

„Ich möchte dem Menschen seine Würde wiedergeben“

Auswege-Redakteur Hans Grillenberger sprach mit dem Arzt Peter Scherk über die Feldenkrais-Arbeit, ihre Wirkungsweise, das Denkgebäude und die Möglichkeiten, Feldenkrais im Erziehungsbereich einzusetzen. Teil 1

Feldenkrais – wie kann man das einem Laien erklären?



Benannt ist die Feldenkrais-Arbeit nach Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Sportler und Bewegungsforscher, der von 1904 bis 1984 gelebt hat. Mit Hilfe seiner Methode können wir eingefahrene Bewegungsmuster auf sanfte Weise verändern und umlernen. Dies geschieht u.a. durch genaues Beobachten der Bewegung (Wie tue ich was?) und gleichzeitiges spielerisches Erproben neuer Bewegungsmöglichkeiten. Diese Arbeit kann an Einzelnen oder in Gruppen durchgeführt werden.

Was wird denn in so einer Gruppe gemacht?



Der so genannte Feldenkraislehrer leitet eine Bewegungssequenz an, z.B. eine komplexe Bewegung, die in viele kleine Einzelschritte zerlegt ist. Dabei wird jeder der einzelnen Schritte darauf hin angeschaut, wie er sich auf den ganzen Körper auswirkt. Das heißt, wenn ich z.B. meinen Arm hebe, achte ich nicht nur darauf, wie das mein Arm macht, sondern wie der ganze Körper an dieser Aktion beteiligt ist. Außerdem wird untersucht, wo die Grenze der Bewegung ist, welche Qualität sie hat, ob sie geschmeidig und leicht ist oder stockt und möglicherweise Schmerz verursacht. Dann beobachtet man auch, wie sich der Rest des Körpers während dieser Bewegung organisiert, wie man dabei atmet, was sich im Kontakt zum Boden verändert. Dem Teilnehmer einer Feldenkrais-Gruppe werden ganz viele Fragen gestellt, mit deren Hilfe er sich selber erforschen kann. Das interessante dabei ist, dass sich allein durch diese Aufmerksamkeit die Qualität der Bewegung verändert, Bewegungen leichter und geschmeidiger werden.

Der Feldenkraislehrer leitet eine Bewegungssequenz an

Das klingt so ähnlich wie Krankengymnastik...



...ist aber doch wieder ganz anders. Bei einer krankengymnastischen Übung versuche ich häufig, das Spektrum der Bewegung zu erweitern, indem ich immer wieder an die Grenze gehe und versuche, sie zu überwinden. Bei Feldenkrais schaut man sich die Grenzen zwar einmal an, bleibt dann aber innerhalb eines Bereichs, der ganz leicht ist, bei dem möglichst wenig Anstrengung notwendig ist, weil da das Gehirn offener für neue Informationen ist. Und man kann Dinge entdecken, die man sonst gar nicht entdecken würde, weil man zu sehr mit dem Schmerz beschäf-

tigt wäre. Im Gegensatz zur Krankengymnastik machen wir innerhalb einer Bewegung viele Einzelschritte, bei denen es vor allem wichtig ist, sich zu beobachten. Und dann werden die einzelnen Bewegungssegmente immer wieder neu zusammengesetzt, so dass am Ende diese komplexe Bewegung plötzlich geschmeidiger und leichter ist, oft so sehr, dass das ein regelrechtes „Aha“-Erlebnis ist und richtige Glücksgefühle auslösen kann.

Es geht also weniger um ein Üben und Wiederholen als um ein genaues Hinschauen?



Genau. Moshé Feldenkrais hat bei seinen Forschungen entdeckt, wie Lernen funktioniert, was das Gehirn am Lernen hindert und was das Lernen fördert. Hinderlich ist zum Beispiel eine Ablenkung durch Schmerzen oder auch ein Ziel, das ich vor Augen habe. Deswegen ist es auch so, dass der Feldenkrais-Schüler überhaupt nicht weiß, wo es hingeht. Er bekommt eine kleine Bewegung vorgegeben, weiß aber nicht, dass daraus z.B. eine Drehung zur Seite hin entstehen soll. Dadurch kann er nur im Moment bleiben und sich diesen kleinen Ausschnitt der Bewegung anschauen. Das ist wie beim Lernen eines Instrumentes. Wenn ich jedes kleine Element so perfekt gestalte, wie es besser gar nicht geht, und dann alles zusammensetze, dann ist die Qualität des Gesamtstückes viel besser, als wenn ich es immer durch durchspiele oder nur die schwierigen Stellen übe.

Wir haben ja in der Schule sehr viel mit Lernen zu tun, und wir üben sehr viel. Wenn ich jetzt Feldenkrais richtig verstehe, reduziert sich da das Üben und es steht mehr im Vordergrund, sich anzuschauen, was eigentlich passiert. Wie förderst du die Aufmerksamkeit als Feldenkraislehrer bei deinen Schülern? Wie passiert das ganz praktisch?



Die Menschen, die zu mir kommen und Feldenkrais machen wollen, sind in erster Linie Leute, die mit Bewegung Probleme haben, d.h. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, neurologische oder orthopädische Erkrankungen. Die können damit Schmerzen und Verspannungen los werden, können ihr Bewegungsspektrum wieder erweitern. Das ist aber nur ein kleiner Ausschnitt

Ein kleines Kind lernt Bewegung, indem es Dinge immer wieder ausprobiert.

dieser Arbeit. Moshé Feldenkrais hat eigentlich am liebsten mit Leuten gearbeitet, die besonders gut in einer Sache waren, z. B. Tänzer, Schauspieler oder andere Künstler. Die waren es nämlich schon gewohnt, sich bei ihrer Arbeit zu beobachten, hatten aber trotzdem möglicherweise an

gewissen Stellen Blockaden, wo sie nicht weiter kamen. Diese Punkte hat Feldenkrais dann gemeinsam mit ihnen erforscht und sie drüber weggebracht, so dass sie dann einen Lernsprung hatten, den sie sich vorher gar nicht hatten vorstellen können.

Aber wie funktioniert das?



Moshé Feldenkrais sagt, wenn ich am Menschen etwas verbessern will, dann schaue ich mir den Menschen in seiner Entwicklung an. Wie lernt ein Mensch Bewegung? Ein kleines Kind lernt Bewegung, indem es Dinge immer wieder ausprobiert. Es versucht hundertmal aufzustehen und fällt hundertmal wieder hin, und irgendwann gelingt es ihm stehen zu bleiben. Jedes Mal,

wenn es versucht wieder auf die Beine zu kommen, versucht es, macht es seine Bewegungen ein kleines bisschen anders, so dass die Fehler langsam wegfallen und die Qualität sich verbessert. Ein Kind lernt sehr schnell, und zwar deswegen, weil da niemand steht und ein Ziel vorgibt und es beurteilt, sondern weil da nur es selbst ist mit seiner Neugier und dem Drang, sich weiter zu entwickeln. Und in dem Maß, indem ich mit Aufmerksamkeit und Neugier etwas mache, bleibt natürlich viel mehr hängen.

Das heißt, wir müssten beim Lehren von Kindern lernen?



Richtig. Ein Teil der Art, mit Erwachsenen zu arbeiten, kommt aus der Beobachtung von Kindern heraus, wie Kinder Bewegung lernen. Aber das ist natürlich nicht alles.



©Foto: Martina Taylor/www.pixelio.de

Was ist so wichtig an der „richtigen“ Bewegung?



Moshé Feldenkrais sagt, man hat als Mensch vier Ebenen des Seins, die eine Rolle im Leben spielen, und zwar das Denken, das Fühlen, das Wahrnehmen und die Handlung. Die Handlung ist Bewegung. Es gibt keine Handlung ohne Bewegung. Das, was dem Menschen Wohlbefinden macht, ist zum großen Teil von der Art und Weise abhängig, wie er sich bewegt und wie er sich selber in der Bewegung wahrnimmt. Menschen, die mit Bewegung Probleme haben, sind in ihrer Lebensqualität sehr stark eingeschränkt und fühlen sich dementsprechend schlecht. Das gilt aber auch umgekehrt: Depressionen z.B. bewirken, dass die betreffende Person mit hängenden Schultern und schwachem Muskeltonus herumläuft. Wenn man bei so einem Menschen die Haltung ändert, fühlt der sich gleich anders, selbst wenn man die zugrunde liegende Problematik überhaupt nicht angeht.

Wäre es da nicht sinnvoller, psychotherapeutisch anzusetzen?



Das kann man natürlich tun. Feldenkrais meint allerdings, es sei viel intelligenter, das Problem von der Bewegung her anzugehen, weil das Nervensystem den ganzen Tag zu über 90 Prozent mit Bewegung beschäftigt ist. Wenn ich also da etwas verändere, dann fühlt sich der Mensch auch automatisch besser. Das heißt nicht, dass man das Grundproblem völlig unter den

Oft kommt man über Körperarbeit viel schneller an Gefühle heran als über den Verstand.

Tisch fallen lassen sollte. Aber erfahrungsgemäß ist es so, dass man falsche Bewegungsmuster wesentlich schneller auflösen kann als psychische Traumata. Und wenn die Bewegungsmuster verbessert sind, ist die Auswirkung des psychischen Traumas auf das Wohlbefinden deutlich gemindert. Ein Mensch, der sich plötzlich schmerzfrei bewegen kann, dem geht es emotional auch besser, da die Gefühlsebene eng mit der Bewegungsebene verwoben ist. Und wenn ich muskuläre Spannungen löse, lösen sich oft auch Gefühle. Wenn z.B. ein Brustkorb, der die ganze Zeit festgehalten wurde, plötzlich weich wird, dann werden auch Emotionen frei.

Es gibt ja diesen Begriff des „Körperpanzers“...



Genau, den hat Wilhelm Reich geprägt. Der besagt, dass alles, was wir erleben, sich in Muskelspannungen ausdrückt und gespeichert wird, also auch Traumata. Und wenn ich jetzt einen Bereich habe, der durch so eine Muskelspannung festgehalten wird, dann wird sich das in der Bewegung und in der Haltung ausdrücken, unter Umständen in Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Wenn ich nun diesen Bereich löse, z.B. mittels Feldenkrais-Arbeit, dann kommen die unterdrückten Gefühle wieder. Das heißt, dass die Leute anfangen zu weinen und wissen gar nicht wieso. Das kann ich dann natürlich psychotherapeutisch nutzen. Oft kommt man über Körperarbeit viel schneller an Gefühle heran als über den Verstand. Es ist ja beim Menschen ähnlich wie bei einem Eisberg die Spitze: Der Verstand, auf den wir so stolz sind, ist eigentlich nur ein winziger Teil unseres Seins, wohin gegen das Unterbewusstsein den weitaus größeren Teil ausmacht. Wie wir uns organisieren, wie wir bewegungsmäßig durchs Leben gehen, ist auch meistens unbewusst. Wenn ich mir aber jetzt diese Bewegungsmuster anschau und die auf eine sanfte Weise schrittchenweise verändere, dann organisiert sich der ganze Mensch um und fühlt sich nicht nur körperlich sondern auch seelisch völlig anders.

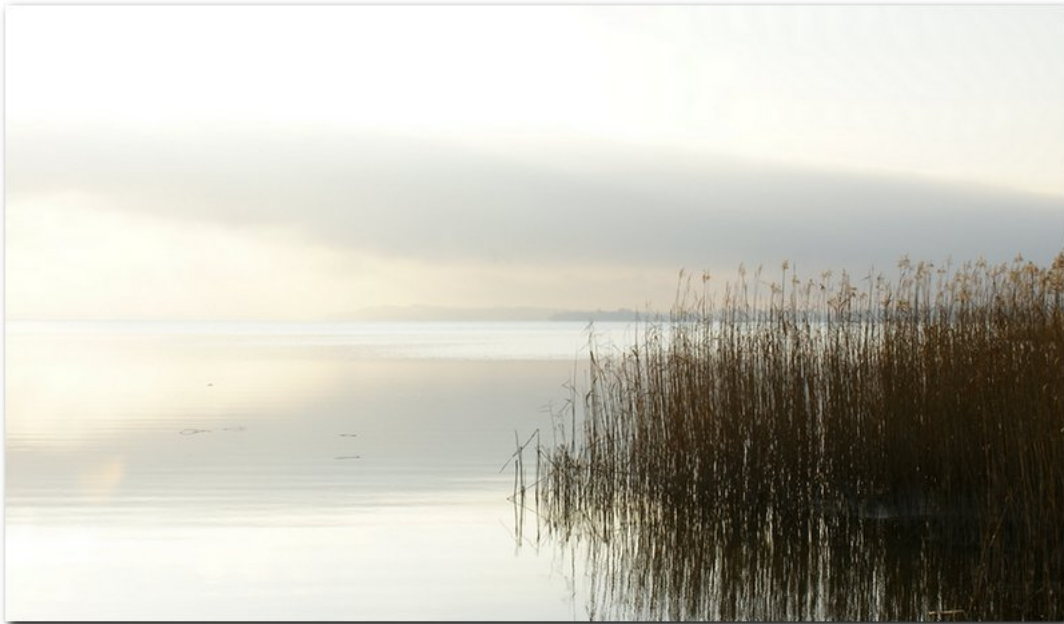
Der Verstand ist nur ein winziger Teil unseres Seins.

Feldenkrais erreicht also nicht nur den Körper....



Keineswegs. Feldenkrais' Ziel war nicht, dass jemand nur schmerzfrei wird und sich besser bewegen kann, das war für ihn völlig banal. Sein Ziel war nicht nur der bewegliche Körper, sondern der bewegliche Geist. Wir sind ja eine Einheit, und es gibt kein rein seelisches oder rein körperliches Problem. Im wachen Zustand sind Denken, Fühlen und Wahrnehmen eins, alles beeinflusst sich gegenseitig. Ich kann also eine Bewegung machen, die löst ein Gefühl aus und mögli-

cherweise tauchen auch Assoziationen auf. Ein Körpertherapeut würde auf letzteres Wert legen. Bei Feldenkrais würde man ganz banal auf der körperlichen Ebene fragen: „Schau mal, ob die Bewegung geschmeidig ist, wo ist die Grenze, wo es anstrengend wird - atmest du überhaupt dabei?“ Da beobachtet sich der Klient auf eine Weise, die psychisch nicht belastet ist, wo er keine Leistung bringen muss, und damit ist das relativ leicht. Im Idealfall ist es so, dass ein Mensch anders aus der Stunde rausgeht, als er gekommen ist. Manchmal wird er sich wohliger entspannt und müde danach fühlen, manchmal aber auch richtig wach, je nachdem. Es gibt auch Stunden, die sind sehr meditativ.



©Foto: psychodoc/www.pixelio.de

Irgendwie hört sich das auch alles ein bisschen nach Meditation an....



Das hört sich nicht nur so an. Moshé Feldenkrais war lange in Japan und hat sehr viel von Zen-Aspekten in seine Arbeit einfließen lassen. Er hat da gelernt, dass man mit einer meditativen Aufmerksamkeit besser Informationen verarbeiten kann als wenn man hektisch hin und her springt. Deswegen ist ein Teil der Feldenkrais-Arbeit Langsamkeit. Die ist vor allem am Anfang nötig, als die Sensibilität des Klienten noch nicht so hoch ist. Nur durch Verlangsamung erreicht er es, Dinge wahrzunehmen, die er vorher, wenn er sie schnell gemacht hat, gar nicht wahrgenommen hat. Später allerdings, wenn man im Beobachten geübt ist, realisiert man die gleichen Dinge in der doppelten und dreifachen Geschwindigkeit. Feldenkrais sagt z.B. auch, dass es überhaupt keinen Grund gibt, warum Menschen so langsam lesen. Das Lesen ist meistens an die Sprache gekoppelt, das heißt, man liest und spricht innerlich mit. Dadurch liest man so langsam wie man sprechen kann. Eigentlich können wir aber so schnell lesen, wie sich unsere Augen bewegen können. Wenn wir also lernen, das Lesen vom Sprechen abzukoppeln, können wir Texte wesentlich schneller erfassen. Zudem bleibt so das Gelesene wesentlich besser hängen, weil es nicht durch das gleichzeitige Mitsprechen behindert wird. So hat Feldenkrais auf ganz verschiedenen Gebieten entdeckt, wie

man den Menschen so organisieren kann, dass man mit weniger Anstrengung eine bessere Qualität erreichen kann. Häufig heißt es ja – schon in der Schule – dass man sich mehr anstrengen muss...

Das ist ein Standardsatz: „Streng dich mehr an...“



...oder auch: „Du willst ja bloß nicht – mit Willen schafft man alles“. Wir alle haben solche Glaubenssätze im Lauf unseres Lebens ausgebildet und prüfen sie gar nicht mehr nach. Manchmal ist es auch viel einfacher, so zu denken. Wenn ich irgendwann gemerkt habe, dass es mir geholfen hat, die Zähne zusammen zu beißen oder die Luft anzuhalten, dann kriege ich dieses Muster nur sehr schwer wieder raus. Dass das jedoch eher alle meine Funktionen behindert, das

Druck und negative Beurteilungen sind kontraproduktiv fürs Lernen.

kann ich dann gar nicht mehr erkennen. Nehme ich doch nur mal den Glaubenssatz „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ her. Feldenkrais wür-

de sagen, dass der Wille eher den Weg behindert und damit auch das Ziel. Interessanterweise haben oft sehr willensstarke Menschen erstaunlich wenig Fähigkeiten. Wenn ich eine große Fähigkeit habe, Dinge zu tun, dann brauche ich keinen großen Willen dazu. Ein Mensch, der nur geringe Fähigkeiten hat, muss das durch große Willensanstrengung ersetzen. Feldenkrais' Idee war es nun, dass man so arbeitet, dass man große Fähigkeiten erlernt und die Dinge dann mit Leichtigkeit machen kann. Denn auf dem Weg der Anstrengung verbraucht man sehr viel Energie.

Wenn man sich da das Lernen in der Schule anschaut...



Ja, das funktioniert leider meistens mit Druck und negativen Beurteilungen. Und das führt dann dazu, dass die natürliche Neugier und die Motivation von Kindern Schaden nehmen. Das ist kontraproduktiv fürs Lernen und führt nur dazu, dass das Selbstbild von Schülern nachhaltig geschädigt wird. Dazu kommen noch die negativen Bewertungen, die sie zu Hause von den Eltern bekommen. Feldenkrais sagt, wir verhalten uns so, wie unser Selbstbild ist. Und wenn wir ein negativ geprägtes Selbstbild haben, werden wir uns sehr schwer tun, vorwärts zu kommen und große Leistungen zu erreichen. Wir haben diese Urteile so verinnerlicht, dass wir uns schon gar nicht mehr trauen, irgendwelche Dinge anzufangen, weil wir überzeugt davon sind, dass wir sie ohnehin nicht schaffen.

Wir verhalten uns so, wie unser Selbstbild ist.

Oder wir wollen uns beweisen, dass wir es trotzdem können – eben mit einem eisernen Willen.



Genau. Das gibt es auch. In diesem Zusammenhang ist es interessant, einmal darüber nachzudenken, warum zwei Menschen, die scheinbar die gleichen Voraussetzungen haben, völlig unterschiedliche Wege gehen und unterschiedliche Ziele erreichen. Ich denke, dass wir als Menschen so etwas wie eine Persönlichkeit mitbringen, und dann werden wir von den verschiedensten Informationen beeinflusst, die sich fördernd oder behindernd auswirken können. Dann spielen

natürlich noch die Verhältnisse eine Rolle, z.B. ob man in Mangelzuständen aufwächst. Das alles wird ganz unterschiedlich und individuell verarbeitet.

Ich denke, wir sollten mal an einem konkreten Beispiel deutlich machen, was ein Mensch in sich entwickeln kann, wenn er Feldenkrais praktiziert.



Feldenkrais sagt, wir handeln und verhalten uns nach unserem Selbstbild. Das Selbstbild bedeutet nicht nur ein hohes oder niedriges Selbstwertgefühl. Das Selbstbild kann sich auch auf der körperlichen Ebene zeigen, z.B. ob ein Mensch das Gefühl hat, ein guter Sportler oder – im Gegenteil - sehr unbeweglich zu sein. Wenn letzteres der Fall ist, dann hat er in dieser Beziehung ein sehr eingeschränktes Selbstbild, d.h. er kennt seine Möglichkeiten noch gar nicht. Kinder lernen



©Foto: Rainer Sturm/www.pixelio.de

in den ersten Jahren ein bestimmtes Bewegungsspektrum, und das meist ohne Lehrer. Wenn sie dann in der Schule sind, lässt dieses Bewegungslernen nach, sofern nicht intensiv Sport betrieben wird. Das bisher erlernte Spektrum ist aber nicht unbedingt für alle Lebenssituationen ausreichend. Deswegen stoßen viele Menschen später irgendwann an Grenzen und bekommen Probleme. Ähnlich ist es auch, wenn Kinder z.B. Ballett lernen oder etwas ähnliches, was mit viel Anstrengung und Schmerzen verbunden ist, dann bekommen sie ein Bild, dass Bewegung mit Schmerz zusammenhängt und dass das gar nicht anders geht. Das stimmt aber nicht!

Das heißt, man kann diese Grenzen überwinden?



Ich habe das früher auch nicht geglaubt. Aber ich mache die Arbeit jetzt seit 20 Jahren und habe erlebt, dass Menschen sich durch Feldenkrais verändern, und zwar nicht nur körperlich, sondern als ganzer Mensch. Sie können nicht nur körperlich leichter durchs Leben gehen, son-

dern werden auch seelisch flexibler und bekommen ein ganz neues Selbstwertgefühl. Das passiert ganz von selbst, wenn man merkt, dass man sich immer besser bewegen kann und weniger Schmerzen hat. Auch das Denken wird beweglicher, man schaut sich die Dinge genauer an und entdeckt neue Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen.

Klappt das immer?



Natürlich funktioniert das nicht bei jedem in gleicher Weise, es kommt schon darauf an, wie weit die Menschen bereit sind, sich zu öffnen. Bei manchen Menschen tut sich ganz schnell was, andere wiederum bleiben in ihren alten Mustern bzw. verändern sich mehr auf der körperlichen Ebene. Da gibt es aber auch eklatante Beispiele, z.B eine Frau, die wegen MS im Rollstuhl sitzt, und auf einmal wieder frei laufen kann und sogar zu tanzen beginnt. Gerade bei MS gibt es große Erfolge, aber auch bei spastisch gelähmten Kindern. Eigentlich bei allen Menschen, die mit Bewegungsschmerzen zu tun haben, wenn sie nach und nach ihren ganzen Körper rund um die Schmerzstelle herum neu organisieren.

Was ist denn der Unterschied zu einer herkömmlichen orthopädischen Behandlung?

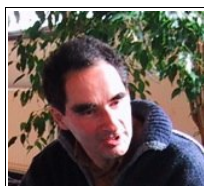


Wenn ich Schmerzen im Knie habe und gehe zum Arzt, dann schaut der sich das Knie an, das gleiche tut auch der Krankengymnast, und schließlich operiert mich der Chirurg am Knie. Alle stürzen sich auf dieses Knie. Als Feldenkraisler lasse ich das Knie erst mal in Ruhe. Ich schaue mir an, wie sich der ganze Mensch um das Knie herum organisiert. Vom Nervensystem her betrachtet ist es so, dass Schmerzen alles andere überdecken. D.h. das schmerzende Knie zieht so viel Aufmerksamkeit an, dass es eine Repräsentanz im Nervensystem bekommt, die ihm gar nicht zusteht. Wenn ich mir aber den ganzen Menschen rund herum anschau und den von seiner Beweglichkeit her optimal organisiere, dann schrumpft diese Überbewertung des Knies im Nervensystem. Es ist dann nur noch ein Körperteil unter vielen, und dann spielt es nicht mehr so eine große Rolle, ob ich einen Meniskusschaden oder einen Problem mit dem Kreuzband habe, und evtl. lerne ich sogar, mich so optimal und neu um dieses schadhafte Teil zu organisieren, dass ich davon nichts mehr merke.



E n d e d e s 1 . T e i l s

Über den Gesprächspartner



Peter Scherk (*1957 Berlin), Allgemeinarzt, Feldenkrais-Lehrer, seit 1993 Landarzt in Dietenhofen/Mittelfranken in Gemeinschaftspraxis mit naturheilkundlichem Schwerpunkt. Seit 1989 Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode. 1991-1993 Professional Training bei Mia Segal, der ersten und langjährigsten Assistentin von Moshé. 1996-2003 Assistent in Professional Trainings bei Mia.

Kontakt:

peters@susanna-gerstel.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.magazin-auswege.de
auswege@gmail.com