



FOTOS: D. ERZBERGER

Eine entspannte Fortbildung

Ein interessantes Wochenende

»Ich sehe jetzt besser.«

»Es tut nicht mehr weh!«

»Hätte ich das doch früher erfahren.«

Diese und ähnliche Ausprüche waren am 4.2.2011 im Raum S 1 der ZAN zu hören.

Hier hatten sich zehn Zahnärztinnen und Zahnärzte zu einem Training nach der Feldenkrais-Methode angefundnen, Thema: *Wellness für Rücken und Augen in der zahnärztlichen Praxis*. Der Kursleiter und Lehrer Herr Dr. Georg Kwiatkowski ist bundesweit als Trainer für Mitarbeiter in Gesundheits- Bildungs- und Verwaltungsinstitutionen tätig. Der Feldenkrais Pädagoge arbeitet in Berlin in eigener Praxis mit Gruppen und Einzelpersonen.

Inmitten der um ihn herum sitzenden Gruppe erläuterte er Theorie und Praxis der o. g. Methode, die durch Eliminierung falsch anerzogener Bewegungsmuster eine leichte, natürliche Beweglichkeit, Steigerung der Stresstoleranz sowie klares Sehen durch Seh-

training zum Ziele hat. In der auf zahnärztliche Tätigkeiten bezogenen Fortbildung sollten nachfolgende Fähigkeiten geschult werden:

- Entspanntes Fokussieren in der Naharbeit
- Präzises räumliches Sehen
- Wahrnehmung feinsten Details
- Erkennung von Helligkeitsunterschieden z. B. von Schmelz und Füllungsmaterialien
- Abbau bereits bestehender Beschwerden von Schulter und Nacken
- Finden eines dynamischen Gleichgewichts im Sitzen
- Verbesserung der Auge-Hand-Koordination

Das Training wurde in Sehtraining und Feldenkrais-Methode unterteilt. Beide Felder wurden zum Schluss zusammengeführt.

Erstes Ziel: In der Gruppenarbeit konzentrieren sich die Teilnehmer auf sich selbst. Nach Vorgaben des Lehrers führen sie die Übungen eigenverantwortlich, beim Sehtraining im Stehen und Sitzen, beim Feldenkrais Training

meist im Liegen durch. Dabei sollte bewusst werden inwieweit die gewohnheitsgemäßen Bewegungen falsch ablaufen. Danach erlernen sie die physiologisch richtigen Bewegungsabläufe, prägen sich diese durch intensive Vorstellungen ein und machen sie durch wiederholtes Üben zur Routine.

Damit letzteres auch klappt, hatte sich Herr Dr. Kwiatkowski eine gute Methode einfallen lassen: Noch bis sechs Wochen nach Beendigung der Fortbildung bekommen alle Teilnehmer (nach individueller Akzeptanz) zur Erinnerung E-Mails übermittelt, damit das Gelernte im Alltag nicht untergeht. Zusätzlich wurden kleine Karten verteilt, auf die symbolhaft die jeweils durchgeführte Übung aufgezeichnet wurde. Die Karten sollen zu Hause, am Schreibtisch oder anderweitigem Arbeitsplatz hinterlegt oder aufgestellt werden, um an Entspannungsübungen zu erinnern.



Rechtes Bild – Der Figur 1 liegt das so genannte Palmieren zugrunde:

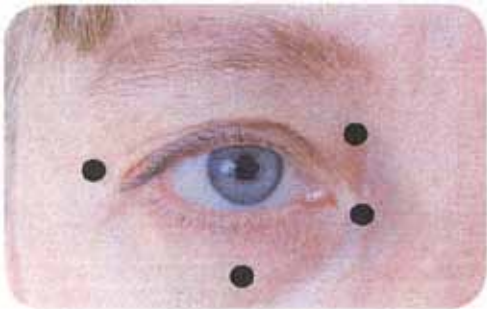
Die warm geriebenen Handinnenflächen werden locker (wie große Deckel) über die Augen gelegt. Die Sehpause genießen – eventuell mit der Vorstellung eines angenehmen schwarzen Gegenstandes. Die Hände werden bei noch geschlossenen Augen langsam vom Gesicht gelöst.

Linkes Bild – Figur 2: Massage

Die Fingerkuppen werden an den knöchernen Rand der Augenhöhlen gelegt. Die Daumen können als Stütze dienen. Mit angenehmen kreisenden Bewegungen wird der gesamte Rand der Augenhöhlen massiert.

Auf die Befindlichkeit der Augen und ihre Sehfähigkeit achten!

Nach einer Knieverletzung in jungen Jahren drohte ihm eine lebenslange Gehbehinderung. Feldenkrais unternahm daraufhin **Studien in Anatomie und Neurophysiologie**, aus denen er ein Trainingsprogramm herleitete, um seine eigene Beweglichkeit wiederherzustellen



Akkupressurpunkte stimulieren

Auf jedem Akkupressurpunkt werden mit einem Finger sanfte, kreisende Bewegungen in angenehmer Dosierung ausgeführt. Die anderen Finger können als Stütze dienen.

Das Feldenkrais Konzept ist nach dem Begründer Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) benannt, einem Physiker, der in Frankreich, England und Israel tätig war. Nach einer Knieverletzung in jungen Jahren drohte ihm eine lebenslange Gehbehinderung. Feldenkrais unternahm daraufhin Studien in Anatomie und Neurophysiologie, aus denen er ein Trainingsprogramm herleitete, um seine eigene Beweglichkeit wiederherzustellen. Später erweiterte er dieses Programm und entwickelte daraus sein pädagogisches Gesamtkonzept. Dessen Lerntheorien besagen, dass sich neues körperliches Verhalten durch beständiges Üben so einprägt, dass es später automatisch ablaufen kann. Die Lernerfahrungen im Bereich der Motorik sollen auch die seelische und geistige Mobilität fördern.

Das Training setzt bei den oft »unphysiologischen« Bewegungsmustern an, die wir uns aufgrund von Erziehung (»Halt dich gerade! Bauch hinein, Brust heraus!«) oder äußeren Einflüssen (»Es schickt sich nicht, mit gespreizten Beinen zu sitzen, ich schlage sie übereinander«) oder durch Verletzungen (»Ich hinke, um das Gipsbein leichter zu ertragen«) angewöhnt haben. Diese Gewohnheiten können zu Schmerzen und Fehlhaltungen führen. Bewusst eingeübte Bewegungsabläufe sollen die unbewusste Routine ersetzen. Ziele des Trainings sind eine geschmeidige Bewegung und ein neues, positives Körpergefühl.

Herr Dr. Kwiatkowski (Foto unten) schreibt dazu erläuternd:

Unsere Alltagsbewegungen sind Routine, die wir seit Jahrzehnten automatisch ausführen ohne noch im Geringsten darüber nachzudenken. Das gibt uns Zeit und Freiraum, uns voll auf unsere Tätigkeitsziele zu konzentrieren, aber es schränkt uns oft auch in unserem Handlungsspielraum ein, da sich (meist unbemerkt) Spannungen, Blockaden und Schmerzen als Dauer-



zustand mit entsprechenden Schon- und Fehlhaltungen manifestieren können.

Diese Routine gilt es zu durchbrechen und Bewegungseinheiten wahrzunehmen, die im Alltag unerkannt bleiben!

Die beste Position, um Wahrnehmungen immer wieder zu verfeinern ist die Bodenlage, da hier am meisten Gewicht bzw. Spannung an die Unterlage abgegeben werden kann.

Zur Bodenlage muss ein Einschub gemacht werden: Der teilnehmende Autor war durch die ruhigen und leisen Anweisungen zu langsamen Bewegungen »überentspannt« (umgangssprachlich: eingenickt!). Das brachte den Lehrer aber nicht aus der Ruhe: »Wenn sie merken, dass sie müde werden, geben sie ruhig nach, der Körper braucht das in dem Moment. Wir kommen wieder zusammen, dafür Sorge ich«. (Eine wunderbare Fortbildung, nicht wahr?)

Die Wahrnehmungsübungen im Liegen beginnen mit dem *Körperscan*, dessen Anweisung lautet:

»Legen sie sich mit ausgestreckten Armen auf den Rücken. Spüren sie, wie

ihr Körper den Boden berührt. Wie hat die linke Ferse, Wade, der linke Oberschenkel, das gesamte linke Bein Kontakt zum Boden? Analog den Bodenkontakt des rechten Beines spüren.

Wie ist der Bodenkontakt des Gesäßes, liegt die rechte Seite anders als die linke? Wie liegt ihr Rücken? Wie weit ist der untere Rücken vom Boden entfernt (tasten sie mit der Hand). Wie liegen die Schulterblätter, die Arme, die Hände? Wie liegt ihr Kopf? Kopf und Becken sind über die Wirbelsäule miteinander verbunden. Spüren sie die ganze Länge der Wirbelsäule? Wo hat die Wirbelsäule selber Kontakt zum Boden? Spüren sie insgesamt den Abdruck ihres Körpers auf dem Boden. Was fällt ihnen auf? Haben sie viel oder wenig Kontakt zum Boden? Gibt es Seitenunterschiede?»

Auf diesem Scan bauen sich fünf Übungen auf bis zum Abschlussscan. Das Ganze dient der Bewusstwerdung von nachteiligen Bewegungsmustern und Überführung in physiologische Abläufe. Die Bewegungen werden langsam, ohne Anstrengung und häppchenweise ausgeführt. Nur so lernt das System einen Ausgleich herbeizuführen. Es wird also nicht viel gemacht und zeigt trotzdem Wirkung.

Übungen im Liegen (foto linke Seite oben) eignen sich am besten, um den Körper geschmeidig zu machen. Ein lockerer, aufrechter Gang stellte sich tatsächlich bei den Teilnehmern wie von selbst ein. Bevor jemand z. B. Krafttraining im Fitnessstudio macht, sollte er zunächst entspannt sein, um sich keine Fehlbewegungen anzueignen.

Um zu einer Behandlung von *Sehfehlern* zu kommen, wurde dezidiert die Anatomie des Auges und das Zusammenspiel mit Gehirn, Nerven und Blutkreislauf behandelt. Bei einem *Glaukom* (Grüner Star) ist bekanntlich der Augeninnendruck erhöht. Betroffene merken das erst sehr spät, wenn der Sehnerv schon gepresst wird und eine Sehunschärfe eintritt. Der Augeninnendruck sollte deshalb immer mal gemessen werden, auch wenn keine Symptome vorliegen. Genereller Druck, physisch, psychisch auch Blutdrucker-

Es gibt ein Sehtrainingsgerät, die Lochbrille, das den Fernglaseffekt in laufend variierenden Bildern erzeugt. Dadurch wird das **Sehen mit offenem Fokus** gefördert und Starre verhindert. Die Tiefenschärfe wird damit deutlicher. Der Ziliarmuskel kann sich entspannen



höhung ist oft mit Augendruck verbunden. Für diesen Fall wurden entsprechende Entspannungsverfahren gezeigt und geübt: »Liegende Acht«, »Halbkreisbewegungen«, »Schwebende Kugel«, »Peripheres Sehen«, Schläfenmassage u. a.

Astigmatismus

Die Entstehung und Auswirkung des muskulären Astigmatismus wurde exakt dargelegt. Die muskuläre Ungleichheit, welche die Hornheit verzieht, kann durch eine Sehhilfe (Brille) nur symptomatisch ausgeglichen werden. Das Gehirn selbst kann das Phänomen nur bedingt ausgleichen. Muskelentspannungsübungen sollen die Ungleichheit im Spannungstonus der geraden Muskulatur aufheben.

Das Schief- oder Schrägsehen, bekannt unter dem Begriff *Schielen* ist durch ein Abweichen der Augenachsen charakterisiert. Die Augen sehen aus verschiedenen Perspektiven. Das Gehirn soll das in Kongruenz bringen.

Auch *Alterssichtigkeit* wurde besprochen. Diese tritt nicht automatisch bei jedem Menschen auf, sondern wurde als Folge von vorangegangenen Gewohnheiten und den Umgang des Individuums mit seinen Augen aufgefasst.

Gegen *Augentrockenheit* hilft blinzeln. Im Durchschnitt blinzelt der Mensch 25-mal pro Minute. Der Lid- oder Wimpernschlag, dient der Reinigung, Desinfektion und Befeuchtung des Auges. Bei Naharbeit (Bildschirm, zahnärztliche Tätigkeit im Munde, anhaltendes Lesen u. a.) ist der Lidschlag durch die starre Konzentration auf 5-mal pro Minute herabgesetzt.

Es gibt ein *Sehtrainingsgerät*, die Lochbrille (Foto links), das den Fernglaseffekt in laufend variierenden Bildern erzeugt. Dadurch wird das Sehen mit offenem Fokus gefördert und Starre verhindert. Die Tiefenschärfe wird damit deutlicher. Der Ziliarmuskel kann sich entspannen. Es sollen die Anstrengungen verlernt werden, die durch Naharbeit angewöhnt wurden.

Der Nachmittag des zweiten Tages diente einmal der Vertiefung von Wahrnehmungen im Liegen und zudem der für unseren Berufsstand so wichtigen Erlernung von Grundbewegungen: »Beugen und Strecken im Sitzen«, »Drehen im Sitzen«, sowie »Bewegungskoordination Hand und Auge« und deren Variationen.

Eine Zufallsbefragung einiger Teilnehmer ergab noch vor Ablauf des Kurses folgendes Meinungsbild:

Herr Mierzwa meint: »70 % des Kurses ist gut zu gebrauchen, aber das Seminar »7 Brücken für den Rücken« war für mich insofern besser, als ich das Gelernte leichter umsetzen konnte«.*

Frau Dr. Koch-Brauns: »Feldenkrais hat mir gut getan, meine Sensibilität für Verspannungen erhöht. Beeinträchtigt Sehen wurde durch Lösen von Verspannungen in der Schulter verbessert«.

Frau Dr. Marianne Goller ist der Mei-

nung, der Kurs sollte unbedingt weiterhin angeboten werden, es ist die spannendste Fortbildung. Sie möchte unbedingt vieles Zuhause fortsetzen.

Herr Dr. Schulz, Holzminden: »War schön entspannend, mal was anderes. Ob ich dadurch besser arbeiten und gucken kann, wird sich herausstellen«.

Die Mehrheit war wegen des Augentrainings gekommen. Ein Vergleich mit Thai-Chi-Bewegungen und Ausdrucksformen wurde gezogen. Man muss allerdings bereit sein, sich darauf einzulassen. Dies ist wichtig, da die Wahrnehmung für Feinheiten sich sonst nicht richtig entwickelt.

Meinem Einwand an den Kursleiter, dass ich doch diese und ähnliche Bewegungen im Alltag ohnehin viel öfter und schneller mache, steht entgegen, dass ich die Aufmerksamkeit nicht auf eine Stelle dabei lenke; die Bewegungen nicht langsam und nicht häppchenweise durchführe. Das Gehirn arbeitet mit und muss die Möglichkeit zum Ausgleich bekommen. Tatsächlich war eine höhere Beweglichkeit und Leichtigkeit das Ergebnis.

Das gesamte eineinhalbtägige Programm lässt sich hier nicht beschreiben, ebenso nicht die Fülle und Genauigkeit der Informationen, auch in medizinischer und anatomischer Hinsicht.

Aber eins ist klar: »Es muss uns gut tun, was wir tun«, sagt der Lehrer.

Na, das wollten wir doch schon immer! Oder?

B. Erzberger ●

* DAS SEMINAR FAND AM 27.10.2010 IN DER ZAN MIT DEM PRÄVENTIVMEDIZINER PROF. DR. GERD SCHNACK, ALLENSBACH, STATT.

Training nach der Feldenkrais-Methode: Man muss bereit sein, sich darauf einzulassen

