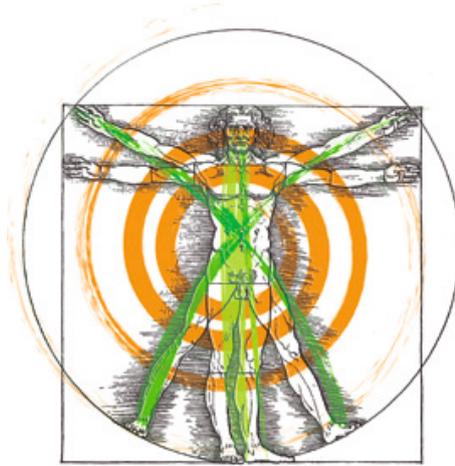


**Helga Bost**



## **Die Entdeckung des Unerwarteten**

**Mit Feldenkrais® lernen  
Menschen mit Rückenmarksverletzung  
sich noch einmal spüren und bewegen**

**Fünf video-dokumentierte Fallbeispiele**

# **Leseprobe**

# Inhaltsverzeichnis (verkürzt)

Vorwort – Mein Weg zur Feldenkrais-Methode	10
1. Einleitung	12
2. Vorstellung der vier ausgewählten Klienten mit Rückenmarksverletzung	21
3. Wie entstehen Wahrnehmung und Bewegung? Beispiel Michael	25
3.1 Interview Michael	25
3.2 Beginn der Feldenkrais - Arbeit mit Michael (August 1991)	28
3.2.1 Das Muster des Stehens: Erste „autonome“ Bewegungen“ werden sichtbar angebahnt (25.10.1991)	29
3.2.2 Das Muster des Kriechens (März 1992)	36
3.2.3 Stabilität und Gleichgewicht finden auf dem „Baumstamm“ (20.11.1992)	38
3.2.4 Arbeitshypothese aus heutiger Sicht	39
3.3 Hemmung angebahnter Bewegung	40
3.4 Das neue Selbstbild eröffnet neue Möglichkeiten im Leben	44
3.5 Das Körperbild wird blasser – Schmerzen kommen Reorganisation des Körperbildes – Schmerzen verblassen	46
3.6 Film: „Zum Beispiel Michael – Lernen mit der Feldenkrais-Methode“	50
3.7 Wie beeinflussen die Erfahrungen und Erkenntnisse meine heutige Arbeit mit Michael? Beispiel AY BdB Lektion 303: Selbstbild, die Linie eines Balls, der rollt. (14.09.2017)	53
3.8 Überlegungen in neuroplastischer Hinsicht	61
4. Wie entsteht Wahrnehmung und Bewegung? Beispiel Andrea	63
4.1 Interview mit Andrea	63
4.2 Beginn der Feldenkrais – Arbeit mit Andrea (März 1992)	67
4.2.1 Feldenkrais in den ersten vier Wochen	67
4.2.2 Große ungehemmte Bewegungen werden sichtbar – bei Andrea nur in der verletzten linken Seite. (08.04.1992)	68
4.2.3 „Pilotenführerschein“ (06.05.1992)	69
4.2.4 „Jetzt weiß ich, was die linke Seite tut ... Ein ganz neues Gesamtbild.“ (13.05.1992)	71
4.2.5 Das Muster des Laufens anbahnen in einer neuen Schwerkraftsituation, in Seitenlage. (Juni bis Juli 1992)	73
4.2.6 Von Herbst 1992 bis Januar 1993 ist Andrea zur Kur	78
4.3 Die Hemmung der angebahnten Bewegung wird möglich.	79
4.4 Weitere Beispiele, wie Wahrnehmung entsteht	83
4.5 Beobachtungen und Arbeitshypothesen Andrea	86
4.6 Bewegungsexperimente mit den Diagonalen zwischen Hand und Fuß – Unerwartete Überraschungen	87

4.6.1	„Charleston“ im Sitzen (20.08.1993) ... ..	87
4.6.2	„Aroha“ tanzen im Stehen (16.09.2015) ... ..	92
5	Wie entstehen Wahrnehmung und Bewegung? Beispiel Werner ... ..	96
5.1	Einführung und Interview mit Werner und seiner Frau Margret (11.12.2015) ... ..	96
5.2	Beginn der Feldenkrais - Arbeit mit Werner ... ..	100
5.3	Werners Kopf und sein Körper finden wieder zusammen (28.02.2009) ... ..	108
5.4	„Künstlicher Boden“ – diagonale Bewegungen zwischen Hand und Fuß – In Rückenlage das Bewegungsmuster des Krabbelns und Gehens anbahnen ... ..	116
5.5	Freies Sitzen auf der Bank (24.10.2009) ... ..	125
5.6	Ein neues Selbstbild entsteht - eine neue Lebensbasis ... ..	130
5.7	Von der Wahrnehmung zur selbständigen Bewegung in gelähmten Körperteilen. Angelehnt an BDB AY 524: Kopf und Anus nach hinten (02.06.2014) ... ..	133
5.8	Werner unterstützt die Entwicklung seines Körperbildes durch unterstützende Malprotokolle seiner neuen Empfindungen ... ..	139
5.9	Weitere Entdeckungen ... ..	155
5.10	Arbeitshypothese Werner ... ..	166
6	Synopse der Stufen des Lernens durch „Bewusstheit durch Bewegung“ bei Michael, Andrea und Werner ... ..	169
7	Wie entstehen Wahrnehmung und Bewegung? Beispiel Lilly ... ..	191
7.1	Beginn der Feldenkrais Arbeit mit Lilly ... ..	191
7.2	Erste Stunde – wir lernen uns kennen (07.03.2017) ... ..	191
7.3	„Weichen stellen“ bei einem Treffen mit der Familie und Freunden (26.03.2017) ... ..	198
7.4	„Aua Gucke“ – Lilly kann ihren Rücken spüren. (09.09.2017) ... ..	200
7.5	Lilly spielt Klavier: Sie erlebt sich von Kopf bis Fuß (24.11.2017) ... ..	208
7.6	Lilly und die rote Rolle (18.05.2018) ... ..	213
7.7	Medizinische Untersuchungen und Behandlung ... ..	216
7.8	Nachtrag und Ausblick ... ..	218
8.	Micha ... ..	225
8.1	Tag 1: Bestandsaufnahme in Rückenlage ... ..	225
8.2	Tag 2: Die Schultern befreien in Rückenlage ... ..	225
8.3	Tag 3: Knie und Ellbogen vor und zurück in verschiedenen Variationen ... ..	226
8.4	Tag 4: Angelehnt an AY 524 Kopf und Anus nach hinten ... ..	226
8.5	Tag 5: Angelehnt an AY 533 Auf dem Bauch, Gesicht zum Knie ... ..	226
8.6	Tag 6: „Der Künstliche Boden“ in Rückenlage ... ..	229
9.	Dank ... ..	232
10.	Quellenhinweis ... ..	236
11.	Glossar ... ..	240
12.	Videoverzeichnis ... ..	242
13.	Kurzportrait Helga Bost ... ..	246

## 3.2 Beginn der Feldenkrais–Arbeit mit Michael

Etwa 2 1/2 Jahre nach seinem Unfall – im August 1991 – steht Michael zum ersten Mal vor meiner Tür.

Er ist alleine gekommen mit seinem eigenen Auto. Er hat zwei Gehhilfen (Krücken) und trägt zwei beinlange Gehschiene, die durch die Sohlen der Schuhe mit Stiften gehalten werden. Sie sichern die Fußgelenke und auch die Knie mit einer Sperre und reichen bis zum Oberschenkel. Zu diesem Zeitpunkt ist die rechte Kniesperre schon geöffnet, sie lässt ein Beugen des rechten Knies zu. Aber das kann er noch nicht gut genug kontrollieren. Die geöffnete Sperre in der rechten Beinschiene schützt ihn, sodass beim Gehen und Aufsetzen des Fußes am Boden das Knie nicht nach hinten überstreckt.

Ich mache mir ein Bild von seinen Möglichkeiten, sich wahrzunehmen und zu bewegen. Meine komprimierende Berührung am linken Oberschenkel scheint Michael zu spüren: **'Das fühlt sich pelzig an' – so weiß er, wo ich mit meinen Händen bin. Ab Knie nach unten spürt er irgendetwas, weiß aber nicht, wo ich ihn berühre.** Dem Fuß biete ich eine beugende Bewegung an. **Er kann das nicht wahrnehmen.**

Michael hat einen gut trainierten Oberkörper. Trotzdem ist er kaum in der Lage, seinen Kopf in Rückenlage aufzuheben. Das wird in den nächsten Stunden Thema in FI und Gruppe. Er kann die Beine aufstellen, muss aber mit den Händen kontrollieren, wo sie jetzt sind. Er ist in der Lage, seine Beine etwas zu neigen nach rechts und links, aber das sieht noch ziemlich holprig aus.

Von nun an kommt Michael zwei Mal die Woche, am Freitag zur FI und Montagabend in die allgemeine Gruppe. Wenn möglich, stimme ich die Inhalte der Stunden aufeinander ab. Schwerpunktmäßig arbeite ich in den ersten Wochen von oben her, mit den Teilen, die nicht verletzt sind.

Schon jetzt beginne ich damit, zu Anfang der Stunde Schultern und Arme von Spannung zu befreien und Bewegung in den Brustkorb zu bringen. Das werden wir beibehalten in all den Jahren. Die Spannung in Michaels Körper soll möglichst neutral sein, um eine Vergleichbarkeit der folgenden Bewegungsexperimente zu ermöglichen.

Danach arbeite ich in diesen ersten Wochen am Thema „Verbindungen von oben nach unten“: Verlängern der Arme und damit den Brustkorb erreichen, zunächst lateral, dann auch diagonal. Die Bewegungen werden deutlich übertragen bis zum Becken. Am Ende der Stunde spüre ich auch eine gute „Durchlässigkeit“ von den Füßen zum Kopf, wenn ich von den Füßen einen Druck durch das Skelett nach oben anbiete. Im Sitzen nach der Stunde bemerkt Michael, dass sein Oberkörper entspannter ist, ein anderes Mal fühlt er sich länger auf der rechten Seite.

### 3.2.1 Das Muster des Stehens: Erste zentrale Bewegungen werden sichtbar angebahnt.

In meinen Eintragungen für die 7. FI-Stunde lese ich: „Sehr interessant“. Es war eine Lektion in Seitenlage, in der ich Michael viele Bewegungsmöglichkeiten zwischen Becken und Schulter angeboten habe. Am Ende der Stunde liegt er wieder auf dem Rücken. Ich will ihn darauf vorbereiten, die vielen Bewegungserfahrungen dieser Stunde zu integrieren. Sein System soll die neuen Erfahrungen nutzen können. Er soll gleich sicher stehen und gehen können.

Hätte ich mit einem Menschen ohne Rückenmarksverletzung gearbeitet, würde ich jetzt von den Füßen her einen leichten Schub durch den Körper nach oben geben, um zu sehen wie dieses nonverbale Angebot des „Stehens“ durchlässig bis zum Kopf des Klienten verarbeitet wird. Aber Michael kann seine Füße ja noch nicht wahrnehmen. Deshalb entscheide ich mich heute, ihm dieses Angebot des „Stehens“ von oben her anzubieten, wie beim Kopf- oder Schulterstand. Ich lege meine Hände neben den 7. Halswirbel. Dort habe ich guten Kontakt zum Skelett und fühle mich sicher. Mit leichtem Druck schiebe ich nach unten Richtung Füße.

**Vor meinen Augen geschieht etwas völlig Unerwartetes. Michael reagiert auf mein Angebot mit einer großen Bewegung unterhalb des Querschnitts, die er zunächst nicht spüren kann. Solch eine Reaktion habe ich bei gesunden Menschen noch nie erlebt.**

**Diese Bewegungsanbahnung ist ganz klar in der Filmaufzeichnung vom 06.11.1991 zu sehen: Seine Beine drehen sich einwärts, die Füße richten sich aus und zeigen zur Zimmerdecke. Die Beine bekommen einen Tonus bis zum Becken und hoch in den Brustkorb. Michaels ganzer Körper bereitet sich – für mich deutlich sichtbar – zum Stehen vor.**

**Dieses Phänomen der Anbahnung ist bei gesunden Menschen unsichtbar, weil es kontrolliert und gehemmt wird.** (siehe Kapitel 3.3 „Hemmung angebahnter Bewegung“) Bei Michael aber sehen wir große Bewegungen unterhalb des Querschnitts.

Könnte es sein, dass Michaels sensorische Nerven, die zuständig sind für das Gefühl und die Wahrnehmung, mehr geschädigt sind als die motorischen Nervenbahnen? So kann das große Bewegungsmuster schon sichtbar ausgelöst werden, bevor Michael das spüren kann.

**Der innere Verlauf der Bewegungsanbahnung war so klar und ihre Kraft so stark, dass Michael noch in dieser Stunde lernt, diese wahrzunehmen.**

Denn nach einigen dieser sanften Angebote oben in der Nähe des 7. Halswirbels fragt Michael: „Passiert da unten was?“ Er verspürt ein **kaltes Kribbeln, einen inneren Schauer. Und noch in dieser Stunde spürt er innerlich** – bei weiteren Schüben mit immer ein wenig verän

dertem Kontakt meiner Hände – **wie sich „ETWAS“ hochzieht bis zu seinen Kniescheiben und wie die Füße sich beugen. Nach zwei weiteren Angeboten nimmt er wahr, dass auch die Muskulatur seines Beckens angesprochen wird. Er spürt, es kommt ein Tonus in die Pobacken.**

Es geschieht also, was ich Michael zeigen wollte: Er bereitet sich aufs Stehen vor. Ich kann die Anbahnung der Bewegung sehen und Michael lernt sie zu spüren. **Und schon in dieser Stunde beginnt er die Züge der Bewegung des Aufrichtens zu erkennen und zu nutzen. Er steht stabiler und kann sein Gehen leichter organisieren.**

Das ist für mich sehr überraschend, so etwas habe ich noch nicht gesehen. Trotzdem bin ich mir sicher, das ist in Ordnung so. Denn es geschieht das, was ich mit meiner Berührung als Information anbieten will.

Mit den Erfahrungen dieser Stunde ist uns beiden klar geworden, dass ein ganz besonderer Prozess des gemeinsamen Lernens begonnen hat.

Ich kaufe mir eine Kamera, um diesen Prozess künftig gut zu dokumentieren.

06. November 1991

### 3.2.1.1 Vom Stehen zum Muster des Gehens



Video Michael 03

3.2.1.1

Die große Überraschung – die Anbahnung des Stehens gelingt.

Am 06.11.1991 dokumentiere ich mit Video. Die große Überraschung – Die Reproduktion der Anbahnung zum Stehen vom 25. Oktober 1991 gelingt.

Zunächst wiederhole ich mit Michael die oben beschriebene Bewegungssequenz. Ich kann das große Bewegungsmuster des Stehens auf dieselbe Weise wieder hervorrufen.

Michael liegt weiterhin auf dem Rücken. Nun bin ich neugierig, was passiert, wenn ich nur auf einer Seite von oben neben dem 7. Halswirbel nach unten Richtung Füße schiebe und ich sehe: Das gleichseitige Bein organisiert sich zum Stehen. Es dreht sich einwärts, orientiert sich zur Körpermitte und beugt den Fuß wie zum sicheren Stehen.

Dann erst beginnt das andere Bein sich zu beugen im Knie und zieht sich, wie ein Frosch, seitlich gebeugt hoch. Wenn ich meine Hand wegnehme, kommen beide Beine wieder zurück zur Ausgangsposition.

**Ich erkenne eine große Aufregung in Michaels System und warte bis sich alles wieder beruhigt hat.**

Sehr langsam – mit Ruhephasen – biete ich Michael abwechselnd, rechts und links schiebend, diese Information an. Bleibe ich mit meiner Hand noch länger beim 7. Halswirbel auf dieser Seite, dann wird die froschartige Bewegung des Beins zu Ende geführt. Es kommt zur großen Anspannung des Adductor Magnus. Das Knie richtet sich auf und der Fuß kommt zum Stehen.

Und jetzt mit dieser Abwechslung rechts – links, wird für mich deutlich sichtbar: In Michael bahnt sich **das Bewegungsmuster des Gehens** an. **Und er beginnt, die inneren Züge dieser Bewegung zu spüren.**

▼ 3.2.1.1 Video Michael 03

Ich bin sehr überrascht. Michaels System überträgt den Impuls, den ich ihm mit meinen Händen gebe, in sichtbare Bewegung. Es geschieht also genau das, was ich ihm als Idee geben will. So etwas habe ich noch nicht gesehen.

Kann Michael diese Bewegung nun auch selbständig machen? Deshalb entschieße ich mich, mit Sprache weiter zu arbeiten. Ich bitte ihn, **die Bewegung, die er innerlich erlebt hat, nun aktiv selbst zu machen**, ohne Unterstützung meiner Hände. Für die rechte Seite kann er diese Bewegung des Beugens organisieren, ohne hinschauen zu müssen. Er zieht sein rechtes Bein wie ein Frosch über die Seite etwas hoch, richtet das Knie auf, bis der Fuß steht.

Links schafft er das noch nicht. Er findet eine Lösung: Er hebt den Kopf, schaut nach unten hin zum linken Bein. Dann kann er auch hier einige Bewegungen des Beugens organisieren. Er legt den Kopf wieder ab. Und jetzt kann er – schneller als erwartet – ohne Hinschauen sofort sein linkes Bein beugen und hochziehen bis zum Stehen. Langsam führt er es dann, gut kontrolliert, wie ein Frosch mit dem Knie etwas nach außen geneigt, zurück zum Liegen.

*„Die bewusste Kontrolle ist die oberste, entscheidende Instanz ... Die überbeanspruchten Zentren ermüden, die gehemmten leiden an Dystrophie, und das ganze räumliche Körperbild wird verzerrt. Das Körpergefühl erweist sich als unzuverlässig und wird durch vermehrten Gebrauch der Augen kompensiert, um den fehlerhaften Bericht der Muskeln über das räumliche Befinden des Körpers zu ergänzen und zu berichtigen.“*

*Moshé Feldenkrais (1992), S. 129*

## Reflexion 1

Michaels Körperbild beginnt sich noch einmal zu entwickeln. Zunächst sind seine Bewegungen während der Bewegungsanbahnung noch ziemlich ruckend. Aber schon bei den ersten aktiven Bewegungsexperimenten auf der rechten Seite werden sie ruhiger und gleitender.

Links ist ihm das noch nicht möglich. Er macht einige Versuche, die noch nicht zur gewünschten Bewegung führen. Da braucht er die Kontrolle der Augen. Und dann – schneller als ich ihn dazu auffordere – zieht er sein linkes Bein fließend über die Außenseite hoch und stellt den Fuß auf.