



FELDENKRAIS® IM LEISTUNGSSPORT / Markus Aufderklamm

Es sind nun 20 Jahre, die ich in meinem Hauptberuf als Sportpsychologe mit Athletinnen und Athleten arbeite, die sich dem Hochleistungssport verschrieben haben. Zuerst war ich dabei in Innsbruck beheimatet, dann mehrere Jahre in Wien, am Zentrum für Universitätssport auf der Schmelz, und die letzten zehn Jahre am Österreichischen Leistungssportzentrum in der Südstadt.

Als ich im Zuge dieser Arbeit 2007 an den Stadtrand von Wien übersiedelte, wurden aus meinen eigenen regelmäßigen Läufen im Flach- und Hügelläufen nun umgebungsbedingt Cross- und Hügelläufe. Das rief leider zunehmende Probleme und Schmerzen in meiner linken Hüfte hervor, sodass ich innerhalb eines halben Jahres einige im Leistungssport erfahrene Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker und Masseur konsultierte (!), was leider zu keinen oder nur sehr kurzfristigen Besserungen

meiner Symptomatik führte (nach 1-2mal Laufen war der Schmerz wieder da). Als mir dann ein prominenter Spezialist in Traunreuth/Bayern erklärte, ich hätte einen Knorpelschaden im rechten Hüftgelenk und würde in wenigen Jahren im Rollstuhl sitzen, wenn ich nicht mit dem Laufen aufhörte, suchte ich einen Sportorthopäden in Wien auf, der nach dem Röntgen die Diagnose „Impingementsyndrom in der Hüfte“ stellte und mich zu einem Physiotherapeuten schickte

Gleichzeitig arbeitete ich damals als Sportpsychologe unter anderem mit einem österreichischen Beachvolleyballprofi. Dieser konnte aufgrund von Knorpelschäden in beiden Knien nur mehr mit begleitender Einnahme von Schmerzmitteln spielen, bis er über einen Sportlerkollegen den Tipp bekam, eine FELDENKRAIS® Lehrerin in Wien namens Pamela Cordell aufzusuchen. Ihr gelang

es nicht nur, seine Schmerzen fast völlig zu beseitigen, sondern ihm auch zu vermitteln, wie er sich in seiner Sportart so bewegen (= abspringen und landen) konnte, dass seine Knie das besser verkrafteten. Er spielte in der Folge noch zwei weitere Jahre professionelles Beachvolleyball (ohne Schmerzmittel) auf höchstem internationalen Niveau. Von ihm bekam ich die Empfehlung, diese FELDENKRAIS® Lehrerin doch ebenfalls um Rat zu fragen. Ich war zu diesem Zeitpunkt schon etwas entmutigt, doch versuchte ich es – und ich habe es nicht bereut. Nach der ersten (!) Behandlung war ich fast eine ganze Woche schmerzfrei – auch beim Laufen. Nach vier Wochen ging es mir so gut, dass ich mich für den Berlin Marathon im Herbst anmeldete, etwas, das ich für mich schon abgeschrieben hatte. Nach zwei Monaten war ich so begeistert von FELDENKRAIS®, dass ich beschloss, selbst die Ausbildung zum FELDENKRAIS® Lehrer zu absolvieren, und ein halbes Jahr später lief ich völlig schmerzfrei den Marathon in Berlin (und das war nicht mein letzter seither).

Während ich in Berlin und München von 2008 – 2012 mein FELDENKRAIS® Training besuchte, wurde mir immer deutlicher bewusst, welches Potential in dieser Methode steckt. Gleichzeitig jedoch musste ich erfahren und erkennen, dass die Art des Denkens die Moshé Feldenkrais im Hinblick auf Bewegung und Lernen vertreten hat, nur sehr wenig Berührungspunkte mit der Art, wie im heutigen Leistungssport darüber gedacht wird, hat.

Damit meine ich Folgendes:

Das „schneller, weiter, höher, besser“-Credo, auf das ja nicht zuletzt von den omnipräsenten Sportmedien ständig der Fokus gelegt wird, übt permanenten Druck aus auf Athleten, Trainerinnen und Funktionäre.

Da bleibt wenig bis keine Zeit für einen Blick nach innen, für ein „Sich-Spüren“, für wiederholendes Experimentieren mit Möglichkeiten in der eigenen Bewegung. Der Blick ist auf das vermeintlich allgemein gültige „Bewegungsideal“ gerichtet, biomechanisch erforschte Idealabläufe werden zu kopieren versucht. Die „motorische Kontrolle“ wird mittels „Motion Capture“ diagnostiziert, motorisches Lernen durch Computersimulation, etc. unterstützt, alles zur Optimierung sportlicher Leistung.

Funktioniert das nicht, werden Helferleins zur Bewegungsoptimierung eingesetzt, von speziellen Schuheinlagen über Spezialschuhe hin zu Stützen oder Tapes in bunten Farben. Ist eine Athletin verletzt, greift ein Leistungssport-immanentes System: bei geringeren Schmerzen wird zuerst die Masseurin konsultiert, bzw. der

Physiotherapeut. Ist der Fall akut und die Schmerzen verhindern eine weitere Sportausübung, führt der Weg zum Arzt. Der agiert in der Regel mit diagnostischen Verfahren (MRT, Röntgen) oder behandelnden (Infiltration, Schmerzmittel, OP) Maßnahmen und überweist die Athletin dann wieder zum Physiotherapeuten.

Auch wenn das stark vereinfacht dargestellt ist, umschreibt es das in Österreich gängige System im Leistungssport. Dabei sind die Berufsgruppen Masseur, Physiotherapeuten und Ärzte häufig sehr gut vernetzt, arbeiten oft innerhalb eines gemeinsamen Praxisbetriebs zusammen. Ein wenig „den Fuß in die Türe bekommen“ hat in den letzten zehn Jahren die Gruppe der Osteopathen. Andere alternative Behandlungsmethoden werden kaum wahrgenommen, die medizinische Betreuung ist ja bereits in festen Händen.

Spitzensportler werden also trainingstechnisch von einem Trainerteam betreut dem der Spezialtrainer, eventuell noch zusätzlich ein Konditionstrainer und/oder ein Sportwissenschaftler angehören. Im medizinischen Bereich besteht das Betreuungsteam meist aus einem Masseur und/oder einer Physiotherapeutin sowie einem Arzt.

Die Frage, die ich mir dabei im Verlauf meiner Ausbildung stellte, war:

In welcher Rolle kann ein FELDENKRAIS® Practitioner im Leistungssport auftreten?

Als Ergänzung im medizinischen Team? Läuft man da nicht Gefahr, als Konkurrenz wahrgenommen zu werden? Und außerdem: Wir FELDENKRAIS® Lehrer sehen uns doch nicht als Heiler, dürfen ohne entsprechende Zusatzausbildung ja gar nicht „behandeln“. Also eher als Ergänzung im Trainerteam? Hm. Das gängige Mindset zum Thema Lernen in Frage stellen? Der Athlet soll lernen, sich zu spüren? Qualität vor Quantität? Das würde jeden Trainingsplan deutlich beeinflussen ... damit wären Widerstände und Konflikte vorprogrammiert.

Mein Fazit 2012, nach Abschluss des FELDENKRAIS® Trainings lautete: erst mal Zurückhaltung üben, beobachten und Kontakt zu Practitionern im deutschsprachigen Raum suchen, die bereits im Leistungssport tätig geworden sind.

Dabei stieß ich auf zwei Personen: Kurt Kothbauer und Martin Busch.

Über Kurt Kothbauer, einen Salzburger Sportwissenschaftler, las ich in einem Interview, das Verena Krausneker mit ihm geführt hatte und das über diesen Link nachlesbar ist (http://www.feldenkraisinstitut.at/_downloads/Krausneker-Kothbauer2010.pdf). Darin wird deutlich, dass FELDENKRAIS® aus der Perspektive >>



einiger kanadischer Schirennläufer als positive und interessante Erfahrung wahrgenommen wird; aus Sicht der Verbandsfunktionäre jedoch als potentieller Störfaktor. Ich habe damals versucht persönlichen Kontakt zu Kurt herzustellen als er aus Kanada weggegangen ist; es ist mir allerdings nicht gelungen, da er danach wieder beim ÖSV Damenteam arbeitete und ständig mit den Athletinnen unterwegs war.

Auf Martin Busch, Sportwissenschaftler und Psychologe in Baden Württemberg, bin ich über eine Sendung auf SWR gestoßen, die darüber berichtet wie er als FELDENKRAIS® Lehrer mit jugendlichen Fußballern arbeitet und eine Sendung auf RTL, wo er mit jungen Gewichthebern arbeitet. Die Videos kann man auf seiner Homepage (<http://www.se-bbb.eu/martin-busch/tv>) immer noch ansehen. Ich habe mit ihm telefoniert und geschrieben. Der jetzige Schwerpunkt in seiner Arbeit liegt allerdings auf einem von ihm entwickelten Konzept, das er als „SELBSTentwicklung – zwischen konkreter Bewegungserfahrung und mentaler (Neu-)Orientierung“ bezeichnet.

Mein nächster Schritt war der Beitritt zur Gruppe „Feldenkrais im Sport“ des Deutschen FELDENKRAIS® Verbandes. Ich verbrachte 2013 einen interessanten Tag mit den ca. 10 Gruppenmitgliedern in Aschaffenburg, an dem es um Brainstorming und Entwicklungsideen ging. Nachdem bald feststand, dass es Ziel dieser Gruppe war, Menschen den Nutzen von FELDENKRAIS® in Verbindung mit sportlicher Betätigung näherzubringen, blieb

ich zwar in Kontakt, beteiligte mich jedoch nicht mehr an den Workshops in den Jahren danach, da mein Interesse sich weniger auf den Freizeitsport sondern auf den Leistungssport richtete.

Anfang 2014 unterrichtete ich im ortsansässigen Turnverein mehrere ATMs in Folge, die sich mit dem Thema „Bewegungen im Hüftgelenk“ befassten. Da kam mir die Idee, Ausschnitte dieser ATMs im Rahmen eines Trainerforums für alle Trainer am Österreichischen Leistungssportzentrum interaktiv zu präsentieren. Dies hatte zur Folge, dass ich noch am selben Tag gefragt wurde, ob ich das auch für eine Sportlergruppe anbieten könnte, da gerade die Hüftgelenkbeweglichkeit bei vielen eingeschränkt sei.

Daraufhin stellte ich zwei Stunden aus mehreren ATMs zusammen um den Athletinnen in komprimierter Form zu vermitteln wo ihre Einschränkungen im Hüftbereich lagen und wie sie sich selbst um eine Verbesserung kümmern konnten. Das kam gut an, weitere Anfragen folgten, und schließlich nahm ich mit einigen Sportlern eine Art „Demo-Video“ zu diesen Lektionen auf damit sie jederzeit Zugang dazu hatten und ihr Gedächtnis zu den Bewegungen auffrischen konnten.

Was anfänglich nur sporadisch stattfand und – um den Nutzen für Sportler und Trainerinnen offensichtlicher zu machen – auch themenzentriert (Hüftgelenke, Sprunggelenke, Knie, Schultern, Wirbelsäule, etc.) angeboten

wurde, erlebte mit Anfang 2015 eine Implementierung in den regulären Trainingsbetrieb, vorwiegend in den Sportarten Fußball und Handball, wo ich mit den jeweiligen Mannschaften eine FELDENKRAIS® Stunde wöchentlich abhalte.

Die dahinterstehende Idee bzw. die Ziele für die Athleten sind folgende:

Bewegungsabläufe in der spezifischen Sportausübung sollen bewusst gemacht werden. Das Zusammenspiel von verschiedenen Körperregionen wie Becken, Wirbelsäule, Armen und Schultern oder – speziell im Fußball – von Beinen, Sprunggelenken, Kniegelenken, Hüften und Becken soll dadurch nachhaltig verbessert werden. Die Wahrnehmung der Körperachsen spielt eine wichtige Rolle. Die Muskulatur soll weich und flexibel gemacht werden können, das Zusammenspiel von Agonist und Antagonist verbessert werden. Einseitigkeiten sollen erkannt und ihnen entgegengewirkt werden. Die Bewegungsfreiheit in den Gelenken – die Range of Motion – soll optimiert werden, um in Extremsituationen im Sport gegen Verletzungen besser gerüstet zu sein. Selbstverständlich ist diese Bewusstheit der Bewegung für die Sportler auch im Alltag sinnvoll und dienlich, nicht zuletzt beim stundenlangen Sitzen in der Schule.

FELDENKRAIS® am Österreichischen Leistungssportzentrum hat somit die vorrangigen Ziele: Verletzungsprophylaxe und Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, z.B. bei der Unterscheidung von Belastungs- und Warnschmerz. Das schafft weder eine Konkurrenzsituation mit dem Trainerteam noch mit dem medizinischen Betreuungsteam.

Die Verletzungshierarchie im Fußball betrifft vorrangig Verletzungen im Knie, Sprunggelenk oder auch im Beckenbereich. Viele dieser Verletzungen sind auf ein Ungleichgewicht zwischen den Muskeln und auf erhöhte Spannungsmuster, die man in der Umgangssprache als

„Verkürzungen“ bezeichnet, zurückzuführen. Durch diese feste Muskulatur können sich Gelenke nicht mehr frei bewegen und sind extremen Kräften ausgesetzt. Im Fußball besteht die große Gefahr, dass man aus der eigenen Körperachse kippt. Aufgrund von schnellen Drehbewegungen und permanenten Stop and Go Abläufen wirken hohe Kräfte auf Gelenke und Muskulatur. Ist die richtige Balance dieser jeweiligen Gelenke, Sehnen und Muskeln gegeben, vermindert sich das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches; zumindest was Verletzungen ohne Fremdeinwirkung betrifft.

Die erfreulichen Auswirkungen sind im Bereich der Fußball Akademie von Admira Wacker, mit deren drei Mannschaften (U15, U16, U18) das „FELDENKRAIS® Training“ wöchentlich stattfindet, dokumentiert und zeugen



von einem signifikanten Rückgang von Strukturverletzungen (Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen) ohne Fremdeinwirkung. Der Leiter der Akademie verfasst zur Zeit seine Diplomarbeit im Rahmen der höchsten Stufe der Österreichischen Fußballtrainerausbildung (UEFA Pro-Lizenz) zum Thema „Verletzungsprophylaxe im Fußball auf Basis der FELDENKRAIS® Methode“.

Gemeinsam mit einem Sportwissenschafts-Kollegen entwickelte ich auf Wunsch der Trainer zusätzlich ein Beweglichkeitsscreening für die Sportlerinnen, das seit

Herbst 2016 auch im Rahmen der Neuaufnahmeuntersuchung mit allen Athleten durchgeführt wird. Den Sportlern, die dabei Defizite in ihrer Beweglichkeit aufweisen, werden Videos mit den entsprechenden „progressive Exercises“ zur Verfügung gestellt. Viele dieser Verbesserungsübungen entstammen Bewegungsideen aus der FELDENKRAIS® Methode.

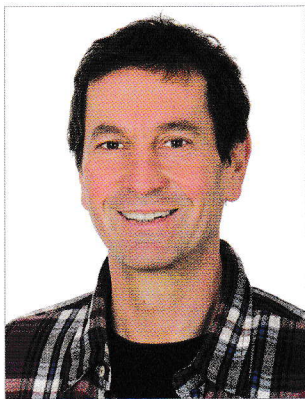
Mittlerweile unterrichte ich fünf Stunden wöchentlich, Gruppen jugendlicher Leistungssportler zwischen 14 und 19 Jahren. Unterrichtsort ist das Judo-Dojo des Österreichischen Leistungssportzentrums Südstadt. Zu Beginn waren es „adaptierte“ ATMs; erstens, um die Jugendlichen zu erreichen und dort abzuholen wo sie sich aufgrund ihrer sportlichen Lernerfahrungen befanden; zweitens, um sie nicht zu überfordern.

Ein gutes Beispiel dafür wäre eine „Hamstrings-Stunde“, zusammengesetzt aus AY #116 (Die Beine auseinander nehmen und den Rücken aufrichten), AY #506 (Hip Joints Backward), Esalen #11 (Hamstrings) und Teilen aus Amherst, Vol.2, DVD 18 (Lengthening the Hamstrings). Nach dieser Stunde konnten alle Teilnehmerinnen aus dem Stand mit gestreckten Beinen mit ihren Händen locker den Boden berühren, und das ganz ohne Stretching und Dehnen. So etwas wirkt schon überzeugend. Mit der Zeit war es möglich, sich den originären Stunden immer mehr anzunähern, anfangs oft mit sehr lustbetonten Stunden, wie „Judoroll“ oder

„Bridging“, später auch mit einer Serie wie AY #190 -197 (Fersen unter das Becken).

Das Repertoire ist ja erfreulicherweise schier unerschöpflich und ich ermuntere die Athleten darin gerade den Bereichen die ihnen schwer fallen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken (auch außerhalb unserer Stunden), ohne in den ihnen bekannten Kreislauf von Ehrgeiz und Frustration zu geraten wenn nicht alles gleich so gelingt wie sie es gerne hätten. Das Spielen und Experimentieren mit Bewegungen, ohne ein vorgegebenes Ziel erreichen zu müssen und dafür auch ge(be)wertet und untereinander verglichen zu werden, ist für sie immer noch ungewohntes Neuland.

Schlagwörter wie „Mobility-Training“ und „Neuroathletic Training“ sind derzeit im Leistungssport sehr aktuell. Dabei fällt immer wieder auf, in wie vielen Bereichen Gedanken und Konzepte verwendet werden die sich mit den Begriffen der FELDENKRAIS® Methode decken, so gar direkt entlehnt wirken. Scheinbar ist der Begriff „FELDENKRAIS®“ einfach zu wenig hip um damit Leute anzulocken. Umso mehr freut es mich, dass die Stunden im Österreichischen Leistungssportzentrum unter dem Titel „FELDENKRAIS®“ stattfinden. Ich bin sehr froh, dass ich FELDENKRAIS® in diesem Umfeld unterrichten darf und bin gespannt wie diese Reise weitergeht.



>> Dr. Markus Aufderklamm

Psychologe und FELDENKRAIS® Lehrer in eigener Praxis
(FELDENKRAIS® Training München City 3 bei Paul Newton)
Sportpsychologe am Österreichischen Leistungssportzentrum
www.leichterbewegen.com