

## Beispiele aus meiner Praxis

Ein 18 Monate altes Kind ist im Spital. Vor zwei Woche erlitt es bei einem Sturz eine Kopfverletzung und ein Bein ist gebrochen. Bei meinem ersten Besuch sind seine Beine hochgelagert und fixiert und es hat gerade angefangen, seine Äugen zu öffnen. Seine linke Hand ist zur Faust geballt. In der ersten Stunde nehme ich Kontakt mit ihm auf und versuche heraus zu finden, was es kann und was zu tun es interessiert ist. Ich berühre es sanft und beziehe auch seine Mutter mit ein, damit ich die Bewegungen seiner Augen und den Tonus seiner Muskeln entlang der Wirbelsäule besser erkennen kann. Langsam ist es ihm möglich, weiter nach rechts zu schauen und dann beginnt es, zum ersten Mal seit seiner Verletzung, nach links zu schauen. Später, seine Beine sind jetzt nicht mehr fixiert, ist es ihm möglich, nach rechts zu schauen und auch Kopf und Rumpf nach rechts zu drehen. Bald kann es nach meinen Haaren greifen. Jetzt, wo es ihm möglich ist, die Drehbewegung in seinem unteren Rücken zu spüren, erkennt es, wie es nach rechts und nach links rollen kann. Wenig später rollt es zu einer Seite, öffnete die Hand, um meine Haare zu berühren, rollte zur anderen Seite, öffnete seine andere Hand, um die Haare seiner Mutter zu berühren.

Ich habe sachte mit ihm gearbeitet, um seine bestehenden Möglichkeiten zu erweitern. Die zusätzlichen kinästhetischen Informationen halfen ihm, im ganzen Körper neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Diese Art von Erfolg hilft, die Freude am Lernen zu erhalten. Das Kind erlebt, wie Aktion, entsprechend einer Absicht, organisiert werden kann. Das Gehirn hört auf etwas zu sein, das nicht fähig ist, Ordnung in die Unordnung zu bringen. Das Kind erlebt, wie leicht es ist, zu tun, was es will und wird es spontan wieder tun. Es fängt an, in allen seine Bewegungen nach dieser Qualität von Aktion zu suchen.

In der Feldenkrais Methode definieren wir Erfolg je nach Kind unterschiedlich. Für ein Kind, das noch nie die Hand geöffnet hat, könnte es ein Erfolg sein, mit der offenen Hand auf einen Tisch zu klopfen. Für eine Jugendliche, die nur wenige willkürliche Bewegungen machen kann, könnte es ein Erfolg sein, sich vorstellen zu können, mit ihrer Hand mehr direkte und willkürliche Bewegungen zu machen. Oder es könnte heissen, leichter zu atmen; die Verbindung zwischen unserem emotionalen Zustand und der Art, wie unser Nervensystem unsere Atmung organisiert, zu verstehen. Erfolg könnte für sie heisse, klarer zu fühlen, wie sie ihren Brustkorb und ihren Bauch bewegt, wenn sie stärker atmet, und welche Körperregion sie braucht, wenn sie oberflächlicher atmet. „Ich habe ein besseres Körpergefühl“ und „Ich kann viel einfacher atmen“ sind (schriftliche) Aussagen dieser Feldenkrais-Schülerin. Die Stärke dieser Arbeit liegt darin, die Fähigkeit zu verstärken, kleine Unterschiede wahrzunehmen.

Wenn ein Kind einmal die Fähigkeit entwickelt hat, Unterschiede zu spüren, beginnt es zu lernen. Für ein zweijähriges Kind, das zwar gehen, aber weder aus dem Sitzen aufstehen noch aus dem Liegen aufsitzen kann, ist diese Art zu lernen entscheidend. Wenn es die verschiedenen Möglichkeiten spürt, wie es das Gewicht des Kopfes relativ zum Becken verlagern und wie se seine Glieder zur Unterstützung benützen kann, wird es beginnen, selbst mehr zu tun. Es wir nicht länger auf seine Eltern oder Geschwister angewiesen sein, um sich zu erheben.

Unabhängig von seiner neurologischen Krankheit kann es langsam lernen, mehr zu tun. Damit aber das Nervensystem die neuen Informationen spontan nutzen kann, müssen

sie ihm auf eine angenehme und sichere Weise und vor allem im Einklang mit seinen Absichten, angeboten worden sein.

Als ein sechsjähriges Mädchen zum ersten Mal in meine Stunde kam, sass es mit nach vorne hängendem Kopf auf einem kleinen Stuhl. Ich hob sein linkes Bein hinter dem Knie etwas an und es konnte sein Gleichgewicht halten, aber als ich sein rechtes Bein anhub, begann es zu fallen. Durch eine im Alter von drei Tagen erlittene Hirnverletzung reagieren seine linke Hand und sein linker Fuss spastisch und es ist oft schwierig für das Mädchen, im Gleichgewicht zu bleiben. Nach einem Jahr regelmässiger Stunden bei mir kann es auf einer Rolle auf dem Stuhl sitzen, das rechte oder das linke Bein mit seinen Händen hoch heben und es „wie ein Baby“ wiegen. Es kann auf einer Rolle sitzend Xylophon spielen. Seit kurzem kann es auf einer Rolle stehen; für kurze Momente sogar freihändig. Sein linker Fuss und seine linke Hand reagieren zeitweilig noch immer spastisch, aber es spürt besser, wie es sich bewegt und es kann ein wenig mehr von dem tun, was es möchte.

Fälle auf Englisch – See Case Studies