

Die Feldenkrais-Methode® und einige Aspekte ihrer Anwendung an spastisch behinderten Säuglingen und Kleinkindern

„Weder korrigiere ich, noch heile oder unterrichte. Ich schaffe nur die notwendigen Bedingungen, in denen jemand lernen kann.“ (Moshe Feldenkrais)

Die vom israelischen Wissenschaftler und Judomeister Moshe Feldenkrais entwickelte, nach ihm benannte Feldenkrais-Methode® hat Lernen und Bewegung zum Inhalt, unter ihre neurologischen, physiologischen und verhaltenswissenschaftlichen Aspekte betrachtet. Sie beschäftigt sich mit den Haltungs- und Bewegungsmustern, die im Laufe des Lebens erlernt werden, die sich jedoch als ineffizient – es treten Muskelverspannungen, Schmerzen, Krankheitssymptome auf – erwiesen haben, und mit komplizierten Behinderungen, wie bspw. Schlaganfallfolgen, Cerebral-Parese (Kinderlähmung), Hypotonie, Multiple Sklerose, Autismus.

Die Feldenkrais-Methode® unterscheidet sich in mehreren wesentlichen Punkten von den heute im gleichen Zusammenhang praktizierten Therapieanwendungen.

Das Grundlegende an der Feldenkrais-Methode® besteht in dem funktionalen Verständnis, in einer funktionalen Betrachtung des Menschen und seines Verhaltens, und in der Tatsache, dass sich ihre Arbeitsweise auf die Gesetze der menschlichen Entwicklung im Säuglings- und Kindesalter gründet. Sie fasst, mit anderen Worten, den menschlichen Organismus als einen Komplex von Funktionen (nicht von Organen und nicht von Reflexen) und als Produkt dieser Funktionen auf. Durch ihre Arbeitsweise aktiviert sie jene Lernfähigkeiten des Menschen, die während der Kindheit durch die Entwicklung gefordert und gefördert, die jedoch im späteren Leben zum größten Teil vernachlässigt werden, und bedient sich dieser Lernfähigkeiten um physische, psychosomatische bis hin zu psychischen Beschwerden zu beheben oder zu lindern.

Ein weiteres Merkmal der Feldenkrais-Methode® ist ihre aus den Erkenntnissen zur Entwicklung des Nervensystems geleitete Einstellung zur Rolle des Behandelten im Heilungsprozess.

Während die meisten Therapien ausschließlich nur das suchen und behandeln, was ein Behinderter *noch nicht tun kann*, und ihre Bestätigung in der „Leistung“, die der Leidende erbringen soll, finden, wird in der Feldenkrais-Methode® dort angefangen, wo der Behinderte *etwas immer noch mit Leichtigkeit ausführen kann*, und sei dies auch nur atmen.¹ Die Feldenkrais-Methode® behandelt denjenigen, der Linderung seines Leidens sucht, aus *seiner* subjektiven Sicht, d. h. so, wie das Individuum seine Behinderung oder die Begrenzung seiner Fähigkeiten *selbst* empfindet und wahrnimmt – selbstverständlich und ausdrücklich auch dann, wenn es sich um Kleinkinder und Säuglinge handelt. Um eine Wiederherstellung oder Erhöhung der funktionalen Leistung zu ermöglichen wird ein einfühlsamer, d. h. *den Patienten in seiner einzigartigen Situation wahrnehmender, nicht leistungsgerichteter Umgang* mit dem Behandelten vorausgesetzt, *wobei sein positives Empfinden die entscheidende Rolle in seiner Entwicklung spielt*.

Die Arbeitsweise der Feldenkrais-Methode® besteht darin, die *Bedingungen* herzustellen, in denen die Leistung, die bisher unmöglich war, möglich und zwar mit Leichtigkeit möglich wird. Es wird die Fähigkeit, die Bereitschaft im Nervensystem, eine Bewegung auszuführen, geschaffen und erst dann die

¹ Es ist hier wichtig zu bemerken, dass die oben erwähnte, als Maßstab dienende Leistung oft keine im eigentlichen Sinn, d.h. keine integrierte, spontan einsetzbare Bereicherung des Bewegungsrepertoires, sondern meist die Frucht einer Anstrengung, d.h. eine die tatsächlichen Möglichkeiten des Behandelten strapazierende bis überfordernde Haltungs- oder Bewegungs-Kommando Ausführung, oder, wie in den reflektorischen Techniken, der Fluchtversuch aus einer brenzlichen Lage – somit ein „Geständnis unter Folter“ ist.

Bewegung ausgeführt, die vom Lernenden² in diesem Fall nicht als „Leistung“ erbracht und empfunden, sondern als *eigene, selbstverständliche*, bisher nicht benutzte Möglichkeit entdeckt wird³.

Was nicht mit Leichtigkeit ausgeführt werden kann, wird vermieden. Es wird nicht als eigenes, zugängliches Werkzeug des Bewegungsrepertoires empfunden und im täglichen Leben eingesetzt – und kann somit auch nicht als Errungenschaft oder Fortschritt angesehen werden.

Die Feldenkrais-Methode® vertritt in diesem Zusammenhang den Standpunkt – in der fernöstlichen Kultur schon Jahrtausende bekannte und praktizierte – dass Therapiehandlungen, die das Atmen nicht erweitern, nicht verlangsamen, oder die seine Regelmäßigkeit zerstören, keinen organischen Lernprozess in Gang setzen und unterstützen können.

Schließlich versteht sich die Feldenkrais-Methode® als ein Unterrichten, weil sie, um eine Verbesserung zu erzielen, einen aktiven *Lern- und Umlernprozess* in Gang bringt, statt sich mit den beschädigten Organen oder mangelhaften Verhaltensmustern als solchen zu beschäftigen.

Aus meiner Erfahrung sowohl als unter der Cerebral-Parese Leidender, als auch als Praktizierender der Feldenkrais-Methode®, eröffnet diese Bewegungslehre ein neues Kapitel in der Auseinandersetzung mit der spastischen Lähmung. Ihre in dieser Hinsicht dem breiten Publikum und den Fachkreisen gleichermaßen so gut wie noch unbekanntem Möglichkeiten und Ergebnisse lassen sie als richtungweisend auf diesem Gebiet erkennen. Diese Stellung verdankt sie sowohl ihren revolutionierenden Erkenntnissen zur funktionalen Entwicklung des Nervensystems als auch vor allem ihrer Fähigkeit, die Bedingungen hervorzurufen, in denen ein Nervensystem, in welchem Maße auch immer lädiert, lernen, d.h. neue Funktionen lernen kann.

Mit ihrer Hilfe kann eine durch Cerebral-Parese gestörte Entwicklung des Kleinkindes in den meisten Fällen in normale Bahnen geleitet werden. Die eigenen, biologischen Entwicklungsimpulse und -Kräfte des betroffenen Kindes werden mit Hilfe des eingeleiteten Lernprozesses von Störungen befreit und unterstützt, um den Folgen einer Cerebral-Parese vorzubeugen, Einhalt zu gebieten oder sie auszulöschen.

Die Feldenkrais-Methode® geht von folgenden Erkenntnissen aus:

- Das menschliche Nervensystem wurde im Laufe der Entwicklungsgeschichte mit Grundfunktionen ausgerüstet, die für das Überleben und für die Entwicklung des Individuums (ontogenetisches Lernen) wie der Spezies (phylogenetisches Lernen) verantwortlich sind.
- Aus diesen Urfunktionen (wie z.B. der Fähigkeit, der Schwerkraft entgegenzuwirken, oder auf eine Reizquelle zu reagieren) entwickelten und entwickeln sich auch heute noch weitere Funktionen, deren Aufgabe es ist, die Überlebens- und Entwicklungsfähigkeiten zu verfeinern und zu vervollkommen.
- *Eine Funktion ist die im und vom Nervensystem erarbeitete Bereitschaft, durch ein bestimmtes, den Forderungen der Umwelt angepasstes Verhaltensmuster das Überleben und die Entwicklung der Spezies und des Individuums zu sichern.*

² Die Feldenkrais-Methode® ist, ihrer Satzung und ihrer Arbeitsweise nach, ein Lernmethode.

³ Es ist ohne Zweifel einer der Gründe, die die Feldenkrais-Methode®, sowohl in den Fachkreisen, als auch beim breiten Publikum, trotz der erlebten oder bezeugten Ergebnisse, teilweise zu einem Exotendasein verdammten.

Die das individuelle und das gesellschaftliche Leben gleichermaßen von früher Kindheit an bestimmende Einstellung ist die der Leistung, im Sinne des *Sich-Selbst-Überwindens*, als höchste und erstrebenswerteste Tugend: Je mehr man aushalten kann, je mehr man sich bezwingen kann, ein desto fähiger Mensch ist man in den Augen der Gesellschaft und in den eigenen. Im Gegenteil, aber, was mit Leichtigkeit zu tun hat, ist wertlos. Gleichzeitig gibt unsere grenzenlose Bewunderung all jenen, die für uns Schwieriges oder Unmögliches, mit Leichtigkeit vorbringen. Jedem ist klar, dass kein Sänger schön singen könnte, wenn er sich dabei anstrengen müsste, kein Eistanzer, kein Akrobat es sich leisten kann, einen Sprung anders als mit Leichtigkeit auszuführen, wenn er nicht fallen will, und wir beurteilen als minderwertig jene Leistungen, ob künstlerisch, sportlich oder intellektuell, die wir im eigentlichen oder im übertragenen Sinne als „angestrengt“ bezeichnen. Unbewusst wissen wir anscheinend, dass „mit Leichtigkeit“ eine höhere Qualität des Könnens ist als „mit Anstrengung“.

- Die Fähigkeit oder Unfähigkeit, eine Bewegung oder Handlung auszuführen, ist hauptsächlich durch die Entwicklungsstufe jener Funktion bedingt, welche die jeweilige Bewegung oder Handlung erfordert, und nicht, wie es die allgemein übliche Auffassung ist, durch den "guten" oder "schlechten" Zustand des ausführenden Organs; vielmehr kann dieser "gute" oder "schlechte" Zustand selbst eine Folge der richtigen oder fehlerhaften Anpassung an die Umweltbedingungen sein – und somit in umgekehrter Folge, mit der Verbesserung der Funktion, verbessert und geheilt werden.

Die Muskeln eines normal entwickelten Menschen, der nicht schwimmen kann, werden sich beim Gehen auf festem Boden mehr oder weniger kontrolliert verhalten, vollkommen unkontrolliert dagegen, wenn er sich plötzlich in tiefem Wasser befindet. Führt er die gleichen Bewegungen, die er in tiefem Wasser zustande bringt, auf festem Boden aus, so würde man ihn als krank betrachten. Was sich im Wasser geändert hat, ist nur die Umgebung, welche neue, von den auf festem Boden sich wesentlich unterscheidende Forderungen an das Nervensystem stellt. In der einen Umgebung - auf festem Boden - hat das Nervensystem die erforderlichen Funktionen entwickelt und kann daher zweckmäßige Bewegungen ausführen, während die von der Wasser-Umgebung geforderten Funktionen und Bewegungsmuster im Nervensystem nicht vorhanden sind: es kommt zu unregelmäßigen, überflüssigen, daher krankhaft wirkenden Bewegungen.

Wird der Mensch seine "krankhaften" Bewegungen im Wasser lange genug ausführen, so werden die Muskeln Schaden nehmen. Wieder auf festem Boden, wird er einen Muskelkrampf – den zu beheben, eine Massage- oder Wärmebehandlung unternommen wird –, schmerzhafte Stiche in den Rippen und im Bauch wegen verspannter Bauchmuskulatur und eines unangemessen funktionierenden Atemapparates u.v.m. feststellen; alles nicht Folge einer Krankheit, sondern des Versuchs, ein unbekanntes oder nicht genügend entwickeltes Verhaltensmuster auszuführen.

Man kann beiläufig bemerken, dass alles, was nicht zweckmäßig ist, krankhaft wirkt und so eingestuft wird. Dem liegt die oft unbewusste Erkenntnis zugrunde, dass Gesundheit Anpassung an die Umweltforderungen – der äußeren wie der inneren – bedeutet. Wo nun die Störung lokalisiert und mit welchen Mitteln die erforderliche Anpassung erreicht wird, darin unterscheidet sich die funktional arbeitende Feldenkrais-Methode® von anderen praktizierten Therapiemethoden, in denen die Besserungsmaßnahme oft lokal und passiv erlebt wird, was unter anderem den Rückfall begünstigt.

- Jede höhere Funktion setzt das Vorhandensein einer entsprechenden niedrigeren voraus: Um stehen zu können, muss man erst krabbeln lernen, um krabbeln zu können, muss man erst andere, grundlegendere Funktionen, z.B. die Fähigkeit, sich von der Bauch- in die Rückenlage und umgekehrt zu drehen, beherrschen.

- Eine dauerhafte Verbesserung der Qualität des Verhaltens wird nur dann erzielt, wenn alle wichtigen Einflüsse der Umgebung und ihre Wirkung auf die funktionale Entwicklung mit einbezogen werden.

Weitere Leitsätze der Feldenkrais-Arbeit werden an gegebener Stelle erwähnt werden.

Drei Fragestellungen bestimmen die Ansatzpunkte der Feldenkrais-Arbeit mit an Cerebral-Parese erkrankten Kleinkindern:

1. Welche Voraussetzungen muss das Nervensystem eines Säuglings aufweisen, um eine gesunde Entwicklung gewährleisten zu können?
2. Welche von diesen Voraussetzungen werden zerstört als Folge einer Cerebral-Parese ?

3. Durch welche Wege, mit welchen Mitteln kann man die Bedingungen wiederherstellen, in denen ein durch spastische Lähmung verletztes Nervensystem sich gesund entwickeln kann?

VORAUSSETZUNGEN

Notwendige Voraussetzungen für eine normale funktionale Entwicklung des Säuglings sind die Selbstwahrnehmung (das Spüren des eigenen Körpers) und die Wahrnehmung der auf ihn wirkenden Schwerkraft. Der allererste Reiz, ohne den es eine für uns normale Entwicklung nicht gäbe, ist der Reiz der Schwerkraft. Sie bestimmt unsere physische Entwicklung als Individuen wie als Spezies, während unser psychischer Werdegang seine Engpässe, Niederlagen und Beeinträchtigungen unter anderem kinästhetisch in einer mangelhaften Anpassung an ihre Gesetze spiegelt.

Der Impuls des Sich-Zusammenrollens beispielsweise, eines der ältesten, dem Selbsterhaltungstrieb dienenden Grundverhaltensmuster, hat die Funktion, Kopf, Bauch und Brust, d.h. den Sitz der lebenswichtigen Organe, beim Fallen (Schwerkraftwirkung) vor dem Aufprall zu schützen. Er wird gleichwohl - und wenn auch nur in Ansätzen der Muskulatur zu einem tatsächlichen Rollen - auch in Gefahrsituationen aktiviert, in denen dieses Muster in keiner direkt bedingten Verbindung mehr zum auslösenden Ereignis steht, keine angemessene Abwehrmaßnahme darstellt, und daher die Gefahr in keinem Maße abwenden kann - wie z.B. in Angstzuständen. Wenn nun ein Mensch unter einem belastenden seelischen Druck und diesem Druck entweichen wollend tage-, wochen- oder sogar, wie es oft der Fall ist, jahrelang in einem Zustand des "Sich-Rollen-Wollens" lebt, dann wird ihm irgendwann die ständig gespannte Bauch-, Rippen-, Schulter-, Nacken- und Beinmuskulatur oder eines der durch den ständigen Druck der Muskeln in ihrer normalen Tätigkeit beeinträchtigten inneren Organe zu schaffen machen. Die Psychosomatik nimmt sich seit längerer Zeit solcher Fälle an.

Durch das Empfinden der Schwerkraft an verschiedenen Gliedern seines Körpers erlernt ein gesunder Säugling die Regulierung der Muskelspannung, die für die Ausführung willentlicher und gezielter Bewegungen notwendig ist. Ein gesunder Säugling braucht einige Wochen bis er sich mit der Schwerkraft vertraut macht, um in diesem Feld den Zusammenhang zwischen *Selbstempfindung*, *Schwerkraftempfindung* und *Bewegung* erforschen zu können. Nur das Zusammenspiel dieser drei Elemente kann zu einer gesunden funktionalen Entwicklung des Säuglings führen.

Bei einem spastisch gelähmten Säugling ist dieses Zusammenspiel erheblich gestört, oft zerstört. Das ist unter anderem die Folge einer Verminderung der *Empfindungsfähigkeit*, und wird, wie der gesamte Symptomenkomplex der Cerebral-Parese, durch die Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn verursacht. Dieses Phänomen – die Tatsache, dass Zellen zerstört werden – äußert sich in einer Spannungserhöhung der Muskulatur – im erhöhten Muskeltonus – in den vom ZNS nicht gesteuerten Körperbereichen. Es kann infolgedessen eine nur stark beeinträchtigte oder keine *abwechselnde* Anspannung der Beugemuskel und Streckmuskel (der Beuge- und Streckmuskeln) stattfinden; sie arbeiten zusammen, oder im besseren Fall, sich in verschiedenen zeitlichen Abstufungen überlappend. Was durch die Arbeit des einen erreicht werden soll, wird durch die Arbeit des anderen zunichte gemacht – ein typisches Verhalten des Nervensystems, übrigens, beim Ausüben von mangelhaften oder unterentwickelten Funktionen im Allgemeinen. Die Absicht und die verfügbare Energie (die Nervenimpulse) werden somit nicht in *gerichtete Bewegung* umgesetzt, sondern in einen Kampf der Muskeln gegeneinander – daher die Schwierigkeit, bzw. die Unmöglichkeit, willentliche Bewegungen auszuführen. Es geht hier nicht, wie sehr oft angenommen, um Mangel oder Überschuss an Energie (an Nervenimpulsen), sondern um *falsch geleitete* Nervenimpulse.

MITTEL: FUNKTIONAL

Um das Zentralnervensystem zu befähigen, *korrekt geleitete* Impulse zu senden, werden in der Feldenkrais-Methode® nicht die Bewegungsmuster als solche korrigiert, sondern atavistische Reaktionen sowie Urfunktionen – wie z.B. die *Schwerkraftsanpassung* und die *Drehfunktion* es sind – aktiviert, zuerst in einem anderen Kontext als dem des mangelhaft auftretenden Verhaltensmusters.

Eine kurze Erklärung ist hier angebracht. Es ist bekannt, dass die auf einer höheren Stufe der Entwicklungsgeschichte entstandenen Funktionen angreifbarer, unzuverlässiger sind als die auf einer sehr frühen Stufe entwickelten. Je neuer, komplizierter, spezialisierter eine Funktion ist (hauptsächlich dem Individuum eigen), um so leichter kann sie gestört, zerstört, oder mit parasitären Komponenten beladen werden, im Gegensatz zu den Grundfunktionen – über die die Spezies verfügt.

In schwierigen physischen oder emotionalen Situationen – wie auch in ungewohnten, überraschenden – neigt man dazu, sich ertümlicherer Verhaltensmuster zu bedienen – einer niedrigeren Stufe in der Entwicklungsgeschichte entsprechenden – als eher hochspezialisierter. In Augenblicken der Lebensgefahr greift das Nervensystem, dem Erhaltungstrieb folgend, nicht auf komplizierte, relativ langsam in Bewegung zu bringende, für Fehler anfällige neue Funktionen, sondern immer auf die ältesten in unserem Gehirn zurück.

Die Bewegungen, die wir vor und während des Fallens machen, um dieses Fallen zu verhindern, oder, wenn es nicht mehr abwendbar ist, mindestens eine tödliche Verletzung zu vermeiden, erfolgen nicht aus einem bewusst in Gang gesetzten und bewusst kontrollierten Bewegungsmuster, sondern aus einem automatischen, unbewussten – einem *Reflex*, der vom Stammhirn gesteuert ist. Dieser Reflex ist das Muster, das sich während Millionen von Jahren in unzähligen Gefahrensituationen vervollkommnet und bewährt hat, dem Nervensystem vertraut und von ihm für solche Augenblicke als einzig zuverlässig anerkannt ist. *Um diesen Reflex effektiv in Gang zu setzen, schaltet das Gehirn jeden anderen, dieses Muster störenden Impuls aus*, eine Leistung, die später entwickelte, nicht *phylogenetische*, sondern „nur“ *ontogenetische* Reaktionen mit größter Wahrscheinlichkeit mit der gleichen Schnelligkeit und Genauigkeit nicht würden vollbringen können⁴.

Wenn man phylogenetische, – d.h. durch Jahrtausende Erfahrung in Selbsterhaltung „filtrierte“, akkurat funktionierende, was so viel heißt wie akkurat *differenzierende* – Reaktionen in einem für den Patienten ungewohnten Kontext aktiviert, kann man parasitäre Komponenten des Verhaltensmusters vom Zentralnervensystem als solche erkennen lassen und eliminieren. Wenn man z. B. die Fußsohlen eines auf dem Rücken liegenden Menschen mit einem Gegenstand – Brett, Rolle, Draht – berührt, weckt man in seinem Nervensystem *sein* Stehverhaltensmuster, – das aus dem phylogenetischen **und** dem persönlichen, durch die eigene Geschichte geformten Muster, besteht – in einem die Stehfunktion nicht erfordernden Kontext. Durch die Berührung mit dem, wie Feldenkrais ihn nannte, „künstlichen Fußboden“, wird, mit anderen Worten, der Right-Reflex wachgerufen – bei dem eine reflexartige Anspannung der Nackenmuskulatur entsteht, die ihrerseits die ganze der Stehfunktion dienende Muskulatur aktiviert. Die Person reagiert zu diesem Reiz mit dem ganzen Repertoire an überhöhten und überflüssigen Muskelspannungen, das sie bei einem tatsächlichen Stehen einsetzen würde: Die Nackenmuskeln sind für gewöhnlich viel gespannter als dies nötig wäre, nicht minder die Bauch-, Schulter, Rücken- und Beinmuskulatur, alles kompensatorische Muskelspannungen in Verbindung mit einer nicht angemessen ausgeführten Funktion – hier dem Liegen – und die ihrerseits andere kompensatorische Muskelspannungen hervorrufen, wie z.B. Brustmuskelnkontraktion).

⁴ Anders verhält es sich, wenn das Fallen kein unerwünschtes, also in erster Linie tödliche Gefahr mit sich bringendes Ereignis ist, wie zum Beispiel beim trainierten Springen. Hier bestimmen *bewusst kontrollierte Impulse* – die durch Lernen ihrerseits zu einem (bedingten) Reflex ausgebildet wurden – die Art der beim Fallen ausgeführten Bewegungen, was wieder eine Anpassung an (andere) Anforderungen bedeutet. Hier werden durch Lernen allmählich all die Impulse ausgeschaltet, die das neu erstrebte Bewegungsmuster behindern. Das so gestaltete Fallen – die neue, vom Individuum entwickelte Funktion – ist indessen viel verletzlicher als das alte, der gesamten Menschheit eigene Muster, und jede ernstere physische oder emotionelle Beeinträchtigung kann zur Auslöschung des neuen und zur Reaktivierung des alten Musters führen.

Die Veränderung im Tonus einer Muskelgruppe verändert den gesamten Muskeltonus. *Es ist indessen der Tonus der Nackenmuskulatur, der den Anspannungsgrad der gesamten Muskulatur bestimmt und spiegelt.*

Diese Kettenreaktion nutzt in ihrer Arbeit die Feldenkrais-Methode®: eine entspannte Nackenmuskulatur führt zu Entspannungen in allen Muskelgruppen, die mit der Nackenmuskulatur zusammen in einem Haltungs- oder Bewegungsmuster aktiv sind, oder in den die Nackenmuskulatur, ohne es zu müssen, d.h. *parasitär*, arbeitet – wie es z.B. im Liegen oft der Fall ist.

Im Liegen sind die Stimuli, die antigravitationale Reaktionen und Muster aktivieren, ausgeschaltet. Leider nimmt das Nervensystem des geplagten Menschen diese Tatsache nicht wahr, weil die parasitären Muster die unangenehme Eigenschaft haben, weiter zu bestehen, auch wenn das Verhaltensmuster in dem sie aktiv sind, nicht mehr in Anspruch genommen wird. So liegt der Mensch mit mehr oder weniger gebeugten Knien, prononciertem Hohlkreuz, gehobenen Schultern und mit gespannten Nackenmuskeln.

Nichtsdestotrotz bietet der Liegezustand die besten Bedingungen, um überflüssige Reaktionen bewusst zu machen und bewusst auszuschalten, weil er keine komplizierte Anforderungen an das Nervensystem stellt – wir erinnern uns, alle Stimuli, die antigravitationale Reaktionen aktivieren, werden ausgeschaltet – und weil er, infolgedessen, das Nervensystem zu einer maximalen kinästhetischen Wahrnehmung befähigt.

Die Aktivierung des Stehverhaltens *im Liegen*, mit Hilfe des künstlichen Fußbodens, koppelt die Funktion von ihrer Ausübung ab – hier die Stehfunktion, die auf eine noch ältere, die Schwerkraftanpassung, zurückgeht. Die „persönlichen“ parasitären Begleitmuster zur Stehfunktion, Begleitmuster, die diese Funktion beeinträchtigen und die im Stehen nicht wahrgenommen werden, weil sie zu einem integralen Bestandteil des Stehverhaltensmusters geworden sind, werden im Liegen zum ersten Mal bewusst wahrgenommen. Die Bedingungen, in denen die Stehfunktion aufgerufen wird, das Liegen, wirken in diesem Fall wie ein Filter, das überflüssige Reaktionen hervorhebt. Weil das Liegen viel weniger komplexe Anforderungen an das Nervensystem stellt als das Stehen, ist es darüber hinaus leichter, die „filtrierten“ parasitären Reaktionen im Liegezustand auszuschalten als im Stehen, d.h. als in dem Kontext, in dem diese automatisch auftreten und von dem sie bedingt sind: ein verspannter Nacken wird sich z.B. leichter im Liegen entspannen können, als im Stehen.

Das Liegen erlaubt, als ersten Schritt, ein allmähliches Ausschalten der Nackenmuskeln- Anspannung, die als für die liegende Position überflüssig erkannt wird.

Das Nervensystem lernt, zwischen dem Reiz des künstlichen Fußbodens und den vom Liegen tatsächlich gestellten Anforderungen zu unterscheiden und sich den letzteren anzupassen, trotz des Stehreizes. Es findet eine erste Differenzierung statt, die eine weitere, im wirklichen Stehen, zwischen notwendigen und überflüssigen Muskelspannungen ermöglichen wird.

Die erfolgte Entspannung der Nackenmuskulatur hat als erste Folge, wie oben bemerkt, das Sinken des Muskeltonuses in allen Muskelgruppen, und eine erhöhte kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit, so dass das „Erkunden“ der Komponenten eines Verhaltensmusters, der notwendigen und der parasitären, am genauesten stattfinden und Automatismen durchbrochen werden können. Das ist der Moment, in dem eine erhöhte Differenzierung im Zentralnervensystem und ein ontogenetisches Lernen stattfinden. Während am Anfang der Anwendung, unter den beiden Reizen: Liegefläche (tatsächlich) und künstlichem Fußboden (virtuelles Stehen) das Nervensystem ausschließlich auf den zweiten reagierte, reagiert es am Ende der Behandlung ausschließlich auf den ersten, tatsächlichen, angemessen dazu, und reduziert den zweiten zu der ihm in diesem Zusammenhang zustehenden Größe.

Man „reinigt“ mit anderen Worten eine bestimmte Funktion von individuell „erworbenen“ parasitären Verhaltensmustern indem man diese Funktion unter Bedingungen hervorruft, in denen sie noch nie in Anspruch genommen wurde, wie hier das Stehen im Liegen. Parasitäre Reaktionen werden so von der tatsächlichen Inanspruchnahme der Funktion abgekoppelt – der Automatismus wird gebrochen. Im

neuen, fremden Kontext haben diese Reaktionen noch keine Wurzel geschlagen und können mit Leichtigkeit ausgeschaltet werden.

Mit der Eliminierung parasitärer Reaktionen im Liegen wird eine Art Alpha-Zustand erreicht, aus der das Stehen neu erlernt werden kann. Wieder „auf den Beinen“ werden jetzt diejenigen Muskelkontraktionen ausschließlich aktiviert, die die Stehfunktion erfordert, d. h. es wird das *ideale* Stehverhaltensmuster, als Urfunktion im Nervensystem latent vorhanden, aktiviert. Eine neue Einschätzung der tatsächlichen Anforderungen dieser Funktion und eine entsprechende Anpassung findet im Nervensystem statt und somit ein Lernprozess. Einiges über diesen Vorgang wird weiter unter „Stütztechnik“ erörtert.

Ein anderer, nicht zu verachtender Effekt des funktional wirkenden Reizes ist, dass man durch das allmähliche Sinken des Tonus in den Nackenmuskeln eine Entspannung aller Skelettmuskeln erreicht, nicht durch eine lokale, aufwendige und meist nicht langfristig wirkende Anwendung, sondern durch eine entsprechende Steuerung im Zentralnervensystem – mit anderen Worten, indem man die Bedingungen für eine solche Steuerung im Z.N.S. schafft.

Je schmaler außerdem der Gegenstand, mit dem man die Fußsohle berührt, desto schmaler die Fläche, auf der die Person virtuell „steht“ und umso differenzierter die geforderten und durch die Feldenkrais-Anwendungen herausgearbeiteten Reaktionen des Nervensystems zu dem Stimulus. Indem man die berührten Punkte und Flächen, sowie die Größe und die Form des berührenden Gegenstandes variiert, aktiviert man alle verfügbaren Variationen des Stehverhaltensmusters, von den primären, das „bloße“ Aufrechtstehen sichernden – für ein von Z.P. lädiertes Nervensystem nichtsdestoweniger ein Meisterstück –, von einer ebenen, breiten Fläche provozierten, bis zu den verfeinerten, wie das Gehen auf einem Balken oder auf einem Seil, mit Hilfe entsprechenden Gegenständen hervorgerufenen, und befreit sie, im oben beschriebenen Verfahren, von parasitären Begleitreaktionen. Je differenzierter das Verhaltensmuster vom Nervensystem ausgeführt werden kann, – auch wenn, wie hier, „nur“ virtuell, was in der Tat eine viel schwierigere Angelegenheit ist, weil eine viel genauere Differenzierung fordernd – um so differenzierter die vom Nervensystem gesendeten Impulse und um so weniger parasitäre Komponenten, die in diesem Verhaltensmuster eine Überlebenschance haben.

Die Feldenkrais-Methode® arbeitet mit der phylogenetischen Ebene um einen Lernprozess von der Ebene der *Urfunktionen* aus in Gang zu setzen, aus einem wichtigen Grund: die Urfunktionen sind universal wirkende Funktionen, ohne die kein Bewegungsmuster vorstellbar wäre, was ihnen die Fähigkeit verleiht, einmal von überflüssigen, störenden, von *parasitären Komponenten* befreit, in allen Verhaltensmustern als Fehlerdetektor zu wirken und ihrerseits die Ausschaltung störender, parasitärer Bewegungskomponenten zu bewirken. Es ist ein Prozess, in dem das Zentralnervensystem lernt, differenziert und nicht mehr oder weniger im Block, auf die Anforderungen des Lebens zu antworten.

DIFFERENZIERUNG

Aus dem bisher Vorgetragenen muss man schließen, dass die bei weitem wichtigere und schwierigere Aufgabe des Nervensystems bei der akkuraten Ausführung eines Bewegungsmusters nicht, wie man vielleicht glauben könnte, die Erteilung der richtigen Impulse zur Ausführung dieses Bewegungsmusters ist, sondern die des Ausschaltens aller autonomen, d.h. unwillkürlichen Impulse, die der korrekten Ausführung nicht nützlich und daher für sie störend sein können (s. Fallbewegungsmuster).

Man hat ein Bewegungsmuster gelernt, wenn kein in Bezug auf dieses Bewegungsmuster un-zweckmäßiger Impuls an die Muskeln gesendet wird. Die richtige Ausführung eines Bewegungsmusters setzt demnach eine *Differenzierung* in der Tätigkeit des Nervensystems voraus. Wenn eine solche Differenzierung nicht oder nicht im richtigen Maße stattfindet, treten Störungen auf, die die Ausführung des Bewegungsmusters beeinträchtigen oder sogar verhindern. Überflüssige

Muskelspannungen sind unwillkürliche Kontraktionen, die Ausdruck und Begleiterscheinung einer mangelhaft entwickelten Funktion sind – aus welchen Gründen auch immer.

Ein Kind, das gerade schreiben lernt, wird den Stift viel mehr als notwendig zwischen den Fingern drücken, eventuell die Nacken- und Schultermuskulatur spannen, die Zunge aus dem Munde strecken, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur verspannen, oft Bein- und Bauchmuskeln auch. Es wird anders atmen, als wenn es ein schon lange beherrschtes Bewegungsmuster ausführt. Der Stift wird gelegentlich vom Kinde unbeabsichtigte Bewegungen ausführen, "Kleckse" machen u.s.w. - alles als Folge unkoordinierter, d.h. dem Zweck noch nicht angepasster Muskelanspannungen und -entspannungen. Eine bis zur letzten Konsequenz geführte mechanistische Auffassung würde die Muskulatur des Kindes für krank erklären (die gleichen unkontrollierten, beim Schreiben als mehr oder weniger "normal" betrachteten Verspannungen würden beim Spielen oder beim Essen ein spastisches Symptom abgeben) und zur Behebung der Mängel eine langwierige Arbeit an den Muskel selbst ansetzen - offensichtlich ohne Erfolg.

Weniger analytisch eingestellt, heilt nun das Kind seine nicht richtig funktionierende Muskulatur funktionell, d.h. durch die Verbesserung der Funktion des Schreibens (und so machen es in ihrem Bereich der Geiger, der Sportler, der Schauspieler, der Seilkünstler und auch jeder Handwerk-Lehrling).

Indem es sich das Ziel des zum Schreiben erforderlichen Bewegungsmusters, nämlich die akkurate Ausführung der Buchstaben, bewusst macht, erlangt es im Üben, durch die allmähliche Verdrängung aller überflüssigen, unzuweckmäßigen und daher störenden Muskelanspannungen eine Differenzierung und Verfeinerung der Muskelarbeit, die so zu einem der Funktion wenn nicht ideal, so doch mindestens einigermaßen befriedigend angepassten Bewegungsmuster wird. Die Bewegungen werden dann nicht mehr krankhaft wirken, das Kind ist "geheilt".

In ähnlicher Weise wie das Schreib-Bewegungsmuster können viele andere Bewegungsmuster von durch mangelhafte Anpassung an die Funktion erzwungenen und nun mehr oder weniger festgefahrenen Nebenerscheinungen (von chronischen Nacken-, Schulter-, Rippen- oder Bauchmuskulatur-Verspannungen bis hin zu solchen, die bereits einen umfangreichen, verselbständigten Komplex bilden), und von deren oft schwerverwiegenden Wirkungen befreit werden.

In der gleichen Weise, und nur in der gleichen Weise, das heißt von der Funktion zu ihren Ausführungskomponenten, und nicht versuchend, die unzähligen und auf verschiedenen Ebenen tätigen Komponenten wie in einem Puzzle zusammen zu „löten“, kann man von einer Cerebral-Parese, von einem Schlaganfall u.a.m.. lädierte Funktionen des Nervensystems wiederherstellen.

Bekannterweise entsteht eine Bewegung durch abwechselndes Spannen und Entspannen verschiedener Muskeln oder Muskelgruppen: ein Muskel kann sich nur verkürzen (spannen) oder seine ursprüngliche Länge wieder erreichen (entspannen). Wenn der Muskel, – absichtlich oder infolge einer mangelhaften Steuerung im Z.N.S. – schon vor einer Bewegung verkürzt (verspannt) ist wird seine Bereitschaft, die Bewegung auszuführen, durch das Maß seiner Spannung begrenzt: Je kürzer ein Muskel ist, umso mehr muss er arbeiten, um sich weiter zu verkürzen.⁵

Eine andere Folge der in geringerem oder größerem Maße fehlenden Steuerung der hemmenden Impulse im Zentralnervensystem sind die so genannten *residualen Spannungen* im zu entspannenden

⁵ Ein Muskel erreicht die maximale Anspann- und Entspann-Geschwindigkeit nur am *Anfang* dieser zwei seiner Tätigkeiten. Zum Beispiel, jede schnelle Bewegung kann nur dann von einem Körperglied ausgeführt werden, wenn diese Bewegung in einer sehr schmalen Amplitude ausgeführt wird, d.h., wenn einer der antagonistischen Muskeln schon sehr kurz nach dem Anfang seines Anspannens loslässt, um „Raum“ für die Arbeit seines antagonistischen „Kollegen“ zu lassen. Schnell abwechselnde Bewegungen können nie eine große Amplitude haben, d.h. sie können nie bei stärkeren Muskelkontraktionen entstehen. Ein praktischer Beweis dafür ist die Unfähigkeit mancher Pianisten, eine bestimmte Geschwindigkeit in der Bewegung ihrer Finger zu erreichen, unter anderem gerade weil ihre Finger überflüssig große Bewegungen während des Spielens ausführen. (Ein anderer Grund sind residuale Spannungen in den Extensoren, als Folge ungenügender Differenzierung der Impulse). Bei Sängern geschieht ein ähnliches Phänomen, wenn der/die Sänger/in beim Ausatmen die Luft nicht ökonomisch dosieren kann, d.h. wenn die Rippenmuskulatur sich viel zu viel anspannt, um die Luft aus den Lungen auszutreten, so dass mit dem nächsten Einatmen ein asthmatisches Geräusch mitzuhören ist. Zur Lockerung der Muskulatur wird in vielen Fällen die so genannte „Schütteltechnik“ angewendet, in der durch ein schnelles Abwechseln in der Drehrichtung eines Armes oder Beines eine nur sehr oberflächliche abwechselnde Anspannung in den Antagonisten hervorgerufen wird.

Muskel. Sie verzögern die Hemmung seiner Kontraktion, in den Fällen in denen diese Kontraktion erfolgt. Dies seinerseits verzögert und erschwert die vom gegensätzlich arbeitenden Muskel bewirkte Bewegung. Dieses Phänomen ist, in geringerem Maße, im Erlernen jeder motorisch betonten Fertigkeit gegenwärtig, wie z.B. ein Musikinstrument spielen, Jonglieren, Artistik, oder im einfachen Laufen, wie in jeder Tätigkeit, die Geschicklichkeit oder schnelle Reaktionsfähigkeit verlangt: je langsamer die Hemmung der physiologisch nicht dazu gehörenden, oder gar gegensätzlich wirkenden Muskelkontraktionen, um so verzögerter und mühsamer erfolgt die angestrebte Bewegung. Es besteht ein Mangel an, oder eine ungenügende *Differenzierung* in der Steuerung, im Zentralnervensystem.

Genau diesem Phänomen begegnet man in der spastischen Lähmung – in Bereichen, in denen bei einem gesunden Kind die natürliche Entwicklung allmählich zu einer angemessenen Differenzierung führt. Das Erlernen differenzierter Bewegungsausführung erfordert *differenziert wirkende Reize*, d.h. Reize, die so präzise gerichtet sind und wirken, dass sie eine *differenzierte Reaktion des Nervensystems*, was so viel ist wie die Hemmung entgegenwirkender Nervenimpulse, ermöglichen. Je gröber die Reize, umso undifferenzierter die Antwort des Nervensystems darauf, das auf grobe Reize *blockweise* reagiert. Die Erziehung des Nervensystems eines spastischen Kindes verlangt die gleichen Strategien die ein Jongleur oder ein Pianist zum Erlangen ihrer Fertigkeiten in Anspruch nehmen. *Die gleichen Gesetze regieren das Nervensystem des Pianisten, des Jongleurs und des spastischen Kindes.* Die Tatsache, dass das spastische Kind *andere* Fertigkeiten erlernen soll – sich von der Rücken- in die Bauchlage drehen, die Körperglieder koordiniert, differenziert bewegen, kriechen, krabbeln und gehen – ändert nicht die Gesetze, nach denen sein Nervensystem differenzieren, d.h. nicht dazu gehörende oder entgegenwirkend Impulse hemmen lernt, und berechtigt somit nicht zu Handlungen, die beim Pianisten oder beim Jongleur, auf ihrem respektiven Gebiet angewendet, sich kontraproduktiv und schädlich, in manchen Fällen katastrophal auswirken würden. Der Cerebral-Parese Patient hat zwar ein lädiertes Nervensystem, aber kein Nervensystem zweiter Klasse.⁶ Beispiele von *Undifferenziertheit* hat man auch beim Ziehen einer

⁶ Dies wird sogar von Vojta selbst bestätigt: So entstand die Arbeitshypothese, dass die infantile Cerebral-Parese, die Spastik, die Athetose und andere Typen, keine Spezifischen Grundbilder sind, sondern das Ergebnis einer unvollständigen Entwicklung der normalen Entwicklung.“ (Vojta, Die zerebralen Bewegungsstörungen im Säuglingsalter, Kapitel 11: Reflexfortbewegung – neonataler Reflexautomatismus in der Motorischen Rehabilitation, S.151) „Bislang beruht der Umgang gerade mit komatösen Patienten – aber auch in vielen anderen Bereichen der Medizin – auf der mehr oder weniger bewussten Annahme, der Patient reagiere ausschließlich auf die Anordnungen oder Maßnahmen, die ihm von außen zugeführt werden: eine Art naturwissenschaftlich orientiertes Reiz-Reaktions-Muster. Es wird erwartet, dass der Kranke auf einen definierten Stimulus von außen in einer beobachtbaren, weitgehend starren Weise reagiert – und dies sollen möglichst alle Patienten in gleicher Weise tun! Funktionalität (besser gesagt „Reflexionalität“, das ist mein Kommentar) statt Individualität steht bei diesem Denken im Mittelpunkt. Mit dieser Objektivierung aber geht das Verständnis um das Einmalige, Individuelle völlig verloren. („Heilen mit Musik“ Hinrich van Deest, dtv 35117, S. 44)

Beim Praktizieren der Vojta-Therapie, z. B., werden Kleinkinder in Stellungen gezwungen, aus denen sie, – unter dem Stress und der Angst, die ein Kampf gegen eine sie überwältigende, wie es ihnen erscheinen muss, sie zu zerstören trachtende Macht, bedeutet, – durch ein „erwecktes reflektorisches“ Bewegungsmuster sich selbst befreien sollen. Der Stress ist, neben der mehr oder weniger vorhandenen reflektorischen Reaktion, als einzig wirkende Motivation der Kinder für die Durchführbarkeit der Therapie unerlässlich und somit fest eingeplant. Bei einer derartigen Therapie glaubt man, dass das Kind durch einen bis über die Grenze des Erträglichen stressenden Reiz zu irgendwelcher Bewegung gezwungen werden kann, die es nachher auch freiwillig, als willkommene Bereicherung seines Bewegungsrepertoires benutzen wird. („Durch die Kombination der Reize aus mehreren Reizstellen kommt eine räumliche Summation zustande.“ . . . „Im Klartext: Die Verlängerung der Dauer der provozierten Haltung unter ständiger Reizung bedeutet Arbeit in Form einer isometrischen Muskelkoordination. Damit wird die Reizwirkung durch den Zeitfaktor verstärkt. Bei Aktivierung des Musters soll man also auch mit der zeitlichen Summation arbeiten können.“ Vojta, Seite 151 u. 151)

Man hat anscheinend, um es milde zu formulieren, nicht in Erwägung gezogen, dass aufgrund der tatsächlich existierenden Hierarchie der Reize, das, was das Kind aus der Therapiesitzung mit nach Hause nehmen wird nicht unbedingt eine neue Bewegung, sondern vor allem ein Trauma ist, eine neue Erfahrung in Angst und Ohnmacht, und dass die am unanfechtbarsten erzielte Wirkung eine weitere Steigerung des allgemeinen Muskeltonus, was weniger Bereitschaft und Fähigkeit, differenzierte Bewegungen auszuführen und eine verminderte Anpassungsfähigkeit an die Schwerkraft bedeutet, sowie eine ablehnende, sich zur Abkapselung und zur panischen Reaktion auf jede Berührung hin entwickelnde Einstellung, die alles andere als die optimale Bedingung für die Aufnahme und Integration von neuen kinästhetischen Informationen (kinästhetisches Lernen) oder sonst entwicklungsfördernd ist.

Natürlich, dass wenn man unter die Fußsohle eines Menschen eine brennende Kerze stellt, wird dieser seinen Fuß reflektorisch wegziehen, wobei es allerdings sein kann, dass er sich, falls ihm diese Bewegung unter normalen Bedingungen nicht ohne weiteres möglich ist, eine Muskelzerrung dabei holt. Der Unterschied zwischen dem Beispiel mit der Kerze und dem zur reflektorischen Reaktion gezwungenen behinderten Kleinkind ist nicht nur, dass ein Kleinkind keine Möglichkeit hat, in den Stellungen, aus denen es sich aus eigenen Kräften „befreien“ muss, den von einem Erwachsenen ausgeübten Zwängen auszuweichen, sondern auch, dass in der Regel die in

Gerade auf dem Papier, wobei die ungeübte Hand oft von der gewünschten Richtung abkommt oder zittert, oder beim Versuch, den vierten Finger zu betätigen, was üblicherweise außer bei Instrumentalisten oder Tänzern ohne die aktive Beteiligung anderer Finger nicht möglich ist. Eine totale Undifferenziertheit in den Impulsen eines Nervensystems (in solch einem Nervensystem hätten sich die Impulse zu keinem gezielten, mehr oder weniger organisierten Bewegungs- oder Verhaltensmuster verdichtet) könnte man mit dem Bild und mit dem Geräusch auf dem Fernschirmschirm, nach Programmende vergleichen: *Es wird nichts und alles gleichzeitig gesendet* – wie es bei Hirnverletzungen mit Komazustand-Folgen, z.B. beim apallischen Syndrom, der Fall ist.

Fast alle vom Menschen täglich ausgeführten Tätigkeiten nehmen Bewegungsmuster in Anspruch, *die ihren höchsten Entwicklungsgrad noch nicht erreicht haben*. Daher findet bei der Ausführung dieser Bewegungsmuster auch nicht die notwendige Differenzierung statt, die eine überflüssige, oft schädliche Muskelarbeit ausschalten würde.

SCHWERKRAFT

Ein vollkommen verkannter, unser Bewegungsverhalten nichtsdestoweniger bestimmender Faktor ist das Schwerkraftfeld und unsere angemessene oder mehr schlechte als rechte Anpassung an es. Das Stehen und das Gehen eines Menschen, um nur die grundlegendsten und für eine selbständige Existenz notwendigsten Funktionen zu erwähnen, werden im Laufe der Kindheit und auch später im Leben von entwicklungs- und funktionswidrigen, diese Funktionen missbrauchenden Bedingungen – wie unnatürlich langes Stillbleiben, im Stehen oder im Sitzen, Schultaschen tragen, etc. – stark beeinträchtigt. Es entstehen Abweichungen von der gesunden Haltung des Körpers im Schwerkraftfeld, d.h. von der Körperhaltung, so wie sie bei einem Kleinkind mit einer normalen Entwicklung spätestens im zweiten Lebensjahr, „frisch“ nach der vollständigen Inanspruchnahme der oben genannten Funktionen, zu sehen ist.

Ein optimal an die Schwerkraft angepasstes Nervensystem würde jede Bewegung in der Art ausführen, dass das *Skelett*, durch die räumliche Anordnung seiner Teile und *mit nur minimaler Muskelarbeit*, das Gewicht des Körpers trüge. Die Skelettmuskeln haben in der Tat hauptsächlich die Funktion, die verschiedenen Bewegungen – mit anderen Worten die Übergänge von einer Stellung zur nächsten – so auszuführen, dass dieser ideale Zustand erhalten und der Körper ständig in Gleichgewicht bleibt.⁷

Überflüssige Spannungen in den verschiedenen Muskeln sind somit ein Ausgleich für eine mangelhafte Anpassung des Nervensystems an die Schwerkraft – die Gründe dafür können sehr verschieden sein, die von der Cerebral-Parese im Nervensystem verursachten Störungen sind einer davon. Sie sind das Haupthindernis für schnelle, leichte und präzise Bewegungen, wichtiger Bestandteil vieler psychosomatischer Krankheitssyndrome und die nicht immer erkannte Ursache vieler Beschwerden des Bewegungsapparates.

Wie schon erwähnt, bedeutet eine zweckmäßige Anpassung des Nervensystems an die Schwerkraft, dass das Skelett der Hauptträger des Körpergewichts ist, während eine nur geringe Spannung in den

der Art gezwungenen Kleinkinder darüber hinaus noch schwer behindert sind. Die Kinder und besonders die Kleinkinder sind, durch ihr noch nicht ausgereiftes Nervensystem um ein vielfaches zerbrechlicher, empfindlicher, leichter mittels einer Reizüberflutung ins seelische und neuro-muskuläre Chaos zu stürzen, weil sie den Reiz viel intensiver wahrnehmen als jeder Erwachsene. Es wäre übrigens zu bemerken, dass man reflektorisch nicht lernen, sondern nur dressiert werden kann, und dass, da auch auf elektrische Schocks reflektorisch reagiert wird, ein Ersetzen der Menschenhand durch diese in der Tat – dieselben Prinzipien auf die Spitze treibend – berechtigen würde. Wenn man versuchen würde, die Therapeutin oder den Therapeuten, die derartige Anwendungen an behinderten Kleinkindern ausüben, in eine ähnliche physische und psychische Lage zu versetzen, müsste man die Betroffenen in einer Catch-Arena, von einem „Meister“-Paar aus einer Ecke in die andere schleudern und zwischendurch auch in bestimmte „therapeutische“ Stellungen „zwingen“ lassen, ein paar Stunden lang. Vielleicht, würden sie dann verstehen können, warum die Kinder in ihren Händen schreien. . . .

⁷ Um den Unterschied zwischen Skelett- und Muskelfunktionen zu verstehen, sollte man sich vorstellen, wie ein Körper ohne Skelett stehen und sich bewegen würde. Der Unterschied zwischen einer funktionalen und einer „mechanistischen“ Betrachtung des Ganzen wird erkennbar, wenn man sich vorstellt, wie Muskeln und Skelett ohne Nervensystem funktionieren würden.

Streckmuskeln vorkommt. In einem solchen Zustand wird jede Bewegung als leicht und bequem empfunden, die physiologisch maximale Geschwindigkeit erreichbar und das Gleichgewicht erhalten.

Man vergegenwärtige sich dagegen die förmlich gequälte, gegen imaginäre Hindernisse kämpfende Bewegungssprache eines Spastikers, die allerdings derjenigen des Nichtschwimmers, der in tiefes Wasser fällt, sehr ähnlich ist: die Bewegungen des letzteren dienen genauso wenig seinen Zwecken, wie die eines spastischen Kindes, das zu gehen versucht.

Gemeinsam ist beiden die Fähigkeit zu *lernen*, die Bedingungen ihrer Umgebung: Luft, Wasser, Schwerkraft – korrekt einzuschätzen und ihr Verhalten ihrer neuen Wahrnehmung entsprechend zu ändern.

DIE STÜTZTECHNIK

Eine der Techniken, die in der Feldenkrais-Methode® zur Förderung eines besseren Umgangs mit der Schwerkraft praktiziert werden, ist die so genannte Stütztechnik. Dabei übernimmt ein abgestuftes, abwechselndes und gerichtetes Stützen verschiedener Körperteile die (von den Muskeln falsch ausgeführte) Funktion der Haltung des Skelettes. Die Stütztechnik wird hauptsächlich im Liegezustand angewendet, weil in diesem Zustand, wie schon erwähnt, das Gehirn eine völlige Ausschaltung aller für das Aufrechtstehen zuständigen Funktionen erreichen *kann*.

Nur wenige, in ihrem Körperbewusstsein hoch entwickelte Menschen – wie manche Yogi – erlangen dank einer optimalen Schwerkraftsanpassung des Nervensystems die optimale räumliche Anordnung aller Skeletteile, die ein vollständiges Ausruhen auch im senkrechten Zustand – im Stehen oder im Kopfstand – ermöglicht. Der „normale“ Mensch braucht dagegen, um seine Streckmuskeln zu entlasten, eine Liegefläche, welche dem Körper eine allgemeine, wenn auch undifferenzierte Stütze bietet. Wenn die Streckmuskeln ihrer Funktion nicht mehr genügen können, d.h. wenn der Körper müde ist, und sich keine Liegelegenheit anbietet, werden, um ein Fallen zu vermeiden, bei jedem Gleichgewichtsverlust automatisch die Nackenmuskeln gespannt, was dann die ganze Streckmuskulatur wieder „wachruft“ – der so genannte „Richt-Reflex“.

Es ist nun, wie ebenfalls schon erwähnt, ein weit verbreiteter Trugschluss, dass sich im Liegezustand die Streckmuskeln, weil sie die Funktion der Aufrechterhaltung nicht mehr ausüben müssen, auch entsprechend *entspannen* werden. Genauso wie für die Erhaltung des aufrechten Standes unnötig viel, – im Falle einer Cerebral-Parese darüber hinaus eine um ein vielfaches gesteigerte – Muskelarbeit aufgewendet wird, bleibt in der Tat auch im Liegezustand die Streckmuskulatur unnötigerweise zum Teil noch bei ihrer Arbeit.

Die Liegefläche bietet die Gelegenheit, die dem Aufrechtstehen dienenden Muskelarbeit und Reflexe einzustellen – das Nervensystem kann jedoch diese Gelegenheit nur im Rahmen seiner jeweiligen Anpassungsfähigkeit an die Schwerkraft annehmen.

Im Gegensatz zur allgemeinen, undifferenzierten Stützung, die eine Liegefläche anbietet, nimmt die Stütztechnik eine gezielte und differenzierte vor, die den auch im Liegezustand unnötig arbeitenden Muskeln den Prozess der Entspannung „beibringt“.

Das Stützen eines Körperteils hat in der Feldenkrais Arbeit nicht die Aufgabe, den Muskeln entgegenzuwirken, sondern vielmehr die, ihre Bestrebungen zu *unterstützen*. Die Stützbewegung versucht also nicht, einen verkürzten (verspannten) Muskeln zu „verlängern“, durch Dehn- oder andere Versuche, die nur den Widerstand, und damit eine noch höhere Anspannung des Muskels hervorriefen, – da der Reiz, dem das Nervensystem mit der Muskelverkürzung zu begegnen versucht, durch ein aufgezwungenes Dehnen *nicht* gelöscht wird – vielmehr bewegt sie die Knochen in die Richtung des Muskelzugs zueinander und hält sie während der Stützzeit in diesem Zustand. Auf diese Weise wird der vom Nervensystem angestrebte, wenn auch kontraproduktive Zustand *durch fremde Einwirkung* erhalten. *Eine Muskelkontraktion ist nicht mehr erforderlich*. Nach einer „Vergewisserungsfrist“ erteilt das

Nervensystem den Muskeln keine Kontraktionsbefehle mehr: die Muskeln können ruhen. Wichtig ist hier vor allem das „Feed-back“, die Rückmeldung zu den steuernden Zentren im Gehirn. Sie nehmen das von den Händen des Behandelnden gesicherte Ergebnis der bisher *eigenen*, nun eingestellten Befehle differenzierter, bewusster, wahr. Es geht hier nicht um ein Bewusstmachen im Intellekt, sondern um eine elementare, um eine Bewusstheit der Empfindung, die jedem lebenden Wesen – ob Physikprofessor, Kleinkind oder Katze, eigen ist, wobei es durchaus sein kann, dass die Katze auf diesem Gebiet bewusster ist, als der Physikprofessor es jemals sein kann...

Das Feedback meldet, dass es überflüssig ist, mindestens im Liegen zuerst, der Schwerkraft durch die *eben eingestellten Muskelkontraktionen* zu begegnen, und dass keine Gefahr für die Selbsterhaltung mit der Einstellung der Kontraktionsbefehle verbunden ist. Da dies weniger Mühe bedeutet und einen leichteren Weg zur Selbsterhaltung weist, adoptiert nach wiederholten solchen Meldungen das Nervensystem diesen ökonomischeren Weg, seinen naturgegebenen Gesetzen gemäß (s. künstlicher Fußboden).

Die allmähliche Entspannung der gestützten Muskeln – *sie* müssen die Erhaltung des vom Nervensystem für notwendig erachteten Zustandes *nicht mehr* gewährleisten, sie werden vielmehr

selbst *gehalten*, sie sind *passiv* – beeinflusst den gesamten Muskeltonus, allmählich fangen auch andere Muskelgruppen an, überflüssige Arbeit einzustellen. Die Einstellung unzweckmäßiger, überflüssiger Impulse bedeutet zunächst, physiologisch gesehen, ein Senken des Aktivitäts-Pegels und damit eine Beruhigung, die ihrerseits eine verfeinerte Wahrnehmung ermöglicht und fördert. Es bedeutet aber vor allem eine erste *kontrolliert* gesteuerte Handlung in einem Bereich, der bisher außer Steuerungskontrolle war.

*Die Entspannung der unnötig arbeitenden Muskelgruppen wurde nicht durch eine den Widerstand des Nervensystems überwindende Handlung, sozusagen **gegen** das Nervensystem, herbeigeführt, sondern **vom Nervensystem** befehligt, aufgrund einer **empfindungsmäßig bewussten Wahrnehmung** der an ihn gestellten, die Selbsterhaltung sichernden Forderungen.*

*Die Entspannung ist erfolgt, nicht weil das Nervensystem, der Selbsterhaltung dienend – zum Beispiel um einen Sehnenriss oder Knochenbruch zu vermeiden – nicht mehr anders **konnte** und nachgeben musste, sondern, weil es eine weniger mühsame Selbsterhaltungsstrategie wahrnehmend, nicht mehr anders „**wollte**“ – was eine Umsetzung des als Motto diesem Beitrag vorangestellten Leitsatzes ist:*

„Weder korrigiere ich, noch heile oder unterrichte. Ich schaffe nur die notwendigen Bedingungen, in denen jemand **lernen** kann.“ (meine Hervorhebung)

Wenn das Stützen stufenweise nachlässt (die Wirkung besteht in einer Abwechslung von Stützen und Nichtstützen, Anwendung von Kontrasten, s. Abschnitt „Kontraste“), bleiben die Muskeln infolge der Trägheit trotz der Änderung entspannt. Weil der Körper liegt und daher keine Gefahr zum Fallen besteht, hat das Nervensystem die Möglichkeit zu erkennen, dass auch im nicht-gestützten-Zustand, mindestens im Liegen und wenn auch zuerst nur für eine kurze Zeit, keine Muskelkontraktionen nötig sind, um der Schwerkraft entgegenzuwirken.

Es ist aufgrund der verfeinerten Wahrnehmung, dass das Nervensystem neue Möglichkeiten des kinästhetischen Vokabulars kennen lernt.

Im wiederholten Stützen und Nichtstützen wird das Nervensystem in seiner neuen Einschätzung, in seiner *neuen Wahrnehmung* des Schwerkraftfeldes (und dadurch in der Wahrnehmung einer anderen Bewegungsqualität) wiederholt bestätigt, was diese „bewusstere“, differenzierte Wahrnehmung und das daraus resultierende Verhalten allmählich zu einem festen Bestandteil der Bewegungssprache macht. Im Laufe der Behandlungen lernt das Nervensystem dieses angenehmere, ökonomischere Bewegungsverhalten auch im Sitzen, im Stehen, allmählich auch in komplizierten Bewegungs- und

Verhaltensmustern einzusetzen. Das neue Bewegungsmuster wird zu einem dynamischen Faktor, der dank der naturgegebenen Strebung des Nervensystems zu einer optimalen Funktion, imstande ist, selbständig auch für neue Situationen das richtige Anpassungsmuster zu ermitteln. In der Anwendung der Stütztechnik, und darin besteht ihr funktionaler Charakter, wendet man sich nicht an Muskeln, Gelenk, Reflex, u.s.w., sondern an das Nervensystem – mit seinen *Erfahrungen* im Schwerkraftfeld und den *daraus resultierenden* Reflexen, Funktionen und Verhaltensmustern –, das aufgrund korrekter oder falscher Einschätzungen (Wahrnehmung), seine Impulse zusendet. Die Verspannung eines Muskels erfüllt eine vom Nervensystem als zweckmäßig angesehene Aufgabe. Man kann deshalb einen unnötig, mit schädlichen Folgen gespannten Muskel nur – dauerhaft – zur Entspannung „überreden“, indem man die Bestimmung seiner Anspannung in Betracht zieht, d.h. die Funktion, in die diese Anspannung irrtümlicherweise als Komponente des Bewegungsmusters eingebettet wurde, und nicht, indem man an dem Muskel, an der Sehne – als statische, selbständige, sich selbst regierende Einheit betrachtet – oder am Reflex selbst etwas zu ändern versucht.

Der Muskel wird vielleicht nach einer Dehn- oder Wärme- oder einer beliebigen anderen lokalen oder gymnastischen Behandlung für eine oder mehrere Stunden "gedehnt" und infolgedessen „lockerer“ bleiben; mit dem Auftreten der Situation, in der seine Spannung vom Nervensystem als notwendig empfunden wurde, wird er sich unweigerlich wieder spannen.

Weil sie die funktionale Bedeutung der Muskeltätigkeit außer Acht lassen, kann eine „mechanistische“ oder reflektorische Behandlung, oder gar ein operativer Eingriff, das Nervensystem nicht dazu befähigen, den Irrtum seiner Einschätzung zu erkennen und zweckmäßigere Impulse an die Muskeln zu senden.

EINE BAHNBRECHENDE EINSTELLUNG

Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Bewegungslehre nennt sich, wie erwähnt, im Gegensatz zur gängigen Bezeichnung, absichtlich nicht Heil-, sondern Lernmethode. Dies, nicht weil die Wirkung ihrer Anwendung die Merkmale des Heilens – Linderung, bzw. Beseitigung der Beschwerden – nicht aufweisen würde, sondern weil diese Wirkung auf dem Wege des Lernens erreicht wird.

Der „Behandelte“ („Schüler“ in Feldenkrais' Sprache) erfährt einen auf der kinästhetischen Ebene stattfindenden Lernprozess, in dem er die falschen Ansätze zur Lösung einer kinästhetischen, d.h. Körperempfindungs- und Bewegungsaufgabe erkennen und ein effizienteres, seinen Zwecken dienlicheres Bewegungsvokabular entdecken und sich aneignen lernt.

Wenn man die Entwicklung des Säuglings beobachtet, wird man feststellen, dass es eine bestimmte Hierarchie in der Funktionenentwicklung und eine strikte zeitliche Abfolge dieser gibt. Am Anfang agiert und reagiert das ganze Nervensystem eines gesunden Säuglings und damit sein ganzer Körper im Block. Es bestehen noch keine differenzierten Funktionen. Der Säugling kann somit zuerst nur liegen und ist unfähig, sich im Raum zu drehen oder gerichtete Bewegungen auszuführen. Seine Bewegungen sind in dieser Phase zackig und richtungslos. Man kann sagen, das Kind führt sich in seinen ersten Lebensmonaten wie „spastisch gelähmt“ auf.

Bahnbrechend an der Arbeitsweise der Feldenkrais-Methode® ist die inzwischen sowohl wissenschaftlich als auch von der Praxis bestätigte Einsicht, dass der Spastische, ob erwachsen oder neugeboren, nicht, wie leider nur zu oft gehandhabt, ein „defekter Organismus“, ähnlich einer defekten Maschine ist, der durch mehr oder weniger Gewalt anwendende Eingriffe „repariert“, besser „gebastelt“ werden kann. Der spastische Säugling ist vielmehr, was eine normale Entwicklung anbelangt, in den meisten Fällen genau so lernfähig wie der gesunde Säugling. Dies verdankt der Neugeborene (und in beträchtlichem Maße auch der Erwachsene) einer Unzahl von zur Verfügung stehenden Gehirnzellen, die fähig sind, die Rolle der durch die Krankheit zerstörten Zellen zu übernehmen.

Je früher in der Entwicklung eines Menschen dieser Lernprozess ansetzt, desto schneller und unproblematischer wird er vonstatten gehen, weil noch keine oder nur relativ wenige „kranke“, mit anderen Worten unzuverlässige Muster (Gewohnheiten) Zeit gehabt haben, sich einzüben und Teil des Selbstbildes zu werden. Die Verbindungslinien in dieser immensen Kommunikationszentrale, die das Gehirn und das Nervensystem eigentlich bilden, sind noch nicht durch chaotische Botschaften falsch gekoppelt; sie sind noch frei und können, unter kundiger Unterweisung, durch Millionen von „Ersatzarbeitern“ - heilen Gehirnzellen - reibungslos in Betrieb genommen werden.

Um zu verstehen, welche Folgen ein wegen spastischer Lähmung verursachter Steuerungsmangel für die physische Entwicklung eines Säuglings haben kann, reicht es, sich die Auswirkungen einer leichten Spastizität der Nackenmuskeln vorzustellen:

erlaubt dem Säugling ein übermäßiger Tonus der Nackenmuskeln nicht, den Kopf den Reizen seiner Umgebung entsprechend zu bewegen, wird er nie lernen können, sich von der Rücken- in die Bauchlage zu drehen. Dies wieder wird einer Entwicklung seiner Rückenmuskeln im Wege stehen, Muskeln, deren kräftige Arbeit unbedingt notwendig ist für das spätere Kriechen und Krabbeln. Ohne Kriechen und Krabbeln gelernt zu haben, wird das Kind nicht sitzen, stehen und gehen können – um damit kurz nur die physischen Konsequenzen einer Nackenmuskeln-Spastizität beim Säugling darzustellen.

WAHRNEHMEN

Der ein oder zwei Monate alte Säugling kann, wie erwähnt, noch nicht greifen, kriechen, laufen, sprechen, u.s.w., d.h. all die Funktionen ausführen, bei denen eventuelle spastische Symptome deutlich erkennbar wären. Das ist auch der Grund dafür, dass eine spastische Lähmung nur in Verbindung mit der funktionalen Entwicklung des Säuglings festgestellt wird, das heißt, erst wenn eine Verzögerung in der Beweglichkeitsentwicklung auftritt, wenn das Kind

noch nicht die Bewegungen ausführen kann, die ein gesunder Säugling *schon ausführen würde*.

Es ist indessen erheblich leichter, wie erwähnt, spastische Säuglinge in die Bahnen einer normalen Entwicklung einzulenken, als schon spastisch entwickelte Kinder, bei denen eine viel komplexere und detaillierte Wiederherstellung der zurückgebliebenen und missentwickelten Funktionen notwendig ist. Wenn man beim spastischen Säugling die Fähigkeit, die Schwerkraft *wahrzunehmen*, wiederherstellt, wird seine Entwicklung meist ohne fremde Hilfe ihren normalen Ablauf nehmen. Er wird, mit anderen Worten, wie jedes gesunde Kind die verschiedenen Phasen: sich drehen, kriechen, krabbeln, sitzen, stehen, gehen - von alleine absolvieren können, was von meiner eigenen Erfahrung in der Arbeit mit spastischen Säuglingen bestätigt wurde. Deswegen sind die Techniken zur Wiederherstellung eines normalen, für das Erlernen von Funktionen notwendigen Wahrnehmungsvermögens des Nervensystems einer der wichtigsten Bestandteile der Feldenkrais-Methode®.

Sie macht sich in diesem Zusammenhang die Tatsache zunutze, dass das Wahrnehmen - die Wirkung eines Reizes mit Hilfe der Sinnesorgane aufnehmen und erkennen - abhängig von der relativen Intensität des Reizes im Kontext der übrigen umgebenden und in uns existierenden Reize ist.

Einige praktische Beispiele können vielleicht besser erleuchten was ich meine: beim Sehen, wird man am Tage das Sternenlicht nicht wahrnehmen können, was das Hören betrifft, kann man in der Nähe eines laufenden Flugzeugmotors andere Geräusche nicht mehr wahrnehmen, und auf der kinästhetischen Ebene, d.h. auf der Ebene der Körperempfindung, wird man nicht fühlen können, ob sich auf den schweren Koffer, den man trägt, eine Fliege niedergelassen hat oder nicht.

Gleichermaßen, wenn man sich in irgendeinen Gedanken, in irgendein Problem vertieft (innerer Reiz), merkt man oft nicht, dass jemand mit uns spricht. Es gilt leider hier auch: der Stärkere siegt. Das ist der Grund, warum ein von Spastizität gereiztes, mehr oder weniger ins Chaos

gestürztes Nervensystem nicht fähig ist, sich an das Schwerkraftfeld in seinen Bewegungen optimal anzupassen, genau so wie jemand, der in Gefahr ist, aus dem zwanzigsten Stock herunterzufallen, nicht fähig ist, eine fröhliche Melodie zu pfeifen.

Es entsteht hier ein Teufelskreis: die Überreizung, die für das Nervensystem des Spastikers charakteristisch ist, verursacht eine Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfähigkeit, die ihrerseits die Überreizung des Nervensystems fördert. Dieser Teufelskreis kann in der Feldenkrais-Methode® durch eine besondere Technik durchbrochen werden: durch die Anwendung von Kontrasten.

KONTRASTE

Es ist eine allgemein gemachte Erfahrung, dass wenn man eine bestimmte Zeit lang demselben monotonen Reiz ausgesetzt wird, diesen Reiz schwächer und zum Schluss gar nicht mehr wahrnehmen wird. Wenn wir Schuhe tragen, werden wir uns nach einiger Zeit, falls die Schuhe unseren Füßen mehr oder weniger angepasst sind, nicht mehr bewusst sein, ob wir Schuhe tragen oder nicht. Wir werden beim Lesen nicht merken, dass das Tageslicht in den Abendstunden allmählich unter den Beleuchtungsgrad, bei dem wir noch angenehm lesen können, sinkt, bis wir oder jemand anderer uns das künstliche Licht anmacht.

Die Wahrnehmung kann in allen Sinnbereichen durch das Erzeugen eines Kontrastes verstärkt werden. Stellen Sie sich vor, dass man beim Gehen alle zehn Minuten die Schuhe für ein paar Schritte auszieht. Die Wahrnehmung „unsere Füße sind bekleidet“ wird nicht mehr abschwächen – wir werden uns nach jeder Schuhpause unserer Fußbekleidung wieder bewusst.

Im Falle eines an Cerebral-Parese Leidenden fördert die von chaotischen Botschaften des Nervensystems gestörte Wahrnehmung und die daraus resultierende fehlerhafte Anpassung an die Schwerkraft, wie schon erwähnt, parasitäre Bewegungen – unnötige, zur beabsichtigten Bewegung nicht gehörende Muskelaktivität – welche die Ausführung jeder beabsichtigten Bewegung erschweren oder vereiteln. Ein Beispiel dafür ist der gleichzeitige Einsatz der Beugemuskel und Streckmuskel.

Einer der ersten Schritte auf dem Weg zur (Wieder-)Herstellung physiologisch korrekter Bewegungsmuster ist Ordnung stiften in den vom Nervensystem gesendeten Botschaften. Der **erste** Schritt auf diesem Weg ist die Befähigung des Gehirns, die parasitären Bewegungsmuster und ihre Kontraproduktivität zu erkennen und zu hemmen. Die parasitären Bewegungsmuster sind unkontrollierte Bewegungen und haben somit Gewohnheitsqualität – seien sie die ungeschickten Bewegungen der noch steifen Hand eines Klavierschülers, oder das Gehbewegungsmuster eines Spastikers. Beide „Gewohnheiten“ können mit Hilfe der Kontrasttechnik auf die Ebene der *bewussten Empfindung* – was etwas anderes ist als geistiges Bewusstsein – gehoben und überflüssig gemacht werden.

Die Kontraste fördern die Selbstempfindung und die Fähigkeit, Schwerkraft angemessen wahrzunehmen und in das Bewegungsverhalten zu integrieren. Sie wirken wie ein sinnstiftendes Sieb für chaotisch verlaufende Nervenimpulse, die hier, zum ersten Mal, sinnvolles, produktives Feedback und eine sinnvolle, produktive Wirkungsbahn erfahren, für die sie allmählich mobilisiert werden. Es ist wie ein Ariadnefaden in der Arbeit zur Herstellung physiologisch korrekter Bewegungs- und Verhaltensmuster.

Im Folgenden möchte ich ein Experiment versuchen, um in der Feldenkrais-Methode® benutzte abstrakte Begriffe, wie Bewusstheit, Differenzierung, Integration, auf einer anderen Wahrnehmungsebene als die kinästhetischen zu verdeutlichen. Ich habe die semantische Ebene ausgewählt, weil sie die einzige ist, auf der wir jetzt kommunizieren. Mein Experiment wird wie eine kurze Sitzung in Funktionale Integration für die Funktion des Lesens wirken.

Bitte sehen Sie sich jeden der folgenden Texte einzeln an und versuchen Sie ihn zu entziffern:

Diuaemrsear Tinuenxat ekasrbiladyubt erst Irchstinen drakos
Ermapfleindren dummer KLeksichtrigkelsit zartu
verblustrahlehksen, dramas jacqemlande irgend süderinter
Bremswetteglasichrtkeit extrafähigrat, wertnein
süßberflottmüsslinge, parisasanitklärste ursand strecköreinesdte
Brewetguernigsmukloster anualfragebogebein warteredraen.
Südhrem wusterdustern ekrafahrten, waskuraum geist
untermönstgleich bist, streiglich strachnweltul zacku
bremswrhegeistn, wrakeneign SIgheilren Brockenwegenunstgern
vielosten dreiersten prakratsistärsten Mozustikeran breszglaselitesrt
warteredraen ustnopa Südhrem warteredraen verblustrahlehksen,
drakulasos „maerthirk Brekasmäsürhustunge“ erst Irchstinen
artulach nerivecvhetn ekeramstöglpriochet, Isharmest Atiukgeln
srlannkvraoilul ursntade sarcishnoexlal ükblaetar drixelt
Bruycshsimtralblevn zartu bremswettegresin, stroknadlerisn nokustr
dukrimnel Blaexwuyssthrteklit zarwitzscohtesn daresmn
nrortwexnudrikgetn urnasde drexny süßberflottmüsslingen
Bruycshsimtralblevn mycarciehtezn destirznrtezn
Ustniteovraschlierad.

Ich glaube, Sie konnten nichts von dem Text verstehen. Bitte versuchen Sie nun den folgenden zu entziffern:

Diuaemrsear Tinuenxat ekasrbiladyubt erst Irchstinen drakos
Ermapfleindren dummer KLeksichtrigkelsit zartu verblustrahlehksen,
dramas jacqemlande irgend süderinter Bremswetteglasichrtkeit extrafähigrat,
wertnein süßberflottmüsslinge, parisasanitklärste ursand strecköreinesdte
Brewetguernigsmukloster anualfragebogebein warteredraen. Südhrem
wusterdustern ekrafahrten, waskuraum geist untermönstgleich bist, streiglich
strachnweltul zacku bremswrhegeistn, wrakeneign SIgheilren
Brockenwegenunstgern vielosten dreiersten prakratsistärsten Mozustikeran
breszglaselitesrt warteredraen ustnopa Südhrem warteredraen
verblustrahlehksen, drakulasos „maerthirk Brekasmäsürhustunge“ erst
Irchstinen artulach nerivecvhetn ekeramstöglpriochet, Isharmest Atiukgeln
srlannkvraoilul ursntade sarcishnoexlal ükblaetar drixelt Bruycshsimtralblevn
zartu bremswettegresin, stroknadlerisn nokustr dukrimnel Blaexwuyssthrteklit
zarwitzscohtesn daresmn nrortwexnudrikgetn urnasde drexny
süßberflottmüsslingen Bruycshsimtralblevn mycarciehtezn destirznrtezn
Ustniteovraschlierad.

Dieses Mal konnten Sie vielleicht einige Worte entziffern. Versuchen wir es mit den nächsten zwei Versionen und sehen wir, ob Sie nicht nur Worte entschlüsseln, sondern den Text fließender lesen können:

Dieu emrsear Tinu exat ekas tbi rdy ubt erSt Irc hstinen drakos Ermapfinden
dummer Kleichtigkeit zartu verblustrahlksen, dramas jacqemande irgend
südeiner Bremswetteglasichrtkeit extafähigrt, wert ein süßerflottmüssinge,
parisasanitklärste ursand strecköreines die Bewegtuer nigsmukloster
anualfragebo geben warteredraen. Südihr em wusterdustern erkafahren,
waskuräum geist untermönstgleich bist, streiglich strachnwelutl zacku
bremswrhegeistn, wrakeneign Slgheilren Brockenwegenun gen Vielosten
drieersten pararasistärsten Mozustikeran beszglas eite srt warteredraen unstopd
Südihr em warteredraen verblustrahlksen, drakulasos „maerthirk
Brekasmasü rhu stunge“ erSt Irc hstinen artulach nerivecvhetn eke lamstöglprio chet,
Isharmest Atiukgen sri lannkVraoilul urntade sarcishnoxlal ükblat ar dixelt
Bruy chsimtrabievn zartu bremswettegresin, stroknaderis n okustf dukrimnel
Blaxwussthrtkeit zarwitzschohen dar esm n notwexnu drüksen urntade
dreny süßerflottmüssingen Bruy chsimtrabievn mycarciehtezn destirznrtezn
Ustniteovraschierad.

Dieu emrsear Tinu exat ekas tbi rdy ubt erSt Irc hstinen drakos Ermapfinden dummer
KLeichtigkeit zartu verblustrahlksen, dramas jacqemande irgend Südeiner
Bremswetteglasichrtkeit extafähigrt, wert ein süßerflottmüssinge, parisasanitklärste
ursand streckörenes die Bewegtuer nigsmukloster anualfragebo geben warteredraen.
Südihr em wusterdustern erkafahren, waskuräum geist untermönstgleich bist, streiglich
strachnwelutl zacku bremswrhegeistn, wrakeneign Slgheilren Brockenwegenun gen
Vielosten drieersten pararasistärsten Mozustikeran beszglas eite srt warteredraen
unstopd Südihr em warteredraen verblustrahlksen, drakulasos „maerthirk
Brekasmasü rhu stunge“ erSt Irc hstinen artulach nerivecvhetn eke lamstöglprio chet,
Isharmest Augen sinnkVraoilul urntade sarcishnoxlal ükblat ar dixelt
Bruy chsimtrabievn zartu bremswettegresin, stroknaderis n okustf dukrimnel
Blaxwussthrtkeit zarwitzschohen dar esm n notwexnu drüksen urntade dreny
süßerflottmüssingen Bruy chsimtrabievn mycarciehtezn destirznrtezn
Ustniteovraschierad.

Und nun dürfen Sie den ganzen Originaltext ohne „parasitäre Muster“ lesen:

Dieser Text erlaubt es Ihnen das Empfinden der Leichtigkeit zu verstehen, das jemand in seiner Beweglichkeit erfährt, wenn überflüssige, parasitäre und störende Bewegungen aufgegeben werden. Sie werden erfahren, warum es unmöglich ist, sich schnell zu bewegen, wenn Ihre Bewegungen von diesen parasitären Mustern begleitet werden und Sie werden verstehen, dass „mehr Bemühung“ es Ihnen auch nicht ermöglicht, Ihre Augen sinnvoll und schnell über die Buchstaben zu bewegen, sondern nur die Bewusstheit zwischen den notwendigen und den überflüssigen Buchstaben machen einen Unterschied.

Sie werden erfahren, wie Sie mit Hilfe von Kontrasten die wirklich funktionalen Bewegungsmuster besser gegenüber den parasitären, überflüssigen wahrnehmen können. Durch Kontrastierung wird es Ihnen möglich, zwischen den beiden **zu unterscheiden** und nur die zu benutzen, die Sie wirklich benötigen. Die Feldenkrais-Methode® hilft Ihnen nicht nur zwischen den **Bewegungen** der Augen, des Kopfes, der Hüfte usw. zu unterscheiden, sondern mit Hilfe ungewöhnlicher Bewegungen (bspw. Augenbewegung entgegen der Kopfbewegung, Kopfbewegung entgegen der Hüftbewegung) können Sie auch die unbewussten parasitären Bewegungsmuster in Ihrem Alltagsbewegungsrepertoire zu **erkennen**. Die Fähigkeit oder Unfähigkeit, die Augen, den Kopf, die Schultern und die Hüfte in dieselbe oder in gegensätzliche Richtungen zu bewegen, zeigt, wie weit die überflüssigen und parasitären Bewegungsmuster Sie in Ihren **Alltagsbewegungen** stören. Die Feldenkrais-Methode® erzeugt einen Kontrast in Ihrem Bewegungsrepertoire durch den Einsatz von ungewöhnlichen Bewegungsmustern und mit Hilfe eines derartigen Kontrasts werden Ihnen die überflüssigen, parasitären und störenden Bewegungsmuster bewusst, die sie sonst **nicht wahrnehmen könnten**. Das Ergebnis ist eine Bewegungssprache, die frei von Einmischungen von unbeabsichtigten Mustern ist, und in der Folge eine größere Leichtigkeit in Ihren Handlungen und in der Verwirklichung **Ihrer Absichten**.

Die Technik des Kontrasterzeugens wird in der Feldenkrais-Methode® sowohl in der Berührung als auch in der Bewegung angewandt um eine deutlichere, bewusstere Empfindung der Schwerkraft zu ermöglichen und zu erziehen.

Berühren und Bewegen erfüllen in der Feldenkrais-Arbeit komplexe Funktionen. Zwei davon sind:

1. Dem spastischen Kind das Spüren des eigenen Körpers, die für die Entwicklung unverzichtbare Selbstempfindung, zu vermitteln und zu fördern;
2. ihm, durch gerichtetes Stützen, eine Pause im seinem Kampf innerhalb des Schwerkraftfeldes zu gönnen, Pause, nach der es die Wirkung der Schwerkraft unbefangener als vorher empfinden und daher angemessener darauf reagieren wird. Es lernt allmählich, die Wirkung der Schwerkraft „richtig“ einzuschätzen und in seine Bewegungen effizient einzubeziehen. Seinem bis jetzt unkontrollierte, widersprüchliche Befehle produzierenden Nervensystem vermittelt man durch gezieltes und gerichtetes Stützen im richtigen Augenblick, dass es das gleiche Ziel mit viel weniger Aufwand erreichen, bzw. dass man es *überhaupt* erreichen kann. Das Kind entdeckt ihm bis dahin unbekannte Bewegungsmöglichkeiten und in den sinnvoll stützenden und bewegenden Händen – einen ersten Orientierungs- und ordnenden Faktor.

Die Tätigkeit in der Feldenkrais-Methode® überhaupt, in ihrer Anwendung an spastischen Kindern insbesondere, besteht in einem ständigen und inhaltsreichen Gespräch des Empfindens mit dem Kind

durch die Hände. Nur sinnvoll „erzählende“ Hände können die für einen Lernprozess notwendige Aufmerksamkeit erwecken. So war ich oft überrascht zu beobachten, dass manche Kinder während der Sitzung, sogar im tiefsten Schlaf plötzlich lächeln. Solche Reaktionen, von Kindern kommend, die oft unter zwei Jahre alt sind, stellen für mich den besten Beweis für die Richtigkeit der Arbeit dar. Auch, dass es in den schlimmsten Fällen höchstens eine Stunde dauert, bis die Kinder aufhören zu weinen und beängstigt zu sein und anfangen, sich für das zu interessieren, was sie in der Feldenkrais-Sitzung erleben. Denn die Aufmerksamkeit des Kindes ist geweckt, weil es durch die behandelnden Hände keinen abzuwehrenden, lern- und entwicklungswidrigen Eingriff in seine reichlich überreizte, verunsicherte Empfindungs- und Bewegungswelt wahrnimmt, vielmehr die Identifizierung mit seinem Empfinden und eine unmittelbare Anleitung zu einer angenehmeren, den Bedürfnissen seines Nervensystems angemessenen Form des Seins.

Es ist schwierig, in ein paar Sätzen die komplexen Veränderung zu verdeutlichen, die ein von spastischer Lähmung verletztes Nervensystem während einer Schulung nach der Feldenkrais-Methode® vollzieht. Ich habe ständig das Bild einer sich öffnenden Blume vor Augen. Das, was unter den eigenen Händen geschieht, gehört, genau wie das Blühen, gleichermaßen zur Domäne des Natürlichen und des Wunders.