

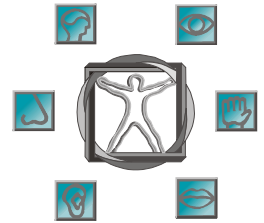
Feldenkrais- Ausbildung

— BEWEGLICHKEIT FÜR GEIST UND KÖRPER —

Patrick Gruner · Bahnhofstrasse 5 · 86316 Friedberg

Tel (0821) 6070590 · Fax (0821) 6070592 · USt-IdNr. DE171163443

Web: www.Feldenkrais-Ausbildung.de · Email: Info@Feldenkrais-Ausbildung.de



Alle Artikel werden mit Erlaubnis des jeweiligen Autors veröffentlicht.

Bitte beachten Sie, daß das Copyright der Artikel beim jeweiligen Autor liegt. Jede weitere Nutzung, die über den rein privaten Gebrauch hinaus geht, ist ohne vorherige Zustimmung des jeweiligen Autors und/oder uns nicht zulässig. Falls sie einen Artikel verwenden möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

All articles are published with the author's permission.

Please note: The copyright of all articles is owned by the author. Any use of the articles or parts of them, which exceeds pure personal use, is without permission in writing from the author and/or us not allowed. If you want to use an article, please contact us.

Motorisches Lernen mit der Feldenkrais Methode

Ansätze zum Umgang mit chronischem Schmerz

Deutsche Bearbeitung: Thomas Kirschner

Mark Reese, Ph.D., Certified Feldenkrais® Trainer, was one of the world's foremost authorities on the Feldenkrais Method®. Adding to a broad, interdisciplinary background including philosophy, biology, theater, and music, Mark earned his Master's and Ph.D. in Psychology. He was a graduate from the first U.S. Feldenkrais® training program and studied with Moshé Feldenkrais from 1975 - 1984 in San Francisco, Amherst and Tel-Aviv.

*Mark has trained practitioners in more than 30 Feldenkrais® Professional Training Programs in such locations as San Diego, Los Angeles, San Francisco, Seattle, Detroit, New York, Sidney, Melbourne, Brisbane, Rome, Milan, Munich, and Toronto. He has also given advanced training workshops for practitioners throughout the world and has taught at both the Esalen and Omega Institutes. Mark has published extensively on the Feldenkrais Method® and related health issues, and was co-author of *Relaxercise: The Easy New Way to Health and Fitness*. He has also appeared often television and radio.*

Unfortunately Mark passed away in May 2006.

Einführung

Die Feldenkrais Methode ist ein vielschichtiger Ansatz für motorisches Lernen in der Erwachsenenbildung und Rehabilitation. In Schmerzkliniken, Krankenhäusern und privaten Praxen gewinnt sie durch ihre Effektivität weltweite Anerkennung.

Die Methode ist benannt nach ihrem israelischen Begründer Moshe Feldenkrais, einem in Russland geborenen Physiker und Judo-Lehrer, der zahlreiche wissenschaftliche Artikel verfasste, sowie die ersten, außerhalb von Japan erschienenen Bücher über Judo. Feldenkrais begann mit der Entwicklung seiner Methoden, um seine eigenen Knieverletzungen zu kurieren, die er sich beim Fußballspielen zugezogen hatte. Da er keine medizinische Lösung für sein Problem finden konnte, konzentrierte er sich auf das, was er selbst für sich tun konnte. Durch jahrelanges Studium und Selbstbeobachtung lernte er, seine kinästhetische Bewusstheit für die Änderung seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten einzusetzen und den Gebrauch seines Körpers zu optimieren, indem er die für seine Knie schädlichen Bewegungsmuster zu vermeiden lernte. Er erreichte eine erstaunliche Verbesserung in seinen Knien und konnte dadurch wieder ein normales Leben aufnehmen und sogar seine Judo-Praxis weiterführen.



Indem er Prinzipien benutzte, die er in seinen einsamen Studien entdeckt hatte, begann Feldenkrais, seine Einsichten zu generalisieren und auf die Arbeit mit anderen Personen zu übertragen. Obwohl seine Klienten mit einer großen Bandbreite von Problemen zu ihm kamen, zielte sein Ansatz immer darauf, eine Einheit von Körper und Geist zu erreichen. Seit dem Beginn seiner Arbeit in den frühen 40er Jahren half Feldenkrais vielen Menschen, ihre geistigen und körperlichen Funktionen zu verbessern. Von seiner Arbeit profitierten Gesunde wie Kranke, Menschen mit körperlichem Schmerz oder Problemen des Bewegungsapparates, sowie auch Menschen, die eine Linderung emotionaler Schwierigkeiten benötigten. Im Laufe der Zeit entwickelte Feldenkrais langsam ein System der Bewegungserziehung mit weitreichenden Implikationen. Über 40 Jahre lang, bis zu seinem Tod im Jahre 1984, betrieb er eine detaillierte Erforschung von Bewegung, mittels der er Körper, Geist und Gehirn studierte, sowie Lernen und Emotionen. Aus diesem Forschungsprozess entstanden zwei Sets praktisch anwendbarer Techniken: *Bewusstheit durch Bewegung*, bestehend aus Bewegungssequenzen, die in Gruppen oder einzeln ausgeführt werden können und *Funktionale Integration*, bei der ein einzelner Klient durch Berührung und begleitete Bewegungen unterrichtet wird. Feldenkrais verfasste sechs Bücher und schrieb zahlreiche Artikel; außerdem trainierte er eine Kerngruppe von engen Studenten, die seitdem sein System weiterbenutzt und Andere darin ausgebildet haben. Heute wird die Feldenkrais Methode weltweit von Absolventen des vierjährigen Trainingsprogramms unterrichtet.

Die Feldenkrais Methode stellt derzeit eines der umfassendsten existierenden Systeme zur Bewegungserziehung dar. Mindestens 30.000 Bewegungen adressieren alle nur denkbaren Bereiche der Motorik, wie zum Beispiel: Motorik der Wirbelsäule, des Kopfes, der Schultern, der Arme und Beine; subtile Bewegungen der Augen, Lippen, Zunge, Finger und Zehen; entwicklungspsychologisch relevante Bewegungen des ersten Lebensjahres; dynamische Rollbewegungen, Bewegungen vom Liegen ins Sitzen, vom Sitzen zum Stehen, und vom Stehen zum Gehen; gymnastische Bewegungen wie beispielsweise Kopfstand oder Judorolle; Alltagsbewegungen wie Beugen, Nach-Etwas-Greifen, Balancieren und Sich-Drehen; Explorationen subtiler Bewegungen im perzeptuellen, kognitiven und expressiven Bereich.

Die Feldenkrais Methode ist in einem überaus weiten Gebiet anwendbar. Im Feld der Rehabilitation kann sie mit pädiatrischen und geriatrischen Populationen eingesetzt werden, mit orthopädischen oder neurologischen Problemen, und nicht zuletzt mit stressbedingten Beschwerden. Die Methode ist nicht auf klinische Settings beschränkt; tatsächlich werden die Adressaten der im Kern pädagogisch wirkenden Feldenkrais Methode trotz der zu erwartenden gesundheitlichen Verbesserungen typischerweise „Studenten“ oder „Schüler“ genannt und nicht „Patienten“. Zu Studenten der Feldenkrais Methode zählen oftmals Schauspieler, Tänzer, Musiker und Athleten, die die beiden Methoden als Teil ihrer Ausbildung und Praxis studieren. Die Feldenkrais Methode hat aber auch dem Normalbürger viel zu geben. Feldenkrais-Arbeit kann die Lebensqualität durch erhöhte Selbstwahrnehmung und verbessertes Körperbild steigern, durch erhöhte körperliche und emotionale Gesundheit, sowie durch gesteigerte Kreativität und Denkfähigkeit. Für Jene, die zur Feldenkrais Methode kommen, um Schmerzen zu kurieren, stellt sich oft heraus, dass die Methode auch jenseits dieser Wirkung einen Platz in ihrem Leben verdient, um ihnen zu größerem Komfort, gesteigerter Aktivität und besserem Lebensgefühl zu verhelfen.

In den folgenden Sektionen werden wir den für Feldenkrais typischen Blickwinkel auf Schmerz, Aktion und Lernen einnehmen, und dabei versuchen zu illustrieren, wie Feldenkrais-Strategien und -Philosophie benutzt werden können, um chronische Schmerzen zu eliminieren, zu

lindern oder zu kontrollieren. Abschließend werden wir diskutieren, wie ein auf die Feldenkrais Methode aufbauendes Schmerzprogramm aussehen könnte.

Ein funktionaler Blick auf Schmerzbeschwerden

Dem Phänomen Schmerz wird typischerweise eine anatomische Ursache zugeschrieben. Wenn sich daher eine Person über Schmerzen im Daumen beklagt, wird man normalerweise annehmen, dass irgendetwas mit ihrem Daumen nicht stimmt. Auch Anwender alternativer Heilverfahren neigen meist zu einer lokalisierten Erklärungsweise. Lokale Ursachen bleiben jedoch in vielen Fällen, bei denen es um chronischen Schmerz geht, unauffindbar. Beispielsweise haben Untersuchungen ergeben, dass - entgegen früherer Annahmen - in den meisten Fällen von Rückenschmerzen keine Anomalien in den Bandscheiben oder den Wirbeln nachgewiesen werden können. Die physiologischen Mechanismen hinter Fibromyalgie und vielen anderen Schmerzbedingungen sind ähnlich obskur. Nichtsdestotrotz wird chronischer Schmerz in unsubstantivierten, mechanischen Annahmen begründet. Es scheint, als ob Praktizierende wie auch Patienten ein emotionales und intellektuelles Bedürfnis hätten, komplexe Prozesse zu simplifizieren, indem sie ihnen Namen und isolierte Ursachen zuordnen. Unglücklicherweise verlaufen Behandlungen, die auf inkorrekten Annahmen fußen, oftmals erfolglos. Die Feldenkrais Methode bietet hier eine Alternative: eine holistische, funktionale Perspektive, die auf den biologischen und psychologischen Mechanismen von Lernen und Handlung aufgebaut ist.

Lassen Sie uns aus dieser Perspektive einen Fall von chronischen Schmerzen untersuchen, der aus einer traumatischen Verletzung resultiert: nach einem traumatischen Ereignis kann der Körper oftmals immense Heilungskräfte in Gang setzen, wie zum Beispiel die Reparatur von Gewebeschäden, um damit Entzündungen und Schmerzen graduell zum Abklingen zu bringen. Dennoch ist der Verlauf der Heilung nicht vollständig vorhersagbar. Ausmaß, Dauer und die Natur von Schmerz werden nämlich nicht nur durch die lokalen, physiologischen und mechanischen Faktoren bestimmt. Gleichermäßen wichtig ist es, wie die Bewältigungsstrategien der Person in Bezug auf die Verletzung aussehen. Manche scheinen besser dafür ausgerüstet zu sein, die Anstrengungen des Heilungsprozesses zu leisten und können eine kleinere Verletzung möglicherweise ohne größere Schwierigkeiten verkraften. Andere, mit schlechterer kinästhetischer Wahrnehmungsfähigkeit, Haltung oder Selbstbild ausgestattet, die unter emotionalen Schwierigkeiten, negativen Einstellungen oder minimaler sozialer Unterstützung leiden, sind im Nachteil. Solche Faktoren vermögen durchaus die individuellen Heilungskräfte zu behindern und auch die Fähigkeit, effiziente Anpassungen zu erlernen. Ineffiziente Anpassung erschwert die vollständige Genesung und erhöht das Risiko für subsequeute Probleme, inklusive chronischer Schmerzen. Aber selbst in Fällen, wo die Bedingungen und Einstellungen für Genesung optimal scheinen, können sich die adaptiven motorischen Muster, die im Zustand der Verletzung oder Krankheit eingeübt wurden, als inadäquat erweisen, um zukünftigen Schmerzen vorzubeugen und sie im schlimmsten Fall sogar verschlimmern.

Wenn eine Person Schmerz erfährt, dann versucht sie, ihn zu vermeiden, indem sie dynamische, sich augenblicklich verändernde, Anpassungen vornimmt. Wenn der Schmerz über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt, kristallisieren diese Versuche in neuen Haltungsgewohnheiten, Kommunikationsformen und Arten der Lebensführung. Dieser intensive, kognitive, emotionale und motorische Lernprozess passiert nicht stereotyp; jedes Individuum reagiert auf einzigartige Weise. Spezifische Veränderungen in **der Union in der wenn er in und um hormonellen Root der**

werden in der Nähe von engen der ihrer Seele immer gehören und im Duell um Änderung lindern zu den Haltung und Bewegungen resultieren aus einem exploratorischen, unbewussten Versuch-und-Irrtum-Lernprozess. Die neuen Verhaltensweisen reflektieren dann nicht nur die Einschränkungen, die durch mechanische und physiologische Behinderung auferlegt wurden; sie spiegeln auch die früheren Haltungs- und Bewegungsmuster wider, die individuelle psychologische Geschichte und das Lernvermögen der Person.

Bei verlängerter Phase des Schmerzerlebens, unabhängig davon, ob ihr ein Trauma, Stress oder eine Krankheit vorausgeht, können sich kompensatorische Anpassungen zu hoch-stabilen Gewohnheiten auswachsen, zu Verhaltensmustern, die unflexibel und mit Widerstand auf Veränderungsversuche reagieren. Die Person wird sich eine Erwartungshaltung angewöhnen, die bestimmte Bewegungen oder Positionen im vorneherein als schmerzhaft einstuft, und sie wird deshalb dazu neigen, gewisse Situationen zu vermeiden und ihren Körper auf eine Art und Weise zu halten, die auf Vermeidung schmerzhafter Bewegungen und Körperhaltungen abzielt.

Leider sind es genau diese zum Selbstschutz aufgebauten muskulären Gewohnheiten, die zum zukünftigen Schmerz beitragen. Es erfordert beträchtliche Anstrengung, starke muskuläre Abwehrhaltungen aufrecht zu erhalten, und solche Anstrengungen fordern von Muskeln, Bindegewebe und Gelenken ihren Tribut, abgesehen davon, dass sie auch die Atemfunktion einschränken. Gewohnheitsmäßige Schutzhaltungen werden begleitet von hypertropher Aktivität des sympathischen Nervensystems, die wiederum den Blutkreislauf behindert und die Beweglichkeit weiterhin einschränkt. Schwacher Sauerstoff-Haushalt und schlechte Ernährung schwächen die Strukturen des Körpers weiterhin und begünstigen entzündliche Reaktionen.

Selbstschutz geht Hand in Hand mit Furcht und manifestiert sich als Unbeweglichkeit: der Körper arbeitet gegen sich selbst. Die mit Selbstschutz assoziierten Bewegungen und Haltungen sowie der Wunsch nach Schmerzvermeidung resultieren oftmals in umständlichen, ineffizienten und stressbeladenen Verhaltensweisen. Unter normalen Bedingungen verlässt sich das Nervensystem auf das Skelett, um aufrechte Haltung zu gewährleisten. Muskuläre Anstrengung wird dabei auf das notwendige Minimum beschränkt, um Balance und die notwendige Orientierung für Bewegung zu behalten. Aber wenn jemand das Gefühl hat, sich gegen Schmerz verteidigen zu müssen, wird der normale Gebrauch der Anti-Gravitationsmuskeln unmöglich, und die Person wird dazu neigen, ihren Körper vorwiegend mithilfe der Muskeln aufrecht zu halten.

Zum Selbstschutz eingesetzte Steifheit resultiert in reduzierter Elastizität und „Federkraft“, und dadurch fällt es der Person schwerer, Erschütterungen zu absorbieren, wie zum Beispiel kleine Zusammenstöße, Stürze oder harte Landungen auf einem Bordstein. Ungeschickte Bewegungen werden mit höherer Wahrscheinlichkeit zu Belastung und eventuellen Verletzungen führen. Als Resultat davon können normale Alltagsgewohnheiten immer schwieriger werden.

Eine auf Selbstschutz ausgerichtete Einstellung, mit ihrer erhöhten Anstrengung, reduzierter Effektivität und allen möglichen Selbstbeschränkungen, kann eigentlich nur unter signifikant hohen Kosten aufrechterhalten werden. Die Person bleibt typischerweise in einem hypervigilanten Zustand, ständig auf der Hut vor potenziell riskanten Umständen oder gefährlichen Bewegungen. Bewegungen, die normalerweise spontan und natürlich fließen würden, erfordern stattdessen explizite Berechnung und Vorsatz. Es ist schwierig für das Nervensystem, über längere Perioden die bewusste Kontrolle über Bewegungen aufrecht zu erhalten, die normalerweise semi-bewusst organisiert werden. Solche kognitive Aktivität ist überaus anstrengend und kann zu weiterer Überbeanspruchung und Schmerzen führen.

Der Feldenkrais-Ansatz berücksichtigt all die bisher diskutierten Zusammenhänge und bietet gleichzeitig eine neue Sichtweise für chronischen Schmerz an. Feldenkrais geht davon aus, dass in chronischen Schmerzzuständen sich nicht nur diejenigen Aktivitätsmuster widerspiegeln, die mit der ursprünglichen, Schmerz erzeugenden Bewegungen verknüpft waren, sondern auch diejenigen Muster, die gerade auf die Vermeidung von Schmerz gerichtet sind. Auf dieser Basis wird es uns möglich zu verstehen, dass chronischer Schmerz nicht durch sich allein „im Körper“ existiert, sondern vielmehr ein Eigenleben besitzt, das durch Selbstschutzmechanismen geschaffen wird, die immer wieder die Erinnerung, die Erwartungshaltung, die Emotion und das Gefühl von Schmerz hervorrufen. Weiterhin ist es auch wichtig zu bedenken, dass die meisten muskulo-skelettalen Schmerzen gar nicht das Resultat direkter Verletzungen darstellen. Sogar die Vorstellung, dass chronischer Schmerz „physikalisch begründet“ sein muss, kann sich als hinderlich erweisen, und möglicherweise wird sich chronischer Schmerz jedem Verständnis widersetzen, das sich exklusiv entweder einer physikalischen oder einer psychologischen Sichtweise verschreibt. Vielmehr wird man oft feststellen, dass der chronische Schmerz sich als eine Antwort auf Trauma, Krankheit, Stress oder Verletzung einstellt, die wiederum ein Muster gelernter Anpassungen darstellen. Wenn ein chronischer Schmerzzustand aus einer solchen Antwort resultiert, dann muss der Schmerz selbst als verkörpertes Handlungs- und Wahrnehmungsmuster gesehen werden, als eine neuropsychologische Gestalt, die den gesamten Organismus miteinbezieht.

Schmerz involviert Myriaden miteinander verbundener, physiologischer, umweltbedingter und verhaltensrelevanter Faktoren. Wenn wir realistisch die Kosten, Vorteile und Risiken abwägen, dann erscheint es vorteilhaft, die Priorität auf das Verhalten zu legen. Menschen haben meist eine größere Kapazität für die direkte Kontrolle ihres Verhaltens, als sie über ihre Physiologie oder ihre Umwelt besitzen. Menschen können ihr Verhalten durch neuro-muskuläre Umerziehung ändern. Und das Lernen verbesserter Muster in Bezug auf Haltungen und Bewegung, die eine Reduktion in muskulärer Anspannung mit sich bringen, bewirkt positive Veränderungen in den mit chronischem Schmerz verbundenen physiologischen Faktoren. Wenn durch die neuro-muskuläre Umerziehung eine verbesserte Bewusstheit der physikalischen und sozialen Umwelt geschaffen werden kann, dann fällt es auch leichter, Faktoren zu identifizieren, die zu unserem Wohlergehen beitragen, und wir sind im Stande, besser auszuwählen. Genauso, wie erlernte Anpassungsmuster Schmerz erzeugen können, kann die **eine Eignung effizienter** Haltungen und Bewegungen eben dieselben Muster im Nervensystem auch wieder auflösen und dadurch auch eine Auflösung der Schmerzen erreichen.

Dies erfordert jedoch eine sehr spezielle Art des Lernens - eine, die fein genug ist, um auch die tiefsten sensomotorischen Substrate von Verhalten zu erreichen. Das Lernen muss sich mit den neuralen Mustern verbinden, die auch Emotionen und das körperliche Selbstbild involvieren, damit die Auslösung von Schutzreaktionen moduliert werden kann, die auf Erinnerungen und Furcht aufbauen. Das Lernen muss also imstande sein, fundamentale muskuläre Haltungs- und Bewegungsmuster zu reformieren. Es muss eine gewisse biomechanische Effizienz beinhalten, Bewusstheit über die Umgebung, Reduktion von Muskelspannung, und es muss einen Weg aufzeigen zu positiveren Stimmungen und Erwartungen. Die Feldenkrais Methode ist dazu angelegt, alle diese Anforderungen zu erfüllen.

Bevor wir einige spezifische Techniken zur Schmerzreduktion beschreiben werden, müssen wir erst weitere Konzepte über Handlung und Lernen diskutieren. Sie werden sich als essenziell wichtig für das Verständnis von chronischem Schmerz herausstellen.

Eine systemische Sichtweise von Handlung und Lernen

Es ist unmöglich, Handlung zu verstehen, wenn man sich auf isolierte Teile des Körpers oder rein mechanische Faktoren konzentriert. Menschliche Handlung muss in systemischen Begriffen verstanden werden: jede Handlung besteht aus einer Interaktion zwischen Selbst und Umwelt, sowie einer komplexen Integration vieler anderer Zutaten. Stellen Sie sich als Beispiel einer systemischen Perspektive eine grundlegende Handlung vor, wie beispielsweise das Greifen nach einem Objekt im Stehen.

Die Aktion des Nach-Etwas-Greifens erfordert Kontrolle im Timing, in der angewandten Kraft und der Richtung. Wir benötigen **Proprioception**, um die Gelenkposition, **den mit der Art der** muskulären Anstrengung und die räumliche Anordnung unserer Körperteile zu einander zu dirigieren. Gleichzeitig müssen wir durch visuelle, taktile und andere Hinweise jederzeit wissen können, wo im Raum sowohl unser ganzer Körper, als auch das Objekt sich befinden. Die visuelle Wahrnehmung erfordert kontrollierte Bewegung der Augen und des Kopfes. Auch in den Schultern und im Arm muss genügend Beweglichkeit und Stärke vorhanden sein, damit eine Ausgreifbewegung funktionieren kann. Stärke und Beweglichkeit sind auch in den begleitenden Bewegungen des Brustkorbs, der Wirbelsäule, der Hüfte und der Beine erforderlich.

Nach-Etwas-Greifen erfordert, wie alle Handlungen, verschiedene Komponenten von Haltung und Bewegung. Wir müssen eine für das Greifen passende Haltung einnehmen, und wir müssen sie im Gleichgewicht und in der richtigen Orientierung halten. Schon das Stehen selbst stellt einen Balanceakt dar, und wenn der Arm nach vorne gestreckt wird, müssen diese Balance-Manöver auch noch die Verschiebungen der Körpermasse kompensieren. Unsere Haltungen reflektieren unsere Orientierung und Absichten in Bezug auf das Objekt; dies erfordert Feedback der Gleichgewichtsorgane, Positions-Korrekturen im Skelett und muskuläre Veränderungen im Tonus der Beine, des Oberkörpers und anderer Körperbereiche. Nach-Etwas-Greifen erfordert auch adäquate energetische Unterstützung durch Atmung und Kreislauf, und stellt nicht zuletzt mechanische und funktionale Anforderungen an das Bindegewebe.

Auch kognitive und emotionale Dimensionen sind beim Akt des Nach-Etwas-Greifens gegenwärtig: Absichten und Einstellungen, zusammen mit Gefühlen und Stimmungslage. Nach etwas zu greifen kann als eine Geste dienen, und es impliziert immer ein Ziel, das jemand im Sinn hat, plant und im Licht seiner relativen Wichtigkeit bewertet. Die Handlung ist Gegenstand vielfältiger Evaluationen, die wiederum die Performance in Echtzeit beeinflussen. Letztlich erleben wir unsere Handlungen sowohl praktisch als auch ästhetisch - wir fühlen und schätzen den Unterschied zwischen einer ungeschickten und einer anmutigen Bewegung. Die Details unserer Selbst-Steuerung werden genauso oft von unserem Gefühl für Ästhetik wie durch praktische Erwägungen beeinflusst. Es ist offensichtlich, wie komplex auch die einfachsten Bewegungen im Grunde sind.

Wie lernen wir, eine Handlung wie die, nach etwas zu greifen, auszuführen? Wir werden jetzt auf einige wichtige Aspekte funktionalen Lernens eingehen. Zuerst hängt Lernen von Integrationsleistungen ab, die den ganzen Körper einbeziehen, und von all jenen Faktoren, die wir schon eingangs diskutiert haben: Absicht, Umwelt, Orientierung, Haltung, Balance, Bewegung, Wahrnehmung, Emotion und **Proprioception**. Alle diese Zutaten arbeiten als System zusammen, und keine davon kann isoliert von den anderen gelernt werden. Handlungen im wirklichen Leben erfordern Echtzeit-Koordination all dieser Komponenten. Im wirklichen Leben werden Handlungen noch weiter kompliziert durch die enorme Vielfalt der möglichen Situationen und ihrer verschiedenen Anforderungen. Wir können beobachten, dass Handlungen niemals zweimal in exakt

der gleichen Weise ausgeführt werden. Vielmehr variieren unsere Handlungen entsprechend der Umwelt, unserer Ziele, Stimmungen und Motivationen. Daher ist das, was wir normalerweise eine bestimmte Handlung nennen, gar kein spezifisches Bewegungsmuster, sondern bezeichnet vielmehr eine Kategorie, die eine Vielfalt funktional ähnlicher Verhaltensweisen umfasst.

Funktionales Lernen wird nicht durch die Wiederholung von Bewegungen erreicht, und es geht auch nicht um Auswendiglernen spezifischer Bewegungen. Fixierten, maschinenhaften Bewegungsmustern fehlt die Flexibilität, um sich effektiv an Situationen des wirklichen Lebens anzupassen. Das Erlernen einer Fähigkeit ist ein dynamischer Prozess: es geht dabei darum zu lernen, ein handlungsbezogenes Problem zu lösen. Variation stellt einen essenziellen Teil bei diesem Lernprozess dar, **denn viele** müssen ständig verschiedene Wege ausprobieren, um unter verschiedenen Settings und Umweltbedingungen ähnliche Ziele zu erreichen.

In seinem Konzept der „Reversibilität“ führte Feldenkrais den Gedanken der Anpassungsfähigkeit von Bewegung noch einen Schritt weiter: Aufbauend auf seinem Erfahrungsschatz in den Kampfkünsten beobachtete er, dass die besten menschlichen Bewegungen zu jedem Zeitpunkt angehalten oder verändert werden können. Denn wenn wir in unseren Bewegungen die Qualität der Reversibilität erreichen, dann ist es uns auch möglich, **unsere Bewegungen und Haltungen** mit bemerkenswerter Flexibilität, **den Spontanität** und Offenheit für unsere veränderlichen Bedürfnisse und Lebensumstände.

Eine weitere Eigenschaft von kunstvoller oder wohl organisierter Handlung ist das, was Feldenkrais „proportionale Verteilung von Arbeit“ im ganzen Körper nannte. In anderen Worten: die großen Muskeln verfügen über größere Kräfte und sollten daher auch einen größeren Teil der Arbeit übernehmen als die kleineren Muskeln. Beispielsweise ist für eine maximale Leistung der Armmuskulatur auch die Koordination mit den großen Muskeln der Schultern, des Brustkorbs und des Rückens notwendig. Wenn wir unsere Handgelenke zwingen, Arbeit zu tun, die eigentlich von unseren Schultern und dem Rücken übernommen werden sollte, wird dies in unnötiger Überbeanspruchung der Handgelenke resultieren. In einer komfortablen und anmutigen Bewegung arbeiten alle Teile des Körpers auf harmonische Weise zusammen, wie bei einem gut gestimmten Musikinstrument.

Letztlich müssen wir auch die Rolle von effizienter Haltung anerkennen, wenn wir über gut organisierte Handlung nachdenken wollen. Wir haben schon gesehen, wie Haltung und Bewegung integral miteinander verknüpft sind. Möglicherweise waren es seine Erfahrungen in Jujitsu, durch die sich Feldenkrais erstmalig über diese Tatsache bewusst wurde. Das Konzept von guter Haltung als Grundlage der Handlungsfähigkeit gehört zum festen Inventar der jahrhundertealten Tradition japanischer und chinesischer Kampfkünste. Erst neuerdings hat auch die moderne Wissenschaft begonnen, den aktiven Aspekt von Haltung zu erforschen. Um der dynamischen Eigenschaft von Haltung die richtige Wertigkeit zu geben, prägte Feldenkrais den Begriff „Acture“ (im Deutschen schwer zu übersetzen; der Begriff entsteht aus einer Zusammenziehung der Worte „Action“ und „Posture“ und müsste dementsprechend entweder mit „Tätigung“ oder „Haltigkeit“ wiedergegeben werden). Jede effiziente Handlung erfordert angemessen balancierte Haltung, von der aus gezielte Aktionen unternommen, unterhalten und vervollständigt werden können. Verschiedene Haltungen werden für verschiedene Tätigkeiten gebraucht wie zum Beispiel um nach etwas zu greifen, zum Tippen, Ringen oder Rennen. Wenn eine Haltung den Erfordernissen angemessen ist, dann erlaubt sie in den allermeisten Fällen, Bewegungen direkt und effizient zu initiieren, ohne vorherige Vorbereitungen.

Wenn wir jetzt noch einmal an eine Person mit chronischen Schmerzen denken, zum Beispiel in der Schulter, dann ist es leicht, sich vorzustellen, wie solche Schmerzen durch eine Greif-Bewegung noch verstärkt werden könnten. In solch einem Fall würden wir wahrscheinlich eine systemische Desorganisation der Handlung feststellen, die sich etwa in abrupten Haltungswechseln, Veränderungen in Atemmuster, Flexibilität, Anstrengung, erforderlichem Krafteinsatz, Orientierung, Timing, Erwartung und Stimmungslage äußern können. Es gibt in solchen Fällen typischerweise keine „proportionale Verteilung von Arbeit“; kleine Muskeln werden überbelastet und der gesamte Körper wird mit ungeschickter Ineffizienz bewegt. Es fällt uns in solchen Fällen auch meist eine stark eingeschränkte Variabilität und Spontaneität in den Bewegungen der Person auf. Die Bewegungsmuster erscheinen übermäßig vorsätzlich und stereotyp, denn die überwiegend selbstschutz-orientierten Haltungen schränken das Feld der möglichen Handlungen stark ein. Solchen Bewegungen fehlt typischerweise auch die „Reversibilität“; sie sind weniger flüssig, können schlechter spontan reorganisiert werden und sind anfälliger für Störungen. Wenn die Bewegung sich nicht so ausführen lässt, wie die Person es erwartet, dann besteht auch eine größere Gefahr dafür, dass die Bewegung von Schmerz oder Unlustgefühlen begleitet ist.

Was ist nun eigentlich erforderlich, um ein solches sub-optimales Handlungssystem zu reorganisieren? Wenn eine Person erst einmal gewohnheitsmäßige Selbstschutz-Bewegungsmuster aufgebaut hat, die ihren eigenen funktionalen Nutzen schon längst überlebt haben, dann ist fundamentales Neulernen unumgänglich. Es mag natürlich durchaus auch ein Nutzen aus konventionellen Dehn- und Muskelaufbau-Übungen resultieren, aus Entspannungsübungen oder Psychotherapie, sowie einfachen Wiederholungen der Bewegung oder der mechanischen Behandlung individueller Körperteile; aber keiner dieser Ansätze adressiert die systemischen Eigenschaften von Handlung und Lernen. Daher werden auch keine neuen, verlässlichen und effizienten Handlungsmuster daraus resultieren. Fundamentales Neulernen hängt von funktionell orientierten, exploratorischen Bewegungen ab, die die ganze Person miteinbeziehen und die zu gesteigerter Selbst-Bewusstheit in der Handlung führen. Ein solcher Prozess bietet der von chronischen Schmerzen geplagten Person einen Weg, wie sie ihre gewohnten Haltungs- und Bewegungsmuster verbessern kann, indem sie gesündere Wege des Funktionierens erlernt. Dieses funktionelle Lernen stellt die Basis der beiden Feldenkrais Methoden *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration* dar.

Lassen Sie uns einen Moment Zeit nehmen, um zusammenzufassen, was wir bisher besprochen haben. Wir haben zuerst die Person Moshe Feldenkrais vorgestellt, zusammen mit den zwei von ihm entwickelten, höchst originellen somatischen Methoden. Als Nächstes haben wir die hypothetische Evolution eines chronischen Schmerzzustandes untersucht und dabei die Verhaltens-Komponente gegenüber der anatomischen oder medizinischen Perspektive betont. Wir haben dann die systemische Perspektive von Handlung und Lernen dargestellt und auf die Situation von chronischem Schmerz angewendet. Es war unser Ziel zu zeigen, dass Bewegung und Haltung sowohl holistisch als auch entwicklungsmäßig gesehen werden muss. Ein solches Verständnis erfordert, dass wir die individualisierte, vielverzweigte Natur des Lernens betonen, und dass wir der Exploration und Variation eine fundamentale Rolle zuweisen.

In den nächsten Sektionen werden wir eine erweiterte Beschreibung der Feldenkrais Methode geben. Wir werden zeigen, wie sie sich als erstaunlich wirkungsvoll für Menschen unter chronischen Schmerzen erweisen kann, die leiden und sich eine bessere Kontrolle ihrer selbst und ihres Lebens wünschen

Bewusstheit durch Bewegung: ein Ansatz aktiven Bewegungs-Lernens

Die Feldenkrais Methode setzt sich, wie schon erwähnt, aus zwei komplementären Ansätzen zusammen: *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration*. In *Funktionaler Integration* arbeitet der Lehrer privat mit einem Schüler, und der größte Teil der Interaktion ist nonverbal. Der Lehrer benutzt seine Hände, um den Schüler in komfortablen Positionen zu unterstützen und dabei sanfte, kleine, oftmals auch winzige, Bewegungen zu erzeugen. Der Lehrer benutzt Berührung in erster Linie aus dem Grund, dem Schüler dabei zu helfen, Areale übergroßer Muskelspannung zu fühlen und loszulassen und seine Bewusstheit darüber zu steigern, wie er seinen gesamten Körper für effiziente Bewegung koordinieren kann. Dann wird es möglich, dem Schüler dabei zu helfen, seine Haltung, Atemmuster und andere wichtige funktionale Aktionen auszuführen. Der Lehrer entscheidet mit seiner Sensitivität, zusammen mit dem Schüler, welche verbesserten Muster von Haltung und Bewegung erforderlich sind und stellt sicher, dass der Schüler sie auch akzeptieren und nutzen kann.

Im Kontrast zu Funktionaler Integration bietet *Bewusstheit durch Bewegung* ein sehr unterschiedliches Lern-Erlebnis. Hier gibt der Lehrer verbale Bewegungsinstruktionen, ohne dass er dabei ein sichtbares Beispiel oder eine assistierende Berührung anbietet. Die Studenten erforschen sanfte, stressfreie Bewegungen, die der Lehrer vorgibt und dabei ihre Aufmerksamkeit auf das lenkt, was in ihnen passiert; auf dieser Basis entdecken sie, wie die Bewegungen immer einfacher ausgeführt werden können.

Die Schüler können ihre Stunden in *Bewusstheit durch Bewegung* entweder als Gruppenunterricht erhalten oder allein, von Kassetten oder aus Büchern. Eine Unterrichtseinheit dauert typischerweise 30 bis 60 Minuten und beinhaltet zwischen 10 und 30 verschiedener Bewegungen, die alle durch eine bestimmte funktionale Thematik miteinander verbunden sind. Eine komplette Unterrichtseinheit kann also beispielsweise aus Bewegungen des Nach-Etwas-Greifens, des Aufstehens oder des Drehens bestehen. Sensusmotorisches Feedback, wie es in Funktionaler Integration durch Berührung gegeben wird, entwickelt sich in *Bewusstheit durch Bewegung* durch die Exploration der einzelnen Bewegungen. Unterricht in *Bewusstheit durch Bewegung* steigert die Körper- und Selbst-Bewusstheit, zielt auf die Steigerung von Effizienz, auf Komfort und Freude an Bewegung. Unter solchen Umständen fällt sensusmotorisches Lernen leicht und führt zur Adoption von verbesserten Mustern, sowohl in Haltung, als auch in Bewegungen, die dann wiederum in einer Reduktion oder gar Eliminierung der Schmerzen beim Schüler resultieren können.

Schüler in *Bewusstheit durch Bewegung* werden aufgefordert:

1. sich mit einem Minimum an Anstrengung zu bewegen;
2. jegliche Bewegungen oder Haltungen zu vermeiden, die Schmerz produzieren;
3. ihre Aufmerksamkeit auf alle Teile des Körpers zu richten, die an der Aktion beteiligt sind;
4. Gedanken, Gefühle, innere Bilder und Einstellungen zu beobachten, die eventuell mit der Bewegung verbunden sind;
5. zu lernen, wie sie eventuelle Einschränkungen ihrer Mobilität überwinden können, indem sie ihre Geschicklichkeit an Stelle ihrer Willenskraft einsetzen.

Bewusstheit durch Bewegung stellt einen fundamentalen Umdenkprozess dar in Bezug auf die Frage, was Übungen, Bewegungstherapie und Leibeszucht sein können. Die Methode ist holistisch, differenziert und vollständig aufgebaut auf das existierende Wissen über

biomechanische, physiologische und verhaltensmäßige Organisation. Indem wir im Folgenden *Bewusstheit durch Bewegung* mit konventionelleren Ansätzen vergleichen, werden wir zu zeigen versuchen, wie viel die Methode chronischen Schmerzpatienten anzubieten hat.

Ein Vergleich von *Bewusstheit durch Bewegung* mit konventionellen Übungen

Die zu *Bewusstheit durch Bewegung* gehörenden Bewegungstechniken sind eigentlich keine Übungen im üblichen Sinne, und vorgefasste Annahmen über das Wesen von Übungen können das Verständnis eigentlich nur behindern. Anders als bei konventionellen Übungen sind Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung* auf Konzepten funktionalen Lernens aufgebaut. Um die Einzigartigkeit der Methode und ihre Vorteile bei der Schmerztherapie aufzuzeigen, werden wir die Kontraste zu konventionelleren Ansätzen detailliert darstellen. Eine Lektion zum Thema des Nach-Etwas-Greifens - um unser früheres Beispiel weiterzuführen - würde systematisch organisierte Variationen von jedem Aspekt der Handlung beinhalten: Flexibilität, Kraft, Balance, Orientierung und Wahrnehmung, Haltung, Bewegungskoordination im gesamten Körper, visuelle Führung und Körperbild. Konventionelle Übungen würden viele dieser Aspekte vernachlässigen. Weil bei unseren Bewegungen so viele Teile des Körpers koordiniert werden müssen, würden die Variationen der Lektion Bewegungen der Hand, des Arms, der Schulter, der Augen, des Kopfes, des Nackens, des Brustkorbes, der Wirbelsäule, des Beckens und der Beine beinhalten. Ein Schlüssel zur Koordination der beteiligten Areale liegt im ausgewogenen Verhältnis von Bewegung und Krafteinsatz. Anstatt diese im multiplen Beziehungsgeflecht zu adressieren, würden die meisten konventionellen Übungen sich wohl hauptsächlich auf Stärke und Flexibilität der Schulter- und Arm-Komponenten konzentrieren.

Flexibilität und Stärke

Flexibilität ist natürlich in der Tat ein wichtiger Aspekt guter Bewegung: konventionelle Übungstechniken verwenden Dehnen um Flexibilität zu steigern. Leider kann jedoch übermäßiges Dehnen einen Dehn-Reflex auslösen, der die negative Konsequenz von gesteigerter Muskelspannung darstellt. Und Dehnen ist vor allem für Individuen unter Schmerz schwer zu kontrollieren - die Angst, dass die nächste Bewegung möglicherweise weiteren Schmerz mit sich bringen könnte, wird die Muster des Festhaltens weiter verstärken. Außerdem haben viele Menschen mit einer langen Geschichte von chronischem Schmerz im Laufe der Zeit gelernt, sich von ihren Körpergefühlen zu dissoziieren. Ohne ausreichende körperliche Bewusstheit können Dehnübungen den Körper in ungesunde Richtungen zwingen, und übermäßiges Dehnen kann außerdem entzündliche Reaktionen und gesteigerte Schmerzen oder Verletzungen erzeugen, wie z.B. gezernte Muskeln und überdehnte Bänder. *Bewusstheit durch Bewegung* vergrößert die Flexibilität buchstäblich ohne die genannten Gefahren. Wenn Menschen dazu angeleitet werden, sich langsam und mit Aufmerksamkeit zu bewegen, Lernens die, ihre muskulären Spannungen zu reduzieren, welche ihrer Beweglichkeit einschränken. Sanfte und manchmal auch ungewöhnliche Bewegungen erzeugen Flexibilität, indem sie gewohnheitsmäßige muskuläre Spannungsmuster im Nervensystem verändern. Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung* können unerwartete Flexibilitäts-Reserven mobilisieren, indem sie auf effizientere Ausrichtung des Skeletts, auf verbesserte Balance und Koordination zielen. Die Schüler sind oftmals überrascht, wie viel Flexibilität in weniger als einer Stunde erreicht werden kann, ohne in irgendeiner Form zu dehnen.

Konventionelle Ansätze, welche die Flexibilität durch Dehnen anstreben, versuchen typischerweise einen Zuwachs in Muskelstärke durch das Heben von Gewichten oder Arbeiten gegen Widerstand zu erreichen. Es ist dabei unnötig, den Wert von Körperkraft oder den potenziellen Nutzen eines Trainings mit Gewichten in Frage zu stellen, um zu erkennen, dass auf Muskelzuwachs angelegte Übungen in Verletzungen oder gesteigerten Schmerzen resultieren können. Für den Patienten mit chronischem Schmerz, unterentwickelter kinästhetischer Bewusstheit, oder uneffizienter Körpermechanik, der möglicherweise sich auch noch vor Verletzungen fürchtet, können Stärkungsübungen das Risiko der Überbelastung eventuell noch intensivieren oder steigern. Im Unterschied dazu verwenden Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung* kleine, sanfte Bewegungen, um die kinästhetische Bewusstheit, die Körpermechanik und die skelettale Ausrichtung zu verbessern. Fortschritte in der skelettalen Ausrichtung resultieren oftmals in der sofortigen Steigerung der Muskelkräfte und verbessern signifikant die Körperkraft. *Bewusstheit durch Bewegung* steigert also indirekt die Körperkraft durch die Eliminierung kontraproduktiver Anstrengungen. Verbesserte Bewegungskoordination und erhöhte biomechanische Effizienz sind die Folge. Genauso wichtig: der langsame, vorsichtige Ansatz von *Bewusstheit durch Bewegung* hilft den Schülern, Furcht und Ängstlichkeit zu reduzieren. Diese Verbesserungen erzielen einen natürlichen Zuwachs in Hausdauer und Vielfältigkeit bei normalen Aktivitäten. Subtile Zuwächse im Aktivitätsniveau sind wiederum überraschend wirkungsvoll, denn sie beinhalten Wiederholungen einfacher Bewegungen wie Stehen, Gehen, Drehen, Beugen und Strecken, vielleicht Hunderte von Malen im Laufe eines Tages - eine weitaus größere Menge von Bewegungen als diejenige, die durch vorsätzliche Übungen erreicht werden könnte. Graduelle Ausweitungen der Aktivitäten können auf diese Weise zu weiterem Zuwachs in Stärke und Ausdauer führen.

Konventionelles Dehn- und Muskelstärkungs-Training erfordert *Anstrengung*, aber sensumotorisches Lernen erfordert die *Reduktion* von Anstrengung. Das "Weber-Fechner-Gesetz", ein zentrales Prinzip der Psychophysiologie, das im 19. Jahrhundert entdeckt wurde, sagt voraus, dass die kleinste wahrnehmbare Veränderung in einem sensorischen Stimulus in einem konstanten Verhältnis zur Größe des Original-Stimulus steht. In anderen Worten: je kleiner die Anstrengung die wir machen, desto größer unsere Sensitivität. Auf diese Weise werden die Schüler in *Bewusstheit durch Bewegung* dazu ermutigt, ihre Muskelanstrengung zu reduzieren, um dadurch ihre Wahrnehmungsfähigkeit für kleinste Veränderungen zu erhöhen, an der sie wiederum die gesteigerte Effizienz einer Aktion wahrnehmen können. Reduzierte Anstrengung ermöglicht den Schülern auch, feinere Unterscheidungen zu treffen in Bezug auf andere grundlegende Bestandteile von Handlung, wie zum Beispiel Atmung, Timing und Richtung.

Konventionelle Stärkungs- und Flexibilitätsübungen konzentrieren sich auf spezifische Muskelgruppen, weil sie von der Annahme ausgehen, dass Verbesserungen in Stärke und Flexibilität der jeweiligen Muskeln auf direktem Wege zur Verbesserung körperlicher Fähigkeiten führen. Während jedoch Stärke und Flexibilität zwar wünschenswert sind, führen Muskelaufbau-Übungen an sich nicht zu verbessertem Können, noch führen sie notwendigerweise zu verbesserter Leistung, weil die Kontraktionen der Muskeln für sich allein betrachtet, nur eine isolierte, wenn auch notwendige, Komponente von Handlung darstellt. Ein Feldenkrais-Ansatz beobachtet daher, dass bei Menschen mit Schmerz nicht typischerweise ein Mangel an Stärke das Haupthindernis darstellt. Vielmehr werden sie dadurch behindert, dass sie ihre Stärke kontraproduktiv einsetzen, nämlich ohne hinreichende Koordination und Können. Koordination erfordert, wie wir schon erwähnt haben, eine "proportionale Verteilung von Anstrengung" zwischen allen aktiven Muskelgruppen, und eine Hemmung von exzessiver Aktivität in den Gegenspieler-Muskeln. Indem

man systematisch Handlung als Ganzes anspricht, anstatt alles Sammlung verschiedener muskulärer Komponenten, reduziert *Bewusstheit durch Bewegung* die Anstrengungen und entwickelt die muskulo-skelettale Koordination, die für alle gleichzeitig effizienten wie funktionalen Handlungen notwendig ist.

In einem konventionellen Ansatz wird die Sequenz der spezifischen Übungen und ihre Verbindung zueinander von der Betonung spezifischer Muskeln diktiert. Typischerweise werden dabei Serien von Einzel-Übungen adressiert, die individuell wichtige Muskelgruppen ansprechen, sowie ihre Antagonisten. In den allermeisten Fällen ist jedoch jede einzelne Übung funktional unverbunden mit den anderen in der Sequenz. In *Bewusstheit durch Bewegung* andererseits, bestehen die Übungen aus sorgsam aufgebauten Sequenzen von Variationen, die auf zentral-funktionalen Grundideen aufbauen, wie Beugen, Drehen oder Nach-Etwas-Greifen. Jede Bewegungs-Variation in einer solchen Lektion beinhaltet Informationen, die für die Verbesserungen aller beteiligten Komponenten maßgeblich ist.

Wie wir schon im Kontext des Nach-Etwas-Greifens ausgeführt haben, stellt die Haltung einer Person die Grundlage ihrer Handlungsfähigkeit dar. Haltung selbst ist in sich ein dynamischer Vorgang und bringt auf aktive Weise viele der Komponenten zusammen, die in Handlungen involviert sind. So genannte "schlechte" Haltung wurde lange Zeit als Faktor angesehen, der für die Produktion von Schmerz mitverantwortlich ist. Der konventionelle Ansatz für Haltung und ihre Umerziehung stellt jedoch einen weiteren starken Kontrast zu Feldenkrais-Übungen dar. Konventionelle Leibbeserziehung nimmt Haltung als etwas Statisches war - die aufrechte Haltung einer Person wird gegen ein Lot oder ein Gitternetz gemessen. Weiterhin wird Haltung oftmals in rein mechanischen Begriffen gesehen, als wenn es darum ginge, verschiedene Blöcke übereinander zu balancieren. Haltungs- Umerziehung reflektiert dann typischerweise wenig mehr als Ideen, die wir auch beim Militär erwarten könnten: "Bauch rein, Brust raus, Schultern und Kopf zurück, Kinn eingezogen," usw.. Im Gegensatz dazu betonte Feldenkrais mit seinem Hintergrund in östlichen Kampfkünsten und Neurophysiologie die Tatsache, dass Haltung nicht isoliert von Handlung gesehen werden kann. Unsere Lektion in *Bewusstheit durch Bewegung* zum Thema des Nach-Etwas-Greifens beispielsweise ist dafür gemacht, die Haltung zu reorganisieren, aus welcher heraus die Greif-Bewegung initiiert und vervollständigt werden kann. Bei jeder beliebigen Handlung, die wir adressieren, müssen wir immer auch ihre spezifische zu Grunde liegende Haltungs-Organisation im Sinn behalten.

Haltung kann nicht verstanden werden, wenn man sie nur in Begriffen von Bewegungs-Organisation betrachtet. Die Art, wie jemand steht, ist ein *Verhalten*, in dem sich auch die Gefühle, Einstellungen, und der emotionale Gesamtzustand der Person spiegeln. Chronischer Schmerz bringt typischerweise auch emotionalen Stress mit sich. Furcht ist die dominante Emotion, die mit Schmerz verbunden ist, und die erste Reaktion auf Furcht ist die Auslösung von muskulären Mustern, die uns in einer Haltung der Furcht einfrieren lassen. Man kann hier Tendenzen beobachten, den Atem anzuhalten, den Bauch einzuziehen, die Knie und Hüften zu beugen, den Kiefer anzuspannen, die Schultern hoch zuziehen und den Kopf zu senken. *Bewusstheit durch Bewegung* steigert die Fähigkeit der Menschen sich gewahr zu werden, wann und wie Sie solche muskulären Spannungen aufbauen, sich über die emotionalen Aspekte klar zu werden und Wege zu lernen, solche gewohnheitsmäßigen Spannungen gehen zulassen. Es kann dramatische Auswirkungen auf die Wiederherstellung einer mehr aufrechten und effizienten Haltung haben, solche Haltungsmuster der Furcht zu adressieren und dem Schüler zu helfen, sie durch Haltungen zu ersetzen die größere Sicherheit und Selbstvertrauen verkörpern.

Reduktion der Anstrengung vs. Entspannung

Wir haben beschrieben, wie konventionelle Ansätze sich auf spezifische Muskeln konzentrieren, um eine Verbesserung der Flexibilität, der Stärke und in der Haltung zu erreichen. Eine Betonung ähnlicher Faktoren ist auch für die allgemein üblichen Entspannungsübungen charakteristisch. Leider lässt sich die muskuläre Entspannung, die in solchen Übungen gelernt wird, nur schlecht in das alltägliche Leben transferieren, denn die Fähigkeit einen bestimmten Muskel zu entspannen, ist nicht Teil der Bewegungen in der wirklichen Welt. Ein generalisierter Ansatz, der einen insgesamt entspannten Zustand anstrebt, stellt auch wenig Verbindungen zu den Erfordernissen des täglichen Lebens her, wie zum Beispiel ein Auto zu fahren oder sich in anderen anspruchsvollen Tätigkeiten zu engagieren. *Bewusstheit durch Bewegung* erzeugt Entspannungseffekte als Nebenprodukt während man lernt, sich mit reduzierter Anstrengung zu bewegen. Solche muskuläre Entspannung kann leichter in das Alltagsleben übernommen werden, weil sie Hand in Hand geht mit Verbesserungen der Performance von praktischen Handlungen wie Bücken, Greifen, Gehen und anderer funktionaler Bewegungen des täglichen Lebens. Entspannung, die direkt verknüpft mit erhöhter Effizienz der Handlung ist, hat eine selbst verstärkende Tendenz und hilft dabei, neues Lernen zu konsolidieren.

Derartige Phänomene illustrieren, warum die Feldenkrais Methode um das Ziel „Entspannung“ einen Bogen macht und stattdessen lieber das Prinzip der „Reduktion von Anstrengung“ verfolgt. Durch Reduktion von Anstrengung erreicht *Bewusstheit durch Bewegung* eine erhöhte Körperwahrnehmung und effizientere Haltung und Bewegung, die wiederum zu verringerter Anspannung, Stress und Schmerz führt. In *Bewusstheit durch Bewegung* wird Entspannung nicht als Ziel gesehen, sondern wird nur implizit durch das Design und den Kontext der Übungen unterstützt.

Bewusstheit durch Bewegung wird durch Prinzipien der Anstrengungs-Reduktion geleitet. Viele Lektionen werden ausgeführt, während man auf einer festen Unterlage, einer Matte oder einem Teppich liegt. Sich hin zu legen wird verbunden mit den beruhigenden Effekten von Ruhe und Schlaf, und ein Kissen unter den Kopf und/oder den Knien hilft, die Position noch komfortabler zu gestalten, falls man nicht flach liegen kann. Auf dem Boden zu liegen hilft uns außerdem, uns zu bewegen ohne gegen die Schwerkraft arbeiten zu müssen. Im Vergleich zu Sitzen oder Stehen macht es diese liegende Position viel leichter, neue Bewegungsmuster zu lernen wie zum Beispiel nach etwas zu greifen. Hat der Schüler einmal gelernt, wie er im Liegen auf effizientere Art nach etwas greifen kann, dann wird es auch leichter, dieses Lernen auf die anspruchsvollere, aufrechte Position zu übertragen.

Bewegungen in *Bewusstheit durch Bewegung* werden üblicherweise sehr langsam ausgeführt, so dass der Schüler genug Zeit hat, um in jeder Bewegung unnötige Anstrengungen aufzuspüren und neue Möglichkeiten zu entdecken. Außerdem wird der Lehrer für *Bewusstheit durch Bewegung* typischerweise diejenigen Bewegungen auswählen, die es dem Studenten relativ leicht machen, Stress und Anstrengung zu minimieren. Unbequeme oder schmerzhaft Muster werden strikt vermieden oder nur in der Vorstellung ausgeführt. Es ist vielleicht erwähnenswert dass, obwohl die Bewegungen stressfrei sind, sie die Aufmerksamkeit des Schülers fesseln, denn sie sind durch ihren Neuigkeitswert und ihre Relevanz für das Alltagsleben interessant.

Lehrer für *Bewusstheit durch Bewegung* weisen ihre Studenten an, sich nur innerhalb des Bereichs zu bewegen in dem sie sich wohl fühlen, ohne zu dehnen, so dass von Anfang an eine Reduktion der Anstrengung erreicht wird. Die Schüler werden ermutigt, ihren eigenen Rhythmus zu finden,

sich in ihrer eigenen Geschwindigkeit zu bewegen und sich auszuruhen, wann immer sie das möchten. Der Lehrer lenkt die Aufmerksamkeit der Schüler dahin festzustellen, wie der Atem ihre Bewegungen beeinflusst, beziehungsweise wie die Bewegungen den Atem beeinflussen, denn die Bewusstheit über den Atemvorgang reduziert Anstrengung und hilft dabei, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

Die Variationen in *Bewusstheit durch Bewegung* beinhalten oftmals die Benutzung eines bestimmten Körperteils, um mit seiner Hilfe die Arbeit (und Anstrengung) eines anderen Körperteils zu übernehmen. Zum Beispiel könnte die Instruktion lauten, die Hände einzusetzen, um beim Heben des Kopfes oder des Beins zu helfen, oder sich auf die Arme zu lehnen um dabei zu helfen, den Körper aufrecht zuhalten. Wenn sich ein Schüler nach vorne beugt, während er auf dem Boden sitzt, müssen die Rückenmuskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Wenn aber der Schüler sich nach vorne auf die Hände abstützt, dann übernehmen die Arme jene Arbeit, die ansonsten vom Rücken geleistet werden müsste. Diese „Hilfsbewegung“ reduziert die Anstrengung des Beugens und verhilft dem Schüler zu der Erfahrung, sich effektiver beugen zu können. Der Schüler lernt subsequent, wie er sich auch ohne die Hilfsbewegung beugen kann.

Reduzierte Anstrengung in der Handlung bedeutet mehr als nur simple Entspannung. Entspannung ist unspezifisch in Bezug auf die Art, wie eine bestimmte Handlung ausgeführt wird. Entspannung kann durch Medikation, Meditation oder durch jede Art von stressfreier Umgebung erzeugt werden. Im Kontrast dazu induziert die Feldenkrais Methode eine „dynamische“ Entspannung, die sich in effizienterer Bewegung manifestiert. Reduzierte Anstrengung ist eine der definierenden Eigenschaften von motorischem Lernen. Neue, effiziente Bewegungsmuster entwickeln sich durch die graduelle Eliminierung überflüssiger muskulärer Anstrengungen. Das Nervensystem formt neue Pfade, die in effizienteren biomechanischen Möglichkeiten für die Realisierung unsere Absichten resultieren. Diese Effizienz wiederum reduziert Reibungs- und Scherkräfte, vermindert Verschleiß aller muskulo-skelettalen Komponenten und bringt einen friedfertigeren emotionalen Zustand mit sich, *zusammen* mit muskulärer Entspannung.

Lernen vs. Lehren

Wir haben gezeigt wie *Bewusstheit durch Bewegung* einen systemischen Ansatz verfolgt, um verbesserte Haltung, Stärke, Flexibilität und Entspannung zu erreichen. Jetzt können wir beginnen, das systemische Denken auch auf die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler auszuweiten.

Lassen Sie uns einen Blick werfen auf ein paar der Unterschiede in der Art, wie Feldenkrais und wie konventionelle Übungen unterrichtet werden: Übungen werden typischerweise unterrichtet, indem ein visuelles Vorbild, die Bewegung des Lehrers, imitiert wird. In *Bewusstheit durch Bewegung* verlässt man sich jedoch auf rein verbale Instruktionen, die einer Person ermöglichen, durch ihre eigene Performance zu lernen, anstatt durch Imitation. Der Schüler benutzt sein eigenes sensumotorisches Feedback, um unproduktive Anstrengungen zu eliminieren und verschiedene Bewegungs-Strategien gegeneinander abzuwägen. Die verbalen Instruktionen in *Bewusstheit durch Bewegung* widersprechen nicht dem inneren Prozess der Schüler. Wenn wir Andere imitieren, lenken wir unsere Aufmerksamkeit weg von unseren eigenen Gefühlen, Empfindungen und Gedanken. Gerade für Menschen mit chronischem Schmerz ist es jedoch besonders wichtig, ihre eigenen inneren Zusammenhänge und Begrenzungen zu spüren und dabei zu entdecken, wie sie sich auf Arten bewegen können, die ihrer eigenen Befindlichkeit und ihren Kapazitäten entsprechen. Andere zu imitieren kann eine Person dazu verleiten, für sie unangemessene Bewegungen zu

versuchen. Darüber hinaus kann Imitation eine Haltung des Wettbewerbs oder der Selbstkritik erzeugen, die für Lernen kontraproduktiv ist.

Wir haben bereits daraufhingewiesen, wie Individuen mit einer langen Schmerz-Geschichte lernen, sich von ihren eigenen körperlichen Gefühlen zu dissoziieren, und die Vorgehensweisen traditioneller Übungen können zu weiterer Selbst-Entfremdung beitragen. Instruktionen in *Bewusstheit durch Bewegung* tragen zu erhöhtem Selbstvertrauen bei und steigern die Selbst-Bewusstheit in Bezug auf die Wahrnehmung komfortablerer Wege zur Ausführung der alltäglichen Lebensaufgaben. Derartige Verbesserungen führen zu einer größeren Verbundenheit mit dem Körper, zusammen mit einem expandierten und positiveren Selbstbild.

Konventionelle Ansätze versuchen meist, dem Schüler aufzuzeigen, was korrekt ist und was nicht, während der Schüler das Beispiel des Lehrers imitiert und auf detaillierte Instruktionen in Bezug auf richtige Haltung, Atmen oder Bewegung reagiert. Bei *Bewusstheit durch Bewegung* muss eine wahre Leibeserziehung in unserem eigenen internen Gefühl für Körperlichkeit verwurzelt sein und kann nicht von externen visuellen oder verbalen Anweisungen abgeleitet werden. Sogar wenn ein Schüler die Haltungen und Aktionen des Lehrers oberflächlich nachahmen kann, bedeutet dies nicht, dass er auch ein wirkliches körperliches Verständnis davon hat. Und wenn ein Schüler nicht die Bedeutung und den Wert der Anweisungen fühlen kann, dann werden visuelle Beispiele, wie auch explizite Instruktionen den Lernprozess nur behindern. Wirkliches körperliches Lernen setzt kinästhetische Empfindungsfähigkeit voraus und wird von Selbst-Erforschung begleitet. Die motorische Entwicklung des Kleinkindes bietet ein beeindruckendes Paradigma für viele Prinzipien in *Bewusstheit durch Bewegung*. Wie beim kindlichen Lernen, stellt *Bewusstheit durch Bewegung* erfahrungsorientierte Entdeckungsreise dar. Anstatt spezifische Bewegungs-Instruktionen zu geben, bietet *Bewusstheit durch Bewegung* strukturierte, problemlösende Explorationen an, ähnlich wie in Situationen des wirklichen Lebens, wo sich höhere Grade von Fertigkeiten spontan aus wiederholtem Tun ergeben.

Konventionelle Übungen beinhalten mechanische Wiederholung von Bewegungen. Während jedoch diese semi-automatischen Wiederholungen lokalisierte Verbesserungen in Stärke und Flexibilität erreichen können, versagen sie beim Aufbau neuer Lernerfahrungen. Wirkungsvolles funktionales Lernen resultiert nicht in automatisierten Bewegungen, im Gegenteil: Routinebewegungen sind oftmals charakteristisch für emotionale oder körperliche Schwierigkeiten. Menschen unter chronischem Schmerz zeigen oftmals Selbstschutz-Bewegungsmuster, die beinahe roboterhaft wirken. *Bewusstheit durch Bewegung* befreit diese roboterisierten Bewegungsarten und erzeugt spontanere und variabelere Verhaltens- und Erlebensweisen.

Bewusstheit durch Bewegung benutzt funktionale Variationen, um die Anpassungsfähigkeit zu trainieren, die charakteristisch für gesunde und gekonnte Bewegung ist. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass sie die Variabilität des täglichen Lebens reflektieren und den Schülern zeigen, wie sie Bewegungen auf viele verschiedene Arten ausführen können. Manche der Variationen erscheinen mehr, andere weniger subtil, aber diese Aktionen erwecken Fähigkeiten, die der Schüler dann in die realen Situationen des Lebens übertragen kann; sie helfen, die Fähigkeit zu installieren, Verhalten angemessen und spontan zu verändern, so wie es die unvorhersehbaren Lebensumstände eben erfordern.

Feldenkrais betonte, dass seine Methode mit *Lernen* und nicht mit *Unterrichten* zu tun habe, um zu zeigen, wie *Bewusstheit durch Bewegung* von anderen typischen Formen des Unterrichts abweicht. *Bewusstheit durch Bewegung* funktioniert, indem ein Umfeld erschaffen wird, in dem neues Lernen

stattfinden kann, aufbauend auf des Schülers eigenen Explorationen und Entscheidungen. Solche Bedingungen helfen den Schülern, ihr eigenes Gefühl für Autonomie wieder zu finden und verzichten auf autoritäre, lehrplan-orientierte Unterrichtsmethoden. Es liegt in der Verantwortlichkeit des Lehrers für *Bewusstheit durch Bewegung*, eine Lernumgebung zu schaffen und aufrecht zu erhalten, die den Schülern hilft, ihre Bewegungen zu verändern, sowie die muskulären Muster, die ihre Fähigkeiten eingeschränkt haben und sie anfällig für Stress und Verletzungen werden ließen.

Konventionelle Ansätze mögen versuchen, Bewegungen oder Haltung zu „korrigieren“, aber solche Versuche erweisen sich oft als oberflächlich, denn sie bewirken wenig bei älteren, eingeschliffenen Mustern. Neues Lernen muss aus den alten, begrenzenden Mustern erwachsen, die die Eigenschaft haben, sich selbst zu erhalten, und diese alten Gewohnheiten stehen typischerweise der Fähigkeit im Weg, neue Muster zu bilden. Die Zähigkeit alter Gewohnheiten kann zu großer Frustration führen, wenn man versucht, neue Fähigkeiten zu erlernen. Einer von Feldenkrais' originellsten und wichtigsten Beiträge zur Bewegungserziehung war seine Erfindung eines extensiven Repertoires „unüblicher Bewegungen“ und indirekter Techniken. Diese sind speziell dafür gemacht, alte Gewohnheiten aufzubrechen und Raum für neues Lernen zu schaffen. Es ist viel einfacher, neue Muster zu lernen, wenn die alten Muster gehemmt oder destabilisiert sind.

Lernen und Wachstum vs. Therapie

In diesem Überblick über die Prinzipien, die *Bewusstheit durch Bewegung* zugrunde liegen, haben wir gesehen, wie die Methode ein multidimensionales Verständnis der Prozesse von motorischem Lernen und Entwicklung verkörpert. Es ist wichtig, zu verstehen, dass die Bedeutung von *Bewusstheit durch Bewegung* nicht durch leicht definierbare Grenzen abgesteckt werden kann. Feldenkrais Arbeit organisiert sich um verschiedene Einsichten herum, die mit der Natur von Lernen und Handlung zu tun haben und erfordern auf Seiten der Schüler ein starkes Engagement für ihr eigenes Lernen und ihre Erfahrungen. In Abwesenheit jener vermeintlichen Grenzen sprechen die Bewegungen und die daraus resultierenden Lernerfahrungen alle Dimensionen unseres Lebens an.

Bei konventionellen Ansätzen geht der Versuch, Bewegung zu verbessern gerade so weit, bis ein Niveau der Funktion erreicht ist, das für die geforderte Aufgabe adäquat ist. Aber Bewegungsfähigkeiten können nicht allein durch die Erfordernisse einer spezifischen Aufgabe definiert werden. Es ist kein Luxus, den Prozess der Umerziehung über die Kompetenz hinaus auszuweiten, die für spezifische Aufgaben oder rein praktische Erfordernisse notwendig ist.

Wir haben bereits beschrieben, wie „Reversibilität“, also die Fähigkeit zu beginnen, inne zu halten oder zu verändern was immer wir zu einem gegebenen Moment tun, ein wichtiger Aspekt von verhaltensmäßiger Flexibilität darstellt. „Reversibilität“ kann man sich als Bewegungs-Qualität „zweiter Ordnung“ vorstellen; es bezeichnet weniger ein Charakteristikum guter Bewegung, als vielmehr die Möglichkeit des Übergangs von einer Bewegung zu einer anderen.

Anmut und Weichheit in Bewegung, sowie Balance und Ausgewogenheit der Haltung sind mehr als eine ästhetische Frage: sie stellen biologisch wichtige Werte dar und sind Fähigkeiten, die sich über Millionen von Jahren entwickelt haben. Die Geschmeidigkeit einer Katze ist ein Ausdruck ihrer Bewegungs-Effizienz. Und für ein menschliches Wesen bedeutet geschmeidige Bewegung einen signifikanten persönlichen, sowie auch biologischen Wert. Wir sehnen uns danach, uns anmutig und schön zu fühlen, genauso viel oder sogar mehr, als wir uns wünschen, kompetent zu sein.

Ästhetik ist nur ein Beispiel für die Bedeutung der Einstellung gegenüber sich selbst und gegenüber ihrer Umwelt im Leben von Menschen mit chronischen Schmerzen. Während konventionelle Übungen dazu auffordern, aktiv nach einem Ziel zu streben, ermutigt uns *Bewusstheit durch Bewegung*, die Ziel-Orientierung aufzugeben und uns stattdessen auf die Qualität der Bewegung und unseren Lernprozess zu konzentrieren. Die offensichtliche, aber dennoch schwer wahrnehmbare Realität ist aber, dass Lernen in der Gegenwart passiert, in Echt-Zeit, im Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten und in der Wahrnehmung ihrer Folgen. Langzeit-Ziele sind notwendig und wichtig, aber für das Individuum mit chronischen Schmerzen kann die Anstrengung, eine sofortige Änderung zu erreichen, in erhöhter Muskelspannung resultieren, in Schutzhaltungen und weiterem Schmerz.

Ziel-Orientierung verhindert Lernen nicht nur, indem es Menschen von ihrem gegenwärtigen Erleben entfremdet; Ziele fordern auch zu Willensanstrengung heraus. Aber für eine Person mit chronischem Schmerz ist der Einsatz von Willenskraft verknüpft mit Gefühlen der Unzulänglichkeit und der Selbstkritik. Solche Emotionen sind geeignet, die Wahrnehmungsfähigkeit und die Ausführung von Bewegungen zu behindern und resultieren in unnötigen und ineffizienten Anstrengungen. Interessanterweise reduzieren sich unsere Anstrengungen und wächst unser Lernen, wenn wir unsere bewussten Ziele gehen lassen - zum Beispiel, unseren Bewegungs-Radius zu vergrößern oder unsere Haltung aufzurichten. Frei zu sein vom Druck der Ziele hilft den Schülern, das sensumotorische Feedback wiederzuerlangen, das resultiert, wenn man sich auf Bewegungsqualitäten wie Unterstützung, Leichtigkeit, Weichheit und Freude besinnt.

Menschen mit einer Schmerz-Problematik fühlen sich im Bewusstsein ihrer Beschränkungen und in der verzweifelten Suche nach Erleichterung oftmals dazu gedrängt, mehr zu tun, als ihnen gut tut. Der Einsatz von „Willenskraft“ kann eine Person dazu bringen, sich von ihren körperlichen Gefühlen zu dissoziieren und zu versuchen, mehr zu tun als bequem ist. Und wenn konventionelle Übungen in einer wettbewerbs-orientierten Atmosphäre ausgeführt werden, kann der „Unbegabte“ leicht noch selbstkritischer werden in Bezug auf seine Erscheinung oder seine Fähigkeiten. Es dient weder der Heilung noch dem Lernen, Gefühle der Selbstkritik und der Unsicherheit in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten zu erzeugen. Einige der wichtigsten Ziele in *Bewusstheit durch Bewegung* bestehen darin, Gefühle der Sicherheit aufzubauen, der Selbst-Akzeptanz und des Vertrauens in unsere Körper und in unsere Fähigkeit zu Veränderung. Wenn Menschen sich körperlich ihrer selbst sicher fühlen, dann gibt es eine Verbesserung in der *Qualität* ihre Bewegungen, und es fällt ihnen leichter, zu lernen.

Konventionelle Übungen ignorieren oft die Qualität von Bewegungen zugunsten solch quantitativer Kriterien wie Bewegungs-Umfang und -Stärke. *Bewusstheit durch Bewegung* kann erfolgreich messbare Verbesserungen erreichen, in dem die größte Betonung auf solch qualitativen Verbesserungen wie gleichmäßiger Verteilung von Anstrengung im ganzen Körper gelegt wird, auf Reversibilität und Eleganz der Bewegung, all jene Faktoren, die zutiefst das subjektive Erleben der Menschen verändern. Mehr als isolierte Veränderungen im Umfang und in der Stärke von Bewegung korrelieren solche qualitativen - und schwer zu messenden - Faktoren oftmals mit der Reduktion und der Eliminierung von Schmerz und der essenziellen Fähigkeit, Komfort, Kompetenz und Vergnügen im täglichen Leben zu finden.

Letztlich zielt die Betonung des Lernens in *Bewusstheit durch Bewegung* auf mehr als nur die Steigerung von Komfort; sie ist ein Mittel um *zu lernen, wie man lernt*. Menschliche Wesen benötigen Neugier und Lernerfahrungen für ihr Wohlergehen. Tausende problemlösender Variationen in *Bewusstheit durch Bewegung* zielen auf eine Intensität der sensumotorischen

Bewusstheit, wie man sie in Kleinkindern findet. Neue Kombinationen von Bewegungen sind neue *Ideen*, die das Gehirn und die Vorstellungskraft stimulieren und uns helfen, in neuen Bahnen zu denken; sie steigern Kreativität, Vorstellungskraft und das Gefühl für Lebendigkeit.

Unglücklicherweise finden Menschen mit chronischem Schmerz oftmals, dass sich ihr Leben um den Schmerz herum konzentriert und um Strategien und Anstrengungen herum, die sie für die Linderung einsetzen. *Bewusstheit durch Bewegung* führt uns weit über spezifische Behandlungsweisen und Übungen hinaus. Wir beginnen zu erahnen, dass *Bewusstheit durch Bewegung* ein Potenzial für weit mehr als nur gesteigerten Komfort und Gesundheit anzubieten hat: die Methode kann uns zu einem neuen Verständnis und Erleben von Gesundheit führen. Leichtigkeit von Bewegung und körperliche Bewusstheit können uns dazu führen, zu genießen und zu schätzen, was es heißt, zu leben. *Bewusstheit durch Bewegung* kann uns zu einem machtvollen Gefühl persönlicher Vitalität führen, zu einer natürlichen Wertschätzung der Sinnlichkeit von Bewegung, zum Wunder unserer Sinne, die die Welt begreifen. Solche Selbst-Bewusstheit kann auch unser Mitgefühl und die Wertschätzung für andere Menschen wachsen lassen.

Unsere Darstellung von *Bewusstheit durch Bewegung* begann, indem wir möglichst konkrete Beispiele zeigten in denen sich die Methode von konventionellen Therapien abhebt, und wir untersuchen die relativ handgreiflichen Themen von Muskelstärke, Flexibilität, Haltung und Entspannung. Als Nächstes unterschieden wir zwischen Feldenkrais und konventionellen Ansätzen in Bezug auf Ihre Philosophien und Arbeitsweisen. Aber während wir diesen Unterschieden weiter nachgingen, entdeckten wir, dass der auffallendste Unterschied darin besteht, dass die konventionellen als „wissenschaftlich“ geltenden Ansätze Themen wie Ästhetik, persönliche Entwicklung, und Lebensqualität zu vermeiden scheinen. Wenn wir jedoch solche Überlegungen nicht in unsere praktische Arbeit mit echten Menschen miteinbeziehen, dann können Therapien leicht zu beklemmenden Ansammlungen mechanischer Prozeduren und Techniken werden, und ihre Anwendung wird auch oftmals nicht die Resultate zeigen, die im Leben der Leute relevant sind. Die Feldenkrais Methode setzt dort, wo wir aufgehört haben, genauso an wie dort, wo wir unsere Darstellung begonnen haben: sowohl vom holistischen und humanistischen, als auch vom lokalen und biomechanischen Standpunkt. Musikalische Kompositionen zeigen Parallelen mit der Organisation von Bewegung. Würde man sich nur auf die Komposition einzelner Noten oder Takte konzentrieren, würde die Aussage des Musikstückes verloren gehen. Die Bedeutung der Musik hängt sowohl von der geschulten Aufmerksamkeit auf Einzelheiten, als auch von den Gefühlen und der Interpretation ab, in denen sich das Ganze ausdrückt. Die Details und das Ganze, die Physiologie und die Absicht, alles kommt zusammen in Bewegung. Feldenkrais glaubte daran, dass Bewegung die eigentliche Essenz von Leben darstellt, und wir sollten nie vergessen, dass es *wir* sind, die sich bewegen, und nicht unsere *Körper*. Bewegung ist nicht nur ein Mittel zum Zweck; *wie* wir uns bewegen drückt aus, wie die Qualität unseres Lebens ist, und wenn unsere Bewegung sich verbessert, nehmen wir dies als Fortschritt in unserem persönlichen Wachstum wahr. Die Feldenkrais Methode kann dabei machtvolle praktische Hilfe leisten, denn sie zielt auf die Entwicklung der Potenziale, die in Jedem von uns schlummern. Lassen Sie uns jetzt dem mehr individualisierten Ansatz der Funktionalen Integration zuwenden.

Funktionale Integration: ein manueller Ansatz des motorischen Lernens

Funktionale Integration unterscheidet sich von *Bewusstheit durch Bewegung*. Während *Bewusstheit durch Bewegung* gänzlich aktiv ist und verbal angeleitet wird, besteht in Funktionaler Integration

die Arbeit des Lehrers hauptsächlich in manuellen Tätigkeiten, die den Schüler in eine Eins-zu-Eins-Beziehung mit dem Lehrer stellt. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, werden wir im Folgenden für die Namen der beiden Feldenkrais Methoden zwei Abkürzungen verwenden, die unter Anwendern geläufig sind: „ATM“ und „FI“¹. ATM und FI sind komplementäre Wege, neue und verbesserte Arten des Funktionierens zu erlernen, und in den meisten Fällen funktioniert am besten eine Kombination beider Ansätze. FI kann ausschließlich aus vom Lehrer assistierten Bewegungen und Berührungen bestehen, die auf Seiten des Schülers keinerlei Muskelarbeit erfordern; FI kann aber auch Bewegungen beinhalten, die der Schüler aufgefordert wird, aktiv selbst zu tun. Zusammen schöpfen FI und ATM aus einem breiten und tiefen Repertoire von Bewegungen und Lernstrategien.

FI beinhaltet einen extrem sanften und präzisen nonverbalen Dialog zwischen Lehrer und Schüler. Feldenkrais verglich seine Methode mit dem wechselseitigen Kontakt und der Kommunikation zwischen Mutter und Kind oder damit, wie wir tanzen lernen, indem wir den Bewegungen unseres Partners folgen. Der Lehrer bewegt und berührt den Schüler auf eine Art und Weise, die neue Bewusstheit über die Beziehungen zwischen einzelnen Teilen des Körpers erzeugt, und über muskuläre Kontraktionen, die normalerweise nicht unter bewusster Kontrolle stehen. Der Zweck von FI ist es, Muster erhöhter Koordination zu übermitteln und Optionen für neue Wege, sich zu bewegen und sich Bewegungsfähigkeiten anzueignen. Um all dies möglich zu machen, muss der Practitioner darin trainiert sein, außergewöhnliche Sensibilität für subtile Veränderungen im Muskeltonus und im Atmen walten zu lassen, sowie für minimale Bewegungen und Anpassungen in der Haltung. Diese delikaten Schlüsselsignale zeigen dem Practitioner, wann der Schüler bereit ist, Muskelspannungen aufzugeben, und sie zeigen ihm auch, wie der Schüler die jeweiligen Bewegungsmöglichkeiten wahrnimmt. Durch die Reziprozität der Interaktion und des Informationsflusses führt FI zum Entstehen neuer Haltungs- und Bewegungsmuster.

Beide Methoden, FI und ATM, resultieren in Steigerung von Fähigkeiten, in Gesundheit und Lebensqualität. Aber ATM kann für manche Individuen - zumindest am Anfang - nicht eingesetzt werden. Diese Klienten, beispielsweise Kinder mit Spastik oder Erwachsene mit begrenzten kognitiven und motorischen Fähigkeiten, können aber sehr wohl effektiv mit FI behandelt werden.

Gleichermaßen kann es Leuten, die unter großem Schmerz stehen, unmöglich sein, ein hinreichendes Maß von Komfort in den Bewegungen zu erreichen, das es ihnen ermöglichen würde, noch genug Aufmerksamkeit für die Details ihrer Bewegungen zu erübrigen, selbst wenn sie gebeten werden, ihre Bewegungen nur ganz leicht und in irgendwie unterstützten Positionen auszuführen. Menschen unter Schmerz sind sich möglicherweise nur ungenügend bewusst über Möglichkeiten der Beeinflussung ihrer Bewegungen in Bezug auf Größe, Geschwindigkeit oder Richtung, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Auch hier ist FI der beste Punkt, um zu starten. Ein geschulter Lehrer kann seine Hände einsetzen, um ganz konkret und direkt zu zeigen, wie man sich auf schmerzfreie und effiziente Weise bewegen kann. Solche Erfahrungen in FI ermöglichen den Klienten dann meist im Folgenden, in ATM zu partizipieren.

¹ Anmerkung des Übersetzers: „ATM“ steht für die englische Form von „Bewusstheit Durch Bewegung“, die in englischer Sprache „Awareness Through Movement“ heißt. „FI“ steht für „Funktionale Integration“, die im Deutschen wie im Englischen gleichlautend bezeichnet wird.

FI und Therapie im Kontrast

FI und ATM teilen gemeinsame Prinzipien, die sie von konventionellen Ansätzen abheben. In einer der früheren Sektionen haben wir die Kontraste zwischen ATM und konventionellen Übungsmethoden illustriert. Viel von dem, was bereits gesagt wurde, gilt auch für FI. Aber hier werden wir uns jetzt auf die Unterscheidung der pädagogischen Aspekte von Funktionaler Integration konzentrieren, und wie sie von korrektiven Techniken differieren, die auf einem medizinischen Modell aufbauen - auf Massage, physikalischer Therapie, Chiropraktik und Osteopathie. Um der Einfachheit willen werden wir den Begriff „Therapie“ für all jene Methoden verwenden, die auf einem medizinischen Modell aufbauen.

Positionen des Komforts

Zuerst einmal werden Therapien meist die Wichtigkeit des persönlichen Komforts vernachlässigen, zugunsten der Notwendigkeit, die Person in Stellungen zu bringen, die sich für die Ausführung der beabsichtigten Techniken eignen. Im Kontrast dazu legt *Funktionale Integration* zuallererst größte Wichtigkeit auf den Komfort des Schülers. Beispielsweise werden Schüler dazu eingeladen, sich in einer Schlafposition hin zu legen, oder man hilft Ihnen, andere Positionen zu finden, die besonders bequem sind. Eine komfortable Arbeitsposition bringt den Schüler in Ruhe, reduziert Anspannung, und befreit die Aufmerksamkeit des Schülers für das Lernen.

Anfängliche Lektionen in Fi wie auch in ATM, werden üblicherweise gegeben, während der Schüler sich in einer liegenden Position aufhält. Im Liegen kann der Körper seinen größtmöglichen Halt finden; es besteht keine Notwendigkeit für Muskelarbeit, um der Schwerkraft entgegen zu wirken und um sich in Balance zu halten. Unter den Kopf oder die Knie werden Rollen und Polster gelegt, um die Person weiterhin bequem zu betten. Später folgen Lektionen mit dem Schüler in vielerlei Positionen des normalen Lebens: im Liegen auf dem Rücken, der Seite oder dem Bauch, und im Knien, Sitzen, Stehen oder Gehen.

Einsatz von Kraft

Die Techniken vieler Therapien erfordern Krafteinsatz. Aber der Gebrauch von Kraft induziert Widerstand und kann unbewusste Vermeidung einer forcierten Bewegung mit sich bringen. *Funktionale Integration* fordert nie Bewegungen, die Widerstand induzieren könnten. Indem er sanfte, indirekte Techniken zur Hervorrufung von Bewegung einsetzen, kann der FI-Lehrer Bewegungen vermeiden, die mit früheren Schwierigkeiten assoziiert sind. Gefühle von Sicherheit, Vertrauen und Annehmlichkeit schaffen die besten Bedingungen für Lernen. Forcierende Techniken, auf der anderen Hand, induzieren Abwehrreaktionen, die kinästhetische Informationsverarbeitung blockieren.

Sogar wenn forcierende Techniken ohne Unannehmlichkeiten und Widerstand durchgeführt werden können, umgehen sie die sensumotorischen Schaltkreise des Nervensystems, die für die Formation neuer Bewegungsmuster zuständig sind. FI lädt zu Teilnahme ein, regt die Aufmerksamkeit und Kooperation des Schülers an und bezieht die Lernfähigkeit des Nervensystems mit ein. Neue Bewegungen werden zusammen mit Bewusstheit gewonnen und als bequem erlebt. Solche Bewegungen sind selbst-verstärkend und werden die Eigenschaft haben, sich spontan im Lauf des täglichen Lebens zu wiederholen.

Haltung und Schmerz

Auf der Basis biomechanischer und physiologischer Prinzipien werden Asymmetrien in der Haltung manchmal als eine Ursache von Schmerz beschrieben. Unter dieser Rechtfertigung versuchen auch manche Therapeuten, Asymmetrien durch Einsatz von Kraft oder durch Verschreibung von Übungen zu behandeln, so als könnte die betreffende Personen begradigt werden wie ein verbogener Stab. Während es zwar stimmt, dass Verbesserungen in der Symmetrie oftmals als Resultat von reduziertem Schmerz vorkommen, folgt dennoch nicht daraus, dass aufgezwungene Symmetrie notwendigerweise segensreich sein muss. Lebewesen sind nie vollständig symmetrisch, und die existierenden Asymmetrien stammen aus der gesamten Lebensgeschichte des Individuums. Die gewohnheitsmäßigen Haltungen von Menschen sollten daher nicht unabhängig von ihrem Verhalten als Ganzem behandelt werden. Forcierte Symmetrie kann zu gesteigerten Schmerz und zu funktionaler *Dis*-Integration führen. Ein Feldenkrais-Ansatz verkörpert das Prinzip der Bauhaus-Design-Schule: die Form sollte der Funktion folgen. Es wäre falsch, von der Funktion zu erwarten, sich in Konzepte der Form einzufügen. In FI folgt der Lehrer der Bewegung des Schülers indem er die bereits existierenden Kurven und Neigungen konturiert, so als wollte er nicht der Organisation des Nervensystems widersprechen. Es werden keine Versuche gemacht, etwas zu „begradigen“. Dennoch unterstützt eine Verbesserung der Bewegungskoordination die spontane Tendenz zu erhöhter Symmetrie.

Da man der Symmetrie oftmals fälschlicherweise einen zu hohen Wert beimisst, neigen Therapeuten auch dazu, ihre Patienten oder Klienten bevorzugt in symmetrische Positionen zu bringen, wenn sie ihre manuellen Prozeduren durchführen. Die meisten dieser Positionen beinhalten eine symmetrische Lage auf dem Rücken oder dem Bauch (mit dem Kopf auf einem Ring oder einer Aussparung liegend), und manchmal Positionen in der Seitenlage. Solche Positionen mögen zwar in Übereinstimmung mit einer statischen Vorstellung von Symmetrie sein, aber sie würdigen keinesfalls die geläufigen asymmetrischen Dispositionen, die man in gewöhnlichen Handlungen beobachten kann. Der eher naturalistische Feldenkrais Ansatz positioniert den Schüler in einer großen Vielfalt von Haltungen, einschließlich asymmetrischer Positionen, um die Situationen der wirklichen Welt zu reflektieren und die Fähigkeit des Schülers zu verbessern, in einer größeren Vielfalt von Umständen zu funktionieren.

Denken wir an ein Individuum mit chronischem Schmerz, das zum Zweck der Schmerz-Vermeidung gelernt hat, eine im Grunde genommen rigide Haltung einzunehmen. Diese Person ist in hohem Maße anfällig dafür, eine weitere fixe Idee über Haltung anzunehmen, durch die sie dann dazu geführt wird, eine bestimmte Position aus therapeutischen Gründen „aufrecht zu halten“. Aber keine Haltung, die künstlich aufrechterhalten wird, kann wirklich effizient sein, denn wie wir schon erklärt haben, entsteht gute Haltung durch fließende Verbindung mit Handlung.

Darüber hinaus werden kulturelle und ästhetische Faktoren unausweichlich mit Gesundheits-Überlegungen vermischt, wenn Menschen auf die Idee kommen, ihre Haltung oder Symmetrie verbessern zu wollen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Vergleiche, die üblicherweise mit eingeschliffenen Vorstellungen von Schönheit angestellt werden, typischerweise das Selbstbild der Menschen, die sie anstellen, verletzen. Das Fotomodell, der Athlet und der Soldat bieten Ideale von Haltungs-Symmetrie an, die Sehnsucht und Emulation entstehen lassen, bestenfalls nur in der Fantasie - schlimmer noch: oftmals in der Wirklichkeit. Solche Vorstellungsbilder sind selten weit entfernt, wenn man statische therapeutische Prinzipien von „guter“ Haltung anwendet. Ein Patient, der sich auf eine Behandlung einlässt, wird daher eine Haltung einnehmen, die auf seinem

vorgestellten Ideal aufbaut. Aber dies resultiert nur in falscher Haltung, abgeschnitten von der wahren Person und dissoziieren von biologischen Werten und sensumotorischem Erleben.

Der Feldenkrais-Ansatz unternimmt daher oft eine Dekonstruktion der Einstellungen des Schülers über Haltung, als Teil einer Neu-Orientierung in Richtung einer mehr kinästhetisch geleiteten Regulation der Körperhaltung. In Fällen von lange aufrechterhaltenen Gefühlen geringen Selbstwerts, die mit dem Körperbild verknüpft wurden, bietet die Feldenkrais Methode Gelegenheiten für emotionales Lernen in Addition zum verbesserten körperlichen Funktionieren.

Das Ganze und seine Teile

Die meisten Therapien wirken direkt auf spezifische, isolierte Bereiche des Körpers, um Muskeln zu dehnen oder zu entspannen, Gelenke zu mobilisieren, Bewegungs-Einschränkungen zu entfernen oder strukturelle Veränderungen zu erreichen. Diese lokalen Ansätze stehen im Kontrast zur systemischen Sichtweise in Funktionaler Integration, welche die ganze Person in der Handlung organisiert betrachtet. Jede Bewegung, jede Einsatz von Unterstützung oder Berührung übermittelt in einer FI-Stunde Informationen über integrierte Handlung und zeigt, wie alle Teile des Körpers besser miteinander koordiniert werden können.

Die meisten Therapien wirken, nachdem sie einen Problem-Bereich identifiziert haben, direkt auf ihn ein. *Funktionale Integration* beginnt oft damit, diejenigen Teile des Körpers zu engagieren, die am leichtesten bewegt werden können und damit, die Richtungen und Bewegungen zu unterstützen, die schmerzlos sind. Die Bewegungen, die ein Practitioner auswählt, stellen eine sorgsame Angleichung an die Fähigkeiten des jeweiligen Schülers dar. FI setzt dort an, wo eine Person gesund ist, um effiziente, integrierte Beweglichkeit dann auf alle Teile ihres Verhaltens auszuweiten. Da schmerzhafte Bereiche üblicherweise vermieden werden, bis sie nicht länger schmerzhaft sind, erzeugt die sanfte Berührung des Lehrers nur angenehme körperliche Empfindungen und zeigt, dass Bewegung angenehm und erfreulich sein kann.

Ein Practitioner der *Funktionalen Integration*, darin ausgebildet, die miteinander verbundenen Muster wahrzunehmen, die den Gang einer Person formen, kann üblicherweise schmerzhafte Bewegung verbessern, ohne den problematischen Bereich direkt zu berühren. Indem er mit Bereichen arbeitet, die weit entfernt sind vom Sitz der Schmerzen, aber immer noch zu ihren funktionellen Koordinations-Mustern gehören, kann der Practitioner komplett die Selbstschutz-Reaktionen umgehen, die sich dem Lernen neuer Verhaltensmöglichkeiten in den Weg stellen könnten. Solche indirekten Effekte sind möglich, weil jede Bewegung das gesamte Skelett involviert, das muskuläre System und das Nervensystem.

Practitioner mit FI-Kenntnissen sind imstande, die kinematischen Verbindungen zwischen skelettalen Segmenten zu benutzen und dadurch von jeder Position aus im Körper Bewegung zu generieren. Der Begriff „kinematische Verbindung“ stammt aus dem Ingenieurwesen und beschreibt die Art und Weise, wie Bewegungen von einer Einheit zur nächsten übermittelt werden, beispielsweise bei einem Schlüssel, der die inneren Teile eines Schlosses bewegt.

Auf ähnliche Weise vermag ein Practitioner, sanft die Fußspitzen des Schülers in die Richtung seines Kopfes zu drücken und damit eine kinematische Kette zu betätigen, die durch die Knochen und Artikulationen des Beins, des Beckens, der Wirbelsäule, des Brustkorbs, der Schultern, der Arme, des Nackens und des Kopfs läuft. Jetzt wird die Anwesenheit von muskulären Spannungen in Dämpfungskräften bestehen, die die Transmission von Bewegung vermindern oder

ihre Aufwärts-Richtung ablenken. Während er die Bewegungen des Fußes durchführt, hilft der Practitioner dem Schüler zu spüren, wo die Bewegung eingeschränkt ist, und wo Möglichkeiten für eine freiere Beweglichkeit liegen. Das Nervensystem des Schülers ist in hohem Maße empfänglich für diese Art von Information, denn es baut auf der Organisation effizienter skelettalen Ausrichtung auf, die notwendig ist für Haltung und Bewegung. Im Lichte dessen reorganisiert dann das Nervensystem die skelettalen Verbindungen. Besser organisierte Bewegung, effizienter verbunden, involviert mehr des gesamten Körpers und eliminiert oder reduziert üblicherweise Schmerzen, die sich in spezifischen Bereichen festgesetzt hatten.

Vielfalt

Therapeuten wiederholen oft dieselben Techniken mit verschiedenen Leuten und benutzen möglicherweise auch ein ums andere Mal dieselben Techniken an derselben Person. Sogar wenn sie die Symptome erfolgreich adressieren, fehlt solchen standardisierten Techniken dennoch der erzieherische Ansatz, und sie ignorieren sowohl die Arten, wie wir lernen in der wirklichen Welt zu handeln, als auch die persönlichen Bedürfnisse der Menschen.

Motorisches und kognitives Lernen erfordert eine Balance zwischen Vielfalt und Neuigkeit auf der einen Seite und Stabilität und Verlässlichkeit auf der anderen. *Funktionale Integration* adressiert diese Balance, um neue Bewegungsmuster sich verwurzeln und konsolidieren zu lassen, während sie sich mit vielfältigen, früher gelernten Bewegungen und Kontexten integrieren. Variierte Bewegungen sind essenziell, um die adaptiven Erfordernisse des täglichen Lebens anzusprechen, denn Fähigkeiten generalisieren sich, indem sie in verschiedenen Situationen geübt werden. Dies bedeutet, dass effektive motorische Umerziehung, wenn sie spontan auftritt oder in eher formalen Settings, einen weiten Bereich von Positionen, Orientierungen, Tempos und Bewegungen voraussetzt.

Funktionale Integration schöpft aus Tausenden verschiedener manueller Techniken. Diese werden so angewandt, dass sie nicht nur wertvolle funktionale Information übermitteln und dabei optimale Bedingungen für Lernen und Konsolidierung bieten, sondern auch so, dass sie ganz spezifisch jede Person als Individuum ansprechen. Jede Person ist einzigartig, mit einer einzigartigen Geschichte und einzigartigen Begrenzungen und Fähigkeiten. Menschen können auf unterschiedliche Weisen und mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten lernen, und sie brauchen einen Ansatz, der auf ihre individuellen, charakteristischen Ziele zugeschnitten ist. Der außergewöhnliche Umfang der Ansätze - verbal und nonverbal, einfach und komplex, direkt und indirekt - macht es *Funktionaler Integration* möglich, jede Person mit Methoden zu begegnen, die einzig und allein auf Sie selbst zugeschnitten sind.

Etikettierungen

Wenn eine Therapie ein Bewegungsproblem angeht, dann beginnt sie üblicherweise mit einer Diagnose oder einem Assessment, die dem Problem einen Namen gibt. Diagnose gehört zum medizinischen Modell und stellt, wenn wirksam, die Basis dar für angeratene Evaluationen und/oder effektive Behandlung. Jedoch, wenn Medizin nicht im Stande ist, eine definitive Ursächlichkeit zu etablieren oder eine Lösung anzubieten, ist Diagnose oftmals nicht mehr als ein Benennen oder Umbenennen eines Problems, das sich seiner wahren Erkundung entzieht. Solche Namensgebungen implizieren eine künstliche Isolierung des Problems und tragen zu einem

negativen Selbstbild bei und zu einem Gefühl der Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Der pädagogische Ansatz von FI, im Kontrast zur medizinischen Orientierung, versucht nicht, Probleme zu benennen oder ihre Entstehungsgeschichte zu etablieren; FI konzentriert sich auf die Projektion funktioneller Ziele und darauf, dem Schüler dabei zu helfen, sie zu erreichen. Dafür verlagert sich die Betonung weg von Problemen und hin zur Erweiterung von Bewegungen und Wahlmöglichkeiten, die sich innerhalb der Kontrolle des Schülers befinden. Der Schüler wird positiv angeregt, indem er ermutigt wird, sich mit dem zu identifizieren, was er tun kann, anstatt eine Therapie zu verordnen, die auf dem basiert, was er nicht tun kann. Auf jedem Schritt des Weges versucht FI, das Selbstbild des Schülers zu verbessern, sein Vertrauen und seine Selbstachtung.

Therapeuten unterscheiden oft zwischen „normalen“ und „kompensatorischen“ Mustern. Solche Unterscheidungen sind oft auf ungeprüfte Annahmen aufgebaut. Zuerst einmal ist es sehr schwierig, zu beurteilen, was „normal“ ist. Die wissenschaftlichen Methoden für die Analyse komplexer Bewegungen sind nach wie vor primitiv und haben sich im Großen und Ganzen darauf beschränkt, künstliche, isolierte Handlungen zu studieren und ihre isolierten Parameter zu messen, wie etwa Bewegungsradius, Stärke oder Krafteinsatz. Für einen außenstehenden Beobachter ist die Unterscheidung zwischen einer „Kompensation“ und dem, was schlicht und einfach die persönliche Note darstellt, etwas Bestimmtes zu tun, alles andere als offensichtlich.

Der Begriff „Kompensation“ ist in sich selbst schon unglücklich, denn er trägt die negative Konnotation eines abnormen Ersetzens von einem Verhalten durch ein anderes. Es ist möglich, zumindest theoretisch, sich eine Bewegung vorzustellen und zu beschreiben, die biomechanisch optimal ist und auf Verständnis der Physik und der Biologie aufbaut. Solch ein Maßstock ist nützlich, aber er versagt, wenn er einem Individuum als Vorschrift dienen soll, denn er vernachlässigt die genetische Einzigartigkeit und die Entwicklungsgeschichte der Person. Wenn die Performance von komplexen Bewegungen einer Person evaluiert wird, sollte das Selbst-Erleben der Person das übergeordnete Kriterium darstellen, ihre Fähigkeit, in der Welt zu funktionieren und das zu erreichen, was sie beabsichtigt. Das wichtigste Kriterium muss letztlich subjektiv determiniert werden: nämlich, ob man seine eigenen Absichten realisieren und in Übereinstimmung mit seinen eigenen Möglichkeiten ausführen kann.

Die Fähigkeit, in der Welt effektiv zu handeln, wenngleich mit weniger als idealer Effizienz, ist der Ausdruck einer positiven Kapazität. Diese Tatsache ist leicht zu übersehen, wenn Adaptionen als „Kompensationen“ interpretiert werden, auf der Basis einer medizinischen Sichtweise. In Fällen von Verletzungen oder Erkrankungen ist es vielleicht unmöglich, Handlungen auf die gleiche Art auszuführen, in der sie früher ausgeführt wurden. Hier bedeuten „Kompensationen“ gesunde Anpassungen eines gut funktionierenden Nervensystems - sie sind das Beste, was eine Person unter diesen Umständen tun kann.

Ein „Hinken“ beispielsweise ist nicht notwendigerweise schlecht; es mag eine effiziente Realisierung der Fähigkeiten einer Person darstellen. Dennoch sind natürlich manche Kompensationen besser als andere, und nicht alle hinkenden Bewegungen werden auf gleiche Weise erzeugt. Es ist möglich, jemandem eine bessere Art „zu hinken“ beizubringen, eine die in weniger Schmerzen oder Ermüdungserscheinungen resultiert. Die Fragestellung verlagert sich auf diese Weise von kategorischen Unterscheidungen zwischen „abnormalen“ und „normalen“ oder normalen und kompensatorischen Bewegungen hin zu einer Betrachtung der relativen Leichtigkeit und Effizienz einer gegebenen Handlung, im Kontext der Notwendigkeiten und Fähigkeiten einer Person.

Die Vermeidung von allem, was die Befindlichkeit eines Schülers oder seine gelernten Anpassungen in einer Art beschreibt, die einem Textbuch oder einem diagnostischen Handbuch ähnelt, ist ein Markenzeichen der Feldenkrais Methode. Aus der Perspektive der Feldenkrais Arbeit geraten solche Begrifflichkeiten nur in den Weg, wenn es sowohl für den Schüler als auch für den Lehrer um neues Lernen geht.

Aktiv/passiv

Die meisten taktilen Therapien charakterisieren die Rolle ihrer Patienten als essenziell passiv. Für einen ungeschulten Beobachter mag auch FI so erscheinen. Schließlich kann man ja möglicherweise beobachten, wie der Practitioner den Schüler, der ruhig auf dem Tisch liegt, sanft berührt, und wie er sanft seine Körperteile, seinen Kopf oder seinen Oberkörper hält oder langsam führt. Was jedoch passiert, ist eine Einbeziehung der aktiven Teilnahme des Schülers, wenn auch manchmal auf einem Mikro-Niveau. Der Lehrer benutzt subtile Bewegungen, um eine aktive Reorganisation im Nervensystem zu bewirken. Für den Schüler ist es daher offensichtlich, dass seine Rolle in FI alles andere als passiv ist. Und *Funktionale Integration* kann außerdem den Schüler auch in verschiedene, mehr aktive Komponenten von *Bewusstheit durch Bewegung* involvieren. Das motorische Lernen, das in FI passiert, ähnelt dem Lernen von Tanz-Bewegungen, indem man die Bewegungen des Partners fühlt, und auch der Art, wie ein Kind und sein Elternteil lernen, ihr Verhalten im Bezug auf die andere Person zu spiegeln und sich zu bewegen.

Muskuläre Aktivität generiert interne Kräfte. Externe Kräfte beinhalten: Schwerkraft; Elastizität des Untergrunds; Konsequenzen von muskulärer Aktivität, so wie Drehmoment und Fliehkräfte; Kräfte, die von der Muskelaktivität eines anderen Beteiligten her stammen. Es ist nicht möglich, die Entstehung und Kontrolle von Bewegungen allein auf der Basis von Muskelaktivität zu verstehen, wegen der Erleichterung, Dämpfung und anderweitig verändernden Effekte externer Kräfte.

Die Arten von nonverbaler Kommunikation und die Anregung von Lernen, die zwischen Kindern und ihren Eltern vorkommt, zwischen Partnern im Tanz, in der Kampfkunst oder zwischen Liebhabern, beinhaltet ein Geben und Nehmen, das einem komplexen Zusammenspiel interner und externer Kräfte entspricht. Den durch sein Training und seine Erfahrung gelangte Feldenkrais zu dem Standpunkt, einen Einsatz externer Kräfte zu betonen, auf eine Art, die Anatomen und Kinesiologen bisher immer vernachlässigt hatten.

Funktionale Integration verwendet aktive Beteiligung als eine dynamische Trainingsgrundlage, die den Schüler darauf vorbereitet, durch die Anforderungen des Zusammenspiels mit externen Kräften zu navigieren, die notwendigerweise das Verhalten in alltäglichen Umwelten einrahmen.

Wie man lehrende Berührung lehrt

Während routinierte Therapeuten zwar beträchtliche klinische Erfahrung ansammeln mögen, bleibt der Großteil ihrer grundlegenden Ausbildung dennoch akademisch. FI-Fähigkeiten werden im Gegensatz dazu durch extensives praktisches und erfahrungsorientiertes Training aufgebaut, in dem der Practitioner eine erhöhte Selbst-Bewusstheit über seine eigenen Bewegungen und Lernprozesse entwickeln muss, wie auch verfeinerte Sensitivität in seiner Berührung. Praktizierende der Funktionalen Integration haben gelernt, Stress auslösende Bewegungen zu vermeiden weil sie spüren können, oftmals sogar bevor der Schüler es selbst kann, welche Bewegungen unbequem oder schmerzhaft wären. FI-Practitioner behalten immer die nonverbalen Hinweise im Auge, wie

beispielsweise Stillstand, Flachheit, Tiefe, Lage und Tempo des Atems; veränderte Empfänglichkeit für Bewegung oder Widerstand dagegen; Veränderungen im Muskeltonus und dergleichen. Diese subtilen Hinweise informieren den Practitioner darüber, was für den Schüler akzeptabel ist und lassen ihn erkennen, wann und wie er den Rhythmus anpassen muss, den Druck, die Richtung oder die Lage seiner Berührung.

Berührung, so wie sie in FI zum Einsatz kommt, drückt implizit Respekt und Anerkennung für die Person aus wie sie ist, die Bewegungen, die ein FI-Practitioner zusammen mit einem Schüler untersucht, sind so gewählt, dass sie das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten einer Person stärken.

Viele andere Ansätze versuchen explizit, die Person an ein bestimmtes Modell darüber anzupassen, was „richtig“ oder „normal“ ist. Es ist, als ob sie durch ihre Berührung sagen würden: „du bist nicht gut, so wie du bist. Dein Rücken ist verkrümmt und er sollte aufrechter sein. Deswegen werden wir ihn biegen, bis er gerade ist, und die Muskeln dehnen, bis sie nicht mehr zu kurz sind.“ Die implizite Botschaft ist, „Du bist nicht OK so, wie Du bist, und wir werden dich in Ordnung bringen.“ Die Person mag anfängliche Erleichterung spüren, in der Hoffnung, jetzt „in Ordnung gebracht“ oder „korrigiert“ zu werden. Aber innerlich, während der Behandler an ihr zerrt, spürt sie möglicherweise einen Verlust von Rapport, während sie Grenzen in ihrer Fähigkeit fühlt, das zu tun, was der Behandler von ihr fordert. In Reaktion auf das Überschreiten einer wahrgenommenen Grenze müssen die Rezipienten implizit zwischen den Möglichkeiten wählen, sich von ihren internalen Gefühlen oder sich von ihrem Behandler zu trennen.

Im Gegensatz dazu, wenn ein FI-Practitioner den Körper eines Schülers in Richtungen bewegt, in die er gehen kann, dann lautet die implizite Botschaft: „Du bist OK, so wie Du bist, es gibt eine Übereinstimmung in unserer Beziehung zueinander, und ich erwarte nicht von dir, irgend etwas zu tun, was Du nicht tun willst.“ Bewegungserfahrung in FI gründet sich auf diese Art von interpersonaler Übereinkunft. Der Schüler erlebt von Moment zum Moment angenehme Empfindungen und Gefühle und eine Empfindung, dass er sich in zunehmend variierende und oftmals unerwartete Richtungen bewegen kann. Der Schüler erinnert sich daran, wie es ist, sich wie eine gesunde Person zu fühlen und bekommt den erweiterten Nutzen, durch sein eigenes Gefühl von Ganzheit und Wohlergehen zu weiterem integrativen Lernen angeleitet zu werden.

Unter dem vielfältigen Nutzen von FI fällt dem gesteigerten Gefühl für Ganzheit und Wohlergehen eine zentrale Bedeutung zu; es stellt einen integralen Bestandteil des Wegs dar und spielt eine zentrale Rolle in der Organisation des Lernens, auf die FI aufbaut.

Zusammenfassend: aus dem Blickwinkel der vergleichenden Perspektive, durch den wir *Funktionale Integration* mit anderen Therapien betrachtet haben, haben wir festgestellt, dass die meisten Therapien auf Teile des Körpers in Isolation abzielen und dabei Techniken einsetzen, die Bewegungsfunktionen weiterhin isolieren. Im Kontrast dazu basiert FI auf einem systemischen, personen-zentrierten multi-level-Ansatz, der gleichzeitige Verbesserung hervorruft in: Muskeln, Durchblutung, Gewebequalität, Flexibilität, skelettaler Ausrichtung, Kinästhetik, funktionalen Fähigkeiten, Selbstachtung, Kommunikationsfähigkeit und Selbstbild. Während das Nervensystem sich reorganisiert wird Schmerz reduziert, werden Funktionen verbessert, und der Schüler kann in zunehmendem Maße auf sich allein gestellt mit *Bewusstheit durch Bewegung* lernen, sowie natürlich auch durch den normalen Verlauf des Lebens.

Strategien für Umgang mit Schmerz

Feldenkrais empfahl, „Widerspruch nicht dem Nervensystem.“ Er meinte: das Nervensystem hält Muster in der Muskulatur aufrecht, die notwendig sind für das Wohlergehen des Organismus. Man kann das Nervensystem nicht erfolgreich zu Veränderungen zwingen. Das Maximum dessen, was man tun kann, ist Bedingungen zu erzeugen, unter denen Lernen entsteht, und die Wahlmöglichkeiten vergrößern, die das Gehirn imstande ist zu akzeptieren und zu benutzen. Aus diesen Gründen arbeiten alle Feldenkrais Methoden mit und nicht gegen das Nervensystem und die Bewältigungsstrategien, die es über den Verlauf der phylogenetischen und der ontogenetischen Entwicklung und über seine individuelle Geschichte hinweg geformt hat. Um dem Nervensystem nicht entgegen zu arbeiten, erfand Feldenkrais viele sanfte und indirekte Wege, auf den Stärken einer Person aufzubauen, während man das Nervensystem dazu überredet, ineffiziente Muster aufzugeben, zugunsten optimierter Organisation.

Die Rolle von Unterstützung („Support“)

Fußnote: im deutschen wird der englische Begriff „Support“ so, wie er in der Feldenkrais Methode verstanden wird, nur unzureichend mit „Unterstützung“ wiedergegeben; von Fall zu Fall sollte er besser mit „Lagerung“ oder „Polsterung“ übersetzt werden, denn er bezieht sich beinahe ausnahmslos auf die Bereitstellung physikalischer Hilfen. (Anmerkung des Übersetzers)

Wie wir schon weiter oben diskutiert haben, wird der Feldenkrais Lehrer sehr sorgfältig darauf achten, wie der Körper des Schülers gelagert wird, um dessen größtmöglichen Komfort während der FI-Behandlung sicherzustellen. Das Prinzip der Lagerung ist in FI gut entwickelt, und es ist eine Grundlage für das Verständnis vieler FI-Strategien für den Umgang mit Schmerz. Bewegung erfordert für alle terrestrischen Wirbeltiere eine Unterstützung der Oberfläche, wie zum Beispiel den Boden unter unseren Füßen oder eine Sitzfläche. Die Frage, wie viel Arbeit für bestimmte grundlegende Handlungen erforderlich ist, wird grundlegend von der Art der Unterstützung bestimmt, die gerade erhältlich ist. Zum Beispiel erfordert es mehr Arbeit, auf weichem als auf hartem Sand zu gehen. Wenn wir auf einer unstablen Oberfläche stehen ist es schwieriger, die erforderliche Koordination aufrecht zu erhalten, die wir für die Balance benötigen oder für die Ausführung einer Bewegung, wie zum Beispiel nach etwas zu greifen. Zusätzliche Unterstützung reduziert hier nicht nur die muskuläre Arbeit; sie reduziert auch die Komplexität der Organisation, die für das Nervensystem erforderlich ist, um dabei stabil und aufrecht zu bleiben.

Wie schon erwähnt, bietet der Fußboden oder ein fester Feldenkrais Arbeitstisch eine stabile, großflächige Basis für Unterstützung, die eine Reduktion in der Muskelspannung erlaubt. Zusätzlich wird der Lehrer manchmal zum Teil die Arbeit der Muskulatur des Schülers übernehmen, indem er dessen Körper in Positionen hält, die ansonsten ohne Muskelarbeit des Schülers nicht möglich wären. Dies ist analog zum Aufstützen eines Arms auf einem Tisch, um den Muskeln die Arbeit abzunehmen, den Arm in der Luft zu halten. Auf ähnliche Weise kann der Lehrer Anstrengungen erleichtern, indem er spürt, wo Muskelarbeit stattfindet und dann den Körper dort unterstützt oder in die Richtung bewegt, in die der Schüler abzielt.

Wenn der Lehrer die Arbeit des Schülers übernimmt, eine bestimmte Position und eine bestimmte Bewegung auszuführen, dann kommt es dabei zu einer Hemmung derjenigen neuralen Aktivität, die für die Aufrechterhaltung des gewohnheitsmäßigen Aktionsmusters zuständig ist. Es ist, als ob das Nervensystem erkennt, dass die Arbeit nicht mehr erforderlich ist, weil die Intention bereits

befriedigt wurde. Wenn der Practitioner die Anstrengungen eines Schülers übernimmt, hören die Anstrengungen auf natürliche Weise auf und der Schüler spürt, vielleicht zum ersten Mal, wie er dieses Muster der muskulären Kontraktion bisher selbst ausgeführt hat. Die Muskelarbeit des Schülers zu übernehmen stellt ihm einen kinästhetischen Spiegel zur Verfügung, der dem Schüler erhöhte Bewusstheit über das gibt, was er gerade tut. Wenn der Schüler spürt, wo und wie er sich angestrengt, kann er lernen, diese Anstrengung auch zu hemmen. Bessere Kinästhetik macht es dann auch möglich, muskuläre Anspannungsmuster im täglichen Leben gehen zu lassen.

Gerade für Menschen mit chronischem Schmerz ist es wichtig zu verstehen, wie man Unterstützung finden und benutzen kann. Schmerz hält Menschen davon ab, sich auf die Unterstützung ihrer Skelette zu verlassen, auf die Sitzfläche, auf der sie gerade sitzen, oder auf den Grund, auf dem sie gerade stehen. Tatsächlich unterminiert Schmerz das Urvertrauen einer Person („life support“) und bringt ihr stattdessen ein Gefühl, das die Grundlage ihres Lebens wankelhaft sei. Schutzreaktionen als Folge auf Schmerz werden so zur Gewohnheit, dass Leute kontinuierlich ihre Muskeln überstrapazieren, um ein Gefühl der Stabilität zu erreichen - um sich im wahrsten Sinne des Wortes aufrecht zu halten. Wenn Praktizierende der Funktionalen Integration ihre Anstrengung mit der des Schülers tauschen, lernen die Schüler erneut, sich auf die Unterstützung ihres eigenen Körpers und der Umwelt zu verlassen, und dadurch viele der Fähigkeiten wiederherzustellen, die vor dem Eintreten der Schmerzen verfügbar waren. Dies mag sich oftmals als die Anfangskunde von einem neuen Beginn herausstellen: einem wiederhergestellten Gefühl einer soliden Lebensgrundlage.

Hilfsbewegungen

Die Bewegungen, die eine Person spontan ausführt, um Schmerz zu vermeiden, können manchmal selbst dafür eingesetzt werden, um gesündere Bewegungsmuster zu zeigen. Beispielsweise könnte man Personen mit Rückenschmerzen durchaus dazu auffordern, sich auf ihre Hände zu stützen, um Rückenschmerzen zu vermeiden. In ATM setzen wir solche Bewältigungsstrategien oftmals ein und nennen Sie „Hilfsbewegungen“ („auxiliary movements“). Wenn sie mit Bewusstheit ausgeführt werden und als Teil des Lernprozesses, dann kann eine Person viel Wertvolles daraus lernen.

Wir können uns als Beispiel eine Person mit Schmerzen in der Schulter vorstellen, der es aus diesem Grund unmöglich ist, ihren Arm über den Kopf zu strecken, um nach etwas zu greifen. Solche Individuen eignen sich typischerweise ein „kompensatorisches“ Muster an, bei dem sie die normalen Bewegungen des Schultergelenks durch Bewegungen des Rumpfes und Schulterblattes ersetzen. Sie haben gelernt, den Arm zu heben indem sie die Schulter hochziehen, und den Arm dann noch weiter zu heben, indem sie die entgegengesetzte Seite des Oberkörpers verkürzen. Wir wollen weiterhin annehmen, dass die Person die Möglichkeit hat, im günstigsten Fall auch auf eine andere, effizientere Weise nach etwas zu greifen, dann aber von Schmerzgewohnheiten davon abgehalten wird, ihr Verhalten zu ändern. In einem solchem Fall ist es essenziell, der Person Bewusstheit darüber zu vermitteln, wie sie ihren Arm hebt, denn das Muster ist wahrscheinlich nicht unter ihrer bewussten Kontrolle. Der Practitioner könnte die Aufmerksamkeit der Person darauf lenken, wie sie ihr Gewicht verlagert, sich zur Seite beugt, Schlüsselbein und Schulterblatt bewegt, etc. Keine der vorgeschlagenen Bewegungen würde dem widersprechen, was das Nervensystem sich bereits angewöhnt hatte zu tun, aber die gesteigerte Aufmerksamkeit würde dennoch eine Veränderung im Aktionsmuster und in der Wahrnehmung bringen.

In dieser Richtung könnten wir fortfahren zu lernen, die „kompensatorischen“ Bewegungen zu verbessern, die der Schüler als Ersatz für die direkte Greifbewegung über den Kopf verwendet

hatte. Es wird, als Konsequenz dieses Lernens, eine Verbesserung im Komfort, im Fluss, in der Bewusstheit und in der Kontrolle auftreten, welche die „Kompensation“ begleiten. Auf diese Weise wird der Student dann begonnen haben, die kompensatorische Gewohnheit „aufzubrechen“, und zwar ohne dabei die Begrenzungen der Gewohnheit zu überschreiten, und daher ohne seine unbewussten Defensiv-Mechanismen auszulösen. Dies funktioniert, weil die erhöhte Bewusstheit die habituierten Verhaltensweisen unterminiert und die Empfänglichkeit heraufsetzt, die für neues Lernen erforderlich ist. Der Feldenkrais Lehrer könnte als Nächstes verschiedene andere Wege aufzeigen, um den Arm zu heben, ein Set von Variationen, die eine natürliche Brücke von weniger effizienten Arten, nach etwas zu greifen zu mehr effizienten Arten bieten. Mit diesem vergrößerten Spielraum an Handlungsmöglichkeiten und den ihm innewohnenden Vorteilen an Effizienz wird es für den Schüler viel leichter, in mehr integrierte und effizientere Handlungsmodi zu verfallen.

Eine therapeutische Interpretation, die sich kompensatorischen Verhaltensweisen entgegengestellt, wann immer sie auftreten, wird den Feldenkrais-Ansatz oftmals als Paradox empfinden. Dieses Paradox verschwindet jedoch, wenn wir das Thema aus der Perspektive des Lernens betrachten. Wenn ein Feldenkrais Practitioner sich mit einer „Kompensation“ beschäftigt, die der Student gelernt hat, um sich an eine Schmerz-Situation anzupassen, und wenn er diese Verhaltensweisen innerhalb des Erklärungsrahmens von „Hilfsbewegungen“ stellt, dann besteht der Zweck darin, dem Schüler einen Weg des Lernens zu vermitteln. Innerhalb einer Lernstrategie hat eine nützliche Hilfsbewegung durchaus ihren Platz. Wenn wir betrachten, wie ein Kind gelernt zu gehen, dann finden wir zahlreiche ineinander übergehende Koordinationsmuster, die auf jeder Stufe der sich entfaltenden Kompetenz neues Lernen möglich machen. Wir könnten leicht diese Stufen als „Hilfsbewegungen“ beschreiben, wenn wir uns ausschließlich auf den Meilenstein des Gehens konzentrieren würden. Dies würde jedoch eine Verzerrung darstellen, denn jede erlernte Variation besitzt für sich selbst Gültigkeit, so wie sie mit denen jeweils gegenwärtigen Begleitumständen verknüpft ist. Sogar wenn wir die einzelnen „Stufen“ des Lernens in Begriffen ihrer letztlichen Ziele beschreiben, würden wir größte Wichtigkeit der Frage zumessen, inwieweit jeder Akt des Lernens einerseits für sich selbst Sinn macht und andererseits, inwieweit er als Bestandteil für weitere Entwicklung dienen kann.

Der Ansatz der Feldenkrais Methode erlaubt uns, Verhalten unter neuer und unvoreingenommener Perspektive zu betrachten. Dabei überragt die viel weiter gefasste Idee von „Lernen“ mit ihrem reichen Spektrum an Möglichkeiten bei weitem die Wichtigkeit der kategorischen und farblosen klinischen Interpretationen von „Kompensation“.

Ungewöhnliche Bewegungen

Es herrscht eine breite Übereinstimmung über den Nutzen von Bewegung für die meisten Menschen mit Schmerz-Problematik. Ein Mangel an Aktivität führt zu muskulärer Schwäche - inklusive der des Herzens. Inaktivität wird außerdem von mangelnder Atmung und einer generellen Abschwächung der Gesundheit begleitet. Wenn aber eine Person unter Schmerzen sich versucht zu bewegen, dann wird die Aktivität oftmals noch die Schmerzen steigern und dadurch die Person entmutigen, weitere Bewegungen auszuführen. Medikation kann natürlich das Schmerzniveau senken, aber jede Medikation hat auch ihre Nebeneffekte. Und obwohl Medikation defensive Reaktionen minimiert, indem sie den Schmerz in den Hintergrund treten lässt, lässt sie dennoch auch die kinästhetische Bewusstheit erblinden, anstatt sie zu steigern. Ohne adäquate kinästhetische

Bewusstheit ist es jedoch unmöglich, effizientere und weniger schmerzhaftere Bewegungsmuster zu erlernen.

Durch ein praktisches Verständnis des Nervensystems und der Mechanismen motorischen Lernens können wir einen Weg heraus aus diesem Dilemma finden. Lernen, sei es motorisch oder kognitiv, ist bekanntlich sowohl Zustands-abhängig als auch Aufgaben-abhängig. Lernen findet im Gehirn statt, unter chemischen Bedingungen, die durch Emotionen, Stimmungen und Drogen beeinflusst werden. Zustands-Abhängigkeit bedeutet, dass wenn eine Person lernt etwas unter dem Einfluss einer Droge oder in einem bestimmten emotionalen Zustand zu tun, der weitere Zugang zu dieser Lernerfahrung und zu weiterem Lernen innerhalb desselben Sets erleichtert werden wird, wenn die Person erneut in jenen Zustand gebracht wird. Umgekehrt behindert ein andersartiger Zustand, sei er emotional oder durch Drogen induziert, den Zugang zum gelernten Material und weiteren Lernerfahrungen. Wir glauben, dass schmerzhaftere Bewegungsmuster eine Situation zustandsabhängigen Lernens exemplifizieren, eine Zustand, der charakterisiert wird durch Ängstlichkeit, Hypervigilanz und muskuläre Spannung. Das Individuum mit chronischen Schmerzen ist in solch einem Zustand gefangen - einer „Welt aus Schmerz“, in der jedes Verhalten die „schmerzvollen Lektionen“ der Vergangenheit wieder in Erinnerung ruft. Aber die Kette der miteinander verwobenen Faktoren, unter denen dieser Zustand entsteht, kann unterbrochen werden. Beispielsweise kann Ängstlichkeit reduziert werden, indem man zwischenmenschliche und physikalische Bedingungen von Schutz und Sicherheit gewährleistet. Bewegungen und Verhaltensweisen werden dann weniger zwangsläufig die Momente von Schmerz ins Gedächtnis rufen, und die erlernten Reaktionen und Mechanismen, die das Bewegungsrepertoire einer Person darstellen. Auf diese Weise wird Schmerz reduziert, und es entsteht die Gelegenheit, Verhaltensweisen zu erlernen, die keine Assoziationen mit Schmerz aufweisen.

Aufgaben-Abhängigkeit präsentiert eine analoge Situation, aber der Akzent liegt hier auf dem Lernen einer Aufgabe. „Aufgaben-Abhängigkeit“ bezieht sich auf die Tatsache, dass wir unsere Lernerfahrungen untergliedern und gilt sowohl für kognitive als auch für motorische Fähigkeiten. Erlernte Fähigkeiten generalisieren sich keineswegs einfach von einer Situation auf eine andere, sondern weisen Begrenzungen auf und können durch situationsspezifische Sets von Schlüsselreizen und Referenz Erfahrungen beschrieben werden.

Feldenkrais erfand eine Vielzahl funktioneller Lerntechniken, die auf seinem praktischen und theoretischen Verständnis von Zustands-abhängigem und Aufgaben-abhängigem Lernen aufbauten. Indem er die Widerstandsfähigkeit von Schmerzmustern gegenüber direkten Techniken erkannte, entdeckte Feldenkrais Strategien, die es ihm ermöglichten, Schmerzmuster zu umgehen und dadurch Bewegungs-Effizienz und Bewegungs-Repertoire aufzubauen.

Die indirekten Lernstrategien, die in der Feldenkrais Methode eingesetzt werden, können oftmals nur auf der Basis seines Konzepts der „ungewöhnliche Bewegung“ verstanden werden. Aber es gibt nichts Mysteriöses an ungewöhnlichen Bewegungen; jede neuartige Bewegung, also jede Bewegung, die noch nicht gelernt wurde, ist zwangsläufig ungewöhnlich. Es ist jedoch essenziell, sich dabei zu vergegenwärtigen, dass unser Verhalten und die Organisation unseres Nervensystems eine ganz andere ist, wenn wir mit einer neuartigen Aufgabe oder einem neuen Setting konfrontiert werden, im Vergleich zu Aktivitäten, die uns geläufig sind.

Wenn man einem Schüler eine radikal neue Bewegung präsentiert, wird sie keinerlei Assoziationen mit schmerzhaften Bewegungen haben, die bereits zur Gewohnheit gehören. Wahrscheinlich wird die Person daher weder den Schmerz, noch die emotionale Reaktion haben, die mit dem

schmerzhaften Bewegungsmuster assoziiert ist. Sie wird ein neues Bewegungsmuster viel schneller lernen als eines, das bereits existierende Assoziationen mit Schmerz aufweist. Daher kann der Einsatz ungewöhnlicher Bewegungen sehr wirkungsvoll die Effizienz steigern, mit der jemand gute biomechanische Organisation, koordinierte Bewegung, Bewegungsfreude, verbesserte Durchblutung und bessere Gelenk/Muskel-Funktionen erlernt.

Die Inversion proximaler und distaler Bewegung bietet uns ein Beispiel darüber, die ungewöhnliche Bewegungen Schmerzmuster umgehen können. Wenn wir nach etwas greifen, erleben wir die Handlung typischerweise so, als sei sie durch des Körpers distalste Komponente, die Hand, geleitet. Die proximalen Komponenten der Bewegung, Schulter und Oberarm, sind dabei kaum bewusst und werden gefühlt, als ob sie die Greifbewegung nur begleitend unterstützen würden. Wenn aber, statt eine Hebe-Bewegung des Arms zu versuchen, der Arm fixiert wird uns dafür die Schulter und das Schulterblatt in Relation zum Oberarm bewegt werden, wird die sequenzielle und räumliche Beziehung zwischen distaler und proximaler Bewegung invertiert. Wir haben dann dasselbe Bewegungsmuster im Schultergelenk erzeugt, aber so, als würde *das Schultergelenk* die distale Bewegung ausführen, d. h. die Hebe-Bewegung des Arms. Weil jedoch die normale Beziehung zwischen proximaler und distaler Bewegung des Körpers umgekehrt wurde, wird die Bewegung, wenn sie durch die proximale Schulter ausgeführt wird, üblicherweise frei von Schmerz sein. Die Benutzung skelettaler und muskulärer Beziehungs-Zusammenhänge, ähnlich wie beim Nach-Etwas-Greifen, aber mit einer veränderten Orientierung, scheint die Stabilität schmerzbelegter Bewegungsmuster zu unterbrechen, denn wenn danach die ursprüngliche Greif-Bewegung wiederholt wird, ist diese nicht länger schmerzhaft.

Ein weiteres Beispiel von Inversion proximaler und distaler Bewegung den lässt sich an Becken und Bein zeigen. Jemand könnte beispielsweise bei der Abduktion und Rotation des Beins Schmerz verspüren. Wenn das Bein fixiert wird und stattdessen das Becken zum Bein hin bewegt wird, erzeugt dies eine ähnliche Abduktion und Rotation im Hüftgelenk. Sogar wenn es unter normalen Bedingungen bei der gleichen Bewegung im Hüftgelenk Schmerzen gab, sind danach oftmals keine mehr zu spüren. Sobald einmal das Erlebnis von schmerzfreier Bewegung in dieser invertierten Situation vermittelt wurde, kann die ursprüngliche Bewegung, die schmerzhaft gewesen war, jetzt üblicherweise ohne Schmerz ausgeführt werden.

Ein Schmerz-Muster kann auch unterbrochen werden, indem man die gewohnheitsmäßigen Beziehungen des Schülers zur Schwerkraft verändert. Beispielsweise könnte jemand Schmerz empfinden, wenn er auf dem Rücken liegt und versucht, Kopf und Knie in Flexion einander zu nähern. Aber der Schmerz wird möglicherweise ausbleiben, wenn dieselbe Bewegung in der Seitenlage ausgeführt wird oder im Knien. Ein Grund dafür ist, dass eine Komponente des Hebens, die üblicherweise gegen die Schwerkraft arbeiten muss, entfernt wurde. In der Rückenlage muss man den Kopf entgegen der Schwerkraft heben. Aber im Knien oder auf der Seite ist weniger Arbeit entgegen der Schwerkraft erforderlich. Darüber hinaus ist oftmals eine Veränderung der körperlichen Orientierung in sich selbst schon effektiv um Schmerz zu reduzieren, denn sie präsentiert eine andersartige Wahrnehmungs-Gestalt. Selbst in einer Situation, wo die Veränderung der Orientierung in Bezug auf muskuläre Arbeit oder Energiekosten relativ neutral ist, kann es sich als ausreichend erweisen um Schmerz zu eliminieren, und zwar durch die veränderten Assoziationen mit vorhergegangenen Bewegungen.

Andere Arten ungewöhnlicher Bewegungen werden erzeugt, indem man Bewegungen voneinander separiert, die normalerweise nur zusammen auftreten: Wenn wir uns drehen, um etwas Interessantes zu sehen, bewegen sich der Kopf und die Augen kongruent in dieselbe Richtung. Diese

Bewegungen können „differenziert“ werden; die Augen können sich auch in Gegenrichtung zum Kopf bewegen. Diese unübliche Bewegung kann Schmerz-Muster umgehen, die mit gewohnheitsmäßigen Bewegungen von Kopf und Nacken assoziiert sind. *Differenzierte Bewegungen* dieser Art auszuführen, löst unnötige Spannung im Nacken und verbessert die allgemeine Koordination. Solch ein Prozess der Differenzierung hat den weiteren Vorteil, eine „höhere“, d. h. kortikale und willentliche Kontrolle zu unterstützen, an Stelle des gewohnheitsmäßigen Schmerz-Verhaltens.

Im Kontext des Nach-Etwas-Greifens kann das gewohnheitsmäßige Muster für die Augen und den Kopf darin bestehen, der Bahn der Hand zu folgen, oder sich in die Richtung des Endpunktes der Reichweite der Hand zu bewegen. Aber die Augen können auch zu einem anderen Ort hin dirigiert werden, anstatt der Bewegung des Arms zu folgen. Dies differenziert die Bewegung und tendiert dazu, die gewohnheitsmäßige Muster im Gehirn darüber aufzubrechen, wie die Muskeln der Augen, des Nackens und der Rest des Körpers normalerweise bei der Bewegung partizipieren.

Im Zusammenspiel der Ereignisse, die in der Handlung des Nach-Etwas-Greifens auftreten, sind auch balancierende Manöver von Bedeutung. Wenn diese Balance-Strategien gewohnheitsmäßig mit unvorteilhaften oder schmerzhaften Bewegungs-Mustern assoziiert werden, können wir einen Prozess der Verbesserung anbieten, indem wir sie unterbrechen. Das stärker in der Gewohnheit verankerte Muster des Greifens besteht darin, das Gewicht in die gleiche Richtung zu verlagern, in die auch die Greif-Bewegung zielt. Eine ATM-Lektion könnte den Schüler beispielsweise dazu auffordern, sein Gewicht vom zu greifenden Objekt weg zu verlagern, oder mit Bewegungen der Rotation oder diagonalen Bewegungen zu experimentieren, oder mit Gewichtsverlagerungen auf andere Weisen. Auch dies unterbricht das gewohnheitsmäßige Muster und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.