

Haltung - Was ist die ‚richtige‘ Haltung?

Wenn, wie Moshé Feldenkrais sagte, eine optimale Haltung „die Fähigkeit ist, sich ohne vorherige Reorganisation in eine beliebige Richtung zu bewegen – man kann anhalten, zurückgehen, weitermachen oder etwas anderes tun“, was bedeutet dann die richtige Haltung für unser Denken und Fühlen? Wie können wir so leben, dass wir unsere Gedanken in eine beliebige Richtung bewegen können? Und wir nicht auf irgendein Denkmuster fixiert sind. Gemäß dem Bild von Francis Picabia „Der Kopf ist rund, damit die Gedanken ihre Richtung ändern können.“



Erlaubt uns unsere Art zu denken, die tatsächlichen Wirkungen unserer Handlungen zu beobachten und wahrzunehmen? Ist unsere Art zu denken leicht und ästhetisch? Stärkt sie unser Selbstvertrauen? Ist unser Denken wirksam und erfolgreich in der Welt? Macht uns unser Denken frei, unsere Ressourcen in uns zu nutzen, anstatt dass wir uns einer Idee anpassen, die uns hindert, in alle Richtungen zu denken?

Was verstehen wir unter ‚richtiger‘ Haltung?

Viele von uns haben gelernt, sich durch Anspannen äußerer Muskeln krampfhaft gerade zu halten: „Brust raus, Bauch rein!“, „Schultern zurück!“ Mit mehr oder weniger Erfolg. Aber wie sieht Haltung aus, wenn sie dynamisch, statt statisch und starr ist?

Und welche Art Lernen brauchen wir, um so beweglich zu sein, dass wir die Richtung mühelos ändern können, ohne die Stabilität aufzugeben, den Boden unter den Füßen zu verlieren und haltlos zu sein? Denn eine Haltung zu haben, sagt bereits das Wort gibt ‚Halt‘.

Werfen wir einen Blick auf die Kunst. Auf die künstlerische Haltung.

Die Kunst versteht sich als offenes System. Das schafft Freiräume und widerspricht dem oft engen Regelwerk der Wissenschaft. So kommen in der Kunst eher Prinzipien als Regeln vor, geht es eher um Originalität als um Formeln und Wiederholungen.

Es geht darum, eigene Ideen zu entwickeln, Impulse wahrzunehmen, flexibel zu sein, intuitiv zu sein, Leichtigkeit herzustellen, kreativ zu sein, neugierig und aufmerksam.

Diese Hinwendung zu den eigenen Ressourcen, zur Authentizität richtet uns auf, statt uns zu limitieren. Im Zustand innerer Achtsamkeit durch das „in sich hineinspüren“ wird Raum geschaffen für das, was gerade ist, im Körper, in den Gefühlen, Bildern, Erinnerungen und Gedanken. Wenn wir sein können, wer wir wirklich sind, können wir unserem eigenen Bild der Welt folgen, mit allen Folgen, die das hat.

Diese Freiheit, uns in beliebige Richtungen bewegen, in beliebige Richtungen denken und fühlen zu können, war das, was Moshé Feldenkrais unter Bewusstsein verstand. Denn Körperhaltung und Bewegung hängen unmittelbar mit dem Denken und Fühlen zusammen. In der Feldenkrais-Methode geht es deshalb nicht nur darum, die Körperhaltung und die

Bewegungsqualität zu verbessern, sondern das eigene Potential zu entfalten, ein „starkes Selbst“ zu entwickeln.

Die hier zusammengestellten Bewegungslektionen wirken in gezielter Weise auf unser Nervensystem ein (speziell auf den Motorcortex und das supplementäre motorische Areal). Spielerische Neugier mit Aufmerksamkeit fürs Detail erleichtert die Entstehung neuer Bahnungen im Gehirn, mechanische Wiederholungen sind hingegen relativ wirkungslos. Es wird nichts Neues gelernt.

Die Bewegungen sprechen das Skelett an, und um das Skelett zu bewegen, brauchen wir die Muskeln. Das ist ein grundlegender Unterschied der Feldenkrais-Methode zu anderen Ansätzen, bei denen meist an die Muskulatur und deren Training – Stärkung, Festigung – gedacht wird. Feldenkrais erkannte das Skelett als die grundlegend tragende Struktur des Körpers, die Muskulatur ist für seine Bewegung zuständig.



Oft verwenden wir die Muskulatur, um uns zu halten. Sie übernimmt also zu einem gewissen Grad die Funktion des Skelettes, keineswegs aber ihre Aufgabe der Bewegung. Die Muskeln werden dadurch fest und wir sind verspannt. Durch die Bewegungen in einer Feldenkrais-Stunde werden die Muskeln an ihre ursprüngliche Aufgabe – den Körper zu bewegen – „erinnert“ und sie kehren aus ihrem angespannten Zustand zu ihrem natürlichen Tonus zurück. Wir fühlen uns dann freier und beweglicher. Und das hat unmittelbare Auswirkungen auf die Befindlichkeit, wir „fühlen“ freier, also nicht nur der körperliche, sondern auch der emotionale Zustand hat sich verändert.

Viele Menschen spannen ständig ihre Bauchmuskeln an, um „weniger Bauch“ zu haben. Was sie dabei nicht mitbekommen: Durch die chronisch angespannten Bauchmuskeln wird oft ein generelles Festhalten der Taillengegend ausgelöst. Dadurch verkürzt sich langfristig der Abstand zwischen Becken und Brustkorb. Auf diese Weise werden die Bauchorgane noch mehr nach vorne gedrückt. Beim Laufen geht die schwingende Bewegung zwischen Becken und Brustkorb verloren. Der Gang wird weniger geschmeidig, er wirkt „hölzern“.

Andere halten sich gebückt und erscheinen „geknickt“. Dies liegt meist an einer inneren Anspannung im oberen Brustkorb, die die Vorderseite verkürzt; ursprünglich oft durch Unsicherheit oder Ängstlichkeit bedingt, wird dies später zur eingefleischten Angewohnheit. Anstatt von innen her loszulassen und so eine Aufrichtung des Oberkörpers zu ermöglichen, ziehen viele ihre Schulterblätter zurück, um sich krampfhaft von außen her aufzurichten. Subjektiv spannt so zwar die Haut auf der Vorderseite etwas mehr und vermittelt ein Gefühl von „Öffnung“. Doch gilt dies nur auf der äußeren Hautebene; der Brustkorb selbst bleibt in

seiner gebeugten Position unverändert. Dadurch spannen sie nicht mehr nur vorne, sondern jetzt auch hinten zwischen den Schulterblättern an. Der an sich bewegliche Brustkorb wird so zu einem engen „Kasten“.

In diesem Workshop werden Sie eine entspannte Körperrichtung erlernen, ein natürliches Gleichgewicht. Sie werden eine spürbare Wirkung in ihren alltäglichen Bewegungsmustern wahrnehmen. Ihr Gang wird geschmeidiger, und Sie werden in einer neuen, aufrechten und gelösten Art sitzen und stehen. Es ist möglich, um ein, zwei oder manchmal sogar drei Zentimeter zu wachsen.

Körperliche Leiden können sich auflösen oder deutlich verringern, sozusagen als Nebeneffekt des harmonischen Körpergebrauchs. Besonders lösen sich dabei chronische Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden auf. Aber auch Sehprobleme, Atemschwierigkeiten und Kiefergelenksbeschwerden hängen oft mit einem verkrampften oder selbstschädigenden Körpergebrauch zusammen und können durch die Bewegungen günstig beeinflusst werden.

Die Bewegungen mögen Ihnen zum Teil sanft und unscheinbar erscheinen, unterschätzen Sie deren Wirkung jedoch nicht!

Achten Sie auf die vielen kleinen Details, die Sie bei jeder Bewegung entdecken können, und genießen Sie all die kleinen Nuancen des neuen Körpergefühls, das sich allmählich in Ihnen ausbreitet.

Seien Sie offen für viele kleine Veränderungen in sämtlichen Bereichen Ihres Lebens.

Folgen Sie Ihrer Neugier! Anstrengung und Ehrgeiz sind bei der Durchführung der einzelnen Bewegungen eher ein Hindernis.

Eingefleischte Gewohnheitsmuster – und unsere individuelle Körperhaltung ist ein solches – können sich bereits in wenigen Wochen grundlegend ändern, wenn neue Bewegungsqualitäten entdeckt werden und sich im Nervensystem vernetzen. Auf der anderen Seite sollten Sie auch wissen, dass durch die Bewegungen die alten Bewegungsmuster des bisherigen Körpergebrauchs nicht verloren gehen. Sie werden ergänzt durch differenziertere Bewegungen, die Sie auch unbewusst immer häufiger benutzen werden, wenn sie von unserem System als effizienter und leichter wahrgenommen werden. Jemand, der lernt, mit zehn Fingern Schreibmaschine zu schreiben, wird sein altes Zweifingersystem nie verlernen. Er wird in Notfällen immer darauf zurückgreifen können. Ein solches Zurückfallen in ein altes System wird vor allem am Anfang, wenn man sich mit der neuen Zehnfinger-Schreibweise noch unsicher fühlt, häufiger der Fall sein. Später wird dies jedoch nur noch äußerst selten passieren. Entsprechend sollten Sie nicht enttäuscht sein, wenn Sie sich in bestimmten Situationen wieder in alten Körperhaltungen ertappen. Die alten Gewohnheiten werden also nie ganz verschwinden. Denn „Gewohnheiten sind Gewohnheiten“, wie Mark Twain sagte. „Man kann sie nicht einfach aus dem Fenster schmeißen. Man muss sie Schritt für Schritt die Treppe herunter locken“. Je überzeugender, angenehmer und vertrauter die neue Art jedoch für Sie wird, umso mehr Raum wird sie, bewusst oder unbewusst, in Ihrem Verhalten einnehmen.

Viel Spaß!