



Beispiel eines Menschen in meiner Praxis mit Lähmungen:

»Wissen sie, die Verbindung war tot. Ich habe so viele Fähigkeiten verloren. Diese Spastik in einer Hand. Dieses Hinken, ich fühlte mein Bein doch nicht mehr. Meine Sprache ist ganz verwaschen. Es ging nichts mehr.

Jetzt die Überraschung von Ihnen. Dem Gehirn eindrucksvoll zeigen, dass es neue Wege zum Ziel gibt. Selbständig wieder ein schönes Leben meistern mit allem drum herum. Zuerst geschieht es fast widerwillig. Dann doch überrascht. Ok gut. Es stimmt. Es geht um das zurückerobern der Bewegung an sich. Was die Feldenkrais-Lehrerin mit mir angestellt hat, ist denkbar unspektakulär, eigentlich, und hat mit Physiotherapie oder Chiropraktik oder Osteopathie wenig gemeinsam. Stellen sie sich vor. Sie liegen auf der Behandlungsliege, diese ist Stuhlsitz-niedrig und angenehm breit und weich und Fallangst vermindern. Also ich liege auf dem Rücken. Habe die Augen zu, habe gelernt, mich und die Auflagefläche wahrzunehmen und meine Körperteile zu scannen. Es liegt wenig direkt auf, es sind viele Löcher oder Täler, die Körperteile schweben in der Luft. Das wusste ich so alles gar nicht. Nun kommt sie und berührt mich mit einem Holzbrettchen an einer Fußsohle. Sie drückt sanft und es gibt einige Reaktionen. Na und. Denkt man sich. Komisch. Interessanterweise sagt mein Gehirn etwas ganz anderes. Es ist leicht verwirrt. Nämlich, dass das doch gar nicht sein kann. Das ist doch falsch. Ich liege doch auf dem Rücken und kann gar keinen Boden unter meinem Fuß haben. Und nun beginnt sie das Brettchen mit meinem Fuß fast unmerklich subtil zu bewegen. Mein Gehirn ist in Aufruhr. Wie, ich auf dem Rücken liegend und gleichzeitig zusätzlich einen festen Halt unter meinem Fuß spüren? Das geht doch nicht. Das hat mein Gehirn doch komplett anders gelernt und ist doch technisch gar nicht möglich. Und doch, es geht!

Diese Überraschung hat bei Feldenkrais Methode und ist ganz und gar nicht plump. Sondern wird für fast jede andere Bewegung hergestellt. Alle kleinen und kleinsten und auch die großen komplizierten Bewegungsmuster. Ob ein Reiz an einem gekrümmten Finger, der spastisch verspannt ist, gesetzt wird, es wird ein Synapsen Feuerwerk entzündet im Gehirn. Und eine äußerst exakte Abfolge von aller kleinsten Bewegungen von der Fingerkuppe bis zur Schulter zum Brustkorb zur Wirbelsäule zum Becken und zu den Beinen und Füßen als Bewegungskette angeregt.

Wer wie ein Schlaganfall-Patient oder MS oder ein orthopädisches Arthrose Problem hat, wo auch immer, hat die selbstverständlichen gelernten Verbindungen verloren weil im Nervenbindungsweg Narben das verunmöglichen. Es sind Hindernisse vorhanden oder Sklerose oder Nerven sind ganz ausgefallen. Dieser Mensch erreicht auf dem einst erfolgreichen Weg seine Ziele nicht mehr.

Es geht einzig und allein mit einem Überraschungseffekt, und der besteht aus einer von außen herbeigeführten unlogischen ganz dezenten Andersgestaltung der Gesamtbewegung. Eindrucksvoll wird dem Gehirn gezeigt, dass es noch andere Wege gibt und das Gehirn sagt: Okay, das stimmt ja.

So bleiben dem Gehirn und dem folgsamen Körper am Ende gar nichts anderes übrig, als Bewegungszusammenhänge neu zu verstehen und zu verdrahten.

Die feldenkraisische Methodik verlangt vom Gehirn nichts anderes, als das, was es gerne macht. Erinnern sie sich daran wie es ist, wenn Sie z.B. neue Zähne machen lassen. Nach Wochen hören Sie auf zu lispeln und feucht zu sprechen, da sie die Zunge nun über aller kleinste Bewegungsmuster informiert haben und ihr Gehirn eben auch alle anderen Abläufe leicht anders steuert. Vorausgesetzt jemand zeigt den Zähnen und der Zunge alternative Wege über Überraschung.«

Rückmeldungen zum Gehirn regen sensomotorisches Lernen an

Das Gehirn regelt seine Empfindsamkeit für Sinnesreize. Je niedriger die Reizstärke, desto empfindsamer ist das Gehirn, deshalb müssen wir dem Gehirn für die Wahrnehmung der Sinnesreize ein niederschwelliges Angebot machen. Und dann geht es wieder automatisch. **Diese Rückmeldungsschleife zu öffnen ist das Geheimnis**, u.a. damit wird ein neurologischer Prozess eingeleitet, der unser Nervensystem auf Bewegung und Wahrnehmung vorbereitet.

So werden neue Bewegungsmuster zusammengestellt. **Das ist das Tor zur Veränderung**. So können wir diese Wahrnehmung von innen und außen wieder bewusst einsetzen und den Kräfteinsatz regulieren: achtsam und neugierig, sanft und langsam.

Dann sind wir bereit und fähig, unsere Körper-Wahrnehmung wieder als sensibles Instrument einzusetzen. In der Planungsphase dann ist es entscheidend, den **anatomischen Mittelpunkt** zu kennen, die Achse von Kopf bis Fuß. Der Kopf reguliert das Gleichgewicht oben. Wie ein Korken im Wasser tanzt er herum mit allen Sinnesorganen drin und kann klare flinke Änderungen organisieren zum Stehen, Gehen, Sitzen, sich Drehen, bei jeder Alltagsverrichtung.

Dazu muss der Brustkorb frei aufgehängt sein für die Rippen-Bewegung und Atmung, das Becken frei, die Beine leicht eingehängt und die Arme pendelnd. **Die Rotation um die Achse ist das Geheimnis. und die flexible Geschmeidigkeit**, um beim worst case, dem Sturz, einzurollen und nicht zu brechen. Freiheit für die Körper-Achse.

Bei allen Menschen mit Schmerzen oder Schlaganfall oder, oder, oder sind eben diese Rotations- und Drehbewegungen eingeschränkt, verspannt, verunmöglicht.

Passiert durch die Alltagsorganisation in Notfallmustern vom Gehirn von Kampf, Angriff, Totstellen und Flucht. Die bereitgestellte Energie konnte sich nicht entladen, weil eben nicht geflüchtet, zugeschlagen oder geschrien wurde. Sie lagert sich überall im Gewebe, in der Muskulatur in den Faszien, in der Lympflüssigkeit ab und verstopft und verklebt und versäuert und macht alles zähfließend, starr und sterrich bis klumpig und bollig. Und zack – so ergibt sich ein Gehirnschlag oder es platzt ein Aneurysma oder eine chronische Erkrankung beginnt subtil und gemein, ob Parkinson oder Zucker oder Weh an Hüfte und Knie oder ein poröser Darm, Reizdarm oder extremes Ekzem ...

Wir müssen genau damit anfangen unsere Aufmerksamkeit zu lenken.

Dazu braucht es Energie und einen wachen Geist, damit die Koordinationskette der Drehbewegungsmuster wieder hereingelockt wird mit eben allem drum herum.

Jede Lektion sozusagen muss die Gesamteinheit beinhalten. Keine Einzelaktionen, sondern viele Variationen. Zuerst hatte man nur noch eine einzige Möglichkeit zur Verfügung oder gar keine mehr – das wird wieder alles fließender und in mehrere Wege für eine Aktion aufgefächert.

So verabschiedet sich ein Rückenschmerz oder Tinnitus oder, oder. **Dazu braucht es das Wissen, die Erfahrung des Lehrers mit Informationen, so einfach ist das**.

Es geht nie darum, Einzelstellen anzuschauen, sondern das gesamte Bewegungsmuster von Kopf bis Fuß. Die Lektionen fungieren wie ein Brücken-Bauer. Neue Beziehungen entstehen und zeigen die Struktur und Funktion gleichzeitig. Eingebettet in das, was der Mensch ja schon einmal gekonnt hat.

Alles entsteht über die sensomotorische Wahrnehmung. Dazu braucht es einen Schubs von außen. Gewusst wo und wie ist die Fertigkeit und das Können und das Wissen des Feldenkrais-Lehrers.