

Inhalt

1. Alternative Therapieverfahren

S. 2 Akupunktur (für »Der neue EBM«, Forum Verlag Herkert 2007)

S.5 Colon-Hydro-Therapie (für »Der neue EBM«, Forum Verlag Herkert 2007)

S.10 Die Feldenkrais® Methode (für »Der neue EBM«, Forum Verlag Herkert 2007)

Akupunktur

Was ist Akupunktur?

Die Akupunktur ist ein uraltes Heilverfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beruht somit auf einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit und Krankheit. Durch Einstiche (pungere) mit Nadeln (acus) an genau festgelegten Punkten der Haut können Krankheiten und Schmerzen gelindert oder ganz beseitigt werden. Und dies ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Im Mittelpunkt des chinesischen Denkens über die Natur steht die Vorstellung einer allem Lebendigen innewohnenden Lebenskraft, auch Lebensenergie, chinesisch: *Qi*, genannt. Nach traditioneller chinesischer Vorstellung fließt das *Qi* im Körper und ermöglicht sämtliche Funktionen - von der Atmung und Muskelbewegung über die Verdauung bis hin zur Infektabwehr. Wird dieser Energiestrom blockiert, kann es an bestimmten Stellen zu einem Zuviel oder Zuwenig an *Qi* kommen. Die Folge sind gesundheitliche Störungen und Schmerzen. Im ganzheitlichen Konzept der chinesischen Medizin spielen klimatische und emotionale Faktoren, falsche Ernährung, körperliche Erschöpfung, Ansammlung von Schleim sowie Verletzungen eine ursächliche Rolle bei der Entstehung von Krankheiten.

Die *Akupunkturpunkte* liegen nach chinesischer Auffassung auf *Leitbahnen*, den so genannten Meridianen, durch die die Lebensenergie fließt. Ihre Stimulation kann den gestörten Energiefluss regulieren und Blockaden lösen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, auf Akupunkturpunkte einzuwirken. Neben der klassischen Reizung durch Nadeln, werden sie, je nach Indikation, Alter des Patienten usw., auch durch Wärme (Moxibustion), Ultraschall, Laserstrahlen, oder durch Druck mit dem Finger oder mit einem Stift (Akupressur) stimuliert.

Bei Ausgrabungen zutage geförderte Stein- und Knochennadeln lassen darauf schließen, dass die Akupunktur schon im 3. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung eine bewährte Heilmethode war. Als Grundlage der Chinesischen Medizin und damit der wissenschaftlichen Akupunktur gilt das »Buch des gelben Kaisers zur inneren Medizin«, das diesem Herrscher zugesprochen wurde, tatsächlich aber erst 200 bis 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung entstanden sein dürfte. Hier finden sich Anweisungen zur Moxibustion sowie zur chinesischen Diagnostik.

Akupunktur in der westlichen Medizin

Ihrer langen Tradition zum Trotz, nahm die westliche Welt erst seit vergleichsweise kurzer Zeit, Notiz von der Akupunktur. Angestoßen durch den 4. Internationalen Kongress für Akupunktur in Paris 1950, begann die Erforschung und Verbreitung der uralten Heilmethode in Wissenschaft und Öffentlichkeit. Nach 1972, dem Jahr des China-Besuches von Präsident Nixon, rückte die traditionelle chinesische Medizin mit ihren Diagnose- und Therapieverfahren in den Blick der Weltöffentlichkeit. Beeindruckende Fernsehberichte über Operationen, bei denen die Anästhesisten mit Akupunkturnadeln arbeiteten, führten zur Intensivierung der Forschungsaktivitäten. Heute hat sich die Akupunktur zu einer mehr und mehr anerkannten Ergänzung der westlichen Schulmedizin entwickelt.

Wie wirkt Akupunktur?

Die vielfältige Wirkungsweise der Akupunktur lässt sich mit den Mitteln der klassischen Medizin noch nicht vollständig erklären. Gerade in der Schmerztherapie und hier insbesondere bei der Therapie der chronischen Schmerzen stellt ihre Erforschung eine große Herausforderung dar. »Ungefähr 70 Prozent aller Schmerzen können mit Morphin und seinen Derivaten gelindert werden, 35 Prozent aller Schmerzpatienten reagieren sogar auf eine Placebo-Therapie, aber eine klassische Akupunkturtherapie ist bei 55 bis 85 Prozent hilfreich, wie mehrere Studien belegen«, erklärt Dr. Carl-Hermann Hempen, Internist in München, TCM-Spezialist. 1977 entdeckten Forscher eine Übereinstimmung der Akupunkturpunkte mit den so genannten Triggerpunkten, das sind Reizpunkte, deren Berührung Schmerzen auslösen. Für die Leitbahnen allerdings gelang es der westliche Medizin bisher nicht anatomischen Grundlagen festzustellen. Trotzdem gibt es bestimmte Beobachtungen, die auf ihre Existenz schließen lassen.

Einer Hypothese der Neurophysiologen zufolge lösen die Stimulation der Akupunkturpunkte die Bildung von schmerzhemmenden Substanzen im Organismus aus. Der Patient empfindet Taubheit, dumpfen Schmerz, Druck oder ein Spannungsgefühl. Von dem äußerlichen Auslösepunkt werden hierauf Impulse zum Rückenmark gesendet. Dort kommt es zur Freisetzung von Enkephalin oder Dynorphin. Die freigesetzten Substanzen blockieren die Schmerzempfindung. Außerdem werden die Impulse vom Rückenmark an das Mittelhirn weitergeleitet. Dort werden in Folge Monoamine wie Serotonin und Noradrenalin freigesetzt, die auf die Rückenmarkszellen wirken und ebenfalls eine Schmerzweiterleitung verhindern. Gleichzeitig werden im Hypothalamus Endorphine freigesetzt, die, laut Schmerzforschung, eine vollständige Blockade der Schmerzübertragung bewirken. Die Durchblutung verbessert sich, die Muskulatur entspannt sich.

Bei welchen Krankheiten hilft Akupunktur?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt die Anwendung der Akupunktur bei mehr als 40 Krankheiten. Besonders bei chronischen Schmerzen wie Migräne, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Rheuma und Arthritis, bei Erkrankungen der Atemwege wie Erkältungen, akute Bronchitis und Asthma, bei psychosomatischen Erkrankungen wie chronischen Magen-Darm-Beschwerden, Tinnitus und Neurodermitis sowie in der Frauenheilkunde bei Regel- und Wechseljahrsbeschwerden und bei Augenkrankheiten wird Akupunktur inzwischen erfolgreich eingesetzt.

Was geschieht bei einer Akupunkturbehandlung?

Bei einer Akupunktursitzung liegt der Patient entspannt auf einer Liege. Nach Erhebung der Krankengeschichte bestimmt der Facharzt die relevanten Akupunkturpunkte. Dort wird die Akupunkturnadel gesetzt und gegebenenfalls zusätzlich stimuliert. Der geringe Schmerz beim Einstich einer Akupunkturnadel ist vergleichsweise viel schwächer als der Einstich einer Spritze. Bei Kindern ab ca. 8 Jahren kommen spezielle, ganz besonders dünne Nadeln zum Einsatz. Die Kleinsten werden mit dem völlig schmerzfreien Akupunkturlaser behandelt. Der Stimulierung folgt häufig ein leichtes Schwere-, Wärme- oder Druckgefühl. Nach einigen Minuten entspannt sich der Körper, Arme und Beine fühlen sich schwerer an.

Was zahlt der Kunde?

Eine Akupunkturbehandlung kostet je nach Aufwand zwischen Euro 25,- und 80,-. Sie dauert meistens 30-45 Minuten. Akupunktursitzungen werden bei akuten Erkrankungen relativ häufig durchgeführt (bis zu einmal täglich), bei chronischer Erkrankung meist zweimal pro Woche (6 bis 10 Wochen lang). In der Regel sind bei akuten Erkrankungen 3-6 Sitzungen, bei chronischen 12 - 20 Sitzungen erforderlich. Eine Auffrischbehandlung kann erforderlich sein.

- Beratung: von 4,66 bis 10,77 Euro.
- Für die Behandlung von 20 Minuten werden pro Sitzung 20,40 bis 46,92 Euro berechnet.

Bei Knie und Rückenschmerzen ist Akupunktur eine Kassenleistung. Im April 2006 beschloss der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), einzelne Leistungen der Akupunktur für begrenzte Indikationen bei chronisch schmerzkranken Patienten als vertragsärztliche Leistung aufzunehmen. Der Beschluss trat am 01.01.2007 in Kraft.

Seither sind zwei neue Leistungen, die in das Kapitel 30.7 EBM (Schmerztherapie) aufgenommen worden:

30790: Eingangsdagnostik und Abschlussuntersuchung zur Behandlung chronischer Schmerzen der Lendenwirbelsäule und/oder des/der Kniegelenke/s mittels Körperakupunktur. Abrechenbar im Quartal der Erkrankung des Patienten sowie in den drei folgenden Quartalen mit 1.060 Punkten.

30791: Durchführung einer Körperakupunktur zur Behandlung chronischer Schmerzen der Lendenwirbelsäule und/oder des/der Kniegelenke/s. Pro Sitzung mit 480 Punkten abzurechnen. Diese Leistung kann im Krankheitsfall in der Regel in max. zehn Sitzungen angesetzt werden.

Vertragsärzte, die diese Leistungen erbringen wollen, benötigen hierfür eine Genehmigung der Kassenärztlichen Vereinigung. Um sie zu erhalten wird der Nachweis über eine Weiterbildung zur Akupunktur von mindestens 200 Stunden vorausgesetzt. Für Ärzte, die bisher an den Modellvorhaben der Krankenkassen teilgenommen haben und nur über das A-Diplom verfügen, besteht die Möglichkeit, ab dem 01.01.2007 weiterhin Akupunkturleistungen zu erbringen und bis zum 31.03.2007 die Fortbildungsstunden zur Akupunktur auf 200 Stunden aufzustocken. Zusätzlich müssen bis zum 31. 12. 2007 die Teilnahme an einem von der Ärztekammer anerkannten interdisziplinären 80-stündigen Kurs über Schmerztherapie sowie an einer ebenfalls 80-stündigen Fortbildung zur Psychosomatischen Grundversorgung nachgewiesen werden. Der Beschluss des G-BA sieht des Weiteren vor, dass auch die Zusatzbezeichnung „Akupunktur“ nach der Weiterbildungsordnung der Ärztekammer erworben werden muss. Dafür gilt ebenfalls die Übergangsfrist bis zum 31.12.2007.

Auf Bundesebene wurde darüberhinaus eine Qualitätssicherungsvereinbarung zur Akupunktur gemäß § 135 Abs. 2 SGB getroffen.

Quellen

Dr. med. Gabriel Stux, Akupunktur Centrum Düsseldorf, Goltsteinstrasse 26_40211 Düsseldorf

Stux, G, Akupunktur: Grundlagen - Techniken – Anwendungsgebiete, Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C. H. Beck München, 1966

Stiftung Akupunktur, Informationsbüro, Postfach 101 , 82042 Pullach, Vorstand: Dr. Klaus Teichert/ Dr. Ira Hörndler,

Forschungsgruppe Akupunktur und traditionelle Chinesische Medizin (FATCM) e.V.
Kontakt: Sekretariat Gisela Kraus . Giesstraße 25, 85567 Grafing . Postfach 1332,
85562 Grafing

Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V.
Geschäftsstelle: Ambazacstraße 4, 90542 Eckental

BSMO Business Solutions Medicine Online GmbH
Schwedter Straße 263, 10119 Berlin, Postfach 140201, 14302 Berlin

Akupunkturstudie der Innungskrankenkassen,
GERAC – Kopfschmerzstudie,

Akupunkturbeschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses vom 18.04.2006

Colon-Hydro-Therapie

Was ist die Colon-Hydro-Therapie?

Die »Darm-Wasser-Behandlung« ist quasi eine »Kneipp-Kur von Innen« und als solche die Weiterentwicklung des Einlaufs. In der Colon-Hydro-Therapie wird der Dickdarm (colon) mit wechselweise kaltem und warmem Wasser (hydro) durchspült, um ihn von krankmachenden Substanzen, wie alten Exkrementen und Giftstoffen, zu reinigen.

Einläufe gehören in den Systemen der Traditionellen Chinesischen, Tibetischen und Indischen Medizin (dem Ayurveda) sowie der bis ins 19. Jahrhundert vorherrschenden Traditionellen Europäischen Humoralmedizin zu den so genannten »ausleitenden Verfahren«. Die moderne Colon-Hydro-Therapie wurde als wichtiger Bestandteil der »Ashner-Methode« (Humoraltherapie) in den USA entwickelt und über Kanada nach Europa exportiert.

Für den Ein- und Ablauf wird ein spezielles Gerät benutzt.

Grundlegende Annahme

Die Therapie geht im Sinne des Sprichwortes »Der Tod sitzt im Darm« von der Vorstellung aus, dass krankmachende »Abfälle« des Stoffwechsels den Körper vergiften, wenn sie zu lange im Darm verbleiben. »Im Darm leben und arbeiten nicht nur für unsere Verdauung, sondern für unsere generelle Gesundheit Millionen

Bakterien verschiedenster Spezies. Falsche Ernährung, Medikamente wie Antibiotika und andere Einflüsse stören und zerstören diese Darmflora. Das kann zu schweren Folgekrankheiten führen. So ist bei vielen Patienten eine Darmsanierung sinnvoll oder gar geboten. Hier gibt es besondere Arzneimittel, die sich vorzüglich mit einer apparativen Darmreinigung (Hydro-Colon-Therapie) kombinieren lassen«, informiert der Deutsche Heilpraktikerverband.

Ist das Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, verkümmert die Darmtätigkeit. So genannte Schlacken: Gärungs- und Fäulnisprodukte, Gifte und Abfälle werden – so die Vorstellung – nicht mehr ausgeschieden und können den Körper vergiften. Mögliche Folgeerscheinungen reichen von Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Aggressivität, Infektanfälligkeit und depressiven Stimmungen bis hin zu Übergewicht, Diabetes, hohem Blutdruck, Hauterkrankungen, Allergien, Rheuma, multipler Sklerose und Krebs.

Ziel der »Kneipp-Kur von Innen« ist es, die Gifte auszuschwemmen, die schlechten Bakterien zu töten und so eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms zu ermöglichen, um so das Immunsystem zu stärken und damit den ganzen Organismus positiv zu beeinflussen.

Die Entwicklung der Colon-Hydro-Therapie

Die Wurzeln der naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren reichen zurück bis in die Humoralpathologie der Antike, wonach Gesundheit und Krankheit Ausdruck einer richtigen oder falschen Mischung der Körpersäfte (Humor = Flüssigkeit) sind. Vor der Entdeckung des Blutkreislaufs durch den englisch Arzt William Harvey (1578 – 1657) glaubte man innere Krankheiten würden durch Verunreinigung und Vergiftung der Körpersäfte entstehen. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates von Kos (460-377 vor unserer Zeitrechnung) war der Meinung, dass vermehrte Ausscheidungen Krankheitsprozesse beenden können. Er verordnete Einläufe mit Eselsmilch, Honig, Salz oder Wein und Olivenöl, um für Abfluss und Druckausgleich des verstopften Leibes zu sorgen. Ägyptische Heilkundige hatten schon 1500 Jahre früher Einläufe mit Schilfrohren, Tierblasen und Flaschenkürbisse durchgeführt und ihre Vorgehensweise anschaulich auf Papyrus beschrieben. Die bis heute benutzte Klistierspritze wurde wahrscheinlich im 11. Jahrhundert im persisch-arabischen Raum erfunden und hat sich von dort aus verbreitet.

Mit zunehmendem Einfluss der modernen Physiologie entfernte sich die Schulmedizin von der antike Säftelehre. Bis heute aber blieb sie eine Grundlage der Alternativmedizin. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde das subaquale Darmbad entwickelt, bei dem der Patient während eines warmen Vollbads eine Spülung höher gelegener Darmabschnitte und Unterwassermassagen erhielt.

Der Wiener Gynäkologe und Naturheiler Bernhard Aschner (1883-1960) führte die Therapieform nach seiner Emigration in die USA ein. Dort wurde dann in den 1950er Jahren das Colon-Hydrotherapiegerät entwickelt und mitsamt der nach Aschner benannten Humoraltherapie wieder in Europa eingeführt. Moderne Therapeuten assoziieren die krankhaften Säfte meist mit Abbauprodukten, Stoffwechselschlacken und endogenen oder exogenen (aus der Umwelt aufgenommenen) Giftstoffen, die aus dem Organismus entfernt werden müssen.

Wie wirkt die Colon-Hydro-Therapie?

Durch die Colon-Hydro-Therapie soll der Dickdarm in mehreren Behandlungen von angesammelten Stuhl- und Fäulnisstoffen gereinigt werden. Um Blut im Stuhl auszuschließen, das auf eine Verletzung des Verdauungstrakts hinweist, führt der Therapeut vor der ersten Behandlung ein Hämoccult-Test durch. Während der Darmspülung liegt der Patient in bequemer Rückenlage. Durch ein Kunststoffröhrchen fließt abwechselnd kaltes und warmes Wasser zwischen 25 und 41 °C ohne besonderen Druck in den Darm. Dem Spülwasser können auch Zusätze beigefügt werden, z.B. Kamille bei Darmspastiken. Der Therapeut massiert sanft den Bauch des Patienten, um Problemzonen zu ertasten und das einfließende Wasser an bestimmte Stellen im Darm zu leiten. Über einen zweiten Schlauch wird das Wasser mit dem gelösten Darminhalt ohne Geruchs- und Sichtbelästigung abgeleitet. Der Reinigungsvorgang dauert zwischen 30 und 60 Minuten. In dieser Zeit werden 60 bis 80 Liter Wasser in den Darm geleitet. Die Anwendung erfolgt meist als Kur, wobei 6 bis 20 Sitzungen im Abstand von zwei bis zu mehreren Tagen angeraten werden. Gelegentlich werden auch bis zu 40 Darmwäschen in Serie oder dreimal 20 Sitzungen jährlich empfohlen. In der Zwischenzeit sollte sich der Patient an ein spezielles Ernährungsprogramm halten und sich regelmässig bewegen.

Wann wird Colon-Hydro-Therapie eingesetzt?

Die Methode wird in der Komplementärmedizin überwiegend als unterstützende Maßnahme beim Fasten oder Einleitung einer Ernährungsumstellung, zur Vorbereitung diagnostischer Untersuchungen des Dickdarms, sowie bei Erkrankungen, bei denen der Verdacht besteht, dass sie durch eine Störung der mikrobiologischen Besiedlung der darmschleimhäute oder Pilzbefall verursacht wurden.

Dazu gehören:

- Verstopfung, mangelnder Darmtätigkeit, Darmkrämpfe und Abführmittelmissbrauch, Reizdarm und Blähungen, Hämorrhiden, nicht akute Darmentzündung sowie Darmparasiten (Würmern),
- Rheuma, allergische Erkrankungen, Neurodermitis, Depressionen, Asthma bronchiale, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Migräne, Lymphabflussstörungen, Krebsleiden.

Auch zur Entfernung von Harnsteinen, zur Entgiftung bei Suchtkrankheiten, bei Glatzenbildung (Alopezie) und zur Hebung des Wohlbefindens wird die Colon-Hydro-Therapie empfohlen.

Gegenanzeigen

Nach Herzinfarkt, bei Angina Pectoris, Anämie, Aneurysma (krankhafte Ausweitung eines arteriellen Blutgefäßes), bei Zwerchfellbruch, Blutungen im Verdauungstrakt, Darminfektionen, akuter Darmentzündung, Darmverschluss, Darmausstülpungen, Darmkrebs, Darmfisteln, nach Darmoperation und bei Leberzirrhose darf keine Darmspülung durchgeführt werden. Colon-Hydrotherapeuten schließen darüber hinaus Personen von der Behandlung aus, die gerinnungshemmende Medikamente

erhalten oder an Gewebeneubildungen in Darm und Prostata erkrankt sind. Auch während der Schwangerschaft darf keine Darmspülung vorgenommen werden.

Risiken

Wird die Colon-Hydro-Therapie fachgerecht durchgeführt, so sind in der Regel keine Nebenwirkungen zu erwarten. Es muss allerdings darauf geachtet werden, dass weder zu viel noch zu heißes Wasser in den Darm eingeleitet wird. **Wenn das Wasser zu rasch einfließt, treten vermehrt Übelkeit, Brechreiz und Blähungen auf. Wird das Spülwasser unter zu hohem Druck eingeleitet, kann es zu einem Darmwanddurchbruch und bei zu hohen Wassertemperaturen zu Geschwüren im unteren Darmbereich kommen.**

Weil Elektrolyte aus dem Gewebe in den Darm abfließen, kann es zu einer Elektrolytverschiebung kommen, wobei sich das Verhältnis der Salze im Körper ändert, sodass der Säure-Basen-Haushalt in Richtung Übersäuerung gestört wird. In der Folge kann es zu einem lebensbedrohlichen Elektrolytmangel kommen. Ernsthafte Zwischenfälle sind allerdings bei sachgemäßer Anwendung insgesamt selten.

Unsachgemäße Anwendungen können Verletzungen der Darmwand, Geschwürbildung, infektiöse Erkrankungen, Bauchkrämpfe und Darmblutungen zur Folge haben. Auch eine Zerstörung der Darmflora durch zu häufige Spülungen wird der Colon-Hydro-Therapie manchmal nachgesagt. Zusätze wie Kaffee, Seife, Essig oder andere Chemikalien erhöhen das Risiko von Komplikationen. Schwer wiegende Erkrankungen wie etwa Krebs können durch die Colon-Hydro-Therapie nicht geheilt werden. Auf eine ärztliche Diagnose vor der Therapie sollte bei größeren gesundheitlichen Problemen auf keinen Fall verzichtet werden.

Kritik contra Darmreinigung

Entschlacken, etwa in der Sauna, beim Fasten oder durch Einläufe soll den Körper innerlich reinigen. Dagegen steht die Expertise vieler Schulmediziner, die dem Glauben an die heilende Kraft des Fastens, Entschlackens und Entgiftens vehement widersprechen. »Schlacken gibt es nicht. Schließlich ist jede intakte Verdauung in der Lage, die aufgenommenen Stoffe auch zu verarbeiten. Und was der Organismus nicht verwenden kann, scheidet er eben wieder aus. Wasser, Kohlendioxid, Harnsäure und Ammoniak landen in der Atemluft oder der Toilette«, sagt Susanne Klaus, Professorin für den Energiestoffwechsel am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke.

Eine Veränderung innerhalb der Darmflora könne bei Infektionen, bei Darmentzündung oder Antibiotikabehandlungen auftreten. Das seien aber nicht die Ursachen, sondern Symptome für Störungen des vegetativen Systems. Sind die Krankheitsursachen beseitigt, reguliert sich auch die Darmflora wieder von selbst.

Zudem komme, laut Schulmedizin, eine Fehlbesiedlung des Darms selten vor und lasse sich überhaupt nicht genau feststellen, da es, etwa über die Stuhlprobe, die zu 30 Prozent aus Bakterien besteht, nicht möglich sei, eine exakte Diagnose zu stellen. Außerdem bilde sich die Darmflora in den ersten drei Lebensmonaten aus um dann sehr stabil zu bleiben. Eine ein- oder zweimalige Reinigung pro Jahr bringe da gar nichts, weil sich anschließend die ursprüngliche Besiedelung schnell wieder herstelle.

»Der therapeutische Nutzen ist bei keinem Anwendungsgebiet durch aussagekräftige Untersuchungen belegt. Colon-Hydrotherapie ist nicht geeignet für die Behandlung von Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen«, bewertet die Stiftung Warentest die Darmspülung. »Lediglich bei der Behandlung von Verstopfungen erscheint die Colon-Hydrotherapie als eine kurzfristig sinnvolle, aber technisch recht aufwendige Behandlungsform«, meint die AOK.

Was zahlt der Kunde?

Der Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen hat diese Behandlungsmethode bewertet und als unwissenschaftlich eingestuft. Daher übernehmen die Kassen die Kosten für eine solche Behandlung nicht.

Die Eingangsberatung für die Colon-Hydrotherapie schlägt im IGeL-Katalog mit 4,66 oder 10,72 zu Buche. Die Spülung des Darmes kostet pro Sitzung 8,74 oder 15,74 Euro, die Darmmassage pro Sitzung 3,79 oder 6,82.

Quellen

Verband Freier Heilpraktiker e.V. Initiative 2002, Dr. Frank
Herfurth_Vorgebirgstr.178_D-50969 Köln, www.heilpraktikerverband.de

Psyrembel, Naturheilkunde und alternative Heilverfahren, 3.vollständig überarbeitete Auflage, Berlin 2006,

IgeL & Co, Individuelle Gesundheitleistungen im Check. Lohnt sich die Selbstzahlermedizin?, Gabriele Pössinger, Südwest Verlag

Colon-Hydro-Therapie, Sabine Knoll für: www.gesundheit.pro, Die Apothekenumschau im Internet, 24.08.2004

Verband Deutscher Heilpraktiker e.V., Ernst-Grote-Straße 13, 30916 Isernhagen,
www.heilpraktiker-vdh.de

Die Andere Medizin, Alternative Heilmethoden für Sie bewertet, »Colon-Hydro-Therapie«, Stiftung Warentest, 19. Januar 2006

Medizinische Medien Informations GmbH, Am Forsthaus Gravenbruch 7, 63263 Neu-Isenburg, www.meine.gesundheit.de

Zetkin/Schaldach, Lexikon der Medizin, 16. neu bearbeitete Auflage.

4.11.x Die Feldenkrais®-Methode

4.11.x.a Was ist Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein bewegungspädagogisches Konzept mit dem Ziel, die individuelle Selbstwahrnehmung zu verbessern. Der Weg führt über das somatische Lernen, sprich: die Beeinflussung von Haltungs- und Bewegungsstörungen durch nachhaltiges Bewusstmachen der eigenen Körperbewegungen, zu Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

Obwohl ausdrücklich nicht als Therapie konzipiert, wird die Feldenkrais-Methode häufig in medizinischer Absicht eingesetzt.

Somatisches Lernen

Im Wortlaut des »Erfinders«, des israelischen (Atom-)Physikers und Judolehrers Moshe Feldenkrais (1904–1984), ist sein Konzept »eine Lernmethode«, die er entwickelte, um »Gesundheit, Gemütsverfassung und Können derer zu verbessern, die zu mir um Hilfe kommen, und um sie besser zu befähigen, ihre Schmerzen, ihre Angst, ihre Schwierigkeiten überhaupt zu meistern und loszuwerden.« (Feldenkrais, M. 1981/1986, S.22). Damit versteht sich die Feldenkrais-Methode nicht als medizinische Behandlung, Körperarbeit oder therapeutische Technik sondern als Theorie einer ganzheitlichen somatischen (lateinisch: körperlichen) Erziehung auf der Basis der individuellen Gegebenheiten des einzelnen Menschen.

»Worin unterscheidet sich organisches Lernen von bloßer Therapie? Von Therapie erwarten wir die Wiederherstellung des Status quo ante und nicht mehr als das. Lernen hingegen ist wie Leben, ein Prozess der Zeit, und er währt, wenn man bereit ist, es sich zu gewähren, ein Leben lang. Dieser Prozess führt über das (früher schon einmal) Erreichte, über den Status quo hinaus zu immer neuer Selbstfindung. Er ist der spielerische, absichtslose Lernprozess, durch den wir als kleine Kinder gelernt haben und der dann irgendwann zum Stillstand gebracht worden ist. Was auf diese Weise gelernt worden ist, ist gekennzeichnet durch Mühelosigkeit.« (M.Feldenkrais 1967/1995, zitiert in : Grit Gürlich, Volker Neubeck, 2004, S.12)

4.11.x.b Wer war Feldenkrais

»Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden: körperlich, geistig und seelisch«. M. Feldenkrais

Im Mai 1904 in Slawuta (Ukraine) geboren, wandert Moshe Feldenkrais 1918 mit einer Gruppe von Bauarbeitern nach Palästina, damals britisches Mandatsgebiet, aus. Bis zu seinem Abitur mit 23 Jahren am Herzl Gymnasium in Tel Aviv arbeitete er im Straßenbau, später als Landvermesser sowie als Privatlehrer für lernbehinderte Kinder. Nebenbei bildete er sich, wie es heißt: zur Verteidigung der jüdischen Stellungseinheiten, (Feldenkrais-Gilde Deutschland) zum Jiu-Jitsu-Lehrer für Erwachsene aus. Das Studium der Mechanik und Elektrotechnik sowie

anschließend der Physik absolviert er in Paris. Nach seiner Promotion in Physik arbeitete er von 1933 bis 1940 als Nukleartechniker im Labor der Nobelpreisträger (1935 für Chemie), Frederic Joliot und Irene Joliot-Curie. »1938 führten sie die erste Kernspaltung auf französischem Boden durch«. (Grit Gürlich, Volker Neubeck, 2004)

In Paris lernte Feldenkrais' den Judo-Begründer Professor Jigoro Kano (1860 – 1938) kennen, dessen »sanfter Weg« (dtsch für Judo) der Bewegung ihn offensichtlich faszinierte. Motiviert durch eine schwierige und schmerzende Knieverletzung hatte er begonnen, seine Körperbewegungen zu beobachten und die Wahrnehmung für die Funktionsweise des Körpers zu schärfen. »Ich erkannte, daß ich mich bewegte, ohne zu wissen wie. Ich brachte mich dadurch in eine Krise. Dann erkannte ich, daß die meisten Leute in diesem Sinne nicht wußten, was sie taten. Sie wußten noch nicht einmal, daß sie es nicht wußten. Ich las eine Menge Physiologie- und Psychologiebücher, und zu meinem großen Erstaunen fand ich heraus, daß in Bezug auf diese Sache die Menschen dumm, abergläubisch und idiotisch sind. Es gab kein einziges Buch, in dem zu finden war, wie wir funktionieren.« (Feldenkrais, 1966/1990a, S. 4f.). Durch intensives Selbststudium entdeckte er für sich nicht nur eine schmerzfreie Gehweise sondern erlangte darüber hinaus 1936 als einer der ersten Europäer den *Schwarzen Gürtel* im Judo. 1938 gründete er den ersten Judo-Club Frankreichs und stellte, ebenfalls 1938, eine »erste Arbeitshypothesen zu einer rationalen Erklärung der Akupunktur« auf, die ihn zur Neurophysiologie führten. (Feldenkrais 1967/1995, zitiert in Grit Gürlich, Volker Neubeck, 2004, S.17)

1940 flieht Moshe Feldenkrais, die technischen Informationen über die französischen Kernspaltungsforschungen im Gepäck, vor der deutschen Besatzung Frankreichs nach Schottland, wo er sich in einer kleinen Kolonie von Wissenschaftlern wiederfindet. Bis 1946 arbeitet er für die britische Admiralität.

1949 erscheint unter dem Titel *Body and Mature Behavior. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning (Der Weg zum reifen Selbst – Phänomene menschlichen Verhaltens)*; das erste Ergebnis seiner Überlegungen, seine Theorien über menschliche Anatomie, Nervensystem und Bewegungsabläufe, zu einem pädagogischen Konzept weiterzuentwickeln. Nach dem Krieg kehrt er nach Israel zurück, wo er zunächst die wissenschaftliche Forschungsabteilung der Streitkräfte leitet, um sich ab 1952 ausschließlich der Theorie und Praxis, der Lehre und Verfeinerung seiner Methode zu widmen. 1967 erscheint die hebräische Originalausgabe, 1968 die deutsche Übersetzung von »Der Aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen«; heute »Bewußtheit durch Bewegung«.

1981 erleidet Moshe Feldenkrais einen Hirnschlag, von dem er sich nicht mehr gänzlich erholt. Er stirbt 1984 in Tel Aviv.

4.11.x.c Wie wirkt Feldenkrais

»Mich interessieren nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne«
Moshe Feldenkrais

Die Theorie der Methode

Die Feldenkrais Methode des körperorientierten Lernens, der »Bewusstheit durch Bewegung« und Berührung (»Funktionale Integration«) basiert auf einer umfangreichen Theorie, deren Prämissen, in den 70er Jahren noch eher belächelt, in neuen wissenschaftlichen Denkansätzen und Untersuchungsergebnissen, besonders der Neurologie, der Systemtheorie, den Bewegungs- und Erziehungswissenschaften, Unterstützung finden.

»Dieses Anfassen, Berühren, Bewegen, dieses Be-Greifen und Be-Handeln lebender menschlicher Körper ermöglicht es mir, die Erkenntnisse der großen Forscher und Autoren in die Praxis umzusetzen und dadurch etwas zu erreichen, wovon diese selbst keine Ahnung hatten, nämlich die unmittelbare Nutzenanwendung ihres Wissens hier und jetzt, indem ich es in die nicht-verbale Sprache der Hände übertrage als Funktionale Integration und in die verbale, die Wort-Sprache, als Bewußtheit durch Bewegung.« (Moshé Feldenkrais, 1981/1986, S. 25 ff)

»Feldenkrais war seiner Zeit voraus«, beziehungsweise seine »Methode ist die erfolgreiche Praxis einer Theorie, die sich noch entwickelt«, erklärt die Feldenkrais-Gilde Deutschland.

1. Das Ich-Bild

»Ich fühle, also bin ich« (António Rosa Damásio, Neurowissenschaftler, geb. 1944)

Einheit von Geist und Körper

Moshé Feldenkrais' Methode beruht auf der grundlegenden Annahme der Untrennbarkeit von Geist und Körper. »Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigentümliche Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat.« (Feldenkrais, 1967/1978, S.31) An jedem einzelnen Tun sind *Bewegung*, *Sinnesempfindung*, *Gefühl* und *Denken*, die vier Elemente des Ich-Bildes, zu unterschiedlichen Anteilen beteiligt. »Schrumpft eines dieser Elemente des Tuns so weit, daß es kaum mehr vorhanden ist, dann kann das Leben selbst gefährdet sein. Es ist schwierig, ohne jegliche Bewegung auch nur kurz am Leben zu bleiben. Ein Lebewesen, daß aller seiner Sinne beraubt ist, lebt nicht mehr. Kein Lebenstrieb ohne Gefühl: es ist das Gefühl des Erstickens, das uns atmen macht.« (Feldenkrais, 1967/1978, S.32)

Feldenkrais ging also davon aus, dass jedes Erleben einschließlich des Denkens auf körperliche Empfindungen zurückgeht und das eine das andere wechselseitig prägt (Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.), ein Mechanismus, den der renommierte Neurologe Antonio Damásio mit seinen Untersuchungen inzwischen eindeutig belegt. Damásio »geht sogar soweit zu behaupten, dass auch dann, wenn wir keine »großen« Gefühle haben, die unseren Körper spürbar bewegen, jedes Empfinden von uns Selbst und

unseres Zustandes ein Körperempfinden ist. Nur der Körper mit seinen vielen Regungen erlaubt mir, mich zu fühlen, mich als mich Selbst zu erleben und zu Erkennen« referiert Sabina Graf-Pointner (Vorsitzende der Feldenkrais-Gilde Deutschland) in ihrem Vortrag am 28.01.2004 an der Klinik für Neurologische Rehabilitation und fügt hinzu: » Es mutet schon merkwürdig an, dass eine solch grundlegende Einheit über 2000 Jahre nicht gesehen werden konnte. Mag sein, dass einer von vielen Gründen darin liegt, dass jener Sinn, der für die sinnlich, körperliche Erfahrung von Einheit notwendig ist, erst vor weniger als hundert Jahren entdeckt worden ist. Seit Aristoteles gehen wir davon aus, dass dem Menschen fünf Sinne zur Verfügung stehen. Ein ›sechster‹ Sinn wird bis heute mit ›Übernatürlichem‹ in Verbindung gebracht. Erst 1906 schuf Sir Charles Sherrington den Begriff der Propriozeption für den körperlichen Sinn für Haltung, Gewicht und Bewegung und bekam dafür den Nobelpreis«. Viele Hirnforscher sind sich, laut Graf-Pointner inzwischen sicher, dass unser zunehmendes Wissen über biologische Phänomene die überkommenen dualistischen Trennungen von Körper und Geist, Körper und Seele, Gehirn und Geist, immer mehr verschwinden lässt.

Strukturelle und funktionelle Konflikte

Vererbung, Erziehung und Selbsterziehung sind die Komponenten aus denen sich, nach Feldenkrais, das Ich-Bild im lebenslangen Prozess entwickelt. Diese Entwicklung wird durch verschiedene Faktoren behindert. Dazu gehören:

1. »Wir hören für gewöhnlich zu lernen auf, sobald wir genügend Fertigkeiten erworben haben, um unseren unmittelbaren Zweck zu erreichen. (Feldenkrais, 1967/1978, S.37)

2. Viele Zellen im Organismus bleiben untätig, weil: » ... um vom Standpunkt der Gesellschaft aus ein nützlich funktionierendes Glied zu sein, braucht ein Organismus – denn so ist unsere Gesellschaft beschaffen – seine Fähigkeiten gar nicht voll zu entwickeln« (Feldenkrais, 1967/1978, S.40)
»Durch sein physisches Erbe ist jeder einzelne einmalig: an Körperbau, Aussehen und in seinen Handlungen von allen anderen verschieden. Erziehung formt jeden von uns zum Glied einer bestimmten menschlichen Gesellschaft und möchte uns Glieder einander möglichst anähneln ... Die moralischen Wertungen, die sie uns einflößt, sind die Uniform des Gehorsams, in der die individuellen Unterschiede auch der Selbsterziehung zu verschwinden mindestens beginnen.« (Feldenkrais, 1967/1978, S. 21).

Übertriebene Gewohnheitsbildung macht krank

«Der Übergang vom Affen zum Menschen sind wir«. Konrad Lorenz (1903 - 1989)

Laut Feldenkrais, erfolgt die Anpassung an eine Gesellschaft durch Unterdrückung eigener organischer Bedürfnisse oder erfolgsorientierter Identifikation mit den Wertsetzungen der Gesellschaft und gleichzeitiger

Kritik eigener Zielsetzungen, spontaner Wünsche und Bedürfnisse.
»Infolgedessen leben die meisten Menschen hinter einer Maske. Diese Maske ist das Gesicht, das einer vor anderen haben möchte wie vor sich selbst.« (Feldenkrais 1967/1978, S. 23)

Fazit: »Unser Ich-Bild ist viel kleiner, als es sein könnte« Im Regelfall erreicht es nur 5% dessen, was möglich wäre. (Feldenkrais 1967/1978, S.38)

Ein vollständiges Ich-Bild zu haben, bewertet Feldenkrais (1967/1978) als seltenen Idealzustand. Die übliche Beschränkung unserer Fähigkeiten und die übertriebene sowie fehlerhafte Gewohnheitsbildung ist, laut Feldenkrais, die Ursache von Gefühlsschwankungen, Wahrnehmungs-, Haltungs- und Verhaltensstörungen.

»Die Methode, um den Menschen zu korrigieren«, um ihn »zu sich selbst zu berichtigen«, ist die Selbstkorrektur durch eine wache, aktive, sinnliche Auseinandersetzung mit der Umwelt.

2. Lernen

»Wer keine Fehler macht, kann auch nicht lernen« M. Feldenkrais

Eine weitere Prämisse der Feldenkrais-Methode, – unterstützt durch Untersuchungen der modernen Neurobiologie – ist die enorme Plastizität des Gehirns und damit die lebenslange Fähigkeit, zu lernen. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, Leiter der neurobiologischen Forschungsabteilung an der Universitätsklinik in Göttingen erklärt: »Das menschliche Gehirn ist lebenslang veränderbar, ausbaubar, anpassungsfähig. Veränderung ist also möglich. Und trotzdem geraten wir immer wieder in die gleichen, eingefahrenen Denkmuster. Die innere Struktur und Organisation des Gehirns passt sich an seine konkrete Nutzung an.«
(*Brainwash – Einführung in die Neurobiologie*, März 2006)

»Vorsicht, Taxifahren verändert Ihr Gehirn« (© DIE ZEIT 10.02.2005 Nr.7)

»Das Gehirn selbst ist eine Konstruktion von biologischer Prädisposition und kultureller Wirklichkeit«, zitiert Ulrich Schnabel in der ZEIT, Knetmasse der Kultur, vom 10. Februar 2005, den Altersforscher Paul B. Baltes und den Neuropsychologen Frank Rösler, und schreibt weiter unten:

»Auch der Warnhinweis »Vorsicht, Taxifahren verändert Ihr Gehirn« ließe sich rechtfertigen. Das jahrelange Einprägen von Fahrtrouten, Einbahnstraßen und Sehenswürdigkeiten lässt den hinteren Teil des Hippocampus schwellen, wie die Londoner Neurologin Eleanor Maguire nachwies. Dieser Bereich ist zuständig für das räumliche Gedächtnis. Kein Wunder, dass er umso größer ist, je mehr Berufserfahrung ein Taxifahrer hat. Dafür verliert der vordere Teil des Hippocampus an Volumen, sodass sich die Gesamtgröße des Gehirns nicht verändert.

Versteht man solche Erkenntnisse nicht nur als Kuriosität, belegen sie, wie jede Tätigkeit zur biologischen Anpassung des Denkkorgans führt. Das bleibt nicht ohne Folgen für die jeweilige Weltsicht: Während der geistige Kosmos eines Taxifahrers mehr aus räumlichen Verknüpfungen und

Orientierungspunkten besteht, nimmt eine Musikerin die Welt eher als Fülle von Klängen und Rhythmen wahr; für traumatisierte Kriegsoffer wird sie zur Quelle ständig neuer Schrecken. Und dies gilt, wohlgemerkt, nicht im übertragenen, sondern im neurophysiologisch nachprüfaren Sinne.

Der eigentliche Witz dieses Mechanismus – und das ist es, worauf Rösler und Baltes mit ihrem »biokulturellen Ko-Konstruktivismus« hinauswollen – ist jedoch, dass die Wechselwirkung unendlich reziprok ist: Wer Musik besser wahrnimmt, weil er viel Musik gehört hat, macht auch bessere Musik. Wer Terror erfährt, neigt hirnpfysiologisch zum Terror.« (Ulrich Schnabel)

Nicht Eigenschaften sondern Vorgänge gilt es zu verbessern.

Feldenkrais setzt den Rückfällen ins eingefahrene Denkmuster seine Methode des somatischen bzw. *organischen Lernens* entgegen. »Das Leben eines Menschen ist ein ununterbrochener Vorgang; und nicht die Veranlagung oder Eigenschaften, die einer hat, sondern die Art dieses Vorganges ist es, die der Verbesserung bedarf.« (Feldenkrais, 1967/1978, S.58).

Was organisches Lernen bedeutet, wird sichtbar, wenn wir Kinder beobachten. Spielerisch probieren sie ihre Möglichkeiten und Grenzen aus, entdecken die verschiedenen Arten der Fortbewegung, kriechen, krabbeln rutschen, robben, hüpfen, springen, ohne dass es ihnen jemand zeigt. Kinder sind »Meister ihres eigenen Lernprozesses« hoch zufrieden und neu motiviert, wenn ihnen eine eigene Lösung gelungen ist. (Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.)

Mit der Methode des organischen Lernens plädiert Feldenkreis, gegen Suggestion, Einzel- und Massenhypnose, für den Prozess eines spielerischen Versuchs- und Irrtumsverfahrens. »Erfolgreiche Lernprozesse können nicht durch eine äußere Korrektur bewirkt werden, sondern bedürfen einer Art »Suchprozess«, der mit Fehlern und Variationen arbeitet.« (Sabina Graf-Pointner, 2004)

Ausschlaggebend für den Lernerfolg ist es, dass das Lernen als angenehm empfunden wird, »denn das Unmögliche wird nur dann machbar, wenn es bequem und angenehm durchzuführen ist. Wenn es nicht angenehm ist, dann macht man es auch nicht mehr, nachdem man es gelernt hat; man wird es nie gebrauchen«. (Feldenkrais 1984/1990, zitiert nach Grit Gürlich & Volker Neubeck, 2004, S.16)

3. Bewegung

„Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss der Mensch das Bild von sich ändern, das er in sich trägt. Das bedeutet nicht das bloße Ersetzen einer Aktion durch eine andere, sondern eine Änderung in der Dynamik seiner Reaktionen. Eine solche Änderung in der Dynamik unseres Tuns ist gleichbedeutend mit einer Änderung in unserem Ich-Bild, einer Änderung in der Art unserer Beweggründe und mit der Mobilisierung aller betroffenen

Teile unseres Körpers. (Moshé Feldenkrais, 1967/1978. S.31) Zur Verbesserung des Ich-Bildes wählt Feldenkrais die bewusste Auseinandersetzung mit der Bewegung weil:

- a) »Das Nervensystem ist vorwiegend mit Bewegung beschäftigt«.
- b) Es ist »leichter, die Qualität von Bewegung zu erkennen, als die eines der anderen Faktoren«. (Wahrnehmung, Gefühl, Denken)
- c) »Wir haben von Bewegung mehr Erfahrung als vom Fühlen und Denken, und auch unser Vermögen zu ihr ist größer als zu diesen«.
- d) In welchem Ausmaß »einer sich bewegen kann, ist wichtig für seine Selbsteinschätzung«.
- e) »Jede Muskeltätigkeit ist Bewegung«.
- f) »Es liegt auf der Hand, daß weder Haltung, noch Ausdruck, noch Stimme verändert werden können ohne eine Änderung auch im Nervensystem, von dem aus die Muskeln zu äußeren, sichtbaren Änderungen in Gang gesetzt werden.
- g) »Bewegung ist die Grundlage der Bewußtheit«
- h) Atmen ist Bewegung
- i) »Sinnesempfindung und Denken beruhen auf Bewegung«. » ... die Muskulatur, durch die einer sich seines Denkens und Fühlens bewußt wird, hat sich [durch bewusste Veränderung in der motorischen Region] geändert Gewohnheit hat ihre stärkste, die Stütze der Muskeln verloren. Jetzt läßt sie sich ändern.« Feldenkrais (1967/1978, S.59ff)

Moderne Forschungsergebnisse belegen die Wichtigkeit der Bewegung für die kognitiven Funktionen des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens. Der Bielefelder Biokybernetiker Professor Dr. Holk Cruse (1942) geht davon aus, dass erst die Steuerungsmöglichkeit der Bewegung das Denken bei komplexen Organismen ermöglicht. »Statt eine Handlung – getrieben von einer Wahrnehmung – unmittelbar auszuführen, kann ein solcher Organismus diese erst einmal im Kopf durchspielen und mögliche Folgen bewerten. Das Körpermodell ist dabei nicht ausschließlich für die Bewegungsplanung zuständig, sondern dient ebenso der Wahrnehmung und vermutlich auch dem Verständnis der Bewegungen anderer. ... Cruse äußert die Vermutung, dass das zu Grunde liegende Modell auch die Basis der Entstehung von Bewusstsein sein könnte.« (Sabina Graf-Pointner, 2004)

Bewegen im sinnvollen Kontext

»Your body sense is one of the most important senses you have,« betont der Neuropsychologe Michael Graziano von der Princeton University. »Even though you are not always consciously aware of your body sense, if you lost it you wouldn't know the configuration of your limbs, what parts are your own and what are external objects. You wouldn't be able to coordinate a movement«. (Michael Graziano, How does the brain control movements?).

In seiner Studie (veröffentlicht am 1. Dezember 2000 in *Science*) legt Graziano nahe, dass die Nervenzellen im Kortex nicht einzelne Muskeln steuern sondern komplexe Bewegungsabläufe. Damit gehören die Lehrbüchern der Neurologie, in denen die Hirnrinde als »Körperkarte« dargestellt wird, auf der sich die Erregungsgebiete einzelner Muskelregionen abbilden, vermutlich auf den Müll der Geschichte. Die These Moshé Feldenkrais' aber, dass Bewegung eine Richtung, einen sinnvollen Kontext braucht, wird durch die neuen Erkenntnisse bestätigt.

»Feldenkrais-Lehrer wissen, dass es einen entscheidenden Unterschied macht, ob ich mich umschaue, um wirklich etwas zu sehen, oder das Drehen nur als körperliche Übung absolviere. Das Einbeziehen einer klaren Absicht und der Bewegungsrichtung erweitert den Raum der Bewegung über die körperlichen Grenzen hinaus und schafft damit erst die Bereitschaft des Nervensystems zu Umstrukturierungen, sprich zum Lernen«. In den Bewegungs-Lektionen nach der Feldenkrais- Methode werden deshalb Arme nicht einfach nur gestreckt, sondern in Richtung Zimmerdecke verlängert oder es wird nach imaginären Kirschen gegriffen, man kreist sein Becken auf imaginären Zifferblättern und lässt in der Vorstellung vielfältigste Bilder entstehen, weil wir annehmen – und die Erfahrung unserer Praxis scheinen diese Annahme zu bestätigen, dass nur dann das Nervensystem eine »optimale« Bewegungsantwort liefern kann. (Sabina Graf-Pointner, 2004)

Bewusstheit

Als Abgrenzung zum Bewusstsein fand Feldenkrais den Begriff der Bewusstheit, womit er den Zustand meinte, in dem man sich bewusst ist, bei Bewusstsein zu sein. »Daß einer sich seiner organischen Bedürfnisse bewußt ist, bildet die Grundlage, auf der er sich kennenlernt. Wird er sich der Beziehung bewußt, welche die Triebe mit ihrem Ursprung in der Entstehung menschlicher Kultur verbindet, so bietet ihm diese Bewußtheit potentielle Mittel, um sein Leben zu lenken, wie sie bisher nur von wenigen erkannt worden sind.« (Feldenkrais 1967/1978, S. 76)

4.11.x.d Das Erlebnis Feldenkrais

»Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen«
(Moshé Feldenkrais)

Wie lernt man Feldenkrais

Langsam. Ohne Anstrengung. Mühelos, im spielerisch experimentellen Ausprobieren der Bewegungs-Variationen auf der Grundlagen der eigenen Möglichkeiten. Das Erlernen der Feldenkrais-Methode funktioniert über die bewusste Wahrnehmung und Analyse der individuellen Körperbewegungen mit dem Ziel: »Fähigkeit zu erhöhen, d.h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, daß er auch könne, was er

vermag; ihm das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.« (Feldenkrais, 1967/1978, S. 87).

Die Feldenkrais Lektionen führen durch eine Bewegungsfolge, entweder unter verbaler Anleitung in der Gruppe (Bewusstheit durch Bewegung) oder im wortlosen Berührt- und Bewegtwerden (Funktionale Integration) durch einen Feldenkrais-Lehrer. Beide Prozesse beruhen auf demselben grundlegenden Verständnis, dass Berührung, Gefühl, Langsamkeit und Bewusstheit das Lernen erleichtern. Jeder Teilnehmer wird in die Lage versetzt, zu erforschen, was er schon kann, und dabei Möglichkeiten leichter und effektiverer Handlungsalternativen zu entdecken, bzw. sein Verhalten und sein Selbstbild zu erfahren und zu verändern.

1. Bewusstheit durch Bewegung

»Die Art Lernen, die mit *Bewußtheit durch Bewegung* einhergeht, ist eine Quelle angenehmer Empfindungen, deren Klarheit verloren geht, wenn etwas die Annehmlichkeit trübt.« (Feldenkrais, 1981/1986, S. 137).

Unter Anleitung des Feldenkrais Lehrers wird eine Bewegungsfolge leicht und spielerisch erforscht. Sehr kleine Bewegungen, darunter ungewohnte Variationen, die sich erst am Ende der Stunde zu komplexen Bewegungsabläufen zusammensetzen gilt es wachsam nachzuvollziehen. Wie stehe, sitze, liege, gehe ich, wie führe ich eine bestimmte Bewegung aus und wie fühlt sich das an. Dabei geht es nicht um das Erlernen, ›richtiger‹ Bewegungen, sondern um die Verfeinerung der Wahrnehmung der Bewegung. Nur so gelingt es dem Nervensystem, kleinste Unterschiede wahrzunehmen und Alternativen, sprich effizientere Bewegungen, zu entdecken. (Sabina Graf-Pointner, 2004) »Ohne Unterscheidungsvermögen kein Lernen – und gewiß keine Erweiterung des Lernvermögens. Das ist nicht ganz so einfach wie es klingt, denn unsere Sinnesorgane sind so beschaffen, daß sie desto besser unterscheiden, je kleiner, schwächer der Reiz ist, der auf sie trifft.« (Feldenkrais, 1967/1978, S. 89)

Wichtig für den Lernerfolg ist darüber hinaus die Freude am Tun. »Den eigenen Körper und seine Bewegungen als Quelle von Lust zu entdecken ist für viele schmerzgeplagten Feldenkrais-SchülerInnen, die anfangs mit zusammengekniffenen Zähnen nach DER ›richtigen‹ Bewegung suchen, oft die größte Herausforderung. Doch Lust und Wohlbefinden lernt man nicht mit dem Kopf, sondern im und mit dem eigenen Körper.« (Sabina Graf-Pointner, 2004)

Feldenkrais hat im Laufe von 25 Jahren ca. 600 verschiedene Lektionen Bewusstheit durch Bewegung entwickelt. Diese Alexander Yanai Lektionen - benannt nach einer Straße in Tel Aviv - wurden solange verändert, bis Feldenkrais das Gefühl hatte, dass sie exakt das hervorbrachten, worum es in derjenigen Lektion gehen sollte (IFF, 1996). »Inzwischen gibt es über 2000 bis 3000 verschiedene Lektionen *Bewusstheit durch Bewegung*, die im

Laufe der Zeit von M. Feldenkrais und seinen Schülern entwickelt wurden. (zitiert aus: Grit Gürlich & Volker Neubeck, 2004, S.25)

»Indem ein Mensch versucht sich richtigzustellen, werden in ihm verschiedene Entwicklungsstufen sichtbar. Und indem er Sprosse um Sprosse auf der Leiter menschlicher Entwicklung erklimmt, werden die Korrekturen immer mehr zu verfeinern sein«, schreibt Feldenkrais in *Bewusstheit und Bewegung*, dem er zwölf exemplarische Lektionen bis ins Detail beschrieb. »Danach sollte mancher Leser imstande sein, aus eigenem weiterzugehen.« (Feldenkrais, 1967/1978, S. 28)

2. Funktionale Integration

»Mit *Funktion* ist das gemeint, »was wir tun, um uns selbst zu erhalten, um in Wechselbeziehung mit der Welt und anderen Wesen zu treten. Und funktionale Integration ist der Prozess, in dem wir eben das mit unserem ganzen Selbst vollbringen.« (Ginsberg, 2004, S. 32, zitiert aus: Grit Gürlich & Volker Neubeck, 2004, S.25).

»Die Funktionale Integration wird in Einzelsitzungen durchgeführt. Dabei liegt man auf einer niedrigen, breiten Liege und wird durch sanfte aber klare Berührungen bewegt. Mal wird der Kopf gerollt oder gehoben, mal ein Bein oder Arm gebeugt oder durch sanften Druck oder Zug an Verbindungen z.B. zwischen Becken und Brustkorb »erinnert«. Die Einzelarbeit basiert auf den gleichen neurophysiologischen Zusammenhängen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet. Feldenkrais-Lehrer spüren unwillkürliche Muskelaktivität auf, die den Spielraum der Bewegung begrenzt. Die Aufforderung: »Entspannen Sie sich!«, hilft hier nichts. Über Berührung und Bewegt-Werden durch den Lehrer oder die Lehrerin wird Neues sinnlich wahrgenommen und kann dann ins Bewegungsrepertoire des Alltags aufgenommen werden. Selbst eingefleischte Verhaltensweisen lassen sich in neue Möglichkeiten verwandeln. Die Resultate sind oft eindrucksvolle und elementare Veränderungen«. (Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.)

Die Funktionale Integration, schreibt Feldenkrais (1981/1986, S. 179), wendet sich an die ältesten Teile unseres sensorischen Systems: die auf Berührung reagieren, auf die Empfindungen von Zug und Druck, auf die Wärme der Hand und ihre Streichelbewegungen. Die im wörtlichen Sinn »be-handelte« Person spürt zunehmend den sich verringern den Muskeltonus, das Tieferwerden ihres Atems und seine Regelmäßigkeit, Wohlbehagen im Unterleib, den besseren Kreislauf in der sich weitenden Haut und sie wird von diesem Empfinden eingenommen. Sie empfindet ihre primitivsten, d.h. entwicklungsgeschichtlich ursprünglichen, vom Bewusstsein vergessenen Verhaltensschemata und erinnert sich des Wohlgefühls eines heranwachsenden kleinen Kindes. (zitiert aus: Grit Gürlich & Volker Neubeck, 2004, S.25f).

Für wen ist Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist für alle Menschen jeden Alters geeignet. »Es macht keinen Unterschied, ob jemand krank oder gesund ist, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler – ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen. Die Feldenkrais-Methode entwickelt diese Potenziale und wird auf unterschiedlichsten Gebieten angewandt«, informiert die Feldenkrais-Gilde Deutschland über die Anwendung der Methode in Pädagogik und Prävention, der ambulanten Altenpflege, bei der Ausbildung von Musiker, Schauspielern, Tänzern und Malern und im medizinischen Bereich.

Feldenkrais als Therapie

Im medizinischen Bereich wird die Feldenkrais-Methode im Rahmen von Therapien und Reha-Maßnahmen nach Bandscheibenvorfällen, bei der Behandlung von Multipler Sklerose, bei Beschwerden des Bewegungsapparates sowie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Dabei interessiert sich die Methode »weniger für ›Ursachen‹ eines Problems, sondern für die komplexen, dynamischen Vernetzungen, in die das ›Problem‹ eingebunden ist und welche Komponenten und Aktivitäten es aufrecht erhalten. Erst dieses erweiterte Verständnis liefert einen Schlüssel für nachhaltige Veränderungen«. (Sabina Graf-Pointner, 2004.) Stiftung Warentest bewertet das Konzept in ihrem Untersuchungsbericht als »wissenschaftlich plausibel«.

Bewertung

Die Wirksamkeit der Feldenkraismethode ist belegt für den Abbau von Stress und die Verbesserung der Balance bei MS-Patienten sowie zur Verminderung von Nacken- und Rückenschmerzen. Die Risiken sind zu vernachlässigen. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt bei der Behandlung dieser Krankheiten und Störungen positiv aus. Die Feldenkraismethode ist zur Behandlung bei diesen Anwendungsgebieten geeignet. Zur Anwendung bei Krebspatienten hat die Methode keinerlei therapeutische Wirksamkeit. Hierfür fällt die Nutzen-Risiko-Abwägung negativ aus. Die Feldenkraismethode ist nicht geeignet zur Behandlung von Krebspatienten.« (Stiftung Warentest, Die Andere Medizin,)

Gewarnt wird allerdings davor, dass die psychischen Effekte der Methode dazu führen können, dass labile Menschen aus dem Gleichgewicht geraten. »Mögliche Krisen können Feldenkraislehrer üblicherweise nicht auffangen, weil sie nicht psychologisch oder psychiatrisch ausgebildet sind.« (Stiftung Warentest)

Wie wird man Feldenkrais-LehrerIn

Drei Ausbildungen in der nach ihm benannten Methode hat Feldenkrais selbst geleitet: seit 1968 die seiner israelischen Assistenten, 1975-1977 die

einer ausgewählten Gruppe in San Francisco, und ab 1980 einer Gruppe von zweihundertfünfzig Studenten in Amherst, Massachusetts. Zu seinen bekanntesten Schülern gehören Yehudi Menuhin, Peter Brook und Igor Markevitsch, Wissenschaftler wie Margaret Mead und Karl Pribram, Staatsmänner wie David Ben-Gurion und Moshé Dayan.

Heute dauert die Ausbildung zum/zur Feldenkrais-LehrerIn vier Jahre und unterliegt weltweit den Anforderungen der »International Feldenkrais Federation« (IFF). Der Dachverband vereint 17 Feldenkrais Gilden in 17 Ländern (IFF 2006) 1985 gründete sich in Deutschland der Berufsverband der Feldenkrais-LehrerInnen mit inzwischen 1700 Mitgliedern (Feldenkreis-Gilde Deutschland, 2007).

Als Voraussetzungen für die Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer wird empfohlen:

- Mindestalter 25 Jahre
 - Berufsausbildung und Berufserfahrung
 - Selbsterfahrung in der Feldenkrais-Methode sowohl in Bewusstheit durch Bewegung als auch in Funktionaler Integration
 - physische und psychische Stabilität
 - Lebenssituation, die eine solche Ausbildung zulässt.
 - Dauer und Organisation
 - mindestens 160 Ausbildungstage, verteilt auf 3-5 Jahre, mit jeweils 1-4 Segmenten pro Jahr
 - tägliche Mindestunterrichtszeit 5 Stunden (Feldenkreis-Gilde Deutschland)
- Die Ausbildung kostet 12.000 € und mehr. Sie endet mit der Aushändigung des internationalen anerkannten Zertifikats.

4.11.x.d Was zahlt der Kunde?

Üblicherweise kostet der Feldenkrais-Gruppenunterricht 10 – 12 € je Stunde. Die Einzelstunde kommt auf zirka 50 – 80 €. Die Leistungen der Feldenkrais-LehrerInnen werden überwiegend privat abgerechnet. Allerdings können die Kosten in Ausnahmefällen von den Krankenkassen erstattet werden. Dafür ist eine ärztliche Verordnung notwendig, sowie der Nachweis, dass die zu therapierenden Beschwerden mit den anerkannten Heilverfahren nicht gelindert werden konnten. Auch dann besteht allerdings kein Anspruch auf eine Erstattung. Die Krankenkassen geben Auskunft zur Kostenübernahme.

Einige private Krankenversicherungen bieten Zusatzverträge an, in denen die Feldenkrais-Methode enthalten ist. In der Beihilfe für Beschäftigte des öffentlichen Dienstes ist die Feldenkrais-Methode als Heilmittel anerkannt. (Feldenkreis-Gilde Deutschland, 2007)

Quellen

Grit Gürlich, Volker Neubeck, Evaluation der Feldenkrais-Methode®, Auswirkungen auf gesundheitsbezogene Lebensqualität, Selbstwirksamkeitserwartung und Körperbild, Diplomarbeit, Freie

Universität Berlin, Dezember 2004,
www.iffresearchjournal.org/Guerlich_Neubeck_2004.pdf)

Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., Jägerwirtstr. 3, 81373 München
Deutschland, www.feldenkrais.de

International Feldenkrais Federation, <http://feldenkrais-method.org>
Brainwash - Einführung in die Neurobiologie, DVD Gerald Hüther, Original-
Aufzeichnung einer Vorlesung in drei Teilen vom März 2006. DVD,
Spieldauer ca. 3 Stunden 30 Minuten. Verlag: Jokers edition,
Gerald Hüther ist Professor für Neurobiologie und leitet die
neurobiologische Forschungsabteilung an der Universitätsklinik in
Göttingen. Er ist Autor mehrerer bekannter Sachbücher (Biologie der Angst,
Evolution der Liebe, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn).

Moshe Feldenkrais 1981/1986, Die Entdeckung des Selbstverständlichen.
Frankfurt: Insel Verlag. (Original erschienen 1981: The Elusive Obvious)

Feldenkrais, M. (1967/1995). *Bewußtheit durch Bewegung*. (F. Wurm,
Übers.).
Frankfurt: Suhrkamp. (hebräisches Original erschienen 1967; dt. Ausgabe
1968:
Der Aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen
Leib
mit zwölf exemplarischen Lektionen)

Moshe Feldenkrais 1981/1986, Die Entdeckung des Selbstverständlichen.
Frankfurt: Insel Verlag. (Original erschienen 1981: The Elusive Obvious)

Feldenkrais, M. (1967/1978). *Bewußtheit durch Bewegung*. (F. Wurm,
Übers.).
Frankfurt: Suhrkamp. (hebräisches Original erschienen 1967: Der Aufrechte
Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf
exemplarischen Lektionen)

Feldenkrais, M. (1984/1990). *Die Feldenkraismethode in Aktion: Eine
ganzheitliche
Bewegungslehre* (T. Kirschner, Übers.). Paderborn: Junfermann.
(amerikanisches Original erschienen 1984: The Master Moves)

Feldenkrais, M. (1990a). *Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit*. (A.
Endler &
H.-E. Czetzok, Übers.). München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., 3.
(Original erschienen 1966: Image, Movement, and Actor: Restoration of
Potentiality)

Feldenkrais, M. (1985/1992). Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. (F. Wurm, Übers.) Frankfurt: Suhrkamp. (Manuskript entstand in den 40er Jahren, amerikanisches Original erschienen posthum 1985! The Potent Self. A Guide to Spontaneity)

Feldenkrais, M. (1949/1994). Der Weg zum reifen Selbst – Phänomene menschlichen Verhaltens. (Dr. B. Schröder, Übers.). Paderborn: Junfermann. (Original erschien 1949: Body and Mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning)
Michael Graziano, Case Study, How does the brain control movements?, (weblamp.princeton.edu/~psych/psychology/research/graziano/case.php)

Vortrag von Sabina Graf-Pointner am 28.01.04 an der Klinik für Neurologische Rehabilitation, Klinikum am Europakanal Erlangen, www.feldenkrais-erlangen.de/artikel_vortrag.pdf