

Feldenkrais – eine therapeutische Perspektive für Polio-Patienten

Ein Erfahrungsbericht von Betroffenen des Post-Polio-Syndroms und einer Feldenkrais-Praktikerin

Zum Beheben muskulärer Schwäche setzen viele Konzepte auf muskulären Kraftaufbau. Das stösst beim Polio-Patienten nicht nur an Grenzen, es ist oft auch kontraproduktiv, denn die polio-geschwächten Muskelzellen und Muskelpartien lassen sich nicht auftrainieren. Krafttherapien, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen können den Polio-Patienten, der Überforderung allzu gewohnt ist, überfordern und ihn erschöpfen. Die Feldenkrais-Methode setzt auf den entgegengesetzten Weg: Sie fordert nicht Leistung, sie lässt den Patienten seine Körpergrenzen und -möglichkeiten selbst erkennen. Sie setzt bei der *Bewegungsorganisation* an, basiert auf der *Neuroplastizität* – auf der Formbarkeit und Wandelbarkeit von Nervenstrukturen – und nutzt die *angeborene menschliche Lernfähigkeit*. In der praktischen Arbeit setzt die Methode auf die Befähigung zur gesteigerten *Selbstwahrnehmung*, darauf, dass sich erschwerte Körperbewegungen nicht erzwingen, aber durch neu erlernbare Bewegungsformen erleichtern lassen. Ein geschwächter Körper lernt, dass er nicht kräftiger werden muss, aber dass sich durch neue Bewegungspläne, durch abgestimmte Muskelarbeit ungeahnte Möglichkeiten erschliessen. Der Patient erfährt, dass es Hoffnung gibt für den leistungsgeschwächten Körper, für die verletzte Seele, auch auf einen zukünftigen Alterungsprozess hin.



Vorgeschichte

Frau M. erlebte die Feldenkrais-Arbeit so positiv, dass sie anregte, diese wertvollen Erfahrungen und die Feldenkrais-Arbeit auch anderen Betroffenen in einem Bericht in «Faire Face» zugänglich zu machen. Sie ist 75-jährig. Die Folgen der Polio mit 11 Jahren sind: Muskelschwäche und Knie-Instabilität des rechten Beines; Beschwerden des Post-Polio-Syndroms (PPS) verstärken die Einschränkungen.

Die angeborene menschliche Lernfähigkeit

Sie wird geleitet vom Antrieb, zu überleben, und von der Neugierde, die Welt zu entdecken. Unermüdet probiert das Kleinkind spürend aus, bis ihm das Gehen gelingt. Es erkundet Möglichkeiten und gebraucht diese weiter, welche ihm Befriedigung geben. Was erlernt wurde, kann wieder neu erlernt werden. Diese angeborene Lernfähigkeit sichert die lebenslange Weiterentwicklung.

Frau F., auch eine Polio- und PPS-Betroffene, schloss sich dieser Idee an und war dabei, als wir Einblicke in eine Feldenkrais-Stunde fotografisch festhielten (die Bilder veranschaulichen die ungezwungene, achtsame und bewegungsbetonte Arbeitsweise). Sie ist 71-jährig. Durch die Polio-Erkrankung mit 2 Jahren, sie hatte das Gehen schon erlernt, erlebte sie eine vorübergehende Lähmung beider Beine und der rechten Hand. Geblieben sind Teillähmungen beider Beine mit Fussheberlähmung, Teillähmung und muskulärer Schwäche der rechten Hand.

Der Nutzen der Feldenkrais-Methode

Ob für Polio- oder Post-Polio-Betroffene, ob mit oder ohne Hilfsmittel mobil, für alle zeigt sich eine Verbesserung der Bewegungsorganisation, der Beweglichkeit, der Koordination, des Gleichgewichts, des Muskeltonus, der Blutzirkulation. Die bessere Bewegungsfähigkeit erlaubt ein freieres, differenzierteres Handeln bei verminderter körperlicher Anstrengung und Überlastung. Durch die bewusste Selbstwahrnehmung wird der Umgang mit den eigenen Grenzen und Bedürfnissen gefördert, was ermöglicht, besser und leichter den Lebenswünschen und -pflichten nachzukommen.

Frau F., 71-jährig: «Zum ersten Mal in meinem Leben erfahre ich Hilfe beim Wahrnehmen und dem Verbessern der Bewegungsabläufe/-strategien, um mich leichter und menschenwürdig bewegen zu können. Dies ist für mein Befinden das allergrösste Glück. Es ist für mich der erste therapeutische Weg, der mir nicht Leistungen abverlangt, mich nicht in Angst machenden Leistungszwang drängt; ich spüre Veränderung.»

Frau M., 75-jährig: «Die Therapie hilft mir, kontrollierter zu gehen und die schwindende Kraft im Polio-Bein zu kompensieren. So bleibe ich mobil und kann meinen Alltag selbstständig bewältigen.» Im Gewinn für Frau F. und Frau M. zeigt sich nicht nur der «bio-mechanische» Ansatz der Bewegung, sondern auch eine kontrolliertere Selbstlenkung sowie das Glück, sich menschenwürdig zu fühlen – eine Ermutigung und Grundvoraussetzung, um sein Ich-Bild überhaupt verbessern zu können (1*) –, und die Zuversicht, weiterhin Dinge selber tun und eigenständig bewältigen zu können.



Wie kommt es dazu?

Da die Feldenkrais-Arbeit ein «Zwiesgespräch» mit dem Zentralen-Nervensystem ist, wo die Hirnzentren des Fühlens, Spürens, Denkens und Bewegens miteinander verbunden sind, spricht sie unumgänglich den ganzen Menschen an. Der Wunsch des unterstützungssuchenden Menschen trägt immer das körperlich-seelisch-geistige Ergehen in sich. Sein Anliegen hat immer Vorrang und weist den Weg des (therapeutischen) Lernprozesses. Feldenkrais-PraktikerInnen versuchen, die Situation dieses Menschen mit seiner Vorgeschichte zu verstehen, um herauszufinden, was er benötigt, um die Bewegung zu verbessern, um herauszufinden, was er aufnehmen, akzeptieren und anwenden kann. *Das Gehirn ist in seiner Funktion ein «zuordnendes Organ»: Was erfahrbar wird, sich angenehm anfühlt und Sinn macht, kann angenommen und dadurch aufgenommen werden, wird erinnerbar und darum wiederverwendet und integriert.* Voraussetzung für diese Arbeitsweise sind Neugierde, Vertrauen in sich und in die Entwicklung, um sich offen einlassen zu können.

«Meine Polio», beschreibt Frau M., «hinterlässt eine verletzte Seele. Es war schlimm, als Kind «anders» zu sein, ausgelacht zu werden und ausgegrenzt zu sein. Deshalb tat ich alles, übte stundenlang, um wieder gesund zu werden. Wenn wir im Alter mit den Spätfolgen konfrontiert werden, leiden wir wieder. Ganz besonders, weil das Umfeld zum Teil nichts mehr von dieser Krankheit weiss, und schon gar nichts von den Spätfolgen. Es ist dann besonders schmerzlich, wenn man plötzlich Probleme hat, die niemand ernst nimmt und versteht.»

Den Schilderungen von Frau M. ist auch zu entnehmen, dass sie seit der Polio-Erkrankung alles getan hat, um nicht aufzufallen, um «normal» zu sein, gleich leistungsfähig wie alle andern, ungeachtet des vermehrten Kraftaufwandes. Sie «lernte» also, die äusseren Anforderungen den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen überzuordnen bzw. sich unterzuordnen. Die Wahrnehmung der eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse wurde zweitrangig.

Trotz allem hat Frau M. ihre Bewegungsfreude (erkletterte als Kind vor der Polio manche Baumkrone), Offenheit und das Bedürfnis nach Eigenständigkeit nicht aufgegeben, weswegen sie wohl auch den Weg in die erste Feldenkrais-Stunde wagte. Erste Erfahrungen ermutigten sie, mehr zu erfahren und zu erleben...

Darüber sagt sie zwei Jahre später: «Diese Therapie tut mir auf allen Ebenen gut. Ich lerne, meinen Körper bewusster wahrzunehmen. Ich darf von meinen Problemen, von denen kaum jemand Notiz nimmt, sprechen und finde Anregungen, was ich verbessern könnte. *Ich lerne, mit meinen Kräften hausälterischer umzugehen. Nach der Stunde bewege ich mich fast wieder wie früher und fühle mich sehr gut.*»

Wie hat Frau M. gelernt?

Das Lernen geschieht durch «Fragen stellen», «spielerisch ausprobieren», «bewusst wahrnehmen», «vergleichen» und dann die «Wahl haben», welche Bewegungsvariation sich am leichtesten, selbstverständlichsten, brauchbarsten anfühlt. Spielerisch bedeutet, sich nicht zielorientiert und nach Vorgabe zu bewegen, sondern leicht und spontan verschiedene Möglichkeiten zu erkunden. Sich zu erlauben, nicht schön oder richtig zu machen, sondern: Welche für mich stimmige Mög-

Grundlegende Prinzipien der Feldenkrais-Methode (nach 2*)

- **Bewusstheit der Bewegung:** Bewegung wird nur schon durch die Bewegungsempfindung (kinästhetischer Sinn) wesentlich verändert, da das sensorische und motorische System eng miteinander verbunden sind.
- **Langsamkeit und reduzierte Anstrengung** sind der Schlüssel für die Wahrnehmung.
- **Kleine Reize** ermöglichen Differenzierung/Entwicklung der Gehirnkarten: «Gebrauch es oder verlier es.»
- **Fehler sind wesentlich:** Es gibt keine richtige Art, sich zu bewegen, nur eine, die sich besser anfühlt.
- **Zufallsbewegungen** liefern Varianten, die zu Durchbrüchen in der Entwicklung führen.
- Schon die **kleinste Bewegung** in einem Teil des Körpers beeinflusst den ganzen Körper.
- **Bewegungsprobleme** und ihre Schmerzen können Folgen schlechter Anpassungs-Gewohnheiten an Abnormitäten sein.

lichkeiten finde ich? So, dass ich es selber tun kann. Auf diese Weise werden Bewegungsverbindungen im Hirn gesucht, neu vernetzt und in der bewussten Erfahrung entdeckt. Da die Bewegungsverbindungen bei jedem Menschen anders angelegt sind, ist es nie genau absehbar, welche verbesserte Bewegung in dieser Stunde «erreicht» wird. Gearbeitet wird im Gehen, Stehen, Sitzen – die längeren Sequenzen im anstrengungslosen Liegen.

«In dieser Stunde stellten wir fest, dass sich Frau M. im Rippenbereich nur auf der rechten Seite zusammenziehen konnte, links wusste sie nicht wie. Aufgrund der unterschiedlichen Beinlängen und zwei Wirbelverschraubungen in der Wirbelsäule war dies nicht erstaunlich und möglicherweise eine Ursache für ihre aktuell lästig schmerzende Nacken- und Schulterverspannung. Die Bewegungsweise brachte uns auf eine unerwartete Fährte... Mit mehr Klarheit über den Gebrauch ihrer Schultergelenke wusste sie nun auf einmal den Rippenbereich auch links zu verkürzen. Die lästige Verspannung im rechten Nacken-Schulterbereich hatte sich gelöst. Unerwartet und nicht angestrebt war das Gehen, trotz des Längenunterschiedes der Beine, leicht und ruhig, wie noch fast nie. Frau M. wirkte gelöst, ihre Persönlichkeit leuchtete aus ihrem sich bewegenden Körper heraus. Es war ein sehr



«menschwürdiger» Anblick, trotz ihres versehrten Körpers. Zurück in ihrem Alltag werden, durch die vielen neuen Eindrücke und Anforderungen, die möglich und leicht gewordenen Bewegungen wieder etwas verblassen. Mit der Erinnerung an die bewusst gefühlten Bewegungsbilder oder durch ein Wiedererkunden einer neuen Bewegungsform kann sie im Alltag die Selbstlenkung verbessern.»

Diese Lektion zeigt beispielhaft die Funktionsweise der Feldenkrais-Methode auf. Wenn sich an einem Ort etwas verbessert, verbessert es die Möglichkeiten des ganzen Systems im Bewegen, aber auch in den übrigen Lebensbereichen (wie es Frau M. auch beschreibt).

Frau F., 7 Jahre Erfahrung: «Zuvor hatte ich Schmer-

Die Methode wird in zwei Formen unterrichtet

Einzelstunde – *Funktionale Integration (FI)*: Die Praktikerinnen und Praktiker bewegen, führen die Bewegungen aus; die Lernenden nehmen die Bewegung, das Körpergefühl wahr. Sie können sich ganz auf die Wahrnehmung einlassen. Am Anfang und am Schluss bewegen die Lernenden selber, je nach Situation auch zwischendurch, zum Spüren des eigenen Tuns, wie das geht und sich anfühlt. Die Stunde wird vom Individuellen hin zum optimal Möglichen geführt.

Gruppenstunde – *Bewusstheit durch Bewegung (Awareness Through Movement/ATM)*: die Teilnehmenden folgen den sprachlichen Anleitungen. Sie interpretieren das Gehörte selber und entscheiden, was sich gut und befriedigend anfühlt. Die Stunde wird vom optimal Möglichen hin zum Individuellen aufgebaut.

zen bewältigt/verdrängt, Defizite kompensiert, zum Tun viel Kraft und Zeit aufgewendet, hatte regelmässige Erschöpfungszustände. Nun habe ich eine ganz neue Lebensqualität gewonnen: keine Erschöpfungszustände mehr, besseres Körpergefühl, mehr Standfestigkeit, achtsamerer Umgang mit mir und meinem Körper und darf glauben, dass es möglich ist, neue Bewegungsmuster zu erlernen und anzuwenden, was mir grosse Zuversicht schenkt.»

Quellenangaben

1* Moshé Feldenkrais, «Bewusstheit durch Bewegung», gemäss S.42, Suhrkamp Taschenbuch

2* Norman Doidge, «Neustart im Kopf – wie sich unser Gehirn repariert», Campus Verlag

Literaturangaben – eine Auswahl

«MOSHE FELDENKRAIS, der Mensch hinter der Methode», Biographie, Christian Buckard, Berlin Verlag

«VERKÖRPERTE WEISHEIT», Gesammelte Schriften (von Moshé Feldenkrais), hrsg. von Elizabeth Beringer, Huber Verlag

«DAS STARKE SELBST – Anleitung zur Spontaneität»,

«BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – Der aufrechte Gang»,

«DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN», Moshé Feldenkrais, Suhrkamp Taschenbuch

«WIE DAS GEHIRN HEILT – Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft», Norman Doidge, Campus Verlag (mit mehreren Kapiteln zu Moshé Feldenkrais und seiner Methode) Liste mit Praktikerinnen und Praktikern sowie weitere Literaturhinweise auf der Homepage des Schweizerischen Feldenkrais Verbandes: www.feldenkrais.ch

Moshé Feldenkrais (1904–1984) – sein Weg zur Feldenkrais-Methode

Selbstbehauptung, hochentwickelte Bewegungsfähigkeit und ein aussergewöhnlicher freier Geist und Wille prägten sein Leben. Feldenkrais setzte sich auf seiner Flucht als 14-Jähriger von Weissrussland (wegen antisemitischer Verfolgung) und dann in Palästina selber mit Selbstverteidigung, den Bewegungsfertigkeiten und dem menschlichen Verhalten auseinander. Für die Selbstverteidigung entwickelte er die «Blockadetechnik»; es war der Beginn der Methode «mit dem Nervensystem, und nicht dagegen zu arbeiten». Da ihm bei seiner Knieverletzung (36-jährig) medizinisch bedingt geholfen werden konnte, arbeitete er mit all seiner Bewegungs- und Erfahrung selber mit seinem Knie, um Schmerz, Reizung zu vermeiden und zu neuer Bewegungsfreiheit zu finden. Weiter wegweisend war die Begegnung mit Judo in Paris; nach seinem Ingenieurabschluss arbeitete er für seine Doktorarbeit in Physik mit Joliot-Curie an der Kernspaltung. Es folgte eine erneute Flucht (deutsche Besetzung) nach England unter stärksten Knieschmerzen. Er erkannte, dass sich körperliche Probleme durch mentalen Stress verschlimmern konnten. *Seine ganzheitliche Sicht unterschied später seinen Ansatz von anderen Arten der Körperarbeit.* Ab 1953 widmete er sich ganz der Weiterentwicklung seiner Methode. Nach 2*



■ Tina Jeker, dipl. Feldenkraispraktikerin SFV, dipl. Gesundheitsschwester, dipl. Pflegefachfrau HF mit eigener Praxis in Bern, tinajeker@bluewin.ch; www.emindex.ch/tina.jeker
Bilder: Christoph Röthenmund, Bern

d'appliquer de nouveaux schémas de mouvement, ce qui me procure beaucoup d'assurance.»

Sources

- 1* Moshé Feldenkrais, «Bewusstheit durch Bewegung», p.42, Suhrkamp Taschenbuch
2* Norman Doidge, «Neustart im Kopf – wie sich unser Gehirn repariert», Campus Verlag

Bibliographie sélective

- «MOSHE FELDENKRAIS, der Mensch hinter der Methode», Biographie, Christian Buckard, Berlin Verlag
«VERKÖRPERTE WEISHEIT», Gesammelte Schriften (de Moshé Feldenkrais), édité par Elizabeth Beringer, Huber Verlag
«DAS STARKE SELBST – Anleitung zur Spontaneität», «BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – Der aufrechte Gang», «DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN», Moshé Feldenkrais, Suhrkamp Taschenbuch
«WIE DAS GEHIRN HEILT – Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft», Norman Doidge, Campus Verlag (plusieurs chapitres consacrés à Moshé Feldenkrais et à sa méthode) Vous trouverez une liste des praticiens ainsi que d'autres suggestions de lecture sur le site de l'Association Suisse Feldenkrais: www.feldenkrais.ch

Moshé Feldenkrais (1904–1984) – sa découverte de la méthode

La vie de Moshé Feldenkrais est définie par l'affirmation de soi, par une capacité de mouvement hautement développée, et la liberté exceptionnelle de son esprit et de sa volonté. Il quitte à 14 ans sa Biélorussie natale, fuyant les persécutions antisémites. En Palestine il s'intéresse à l'auto-défense, à l'habileté motrice et au comportement humain. Il développe une «technique du blocage» en auto-défense, c'est le début de l'approche visant à «travailler avec le système nerveux plutôt que contre lui». Lorsqu'une blessure au genou (à 36 ans) s'avère inopérable, il applique l'ensemble de ses connaissances sur le mouvement et le comportement pour éviter la douleur et l'irritation et pour trouver de nouvelles possibilités de mouvement. Autre tournant: la découverte du judo à Paris. Après ses études d'ingénieur, il assiste Joliot-Curie dans le cadre de son doctorat sur la fission nucléaire. Cette période est suivie d'une nouvelle fuite (occupation allemande), cette fois en Angleterre, et une recrudescence de ses douleurs au genou. Il réalise que le stress mental empire ses problèmes physiques. *Son approche holistique le distinguera plus tard d'autres approches de thérapie corporelle.* A partir de 1953 il se consacre entièrement au développement de sa méthode. Selon 2*

■ Tina Jeker, praticienne de Feldenkrais dipl. ASF, infirmière diplômée, infirmière en santé publique diplômée, infirmière diplômée ES avec son propre cabinet à Berne tinajeker@bluewin.ch; www.emindex.ch/tina.jeker
Images: Christoph Röthenmund, Berne