

Zeitschrift:	Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson
Herausgeber:	Schweizerische Parkinsonvereinigung
Band:	- (1991)
Heft:	24: Bewegung = Mouvement = Moto
Artikel:	Auch für Parkinson-Patienten : Feldenkrais-Methode
Autor:	Bütikofer, Kurt
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-815226

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Aufmerksame Zuhörer für Adelheid Mayer bei der Einführung in die Feldenkrais-Methode

Auch für Parkinson-Patienten:

Feldenkrais-Methode

Bü. Am Weiterbildungswochenende der Selbsthilfegruppenleiterinnen und -leiter in Morschach stellte Adelheid Mayer (Zürich) die Feldenkrais-Methode vor. Dabei geht es, verkürzt und vereinfacht gesagt darum, eingeschliffene Bewegungsmuster so zu verändern, dass sie dem Körper nicht mehr schaden können. Die Methode eignet sich für Gesunde und Kranke. Die Leiterin der Selbsthilfegruppe Zürich, Heidi Meili, hat damit gute Erfahrungen gemacht.

Moshe Feldenkrais war Physiker und lebte von 1904 bis 1984. Eines Tages verletzte er sich so schwer am Knie, dass er beim Gehen Mühe bekam. Infolge dieser Schwierigkeiten stürzte er später wieder und verletzte sich diesmal auch das zweite Knie. Als er nach diesem Unfall eines Morgens aufwachte, bemerkte er zu seinem Erstaunen, dass das zuerst verletzte Knie sozusagen über Nacht wieder beweglicher geworden war. Als er darüber nachdachte, kam er zum Schluss, dass sein Hirn offenbar gelernt hatte, einen neuen Weg zu finden, um die Bewegungen des Knies wieder zu ermöglichen. Das war das Grunderlebnis, das Feldenkrais zu seiner Methode führte. Adelheid Mayer erklärte sie so: Die Nervenimpulse für die willkürlichen Bewegungen verlaufen in den immer gleichen Bahnen, sie gleichen Autobahnen oder ausgefahrenen Gleisen. Die Bewegungen, die so entstehen, sind aber für den Körper nicht immer optimal. Es werden oft "parasitäre Bewegungen" ausgeführt, Bewegungsmuster also, die organisch nicht richtig sind. Ziel der Feldenkrais-Methode ist es nun, diese parasitären Bewegungen möglichst auszuschalten um damit die Vitalität und das Wohlbefinden der

Schüler zu steigern.

Kleinste Bewegungen

Wie geht dies nun vor sich? Die Impulse aus dem Hirn für die willkürlichen Bewegungen werden, seit wir sie im Säuglings- und Kleinkindalter erworben haben, nicht mehr bewusst gesteuert. Sie sind eingeschliffen. Die Feldenkrais-Methode nun will "zurückbuchstabieren", Bewegungen auszincandernehmen, in Einzelteile zerlegen. Damit werden einzelne Bewegungsböle aus dem Unbewussten heraufgeholt und dem Hirn neu zur Entscheidung angeboten: Es kann sich zu neuen Bewegungsmustern entschliessen, solche, die dem eigenen Körper nicht mehr schaden. "Das ist", betonte A. Mayer, "wie wenn wir neben der Autobahn mit der Hacke ein neues, kleines Weglein bauen". Dazu braucht es tägliche Übung über längere Zeit, will man nicht in die alten Bewegungsmuster zurückfallen.

Demonstration

Am Weiterbildungswochenende konnten die Gruppenleiterinnen und -leiter gleich selber ausprobieren, wie sich die Feldenkrais-Methode in der Praxis anlässt. Die einfache Bewegung des

Kopfdrehens, um über die Schulter nach hinten zu blicken, wurde in ihre Einzelteile zerlegt. Während man für Feldenkrais-Übungen üblicherweise auf dem Boden liegt, entschloss sich Frau Mayer, eine Übung in sitzender Position durchzuführen. Überrascht stellte man dabei fest, dass an dieser simplen Bewegung das Knie, die Hüfte, das Rückgrat, der Kopf und die Augen beteiligt sind. Alle Bewegungsselemente wurden nun einzeln mehrmals durchgeführt um dem Hirn so die Möglichkeit zu geben, die besten Bewegungsabläufe zu erkennen. Und tatsächlich zeigte sich am Ende, dass die Bewegung müheloser, unverkrampfter vor sich ging als zu Beginn.

Bei diesen Übungen ist, so A. Mayer, die Aufmerksamkeit das wichtigste. "Es kommt auf den Weg an, nicht auf das Ziel". Und: "Wir machen Bewegung und du wirst dich ändern."

Funktionale Integration

Die Feldenkrais-Methode wird sowohl in Gruppen als auch in Einzelbehandlung angeboten. In der Einzelbehandlung, der "Funktionalen Integration", die in erster Linie an behinderten Kindern und Erwachsenen angewandt wird, arbeiten die Feldenkrais-Lehrer nach einer ausschliesslich manuellen Technik, d.h. sie verzichten auf die Anwendung von Apparaturen und anderen Hilfsmitteln. Sie arbeiten nicht mit einzelnen "betroffenen" Stellen, sondern mit dem ganzen Menschen und beziehen dabei seine Geschichte, seine Körperstruktur und seine aktuellen Fähigkeiten in die Behandlung mit ein. Im Gegensatz zum Gruppenunterricht wird in der Einzelbehandlung wenig gesprochen. Schüler wie Lehrer achten auf die Impulse und vermeiden ein Deuten derselben durch die Sprache. Sie würde diese Art der Kommunikation nur stören und verwirren. Im Laufe dieser Einzelbehandlungen wird die Muskulatur gelockert und es werden für festgefahrene, behindernde Bewegungsböle neue Wege gesucht.

Eine Methode für Parkinson-Patienten?

Ist die Feldenkrais-Methode etwas Sinnvolles für Parkinson-Patienten? Eine generelle Aussage ist wohl kaum möglich, denn wir haben gelernt, dass es die unterschiedlichsten Ausprägungen von Parkinson gibt. Wer sich angesprochen fühlt, sollte die Feldenkrais-Methode ausprobieren und schauen, ob sie ihm gut tut. Negative Folgen sind kaum zu erwarten, werden doch alle Bewegungen langsam und vorsichtig ausgeführt, so dass sicher keine körperliche Überanstrengung entstehen kann.



Einzelne Patienten haben positive Erfahrungen gemacht. So Heidi Meili. Bevor sie sich Feldenkrais zuwandte, ist sie öfters hingefallen und sie konnte auch den Kopf nicht mehr drehen. Das ist ihr heute wieder möglich und ihr allgemeiner Zustand hat sich so verbessert, dass sie seither nicht mehr hingefallen ist.

Wer sich für Unterlagen zur Feldenkrais-Methode interessiert (Bücher, Kassetten) oder wissen möchte, wo und wann Kurse durchgeführt werden, kann sich an die Infostelle, Hotzestr. 29, 8006 Zürich, Tel. 01/362 61 88 wenden.

Geben Sie uns Ihre Erfahrungen bekannt

BÜ. In dieser Nummer berichten wir über Physiotherapie und die Feldenkrais-Methode. Wir sind sicher, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre eigenen Erfahrungen mit andern Methoden gemacht haben, die Ihre Beweglichkeit erhöht haben, sei dies nun Anti-Gymnastik, Logopädie, Schwimmen, Atemtherapie und so weiter. Schreiben Sie uns davon. Wir freuen uns darauf, Ihre Berichte im Mitteilungsblatt zu veröffentlichen, damit auch andere Patienten von Ihren Erfahrungen profitieren können.

Physiotherapie – wozu?

MM. Der Titel des Referats von Dr. Claude Vaney an der Mitgliederversammlung 1991 tönte provokativ. Damit wollte der Referent aber lediglich betonen, dass die Physiotherapie ein wichtiges Element in der Behandlung von Parkinsonpatienten darstellt. Zunächst aber ist es nötig, sich über die Schwierigkeiten des Patienten im täglichen Leben klar zu werden, was selbst für Angehörige mitunter schwierig ist. Ein Merkmal ist der Verlust der Automatismen beim Gehen, Anhalten, Aufstehen usw. Die Muskelsteifigkeit macht das Ankleiden oder das Schneiden von Fleisch während der Mahlzeit mühsam. Trinken und Essen werden auch wegen des Zitterns schwierig. Die Mimik wirkt wie eingefroren, sonst automatische Bewegungen wie das Schließen der Augenlider, das Schlucken von Speichel können nur noch willentlich ausgeführt werden. Die erstarrte Mimik vermittelt den Eindruck von Traurigkeit oder Verdriesslichkeit. Die Stimme wird schwächer, man wird kaum mehr verstanden. 30 bis 40 Prozent der Parkinsonpatienten stellen fest, dass das Gedächtnis nachlässt.

Was lässt sich tun?

Man kann sich selber zu helfen versuchen, das ist aber nicht ohne Risiken, weil Gleichgewichtsstörungen vorkommen. Man kann daher jemanden um Hilfe bitten, wenn man aufstehen will. Aber immer jemanden fragen zu müssen wird mit der Zeit beschwerlich. Und es gibt Medikamente. Vor der Einführung von Madopar® waren die Parkinsonpatienten zur Unbeweglichkeit verdammt. Denn die Muskeln bleiben nur geschmeidig, wenn sie bewegt werden. Sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. Wie in einer Röhre muss dieses Wasser ständig zirkulieren, sonst verstießen sich die Muskeln, werden kürzer und verursachen Schmerzen.

Trotz aller Mängel infolge von Nebenwirkungen hat Madopar® das Leben der Parkinsonpatienten verändert und ihre Lebenserwartung ist heute gleich wie jene der übrigen Bevölkerung. Die Nebenwirkungen sind z.B. der Schwindel, wenn man sich zu rasch erhebt, Mundtrockenheit, manchmal

Sehstörungen, das "on-off"-Phänomen, die Dyskinesien. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass die Patienten lieber in einem Zustand der Überbeweglichkeit als in einer Blockierung sind.

Man muss sich daran erinnern, dass die parkinson'sche Krankheit erst zum Vorschein kommt, wenn 80 Prozent der dopaminproduzierenden Zellen im Hirn zerstört worden sind. Mit der Zeit gehen aber auch die restlichen 20 Prozent unter. Man muss deshalb alles unternehmen, um sie am Leben zu erhalten. Zwar helfen die Medikamente viel, aber das ist nicht alles. Hier setzt die Physiotherapie ein, die ein wichtiges Plus in der Behandlung ist.

Physiotherapie wichtig

Eine regelmässige Physiotherapie verzögert das Fortschreiten der Krankheit. Ihre Ziele sind: Die geistige und körperliche Beweglichkeit aufrechtzuerhalten. Die Erfahrung hat ergeben, dass die Hirnzellen bei jenen Personen schneller untergehen, die sich einfach gehen lassen, nichts mehr lesen, sich für nichts mehr interessieren. Ein wei-

teres Ziel: Aufrechterhalten einer sozialen Autonomie. Mit gewissen Übungen, beim Wiederlernen von scheinbar banalen Gesten braucht man weniger Hilfen, muss man weniger andere Menschen um Hilfe bitten. Das steigert die Lebensqualität. Daher verdient die Physiotherapie unser Interesse.

Wie soll man vorgehen?

Zu Beginn braucht man nichts Schwieriges zu unternehmen. Die Krankheit zwingt nicht notwendigerweise zur Aufgabe der Berufsaarbeit. Die Arbeitszeit muss möglicherweise überdacht werden, Arbeit ist aber für das eigene Wertgefühl und die sozialen Kontakte wichtig. Sport und Hobbies sollten weiter gepflegt werden. Die Firma Hoffman-La Roche hat ein Gymnastikprogramm für Parkinsonpatienten herausgegeben, das Übungen zur Verbesserung der gesamten Beweglichkeit enthält, zur Verbesserung der Atmung, der Biegsamkeit. Diese Broschüre kann beim Zentralsekretariat gratis bezogen werden ("Bewegungsprogramm für Parkinson-Patienten").

Regeln

Nicht bis zur Ermüdung gehen, um die Dopamin-Reserven nicht anzuzehren.

Seinen eigenen Rhythmus einhalten.

Keine brüsken Bewegungen ausführen, damit das Gleichgewicht nicht verloren geht.

Keine Schmerzen provozieren. Wenn eine Übung weh tut, ist sie für den Körper nicht das richtige.

Physiotherapie-Übungen in Gruppen sind sehr ertragreich: Man führt plötzlich Übungen durch, von denen man geglaubt hat, dass man dazu nicht fähig sei.

Rhythmische Musik erleichtert das Durchführen der Übungen.

Regelmässige Sitzungen in einem Institut sind wichtig um schlechte Haltungen und Bewegungen korrigieren zu lassen.

Bei fortgeschrittenener Krankheit

Versuchen, passive Übungen durchzuführen um die Muskelschmerzen zu lindern.

Den Teufelskreis "Fauteuil-Bett" unterbrechen, die Anstrengung auf sich nehmen, rund ums Bett zu gehen, sich aufrecht halten und sei es "nur" angelehnt an eine Wand. Das stärkt die Knochen, fördert die Verdauung.

Die Kommunikation aufrecht erhalten: Wenn man nicht mehr von Hand schreiben kann, eine Schreibmaschine, einen Computer benutzen.