

## Eine kurze Wortmeldung zum Thema Schmerztherapie

Schmerz ist ein komplexes Phänomen, das auf einem vielfältigen Geschehen gründet und selten linear auf eine ursächliche Quelle zurückgeführt werden kann. Wiederholt und über längere Zeit auftretende Schmerzen am Bewegungsapparat sind verflochten mit individuell entwickelten Beschränkungen der Beweglichkeit und mit verkrampten Haltungen. So sind dysfunktionale Bewegungen zur Gewohnheit geworden und das fixierte Körperverhalten wird durch angestrengte Kontrolle, unbewusste Anspannung und eine unzureichend differenzierte Körperwahrnehmung aufrecht erhalten. Auch wenn Schmerzsymptome erstmals nach einem Unfall, einer Operation oder einem anderen Vorfall auftreten, geht eine Geschichte körperlicher Entwicklungen voraus. Die Anforderungen zur adäquaten Verarbeitung des Vorfalls treffen auf schon bestehende Verhaltensmuster, die möglicherweise den Vorfall mitgeprägt haben und jetzt den notwendigen Anpassungen an die veränderte Situation im Weg stehen. Solche komplexen Symptomatiken lassen sich nicht mittels Therapie- und Diagnoseverfahren angehen, die ihre Betrachtung und die daraus abgeleiteten Interventionen auf Symptome und lokale Schädigungen beschränken. Denn ein spezifisches Training, eine gezielte Übung oder eine lokale Behandlung können, ohne die gesamte Bewegungsorganisation mit einzu-beziehen, die notwendigen Veränderungen am aktuellen Körperverhalten nicht bewirken. Und nur selten kann bei chronifizierten Störungen eine punktuelle Intervention allein, die Selbstregulierungs- und Selbstorganisationskräfte des Organismus so gezielt und nachhaltig stimulieren, dass eine Besserung eintritt. Geradezu selbstschädigend ist die Strategie, schmerzende Stellen durch lokalen Aufbau der Muskulatur zu schützen bzw. zu stabilisieren. Denn dadurch verfestigen sich die schon fixierten Haltungen und Bewegungsabläufe und der einseitig entwickelte Körpergebrauch wird noch verstärkt. Jeder Versuch einer Substitution der skelettalen Stützfunktion durch muskuläre Haltearbeit führt unweigerlich zu einer Ein-

schränkung der Bewegungsfunktionen. Ebenso falsch sind Empfehlungen, sich kontrollierend einzuschränken oder sich äusseren Vorschriften gemäss zu bewegen. Dies kann zwar in einer Akutsituation vorübergehend hilfreich sein, doch lassen auferlegte Beschränkungen die potentiell noch verfügbaren Bewegungsmöglichkeiten verkümmern, fördern die Fixierung auf das Problematische und führen längerfristig zu Fehlhaltungen. Denn jede nicht organisch gewachsene und integrierte Veränderung im Bewegungsverhalten vermindert die Wahrnehmungsfähigkeit, kompliziert und destabilisiert das Körperverhalten und reduziert die Möglichkeiten zur Selbstlenkung.

Notwendige Anpassungen im Körperverhalten können hingegen erreicht werden, wenn es gelingt, organische Haltungen, eine funktionale Atmung und natürliche Bewegungen zu entwickeln und diese ins Alltagsverhalten zu integrieren. Dazu muss das Therapie- und Diagnoseverfahren auf die Beurteilung und die potentiellen Möglichkeiten des gesamten Körperverhaltens ausgedehnt werden. Im Sinne eines permanenten Lernprozesses, der in den Alltag transferiert werden soll, muss ein offenes Verhältnis zwischen dem Lösen und dem Auffinden von Problemen erhalten werden. Dies ist der methodische Ansatz der Feldenkrais Arbeit. Die Diagnose verläuft anhand des beobachtbaren physikalischen Verhaltens beim Bewegungslernen und wird so selbst zum systematischen Suchen und Erproben adäquater Haltungen und leichter Bewegungen. Diagnose und therapeutische Intervention gehen Hand in Hand und fördern zusammen einen Prozess zur Entwicklung eines fokussierten und ausreichend differenzierten Empfindungsvermögens. So werden inadäquate Körperreaktionen und dysfunktionale Bewegungsgewohnheiten Schritt für Schritt aufgedeckt und korrigiert. Voraussetzung für eine solche organische Entwicklung und eine erste Grundlegung für entsprechende Körperprozesse,

besteht im zeitweiligen Auflösen verkrampfter Körperzustände. Dies gelingt durch die sorgfältige Suche nach einem möglichst entspannten Gleichgewicht. Dazu wird systematisch und nachvollziehbar mit einfachen Bewegungen experimentiert, um in ruhigere Zustände und entspanntere Situationen zu gelangen. So können neutrale und indifferente Gleichgewichtszustände gefunden werden, die sich insbesondere dadurch auszeichnen, dass das eigene Gewicht vollständig getragen ist und die entsprechende Auflage bewusst gespürt werden kann. Davon ausgehend können die eigenen körperlichen Möglichkeiten achtsam erkundet und Variationen ausprobiert werden, ohne dass fixierte Vorstellungen, reaktive Schemata, Leistungsdruck und Anstrengung den Lernprozess bestimmen. Es können Körperempfindungen bewusst wahrgenommen werden, die im Alltagsverhalten gar nicht gespürt, geschweige denn zur Kenntnis genommen werden. Erst diese bis anhin fehlenden Wahrnehmungen und ein erweitertes Bewegungsverhalten, bewusst in den Kontext eines funktionalen Körpergebrauchs gebracht, schaffen die notwendige Orientierung und damit die Voraussetzung für das Verständnis von Zusammenhängen und für spontan emergierende Verhaltensänderungen. Entspannung allein reicht dazu nicht aus, weil das zugrunde liegende Körperverhalten mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, den vertrauten Reaktionen auf die Umwelt und dem emotionalen Erleben dermaßen verwoben ist, dass es sich nicht spontan und aus eigener Kraft korrigiert. Damit die, mit dem Selbsterleben kongruenten Spannungszustände und die, sich mit dem Selbstbild in Einklang befindlichen, jedoch fehlerhaften Bewegungsabläufe verändert werden können, müssen Voraussetzungen zur Überwindung von Lernhindernissen geschaffen werden. Dies ist ein aktiver und vielschichtiger, sich in kleinen Schritten entwickelnder Prozess, für den man sich engagieren muss und der viel Raum und Zeit in Anspruch nimmt. Bewegung und Haltung bewusster zu erfahren, aufgrund der eigenen Empfindungen zu beurteilen und noch einmal neu zu erlernen, stellt den Status Quo in Frage und kann verunsichern. Oft muss als erstes das Vertrauen wachsen, dass sich Veränderung positiv auswirken kann und Einflussnahme

überhaupt noch möglich ist. Damit sind wir wieder am Anfang einer Feldenkrais Therapie!

Marc Oestreicher