

UND DANN VOR EINEM JAHR –

der Neubeginn mit Feldenkrais

Feldenkrais war für mich bis vor einem Jahr etwas völlig Unbekanntes. Ohne den Tipp meiner Hausärztin, die mich mit meinen rheumatischen Problemen schon seit einigen Jahren begleitet, wäre ich wahrscheinlich nie darauf gestoßen. Schmerzen, extreme Wetterfühligkeit und mangelnde Beweglichkeit begleiten mich seit meiner Kindheit. Ungenügendes Gleichgewicht (wegen der fehlenden Ausgleichsbewegungen) und eine sehr unzureichende Körperwahrnehmung (Körpergefühl heißt: Schmerz oder Nichtschmerz) begleiten das Ganze. Seit ca. vierzig Jahren. Normalzustand. Die letzten Jahre: Hoher Schmerzmittelverbrauch (Ibu 800), Phasen des Totalausfalls wegen Schmerzen, die auch durch die Tabletten nicht immer in den Griff zu kriegen sind. Krankengymnastik (auch mit Geräten), Osteopathie, verschiedene Sportarten bringen im besten Fall kurzzeitige Hilfe, im schlimmsten Fall verschlechtern sie die Symptome noch.



■ *Ich kann kaum beschreiben, was in der Zeit alles passiert ist*

Und dann vor einem Jahr der Neubeginn. Durch Feldenkrais. Anfangs ab und zu Einzelunterricht, selten auch Feldenkrais in der Gruppe, seit einem halben bis dreiviertel Jahr im wöchentlichen Einzelunterricht. Ich kann kaum beschreiben, was in der Zeit alles passiert ist. Wie meine Beweglichkeit mehr und mehr zunimmt, die Schmerzphasen weniger und nicht mehr so heftig werden (mein Schmerzmittelverbrauch ist radikal gesunken!). Wie das Gleichgewicht sich langsam verbessert, weil der Körper auf Reize adäquat reagieren kann. Und dann: Plötzlich ein Körpergefühl zu haben, das nicht nur durch Schmerz und das Fernsein von Schmerz geprägt ist, sondern das sich einfach gut anfühlt. Das Gefühl, plötzlich auf eine ganz andere Art ich zu sein. Zu wissen, wo ich anfangen und wo ich aufhöre, also wo meine Grenzen sind. Körperlich und auch seelisch. Ein Bauchgefühl zu entwickeln dafür, was mir guttut und was nicht. Eine Gefühl dafür zu bekommen, wie ich durch kleinste Veränderungen meiner Position oder meiner

Bewegungen eine Verschlimmerung von Schmerzen verhindern und sogar eine Besserung bei vorhandenen Schmerzen erreichen kann. Ganz andere Bewegungsabläufe beim Hinsetzen, Hinlegen, Aufstehen, Drehen. Viel bewussteres, langsames Laufen mit einem Abrollen der Füße und dem Spüren des Untergrunds. Völlig unerwartet: Die Lust zu tanzen, wenn Musik ertönt.

Was Feldenkrais mit mir gemacht hat: Es hat den Kreislauf aus Schmerz und Unbeweglichkeit aus Angst vor Schmerz unterbrochen. Es hat den Panzer der Bewegungslosigkeit aufgebrochen. Ich kann plötzlich Dinge, von denen ich nicht wusste, wie das geht und wie sich das anfühlt, weil ich sie in der Kindheit nicht gelernt habe. Ich werde immer mutiger und abenteuerlustiger. Irgendwann werde ich mal auf dem Tisch tanzen. Ganz bestimmt.

PS. Nein, ich bin nicht schmerzfrei. Aber: Ich bin Anfang fünfzig und werde beweglich in einem Alter, wo andere unbeweglich werden. Wer sagt, dass es kein Wunder gibt, der lügt. ■

Cornelia Flenner, Klientin bei Ulla Wietheger, Aschaffenburg

Moshé Feldenkrais über Umlernen

Meine Art des Lernens, meine Art mit Menschen umzugehen, besteht darin, dass ich für den, der es wünscht, herausfinde, welche Art von Fertigkeit ihm möglich wäre.

Man kann lernen, sich anders zu bewegen, anders zu gehen, anders zu stehn; aber viele haben das aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr erlernen, sie hätten keine Zeit oder es fehle ihnen die nötige Fähigkeit.

Um gut zu funktionieren, braucht man nicht ins Säuglingsalter zurückzugehen. Man kann, zu jedem Zeitpunkt seines Lebens, sich umprogrammieren, Sie können das, vorausgesetzt, ich kann Sie überzeugen, dass an Ihrem System nichts endgültig, unabänderlich oder zwangsläufig ist, das ausgenommen, was Sie für endgültig oder unabänderlich halten.

Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Suhrkamp Verlag, 1987, S. 175-176