universität innsbruck

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Hermann Rieder. Körpertherapien bei Älteren: Beispiel Feldenkrais

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Hermann Rieder

Körpertherapien bei Älteren: Beispiel Feldenkrais

I. Die Entwicklung des Sports bei den älteren Jahrgängen zeigt, daß

1. alles, was der Sport an neueren und traditionellen Formen und an Kombinationen zu bieten hat und hervorbringt, auch im Alterssport angepaßt *angewendet werden muß, nicht soll.*. Dies betrifft zum Beispiel Stretching, Gymnastiken, *Schlitzohrspiele*, *Tänze* und *Entspannungsformen*, fernöstliche Bewegungsarten wie Tai Chi und psychomotorisch orientierten Erlebnissport, - daß

2. bei der Suche nach weiteren, noch besseren Inhalten die eher *sportfernen, aber körpernahen Therapien aus medizinischer*, psychologischer, krankengymnastischer und meditativer Richtung noch zu wenig erprobt sind und auch theoretisch ihr Anforderungsprofil auf die Bedürfnisse Älterer noch unzureichend bedacht wurde.

Die *leibbezogenen Psychotherapien* oder *integrative Bewegungserziehung und Körpertherapie*, wie Hilarion PETZOLD 1990 diese Formen pauschal benennt, sind freilich eine Fülle von Einzelangeboten, von der integrativen Bewegungstherapie über die Tymo-Praktik, die Orthotonie bei Rückenleiden, die Tanztherapie und Isodynamik und mindestens 2 Dutzend weitere. Diese Einzelrichtungen werden gerne pars pro toto gesetzt und tun sich deshalb schwer, den Anschein allumfassender Erfolgsrezepte oder von Ideologisierung zu vermeiden, bzw. jenen eines gezielten und umfassenden, *nicht punktuellen Ansatzes* zu gewinnen. Unsere damit angedeutete *skeptische Schwelle* der Sportexperten gegenuber Körpertherapien zu überwinden, - diesen Orientierungspunkt hat nun auch die Feldenkrais-Methode erreicht. Es geht mir mit diesem Thema um das Integrieren zunächst nicht sportnaher Bewegungstherapie und korperorientierter Ansatze in die Denkweise von Sportpadagogen, weil sie im Alterssport bei den Bezugsgruppen aus praventiven und rehabilitativen Bereichen, auch der Geriatrie, *künftig wahrscheinlich eine viel größere Rolle spielen werden*. Im Mosaik vielfaltiger Inhalte für Bewegung, Sport, Spiel und korperliche Aktivitat bei Alteren gibt es Zielstellungen und Gruppen, bei denen die Korpertherapien zur ersten Wahl werden.

Die 4 Wege der Behandlung bzw. Heilung (PETZOLD 1990, 173 ff) sind auch aus der Feldenkrais-Sicht und jener des Alterssports interessant:

1. Gewinn komplexer Einsicht - es geht (selbstverstandlich) um psychomotorische Fahigkeiten, Gesundheit und Verhaltensmodifikationen,

2. *Nachsozialisation emotionaler Defizite* - im Alterssport wurden wir sagen motorischer, psychomotorischer Defizite, - es geht um

3. *Erlebnisaktivierung* durch multiple Stimulierung - dies ist ein Generalprogramm des Sports und der Altenarbeit, sowie um

4. Solidaritätserfahrung.

Nachsozialisation im Bereich der Körper- und Bewegungserfahrung ist häufige Aufgabe, ebenso wie die multiple Stimulierung durch Ausgleich berufs- und gewohnheitsbedingter Einseitigkeiten und alternsbedingter Beschwerden. Vieles mehr wäre grundsätzlich anzusprechen.

II. Zwei Feldenkrais-Beispiele sollen einen groben, verkürzten Einstieg bieten, damit die "andere" Art des Ablaufes von "Sportstunden" für jene erahnt werden kann, die noch keine Erfahrung mit Feldenkrais haben. Einstiegsvorstellungen, Formeln und Vorurteile beziehen sich auf "Modernität", Exklusivität, Kosten, "weit weg vom Sport", bewußtseinsorientiert, wenig greifbar. Viele gute Kassettenbeispiele verhelfen zu einem ersten Bekanntwerden der Methode.

Wenn auch eine praktische Konfrontierung mit der Feldenkrais-Methode nur einen winzigen Ausschnitt aus dem vielfältigen Spektrum vermitteln kann, möchte ich dies dennoch nach einem Originaltext versuchen (M. Feldenkrais, 1985, Die Entdeckung des Selbstverständlichen, S.168ff). Bedenken Sie auch, daß etwa 10 weltweit bekannte Schuler von Feldenkrais die Methode weiter entwickelten und ihre eigene Handschrift gefunden haben.

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Drehen Sie sich bequem nach links ab und vollziehen Sie nach, was ich durch sehr langsames Vorsprechen ansage: Stützen Sie sich auf die linke Hand und legen Sie sich die rechte auf den Kopf. Helfen Sie sich mit der Hand, den Kopf so zu bewegen, als ob Sie mit dem rechten Ohr die rechte Achsel berühren wollten. Kehren Sie die Bewegung um und neigen Sie das linke Ohr zur linken Achsel.

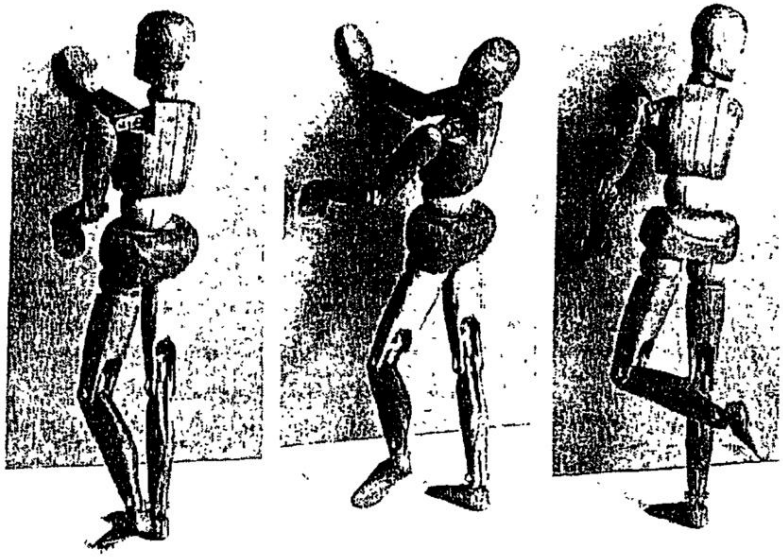
Die Bewegung wird leichter und nimmt an Umfang zu, wenn Sie *innewerden*, daß das Becken, wahrend Sie das rechte Ohr der rechten Schulter zuneigen, so schaukelt, daß Ihre *rechte Körperseite* kürzer wird, während sich die Rippen auf der anderen Seite auffachern. Wenn dann die Hand den Kopf in die andere Richtung neigt, bewegen Sie das Becken und die beiden Körperseiten dementsprechend umgekehrt.

Wenn Sie ein Dutzend solcher Neigebewegungen nach links und rechts gemacht haben, schließen Sie die Augen, kehren in die Ausgangsstellung zurück, heben die rechte Hand vor die geschlossenen Augen, und abermals nach Maßgabe Ihres Gefühls von Leichtigkeit drehen Sie sich wieder so weit ab, als es geht, ohne Kraft zuzugeben. Dort halten Sie an, öffnen die Augen und stellen fest, um wieviel Sie sich noch weiter gedreht haben. Wieso? Wieder haben Sie durch *unorthodoxes Lernen eine Verbesserung bewirkt.*

Setzen Sie sich wieder in die Ausgangsstellung, drehen sich nach links ab und legen diesmal beide Hände links vor sich auf den Boden. Richten Sie sich so ein, daß Sie auf beide Hände gleichermaßen gestützt sind: sie sollten auf dem Boden etwa so weit voneinander entfernt sein wie Ihre Schultern breit sind. Drehen Sie den Schultergürtel nach links und gleichzeitig das Gesicht, d.h. Kopf und Augen nach rechts, - und umgekehrt. Spüren Sie dabei die Bewegung der rechten Gesäßhälfte und im rechten Hüftgelenk - wie die Bewegung des Schultergürtels dort begonnen wird. Achten Sie auf Ihre Empfindung der Wirbelsaule. Nach einem Dutzend solcher Gegenbewegungen hin und her, kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung, heben die rechte Hand vor die geschlossenen Augen und drehen sich beliebig nach links. Offnen Sie die Augen. Wahrscheinlich haben Sie sich jetzt mit Leichtigkeit so abgedreht, daß Sie direkt nach hinten schauen. Vergleichen Sie das mit dem Umfang Ihrer ersten Drehbewegung. Sie werden jetzt begreifen, daß *Bewußtheit durch Bewegung* ein wirksameres Lernverfahren ist als gewöhnliches, zielgerichtetes Uben und als durch Anstrengung der Willens- und Körperkraft!

Ein 2. Beispiel aus dem gleichen Buch (S.207/208):

Sehen Sie sich die folgenden Bilder beilaufig an.



Aus: M. Feldenkrais (1985): Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt/Muse, S.208

Merken Sie, wie der Kopf abgedreht ist; sehen Sie das Becken, den angehobenen Fuß und wie die Hand mit ihrem Arm gegen die Wand gestutzt ist.

Gebrauchen Sie Ihre Einbildungskraft, um sich alle möglichen anderen Konfigurationen auszudenken und vorzustellen. Gehen Sie bei deren Ausführung langsam vor: machen Sie zuerst nur einen ganz kleinen Anfang einer Bewegung und lassen deren Umfang allmählich großer werden. Sie werden wohl zehn- oder achtmal ansetzen, bevor Sie die Grenze Ihrer jetzigen Moglichkeiten erreichen. Indem Sie alle moglichen Kombinationen auf die gleiche Weise ausprobieren, werden Sie finden, daß der Bewegungsumfang bei allen großer werden und Ihre Erwartungen ubertreffen wird. Das Ergebnis wird eine allgemein verbesserte Haltung und leichtere Beweglichkeit sein.

Die "demonstrierenden" Holzfiguren regen tatsachlich die Phantasie an, - die Kopfhaltung, das Spielbein, die uberdeutlichen Hände. - Hier muß ich abbrechen und Sie auf die Literatur oder praktische Feldenkrais-Kurse verweisen.

Lassen Sie uns reflektieren. Was passiert oder ist passiert? Hochautomatische Bewegungen und normale Stellungen, Haltungen werden durch *Bewußtseinsstimulation* deutlicher, sozusagen großhirnnäher und vermitteln Erfahrungen zur Wahrnehmungszentrierung, zur Erlebnisakzentuierung, die vor allem *individuell* angeboten werden, ohne Leistungsanforderungen. Diese kann der Einzelne freilich selbst setzen. Die methodisch sehr schonend aufgebauten Anforderungen kommen den Älteren entgegen, weil sie nicht Defizite aufdecken wollen, sondern Fähigkeiten zeigen, wie Haltungen und Bewegungen in Variationen bewußt gemacht werden. Dies ist alles mit der Chance schneller und deutlicher Fortschritte verbunden: eine Aufforderung für ein *gesundheitsorientiertes Heimprogramm mit psychomotorischer und gesundheitsfördernder Langzeitwirkung*!

Ich gehe nun, ohne mich sehr gründlich in der Feldenkrais-Methode auszukennen, einen Schritt weiter. Verbunden mit der sehr variablen Gesamtmethodik sind *Gleichgewichtsprozesse*, die mir im Alternsprozess ab 70 - 75 eine entscheidende Rolle zu spielen scheinen. Sie können akzentuiert werden durch das Halten von Stellungen, von Körperpositionen mit entsprechenden Kopfhaltungen, trainiert werden durch Nacheffekte bei labilerer Gleichgewichtsempfindung, z.B. Schwindelgefühlen im Aufstehen, durch kinästhetische Nacheffekte u.v.m.. Die Verbindung mit Erfahrungs- und Entspannungsübungen bei steter Bewußtheitsaktivierung durch den Übungsleiter ergibt eine kognitive Anforderung, die in Parallele zur psychophysischen Beanspruchung das *Besondere der Methode* ausmacht. Zweifellos handelt es sich um eine spezielle Art der Korpererfahrung, der Selbsterfahrung, der senso- und psychomotorischen Ganzheitsbeanspruchung, bei der die notwendigen umfassenden koordinativen und angemessenen konditionellen Herausforderungen nicht zu kurz kommen mussen. - Mit dieser Bemerkungen bricht freilich auch bei mir wieder die skeptische Schwelle durch.

Mein Gesamteindruck und meine Empfehlung: Im Alterssport haben wir gelernt, z.B. Stretching anzupassen (MÖRSCHEL 1991), mentale Formen zu nutzen, das Gehirnjogging von FISCHER/LEHRL auf Bewegung zu modifizieren. Also mussen wir auch bezugsgruppenspezifisch attraktive Feldenkrais-Formen einbringen. Es geht ja darum, nicht Alteren Altes altmodisch zu vermitteln, sondern auf der Hohe der schnell fortschreitenden Entwicklung des Sports brauchbares Altes und Neues sorgfaltig auszuwählen und attraktiv anzubieten. Wir warten also auf die Feldenkrais-Vertreter, die sich dieser

Aufgabe stellen werden, ohne nur ihr Programm verkaufen zu wollen. Die Israelin Shelhav Silberbusch, 10 Jahre Assistentin bei Feldenkrais, spricht noch von Gedächtnisstimulation, Bewegen aller Gelenke, Verbesserung der Kräfte, Fortsetzen natürlicher Atmung bei Bewegungen und Stellungen, Transfer der positiven Erfahrungen aus dem Bewegungsprogramm. Im Sinne unseres Tagesthemas heißt dies alles: Die Feldenkrais-Methode ist eine *Herausforderung für die* im Alterssport arbeitenden Sportpädagogen, nicht nur für die Älteren selbst.

III. Eine kleine Sammlung exzentrischer Begriffe aus den Körpertherapien soll noch einmal die Fülle des Gesamtthemas "Körpertherapien" veranschaulichen: *Bewußtseinsfeld, Beziehungstherapie, Leib-Phänomenologie, Expressivitätstraining, Psychotanz, Geroprophylaxe, Kompensation, Körperbild, Körperinterventionen, initiative Leibtherapie...* Ich breche hier ab. Solche Begriffe beziehen sich oftmals auf Klientele, Patienten, Fans, Überzeugte und Suchende, Exklusive, aber auch auf die normale Alterssportgruppe und besonders die ambulanten Gruppen Älterer mit mehrfachen Beschwerden oder Handicaps, die wir auch in den Bereichen Herz, Rheuma, Osteoporose und Rückenschwierigkeiten antreffen. Für diese speziell werden die Methoden der *Körpertherapie Auswahlmöglichkeit und gleichzeitig Hoffnung.*

Was können also die bewußtseinsbegleitenden Bewegungen mit ihren analytisch aufgearbeiteten Effekten dem Alterwerdenden bringen? Es läßt sich zweifellos eine weitere Variante an Kompetenz von Körpererfahrung und Bewegungsfähigkeiten aufbauen, deren mentale Trainingseffekte ebenso wenig unterschätzt werden dürfen wie die Selbstmotivation über Erkenntnisse, die das Verhältnis zum eigenen Körper und seine Bewegungs-, Haltungs- und Alternsphänomenen auf eine gesunde *Erkenntnisbasis* stellen. Psychomotorik wird kognitiv gesteuert, verarbeitet und reflektiert.

Literatur

Feldenkrais, M. (1972). Awareness through movement. New York, Harper & Row
- 1978. Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt: Suhrkamp
- 1985. Bewegungserziehung zur Verbindung von Körper und Geist. In: Petzold, H., Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn: Jungfermann, 176-194
- 1985. Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt am Main: Insel

HOLTER, G. (1990), Psychomotorik aus psychotherpeutischer Sicht. In: Huber,G., Rieder,H. Neuhauser,G., Psychomotorik in Therapie und Padagogik. Dortmund: Modernes Lernen. 93-121

KIPHARD,E.J. (1983), Mototherapie. Band 1 und 2, Dortmund: Modernes Lernen

KIPHARD, E.J., (1990), Entwicklung und Perspektiven der Psychomotorik. In: Huber,G., Rieder,H., Neuhäuser,G., Psychomotorik in Therapie und Pädagogik, Dortmund: Modernes Lernen, 173-201

LEHR, U., 1991, Psychologie des Alterns, Heidelberg/Wiesbaden: Quelle & Meyer, 7. Auflage

LEHRL,S./FISCHER,B. (1987), Gehirnjogging. Geist und Gedächtnis erfolgreich trainieren. Wehrheim

MÖRSCHEL,R. (1991), Zur Anwendung von Stretching im Sport für Ältere. Magisterarbeit am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg

PETZOLD,H. (1985), Integrative Bewegungstherapie. In: Petzold, H.: Psychotherapie und Körperdynamik. Paderborn: Jungfermann, 289-406

PETZOLD,H., BUBOLZ,E. (1979), (Hrsg.), Psychotherapie mit alten Menschen. Paderborn: Jungfermann

PETZOLD,H. (19902), Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Paderborn: Jungfermann

PHILIPPI-EISENBURGER,M. (1990), Bewegungsarbeit mit älteren und alten Menschen. Reihe Motorik, Band 10, Schorndorf: Hofmann

RÜMMELE,E. (1990) (Hrsg.), Spektrum der Bewegungs-Psychotherapie. - Ausgewählte Behandlungsbeispiele - Frankfurt am Main: Harry Deutsch