



Tischtennispiel im virtuellen Wohnzimmer

Abb.: © Rehago

FELDENKRAIS in der virtuellen Welt

Erschreckend oder eine weitere Möglichkeit der Potenzialentfaltung?

VON CHRISTOPH COSTABEL UND NOEL GEBAUER

Wir, Noel Gebauer und Christoph Costabel, berichten im folgenden Beitrag über unsere Erfahrungen mit der virtuellen Welt und wie diese möglicherweise auch für die Feldenkrais-Arbeit nutzbar gemacht werden kann.

Noel Gebauer (NGe): Bereits vor ein paar Monaten erzählte mir ein guter Freund und Feldenkrais-Ausbildungskollege, dass in seiner Ergotherapie-Praxis eine VR-Brille ausprobiert wird, auf der sich spielerische Anwendungen für halbseitig gelähmte Menschen befinden. Er spielte mit dem Gedanken, welchen feldenkraisischen Ansatz man in dieses Werkzeug einfließen lassen könnte.

Christoph Costabel (CCo): Am Anfang, als mir die VR-Brille⁽¹⁾ (Abkürzung für „Virtual Reality“, d. h. virtuelle Realität – ein Widerspruch in sich) und die Software⁽²⁾ und deren Möglichkeiten vorgestellt wurden, war ich dieser Technik gegenüber sehr skeptisch. Es hatte mich weder in meinem Beruf als Ergotherapeut überzeugt, noch kam ich zu Beginn auf die Idee, dass es etwas mit Feldenkrais zu tun haben könne.

NGe: Als nicht besonders technikaffine Person ging ich erst einmal nicht auf das Thema ein. Als Christoph mir vor kurzem jedoch nochmals davon erzählte, gab ich der Sache

eine Chance. In Kassel probierten wir die Brille zusammen aus. Meine ersten Eindrücke deckten sich mit meinen Vorurteilen: an einem herrlichen Sommertag in einem Büro zu sitzen, mit einer VR-Brille auf dem Kopf, die mir die grafisch eher mäßige Darstellung eines Wohnzimmers bot.

■ Ambivalenzen

CCo: Die Vertreter der Firma erzählten davon, dass sie planen, einen Entspannungsbereich mit zum Beispiel einem Waldspaziergang in die Software einzufügen. Ich dachte daran, dass Menschen dann eigentlich schon gar keinen

Foto: © privat



In Planung: Entspannungsbereich mit Waldspaziergang

(1) www.pico-interactive.com – VR Brillen

(2) www.rehago.eu – Therapeutische Software



Grund mehr haben die VR-Brille wieder abzusetzen.

NGe: Von hier aus [Wohnzimmer] konnte ich die verschiedenen Spiele auswählen. Diese bestanden aus Koordinationsübungen für Hände. Mich überkam Trauer bei der Vorstellung, als halbseitig gelähmter Mensch mit dieser Brille alleine daheim zu sein. Meiner Meinung nach ging das alles an dem vorbei, was mir an Feldenkrais so gut gefiel: Arbeiten zu zweit oder in der Gruppe, Ankommen bei sich selbst und in der Gegenwart. Beim Nachdenken zog ich mich immer mehr in mich selbst zurück. Sollte so unsere Zukunft aussehen?

CCo: Ich empfinde es nach wie vor als erschreckend – zumal die virtuelle Welt so viele Nebenwirkungen hat, die heute schon bekannt sind. Soziale Isolation bis zur Beziehungsunfähigkeit und mangelnde Fähigkeit, menschliche, gemeinsame, liebevolle Sexualität zu leben, sind nicht nur befürchtete Schwierigkeiten, sondern längst Realität geworden. Und eines ist sicher: Diese Technik der VR-Brillen und weitere Möglichkeiten der virtuellen Welt werden sicher kommen und Menschen werden sie nutzen.

NGe: Als wir im Einstellungsmenü der Brille einen Unterpunkt suchten, zeigte die Brille, was für unglaubliche virtuelle Realitäten sie darstellen konnte. Ich stand in einem virtuellen Planetarium, in dem mir zwar bewusst war, dass es

Wunder-schöne Realität als virtuelle Abbildung

sich nur um eine Darstellung handelt, trotzdem erstaunte mich die Weite des Sternenhimmels, in den ich schaute.

CCo: Wenn wir nun schon Facebook, Instagram und Zoom nutzen, um unsere Feldenkrais-Angebote auch zum Teil aus der Not der Pandemie heraus zu verbreiten, warum dann nicht den Schritt gehen und „Bewusstheit durch Bewegung“ in die virtuelle Welt bringen? Da stellt sich wahrscheinlich den Leser*innen die Frage: „Passt das zusammen – Feldenkrais und virtuelle Realität?“ Während andere vielleicht schon Ideen haben, wie die Technik die Verbreitung von Moshé Feldenkrais' Methode unterstützen kann.

NGe: Am Nachmittag, als wir den Tag am Baggersee ausklingen ließen, musste ich erst einmal ein ausgedehntes Schläfchen halten. Irgendetwas hatte sich in mir verändert. Es reifte die Erkenntnis, dass der technische Fortschritt, in den ich als Kind Anfang der 90er geboren wurde, noch längst nicht das Ende der Fahnenstange erreicht hatte. Das machte mir vor allem erst einmal Angst.

Ich überlegte, ob ich Christoph nicht einfach sagen sollte, dass ich keinen Nutzen in der Brille sah und mit der Sache nichts mehr zu tun haben wollte. Meine Angst zu benennen war mir in diesem Moment nicht möglich. Doch etwas hielt mich zurück, die Büchse der Pandora war schließlich bereits geöffnet. Die technische Weiterentwicklung wird kommen, ob ich daran teilhabe oder nicht. Am nächsten Tag besprachen wir das Erlebte gemeinsam. Ich war bereits etwas gefasster und konnte meine Zweifel besser formulieren. Wir überlegten auch, welche Vorteile die Brille bietet, über welche Grenzen, die uns als Menschen gesetzt sind, sie hinausgehen kann.

CCo: Inzwischen gibt es bei Zoom den Immersiv-Modus. Da ist es zum Beispiel möglich, bis zu 25 Teilnehmende wie in einem Hörsaal anzuordnen. Und wenn diese eine farbige Leinwand (z. B. Greenscreen) für die Nutzung eines virtuellen Hintergrunds einsetzen, sieht das Ganze sehr realistisch aus. Denkbar ist eine Anwendung der VR-Brillen für Feldenkrais-Gruppen. Die Teilnehmenden können sich fühlen, als wären sie tatsächlich in der Gruppe, obwohl sie von zu Hause aus online teilnehmen. Denn die Brille hat Sensoren, die bei Kopfbewegungen einen Blick nach links und rechts sowie nach oben und unten ermöglichen. Auf diese Weise kann der Mensch dann seine Nachbarn sehen, sogar diejenigen, die hinter einem sitzen. Bisher ist diese Anwendung im Sitzen denkbar, da die VR-Brillen einen Bestandteil am Hinterkopf haben, mit einer Mechanik, um die Brille auf die Größe des Kopfes anzupassen. Weiterhin ist eine individuelle Gestaltung des virtuellen Unterrichtsraums denkbar. Feldenkrais Practitioner könnten somit in Zukunft den Boden aussuchen, die Wände gestalten, Beleuchtung auswählen, Pflanzen und Blumen hinstellen, wie und wo sie möchten.

DER AUTOR

Noel Gebauer

1991 geboren, menschliches Wesen, exam. Altenpfleger,



im vierten Ausbildungsjahr Hamburg VI bei Petra C. Koch.

Kontakt: ngebauer@posteo.de



Abb.: © Rehago

**Virtuelle Realität
im therapeutischen
Umfeld**

■ *Verbindung mit der wirklichen Welt*

CCo: Die Technik wird sich weiterentwickeln. Es dauert sicher nicht mehr lange, bis die Brillen so leicht sind wie meine Lesebrille. Dann sind auch virtuelle Anwendungen im Liegen möglich. Die Geräte sind heute schon wie ein eigener Computer mit allen Verbindungen, die auch unsere Smartphones kennen, WiFi (WLAN), Bluetooth. Damit ist die Speicherkapazität so unbegrenzt wie das Internet. Es können viele Feldenkrais-Stunden damit genutzt werden. Natürlich ist eine Gruppe in Präsenz aus meiner Sicht zu bevorzugen. Viele Menschen werden jedoch zukünftig eher von zu Hause aus die Möglichkeiten nutzen. Mit der voranschreitenden Digitalisierung und den Folgen der Pandemie und vielen Menschen, die sich nicht mehr trauen, ihre Wohnung zu verlassen, ist diese Technik womöglich auch eine Chance. Die Feldenkrais-Methode ist möglicherweise ein Schlüssel zur

**Im virtuellen
Raum han-
deln durch
VR-Brille mit
Controllern**



Foto: © Pico

DER AUTOR

Christoph Costabel

1972 geboren, in der Feldenkrais-Ausbildung im vierten Jahr in Hamburg VI bei Petra C. Koch;



Autorenfoto: © privat

Ergotherapeut seit 25 Jahren, viele Jahre in einer Rehabilitationsklinik, jetzt in einer Praxis. Arbeit vor allem mit Menschen mit Herausforderungen in der Neurologie, Psychosomatik und Psychotraumatologie.

Mehr hier: www.potentialentwicklung.info;
Kontakt: ChristophCostabel@online.de

Verbindung mit der wirklichen Welt. Und wir wollen doch die Menschen da abholen, wo sie sich befinden. In der virtuellen Welt werden viele Menschen sein. Und eine Frage bleibt mir noch: „Wie wäre Feldenkrais selbst mit dem Thema „Virtuelle Welt“ umgegangen? Moshé Feldenkrais nutzte die technischen Möglichkeiten wie Radio und Fernsehen, um seine Methode weit in die Welt hinauszutragen und mehr Menschen zu erreichen. Außerdem ließ er seine Ausbildungen aufzeichnen.

Noel ist inzwischen aus dem Projekt ausgestiegen. Ich hoffe mit unserem gemeinsamen Artikel eine Diskussion anzuregen. Gerne komme ich für ein Kennenlernen des Gerätes, Vorträge und Diskussionen mit interessierten Menschen ins Gespräch.

NGe: Tage später wurde mir erneut klar, dass ich meine digitale Unschuld nicht zurückbekommen würde. Bei einem Spaziergang betrachtete ich den Wald auf der anderen Flussseite, der im satten Grün stand, und mir kam der Gedanke, dass es wahrscheinlich nicht mehr allzu lange dauern würde, bis sich diese wunderschöne Realität erschwinglich für die erste Welt auch virtuell abbilden lassen wird. ■