

Sehverständnis

Gespräch mit David Webber über die Möglichkeiten der Feldenkrais® Methode



Foto: Daniela Pomelmann

Als ich also damals begann, mein Augenlicht zu verlieren, war mein Zugang: Wie baue ich ein Netzwerk wieder auf?

David Webber

Der Kanadier David Webber erblindete mit 43 Jahren plötzlich durch eine schwere Immun- und in der Folge Augenerkrankung. Durch Anwendung der Feldenkrais® Methode ist es ihm, sagt er, in den zehn Jahren seither gelungen, einen Großteil seines Sehvermögens zurückzuerlangen. Er reist inzwischen wieder selbstständig durch die Welt, hält Vorträge und Workshops, z. B. auf der 3rd North American Conference on Natural Vision Improvement (Oakland), der 20th International Conference on Holistic Vision (Genua) und der 21st International Conference on Holistic Vision (München). Aus Anlass von David Webbers Lehrtätigkeit in Österreich im Frühjahr 2009 führte Verena Krausneker ein Gespräch mit ihm über seine ungewöhnlichen Einsichten zum Thema „Sehen“.

DAVID WEBBER: Also, der Arzt sagte mir, dass meine Augennerven wirklich beschädigt sind, er schaute in meine Augen und sah die beschädigten Nerven und einige

Zellen und einen Ring Blindheit und beschrieb, welche periphere Wahrnehmung ich noch haben könne. Er meinte, das sei das Hauptproblem: der Sehnerv.

Wie reagierte Ihr Augenarzt, als er beim Sehtest feststellte, dass Sie tatsächlich wieder sehen können?

WEBBER: Der Test ergab also, dass ich nicht mehr 20/200 hatte, sondern 20/40. Ich fragte ihn: Wie kann das sein? Und der Arzt meinte: „Ich habe darüber nachgedacht. Was Sie verändert haben, ist in Ihrem Gehirn. Es ist kognitiv; Neuroplastizität, im Grunde: Die Re-Organisation des Gehirns, um das zu nutzen was noch vorhanden ist, um zu sehen.“ Für mich war das eine enorme Bestätigung, schließlich hatte ich viel Zeit damit verbracht, eine Methode zu finden und zu praktizieren, die mir zum Sehen verhilft. Es war wirklich sehr ermutigend. Also fragte ich meinen Arzt, ob ich wohl noch mehr verbessern könne? Und er drauf: „Also bitte, 20/40 ist besser, als viele Menschen zu hoffen wagen!“ Sechs Wochen später musste ich vor meiner Reise nach Europa noch einmal zu ihm – und mein Test ergab 20/20. Nichts hatte sich in meinen Augen geändert. Das einzige, was sich verändert hatte, war die Art und Weise, wie ich den Test machte.

Für Ihren Arzt muss dieses Erlebnis ja äußerst wichtig gewesen sein, oder?

WEBBER: Würde man meinen! Aber: nein. Er ist ein Wissenschaftler, er weiß nicht, was passiert, ist und hat keine schriftlichen Beweise, er hat gar keine Beweise. Und vor allem hat er keine Zeit. Das alte Problem der westlichen Medizin:

Er ist gefangen in einem Rahmen aus Chirurgie und Medikamenten, und aus diesem Modell kann er nicht raus...

Was bedeutete diese Erfahrung für Ihren Glauben und Ihr Vertrauen in die Medizin?

WEBBER: Gute Frage! Ich möchte kategorisch feststellen, dass ich mich niemals den Absichten meiner Behandler widersetzt habe. Ich habe die gesamte Bandbreite an klassischen medizinischen Behandlungen und Prozeduren durchgemacht. Aber ich habe sehr früh erkannt, dass es reale, grundlegende Teile in dem medizinischen Modell gibt, die defizitär sind. Im Grunde finde ich, dass es keinen Kontakt zum menschlichen Aspekt der Situation gibt. Mediziner sind also sehr gut darin, symptomatische Probleme zu lösen. In der Krise geh also zum Arzt! Aber sie werden nicht hilfreich sein dabei, die zu Grunde liegenden Themen zu klären, die Gründe dafür, dass man jetzt da ist, wo man ist; außer, Sie haben einen Arzt mit sehr großem Herz, aber das ist eine andere Art der Heilung. Ich denke also, Ärzte kurieren, aber sie heilen nicht. Ich habe nichts dagegen und finde die Wissenschaft, die Anatomie sehr wertvoll – aber viele Ärzte verstehen das Sehen nicht. Sie verstehen die Funktionalität nicht und auch nicht, was es für die gesamte Person bedeutet. Ergo können sie da nicht helfen. In meinem Prozess war dieses Problem ständig präsent.

Was genau war also Ihr Prozess? Was haben Sie außerhalb des „normalen“ medizinischen Rahmens getan, um wieder sehen zu lernen?



Foto: Feldenkrais Institut Wien

Bild 1: David Webber, Grafik

¹ Sprachwissenschaftlerin an der Universität Wien und Mitbegründerin des Feldenkrais Institut Wien. Sie trägt aufgrund von Kurzsichtigkeit seit dem 11. Lebensjahr eine Brille, aber hat die Hoffnung nicht aufgegeben – ohne operativen Eingriff – eines Tages wieder klar zu sehen.



Bild 2: David Webber beim Unterricht

WEBBER: Ich komme vom Funktionalen. Der große Durchbruch für mich im Verständnis, wie ich mich selbst verbessern kann, war eine sehr klare Einsicht in die Natur der Hand-Augen-Verbindung. Ich war ja vorher tätig als Experte für Computersysteme (computer systems integrater), das war meine Ausbildung und mein Beruf. Ich war dabei, als die ganz großen Telefonanbieter in Nordamerika begannen, Daten durch Telefonleitungen zu senden, habe also die Anfänge des Internets erlebt und begleitet. Für mich war interessant herauszufinden, wo der meiste Transfer ist, um von dort aus Klarheit und Ordnung zu schaffen.

Als ich also damals begann, mein Augenlicht zu verlieren, war mein Zugang: Wie baue ich ein Netzwerk wieder auf? Man geht dorthin wo der meiste Transfer ist: Hand-Auge, klarerweise. Das hat doch die größte Repräsentation im motorischen Kortex. Also begann ich zu denken, wie ich meine Hände benutzen kann, um meine Augen wieder das Sehen zu lehren, und zwar auf Basis

Lesetipps

- Aldous Huxley (1942) Die Kunst des Sehens: Was wir für unsere Augen tun können.
- William H. Bates (1920) Perfect Sight Without Glasses, Volltext zugänglich auf: www.iblindness.org/books/bates/
- Vilaynur S. Ramachandran (1998 orig.) Die blinde Frau, die sehen kann: Rätselhafte Phänomene unseres Bewusstseins.

dessen, was Dr. Moshé Feldenkrais gelehrt hatte: Nutze, was du gut kannst, um das zu lernen, was nicht so gut geht.

Sie waren also in einer Situation, wo etwas nicht mehr funktionierte, und entdeckten die Feldenkrais® Methode?

WEBBER: Nein. Ich kam nicht zur Feldenkrais® Methode, weil ich dachte, es würde mir helfen, wieder zu sehen. Das war gar nicht meine Absicht. Ich war blind und krank und konnte sowieso nicht viel mehr tun als herum rollen. Entweder ich rollte also krank und deprimiert für den Rest meines Lebens in meinem Bett herum – oder ich tat es eben am Boden in so einer Stunde. Ich fühlte mich besser in den Feldenkrais® Stunden, ich konnte mich

Seeing clearly

Man kann David Webber im Rahmen seiner Lehrtätigkeit kennen lernen. Er leitet von Freitag, den 19. bis Sonntag, den 21. Februar 2010 einen Workshop in Wien: **SEEING CLEARLY. Die Augen & das Sehen verbessern mit der Feldenkrais Methode.** Alle Details unter www.feldenkraisinstitut.at

verbessern, so einfach war das! Es brauchte Jahre, bis ich realisierte, dass ich mir mit dieser Methode in Bezug auf meine Augen helfen könnte. Es waren tatsächlich sechs Jahre, bis ich alle Teilchen beieinander hatte und an mir, sowohl an meinem visuellen System, als auch meinem Immunsystem, arbeiten konnte.

Ich mochte die Feldenkrais® Stunden, weil ich dort vom Sehnsinn unabhängig war. Ich konnte etwas verbessern, ohne zu sehen. Und ich dachte: Wenn schon blind für den Rest meines Lebens, dann zumindest mit einem Weg, mich zu verbessern. Wenn schon ein in-mich gekehrtes Leben, dann dieses Leben! Wenn das also die Bedingungen sind, dann ist es so, gewöhn dich dran – denn sonst wird es ein Desaster.

Also lehrten Sie sich selbst wieder sehen?

WEBBER: Ich hatte zwei Probleme: Das Sehproblem ist nur das offensichtlichere. Grundsätzlich war mein Immunsystem völlig kaputt, und das bewirkte das Augenproblem. Ich musste also einen Weg suchen, mein Immunsystem zu normalisieren. Ich fühlte einen Zusammenhang



Bild 3: Feldenkrais Gruppe



Foto (2): Feldenkrais Institut Wien

Bild 4a: Ich seh, ich seh ...



Bild 4b: ... was du nicht siehst!

zwischen Immunsystem und Nerven. Und die Feldenkrais®-Stunden halfen wirklich dabei, mein Nervensystem zu beruhigen. Ich hatte ja große Angstzustände, wie Sie sich vorstellen können.

Zu diesem Zeitpunkt hatten Sie ein völlig medizinisches Verständnis Ihres Augenproblems?

WEBBER: Ja, das war dominant. Jeden Morgen musste ich erneut feststellen, wie mein Sehen heute sein würde. Ich wusste nie, ob es schlechter sein würde, sich verschlechtern würde. Ich war in einem Dauer-Angstzustand, denn es gab nirgends Stabilität.

Was war also elementar in Ihrem Lernprozess?

WEBBER: Während ich diese Erkenntnisprozesse hatte gab es Dinge zu meinen Gunsten: Die gute Unterstützung meiner Familie, zum Beispiel. Und ich hatte schon Erfahrung mit Meditation. Es gab auch Meditationen im Zusammenhang mit den Augen. Ich wusste also, dass es schon Zugänge gab, die Sehen anders verstanden als der medizinische. Ich hatte also irgendwo in mir die Hoffnung, dass ich diesen Zugang entdecken würde, aber ich hatte keine Erfahrung. Ich wusste, er existierte. Vermutlich seit tausenden von Jahren gab es Übungen, und die hatten mit Meditation zu tun, mit professionellem Mediationskönnen.

Da war also der voll gedeckte Tisch, aber ich konnte nicht dazu. Ich wusste von der Notwendigkeit, die Augenmuskeln zu entspannen, und ich hatte das gelernt, aber nicht im Detail. Also begann ich eine Ausbildung zum Feldenkrais®

Lehrer, ich unterrichtete sogar Augen-Workshops, aber ich wusste nicht wirklich, was ich tat. Nun gab es eine Feldenkrais® Lehrerin, die mir netterweise Kassetten mit Feldenkrais® Stunden überließ, denn ich konnte ja nicht lesen. Und auf einer Kassette war eine Stunde namens „Covering the eyes“, die alles für mich änderte: Hier unterrichtete Moshé Feldenkrais® genau das, was ich gesucht hatte. Ich spürte beim ersten Mal, als ich die Stunde machte, die Veränderung. Nun

nichts passieren. Die Wahrheit ist: Wenn man alle Energie der Welt und die Möglichkeiten hat, aber kein Wissen – dann wird es nichts nützen. Oder man hat keine Energie, weil man krank war, dann kann man weder mit dem Wissen noch mit den Möglichkeiten etwas umsetzen. Und mit viel Wissen und viel Energie, aber ohne die Möglichkeit: detto. Nur wenn die drei zusammenkommen, dann passiert's. Und für mich war das eben diese eine Stunde. Ich fühle wirklich

Wenn also irgendetwas passieren soll, dann müssen drei Dinge zusammenkommen: Wissen, Möglichkeit und Energie.

wusste ich, was ich suchte. Aber ich wusste nicht, wie genau ich es finden sollte. Das war der Beginn. Und nach einem halben Jahr wurde mein Immunsystem kräftiger, meine Augen beruhigten sich... Es brauchte noch Jahre, aber das war der Beginn der Stabilität.

Wenn also irgendetwas passieren soll, dann müssen drei Dinge zusammenkommen: Wissen, Möglichkeit und Energie. Wenn nur eines der drei fehlt, dann wird

eine große Dankbarkeit gegenüber Moshé Feldenkrais und der Methode weil es mir erlaubte, alle Erfahrungen und das Wissen das ich hatte, zu integrieren. Seine Methode erlaubt mir, Dinge zu unterrichten, die üblicherweise so nicht unterrichtet werden. Die Feldenkrais® Methode ist potent und offen in vielerlei Hinsicht. Sie gibt auch völlig klare Grenzen vor – und ist dadurch wirklich außerordentlich effektiv. ■

Feldenkrais® Ausbildung 2011

Die Feldenkrais® Methode lernen und lehren: Die nächste internationale Feldenkrais® Ausbildung in Wien startet im Juli 2011 und dauert 4 Jahre (40 Unterrichtstage pro Jahr). Sie werden von prominenten Feldenkrais®-Lehrern unterrichtet: Educational Director Jeremy Krauss ist ein persönlicher Schüler von Dr. Moshé Feldenkrais. Die Methode kann berufsbegleitend erlernt werden. Die Kursgebühr beträgt ca. € 4.000,- pro Jahr, wobei *early birds* Ermäßigungen bekommen. Unterrichtssprache ist Englisch (Maturaniveau ausreichend). Fragen gerne jederzeit an das Team: training@feldenkraisinstitut.at