

MIT ANDEREN SINNEN *wahrnehmen*

Den Reichtum des inneren Erlebens über den Online-Unterricht ansprechen

VON KATHRYN HUME-COOK

Mit dem Einsetzen des Corona-Lockdowns Mitte März waren für viele meiner Teilnehmer*innen die Einschränkungen und Ängste, der Umgang mit Schock, Trauma, Stress, Veränderung und Isolation zunächst eine große Herausforderung. Ich habe mich ganz besonders in der Pflicht und in der Verantwortung gefühlt, jetzt erst recht meinem Kundenkreis zur Verfügung zu stehen. Ich hatte den Eindruck, dass genau die Kompetenzen gefragt waren, die ich selber mit Feldenkrais verbinde: Flexibilität, Kreativität, ressourcen-orientierte Zuversicht und Vertrauen in die eigene Fähigkeit, „einen Weg zu finden“... außerdem konkrete Strategien und Wissen, um mit Stress, Bedrohung (ob wirtschaftlich, gesundheitlich oder auf alltäglich herausfordernde Art) und Ohnmacht umzugehen.

Bis zur „Corona-Krise“ hatte ich mit Online-Unterricht weder Erfahrungen als Teilnehmerin noch als Anbieterin. Von einem auf den anderen Tag sah ich mich nun dazu „gezwun-

gen“ ... und mit einem innerlich ironischen Schmunzeln habe ich wahrgenommen, wie schnell sich die Einstellung ändert, wenn die Umstände sich ändern. Meiner Meinung nach standen neue Rahmenbedingungen bzw. eine neue „Notwendigkeit“ im Raum, was mein System in Bereitschaft setzte, Neues auszuprobieren. Dabei fühlte ich mich daran erinnert, wie „Stress“ zur Auflösung fest verknüpfter Verbindungen im Gehirn führen kann, damit bisher nicht erwogene neue Verknüpfungen gefunden werden können.⁽¹⁾

Zu meiner professionellen Haltung gehört das Unterrichten am Pult in meinem Arbeitsraum.

■ *Einen unterstützenden Rahmen schaffen*

Mir war es wichtig, einen wertvollen Raum herzustellen, in dem sich die Teilnehmer*innen angenommen, gehört und gesehen fühlten. Deshalb traf ich nach meiner ersten Versuchsstunde die Entscheidung, meine Gruppen-Größe auf acht zu begrenzen (bedingt durch die Größe meines Monitors ist dies die Anzahl von Teilnehmer*innen, die es mir erlaubt, alle gleichzeitig und in angemessener Größe auf meinem Bildschirm zu sehen). Ich habe mir ein Stehpult und ein gutes Mikrofon besorgt. Das „Technische“ wollte ich aus den Stunden hinausverlagern und bestand darauf, dass jede*r Schüler*in vor der ersten Online-Stunde eine kostenlose Einführungsstunde wahrnimmt. Ich habe dabei geholfen, den Prozess der Registrierung und des Einloggens zu absolvieren und den Umgang mit den Bedienelementen sowie die Ausrichtung ihres Liegeplatzes zu üben. Mir ist es wichtig, dass die Kamera einen Blick auf



(1) Vgl. Hüther, G. (2018) *Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden*, Göttingen, 13. unveränderte Aufl., EA 1997.



Foto: © Kathryn Hume-Cook, Fotograf: Markus Elling

den ganzen Menschen ermöglicht und dass die Teilnehmer*innen gut beleuchtet sind.

In der akuten ersten Zeit des Lockdowns wollte ich mit meinem ATM-Unterricht meinen Teilnehmer*innen vor allem einen Zugang zu den eigenen Ressourcen erleichtern, der die Fähigkeit zur Selbstregulation begünstigen könnte. Ich wollte sie darin unterstützen, in einem liebevollen Kontakt mit sich selbst zu bleiben, und eine Umwelt zu schaffen, in der sie Möglichkeiten, das eigene Nervensystem zu beruhigen und zu stabilisieren, erforschen könnten. Der Wahl der Lektionen, mein Fokus, Stimme und „Unterrichtsstil“ habe ich bewusst auf diese Absicht hin ausgerichtet. Denn in Anbetracht der Gesamtsituation war es nicht überraschend, dass die Teilnehmer*innen während dieser Zeit verstärkt über „unerklärliche“ Kopfschmerzen, extreme Anspannung im Hals- und Nacken-Bereich und an der Schädelbasis klagten. Als Antwort darauf habe ich in allen Lektionen dieser Zeit darauf geachtet, Elemente der Augendifferenzierung mit einzubeziehen. Durch eine Thematisierung der Beziehungen zwischen Atlas und Axis, Schädelbasis und Kopfausrichtung in Wechselwirkung mit den Augenbewegungen wollte ich ein Angebot zur Verfügung stellen, das Möglichkeiten, stressregulativ auf sich selbst einzuwirken, beinhaltet. Ein anderer Umgang mit den Ängsten, Gefühlen und Gedanken, die die Krise mit sich brachten, konnte womöglich mit Hilfe dieser Erfahrungen gefunden werden.

Ich wusste zudem, dass viele meiner Teilnehmer*innen auch „die Gruppe“ und die Begegnungen untereinander vermissen. So habe ich als Teil meines Konzepts eine Vier-

Eine Variante der Teilnehmer*innen-Perspektive

telstunde vorweg für den Austausch miteingepflegt und als Gesprächsrunde geleitet. Einige Monate später, als ich meine Schüler*innen gefragt habe, welche Bedeutung dieser Teil des Angebots noch für sie hat, war ich überrascht davon, dass sie einheitlich berichteten, wie wichtig das Gespräch vorweg für „das Gruppengefühl“ sei, und dass sie darüber den Eindruck hätten, tatsächlich mit den anderen gemeinsam „auf dem Boden“ zu liegen.

■ *Gemeinsam alleine*

Die Auseinandersetzung mit dem Online-Unterricht bot mir viel Stoff zum Nachdenken. Ich war davon fasziniert, über bisher implizite, nicht bewusst wahrgenommene Empfangskanäle zu reflektieren. Wie genau hat mein System bisher Eindrücke gewonnen? Wie habe ich das gemacht, die Gruppe zu „fühlen“ und mit ihnen in Resonanz zu treten? Wieso habe ich auch jetzt das Gefühl, kleinste Regungen beobachten zu können, Stimmungsveränderungen verfolgen und Seins-Zustände deuten zu können? Außerdem fand ich es verblüffend, dass es trotzdem ein „Gruppengefühl“ gab und dass die einzelnen Teilnehmer*innen anscheinend einen gemeinsamen Prozess und eine „Tagesstimmung“ teilten. Es ist nicht nur meine Stimme, die die Teilnehmer*innen begleitet und auf

Fotos: © Kathryn Hume-Cook

einen ähnlichen Weg bringt. Vielmehr gestalten wir gemeinsam durch die innere Aufmerksamkeitsleistung jeder und jedes Einzelnen einen Raum, in dem wir uns trotz der physischen Distanz verbunden fühlen.

Ganz ähnlich als ob ich selbst in einer Feldenkrais-Stunde auf dem Boden liege, habe ich auch festgestellt, dass die aktive Auseinandersetzung mit den Hindernissen, die für mich auftauchen, reichte, um Lösungswege dafür zu finden. Je genauer ich erkannte, welche bisher unbewusst genutzten Aspekte meiner Wahrnehmung ich für eine bestimmte Funktion eingesetzt habe und was jetzt den Unterschied ausmachte, je eher konnte mein System „wie von alleine“ neue Strategien erfinden, um dies auszugleichen. Ich hatte den Eindruck, meinem eigenen Gehirn dabei zuschauen zu können, wie neue Verknüpfungen entstanden, die mir erlaubten, meine wie auch immer gearteten Sineseeindrücke neu zu nutzen.

Zum Beispiel hat mich am Anfang das „Chaos“ um die Leute herum sehr abgelenkt. Ich empfand das als „optischen Müll“ und musste mich bemühen, einen ruhigen Fokus auf das Wesentliche des Bilds zu finden. Mir wurde dann bewusst, wie sehr mein Gefühl für die Gruppe als ganze, mein Gefühl für Timing und die angemessene Stimmung getragen wurde von dem „einenden“ neutralen Fußboden. Wo ich bisher eher an die Bewegungsfreiheit der Teilnehmenden gedacht hatte, habe ich jetzt entdeckt, dass



ein „sauberer“ Boden drumherum auch mir hilft, mich zu fokussieren. Das ging jetzt nicht – aber es hat scheinbar gereicht, diesen „Störfaktor“ bewusst wahrzunehmen, um eine interne Filterlösung zu entwickeln: Ich nehme die Umgebung meiner Liegenden seitdem nicht mehr wahr.

■ Eine neue Dimension von FI-Erfahrung durch Miteinbeziehen der aktiven Vorstellungskraft

Fast alle meine ATM-Gruppenteilnehmer*innen nehmen regelmäßig FI-Stunden bei mir, die meisten von ihnen circa einmal im Monat, einige wöchentlich. Zunächst habe ich nicht erwogen, auch die FI-Stunden online anzubieten, aber meine Schüler*innen fragten danach, und so vereinbarte ich mit einem willigen Probanden eine Versuchsstunde. Wir waren beide davon so außerordentlich begeistert, was wir miteinander gefühlt, erlebt und entdeckt hatten, dass ich anschließend sofort allen, die es ausprobieren wollten, das Angebot machte.

Wir stellten fest, dass wohltuende, nachhaltige wirksame individuelle Feldenkrais-Erfahrungen auch online möglich sind. Ich kann mich genauso gezielt und einfühlsam individuellen Bedürfnissen widmen und nutze meine Kompetenz und Erfahrung, um kreative Lösungen für die Situation zu finden. Ich empfand es als befreiend, nicht auf meine Gewohnheiten zurückfallen zu können und stattdessen neue Strategien in der neuen Situation zu erfinden. Ich habe z. B. mehr auf Hilfsmittel als sonst zurückgegriffen (Rollen, Decken, Bälle, Türrahmen), um passende Lernsituationen zu schaffen. In anderen Stunden haben wir erforscht, wie die eigenen Hände benutzt werden können, um zu spüren, zu suchen, zu entdecken und um Bewegung zu erzeugen.

Meine liebsten Stunden waren die, in denen ich komplett mit der Vorstellungskraft gearbeitet und mich auf schon erlebte FI-Erfahrungen bezogen habe. So konnte ich die sensorische Erinnerung meiner Klient*innen abrufen. Dabei fand ich es verblüffend, die Wirkung zu beobachten, wenn ich sie gebeten habe, sich vorzustellen, dass ich sie berühre, sich zu erinnern, wie sich meine Berührung anfühlt, oder welche Bewegungsqualität sie erleben, wenn ich sie bewege. Ich nutzte eine detailreiche Beschreibung, wie ich mich zum Beispiel annähern würde, wenn ich ihr Bein rollen wollte: mit Empfindungsbeschreibungen zur exakten Lage meiner Hand, zur Ausbreitung meiner Finger, zur sich anschmiegenden Qualität des Kontakts; und wie ich durch die skelettale Struktur hindurch ein Gefühl für ihren knöchernen Kontakt mit dem Boden einerseits und die Verbindung zum Rest des Selbst andererseits suchen würde. Und so weiter.

Diese FI-Stunden waren gekennzeichnet von der Idee, dass die Schülerin sich so bewegt, als würde ich sie bewegen. Kann sie sich z. B. vorstellen, auf welche Weise ich auf fein differenzierte Bewegungsmöglichkeiten der Rippen ein-

EINE FI-SCHÜLERIN

„Es war gar nicht so viel anders als eine Einzelstunde ‚in echt‘. Jedenfalls war Kathryns Präsenz unverändert. Und unverändert wohltuend. Auch per Video hat sie fein und präzise und genauso einfühlsam wie sonst wahrgenommen, wo was passiert, und die Wirkung war eine großartige Veränderung – wie sonst manchmal auch! Am Ende habe ich mich wieder als Ganzes und innerlich verbunden gefühlt, wie das Ich, das ich mag und die das kann, was im Moment nötig ist. Ich habe mich berührt gefühlt auch ohne die ‚echte‘ Berührung der Hände, und ich glaube, insgesamt hat es mir auch sogar eine Idee davon gegeben, ein bisschen stärker und selbstwirksamer zu sein, weil ich selbst eben anders beteiligt und gefordert war, als wenn Kathryns Hände ‚die Arbeit‘ der Bewegung machen und meine einzige Aufgabe das Spüren ist.“

Wir haben keine Ahnung von der Welt außer durch unser eigenes Gefühl

„Our internal subjective life is the richest, the most complete external life possible.

We have no idea of the world except through our own feeling [...]

In other words, what goes on in ourselves is more important than what goes on outside, to us.“

Moshé Feldenkrais in seinem Vortrag „How do we know? Our internal appreciation“, IFF Amherst Training Transcripts, achte Woche, 30. Juli 1980, S. 90–91

gehen würde? Was wäre die Art des Hinspürens, die Art von Zeitempfindung und Geduld, die sie erleben würde, wenn ich sie mit meinem Hinspüren und meiner Art von Zeitempfinden und Geduld berühren würde? Könnte sie eine Art von Neugierde, eine offene, nicht drängende, sondern suchende Forschungsweise selbst umsetzen? Mein liebster Moment war der, als eine Schülerin gerührt davon berichtetet, was es für einen Unterschied gemacht hatte, zu wissen und zu spüren, dass auch ich mir die Berührungen und Bewegungen genauso intensiv vorstellte.

Viele dieser Schüler*innen fanden es unglaublich hilfreich so in sich hineinzudenken, und auf diese Weise auch Informationen von mir zu erhalten, die ich normalerweise nicht aussprechen würde. Sie erlebten eine Tiefe, die zwar in *Awareness Through Movement* durchaus angeboten wird, aber nun ganz anders verstanden wurde. Sie sprachen von einer „dritten Dimension“ (in Ergänzung zu ATM und FI), die sie jetzt entdeckten. Und dass sie „viel besser verstehen würden, worauf es ankommt“, und sich „anders involviert fühlten“.

Ich nehme viele Erkenntnisse sowohl für den ATM- als auch für den FI-Unterricht aus dieser Zeit für die Zeit nach Corona mit.

■ *Bestmögliche Rahmenbedingungen für die Erfahrung einer Selbstwirksamkeit anbieten*

Während es Argumente gibt, dass FI und ATM auf eine fundamentale Weise „das Gleiche“ sind, gibt es natürlich auch eine Vielzahl von Argumenten, die das eine vom anderen differenzieren. In meinen Augen gibt es aber auch Argumente dafür, das Ganze als eine Skala zu betrachten, auf dem Lernen auf unterschiedlichste Weise geschehen kann. Ob mit einer Person oder vielen, ob online oder live, ob passiv oder aktiv, mit meiner Stimme oder meinen Händen, willkürlich oder unwillkürlich: wir können mit verschiedenen Techniken, Mitteln, Strategien und Ansätzen einen Raum und einen Rahmen erzeugen, in dem Lernen geschehen kann. Die Unterschiedsbildung geschieht am Ende sowieso im „Klienten“, also in der subjektiv erlebten Realität unseres Gegenübers.

Meine eigene Wichtigkeit in deren Prozess der Veränderung, Erkenntnis oder Realitätsgestaltung ist ohnehin „nur“ der einer Begleiterin für den selbstbestimmten Lernprozess. Meine Rolle sehe ich darin, demjenigen dazu zu verhelfen, etwas Bedeutsames zu erfahren, etwas in sich zu entdecken, was entweder neu oder neu verstanden oder neu genutzt werden kann.

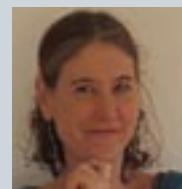
Ich habe die Herausforderung nicht anders wahrgenommen als die grundsätzliche Herausforderung, die wir haben: wie kann ich, wohlweisend dass ich gar keine Ahnung habe, was der andere für eine subjektive Realität hat, wie er denkt und fühlt und interpretiert und erlebt, eine Situation herstellen, in der ein Impuls als eine wertvolle Erfahrungsergänzung verstanden und genutzt werden kann? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass zwei Nervensysteme mit allen Mitteln, die zur Verfügung stehen, miteinander kommunizieren können, um diese Ideen umzusetzen. ■

Foto: © Heiko Stein, pixabay

DIE AUTORIN

Kathryn Hume-Cook

zertifizierte FELDENKRAIS® Lehrerin FVD und Assistentztrainerin.



1968 in Melbourne, Australien, geboren; lebt seit 1987 in Hamburg. Ursprünglich Balletttänzerin, bei Ismael Ivo und langjährig bei Tanz Theater Hamburg tänzerisch aktiv, anschließend zehn Jahre Leitung einer Ballettschule mit 200 Schüler*innen und mit selbst entwickeltem Curriculum; 1993–1999 Feldenkrais-Ausbildung mit Mia Segal (Ubbergen 6); 2007 „Crossover“ unter Leitung von Roger Russell; seit 2003 selbstständige Feldenkrais-Lehrerin in Hamburg; seit 2018 als Assistentztrainerin in Feldenkrais-Ausbildungen international tätig.

Mehr hier: www.feldenkrais-humecook.de

Foto: © Kathryn Hume-Cook, Fotografin: Amy Hume-Cook