

FELDENKRAIS?

BITTE WAS FÜR EIN KREIS???

von Lawrence Wm. Goldfarb
© 1993, All Rights Reserved

Da war er wieder - dieser besondere, dieser berüchtigte Moment. Es geschah auf der Party eines Freundes. Ich genöß die brasilianische Musik, als mich einer der anderen Gäste in eine nettes Gespräch verwickelte. Wir redeten über die üblichen Dinge, das Wetter und in welchem Verhältnis wir zum Gastgeber standen. Peter hatte gerade von seiner Arbeit als Ingenieur erzählt, als es geschah:

"Und was machen Sie beruflich?"

"Ich bin Feldenkrais-Lehrer"

"Felden-was???"

"Feldenkrais. Das ist eine Methode, durch die man Bewegung neu erlernen kann. Sie ist nach dem Mann benannt, der sie entwickelt hat, Moshe Feldenkrais."

"Ach so, wie Kreis. Felden-Kreis?"

"Nicht ganz. Feldenkrais: F - E - L - D - E - N - K - R - A - I - S."

"Feldenkrais?"

"Genau. Es ist eine Art, Bewegung zu lehren. Ich arbeite mit Menschen, die unter physischen Einschränkungen zu leiden haben, also chronischen Schmerzen oder neurologischen Problemen. Aber auch mit Schauspielern, Musikern oder Athleten, die ihre künstlerischen oder sportlichen Leistungen verbessern möchten. Im Rahmen des Sportprogramms an der Universität gebe ich Seminare."

"Und was unterrichten Sie da?"

"Normalerweise kommen meine Schüler zu mir, weil sie irgendeine Einschränkung erfahren haben. Etwas, das ihnen das alltägliche Leben erschwert oder sie an der Verbesserung ihrer besonderen Fähigkeiten hindert. Meine Aufgabe ist es, zu erkennen, wie sie sich bewegen, und wie dieses mit dem Problem zusammenhängt, das sie beeinträchtigt. Dann gilt es herauszufinden, wie sie sich anders bewegen können, damit das Problem nicht bestehen bleibt oder sich ausweitet."

"Das klingt interessant. Ist das eine Art Gymnastik? Oder zeigen Sie den Menschen, wie sie ihre Haltung verbessern können?"

"Nun, das läßt sich nicht so einfach beantworten. Denn was ich unterrichte und wie ich es unterrichte, das hat eigentlich nichts mit Gymnastik oder Haltung zu tun. Hinter diesen beiden Begriffen stehen ähnliche Annahmen. Zum einen: `Wenn Du schwach bist, mußt Du Deine Muskeln trainieren und stärken`. Zum anderen: `Wenn Du glaubst, Deine schlechte Haltung ist der Grund für Dein Problem, dann mußt Du diese verbessern und Dich gerade hinstellen`. Der Körper wird also als etwas betrachtet, das bearbeitet und umgeformt, in eine "bessere Verfassung" gebracht werden muß. Niemand gibt einem die Chance zu erkennen, daß das, was man tut, zu den eigenen Beschwerden beiträgt. Niemand schaut danach, wie man sich bewegt und wie dies mit den Problemen in Zusammenhang stehen könnte."

"Dann behaupten Sie also, die Menschen sollten keine Gymnastik machen?"

"Nein, das behaupte ich nicht. Ich sage nur, daß Gymnastik alleine nicht ausreicht. Die Idee, die hinter Gymnastik steht, ist die, daß man nicht stark genug ist und daß die Muskeln trainiert werden müssen. Ein Gymnastikprogramm wird mit dem Ziel zusammengestellt, die Arbeit der Muskeln zu verbessern. Ich glaube, daß dies in den meisten Fällen nicht die richtige Sichtweise ist. Denn die Probleme, mit denen ich mich beschäftige - also neurologische Probleme, chronische Schmerzen, Bewegungseinschränkungen - haben nichts damit zu tun, wie stark ein Mensch ist, sondern wie er sich insgesamt bewegt. Ich glaube, man könnte es so sagen: Ich bin daran interessiert, daß sich die Menschen intelligenter bewegen, und nicht mit mehr Kraft."

"Sie sagen also, daß Bewegung solche Probleme verursachen kann?"

"Ja genau. Die Art und Weise, wie man sich bewegt, kann Probleme verursachen. Noch interessanter ist die Tatsache, daß man sich einer Bewegung, die Probleme verursacht, oft überhaupt nicht bewußt ist."

"Was heißt das denn: `sich einer Bewegung, die Probleme verursacht, nicht bewußt sein`?"

"Die meisten von uns bewegen sich nicht bewußt. Wir achten darauf, wohin wir gehen und was wir tun, aber nicht darauf, wie wir uns bewegen. Denken Sie zum Beispiel mal daran, wie Sie aus dem Sitzen aufstehen. Wie machen Sie das? Was passiert da? Was bewegt sich wann?"

Peter steht ein paar mal auf und setzt sich wieder hin.

"Ich verstehe, was Sie meinen. Das ist ja komplexer als ich dachte. Normalerweise denke ich daran aufzustehen, und das nächste, was ich weiß, ist

daß ich stehe. Ich glaube, ich habe bisher noch nicht besonders viel darüber nachgedacht."

"Sehen Sie, das ist genau das, was ich meine. Die meisten von uns denken über ihren Körper nicht nach, bevor er sich durch Schmerzen oder irgendwelche Probleme bemerkbar macht. Bis zu dem Moment, in dem wir merken, daß etwas nicht stimmt, bewegen wir uns möglicherweise lange Zeit auf eine ineffiziente oder sogar gefährliche Weise, ohne es zu merken."

"Aber warum ist das so? Warum merken wir das nicht?"

"Weil unsere Bewegungen zur Gewohnheit werden, wir machen sie automatisch. Wir wiederholen sie immer und immer wieder, ohne darüber nachzudenken. Wenn etwas zum wiederholten Mal geschieht, dann fällt es aus unserem Bewußtsein heraus. Das ist nicht unbedingt schlecht, es ist ein Teil des Lernprozesses."

"Heißt das, wir lernen, uns auf ineffiziente Weise zu bewegen?"

"Ja!"

"Und warum?"

"Nun, wir können uns nur so gut bewegen, wie wir es gelernt haben, und das geschieht meistens ganz unstrukturiert. Viele Dinge haben einen Einfluß darauf, wie wir uns bewegen: die Entwicklung in der Kindheit, Reaktionen auf frühere Verletzungen, Anforderungen, die sich aus bestimmten Aktivitäten ergeben, wie durch Sport, das Spielen von Musikinstrumenten oder bestimmte Bewegungen beim Arbeiten. Wir wissen nicht wirklich, wie unser Körper sich bewegt. Dadurch ergibt es sich, daß wir uns auf Arten und Weisen bewegen, die uns und unserem Körperbau nicht entsprechen."

"Können Sie mir ein Beispiel nennen?"

"Natürlich. Viele Menschen glauben, ihr Körper drehe sich um die Taille, und so bewegen sie sich auch. Unglücklicherweise ist der untere Rücken für solche Bewegungen nicht ausgelegt. Die Hüftgelenke sind so konstruiert, daß sie dem Rumpf diese Bewegung ermöglichen - die Rückenmuskeln sind es nicht."

"Ich glaube ich verstehe. Wenn man sich bewegt, als wäre der Rücken dazu geschaffen, sich auf Höhe der Taille zu drehen, dann führt dies zu Rückenschmerzen."

"Richtig, genau so ist es. Aber ich habe Ihre Geduld schon genug strapaziert. Es tut mir leid, aber ich kann mich einfach nicht mehr bremsen, wenn ich über meine Arbeit spreche."

"Aber nein, ich finde das sehr interessant. Das ist mir viel lieber als das übliche Party-Geplauder. Meine Mutter leidet seit Jahren unter chronischen Rückenschmerzen, deswegen bin ich neugierig auf Ihre Arbeit geworden. Ich wollte Sie gerade fragen, wie Sie ihr helfen würden."

"Das kann ich so einfach nicht sagen, weil ich sehen müßte, wie sie sich bewegt."

"Können Sie mir mal erklären, was Sie tun, wenn Sie mit jemandem zu arbeiten beginnen?"

"Ja, ich kann Ihnen beschreiben, was ich tun würde, wenn Ihre Mutter zu mir käme. Ich würde sie auffordern, sich nach rechts und links zu drehen, sich nach vorne, hinten und nach beiden Seiten zu beugen. Dabei würde ich ihre Bewegungen beobachten. Ich würde sie mit den Händen berühren, um herauszufinden, welche Muskeln beteiligt sind und welche nicht. Ich würde nach Verhaltensmustern suchen, die andere Bewegungen beeinträchtigen."

"Einen Moment bitte. Was meinen Sie mit `Mustern, die andere Bewegungen beeinträchtigen`?"

"Oft scheinen Menschen unbewußt gefangen zu sein in einer bestimmten Art sich zu bewegen oder zu halten. Wenn Sie sich zum Beispiel das Bein verletzen, dann verändern Sie Ihre Art zu laufen und fangen an zu humpeln. Das Humpeln beginnt unmittelbar nach der Verletzung, kann aber viel länger als diese anhalten. Wenn es länger anhält, als es eigentlich notwendig ist, dann kann das Verspannungen, Schmerzen und andere Probleme zur Folge haben. Aber das ist nur ein Beispiel. Sie können mit Ihrer Schulter humpeln, Ihrem Nacken oder Rücken. Und man muß sich nicht einmal verletzen, um solche Eigenheiten in der Bewegung zu entwickeln. So etwas passiert durch das Spielen eines Musikinstruments, bei bestimmten Sportarten, durch die ständige Wiederholung einer Bewegung bei der Arbeit. Entscheidend ist, daß man ein Bewegungsmuster entwickelt, das sich festsetzt. Ein Muster, das jeder Bewegung zugrundeliegt und alle Aktivitäten beeinträchtigt, die ihm zuwiderlaufen."

"Verstehe. Erzählen Sie weiter."

"Ich habe zum Beispiel kürzlich mit einer Busfahrerin gearbeitet, die über wiederholt auftretende Rückenschmerzen klagte. Als ich ihre Bewegungen beobachtete, wurde mir klar, daß die Muskeln im unteren Rücken permanent angespannt und dadurch steif waren. Selbst wenn sie versuchte, sich zu strecken, konnte sie in diesem Bereich nicht loslassen. Es war, als hätte sie die Kontrolle über diese Muskeln verloren. Sie dachte, ihr Rücken müsse so steif sein, denn als sie einige Jahre früher das erste Mal ernsthafte Beschwerden hatte, da hatte sie sich gezwungen, den Rücken fortan gerade zu halten. Wenn sie also ihren Rumpf bewegte, überanstrengte sie die Muskeln im oberen Rücken, so daß diese begannen, permanent zu schmerzen. Obwohl ihr Arzt keinen Befund feststellen

konnte, war sich die Frau sicher, daß mit ihrer Wirbelsäule etwas nicht in Ordnung war. Ich konnte ihr zu der Erkenntnis verhelfen, daß ihre Art sich zu bewegen zu den Problemen geführt hatte."

"Konnte sie denn mit dieser Erkenntnis etwas anfangen und ihr Verhalten ändern?"

"Nicht sofort. Schließlich hatte sie über all die Jahre den Kontakt dazu verloren, was diese Muskeln dort unten machten. Es war, als hätte sie den Autopiloten eingeschaltet und vergessen, wie man die Handsteuerung wieder aktiviert."

"Was können Sie denn da noch machen? Ich stelle es mir unglaublich frustrierend vor, den Grund für ein Problem zu kennen und nicht in der Lage zu sein, etwas daran zu ändern."

"Genau hier kommt jetzt die Methode ins Spiel. Es gibt zwei verschiedene Arten, sie anzuwenden, nämlich in Einzel- und in Gruppenstunden. Beide Arten basieren auf derselben Idee. Der Mensch lernt, Bewußtheit darüber zu erlangen, wie er sich bewegt, wie er sich bewegen könnte, wie er sich mehr Möglichkeiten eröffnen kann um so sein Wohlbefinden zu steigern. In einer Gruppenstunde gebe ich mündliche Anweisungen zu einer Sequenz sanfter Bewegungen. In der Einzelstunde benutze ich meine Hände, um den Schüler zu bewegen."

"Kann das weh tun?"

"Nein, überhaupt nicht. Feldenkrais ist sanft. Dahinter steht die Idee, daß sich Veränderungen leicht vornehmen lassen, wenn die neuen Bewegungen angenehmer sind als die alten. Unser Motto könnte "no pain, MORE gain" heißen."

"Klingt erstaunlich. Glauben sie wirklich, daß sich Menschen ändern können, ohne daß dies mit Schmerzen verbunden ist?"

"Absolut! Das ist ein Grund, warum ich meine Arbeit liebe."

"Meine Mutter hat Probleme mit den Bandscheiben. Könnte sie durch Feldenkrais geheilt werden?"

"Feldenkrais ist nicht dazu da, um Menschen zu heilen oder zu "reparieren". Es ist keine medizinische Behandlung. Es ist eine Lehr- und Lernmethode. Es geht darum, Menschen dabei zu helfen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Dies wird möglich, indem sie begreifen, wie sie sich fühlen und warum dies so ist. Wenn sie lernen, sich anders zu bewegen, dann wird ihnen klar, daß sich auch an der Art wie sie sich fühlen etwas ändern kann. Auf diese Weise kann ich auch Menschen helfen, die ein organisches Leiden haben. Wenn ich zum Beispiel mit Arthritis-Patienten arbeite, dann ist es nicht meine Aufgabe, diese Krankheit aus der Welt zu schaffen. Ich kann ihnen dabei helfen,

sich ohne eine übermäßige Belastung der betroffenen Gelenke zu bewegen, damit auch sie angenehme und sichere Wege finden, weiterhin all das zu tun, was sie möchten. Dasselbe gilt für Bandscheiben-Probleme. Selbst wenn es an einer solchen Stelle ein strukturelles Problem gibt, so bleibt doch die wichtigste Frage: Wie kann sich der Mensch besser bewegen, damit sich sein Wohlbefinden steigert und Probleme in Zukunft verhindert werden?"

"Oh - die Kerzen werden angezündet. Können wir uns nachher weiterunterhalten...?"

~~~~~

Lawrence Wm. Goldfarb, Ph.D. ist einer der führenden Feldenkrais Trainer. Er leitet und unterrichtet weltweit in vielen Feldenkrais Ausbildungsprogrammen.

~~~~~