



FVD Feldenkrais-Verband
Deutschland e.V.

„Das Gehen verstehen“

Über die Wirkungsweise der Feldenkrais Methode

Soeben komme ich zufrieden vom Laufen zurück. Das war lange nicht möglich. Am 30. Dez. 2025 bin ich beim Skifahren gestürzt und habe mir die linke Quadrizepssehne oberhalb der Kniescheibe komplett abgerissen. Ich konnte das linke Bein nicht mehr bewegen. Der Tipp des Bergdoktors in Kühtai, mich in der Klinik Innsbruck-Hochrum operieren zu lassen, war Glück im Unglück. Hochrum ist sozusagen die Hausklinik des FC Bayern, und auch namhafte Skifahrer lassen sich dort behandeln.

Der Chirurg erklärte mir, dass die OP nicht schwierig sei, aber danach wieder auf die Füße zu kommen, jedoch eine große Herausforderung werde. Nach dem Aufwachen betrachtete ich das Bein, wollte es bewegen – das ging aber nicht. Ich hatte keinen Zugang, keine Kontrolle über das Bein. Kalter Schweiß lief mir über den Rücken. Ich sah mich schon mit dem Rollator durch meinen Wohnort Gütersloh gehen. Auch ging mir die Geschichte von Oliver Sacks „Der Tag, an dem mein Bein fortging“ durch den Kopf. Mark Reese hatte uns das Buch empfohlen. (Anm. der Redaktion: Mark Reese: ein enger Schüler von Moshé Feldenkrais).



Nachdem ich mich wieder einigermaßen beruhigt hatte, probierte ich aus: Was ging noch? Den Fuß konnte ich bewegen. Also fing ich an, die Zehen zu bewegen. „Der Fuß und seine Zehen.“ Die einzelnen Zehen gegen die Bettwand gedrückt. „Den Fuß knicken.“ Die Fußsohle an der Bettwand geknickt. Die Ferse nach rechts und links und in Kreisen bewegt.

Mit den Händen, den Daumen rechts und links neben dem Schnitt beziehungsweise der Narbe am Knie, erspürte ich durch leichten, sanften Druck den Muskelansatz. Die Narbe ist ca. 8 cm lang. Der Muskel entlang der Narbe war steinhart. Durch diese Bewegungen schmolz die Spannung im Muskel jeden Tag mehr und mehr und in der Haut um die Narbe, alles wurde weicher und geschmeidiger, sodass ich bald den Knochen erfühlen konnte.

Neben dem Berühren nutzte ich ein weiteres Feldenkrais-Prinzip: Vergleichen.

Wie kontrahiere ich den rechten Quadrizeps, das rechte Bein? Wie lässt sich das Gefühl der Anspannung auf das linke Bein übertragen? Nach drei Tagen zuckte plötzlich ein Muskel im linken Quadrizeps. Mit kaum einer Anstrengung begann ich, das Bein zu strecken. Dazu legte ich eine 12 cm dicke Rolle in die Kniekehlen. Mal drückte ich die rechte Kniekehle auf die Rolle, indem ich die Ferse schob, um das Bein zu verlängern. Das Gleiche versuchte ich mit dem linken Bein. Wie ist die Weiterleitung der Fersenbewegung durch das Skelett auf der rechten Seite – und wie auf der linken?

Mehr und mehr bekam ich Kontrolle über das Bein.

Das Bein lag geschient in einer Manschette. Ich konnte aufstehen und auf Krücken „gehen“.

Im Stehen stellte ich mir nun vor zu gehen. Was macht die rechte Hüfte, die rechte Schulter, wenn der rechte Fuß beziehungsweise das rechte Bein einen Schritt nach vorn geht? Was macht der Kopf, die Wirbelsäule usw.? Wie ist das mit dem linken Bein, wenn der linke Fuß einen Schritt nach vorn geht?

Hier erinnerte ich mich an Ideen aus einem Workshop mit Günther Bisges: „Das Gehen verstehen“.

Nach drei Wochen begann ich, das Bein im Stehen und Gehen gering zu belasten. Nach zwei Monaten, Ende Februar, ging ich ohne Krücken.

Dem Chirurgen habe ich ein Video von meinem neuen Gehen geschickt. Er war überrascht von meinem Gangbild. Jetzt spüre ich nur noch geringe Schmerzen im Bein – beim Treppenabwärtsgehen, bei längerem Laufen oder beim Treten auf die Kupplung beim Autofahren.

Gruß
Hartmut Scholz



FVD Feldenkrais-Verband
Deutschland e.V.