

Feldenkrais-Projekt

an der Mosaik-Schule

(Schule für Geistigbehinderte in Grevenbroich-Hemmerden)

**Ein Erfahrungsbericht
über die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode
in einer Ober- / Werkstufenklasse von
April 1997 bis Juni 2000**

Brigitte Block
Beate Esser
Uschi Schneeweiß
Hans-Jürgen Theiß

Diplom-Sozialpädagogin, Feldenkraislehrerin
Fachlehrerin
Sonderschullehrerin, Feldenkraislehrerin in Ausbildung
Diplom-Pädagoge, Feldenkraislehrer

| | Inhalt | Seite |
|-------|---|--------------|
| 1. | Vorwort | 2 |
| 2. | Der organisatorische Rahmen | 2 |
| 3. | Zur Methode | 3 |
| 4. | Die Wirkungsweise der Gruppenstunden (ATM) | 4 |
| 5. | Die Wirkungsweise der Einzelstunden (FI) | 5 |
| 6. | Fallbeispiele | 6 |
| 6.1. | Fallbeispiel Sandra | 6 |
| 6.1.1 | Kurzbeschreibung vor Beginn der Feldenkrais-Projektes | 6 |
| 6.1.2 | Entwicklung während des Projektes | 6 |
| 6.1.3 | Einzelstunden (FI) mit Sandra | 11 |
| 6.2 | Fallbeispiel Sarah | 13 |
| 6.2.1 | Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes | 13 |
| 6.2.2 | Entwicklung während des Projektes | 14 |
| 6.2.3 | Einzelstunden (FI) mit Sarah | 18 |
| 6.3 | Fallbeispiel Sven | 19 |
| 6.3.1 | Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes | 19 |
| 6.3.2 | Entwicklung während des Projektes | 20 |
| 6.3.3 | Einzelstunden (FI) mit Sven | 24 |
| 6.4 | Fallbeispiel Christian | 24 |
| 6.4.1 | Kurzbeschreibung vor Beginn der Feldenkrais-Projektes | 24 |
| 6.4.2 | Entwicklung während des Projektes | 25 |
| 6.4.3 | Einzelstunden (FI) mit Christian | 29 |
| 7. | Weitere Fallbeispiele in Kurzform | 30 |
| 7.1 | Jutta | 30 |
| 7.2 | Daniel | 31 |
| 7.3. | Anne | 32 |
| 7.4 | Oguzhan | 33 |
| 8. | Abschließende Bemerkungen | 33 |

1. Vorwort

Viele Menschen haben dazu beigetragen, das im folgenden beschriebene Feldenkrais-Projekt an der Schule für Geistigbehinderte in Grevenbroich-Hemmerden auf den Weg zu bringen. Der erste Dank gilt dem Förderverein der Schule, der den Mut hatte, einen ersten größeren Betrag als Anschubfinanzierung zur Verfügung zu stellen, obwohl die weitere Finanzierung noch nicht in Sicht war.

Besonderer Dank gebührt Herrn und Frau Sturbeck (den Eltern einer Schülerin), die mit großem Engagement Sponsoren gefunden haben, die die Feldenkrais-Arbeit mit geistigbehinderten Menschen unterstützenswert fanden. Unser Dank gilt hier vor allem der Stadtsparkasse Neuss, der Firma Rheinbraun und der WGZ-Bank, die jeweils große Summen bereitgestellt haben.

Vielen Dank auch den Eltern der Schüler und Schülerinnen, die die Arbeit mit viel Anerkennung und Interesse begleitet haben.

Ebenso ein herzliches Dankeschön an Frau Förtsch, Frau Becker und Herrn Thome, die anlässlich ihrer Geburtstage auf Geschenke verzichteten und ihre Gäste um Spenden für die Feldenkrais-Arbeit in der Klasse gebeten haben.

Nur durch die Hilfe aller dieser großzügigen Spender konnte das Projekt finanziert werden, und wir können nunmehr auf eine dreijährige Erfahrung zurückblicken und staunend vor den Ergebnissen stehen.

2. Der organisatorische Rahmen

Das Projekt begann im April 1997. Es nahmen 10 Schüler (4 Mädchen und 6 Jungen im Alter von 13 bis 17 Jahren) daran teil, die alle zu einem Klassenverband gehörten. Die beiden Lehrerinnen, Frau Schneeweiß und Frau Esser, die das Projekt begleiteten und beobachteten, hatten beide die Feldenkrais-Methode schon viele Jahre in Selbsterfahrung kennengelernt. Beide waren dann sehr gespannt, wie ihre geistigbehinderten Schüler auf diese Arbeit reagieren würden. Den Schülern war die Feldenkrais-Arbeit bis zum Projektbeginn gänzlich unbekannt. Wohl waren sie es gewöhnt, mit Hilfe von anderen körperorientierten Methoden wie Interaktionsspielen und Wahrnehmungsübungen mit sich selbst und mit den Mitschülern in Kontakt zu kommen.

Das Projekt begann mit einer wöchentlich stattfindenden Gruppenstunde, ATM genannt („Awareness Through Movement“ = „Bewußtheit durch Bewegung“), an der alle Schüler und Schülerinnen der Klasse teilnahmen. Die Feldenkrais-Lehrerin Frau Block unterrichtete die ganze Gruppe, während die Lehrerinnen Hilfestellung bei den schwer mehrfachbehinderten Schülern gaben.

Zusätzlich zu den Gruppenstunden erhielt jeder Schüler jeden Monat ca. 1-2 Einzelstunden, FI („Funktionale Integration“) genannt, von jeweils einem Feldenkrais-Lehrer (Frau Block, Herrn Theiß). Im Verlauf des Projektes wurden einzelne Stunden mit Videokamera aufgenommen.

3. Zur Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais entwickelt. Er fand einen einzigartigen Weg zur Schulung des motorischen Sinnes und damit auch der gesamten Persönlichkeit. Die sofort spürbaren Effekte dieser Methode reichen von deutlicher Entspannung über gesteigerte Beweglichkeit bis hin zu einer allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität, der Empfindungsfähigkeit und der Denkweise.

Für Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode haben, sei hier kurz beschrieben, welche Bedeutung diese für behinderte Menschen haben kann.

Unsere Schüler und Schülerinnen brauchen eine Förderung, die den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt, denn sie alle haben vielfältige und umfangreiche Einschränkungen in allen Entwicklungsbereichen: Motorik, Sprache, Denken, Fühlen etc. Zusätzlich zu der tatsächlichen Behinderung haben sie oft ein negatives Selbstbild aufgrund der häufig gemachten Erfahrung „ich kann nicht“ oder der Bewertung von außen „schon wieder nicht“ oder „immer noch nicht“.

Hier setzt die Feldenkrais-Methode an! Sie nimmt den Entwicklungsbereich Bewegung und bietet dem Menschen (gleichgültig ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener, behindert oder nicht behindert) einen Erfahrungsraum an, in dem er zu neuem Forschen und Entdecken angeregt wird. Ausgangspunkt sind die jeweils individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten, darauf aufbauend kann sich durch die Feldenkrais-Methode das vorhandene Repertoire erweitern. Jeder weiß, mit welcher Freude und Ausdauer ein kleines Kind unzählige Male neu gelernte Bewegungen ausprobiert und dadurch sein Selbstbild als autonome und kompetente Persönlichkeit entwickelt.

An diese kindliche Freude am Lernen und an die begleitenden Gefühle „ich bin neugierig, wie es geht“ und „ich kann etwas“ möchte die Feldenkrais-Methode anknüpfen. Dies führt zu dem sehr positiven Effekt, sich in seinem Körper trotz aller Beschränkungen wohlfühlen. Das „Sich-wohlfühlen“ und „Mit-sich-zufrieden-sein“ nimmt die Feldenkrais-Arbeit als Ausgangspunkt für weiteres Lernen.

Die Schüler und Schülerinnen können während der Gruppen- und Einzelarbeit vielfältige Erfahrungen in sensorischer, denkender und fühlender Hinsicht sammeln. Diese Erfahrungen wirken auf das Nervensystem und initiieren Reifungsprozesse. In diesen Reifungsprozessen entwickeln sich grundlegende Fähigkeiten, z.B. die Fähigkeit sich zu orientieren, sich zu

interessieren, sich in Geduld zu fassen, sich zu konzentrieren, Unterschiede festzustellen, Vergleiche anzustellen u.v.m. Diese Erfahrungen werden am eigenen Körper gemacht und können - ganz unabhängig vom Grad der Behinderung - erlebt und erspürt werden und stehen für alle weiteren Lernprozesse zur Verfügung.

Die Feldenkrais-Methode kann sowohl in Gruppen durch verbale Anleitung als auch in Einzelstunden über Berührung und Bewegung von seiten des Feldenkrais-Lehrers unterrichtet werden. In den Einzelstunden wird meist nicht gesprochen und nicht erklärt, sie sind daher auch für schwerstbehinderte Menschen besonders geeignet.

Grundsätzlich ist die Feldenkrais-Arbeit für alle Menschen hilfreich, die mehr über sich erfahren wollen und neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen.

4. Die Wirkungsweise der Gruppenstunden (ATM)

Die Vermittlung der Feldenkrais-Methode in Gruppen wird „Bewußtheit durch Bewegung“ (Awareness Through Movement = ATM) genannt. Diese Bewußtheit als Einheit von Wahrnehmung und Bewegung, Denken und Fühlen ermöglicht organisches Lernen.

Der Feldenkrais-Lehrer initiiert durch ganz einfache verbale Anleitungen Bewegungen, die er sorgfältig beobachtet. Aufgrund seiner qualifizierten Ausbildung und Erfahrung kennt er die Zusammenhänge, die zu einer neurophysiologisch stimmigen Bewegung gehören. Diese kann er durch weitere sinnvolle Bewegungsvorschläge in Gang setzen. Das führt zu einem erweiterten Bewegungsrepertoire des Schülers.

Die so initiierten Bewegungsabläufe ergeben über die Eigenwahrnehmung des Schülers Stimulationen des Nervensystems. Da das zentrale Nervensystem (Gehirn) ein sich selbst regulierendes Organ ist, unterstützen die Wahrnehmungseindrücke die Eigenregulation des Nervensystems. So kann sich seine Bewegungs- und Handlungssteuerung verbessern.

In der Feldenkrais-Arbeit gibt es keine von außen gesetzten normativen Lernziele, sondern man geht von den individuellen Fähigkeiten eines jeden Schülers aus. Hier wird nicht das geübt, was „nicht geht“, sondern das erweitert, was „geht“, so daß schließlich Bewegungsabläufe, die zunächst nicht gekonnt wurden, mit Leichtigkeit ausgeführt werden können. Die intellektuelle Begabung spielt keine Rolle, das Gefühl „ich kann...“ ist eine gute Voraussetzung dafür, sein Potential mit Freude zu erweitern.

Durch die Entwicklung der Fähigkeit zu Selbstwahrnehmung und -bewußtheit wird jeder Schüler durch den Feldenkrais-Lehrer dahin geführt, zu erleben, was er bereits kann. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode wird er seine Fähigkeiten spielerisch erweitern. Dies geschieht nicht über Nachahmung oder genaue Erklärungen, sondern über das Bewegen, angeregt durch die verbalen Vorschläge des Feldenkrais-Lehrers. Die Achtsamkeit, die sich

dabei entwickelt, führt zu einem veränderten Selbstbild und kann sich auf alle Aspekte seiner Entwicklung auswirken.

Die ATMs fanden anfangs im Klassenzimmer, später in einem „Bewegungsraum“ der Schule statt. Zu den teilnehmenden Schülern mit unterschiedlichen Ausprägungen ihrer geistigen Behinderung gehörten auch zwei Schüler im Rollstuhl mit sehr eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten. Diese erhielten teilweise Hilfestellung von den beiden Lehrerinnen beim Ausführen der angesagten Bewegungen.

Die ersten Stunden fanden im Sitzen auf den Schulstühlen statt und dienten dem Vertrautwerden mit der neuen Situation, der Feldenkrais-Lehrerin, aber auch mit der ungewohnten Vorgehensweise, verbale Aufforderungen in bestimmte Bewegungsabfolgen umzusetzen. Zusätzlich wurde diese Situation dazu genutzt, den individuellen Entwicklungsstand der Schüler hinsichtlich Körperorientierung und Körperkoordination zu erfassen.

Als Voraussetzung für das Erforschen der eigenen Bewegungen diente das Benennen und Zeigen einzelner Körperteile.

Im Liegen wurden die Grundfunktionen des Beugens und Streckens, des Drehens und Rollens in immer wieder neuen Situationen erfahrbar gemacht, so daß Alltagsbewegungen viel leichter und mit mehr Variationen erfolgten und neue Verhaltensweisen möglich wurden. Dies brachte mehr Lebensfreude und Lebendigkeit mit sich, und es zeigten sich Veränderungen im Lern- und Sozialverhalten.

5. Die Wirkungsweise der Einzelstunden (FI)

Der Feldenkrais-Lehrer beobachtet, wie sich jemand bewegt. Er sieht, ob ein Vorhaben gelingt oder nicht gelingt und auch, ob die Bewegung geschickt realisiert wird oder das Ziel nur mühsam erreicht werden kann.

In den Einzelstunden werden dem Schüler Wahrnehmungseindrücke vermittelt, die für ihn neu sind, die sich gut anfühlen und die einen neurophysiologisch stimmigen Gesamtzusammenhang ergeben. Das Nervensystem kann diese vorstrukturierten Empfindungen leicht verarbeiten und in Relation zu schon Bekanntem setzen. Dadurch entwickelt sich eine veränderte oder neue Steuerungsfähigkeit, und die Bewegung gelingt leichter oder erstmalig.

Die Vermittlung der Wahrnehmungseindrücke geschieht durch leichte Bewegungen, die der Feldenkrais-Lehrer mit dem Schüler durchführt. Der Schüler kann dabei in verschiedenen Positionen auf dem Boden liegen. Er braucht sich nicht anzustrengen oder zu bemühen. Im Gegenteil, je ruhiger und gemütlicher er sein kann, um so intensiver kommen die vermittelten Wahrnehmungseindrücke im Nervensystem an.

Das „Sich-nicht-anstrengen-müssen“ ist für die meisten Menschen eine sehr tiefgreifende neue Erfahrung. Es kann sich das Gefühl entwickeln, „ich werde akzeptiert, so wie ich bin“. Zum Ende der Stunde geht der Lehrer dazu über, die vielen vermittelten Eindrücke als Ganzes zur Wirkung kommen zu lassen. Die Bewegungen werden großräumiger, zusammenhängender und auf Funktionen bezogen. So gelingen dann Bewegungskoordinationen mit gutem Gefühl und guter Steuerung, die der Schüler sonst nicht so leicht realisieren kann. Die Fähigkeit, eine Bewegung mit Leichtigkeit steuern zu können, führt zu Bahnungen im Nervensystem, auf die der Schüler später zurückgreifen kann. Kurz: wenn man ein Gefühl dafür hat, wie etwas geht, dann kann man eine Handlung leichter steuern und dann gelingt das, was man tun wollte. Man hat etwas gelernt!

Eine solch grund-legende Förderung der Sensomotorik wirkt auf den ganzen Menschen. Die psycho-soziale Entwicklung wird dadurch nachhaltig gefördert.

6. Fallbeispiele

6.1 Fallbeispiel Sandra

6.1.1 Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes

Sandra war zum Projektbeginn 16 Jahre alt und ist durch Down-Syndrom behindert.

Sie verfügt über ein situations- und sachbezogenes Sprachverständnis. Sie äußert sich in unvollständigen Sätzen mit sehr verwaschener Artikulation. Es ist oft nicht möglich das Gesagte zu verstehen. Sandras Kopf und Augen sind meistens gesenkt. Beim Sprechen nimmt sie keinen Blickkontakt auf, redet aber viel und spricht in sich hinein. Sandra ist eine etwas eigenbrötlerische Einzelgängerin, nimmt wenig Kontakt zu den Mitschülern auf und wenn, dann neigt sie dazu, sie zu bevormunden und zu korrigieren. Bei Anforderungen im Unterricht beobachtet Sandra zunächst oft, ob sie die gestellte Aufgabe bewältigen kann. Sie reagiert ängstlich und häufig auch mit Verweigerung, wenn ihr etwas zu schwierig erscheint.

Im Bewegungsverhalten zeigt Sandra Unsicherheiten im Körperbild und große Ängstlichkeit bei verschiedenen Koordinationsaufgaben. Das Herunterspringen von kleinen Kästen ist ihr nicht möglich, ebenso nicht das Springen über Hindernisse.

6.1.2 Entwicklung während des Projektes

Bei den ersten Gruppenstunden ist Sandra sehr vorsichtig und ängstlich. Vieles macht sie nicht mit, beobachtet aber, was die anderen tun. Manchmal zeigt sie ihr gewohntes Muster, sich zurückzuziehen und zu verweigern, wenn ihr eine Bewegungsaufgabe zu schwierig erscheint. Auch bei den ersten

Einzelstunden wirkt Sandra sehr wachsam, kontrolliert und ist bemüht, keine Fehler zu machen.

Als sie nach ein paar Stunden sicher ist, daß nichts Unmögliches von ihr verlangt wird, kann sie sich von Mal zu Mal mehr auf die Aufgaben einlassen. Ihre ängstliche Mimik weicht einer größeren Offenheit und Zugewandtheit. In den folgenden Monaten macht Sandra enorme Fortschritte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in allen Entwicklungsbereichen. Selbst Kollegen aus anderen Klassen fallen die Veränderungen auf, und wir werden mehrfach darauf angesprochen, wie positiv Sandra sich entwickelt. Tatsächlich scheint es, daß Sandra ein ganz neues Selbstbild aufbaut. Sie geht jetzt aufrechter und hat einen viel wacheren Blick. Dadurch strahlt sie sehr viel mehr Selbstbewußtsein aus und nimmt viel mehr wahr, was um sie herum geschieht. Ihr gesenktes Haupt und das „In-den-Bart-nuscheln“ verschwinden mehr und mehr. Sie lernt in dieser Zeit auch, offen auf andere zuzugehen und sie geradeheraus anzusprechen. Dadurch kommt sie viel mehr mit den Mitschülern in Kontakt und dieser Kontakt ist für beide Seiten befriedigender. Früher gab es häufig Mißverständnisse, weil Sandra eine ganz bestimmte, feste und unflexible Vorstellung und Sichtweise von Ereignissen hatte. Der Zuwachs an Kommunikationsfähigkeit bei ihr ist enorm. Es ist frappierend, zu beobachten, wie viel Spaß Sandra selbst an dieser Entwicklung hat und wie sie wirklich in manchen Situationen, die ihr früher Ängste bereitet haben, über sich hinauswächst. So wird sie im zweiten Jahr des Projektes zur stellvertretenden Klassensprecherin gewählt, was auch deutlich macht, wie ihre Mitschüler ihre Entwicklung bemerken. Zu diesem Amt gehört u.a., bei allen möglichen Anlässen kurze Reden zu halten. Direkt nach ihrer Wahl klettert Sandra auf einen Stuhl und bedankt sich voller Stolz bei ihren Wählern und verspricht, sich gut um alle zu kümmern. Ihre „Ansprache“ ist gut zu verstehen, sie schaut die Klasse dabei an und es ist rührend, mit welchem Eifer sie ganz dabei und präsent ist. Beim nächsten Elternnachmittag erhebt Sandra sich ebenfalls von sich aus, um die Gäste zu begrüßen und zu erklären, was wir vorhaben. Auch hier wirkt sie gesammelt und präsent, und vor allem bleibt sie tatsächlich beim Thema, um das es zur Zeit geht, und fängt nicht an zu fabulieren und abzuschweifen und den Kontakt zu den Anwesenden zu verlieren, wie es jahrelang der Fall gewesen ist. Für die Lehrerinnen ist es eine sehr bereichernde Erfahrung, diesen Prozeß zu begleiten und zu erleben, und immer wieder gibt es in der nächsten Zeit Anlaß zum Staunen.

Sandra verliert zusehends auch ihre Ängstlichkeit und Steifigkeit im körperlichen Bereich. Sie wird beweglicher in Schultern und Armen, dadurch kann sie z.B. Bälle besser fangen und zielgerichteter werfen. Dies ermöglicht ihr eine viel befriedigendere Teilhabe an vielen Gruppenspielen im Sportunterricht. Sie traut sich jetzt von hohen Kästen herunterzuspringen und kann über ein flaches Hindernis springen. In einer Zirkusprojektwoche der Schule fällt auf, wie ehrgeizig Sandra so lange bestimmte Techniken übt, bis sie sie beherrscht (z.B. Tellerdrehen, mit Tüchern jonglieren). Sie freut sich zu Recht sehr über den Erfolg bei der Aufführung und genießt das viele Lob. Früher hätte sie viel schneller aufgegeben oder sich der neuen Aufgabe erst gar nicht gestellt. Auch im Lehrschwimmbcken der Schule fällt Sandras

gewachsener Mut auf. Sie wagt nun, sich einem Schwimmbrett anzuvertrauen und ihren Körper in eine liegende Position zu bringen, so daß ihre Füße keinen Bodenkontakt mehr haben. Eine kleine Sensation für Sandra! Auch ist sie gelassener, wenn sie mal ein paar Wasserspritzer ins Gesicht bekommt; früher verließ sie dann panikartig das Becken. Durchgängig ist im Unterricht zu beobachten, daß Sandra viel flexibler mit neuen Anforderungen umgeht.

An den Feldenkrais-Gruppen- und Einzelstunden nimmt sie jetzt gelöst, oft lächelnd und experimentierend teil. Ihre Verunsicherung und Ängstlichkeit ist verflogen. Sie beobachtet auch kaum noch, wie es die anderen machen, sondern stellt sich selbstbewußt den Aufgaben und findet oft einen ganz eigenen Weg. Dieses Erspüren der eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten lernt Sandra in den Feldenkrais-Stunden sehr intensiv und kann es auch mehr und mehr auf Alltagssituationen übertragen. Sie äußert viel stärker eigene Bedürfnisse und kann sich jetzt auch sprachlich angemessen abgrenzen, wenn sie etwas nicht möchte.

Diese sehr positive Entwicklung Sandras wird auch in ihren gestalterischen Ergebnissen nachvollziehbar. Sie hat sich früher eigentlich immer der Aufgabenstellung entzogen, indem sie ähnlich wie beim Sprechen abgeschweift ist und sich eine ganz andere Aufgabe gewählt hat. Sie wählte z.B. schöne Farben aus und bedeckte das Blatt mit diesen farbigen Flächen (siehe Bild 1). Eine gegenständliche Darstellung war Sandra anfangs nicht möglich.

Mit zunehmendem Körperbewußtsein hat Sandra offensichtlich mehr Vorstellung und räumliche Orientierung gewonnen, so daß sie erstmalig mit sechzehn Jahren eine menschliche Gestalt zeichnen konnte. Sie ist zwar noch sehr zart, fast durchsichtig gezeichnet und schwebt ohne Bodenkontakt am linken Bildrand (siehe Bild 2). Auch ihre gewohnte Art, das Bild durch farbige Flächen auszufüllen, ist noch vorhanden.

Einen Monat später entsteht Bild 3. Auch hier sieht man noch deutlich ihre Vorliebe für die farbigen Flächen, aber in der linken unteren Ecke widmet sie sich eindeutig dem gestellten Thema: „Ich mache Feldenkrais in der Klasse“. Die Strichführung der gezeichneten Gestalt wirkt schon robuster und deutlicher.

Knapp ein Jahr später entsteht das Bild 4. Das Thema ist wiederum identisch mit dem letzten Bild, aber die Bildaufteilung ist eine völlig andere geworden. Die farbigen Flächen sind verschwunden, übrigens bis heute! Und Sandra selbst befindet sich im Mittelpunkt der Darstellung. Die Figur ist liegend auf einer Matte dargestellt und die farbliche Gestaltung der Matte entspricht der Realität. Zum ersten Mal hat ihre Figur auch einen Bauch (Körper) erhalten, ein weiteres wichtiges Differenzierungsmerkmal der menschlichen Gestalt.



Bild 1 Sandra 18.01.1996



Bild 2 Sandra 20.05.1997 „Ich mache Feldenkrais in der Klasse“



Bild 3 Sandra 20.06.1997

„Ich mache Feldenkrais in der Klasse“

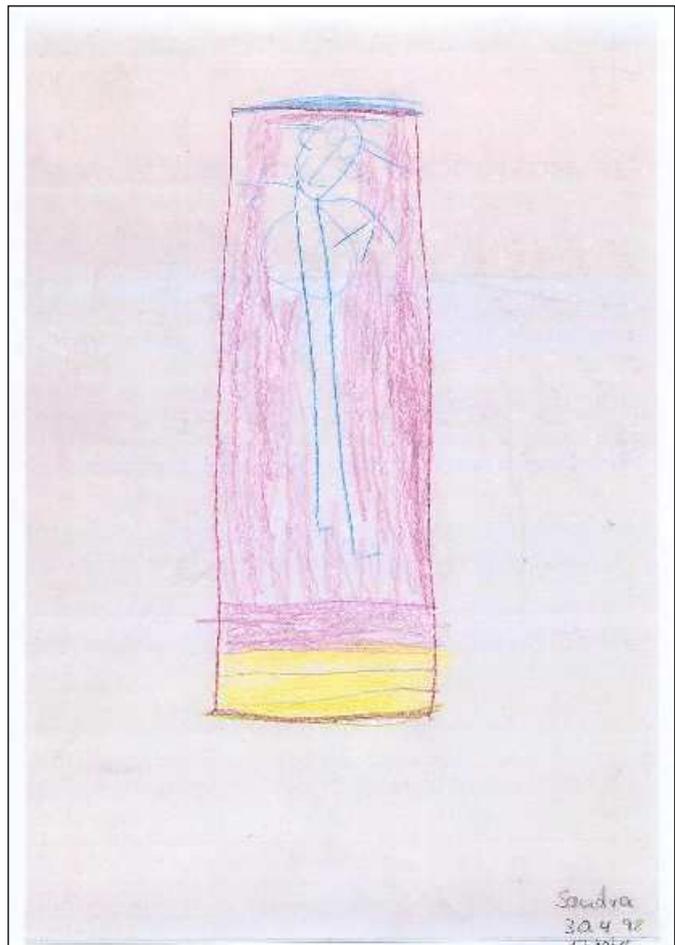


Bild 4
Sandra
30.04.1998

Ich liege auf der Matte
und mache Feldenkrais

In der Zeit der Feldenkrais-Pause hat Sandra weiterhin gerne gemalt. Ihre Darstellungen enthielten immer mehr Details und sie entwickelte allmählich immer mehr Zeichen, um Situationen und Erlebnisse auf der Bildebene darzustellen. Bild 5 ist ein schönes Beispiel, wie sie eine gesamte Vorstellung des Hännischen-Theaters (Stabpuppen-Theater), bei der die Klasse zugegen war, dargestellt hat. Sogar zwei Tiger im Käfig (im Profil!) hat sie gezeichnet und viele Details, die sie offensichtlich bei der Vorstellung sehr beeindruckt haben. Das Bild gibt wieder, mit welcher Aufmerksamkeit und inneren Beteiligung Sandra das Geschehen verfolgte und später auch wieder erinnert. Wie wertvoll kann auch dieser neue Zugang der Mitteilung von Erlebtem für jemanden sein, dem sprachlich und geistig enge Grenzen gesetzt sind!



Bild 5 Sandra 07.05.1998 „Unser Besuch im Hännischen-Theater“

6.1.3 Einzelstunden (FI) mit Sandra

Immer wieder werden Feldenkrais-Lehrer gefragt, wie es durch diese kleinen, angenehmen Berührungen und Bewegungen zu solch tiefgreifenden Veränderungen kommen kann. Im Folgenden versuchen wir einen möglichst verständlichen, fachlich fundierten Erklärungsansatz an Sandras Beispiel zu geben.

In der Feldenkrais-Arbeit geschieht die Förderung im Systembereich der Sensomotorik, d.h. im systemischen Zusammenspiel von Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen. Durch die Stimulation der

entwicklungsgeschichtlich alten Nahsinne, der Tiefensensibilität (Propriozeption), der taktilen Wahrnehmung und des Gleichgewichtsinns geschehen direkte Einwirkungen auf das Gehirn, auf das Zentralnervensystem. Die Wahrnehmungseindrücke, die durch den Feldenkrais-Lehrer sehr klar strukturiert werden, initiieren Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Dies geschieht in einer Weise, die dem Nervensystem und dem Gehirn die Wahrnehmung erleichtert und so zu Nachreifungsprozessen im Sinne von Lernerfahrungen führt. Als Folge davon kann man stimmigere Bewegungen und passendere Handlungssteuerung beobachten.

In Feldenkraisstunden gibt es keine direktiven Zielsetzungen. Vielmehr kommt es zu einer Kommunikation zwischen dem Lehrer und dem Schüler über Berührungen und leichte Bewegungen. Der Lehrer kann seinerseits spüren, welche Zusammenhänge in der Bewegungskoordination klar sind und welche Bezüge neue Erfahrungen ermöglichen können.

Sandra brauchte lange Zeit das Gefühl von Sicherheit und Aufgehobensein. Dies konnte ihr am besten vermittelt werden, indem während der Einzelstunden kaum oder gar nicht gesprochen wurde. Sandra konnte die Augen geschlossen halten, sie brauchte nicht zu reden, sich keine Mühe zu geben und konnte dadurch offener werden und das, was sie spürte, intensiv wahrnehmen.

Sandra sollte sich zunächst nur auf eine Seite legen. Seitlage in Beugung ist meist sicher und bequem. Dennoch fühlte sich Sandra anfangs sehr festgehalten an, sie war äußerst wachsam und bemühte sich, vermeintliche Erwartungshaltungen zu erfüllen. Durch Anfassen am Rücken und Bewegen der einzelnen Wirbelkörper in Relation zueinander lockerte sich das Haltemuster mehr und mehr auf. Dann wurden ihre Arme, Beine und auch der Kopf ganz langsam und in harmonischem Zusammenhang zur Wirbelsäule und den jeweilig anderen Körperteilen bewegt.

Die Bewegungen werden wahrgenommen durch Rezeptoren in der Hautoberfläche, im Muskelgewebe und in der Knochenhaut. Diese Rezeptoren melden dem Nervensystem Berührung, Muskelspannung sowie Druck- und Zugempfindungen.

Durch Veränderungen in der Position und der Lage ergeben sich auch Veränderungen in der Schwerkrafteinwirkung. Diese werden über den Gleichgewichtssinn in Kombination mit der kinästhetischen Wahrnehmung realisiert. Die zueinander passenden und doch in ihrem Zusammenspiel veränderten Wahrnehmungseindrücke ergeben ein angenehmes, stimmiges und ganzheitliches Körpergefühl.

Sandra lernte diese stimmigeren Zusammenhänge auch im Alltag zu nutzen, so daß sie sich zunehmend leichter steuern und regulieren konnte. Aber nicht nur die Bewegungssteuerung wurde günstiger, sondern auch andere Systemzusammenhänge und Verarbeitungsprozesse des Zentralnervensystems wurden über Assoziationsbahnen wirkungsvoll beeinflusst, z.B. die

Steuerung und Verarbeitungsprozesse der Fernsinne wie Sehen und Hören sowie die seelischen Vorgänge.

Im Stehen ist es wichtig, eine gute Feinabstimmung zwischen Beugung und Streckung zu realisieren. Streckt man sich nur, so steht man zu steif und instabil. Beugt man zu sehr, so kann man sich schlecht halten und hat wenig Kopfkontrolle. Dadurch kann man weniger wahrnehmen und schlechter agieren. Diese Abstimmung zwischen Beugung und Streckung gelingt Sandra nach den Feldenkrais-Stunden sehr viel besser. Sie steht aufrecht und harmonisch, ohne sich zu sehr halten zu müssen. Die Bewegungsabstimmung gelingt auch beim Laufen und im Sitzen viel leichter. Das Gesamterscheinungsbild ist harmonischer und bewirkt für Sandra eine sehr veränderte Bewegungskoordination, leichtere Kopfkontrolle und besseren Stand auf ihren Füßen. Da sich diese Veränderungen im Bewegungsvollzug und in der Bewegungswahrnehmung mehr und mehr festigen, hat Sandra die Gelegenheit, klarer und umfassender auch über ihre Fernsinne wahrzunehmen. Sie bekommt dadurch einfach mehr mit, kann das, was sie wahrnimmt leichter verarbeiten und findet zu mehr Handlungskompetenz.

Es ist faszinierend, daß diese Auswirkungen zu erreichen sind, ohne daß man, wie man denken könnte, derartige Fähigkeiten und Fertigkeiten üben müßte. Im Gegenteil, es ist so, daß diese Weiterentwicklung viel grundlegender und nachhaltiger gefördert werden kann, indem an der Basis, nämlich bei der Vermittlung ganz basaler kinästhetischer Wahrnehmungseindrücke angesetzt wird.

Diese Hilfestellung bringt einen Lernprozeß in den Strukturen des Zentralnervensystems in Gang. Der Raum, die neu erworbenen Fähigkeiten anzuwenden und zu erproben, muß dann natürlich zur Verfügung stehen und die Entwicklung fachkundig, d.h. mit Blick auf diese neu erworbene Kompetenz hin begleitet werden, wie es hier von den Lehrerinnen optimal getan wurde.

6.2 Fallbeispiel Sarah

6.2.1 Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes

Sarah ist zu Beginn 13 Jahre alt und hat eine geistige Behinderung aufgrund einer Sauerstoffunterversorgung während der Geburt. Sie wurde in der 32. Schwangerschaftswoche geboren. Sarah wirkt zunächst altersentsprechend entwickelt. Erst im alltäglichen Umgang mit ihr fällt ihre starke Orientierungslosigkeit in räumlicher und zeitlicher Hinsicht auf. Ihre Fähigkeit, sich sprachliche Anweisungen oder Gelerntes zu merken oder Wege innerhalb der Schule zu erinnern, ist minimal.

Die mangelnde Merkfähigkeit und ihre Strukturierungsschwäche verhindern oft Lernfortschritte. Der Lerneffekt ist am deutlichsten, wenn Sarah in konkret-anschaulichen Bezügen handelnd lernen kann. Sarah zeigt einige

Leistungsspitzen, wie z.B. ihre Lese- und Schreibfähigkeit, ihre musikalische und kreative Begabung sowie ihr sprachliches Ausdrucksvermögen.

Sarah arbeitet meist interessiert im Unterricht mit, wobei ihre Konzentrationsfähigkeit sehr begrenzt ist. Sie ermüdet extrem schnell, vor allem bei eher kognitiven Inhalten. Sie legt dann den Kopf auf den Tisch und kann nicht mehr weiterarbeiten. Dieses Verhalten ist ihr aber peinlich, sie möchte sehr gerne alle Erwartungen erfüllen. Sie reagiert auch sehr irritiert, wenn man sie auf Fehler aufmerksam macht oder wenn etwas von ihr verlangt wird, von dem sie meint, es nicht leisten zu können. Sie macht oft einen abwesenden, angestregten Eindruck.

6.2.2 Entwicklung während des Projektes

Sarah war von Anfang an ein großer Fan der Feldenkrais-Methode. Sie liebte die ruhige Atmosphäre der Gruppenstunden und genoß ganz besonders ihre Einzelstunden. Es schien, als sei diese Art von Lernen für Sarahs Bedürfnisse wie geschaffen. Obwohl sie keine auffälligen Koordinations- oder Wahrnehmungsstörungen zeigte, hatte die Feldenkrais-Arbeit eine sehr ordnende Wirkung auf sie.

Sarah wurde zusehends ruhiger oder besser ausgedrückt, sie begann, in sich selbst zu ruhen. Die Hektik und Flatterhaftigkeit, die sie manchmal an den Tag legte, wich einer größeren inneren Ruhe und Stabilität. Ihre Körperhaltung ist allmählich aufrechter geworden und ebenso veränderten sich ihr Gang und ihr Blick. Sie ist heute sehr präsent. Zu ihrer körperlichen Aufgerichtetheit paßt auch, daß es ihr nun leichter fällt, einen Standpunkt einzunehmen. Sie neigte früher dazu, zu allem „Ja und Amen“ zu sagen, auch wenn sie sichtlich etwas anderes wollte. Sie erspürte sehr fein die Meinung der Erwachsenen, wollte ihnen gefallen und es ihnen recht machen. Diese Anpassung an die Meinung anderer benötigt Sarah inzwischen nicht mehr. Sie ist sehr viel selbstbewußter geworden und kann eine eigene Meinung nun auch beibehalten, wenn andere etwas anderes denken. Ihr gelingt es inzwischen auch, sich deutlicher gegen unberechtigte Forderungen oder Ärgereien der Mitschüler abzusetzen.

Durch die intensive Wahrnehmung des Körpers hat Sarah ein sehr gutes Gespür für ihren Körper und ihre Gefühle bekommen. Sie kann genau beschreiben, was sie in einer Feldenkrais-Stunde erlebt und spürt. Jeder, der selbst schon einmal Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode gemacht hat, weiß, daß dies eine außerordentliche Leistung und keineswegs einfach ist.

Sarahs räumliche Orientierungsfähigkeit hat sich zumindest in der schulischen Umgebung deutlich verbessert. Sie übernimmt jetzt ohne jede Angst Botengänge in der ganzen Schule. Auch die zeitliche Orientierung im Stundenplan und im Tagesablauf gelingt ihr viel besser.

Sarahs größtes Problem, ihre Vergeßlichkeit, ist wesentlich geringer geworden und taucht in Feldenkrais-Stunden gar nicht auf. Sie erinnert sich mit Leichtigkeit an Bewegungen und deren Zusammenhänge, auch wenn sie

schon längere Zeit zurückliegen. Dinge, die am eigenen Körper wahrgenommen werden, bleiben leichter im Gedächtnis haften und bilden über Assoziationsbahnen Verbindungen zu kognitiven Inhalten.

Im Unterricht kann sich Sarah viel länger und ausdauernder mit den Inhalten auseinandersetzen. Sie ermüdet zwar immer noch schnell, aber sie kann jetzt besser dazu stehen, sich selbst eine Pause nehmen und entscheiden, wann es weiter geht. Sie ist auch nicht mehr so stark davon abhängig, genau zu wissen, wie eine Aufgabe geht. Sie traut sich mehr und mehr zu, mit Eigeninitiative Lösungen zu entwickeln.

Im Rechnen hat Sarah große Fortschritte gemacht. Ein bezeichnender Ausspruch von ihr war vor Jahren: „Minusaufgaben kann ich nicht, vor ‚Minus‘ habe ich Angst“. Mittlerweile rechnet sie im Zahlenraum bis 20 sicher, sowohl Plus als auch Minus. Zur Zeit entwickelt sie auch eine Vorstellung des Hunderterraumes, und die Lehrerinnen sind sich sicher, daß Sarah hier noch viel dazulernen wird. Auch andere Schüler der Klasse haben gerade im Rechnen besondere und für den Grad der Behinderung ungewöhnliche Fortschritte gemacht. Der Zusammenhang zur Feldenkrais-Arbeit ist für die Lehrerinnen offensichtlich und könnte mit der Strukturbildung im Gehirn erklärt werden.

Sarah hat sich gewünscht, einmal zuschauen zu dürfen, wenn ihr Mitschüler und Freund eine Feldenkrais-Stunde erhält. Auch umgekehrt hat ihr Freund bei ihr zugeschaut und die Feldenkrais-Lehrer haben beiden einfache Bewegungen gezeigt, die sie miteinander machen können. Besonders Sarah macht davon gerne Gebrauch und macht in den Pausen schon mal „Feldenkrais“ mit ihrem Freund oder auch mit einem schwerbehinderten Mitschüler, der die besondere Zuwendung sehr genießt und sich ganz schnell entspannt. Sarah hat sich die besondere Art, den anderen zu berühren, sehr gut zu eigen gemacht. Sie ist sehr behutsam, beobachtet den anderen genau und geht nicht über seine Grenzen hinweg.

Auf einer der letzten Klassenfahrten kam auch die Klassenlehrerin in den Genuß einer Schüler-Feldenkrais-Stunde. Sarah und ihr Freund spielten die beiden Feldenkrais-Lehrer Frau Block und Herrn Theiß und kümmerten sich jeweils um eine Körperseite der Lehrerin. Es gibt über diese Szene einen witzigen Videofilm, der dokumentiert, wieviel die Schüler schon von der Qualität der Feldenkrais-Arbeit verstanden haben. Diese einfühlsame Art, mit anderen Menschen umzugehen, bewirkt, wenn sie am eigenen Leib erfahren wird, auch einen dauerhaft anderen Umgang mit den Mitmenschen. Sarah ist dafür ein schönes Beispiel. Sie hat sowohl für sich selbst als auch für ihre Mitschüler einen sehr sensiblen und einfühlsamen Weg des Umgangs gefunden.

Auch Sarah hat während der gesamten Projektzeit viele Bilder gemalt. Während sich ihre Bilder früher häufig um ähnliche Themen drehten und meist in recht düsteren Farben wenig differenziert gemalt waren (siehe Bild 6), hat sich ihr Repertoire inzwischen enorm erweitert.

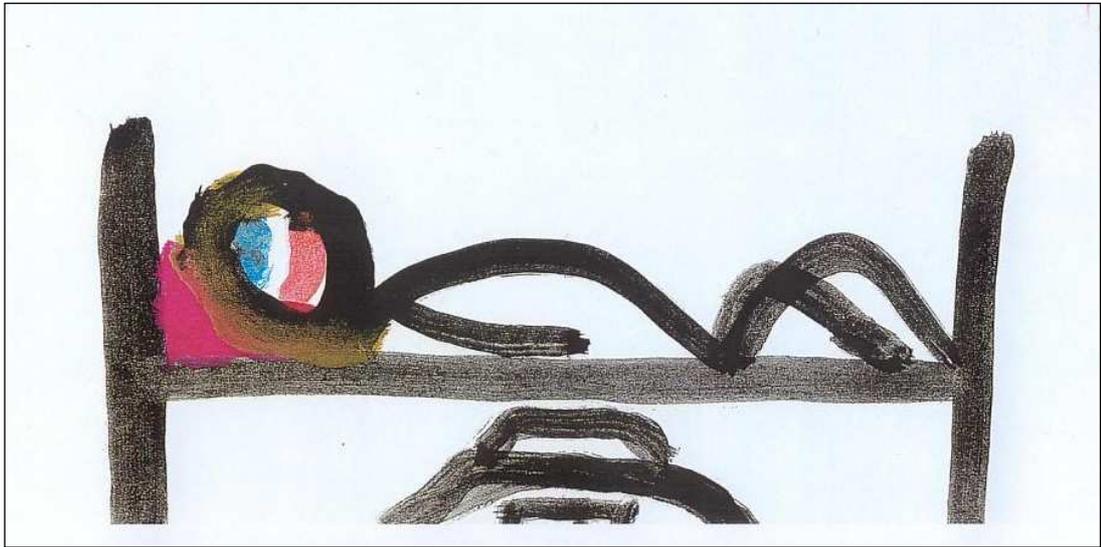


Bild 6 Sarah April 1997

Vor allem malt sie jetzt Menschen, die sehr viel Leben ausstrahlen. Sie hat in diesem Bereich eine Begabung mitgebracht (beide Eltern arbeiten in künstlerisch-kreativen Berufen), aber Sarahs Hingabe ans Malen ist noch tiefer geworden. Auch die Details, die Farbigkeit und Genauigkeit der Wiedergabe sind oftmals verblüffend. Es macht einfach Spaß, ihre vor Lebendigkeit und Lebensfreude strotzenden Bilder anzuschauen und mit den früheren zu vergleichen (siehe Bild 7 - 10). Übrigens taucht beim Malen das Problem der Vergeßlichkeit nicht auf. Sarah erinnert sich dabei oftmals an winzige Details und ist sich derer auch sehr sicher.



Bild 7 Sarah Mai 1997

Bild 8
Sarah
30.04.1998
„Auf der Matte“

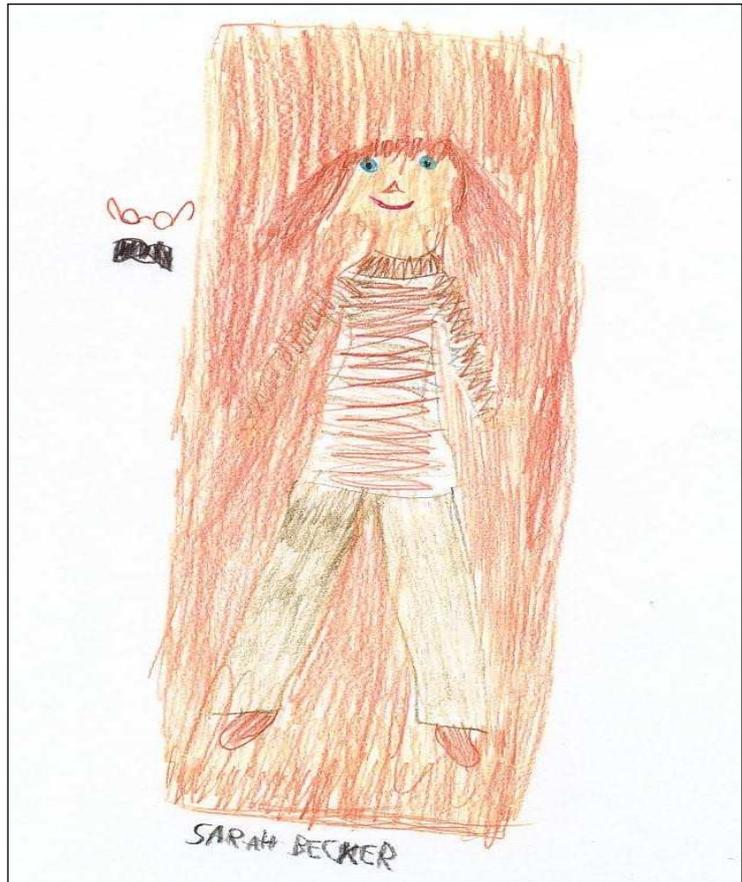


Bild 9
Sarah
22.04.1999
„Auf dem
Nagelbrett“

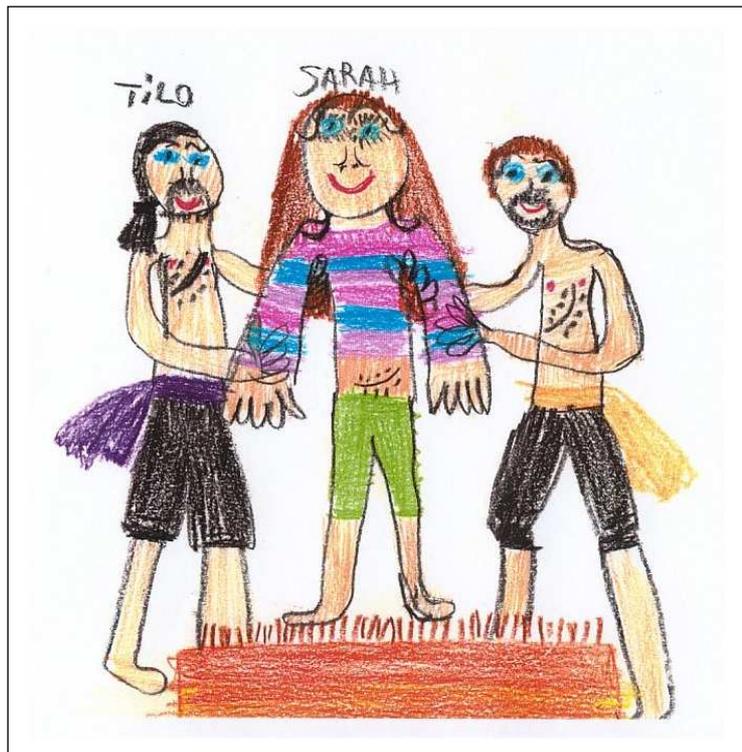
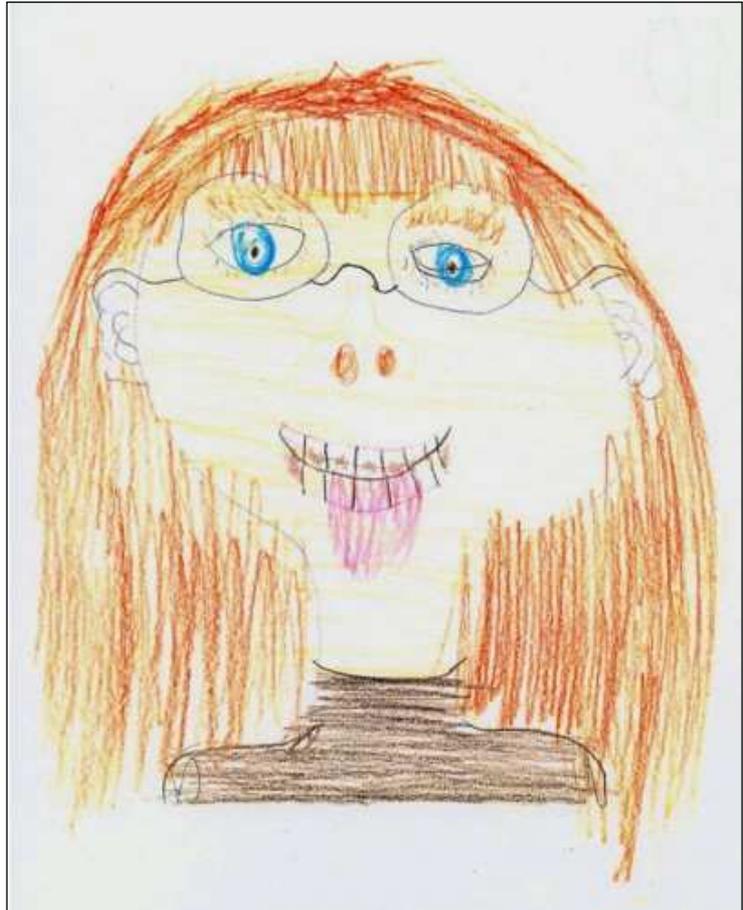


Bild 10
Sarah
28.10.1999



„Gesicht“

6.2.3 Einzelstunden (FI) mit Sarah

Sarah war von Beginn der Einzelstunden an sehr harmonisch und stimmig im Wahrnehmungs- und Bewegungszusammenhang. Es gab bei ihr keine Auffälligkeiten, wie sie sonst bei Schülern mit Behinderung für den Feldenkrais-Lehrer schnell zu spüren sind.

Es stellte sich somit die Frage, ob Sarah überhaupt von den Feldenkrais-Stunden profitieren könnte. Da sie die Behandlungen sehr angenehm fand und sehr gerne zu den Einzelstunden kam, waren beste Voraussetzungen gegeben, um „bilderbuchmäßig“ mit ihr arbeiten zu können.

Wir begannen in Seitlage am Rücken. Einzelne Wirbelkörper wurden ganz leicht gehoben und in Relation zu den übrigen Wirbeln etwas gedreht. Der Nacken wurde einbezogen, wodurch sich die Bewegungen auch dem Kopf mitteilten. Das Becken konnte leicht nach vorne und nach hinten bewegt werden; das oberliegende Bein wurde unterhalb des Knies gehoben und mit dem Becken bewegt. Zum Wahrnehmen der Bewegungen im Hüftgelenk wurde das Bein auf verschiedene Weise differenziert vom Becken, das nun ruhig lag, bewegt.

Auf der anderen Seite liegend wurden alle diese Bewegungen wiederholt. Auf dem Bauch liegend konnten die Beine angebeugt und in den Hüftgelenken bewegt werden. Die Wirbelsäule wurde in Verbindung mit den Rippen in ihren Segmenten in Relation zueinander bewegt.

Auf dem Rücken liegend wurden alle Körperteile, die im Verlauf der Stunde voneinander differenziert wurden, integriert. Das geschieht dadurch, daß der Feldenkrais-Lehrer sehr strukturell arbeitet. Auf die Knochen wird dabei in Richtung der Stützfunktion Druck ausgeübt. Dies geschieht zunächst an einzelnen Knochen, dann auch über Gelenke hinweg.

Bei Sarah war es von ganz großer Bedeutung, diesen Gesamtzusammenhang immer wieder herzustellen. Sie konnte sehr tiefgehend loslassen und verglich manchmal ihr Erleben mit dem einer „Schlenkerpuppe“ oder eines „Wackelpuddings“. Dieses Erleben kann aber im Alltag zu Problemen führen, dergestalt, daß man Schwierigkeiten hat, sich als Ganzes wahrzunehmen, daß es schwerfällt, einen Standpunkt einzunehmen, sich in Balance zu halten oder daß man Probleme hat, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Alle diese Probleme traten bei Sarah auf und führten in der Vergangenheit zu den beschriebenen Verhaltensweisen. Um so wichtiger war es in den Einzelstunden, ihr zwar sehr vielgestaltige Erfahrungen zu vermitteln, ihr aber gleichzeitig auch zu zeigen, wie sie die vielen Details im Zusammenhang benutzen kann.

Dies gelang in den Einzelstunden zunehmend und Sarah beschrieb oft ihr Erleben nach einer Stunde mit „ich fühle mich wie ein Baum, ganz gerade und mit tiefen Wurzeln in der Erde“. Dies zeigte, daß sie die tragende Struktur ihres Knochengestüts spüren und einen Gesamtzusammenhang in ihrem Körper herstellen konnte.

Ein besseres Sich-zurechtfinden auch im übertragenen Sinn konnte bei Sarah durch die Feldenkrais-Stunden erreicht werden. Ein Klären der kinästhetischen Zusammenhänge, verbunden mit dem „In-Struktur-setzen“ haben Sarah in die Lage versetzt, mehr Ordnungsstrukturen in ihrem Nervensystem aufzubauen. Diese erleichtern die Orientierung des eigenen Körpers in Beziehung zum Raum und die Orientierung bezogen auf die Beziehung räumlicher Konfigurationen zueinander. Da mathematische Fähigkeiten stark an das räumliche Vorstellungsvermögen gekoppelt sind, waren Fortschritte im mathematischen Denken zu erwarten und sind eingetreten.

6.3. Fallbeispiel Sven

6.3.1 Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes

Zu diesem Zeitpunkt ist Sven 15 Jahre alt. Er hat eine geistige Behinderung, deren Ursache unbekannt ist. Er weist autistische Züge auf. Sven verfügt über erstaunliche Speicherfähigkeiten im Bereich Sprache und Musik. Er

ist sehr geräuschempfindlich und ordnet seine Umgebung nach bestimmten immer wiederkehrenden Kriterien. Bei allen Lernaufgaben braucht Sven eine konkret-anschauliche Aufgabenstellung, ein sehr kleinschrittiges Vorgehen, Hilfestellung bis hin zur Handführung bei allen motorischen Aufgaben und beständige Aufforderung, weiterzuarbeiten.

Sven hat große Probleme, sich selbst wahrzunehmen. Er nimmt kaum Kontakt zu den Menschen seiner Umgebung auf und zieht sich meist zurück. Im Unterricht erscheint er oft abwesend und verhält sich passiv.

6.3.2 Entwicklung während des Projektes

In den ersten Feldenkrais-Gruppenstunden wurde deutlich, welche große Schwierigkeit Sven mit seinem Körperbild und der räumlichen Orientierung hatte. Es war ihm kaum möglich, eine der angesagten Lagen einzunehmen. Er konnte z.B. seinen Rücken oder seinen Bauch nicht finden und legte sich stattdessen auf eine Seite. Dennoch ließ sich bei ihm schon nach ganz kurzer Zeit feststellen, daß er diese Arbeit sehr gerne hatte. Während er sich bei anderen schulischen Anforderungen oft sehr passiv und antriebsarm zeigte, stand er sofort auf, wenn er eine Einzelstunde bekommen sollte und setzte sich ohne Verzögerung in Bewegung. Während der Einzelstunde schloß er meist die Augen und genoß die Berührungen, Bewegungen und neuen Erfahrungen. Stets machte Sven danach einen sehr gelösten, wachen und aufmerksamen Eindruck. Hinterher gab er manchmal kurze Kommentare über das Erlebte ab, was etwas sehr Neues für ihn und für uns war.

Sven lernte zusehends, sich viel besser am eigenen Körper zu orientieren. Heute ist es ihm völlig klar, wo sein Rücken oder Bauch ist und er versteht inzwischen so komplexe Aufforderungen wie: „Lege dich auf den Rücken, stelle beide Beine an und hebe den Po hoch“. Sven ist viel beweglicher geworden, was ihm eine intensivere Teilnahme an allen Aktivitäten der Klasse ermöglicht.

Besonders auffällig war es, seine Veränderung in der Turnhalle zu beobachten. Er konnte seine Ängste beim Klettern, Springen und Balancieren überwinden und ist in allen Bereichen viel mutiger und experimentierfreudiger geworden. Er kann jetzt seine Körperteile besser koordinieren und mit den Augen verfolgen, was seine Hände und Arme machen. Er hat gelernt, Bälle zielgerichtet zu werfen, und auch das Fangen bereitet ihm keine Schwierigkeiten mehr. Durch diese neu erworbenen Fähigkeiten wird Sven von den anderen Schülern auch lieber in die Mannschaft gewählt, was für Sven eine wichtige Möglichkeit für soziale Teilhabe darstellt.

Überhaupt nimmt er jetzt viel aktiver am Gruppengeschehen teil. Sein Selbstbewußtsein ist enorm gestiegen, er ist viel offener und mitteilbarer geworden. Während man früher seine Wünsche und Bedürfnisse von den Augen ablesen oder errahnen mußte, ist er jetzt mehr und mehr in der Lage, auch verbal auszudrücken, was er möchte. Auch von Erlebnissen oder Begebenheiten zu Hause „erzählt“ er jetzt in kurzen Sätzen. Seine Eltern

freuen sich, daß Sven Erlebtes aus der Schule inzwischen auch zu Hause wiedergibt, was ihm früher nicht möglich war. Sven ist auch in seinen Emotionen differenzierter geworden. Früher wirkte er eher ängstlich und gehemmt bzw. staute seine Emotionen auf, bis er manchmal einen schrillen, lauten Schrei losließ, wenn ihm etwas zuviel wurde. Nun kann er verschiedene Stimmungen erleben und ihnen auch angemessener Ausdruck geben. Er traut sich sogar zu schimpfen, wenn ihn jemand ärgert, und er bittet Erwachsene um Hilfe, wenn er sich nicht alleine Respekt verschaffen kann. Das hilflose Schreien hat ganz aufgehört.

Svens gewachsenes Selbstbewußtsein führt auch zu einer besseren Orientierung in der Schule. Er erledigt jetzt sehr gerne kleine Botengänge ins Büro oder in die Küche, was er sich früher nicht getraut hat. Meist war er vor der Tür stehengeblieben und irgendwann unverrichteter Dinge zurückgekommen.

Das veränderte Bewußtsein seines Körpers und seiner Bewegungen spiegelt sich sehr deutlich auch in den zeichnerischen Darstellungen wider. Sven hat bis zum Projektbeginn fast ausschließlich Schwing- und Kreiskritzeln gemalt. Diese wirkten sehr klein und gepreßt. Sven hat sie zwar häufig mit Sinn unterlegt, für den Betrachter blieben es aber nicht erkennbare Zeichen.

Schon bald, etwa nach drei Monaten Feldenkrais-Arbeit, begann Sven eine zwar sehr winzige Gestalt zu zeichnen, die aber dennoch deutlich als Mensch erkennbar war (siehe Bild 11). Im weiteren Verlauf wurden seine Darstellungen von Menschen immer größer. Entsprechend seiner Entwicklung in anderen Bereichen nahm sich Sven auch auf dem Papier mehr Raum und differenzierte seine Zeichnungen immer mehr aus (siehe Bild 12).

Eine später entstandene Zeichnung (siehe Bild 13) enthält sogar noch mehr Differenzierungsmerkmale als die bisherigen Zeichnungen. Das zeigt sich besonders am Gesicht der Figur und sie erhält erstmals zwei lange Arme mit Fingern daran! Diese Darstellung entspricht genau der Entwicklung, die Sven nimmt. Sein Zugriff zur Welt ist ihm, auch im wörtlichen Sinne, mehr denn je möglich.

Fast ein weiteres Jahr später malt Sven seinen ersten erkennbaren Gegenstand. Einen Stuhl (siehe Bild 14)! Mit dem Stuhl hat es eine besondere Bewandnis. Sven hat im Kunstunterricht geholfen, einen Stuhl mit bunten Comicbildern zu bekleben. Sven liebt Comics über alles, und seither ist dieser Stuhl für ihn zum Kultobjekt geworden. Fast in jeder Mittagspause holt er sich diesen Stuhl und studiert eingehend die vielen kleinen Bildchen darauf. Mit seinem Stuhlbild wollte er seinen größten Weihnachtswunsch verdeutlichen: einen „Comicstuhl“ für sein Zimmer!

Bild 11
Sven
20.08.1997

„Ich mache
Feldenkrais
in der
Klasse“

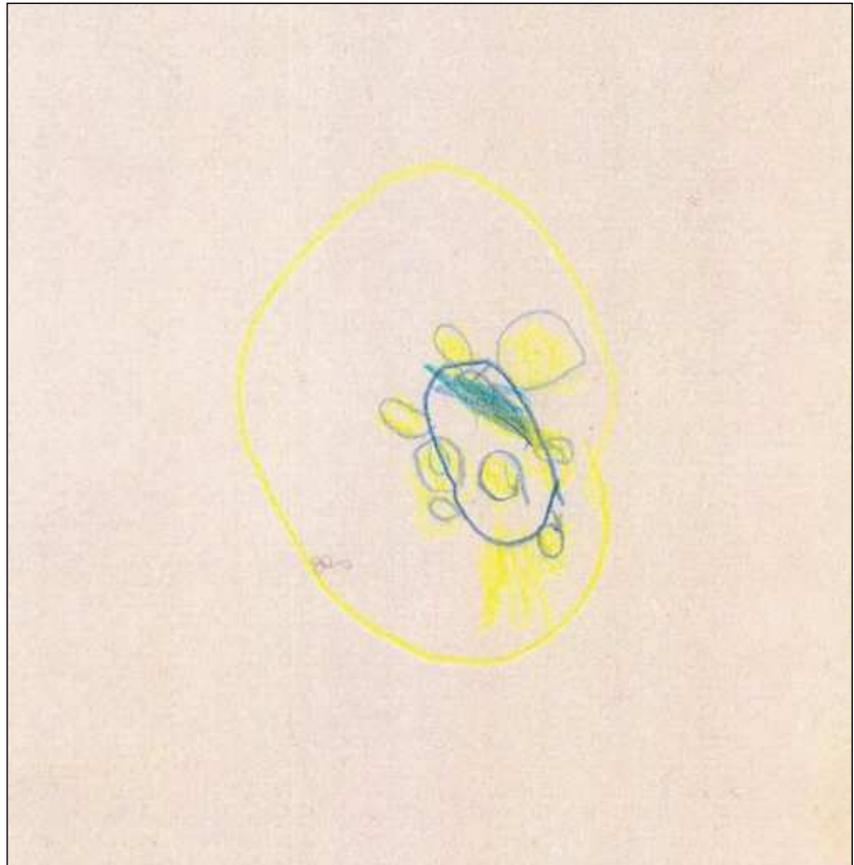


Bild 12
Sven
30.04.1998

„Ich mache
Feldenkrais
in der
Klasse“



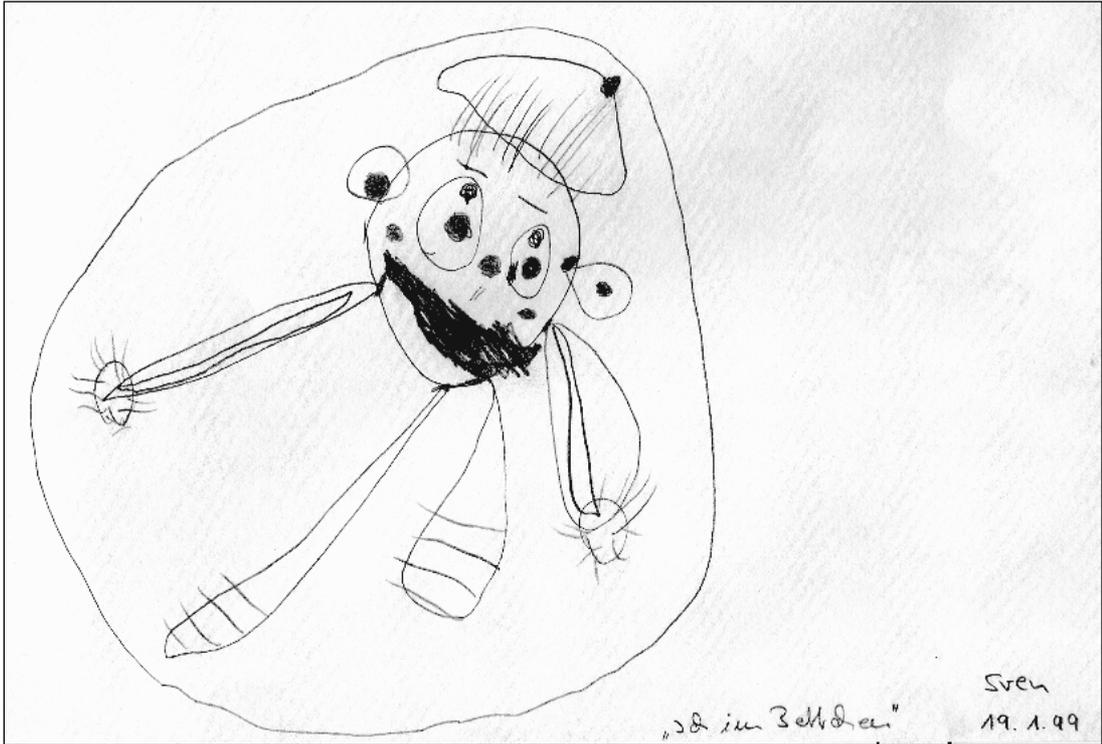


Bild 13 Sven 19.01.1999

„Ich im Bettchen“



Bild 14 Sven Dezember 1999

„Stuhl“

6.3.3 Einzelstunden (FI) mit Sven

Bei den Feldenkrais-Stunden mit Sven stand im Vordergrund, ihm ein besseres Gefühl für seine eigene Zusammengehörigkeit zu entwickeln. Anfangs hatte man den Eindruck, daß Sven sich selber nicht genug kennt und nicht genug spürt; seine einzelnen Körperteile schienen zeitweilig nicht zu ihm zu gehören. Er bewegte sich sehr eingeschränkt, bei großräumigeren Bewegungen war er ganz ungeschickt.

Er führte Bewegungen manchmal gar nicht zu Ende, sondern verlangsamte sie und blieb dann irgendwann stecken.

Er verharrte z.B. beim Aufstehen vom Stuhl oder in einem anderen Bewegungsablauf in eigenartiger Position, irgendwie abwartend, unverrichteter Dinge. Er konnte sich manchmal nicht finden und blieb dann unterwegs auf der Strecke, dies tatsächlich im konkreten Bewegungsvollzug.

Dort konnte in der Förderung angesetzt werden. Sven benötigte ein Körpergefühl, das als Ganzes möglichst jederzeit zu seiner Verfügung stehen sollte. In den Stunden mit ihm wurde daher auf einen jederzeitigen funktionalen Gesamtzusammenhang Wert gelegt. Auf dem Rücken liegend wurden seine Beine so bewegt, daß auch Mitbewegungen des Beckens und des Lendenwirbelbereichs für Sven spürbar waren. Desgleichen wurden seine Arme so bewegt, daß es über die Schulterblätter hinweg auch Mitbewegungen vom Brustkorb und den Rippen gab. Die Verbindung von Beinen und Becken zum Brustkorb, den Armen und dem Kopf war besonders wichtig. So wurde über seitliche Neigung dieser Zusammenhang variiert. Durch Drücken von den Füßen aus und durch Ziehen an den Armen wurde der Gesamtzusammenhang, so wie er auch im Stand und beim Gehen gegeben ist, betont und gefühlsmäßig vermittelt.

Nach den Stunden konnte man beobachten, daß Sven sich zusammenhängender bewegen konnte. Die Art und Weise, in der er sich selber benutzen konnte, war umfassender. Die Handlungsabfolgen bildeten eher Ganzheiten. Der Zusammenhang von Wahrnehmen, Denken und Handeln war viel ausgeprägter und hatte Anfang und Ende.

6.4 Fallbeispiel Christian

6.4.1 Kurzbeschreibung vor Beginn des Feldenkrais-Projektes

Zu Beginn des Projektes ist Christian 13 Jahre alt. Er ist ein Junge mit Down-Syndrom. Er verfügt über ein situations- und sachbezogenes Sprachverständnis. Bis auf wenige Laute und einsilbige Wörter verfügt er nicht über aktive Sprache. Durch sein Nichtsprechenkönnen ist auch seine Hinwendung auf Sprache oft nicht gegeben und erschwert sein Verständnis für das Unterrichtsgeschehen. Christian ist sehr schnell ermüdbar und kann sich nur wenige Minuten auf eine Aufgabe konzentrieren.

Im Bereich Bewegung / Wahrnehmung zeigt Christian starke Unsicherheiten in der Körperwahrnehmung und räumlichen Orientierung. Dies erschwert ihm oftmals die nötige Koordination und Feinabstimmung in allen handlungsorientierten Unterrichtsvorhaben und frustriert ihn. Er versucht oft, dies durch großen Kräfteinsatz und enorme Anstrengung auszugleichen.

6.4.2 Entwicklung während des Projektes

Christian hat sich von Anfang an sehr gerne an den Gruppenstunden und besonders an den Einzelstunden beteiligt. Während er sich anfangs bei den Bewegungsaufgaben zuviel anstrenge und sich in seinem typischen Muster überforderte, lernte er zusehends die Bewegungen leichter und fließender, eben mit weniger Anstrengung zu tun. Er lernte nach und nach seine Leistungsfähigkeit realistischer einzuschätzen. Dies war ein sehr wichtiger Lernprozeß für Christian. Inzwischen hat er diese Fähigkeit auch auf andere Lebensbereiche übertragen können; so merkt er heute viel schneller, wenn ihm etwas zuviel wird, sowohl auf der körperlichen als auch auf der zwischenmenschlichen Ebene. Er legt dann eine Pause ein bzw. zieht sich zurück, ohne daß man ihn dazu auffordern müßte.

In den Gruppenstunden wird sehr deutlich, daß Christian sich jetzt viel besser am eigenen Körper orientieren kann. Er kann inzwischen sehr komplexe Koordinationsaufgaben erfüllen und hat vor allem eine gute Vorstellungsfähigkeit von bestimmten Abläufen entwickelt. So zeigte er in den Gruppenstunden oftmals, welche Körperseite oder welches Körperteil wohl als nächstes an die Reihe kommen müßte; meist hatte er recht! Während des Feldenkrais-Projektes hat Christian das Fahrradfahren erlernt und kann nun kleine Radtouren mit seinen Eltern unternehmen. Bis dahin fuhr er auf einem Behinderten-Dreirad. Des weiteren hat er seinen Schwimmstil enorm verbessert und hat Kraulen und sogar den Butterfly-Stil gelernt. Im letzten Jahr kam das Federballspiel dazu, was auch eine sehr gute Auge-Hand-Koordination und allgemeine Beweglichkeit voraussetzt. All diese sportlichen Fähigkeiten erfüllen Christian zu Recht mit Stolz und ermöglichen eine viel größere Teilhabe an ganz normalen Aktivitäten, die ihm vorher verschlossen waren. Sein Selbstbewußtsein ist sehr gewachsen, ebenso seine Offenheit und Zugewandtheit anderen Menschen gegenüber.

Christian ist zunächst sich selbst gegenüber sehr sensibel geworden. Ein gutes Beispiel für eine gewisse Unsensibilität war seine vormals kaum vorhandene Körperwahrnehmung. Es konnte offensichtlich sein, daß Christian aufgrund von körperlicher Betätigung oder einfach aufgrund eines Wetterumschwungs viel zu warm angezogen war, sich aber vehement weigerte, Jacke oder Pulli auszuziehen. Mit dem Frieren verhielt es sich ebenso. Wir denken heute, daß er diese Unterschiede einfach nicht wahrnehmen und adäquat darauf reagieren konnte. Heute ist dieses Problem nicht mehr vorhanden.

Nachdem Christian gelernt hat, mit sich selbst liebevoller umzugehen, kann er diese Erfahrungen auch an andere weitergeben. Es ist auffällig, wie intensiv er beobachten kann und wie sensibel er z.B. die Bedürfnisse seiner

Mitschüler erspürt und auch bereit ist zu helfen, wenn es nötig ist. Trotz seiner Behinderung verfügt er heute über einen außergewöhnlich guten Überblick für die Notwendigkeiten im Alltag.

In den Einzelstunden gab es ein ganz besonders wichtiges Aha-Erlebnis für Christian. Seine gesamte Mund- und Gesichtsmotorik war aus verschiedenen Gründen sehr undifferenziert und festgehalten von sehr starken Nacken- und Halsmuskeln. Es war ihm z.B. kaum möglich, den Kiefer zu öffnen oder die Zunge zielgerichtet zu bewegen. In den Einzelstunden wurde intensiv an dieser Problematik gearbeitet und Christian hat es sehr bewußt und mit großer Freude erlebt, als er dann plötzlich den Mund weit öffnen oder den Kiefer nach rechts und links verschieben konnte. Vor den Osterferien hat die Feldenkrais-Lehrerin ihm die „Hausaufgabe“ mitgegeben, dies in den Ferien auch ab und zu zu machen. Als Christian nach den Ferien wieder zu seiner ersten Einzelstunde kam, zeigte er direkt auf seinen Mund und machte diese für ihn noch sehr schwierige und neue Bewegung. Es war ihm wichtig, daß er an seine „Hausaufgabe“ gedacht hatte. Diese neue Beweglichkeit zeigte auch enorme Auswirkungen auf seine Sprechfähigkeit. Obwohl er viele Jahre Sprachtherapie erhalten hat, war es nicht gelungen, Christians Sprechfähigkeit zu erweitern.

Durch die intensive Feldenkrais-Arbeit in diesem für ihn sensiblen Bereich ist es möglich geworden, daß er neben der neuen Beweglichkeit im Hals-Mund-Gesichtsbereich auch eine neue Motivation zum Sprechen bekommen hat. Es hat ihm Freude bereitet, neue Laute auszuprobieren und Silben zusammensetzen. Besonders großen Spaß macht es ihm, wenn es ihm gelingt, ein Wort sauber zu artikulieren, so daß wir anderen es verstehen können. Im vergangenen Jahr hat er eine ganze Reihe neuer Wörter sprechen gelernt und niemand hat eine größere Freude dabei als er selbst, wenn er sich durch Worte mitteilen kann. Seine Eltern bestätigen diese Entwicklung auch im häuslichen Bereich.

Es ist schön zu beobachten, daß sich im Unterricht ganz allgemein seine Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit sehr verbessert hat und vor allem seine Neugier auf das, was es zu lernen gibt. Wenn es zu Verzögerungen beim Unterrichtsbeginn kommt, ist er der erste, der zu seinem Bildstundenplan geht und den Lehrerinnen zeigt, daß er arbeiten will. Das Bewußtsein für Regeln, deren Abfolge und Struktur kann Christian jetzt viel besser erfassen. Auch die Orientierung auf Arbeitsblättern ist nun möglich. Er kann seinen Namen und die der meisten Mitschüler auswendig schreiben und seine Schrift ist gut lesbar und strukturierter geworden.

Beim Malen und Zeichnen hatte Christian stets eine große Hemmschwelle, vermutlich weil die Ergebnisse nicht seinen Ansprüchen genügten, denn seine Kritzelzeichnungen waren für den Außenstehenden kaum erkennbar. Es war offensichtlich, daß Christian sich abmühte, um etwas Erkennbares zustande zu bringen (siehe Bild 15). Manchmal nahm er ein Lineal zu Hilfe und zeichnete Kästchen und Linien, war aber mit den Ergebnissen selten zufrieden. Eine Zeitlang verweigerte er in diesem Bereich die Mitarbeit.

Nach ein paar Monaten Feldenkrais-Arbeit zeigte sich, daß seine Vorstellungskraft und seine Wahrnehmung von sich selbst offensichtlich ausreichten, um eine erste erkennbare menschliche Gestalt zu zeichnen (siehe Bild 16). Er selbst war überrascht von dem Ergebnis, freute sich auch über die Aufmerksamkeit, die er damit erreichte und entwickelte fortan diese Fähigkeit weiter. Später kamen auch immer mehr erkennbare Gegenstände hinzu, wie das Xylophon auf Bild 17. Heute ist es für ihn kein emotionales Problem mehr, etwas zu zeichnen, wenn es im Unterricht verlangt wird, und inzwischen verschenkt er seine kleinen Gemälde sogar stolz zu besonderen Anlässen.



Bild 15 Christian November 1996



Bild 16 Christian 26.06.1997 „Ich mache Feldenkrais in der Klasse“

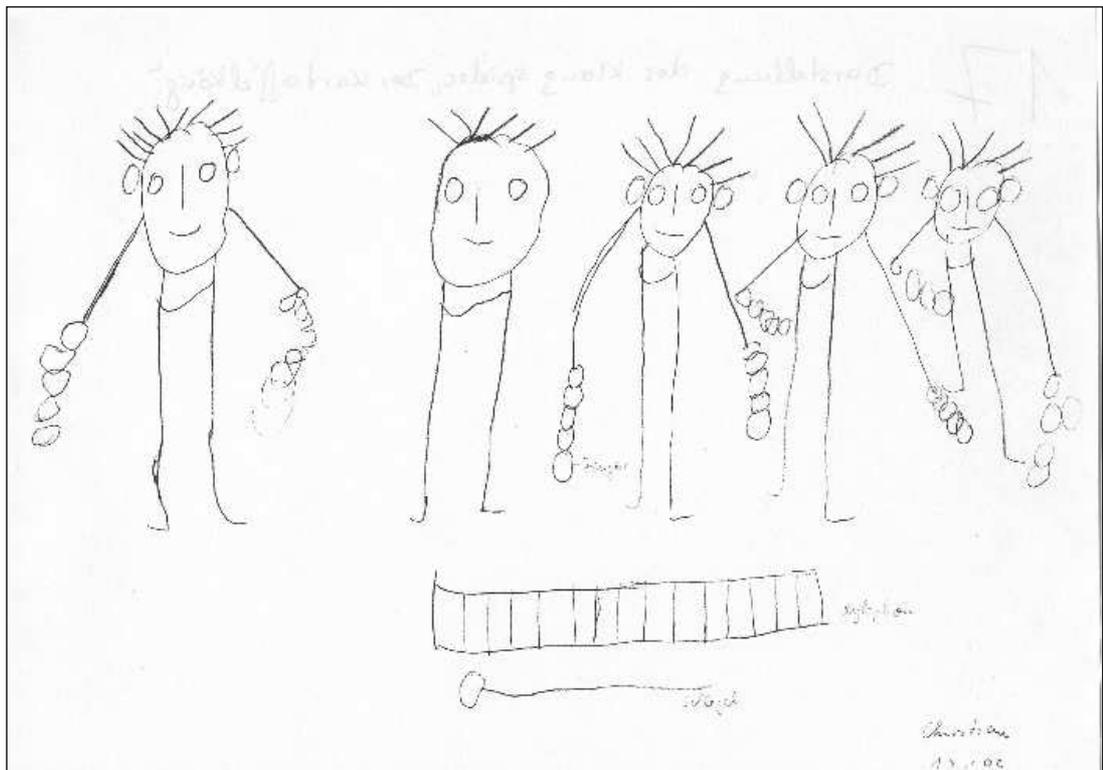


Bild 17 Christian 12.01.1999
Darstellung des Klangspiels „Der Kartoffelkönig“

6.4.3 Einzelstunden (FI) mit Christian

Christian war von Anfang an sehr motiviert, sich in Einzelstunden zu erfahren. Er meldete sich immer als erster und war dann sehr bemüht, alles „richtig“ zu machen.

Christian wirkte zu Beginn der Einzelarbeit körperlich kraftvoll und wenig differenziert. Seine Bewegungen waren zunächst von sehr großem Krafteinsatz geprägt, d.h. seine großen Gelenke waren ziemlich fest. Man hatte den Eindruck, daß er sich eigentlich in verschiedenen Lebensbereichen mehr und effektiver zur Geltung bringen könnte. Kurz gesagt, es schien so, als stecke viel mehr in ihm, als er bisher realisieren konnte. So war es zunächst naheliegend, mit Christian so zu arbeiten, daß er lernen konnte, sich differenzierter und detaillierter wahrzunehmen. Dies geschah in den Einzelstunden so, daß die Feldenkrais-Lehrerin die einzelnen Körperteile voneinander differenzierte, indem diese in Relation getrennt zu den jeweilig anderen Körperteilen und alleine bewegt und stimuliert wurden. Dies war für Christian zunächst nicht leicht, da seine Muster darin bestanden, sich über Zusammenhalten und über Krafteinsatz zu organisieren. Nach und nach lösten sich diese starken Haltemuster. Er konnte mehr Flexibilität zulassen und dadurch seinen Körper und den Zusammenhang der einzelnen Körperteile intensiver und klarer spüren. Denn das Erfahren von geordneten Zusammenhängen im Körper ist nicht das Resultat von Haltemustern, sondern basiert auf differenzierten Steuerungsmustern des Zentralnervensystems, und genau diese Steuerungsmuster lassen sich aufgrund der differenzierten Bewegungserfahrung entwickeln. Dies gelingt, ohne sich Mühe geben zu müssen und ohne einer konkreten Anforderungssituation ausgesetzt zu sein.

So konnte Christian lernen, Beine, Rumpf, Kopf und Arme differenzierter zu bewegen. Das Zusammenspiel der Körperteile wurde flexibler, lockerer und der jeweiligen Situation entsprechender. Auf diese Weise macht Bewegen und Agieren Spaß, und das Gewünschte gelingt leichter.

Ein besonderer Schwerpunkt der Förderung lag im Bereich der Gesichtsmotorik; das war ganz offenkundig, weil er kaum sprach und mimisch recht starr wirkte. Er ließ schon in der zweiten Einzelstunde zu, daß man mit ihm an Kopf, Nacken und Zunge arbeiten konnte.

Gelöst und bequem auf dem Rücken liegend konnte man Christian im Gesicht anfassen und dort leichte Bewegungen ausführen. Diese vermittelten ihm ein Gefühl, das im angebotenen Zusammenspiel neu und interessant für ihn war. Zunächst schwierig gestalteten sich Bewegungen mit dem Unterkiefer, den er in einer Position festzuhalten gewöhnt war. Das leichte Öffnen und Schließen des Mundes, Bewegungen mit den Lippen und mit der Zunge waren neu für ihn und konnten nur in kleinen Schritten angebahnt und in allen möglichen Varianten von Christian erfahren werden. Er fand das alles sehr interessant, machte gerne mit und erinnerte sich in späteren Stunden gut an die Empfindungen, die er neu wahrgenommen hatte.

Etwa ein halbes Jahr später, in dem wir ganz andere Themen erarbeitet hatten, fiel in der Stunde ein erhebliches Kiefergeräusch auf. Nachdem man ihm zeigen konnte, daß dieses verschwindet durch Arbeit am Kiefergelenk und an den obersten Kopfgelenken, hatte er ein riesiges Aha-Erlebnis: Er konnte die beiden Zahnreihen bewußt aufeinander kommen lassen und sie wieder loslassen! Begeistert zeigte er dies nach der Stunde seiner Lehrerin. Seine Möglichkeiten, seine Mundmotorik kontrollierter einzusetzen und gezielt Laute zu bilden, erweiterten sich in der Folgezeit bis hin zu durchaus auch für Außenstehende nachvollziehbaren Wörtern.

In den Einzelstunden konnte Christian erleben, daß er Muskelspannung teilweise bewußt steuern kann. Oft brauchte er nur die kleine Anweisung, „die Handbremse loszulassen“, die seine Körperkoordination geschmeidiger werden ließ. So führten z.B. differenzierte Bewegungen von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zu einer verbesserten Seitneigung und mehr Gleichgewicht. Strahlend machte er uns klar, daß er nun endlich gelernt hatte, Fahrrad zu fahren.

Gleichfalls war er ganz stolz darauf, jetzt gut Federball spielen zu können. Auch dafür müssen Augen, Kopf, Schultergürtel und Arme sehr flexibel und vielgestaltig zusammenarbeiten. Abgesehen davon braucht man zusätzlich Becken und Beine zum Laufen und Gleichgewicht halten. Ist diese Gesamtkoordination gut abgestimmt, kann auch Kraft eingesetzt werden - nicht zum Halten des eigenen Körpers, sondern zum Vorankommen und zum Schlagen des Federballs. Dieses hohe Maß an Differenziertheit im Bewegunghandeln hat Christian in den Feldenkrais-Stunden lernen können.

7. Weitere Fallbeispiele in Kurzform

7.1 Jutta, am Ende des Projektes 18 Jahre alt, Down-Syndrom

Jutta hat ein wesentlich besseres Körpergefühl entwickelt. Während sie früher sehr rauh mit sich umging, auch Verletzungen in Kauf nahm, geht sie jetzt wesentlich sanfter und feinfühlicher mit sich um. Prellungen und Schürfwunden nimmt sie jetzt wahr als Verletzungen und beklagt die Schmerzen.

Nach den Einzelstunden fällt Juttas weicher und gelöster Gesichtsausdruck auf. Er ist ein Hinweis darauf, daß sie ihre sehr feste Muskelspannung lösen und regulieren kann. Der Gesichtsausdruck ist inzwischen dauerhaft weicher und offener geworden.

Auch in ihrem Verhalten spiegelt sich die neue Weichheit wider. Stets umarmt sie die Lehrerin nach den Stunden und zeigt ihre Gefühle mit einem offenen, selbstbewußten Blick.

Jutta hat ihre Orientierung am eigenen Körper deutlich verbessert. Auch sehr komplexe Anforderungen sich zu bewegen, setzt sie jetzt um.

Nach wie vor betreibt sie gerne Sport, jetzt aber mit einer besseren Qualität hinsichtlich Koordination, Ausdauer, Tempo, Konzentration und Überblick.

Die allgemeine Konzentrationsfähigkeit in den Gruppenstunden, aber auch insgesamt im Unterricht, hat sich verbessert; dies ermöglicht ihr eine kontinuierlichere Teilnahme. Verweigern und Ausklinken ist viel weniger geworden.

Sie geht sehr gerne zu den Feldenkrais-Einzelstunden und opfert sogar ihre geliebte Hofpause mit Fußballspielen dafür.

Sie ist viel empfindsamer in der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse geworden und hat immer häufiger den Mut, diese zu äußern.

Sie ist jetzt eher in der Lage, auch die Befindlichkeiten der Menschen ihrer Umgebung wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und darauf einzugehen.

Jutta ist in ihrem gesamten Denken flexibler geworden. Früher hat sie viele Dinge sehr schematisch, starr und sich immer wiederholend ausgeführt. Inzwischen hat sie mehr Spielraum gewonnen und die Bereitschaft, es auch mal anders zu versuchen.

Jutta hat eine bessere Orientierung auf Arbeitsblättern bekommen; ihre Schrift ist beim Abschreiben klarer gegliedert. Sie hat eine bessere Vorstellung von Zahlenräumen und rechnet inzwischen einfache Aufgaben im Hunderterraum.

Beim Malen fällt auf, daß Juttas verbesserte Körperwahrnehmung sich auch in ihren Menschdarstellungen zeigt. Sie sind differenzierter und farbenfroher geworden und nehmen mehr Raum ein.

7.2. Daniel, am Ende des Projektes 19 Jahre alt, geistige Behinderung mit Koordinationsstörungen

Er hat ein wesentlich besseres Körpergefühl entwickelt und kann jetzt allen Anforderungen in den Feldenkrais-Gruppenstunden nachkommen.

Daniel kann seinen Körper besser steuern; die häufig zu beobachtenden Verkrampfungen und Mitbewegungen treten kaum noch auf und lassen sich nach Aufforderung von ihm selbst lösen.

Er mag eine bildreiche Sprache zur Verdeutlichung: „Zeige deinen Mutknochen“ (gemeint ist das Brustbein) oder „Du bist der Chef von deinem Arm“. Er lenkt nach solchen Hilfen seine Aufmerksamkeit zu den entsprechenden Stellen und kann Spannungen loslassen. Daniel hat auch von sich aus herausgefunden, daß man „Feldenkrais“ nicht nur in Einzel- und Gruppenstunden machen kann, sondern praktisch immer in Alltagssituationen.

In seinem Verhalten ist er geordneter, ruhiger und souveräner geworden; er strahlt sehr viel mehr Selbstbewußtsein und Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten aus.

Auch im Sportunterricht ist er sehr viel motivierter und leistungsfähiger geworden. Bessere Qualität hinsichtlich Koordination, Ausdauer, Tempo, Konzentration und Überblick ist zu beobachten; er ist ein sehr guter und ausdauernder Schwimmer geworden.

Auf Arbeitsblättern, im Raum, im Stundenplan und bei Gruppenspielen kann er sich besser orientieren. Er macht Fortschritte beim Lesenlernen und kann formklarer abschreiben.

7.3 Anne, am Ende des Projektes 17 Jahre alt; Mehrfachbehinderung, spricht nicht

Anne ist insgesamt beweglicher geworden, sie steht sicherer mit den Füßen auf der Erde.

Sie kann ihr Gewicht beim Stehen und Gehen mit Unterstützung leichter in der senkrechten Achse halten, ihre Ausdauer beim Laufen hat sich deutlich erhöht.

Ihr Sprachverständnis bezogen auf ihren Körper hat sich verbessert. Sie reagiert deutlicher auf Aufforderungen wie „Geh‘ rückwärts“, „Stell‘ den Fuß gerade“, „Heb‘ den Po hoch“, „Laß‘ die Hand weich“ etc. Dies erleichtert auch sehr den Umgang bei den nötigen pflegerischen Handlungen.

Sie nimmt gerne an Feldenkrais-Einzel- und Gruppenstunden teil, läßt sich immer bereitwilliger nach den Anweisungen bewegen und macht einen aufmerksamen und konzentrierten Eindruck.

Anne kann sprachliche Anweisungen, die sie aus der Feldenkrais-Arbeit kennt, nach Aufforderung umsetzen, z.B. „Setz‘ dich langsam hin, nicht mit Plumps.“

Sie ist noch aufmerksamer geworden und nimmt sehr viel wahr, was um sie herum geschieht. Das Geschehen verfolgt sie gezielter mit den Augen.

Sie zeigt deutlicher ihre Bedürfnisse mit Ja und Nein.

Aktivitäten, die sie ohne Hilfe durchführen kann, will sie auch alleine machen; sie dreht z.B. manchmal den Kopf weg, wenn man sie füttern will, ißt aber, wenn sie selber den Löffel in die Hand bekommt.

Sie hat gelernt, einen Becher mit einem Getränk zu halten und relativ sicher zum Mund zu führen.

Anne beobachtet das Unterrichtsgeschehen und ihre Mitschüler sehr genau und hat viel Spaß, wenn sie daran beteiligt wird.

7.4 Oguzhan, am Ende des Projektes 18 Jahre alt, Mehrfachbehinderung, spricht nicht

Oguzhan freut sich und strahlt, wenn er eine Einzelstunde bekommt und zeigt im Gesichtsausdruck Ablehnung, wenn die Stunde zu Ende geht.

Er ist jetzt viel häufiger in der Lage, seine Wirbelsäule aufzurichten und relativ gerade zu sitzen.

Sein Kopf hat eine andere Stellung bekommen, die Augen ein anderes Blickfeld. Dies erlaubt ihm mehr Wahrnehmung des Geschehens um ihn herum. Dies war für Oguzhan in der Anfangsphase vermutlich oft zuviel an Reizen. Er konnte sich nicht mehr so gut abschotten und reagierte zunächst häufig mit Schreianfällen. Inzwischen hat es sich reguliert und Oguzhan nimmt jetzt überwiegend zufrieden Anteil an seiner Umgebung.

Er hat sein Bewegungsrepertoire deutlich erweitern können: z.B. umfaßt er seine Füße mit seinen Händen, ebenso seine Knie. Er nimmt gelegentlich freiwillig die früher so ungeliebte Bauchlage ein; die Beweglichkeit des Kopfes ermöglicht ihm nun, ihn zu schütteln, wenn er „Nein“ meint. Er kann sich in Bauchlage mit den Armen vorwärts ziehen.

Er reagiert viel eindeutiger auf Fragen, z.B. indem er mit der Zunge schnalzt, wenn er „Ja“ meint.

Er hat begonnen, Gegenstände selbst anzufassen und legt sie nach kurzer Zeit wieder weg, z.B. Schuhe, Kissen, Eishörnchen, Bälle. Er reagiert freudig, wenn man mit ihm spielt, holt z.B. einen Gegenstand wieder, den er zuvor weggeworfen hat.

8. Abschließende Bemerkungen

Die Fallbeispiele zeigen, daß die Feldenkrais-Arbeit ihre Spuren bei jedem Schüler und jeder Schülerin hinterlassen hat; ganz individuell, sehr unterschiedlich und kaum vorhersagbar.

Ein gemeinsamer Nenner ist vielleicht die hohe Wertigkeit, die diese Arbeit bei den beteiligten Lehrerinnen und bei jedem/r einzelnen Schüler/in erhalten hat. In der Anfangsphase mußten sich alle neu orientieren und sich mit dieser anderen, neuen Art des Lernens auseinandersetzen. Da gab es manchmal die jedem Lehrer bekannten Phänomene von Lernunlust, Verweigerung, Ablehnung etc. Aber schon nach ganz kurzer Zeit tauchten diese Verhaltensweisen gar nicht mehr oder nur noch sehr vereinzelt auf.

Im Gegenteil, die Enttäuschung war groß, wenn einmal eine Stunde ausfallen mußte und entsprechend groß die Nachfrage, wer denn als nächster eine Einzelstunde bekommen könne.

Dazu gibt es eine Reihe von Anekdoten und intensiven Momenten, deren Schilderung diesen Erfahrungsbericht abschließen soll.

Gelegentlich haben einzelne Schüler bei einer Einzelstunde eines Mitschülers mit dessen Einverständnis zugeschaut und haben auch aneinander verschiedene Bewegungen, die gut tun, ausprobiert. Auch jetzt nach dem Projekt gibt es immer wieder in der „Gestalteten Freizeit“ Schüler, die sich gegenseitig eine „Einzelstunde“ geben. Es ist immer wieder anrührend, mit welcher Behutsamkeit und Aufmerksamkeit die Berührungen und Bewegungen ausgeführt werden.

Welche soziale Kompetenz haben die Schüler und Schülerinnen durch diese Erfahrungen erlangt und welches große Gefühl der Verantwortung füreinander zeigt sich in solchen Szenen!

Schön ist auch zu sehen, wie die Schüler einen Zusammenhang herstellen können zwischen ihrer Haltung und Bewegung und verschiedenen Störungen. So kam einmal ein Schüler morgens in die Klasse, zeigte auf seine Schulter und Nacken und verzog das Gesicht schmerzvoll. Direkt bemerkte ein anderer: „Da mußt du mal ein bißchen Feldenkrais machen.“ Ein anderer Schüler entdeckte in einem Werkstattpraktikum, daß er sich durch seine hochgezogene Schulter bei der Bedienung einer Bohrmaschine viel zu sehr anstrengte und schnell ermüdete. Ein kurzer Hinweis, daß er die Schulter auch hängen lassen könne und weniger Kraft einzusetzen bräuchte, genügte, um die Bewegung für ihn angenehmer zu gestalten. Es gibt viele solcher Beispiele, die zeigen, daß die Schüler die gewonnenen Körpererfahrungen auch in ihren Alltag einbeziehen und ein sehr starkes Bewußtsein dafür bekommen haben, was es heißt, sich in seinem Körper wohlfühlen und ihn ökonomisch zu gebrauchen.

Da sich die Klassenlehrerin, Frau Schneeweiß, zur Zeit in der Feldenkrais-Ausbildung befindet, ist garantiert, daß die Arbeit in der Klasse weitergeführt wird. Sie hat inzwischen den Gruppenunterricht übernommen und arbeitet gerade an einem Konzept, die Feldenkrais-Methode noch stärker in den alltäglichen Unterricht einzubinden. Denkbar sind z.B. kurze Sequenzen im Sitzen oder Stehen, die man täglich vor oder während des Unterrichts durchführen kann.

Noch eine schöne Anekdote zum Schluß: Als die Klasse zu Beginn des neuen Schuljahres eine/n neue/n Klassensprecher/in wählen sollte, haben alle ein Wahlplakat von sich hergestellt (siehe Bild 18) und ganz wie es die Politiker/innen auch tun, große Versprechungen darauf geschrieben. Eine Schülerin schrieb: „Wählt mich zur Klassensprecherin. Wer mich wählt, bekommt eine Feldenkrais-Stunde von mir.“ Sie hat die Wahl tatsächlich gewonnen und hat auch ihr Versprechen bei jedem, der es einforderte, eingelöst.



Bild 18
Sarah
August 2000
„Wahlplakat“

Zum vorliegenden Bericht haben wir eine filmische Dokumentation erstellt, die als VHS-Kassette oder als DVD bei Hans-Jürgen Theiß bestellt werden kann. Weitere Broschüren senden wir ebenfalls gerne zu.

1. Auflage erschienen im Dezember 2000

Alle Rechte dieser Ausgaben sind den Autoren vorbehalten.

Brigitte Block
Beate Esser
Uschi Schneeweiß
Hans-Jürgen Theiß

Fax/Tel.: 02104/40994
Fax/Tel.: 02131/541898
Tel.: 02131/591465
Tel.: 0211/279498

BrigitteBlock@t-online.de
BeatEsser@freenet.de
US54@gno.de
HJT24@t-online.de