Feldenkrais invers
– oder die Geschichte mit dem Schlafen

von Carolin Theuring

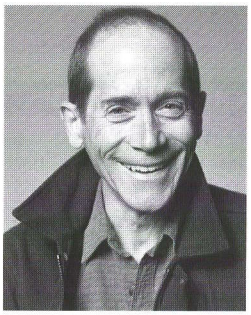
Die Teilnehmer deines Kurses sind eingeschlafen. Das klingt ja deprimierend. Aus Verzweiflung über deinen langweiligen Unterricht, deine leise Stimme und die endlosen Feldenkrais-Variationen haben sie die letzte Flucht ergriffen, die ihnen zur Verfügung stand. Abgeschaltet. Augen zu und die Gehirnströme in die andere Richtung geschickt. Du müsstest jetzt verzweifelt, enttäuscht und ratlos sein. Dich schnell beim Coaching anmelden, um deine einschläfernde Persönlichkeit auf Vordermann zu bringen. Du könntest ihnen auch heimlich einen Fußtritt verpassen, die Stimme plötzlich anheben oder einfach so tun als ob Du nichts bemerken würdest und die Stunde durchziehen. Aber halt, nein, du unterrichtest ja gerade einen Schlafkurs mit dem Sounder[1] Sleep System™ , keine gewöhnliche Feldenkrais-Stunde. Und daher bist du sehr glücklich, dass diese Leute um dich herum einfach eingeschlafen sind. ***Einfach****, weil sie gar nicht viel dafür tun mussten und* ***eingeschlafen****, weil die meisten von ihnen unter mittleren bis schweren Schlafstörungen leiden, die sie mit anderen Mitteln noch nicht in den Griff bekommen haben.*

Man lernt hier zu schlafen, aber man kann hier auch lernen zu denken

Das Sounder Sleep System™ wird seit über 10 Jahren von dem Amerikaner Michael Krugman entwickelt, der seit fast 20 Jahren als Feldenkrais-Lehrer tätig ist. Die zu Grunde liegende Idee ist die von Feldenkrais selbst aufgestellte Behauptung, dass auch Schlaf eine muskuläre Handlung ist:

„Unsere Ess- und sexuellen Gewohnheiten, unser Schlaf, die Regelmäßigkeit unserer Ruhepausen, überhaupt alles, was wir tun, geschieht durch unsere Muskulatur. Von noch größerer Bedeutung ist, dass der gesamte Organismus in einen Zustand gebracht werden muss, in dem er den beabsichtigten (projizierten) Handlungen gehorcht und sie ausführt." (Feldenkrais, Das starke Selbst, S.133)

Ausgehend von dieser Prämisse und angeregt von den eigenen Schlafstörungen vor vielen Jahren trägt Krugman seitdem kontinuierlich wissenschaftliche Untersuchungen, traditionelle Lehren wie Yoga, Qigong, und anderen Meditations- und Entspannungsdisziplinen und die eigenen langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen zusammen und entwickelt intelligente einfache kleine Übungen, deren einziger Zweck es ist, die Handlung Schlaf zu einem entspannten Vergnügen werden zu lassen. Die Tatsache, dass in heutiger Zeit der wachsende Stress während der Tageszeit ein Grund dafür ist, dass der Mensch einfach nicht abschalten und den erholsamen Schlaf in der Nacht finden kann, den er doch so dringend brauchen würde, führte zu verschiedenen Typen von Übungen. Da sind zum einen die **DayTamer™** die *Tages Zähmer*, die man auch tatsächlich tagsüber immer wieder ein paar Minuten einschiebt, um sich zu entspannen und herunterzufahren. Zum anderen die **MiniMoves™**, kleine sagenhafte Übungen, mit denen



Der amerikanische Feldenkrais-Lehrer Michael Krugman entwickelt und erprobt die Sounder Sleep-Übungen seit vielen Jahren und unterrichtet sie auf der ganzen Welt

LITERATURTIPP

Krugman, Michael (2005). The Insomnia Solution. The natural, drug-free way to a good night's sleep. New York: Warner Books.

1) Übrigens: „sound" heißt nicht nur „Ton" und „Klang", sondern auch „tief", „gründlich" oder „gesund".

man sich wunderbar in den Schlaf befördern kann. Gewürzt ist diese wirkungsvolle Mischung noch mit Atembeobachtung, **Geführte Natürliche Atmung** genannt, die man auch sehr gut als Einschlafhilfe verwenden kann, die einen jedoch auch sonst ganz tief nach Innen führt.

Aber was für einen Wert hat dieses System denn nun für die Feldenkrais-Welt? Hat da nicht wieder jemand aus Ratlosigkeit, wie er die Methode gewinnbringend einsetzen könnte, experimentiert, verwässert, wild gemischt und setzt nun auf gute Vermarktung? Das könnte man auf den ersten Blick natürlich vermuten, vor allem weil ja immer mehr Themen-Fortbildungen und Spezialisierungskurse in der Feldenkrais-Welt auftauchen.

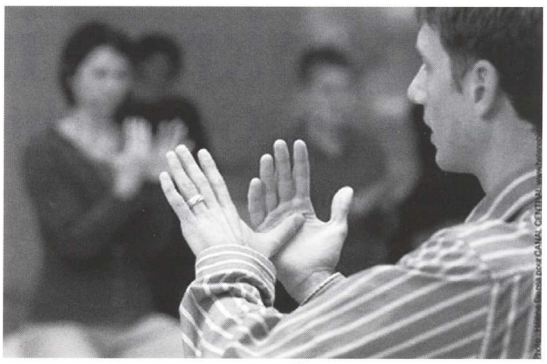
Andererseits: Kann es sich ein Feldenkrais-Lehrer eigentlich erlauben, NICHT mit dem Thema Schlaf zu arbeiten, einer der wichtigsten menschlichen Funktionen überhaupt?

Das Sounder Sleep System™ als Feldenkrais-Lehrer zu studieren ist in vielerlei Hinsicht lohnenswert und nicht allein deshalb, weil Schlafstörungen tatsächlich ein gesellschaftliches Problem dieser Zeit darstellen und viele Leute wirksame Hilfe gut gebrauchen können. Man lernt hier zu schlafen, aber man kann hier auch lernen zu denken. Dieser ungewöhnlich enge Fokus auf eine einzige Funktion hat eine ganz besondere Qualität und Intensität und zu verstehen, wie sich Michael Krugman mit dem Thema auseinandersetzt, öffnet die Türe auch ein Stückchen zum Verständnis der Feldenkrais-Methode. Er hat interessante Thesen dazu anzubieten, wie die Verbindung der willkürlichen Bewegungen in Verbindung mit der unwillkürlichen, insbesondere der Atmung, dazu führen, inhibitorisch auf den Organismus zu wirken und damit zum Schlaf zu führen. Wie ein Teilnehmer spontan begeistert in seinen eigenen Worten zum Ausdruck brachte: „Genial, er hängt das Denken einfach an die Automatik des Atmens an, da bleibt nicht mehr viel Raum für kreisende Gedanken oder Probleme-Wälzen".

In den mehrtägigen Ausbildungskursen bekommt man die besondere Gelegenheit in ein Vakuum aus Zeit und Raum einzutauchen, beobachtet die Wirkung auf das Selbst und sieht sich selber beim Einschlafen zu. Man praktiziert Ausschnitte aus altbekannten ATMs in Details, für die oft in den Feldenkrais-Stunden keine Zeit bleibt. Die *Zeit an sich* hingegen wird ein verwirrendes Konzept, weil man ständig durch Bewusstseinsebenen hindurchtaucht und sich irgendwann darin verliert. Das hat eine sehr philosophische und auch poetische Dimension, wenn man dafür empfänglich ist. Von den typischen Berufsgewohnheiten des Feldenkrais-Lehrers muss man zum Teil jedoch ablassen. Um einen inhibierenden Effekt zu erhalten, sucht man das Vertraute, setzt keine Einschränkungen, entdeckt nichts Neues und regt das Nervensystem nicht zum Lernen an. Man macht es seinen Teilnehmern leicht, stellt sicher, dass sie alles ohne langes Herumprobieren schnell verstehen und dann ist man einfach still, dehnt Pausen aus und lässt sie wegdriften ganz bei sich, mit klitzekleinen Bewegungen und ihrer Atmung beschäftigt. Man lenkt sie auf eine andere Wahrnehmungsebene als bei Feldenkrais-Stunden, die auf die bewusste Handlung abzielen. Auch wenn Sounder Sleep sich damit sozusagen invers zu Stunden mit der Feldenkrais-Methode verhält – es ist das notwendige Mittel zum Zweck des Schlafens. Die Teilnehmer werden zu sich hingeführt, sie fangen an sich wahrzunehmen, empfinden das in den meisten Fällen als angenehm und möchten mehr davon erfahren.

Michael Krugman weist in den Ausbildungskursen regelmäßig darauf hin, dass das Sounder Sleep System™ gut dazu geeignet ist, die Leute auch für die Feldenkrais-Methode zu interessieren. Wie er so schön sagt: „Erst hilfst Du den Leuten ihr Schlafzimmer aufzuräumen, dann wollen sie womöglich auch den Rest vom Haus renovieren." Schlaf ist eine der wichtigsten Zutaten für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden. Was für eine tolle Sache, dass jemand das erkannt und für Feldenkrais-Lehrer nutzbar gemacht hat.

In deinem Kurs wachen die Teilnehmer so langsam aus ihrem kleinen Schläfchen wieder auf. Ihre Gesichter sehen entspannt und rosig aus, sie lächeln verwundert in sich hinein. „Einschlafen? Einfach so? An einem fremden Ort? Na, das hätte ich nicht erwartet."



Patricio Simon zeigt eine Übung

„Er hängt das Denken einfach an die Automatik des Atmens an..."

SOUNDER-SLEEP

Der Weg zum Sounder Sleep-Lehrer-Zertifikat ist erfrischend gut organisiert, prägnant durchdacht, mit hilfreicher Unterstützung gespickt und man investiert in einem angemessenen Rahmen Zeit und Geld (auch hier verhält sich das Sounder Sleep System invers zu vielen anderen Lehrangeboten in der Feldenkrais-Methode). In Deutschland assistiert und organisiert Patricio Simon, in der Schweiz Janine Holenstein die Lehrerausbildung. Sie umfasst in der Regel 2+6 oder 2+3+3 Ausbildungstage. Sounder Sleep-Kurse mit Michael Krugman finden auf der ganzen Welt statt.

Demoübungen und nähere Informationen, sowie die nächsten Termine für die Lehrerausbildung sind unter *www.soundersleep.com* zu finden, ebenso wie eine Liste mit allen zertifizierten aktiven Lehrern.