänomenologische Gesprächsführung und Begleitung von Erleben** drei Schritte zum Verstehen einer Person vor, die mit den oben genannten fast identisch sind.

- a. Den Boden bereiten
- b. Die Spur aufnehmen
- c. Das Wertvolle integrieren.

In der Feldenkrais Behandlung laufen die drei oben genannten Schritte nicht immer nach einer strikt chronologischen Reihenfolge ab. Manchmal ist es nötig nach einem integrierenden Schritt zurück ins §Nachfragenö, ins §Erforschenö zu gehen, das hängt vom Behandlungsprozess ab und kann nicht vorhergesagt werden.

a. Erforschen, Nachfragen, den Boden bereiten

Dazu gehört zunächst einmal ein Gespräch sowohl bei der Erstkonsultation als auch zu Beginn jeder neuen Einzelstunde. Im Erstgespräch frage ich neben den herkömmlichen Anamnesefragen zunächst einmal nach dem Grund der Konsultation, nach den Erwartungen und Wünschen, die ein Mensch mitbringt und was er über die Feldenkrais Arbeit weiss. Im Weiteren frage ich, wie der Alltag aussieht, wie jemand lebt und welche Kraftquellen (Ressourcen) vorhanden sind: §Was macht Ihnen Freude?ö, §Was gibt Ihnen Kraft?ö, §Wie können Sie auftanken?ö §Was hilft Ihnen im Umgang mit der Krankheit?ö

Durch aufmerksames Hören und Sehen nehme ich wahr, nicht nur das Gesagte sondern auch Unausgesprochenes. Ich bekomme durch dieses Gespräch, während dessen Verlauf ich aufmerksam auch auf die körperliche Haltung meines Gegenübers achte einen ersten Eindruck von der Lebensmelodie des Menschen, den ich vor mir habe, auch davon, ob spirituelle Töne darin anklingen.

Dieses Gespräch ist natürlich keine klassische spirituelle Anamnese im Sinn von SPIR (Frick, E., Riedner, C., Fegg, M., Hauf, S., Borasio, G.D. 2006), so wie es im Lehrgang „Spiritual Care“ gelehrt wird, da meine Behandlung in einem anderen professionellen Kontext steht als eine Konsultation in einer Arzt- oder Psychotherapiepraxis oder ein Gespräch mit einem Seelsorger.

Gleichwohl hilft mir das Wissen um SPIR in meinen Gesprächen mit Menschen, weil es meine Wahrnehmung für spirituelle Untertöne geschärft hat und mir so die Möglichkeit (und auch den Mut) gibt, allenfalls nachzufragen.

Während des Gesprächs und im weiteren Behandlungsprozess versuche ich wahrzunehmen:

- Wie steht dieser Mensch in der Welt, auf dem Boden, in seinem Leben?
- Trägt ihn der Boden?
- Was richtet ihn auf? Gibt es etwas, das ihn aufrichtet?
- Was bewegt ihn? Wie bewegt er sich?
- Wie ist seine Haltung? Wie hält er sich?

Diese Fragen (und andere mehr) sowie das individuelle Anliegen des Patienten sind präsent bei Behandlungsbeginn und begleiten mich im Hintergrund während der ganzen Behandlung.

Eine Feldenkrais Einzelstunde findet meistens im Liegen statt. Der Patient wählt eine möglichst bequeme Position, damit er sich wirklich „niederlassen“ kann auf dem „sicheren Boden“, den in diesem Fall die Behandlungsliege bietet.

Diese Erfahrung von „Boden haben“ ist für jeden Menschen wichtig, besonders jedoch für Menschen, die aus verschiedenen Gründen im Gehen den Boden eben nicht mehr als sicheren Ort erleben können. Es schafft Vertrauen und Sicherheit. Jetzt erfolgt die Fortsetzung des „Fragens“: über meine Hände erforsche ich die Bewegungen und Bewegungsmöglichkeiten des Patienten, wobei im Hintergrund immer die oben erwähnten Fragen präsent sind. Ich erfahre durch das Bewegen schon sehr viel darüber, wie dieser Mensch in sich beheimatet ist, in sich Zuhause ist oder eben nicht. Das Gefundene nehme ich wahr möglichst ohne es zu bewerten.

b. Die Klärung: das Gefundene aufnehmen, vertiefen, bearbeiten, die Spur aufnehmen

Im zweiten Teil der Behandlung nehme ich das Gefundene, die Spur auf: über meine Hände erfährt der Patient verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, wobei ich darauf achte, ob er mein Angebot annehmen kann/will oder nicht. Falls nicht, muss ich einen anderen Weg wählen, d.h. mit der Hilfe meiner Hände nochmals neue, andere Fragen stellen.

Wenn der Patient mein Angebot annehmen kann, fahre ich fort mit weiteren Bewegungsvarianten über das zu klärende Thema.

c. Die Integration: Was kann von dem Erfahrenen, Erlebten mitgenommen werden in das eigene Leben? Was macht Sinn?

Diese Phase setzt das vorher in der Klärungsphase Auseinandergenommene wieder zu einem Ganzen zusammen, daher der Name Funktionale Integration. Auch das geschieht wieder über die Hände des Feldenkrais Lehrers.

Meistens spürt der behandelte Mensch bereits im Liegen eine grosse Veränderung im Vergleich zum Behandlungsbeginn. Diese Veränderung zeigt sich auch im Sitzen, Stehen und Gehen. Die Art dieser Veränderung kann sehr individuell sein und sehr verschieden: sich fühle mich leichter, schwerer, sich bin mehr bei mir, sich bin geerdet, in mir ist es jetzt ganz hell, ich spüre den Boden, ich habe mehr Raum, ich fühle mich sicher und in mir geborgen sind nur einige Beschreibungen nach einer Lektion. Das gilt auch für die Feldenkrais Gruppenarbeit.

7.2. Bezug zur Spiritualität

Diese Äusserungen haben für mich einen spirituellen Inhalt, der dem Patienten selbst nicht unmittelbar bewusst sein mag. Sie deuten darauf hin, dass die spirituellen Ressourcen, die jedem Menschen innewohnen, aufgeweckt worden sind (siehe dazu auch Erhard Weiher 2011: 98).

Die Feldenkrais Arbeit kann somit die Voraussetzungen dafür schaffen, dass der Patient die Tür zu dieser inneren Quelle (wieder) finden und öffnen kann.

Es beeindruckt mich immer wieder aufs Neue, wie Menschen durch diese Arbeit zu sich kommen, sich näherkommen, zu sich finden, sich in sich selber beheimaten können auch wenn sie in einer sehr schwierigen Lebenssituation sind.

Somit hat die Feldenkrais Arbeit für mich ganz klar eine spirituelle Dimension.

8. Spiritual Care

Das Wort 'Care' bedeutet übersetzt nicht nur Pflege und Betreuung sondern u.a. auch Fürsorge; Zuwendung, Obhut.

'To care for somebody' wird auch übersetzt mit 'jemanden begleiten'.

In meiner Arbeit als Feldenkrais Lehrerin begleite ich Menschen auf ihrem Weg, manchmal für eine kurze Wegstrecke, oftmals über eine sehr lange Zeit.

8.1. Voraussetzung für eine gute Begleitung

Eine Voraussetzung für Care im weitesten Sinn und im Speziellen von Spiritual Care ist es, dass ich als Begleiterin einen sicheren Raum zur Verfügung stelle, indem etwas zur Entfaltung gebracht werden kann.

Was ist damit gemeint?

Wenn ich davon spreche, einen sicheren Raum zur Verfügung zu stellen, dann ist damit sowohl äusserer als auch innerer Raum gemeint.

8.1.1. Der äussere Raum

Viele Menschen, die zur Behandlung in meine Praxis kommen, drücken aus, dass sie die bei mir herrschende Atmosphäre wie 'eine Oase im Alltag' erleben, bereits wenn sie zur Tür hereinkommen. Die hellen gemütlichen Praxisräume sowie die von Freundlichkeit, Offenheit und Wertschätzung getragene Art der gegenseitigen Begegnung in unserem ganzen Team schaffen diesen sicheren Raum.

8.1.2. Der innere Raum

Damit ist meine eigene innere Haltung gegenüber dem Patienten und mir selbst gemeint. Neben grösstmöglicher Präsenz und Aufmerksamkeit gehört dazu auch Klarheit über meine eigene Spiritualität.

Durch die intensive Auseinandersetzung damit während des gesamten Lehrgangs habe ich eine grössere innere Klarheit diesbezüglich entwickeln können. Ich weiss, wo ich stehe.

Das zeigt Wirkung in der Arbeit mit meinen Patienten, wie ich in den vergangenen Monaten wiederholt erlebt habe: mein bewusstes Wachsein für spirituelle Zwischentöne in meiner Arbeit (ohne es zu verbalisieren) hat zu einer veränderten Qualität in der Beziehung zu meinen Patienten geführt. Obwohl diese Beziehungsqualität meines Erachtens bis anhin schon gut war, kommt es mir so vor,

wie wenn sie jetzt noch eine Vertiefung erfahren hat, wie wenn die Patienten mir immer öfter die Türen zu ihrer inneren Welt öffnen.

Die Art meiner Begleitung hat sich im Sinn von „Spiritual Care“ verändert.

Feldenkrais Arbeit kann also **auch** Spiritual Care sein.

Dazu ein kurzes Fallbeispiel aus meiner Praxis:

9. Fallbeispiel

Frau M. kommt seit einiger Zeit zur Feldenkrais Behandlung in meine Praxis. Sie ist eine attraktive Frau Anfang vierzig. Ihre Gehfähigkeit ist durch ihre MS- Erkrankung eingeschränkt, besonders bei Müdigkeit muss sie das rechte Bein nachziehen.

Zu Beginn der letzten Behandlung bitte ich sie, im Raum umherzugehen, um zu sehen, wie das Gehen nach einem langen Arbeitstag noch möglich ist. Frau M. sagt plötzlich; „Ich schäme mich, dass ich so hinken muss!“ Das macht mich hellhörig und ich bitte sie Platz zu nehmen und mir zu sagen, was der Grund ihrer Scham ist. Es bricht Einiges aus ihr heraus, unter anderem auch der Satz: „Ich weiss nicht, warum Gott mich so straft mit dieser Krankheit. Was habe ich wohl verbochen oder falsch gemacht?“ Durch Nachfragen erfahre ich, dass sie abends betet, dass Gott ihr rechtes Bein wieder gesund machen soll: „doch er hört das nicht, warum bin ich so gestraft? Wo habe ich Schuld auf mich geladen?“ Sie beginnt zu weinen und ich ermutige sie, das auch zuzulassen. Sie hat sich sonst immer sehr unter Kontrolle, was sich in einem extrem hohen Muskeltonus im Oberkörper zeigt.

Ich frage sie, ob sie aus meiner Sicht etwas dazu hören wolle und als sie zustimmt, sage ich ihr, dass sie sicher nicht schuld an ihrer Krankheit sei, dass niemand sich MS aussuche. Ich frage auch, wieso sie sich Gott als einen strafenden vorstellt. Sie zögert mit der Antwort, schliesslich erzählt sie, dass sie einen gewalttätigen Vater gehabt hätte, dessen Meinung zu Hause alles galt und der seinen Kindern einbläute, sie sollten ihm ja keine Schande machen, sonst würden sie bestraft. Dieses Bild von einem strafenden allmächtigen Vater hat offensichtlich ihr Gottesbild geprägt.

Nachdem sie das ausgesprochen hat, wird sie ruhiger und äussert den Wunsch, sich auf die Behandlungsliege zu legen. Es ist eindrücklich für mich festzustellen, dass der hohe Muskeltonus im Oberkörper sich zu einem grossen Teil reguliert hat. Ich arbeite einige Zeit mit ihr, am Thema „Boden spüren“. Als sie nach der Behandlung wieder auf ihren Füessen steht, fühlt sie sich sicherer und gelöster „innen und aussen“.

10. Zusammenfassung

In dieser Vertiefungsarbeit habe ich die spirituelle Dimension der Feldenkrais Methode untersucht und warum die Feldenkrais Arbeit auch Spiritual Care sein kann. Diese Dimension wird aufgezeigt am Beispiel der Einzelarbeit, trifft jedoch auch auf die Gruppenarbeit zu.

Ausschlaggebend für die Auseinandersetzung mit dieser Thematik ist die Absolvierung des Lehrgangs „Spiritual Care“.

Mit dem Verfassen dieser Arbeit zeige ich wie ich das im Lehrgang Erfahrene und Gelernte in meinen Praxisalltag als Feldenkrais Lehrerin in der für mich passenden Form implementiere.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass sowohl der Lehrgang als auch das Verfassen dieser Arbeit für mich einen grossen Lerngewinn bedeuten, der sich bereits jetzt deutlich in meiner täglichen Arbeit niederschlägt.

Literaturverzeichnis

- Beitrag in Sammelwerk: Luger, Martin Alois (2013): Verkörperte spirituelle Erfahrung: der achtsame Körper in Feldenkrais-Methode und Vipassana-Meditation. In: Schriftenreihe d. Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft Band 5: Heilung in den Religionen. Religiöse, spirituelle und leibliche Dimensionen, LIT
- Delman, Russell (1993): The Embodied Life, Feldenkrais Recordings, P:O:Box 355, Cotati, CA 94931
- Delman, Russell (2003): The Embodied Life II, Delman Associates
- Feldenkrais, Moshe (erste Auflage 1978): Bewusstheit durch Bewegung, Suhrkamp taschenbuch 429
- Feldenkrais, Moshe (1981): Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Suhrkamp taschenbuch 1440
- Frick, E., Riedner, C., Fegg, M., Hauf, S., Borasio, G.D. 2006: A clinical interview assessing cancer patients`spiritual needs and preferences. European Journal of Cancer Care, 15:238-243
- Marti, Lorenz (2004): Wie schnürt ein Mystiker seine Schuhe? Herder Verlag ISBN: 3-451-28391-3
- Steffensky, Fulbert (2006): Schwarzbrot-Spiritualität, Radius ISBN: 978-3-87173-325-3
- Taylor, Charles (2009): Ein säkulares Zeitalter, Suhrkamp Verlag ISBN: 978-3-518-58534-4
- Weiher, Erhard (2011): Das Geheimnis des Lebens berühren, Kohlhammer ISBN 978-3-17-021922-9