

Neue Wege Potenziale zu nutzen

Die Feldenkrais-Methode und ihre besondere Wirkung bei neurologischen Erkrankungen | *Ursula Benno*

Seit über 25 Jahren lehre ich die Feldenkrais-Methode voller Begeisterung. Diese entwicklungsorientierte Lernmethode berührt und bewegt die Menschen. Mit den Lektionen leisten wir Unterstützung bei neurologischen Erkrankungen wie M. Parkinson, Multiple Sklerose aber auch bei Traumata.

Die Feldenkrais-Methode wurde von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt. Pola Gurion, die Ehefrau eines seiner berühmtesten Schüler, Ben Gurion, soll Moshé Feldenkrais am Anfang Mr. Hokuspokus genannt haben. Offenbar hielt sie nichts von seiner Arbeit, allerdings änderte sie ihre Meinung später grundlegend. Sie bezeichnete Moshé Feldenkrais seither als einen Spezialisten, wenn es um die Beziehung zwischen Körper und Geist geht.

Ben Gurion hatte seit seiner Jugend starke Rückenschmerzen, die mit der Zeit in immer kürzeren Abschnitten auftraten. Zudem litt er an Schwindelanfällen und bemerkte, dass sein Gedächtnis immer schlechter wurde. Durch die Stunden mit Moshé Feldenkrais verschwanden Rückenschmerzen und Schwindelanfälle, sein Gedächtnis fand zu überragender Form zurück. Ben Gurion war zu der Zeit in seinen 70ern, Moshé Feldenkrais 52 Jahre alt und erst am Anfang seiner Pionierarbeit.

Wenn mich jemand fragt, was die Feldenkrais-Methode ist, antworte ich als Kurzversion: „Die Feldenkrais-Methode ist eine entwicklungsorientierte Lernmethode.“

Die Arbeit in der Gruppe: Bewusstheit durch Bewegung

Dabei liegen die Menschen oft am Boden und bewegen sich nach den verbalen Anweisungen des Lehrers. Die Lektionen orientieren sich an Bewegungen, mit denen Babys und kleine Kinder die Welt erobern: Am Anfang des Lebens lernt ein Kind unglaublich viel. Ohne Lehrer, ohne dass ihm jemand sagt, wie es den Kopf zu heben hat oder es sich stützen soll.

Uns Erwachsenen erscheint es sehr einfach auf dem Boden, auf dem Rücken oder Bauch zu liegen. Ein Baby allerdings, das wie zufällig nach rechts und

links rollt, nimmt mit all seinen Sinnen wahr, wie sein Gewicht, sein Kontakt mit der Unterlage, seine Skelettausrichtung, seine Muskelkontraktionen und sein Atem zusammenhängen. Aus diesen Entdeckungserlebnissen entwickelt sich das Drehen vom Rücken zum Bauch und wieder zurück.

Das Kind entwickelt ein kohärentes Körperbild rund um die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule. So findet es sein Gleichgewicht und seinen individuellen Weg hin zum Stehen, Gehen und Laufen. Gleichzeitig und in funktionaler Abhängigkeit entwickeln sich all seine sozialen Kompetenzen, seine kognitiven Fähigkeiten und



Abb.: Feldenkrais-Lektion für bessere Rotation der Brustwirbelsäule und Organisation der Beinachsen.

seine Art und Weise auf Anforderungen und Stress zu reagieren. Das Kind erlebt, welche Bewegungsmuster und Kombinationen geeignet sind, das Objekt seiner Begierde zu greifen, sich auf die Seite zu rollen, sich aufzusetzen und so weiter. Was sich leicht und effektiv anfühlt, wird es wiederholen und weiterentwickeln. Immer sind es seine Emotionen, die es antreiben.

Zuerst die Intention: „Da ist etwas, das will ich haben, was ist dort hinten? Da will ich hin. Och, das ist viel zu hoch. Ich kann aufstehen – und schon sitze ich wieder auf meinem Po, noch einmal beginnen, spannend, so geht es auch, oh andersherum macht es mehr Spaß.“ Die Freude etwas selbst zu schaffen und zu entdecken ist tief in uns verwurzelt. Wie oft hört man von kleinen Kindern „selber machen“?

Irgendwann habe ich gelesen, Neugierde und Angst sind unsere wichtigsten Emotionen. Das Kind entwickelt nach und nach sein Körperbild und sein Selbstbild. Seine gesamte Entwicklung ist in hohem Maße abhängig von der Umgebung, in der das Kind aufwächst. Durch Ausprobieren, aus Interesse an der Welt und durch die Freude an Bewegung lernt ein Kind alles, was wir als Erwachsene können. So entspricht zum Beispiel das Strampeln im Säuglingsalter dem späteren Gehen. An diese Art und Weise zu lernen, knüpft die Feldenkrais-Methode an. Deshalb „eine entwicklungsorientierte Lernmethode“.

Weitere Informationen

Kurz gesagt, ist die Feldenkrais-Methode eine entwicklungsorientierte Lernmethode. Es gibt zwei Möglichkeiten mit ihr zu arbeiten: Entweder in der Gruppe (Bewusstheit durch Bewegung) oder in der Einzelarbeit (Funktionale Integration). Die Ausbildung zur Feldenkraislehrerin beziehungsweise zum Feldenkraislehrer dauert in der Regel vier Jahre im Blockunterricht: zweimal an vier aufeinanderfolgenden Wochen pro Jahr. Dazwischen findet eine intensive persönliche Auseinandersetzung mit dem Unterrichtsstoff statt. Mehr Informationen dazu und generell zu der Feldenkrais-Methode finden sie auf den Internetseiten des Feldenkraisverbandes Deutschland.

Weitere Informationen:
www.feldenkrais.de

Die Einzelarbeit: Funktionale Integration

Am Anfang lasse ich meine Klienten auf eine breite Liege hinlegen, wie es für ihn oder sie im Moment am angenehmsten ist. Mit achtsamer Berührung beginne ich ihn zu bewegen. Rolle seinen Kopf ein wenig, verbinde das Rollen des Kopfes mit dem Heben einer Schulter und anderen Kombinationen. An der blockierten Funktion arbeite ich aus verschiedenen Richtungen immer mit Unterstützung. Wenn ich zum Beispiel irgendwo im Becken des Menschen Anspannung bemerke, übernehme ich diese Spannung für eine Weile mit meinen Händen.

Meistens kommt schnell ein tiefer Atemzug und die Spannung lässt nach. Am Ende wird die neu gefundene Bewegung durch bestimmte Techniken in eine Funktion, zum Beispiel den Stand, integriert. Wenn wir an einer Stunde in Bewusstheit durch Bewegung teilnehmen, aber auch während einer Stunde in Funktionaler Integration, verarbeitet unser Nervensystem jede Menge an Sinnesindrücken. Diese entstehen beispielsweise in den Stellungsrezeptoren der Gelenke und Wirbeln, in den Golgischen Sehnenspindeln, in den Druckrezeptoren der Haut oder den Rezeptoren des Gleichgewichtsapparates. All diese Eindrücke werden in unser Gehirn gesendet, genauer gesagt zum somatosensiblen Teil der Großhirnrinde.

Diese Informationen nehmen wir normalerweise nicht wahr. Erst, wenn es Probleme gibt, richtet sich unsere Aufmerksamkeit darauf. Diese gerichtete Aufmerksamkeit ermöglicht es, während einer Stunde in Bewusstheit durch Bewegung oder Funktionaler Integration, einzelne Teile des Körpers in komplexen Bewegungsabläufen wahrzunehmen und neue Bewegungserfahrungen zu machen. Alles, was wir als angenehm und effektiv empfinden, wird automatisch in unser System integriert. Dadurch erlangen wir neue Handlungsfreiheit, etablieren zusätzliche Bewegungsmuster und trotz einer körperlichen Einschränkung, einer Grenze, können wir uns weiter entwickeln und ein bewegtes Leben führen.

Neurologische Erkrankungen und Hilfe durch die Feldenkrais-Methode

Es gibt zahlreiche neurologische Erkrankungen – spontan fallen mir Multiple Sk-

lerose, Schlaganfall oder Parkinson ein. Doch wie können wir sie unterteilen? In einem kleinen Überblick möchte ich das folgend darstellen.

Schädigungen der peripheren Nerven

Zum einen gibt es Beschwerden, die von peripheren Nerven ausgehen. Dabei gibt es häufig eine lokale Ursache für die Schädigung (z. B. Trauma, Fraktur, ein anatomischer Engpass usw.). Wir finden bei diesen Erkrankungen verschiedenste Symptome: rein sensorische Paresen, muskuläre Paresen oder eine Mischung. Manchmal treten dabei auch heftig Schmerzzustände auf, besonders wenn das vorhergehende Trauma emotional sehr belastend war. Die meisten dieser Verletzungen und Schädigungen haben in der Regel gute Aussichten zu regenerieren und der Mensch kann danach sein Leben ganz normal weiter leben. Aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass es hilfreich ist bei diesen Beschwerden mit der Feldenkrais-Methode zu arbeiten. Mit der Funktionalen Integration und bei Bewusstheit durch Bewegung, lernen die Menschen überflüssige Anspannung wahrzunehmen und Wege zu finden diese zu lösen. Im Lauf der Zeit spüren die Menschen auch im Alltag, wann sie beginnen sich zu überlasten und verändern ihre Position ein wenig oder lassen ihre Schultern sinken. Sie lernen langfristig Überlastung und Schmerzen zu vermeiden.

Myopathien

Weiter gibt es Erkrankungen, bei denen die Muskeln direkt vom Krankheitsprozess betroffen sind: Myopathien. Das ist dann schon eine Diagnose, die das Leben stark verändert und mannigfaltige physische, psychische und emotionale Probleme und Herausforderungen mit sich bringt. Auch für diese Gruppe ist die Feldenkrais-Methode extrem hilfreich. Es gibt so viele unterschiedliche Lektionen, deshalb kann jeder – auch in einem fortgeschrittenen Stadium – selbst etwas für sich tun.

Einige Menschen mit einem solchen Krankheitsbild habe ich auf ihrem Weg begleiten dürfen. Einer von ihnen war Förster. Als ich ihn das erste Mal traf, konnte er – mit Unterstützung – noch aufstehen und einige wenige Schritte gehen. Besonders hilfreich fand er die Lektionen, bei denen es um die Differenzierung von Kopf/Kiefer und Schultern ging. Er konnte dadurch seinen Kopf leichter drehen und seine Artikulation, die im Laufe der Krankheit immer verwaschener wurde, war nach diesen Stunden klarer. Er

konnte leichter schlucken und besser atmen.

Störungen direkt im Gehirn

Darüber hinaus gibt es eine große Gruppe von Erkrankungen, die das Gehirn direkt betreffen. Sie können angeboren sein (z. B. Hydrozephalus) oder sich im Laufe des Lebens entwickeln (z. B. Gehirnerschütterung, ein Tumor, erregerebedingte Probleme, Durchblutungsstörungen (klassisch: Schlaganfall), Parkinson, Demenz u. v. m.).

Die „Nonnenstudie“ zeigt auf, dass Lernen und Freude am Leben der beste Schutz vor Demenz sind. Lachen und Begeisterung bringen unser Gehirn in Schwung, neue Synapsen bilden sich. Alles, was uns glücklich macht, aktiviert die im Mittelhirn liegenden emotionalen Zentren und trägt dazu bei, dass gewisse Botenstoffe freigesetzt werden die spezielle Nervenzellen dazu veranlassen, neue Kontakte untereinander zu knüpfen. Wenn wir Neues lernen und uns begeistern lassen, uns neuen Herausforderungen stellen, dann finden wichtige, neuroplastische Umbauprozesse in unserem Gehirn statt.

Hilfe durch Feldenkrais-Methode

Eine grundlegende Idee bei der Feldenkrais-Methode ist, während unserer Arbeit ein Lernfeld zu schaffen. Die Lektionen stellen in gewisser Weise eine Herausforderung dar. Die Pädagogik in einer Stunde, egal ob in Bewusstheit durch Bewegung oder während einer Einzelstunde, ist so aufgebaut, dass wir mit unseren Fragen die Menschen auffordern: „Spüre, beobachte, was geht leichter, was fühlt sich besser an? Experimentiere mit deinen Bewegungen.“ oder „Wie viele Möglichkeiten hast du, lieber Leser, deinen Arm Richtung Decke zu heben? Findest du wenigstens drei verschiedene Möglichkeiten? Was fühlt sich am angenehmsten an. Probiere es aus!“ Sich zu bewegen und gleichzeitig wahrzunehmen, wie sich der Körper dazu organisiert, und ob sich das, was wir da mit uns machen, angenehm anfühlt, fordert all unsere Sinne. Am Ende der Stunde steht das Erfolgserlebnis etwas gelernt zu haben, was erst nicht möglich war. Diese Art und Weise zu lernen, neue Bewegungsabläufe zu erforschen und in unser Selbstbild zu integrieren, aktiviert eben jene wichtige neuroplastische Umbauprozesse in unserem Gehirn.

Jede Krankheit bringt ihren ganz eigenen Beschwerdekomples mit sich. Die lange

und intensive Ausbildung zur Feldenkraislehrerin schaffte für mich die Voraussetzung, mit hoher Sensibilität auf die unterschiedlichen Probleme einzugehen. So habe ich einige Zeit mit Menschen gearbeitet, die im Wachkoma lagen. Bei dieser Arbeit ist es notwendig, ganz genau jede Änderung im Muskeltonus und der Atmung des Patienten wahrzunehmen. Nur dann lässt seine Spastik nach.

Erkrankungen des Rückenmarks

Es gibt weiterhin auch viele Erkrankungen des Rückenmarkes wie zum Beispiel unfallbedingte Verletzungen (z. B. Schultertrauma und Querschnittslähmung), angeborene Läsionen (wie Spina Bifida) und vieles mehr.

Degenerative Probleme wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle zählen ebenfalls dazu. Was haben die Menschen, die eine dieser Diagnosen bekommen gemeinsam? Sie haben einen Schock! Egal, ob jemand mit irgendeiner Art von Behinderung auf die Welt kommt oder als Erwachsener mit einer dieser Diagnosen konfrontiert wird: Zu allen Symptomen, die jede neurologische Krankheit mit sich bringt, erleben die Betroffenen großen Stress und jede Menge Ängste. Die Menschen verlieren ihr Gleichgewicht, werden erschüttert und merken Grenzen, wo vorher Möglichkeiten waren.

Deshalb ist die Feldenkrais-Methode so wertvoll für sie. Hier arbeitet man immer gleichzeitig an Körper, Seele und Geist. Moshé Feldenkrais war einer der ersten seiner Zeit der erkannte, dass man diesen Dreiklang nicht trennen kann. Sein Ansatz war, dass es viel leichter ist, den Körper zu spüren, als die Prozesse, die in unserem Geist, unserer Seele und unserer Psyche stattfinden. Bei meinem Unterricht setze ich daher oft bewusst eine Grenze, eine Schwierigkeit an den Anfang einer Stunde. Die Bewegungsanweisungen können als verwirrend und schwer erfüllbar empfunden werden. Im weiteren Verlauf der Stunde biete ich dann verschiedene Bewegungsexperimente an. Immer mit der Aufforderung nach dem leichtesten Weg zu suchen, den Atem fließen zu lassen (wenn wir den Atem anhalten verlassen wir den Bereich, in dem wir lernen) und ein wenig zu lächeln.

Über diese Art des Tuns lernen wir unser Gleichgewicht wiederzufinden, erlernen neue Fähigkeiten, machen die Erfahrung,



Ursula Benno

Seit über 35 Jahren führt Ursula Benno eine eigene Praxis. Sie ist Physiotherapeutin, ausgebildet in Manueller Therapie sowie Feldenkrais-Lehrerin. Zudem besuchte sie Zusatzkurse speziell für Kinder bei Cava Shelhav und schloss eine Ausbildung in Körperenergiearbeit „Rang Dröl“ ab. Als Referentin ist Ursula Benno rege sowohl in eigenen Workshops und Seminaren, als auch als Fremdreferentin tätig. Sie ist Mitautorin des Buches „Das macht Sinn“. Ihr Anliegen ist es, den Menschen zu zeigen wie sie die dem Körper innewohnende Weisheit nutzen können.

Kontakt:

Ursula Benno
Praxis für Physiotherapie
und Feldenkrais
Falterer Berg 37
84307 Eggenfelden
Tel.: 08721 9111874
info@ursula-benno.de
www.ursula-benno.de

dass wir Grenzen überwinden, sie umgehen, ihnen ausweichen, sie respektieren und mit ihnen leben können.

Fazit

Die Menschen erhalten mit der Feldenkrais-Methode ein Stück weit mehr Lebensqualität, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung zurück, sie finden neue Wege und Möglichkeiten, ihre Potenziale zu nutzen.

Keywords: *Feldenkrais-Methode, Neurologie, Bewegungsapparat*