

FELDENKRAIS

forum

Die Mitgliederzeitschrift des
FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

FELDENKRAIS ONLINE

Mit anderen Sinnen wahrnehmen

FACHGRUPPE JUGEND

Feldenkrais attraktiv machen für
junge Menschen



DIE ENTDECKUNG DES UNERWARTETEN

■ Vier Kolleg*innen würdigen Helga Bosts Lebenswerk

DEN KLEINSTEN

Bedeutung

Helga Bosts großartiges
des Unerwarteten“ bereits in

orbemerkung:

Roger Russell und der „Förderverein für Feldenkrais und somatisches Lernen e. V.“ hatten im Februar 2012 interessierte Kolleg*innen in die Uferstudios Berlin eingeladen, um ihre entstehenden Projekte in einer Forschungswerkstatt vorzustellen und zu diskutieren. Helga Bost, die ich als Moderatorin bei den Vorgesprächen zu diesem Symposium kennenlernte, stellte ihren Vortrag unter eine der zentralen methodischen Fragen, „(Wie) verändert sich die Einstellung zum eigenen Körper durch Feldenkrais?“, und präsentierte uns die Ergebnisse ihrer langjährigen Arbeit mit einem Klienten. Damals ahnte ich noch nicht, wie grundlegend ihre Erkenntnisse für die allgemeine Feldenkrais-Praxis werden könnten. Sieben Jahre später, im Mai 2019, legte sie ihr gewichtiges und unglaublich sorgfältig gestaltetes Arbeitsbuch „Die Entdeckung des Unerwarteten“ vor, das wir in dieser Ausgabe des Feldenkraisforums ausführlich würdigen.

Im Oktober 2020 erscheint bereits die überarbeitete, um eine fünfte Fallgeschichte erweiterte Ausgabe ihres Buchs sowie eine hervorragende Übersetzung ins Englische. Und nicht nur

das! Beide Bücher werden gerade auch als Online-Ausgaben vorbereitet, die video-dokumentierten Fallbeispiele, die bislang dem Buch als zwei DVDs beiliegen, sind dann in einem passwortgeschützten Bereich von Helgas Website erhältlich. Allen, die das Buch bislang schon erworben haben, will Helga Bost das Material aus der erweiterten Neuauflage ebenfalls zur Verfügung stellen. Alles Weitere finden Sie und findet Ihr unter www.helgabost.de und nun viel Vergnügen bei der Lektüre dieses Feldenkraisforums-Schwerpunkts!

Cornelia Berens

Mit „Die Entdeckung des Unerwarteten“ hat die Kollegin Helga Bost ein faszinierendes Buch geschrieben. Sie dokumentiert darin ihre Arbeit mit Menschen, die mit Lähmungen nach Rückenmarksverletzungen zu ihr kamen und durch Feldenkrais lernten, sich unterhalb des Querschnitts noch einmal wahrzunehmen und zu bewegen. So gibt sie Einblick in ihre reiche Erfahrung aus über 30 Jahren als Feldenkrais Practitioner. Nach der ersten Auflage 2019 erscheint

IMPULSEN

g beimessen

Arbeitsbuch „Die Entdeckung
der zweiten erweiterten Auflage

VON BETTINA FALK

das Buch nun 2020 in einer aktualisierten und erweiterten zweiten Auflage, zeitgleich mit der englischen Übersetzung durch Conrad Heckmann und Helen McKinnon, *Discovering the Unexpected*. Beide Ausgaben enthalten den passwortgeschützten Zugang zu über 70 Videoausschnitten aus Feldenkrais-Stunden, insgesamt mehr als vier Stunden Videomaterial.

Einleitend beschreibt die Autorin ihren eigenen Weg zur Feldenkrais-Methode und wie ihre persönlichen Erfahrungen aus dieser Zeit sie später den „Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozess ihrer Klienten besser verstehen ließ“ (S. 11). Aufgrund starker Schmerzen hört sie zunächst auf, aktiv Sport zu treiben, muss sich mehreren Hüftoperationen unterziehen und ist schließlich im Alter von erst 32 Jahren gezwungen, ihren Beruf als Lehrerin aufzugeben.

Ein Feldenkrais-Workshop mit Gaby Yaron gibt ihr das Gefühl als habe sie „zum ersten Mal eine Art Gebrauchsanweisung“ (S. 10) für die Veränderungen in ihrem Körper bekommen. Sie kann nun ohne Stöcke den Raum verlassen – und gerät gleichzeitig ins Grübeln:

Was macht Feldenkrais aus? Wie kommt es zu den Veränderungen, teilweise sofort spürbar, teilweise erst nach Monaten des „Nachreifens“ (S. 11). Schon hier zeigt sich das Interesse und der Spürsinn der Autorin, achtsam auf Zusammenhänge hinter den Phänomenen zu lauschen.

■ Kern des Buchs

Kern des Buchs sind (in der zweiten Auflage) fünf Fallbeispiele. In der Art, wie Helga Bost die Prozesse der gemeinsamen Arbeit beschreibt, entstehen einfühlsame Portraits. Wir lernen fünf Menschen kennen, vier Erwachsene, die jeweils durch einen Unfall aus ihrem Lebensfluss gerissen werden, und ein kleines Mädchen:

- **Michael** ist der erste Klient mit Rückenmarksverletzungen, mit dem Helga arbeitet. Mit ihm gemeinsam entdeckt sie „erstmal das Unerwartete“. Seit 1991, nach seinem Motorradunfall, bei dem er einen inkompletten Querschnitt im Übergang zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule (T12–L1) erleidet, kommt er zum Feldenkrais und lernt auch 2020 noch jedesmal etwas dazu.

- **Andrea** arbeitet ab 1992 für vier Jahre mit Helga zusammen. Sie ist nach einem Autounfall, bei dem ein anderes Fahrzeug in ihre Fahrerseite prallte, vom Nacken abwärts halbseitig links gelähmt.

- **Werner** kommt seit 2009 zum Feldenkrais, neun Monate nachdem er beim Sturz von einer Leiter eine komplette Querschnittslähmung ab dem vierten Brustwirbel erleidet.

- **Lilly** wurde mit einem offenen Rücken geboren (L1–L5). Als sie 2017 mit 18 Monaten zu Helga kommt, kann sie ihre Beine noch nicht gebrauchen.

- **Micha** kommt Anfang 2020 hinzu, anderthalb Jahre nachdem er bei einem Motorradunfall eine inkomplette Querschnittlähmung (L1) erlitt.

Jede Fallgeschichte beginnt Helga Bost mit einem ausführlichen Interview. Wir erfahren den Hergang des Unfalls, den Krankheitsverlauf und die Prognose der Ärzte. Sie fragt: Wie konntest Du die schwierige Situation mental und psychisch bewältigen? Hattest Du berufliche Alternativen? Wie hast Du Deinen Körper wahrgenommen? Wie bist Du zum Feldenkrais gekommen? Und was hat Dich dort gehalten?

Mich hat das Buch von Anfang an gefesselt. Titel und Titelbild (siehe Abb.1) hatten mich bereits angezogen, als ich das Buch dann in den Händen hielt, war mir klar: es ist ein Arbeitsbuch. Ringbindung, solide doppelte Metallspirale, groß genug, dass es sich leicht blättert, auf- und umschlagen lässt trotz des Umfangs. Und das ist auch notwendig, denn es musste mit beim Lesen, muss Bewegung abkönnen! Das Buch hat mich angeregt, beim Lesen vor- und zurückzuspringen, Querverweise zu verfolgen, den FI- und ATM-Ansätzen konkret und in Ruhe nachzuspüren.

■ *Wie alles begann*

Helga Bost möchte Michael, ihren ersten Klienten mit Rückenmarksverletzung, nach einer Lektion in Seitenlage darauf vorbereiten, die vielen Bewegungserfahrungen zu integrieren. Am Ende der Stunde liegt er wieder auf dem Rücken. Sie beschreibt:

*„Michael kann seine Füße ja noch nicht wahrnehmen. Deshalb entscheide ich mich heute, ihm das 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 [...] 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. [...] Michaels System überträgt den Impuls [...] in sichtbare Bewegung.**“* (S. 27–28)

So etwas hatte sie noch nie gesehen. Sie kauft eine Kamera, beginnt per Video zu dokumentieren und erlebt, das Unerwartete wird zu Erfahrung. Und macht so Platz für neues Unerwartetes ... immer wieder wird die offene Neugier, der Anfängergeist, belohnt. Wiederholt ist der Einladungsmodus



Abb.1: Helga Bost präsentiert ihr Buch und den Film „Michael“.

spürbar, in dem Helga Bost arbeitet und der Sicherheit vermittelt. Die gemeinsame Arbeit beginnt sie mit dem „Sich-vertraut-Machen“ – mit sich selbst, mit den aktuellen Möglichkeiten des Klienten, sich wahrzunehmen und zu bewegen, des Klienten mit ihr und mit sich selbst. Der Tanz zweier Nervensysteme beginnt: „Meine komprimierende Berührung am 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 irgendwas, weiß aber nicht, wo ich ihn berühre. Dem Fuß biete ich eine beugende Bewegung an. Er kann das nicht wahrnehmen.“ (S. 26)

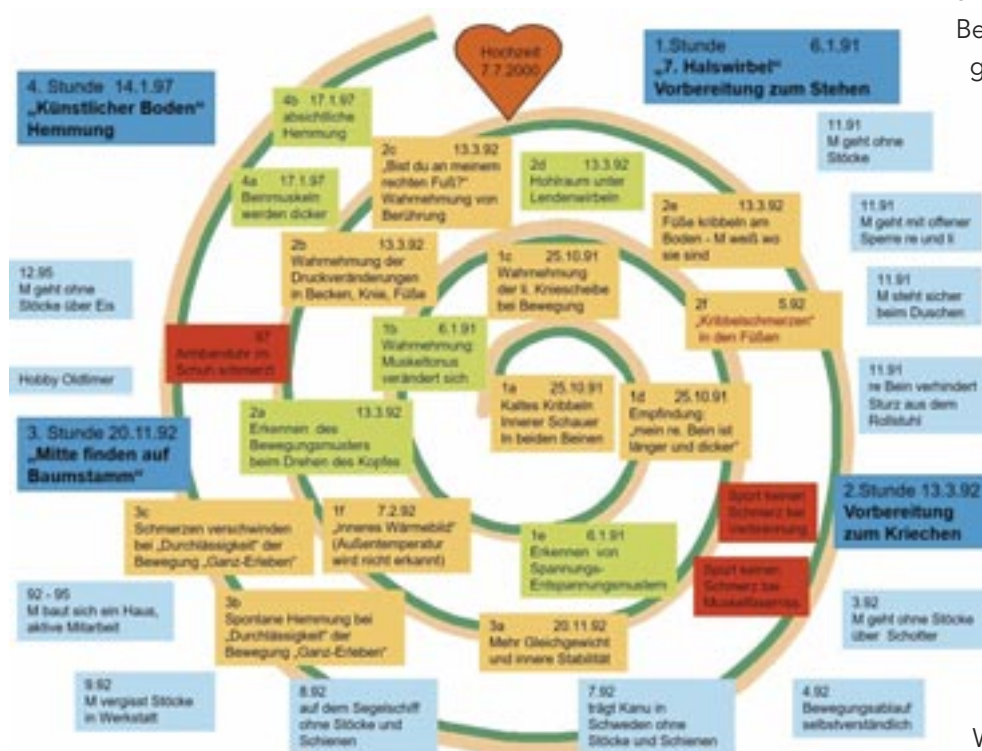
Was mich mit am stärksten fasziniert, ist der Raum, die Bedeutung, die Helga Bost den Wahrnehmungen ihrer Klient*innen gibt. Das „Sich-spüren-zu-Lernen“ anzuleiten, ist der Kern der Feldenkrais-Methode und bleibt in seiner Subjektivität doch häufig im Verborgenen. Immer wieder ermuntert Helga Bost zum Spüren. Ihr Interesse, ihr stetes Bemühen um Erläuterung, ermöglicht den Klient*innen, ihre Sensationen wertzuschätzen, als das zu erkennen, was sie sind, Teile ihrer selbst. Berührend ist, wie die Klient*innen ausdrücken, was sie spüren, eine eigene Sprache finden, den kleinsten Impulsen Bedeutung beimessen und sich daran freuen. So entsteht Bewegung und Lebendigkeit. Werner bspw. unterstützt die Entwicklung seines Körperbilds aus den Wahrneh-

mungen seit 2015 durch Malreflexionen, indem er Qualitäten seiner Wahrnehmungen in unterschiedlichen Farben in die Abbildung eines Holzpüppchens einträgt. Auch im Text werden Wahrnehmungen durch farbige Hervorhebung sichtbar gemacht.

Jede Stunde folgt einem ähnlichen Muster von Fragen, Bewegungsexperimenten und Reflexionen. Und doch ist keine gleich. Jede baut auf den Erfahrungen der vorherigen Stunden auf. Über die Jahre entsteht so eine Erfahrungs- und Wahrnehmungsspirale, die Helga Bost mit Michael für den Film „Michael“ im Jahr 2000 entwickelt und bildhaft darstellt (Abb.2). Für die Klient*innen ist es immer wieder wichtig zu hören, dass durch jede Wahrnehmung das Körperbild im Gehirn neu geschrieben wird. Wie der Philosoph Alva Noë sagt: „Wahrnehmen bedeutet nicht einfach Sensationen zu haben / zu spüren, es bedeutet etwas zu spüren, das wir verstehen.“⁽¹⁾

Bei allen Klient*innen wird deutlich erkennbar, wie sich das Selbstbild erweitert und neue Möglichkeiten eröffnet, auch im Alltag. Und der Maßstab ist nicht, (wieder) gehen zu können (wie vorher), es bedeutet, dass und wie sie Unterschiede finden, die einen Unterschied machen.

Abb. 2:
Erfahrungs- und Wahrnehmungsspirale



(1) Noë, A. (2004) *Action in perception*. Cambridge, MA: MIT Press, S. 33. Eigene Übersetzung.

Teilweise bedeutet es auch, wieder Schmerz wahrnehmen zu können.

So sagt Michael im Interview: „Ich habe gemerkt, dass ich wieder einen Körper habe“ (S. 25). Als Werner mit der Zeit lernt, frei zu sitzen und seine Hände nicht mehr benötigt, um sich aufrecht zu halten, beginnt er zu malen und auch in Teilzeit zu arbeiten. Die kleine Lilly können wir 2020 stolz ihr pinkes Dreirad fahren sehen. Die tiefgehenden Kenntnisse des Alexander-Yanai-Lektionenschatzes aus der Zeit Helga Bosts als Ko-Lektorin der deutschen Übersetzung durch Uta Ruge sind ein Glücksfall. Lektionen, auf die sie mehrfach zurückkommt, sind z. B. AY #256 „Sich kreuzende Linien“, AY #303 „Selbstbildnis, die Linie eines Balls, der rollt“ und #524 „Kopf und Anus nach hinten“. Darüber hinaus verweist sie auf Lektionen, in denen Moshé Feldenkrais seine Schüler Bewegungsmuster der Evolution erforschen lässt, wie z. B. in den AY #501 ff. („Einführung in das Gehen“, „Gehen und Kriechen“, „Reptilien“, „Auf dem Bauch, Gesicht zum Knie“ und „Den Kopf unterstützen“).

■ Wie entstehen Wahrnehmung und Bewegung?

Arbeitshypothesen zur Frage „Wie entstehen Wahrnehmung und Bewegung?“ entwickelt Helga Bost sukzessive aus ihren Reflexionen zu den Stunden. Die großen Bewegungsmuster, die auch unterhalb des Querschnitts angeregt werden können, bahnen sich bei Michael und Andrea sichtbar an, Werner lernt die inneren Züge wahrzunehmen. Feldenkrais nennt sie „Urbewegungen“ nach dem Schema „Alles oder Nichts“ aus der Evolution. Es sind zentrale

Bewegungsmuster (*central patterns*), die genetisch verankert sind, Bewegungen des Drehens, Kriechens, Robbens, Krabbelns, Stehens und Gehens. Für sie sichtbar, können ihre Klient*innen sie zu Beginn noch nicht spüren, lernen sie aber durch Aufmerksamkeitsfokussierung und Bewegungsexperimente wahrzunehmen. Die Bewegungen zu hemmen muss gelernt werden. Bei Michael dauert es fünf Jahre, bevor er eine Bewegung erstmals willentlich, später auch spontan hemmen kann.

2009, anlässlich ihres 20jährigen Praxisjubiläums, schenken Kolleginnen ihr Thomas Myers' Buch „Anatomy Trains“ (Myofasziale Leitbahnen). Das Faszienetz als „größtes Wahrnehmungsorgan und fein abgestimmtes Kommunikationssystem“ (S. 15),

DIE AUTORIN

Bettina Falk

Feldenkrais Ausbildung von 2016 bis 2019 bei Larry Goldfarb (AIFTT5 – Amsterdam International Teacher Training). Seit 2018 in der Feldenkrais Training Academy mit Jeff Haller in Seattle (USA)

E-Mail: post@eptinger.de

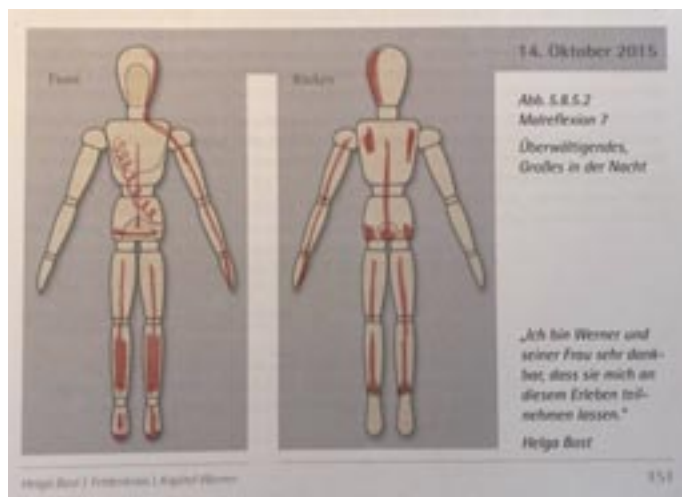


Foto: © privat

Informationsweiterleitung „üblicherweise unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle“ (S. 15/33), ... hier findet sie Erklärungen für Phänomene, die bis dahin niemand befriedigend beantworten konnte. Ausgehend von den AY #303–307, in denen „Feldenkrais (...) anleitet, in der Vorstellung eine Kugel rollen zu lassen entlang der ventralen und dorsalen Kraftlinien“ (S. 51 ff.) beschreibt sie detailliert wie in einer FI diese Kraftlinien offensichtlich den myofaszialen Züge Myers entsprechen (Oberflächliche Frontallinie (OFL), Oberflächliche Rückwärtige Linie (ORL), Tiefe Frontallinie (TFL) etc.).

Sehr spannend ist, wie sie beschreibt, wie organisch diese zusätzliche Information ihr Denken im Handeln beeinflusst und wie sie Bewegungsrichtung und Beziehungen zwischen „knöchernen Bahnhöfen“ erforschen lässt (bspw. AY #526, AY #124 und AY #303 ff.). Die entstehenden Empfindungen folgen sehr detailliert und kongruent myofaszialen Leitbahnen, wie sich auch in den Malreflexionen Werners zeigt (Abb. 3).

Abb. 3:
Werners
Malreflexion



In einer Synopse stellt Helga Bost die Details der Prozesse der Klienten Michael, Andrea und Werner einander gegenüber und ist überrascht über die vielen Übereinstimmungen. Sie nennt die Synopse „Stufen des Lernens durch Wahrnehmung“ (S. 167). Es werden 23 Stufen (Abb. 4), ein work in progress.

■ Das Buch zeigt, wie wir arbeiten

Sprache und Form des Buchs lassen die Leser*innen selbst ins Erleben kommen: Helga Bost gelingt es, Feldenkrais-Einzelstunden in Beschreibung lebendig werden zu lassen. Sie ist eine sehr aufmerksame Beobachterin und besitzt die Gabe, ihre Gedanken, ihr Handeln und ihre Wahrnehmung so in Sprache zu fassen, dass für die Leserin ein Gefühl des Dabeiseins, des Eintauchens entsteht: Dieses Gefühl der

23 STUFEN

1. Erste undifferenzierte Wahrnehmung – ein jahrelanger aufregender Prozess beginnt
2. Bewegung wird innerlich erlebt und / oder sichtbar ausgeführt entlang myofaszialer Züge
3. Reaktionen unterhalb der Schwelle der Bewusstheit
4. Inneres Timing – innerer Rhythmus
5. Keine aktive, bewusste Hemmung angebahnter Bewegungen
6. Spontane Hemmung durch Lenkung der Aufmerksamkeit
7. Bewusste Hemmung von Bewegungsanbahnungen
8. Nachklang
9. Aktive Planung und Kontrolle von Bewegung
10. Wahrnehmen und selbständige Weiterentwicklung und Ausführung von Lektionen
11. Wahrnehmen nach der Stunde
12. Stufe der Integration
13. Wahrnehmung vor Beginn der Stunde – Ein neues Körperbild entsteht
14. Spastische Lähmung verändert sich durch Wahrnehmung
15. Schmerzen
16. Keine warnenden Schmerzen – keine Wahrnehmung von Außentemperatur
17. Dreidimensionale Wahrnehmung des inneren Raumes
18. Plantarfaszie
19. Projekt Malreflexion
20. Großes in der Nacht – Erfahrungen der letzten Jahre sind nachgereift
21. Knöchernen Bahnhöfe (Myers)
22. Als ob sich eine klebrige Masse stückchenweise löst
23. Ein neues Körperbild entwickelt und etabliert sich

Abb. 4: Die 23 Stufen des Lernens durch Wahrnehmung

Gleichzeitigkeit von Handeln, Fühlen, Spüren und Denken, das wir normalerweise nur im Geschehen und im Erleben haben, wenn Intention, Handlung und Wahrnehmung ineinander spielen. Das Buch liest sich leicht. Helga Bost erzeugt einen Lesefluss, lebendig, erzählerisch, während sie gleichzeitig sehr präzise, mit kleinen Details Aufmerksamkeit fokussiert, durch bildhafte Metaphern den Leser zum Mitschwimmen einlädt. Durch die wörtliche Rede im Austausch zwischen Klient*innen und Practitioner wird das Erleben der Personen und der Kontakt im Prozess fassbar und spürbar. Es entsteht eine körperliche Qualität.

(2) Vgl. dazu Carl Ginsburg; er sagte zu Helga Bosts Film „Michael“ im Jahr 2000: „Mit diesen Videoaufzeichnungen haben wir die Möglichkeit zu zeigen, was wir tun. Wir können den Leuten diese Forschung in einer Art zugänglich machen, dass sie es sehen und verstehen können ...“, hier übersetzt von Bettina Falk und zitiert nach Bost, S. 50.

Auf diese Weise wird das Buch zu einer spannenden Lektüre, kann aber auch einer Art Referenzwerk sein, das sowohl für Insider wie Feldenkrais Practitioner als auch für interessierte Außenstehende und Klient*innen zugänglich ist. „Es zeigt, wie wir arbeiten!“⁽²⁾

Sehr angenehm und zur Orientierung hilfreich ist auch die Strukturierung des Textes durch zurückhaltende Hervorhebungen. Wörtliche Kommunikation aus den Filmausschnitten wird in blauer Schrift wiedergegeben, neue wesentliche Wahrnehmungen und Bewegungsmöglichkeiten werden in brauner Schrift hervorgehoben. Der Lesefluss bleibt erhalten, es entsteht eine Art Textur, die das Erleben strukturiert, ähnlich der Veränderung der Tonalität beim Erzählen einer Geschichte. Während ich anfangs einfach darüber hinweggelesen hatte, waren die Farben später auf der Suche nach Highlights oder bestimmten Spürerlebnissen eine große Hilfe. Reflexionen, Erkenntnisse und Überlegungen werden durch hellgrau unterlegte Kästen vom Fließtext getrennt, Zitate in hellbraunen Feldern. Die Filmausschnitte werden neben der zugehörigen Beschreibung im Seitenrand mit Standbild referenziert. Das das Buch einleitende längere Feldenkrais-Zitat aus „Verkörperte Weisheit“ möchte ich hier recyceln. Es beschreibt so gut, wofür Helga Bosts Buch steht:

„In meinem Unterricht schaffe ich Voraussetzungen für meine Schülerinnen und Schüler, die ihnen erlauben, denken zu lernen. Sie müssen lernen, ohne Worte zu denken, in Bildern, Mustern und Verbindungen. Ein solches Denken führt immer zu einer neuen Vorgehensweise. [...] Sie denken mit den Elementen des Denkens. [...] Vielleicht ist alles, was Sie tun, bereits von anderen erfunden worden, doch Sie haben es sich selbst ausgedacht. Sie haben es erschaffen. Sie [...] beginnen zum ersten Mal in Ihrem Leben zu denken – ursprünglich und kreativ zu denken [...] Sie werden überrascht sein, wozu Sie in der Lage sind. Mich hat es überrascht.“ (M. F., Verkörperte Weisheit, 2013, S. 124)

■ Das Buch

Helga Bost, Die Entdeckung des Unerwarteten. Mit Feldenkrais® lernen Menschen mit Rückenmarksverletzung sich noch einmal spüren und bewegen.



St. Wendel, Eigenverlag, 2019.

Arbeitsbuch, 250 Seiten, DIN A4, Spiralbindung. Zu diesem Buch gehören 2 DVDs mit Videobeispielen.

Aktualisierte und erweiterte Neuauflage ab Oktober 2020.

Beinhaltet den passwortgeschützten Zugang zu über 70 Videoausschnitten aus Feldenkrais-Stunden, zusammen mehr als 4 Stunden Videomaterial.

49,90 Euro, zuzüglich Versandkosten per Vorkasse, siehe www.helgabost.de

NACHGEFRAGT BEI Helga Bost

„Dieses Berührtwerden ist so wichtig“

Cornelia Berens: An Bettina Falks Besprechung Deines Buchs anknüpfend möchte ich jetzt gerne noch wissen, wie die Corona-Pandemie mit ihren Restriktionen Deine Arbeit modifiziert.

Helga Bost: Meine letzte geplante Fortbildung Anfang September fiel Corona zum Opfer, ich habe stattdessen einen dreistündigen Online-Vortrag ausgeschrieben, bei dem ich mit zehn Kolleg*innen in einen guten Kontakt kommen konnte. Der zentrale Aspekt meiner Arbeit, die Berührung und deren Qualität, lässt sich so natürlich nicht eins zu eins vermitteln. Aber ich konnte bislang auch 20 Stunden online mit zwei Querschnittsgelähmten arbeiten, ich gebe ATMs, aber sehr persönlich auf die Bedürfnisse zugeschnitten. Ein junge Frau, durch einen Motorradunfall inkomplett querschnittsgelähmt, kann jetzt zu mir kommen, wir können darauf

aufbauend arbeiten und sie sagt selbst, es sei natürlich etwas ganz anderes, dieses Berührtwerden, da kann sie noch einmal viel mehr spüren. Das ist so wichtig.

Dem zweiten Klienten, mit dem ich online arbeiten kann, wurden die Hände in Boxerhandschuhen zusammengebunden, damit er seinen Rollstuhl führen kann – es ist wie ein Schock für ihn, nach etlichen Jahren durch das In-sich-Hineinspüren zu lernen und ganz allmählich sein Selbstbild zu entwickeln.

CB: Wie hat sich Deine allgemeine Feldenkrais-Arbeit durch den Umgang mit querschnittsgelähmten Menschen verändert?

HB: Sehr. Ich konnte sehen, wie Muster sich anbahnen, also wie die Methode wirkt. Das gibt mir Orientierung. Und auch durch die Recherchen, die ich gemacht habe, durch

den Kontakt zur Faszienarbeit habe ich neue Denkstrukturen bekommen, die nicht das alte ersetzen, sondern einfach zusätzlich da sind. Und die bringen für mich einfach noch einmal alles in Verbindung miteinander. Also, nicht nur die Knochen, die verbinden, nicht nur die Muskulatur, die verbindet, sondern eben diese Faszien, die Knochen und Muskeln verbinden und gleichzeitig Kommunikationssystem sind und unser größtes Wahrnehmungsorgan. Und so unterrichte ich sowohl ATM als auch FI anders. Für mich ist eine zusätzliche Klarheit dazugekommen. Das spüren alle Klient*innen – und auch die Teilnehmenden in meinen Fortbildungen.

CB: Danke, Helga, ich könnte Dir stundenlang zuhören, wenn wir mehr Platz zur Verfügung hätten...

PHÄNOMENE GESAMMELT, *Hypothesen entwickelt*

und so die Behandlung zielgerichteter gestaltet

VON THOMAS HASSA

Dies ist keine Rezension. Sondern eher der Versuch, einige der Gedanken, Ideen und Fragen zusammenzufassen, die Helgas Buch bei mir ausgelöst haben – und somit eher eine persönliche Resonanz. Trotz des Versuchs, einen objektiven Standpunkt einzunehmen, lande ich dann doch immer wieder beim persönlichen „Ich“. Ich stehe mit Helga Bost seit Jahren in engem Kontakt und erlaube mir, sie deshalb einfach Helga zu nennen.

■ *Den Behandlungsverlauf teils über Jahrzehnte dokumentiert*

Helga hat den Behandlungsverlauf der von ihr beschriebenen Klient*innen teils über Jahrzehnte verfolgt und dokumentiert. Schon allein das ist völlig außergewöhnlich. Sie hat dabei nicht nur die sie begleitenden Gedanken und aufscheinenden Hypothesen beschrieben; sie hat sehr präzise die Wahrnehmungen und Rückmeldungen der Klienten aufgezeichnet und uns damit ein reichhaltiges Material dieser Entwicklungen übermittelt. Vieles von dem, was im

Buch als zwangsläufig und folgerichtig erscheint, musste von ihr entwickelt werden und war im Prozess sicherlich zunächst nicht offensichtlich. Sie hat Wege gefunden, diese Wahrnehmungen zusammen mit den Klient*innen zu ordnen. Moshé hätte vielleicht formuliert: sie hat den Nervensystemen geholfen, Ordnung ins Chaos zu bringen. Das alles allein ist schon sehr außergewöhnlich und einzigartig in der Feldenkrais-Literatur. Aber nicht nur das. Durch ihre Konsequenz, diesen Prozess mit Video zu dokumentieren, hat sie uns einen direkten Zugang gewährt: wir können bei diesem Prozess dabei sein und ihn direkt auf uns wirken lassen. Das ist ein absolutes Alleinstellungsmerkmal.

■ *Einzelfallbeschreibungen und Verallgemeinerungen*

Einzelfallbeschreibungen stehen in der (Neuro-)Wissenschaft aktuell nicht hoch im Kurs. Sie werden als „anekdotisch“ und irgendwie als zufällig angesehen, mehr als Erzählung denn als Beschreibung von Zusammenhängen, die über den Einzelfall hinausgehen. Dabei wird übersehen, dass in der Medizingeschichte oftmals Türen zu neuen Erkenntnissen geöffnet wurden über Einzelfallbeschreibungen. So hat Broca das Sprachzentrum aus dem Krankheitsverlauf eines einzelnen Patienten beschrieben; Lurija hat mit seinen Einzelfallbeschreibungen den Grundstein der modernen Neuropsychologie gelegt und vieles von dem, was wir heute über die Facetten des Gedächtnisses wissen, stammt aus der akribischen Untersuchung eines einzelnen Patienten. Wir beginnen in der Wissenschaft gerade zu lernen, dass Erkenntnisse aus kontrollierten Studien nur ein Teil der Wahrheit sind; und dass das, was im Durchschnitt untergeht, manchmal doch



Helga Bost

Helga Bost hat mit „Die Entdeckung des Unerwarteten“ ein Standardwerk für Feldenkrais-Anwendende wie für Außenstehende geschrieben



relevant sein kann. Und gerade in der Anwendung der Feldenkrais-Methode sind wir mit dieser Frage konfrontiert: jede Einzelstunde ist letztlich ein Unikat. Wir können Einzelstunden wiederholen. Aber häufig ist das, was am Vortag noch zu tiefgreifender Veränderung führte, am nächsten Tag mit neuem Klienten wiederholt nur noch ein schaler Abglanz. Oder passiert das nur mir? Und trotzdem gibt es etwas, das wir aus jeder dieser teils auch frustrierenden Erfahrung lernen und für den nächsten Klienten nutzen können. Aus dem Durchleben dieses Prozesses kondensiert etwas, das dann doch zu einer Verallgemeinerung dieser sehr individuellen Prozesse führt. Und genau das hat Helga gemacht und in dem Buch beschrieben. Großartig.

■ Hypothesen und Grundlinien

Neben den Hypothesen und Grundlinien gibt es in Helgas Buch sehr viele interessante Details zu entdecken. So beschreibt der Klient Werner, dass er in der ersten Zeit nach seinem Unfall seine Beine wie fixiert in der Position, in der er sie beim Sturz gesehen hatte, wahrnahm. Diese Beschreibung eines im Trauma fixierten Körperbildes war für mich sehr eindrücklich – so direkt und klar illustriert hatte ich bislang die „Verkörperung“ von Erfahrung noch nie gelesen. Oder die Wichtigkeit und Wirkung, den dreidimensionalen Raum seiner Beine wieder wahrnehmen zu können, die Werner beschreibt; oder die Leichtigkeit, mit der Helga das Vertrauen des von ihr behandelten Kindes Lilly gewinnt. Dies sind nur einige Beispiele aus dem reichen Schatz von Beobachtungen und Phänomenen, die Helga zusammengetragen hat.

Helga bleibt nicht bei einer Sammlung und Beschreibung dieser Phänomene stehen. Sie versucht sie zu ordnen und zu verstehen. Aber erst über die Jahre erkennt sie Muster – Gemeinsamkeiten ebenso wie Unterschiede. Und sie leitet hieraus Hypothesen ab, die sie für die weitere Behandlung der Klienten nutzt. Sind diese Hypothesen „wahr“ in einem

wissenschaftlichen Sinn? Ich denke, sie sind zumindest keine vollständige Beschreibung. Aber das halte ich für nicht wesentlich. Wesentlich ist, dass sie über Jahre Phänomene in ihrem Erfahrungsschatz gesammelt, Hypothesen entwickelt und dies dann genutzt hat, um ihre Behandlung zielgerichteter und auch reicher zu gestalten. So wird ein Schuh daraus – die Hypothesen schränken das Denken nicht ein, sondern ermuntern uns, kreativer zu werden und zu neuen Ufern aufzubrechen. So verstehe ich auch Moshés Arbeit.

■ Central pattern generator – was ist damit gemeint?

Erklärt das Faszien-system die Zusammenhänge, die Helga entdeckt hat und mit denen sie zielgerichtet Entwicklungen und Fortschritte bei ihren Klienten angestoßen hat? Ich weiß es nicht. Als Neurologe fällt es mir schwer, Lernen außerhalb des Nervensystems zu verorten; ich halte es durchaus für möglich, dass die Klienten gelernt haben, die durch die Faszien im Bereich der Beine verursachten Zugkräfte auch oberhalb der Querschnitts im Brustbereich zu „decodieren“. Ist es wichtig, wessen Interpretation richtig

Unter das
Brustbein
schlüpfen



Michael lernt sich wahrzunehmen vom Becken bis zum Kopf



ist? Aus meiner Sicht ganz und gar nicht: die Eleganz und gleichzeitig Robustheit unserer Methode liegt gerade darin, dass sie auch ohne Theorie funktioniert. Ein zentraler Begriff des Buches ist *central pattern generator*, oder kurz *CP*. *CPs* wurden bis in die 1970er-Jahre in (eher unangenehmen) Tierversuchen untersucht; es wurde nachgewiesen, dass im durchtrennten Rückenmark von Katzen durch elektrische Reizung von bestimmten Nervenzellen rhythmische (Lauf-)Bewegungen der Beine auszulösen waren, also abwechselnde Aktivierungen von Beuge- und Streckmuskeln koordiniert zwischen den Extremitäten – wenn das eine Bein sich streckte, beugte das andere. Dieses komplexe Bewegungsmuster muss im Rückenmark abgespeichert sein; das Rückenmark war ja nicht mehr verbunden mit dem Gehirn. Auch im menschlichen Rückenmark scheint es solche Schaltkreise zu geben, die sich selbstständig und rhythmisch entladen können. Es gibt Hinweise, dass diese Schaltkreise in bestimmten kurzen Momenten der Schwung-/Standbeinphase beim Gehen aktiv sind.

Was könnte der „Sinn“ dieser Schaltkreise sein? Man nimmt an, dass dies Ressourcen spart für die höheren Zentren. Anders gesagt: wir können darüber nachdenken, was wir einkaufen, während wir zum Bäcker gehen, weil wir nicht an jeden Schritt einzeln denken müssen. Aber Vorsicht! *CPs* sind nicht identisch mit Gehen. Diese rhythmischen Muster laufen gleichmäßig ab, unmoduliert. Das Gehen aber ist unter Normalbedingungen moduliert, sonst würden wir direkt umkippen, wenn der Boden etwas schief ist oder wir auf einen Stein treten. Allein durch *CPs* können wir nicht gehen. Dieses Muster muss durch Impulse vom Gehirn moduliert werden; und das geschieht überwiegend durch Hemmung. Völlig passend hierzu hat Helga beschrieben, wie diese Muster bei ihren Klient*innen zunächst unwillkürlich auftauchen und erst im Verlauf gehemmt werden können. Diese Hemmung ist essenziell. Wir sehen in der Rehabilitation, dass Patienten in den Wochen nach einer Rückenmarks-

Die Basis, die Füße müssen Sicherheit geben

verletzung unwillkürliche Bewegungsmuster entwickeln, sog. „spinale Automatismen“ – man nimmt an, dass dies dadurch passiert, dass diese spinalen Schaltkreise „merken“, dass die Hemmung durch das Gehirn fehlt. Diese spinalen Automatismen sind ein eher schlechtes Zeichen; sie treten nur bei schweren Schädigungen des Rückenmarks auf – wenn die Hemmung durch das Gehirn fehlt. Sie können übrigens allein durch Berührung ausgelöst werden, also völlig ohne Beteiligung des Faszien-systems.

CPs sind durch rhythmische alternierende Bewegungen charakterisiert und können somit nicht alle Phänomene, die Helga beschreibt, erklären. Ein *CP* des Stehens ist nicht sinnvoll – hier gibt es keine alternierende Bewegung. Ich würde diese Phänomene eher als Bewegungsmuster beschreiben, die wie in der kindlichen Entwicklung aufeinander aufbauen, aber in jeder Entwicklungsphase verändert und weiterentwickelt werden. In Gesundheit leiten die höheren Systeme, die tieferen Schichten scheinen verschwunden. Bei einer Verletzung aber greift das System, wie in einer Notsituation, auf diese tieferliegenden Systeme zurück – es regrediert. Hierfür gibt es viele Beispiele. Und so könnte auch das Auftreten dieser „primitiveren“ Bewegungsmuster genutzt werden, um den motorischen Lernprozess anzuregen – bis sie wieder durch komplexeres Verhalten ersetzt werden können.

■ Ein neues Standardwerk der Feldenkrais-Literatur

Hält das Buch einer wissenschaftlichen Überprüfung stand – nein, sicher nicht in jedem Satz. Gibt es eine zusammenfassende wissenschaftliche Erklärung für die Phänomene, die Helga

DER AUTOR

Dr. Thomas Hassa

Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer 1996–1999 in Nimwegen/Holland. Eigene Feldenkrais-Praxis in Radolfzell am Bodensee.



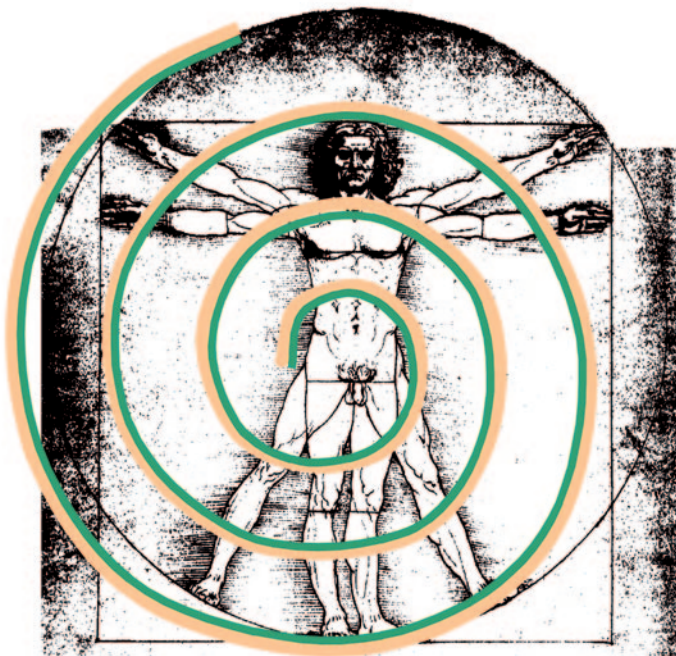
Foto: © privat

Facharzt für Neurologie, über zwei Jahrzehnte ärztliche Tätigkeit in der neurologischen Rehabilitation. Neurowissenschaftliche Forschung zu den Themen Neglect, Spiegelneuronensystem, Fatigue, motorisches System und motorisches Lernen, Konversionsparesen. Dozent im Studiengang motorische Neurorehabilitation der Universität Konstanz.

Mehr hier: www.aufrecht-gehen.de

zusammengetragen hat? Ich glaube, nein. Mindert dies die Wichtigkeit dieses Buches? Mit Sicherheit, nein.

Für wen ist das Buch geschrieben? Na ja, zunächst einmal für uns Feldenkrais-Anwender. Es gibt uns Material an die Hand, mit dem wir mit Querschnittspatienten arbeiten können. Aber es enthält auch viel mehr: Gedanken zur Feldenkrais-Arbeit insgesamt, Beispiele über den Umgang mit Klient*innen, eine reichhaltige Dokumentation von Einzelstunden, Intentionen, ...Ist es auch ein Buch für „da draußen“? Na klar. Helga lässt immer wieder einfließen, wie die Stunden ablaufen, was sie genau tut, was ihre Intention ist: das ist so geschrieben, dass auch Außenstehende verstehen können, was in einer Einzelstunde passiert. Ist es geeignet, das Gespräch mit der Wissenschaft oder anderen Berufsgruppen aufzuneh-



men? Auf jeden Fall! Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es fällt, unsere Erfahrungen meinen ärztlichen Berufskolleg*innen zu vermitteln. Aber wenn ich ihnen ein Buch in die Hand drücken müsste, um sie für die Methode zu gewinnen – dann wäre es „Der Fall Doris“ von Moshé oder Helgas Buch. Und Helgas Buch läge vorn – es hat die Videos. Dieses Buch ist sehr gut geeignet, die

Methode in unbekanntem Terrain zu vertreten. Da ist endlich etwas, das man auf den Tisch legen kann und sagen – ok, das sind unsere Erfahrungen und so arbeiten wir damit.

Helga hat in diesem Buch ihr Lebenswerk dokumentiert. Die Reichhaltigkeit, Detailtreue, Klarheit und Vielschichtigkeit sind beeindruckend und anregend in jeder Richtung und gleichzeitig sehr verständlich. Die Einzelfallbeschreibungen sind herausragend. Helga hat mit diesem Buch ein neues Standardwerk der Feldenkrais-Literatur vorgelegt. ■

MEINE BERÜHRUNG – *zugleich wissend und fragend*

Ein Jahr bei Helga Bost

VON SANDRA MÖLLER

Oh, wie habe ich die Stunden genossen, in denen ich Mäuschen spielen durfte, wenn Helga ihren Klient*innen FI-Stunden gab. Oft waren es Querschnittsgelähmte, mit denen Helga dann arbeitete, aber nicht nur. Auch Menschen nach Hüft- oder Knie-OP, mit Bandscheibenproblemen, Rundrücken, Kleinkinder ebenso wie Erwachsene kamen zu den FIs. Jedes Mal durfte ich erleben, wie sich im Laufe der Stunde sowohl in den Körpern als auch in der ganzen Person Erleichterung und mehr Frei-

heit einstellten. Schmerzen vergingen, größere Bewegungsfreiheit wurde erreicht, Zusammenhänge wurden erfahrbar, Neues wurde entdeckt, mal mit Verwunderung, mal mit großer Befriedigung – und das immer begleitet von Helgas unerschütterlicher Gelassenheit und Zuversicht. Ganz oft ging auch ein Strahlen über die Gesichter, eine Freude darüber, in dieser Stunde etwas wirklich Bedeutsames für das eigene Leben entdeckt zu haben und ein Stück über sich hinausgewachsen zu sein, und das nicht nur auf körperlicher Ebene. So als wären die Menschen sich selbst ein Stück näher gekommen. Vor allem die ganz kleinen Kinder brachten das

DIE AUTORIN

Sandra Möller

ausgebildet als Grundschullehrerin
mit dem Fach Musik,



Foto: © privat

Feldenkrais-Training (HD10, 2010–2014) in Heidelberg bei Ulla Schläfke und Roger Russell, selbstständig tätig mit Feldenkrais, Coaching & Klang mit den Schwerpunkten Lernen & Aufmerksamkeit, Veränderungsprozesse zu erleichtern und selbstbestimmt zu handeln. Sandra lebt und arbeitet in St. Wendel im Saarland.

Mehr hier: www.lernspirale.de

auf ganz unmittelbare Art zum Ausdruck: ein langer Blick, ein Kuss, ein Innehalten, zärtliches Anlehnen und in den anderen Hineinlauschen – verstehend.

Nach jeder Feldenkrais-Stunde saßen Helga und ich oft noch einmal so lange zusammen und reflektierten, diskutierten, tauschten aus, was wir wahrgenommen hatten. Und das war sehr bereichernd, laut Helga ebenso für sie wie für mich. Denn schon der unterschiedliche Blickwinkel im Raum und der individuelle Erfahrungshintergrund ermöglichten es, noch andere Dinge wahrzunehmen. Ich löcherte Helga mit Fragen, woran sie in den einzelnen Sequenzen der Stunde gedacht hatte, wohin sie ihre Aufmerksamkeit lenkte. So erhielt ich einerseits Einblick in die faszialen Verbindungen und Bezüge und konnte mir damit die Reaktionen der Klient*innen besser erklären. Andererseits lernte ich, die Bewegungsfolgen in Zusammenhang mit den *central patterns* zu

betrachten. Das hatte unmittelbar Auswirkungen auf mein Unterrichten: Unter anderem wurden die *central patterns* in Anlehnung an die Tierbewegungen von Fisch, Echse, Katze wichtiger Bestandteil in meiner Arbeit mit Kindern.

■ Den eigenen Lernweg gehen

Nach einiger Zeit des Beobachtens leitete Helga mich an, ihren Klient*innen selbst Fls zu geben. Das war ausgesprochen lehrreich für mich, da ich unmittelbar Rückmeldung der Klient*innen bekam, die den direkten Unterschied zwischen Helgas und meiner Berührung wahrnehmen konnten. Meine Wahrnehmung wurde so sehr schnell immer feiner und meine Art der Berührung veränderte sich. Die Klient*innen konnten am besten lernen, wenn meine Berührung wissend und gleichzeitig fragend war. Wie kann das sein? Wenn ich als Practitioner weiß, in welche Richtung es gehen könnte, und gleichzeitig von Moment zu Moment immer wieder neu frage, auf welche Art und Weise der Klient oder die Klientin sich bewegen möchte, wenn also Wissen und Fragen zusammenkommen, dann eröffnet sich für die Klient*innen ein Lernraum, in dem sie sich dem Practitioner anvertrauen können, ein Raum, in dem sie oder er sich mit ihrem und seinem Noch-nicht-Können zeigen kann, weil es voll okay ist und ein Raum, in dem sie oder er – egal wie unbeholfen – den eigenen Lernweg gehen darf. Denn der Practitioner bietet Sicherheit und Orientierung.

Helga öffnete mir neue Räume, in welchen Zusammenhängen ich denken kann, die Klient*innen lehrten mich diese feine Art der Berührung. Beide zusammen ließen mich die besondere Qualität dieses Lernraums erkennen. Und schließlich möchte ich noch Helgas Freude und Begeisterung am Entdecken und Erforschen erwähnen, die einfach ansteckend ist, ebenso wie ihre tiefe Verbindung zu ihrer Intuition. Indem sie diese Qualitäten in ihrer Arbeit so frei lebt, wurde ich ermutigt, auf meine eigene Entdeckungsreise zu gehen, geführt von meiner

eigenen Intuition. Die Klient*innen spüren diese innere Freiheit und reagieren darauf.

Für all diese Erfahrungen bin ich sehr dankbar. ■

BEREICHERND, LEBENDIG und von langer Nachwirkung

Bericht einer Fortbildung mit Helga Bost und Thomas Hassa

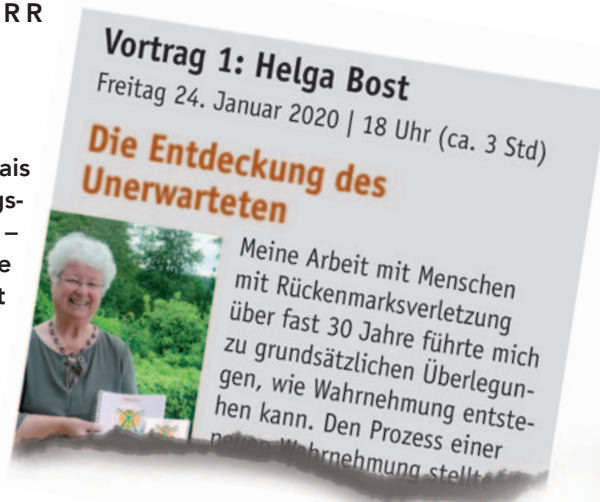
VON KATRIN SPRINGHERR

Die Entdeckung des Unerwarteten“ – ein Titel, der mich im Juni 2019 sofort ansprang. Ich war gerade von der Insel Rügen zurückgekommen, wo eine Klientin in meinem Feldenkrais-Seminar aufgrund eines operierten Hirntumors zunächst noch etwas beeinträchtigt war. Am Ende der Woche jedoch war sie schneller als alle anderen Kursteilnehmenden und bemerkte: „Die Veränderung kam unerwartet“.

Helga Bosts Buch ist auf über 200 Seiten die präzise Dokumentation ihrer fast dreißigjährigen Forschungsarbeit. Alles begann 1991 mit Michael, der bereits kurz nach Ende ihrer Ausbildung vor der Tür stand. Er hatte einen Motorradunfall gehabt und aufgrund dessen einen inkompletten Querschnitt zwischen Brust- und Lendenwirbeln erlitten. Helga hatte damals sofort zur Videokamera gegriffen und ihre Arbeit dokumentiert. Auf dem ersten europäischen Feldenkrais-Kongress 1995 in Heidelberg stellte sie erste Ergebnisse vor – und viele Fragen. Nach Michael haben weitere Klient*innen mit Rückenmarksverletzungen ihren Weg zu Helga gefunden und so folgte seit den Anfängen manche Fortbildung für uns Feldenkrais-Kolleg*innen, aber auch für Menschen, die in anderen somatischen Feldern arbeiten.

Aufgrund der Publikation ihres Buchs lud ich Helga zu einer Fortbildung nach Hamburg. Sie willigte sofort ein und freute sich auf einen kollegialen Austausch mit den Kolleg*innen aus dem Norden.

Feldenkrais
Fortbildungs-
angebot –
Vortragende
Helga Bost



Schnell waren Termin und Raum gefunden und so konnte vom 24. bis 26. Januar 2020 das Seminar mit Helga in Hamburg stattfinden. Gleichzeitig luden wir Thomas Hassa ein, mit dem sie langjährig im Austausch stand und der bereits für den Förderverein Feldenkrais und somatisches Lernen e. V. verschiedene Vorträge gehalten hatte. Thomas Hassa ist Feldenkrais-Lehrer und Facharzt für Neurologie mit eigener Praxis in Radolfzell am Bodensee.

Helga gab uns zunächst eine Einführung. Wie war sie dazu gekommen mit Rückenmarks-Klient*innen zu arbeiten? Wie war ihr persönlicher Werdegang? Auf welche Stolpersteine traf sie?

Sie ließ uns teilhaben an ihren Entdeckungen, ihren Vermutungen und ihren kleinen, letztendlich großen Erfolgen. Wie alles begann, welche Menschen ihr begegneten und sie vor neue Herausforderungen stellten. Die Kunst der kleinen Schritte beschreibt wohl am besten die Vorgehensweise von Helga Bost. Das leise Herantasten... Was geht, was kann der*die Klient*in spüren und wahrnehmen? Wie nimmt er oder sie wahr? Welche Züge verlaufen im Körper, welche Impulse müssen gesetzt werden, um das Gehirn zu neuen Verknüpfungen zu veranlassen? Der Umgang mit Phantomschmerzen, wie sie häufig nach Traumata auftreten, gehört

DIE AUTORIN

Katrin Springherr lebt und arbeitet in Hamburg in eigener Praxis. Nach der Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin und



dem Studium Modern Dance an der Sorbonne leitete Katrin das Tanzzentrum Lübeck. 1997 Abschluss der Feldenkrais-Ausbildung in Heidelberg, seit 2016 Assistenz-Trainee, 2013–2019 IFF-Repräsentantin und seit neuestem zweite Vorsitzende der IFF. Seit 2011 Facilitator des Kompetenzprofils, seit 2018 Teil des „My Potent Self“-Teams.

Mehr hier: www.springherr.de

ebenso zu ihren Forschungsfeldern wie genaue Erkundungen des menschlichen Faszien-systems.

Helga lässt uns teilhaben an den Experimenten und gibt uns Raum anhand von ATMs und Fls, den Weg zu erforschen und nachzuempfinden. Dabei spielen die *Central Patterns* (vielleicht am besten mit Urbewegungsmustern übersetzt) als Teil der Evolution eine große Rolle. Sie werden angebahnt, noch bevor die Klient*innen ihre Bewegungen wahrnehmen können.

Am zweiten Abend der Fortbildung nimmt uns Thomas Hassa mit in die Welt der Neurowissenschaften. „Selbstbild, Körperschema und der Rest der Welt – Wo ist ich und was macht es?“, sind seine Fragen. Der Raum ist gefüllt mit erfahrenen Kolleg*innen, Student*innen der Hamburg-6-Ausbildung und Interessierten aus anderen somatischen Feldern.

Vortrag 2: Dr. Thomas Hassa

Samstag 25. Januar 2020 | 17 Uhr

Selbstbild, Körperschema und der Rest der Welt | Wo ist ich und was macht es?

Thomas stellt uns aktuelle wissenschaftliche Körperkonzepte vor und macht anhand von zwei Alexander-Yanai-Lektionen deutlich, wie eng der Selbstgebrauch (vgl. dazu Moshé Feldenkrais, „Das starke Selbst“) mit dem Körperbild verbunden ist. So führt z. B. die Immobilisierung einer Hand durch Gips bereits nach 24 Stunden zu einer Verminderung der zerebralen Aktivierung. Die Erregbarkeit des Motorkortex, der für die Hand zuständig ist, nimmt deutlich ab. Eine andere Erkenntnis: Blickrichtung und Aufmerksamkeit haben einen wesentlichen Einfluss auf die Körperwahrnehmung. Thomas Hassa machte sehr deutlich, welche Auswirkungen Forschungsergebnisse auf unsere Arbeit als Feldenkrais-Lehrer*innen haben (können). Am Ende gab es viele Fragen und eine lebhafte Diskussion. Mit den neuen Erkenntnissen gingen wir am Sonntag noch einmal in den forschenden Prozess anhand von AYs und FI. Unser Wochenende war insgesamt bereichernd, lebendig und wirkte lange nach.

In den ersten September-Tagen hat Helga, wie ich hörte, auf Corona reagierend, ihre erste Fortbildung online durchgeführt. ■

MEDIEN



WIR für alle

Gelähmte Körperzonen *wieder spüren lernen*

(...) **Bei Helga Bost üben Menschen** mit Rückenmarksverletzung ihre innere Wahrnehmung zu erweitern. (...) Auf ihrer Behandlungsliege ruht ein Mann mit inkomplettem Querschnitt, genannt Michael. (...) Helga Bost wagt einen zarten Druck entlang seines siebten Halswirbels und das Erstaunliche nimmt seinen Lauf: Michaels Beine drehen sich einwärts, ein „Tonus“ der Muskulatur stellt sich ein, das rechte Knie beugt sich plötzlich nach oben wie zum Gehen. (...) Wie kann das sein? Wie können ertaubte Körperzonen, die sich außerhalb der bewussten Wahrnehmung befinden, wieder reagieren und erspürt werden? (...) Kann es sein, dass das myofasziale Netzwerk auf direktem Wege „spricht“ mit dem Erbe der Evolution? Und dadurch gespeicherte Bewegungsmuster wie Kriechen, Krabbeln oder Gehen erkannt und generiert werden? Unterhalb der Bewusstseinsschwelle? (...) Wenn Helga Bost einen Klienten mit ihren Händen berührt, dann denkt sie an die Knochen, Muskeln und myofaszialen Meridiane. (...) Sie bietet dabei verschiedene Wahlmöglichkeiten an. Dann wird „sein System diejenige Bewegung auswählen, die es gut gebrauchen kann.“ Ein anderes wichtiges Prinzip der Feldenkrais-Methode ist das Weber-Fechnersche Gesetz. Es bedeutet, vereinfacht gesagt: Je weniger Kraft jemand für seine Bewegung aufwendet, desto feiner kann seine Wahrnehmung davon werden. (...) Diese kleinsten Unterschiede sind bis heute auch für Werner (...) die Eintrittspforte in neue Körperwelten. (...) Die Feldenkrais-Pädagogin begann ihre Behandlung wie immer – dort, wo sich jemand noch wahrnehmen kann. Bei Werner war das nur der Bereich des Kopfes bis zur Brust. (...) Zunächst gilt es, den eigenen Kopf zu spüren, von dort aus die Verbindung zum Becken. In der siebten Woche lernt er, die Mitte für seinen Kopf und Körper zu finden: Er stellt sich diagonale, sich in der Mitte kreuzende Linien vor, die verschiedene Körperzonen miteinander verbinden. (...) Langsam beginnt er, das durch das Denken Vorgestellte auch als tatsächlich körperlich vorhandenen Bereich zu spüren. (...) Innerhalb von sechs Jahren lernt Werner, sich unterhalb des Querschnitts wieder zu spüren. (...)



Rollstuhl-Kurier 1-2020 / Februar 2020,
VerlagEscales GmbH, Hamburg von Gabriele Wittmann