

# VERLETZUNGSFREI

Feldenkrais:  
die neue Verletzungsprävention im Sport

Markus Aufderklamm

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buchs wurden mit großer Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und geprüft. Jegliche Anwendung des dargelegten Materials liegt im Ermessen des Lesers und in dessen alleiniger Verantwortung. Eine Haftung für Schäden materieller und immaterieller Art, die aus der Benutzung dieses Buchs entstehen, kann daher nicht übernommen werden.

## LINKS

Das vorliegende Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb übernimmt der Autor für die fremden Inhalte keine Gewähr. Für die Inhalte ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seite verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die Seiten auf ihre Erreichbarkeit und mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zu diesem Zeitpunkt nicht erkennbar.

© 2021 Markus Aufderklamm

Herausgeber: Markus Aufderklamm

Autor: Markus Aufderklamm

Coverfoto: Markus Aufderklamm

Buchsatz: hofergrafik°, Barbara Lüth

Lektorat, Korrektorat: Jens Nicklas

Konzeptberatung: Daniela Pucher

Verlag & Druck: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

[www.mymorawa.com](http://www.mymorawa.com)

ISBN: 978-3-99129-569-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



„*Der Prozess hat bei den Spielern ein hohes Körperbewusstsein geschult. Sie haben gelernt, auf den Körper zu hören und ihre Beweglichkeit stark verbessert.*“

Harald Suchard (UEFA Pro-Lizenz Trainer,  
Leiter der Akademie von FC Flyeralarm Admira Wacker)

„*Die konsequente Integration der Feldenkrais-Bewegungsfolgen in das Warm-up und Cool-down meiner Trainingseinheiten und Matches war für mich ein großer Gewinn. Ich entwickelte eine bessere Körperwahrnehmung und spürte deutlich mehr Leichtigkeit in meinen Bewegungen.*“

Florian Gosch (5. Platz Olympische Spiele Peking 2008,  
Vize-Europameister 2009, Beachvolleyball)

### **Der Autor**

Dr. Markus Aufderklamm ist Psychologe, Sportwissenschaftler und zertifizierter Feldenkraislehrer. Er ist seit 25 Jahren in der Beratung von LeistungssportlerInnen tätig und arbeitete unter anderem für das Österreichische Leistungssportzentrum Südstadt, den Österreichischen Fußballbund, die Fußballakademie Admira Wacker, das Sportleistungszentrum St. Pölten, das Skigymnasium Stams und EinzelathletInnen aus unterschiedlichen Sportarten.

### **Zu den Videos**

Die mittels QR-Code aufrufbaren Videobeispiele dienen der Veranschaulichung der Inhalte. Die meisten von ihnen enthalten Ausschnitte aus Feldenkrais-Bewegungslektionen. Schau Dir das jeweilige Video zuerst ein paarmal an und führe dann die Bewegungen selbst aus – bewusst, langsam und ohne Anstrengung.

# Inhalt

Die Geschichte des Jakob F. ....	7
1. Verletzungsfrei im Sport? – Nur unter diesen Bedingungen .....	19
Die erste Voraussetzung: ein einwandfreier körperlicher Zustand .....	20
Die zweite Voraussetzung: auf den Körper hören und Körperbewusstsein entwickeln .....	26
Die dritte Voraussetzung: exzellentes Bewegungsverhalten – nur das macht sicher .....	31
Die vierte Voraussetzung: die Alltagslasten bewusst machen .....	35
2. When to start? – Verletzungsprävention beginnt im Nachwuchssport .....	43
Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen .....	48
Weil wir uns um den Nachwuchs kümmern: Grundlagen für verantwortungsbewussten Kinder- und Jugendleistungssport .....	54
3. Feldenkrais – die überlegene Methode zur Verletzungsprävention im Sport .....	61
»Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.« .....	65
Moshé Feldenkrais und seine Bewegungs- und Lernmethode .....	68
4. Die Alleinstellungsmerkmale von Feldenkrais .....	73
Das »Wunder« der Neuroplastizität .....	74
Das Konzept des »Organischen Lernens« .....	76
Die Einheit von Körper und Geist .....	78

5. Die Prinzipien von Feldenkrais .....	91
Bewusstheit durch Aufmerksamkeit .....	95
Langsamkeit lässt dich Unterschiede wahrnehmen .....	101
Das Baby-Mindset .....	106
Mit weniger machen mehr erreichen .....	109
6. Wende Feldenkrais auf ALLE anderen Trainingsformen an .....	115
Feldenkrais im Athletiktraining .....	116
Wenn stärker auch besser bedeutet: Feldenkrais im Krafttraining .....	120
Vom Alternativtraining bis zur Alltagsbewegung: Nütze die Ideen von Feldenkrais .....	128
7. Was du dir mit Feldenkrais ersparst .....	137
Erspare dir Zeit .....	139
Erspare dir Kummer .....	141
Erspare dir Geld – viel Geld .....	146
8. Resümee .....	149
More of the same: Warum die herkömmliche Herangehensweise nicht funktioniert .....	149
Der Erkenntnisgewinn aus diesem Buch .....	160
So sieht's aus: der Weg zur dauerhaften Verletzungsfreiheit .....	165
Literatur .....	170



# Die Geschichte des Jakob F.

So hat es sich ereignet ...

August, vor einigen Jahren. Das österreichische U16-Nationalteam Fußball präsentiert sich in einem Vier-Nationen-Turnier von seiner besten Seite. Die Mannschaft zeigt nicht nur, dass sie mit den anderen teilnehmenden Nationen mithalten kann, sie qualifiziert sich sogar für das Finale gegen die große Fußballnation Frankreich. Die französischen Spieler treten sowohl am Platz als auch außerhalb selbstbewusst, ja fast schon arrogant auf, und gefühlt ist kaum einer von ihnen unter 1,90 Meter. Völlig überraschend gewinnt die österreichische Mannschaft im Finale mit 3:2. Sie kürt sich verdient zum Turniersieger. Niemand hat damit gerechnet und dementsprechend euphorisch wird von den Fans, den Spielern und den angereisten Angehörigen gefeiert.

Einer in der österreichischen Mannschaft hat maßgeblichen Anteil an diesem Erfolg, schließlich ist er mit fünf Toren in drei Spielen gleichzeitig der Torschützenkönig dieses Turniers: Jakob F. Zentrale Sturmspitze, das spielt er am liebsten, da kann er alle seine Vorzüge ausspielen. Durchsetzungsvermögen, Sprintschnelligkeit, Dribbelstärke und Schusstechnik. Er ist mittelgroß für sein Alter und von kräftiger Statur, seine Muskulatur ist bereits stark ausgeprägt. Er spielt für eine österreichische Fußballakademie, die für ihre gute Nachwuchsarbeit bekannt ist.

Sein Triumph endet nicht bei der Siegesfeier und den vielen Gratulationswünschen, denn unmittelbar danach tritt ein Mann an ihn heran, der sich als Chefscout eines deutschen Spitzenklubs vorstellt. Er habe ihn schon mehrfach beobachtet und würde ihm gerne ein Angebot seines Klubs unterbreiten. Ob er einen Spielerberater hätte, oder ob er die Eltern kontaktieren solle. Für Jakob kommt das so unerwartet, dass er ganz verwirrt ist und keinen geraden Satz hervorbringt. Dieser Klub ist an ihm interessiert? Wahnsinn! Von so einer Situation hat er immer geträumt, aber dass das schon jetzt passiert, mit gerade mal 16 Jahren, Wahnsinn.

Drei Wochen später ist alles unter Dach und Fach. Jakob übersiedelt nach Deutschland, die Vereine haben sich geeinigt, er darf ab sofort den Dress des deutschen Topklubs tragen. Die Schule kann er fortsetzen, das Internatsleben stört ihn nicht, im Gegenteil. Die Infrastruktur in diesem Klub ist vergleichsweise so, als wäre er aus einer schlichten Pension in ein Fünfsternehotel umgezogen. Er fühlt sich wie ein richtiger Profifußballer.

Doch er weiß, dass er am Boden bleiben muss. Er war immer schon ehrgeizig, bemüht, in jedem Training sein Bestes zu geben, sich nie hängen zu lassen, nach Möglichkeit mehr zu machen als alle anderen. Das nimmt er sich auch für seinen neuen Klub vor und zeigt es ab der ersten Minute auf dem Platz. Fast nach jedem Nachmittagstraining schnappt er sich ein paar Bälle und bleibt alleine oder mit ein, zwei Mannschaftskollegen eine Stunde länger draußen, um Freistöße und Abschlüsse zu üben.

Und es läuft gut für ihn. In der ersten Saison schießt er für seine jetzige U17 siebzehn Tore in zwanzig Spielen, der Verein ist zufrieden, man setzt auf ihn. Mit dem österreichischen U17-Nationalteam schafft er den Einzug in die Eliterunde der EM-Qualifikation. Er wird im Verein in die U19 befördert. Er nutzt seine Chance. Alles scheint nach Plan zu laufen.

Am Beginn der nächsten Saison steht ein medizinischer Check an, reine Routine. Die Physiotherapeuten entdecken, dass er sein linkes Knie nicht voll beugen kann. Die Ärzte ordnen eine Magnetresonanztomografie (MRT) an und es stellt sich heraus, dass ein Riss im Meniskus das Knie ab einem gewissen Beugewinkel blockiert. Er hat bislang nie Beschwerden verspürt, es hat ihn im Training nicht behindert, doch es wird entschieden, dass eine Arthroskopie die beste Lösung ist. Der Meniskus soll genäht und somit erhalten werden. Jakob wird mit 17 zum ersten Mal operiert.

Danach darf er sein Knie erstmal gar nicht belasten, dann beginnt die Rehabilitation, sie wird vier Monate dauern. Während dieser vier Monate schwillt sein Knie immer wieder an, Schmerzen, mal mehr, mal weniger, begleiten ihn die ganze Zeit. Es wird ein weiteres MRT gemacht und man entdeckt, dass der Meniskus irgendwann während der Reha wieder gerissen ist. Daraufhin entschließen sich die Ärzte



dafür, einen Teil des Meniskus zu entfernen. Zweite Operation, danach wieder vier Monate Reha.

Jakob fällt die ganze Saison in der U19 aus, versäumt die EM-Qualispiele mit dem österreichischen Nationalteam. Er pusht sich jedoch immer wieder selbst und versucht, positiv zu bleiben und nach vorne zu schauen. In der zweiten Saison kann er wieder spielen, schafft neun Tore in achtzehn Spielen, merkt jedoch, dass ihm ein ganzes Jahr Spiel- und Trainingspraxis fehlt. Dennoch bekommt er einige Einsätze in der 2. Mannschaft des Vereins. Er ist dort nicht erste Wahl, die Konkurrenz ist bärenstark und er nicht mehr der Alte. Die Verletzungen haben ihn verunsichert und er kann nicht mehr an seine früheren Leistungen anschließen.

Als er von seinem Ex-Klub in Österreich das Angebot zur Rückkehr erhält, zögert er nicht und wechselt retour, in die österreichische Bundesliga.

Doch schon in einem der ersten Pflichtspiele passiert es: Jakob will einem Gegenspieler den Ball weggrätschen und bleibt mit dem linken Fuß im Rasen hängen. Er spürt sofort einen intensiven Schmerz, beißt die Zähne zusammen, spielt weiter, aber mit einem komischen Gefühl im linken Knie, das am nächsten Morgen dick angeschwollen ist. Nächste MRT, nächster Schock: Kreuzband, Seitenband und Meniskus sind gerissen. Wieder fast ein volles Jahr Pause.

Noch einmal kämpft er sich zurück, trainiert hart, verbringt mehr Zeit bei der Reha in der Kraftkammer als sonst wo. Er kann einbeinig in der Beinpresse hundert Kilo bewegen, Kniebeugen, Kreuzheben, Lunges, alles mit beeindruckendem Gewicht. Er schuftet, quält sich, an ihm sollte es nicht scheitern.

Tatsächlich schafft er das Comeback in die Profimannschaft, ist in einem hervorragenden Fitnesszustand. Er absolviert 15 Spiele in dieser Saison. Nach dem letzten Spiel freut er sich auf den wohlverdienten und ersehnten Urlaub. Da tritt der Trainer der 2. Mannschaft des Klubs an ihn heran, bittet ihn, für sein Team noch einmal aufzulaufen und ihm zu helfen, den Klassenerhalt zu sichern. Obwohl Jakob die Saison abgeschlossen hat und sich müde fühlt, siegt sein Pflichtbewusstsein und er stimmt zu, ein Spiel anzuhängen.

Es ist ein enges Spiel, am Ende der ersten Halbzeit geht er mit seinem Gegenspieler in ein Laufduell, will den Ball mit einem langen Schritt weiterpassen. Als er nach dem Schritt aufkommt, gibt es ihm einen Stich im linken Knie und er geht direkt zu Boden. Diagnose: Luxation der Kniescheibe. Die Ärzte entscheiden sich für eine konservative Behandlung, nach drei Monaten kann er wieder trainieren. Doch dieselbe Verletzung tritt nach wenigen Spielen wieder auf, diesmal wird er operiert, gleich zweimal in zwei Monaten. Nun gibt er auf. Er will sich nicht mehr quälen, hat das Gefühl, dass ihn sein Körper im Stich lässt.

Drei Jahre spielt er in unteren Klassen, immer wieder mit Unterbrechungen aufgrund von Knieproblemen. Mit erst 25, im besten Fußballeralter, beendet er seine Karriere.

Jakob war so knapp davor, sich den Traum Profifußballer zu verwirklichen, hat alles investiert und ist doch auf der Zielgeraden gescheitert. Diese Geschichte hat sich so zugetragen und ist leider kein Einzelfall. Hat er einfach nur Pech gehabt? Oder war das alles unvermeidbar?

## Was, wenn es sich so ereignet hätte ...?

Jakob F. ist vom Spielen mit Bällen begeistert, seit er aufrecht sitzen kann. Der Vater fördert diese Leidenschaft in seinem Sohn, indem er ihm von Anfang an Bälle unterschiedlichster Größen und Beschaffenheit mit nach Hause bringt und gemeinsam mit dem Kind die Bälle rollt und wirft. So ist es nicht verwunderlich, dass Jakob im Umgang mit Bällen immer mehr Geschick entwickelt, zuerst mit den Händen – er kann schon mit drei Jahren Bälle fangen und erstaunlich kontrolliert werfen – bald auch mit den Füßen. Das macht ihm noch mehr Spaß, mit seinem Vater den Ball hin und her zu kicken. Der Vater, früher selbst begeisterter Hobbyfußballer, ist entzückt vom offensichtlichen Talent des Jungen und er nimmt ihn schon bald auf Fußballplätze mit, zuerst zum Verein seines Stadtbezirkes, wo sie gemeinsam Matches anschauen und er den Jungen und dessen Talent bei jeder Gelegenheit seinen Kumpels präsentiert.

Die nächsten Schritte erscheinen nur logisch: Jakob beginnt als 5-Jähriger, in der U7 des Vereins zu trainieren, und macht schon bald

mehrere Leute aufmerksam auf sich. Mit acht Jahren wechselt er zu einem der größeren Vereine der Stadt und mit elf wird er von einem Bundesligaverein zu einem Probetraining eingeladen. Man muss kein Fachmann sein, um sein Potential zu erkennen, seine Leidenschaft und Begeisterung für diesen Sport sind unübersehbar.

Mit zwölf Jahren kommt er in das Talentförderprogramm dieses Vereins und wird zum ersten Mal über das Fußballtraining hinaus betreut, da der Verein Wert auf eine gesunde und verletzungsfreie Entwicklung seines Nachwuchses legt. Gleich zu Beginn steht ein eingehender Test seines körperlichen Zustands am Programm. Eine Leistungsergonometrie am Laufband und ein genaues Screening seines Bewegungsapparats ergeben grundsätzlich ausgezeichnete Werte, abgesehen von einem leichten Beckenschiefstand und »Verkürzungen« in der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Er bekommt eigens dafür Bewegungsaufgaben, die er täglich in das Auf- und Abwärmen seines Trainings einbauen soll. Da Jakob schon immer ehrgeizig und gewissenhaft war, führt er diese Aufgaben jeden Tag aus und als er bemerkt, dass es sich gut anfühlt und ihm zusätzliche Lockerheit in seinen Bewegungen verleiht, motiviert ihn das zur Einhaltung dieses Bewegungsprogramms. Nach zwei Monaten wird das Screening wiederholt. Er hat seine Problemstellen behoben und ist mächtig stolz auf das Lob, das er dafür erhält.

So geht es die nächsten vier Jahre weiter, auch nach seinem Wechsel in die U15 der Akademie des Vereins. Die jungen Spieler werden jetzt immer wieder dazu angehalten, bewusst auf die Signale des Körpers zu hören. Es finden eigene Einheiten in Form eines Bewegungstrainings statt, in denen sie lernen, ihr Körperbewusstsein zu verfeinern.

Alle zwei bis drei Monate werden alle Spieler diesem Screening unterzogen, damit sich keine Defizite einschleichen können. Spannungszustände der Muskulatur, freie Beweglichkeit der Gelenke, gut ausgerichtete Bewegungsachsen, Defizite in der Haltung und belastungsbedingte Einseitigkeiten werden genau begutachtet. Durch das viele Training und weil sie alle altersgemäß unterschiedlich starke Wachstumsschübe durchleben, kommt es bei ihm immer wieder zu kleinen Einschränkungen und Mängeln im Bewegungsapparat. Jedes Mal, wenn das eintritt, bekommt er darauf angepasste Bewegungsauf-

gaben und lernt seinen Körper und dessen Bedürfnisse mit den Jahren immer besser kennen. Er hat das Gefühl, dass er inzwischen gar keine Screenings mehr benötigt, da er selbst spürt, wenn sich eine Körperregion oder eine Bewegung nicht gut anfühlt. Dann wählt er aus seinem mittlerweile reichhaltigen Repertoire an Bewegungsaufgaben die passenden aus und kann sich damit selbst helfen.

Dieses Wissen kommt ihm zu Gute, als er mit 16 Jahren nach Deutschland wechselt, engagiert von einem Spitzenklub der deutschen Bundesliga. Dort ist das Training intensiver, und wie er es gelernt hat, hört er bewusst auf das, was sein Körper ihm mitteilt – ob es sich um Auswirkungen der hohen körperlichen Belastung oder um einen Schmerz in einem Gelenks- oder Muskelbereich handelt – und wenn er nicht in der Lage ist, das Problem mit seinen erlernten Bewegungsaufgaben selbst zu lösen, sucht er sofort einen der Physiotherapeuten auf und schildert ihm seine Schwierigkeiten. So werden mögliche Verletzungen in ihrer Entstehung verhindert. Er kann sein fußballerisches Potential ohne verletzungsbedingte Trainingsunterbrechungen voll ausschöpfen und seine Karriere entwickelt sich ungehindert und seinen Leistungen entsprechend.

Du denkst, das sei Fantasy? Ist es aber nicht. In diesem Buch werde ich dir zeigen, wie jede Sportlerin und jeder Sportler zum eigenen Körperexperten wird und wie du als Trainer deine Sportlerinnen auf diesem Weg unterstützen kannst, um Verletzungen schon im Vorfeld vorzubeugen.

## Faktencheck Fußball

Für Fußballer sind schwere Verletzungen ein Albtraum. Wie in Jakobs Fall können sie eine hoffnungsvolle Karriere niederschmetternd beenden.

Timo Heinze, einst Nachwuchsfußballer beim FC Bayern München, schreibt in seinem Buch *Nachspielzeit – eine unvollendete Fußballkarriere*.<sup>1</sup>

»Wenn du aus der A-Jugend rauskommst, hast du etwa zwei Jahre Zeit, dich im Profibereich festzusetzen. Wenn du dich in der Zeit verletzt und nicht empfehlen kannst, wird es schwer, den Traum zu erfüllen. Da gerät man schnell in Vergessenheit in diesem schnelllebigem Geschäft.«

In ihrem Buch *Traumberuf Fußballprofi* zitieren Jörg Runde und Thomas Tamberg den Fußballtrainer Heiko Vogel:

»Erstmalig verletzt zu sein, ist mental natürlich eine ganz schwierige Sache. Es geht schließlich gleich um zwei Dinge. Die Verletzung an sich, und dann wieder zurückzukommen. Erst mal bist du bei den Sachen eingeschränkt, die du am liebsten machst. Dann kommst du in eine Phase, wo du dich zurückkämpfen musst. Das ist immer auch verbunden mit einer Phase des Zweifels, wenn du das erste Mal groß verletzt bist. Spielt dein Körper mit? Fitness, Schnelligkeit, all diese physischen Sachen kannst du einfach nicht verdrängen. Da bist du machtlos. Das sind alles Dinge, die eine Rolle spielen.«<sup>2</sup>

## Zu viele Verletzungen im Fußball

Laut der von fussballverletzungen.com veröffentlichten Statistik beträgt die durchschnittliche verletzungsbedingte Ausfallzeit in der deutschen Bundesliga *pro Saison pro Spieler 55 Tage*. Das musst du erst mal auf dich wirken lassen: *Jeder Spieler* der deutschen Bundesliga fällt im Durchschnitt 55 Tage pro Saison verletzungsbedingt aus! Für alle Vereine der Bundesliga heißt das, dass *13,5 % des Kaders* auf Grund von Verletzungen permanent nicht einsetzbar sind.

1 Heinze, Timo. 2012. *Nachspielzeit – eine unvollendete Fußballkarriere*. Rowohlt. Hamburg.

2 Runde, J./Tamberg, Th..2014. *Traumberuf Fußballprofi*. Wiley-VCH Verlag. Weinheim.

## Wie entstehen die Verletzungen?

Dr. Thomas Henke ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung der Ruhr-Universität Bochum und leitet den Arbeitsbereich Sportunfallforschung und -prävention. Henke hat für die deutschen Profiligen mehrere Untersuchungen durchgeführt und schreibt in einem Artikel auf bpb.de, dass *die Verletzungen von Feldspielern, die ohne Fremdeinwirkung entstehen (meist Muskel-, Sehnen- oder Bänderverletzungen ohne Einwirken des Gegners) 60 bis 80 % aller Verletzungen ausmachen, nur 20 bis 40 % aller Verletzungen werden durch Kollisionen und Fouls verursacht.*<sup>3</sup>

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass ein Fußballer, dessen körperlicher Zustand keine Einschränkungen aufweist und der durch ein hoch entwickeltes Körperbewusstsein zu exzellentem Bewegungsverhalten fähig ist, 60 bis 80 % aller Verletzungen vermeiden kann. Für Sportlerinnen, die Sportarten ohne Zweikampfsituationen betreiben, dürfte dieser Wert noch höher sein.

Die Vermeidung von Verletzungen ohne Fremdeinwirkung ist das Ziel der neuen Verletzungsprävention mit Feldenkrais. Davon handelt dieses Buch.

## Das vorherrschende Mindset im Leistungssport

In meiner mittlerweile über 30-jährigen Tätigkeit im Leistungssport als Trainer, Sportwissenschaftler, Sportpsychologe und Feldenkraislehrer erlebte ich leider zu viele Athletinnen, die von Verletzungen zurückgeworfen wurden. Im Laufe der Jahre, speziell seit meiner Feldenkrais-Ausbildung, bin ich immer mehr zur Überzeugung gelangt, dass ein Großteil dieser Verletzungen hätte vermieden werden können.

Umso mehr frustriert es mich heute, wenn ich wieder und wieder Zeuge von unnötigen Verletzungen und erfolglosen Behandlungsversuchen werde, wenn Schmerzen und Bewegungsprobleme ignoriert werden, bis es nicht mehr möglich ist, wenn Symptome bekämpft werden, anstatt den ganzen Sportler zu sehen, und wenn sich Athle-

3 <https://www.bpb.de/gesellschaft/medien-und-sport/bundesliga/155696/verletzungen-und-praevention>

ten nur auf die Hilfe von außen – durch Therapeutinnen, technische Geräte und Hilfsapparate, Kinesiotapes, Voltaren & Co – verlassen, anstatt nach innen zu blicken, sich und ihren Körper zu spüren und Verantwortung dafür zu übernehmen.

Ich will hier niemanden als Schuldigen hinstellen, denn alle, die sich in diesem System Leistungssport bewegen, sind unvermeidlich von den Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die in diesem System vorherrschen, beeinflusst und unterwerfen sich – wenn oft unbewusst – den dort geltenden Regeln.

Eine ungeschriebene Regel im Leistungssport, wo jeder nach Superlativen strebt, lautet, dass alles möglichst schnell gehen muss. Kurzfristiges Denken steht im Vordergrund. Es bleibt selten Zeit für langfristige und nachhaltige Konzepte und Prozesse, denn der Erfolg muss *jetzt* eintreten. Anders lautende Vorsätze bleiben meist Lippenbekenntnisse.

Auftauchende Bewegungsprobleme in Form von Einschränkungen oder Schmerzen versucht man, so lange es geht, mit Medikamenten und diversen Behandlungsmethoden in den Griff zu bekommen. Die Symptome werden bekämpft, um die Probleme loszuwerden. Gelingt das nicht, geht es immer um schnelle Lösungen, eine rasche »Reparatur« des Problems – um danach weiterzumachen wie bisher.

## Die Lösung liegt »outside the box«: ein Blick über den Tellerrand

Dieses Buch befürwortet einen anderen Weg, der außerhalb des gewohnten Denkens im Leistungssport verläuft. Einen Weg, der dich zu einer neuen Bewusstheit deiner selbst und deines Körpers führt und der dich befähigt, selbständig und eigenverantwortlich dafür zu sorgen, dass du Probleme im Bewegungsapparat nicht nur rechtzeitig erkennst, sondern weißt, wie du darauf reagieren kannst.

## Dieses Buch ist für dich, ...

... wenn du eine Sportlerin bist, die immer wieder von hartnäckigen kleinen Problemen und Wehwehchen im Bewegungsapparat geplagt wird und nach einem Weg suchst, wie du diese endgültig loswerden kannst.

... wenn du ein Trainer bist, der mit dem Thema Überlastung und Verletzungen in seiner eigenen Karriere Bekanntschaft gemacht hat und selbst unter deren Nachwirkungen und Spätfolgen leidet und der seinen Sportlern eine Möglichkeit anbieten möchte, wie sie sich das ersparen können.

... wenn du in einer anderen Funktion in der Betreuung von Athleten tätig bist, als Sportdirektor, Verbandsfunktionär, Manager oder als Therapeut und nach einer Methode suchst, mit deren Hilfe du die Verletzungshäufigkeit deiner Athleten nachhaltig reduzieren kannst.

... wenn du dir als besorgter Elternteil Sorgen machst und dein Kind vor Überlastungsschäden und Verletzungen bewahren willst, aber nicht weißt, wie das am besten gehen soll.



- Du erfährst, was die Voraussetzungen für Verletzungsfreiheit sind und wie du diese erfüllen kannst.
- Du lernst die Feldenkrais-Methode kennen, ihre Besonderheiten und ihre Prinzipien, und du erkennst, warum sie die ideale Methode ist, um Verletzungen ohne Fremdeinwirkung dauerhaft zu vermeiden.
- Du entdeckst die Bedeutung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein für dein Bewegungsverhalten und deine Gesundheit.
- Du verstehst, wie du mit deinem Körperbewusstsein dein gesamtes Selbstbewusstsein verbesserst.
- Du findest heraus, warum du in Bewegung als eine Einheit funktionierst und es daher wenig sinnvoll ist, isolierte Teile von dir zu trainieren oder zu behandeln.
- Du bekommst einen Einblick in verschiedene Bewegungslektionen nach Feldenkrais und kannst sie mit Hilfe von Videos ausprobieren.
- Du erhältst eine Vorstellung davon, wie du die Prinzipien von Feldenkrais in alle anderen Trainingsbereiche übertragen kannst.

Das Bild, das du von dir selbst, von deinem Körper und deinem Training hast, wird sich durch die Anwendung von Feldenkrais verändern. Mit der Verbesserung deines Körperbewusstseins und Selbstbewusstseins wird sich deine Bereitschaft erhöhen, für dich und deinen Körper selbst die Verantwortung zu übernehmen.

Du kannst sofort damit anfangen, die Ideen aus diesem Buch in deiner Trainingspraxis anzuwenden. Ich wünsche dir Spaß auf dieser Entdeckungsreise zu einem bewussteren Gebrauch deines Körpers und zu dir selbst.

1

# Verletzungsfrei im Sport? – Nur unter diesen Bedingungen

Eine Verletzung entsteht, wenn Körperstrukturen, das heißt, Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke oder Knochen nicht mehr in der Lage sind, die auf sie einwirkenden Kräfte zu bewältigen bzw. zu verteilen.

Dabei kann es sich sowohl um plötzlich auftretende Kräfte handeln, als auch um dauerhaft immer wieder auftretende Kräfte, die mit der Zeit so viel Stress auf den jeweiligen Körperteil ausüben, dass sie nicht mehr gemeistert werden können.

Diese Kräfte wirken entweder von außen auf dich ein, dann sind sie von dir nur begrenzt kontrollierbar, oder sie treten ohne Fremdeinwirkung auf.

In diesem Buch geht es um Verletzungen im Sport, die ohne Fremdeinwirkung zustande kommen und darum, dass diese Verletzungen absolut vermeidbar sind, wenn du die folgenden Bedingungen erfüllst. Verletzungsfreiheit ist keine Utopie.

In diesem Kapitel stelle ich dir die vier wichtigsten Voraussetzungen dafür vor, um dauerhaft verletzungsfrei zu bleiben. Alle diese Voraussetzungen kannst du mit Feldenkrais (dazu später) direkt oder indirekt positiv beeinflussen. Wenn du nur eine davon vernachlässigst, erhöht sich dein Verletzungsrisiko.

# Die erste Voraussetzung: ein einwandfreier körperlicher Zustand

Wenn ich hier von körperlichem Zustand spreche, beziehe ich mich auf den Zustand des Bewegungsapparats. Was kennzeichnet einen guten körperlichen Zustand?

Ich arbeite mit Sportlerinnen und Sportlern zwischen 15 Jahren und Karriereende, das im ambitionierten Hobbysport oft erst im fortgeschrittenen Erwachsenenalter erfolgt. Je nach Alter, Geschlecht und Sportart haben diese Klienten unterschiedliche »Baustellen«, hervorgerufen durch zu hohe Belastung, einseitige Belastung der immer gleichen Muskeln und Gelenke, Fehlhaltungen, langfristig entwickelte nachteilige Bewegungsmuster, zu viel Sitzen oder einen nachlässigen Umgang mit ihrem Körper im Alltag.

## Sportartbedingte Tendenzen

Folgende Tendenzen konnte ich in meiner Arbeit beobachten: Fußballer haben zum Beispiel ihre Baustellen eher im Becken-, Hüftgelenks- und Oberschenkelbereich, während Judoka dort beweglich sind, dafür im Arm- und Schulterbereich häufig zu fest und angespannt. Das Körperbewusstsein von Schispringern ist überdurchschnittlich gut entwickelt. Alpine Schifahrer werden durch ihre kräftige Beinmuskulatur und den damit verbundenen zu hohen Muskeltonus oft in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Läufer und Triathleten sind außerhalb ihrer gewohnten Bewegungsabläufe gerne starr und unbeweglich.

Diese Tendenzen verstärken sich mit zunehmendem Trainingsalter. So sind Sportlerinnen und Sportler mit 14 bis 15 Jahren (egal in welcher Sportart) meist deutlich beweglicher als zwei bis drei Jahre kontinuierlichen Trainings später.

Warum das so ist? Sie trainieren in ihrer Sportart tendenziell immer die gleichen Muskeln, die dann zwar stärker geworden sind, aber leider weniger elastisch. Das führt dazu, dass sich das Ungleichgewicht zwischen den starken – weil trainierten – und den schwachen – weil wenig beanspruchten – Muskeln deutlich erhöht. Dieses Ungleichgewicht ist ein gefährlicher Nährboden für Verletzungen.