



achend liegen wir auf dem Boden. Gerade noch im Flieger unterwegs – und dann abgestürzt. Die winzig kleine Bewegung war doch zu viel. Hä? Wir reden hier von Akrobatik! Und der Flieger ist der Name einer Figur. Kommt es bei der Akrobatik nicht auf Kraft an? Kommen nicht direkt die Muskelprotze mit geringelten T-Shirts und Hanteln in den Sinn? Und gibt es beim Feldenkrais nicht den Grundsatz, sich möglichst wenig bis gar nicht anzustrengen? Lässt sich das kraftvolle Tun mit dem feinen, aufmerksamen Spüren des Feldenkrais kombinieren? Unserer Erfahrung nach gelingt dies sehr gut. Es ist etwas sehr Basales, seine eigenen Kräfte zu spüren, deren Wirkung zu erleben und das Spektrum der Kraftentfaltung von ganz fein bis massiv sehr zielgerichtet kontrollieren zu können. Und letztlich auch, nach körperlicher Anstrengung zu spüren, dass man etwas getan hat. Leben und Spaß haben sehr viel mit einer positiven Körpererfahrung zu tun – und dies ist mehr als der Weg vom Bücherregal zum Ohrensessel.

Wir kommen aus sehr unterschiedlichen Backgrounds. Christof macht seit Jahrzehnten Akrobatik und Bettina ist als Neuling vor einigen Jahren dazu gekommen. Diese Kombination hat es für uns beide spannend gemacht. Christof hat ein unglaubliches Wissen über akrobatische Figuren und deren Bewegungskomponenten, jedoch ist für ihn auch vieles selbstverständlich. Für Bettina ist alles neu, alles wird neu erforscht und hinterfragt. Für Christof ist es neu, eine Partnerin mit Feldenkrais-Background zu haben, die anstelle von „Üben, üben, üben“ zuerst spürt und dann fragt, was es wohl braucht. Im Feldenkrais-Duo lässt sich darüber vortrefflich reflektieren. Dadurch entwickeln sich neue Blickwinkel auf Bewegungselemente und -Abfolgen. Wie wir durch Erfahrungen mit der Akrobatik fürs feldenkrais'sche Tun und für uns selbst profitieren konnten, darauf kommen wir in den nächsten Abschnitten.

# KRAFT & die perfekte

VON BETTINA HÄBERLIN UND  
CHRISTOF GANSS

## Oder: Akrobatik als Feldenkrais-Labor

### ■ Rollenwechsel

Im Gegensatz zum Feldenkrais braucht man in der Akrobatik einen sehr aktiven Partner. Der physische Austausch ist direkt und oft über eine Bewegungsantwort spürbar. Es gibt meistens eine klassische Rollenverteilung mit der leichteren Person oben, genannt *Flyer*, und der schwereren unten als *Base*. Und so machen wir das auch zu 99 Prozent. Ein Rollenwechsel ist jedoch eine sehr spannende Sache. Untenliegend wird auf einmal klar, wie viel Ausgleichsbewegungen am Boden nötig sind, um dem *Flyer* über die Beine die nötige Stabilität zu geben. Die Person unten liegt bei weitem nicht einfach nur rum. Auch wird ein Prinzip aus der Biomechanik ganz einfach spürbar: Kräfte leiten sich besser, wenn sie direkt über der Unterstützung sind. Hier geht es darum, die Knie ganz zu strecken, sodass das Gewicht des *Flyers* direkt über die gestreckten Beine, übers Becken in den Boden geleitet werden kann und schwupps, braucht man nur noch einen Bruchteil der Kraft. Unten sein als *Base* bedeutet wirklich Basis zu sein.

Für Bettina waren bei gestreckten Knien auf einmal die Beine nicht mehr gleich lang. Schöne Basis! Woher das wohl kam? Ihr wurde klar, dass die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Rippen etwas damit zu tun hat. Eine gute Organisation der Wirbelsäule braucht es, um das Becken und die Hüftgelenke so zu positionieren, dass die Beine gleich lang sind. Schlussendlich brachte es Bettina dazu noch einen Teil von sich selbst zu entdecken. Als Baby soll sie eine Skoliose gehabt haben. Diese ist von außen nicht sichtbar und wurde auch von ihr nicht bewusst wahrgenommen. Nach dem akrobatischen Tun, das einfach die Notwendigkeit von stabilen Beinen mit sich brachte, tauchte sie als inneres Bild und in ihren Bewegungsmöglichkeiten auf und machte ihr klar,



# FEINHEIT

*Harmonie*



Auf die Plätze,  
fertig, ...

warum sie immer auf der Suche nach ihrer Mitte war. Mit welchen Mitteln es möglich wurde, mit diesen „Schiefheiten“ stabile Basis zu werden, dazu folgt gleich eine Hockergeschichte.

■ *Lenkung der Aufmerksamkeit und Systemtheorie*

Ein Zugang, den Feldenkrais uns zur Akrobatik eröffnet, ist das Spüren während des Tuns. So starten wir immer wieder eine Art Bodyscan und schenken verschiedenen Orten im Körper eine größere Aufmerksamkeit. Rein durch die Wahrnehmung der verschiedenen Körperteile und deren Bewegung ergibt sich ein besseres Bild von einem im Zusammenhang agierenden Körper. Durch die Lenkung der Wahrnehmung verändern sich auch die Bewegungsmöglichkeiten. So erhöht sich z. B. die Stabilität für den *Flyer* im Flieger, wenn die *Base* den Bodenkontakt des Beckens mit in den Fokus nimmt. Über den Bodyscan spürt man auch in Regionen hinein, die man als nicht direkt an der Bewegung beteiligt denkt und entdeckt doch Bewegungszusammenhänge. Dadurch entstehen auch Ideen, wie man ohne direktes Üben einer Akrobatik-Figur erfahren kann, was wichtig für eine solche ist. Für den Flieger z. B. experimentierten wir mit der Idee, einen stabilen und etwas schwereren Hocker mit der Sitzfläche auf die Füße zu stellen. Über diesen Hocker kann der Partner wie bei der Brettchen-Lektion, allerdings über beide Füße gleichzeitig, einen *Flyer* simulieren. Die *Base* muss reagieren und erfährt dadurch neue Möglichkeiten an Ausgleichsbewegungen der Füße, Beine, des Beckens, der Wirbelsäule und Rippen...

Spannend wird es, wenn der Hocker wieder durch einen Partner ersetzt wird und der Partner zum aktiv Feedback gebenden wird, der selbst Feedback aufnimmt. Dieses System zu einem fortlaufenden Regelkreis mit vielen Einflussgrößen und zwei Gehirnen wird. Kybernetik lässt grüßen. Um im Bild der Systemtheorie zu bleiben, ist jede beteiligte Komponente eine Einflussgröße und es braucht feines Gespür und Mobilität, um dieses System ums Gleichgewicht spielen zu lassen. Doch genug Theorie, nochmals zurück zum Erleben. Also nach dem Hocker noch mal fliegen, noch mal eine Erfahrung einholen. Und wow, erstaunlich, wie viel Bewegung möglich ist, wenn das Timing und das Zusammenspiel sehr klar, fein und gut koordiniert ist; das feine Gespür für das Miteinander zu etwas sehr Berührendem und Ästhetischem wird. Der Kontakt ist sehr klar und geht über die Berührungsfläche hinaus. Die ganze Struktur des Partners taucht auf und wird mit in die eigene Bewegung integriert. Es eröffnet sich ein ganzes Universum an zusammenspielenden Strukturen. Eine wechselseitige funktionale Integration in der akrobatischen Figur, mit allen Möglichkeiten, die wir von der Feldenkrais-Methode kennen. Und umgekehrt,



Rollenwechsel

bereichert das Erleben aus der akrobatischen Anwendung wiederum unseren Erfahrungsschatz für eine Feldenkrais-Einzelstunde.

■ *Emotionen oder erlebtes Embodiment*

Eindrücklich wird immer wieder klar, wie wichtig Kleinigkeiten der Bewegung für das Gleichgewicht sind. Wie schnell uns die Schwerkraft wieder auf den Boden holt. Die Anforderungen in der Akrobatik fürs Gleichgewicht sind oft schwieriger, herausfordernder und vielfältiger, als es der Alltag fordert. Dadurch tauchen auch emotionale Komponenten wie Angst, hauptsächlich vor dem Fallen, oder Aggressionen auf. Der körperliche Ausdruck dieser Emotionen wie Atemanhalten, unnötige Kraftanstrengung, Einschränkung des Spielraums und der Wahrnehmung, Abruf bekannter Muster, sind einige wohl bekannte Hemmnisse für ein Gelingen. Lernen sicher zu fallen war für uns wichtig. Das Empfinden und Äußern der *Base*, dass alles sicher sei, genügt für den *Flyer* nicht, um dasselbe zu spüren. Sicherheit kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Einen Umgang mit der Angst zu suchen heißt in diesem Fall, sichere Bedingungen schaffen, damit das Fallen geübt werden kann. Die Angst tritt in den Hintergrund und die Wahrnehmung für sich und den anderen kann sich wieder entfalten. Das Sicherheitsgefühl beider Partner gleicht sich an. Dann wird selbst eine schwierige Figur wie durch ein Wunder einfach. Die Belohnung: Freude etwas erreicht zu haben, was unvorstellbar schien. Dinge ausprobieren, mal Erfolg haben, aber auch mal scheitern dürfen und trotzdem





Nach dem Sturztraining das Gelingen

mit dem Gefühl rauskommen, dass man fest im Leben steht, lässt sich auch auf andere Bereiche übertragen.

### ■ Gleichgewicht

Das mit der optimalen Organisation des Gleichgewichts klingt einfach, ist es aber nicht. Weder im praktischen Tun noch im Versuch, Gleichgewicht zu umschreiben. Eine klar abgegrenzte Betrachtung einzelner Bereiche, z. B. die Funktion des Kleinhirns für das Gleichgewicht oder die Rolle des Innenohrs, mag theoretisch interessant sein, erfasst aber nie das gesamte Bild. In der Praxis interagieren verschiedene Aspekte miteinander und bilden so ein sehr komplexes, systemisches Gefüge, das diskret – im mathematischen Sinne – nicht beschrieben werden kann. Es kann jedoch erlebt werden!

#### **Akrobatik als konkretes Erlebnisfeld und Labor für**

- das Gleichgewichtssystem, das im Hintergrund und unbewusst immer mitläuft. Das dafür sorgt, dass kleine Ausgleichsbewegungen immer vorhanden sind, auch im Zusammenspiel mit Partnern, die auf Schultern, Knien oder sonst wo stehen.
- erlernte, automatisierte Bewegungen, die ohne sonderliche bewusste Begleitung ablaufen. Im Timing für dynamische Übergänge, die gemeinsam mit dem Partner entwickelt wurden und nur für diese Konstellation funktionieren.
- die Lenkung der Aufmerksamkeit, um Teilbereiche der Sinneswahrnehmung und der Bewegung zu beleuchten und bewusster werden zu lassen. Was macht meine Atmung oder



Gemeinsame Strukturen nutzen

wie ist die Augenbewegung, während ich meine Partnerin von A nach B begleite, und wie verteile ich das Gewicht auf meinen Kontaktflächen.

- die Variationen und den Ausbau von feiner Bewegungsregelung. Beeinflusst eine leichte Rotation im oberen Bereich der Brustwirbelsäule die Stabilität beim Aufgang über die Seite?

### ■ Orientierung im Raum

Aus Sicht des *Flyers* verschwindet der gewohnte Bodenkontakt. Im Zusammenspiel mit der *Base* wird ein neuer geschaffen. Aufgehoben wird auch die übliche, an der Schwerkraft orientierte Einteilung in oben und unten. Bewegungen können kopfunter, quer, kreiselnd, rotierend u. v. m. sein, in einer Dreidimensionalität wie in einer Kugel. Neben der sehr verlässlichen Schwerkraft, die in ihrer Orientierung immer stabil ist, müssen weitere Orientierungshilfen entwickelt werden. Die Wahrnehmung der eigenen Bewegung im Raum braucht ein erweitertes Bewegungsbild und eine mehrdimensionale Vorstellung. Was heißt z. B. Rotation oder Flexion, wenn die Bewegung an sich durch den Raum führt. Wenn neben der eigenen Bewegung noch die Bewegung hinzukommt, die vom Partner gelenkt wird. Der Boden-Ersatz, der lebt und sich fortwährend verändert, in dieser Veränderung Orientierung oder auch Verwirrung bietet. Der *Flyer*, der diese bewegten Anhaltspunkte wie auch die eigenen räumlichen Bewegungen fein wahrnimmt und sinnvoll in Abstimmung bringt. Manche akrobatische Figuren führen den *Flyer* zunächst in eine räumliche Desorientierung. Rechts wird zu links und eine Zuwendung zum Partner kann von einer Flexion zur Extension werden. Die Bewegung alleine zu betrachten ist nur ein Teil, um diese Verwirrung aufzulösen. Zur Bewegung kommt noch eine anspruchsvolle, aktive und raumabhängige Lenkung aller Sinne und ein neues Erleben hinzu. Passt alles zusammen, wird aus der Verwirrung ein Spiel.

## DIE AUTOR\*INNEN

Gemeinsame Feldenkrais-Praxis in Kreuzlingen/CH:  
feldenkraismobil Ganss & Häberlin KIG, Feldenkrais-Ausbildung in Heidelberg

### Bettina Häberlin

Physiotherapeutin seit 1997, aktuell Leitung Neurologie in einer großen Privatpraxis. Diverse Fortbildungen im neurologischen Bereich mit großem Interesse an praxistauglicher Umsetzung von Konzepten.

### Christof Ganss

Über Akrobatik zum Feldenkrais gekommen. Jahrzehntelange Erfahrung in Workshops im Bereich Akrobatik, Contact Improvisation mit Auftritten und Performances. Freiberuflicher Berater in der IT-Branche, Diplomarbeit im Bereich Systemtheorie.



Alle Fotos im Text: © feldenkraismobil Ganss & Häberlin KIG

Gerne mehr unter: [www.feldenkraismobil.ch](http://www.feldenkraismobil.ch)

### ■ Kraft und Freiheit sind keine Gegensätze

Ein Ausflug in das Leiten von Kräften: Wir haben für uns eine wichtige Unterscheidung in Kraftwege und Balancewege entwickelt. Kraftwege als die Strukturen, die Gewicht tragen und in einen guten Bodenkontakt münden. Wenn jemand auf den Schultern steht, müssen Knochen auf Knochen gut balanciert sein, die Gelenkstellungen passen. Beeinflusst wird dieser Kraftweg aber nicht alleine über diese kraftaufnehmenden Strukturen. Beteiligt sind auch Balancewege, die außerhalb der Kraftwege liegen können und diese mit sehr feiner Abstimmung beeinflussen. Ein Beispiel und verblüffendes Erlebnis war der Flieger, bei dem Bettina Base und Christof der Flyer war. Der Kraftweg läuft über Bettinas Füße – auf denen Christof

liegt – durch Bettinas Beine und das Becken in den Boden. Ein Balanceweg kann z. B. eine ganz fein adaptierte Seitneigung der Wirbelsäule mit unterschiedlichem Bodenkontakt der Rippen auf der rechten und linken Seite sein, die wiederum die Stellung des Beckens und dessen Auflagefläche beeinflusst. Ein Balanceweg wird so in seiner Feinheit ganz entscheidend für die gewichtstragenden Strukturen, was den Flieger viel einfacher und stabiler macht. Eine Unterscheidung in diese beiden Wege ist auch deshalb interessant, weil sich damit neue Ansätze entwickeln und akrobatische Figuren neu aufbauen lassen.

### ■ Akrobatische Vielfalt

Wir möchten nicht allzu tief in der Historie der Partnerakrobatik graben, es soll immerhin alte ägyptische Darstellungen von akrobatischen Figuren geben. Sehr eindrücklich ist jedoch die vielfältige Verbreitung. Viele Schulen und Hochschulen, die sich mit Tanz, Theater, Gestaltung und Kunst-



Lost in space – Orientierungsfindung



Kraftwege erleben



Spiel mit der Einfachheit

wissenschaften beschäftigen, haben Partnerakrobatik in ihrem Curriculum. Die vielerorts etablierten Straßentheater-Festivals sind ohne Akrobaten unvorstellbar. Im Akro-Yoga erfährt die Partnerakrobatik gerade einen unglaublichen Boom! Manchmal muss man schmunzeln, wenn eine altbekannte Figur unter einem coolen neuen Namen im Akro-Yoga-Repertoire auftaucht. Die Kombination von Feldenkrais und Akrobatik bietet in dieser Bandbreite einen sehr speziellen Ansatz. Der Partner wird nicht wie oft üblich als Turngerät gesehen und genutzt, sondern wird zum Feedbackgeber beim gemeinsamen Erforschen. Darüber kann eine Figur schneller und eleganter gelernt werden. Es spricht damit auch Menschen an, die über die akrobatischen Figuren hinaus körper- und bewegungsinteressiert sind. ■

