



Leonhard Thomas, verheiratet und Vater von zwei Kindern ist Dipl. Ing. (Chemie FH) und Diplom-Musiklehrer für Cello. Er absolvierte seine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Chava Shelav (Diplom 1988). Er unterrichtet Cello privat und an Musikschulen („Funktionales Cellospiel“). Die Feldenkrais-Methode unterrichtet er an der Musikschule in eigener Feldenkrais-Praxis und an verschiedenen Institutionen.

3.5 Die Feldenkrais-Methode in der Musikschule und speziell im Streichunterricht

Leonhard Thomas

„Aber der Lehrer muß den Mut haben, sich zu blamieren. Er muß sich nicht als der Unfehlbare zeigen, der alles weiß und nie irrt, sondern als der Unermüdliche, der immer sucht und vielleicht manchmal findet. Warum Halbgott sein wollen? Warum nicht lieber Vollmensch?“ (Arnold Schönberg)

Biografische Notizen

Der Unfall

Ich war dabei, meinen Traum zu erfüllen: Mein Chemiestudium hatte ich abgeschlossen. Nun wollte ich mein leidenschaftlich betriebenes Hobby, das

Cellospielen, mit meinem Interesse an Menschen verbinden und zum Beruf machen. Kaum hatte ich das Musikstudium zum Diplom-Musiklehrer für Cello begonnen, als mir beim Skifahren ein Unfall passierte: Kapselriß der rechten Schulter und Bänderdehnung. Mein Arm wurde ruhiggestellt. Zwei Wochen später bei der Nachuntersuchung sagte mir der Orthopäde, daß nun wieder alles in Ordnung sei. Ich war überaus erleichtert und spielte sofort wieder Cello, merkte aber bald, daß ich meine Schulter nur eingeschränkt bewegen konnte. Was ich vorher selbstverständlich und ohne viel darüber nachzudenken spielen konnte, wurde nun immer schwieriger und war nur noch mit großem Kraftaufwand zu erreichen. Trotzdem übte ich weiter und hoffte, der Zustand werde sich von selbst verbessern, so wie auch ein Schnupfen kommt und wieder geht.

In meiner Not besuchte ich inzwischen den dritten Orthopäden. Jetzt hieß die Diagnose: „Rotatorenmanschettenverletzung“ und Krankengymnastik wurde mir verschrieben – wenigstens hatte ich jetzt eine Bezeichnung für meinen sich immer noch verschlimmernden Zustand. Mittlerweile waren fünf Minuten Cellospiel zur Qual geworden. Heute weiß ich, was ich damals höchstens ahnte: Meine Beschwerden in der Hand, im Nacken, der Schwindel, meine veränderte Art zu gehen – dies alles waren Folgen des Unfalls und vor allem Folgen meiner Art und Weise, auf den Unfall zu reagieren.

Heute kann ich offen darüber schreiben. Damals war ich beschämt und verzweifelt, aus der Bahn geworfen. Etwas in mir gab jedoch nicht auf. In zwei Urlaubssemestern schloß ich die Theoriefächer des Musikstudiums ab und kümmerte mich gleichzeitig um meine Schulter: Krankengymnastik (von fünf verschiedenen Verfahren weiß ich noch), Akupunktur, Chiropraktik, Autogenes Training – ich war allmählich im wahrsten Sinne des Wortes bewandert. Ich merkte jedoch, daß mir die Angebote der Schulmedizin nicht weiterhalfen. Daher besorgte ich mir Literatur über alternative Verfahren, besuchte Kurse und bekam Einzelstunden in der Alexander-Technik, in Yoga, Eutonie und Dispokinase.

In einer Buchhandlung fand ich ein Buch von Moshé Feldenkrais: „Bewußtheit durch Bewegung“. Ein Jahr lang beschäftigte ich mich autodidaktisch mit den in diesem Buch beschriebenen Lektionen. Schließlich meldete ich mich zu einem ersten Wochenendseminar an. Ich erinnere mich noch lebhaft: seltsam ruhig, verwirrt und überrascht ging ich nach Abschluß des Kurses nach Hause und schlief in der folgenden Nacht ausnehmend gut. Am nächsten Morgen spürte ich, daß ich mich leichter bewegen konnte. Ich setzte mich ans Cello. Irgend etwas war anders. Ich konnte es nicht in Worte fassen. Mein sonst so störrischer Arm gehorchte mir willig und wie automatisch. Froh und erleichtert spielte ich drauflos. Zu übermütig, wie sich herausstellte. Die bekannten Beschwerden stellten sich wieder ein, die Leichtigkeit der Bewegung verlor sich.

Immerhin – der kleine Lichtblick machte mir Mut und zeigte mir die Richtung, in der es weitergehen konnte. Ich besuchte weitere Feldenkrais-Seminare und nahm Einzelstunden in „Funktionaler Integration“. Schließlich begann ich eine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer.

Dies waren die ersten Schritte auf einem langen Weg, der für mich sehr bereichernd war, mir aber immer wieder viel Geduld und Beharrlichkeit abverlangte.

Der Körper als Einheit

Schon in dem erwähnten ersten Wochenendkurs ahnte ich, daß es noch um mehr gehen könnte als um meine schmerzende Schulter und meine sonstigen Beschwerden.

In diesem Kurs war mit kleinen, leichten Bewegungen des Beckens experimentiert worden. In vielen Variationen hatte jeder Teilnehmer die Beziehung zwischen den Beckenbewegungen, den Beinen und der Wirbelsäule untersucht. Ich fragte mich damals, wie diese Beckenbewegungen meiner Schulter nutzen sollten. Meine Schultern und Arme bewegte ich ja gar nicht, so schien es mir wenigstens. Heute weiß ich, wie beim Rollen des Beckens die Schultern auf ungewohnte und kaum wahrnehmbare Weise mitbewegt werden.

Für die positive Wirkung war ein grundlegendes Prinzip der Feldenkrais-Arbeit verantwortlich, das der relativ zugeordneten Bewegung. Um dieses Prinzip verstehen zu können, muß man wissen, daß eine mit schmerzhaften Erfahrungen verknüpfte Bewegung jedesmal die Erwartung des Schmerzes aktiviert. Der Schmerz wird ein integraler Bestandteil der Bewegung und damit zur Gewohnheit. Kompensierende Bewegungen mindern zwar den erwarteten Schmerz, schränken jedoch die Beweglichkeit weiter ein. In solchen Fällen werden in der Feldenkrais-Methode Bewegungen gesucht, die den gewohnheitsmäßigen Schmerz umgehen. Dies geschieht zum Beispiel dadurch, daß die problematische Bewegung auf ungewohnte Weise, von anderen Körperteilen aus, ausgeführt wird.

In meinem Fall war die problematische, für das Cellospielen jedoch unerläßliche Bewegung die, Schulter und Arm relativ zum Rumpf zu bewegen. Sehr hilfreich war es nun für mich, Schulter und Arme ruhen zu lassen und den Rumpf relativ dazu zu bewegen.

Nach und nach beschäftigte ich mich mit allen grundlegenden Bewegungsfunktionen, wie z.B. Beugen und Strecken, Drehung um die eigene Achse im Liegen, Sitzen und Stehen, und vieles mehr. Die Sensibilität für meine Bewegungen wuchs. Wichtige funktionelle Zusammenhänge vor allem zwischen den Bewegungen des Beckens und der Beine, zwischen denen der Füße und anderen Körperteilen, zum Beispiel Ferse und Schulter, zwischen Augen und Kiefer, Kopf und der ganzen

Wirbelsäule, wurden klarer. Ich wurde zunehmend sensibler für alle meine Bewegungen, im Alltag und beim Cellospielen.

Diese erhöhte Sensibilität war jedoch nicht nur positiv und angenehm, sondern ich entdeckte auch bisher unbekannte Eigenschaften an mir, die sich störend bemerkbar machten und mit denen ich nun umzugehen lernen mußte.

Zwei Beispiele zeigen dies besonders deutlich:

Immer dann, wenn meine gesamte Haltung sich durch die Feldenkrais-Arbeit verbessert hatte und der Atem anfang, ruhiger zu fließen, „ruckelte es“: Die Schulter machte unwillkürliche, ruckartige Bewegungen, die mit einem krachenden, knirschenden Geräusch verbunden waren. Beunruhigt darüber besuchte ich wieder verschiedene Orthopäden und Neurologen. Niemand konnte mir eine Erklärung für dieses Phänomen geben, das mich erheblich beeinträchtigte. Ich sorgte mich um meine berufliche Zukunft und zweifelte an der Feldenkrais-Methode, die mich zunächst so weit gebracht hatte, mir aber an diesem Punkt anscheinend nicht weiterhelfen konnte.

Durch die Beschäftigung mit der Feldenkrais-Arbeit wurde ich an ein Ereignis erinnert, das ich völlig vergessen hatte: Mit 14 Jahren war ich beim Spielen die Kellertreppe hinabgestürzt und auf die Wirbelsäule gefallen. Jetzt ging mir auf, wie sich der Rücken durch diesen Unfall verändert hatte und wie wenig ich ihn in meine Bewegungen miteinbezog. Dies wurde mir erst jetzt bewußt, da mein Rücken zu neuem Leben erwachte und auf einmal eine wichtige Rolle dabei zu spielen begann, die bleibenden strukturellen Veränderungen in der Schulter auszugleichen. Mit der Zeit begriff ich: Nicht nur die Beweglichkeit der Schulter mußte sich verbessern, sondern ich mußte alle anderen Körperteile sinnvoll gebrauchen lernen, um die Funktionen von Schulter und Arm zu optimieren.

Mein Wissensdurst war geweckt, mein Ehrgeiz angestachelt. Neben den Lektionen, die wir im Feldenkrais-Training durchnahmen, besorgte ich mir Kassetten und alle nur erreichbaren schriftlichen Aufzeichnungen mit Feldenkrais-Lektionen und experimentierte weiter. Ich richtete meinen Alltag darauf ein, daß ich täglich mindestens eine, manchmal mehrere Stunden mit der Feldenkrais-Arbeit verbrachte. Meine Frau sagte oft neckend: „Jetzt liegt er schon wieder auf dem Boden und strampelt mit den Beinen“. Aber genau das war es, was mich in einem unendlich lang dauernden Prozeß voranbrachte.

Allmählich wurde die Reichweite und Beweglichkeit meines Arms und der Schulter immer größer. Für andere Menschen selbstverständlich und unwesentlich, bedeutete dies für mich ein großes Glück. Es war mir möglich, wieder so viel Cello zu spielen, daß ich das Studium erfolgreich abschließen und meinen Beruf als Cellolehrer ausüben konnte.

Das Ich als Einheit

Von den körperlichen Aspekten auszugehen ist zweckmäßig, aber es ist nicht alles. Ich war zunächst in der Dichotomie Körper/Geist gefangen. Ich wollte meinen Körper „repariert“ haben, wieder normal „funktionieren“, sonst aber bei meinen Gewohnheiten bleiben. Allmählich wurde mir klar, daß es bei diesem Prozeß um eine Änderung des ganzen Ichs gehen mußte.

Jedesmal, wenn ich durch ganzheitliche Bewegungen eine ausbalancierte Haltung gefunden hatte, änderte sich auch meine gefühlsmäßige Verfassung. Anfangs erlebte ich viele verschiedene Gefühle in raschem Wechsel. Dies war oft verwirrend. Später stellte sich immer regelmäßiger ein Gefühl der Ruhe und Heiterkeit ein. Eine begleitende Psychotherapie unterstützte mich bei meinem Wachstumsprozeß und half mir dabei, mich von anderen Seiten zu betrachten und die neu gewonnenen Freiheiten zu nutzen. Ich war mutig und offen für neue Erfahrungen. Meine Familie und Freunde bemerkten an mir die positive Änderung; häufig wurde ich darauf angesprochen, daß ich anders sei als früher.

In der ersten Zeit verschwand die seelische und körperliche Balance nach den Feldenkrais-Lektionen in kürzester Zeit, ohne daß mir das Wie und Warum bewußt war. Ich merkte immerhin, daß es passierte und fragte mich: Welche meiner Gewohnheiten bringt mich immer wieder aus dem Gleichgewicht, läßt mich immer wieder stolpern?

Diese grundsätzliche Frage begleitet mich seitdem. Sie zu beantworten bedarf jener „analogen“ Vorgehensweise, die ich durch meine Arbeit mit der Feldenkrais-Methode hinlänglich erfahren habe: bewußtes Beobachten und spielerisches Experimentieren.

Ganz allgemein gilt: Um das Stolpern zu vermeiden, sind viele kleine Schritte der Bewußtheit notwendig. Je sensibler Unterschiede in Bewegungen und ebenso im Denken und Fühlen wahrgenommen werden, desto besser sind die Chancen, daß sich störende Gewohnheiten oder fixe Ideen ändern. Je mehr Wahlmöglichkeiten zu handeln, desto „passendere“ Lösungen können gefunden werden. Der Körper ist dabei ein Seismograph für die seelische Verfassung, für die Stimmigkeit eines Gefühls, einer Handlung oder einer Situation. Die Feldenkrais-Methode wird bei diesem Prozeß der zunehmenden Bewußtheit zum Katalysator. Sie geht von Bewegung aus, ihr Ziel ist jedoch eine Zunahme von Bewußtheit, um im Leben besser zurechtzukommen – daher der Begriff „Bewußtheit durch Bewegung“.