

BEWEGUNG

Quelle des Gleichgewichts

Delphine Hélix über Feldenkrais und Sexualität

VON CORNELIA BERENS

BESPROCHENER TITEL

Foto: © Delphine Hélix und Éditions Vie



Delphine Hélix, La méthode Feldenkrais. Outil fondamental de la Connaissance de Soi par le Mouvement®

(dt. „Die Feldenkrais-Methode. Grundlegendes Werkzeug der Selbsterkenntnis durch Bewegung“). Saarbrücken, Éditions Vie, OmniScriptum, 2016, 119 S., 17,54 EUR

Siehe auch URL www.delphinehelix.com

Delphine Hélix, Tänzerin aus der New Yorker Schule von Merce Cunningham, lebt und arbeitet heute als diplomierte Feldenkrais-Lehrerin und Tanzpädagogin in Paris. Zusätzlich bewandert in der psychotherapeutischen Körperarbeit, die ganz eigene Dynamik einer Person wiederzubeleben („Relance de la Dynamique Personnelle“ nach Jean Ambrosi), ist ihr Anliegen seit vielen Jahren, den Menschen dabei zur Seite zu stehen, ihre Bewegungsfreiheit(en) neu zu entdecken und dabei einen tieferen Zugang zu der ihnen eigenen Intuition finden zu können.

2016 hat Delphine Hélix ein kleines, aber gewichtiges Buch vorgelegt, dessen Untertitel der Feldenkrais-Methode, so wie sie diese anwendet, den Charakter eines grundlegenden Werkzeugs zur „Selbsterkenntnis durch Bewegung“ zuspricht.

Das broschiierte Buch von etwas mehr als 100 Seiten besteht aus einer Einleitung, drei großen Abschnitten und einer Zusammenfassung sowie dem Dank an KursteilnehmerInnen, IdeengeberInnen und an der Buchproduktion Beteiligte.

Nach einer Einleitung stellt die Autorin **im ersten Teil** Moshé Feldenkrais und die drei Hauptprinzipien resp. -ziele seiner Methode vor: 1. sich für maximale Wirksamkeit minimal anzustrengen, 2. die erwachsene Reife zu erreichen, und

3. bei guter Gesundheit zu leben.

Im zweiten Teil erörtert sie die Anwendungsmöglichkeiten der von ihr über 15 Jahre entwickelten „Selbsterkenntnis durch Bewegung®“: Menschen kommen zu ihr in die Einzelstunden, wenn Rücken- und Gelenkprobleme sowie chronische Schmerzen sie plagen, im fünften Kapitel (S. 43–60) beschreibt sie detailliert und sehr anschaulich ihr integrierendes Vorgehen in diesen Fällen. In den Gruppenlektionen und dabei vor allem bei mehrtägigen Kursen geht es ihr in erster Linie um die persönliche Entwicklung jedes einzelnen, aber auch um die Förderung des Kontakts der Menschen untereinander. Im sechsten Kapitel (S. 61–92) theoretisiert sie kenntnisreich die Erfahrungen, die sie mit den Menschen in ihren Kursen gemacht hat. Sie schreibt: „Mit dem Kursangebot in Selbsterkenntnis durch Bewegung® lade ich jeden dazu ein, persönlich in Kontakt zu treten mit der angeborenen, wesentlichen Fähigkeit des Kör-

pers zu spüren, sich selbst zu regulieren und Erfahrungen zu machen.“ (S. 61) Sie erzählt in diesem Kapitel davon, wie sie ihren Unterricht mithilfe von vier Modulen gestaltet: Wie es gelingen kann, sich wieder mit den eigenen Empfindungen zu verbinden, wie man lernt, das Selbstbild zu würdigen, wie Bindungen hergestellt werden können und nicht zuletzt wie die eigenen Fähigkeiten sich erweitern oder verbessern lassen.

Cover-Foto: © Delphine Hélix und Éditions Vie





Foto: © Géraldine Bruneel

Ich möchte hier, im Zusammenhang des Gesprächs mit Karin Paschinger (hier im *Feldenkraisforum*, S. 6 bis 13), vor allem auf **den dritten Teil** von Delphine Hélix' Buch hinweisen, in dem es um die Feldenkrais-Methode und unsere Sexualität geht: Schon in der Einleitung (S. 9–10) stellt sie zentrale Fragen:

- Sind wir zufrieden mit unserer Sexualität?
- Trauen wir uns auszusprechen, was wir brauchen oder was uns missfällt?
- Sind wir im Hier und Jetzt während des Geschlechtsakts?
- Lieben wir es, „Liebe zu machen“?
- Was erwarten wir vom anderen?
- Wie verbinden wir Liebe und Sexualität?
- Wie (er)leben wir körperlich unsere intimen Beziehungen?

Die Autorin bezieht sich schwerpunktmäßig auf das 17. Kapitel „Muskuläre Gewohnheiten und der Sexualakt“ in Feldenkrais' „Der Weg zum reifen Selbst“ (EA, 1949, dt. 1994), zitiert daraus auch ausführlich, doch verbindet dann geschickt Moshés Erkenntnisse mit ihren Erfahrungen aus der eigenen langjährigen Arbeit. Dem Kapitel voran stellt sie die Worte einer Klientin zu den Auswirkungen eines Seminars auf ihr *vie sexuelle*: „Es hat ein Ende mit der Rigidität unserer beiden parallel agierenden Körper, wir spielen mit allen Sinnen, den Kopf voll wonnig-zarter Musik und sind zum ersten Mal wirklich im osmotischen Austausch.“ (S. 95)

Entlang folgender Themen bringt sie uns nahe, wie die Feldenkrais-Methode unser Leben angenehmer machen könnte: Wie finden wir die Beweglichkeit und Gelenkigkeit unseres Beckens wieder, wie empfinden wir uns selbst als

Selbsterkenntnis durch die funktionale Integration

Sexualpartner, wie entwickeln wir ein größeres Lauschen auf uns selbst und auf den anderen, wie erweitern wir unser Handlungsfeld des Möglichen und wie klären wir unsere Vorstellungen bezüglich unserer eigenen Sexualität?

Sie fährt gut feldenkraisisch fort, indem sie uns weitere Fragen zum Beispiel zur muskulären oftmals viel zu hohen Grundspannung (S. 99) stellt:

- Hat es etwas damit zu tun, dass wir (in unserer Kultur) täglich viel zu lange in sitzender Position verharren?
- Hat es etwas damit zu tun, dass wir viel auf Betonböden laufen, in Eile sind, an tausend Dinge denken?
- Hat es etwas damit zu tun, dass wir in einer Gesellschaft leben, die uns unbewusst einhämmt, dass Sex ein Tabu sei, schmutzig, einzig funktionsorientiert und zudem lustlos zu absolvieren?
- Hat es etwas damit zu tun, dass Männer sich benehmen und kleiden müssen wie Männer und Frauen sich benehmen und kleiden müssen wie Frauen?
- Hat es etwas damit zu tun, dass die Anzahl der Personen, die mutmaßlich missbraucht wurden (und sich demzufolge „zusammenziehen“, um nichts zu spüren), derart beträchtlich ist?
- Oder liegt es an unserer Art der Erziehung oder dem Ausstellen vor allem von gewalttätiger Sexualität, dass wir uns verkrampfen?
- Hat es etwas damit zu tun, dass wir ein negatives oder abwegiges Bild von Sexualität haben?

Sie schließt den dritten Teil mit dem Aufruf, unbewusste Prägungen aufzugeben, etwas zu wagen, sich auf Forschungsreisen zu begeben und sich dem zu öffnen, was an Lebendigem in jedem von uns geweckt werden will! Dann erteilt sie Feldenkrais selbst noch einmal das Wort (hier S. 104): „Wenn es uns gelingt, die tiefer liegenden, motorischen Schichten des Selbst zu erreichen, können wir eine gründlichere Reorganisation der Persönlichkeit fördern.“ (Der Weg zum reifen Selbst, S. 220)

Das Buch endet mit einigen Erfahrungsberichten von Klientinnen und Klienten, auch deshalb weil Delphine Hélix sich immer wieder erstaunt zeigt, wie schnell ihre SeminarteilnehmerInnen den Weg zurück zu sich selbst finden – dank der Feldenkrais-Methode. ■