

# „LACHEND UND SCHWATZEND oder still und in sich gekehrt“

Haben ATMs eine psychische Wirkung?

VON ANNE BARTHELMESS

Heute bei „AYnmal taeglich“, nachdem wir alle die Lektion AY468 „Arme verlängern mit dem Fuß auf dem Unterschenkel aufgestellt“ gemeinsam per Zoom durchlebt hatten, entstand das übliche Gespräch. Einige teilten mit den anderen, was sie persönlich erlebt hatten, nach und nach formten sich Fragen heraus und es entwickelten sich vielfältige Antworten. Diese Antworten webten manchmal ein ähnlich dichtes Gewebe, wie die Lektion zuvor, die in diesem Falle wie ein wahres Füllhorn daher gekommen war. Sie bot viele Aspekte an und hat doch eine klare Linie beibehalten, kompakt und schnörkellos, kam sie mit ein bisschen Druck daher, der durch den ganzen Körper nach oben ging.

Einen Fuß auf den anderen Unterschenkel stellen, gleich unterhalb des Knies des gebeugten Beins, und mit dem Fuß so den Unterschenkel in den Boden drücken, dass das Knie aufrecht bleibt und das Becken hinüber zu rollen beginnt. Neugierig staune ich, auf wie vielen Ebenen sich dazu etwas sagen lässt, ohne dass der nächste Aspekt den vorherigen negiert. Es wird zusammengetragen und es entsteht etwas Dichtes und Tiefes. Und so offenbart die Lektion

Stück für Stück ihr Potenzial. Wenn es so läuft, liebe ich dieses morgendliche Ritual des gemeinsamen Studierens einer Lektion.

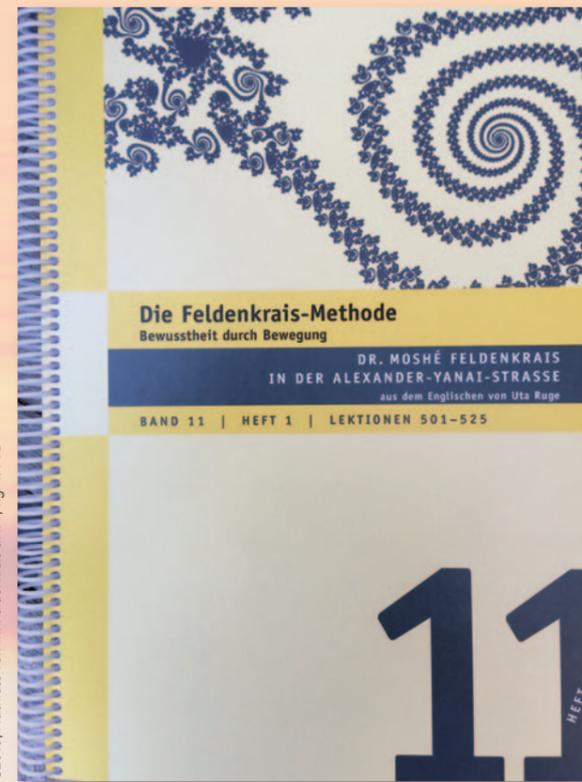
Für mich kam heute die Frage nach der psychischen Wirkung einer ATM auf. Lässt sich das klassifizieren? Es kam der Einwand, dass mein Erleben einer Lektion jedes Mal ein anderes sein würde und von meiner Tagesform und den Ereignissen und wie ich mich davon berühren lasse, abhängig sei. Und dass mein Erleben sicherlich ein anderes sei, als das meiner Nachbarin. Und etwas in mir sagt: „Ja, stimmt, aber ...“ ist das nicht nur ein Aspekt des Ganzen, gibt es nicht noch mehr Ebenen als meine Tagesform, die vielleicht zuverlässiger sind?

Kennen wir nicht alle Lektionen, als Teilnehmer und Lehrer, aus der die Gruppe lachend und schwatzend hervorgeht oder still und in sich gekehrt? Über die Jahre kann ich das von einigen Lektionen mit ziemlicher Sicherheit vorhersagen.

Wenn Schüler unverhofft und fast wie von selbst, mit empfundener Leichtigkeit, von der Rückenlage in die Bauchlage kommen, macht sich fast immer so eine kindliche Freude oder Zufriedenheit breit, fast wie ein Widerhall des Glücksgefühls aus Babytagen, als wir uns die ersten Male erfolgreich selber auf den Bauch rollen konnten.

Oder Lektionen, in denen wir uns selbst berühren, machen etwas mit unserem seelischen Zustand. Wer sich selbst umarmt, die Hände an den Schulterblättern, die Ellbogen übereinander, der spürt sich selbst, fühlt sich kompakt, ist sich nah, verändert die Atmung und ist selbstwirksam. Oder der aufgestellte Fuß auf dem anderen Unterschenkel vom Beispiel oben, wir bilden einen Kreis, können uns als ein System wahrnehmen, als etwas Ganzes, im Sinne von Einheit und im Sinne von Heil-Sein, in diesem Fall mit Wirkkraft nach oben.

Es gibt Lektionen, die uns aufrichten, die uns den Kopf heben lassen und ihm neue Freiheiten geben, und plötzlich kann man die Vielfältigkeit der Welt wahrnehmen oder neugierig sein. Lektionen der Atmung geben uns ein Gefühl dafür, wie es ist, sich Raum zu nehmen, ohne dass deshalb



©2015, Nachlass von M. Feldenkrais u. IFF, hg. v. FVD

Morgens um 9 Uhr: Alexander-Yanai, Band 11

etwas Schreckliches passiert, das schafft Ruhe, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Ich könnte hier noch viele Beispiele aufführen, wie ATMs recht zuverlässig ihre psychische Wirkung ausbreiten, wenn auch vielleicht nicht bei jeder Person und immer gleich. Wer kennt nicht die Schüler, die sagen, sie spüren nichts und trotzdem immer wieder kommen? Und natürlich überraschen mich immer wieder Schüler mit neuen Aspekten, die sie erleben.

### ■ Intuitives Wissen um Wirkungen

Wir wenden dieses Wissen um Wirkungen oft intuitiv in unseren Scans an. Ich spüre die Gruppen, manchmal sind sie am Anfang laut und unruhig, manchmal fremdeln sie, scheinen bedrückt, manchmal sind sie jeder für sich und manchmal sehr zugewandt und vieles mehr. Schon mit dem Scan führe ich die Gruppe in eine bestimmte Stimmung oder auch zu Ressourcen, je nachdem was ich für eine Lektion vorhabe. Und genauso kann ich am Ende der Lektion mit dem Scan noch mal einen Aspekt des Sichfühlers mit reinholen, mit dem sie dann aus der Stunde gehen können.

Ich frage mich, wie kommt das, wie entsteht am Ende einer Lektion eine bestimmte Wirkung, die über die Erklärung des körperlichen Prozesses hinausgeht? Welche Auswirkungen haben

die Themen, mit denen in einer Stunde gearbeitet wird, wie Atmung, Beugen-Strecken, Twist etc.? Welche Auswirkungen haben die Prinzipien, mit denen wir arbeiten, wie Selbstberührung, Vorstellungskraft, Geschwindigkeit, Umkehrung, Fixierung usw. mal von der Wirkung des Lernens abgesehen? Oder welche psychische Bedeutung hat für uns das organische Lernen und welche Gefühle zieht das im Schlepptau mit sich? Welchen Anteil haben wir als Lehrer, mit unserer eigenen Verfassung, unserer Stimme, unserer Sprache, unserer Entwicklung, unserem Sein in der Welt? Nicht zu vergessen, der Anteil, den die unmittelbare Umgebung ausmacht, das Licht, die Temperatur, die Fülle im Raum, die Geräusche, die Gerüche usw.

Einige von uns Teilnehmern von „AYnmal taeglich“ erinnern sich vielleicht noch an die Woche rund um Moshés Geburtstag, in der alle ATMs in unterschiedlichen Dialekten unterrichtet wurden: Wie viel Emotionalität das hervorgebracht hat! Da war manches eingefärbt von interessanten persönlichen Erfahrungen, aber es gab auch einige gemeinsame Nenner. Wir können also davon ausgehen, dass beim Feldenkrais noch mehr Aspekte eine Rolle spielen, wie sich die Stunden auf uns als Ganzes auswirken, als die Tagesform jedes einzelnen.

Eine Schwierigkeit sehe ich im Benennen dessen, was da jeweils entsteht, sodass es Gefühlslagen oder Zustände so wiedergibt, dass es tatsächlich den Kern erfasst und die Mehrheit Ja dazu sagen kann. Womöglich handelt es sich dabei am Ende um den kleinsten gemeinsamen Nenner und das ist immer ein bisschen traurig. Auch kann man eventuell all diese Aspekte nicht wirklich voneinander trennen oder bewerten. Die Wissenschaftler unter uns werden stöhnen, ob der Messbarkeit, Eindeutigkeit und Belegbarkeit. Aber ist das nicht immer eine Schwierigkeit, wenn wir nach Qualität und nicht nach Quantität fragen?

Ich beharre darauf, dass da eine Wirkung auf psychischer Ebene ist und bin neugierig auf mehr Bewusstheit auf diesem Gebiet. **Bewusstheit durch Bewegung, nicht beschränkt auf Bewusstheit für Bewegung, Bewusstheit eben für das ganze Paket Leben.** Für mich persönlich war es der Zugang zum Feldenkrais. Keine empfundenen körperlichen Einschränkungen haben mich zum Feldenkrais gebracht, sondern meine seelisch empfundene Einschränkung und das Erleben, dass Feldenkrais Bewegung in den Stillstand und das Aufgebenwollen bringt, dass Feldenkrais Möglichkeiten auf allen Ebenen schafft.

Zum Glück beginnt im November eine neue Runde „AYnmal taeglich“, ich werde erleben können, ob und wenn ja, was dieses Mal bei jeder ATM anders ist, und vielleicht komme ich dem ein Stück näher, woran es jeweils liegen könnte.

## DIE AUTORIN

Anne Barthelmeß

Anne Barthelmeß ist Mutter von zwei Söhnen und arbeitet als Feldenkrais-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin.



Foto: © Ulrike Schamoni

Sie schrieb schon mehrmals für das Feldenkraisforum, so 2015 in Ausgabe 89 und 2018 in Ausgabe 102 über das Thema „Feldenkrais in der Palliation“.

Mehr hier: [www.anne-barthelmess.de](http://www.anne-barthelmess.de)

Grafik im Hintergrund: © Sai Abhinavesh Burla, unsplash