

Vom Umgang mit der Angst in der Feldenkraisarbeit



von Sebastian Mayer,
Feldenkrais Trainer in München,
www.feldenkrais-mayer.de



Zwischentexte von Anke Recktenwald (Feldenkrais Pädagogin, Pferdewirtschaftsmeisterin und Tellington Lehrer Lev.3): Die Umsetzung dieser Idee für das Tier.

www.Anke-Recktenwald.de

Wie geht es Ihnen? Lassen Sie uns ein kleines Experiment wagen. Keine Angst, ganz harmlos! Nehmen Sie sich fünf Sekunden. Jetzt in diesem Augenblick - wie viel Angst empfinden Sie? 0= gar keine, 10= sehr viel. Wo ordnen Sie sich ein?

So wie ich gerade hier sitze, ist Angst sehr fern. Und doch könnte es auch anders sein, finanzielle Sorgen, Angst um meinen Gesundheitszustand oder den mir nahestehender Menschen..... Wenn ich da hinein tauche, kriecht in mir Angst hoch. Wie geht es Ihnen? Hat sich der Wert auf der Skala verändert?

Keine Sorge, ich werde Ihnen keine Angst machen - sondern ein paar interessante Gedanken und Fragen mit Ihnen teilen. Alle Ängste, die realen und die irrationalen, wirken auf den gesamten Körper. Wenn die Angst nicht unmittelbar gelöst wird, bleibt etwas hängen. Im Körper gespeichert wirken sie nach, verändern den Bewegungsfluss, die Bewegungsqualität und ebenso alle Bereiche unseres Verhaltens.

Warum fürchten wir uns

Angst ist lebenswichtig. Sie hat unser Überleben gesichert. Im Moment der Angst geht unser Körper in Alarmbereitschaft, erhöhter Muskeltonus, schnellere Atmung, Hormonausschüttung. Wir können schnell und kraftvoll agieren. Nehmen wir an, unserer Vorfahren, gerade beim Essen, hören ein Knacken im Unterholz. Da ist Angst nützlich. Auch Säbelzahnkatzen haben Hunger, also erstmal ab in Sicherheit. Vereinfacht gesagt: Von denen, die keine Angst hatten, stammen wir nicht ab. Darum ist sie so tief in unserem System verwurzelt, sie verhilft uns zu maximaler Leistung. Die körperlichen Symptome der Angst wurden dann durch Bewegung abgebaut - danach konnte Ruhe einkehren. Ganz im Gegensatz zu heute: Wir erleben Angstsituationen, der Körper wird hochgefahren, und.... nichts! Also bleibt die Energie im Körper hängen. Es ist die aufgestaute, akkumulierte Angst, die Menschen von innen verändert.

„In der freien Natur bewegen sich auch Tiere nach traumatischen Erlebnissen extrem. Sie lassen die Energie frei. Peter Levine hat auf dieser Grundlage seine Traumatherapie (Somatic Experiencing = somatisches Erleben) aufgebaut. Domestizierte Tiere haben diese Möglichkeit nicht mehr, und so staut sich auch die Angst in ihrem Körper. Ein Pferd kann sich nicht mehr instinktiv reagieren, es wird vom Reiter oder von festen Begrenzungen aufgehalten. Mit der Tellington Methode® die alle Prinzipien der Feldenkraisarbeit nutzt,

kann es lernen, intelligent zu reagieren, so dass es auch ohne instinktive Reaktion kein Trauma zurück behält“ Anke Recktenwald

Zu viel des Guten

Die Frage ist nun: Wie viel Angst ist notwendig? Wann prägt und verändert sie tiefgreifend das Leben, so dass ganz wichtige persönliche Lebensqualitäten (z.B. Nähe, Vertrauen) beeinträchtigt werden? Und: Wie lernen wir, mit Ängsten umzugehen. d.h. kann die Angst als eine Kraft genutzt werden für persönliche Entwicklung?

Zwei wichtige Punkte: 1. Lernen und 2. Umgehen mit der Angst (abschaffen ist nicht überlebensförderlich).

Wichtige Fragen: Wie hat Angst Sie verändert, körperlich, geistig, emotional? Ist das eine beängstigende Frage?

Wie schätzen Sie Ihre Tiere auf der Angstskala ein? Woran erkennen Sie es bei Ihrem Tier?

Wenn die Angst im Körper steckt

An diesem Punkt möchte ich insbesondere auf die Ängste eingehen, die wir versuchen zu vermeiden. Diese Ängste können auf körperlicher, emotionaler, spiritueller Ebene ihre Herkunft haben, sichtbar zeigen sie sich körperlich. Angsterfahrungen werden in unserem Organismus in Verbindung mit einer bestimmten Haltung, Bewegung und Muskelspannung gespeichert und können darüber wieder aktiviert werden.

Bei Ängsten vor einer bestimmten Bewegung wird nicht nur diese eine Bewegung gehemmt sondern der gesamte Bewegungsablauf. Gehen Sie ein paar Schritte und machen einen kleinen Bereich der Wirbelsäule etwas fester. Alles wird anders sein. Sie glauben es nicht? Gehen Sie eine Minute umher und seien Sie aufmerksam und ehrlich. Wenn Sie dies nun einen Tag, Monat oder Jahr machen - Sie werden sich verändern. Und damit meine ich Ihr gesamtes Selbst. Das ist genau, was sehr viele Menschen tun - und zwar unbewusst.....So wie auf körperlicher Ebene Veränderung recht offensichtlich stattfindet so, so findet sie ebenso auf den anderen Ebenen statt.

„Ein Pferd mit einem unpassenden Sattel erfährt dieses Festhalten im Rücken und bleibt im Bewegungsmuster. Ein Hund, der immer wieder an der Leine geruckt wird ebenso. Spürbar werden diese beim erfühlen von Unterschieden in Wärme, Härte, Beweglichkeit und Reaktion auf taktile Information. Sichtbar wird es in der Bewegung. Vor allem sich wiederholende angstauslösende Situationen stecken tief im Körper. Der Effekt stellt sich nach jeder Wiederholung schneller ein. Die sichtbare Reaktion zeigt jedoch nicht unbedingt das Ausmaß der Angst“

Ein Anfangs kleines Haltemuster kann durch eine Verletzung entstehen, wie Humpeln. Oder durch eine emotionale Verletzung - z.B Schulter hochziehen als Schutzmuster. Beides sind körperliche Reaktionen auf Schmerz. Ohne bewusstes Lösen bleiben sie im Körper in Form gespeicherter Angst zurück- und das auch, wenn die Verletzung viele Jahre zurück liegt. Das hat langfristig tiefgreifende Folgen: emotional, körperlich, geistig, und spirituell. Die subtile oder starke körperlich verankerte Angst verändert uns und lässt uns uns selbst ebenso wie unsere Umwelt verzerrt wahrnehmen - wie ein Brillenglas mit falscher Brennweite. Alle

Bereiche werden verzerrt wahrgenommen und interpretiert und es wird schwer, sein Potenzial zu entfalten.

„Als einfachstes Beispiel in der Tierwelt der eingeklemmte Schweif oder die Rute, kaum noch zu bewegen, manchmal schwer anzufassen oder einfach ohne Gefühl. Diese Tiere sind nicht mehr zu normalen Reaktionen und einer angemessenen Sicht der Verhältnisse fähig.“ A.R.

Verzerrte Selbstwahrnehmung wieder in Fluss bringen

In meiner Arbeit als Feldenkrais Lehrer begegnen mir diese Muster und daraus resultierenden verzerrten Selbstbilder. Ich biete meinen Klienten einen Raum, in dem sie sich sicher fühlen und ich Ihnen die Möglichkeit biete das aufmerksam und wertfrei wahrzunehmen was ist. Dies ist für mich der Schlüssel zur gemeinsamen Arbeit: Ein achtsamer Rahmen, in dem Veränderung tiefgreifend und langfristig stattfinden kann. **Ein wichtiger Schritt in diesem Prozess ist es die Idee von richtig und falsch loszulassen - ein großer Schritt!**



*BU: S. Mayer ist in seiner Arbeit Unterricht wertfrei und respektvoll, statt korrigierend.
Das ist die Grundlage für Vertrauen & Veränderung*

In einer Einzelstunde, der Klient liegt in Seitenlage, entdeckte ich dass der Klient einen Bereich seiner Schulter unbewusst festhält. Ich könnte ihn auffordern loszulassen, ihm sagen, dass es falsch ist, da festzuhalten - aber das wird meist keinen Erfolg haben, denn er weiß nicht, wie er das macht. Die Anspannung ist seiner bewussten Kontrolle entglitten. Das ist ja auch einer der Gründe, warum er bei mir ist. Ich werde nun über einen anderen Bereich Kontakt zur Schulter aufnehmen. Was passiert wenn ich den Ellebogen bewege? Oft ist das zu nah, die Schulter hält weiter fest. Dann nehme ich eine andere Strategie: Ich übernehme das Muster des Klienten. D.h. ich halte seine Schulter und rolle mit der anderen Hand sein Becken vor und zurück. Nun ist etwas neu. Das eigene Haltemuster verliert seine Grundlage denn es wird ja schon übernommen von einer andern Kraft. So wird es sich ein Stück weit lösen und wir können fortfahren, die neue Bewegung der Schulter ins Zusammenspiel mit anderen Bereichen zu bringen- das wird wiederum mehr Beweglichkeit schaffen.

Ein einfacher Selbstversuch: Strecken Sie den linken Arm auf Schulterhöhe aus, und nehmen wir an, dieser ausgestreckte Arm sei ein Fehler. Versuchen Sie nun mit der rechten Hand den linken Arm runterzudrücken.....Vermutlich leistet der Arm Widerstand und erhöht die

Spannung. Zweiter Versuch: Sie bringen die rechte Hand unter den linken Ellenbogen und unterstützen ihn. Der Tonus im linken Arm wird sich augenblicklich reduzieren.

„Ein Pferderücken kann sich nicht mehr aufwölben, die schmerzhaft Erfahrung des Pferdes ist als Bewegungsstopp sichtbar und fühlbar. Den Rücken nun mit Reflexen zu bewegen bringt eventuell Schmerzen und erhält das Grundmuster der Angst vor der Bewegung. Mit einfühlsamen, ungewohnten Bewegungen der Beine oder des Schweifs schaffen wir Vertrauen in die Bewegung um die Wirbelsäule herum. Nach diesen ungewohnten Informationen lässt sich dann auch der Rücken wieder auf neue Beweglichkeit ein“ A.R.



BU: Die Stute hört konzentriert und doch entspannt zu, während Sebastian Mayer und Anke Recktenwald ihr nonverbal, nur durch achtsame Berührung, neue Bewegungsspielräume vorschlagen.

Fehlern mit wertschätzendem Kontakt begegnen

Was bedeutet das für den Umgang mit Fehlern? Gegen einen vermeintlichen Fehler zu arbeiten führt zu Widerstand, mit dem Fehler zu gehen löst etwas, und wir können in eine neue Richtung weitergehen. Das Schöne daran: Wir bleiben in einem wertschätzenden Kontakt.

Praktisch sieht das in der Feldenkraisarbeit dann so aus: Durch das Erkennen einer unbewussten Gewohnheit (z.B. festhalten in einem Bereich der Schulter), kann ich lernen, eine bewusste Wahl zu treffen. Und das macht Spaß! Dann spiele ich damit - festhalten, ein bisschen Bewegung erlauben, wieder festhalten (bewusst!), aktiv differenziert bewegen etc. Das ist die Art, wie organisches Lernen geschieht - über den Körper. Die Muster, die auf körperlicher Ebene gelöst werden, haben auch ihre emotionalen, geistigen und spirituellen Anteile und berühren diese unmittelbar.

Wenn dieser Schritt geschieht, kann der Raum sich öffnen hin zu horchen, zu erkennen –und aus dieser offenen prozessorientierten Haltung kann Entwicklung entstehen, spielerisch, mit Wertschätzung,So verlieren vermeintliche Fehler ihre Strenge (und Angst!). Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann sich bilden und Eigenverantwortung wird übernommen.



BU: Seinen Ängsten zu begegnen und dann bewusst entscheiden können schafft Freiräume

Lebensfreude statt alter Ängste

Wie weit und in welche Ebenen das Lösen von alten angstbesetzten Mustern möglich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Der Bereitschaft des Schülers, dem Einfühlungsvermögen des Lehrers, der Gunst der Stunde....

Angst ist ganz eng mit dem Thema Lebensfreude, Liebe, Kreativität und Harmonie verbunden. Eine gute Qualität ist hier mit Angstgefühlen unvereinbar. So kann die behutsame Arbeit über den Körper einen sehr hilfreichen Beitrag leisten diese Qualitäten in seinem Leben zum Blühen zu bringen.

„Ich bin immer wieder fasziniert, wie glücklich Menschen und Tiere werden, wenn sie ihren Angstmustern begegnen können, sie annehmen und erfahren, dass sie nicht mehr notwendig sind. Es sieht oft so aus, als sei mit der Angst ein großes Potential zum Glücklich sein festgehalten worden, dass nun frei wird. Dieses Vertrauen in sich selbst zu finden, es spürbar zu erleben, ist ein Geschenk. Es lässt den logisch arbeitenden Teil des Gehirns immer wieder überrascht aufhorchen“ A.R.