

ZÄHNE PUTZEN IM LIEGEN!

Schon probiert?

Kurzgeschichten aus dem Alltag:
Wie ich mit meiner Familie Feldenkrais entdeckte

VON MARIA OELMANN

■ *Gleiche Bewegung in unterschiedlichen Positionen*

Nach dem Frühstück putzen wir uns die Zähne. Ich bin noch mit meinen Haaren beschäftigt, als eines der Kinder ins Badezimmer kommt, seine bereits mit Zahnpasta versehene Zahnbürste schnappt und sich mitten im Zimmer auf den Boden legt. Es fängt dort an die Zähne zu putzen. Ein wenig später kommt mein Mann herein und sagt: „Steh auf! Die Zähne werden im Stehen oder im Sitzen geputzt, sonst kann man sich verschlucken!“ Das Kind reagiert nicht auf die Aufforderung und putzt fröhlich auf dem Boden liegend weiter. Ich erinnere mich, was wir gerade im Trainingssegment der Feldenkrais-Ausbildung mit Sabine Pfeffer besprochen und ausprobiert haben – die gleiche Bewegung in unterschiedlichen Positionen auszuführen. Ich frage meinen Mann: „Hast Du schon mal die Zähne im Liegen geputzt?“ Er drückt sich Zahnpasta aus der Tube auf seine Zahnbürste und legt sich prompt neben das Kind auf den Boden. Sie putzen sich nun dort gemeinsam die Zähne. Sein Resümee: „Ja, Du hast recht! Das geht auch. Nur zum Ausspucken müssen wir wieder aufstehen!“



Zahn-
bürsten-
parade

■ *Wahlmöglichkeiten vermehren*

Ich beobachte ein Kind, etwa vier Jahre alt, wie es ein Buch anschaut. Es ist ein besonderes Buch, das ein Geräusch abspielt, wenn ein bestimmter Punkt auf einer Buchseite gedrückt wird. Der heranreitende Ritter wird mit Fanfare begrüßt und die Zugbrücke wird heruntergelassen. Diese Szene wird im Buch musikalisch untermalt. Ich würde mit meinem rechten Zeigefinger diesen Punkt drücken und die Fingerkuppe meines Zeigefingers würde von meinem Körper weg zeigen. Das Kind nimmt dazu seinen linken Daumen und die Fingerkuppe seines Daumens zeigt in seine Richtung. Auch bei anderen Spielen fällt mir auf, welche gewohnten Muster ich habe – wie ich etwas tue. Das Kind spielt mit Murmeln verschiedener Größe und möchte diese von einem Platz zu einem anderen bringen. Es hat bereits beide Hände voller Murmeln und möchte mit diesen vollen Händen einen Karton aufheben, in dem noch mehr Murmeln sind. Ich will gerade den Hinweis geben, doch erst die Murmeln aus den Händen in den Karton zu legen, bevor es den Karton aufhebt, als ich innehalte und nur beobachte. Das Kind ist mit sämtlichen Murmeln, die in seinen Händen und die im Karton, ohne eine einzige Murmel fallen zu lassen, bei einem Puppenwagen angekommen. Es setzt den Karton auf dem Boden ab, legt die Murmeln aus den Händen in den Puppenwagen und beginnt die anderen Murmeln aus dem Karton mit beiden Händen in den Wagen zu laden. Einmal, zweimal, dreimal ... Ich hätte den Karton einfach mit beiden Händen genommen und in den Wagen hinein ausgekippt.



■ Gewichtsverlagerung am Beispiel des Wippens

Unsere Kinder lieben neben den Schaukeln die Federwippertiere auf den Spielplätzen der Stadt. Das sind Tiere oder Fahrzeuge, die auf riesengroßen Federn aufgesetzt sind und mit denen die Kinder allein vor und zurück oder seitwärts durch Gewichtsverlagerung wippen können. Zum Festhalten gibt es Griffe für die Hände, um die Füße abzustellen Stützen. Einmal schaute ich zu, wie ein Kind seine ersten Versuche auf einem Federwipptier unternahm. Allein das Rauf- und-runter-Klettern ist eine Übung für sich. Das Kind wippte, sodass sich das Wipptier nach hinten bewegte. Seinen Kopf ließ das Kind jedoch nicht der Bewegung folgen, sondern dieser bewegte sich etwas nach vorn. In der Folge stießen der Kopf des Kindes und des Wipptiers aneinander. Nach ein paar weiteren Spielplatzbesuchen hatte das Kind gelernt, wie es seinen Körper der Bewegung des Wipptiers folgen lassen kann, ohne sich den Kopf zu stoßen. Mir wird an diesem Beispiel klar, wie differenziert Gewichtsverlagerung stattfinden kann.

■ Variationen einer Umarmung

Ich interessiere mich schon eine Weile dafür, wie mein Mann und ich uns umarmen. Ich nehme wahr, auf welche Weise wir das eigentlich tun und was ich dabei spüre. Da ich gerade an einem Online-Trainingssegment der Feldenkrais-Ausbildung teilnehme, ist mir der Ablauf einer Feldenkrais-Lektion präsent und die Umarmung wird zur Trainingseinheit. Ich mache zunächst einen Scan; mache mir bewusst, in welcher Position ich mich beim Umarmen meines Mannes befinde. Was spüre ich? Bin ich bequem in dieser Position? Wo befindet sich mein Kopf? Er ist nach rechts gedreht und ruht auf dem Brustkorb meines Mannes; meine Arme schlingen sich um seine Brust; meine Hände ruhen auf seinem Rücken – die linke Hand liegt weiter

Da passen wir auch zu zweit drauf!

oben als die rechte; meine Füße sind von seinen umrahmt; ich habe das Gefühl, ich strecke mich nach oben. Wirklich bequem fühlt sich diese Position für mich nicht an. Mir fallen plötzlich viele andere Möglichkeiten ein, wie wir uns umarmen könnten und wir beginnen damit zu spielen. Mir ist in dem Moment völlig klar, was Dr. Feldenkrais mit Variationen meint. So drehe ich einmal meinen Kopf in die andere Richtung; wir bringen die Füße meines Mannes zwischen meine, lassen unsere Füße sich abwechseln; ebenfalls wechseln wir die Armpositionen. Wir finden eine komplett andere Lösung, die sich für mich viel besser anfühlt als die gewohnte Art der Umarmung. Und was sagt mein Mann dazu?

■ Wiederholungen, Pausen, Ausruhen

Am Mittag habe ich online eine Feldenkrais-Stunde für die Augen mitgemacht. Die Lektion fand im Sitzen statt. Immer wieder bemerkte ich, wie mein Kinn während der halben Stunde Unterricht auf meinen Brustkorb sank und ich einschlief. Es war für mich ein erholsamer Schlaf und eine erfrischende Mittagspause! Ein paar Elemente aus der Feldenkrais-Stunde sind mir im Gedächtnis geblieben, welche ich abends im Bett an meine Kinder weitergebe. „Spürt jetzt mal das Gewicht Eurer Augen. Wie schwer fühlen sie sich an? Fühlt sich das rechte genauso schwer an wie das linke Auge? Fühlt sich ein Auge größer oder kleiner an als das andere? Wie liegen Eure Augen in den Augenhöhlen? Niedrig oder tief? Und jetzt guckt einige Male mit den Augen nach links und nach rechts; und dann schaut nach oben und unten ...“

Nach einer Weile fragt ein Kind: „Mama, wann kann ich aufhören mit meinen Augen so schnell hin und her zu gucken?“ Oh, ich vergaß neben den Wiederholungen einen wichtigen Teil, der für das Lernen erforderlich ist – genug Pausen zu machen und sich auszuruhen. Woran merken Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dass es Zeit ist, sich eine Pause zu nehmen? Ich jedenfalls singe mein umgedichtetes Schlaflied als Überleitung zur Nachtruhe: „La-Le-Lu, nur der liebe Mond schaut zu, wenn die kleinen Menschen schlafen, drum schlaf auch Du.“

