

Die wirklich großen Geschäfte des Lebens

Im Gespräch: Jakob Ferner und Stefan Knobel

Solange unsere Ausscheidung funktioniert, sprechen wir Menschen nicht darüber. Es ist uns unangenehm. Anders sieht es bei Menschen aus, welche die gezielte Kontrolle über einen großen Teil der motorischen Bewegung verloren haben. Einer davon ist Jakob Ferner. Er meint: «Je mehr ich mich allerdings mit dem Prozess des Ausscheidens auseinandersetze, desto mehr wurde es zu dem, was es eigentlich ist: Ein ganz normaler, durchaus interessanter körperlicher Vorgang, bei dem es einiges zu entdecken gibt und das macht es auch leichter darüber zu sprechen.»

KNOBEL: Wir sprechen miteinander über das Thema Ausscheidung. Darüber sprechen wir Menschen selten. Aber du bist mit diesem Thema alltäglich besonders herausgefordert. Kannst du mir etwas über deine Herausforderungen erzählen?

FERNER: Zuerst finde ich es bemerkenswert, dass wir in unserer Gesellschaft mehrheitlich über grundlegende Bedürfnisse, wie eben Ausscheidung oder auch Sexualität nicht sprechen können. Wenn wir es tun, dann meist in einer Weise, die dazu neigt, das Bild weiter zu verzerren als es klarer zu machen. Ich bin sehr dankbar, dass sich das in meinem Umfeld immer mehr verändert und sich dadurch viel Entwicklungspotenzial eröffnet.

Mir ist es auch lange Zeit nicht leicht gefallen über das Thema Ausscheidung zu sprechen, beispielsweise wenn ich neue Persönliche AssistentInnen beim Vorstellungsgespräch über ihre zukünftigen Tätigkeitsbereiche aufklärte, verspürte ich immer eine Hemmung klar zu vermitteln, welche Unterstützung ich bei der Ausscheidung benötige. Ich sprach das Thema zwar an, aber es war immer unangenehm. Je mehr ich mich allerdings mit dem Prozess des Ausscheidens auseinandersetze, desto mehr wurde es zu dem, was es eigentlich ist: ein ganz normaler, durchaus interessanter körperlicher Vorgang, bei dem es einiges zu entdecken gibt und das macht es auch leichter darüber zu sprechen.

Aber nun zu deiner Frage: Aufgrund meiner hohen Querschnittslähmung sind meine Möglichkeiten auf Verdauung und Ausscheidung Einfluss zu nehmen eingeschränkt. Die willkürliche Steuerung der äußeren Schließmuskulatur ist für mich beispielsweise nicht möglich. Aus diesem Grund brauche ich nicht nur Unterstützung, um die passende Position zur Ausschei-

dung einzunehmen, sondern auch beim Vorgang selbst. Aus diesem Grund brauche ich gut geschulte Menschen, die ein Verständnis und Einfühlungsvermögen für diesen Prozess haben, und ich muss mein Leben gut planen, da dieser bei mir relativ viel Zeit in Anspruch nimmt. So, wie viele andere querschnittsgelähmte Menschen, hatte auch ich lange Zeit große Schwierigkeiten mit der Ausscheidung, die im Laufe der Zeit auch gesundheitliche Probleme hervorrief. Es war also notwendig neue Wege zu finden, um auf die Verdauung und Ausscheidung Einfluss zu nehmen. Dabei spielte die passende Positionierung eine wichtige Rolle.

KNOBEL: Kannst du uns kurz beschreiben, welche Position du bei der Ausscheidung einnimmst?

FERNER: Ich liege im Bett in der Seitenlage auf der linken Körperseite, die Oberschenkel beinahe 90 Grad angezogen. Zwischen den Oberschenkeln habe ich ein Polster, um Druckstellen zu vermeiden. Unter dem Kopf liegt ein recht festes Polster, um das Gewicht abgeben zu können. Vor meinem Gesicht und Brustkorb ist ein Block auf dem Bett platziert, auf dem ich meinen freien, rechten Arm ablegen kann, damit nicht zu viel Spannung in der Schulter entsteht und ich meine Bewegungsspielräume nutzen kann. Außerdem habe ich die Möglichkeit an diesem Block zu ziehen oder zu drücken. Dadurch kann ich meinen Brustkorb beugen, strecken und drehen. Es ist wichtig, dass während dem ganzen Prozess nirgends im Körper zu viel Spannung entsteht und meine Bewegungsspielräume frei bleiben. Sobald irgendwo zu viel Spannung entsteht, sei es im Hals oder in der Schulter, dann wird der Schließmuskel ebenfalls zu mehr Spannung tendieren und den Ausscheidungsprozess erschweren.

KNOBEL: Wie funktioniert der ganze Prozess der Verdauung, also alles vor der Ausscheidung? Bekanntlich wird ein Teil des Verdauungsvorgangs unwillkürlich gesteuert – die unwillkürlichen Bewegungen werden jedoch von willkürlichen Bewegungen stark beeinflusst.

FERNER: Sowohl die willkürlichen Bewegungen, die Positionierung im Alltag und natürlich die Ernährung haben einen großen Einfluss auf den Verdauungsvorgang, auch wenn ich das immer wieder aus dem Bewusstsein verliere, da die Wirkung oft nicht beim nächsten Stuhlgang, sondern erst verzögert auftritt.

Es ist ein riesiges Forschungsfeld, die konkrete Wirkung von Unterschieden, die ich erzeuge, auf die Verdauung wahrzunehmen, da so viele Faktoren Einfluss haben. Natürlich gibt es sehr eindeutige Einflussfaktoren, wie zum Beispiel viel Alkohol oder zu wenig Wasser trinken. Das hat jedenfalls keine förderliche Wirkung. Ich ernähre mich recht ausgewogen. Auf dem Feld der Ernährung verbirgt sich aber auf jeden Fall noch einiges an Potenzial. Ein wichtiger Faktor, wie gut die Aus- →

scheidung funktioniert, ist nämlich die Konsistenz des Stuhls. Ich scheide jeden zweiten Tag aus und es besteht die Gefahr, dass der Stuhl zu hart wird und den Prozess dadurch anstrengender und herausfordernder macht. Daher trinke ich viel und nehme zusätzlich Lactulose, die den Stuhl nicht zu hart werden lässt.

In Bezug auf Bewegung und Positionierung habe ich schon einiges entdecken können. Wenn ich mich viel und differenziert bewege und positioniere, aktiviert das auch die Verdauung. Ein Indikator dafür sind die Darmwinde. Wenn ich sitze, entkommen sie mir nie, aber wenn ich im Aufstehrollstuhl stehe, am Boden oder im Bett rolle oder in der Bauchlage im Bett liege, kommt das regelmäßig vor. Wenn ich in der Bauchlage liege, kann ich die Position meines Brustkorbs verändern. Ich kann ihn weit von einer zur anderen Seite bewegen, indem ich in einem Wechselspiel mit einem Arm an ihm ziehe und mit dem anderen daran drücke. Wenn sich die Position vom Brustkorb zum Becken verändert, ändert sich auch der Raum in der Taille. Das hat oft einen besonders förderlichen Effekt.

KNOBEL: Was ich beobachte ist, dass deine Bewegungen im Alltag viel differenzierter geworden sind und du eine hohe Sensibilität für deine Aktivitäten entwickelt hast. Konntest du auch im Verdauungs- und Ausscheidungsvorgang neue Muster entdecken, die dir weiterhelfen?

FERNER: Im ersten Lockdown der Coronazeit lebte ich mehr als einen Monat mit meinem Bruder Matthias und unserem Freund Fabian zusammen. Die beiden haben mich dann zwangsläufig auch immer bei der Ausscheidung unterstützt und da uns das alles viel Energie raubte, da der Prozess oft sehr schleppend voranging und viel Zeit in Anspruch nahm, war der Drang nach Veränderung da. Wir haben uns dann zum einen theoretisch angeschaut, wie der Darm aufgebaut ist und funktioniert. Welche Darmabschnitte gibt es? Wie ist die Muskulatur aufgebaut? In welcher Geschwindigkeit bewegt die Darmperistaltik den Darminhalt weiter?

Matthias und ich haben uns intensiv mit der Umgebungsgestaltung auseinandergesetzt, um meine Positionierung zu optimieren, da das lange Liegen in derselben Position immer wieder auch schmerzhaft wurde für die belastete Schulter. Fabian hat mich dann oft beim Ausscheidungsprozess unterstützt und wir haben versucht, diesen besser zu verstehen und zu erfahren, was da eigentlich genau im Enddarm passiert und wie er sich durch unterschiedliche direkte oder indirekte Einflüsse verhält. Wir haben uns sehr bewusst mit der Aktivität auseinandergesetzt und gemeinsam geforscht, wie wir die Ausscheidung beeinflussen und erleichtern können. Wir haben die Vorbereitung meist auch ein bisschen wie eine Zeremonie gehalten - nochmals zur Ruhe zu kommen und durch Atmung und Bewegung Spannung abzubauen. Wir haben uns während der Aus-

scheidung dann viel verbal ausgetauscht, was wer gerade wahrnimmt und dadurch ein größeres und klareres Bild geschaffen und nachhaltiges Wissen entwickelt, das ich nun anderen Menschen weitergeben kann, die mich unterstützen.

KNOBEL: Kannst du ein paar Beispiele von euren Entdeckungen aufzeigen?

FERNER: Bei mir selbst habe ich entdeckt, wie ich selbstständig auf die Ausscheidung Einfluss nehmen kann. Wie ich vorher schon erwähnt habe, liege ich während der Ausscheidung im Bett in der Seitenlage mit angewinkelten Beinen. Ich habe früher kein Polster für die Gewichtsabgabe des Kopfes verwendet und auch der Arm, auf dem ich nicht liege, konnte sein Gewicht nicht gut abgeben. Wir haben für den Arm eine neue Stellung gesucht und ihn so positioniert, dass er auf Schulterhöhe auf einem Block liegt. So kann ich das Gewicht des Arms besser abgeben. Das führt dazu, dass die Spielräume in der Schulter freier sind und ich dadurch den Brustkorb besser steuern kann. Und so kann ich ganz feine Rotations-, Dreh- und Streckbewegungen im Brustkorb durchführen und diese beeinflussen die Darmtätigkeit.

Das gleiche trifft auch auf den Kopf zu. Wenn ich sein Gewicht so abgeben kann, dass der Bewegungsraum im Hals frei bleibt, die Muskulatur also nicht angespannt ist, kann ich ebenfalls die Bewegung des Brustkorbs steuern. Dabei habe ich entdeckt, dass ich durch diese kleinen Bewegungen auch teilweise den Prozess der Ausscheidung selbst auslösen kann. Damit kann ich zwar nicht die erste Ausscheidung in Gang setzen, aber oft gelingt es mir, die weiteren Schübe zu beeinflussen. Es gelingt nicht immer - aber, wenn meine Positionierung passt und ich entspannt bin, funktioniert es.

KNOBEL: Wie erklärst du dir das?

FERNER: Das hängt mit der Form und der Funktionsweise der Darmmuskulatur zusammen. Sie verläuft, soweit ich das in Erinnerung habe, in Längs- und Querrichtung. Wir haben uns während der Coronazeit viel mit der Anatomie beschäftigt. Ich kann nicht mehr alle Details benennen, aber der Darm zieht sich aufgrund der Beschaffenheit der Muskulatur segmentartig, also dreidimensional zusammen. Ich erkläre mir es so, dass ich durch spiralige Bewegungen, also die Beuge-, Dreh- und Streckbewegungen des Brustkorbs, das Spiel dieser unwillkürlichen Muskeln beeinflusse.

KNOBEL: Es scheint, dass du die unwillkürliche Bewegung des Darms in der Art unterstützt, dass sie produktiver werden kann.

FERNER: Gleichzeitig kann ich durch diese feinen Gewichtverlagerungen auch meine Spannung regulieren. Ich merke, dass weniger Spannung, egal wo im Körper,

sei es das angespannte Kiefer, einen ziemlich direkten Einfluss auf den Schließmuskel hat. Wenn es mir gelingt, die Spannung in meinem Körper zu reduzieren, dann ist im Normalfall auch der Schließmuskel entspannt. Das erleichtert die Ausscheidung enorm und braucht nur wenig Unterstützung von außen.

KNOBEL: Das heißt: Wenn die Unterstützung und deine eigene Bewegungs- und Spannungsregulation gut zusammenspielen, dann funktioniert der Prozess besser?

FERNER: Genau. Die Ausscheidung passiert in Schüben, also nicht alles auf einmal. Ich kann den Stuhlgang zwar nicht einleiten, dazu brauche ich Unterstützung, aber die weiteren Schübe kann ich immer wieder beeinflussen.

KNOBEL: Es ist interessant, was du beschreibst. Das ist vermutlich auch bei jedem Menschen, die keine Tetraproblematik haben, dasselbe. Aber bei dir zeigt sich die Wirkung der differenzierten Bewegung und der Spannungsregulation offensichtlicher. Wenn ich einen Bauchkrampf habe, dann hilft es mir auch, wenn ich mich entspanne.

FERNER: Bei mir sind die Auswirkungen halt gravierend, weil ich nicht so auf die Schnelle die passende Position einnehmen kann, um auszuschneiden. Die, die aufstehen können, probieren es halt in einer halben Stunde nochmals.

KNOBEL: Oder sie machen einen Verdauungsspaziergang und schon kommt es in Gang.

FERNER: Bei mir dauert halt auch diese ganze Session etwas länger. Wie schon gesagt, ist das ein Akt von einer bis zu drei Stunden.

KNOBEL: Hängt die Dauer lediglich davon ab, wie du die Spannung kontrollieren kannst? Oder beobachtest du auch noch andere Faktoren?

FERNER: Die Spannung ist ein Hauptfaktor. Es gibt natürlich auch noch andere Aspekte, die das beeinflussen. Ich ernähre mich relativ ausgewogen. Das ist bestimmt auch eine gute Voraussetzung.

Aufgrund der Durchtrennung des Rückenmarks spüre ich nicht mehr, wie vorher, dass der Enddarm voll ist und ich ausscheiden muss. Ich spüre das jetzt auf eine andere Art. Ich kriege Gänsehaut, wenn es so weit ist. Ich merke also die Veränderung indirekt. Ich verfüge also über ein Signal, welches ich inzwischen interpretieren kann und ich weiß, dass entweder Enddarm oder Blase gefüllt sind. So ist das bei vielen Menschen mit einer hohen Querschnittlähmung. Weitere Zeichen sind, dass ich zu schwitzen beginne und der Blutdruck steigt. Das ist der Fall, wenn der Stuhl zu hart ist, der Enddarm viel zu voll oder die Blase gefüllt ist. Das macht die Unterstützung beim Ausräumen des Darms mit dem Finger schwierig, da dies eine zusätzliche Irritation ist.



Wenn diese Irritationen des Enddarmes zu intensiv sind, wird es für mich extrem anstrengend. Dann kriege ich auch Kopfschmerzen.

KNOBEL: Das bedeutet, dass die unterstützende Person sehr kompetent sein und auf deine Reaktion Rücksicht nehmen muss?

FERNER: Die Sensibilität und die gemeinsame Interaktion sind sehr wichtig. Ansonsten bewirkt die Unterstützung oft das Gegenteil von dem, was man will. Früher, als ich mich noch nicht bewusst damit auseinandergesetzt habe und auch die Prozesse noch nicht so gut verstanden habe, war die Situation oft so, dass der Vorgang schon recht lange dauerte, aber nicht zum Ende kommen wollte, da der Schließmuskel sehr unter Spannung war. Die einzige Lösung, die uns einfiel, war mehr Druck mit dem Finger auszuüben. Das förderte den Spannungsabbau allerdings nicht, sondern hemmte ihn in Wirklichkeit. Der Schließmuskel wehrt sich immer mehr dagegen und verkrampft, und durch den ständigen Eingriff erschöpft sich der ganze Organismus und damit auch die gesamte Darmaktivität. Das Ganze ist eigentlich komplett kontraproduktiv. So wenig manuelles Eingreifen wie möglich ist natürlich am besten, aber im Normalfall ist es bei mir doch notwendig, vor allem, um den Ausscheidungsprozess in Gang zu setzen. Dann muss dieser Eingriff aber sehr bewusst stattfinden, immer mit der Aufmerksamkeit auf die Reaktion des Darmes. Wenn diese Stimulation so ist, dass sie mit meinen Entspannungsbemühungen zusammenspielt, dann klappt die Ausscheidung ohne große Anstrengung und anschließende Erschöpfung.

KNOBEL: Das ist ähnlich, wie wenn jemand einem anderen bei der Fortbewegung hilft. Es geht darum, dass ich auf die Reaktion des anderen warte. Wenn meine Unterstützung zu stark ist, entsteht eine Gegenbewegung, die nicht wirklich hilft.

FERNER: Ja genau. Ich spüre diese Stimulation nicht mehr im herkömmlichen Sinn, also die Berührung, aber ich spüre die Bewegung des Fingers indirekt. Wenn nämlich, wie ich es vorher schon erwähnt habe, meine →

Bewegungsspielräume frei sind und ich entspannt bin, bewegt sich auch mein Becken leicht und diese Bewegung setzt sich in den Brustkorb fort und das kann ich dann wahrnehmen. Im Prinzip ist das Ganze ein Führen-und-Folgen-Prozess. Durch mein Ziehen und Drücken mit dem Arm am Block unterstütze ich zusätzlich die Bewegung des Brustkorbs. Im Idealfall bewegt sich dann der Brustkorb in der gleichen Geschwindigkeit wie das Becken. Wenn also die Geschwindigkeit der Stimulation der Unterstützungsperson so ist, dass ich sie übernehmen kann, entspannt sich der Schließmuskel. Vermutlich wird dadurch auch die Darmmuskulatur im Enddarm aktiviert und der Stuhl bewegt sich fort und verlässt meinen Körper. Wenn die Geschwindigkeit der Unterstützungsperson zu schnell ist, dann merke ich, dass ich mit der Bewegung des Brustkorbs nicht mehr folgen kann und infolgedessen den Raum in der Schulter schließe und immer mehr Spannung aufbaue. Diese Erkenntnis ist enorm wichtig, da ich mit diesem Bewusstsein die Unterstützungsperson sofort darauf hinweisen kann ihre Geschwindigkeit zu verringern.

KNOBEL: Merkst du die Unterschiede, je nachdem wer dir hilft?

FERNER: Ja, auf jeden Fall. Aber mittlerweile ist das ganze Team sehr darauf sensibilisiert. Dadurch, dass ich mit Fabian so eine intensive Auseinandersetzung hatte, weiß ich auch, was die unterstützende Person ungefähr fühlt oder fühlen könnte und dieses Wissen erweitert sich durch den Austausch mit weiteren Menschen immer mehr. So kann ich dann Leuten, die noch wenig Erfahrung haben, Hinweise geben, worauf sie achten können. Ich tausche mich mittlerweile mit jeder Person, die mich bei der Ausscheidung unterstützt, auch verbal während des ganzen Prozesses aus. Dadurch entsteht ein gemeinsames Bild der Situation und wir können in Momenten, in denen der Prozess ins Stocken gerät, überlegen, was wir verändern können, um diesen wieder in Gang zu setzen.

KNOBEL: Wurde diese Sensibilität, die du jetzt entwickelt hast, bereits in der Rehabilitation entwickelt?

FERNER: In der Rehabilitation wurden wichtige Grundlagen in Bezug auf die Behandlung der Einschränkung der Darmfunktion vermittelt. Beispielsweise, welche unterschiedlichen Abführmittel es gibt, mit welcher Wirkzeit man etwa zu rechnen hat und wie dann vorzugehen ist. Es war also eine Ablaufbeschreibung, deren Befolgung manchmal funktionierte, oft aber auch nicht oder nur mit endlos langem Warten und körperlichen und auch geistigen Strapazen verbunden war. Was ich in Bezug auf die Wahrnehmung lernte war, dass der Körper bei einer hohen Querschnittslähmung neue Formen entwickelt, um zu signalisieren, dass der Enddarm oder die Blase gefüllt sind. Dies ist aufgrund der

Lähmung meistens im herkömmlichen Sinn nicht mehr wahrnehmbar.

Was ich allerdings erst in den letzten Jahren lernte ist, dass ich sehr wohl maßgeblich Einfluss auf die Verdauung und auf die Ausscheidung nehmen, diese also besser wahrnehmen und steuern kann. Dazu war es auch notwendig die richtigen Unterstützungspersonen zu haben, die sich ebenfalls auf diesen Prozess einlassen.

Das meiste, was ich bis jetzt in Bezug auf das Verfeinern der Wahrnehmung, Steuerung und Interaktion erzählt habe, hat sich in den letzten zwei Jahren entwickelt. Den Grundstein für die Entwicklung legte bereits zwei, drei Jahre davor der Kinaesthetics-Trainer Norbert Feldmann, der mich seit 2015 einige Jahre intensiv auf meinem Weg begleitet hat. Mein Bewusstsein für den Ausscheidungsprozess hat sich dann in den letzten zwei Jahren immer weiter geschärft.

Während der Rehabilitation habe ich die Ausscheidung in einer anderen Position erlernt. Man setzte mich auf einen Duschrollstuhl, also einen Rollstuhl mit einem Loch in der Sitzfläche. Diesen Rollstuhl hat man dann über das Klo gefahren. Es standen dann unterschiedliche Varianten zur Verfügung, wie die Ausscheidung in Gang gesetzt wird. Eine Variante sind Zäpfchen, die man einführt, da diese Gas im Enddarm erzeugen, um diesen zu weiten und so die Ausscheidung zu fördern. Für andere Menschen funktioniert das möglicherweise ganz gut, aber bei mir hat das meistens nicht viel bewirkt. Anschließend wartet man. Wenn sich kein Stuhl in Gang setzt, muss mit dem Finger nachgeholfen werden. Ich habe es lange Zeit zu Hause auch so gemacht und bin oft stundenlang über dem Klo gesessen. Das hat mir, meinem Körper, auf die Dauer nicht gut getan. Die Schwerkraft hat Zug auf den Darm ausgeübt und dadurch haben sich Hämorrhoiden gebildet. Ich habe mit der Zeit dann bei und nach jedem Stuhlgang massiv geblutet, da das Hämorrhoiden gerne tun, wenn mechanisch auf sie eingewirkt wird. Ich war an diesen Tagen nach der Ausscheidung komplett mit meinen Kräften am Ende. So ist nicht nur ein großer Teil des Tages für die Ausscheidung draufgegangen, sondern der restliche Tag war für mich auch nicht wirklich nutzbar. Der ganze Alltag hatte dann auch nicht mehr viel Qualität, da die Hämorrhoiden durch die Irritation auch abseits der Ausscheidung leicht zu bluten begannen, beim Transfer in den Rollstuhl beispielsweise.

KNOBEL: Du machst auch größere Reisen mit der Bahn. So bist du zum Beispiel damals von Wien nach Winterthur zur Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung gefahren. Meine Frage: Beeinflussen solche Reisen die Fähigkeit auszuschneiden?

FERNER: Der Reiseweg an sich nicht. Anders würde es natürlich aussehen, wenn ich wirklich mal längere Zeit nur unterwegs wäre. Ich brauche auf jeden Fall

zur Ausscheidung immer einen passenden Ort, an dem ich ungestört liegen kann. Die Herausforderung während der Ausbildung war aber, dass ich mich nach der Zeit der Ausbildung richten musste. Ich musste für die Ausscheidung genug Zeit einplanen. Also mussten wir, mein Bruder Matthias, der mich unterstützte und ebenfalls an der Ausbildung teilnahm, den Prozess ganz früh am Morgen oder am Abend durchführen. An und für sich wäre der Abend für uns angenehmer gewesen. Die Sache ist nur die, dass der Darm am Ende des Tages bei mir und soweit ich das auch von anderen mitbekommen habe, oft nicht mehr ausreichend aktiv ist. Nachdem wir einmal diese Erfahrung gemacht hatten, haben wir uns dann entschieden, doch sehr früh aufzustehen, damit wir um neun Uhr bei der Bildung sein konnten.

Knobel: Es gibt nebst der Ausscheidung natürlich auch noch andere interessante Themen.

Ferner: Ich habe studiert und zurzeit arbeite ich in einem Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung, das auch politisch sehr aktiv ist. Mittlerweile werde ich zum Peerberater angelernet, also als Mensch mit einer Behinderung andere behinderte Menschen zu beraten und unterstützen, beispielsweise in Bezug auf Leben mit Persönlicher Assistenz und den Weg dahin. Das ist quasi mein Brotberuf.

Knobel: Und dann bist du noch Musiker.

Ferner: Ich bin schon immer musikbegeistert. Bevor ich meinen Unfall hatte, habe ich lange Zeit Schlagzeug gespielt. Das war dann nicht mehr so wie davor möglich, also habe ich neue Formen gesucht, um Musik zu machen. Zu dieser Zeit war es schon relativ einfach, elektronisch Musik zu machen. Es gab schon gute Computerprogramme dafür und leistbare Geräte, um diese ähnlich wie mit einem Keyboard zu steuern. Diese Geräte verfügen über kleine Gummitasten, die anschlagsensitiv sind. Damit kann ich sehr gut Instrumente am Computer steuern. Und das fühlt und hört sich dann auch relativ natürlich an, ein Schlagzeug oder andere Instrumente zu spielen. Mit der Dosierung der Anstrengung kann ich die Spielstärke beeinflussen.

Knobel: Du bist ein ultrafeiner Schlagzeuger?

Ferner: Ich kann mit ganz feinen Bewegungen eine Dynamik erzeugen, so gesehen ja.

Knobel: Wie bringst du deine Musik in die Welt hinaus?

Ferner: Hauptsächlich über das Internet. Live habe ich selten gespielt, weil es längere Sessions sind, in denen ein Lied entsteht. Ich nehme Spur für Spur auf, was dann live für mich nicht so einfach ist zu rekonstruieren. Live spiele ich meine Tracks dann eher einfach als DJ ab. Wobei das auch eine Idee ist, die schon länger

besteht, die Performance so weiterzuentwickeln, dass ich sie live präsentieren kann. Das Internet ermöglicht auch sehr interessante Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit anderen Musikern.

Knobel: Wie ist diese Zusammenarbeit zu verstehen?

Ferner: Ich habe mich vor eineinhalb Jahren bei Instagram angemeldet, da ich gesehen habe, dass diese Website immer mehr auch von Musikschaaffenden genutzt wird. Ein Musikerduo aus Nigeria war dabei und eines Tages habe ich eine Nachricht von ihnen bekommen. Eines der Mitglieder, ein Rapper und Sänger, der mittlerweile auf Zypern lebt, fragte mich, ob ich instrumentale Musik produziere. Ich habe ihm daraufhin von mir bereits veröffentlichte Musik geschickt. Er war begeistert davon und hat mir kurze Zeit später gleich mehrere Songentwürfe geschickt, das heißt, er hat Gesang zu meinen Instrumentalen kreiert. Das war für mich im ersten Moment ziemlich unglaublich, und es war extrem schön, da sich dadurch Stücke, die ich bereits als abgeschlossen sah, weiterentwickelten und er sehr stark meinen Musikgeschmack traf. Er hat mir dann seine Aufnahmen geschickt, und ich habe das Ganze abgemischt. Jetzt hoffe ich, dass es bald veröffentlicht wird.

Ich hatte immer den Wunsch, so eine Zusammenarbeit zu finden, jedoch habe ich es nie forciert. Dann war es umso schöner, dass es von selbst entstanden ist.

Knobel: Das Internet machts möglich.

Ferner: Das Schöne ist, dass wir uns mittlerweile persönlich getroffen haben. Das war ziemlich aufregend, da ja nicht klar war, ob wir nur in einem digitalen oder auch in einem physischen Raum harmonieren. Es hat sich dann von Anfang an sehr stimmig angefühlt und wir haben innerhalb weniger Stunden einen neuen Songentwurf kreiert. ●



HINEINHÖREN IN DIE
 MUSIKWELT VON JAKOB
 FERNER, ALIAS TOGWALD
 → [https://togwald.
 bandcamp.com/](https://togwald.bandcamp.com/)



STEFAN KNOBEL
 arbeitet als Kinaesthetics-
 Ausbilder und ist Präsident
 der stiftung lebensqualität.
 Er lebt in Schübelbach/
 Schweiz.



JAKOB FERNER
 Studium des Umwelt- und
 Bioressourcen-Manage-
 ments, Kinaesthetics-Trai-
 ner, Berater in einer
 Behindertenorganisation,
 musikbegeistert, lebt in
 Wien.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____