

## Die Feldenkrais-Methode in Therapie und Rehabilitation

Die Feldenkrais-Methode ist eine pädagogisch-therapeutische Methode. Dieser Artikel weist auf die Grundlagen hin, auf welche Dr. Moshé Feldenkrais seine Methode gebaut hat. Er bespricht die Strategie der Methode und deren praktische Umsetzung.

Als ich mein Feldenkrais-Training beendet hatte, gab es für mich einige Nüsse zu knacken, bevor es mir gelang, all die Schätze von Moshé Feldenkrais in meine Arbeit als Physiotherapeuten und Feldenkrais-Lehrerin zu integrieren. Die Auseinandersetzung mit der Methode und meiner Aufgabe als Physiotherapeutin hat mir geholfen erfolgreich meinen eigenen Weg zu finden und meinen Patienten nachhaltig zu helfen. Einige meiner Überlegungen und Umsetzungen möchte ich hier weitergeben.

### Grundlagen

#### Schwerkraft und Physik

Dr. Moshe Feldenkrais war von Haus aus Ingenieur, Physiker und Judomeister. Seine Beobachtungen führten ihn zu Studien darüber, wie Bewegung im zentralen Nervensystem organisiert wird. Als Ingenieur und Physiker erkannte er, wie entscheidend die Schwerkraft für die Form und Anordnung der Knochen, Muskeln und Bändern hat und welchen Einfluss sie auf das Zusammenspiel dieser Strukturen hat. Nicht nur die Form der Knochen ist durch die Einwirkung der Schwerkraft gegeben. Damit ein Objekt sich in der Schwerkraft bewegen kann, braucht es feinste Organisation und Anpassung lebendiger Strukturen. Diese Steuerung findet im Gehirn statt. Veränderungen in Bezug auf die Schwerkraft werden sofort aufgefangen und die Muskelarbeit so organisiert, dass der Körper nicht aus dem Gleichgewicht fällt. Die Lotlinie des aufgerichteten Körpers ist maßgebend für eine energiesparende Verteilung der Gewichte und die optimale Belastungsachse für die Gelenke. Damit wir beim Gehen unser Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern können, braucht es feinste Anpassungen durch Beweglichkeiten in den Gelenken und eine enorm differenzierte Anpassungsarbeit der Muskeln- resp. des Nervensystems. Als Judomeister wusste er, wie einen Gegner durch geschickte Taktik dahin zu bringen, wo er ihn hin wollte. All die Constrained in seinen Lektionen weisen diese Spuren auf.

#### Organisierte Zusammenarbeit

Jedes Gelenk arbeitet immer verbunden mit seinen Nachbargelenken. Dabei dient beim Gang und beim aufrechten Stand die Fußsohle als Sensor, welcher jede, noch so kleine, Veränderung ins Gehirn meldet, wo die, für eine Neuausrichtung aller Bauklötze (Knochen), notwendigen Anpassungen der Muskelarbeit durch unserer Schaltzentrale, unser Gehirn, organisiert werden. Eine Veränderung der Hebelarme und Gewichte ruft eine unverzügliche Anpassungsarbeit der Muskulatur hervor.

Strecke ich den Arm aus, um eine Tasse vom Tisch zu nehmen, dann beteiligen sich neben dem Schultergürtel, auch die Rippen, die Wirbelsäule und das Becken an der Bewegung. Die Arbeit wird auf viele Muskeln und Gelenke verteilt, was die Gelenke schont und die Muskeln entlastet.

#### Lernen und Gewohnheit

Jede Bewegung wird Schritt für Schritt erlernt. Bewegungsabläufe, die wir oft ausüben, werden zu Gewohnheiten. Will ein Kleinkind seinen Nuggi in den Mund stecken, braucht es erst viele Versuche, um den Mund zutreffen. Ist das einmal gelungen, wird es diese erfolgreiche und lustvolle Bewegung viele Male wiederholen, bis es ihm automatisch gelingt, die Hand zum Mund zu führen. Sein Gehirn hat nun gelernt, die Hand gezielt zum Mund zu bringen.

Dank den neusten Hirnforschungen wissen wir heute, dass sich gelernte Zusammenhänge in bestimmten Aktivierungsmustern im neuronalen Netz widerspiegeln. Werden bestimmte Muster häufig benutzt, werden sie „gebündelt“. Dadurch kommen die elektrischen Impulse schneller voran. Es entsteht im Gehirn eine Art Autobahnnetz, das uns erlaubt, gewohnte Bewegungsabläufe schnell und „unbewusst“ auszuführen.

Fangen wir zum Beispiel an, Piano zu spielen, dann werden viele Zentren im Gehirn aktiv, wir müssen beim Klavierspielen an vieles denken und unsere Finger finden nicht sofort die richtige Taste. Werden wir Meister im Klavierspiel, sind nur noch kleine und gut vernetzte Bereiche im Gehirn mit dem Spielen selbst beschäftigt. Die Bewegungen gehen uns leicht von der Hand, das Spielen ist zur Gewohnheit geworden. Nun haben wir Kapazitäten frei, um komplizierter Partituren zu lernen, um klangliche Raffinessen zu spielen und beim Spielen zu lächeln.

Lebensgewohnheiten und Lebensumgebungen beeinflussen und verändern unsere Bewegungsgewohnheiten. Neue Autobahnen können alte in den Hintergrund verdrängen. Das ist die gute Botschaft: unser Gehirn ist plastisch und wir können lernen, so lange wir leben.

## Einflüsse auf die Bewegungsentwicklung

Die Bewegungsentwicklung erfolgt in Schritten, wobei immer der Nächste auf den Vorhergegangenen aufbaut. Jede neu gelernte Bewegung ist die Basis für die Nachfolgende. Wohin das Lernen, die Entwicklung des Kleinkindes, führt, hängt von vielen Faktoren ab. Wie schon erwähnt, spielen die Schwerkraft und die physikalischen Gesetze eine grundlegende Rolle. Auf dem langen Weg des Lernens spielen aber auch Faktoren aus unserer Umwelt eine Rolle. Haben wir Stühle zur Verfügung, wird unser Körper sich darauf sitzend ausruhen, haben wir keine, werden unserer Hüften und Knie so beweglich sein und es bleiben, dass wir entspannt in der Hocke ein Gespräch führen oder ein Buch lesen können. Umwelt, Kultur, Einschnitte im Leben (Krankheit, Unfall), aber auch Vorbilder, Lehrmeinungen, Lob und Tadel steuern und beeinflussen, was wir lernen. Was Gewohnheit ist, fühlt sich „richtig“ an. Wir entwickeln eine Vorstellung davon, wie eine Bewegung, eine Handlung sein soll. So fühlt sich auch eine Bewegung gut und richtig an, die uns Anstrengung kostet oder Schmerzen verursacht. Schmerz und Anstrengung sind Gewohnheit geworden. Mit der Methode von Moshé Feldenkrais werden solche belastende, behindernde, energie-verschleissende Muster aufgespürt, und können verändert werden.

## Die pädagogisch-therapeutische Methode von Dr. Moshe Feldenkrais

### Strategie der Methode

#### 1. Bewusstheit

Die Grundlage der Methode ist die Selbstwahrnehmung. (Dr. M. Feldenkrais spricht von awareness). Sich selbst, seiner Handlungen und Gewohnheiten bewusst zu sein, das ist die Grundvoraussetzung dafür, dass eine Veränderung stattfinden kann. Deshalb stehen die Selbstwahrnehmung und die Selbstbeobachtung der Bewegungsabläufe an erster Stelle der

Methode. Ein Leitsatz von Dr. Mosche Feldenkrais ist: „Nur wenn wir wissen was wir tun, können wir tun was wir wollen.“

Wie bereits erwähnt, geschieht das Meiste, was wir tun unbewusst:

Bin ich durstig, und ich sehe meine Teetasse vor mir auf dem Tisch, dann wird alles, was es braucht, damit ich meine Arm nach vorne strecken und das Gewicht der Tasse heben kann, automatisch organisiert. Bewusst steuere ich nur, dass ich Tee trinken will und dazu die Tasse holen muss.

Die zur Gewohnheit gewordenen, unbewusst ablaufenden Bewegungsabläufe müssen spürbar werden. Sehr oft spüren wir unseren Körper nur dann, wenn er schmerzt. Erlernen wir, unseren Körper bewusst, sozusagen von innen her, wahrzunehmen, eröffnet sich uns ein Wissen über die Zusammenhänge im eigenen Körper und lässt hemmende Verspannungen und übermäßigen Kräfteinsatz erkennen. Die Schmerz Wahrnehmung tritt in den Hintergrund. In den Vordergrund rücken Interesse und Neugier für den eigenen Körper. Dies ermöglicht es jedermann, so zu sagen in die „Software“ im Gehirn einzugreifen und automatisierte Bewegungsabläufe umzuprogrammieren.

## 2. Differenzierung

Der nächste Schritt ist das Verständnis darüber, wie die Körperteile beim Handeln zusammen spielen. Es gilt zu erkennen, welche Teilaspekte verbessert werden können, um die Handlung als Ganzes zu optimieren. Oft ist der Ort, wo etwas verändert werden soll, nicht der Ort des Schmerzes selber, sondern der Schmerz ist die Folge einer mangelnden Funktion einer Teilfunktion eines gewohnten Bewegungsablaufes und der gestörten Zusammenarbeit sämtlicher Teilfunktionen einer Handlung.

Betrachten wir das Beispiel mit der Teetasse: Um die Tasse heben zu können, müssen sich, neben dem Arm, auch das Schulterblatt und die darunter liegenden Rippen und die sich anschließenden Wirbel organisatorisch anpassen.

Das Ziel ist es, alle an der Handlung beteiligten Teilfunktionen optimal zu organisieren. Dabei kann es wichtig sein, ein Gelenk zu mobilisieren oder einen Muskel zu stärken. Aber es ist ebenso wichtig, die Interaktion einer Teilfunktion mit einer andern zu verbessern.

## 3. Integration

Jede Veränderung und Verbesserung in einer Teilfunktion muss mit Blick auf die Gesamtfunktion stattfinden. Die Reorganisation einer funktionellen Einheit muss laufend in die Gesamtorganisation des Skelettes eingefügt werden.

Verkrampft sich das Schulterblatt beim Heben der Tasse, dann muss die Schulterblattmuskulatur entspannt oder trainiert werden **und** die erreichte Beweglichkeit in Zusammenhang mit dem Armheben gebracht werden.

Erst das Einbinden eines deblockierten Gelenkes oder eines gestärkten Muskels in den Gesamtablauf einer Handlung, garantiert eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens. Geschieht diese Integration nicht, wird beim nächsten Armausstrecken, die alte unveränderte Gewohnheit überhand nehmen.

Die Feldenkrais Methode wird deshalb auch Funktionale Integration genannt.

## Die praktische Anwendung der Methode in der Therapie.

### 1. Motivation

Kommt ein Klient\* mit einem Anliegen, gilt es als erstes, seine Motivation und sein Ziel zu erfahren. Meistens ist das Hauptanliegen das Leiden unter den Schmerzen. „Schmerzen wegmachen“ impliziert aber eine Konsumhaltung, und das Problem des Patienten wird zum Problem des Therapeuten.

Es ist wichtig, die Motivation auf etwas Konkretes zu lenken. Bei genauerem Nachfragen erfährt man schnell, bei welcher Handlung im Alltag der Klient eingeschränkt wird und was er gerne wieder oder besser machen möchte, was er sich wünscht zu tun, sich aber nicht mehr traut. So wird der Klient in eine aktive Mitarbeit eingebunden.

## 2. Selbstwahrnehmung, der Weg zum Lernen

Der Klient lernt zuerst, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, sich, mit seinen sensomotorischen Empfindungen, selbst zu beobachten. Dabei geht es nicht in erster Linie darum herauszufinden, wann was wo weh tut, sondern er lernt zu beobachten, welche Gewohnheiten er hat, was sich mitbewegt, oder wo etwas daran gehindert wird, sich an der Bewegung zu beteiligen.

Damit diese Wahrnehmung stattfinden kann, braucht es zwei ganz wichtige Voraussetzungen:

- Der Klient muss sich wohl und sicher fühlen und die Schmerzsituation soll durch Lagerung oder eine entsprechende Stellung auf ein Minimum reduziert sein.
- Der Klient muss lernen zu entspannen. Jede Bewegung muss ohne Kraft ausgeführt werden. Der beste Indikator dafür ist eine ununterbrochene ruhige Atmung

Hierbei ist es die Aufgabe der Feldenkrais-Lehrerin\*, Situationen, Erleichterungen, Bewegungsaufträge zu finden, die die Bewegung angenehm machen und den Schmerz umgehen. Die Bewegung macht entweder der Klient selber oder sie wird von Feldenkrais-Lehrerin passiv geführt. Der Klient kann dann, ohne Ablenkung durch Schmerzen, seine Aufmerksamkeit auf das richten, was im Körper während einer Bewegung geschieht. Bewegung wird für ihn zu etwas Erfreulichem, Lustvollem und wird nicht länger mit Anstrengung, Schmerz und Verdruss in Verbindung gebracht. Er spürt sich wieder wohl in seiner Haut, und es kommt ein Interesse und eine Neugierde dafür auf, wie sein Körper funktioniert und wie er ihn steuern kann.

## 3. Analysieren des Bewegungsgewohnheiten

Durch dieses Recherchieren wird sichtbar, wie die Bewegung im Gehirn des Klienten organisiert ist und welche Vorstellung er von der Bewegung hat. Hier zeigen sich seine Gewohnheiten und Lernerfahrungen.

Die Feldenkrais-Lehrerin gibt Hinweise auf bestimmte Verhaltensmuster. Dies macht sie indem sie dem Klienten konkrete, verbale und nonverbale (taktile), Fragen stellt. Diese Fragen zielen darauf ab, dem Klienten bewusst zu machen, was sein Körper tut, während er eine Handlung (Arm ausstrecken und Tasse heben) macht.

Beispielfragen: wie machst Du das mit der rechten Hand – wie mit der linken? Welche Gewichtverlagerungen machst Du dabei? Wo spürst Du eine Bewegung, Anstrengung? In welchem Moment der Bewegung stockt der Atem? Wann streckt sich der Ellbogen? Wohin, in welche Richtung, bewegt sich der Oberarm? Welche Wirbel beteiligen sich an der Bewegung?

Dieses Analysieren bringt zu Tage, wie die Gewohnheitsmuster des Patienten für das Entstehen des Schmerzes mitverantwortlich sind.

#### 4. Neues anbieten und ausprobieren

Spätestens jetzt wechselt die therapeutische Zusammenarbeit in eine pädagogische, und wir sprechen nun von Schüler und Lehrer. Die Aufgabe der Lehrerin besteht darin, neue Bewegungsvorschläge anzubieten. Sie hält sich mit Ratschlägen und Rezepten zurück. Sie kann, mittels verbalen Anleitungen oder durch manuelle Führung, Vorschläge machen, kann ermuntern und auf Veränderungen aufmerksam machen. Gemeinsam machen sich Lehrerin und Schüler auf den Weg des Suchens. Die Lehrerin bietet durch manuelle Unterstützung und Bewegungsvorschläge Möglichkeiten an, damit der Schüler mit Veränderungen spielen kann und sein Bewegungsverhalten sich verändern kann. Der Schüler vergleicht und prüft diese Veränderungen. Er lernt die Zusammenhänge erkennen und die Bewegungen zu verändern. Seine Selbstwahrnehmung, das Empfinden für angenehmes, leichtes Bewegen und eine Verbesserung im Erledigen seiner täglichen Arbeiten führen ihn in diesen autodidaktischen Lernprozess.

#### 5. Umsetzen im Alltag

Der Schüler wird aufgefordert, sich auch im Alltag zu beobachten und mit dem, in der Stunde Gelernten, zu spielen. Es ist wie das Erlernen einer Fremdsprache: in der Stunde werden Grammatik und neue Wörter gelernt. Je mehr Gelegenheiten im Alltag wahrgenommen werden, das Gelernte anzuwenden, desto fließender wird der Gebrauch der neuen Sprache. Der Schüler macht es sich zur Gewohnheit, sich im Alltag zu beobachten. Durch die Fähigkeit, sich während der Bewegung zu beobachten und auf kleine Veränderungen aufmerksam zu sein, kann er sein Verhalten beim Verrichten der täglichen Arbeiten so anpassen, dass ihm das Bewegen leicht fällt und Schmerz vermieden wird. Empfindet der Schüler eine Verbesserung, wird er diese Veränderung mehr und mehr anwenden und so entsteht eine Veränderung seiner Gewohnheiten.

Dies macht die Feldenkrais-Arbeit nachhaltig wirksam.

#### **Fallbeispiel**

Frau A. wird von ihrem Chiropraktor zu mir überwiesen. Sie hat, trotz mehrerer Sitzungen bei ihm, weiterhin Schmerzen im Nackenbereich, fühlt sich verspannt und behindert in der Verrichtung ihrer täglichen Arbeit. Auch wird sie in der Nacht von Verspannungsschmerzen geweckt.

Es ist ihr Wunsch, ihren Rasen wieder selber mähen zu können. Das gemeinsame Beobachten und Analysieren der Bewegungsabläufe, die notwendig sind, um den Rasen zu mähen, ergeben folgendes Bild:

Frau A hat die Vorstellung, dass der Rücken möglichst gerade bleiben muss, was auch immer sie tut. Das hat zur Folge, dass sie die gesamte Muskulatur ihres Rückens und Schultergürtels in einer Dauerspannung hält. Die notwendigen Mitbewegungen des Schulterblattes sowie die Zusammenarbeit aller Strukturen von den Rippen zum Becken bis in die Beine werden unterdrückt. Dadurch entsteht eine Überbeanspruchung der Nackenmuskulatur, was zu einer raschen Ermüdung und schmerzhaften Verspannung führt. Durch das Unterdrücken der Mitbewegung des Thorax entsteht Zug auf die Hals- und Lendenwirbelsäule.

Frau A spürt rasch, wie und wo sie ihre Muskulatur unter Spannung hält. Sie lernt, ihre Muskeln zu entspannen. Dadurch kann sie nachts wieder durchschlafen.

In weiteren Sitzungen offeriere ich ihr verbal und durch manuelles Führen kleine Veränderungen und Variationen. Sie lernt zu erkennen, dass der Arm mit dem Thorax, dem Becken und auch mit der Verankerung der Füße auf dem Boden in Zusammenhang steht.

Sie machte es sich zur Gewohnheit, sich zu während ihre täglichen Arbeiten in Haus und Garten zu beobachten und zu experimentieren. Sie kommt in die Sitzungen mit Berichten über Erfahrungen, die sie gemacht hat und oft auch mit Fragen, die durch die Beobachtungen entstanden sind.

Während des ersten Monates kommt Frau A wöchentlich ein Mal in die Stunde. Anschließend verlängern wir die Abstände auf 2, dann auf 4 Wochen. Frau A berichtet, dass sie gemerkt hat, dass die Gießkanne ihr viel leichter vorkommt und sie diese besser hochheben kann, wenn sie daran denkt, dass ihre Füße mit dem Boden Kontakt haben. Das Mähen des Rasens geht schmerzfrei und ermüdet sie nicht mehr. Auch entdeckt sie die Freude am Walking, das sie nun leicht und ohne Schulterverspannungen mehrmals pro Woche macht.

Dieser Prozess unterstützt das Vertrauen von Frau A in ihre Fähigkeiten und gibt ihr die Gewissheit, dass Veränderung und Verbesserung in ihren eigenen Händen liegen. Nach 10 Sitzungen innerhalb von 4 Monaten beenden wir die Sitzungen.

Aug 2004

Christine Ingold Gampp

\* Einfachheitshalber wähle ich die männliche resp die weibliche Form. Selbstverständlich gilt alles für beide Geschlechter.