

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

1. Erfahrungsbericht eines Allgemeinarztes

Stichwörter:

Kontrakturen
fehlstatische Störungen
Augen/Ohrstörungen
psychosomatische Krankheitsbilder
Seite 2

2. Erfahrungsbericht einer Betriebsärztin

Stichwörter:

schmerzhafte Bewegungseinschränkungen im
Schulterbereich
chronische Muskelverspannungen
Fehlhaltung Neurodermitis
Seite 2

3. Erfahrungsbericht einer Hautärztin

Stichwörter:

endogene Ekzeme
Allergien
Seite 2

4. Erfahrungsbericht eines Allgemeinarztes

Stichwörter:

Einführung zur Mitschrift des Kurses: Dynintegra
Meine persönliche Vorgeschichte
Seite 3

5. Erfahrungsberichte aus der physiotherapeutischen Praxis

Stichwörter:

hochgradige Coxartrose,
LWS und ISG-Problematik,
Bandscheibenprolaps-OP L5/S1,
Ileum anterior/posterior mit ISG-Problematik
Seite 3 / Seite 4

6. Erfahrungsbericht einer Schülerin

Stichwörter:

chronische Polyarthrits
blockierte Halswirbel
Seite 5

7. Erfahrungsbericht einer Schülerin

Stichwörter:

Iliosakralgelenksproblematik
Beckenschiefstand
Knickfuß
HWS-, LWS-, Schulter/Armsyndrom
leichte Skoliose
Kiefergelenkschmerzen
Zähneknirschen
Seite 5 / Seite 6

8. Erfahrungsbericht eines Schülers

Stichwörter:

Amputation beider Vorfüße
starke traumatische Erfahrungen
neu gehen lernen
Seite 6 / Seite 7

9. Erfahrungsbericht einer Hausfrau und Mutter

Stichwörter:

apallisches Syndrom
Tetraspastik
Seite 8

10. Erfahrungsbericht eines Therapeuten

Stichwörter:

leichtere, erweiterte Beweglichkeit,
ein verbessertes Körpergefühl,
keine Schmerzen mehr beim Liegen und Schlafen
Seite 8

11. Erfahrungsbericht

Stichwörter:

traumatische Erlebnisse nach OP.,
Psychosomatik
Seite 8

12. Erfahrungsbericht

Stichwörter:

vegetative Dystonie,
psychosomatische Erkrankung
Seite 9

13. Erfahrungsbericht einer Patientin

Stichwörter:

geschwollenes, schmerzhaftes Fußgelenk,
Schmerzen im Kniegelenk
Spätfolgen nach Fußknöchelbruch mit Bänderriss
Seite 9

14. Erfahrungen für den Klarinettenunterricht

Seite 9

15. Erfahrungen für die Querflöte

Seite 10

16. Erfahrungen im Geigenunterricht

Seite 10

17. Erfahrungen einer Musikschülerin

Seite 10

18. Vorwort der Diplomarbeit der Studienrichtung IGP II

Seite 11

19. Erfahrungen in der Schule

Stichwörter:

Fragebogenauswertung von 70 Schülern
Seite 11 / Seite 12

20. Erfahrungen als Unterrichtsfach an der Mittelschule:

Tätigkeitsbericht
Seite 13

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

1. Erfahrungsbericht eines Allgemeinarztes

Bericht zur Dynamischen Integration, sensomotorische Bewegungslehre auf neurophysiologischer Grundlage nach Ruth Grühling.

Die Dynamische Integration ist mir seit 1983 bekannt durch das Ehepaar Ruth und Heinz Grühling. Sowohl an Gruppenübungsprogrammen wie auch an Einzelsitzungen (Therapien) habe ich aktiv und passiv teilgenommen. Zum Wirkspektrum:

Die Einzelsitzung hat u.a. unmittelbar Auswirkungen auf das Gangbild, auf die Sehfähigkeit (Akkommodationsstörungen und Brechungsfehler). Aber auch das Allgemeinbefinden und das Immunsystem werden meines Erachtens günstig beeinflusst.

Es wird an sehr tiefliegenden Strukturen gearbeitet: an Bewegungsmustern, die sich vielleicht schon im Säuglingsalter und in früher Kindheit falsch oder einseitig herausgebildet haben.

Die Effekte sind sicherlich mindestens ebenso nachhaltig wie bei Massagen oder Krankengymnastik. Die Methode scheint aber als Ganzkörpertherapie physiologischer zu sein als letztere.

Die Gruppenübungen leiten dazu an, das Erlernte selbständig fortzuführen.

Die Behandlungsmethode ist m.E. sehr gut geeignet bei fehlstat. Störungen, Kontrakturen etc. aber auch bei Augen/Ohrstörungen sind günstige und rasche Ergebnisse zu erzielen.

In der Neurologie, Orthopädie, Rehabilitation und Psychotherapie kann diese Methode mit Erfolg eingesetzt werden. Bei psychosomatischen Krankheitsbildern erscheint die Methode durchaus sehr erfolgversprechend durch ihre stark entängstigende und antidepressive Wirkung.

Hochachtungsvoll
gez. Dr. med. Ch.N.

2. Erfahrungsbericht einer Betriebsärztin

Frau Ruth Grühling führte an mir die "Dynamische Integration" in 10 Sitzungen durch.

Es handelt sich dabei um eine Arbeit von sanften passiven und aktiven Bewegungen am ganzen Körper, die vor allem neben den physischen auch tiefgreifende psychische Erfolge zeigt.

Spannungen werden gelöst und man lernt ein "Sich-Loslassen", d.h. Entspannung.

Die physische Langzeitwirkung bestand bei mir in einer dauerhaften Beseitigung der Restfolgen eines Anrisses der rechten Schultergelenkscapsel i. S. von Verklebungen mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung, sowie in einer merklichen Veränderung der Wirbelsäulenhaltung, was zum Ausgleich einer vorher deutlich verstärkten Lendenlordosierung und zur deutlichen Besserung jahrelanger statisch bedingter Muskelverspannungen im HWS-Schulter-Bereich führte.

Ich halte Frau Grühling für sehr engagiert und kreativ und wünsche ihr für ihre Arbeit weiterhin viel Erfolg sowie die Anerkennung, die ihrer Arbeit meiner Meinung nach gebührt.
gez. Dr. med. U. K.

3. Erfahrungsbericht einer Hautärztin

An die Arbeitsgemeinschaft der Bayer. Krankenkassenverbände

Durch persönliche Teilnahme an einer Dynamischen Integration bei Frau Grühling konnte ich mich selbst von der Wirksamkeit dieser Methode überzeugen.

Im Anschluss daran habe ich mehrere Patienten zur Einzeltherapie zu Frau Grühling geschickt. Es handelt sich vorwiegend um Patienten mit schweren endogenen Ekzemen, die seit Jahren schon mit cortisonhaltigen Externa behandelt worden waren und diesbezügliche Nebenwirkungen hatten. Größtenteils bestanden bei den Patienten auch psychische Probleme die jeweils wieder schwere Exzemschübe auslösten.

In allen Fällen kam es bereits nach 1 - 2 Behandlungen von Frau Grühling zu einer wesentlichen Beruhigung des Hautorgans. Die erste Patientin schickte ich vor 2 Jahren zu Frau Grühling. Die nach bereits drei Sitzungen erzielte Besserung des Hautorgans hält noch jetzt an und führte zu einer Einsparung an cortisonhaltigen Externa von 50 - 60 %.

Bei den anderen Patienten zeichnen sich ähnliche Erfolge ab. Da diese Behandlung insgesamt zu einer wesentlichen Einsparung von Medikamenten führt und deshalb wesentlich zur Kostendämpfung beiträgt, wäre es ausgezeichnet, wenn diese Behandlung auch weniger begüterten Patienten mit schweren Krankheitsbildern, insbesondere auch solchen, die sich beruflich keine langen Kuraufenthalte leisten können, durch die Kasse ermöglicht werden würde.

Mit freundlichen Grüßen
gez. Dr. med. B. W.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

4. Erfahrungsbericht eines Allgemeinarztes

Einführung zur Mitschrift des Kurses „Dynamische Integration“

Meine persönliche Vorgeschichte

Seit Mitte der siebziger Jahren hörte ich immer wieder von Feldenkrais und seinen Ansätzen zur Entwicklung von Bewegung. Was mich abhielt, mich näher mit seiner Methode zu beschäftigen, war einerseits die Art, wie sie oft vorgetragen wurde: So als könnte man mit mechanisch durchgeführten Bewegungen das Gehirn programmieren und bei allen auf die gleiche Weise die selben Effekte erzielen (z. B. zehn Grad weiter nach oben an die Decke schauen) – das grenzte schon an den Versuch der Manipulation und war weit weg von dem, was ich immer als Lernen empfand: als einen Vorgang, bei dem ich zwar den Stoff mir und ich mich dem Stoff anpassen konnte, der aber letztlich für mich nicht steuerbar war, sodass ich mich immer freute, wenn eine Prüfung besser als erwartet klappte. Zum andern waren die Übungen, so wie sie in Feldenkrais Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ dargestellt sind, kaum mal bei jemandem anwendbar und ich lernte nie jemanden kennen, der mir das passend gezeigt hätte.

Zufällig war ich auf einer „Schmerzkonferenz“ in der Anästhesiologischen Abteilung im Krankenhaus Wangen, auf der das Ehepaar Grünling die Feldenkrais-Methode und ihre Weiterentwicklung zur Dynamischen Integration zeigten. Was mich bei der Präsentation ansprach, waren der vorsichtige und umsichtige Umgang mit dem Patienten, der eher einem Wechselspiel glich. Das kannte ich nicht aus den zahlreichen manualtherapeutischen und osteopathischen Fortbildungen, die ich bisher besucht hatte, wo eben auch das Machen und Programmieren im Vordergrund stand. So entschloss ich mich, die von den Grünlings angebotene Ausbildung zu machen.

Das erste, was ich dort lernte, war, *nicht* mitzuschreiben wie sonst auf Fortbildungen, sondern mich ganz auf die Bewegung und den Dialog mit dem Körper zu konzentrieren. Die Übungen konnte ich mir nicht behalten, sie in irgendwelche Schubladen zu stecken, z. B. den frühkindlichen Bewegungsmustern zuzuordnen, hätte allenfalls meinen Scharfsinn befriedigt, aber hätte ich dann etwas von den Übungen verstanden? So folgte ich – falls ich nicht gerade schlief – einfach den Ansagen von Heinz Grünling, genoss die Entspannung und den Spaß, den wir in der Gruppe hatten. Überraschend war für mich das Gefühl von Leichtigkeit nach dem Kurs. Stets spielte ich danach viel besser Cello, obwohl ich doch gar nicht geübt hatte.

Dass ich jetzt trotzdem einen Kurs mitnotierte, kam aus dem Bedürfnis, mir selbst und auch den anderen Teilnehmern die Übungen nochmals zu vergegenwärtigen. Es war mir jetzt, wo mir die Bewegungsweise vertrauter war, auch leicht möglich, zwischen der Lockerheit einer Übung und der fokussierten Arbeit des Schreibens zu wechseln, vergleichbar einem Musiker, der nicht nur auf dem Papier oder am Computer zu komponieren versteht, sondern der jederzeit bereit ist zum Instrument zu greifen und zu spielen.....

Theo

5. Erfahrungsberichte aus der physiotherapeutischen Praxis

Nachdem wir unser angestrebtes Ziel, Physiotherapeuten zu werden, erreicht haben, und unsere Praxiserweiterung unter Dach und Fach ist, ist endlich mal Zeit ein paar Gedanken zur Dynamischen Integration zu Papier zu bringen.

Da wir durch unsere zahlreichen Fortbildungen heute in der Lage sind, mehr als andere KG-Praxen an therapeutischen Maßnahmen anzubieten, haben wir auch verstärkt andere Patienten, nämlich solche, die "schon alles ausprobiert" haben, oder denen der Arzt gesagt hat, dass sie "damit leben müssen". Im Weiteren haben wir ein paar Beispiele niedergeschrieben.

Beispiel 1:

63-jähriger Mann, frühpensionierter Beamter, klein, etwas untersetzt, ernstes schmerzgezeichnetes Gesicht, mit einer hochgradigen Coxartrose re>li. Laut orthopädischem Befund ist eine Operation unumgänglich.

Der Patient hatte bereits einen Termin an einer Klinik und soll bis zur Operation im Sinne der Schmerzlinderung krankengymnastisch behandelt werden. Als der Patient sich bei mir vorstellte, brauchte er in praktisch allen Alltagssituationen die Hilfe seiner Frau: Das morgentliche Anziehen und andere Verrichtungen des täglichen Lebens bedurften ihrer Hilfe. So auch das Ein- und Aussteigen, wenn der Patient zur Behandlung gebracht wurde ging nicht ohne Hilfe vonstatten, insbesondere das rechte Bein wurde von seiner Frau förmlich ins Auto gehoben. Die ersten fünf Behandlungen fanden auf seinen ausdrücklichen Wunsch in der Weise statt, wie es der Behandlungsplan "seiner" Krankengymnastin aus der orthopädischen Klinik in Bendorf vorsah. Da sich trotz meiner intensiven Bemühungen keinerlei Besserung einstellte, bot ich dem Patienten eine DI-Sitzung an. Feinste sensorische Bewegungsangebote am Fuß (Cuboideum/ MetatarsaleV >Dorsalextension) boten mir den Einstieg in ein absolut verkramptes, über jahrzehnte einseitig verspanntes System. Als der Patient zur dritten Sitzung kam, demonstrierte er mir mit überschwenglicher Freude seine wiedergewonnene Beweglichkeit, indem er seinen Fuß auf den Stuhl setzte, um mir zu zeigen, dass er nun wieder in der Lage sei, sich alleine seine Strümpfe anzuziehen.

Der Patient hat im weiteren Verlauf an einer Gruppentherapie teilgenommen, die ich im Sinne der Sensomotorischen Bewegungslehre anbiete. Eine der bedeutungsvollsten Aussagen die der Patient während des Kurses gemacht hat ist folgende: "Ich habe keine Zeit mehr gehabt, um zu duschen, aber ich habe mir noch schnell die Füße gewaschen, `nach alter Väter-Sitte`. D.h.: Er hat sich die Füße im Waschbecken gewaschen. (Coxartrose?? OP??)

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

Beispiel 2:

Patientin 28 Jahre alt, schwanger in der 24igsten Woche.

LWS u. ISG-Problematik, Ileo-Psoas Verspannung. Die Patientin hat während der ersten Schwangerschaft unseren Geburtsvorbereitungskurs mitgemacht, und für sie war klar, dass sie mit ihren Ischiasschmerzen zu uns kam. Wir haben situationsbedingt, und im Rahmen der Möglichkeiten, die sich im Falle der Gravidität bieten alles angewendet, um eine Schmerzlinderung herbeizuführen. Selbst die so wunderbar wirkenden Techniken der Cranio-Sakral-Therapie waren nur von kurzen Erfolg.

Erst als wir eine Dynamische Integrations-Sitzung durchgeführt haben, war die werdende Mutter nachhaltig beschwerdefrei. Erst hat die schmerzfreie Phase einige Stunden angehalten, wie auch bei der CST, aber dann von der dritten Sitzung an, ist die Patientin mehrere Tage schmerzfrei. Wir werden "uns" so bis zur Niederkunft über die Runden retten.

Beispiel 3:

Patientin 32 Jahre alt, eine erste Bandscheibenprolaps-OP L5/S1. Frau K. ist seit 3 Jahren in krankengymnastischer Behandlung. Die Behandlungsabstände wurden immer kürzer, und der erhoffte Erfolg immer geringer. Sie selbst hat in Eigeninitiative an mehreren Kursen der Volkshochschule und der ortsansässigen Krankenkassen teilgenommen, so z.B.: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Yoga.

Frau K. kam auf Anraten einer mir bekannten Patientin, und war sehr skeptisch, da sie doch "schon alles ausprobiert hatte". Sie brachte zur ersten Sitzung ihren orthopädisch/chirurgischen Befund und die Röntgenaufnahmen mit, die, außer der zu erwartenden Einschränkung im OP-Bereich, keine erkennbaren Bewegungseinschränkungen erkennen ließen.

Nach meiner Befunderhebung führte ich eine Probebehandlung durch, bei der ich der Patientin ein paar Bewegungsangebote machte, wie es die Dynamische Integration vorsieht, und sie war spontan in der Lage in ausgestreckter Rückenlage dazuliegen. Frau K. besucht meinen Kurs "Sensomotorische Bewegungslehre", (der vollständig von der DAK erstattet wird!) und sie fühlt sich wieder als "vollständiges Mitglied ihrer Familie".

Ileum anterior/posterior mit ISG-Problematik (Erfahrungen aus der physiotherapeutischen Praxis):

Häufig kommen Patienten in unsere Praxis mit unklaren aber andauernden Rückenschmerzen.

Hier bekommen wir immer wieder Rezepte mit der Diagnose LWS-Syndrom oder gar "Therapieresistentes LWS-Syndrom". Bei genauer Anamnese stellen wir fest, dass u.a. eine Beinlängendifferenz, eine ISG-Problematik, eine Hyperlordose, eine muskuläre Verspannung bes. des piriformis und des M.ileopsoas, eine Kompression der Bandscheiben oder eine Coxatrose usw. im Vordergrund stehen.

Immer stellt sich eine Kombination aus den beschriebenen Veränderungen als Ursache der Beschwerden heraus, d.h. dass der Mensch im Laufe seines Lebens sich ungewollt mehr und mehr den täglichen, automatisierten Gewohnheiten unterwirft, bei denen die dominante Gebrauchsmuskulatur des Beckens das Hüftgelenk zum Scharniergelenk degradiert.

Auf Hüft- und Knieprobleme wird häufig nach langer Spritzbehandlung durch den Orthopäden mit krankengymnastischer Behandlung geantwortet, bei der der Arzt ein Auftrainieren des M.rectus abdominis und des M.quadriceps erwartet. Hierbei wird jedoch neben der Verstärkung des Druckes auf das ISG (größerer Zug des M.rectus femoris und größerer antagonistische Tätigkeit des Mm.ileopsoas) auch der Druck im Hüftgelenk stark erhöht, sodass sich eine Arthrose ausbilden muss. Nicht zuletzt setzt eine erhöhte Bauchmuskeltätigkeit (v.a. M.rectus abdominis) auch eine vermehrte Spannung der Mm.ileo-psoas und des M.quadratus lumborum in Gang. Hierunter haben im verstärkten Maße die Bandscheiben zu leiden.

Der "LWS"-Patient zeigt oft eine verstärkte Innenrotation der Beine bei "normaler" Lordose der LWS, oder eine normale bis aussenrotatorische Beinstellung bei einer Hyperlordos. In beiden Fällen sind wieder M.piriformis und Mm.ileo-psoas beteiligt.

Erfahrungsgemäß kann der Physiotherapeut mit den herkömmlichen Mitteln nur sehr schwer eine Entspannung am Mm.ileo-psoas erreichen, während die Behandlung des M.piriformis sehr einfach, aber u.U. sehr schmerzhaft ist. Hier ist für uns ein idealer Ansatzpunkt, um mit der Dynamischen Integration eine Rückkehr zur muskulären Vielfalt im Sinne der ‚Symbiotischen Steuerung‘ zu gelangen. Agonisten, Antagonisten und Synergisten kommen durch geringste feinsensorische Impulse zu ihrem bekannt-bewährten Zusammenspiel zurück. Es entsteht zu Beginn ein Prozess im menschlichen Organismus, der vielweniger ein Neu-erlernen von Bewegungen darstellt, wie etwa bei der Rückenschule, sondern es werden durch geeignete einfache, aber gezielte Impulse die im zentralen Nervensystem gespeicherten Bewegungsabläufe neu erfahren.

So ist es möglich, eine sofortige Veränderung der muskulären Spannung, gesteuert über die Muskel- und Sehnenpindel einerseits, und die Propriozeptoren andererseits, unter Umgehung des nocizeptiven, somatomotorischen Blockierungseffektes (NSB) zu erzielen.

Die Kunst dieser Therapie liegt unseres Erachtens in der Berücksichtigung folgender Aspekte:

die Achtung und Beachtung des Menschen, die Wahrung der Distanz, das Nichts-Machen (Wollen) im Sinne der Inaktivität, auf den Körper hören, spüren was möchte der Körper, usw.

Die Auflistung der therapeutischen Möglichkeiten lässt sich beliebig fortsetzen. Da wir heute die ganzheitliche Betrachtungsweise im Vordergrund sehen und ein "LWS-Syndrom" nur als Ausdruck einer geistig-körperlichen Dysfunktion sehen, ergibt sich automatisch, dass die Dynamische Integration das Mittel der Wahl ist.

gez. F. F-H., P. H.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

6. Erfahrungsbericht einer ehemaligen Schülerin

Unsere Erfahrungen mit der Dynamischen Integration, einer sensomotorischen Ganzkörperarbeit nach R. Grühling.

Mein Mann, Horst, erkrankte im Alter von 64 Jahren an einer schweren chronischen Polyarthrit. Entzündliche Prozesse in Schulter-, Hand- und Fingergelenken, sowie in Knie-, Fuß- und Zehengelenken machten ihn 1991 nahezu bewegungsunfähig.

Kuranwendungen, die auch 2 x 10 heilgymnastische Behandlungen einschlossen, waren für ihn sehr belastend und brachten ihm keine anhaltenden Erleichterungen in der Beweglichkeit. Hochdosierte Cortisongaben mussten nach Nebenwirkungen langsam eingestellt werden. Andere Rheumatika halfen kaum. Nach fünfwöchigem Klinikaufenthalt wurde mein Mann mit ungünstiger Prognose entlassen. Ein Rheumatologe sagte, nach dem Ausglühen der Entzündungen müsste er mit einer Versteifung seiner Gelenke und mit einem Leben im Rollstuhl rechnen.

Im Oktober 91 trafen wir in Bad Wörishofen auf das Ehepaar Ruth und Heinz Grühling, die mit uns in derselben Pension wohnten.

Zu diesem Zeitpunkt konnte mein Mann nur schlurfend und gebeugt maximal 80 m gehen, nicht ohne Hilfe aufstehen oder auf den Boden kommen.

Ruth Grühling überredete meinen Mann, sich von ihr eine Behandlung in Dynamischer Integration geben zu lassen. Er konnte sich nur unter großen Schmerzen auf die Behandlungsliege legen. Ruth Grühling behandelte meinen Mann mit Dynamischer Integration. Anwesend waren außer mir noch 15 bis 20 weitere Personen. Schon während der Behandlung bekam mein Mann entspanntere Gesichtszüge und besser durchblutete Haut. Am Ende der Behandlung waren alle tief beeindruckt und erstaut: Mein Mann konnte von der Liege aufstehen. Seine Muskulatur, vorher hart wie Eisen, war regelrecht geschmeidig geworden. Er fühlte sich sehr wohl. Es war für ihn nach langer Zeit eine erste absolut schmerzfreie Behandlung.

Unter dem Eindruck dieser Behandlung fuhren wir von Bad Wörishofen wieder nach Hause.

Ein Jahr danach begann ich bei Ruth und Heinz Grühling die Ausbildung in Dynamischer Integration, um meinem Mann in der Bewegung weiterhelfen zu können.

Inzwischen habe ich die Grundausbildung in Dynamischer Integration abgeschlossen. Mit meinem Mann arbeite ich nach Bedarf mit der DI. Zum Erstaunen seiner Ärzte kann mein Mann jetzt wieder Fahrrad fahren und etwa 3 km beschwerdefrei laufen. Er hat wieder Spaß an der Bewegung. Er nimmt kein Kortison und keine anderen Rheumamittel ein.

Ein Wort zur DYNAMISCHEN INTEGRATION:

In der Behandlung mit DI werden dem Körper des Patienten Bewegungsanstöße gegeben. Obwohl es nur geringe Impulse sind, werden sie vom ganzen Körper sehr intensiv erfahren und bahnen den Weg zu neuen Bewegungsabläufen an. Es ist eine einfache, aber hochsensible und äußerst wirksame Körperbehandlung. Die Krankenkassen könnten sich nicht nur wegen der direkten Behandlungserfolge für die Dynamische Integration interessieren, sondern auch weil sie eine prophylaktische Gesundheitsarbeit ist.

Durch meine Ausbildung habe ich an mir selbst und auch an vielen Menschen aus meinem Bekanntenkreis, die ich behandelt habe erfahren, dass das Wohltuende der Behandlung mit DI nicht nur einen guten Muskeltonus und eine optimale Beweglichkeit bringt. Die Person, die DI an sich erfahren hat, wird für immer sensibel gegenüber den eigenen Bewegungsfunktionen bleiben.

Man bekommt ein Gespür dafür, sich nicht eckig und ruckartig, sondern natürlich, geschmeidig und rund zu bewegen. So fügt man sich selbst, seinem eigenen Bewegungsapparat, keinen Schaden mehr zu.

Ich habe früher fast jedes Jahr einmal chiropraktische Behandlung sowie Massagen und dgl. gegen blockierte Halswirbel benötigt. Das ist Vergangenheit.

gez. L. S.

7. Erfahrungsbericht einer ehemaligen Schülerin

Ich habe die "Dynamische Integration" (sensomotorische Bewegungslehre nach Ruth Grühling) im Februar 1990 kennengelernt.

Damals war ich 41 Jahre alt und seit 17 Jahren als Hebamme tätig. Von Körpergröße und -kraft war ich von Natur aus eher benachteiligt für diesen Beruf. Dazu kam auch für mich wie für Viele die erbliche Belastung. Ab dem 30. Lebensjahr begannen die Probleme mit dem "Kreuz", verklemmtes Iliosakralgelenk, Hexenschuss, dann Schmerzen im rechten Hüftgelenk.

Der Orthopäde stellte als Ursache all der Beschwerden einen Beckenschiefstand mit dazugehörigem kürzeren linken Bein fest, viel zu dürrig entwickelte Rückenmuskulatur, außerdem eine leichte unübersehbare Skoliose, viel zu verkrampfte Muskulatur im Nackenbereich, dafür ließen es Füße und Knöchelgelenke an Festigkeit fehlen, was sich beim Laufen als Knickfuß bemerkbar machte.

Kurz: ich konnte mich nach der ersten Erschütterung die diese Diagnosen und, was noch schlimmer war, die düsteren Prognosen bei mir auslösten, zu der riesigen Zahl der Bundesbürger zählen, die ihre Freizeit zwischen Krankengymnastik, Massage, Schwimmen, Orthopäden, Krankengymnastik usw. aufteilen.

Ich war gewillt, diesen Terminstress durchzuziehen, tat es auch, nur der erhoffte Erfolg blieb aus. Zwar hatte ich

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

statt der akuten Schmerzen im LWS-Bereich "nur" noch einen dumpfen Dauerschmerz, dafür verlagerte sich die schmerzhafte Bewegungseinschränkung jetzt in den HWS-Bereich, das Schulter-Arm-Syndrom stand jetzt im Vordergrund. Irgend wann wurde das auch etwas besser, doch von Heilung kann keine Rede sein, zu dem "wunden Punkt" Rücken hatte ich halt jetzt noch einen zweiten im Nacken.

Salben und schmieren, turnen und massieren, es brachte nichts, oft wurde alles nur verschlimmert.

Ich kann nicht behaupten, dass ich unter diesen immer wiederkehrenden Einschränkungen besonders gelitten hätte, das Wartezimmer der Ärzte war ja voll von Patienten mit den gleichen Beschwerden. Es bedeutete mir durchaus einen gewissen Trost zu wissen, dass ich insofern "normal" war, als ich der Mehrheit der Menschen angehörte, die "natürlich" auch ihre "Verschleißerscheinungen" haben und die, ganz klar, auch nicht jünger werden.

Aber etwas störte mich zunehmend: mir wurde immer öfter bewusst, dass meine frühere Beweglichkeit, die ich mir relativ lange hatte erhalten können, anscheinend unwiederbringlich verloren war.

Als ich die Arbeit von Ruth und Heinz Grühling dann kennenlernte, war ich nach der ersten Einzelsitzung überzeugt von dieser Methode. Mein erster Gang nach der Behandlungsstunde (vielleicht sollte ich besser Unterrichtsstunde sagen) trieb mich vor den Spiegel, ich musste sehen, was ich zu fühlen glaubte. Es stimmte: meine linke Augenbraue war nicht mehr hochgezogen, die linke Schulter war fast auf gleicher Höhe mit der rechten, von dem sonst so deutlichen zu sehenden Beckenschiefstand war auch nicht mehr viel übrig. Und zu all dem Sichtbaren kam das Gefühl der Leichtigkeit meiner Bewegungen dazu, dabei stand ich stabil auf meinen Füßen (wo waren meine Knickfüße geblieben?).

Nach dieser Behandlung entschloss ich mich zur Ausbildung in der DI bei Ruth und Heinz Grühling.

Seitdem habe ich mein Bewegungsspektrum enorm erweitert, all die oben erwähnten Befunde sind Vergangenheit.

Was aber das Wichtigste ist: ich habe gelernt, Fehlhaltungen zu korrigieren und mich so zu bewegen, dass Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen fast nicht mehr vorkommen. Indem ich auch gelernt habe, überflüssiger Muskelspannung bewusst zu werden und sie auch abbauen kann, sind mein nächtliches Zähneknirschen und die morgendlichen Kiefergelenkschmerzen verschwunden. Die blasse Gesichtsfarbe und das dauernde Frösteln und Frieren verloren sich in dem Maß, wie ich lernte erhöhten Muskeltonus auf ein notwendiges und sinnvolles Maß zu reduzieren.

Nach meiner Ausbildung in der "Dynamischen Integration" habe ich mit dieser Methode sowohl im Freundes- und Familienkreis als auch in meinem Beruf als Hebamme gearbeitet. Beeindruckend war für mich vor allem die Arbeit mit meiner Mutter (70 Jahre). Trotz ihres Alters hat sich schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Zunahme ihrer Beweglichkeit eingestellt. Die Hüftgelenke sind freier geworden, ihr Gangbild harmonischer und sicherer. Dazu genießt sie die Beweglichkeit, die sich einstellt, wenn der einseitig erhöhte Muskeltonus reduziert ist. Außerdem hat sie mir bestätigt, dass die Wirkung einer Behandlung für sie etwa 1 Woche lang deutlich zu spüren ist.

Als Hebamme habe ich durch die Methode für mich selbst wie auch für die von mir betreuten Frauen viel Gutes erfahren. Ich selbst konnte kraftsparender arbeiten, die vielen schlechten Bewegungs- und Haltungsmuster konnte ich in für meine Statur günstigere ersetzen. Früher wäre es mir unmöglich gewesen, eine Frau auf einem niedrigen Gebärhocker zu entbinden, Hexenschuss oder Schmerzen im HWS-Bereich wären die Folge dieser "schiefen" Arbeitshaltung gewesen.

Mein besseres Körpergefühl konnte ich aber auch an Schwangere und Gebärende weitergeben, Haltungskorrekturen oder Schmerzminderung durch Senkung eines überhöhten Muskeltonus sind selbst in kurzer Zeit durch die DI möglich. Zudem habe ich erfahren, dass Schwangere und Wöchnerinnen über eine besonders große Sensibilität verfügen, sodass ich immer wieder erstaunt war, wie schnell sie mit der DI lernen konnten. Für mich ist die DI deshalb die ideale Geburtsvorbereitung!

Im Rahmen eines Praktikums in Fördergruppen für schwerstbehinderte Erwachsene hatte ich auch Gelegenheit, mit der DI zu arbeiten. Besonders gut angenommen wurde diese Art der Behandlung von Betreuten mit schwerster Spastik. Diese sanfte und schmerzfreie Methode zogen sie dem herkömmlichen "Durchbewegen" durch die Physiotherapeuten vor.

Ich kann mir die Arbeit mit der DI in vielen Bereichen vorstellen, in der Gesundheitsvorsorge wie in der Rehabilitation.

gez. G. L.

8. Erfahrungsbericht eines Schülers der Dynamischen Integration

Für Heinz und Ruth Grühling,

Nach einem Kletterunfall in der Eiger-Nordwand konnte ich nach neun Tagen in der Wand mit schweren Erfrierungen geborgen werden. Ein langes Jahr später wurde ich, "medizinisch geheilt", mit der Amputation beider Vorfüße aus der Klinik entlassen. Lange Zeit war ich auf die Gehhilfe von Krücken angewiesen, und meine Bewegungsfortschritte waren auf sehr kleine Erfolge beschränkt. Trotz der dauerhaften Betreuung von Ärzten und Krankengymnasten war es mir nur möglich, sehr kurze Strecken ohne künstliche Gehhilfen zu bewältigen, und ich wurde darauf hingewiesen, dass ich mit meiner Behinderung keine all zugrossen Fortschritte zu erwarten hätte. Für mich eine Situation, in die ich mich als ehemaliger Extremsportler erst langsam hineinfinden konnte.

Zwei Dinge haben jedoch in sehr kurzer Zeit mein Leben, vor allem meine Lebensqualität, entscheidend verändert:

Ralf Jakob, ein orthopädischer Schuhmacher, war durch hohen Zeitaufwand und unendlicher Geduld in der Lage, mir hervorragende Einlagen in meine Schuhe zu bauen, die mir einen erheblichen Fortschritt beim Gehen ermöglichten.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

Gleichzeitig berichtete mir eine meiner damaligen Gitarrenschülerinnen, Ärztin von Beruf, von Heinz und Ruth Grühling und der Anwendung ihrer Dynamischen Integrations- Methode. Anfangs stand ich dieser Sache sehr skeptisch gegenüber, das ganze klang mir eher nach einem Bibelkreis irgendeiner Sekte und erst einige Zeit nach der Empfehlung suchte ich endlich das "Studio Grühling" in Kempten auf.

Nach einer sehr herzlichen Begrüßung hat es mich zunächst sehr überrascht, dass Heinz Grühling mich kaum nach meinen Beschwerden gefragt hatte, und gleich mit der Behandlung begann. Leicht bewegte er meine Gliedmaßen auf einer Behandlungsbank durch und stellte mir sehr seltsame Fragen "Welche Körperhälfte liegt tiefer? Ist Dein linker oder Dein rechter Arm länger? Wie liegen Deine Fersen, Deine Waden, Deine Kniekehlen usw. auf der Unterfläche auf?" Sehr ungewöhnlich, dachte ich mir. Das soll Behandlung für meine Füße sein? Zwischendurch erklärte mir Heinz, was die Dynamische Integration erreichen will. Er erzählte mir, dass es um sanfte Bewegungen ging, die keinen Schmerz erzeugen, denn alles was schmerzt, erzeugt eher eine Schutzfunktion(Hemmung), anstatt eine Erweiterung neuer Bewegungsmuster. Ah ja, dachte ich mir, klingt ja einerseits einleuchtend, andererseits aber genau das Gegenteil, was ich bis jetzt immer unter Training verstanden habe. Sei wachsam Tom, sagte ich mir, der will Dich belabern, um dann die 100.- DM abzuzocken. Am meisten irritiert hat mich, dass dieser Heinz nicht ein einziges Mal meine Füße behandelte, sondern vielmehr an meiner Wirbelsäule und meinem Kopf hantierte.

Irgendwann verließ ich dann diese erste Sitzung, und eine Menge Gefühle gingen durch mich hindurch. Verwirrung, durch die für mich völlig neue Sichtweise von Behandlung, immer noch etwas Skepsis, ob das Ganze den doch stolzen Preis von 100.- DM pro Sitzung wert sei, was ich jedoch auch bemerkte, war, dass ich plötzlich ein Gehgefühl hatte, was ich seit meinem Unfall nicht mehr kannte, vielleicht sogar nicht einmal vorher gekannt hatte. Das Gehen war plötzlich so leicht, überhaupt mein ganzer Körper fühlte sich federleicht, nicht mehr dieses schwere Bündel, das schmerzhaft auf die wunden Füße drückte.

Die zweite Sitzung, der ich schon etwas offener gegenübergetreten war, folgte und wieder wurde ich einer Menge neuer Betrachtungsweisen ausgesetzt. Zunächst erklärte mir Heinz, dass er mich hier nur zum Teil "behandelt" in erster Linie sei ich jedoch Schüler, der lernen solle, neue Bewegungsmuster in seine angelegten Bewegungsmuster zu integrieren. In meinem Fall hieß das ebenso zu gehen, dass ich mir die Füße nicht mehr wund laufe, die Bewegungsarbeit auf den ganzen Körper übertrage, lerne, mit den großen Muskelgruppen meines Körpers zu arbeiten, zum Beispiel eine Gehbewegung mit der Rumpfmuskulatur und nicht nur mir der Beinmuskulatur einzuleiten, ja sogar der Kopf, und zwar nicht nur der Inhalt, sondern auch die Bewegung oder Integration des Kopfes ist an meiner Gehbewegung beteiligt. Besonders hilfreich waren dabei immer die Vorstellungsübungen, die mir Heinz anbot, z.B. sagte er einmal "Stell dir vor, du bist wie eine Marionettenpuppe an Fäden aufgehängt und läufst so durch die Gegend." Wenn sie es mal ausprobieren, werden sie sehen, sie laufen wirklich leichter und unbeschwerter. Solche Dinge sind natürlich nur ein paar flankierende Hilfen der Methode, bereichern aber die Behandlung ungemein.

Über eine Vielzahl von Sitzungen machte ich mich nun zusammen mit Heinz auf die Reise, die Bewegungsvielfalt und vor allem die Lernbereitschaft meines Körpers für neue Bewegungen zu entdecken. Und wahrlich, ich kam mir dabei vor wie Alice im Wunderland. Ein großer Teil der Arbeit lag darin, dass Heinz versuchte, meinem Körper durch sanfte Bewegungsimpulse über den Umweg zum Gehirn alternative Bewegungsmuster anzubieten. Ein anderer Teil war die Wahrnehmungsschulung, die Wahrnehmungsfähigkeit zum eigenen Körper zu schulen, zu verfeinern. Nur wer seinen Disharmonien in seinem Körper spüren kann, ist in der Lage, an diesen zu arbeiten.

Mir fällt gerade auf, dass ich immer öfter das Wort Arbeit im Zusammenhang mit dieser Methode gebrauche. Ja es ist tatsächlich Arbeit mit seinem Körper bewusst umzugehen. Die Therapeuten der Dynamischen Integration sind keine Wunderheiler, zu denen man mit Krücken kommt, diese nach der ersten Sitzung wegwirft und dann für immer unbeschwert durchs Leben schwebt. Nein so einfach ist es leider, nein, Gott sei Dank, nicht. Ich sage Gott sei Dank, weil die Wahrnehmungsreise durch meinen Körper vieles in meinem Leben verändert hat. Man bekommt eine ganz neue Einstellung zu seinen Tätigkeiten. Man verschiebt durch die intensive Arbeit mit sich selbst Prioritäten, und wie ich meine immer in positive Richtung, auch wenn diese nur schwer bestimmbar ist. Aber leider ist es vielleicht gerade das, was so viele an dieser Arbeit abschreckt. Hier läuft es eben nicht so ab, dass einem etwas weh tut und der Onkel Doktor macht oder spritzt irgendetwas und danach tut es eben nicht mehr weh. Bei dieser Methode eröffnet der Therapeut oder besser der Lehrer dem Patienten oder konsequenter Schüler verschiedene Wege sich selbst zu heilen und mit einer körperlichen Einschränkung umzugehen.

Abschließend kann ich berichten, dass ich wieder Ski fahre, klettere, bergsteige und das alles auf so hohem Niveau, wie ich es mir vor Jahren nicht hätte träumen lassen. Bereits einige Jahre nach der Behandlung war ich in der Lage die Hochtouren- und Skilehrerprüfung abzulegen und mittlerweile bin ich Mitglied im Ausbildungsteam des Deutschen Alpenvereins und bilde außerdem für verschiedene Skischulen den Skilehrernachwuchs aus. Alles Tätigkeiten, die ein Höchstmaß an körperlicher Beanspruchung verlangen und ich bin Heinz, Ruth und ihrer Arbeit sehr sehr dankbar, mir ein gehöriges Maß an Lebensqualität verschafft und mir nebenbei den Stellenwert eines vernünftigen Umgangs mit Sport und Leistung vermittelt zu haben. In meinem jetzigen Beruf als Gymnasiallehrer kann ich immer wieder Schüler beobachten, die eine Bekanntschaft der Dynamischen Integration für eine sinnvollen Umgang mit ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit bitter nötig hätten. Meistens scheidet die Umsetzung jedoch daran, dass die Kosten nicht von den Krankenkassen übernommen werden. Dabei kann ich aus Überzeugung sagen (ich habe viele Methoden, klassische und sog. alternative ausprobiert), dass es gerade im Bereich der Rehabilitation kaum eine Methode so verdient hätte, finanziell unterstützt zu werden, wie eben diese - Dynamische Integrations- Methode.
T.B.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

9. Erfahrungsbericht einer Hausfrau und Mutter

Liebe Ruth,

ich bestätige Dir und bedanke mich für die Erfolge, die Du durch die Dynamische Integration nach dem Unfall meiner Tochter Alexandra erzielt hast.

Wie Du weißt, hat Alexandra im Alter von 1 ½ Jahren einen Ertrinkungsunfall erlitten. Die Diagnose lautete damals auf appallisches Syndrom. Mit Hilfe Deiner Therapie konnte entgegen der ungünstigen Prognose der Ärzte die Tetraspastik abgebaut werden, so dass Alexandra heute nicht nur wieder lachen kann, sondern auch durch eine gezielte Frühförderung die weitere Integration ermöglicht wird.

Für Deine berufliche Zukunft wünsche ich Dir viel Erfolg.

Liebe Grüße

Gez. G. D.

10. Erfahrungsbericht eines Therapeuten

Hallo Heinz!

Vielen Dank für die Benachrichtigung über Eure neue Adresse.....

Heinz, ich könnte jetzt seitenweise erzählen über Dinge, die sich bei mir geändert haben in meinem Körpergefühl und meinen Bewegungen, an meiner Wirbelsäule, an meiner Atmung, wie gut ich schlafen kann, und wie ich immer neue Dinge erforsche und entdecke, obwohl ich jetzt schon lange keine Stunden mehr gehabt habe.

Wie sehr sich jedoch mein Gefühl für meinen Körper verändert hat, habe ich vor kurzem gemerkt, als morgens beim Aufwachen mein erster Gedanke war, was ich doch für eine herrliche Wirbelsäule habe! Komisch was?

Aber früher habe ich so nicht gefühlt, nicht gedacht, es war auch nicht so. Zur Zeit kann ich mich abends richtig schön zum Ausruhen, zum Ablegen ins Bett legen und meine Wirbelsäule ohne Zwicken und Stechen und Jucken entspannen und andererseits bin ich tagsüber viel beweglicher beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen, Treppensteigen, Bücken....

Viele Dinge bei der Dynamischen Integration verstehe ich überhaupt nicht, zum Beispiel, dass mir durch dieses ruhige, entspannte Erforschen von Bewegungsmöglichkeiten einerseits mit dem ganzen Körper im Zusammenspiel vieler Gelenke, Dinge möglich sind (ohne Anstrengung) die ich früher nicht für möglich gehalten hätte (über die rechte Schulter den linken Fuß anschauen), dass aber andererseits einzelne Gelenke für sich freier werden in ihrer Beweglichkeit (Kopfdrehen). (Ich glaube, jetzt wo ich's geschrieben habe, habe ich's schon ein bisschen besser verstanden.)

Aber dennoch ist das Tun und das "Vermögen", das "Können" schöner und wichtiger als das Wissen.

So, jetzt will ich aufhören mit Schreiben und mich verabschieden, Heinz- irgendwie hab ich das Gefühl, dass es stimmt, dass der erste Lehrer immer der Wichtigste sein wird, und Du warst mein erster Lehrer.

In diesem Sinne wünsche ich Dir und Deiner Familie alles Gute und viel Erfolg im neuen Studio!

Viel Grüße M.

11. Traumatische Erlebnisse nach 3 Operationen, Psychosomatik

1979 verbrachte ich nach vorausgegangenen 3 Operationen innerhalb von 18 Monaten und einem anschließenden totalen Zusammenbruch 14 Wochen in einer Klinik für Psychosomatik.

Für mich war es in der darauffolgenden Zeit sehr schwer, mit den neu gewonnenen Erkenntnissen und den daraus resultierenden veränderten Einstellungen im Alltag zurechtzukommen.

In dieser Zeit lernte ich Frau Grünling kennen, die mir ihre Hilfe anbot. Ich hatte einige Sitzungen bei ihr, die u.a. mithelfen, dass ich meine traumatischen Erinnerungen an die Operationen verarbeiten konnte.

Es ist schwierig, genaue Einzelheiten zu beschreiben-, weil man solche Sitzungen nicht mit Schlagworten wie etwa Ganzkörpermassage oder Meditations-Einheiten umgrenzen kann. Die Dynamische Integration, wie Ruth Grünling ihre Arbeitsweise umschreibt, umfasst den ganzen Menschen mit all seinen physischen und psychischen Teilbereichen, die eng miteinander verknüpft sind.

In den letzten sieben Jahren habe ich zunehmend weniger ärztliche Hilfe gebraucht, da ich vor allem durch die Dynamische Integration gelernt habe, frühzeitig Spannungszustände in meinem Körper zu erkennen und sie abzubauen bzw. mich in gesunder Weise mit ihnen und ihren Gründen auseinanderzusetzen.

"Dynamische Integration" – das bedeutet für mich "Lebenshilfe" bei der Gesundwerdung und beim Gesundbleiben.

gez. B. V.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

12. vegetative Dystonie, psychosomatische Erkrankung

Liebe Ruth, lieber Heinz,

....mein Weg führte mich von einem Arzt zum anderen. Ich hatte Schmerzen, ich fühlte mich unendlich krank. Diagnose der Ärzte: psychosomatische Erkrankung, vegetative Dystonie, Schwangerschaftspsychose. Doch was bedeutete das schon für mich. Ich fühlte mich allein mit meinen Ängsten, unverstanden, verlassen, ohne Gleichgewicht...

Im Wartezimmer eines Arztes fand ich den Bericht über die "Dynamische Integration". Die Erfahrungen bei Euch mit der Dynamischen Integration waren für mich der Beginn eines veränderten Lebens, einer veränderten Einstellung zu mir und meinen Mitmenschen.
gez. E.W.

13. Schmerzen und Schwellungen im Fußgelenk und Kniegelenk

Liebe Frau Grühling, lieber Herr Grühling,
wer zu Ihnen ins Kreuzthal fährt, bringt einige Voraussetzungen mit:
1. Großen Leidensdruck, der durch körperliche Schmerzen verursacht ist
2. Verschiedenartige Versuche, seine Schmerzen loszuwerden
3. Ist bereit, neue Wege zu gehen, sich öffnen für Unbekanntes.

Wer dann bei Ihnen bleibt, hofft, dass Ihre freundliche, einfühlsame Art im Umgang mit Körper, Leib und Seele, hoffentlich bald eine Veränderung herbeiführt.

Als ich im März diesen Jahres mit meinem geschwollenen, schmerzenden Knöchel bei Ihnen einen Termin ausmachte, ging es mir sehr schlecht. Ich konnte kaum noch laufen, denn nach einem Knöchelbruch mit Bänderriss vor beinahe 40 Jahren, musste ich mich nun mit den Spätfolgen auseinandersetzen.

Nach der ersten Behandlung bei Ihnen, kehrte ich heim, ohne eine konkrete Veränderung, doch fühlte ich mich durch Ihre einfühlsame Art behandelt, sehr wohl.

Die Wochen gingen dahin, es wurde kaum besser, auch mit allem, was ich sonst noch versuchte: Tabletten, Cremes..... Ich machte Anfang Juli einen Operationstermin aus, um mein Sprunggelenk, das sich sowieso nicht mehr abbiegen ließ, (wie mir der Orthopäde zum wiederholten Male vorgeschlagen hatte) versteifen zu lassen. Je näher der Termin rückte, desto mehr spürte ich ein Unbehagen. Denn die Operation wäre ja irreversibel.

Zum Glück traf ich Sie beide wieder. Wir besprachen, dass ich einige Behandlungen ausprobieren sollte. Und schon nach der dritten, stellte sich eine Besserung ein. Wöchentlich fuhr ich zu Ihnen und Sie, lieber Herr Grühling, halfen meinem Sprunggelenk, die Nerven der verkraмпften Muskeln zu entspannen und damit den Schmerz zu lindern. Sie boten den Nerven neue Bewegungsabläufe an und sprachen auch meiner Seele neuen Mut zu, den verletzten, geschädigten Körperteil nicht abzulehnen, sondern ihm eine neue Chance zu geben, darauf zu vertrauen, dass alle übrigen Gelenke, bis hinauf zur Halswirbelsäule, bereit wären, die Arbeit des Sprunggelenks untereinander aufzuteilen.

Die Schwellungen und die Schmerzen gingen zurück. Allmählich konnte ich besser laufen.

Dann gab es wieder Rückfälle, das linke Kniegelenk war durch jahrelange Fehlbelastung ebenso überbeansprucht und wurde dick und schmerzte. – Aus das gab sich wieder im Laufe der Wochen durch Ihre Behandlung. Die Operation hatte ich längst abgesagt und damit für mich die richtige Entscheidung getroffen.

Mir ist klar, dass die Abnützungserscheinungen an den Gelenken sich nicht wieder aufbauen lassen, aber Ihre Heilmethode der ganzheitlichen Integration wird mir helfen, damit gelassen umzugehen, auch durch das Bewusstsein, dass Sie mir immer wieder helfen können, allen Gelenken die Botschaft über die Nerven zu vermitteln, dass sie alle miteinander zusammengehören, verbunden sind und neue Bewegungsabläufe finden werden, ihre Arbeit zu tun.

Ich grüße Sie und bedanke mich von ganzem Herzen bei Ihnen beiden.

L.H.

PS. Meine Krankenkasse ist bereit, die Behandlungskosten zu tragen, wenn ein Arzt bestätigt (was eindeutig ist), dass sich das Krankheitsbild gebessert hat.

Erfahrungen aus der musikpädagogischen Praxis:

14. Auszug aus einer Magisterarbeit Impulse von der Körperarbeit für den Klarinetten Unterricht von W.S.

Bei dem Einzelunterricht wie ich ihn kennengelernt habe, geht es um das passive Erleben neuer Bewegungsmöglichkeiten. Der Trainer erspürt die Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeiten, vor allem durch Verspannungen und den eingeschränkten Spielraum der Gelenke.

Durch das Geschehen lassen einer Bewegung lernt die Sensorik, ohne dass wir es bewusst merken. Der Trainer

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

zeigt dem Körper, welche erweiterten Möglichkeiten er hat, und diese können dann im Zusammenspiel zwischen aktivem Bewegen und passivem Bewegt werden ausprobiert und dadurch gelernt werden. Das Selbst-Bild wird erweitert. Es war für mich immer wieder erstaunlich, welche Auswirkungen eine Stunde Arbeit in der Dynamischen Integration mit sich brachte.

Der Gang war verändert und leichter, ich fühlte mich viel beweglicher, jede Bewegung machte Freude, die Atmung und die Geschwindigkeit der Bewegungen waren erweitert. Das Erleben in der Praxis ist Voraussetzung, um diese Methode wirklich kennenzulernen.

15. Erfahrungen aus der Praxis einer Professorin für Querflöte

Liebe Ruth, lieber Heinz,

nun muss ich doch kurz einmal berichten. Ich habe Freitag und heute Montag in einer der Pädagogikstunden meiner Kolleginnen DYNAMISCHE INTEGRATION, sensomotorische Bewegungslehre für MusikerInnen unterrichtet, je 1 Stunde! Und das Gleiche schon einmal auf einem Fortbildungskurs für Musiklehrer in Bregenz im Januargemacht. Es macht mir total Spaß und kommt gut an. Ich habe beide Male eine Stunde im Liegen gemacht und dann eine Stunde im Sitzen und mit Instrument. Eigentlich wie eine Demonstration - ein Kick zum Selberanfassen für die jeweiligen Teilnehmer. Ich merke, wie ich zunehmend sicherer werde und mich nicht scheue, anzusagen oder auch hinzulangen, wenn nötig. Ich mache unglaubliche Erfahrungen - mit Hinlangen - wie viel oder wie wenig es für manche braucht, wie ängstlich viele sind und wie manchmal nur eine kleine Ermutigung ein Lächeln hervorruft. Oder natürlich alle immer wieder von Neuem überrascht sind, dass sie das Atmen vergessen!

Es ist eine faszinierende Arbeit und ich bin SO dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte, über Jahre mit Euch zu arbeiten und freue mich, dass ich sie wiederhaben werde. Ich kann das alles nun nicht nur für mich anwenden, sondern wirklich einem größeren Kreis zugänglich machen (im Januar waren es etwa 20 Musiker, heute etwa 40 - alle mit verschiedenen Instrumenten). Ganz herzlichen Dank für alles, was ich lernen durfte von Euch!

Übrigens, B. Ch. hat einen 1. Preis im Land Vorarlberg gewonnen - auch sie hat ja immer wieder von Eurer Arbeit profitiert!

So, nun gehe ich schlafen und hoffe, es gehe Euch wohl. Liebe Grüsse Eva.

16. Erfahrungsbericht einer Professorin über die Verwendung der Dynamischen Integration im Geigenunterricht:

Bogenzittern und spürbare Hemmungen in den Spielbewegungen machten die Schülerin sehr unglücklich und unzufrieden. Nach einigen Versuchen, ihr mit bewährten geigenmethodischen Übungen Erleichterung zu verschaffen, erkannte ich sehr schnell, dass diese allein nicht zum gewünschten Erfolg führen würden. So entschloss ich mich spontan, ihr eine Einzelsitzung in Dynamischer Integration zu geben. Nach circa 40-minütiger Arbeit waren Becken, Wirbelsäule und Schultergürtel völlig frei beweglich. Erneut ließ ich sie, ohne weitere geigentechnische Hinweise, ein paar Takte spielen. Ihre Körperhaltung hatte sich in eine sehr natürliche Position verändert, ihre Bewegungen waren leicht und fließend, der Geigenklang frei strömend und voll innerer Wärme. Ihr Gesicht strahlte, und ich empfand es als beglückend, mit der Dynamischen Integration ein Instrumentarium in der Hand zu haben, das weit über die geigenpädagogischen Kenntnisse hinausgeht.

17. Erfahrungsbericht Ruth , 24 Jahre

Als ich mich als Versuchsperson für die Diplomarbeit von Sabine Türtscher zur Verfügung stellte, hatte ich wenig Ahnung, was mich erwartete. Ich spielte vorder Einzelsitzung einen Teil eines Musikstücks auf der Geige, welches ich am Ende der Sitzung zwecks Vergleich wiederholte. Die Einzelsitzung lief komplett anders ab, als ich erwartet hatte. Bisher habe ich zum Zweck der Entspannung immer stärkere Sinneseindrücke wie z. B. Massage und Dehnungsübungen erlebt. Sabine arbeitete erst nur an meiner rechten Seite, um mir die Veränderungen besser spürbar zu machen. Mein erster Eindruck war, dass nicht viel zu passieren schien. Mit fortschreitender Dauer der Sitzung spürte ich, wie sich eine angenehme, entspannende Wärme in meiner rechten Körperhälfte ausbreitete. Am Ende empfand ich meinen Körper, als wäre er auf den Boden "hingegossen" worden. Meine beiden Körperhälften ruhten sich komplett unterschiedlich aus. Es war für mich verblüffend zu erleben, dass die sanften, scheinbar "unspektakulären", aber gezielten Bewegungen meinen Körper entspannten, zumal ich immer die Vorstellung hatte, dazu etwas tun zu müssen.

Beim wiederholten Vorspielen nach Ende der Übungen, fühlte ich mich lockerer und aufrechter. Ich kann die Arbeit mit der Dynamischen Integration jedem empfehlen, der seine Wahrnehmungsfähigkeit und Aufrechthaltung verbessern möchte. Besonders für Menschen, die wiederholt einseitiger Belastung ausgesetzt sind, ist diese Methode sehr geeignet.

18. Vorwort der Diplomarbeit der Studienrichtung IGP II vorgelegt von Sabine Türtscher: Körperarbeit an der Violine, Schmerzfreies Musizieren - ist das nur eine Wunschvorstellung von Musikern?

Durch meine Violinlehrerin im Konservatorium kam es zum ersten Kontakt mit der Feldenkrais-Methode und der Dynamischen Integration. Zunächst war mir nicht einmal bewusst, wie verkrampt mein Violinspiel war, und wie sehr dies die Qualität meines Spiels verminderte.

Mein Körperbewusstsein existierte so gut wie gar nicht, beziehungsweise spürte ich meinen Körper nur dann, wenn er schmerzte. Ich erinnere mich noch sehr gut an das erste Abschlusskonzert im Konservatorium. Wir begleiteten einen Satz des Fagott-Konzertes von W.A. Mozart. Der Satz war zwei Seiten lang, doch mir fiel schon nach der ersten Zeile "halb der Arm ab". Dennoch zwang ich mich dazu durchzuhalten.

Beinahe jeder Musiker kann auf solche oder ähnliche Ereignisse zurückblicken, die das Musikersdasein zur Qual machen. Wer schon einmal an diese Grenze gestoßen ist, beginnt nach einer Lösung zu suchen. Für mich war es die Dynamische Integration.

So entschied ich mich im Jahre 2000, die Grundausbildung für Dynamische Integration zu beginnen, um Möglichkeiten zu haben, in meinem eigenen Violinunterricht passend zu reagieren und so meinen Schülern Schmerzen zu ersparen.

Mein Interesse und die intensive sensorische Auseinandersetzung mit der Thematik bewegten mich schließlich, dies zum Thema meiner Diplomarbeit zu machen. Dabei habe ich schnell herausgefunden, dass das kognitive Wissen zwar wichtig für das Verständnis dieser Methode ist, dass es aber wenn es nicht angewandt und sensorisch begriffen wird, wertlos ist. Da im Rahmen einer schriftlichen Arbeit jedoch ausschließlich kognitives Wissen vermittelt werden kann und sensorisches Lernen nur durch TUN stattfindet, liegt die Umsetzung in der Hand des Lesers.

19. Erfahrungen in der Schule durch eine Fragebogenauswertung:

70 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 16 Jahren

des Hör-Sprachzentrums 88212 Althausen, Herzog-Albrecht-Allee 19,
wurden mit der **Dynamischen Integration®** unterrichtet (behandelt) und danach **anonym befragt**.

Alle befragten Schülerinnen und Schüler haben mindestens **drei Einzelsitzungen** (ca. 20Min. pro Einzelsitzung) von Herrn Holger Kröner, Realschullehrer, zertifizierter Dynamischer Integrator erhalten.

Beim Ausfüllen des Fragebogens konnten die Schülerinnen und Schüler mehrere Aussagen ankreuzen.
**Bei der Frage: „Wie gefallen dir die Bewegungsübungen“, gaben 69 von 70 Schüler/innen an,
dass ihnen die Bewegungsübungen gut gefallen!**

Die Schülerinnen und Schüler begründeten dies mit folgenden Aussagen:
Die Bewegungsübungen gefallen mir gut, weil

- sie schön ruhig und nicht anstrengend sind
- die Übungen mich etwas beruhigen
- es entspannend ist und im Schulstress gut tut
- man sich ausruhen kann und es gut tut
- man einfach mal kurz abschalten kann
- es den Schulstress weg bringt
- sie sehr angenehm sind
- es für den Körper gut tut und man so richtig entspannen kann
- der Unterricht ausfällt und in meiner Therapie auch gemacht wird
- niemand stört
- es einfach super und entspannend ist
- die Übungen leicht sind
- man relaxen kann
- ich entspannter werde und ich Lösungswege für Probleme finde
- es meine Sorgen und Stress verschwinden lässt
- ich ruhiger und lockerer werde
- man sich total relax t fühlt
- es mir hilft mich mal zu entspannen
- es beruhigend ist
- es entspannend und lustig ist
- es so ruhig ist
- es schön ist
- sie den Körper so gut durch bewegen
- es mir danach besser geht
- es mir gefällt und es mir Spaß macht
- die Übungen gegen mein Kopfweg helfen
- es Spaß macht und ruhig ist
- man danach lockerer und leichter ist
- es Spaß macht und mich beruhigt

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

Frage: Wie geht es dir nach den Bewegungsübungen?

- Ich fühle mich entspannt und ausgeglichen - 53 Schüler/innen
- Ich atme ruhig und tief - 48 Schüler/innen
- Ich spüre meinen Körper besser - 41 Schüler/innen
- Ich kann mich leichter bewegen - 40 Schüler/innen
- Ich bin etwas müde - 39 Schüler/innen
- Ich bin im Unterricht wach und konzentriert - 38 Schüler/innen
- Ich fühle mich etwas größer - 23 Schüler/innen
- Ich bin im Unterricht unkonzentriert - 07 Schüler/innen
- Ich habe Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen - 01 Schüler/innen
- Ich fühle mich unruhig und unausgeglichen - 00 Schüler/innen

Welche Veränderungen kannst du bei den Bewegungsübungen spüren?

- Ich kann mich entspannen und werde ruhiger - 55 Schüler/innen
- Ich atme leichter und ruhiger - 53 Schüler/innen
- Ich spüre Unterschiede zwischen der rechten und linken Körperseite - 42 Schüler/innen
- Ich kann in bestimmten Körperbereichen Wärme spüren - 39 Schüler/innen
- Ich kann meinen Kopf leichter bewegen - 38 Schüler/innen
- Ich spüre, dass beunruhigende Gedanken verschwinden - 24 Schüler/innen
- Ich kann keine Veränderungen spüren - 08 Schüler/innen
- Ich werde unruhig und habe beunruhigende Gedanken - 02 Schüler/innen
- Ich atme schwer und unruhig - 00 Schüler/innen
- Ich fühle mich unwohl und verkrampft - 00 Schüler/innen

Weitere Publikationen:

Wegweiser Gesundheitsberufe 2003

Neuerscheinung des Buches von Quaas (Agentur für Berufsplanung im Gesundheitswesen)

Fachzeitschrift: Physikalische Therapie

(Bundesverband VPT, Ausgabe Nr.1 Januar 1999)

Fachzeitschrift: Physiotherapie

(Schweizer Physiotherapeutenverband, Ausgabe 5, Mai 2000)

Fachzeitschrift: der deutsche badebetrieb (Nr.1 1988 Otto Haase Verlag)

Türtscher S. (2004): Körperarbeit an der Violine anhand der FK-Methode und der Dynamischen Integration, Diplomarbeit der Studienrichtung IGP II. Universität für Musik u. darstellende Kunst Wien
Steger W. (1993) Impulse von der Körperarbeit für den Klarinettenunterricht, Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Magister artium an der Hochschule für Musik u. darstellende Kunst Mozarteum, Salzburg

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

20. Erfahrungen als Unterrichtsfach an der Mittelschule:

VMS Bregenz - Stadt
Belruptstr.37
6900 Bregenz

Bregenz, im Mai2012

TÄTIGKEITSBERICHT

Sehr geehrte Damen und Herren,
seit 199L ist Frau Eva Hopf an unserer Schule als Vertragslehrerin im Fachbereich Musik tätig.
Eine mehr als zweijährige Ausbildung und weitere regelmäßige Fortbildungen befähigen Frau Hopf neben ihrer Tätigkeit als Instrumentalfachkraft, mit der ganzheitlich-sensomotorischen Lernmethode, DYNAMISCHE INTEGRATION - Dynintegra@ zu unterrichten, welche auf den Entdeckungen des Physikers Moshe Feldenkrais basiert und von dessen Schülerin Ruth Grühling zu einer eigenständigen Methode erweitert wurde.

Neuesten Forschungsergebnissen nach wird das sensomotorische Lernen für Schulkinder immer notwendiger, da nachweislich Störungen der Balance auch die kognitive Entwicklung beeinflussen. Immer häufiger sehen sich Lehrkräfte mit Defiziten wie Koordinations- und Bewegungsproblemen, Konzentrationsmangel, Hyperaktivität und eingeschränkter Lernfähigkeit ihrer Schüler konfrontiert und alleine gelassen. Nachhaltiges Lernen wird durch derartige Barrieren erschwert bis nahezu unmöglich.

Die Dynamische Integration unterstützt Schülerinnen und Schüler in ihrer Körperwahrnehmung und sensorischen Integration. Sie fördert damit ein besseres Zusammenwirken von Haltung, Atmung und dynamischer Bewegung beim Musizieren, sowie beim schulischen Lernen. Mehr Leichtigkeit, schnellere Erfolge und Freude am Lernen stellen sich ein.

Aufgrund dieser Erkenntnisse befürworten wir an der Vorarlberger Mittelschule das Lernen über den kinästhetischen Sinn. Wir erleben diese Art des Unterrichtens als Bereicherung und förderungswürdige Erweiterung unseres pädagogischen Alltags. Bereits seit drei Jahren bieten wir im Rahmen von fachübergreifenden Förderstunden die Möglichkeit die Dynamische Integration kennen und anwenden zu lernen.

Bezeichnenderweise werden derartige Unterrichtseinheiten von unseren Schülerinnen und Schülern als „Wohlfühlstunden“ deklariert. Im Pflichtschulbereich ist unsere Schule mit diesem erweiterten Angebot leider noch einzigartig.
Bleibt zu wünschen, dass auch andere Institutionen den Wert dieser Methode entdecken und sich dieser zukunftsweisenden Pädagogik öffnen.

Roland Patsch, Schulleiter