

Über die Zerebralparese und ihre Beseitigung aus der Sicht der Feldenkrais Methode

Sinn und Zweck der Feldenkrais Methode ist, jedem Menschen, darunter auch den spastisch bedrohten oder behinderten Säuglingen und Kleinkindern, zu helfen, das Potential ihrer brachliegenden Fähigkeit zum funktionalen Lernen im vollen Umfang in Anspruch zu nehmen. Genau so wie beim Lernen jeder Art von Fertigkeiten – vom Kriechen und Krabbeln oder Spielen eines Musikinstrumentes bis hin zur Aufführung eines Zirkusakrobaten – es ist immer nur ein funktional-organischer Lernprozess, und keine reflektorische und medikamentöse Behandlung, die zu einer gesunden Entwicklung des Kindes führen kann. Eine Aufzählung verschiedener Symptomen und Erscheinungsformen spastischer Behinderungen ist für die Anwendung von der Feldenkrais Methode vollkommen nutzlos, da eine solche Klassifizierung nur statische, passive und intellektuelle Feststellungen und Benennungen verschiedener Erscheinungsformen der spastischen Lähmung sind. Dafür wird in der klassischen Medizin bis heute noch keine dem Symptom entsprechend spezifische Lösung angeboten. Diese in der klassischen Medizin existierende Klassifizierung von Symptomen der spastischen Lähmung hat bis heute zu keiner symptombezogenen und effektiven Therapie geführt. Der Beweis dafür ist, dass bis heute die Zerebralparese aus der Sicht der Schulmedizin immer noch als unheilbar gilt.

Was die spastische Lähmung in ihrer allgemeinen Erscheinungsformen betrifft, ist es viel nützlicher d.h. ergebnisreicher, wenn in einem lädierten Nervensystem Bedingungen erzeugt werden, die ihm ermöglichen, Funktionen wie Kriechen, Krabbeln, Sitzen, Stehen und Laufen nach den ähnlichen Gesetzmäßigkeiten des Lernprozesses zu entdecken und sich anzueignen, den auch gesunde Kindern durchgehen.

Die wichtigste von allen Gesetzmäßigkeiten dieses Lernprozesses ist die Verbindung zwischen dem Wohlgefühl und der Neugierde mit der Entdeckung von neuen, noch nicht bekannten Bewegungsmöglichkeiten, die ein Kind in seinen ersten Lebensjahren immer wieder macht. Ohne das Wohlgefühl und die Neugierde zu empfinden würden gesunde Säuglinge und Kleinkinder nicht ein und die selbe Bewegung hunderte von Malen

zwangslos wiederholen. Diese Art Wiederholung, die sich in der Tat nie wiederholt – dank der ständigen Änderung von Kontext und Situation –, ähnelt dem Lernen jeder Fähigkeit und jeder Fertigkeit, die man später gut beherrscht: man lernt in verschiedenen Kontexten, ein und die selbe Bewegung zu optimieren.

So lernt man, sich im Feld der Schwerkraft zurecht zu finden, genau so wie die Bedeutung einer bestimmten Zahl zu begreifen, die sich auf sehr viele Arten ergeben kann. Die Zahl 4 z.B. kann sich aus 2×2 , $2 + 2$, $10 - 6$, $16 : 4$... usw. ergeben.

Diese Art Lernen, in der niemand mehr genau weiß, wann man eine bestimmte Fähigkeit erlernt hat, die man gut beherrscht, wird in der Forschung und in der Fachsprache als *low-tension-learning* (spannungsarmes Lernen) bezeichnet. Das ist die Art, in der wir alle Fähigkeiten lernen, die wir später als selbstverständlich betrachten und beherrschen. Eine Art, die keine Verbindung zu traumatischen Erlebnissen hat, auch nicht in der indirektesten Weise.

Was die potentielle Fähigkeit zum funktionalen Lernen betrifft: in der Tat unterscheidet sich das lädierte Nervensystem eines spastischen Säuglings oder Kleinkindes nicht von dem eines gesunden Säuglings oder Kleinkindes. Der einzige Unterschied zwischen einem spastischen und einem gesunden Säugling ist, dass DIE GLEICHEN BEDINGUNGEN, die ein gesundes Kind für die Entwicklung seiner Funktionen braucht, bei einem spastisch behinderten Kind gezielt und bewusster erzeugt werden müssen.

Damit meine ich die Berücksichtigung bestimmter Eigenschaften von Lernprozessen, die es ermöglichen, neue Funktionen im Nervensystem aufzubauen, die sonst ausbleiben würden.

Feldenkrais hat die Entwicklung hunderter von Kindern, gesunde wie behinderte, beobachtet und die Behinderten in ihrer Genesung begleitet. Er hat bei der Beobachtung der Entwicklung gesunder Kinder die notwendigen Bedingungen für eine gesunde Entwicklung bei spastisch behinderten Säuglingen und Kleinkindern hergeleitet und diese in der Anwendung seiner Methode konsequent berücksichtigt.

Zum Beispiel, ein Kind, das eine bestimmte Sprache sprechen lernt, tut das nur weil es die

notwendigen auditiven Reize für das Lernen der spezifischen Sprache ständig und in verschiedenen Situationen und Kontexten immer wieder erlebt. Bewusst gegebene Reize, die im normalen Leben eines gesunden Kindes von diesem unbewusst erlebt werden, werden in der Feldenkrais Methode zu ihrem System.

Kein ausführender Künstler würde zur Perfektion gelangen, zu der er tatsächlich fähig ist, wenn er nicht aus sich selbst heraus denken und spüren würde.

Vielmehr beschäftigt sich die Feldenkrais Methode mit den Bedingungen, die jedem behinderten Kleinkind, unabhängig von seiner Behinderung, ermöglicht, seinen Zustand zu verbessern.

Es sind diese universellen Bedingungen für die funktionale Entwicklung eines Säuglings zu einem gesunden Menschen, die in der Feldenkrais Methode als Grundlage auch für die Arbeit mit der Zerebralparese dienen.

Es gibt inzwischen sehr viel Literatur über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden für die spastische Lähmung, von Bobath über Glenn Doman und Vojta bis hin zu Petö und Kosiavskj Methoden, ausserdem alle möglich denkbare und undenkbare operative Eingriffe.

Die Unwirksamkeit dieser Therapien erklärt sich von selbst, allein durch das Abstempeln der spastischen Lähmung als „unheilbar“ seitens der Therapeuten und Ärzte, die solche Therapien vertreten.

Im Internet habe ich unter den vielen Texten zur spastischen Lähmung auch folgenden Text gefunden:

„Gibt es eine grundlegende Therapie oder Behandlung der infantilen Zerebralparese?“

Eine **Therapie**, die den Hirnschaden lindern oder rückgängig machen könnte, existiert nicht. Die traditionelle **Behandlung** beschränkt sich darauf, die vorhandenen Möglichkeiten des betroffenen Kindes bestmöglich zu fördern und vor allen Dingen Verschlechterungen der Funktion der Muskulatur, der Knochen und Gelenke während des Heranwachsens zu verhindern.

Die Körperbehinderung der Kinder mit **infantiler Zerebralparese** und Bewegungsstörungen anderer Ursachen ist aber in aller Regel nicht nur das Ergebnis des Hirnschaden. Wenn das zentrale Nervensystem nicht in der Lage ist, die Muskulatur ausreichend zu steuern, kommt es neben der Spastizität auch zu anderen Veränderungen der Muskulatur. Hier ist vor allen Dingen die Steifigkeit von Muskeln zu nennen, die wiederum Einflüsse auf die Grundspannung und die Spastizität der Muskeln hat. Diese Veränderungen sind der Therapie durch verschiedene Bestandteile unserer Komplexbehandlung grundsätzlich zugänglich. **„Die Behandlung wendet sich also nicht an den Hirnschaden, sondern an die erst in zweiter Linie entstehenden Veränderungen der Muskulatur.“**

Ohne dieses Zitat weiter zu kommentieren, da mein Kommentar ein halbes Buch füllen würde, stelle ich die folgende Frage:

Gibt es überhaupt eine Therapieform, die irgendwelche organische Schaden „lindern oder rückgängig machen könnte“, ohne dass das beschädigte Organ selbst aktiv am Prozess der Heilung teilnehmen wird? Wodurch z.B. entsteht die Heilung eines Knochenbruchs? Kann dieser Knochenbruch wieder heilen, wenn der Knochen selbst, bis der Bruch wieder zusammengewachsen ist, nicht bestimmte Bedingungen, wie z. B. eine Fixierung, die für das Heilen notwendig sind, bekommt? Wenn für die spastische Lähmung ein Schaden im Gehirn verantwortlich ist, warum versucht man nicht herauszufinden, ob es Möglichkeiten gibt, dem Gehirn Bedingungen zu schaffen, die es ihm ermöglichen, den Schaden wieder auszugleichen, mit anderen Worten zu heilen, genauso wie im Fall eines Knochenbruchs, in dem nur der Bruch und nichts anders berücksichtigt wird?

Es stellt sich die Frage: „Ist eine Behinderung wie die spastische Lähmung, wenn diese rechtzeitig und ihren Gründen gemäß behandelt wird, wirklich unheilbar?“

Hierzu möchte ich ein paar Zitate von Moshe Feldenkrais aus seinem Buch „Body and Mature Behaviour“, deutsch „Der Weg zum reifen Selbst“, Junfermann Verlag, vortragen. In diesem Buch werden Vorträge aus dem Jahr 1943(!) sechs Jahre später erstmals veröffentlicht.

„Erworbenes Verhalten ist das Ergebnis der Interaktion zwischen der genetischen Entität

und ihrer Umwelt. Man kann also sagen, dass erworbenes Verhalten sich verändert, wenn die Umwelt sich verändern kann. Demnach kann alles charakteristische Verhalten, das nicht den Gesetzen der Vererbung unterliegt, durch die Umwelt beeinflusst werden. . . . Es lässt sich auf Antrieb sagen, dass wir uns mit gewissen Einschränkungen – körperlicher oder seelischer Art – (z.B. in diesem Fall, die Unheilbarkeit der spastischen Lähmung P.D.) nur deshalb abgefunden haben, *weil wir nicht wissen, wie wir etwas daran ändern können*. Die Folgen schlechter Angewohnheiten werden als Charaktermängel oder als chronische Krankheiten bezeichnet, die, wie ihr Name andeutet, als unheilbar gelten. Und wenn wir mit uns *falsch umgehen*, so bezeichnet man das als unglückseliges Erbe oder als dauerhafte Missbildung. Um das Scheitern aller möglichen Verbesserungsversuche zu rechtfertigen, wird immer wieder von der Degeneration der menschlichen Rasse gesprochen. Deshalb erscheint es mir angebracht, den Wahrheitsgehalt dieser Degenerations-These zu überprüfen.“ (Seite 30-31)

In vereinfachter Sprache gesagt: Wenn man in einer chinesischen Umgebung als Säugling und Kleinkind aufwächst, wird man nicht russisch, französisch oder eine andere Sprache als Chinesisch sprechen lernen. Warum? Weil, um eine bestimmte Sprache sprechen lernen zu können, *braucht man Bedingungen, unter denen diejenige Sprache auch gelernt werden kann*.

In diesem hier angebrachten Kontext des Sprachlernens wird ein anderes Zitat von Feldenkrais leichter nachvollziehbar:

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

Moshe Feldenkrais, Dr. Sc.

Moshe Feldenkrais schreibt in seinem oben erwähnten Buch „*Body and Mature Behaviour*“ weiter: „Wir werden später sehen, dass eine operative Entfernung bestimmter höherer Nervenzentren zu einem übertriebenen starken Muskeltonus (Muskelverspannung) führt, der vorher durch die entfernten Nervenzentren gehemmt und im Gleichgewicht gehalten wurde. Dieser exzitatorische (erregende) und inhibitorische (hemmende) Charakter jeder neueren Struktur des Nervensystems erklärt zahlreiche Erscheinungen, die mit der Aktivität dieses Systems zusammenhängen, wie man sie nach der teilweisen Ausschaltung der

Steuerung oder ihrem Versagen im lebendigen Organismus beobachten kann. Die partielle Unterdrückung der Steuerung verschiedener Teile ist unter mehr oder weniger normalen Bedingungen alltäglich und zeigt sich als Freisetzung einer entsprechenden vorher **gehemmten, älteren Aktivität bzw. deren erneuten Unterdrückung.**“ (Seite 40)

Meine über 44 jährige Erfahrung in der *Feldenkrais Methode*® – die ich zehn Jahre lang in Tel Aviv von Moshe Feldenkrais erfahren und erlernen konnte, einerseits als spastisch Geborener, andererseits als Anwender der *Feldenkrais Methode*® seit 1986, wobei ich deutliche Verbesserungen, sowie Genesungen bei spastisch behinderten Säuglingen und Kleinkindern einleiten und begleiten durfte – lassen mich behaupten, dass es noch viel Raum gibt für eine Verbesserung des therapeutischen Umgangs in der Frühförderung spastisch behinderter Kinder.

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der wahre Grund für die Klage über Spannungs- und Angstzustände usw. in allen Fällen auf Unwissenheit zurückzuführen ist. Damit meine ich nicht persönliche Unwissenheit, denn in solchen Fällen könnte man sich ja von Leuten helfen lassen, die besser Bescheid wissen als man selbst. Gemeint ist hier eine Unwissenheit wesentlich schlimmerer Art: jene fundamentale Ignoranz, die sich selbst in die Wissenschaft einschleicht. Abstraktionen, die verallgemeinert und zeitweise übertrieben werden, richten einen unermesslichen Schaden an. In Wirklichkeit wissen wir nur sehr wenig darüber, was im Leben wichtig ist und was nicht.“ (Seite 34)

„Die Behandlung wendet sich also nicht an den Hirnschaden, sondern an die erst in zweiter Linie entstehenden Veränderungen der Muskulatur.“ <http://www.amm-rheintalklinik.de/Therapie/Infantile-Zerebralparese.php>

Genauso wie eine Erkältung im Säuglingsalter als „unheilbar“ eingestuft werden kann, wenn ein Säugling einfach nackt in den Schnee oder in kaltes Wasser für eine angebliche Stärkung seines Organismus gelegt werden würde, anstatt ihn unter passenden Bedingungen mit angemessenen und schon längst bekannten Mitteln, die in jeder Apotheke zu finden sind, zu versorgen und zu behandeln, bleibt die spastische Lähmung für die meist gängigen physiotherapeutischen Behandlungen selbstverständlich „unheilbar“, weil diese

Behandlungen in ihrem Konzept und ihrer Anwendung nicht den geringsten Bezug auf die tatsächlichen Gegebenheiten dieser Behinderung und auf die daraus entstehenden Notwendigkeiten und Bedürfnissen des behinderten Kindes haben.

Die Spastik entsteht durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn, Absterben, das zu einer teilweisen Ausschaltung der Steuerung bestimmter höheren Nervenzentren führt. Das Nervensystem verhält sich, infolge dieser Ausschaltung, als mehr oder weniger betäubt. Ein Beispiel: Ein Mensch der nicht mehr so gut hören kann, wird, um seine eigene Stimme zu hören, viel lauter sprechen, als ein normal Hörender. Genauso versucht die überhöhte Muskelspannung beim spastischen Kind ein Defizit auszugleichen: Das Defizit in der Wahrnehmung des eigenen Körpers inmitten der Reize der Umwelt, Defizit, das durch ein Ausschalten von Nervenzentren verursacht wurde.

Die erhöhte Spannung in der Muskulatur wirkt indes kontraproduktiv. Sie stört ihrerseits massiv die Wahrnehmung der Reize aus der Umgebung, wie z. B. der Schwerkraft, so dass ein Teufelskreis entsteht: Wahrnehmungsstörung führt zu erhöhter Muskelspannung, erhöhte Muskelspannung führt zu noch mehr Wahrnehmungsstörung.

Solange das Kind keine funktionalen Absichten hat, wie z. B. nach einem Spielzeug zu greifen oder sich in eine bestimmte Richtung zu wenden und zu bewegen, lassen sich durch die erhöhte Muskelspannung keine gravierenden funktionalen Störungen erkennen. Erst wenn ein Säugling oder Kleinkind anfängt, *seine Absichten in eine Handlung umsetzen zu wollen*, Handlung, die wegen der hohen Muskelspannung – als Folge des erlittenen Schadens im Zentralnervensystem – nur mühsam, wenn überhaupt auszuführen ist, erst dann fängt die Spastik an ihre Stärke im Kampf mit den Absichten zu behaupten. Je stärker der Wunsch oder die Absicht des behinderten Kindes wird etwas in die Tat umzusetzen, um so mehr wird es sich verspannen und seine Muskulatur wird mit der Zeit immer steifer.

Die immer komplexer werdende Vielfalt von unterschiedlichen funktionalen Absichten in den ersten Lebensmonaten und -jahren eines Kindes beeinträchtigt das koordinieren der abwechselnden, gegensätzlichen Tätigkeit der Beuge- und Streckmuskelgruppen immer

stärker. Es entsteht ein wachsender Konflikt zwischen den Absichten und Wünschen des Kindes einerseits, und seiner Unfähigkeit andererseits, die körperbezogenen Reize aus der Umgebung angemessen wahrzunehmen und für eine gelungene Umsetzung seiner Absichten richtig einzuordnen. Der psychische Aspekt, d. h. die Wünsche und die Absichten eines Kleinkindes spielen damit eine entscheidende Rolle in der Entwicklung der Spastik und auch in den Strategien, die in der *Feldenkrais Methode*® angewendet werden. Eine der wichtigsten Aufgaben in der Anwendung der *Feldenkrais Methode*® ist, Kinder wie Erwachsene von jedem überfordernden Ziel abzulenken, d. h. vom Ziel, das noch nicht mit einem Empfinden von Leichtigkeit, Erfolg und Selbstverständlichkeit zu erreichen ist.

Mit zwei einfachen Beispielsübungen kann jeder am eigenen Leib nachvollziehen, wie es ist, spastisch zu sein:

Beispiel 1: Versuchen Sie ein Gewicht von dreißig Kilogramm im Sitzen oder Stehen über Ihrem Kopf für einige Minuten zu halten und, während Sie das tun, fangen Sie an zu sprechen oder zu singen. Wenn Ihre Anstrengung groß genug ist, wird Ihre Stimme derjenigen eines spastisch behinderten Menschen ähneln. Sie werden auch nicht fähig sein, Ihre Finger einzeln zu öffnen und auch nicht, ihren Kopf zur Seite zu wenden. Falls Sie stehen und nicht sitzen, werden Sie höchst wahrscheinlich auch nicht fähig sein, Ihre Zehen vom Boden abzuheben.

Beispiel 2: Hängen Sie an Ihrem Handgelenk eine fünf bis zehn Kilogramm schwere Tasche und versuchen Sie, etwas auf einer senkrechten Fläche zu schreiben.

Was hindert daran, mit Leichtigkeit und Genauigkeit die erwähnten Funktionen auszuführen? Nichts anderes als die Anstrengung die unumgänglich ist für die Ausführung der genannten Funktionen unter den oben angegebenen Bedingungen. Diese Anstrengung, aber auch eine zu große Aufregung oder Angst, sind verantwortlich für eine „teilweise Ausschaltung oder das Versagen der Steuerung im lebendigen Organismus“ (Moshe Feldenkrais – *Der Weg zum reifen Selbst*). Das Erreichen von Genauigkeit in der Ausführung

einer Funktion des Nervensystems *wird ausschließlich durch das Pflegen der Stress- und Anstrengungslosigkeit, der Leichtigkeit und der ruhigen Aufmerksamkeit ermöglicht.*

Seit mehr als einem Jahrhundert ist bekannt, dass keine der Nervenzellen in der Hirnrinde stimuliert werden können, ohne dass auch benachbarte Nervenzellen mehr oder weniger reagieren, besonders wenn der Reiz eine bestimmte Intensität überschreitet. Ein Beispiel dafür ist das Bewegen des Ringfingers bei Menschen, die noch nicht gelernt haben, ein Musikinstrument zu spielen – eine Tätigkeit, die eine getrennte Betätigung einzelner Finger voraussetzt. Man kann lernen, den Ringfinger allein zu bewegen, d. h. ohne dass sich die anderen Finger mitbewegen, indem die Impulse an die Hirnrinde anfangs sehr schwach, durch sehr kleine und leicht ausgeführte Bewegungen des Ringfingers erfolgen. Dasselbe kann sogar *nur durch die Vorstellung der Bewegung* durchgeführt werden: Die Vorstellung einer Bewegung allein wird Nervenzentren mobilisieren, die für die Ausführung dieser Bewegung zuständig sind. Das Erlernen einer neuen Funktion im Nervensystem bedeutet demnach, in erster Linie das Hemmen von unnötigen, dieser Funktion nicht dienenden Handlungen und Reaktionen. Je heftiger das Ansprechen von Nervenzellen ist – z. B. durch invasive, massiv eingreifende Maßnahmen –, desto größer wird auch die Wahrscheinlichkeit, dass benachbarte Nervenzellen mitreagieren, um so geringer die Möglichkeit, überflüssige Nervenzellen Aktivität zu hemmen. Jede Aufregung, die von übermäßiger Anstrengung, Angstzuständen oder Schmerzen verursacht wurde, wird große Areale in der Großhirnrinde reizen, was *keine Unterscheidung (Differenzierung) in der Reaktion* mehr ermöglicht. Zum Beispiel, ein Schauspieler oder Sänger kann seine Stimme mehr oder weniger so beherrschen, dass er den gleichen Satz leise, lauter und sehr laut, und in den verschiedensten Nuancen sprechen oder singen wird. Das wird nicht mehr möglich sein, wenn der gleiche Schauspieler oder Sänger, z. B., nur vom Kragen über einen tiefen Abgrund gehalten wird. Sein ganzes Nervensystem wird in einer undifferenzierten, *globalen Reaktion* mobilisiert, so wie das bei einem heftigen Angstschrei geschieht. In einem solchen Zustand ist kein leises Sprechen mehr möglich und keine sanfte Melodie kann gesungen werden – was eine viel feinere Motorik, eine viel differenziertere Mobilisierung des Nervensystems benötigt, als dass die ganze Hirnrinde und somit der ganze Körper lediglich in einem Angstschrei mobilisiert

werden.

Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Bewegungslernmethode ist besonders erfolgreich in der Arbeit mit spastisch behinderten Säuglingen und Kleinkindern, weil sie entstressende Reize und Strategien einsetzt. Diese Reize und Strategien ermöglichen dem Nervensystem eines behinderten Kindes, unentwickelte und zerstörte Funktionen – Funktionen der ausgeschalteten Nervenzentren – mit anderen, lebendigen Nervenzellen neu aufzubauen.

Durch seine Methode ermöglicht Feldenkrais dem Patienten von selbst zu entdecken und zu spüren, was für ihn notwendig ist, um Leichtigkeit in seine Bewegung zu bringen. Es sind dies solche Reize, die dem Patient gemäßere Bewegungsmöglichkeiten geben, wobei gelernt wird, unnötige und dadurch hindernde Spannungen bewusst loszulassen. Es wird ihm nichts „Falsches“ oder „Richtiges“ (wie z.B. eine bestimmte Körperhaltung) von außen gezeigt oder sogar aufgezwungen.

Ein gesunder Säugling kann während seiner ersten Lebensmonate, 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 werden kann. Erst wenn eine Verzögerung in der Beweglichkeitsentwicklung auftritt, wenn das Kind noch nicht die Bewegungen ausführen kann, die ein gesunder Säugling schon ausführen würde, lässt sich die spastische Behinderung diagnostizieren / feststellen. Es ist indessen jedoch erheblich leichter, spastische Säuglinge in die Bahnen einer normalen Entwicklung zu lenken, als schon spastisch entwickelte Kinder, bei denen eine viel komplexere und detaillierte Wiederherstellung der zurückgebliebenen und missentwickelten Funktionen notwendig werden würde. Wenn man beim spastischen Säugling die Fähigkeit wieder herstellt, die Wirkung der Schwerkraft auf die verschiedenen Teilen seines Körpers differenziert wahrzunehmen, wird seine Entwicklung meist ohne weitere fremde Hilfe ihren normalen Ablauf nehmen. Er wird, mit anderen Worten, wie jedes gesunde Kind auch, die verschiedenen Phasen: sich drehen, kriechen, krabbeln, sitzen, stehen, gehen - von alleine absolvieren können. Dies kann ich aus meiner eigenen Erfahrung in der Arbeit mit

spastischen Säuglingen vollkommen bestätigen. Techniken zur Wiederherstellung eines normalen, für das Erlernen von Funktionen notwendigen Wahrnehmungsvermögens des Nervensystems, sind einer der wichtigsten Bestandteile der Feldenkrais-Methode. Sie macht sich in diesem Zusammenhang die Tatsache zunutze, dass das Wahrnehmen (die Wirkung, einen Reiz mit Hilfe der Sinnesorgane aufnehmen und zu erkennen) abhängig von der relativen Intensität des Reizes im Kontext der übrigen umgebenden und in uns existierenden Reize ist. Einige praktische Beispiele können vielleicht beleuchten, was ich hiermit 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 zu einem spricht. Es gilt: Der stärkere Reiz 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. Ein Teufelskreis von Überreizungen, die für das Nervensystem des Spastikers charakteristisch sind, verursacht eine Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfähigkeit, die ihrerseits wieder die Überreizung des Nervensystems fördert. Dieser Teufelskreis kann in der Feldenkrais-Methode® durch eine besondere Technik durchbrochen werden: Durch die Anwendung von Kontrasten.

Experiment:

*Die ärmste Tücherat ekastradybt erst Irchtinen drako Ermapflindren dummer
KLeichtigkeit zartu verblustrahleksen, dramas jagemlande irgend süderinter
Bremswettglasichrkeit extrafähigrat, wertmein süßerflottmüsslinge, parisasanitklärste
ursand strecköreinesde Brewetuemigsmuklöster anuaffrageboegein warteredraen.
Südhrem wusterdustern ekrafahrten, waskuraum geist untermönstgleich bist, striglich
strachnwelut zacku bremswrhegeistn, wrakeneign Stigkeiten Brockenwegenunstgem*

*vielsten dreiersten prakratisärsten Mozustikeran breszglæfitesrt warterædraen usnqpd
Süd hrem warterædraen verblustrahleksen, drakulasos "mærtirik Brekasmusüthustunge"
erst Irchstinen artulach nerivævhetn ekæramstöglpriæhet, Ishar mest Atiukgeh
sri/annkvræul ursntade sarcishnæxlal ükblætar driælt Bruycshsimtrablein zartu
bremswettegresin, stroknadlerisn nokust dukrimnel Blæxwujsshrteklit zarwitzschdtesn
daesmn nrortwexnudrikgætn urtnasde dæxny süßberfottmüsslingen Bruycshsimtrablein
myarcidhæzn æstirznrtezn Ustnæteovæschærad.*

Ich vermute, Sie konnten nicht viel von dem oben geschriebenen Text verstehen. Während Sie versucht haben den Text zu lesen, haben Sie gefühlt, was eine gelähmte Person fühlt, wenn sie versucht eine Handlung auszuführen, die ihr Nervensystem nicht ausführen kann.

Der Text wurde mit überflüssigen und störenden Buchstaben versehen, die das Lesen und Verstehen des Textes behindern. Entsprechend sind die Bewegungen von spastisch behinderten Kindern von überflüssigen und störenden Spannungen durchsetzt. Der Text erscheint sinnlos, wie die Bewegungen von spastisch behinderten Kindern oft sinnlos erscheinen; und wie die Aussage des Textes verborgen bleibt, ist oft auch die Absicht des spastisch behinderten Menschen aus seiner Handlung nicht erkennbar. Da die sinnvollen Buchstaben nicht von den störenden zu unterscheiden sind, ist es ein hoffnungsloses Unterfangen den Text lesen und verstehen zu wollen.

