

## Die Feldenkrais-Methode®

### Eine kurze Definition

Die vom israelischen Wissenschaftler und Judomeister Moshe Feldenkrais entwickelte und nach ihm benannte Feldenkrais-Methode® hat Lernen und Bewegung zum Inhalt. Lernen und Bewegung werden unter ihren neurologischen, physiologischen und verhaltenswissenschaftlichen Aspekten betrachtet. Die Feldenkrais-Methode® beschäftigt sich mit den Haltungs- und Bewegungsmustern, die im Laufe des Lebens erlernt werden und von denen sich einige jedoch als ineffizient erwiesen haben; es treten Muskelverspannungen, Schmerzen, Krankheitssymptome auf. Außerdem beschäftigt sie sich mit komplizierten Behinderungen, wie spastischer Lähmung, Hypotonie, Multiple Sklerose u. v. a.

Sie versteht sich als ein Unterrichten, nicht als Heilen oder Behandeln im gängigen Sinn, 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.

Die Feldenkrais-Methode® unterscheidet sich in mehreren wesentlichen Punkten von anderen heute praktizierten physiotherapeutischen Methoden.

**Das Grundlegende in der Feldenkrais-Methode®** besteht in der *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 lediglich 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 Bewegungsstörungen verschiedensten Ursprungs, psychosomatische, sowie einige Fälle von psychischen Beschwerden, zu beheben oder zu lindern.

**Ein weiteres Merkmal der Feldenkrais-Methode®** ist ihre Einstellung zur Rolle des Behandelten im Heilungsprozess. Diese Einstellung wird aus den Erkenntnissen zur Entwicklung des Nervensystems geleitet. Die meisten Therapien suchen und behandeln ausschließlich nur das, was ein Behinderter *noch nicht tun kann*, und finden ihre Bestätigung in der Leistung, die der Leidende bringen soll. (Diese Leistung ist oft keine Leistung im eigentlichen Sinn, d.h. keine integrierte, spontan einsetzbare Bereicherung des Bewegungsrepertoires, sondern die Frucht einer Anstrengung, sozusagen ein „Geständnis unter Folter“.) Im Gegensatz dazu wird in der Feldenkrais-Methode® dort angefangen, wo der Behinderte *etwas immer noch mit Leichtigkeit ausführen kann*, und sei dies auch nur atmen. Die Feldenkrais-Methode® betrachtet denjenigen, der Linderung seines Leidens sucht, aus seiner *subjektiven* Sicht, also so, wie das Individuum seine Behinderung oder die Begrenzung seiner Fähigkeiten selbst wahrnimmt und empfindet – 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, und *nicht leistungsgerichteter* Umgang mit dem Behandelten vorausgesetzt, wobei dessen 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 nicht nur ohne Anstrengung sondern mit Leichtigkeit möglich wird. Es wird *zuerst* die Fähigkeit eine Bewegung auszuführen geschaffen und *erst dann* die Bewegung ausgeführt. Auf diese Weise wird die Bewegung vom Behandelten nicht als „Leistung“ oder Anstrengung erbracht und empfunden, sondern als *eigene, selbstverständliche*, bisher nicht benutzte Möglichkeit entdeckt.

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

In der Feldenkrais-Methode® vertritt man den Standpunkt, dass Therapiehandlungen, die das Atmen nicht erweitern, nicht verlangsamen, oder die seine Regelmäßigkeit zerstören, keinen organischen Lernprozess in Gang setzen und unterstützen können.

Die Feldenkrais-Methode® geht von mehreren Erkenntnissen aus, und hier einige davon:

- 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 Anforderungen der Umwelt angepasstes Verhaltensmuster das Überleben und die Entwicklung der Spezies und des Individuums zu sichern.*
- 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 bzw. fehlerhaften Anpassung an die Anforderungen der Umwelt sein und somit in umgekehrter Folge mit der Verbesserung der Funktion verbessert und geheilt werden:

***Die Muskeln eines gesund entwickelten Menschen werden sich beim Gehen auf festem Boden kontrolliert verhalten. Kann dieser Mensch nicht schwimmen, so verhalten sich seine Muskeln hingegen vollkommen unkontrolliert, wenn er sich plötzlich in tiefem Wasser befindet. Selbst die am besten entwickelte Muskulatur würde ihm nichts helfen, solange er die spezifische Funktion „Schwimmen“ nicht gelernt hat.***

***Was sich im Wasser geändert hat, ist nur die Umgebung, welche neue, von denen auf festem Boden sich wesentlich unterscheidende Anforderungen an das Nervensystem stellt. In der einen Umgebung - auf festem Boden - hat das Nervensystem die erforderlichen Funktionen schon seit frühester Kindheit entwickelt und kann daher zweckmäßige Bewegungen ausführen, während die von der Wasserumgebung geforderten Funktionen und Bewegungsmuster im gleichen 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, wenn bspw. Krämpfe zu Verzerrungen führen. Das alles ist nicht die Folge einer Krankheit, sondern die Folge des Versuchs ein unbekanntes oder nicht genügend entwickeltes Verhaltensmuster auszuführen. Das geschädigte Organ kann erst heilen, wenn der Mensch sich wieder in einer Umgebung befindet, in der er sich kontrolliert verhalten kann oder wenn er die für die „fremde“ Umgebung notwendigen Funktionen (hier das Schwimmen) erlernt hat.***

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 Forderungen der Umwelt – der äußeren wie der inneren – bedeutet. Wo nun die Störung lokalisiert und mit welchen Mitteln die erforderliche Anpassung erreicht wird, darin unterscheidet sich die funktionell arbeitende Feldenkrais-Methode® von den meisten klassischen Therapie-Methoden, in denen die Besserung vom Menschen meist lokal und passiv erlebt wird, so dass es auch leicht zu Rückfällen kommt.

- Jede höhere Funktion setzt das Vorhandensein einer entsprechenden niedrigen, der Entwicklung gemäß, 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 – auf physiologischer wie psychologischer Ebene – wird nur dann erzielt, wenn alle primären Einflüsse der Umgebung und ihre Wirkung auf die funktionale Entwicklung in die Rehabilitierungsarbeit mit einbezogen werden.

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode® kann man eine gestörte oder gehemmte funktionale Entwicklung beim Kind oder Erwachsenen in den meisten Fällen in normale Bahnen leiten. Die eigenen, biologischen Entwicklungsimpulse und -kräfte des Betroffenen werden mit Hilfe des eingeleiteten Lernprozesses *von Störungen befreit und unterstützt*, um den Folgen einer Behinderung vorzubeugen, Einhalt zu gebieten, bzw. sie zu beseitigen.

Die **Feldenkrais-Methode®** wird auf zwei unterschiedliche Arten praktiziert: Als individuelle Anwendung, **Funktionale Integration® (F.I.)** genannt, und als Gruppenunterricht, **Bewusstheit durch Bewegung®** (A.T.M., Verkürzung aus dem Englischen **Awareness Through Movement®**)

In der **Funktionalen Integration®** wird von Berührung und Bewegung Gebrauch gemacht, wobei die Hand des Feldenkrais-Lehrers, oder in einigen Fällen auch einfache Gegenstände wie Rolle, Kugel, etc. nicht die Aufgabe einer physikalischen Manipulation, sondern vielmehr die einer Bewusstmachung auf der kinästhetischen Ebene, unter Einbeziehung der Schwerkraft, von unbewussten (unkontrollierten, unbeabsichtigten) und schädlichen Haltungs- und Bewegungsmustern erfüllen soll.

In der **F.I.** werden die Bedingungen geschaffen, die einen Lernprozess auf der kinästhetischen Ebene ermöglichen. Mit Hilfe dieses Lernprozesses werden die Funktionen des Nervensystems hergestellt, wiederhergestellt oder verfeinert – den persönlichen Entwicklungsbedürfnissen des Individuums entsprechend. Die in einer „*Funktionalen Integration*“® erreichte Verbesserung wird sich, dank ihrer hundertprozentigen Kompatibilität mit den Entwicklungsgesetzen des Nervensystems, in allen Aktivitäten des täglichen Lebens auswirken und in diesen weiterwirken und somit *integrieren*. Hierdurch wird die allgemeine Steigerung der Leistungsfähigkeit und -qualität rückfallresistent mit dem ganzen Menschen verwurzelt.

Als strikt *individuell gestalteter Unterricht* wird eine Sitzung in der „*Funktionalen Integration*“® an einzelne Personen erteilt.

Der Gruppenunterricht, **Bewusstheit durch Bewegung®** genannt, ermöglicht es, die in einer „*Funktionalen Integration*“-Sitzung erreichbare Wirkung einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. (Feldenkrais hat Tausende von A.T.M. Lektionen kreiert.)

Es besteht in verbal vom Feldenkrais-Lehrer angeleiteten, aufeinander aufbauenden Bewegungen und Bewegungsabfolgen. Diese bewirken eine analytische, bewusstere Wahrnehmung der vielfältigen Aspekte unseres Verhaltens und Bewegungsverhaltens, die deren Optimierung ermöglicht.

Auch hier wird die Bewegung nur als Mittel benutzt, um unter Einbeziehung der Schwerkraft die Wahrnehmung überflüssiger, unkontrollierter Bewegungsmuster zu erhöhen und diese allmählich zu eliminieren. Bewegung *als solche* hat in „*Bewusstheit durch Bewegung*“® nur in Verbindung mit der Wahrnehmung dessen, was der Schüler während der Bewegung empfindet und was ihm auf der kinästhetischen Ebene bewusst wird, eine Bedeutung.