

# Die Feldenkrais-Methode in Therapie und Rehabilitation

Christine Ingold Gampp

Die Feldenkrais-Methode gewinnt an Bekanntheit, und ihr gebührt ein wichtiger Platz in der Suche nach Lösungen bei der weitverbreiteten Schmerzproblematik in der Medizin. Als Physiotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin möchte ich den Nutzen für die Behandlung von Patienten mit Rücken- und anderen Gelenkproblemen hervorheben.

Probleme am Bewegungsapparat haben ihre Ursache nicht in dem, was wir tun, sondern darin, wie wir etwas tun. Dr. Mosche Feldenkrais legt seiner Methode die Bewusstheit, das Bewusstsein seiner selbst und seiner Handlungen, zu Grunde. Was er vor mehr als 50 Jahren durch Beobachtung und aus der Erfahrung durch die Arbeit mit seinen Klienten erkannt hat, wird heute durch die moderne Hirnforschung bestätigt. Versuchen wir die Betrachtungsweise von Feldenkrais im therapeutischen Alltag umzusetzen, können unsere heute gängigen Behandlungsmethoden nachhaltiger wirken.

*La méthode Feldenkrais gagne à être connue. Elle tient une place importante et méritée dans la vaste discussion sur la problématique de la sophrologie. En tant que physiothérapeute et enseignante Feldenkrais, je souhaite mettre en avant l'utilité du traitement de patients présentant des problèmes de dos ou des articulations.*

*Les problèmes de l'appareil du mouvement n'ont pas leur cause dans ce que nous faisons, mais dans comment nous le faisons. Le Dr Mosche Feldenkrais fonde sa méthode sur la prise de conscience de soi-même et de ses mouvements. Ce qu'il a observé voici plus de 50 ans et appris par l'expérience avec ses clients est aujourd'hui confirmé par la recherche moderne sur le cerveau. Si nous essayons de mettre pratique les méthodes d'observation de Feldenkrais dans la pratique thérapeutique quotidienne, nous pouvons changer durablement nos méthodes de traitement.*

Dr. Mosche Feldenkrais (1904–1984), der Begründer der Methode, war promovierter Physiker. Er lebte in Israel und unterrichtete auch in den USA. Er erforschte systematisch die Zusammenhänge zwischen dem Erlernen von Bewegung und den physikalischen Gesetzen auf der Erde sowie den Einfluss von Motivation und Erfahrung auf die Entwicklung von automatisierten, gewohnten Bewegungen und Handlungen. Er hat sein Wissen in Büchern niedergeschrieben und im Unterricht an seine Schüler weitergegeben. Aus diesem Unterricht stehen uns heute Audio- und Videobänder zur Verfügung. Für die Ausbildungen werden diese als Grundlage verwendet. Die Ausbildung unterliegt internationalen Bestimmungen und dauert 4 Jahre mit insgesamt 800 Unterrichtsstunden.

## Grundlagen

### Schwerkraft und Physik

Dr. Moshe Feldenkrais' Beobachtungen führten ihn zu Studien darüber, wie Bewegung im zentralen Nervensystem organisiert wird. Als Physiker erkannte er, wie entscheidend die Schwerkraft für die Form

und Anordnung der Knochen, Muskeln und Bänder ist und welchen Einfluss sie auf das Zusammenspiel dieser Strukturen hat. Nicht nur die Knochenform richtet sich nach dem Einfluss der Schwerkraft, sondern die gesamte Organisation des Bewegungsapparates.

Sobald wir geboren werden, sind wir der Schwerkraft und den physikalischen Gesetzen ausgesetzt. Jede Bewegung, jede Veränderung der (Knochen-) Teile unterliegt ihnen. Die energiesparendste Verteilung der Gewichte und die optimale Belastungsachse für die Gelenke ist die Anordnung der Gewichte um die Lotlinie des aufgerichteten Körpers. Damit wir beim Gehen unser Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern können, braucht es feinste Beweglichkeit in den Gelenken und eine enorm differenzierte Anpassungsarbeit der Muskeln bzw. des Nervensystems.

### Organisierte Zusammenarbeit

Jedes Gelenk arbeitet immer verbunden mit seinen Nachbargelenken. Dabei dient beim Gang und beim aufrechten Stand die Fußsohle als Sensor, welcher jede noch so kleinste Veränderung ins Gehirn meldet, wo die für eine Neuausrichtung aller Bauklötze

(Knochen) notwendigen Anpassungen der Muskelarbeit organisiert wird. Eine Veränderung der Hebelarme und Gewichte ruft eine unverzügliche Anpassungsarbeit der Muskulatur hervor. Strecken wir den Arm aus, um den Salzstreuer auf dem Esstisch zu nehmen, dann beteiligen sich neben dem Schultergürtel auch die Rippen, die Wirbelsäule und das Becken an der Bewegung. Die Arbeit wird auf viele Muskeln und Gelenke verteilt, was die Gelenke schont und die Muskeln entlastet.

### Lernen und Gewohnheit

Dr. Moshe Feldenkrais geht davon aus, dass jede Bewegung erlernt wird. Bewegungsabläufe, die wir oft ausüben, werden zu Gewohnheiten. Hat das Kind gelernt, seinen Nuggi zu greifen, braucht es viele Versuche, den Mund damit zu treffen. Ist das einmal gelungen, wird es diese erfolgreiche Bewegung viele Male wiederholen, bis es ihm automatisch gelingt, die Hand zum Mund zu führen.

Dank den neuesten Hirnforschungen wissen wir heute, dass sich erlernte Zusammenhänge in bestimmten Aktivierungsmustern im neuronalen Netz widerspiegeln. Werden bestimmte Muster häufig benutzt, werden sie «gebündelt». Dadurch kommen die elektrischen Impulse schneller voran. Es entsteht im Gehirn eine Art Autobahnnetz, das uns erlaubt, gewohnte Bewegungsabläufe schnell und «unbewusst» auszuführen.

Fangen wir zum Beispiel an, Piano zu spielen, dann werden viele Zentren im Gehirn aktiv, wir müssen beim Klavierspielen an vieles denken und unsere Finger finden nicht sofort die richtige Taste. Werden wir Meister im Klavierspiel, sind nur noch kleinere und gut vernetzte Bereiche im Gehirn mit dem Spielen beschäftigt. Die Bewegungen gehen uns leicht von der Hand, das Spielen ist zur Gewohnheit geworden. Wir haben Kapazitäten frei, um kompliziertere Partituren zu lernen.

Neue Autobahnen können alte in den Hintergrund verdrängen. Lebensgewohnheiten und Lebensumgebungen beeinflussen und verändern unsere Bewegungsgewohnheiten.

### Einflüsse auf die Bewegungsentwicklung

Die Bewegungsentwicklung erfolgt in Schritten, wobei immer der nächste auf den vorhergegangenen aufbaut. Jede neu erlernte Bewegung ist die Basis für die nachfolgende. Wohin das Lernen, die Entwicklung, führt, hängt von vielen Faktoren ab. Wie schon erwähnt, spielen die Schwerkraft und die physikalischen Gesetze eine grundlegende Rolle. Auf dem langen Weg des Lernens spielen aber auch Faktoren aus unserer Umwelt eine Rolle. Haben wir Stühle zur Verfügung, wird unser Körper sich darauf sitzend

ausruhen, haben wir keine, werden unsere Hüften und Knie so beweglich sein, dass wir entspannt in der Hocke ein Gespräch führen oder ein Buch lesen können. Umwelt, Kultur, Einschnitte im Leben (Krankheit, Unfall), aber auch Vorbilder, Lehrmeinungen, Lob und Tadel steuern und beeinflussen, was wir lernen. Unabhängig davon, ob sich eine Bewegung angenehm anfühlt oder ob sie uns Anstrengung, Unbehagen oder gar Schmerzen verursacht, verbindet sich mit der jeweiligen Bewegung das befriedigende Gefühl, dass wir «richtig» handeln. Wir entwickeln eine Vorstellung davon, wie eine Bewegung, eine Handlung sein soll.

### Verschlechterung des Bewegungsverhaltens

Die meisten Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat weisen Haltungs-Veränderungen oder Haltungs- und Bewegungsmängel auf. Neben den allgemein bekannten Ursachen für diese Negativveränderungen (Bewegungsarmut usw.) sehe ich in meiner täglichen Arbeit weitere Ursachen:

- Häufig kommen Patienten zu mir, die durch die Ratschläge von Mitmenschen oder durch ein bestimmtes Training (Ballett ...) gelernt haben, eine bestimmte Haltung einzunehmen. Das führt z.B. statt zu einem *Aufrecht-Sein* zu einem *Sich-aufrecht-Halten*. Dadurch sind die Rückenmuskeln unter Dauerspannung, und ein Entspannen und differenziertes Arbeiten derselben ist nicht mehr im Bewegungsverhalten vorhanden. Korrekturen der Haltung, die willentlich gesteuert sind, hindern die tieferen Schichten des Gehirns, das Skelett optimal in der Schwerkraft zu organisieren. Wir sind genau so wenig fähig, unsere Haltung zu kontrollieren, wie wir nicht fähig sind, unserem Organismus ein optimales Gasgemisch zur Verfügung zu stellen, wenn wir versuchen, unseren Atemrhythmus willentlich zu steuern.

- Selektives, isoliertes Muskeltraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern es bahnt im Gehirn neue Verknüpfungen. Muskeltraining allein führt nicht zu Gelenkigkeit und Koordination. Der Lernprozess im Nervensystem wird erst gefördert, wenn die erreichte, verbesserte Muskelaktivität bewusst in die alltägliche Handlung (stehen, gehen, bücken, Arm ausstrecken) mit einbezogen wird.

- Arzt und Therapeut wollen und müssen Auskunft erhalten über Lokalisation, Art und Zusammenhang des Schmerzes eines Patienten. Der Patient konzentriert sich darauf, auf die Fragen genaue Antworten geben zu können. Dadurch ist er mehr darauf fokussiert, seine Schmerzen zu reproduzieren und einen Weg zu finden, wie er die gewünschte Bewegung ohne Schmerzen ausführen kann.

## Die pädagogisch-therapeutische Methode von Dr. Moshe Feldenkrais

### Bewusstheit

Die Grundlage der Methode ist die Bewusstheit. Sich selbst und seiner Handlungen bewusst zu sein, ist die Grundvoraussetzung dafür, dass eine Veränderung stattfinden kann. Deshalb stehen die Selbstwahrnehmung und die Selbstbeobachtung der Bewegungsabläufe an erster Stelle der Methode. Ein Leitsatz von Dr. Moshe Feldenkrais ist:

---

**«Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.»**

---

Wie bereits erwähnt, geschieht das meiste, was wir tun, unbewusst:

*Bin ich durstig, und ich sehe meine Teetasse vor mir auf dem Tisch, dann wird alles, was es braucht, damit ich meinen Arm nach vorne strecken und das Gewicht der Tasse heben kann, automatisch organisiert. Ich steuere bewusst nur, ob und dass ich Tee trinken will.* Die zur Gewohnheit gewordenen, unbewusst ablaufenden Bewegungsabläufe müssen spürbar werden. Sehr oft spüren wir unseren Körper nur dann, wenn er schmerzt. Bewusstheit eröffnet das Wissen über die Zusammenhänge im eigenen Körper und lässt hemmende Verspannungen und übermäßigen Krafteinsatz erkennen. Die Schmerz Wahrnehmung tritt in den Hintergrund. In den Vordergrund rücken Interesse und Neugier für den eigenen Körper. Dadurch wird es möglich, in die Software einzugreifen und automatisierte Bewegungsabläufe umzuprogrammieren.

### Differenzierung

Der nächste Schritt ist das Verständnis darüber, wie die Körperteile beim Handeln zusammenspielen. Es gilt zu erkennen, welche Teilaspekte verbessert werden können, um die Handlung als Ganzes zu optimieren. Oft ist dieser Ort, wo etwas verändert werden soll, nicht der Ort des Schmerzes an sich, sondern der Schmerz ist die Folge einer mangelnden Funktion einer anderen Teilfunktion und der gestörten Zusammenarbeit sämtlicher Teilfunktionen einer Handlung.

*Betrachten wir das Beispiel mit der Teetasse: Um die Tasse heben zu können, müssen neben dem Arm sich auch das Schulterblatt und die darunter liegenden Rippen und die sich anschliessenden Wirbel organisatorisch anpassen.*

Das Ziel ist es, alle an der Handlung beteiligten Teilfunktionen optimal zu organisieren. Dabei kann es wichtig sein, ein Gelenk zu mobilisieren oder einen Muskel zu stärken. Aber es ist ebenso wichtig, die

Interaktion einer Teilfunktion mit einer anderen zu verbessern.

### Integration

Jede Veränderung, Verbesserung einer Teilfunktion muss mit Blick auf die Gesamtfunktion stattfinden. Die Reorganisation einer funktionellen Einheit muss laufend in die Gesamtorganisation des Skelettes eingefügt werden. Erst das Einbinden eines deblokierten Gelenkes oder eines gestärkten Muskels in den Gesamt Ablauf einer Handlung garantiert eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens. Geschieht diese Integration nicht, wird beim nächsten Armausstrecken die alte unveränderte Gewohnheit überhandnehmen.

## Die praktische Anwendung der Methode in der Therapie

### Motivation

Kommt ein Patient mit einem Anliegen, gilt es als erstes, seine Motivation und sein Ziel zu erfahren. Meistens ist die Hauptmotivation das Leiden unter den Schmerzen. Dahinter aber versteckt sich meist der Wunsch, diese oder jene Handlung im Alltag, Beruf oder Freizeit wieder – oder besser – ausführen zu können.

### Selbstwahrnehmung, der Weg zum Lernen

Der Patient lernt zuerst, die Aufmerksamkeit auf sich selber zu richten, zu beobachten, was sich mitbewegt, oder wo etwas am sich Mitbeteiligen gehindert wird. Oft braucht es dazu erst das Erlernen von Entspannung und das Vermindern der Schmerzen. Die Aufgabe des Feldenkrais-Lehrers und Physiotherapeuten ist es, Situationen, Erleichterungen, Bewegungsaufträge zu finden, welche die Bewegung angenehm machen und den Schmerz umgehen. Der Patient kann dann, ohne Ablenkung durch Schmerzen, seine Aufmerksamkeit auf das richten, was im Körper während einer Bewegung geschieht. Bewegung wird für ihn zu etwas Erfreulichem, Lustvollem und wird nicht länger mit Anstrengung, Schmerz und Verdruss in Verbindung gebracht. Er spürt sich wieder wohl in seiner Haut, und es kommt ein Interesse und eine Neugierde dafür auf, wie sein Körper funktioniert und wie er ihn steuern kann.

### Analysieren der Bewegungsgewohnheiten

Gemeinsam wählen Therapeut und Patient einen Bewegungsablauf oder eine Bewegung aus und analysieren diesen. Dabei wird sichtbar, wie die Bewegung im Gehirn organisiert ist und welche Vorstellung der Patient von der Bewegung hat. Hier zeigen

sich die Gewohnheiten und Lernerfahrungen des Patienten. Die Auseinandersetzung des Körpers mit der Schwerkraft und die frühe Bewegungsentwicklung sind bei dieser Arbeit wegweisend.

### Neues anbieten und ausprobieren

Spätestens jetzt wechselt die therapeutische Zusammenarbeit in eine pädagogische, und wir sprechen nun von Schüler und Lehrer. Die Aufgabe des Lehrers besteht darin, neue Bewegungsvorschläge anzubieten. Er hält sich mit Ratschlägen und Rezepten zurück. Er kann mittels verbalen Anleitungen oder durch manuelle Führung Vorschläge machen, kann ermuntern und auf Veränderungen aufmerksam machen. Gemeinsam machen sich Lehrer und Schüler auf den Weg des Suchens. Der Lehrer bietet durch manuelle Unterstützung und Bewegungsvorschläge Möglichkeiten an, damit sich im Bewegungsverhalten etwas verändern kann. Der Schüler vergleicht und prüft diese Veränderungen. Er lernt, die Zusammenhänge zu erkennen und die Bewegungen zu verändern. Seine Selbstwahrnehmung, das Empfinden für angenehmes, leichtes Bewegen und eine Verbesserung im Erledigen seiner täglichen Arbeiten führen ihn bei diesem autodidaktischen Lernprozess.

### Umsetzen im Alltag

Der Schüler wird aufgefordert, sich auch im Alltag zu beobachten und mit dem in der Stunde Gelernten zu spielen. Es ist wie das Erlernen einer Fremdsprache: In der Stunde werden Grammatik und neue Wörter gelernt. Je mehr Gelegenheiten im Alltag wahrgenommen werden, das Gelernte anzuwenden, desto fließender wird der Gebrauch der neuen Sprache. Der Schüler macht es sich zur Gewohnheit, sich im Alltag zu beobachten. Durch die Fähigkeit, sich während der Bewegung zu beobachten und auf kleine Veränderungen aufmerksam zu sein, kann er sein Verhalten beim Verrichten der täglichen Arbeiten so anpassen, dass ihm das Bewegen leicht fällt und Schmerz vermieden wird. Empfindet der Schüler eine Verbesserung, wird er diese Veränderung mehr und mehr anbringen, und so entsteht eine Veränderung der Gewohnheiten.

Die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode zeigt eine nachhaltige Wirkung. Der Schüler hat gelernt, aufmerksam zu sein und seine Bewegungsgewohnheiten immer wieder zu überprüfen.

#### Fallbeispiel

Frau A. wird von ihrem Chiropraktor zu mir überwiesen. Sie hat, trotz mehrerer Sitzungen bei ihm, weiterhin Schmerzen im Nackenbereich, fühlt sich verspannt und behindert in der Verrichtung ihrer täglichen Arbeit. Auch wird sie in der Nacht von Verspannungsschmerzen geweckt.

Es ist ihr Wunsch, ihren Rasen wieder selber mähen zu können. Das gemeinsame Beobachten und Analysieren der Bewegungsabläufe, die notwendig sind, um den Rasen zu mähen, ergeben folgendes Bild:

Frau A. hat die Vorstellung, dass der Rücken möglichst gerade bleiben muss, was auch immer sie tut. Das hat zur Folge, dass sie die gesamte Muskulatur ihres Rückens und Schultergürtels in einer Dauerspannung hält. Die notwendigen Mitbewegungen des Schulterblattes sowie die Zusammenarbeit aller Strukturen von den Rippen zum Becken bis in die Beine werden unterdrückt. Dadurch entsteht eine Überbeanspruchung der Nackenmuskulatur, was zu einer raschen Ermüdung und schmerzhaften Verspannung führt. Durch das Unterdrücken der Mitbewegung des Thorax entsteht Zug auf die Hals- und Lendenwirbelsäule.

Frau A. spürt rasch, wie und wo sie ihre Muskulatur unter Spannung hält. Sie lernt, ihre Muskeln zu entspannen. Dadurch kann sie nachts wieder durchschlafen.

In weiteren Sitzungen offeriere ich ihr verbal und durch manuelles Führen kleine Veränderungen und Variationen. Sie lernt zu erkennen, dass der Arm mit dem Thorax, dem Becken und auch mit der Verankerung der Füße auf dem Boden in Zusammenhang steht. Sie macht es sich zur Gewohnheit, sich während ihrer täglichen Arbeiten in Haus und Garten zu beobachten und zu experimentieren. Sie kommt in die Sitzungen mit Berichten über Erfahrungen, die sie gemacht hat, und oft auch mit Fragen, die durch die Beobachtungen entstanden sind.

Während des ersten Monats kommt Frau A. wöchentlich ein Mal in die Stunde. Anschliessend verlängern wir die Abstände auf 2, dann auf 4 Wochen. Frau A. berichtet, dass sie gemerkt hat, dass die Giesskanne ihr viel leichter vorkommt und sie diese besser hochheben kann, wenn sie daran denkt, dass ihre Füße mit dem Boden Kontakt haben. Das Mähen des Rasens geht schmerzfrei und ermüdet sie nicht mehr. Auch entdeckt sie die Freude am Walking, das sie nun leicht und ohne Schulterverspannungen mehrmals pro Woche macht.

Dieser Prozess unterstützt das Vertrauen von Frau A. in ihre Fähigkeiten und gibt ihr die Gewissheit, dass Veränderung und Verbesserung in ihren eigenen Händen liegen. Nach 10 Sitzungen innerhalb von 4 Monaten beenden wir die Sitzungen.

Christine Ingold Gampp  
dipl. Physiotherapeutin, dipl. Feldenkrais-Lehrerin  
Spalenring 19  
4055 Basel  
cingold@bluewin.ch