

# Veränderungen ausprobieren

**FELDENKRAIS** Übungen zeigen neue Möglichkeiten, sich zu bewegen

VON KATRIN WILCKEN

Schauen Sie sich mal um! Und? Haben Sie es bemerkt? Welche Muskeln Sie beim Drehen des Kopfes angespannt haben, welche Wirbel im Einsatz waren, die Beteiligung von Schultern und Rücken? Vermutlich eher nicht. Denn zahllose Bewegungen, die wir täglich ausführen, laufen quasi automatisiert ab. Dabei wäre es häufig besser und angenehmer für uns, wenn wir manches ein klein wenig anders machten. Genau hier setzt die Feldenkrais-Methode an: Sie fordert auf, sich der eigenen Bewegungen bewusst zu werden. Sie schlägt Alternativen vor. Und sie hilft, sich für ungewohnte Varianten des Alltäglichen zu öffnen.

Wer beispielsweise die Hände faltet oder sich selbst umarmt, legt „automatisch“ immer den selben Daumen, den selben Arm nach oben. Das einfach mal anderes herum zu machen, fühlt sich geradezu falsch an, der eigene Körper wirkt fremd. Schon kleinste Veränderungen des Gewohnten können also große Auswirkungen haben. Ein riesiges Potential für die Verbesserung körperlichen und mithin auch geistigen Wohlbefindens wird von unseren Routinen blockiert und kann mit einfachen Lektionen entdeckt und erweckt werden – das ist der Grundgedanke der Feldenkrais-Methode.

**Das Ziel ist nicht der Trainingseffekt**

„Wie jemand im Stand sein Gewicht verlagert, ist oft schon ein richtiger Krimi“, sagt Susanne Schönauer. Die Berlinerin arbeitet seit 30 Jahren nach Moshé Feldenkrais' Methode und kennt die Fallstricke im Zusammenspiel von Bewegung, Denken, Sinnesempfindung und Gefühl der Menschen. Sie ist ein „Practitioner“.

Der englische Begriff für diese Berufsgruppe hat sich aus Mangel an passenden deutschen Alternativen durchgesetzt. „Therapeut“ passt nicht richtig, denn die Feldenkrais-Methode ist keine Therapie im schulmedizinischen Sinne, mit der Heilung von Beschwerden als Ziel. Und obgleich sie sich als Lernmethode versteht, sind die Kurs- und Übungsleiter auch keine „Pädagogen“. Sie sind also Practitioner, Ausübende.

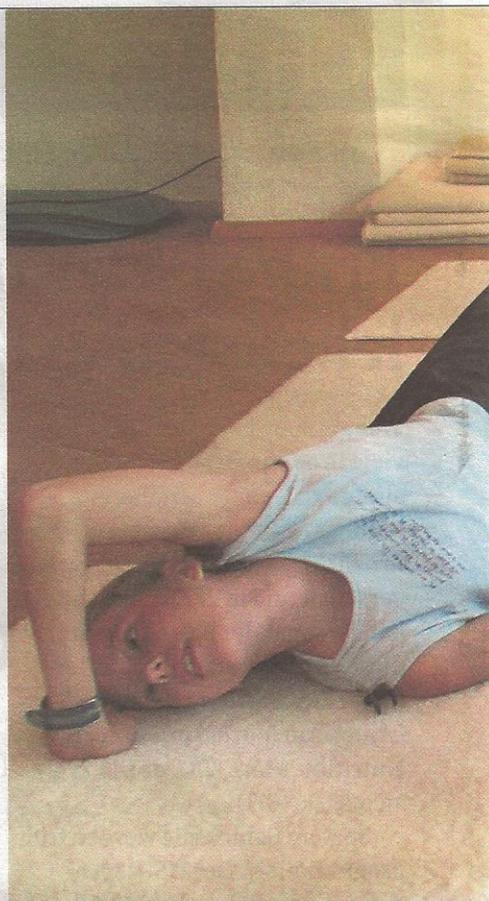
Practitioner wie Schönauer führen durch Gruppenstunden für „Bewusstheit durch Bewegung“, in denen die Teilnehmer bei verschiedenen Übungen Anweisungen folgen, meist auf einer Matte am Boden. Außerdem gibt es Einzelstunden in „Funktionaler Integration“, in de-



**Schon einfache Übungen, wie die Hände anders zu falten, können eine Veränderung bewirken.**

nen auch durch sanfte manuelle Anleitung andere Arten der Bewegung aufgezeigt werden. Bei all dem geht es nie darum, etwas besonders korrekt auszuführen oder durch Wiederholung einen Trainingseffekt zu erzielen. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung, das Erforschen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

Schönauer ist auch Trainerin, bildet also andere Practitioner aus. Sie weiß: „Viele Menschen richten



**Bei den Übungen in der Gruppe werden neue Bewegungsabläufe ausprobiert, die z. B. zur Schmerzlinderung beitragen können.**

sich nach einem vermeintlichen Ideal, sie wollen besonders aufrecht sitzen oder ihre Schultern extra gerade halten.“ Das kann aber für den Einzelnen zu nachteiligen Bewegungsmustern führen. „Wir lehren, auf sich selbst zu vertrauen. Unser Ziel in der Zusammenarbeit mit dem Klienten ist dessen Autonomie.“ Es gehe um die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln, sagt sie, „im Kleinen wie im Großen. Denn das ist es, was Menschen zufrieden macht.“

**Das Handlungsspektrum erweitern**

Mentale und emotionale Prozesse beeinflussen unsere Haltung und unsere Bewegungen. Und umgekehrt funktioniert das nach Moshé Feldenkrais' Erkenntnis eben auch. Die Möglichkeiten seiner Methode gehen entsprechend weit über Hilfe bei Verspannungen und Schmerzen hinaus. Wer zwar beschwerdefrei ist, aber sein Handlungsspektrum ändern und erweitern will, kann sie auch für sich nutzen: Sportler bei-

KATRIN WILCKEN



FVD/SFV/

spielsweise, Künstler, Musiker und Tänzer. Jeder kann etwas gewinnen aus der größeren Differenziertheit der eigenen Mobilität, ist die Überzeugung der Vertreter der Feldenkrais-Methode. Folgerichtig wird keine Altersgrenze gezogen für die größere Beweglichkeit von Körper und Geist.

#### Gewohnheiten überprüfen

Joachim Foss arbeitet in Lüneburg nach der Feldenkrais-Methode und

ist Vorstandsmitglied im Berufsverband der Practitioner, dem FVD Feldenkrais Verband Deutschland e.V., mit 2000 zertifizierten Mitgliedern. Foss kennt die Situationen, in denen sich auch kritische Geister für Feldenkrais' Erkenntnisse öffnen: „Das sind oft physische Schmerzen. Aber manchmal hakt es eben auch einfach im Leben. Dann geht es beruflich nicht weiter. Oder man ist nach einem Umzug oder einer Trennung neben der Spur.“

Seelische Belastungen können zu körperlichen Problemen führen, das ist bekannt. Der Ansatz, über die Aufmerksamkeit für eigene Bewegungen den Zugang zu neuen Ressourcen zu öffnen, ist für viele neu. Dabei helfen die Practitioner. Foss rät zum Ausprobieren: „Wir trennen uns nicht gern von unseren Mustern und Gewohnheiten. Sie sind auch wichtig und geben Stabilität. Aber wir können dazulernen. In jedem Alter.“ ■

## INFORMATIONEN

### MOSHÉ FELDENKRAIS

(1904–1984) war Physiker und Kampfsportler, Forscher und Pädagoge. In Russland geboren, lebte er zunächst in Palästina, ab 1928 studierte er in Frankreich und promovierte in Physik. 1940 floh Feldenkrais nach Großbritannien. Eine alte Knieverletzung motivierte ihn zu Versuchen der Selbstbeobachtung und -heilung. Er untersuchte sein Bewegungsverhalten, las über Anatomie, Biomechanik und Verhaltensforschung, experimentierte mit neu erlernten Bewegungsvarianten und hatte Erfolg. Seine Erkenntnisse flossen in das Buch „Bewusstheit durch Bewegung“. 1949 zog Feldenkrais ins neu gegründete Israel und

entwickelte dort seine Methode weiter. Ende der 1960er-Jahre bildete er die ersten Feldenkrais-Lehrer aus. Mit zunehmendem Interesse an ganzheitlichen Therapieformen erfuhr die Methode internationale Anerkennung. Bis zu seinem Tod 1984 unterrichtete Feldenkrais und hielt Vorträge. Auf seine Methode vertrauten z. B. auch der erste Premierminister Israels David Ben-Gurion und der Dirigent Yehudi Menuhin.

**LEKTIONEN** Moshé Feldenkrais hat mehr als 1000 Lektionen hinterlassen zur Anleitung einer Person oder einer Gruppe. Einfache Übungen lassen sich mit medialer Anleitung auch alleine ausprobieren, für den Schritt der Verhaltensände-

rung braucht man fachkundige Unterstützung. Gruppenstunden kosten ca. 10 bis 15 Euro, Einzelunterricht meist 50 bis 80 Euro. Die Kassen zahlen dafür nur im Ausnahmefall.

**AKTIONSWOCHE** Moshé Feldenkrais wäre am 6. Mai 110 Jahre alt geworden – Anlass für den Feldenkrais-Verband, rund um dieses Datum mit einer bundesweiten Aktionswoche auf seine Lehre aufmerksam zu machen. Es sind u. a. Vorführungen auf Marktplätzen, Vorträge, praktische Demonstrationen und Kurse geplant. Alle Termine unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de). Dort stehen vom 6. bis 9. Mai auch kostenlos Audio-Dateien mit Feldenkrais-Lektionen zur Verfügung.