

# Die Feldenkrais - Methode

## Die Methode von Moshé Feldenkrais

Ein gängiges Thema unserer Zeit ist die Gesundheit. Es wird viel darüber gesprochen, und auf die Frage, was ist eigentlich Gesundheit, fehlen uns oft die Worte. Für uns ist Gesundheit selbstverständlich und erst wenn wir sie vermissen, werden wir uns ihrer bewusst.

Wir Menschen sind das einzige Lebewesen, das lernen muss, sich zu bewegen. Die ersten Jahre verbringen wir damit, unsere einzelnen Körperteile in Beziehung zueinander und der Umgebung zu bewegen. Wir lernen zu fühlen, wo unsere Arme sind, wie weit Kopf und Füße voneinander entfernt sind und wo oben und unten ist. Ohne das Lernen wären wir nicht in der Lage, unseren Körper zu gebrauchen, wüssten nicht, wie wir Arme und Beine bewegen sollten, um zu krabbeln, das Gleichgewicht zu halten oder überhaupt in der Welt zu funktionieren.

Diesen Lernprozess beenden wir, sobald wir uns bewegen können und den alltäglichen Anforderungen unserer Umgebung entsprechen. Das spielerische Experimentieren mit Bewegung, das Wahrnehmen und Erleben der Abläufe in unserem Körper hört auf, wir beginnen unsere Bewegungen automatisch auszuführen. Wir hören auf Bewegungen weiter zu verfeinern und damit unser Körperbewusstsein zu vertiefen, statt dessen geben wir uns damit zufrieden, eine Tätigkeit auf gewohnte Weise auszuführen.

Unsere Bewegungen erfüllen ihren Zweck, aber die Möglichkeiten, wie wir unseren Körper voll nutzen können, lernen wir nie. Oft setzen wir unnötige Anstrengungen ein, beanspruchen bestimmte Muskelgruppen zu stark und andere zu wenig. Die Folgen dieses automatischen, unbewussten Gebrauchs sind körperliche Beschwerden: chronische Verspannungen, Verschleißerscheinungen etc.

Diese Schwierigkeiten könnten damit erklärt werden, dass unser Körper den Belastungen bestimmter Tätigkeiten nicht gewachsen ist. Weil der Körper nicht ausreichend kräftig, gelenkig, ausdauernd ist, oder die Tätigkeit selbst zu schwer ist. Die Suche nach einer Lösung wäre z.B. den Körper durch Übungen zu kräftigen, gelenkiger und ausdauernder zu machen, oder wenn die Möglichkeit besteht, die Tätigkeit zu meiden. Jedoch auf die Idee, wie wir eine Tätigkeit ausführen, wie wir unseren Körper einsetzen, wie wir uns bewegen, dass das vielleicht der Grund für unsere Beschwerden sein könnte, kommen wir nicht. Solange wir nicht verstehen, was wir getan haben, um diese Beschwerden zu verursachen, oder wie wir sie durch einen anderen Gebrauch unseres Körpers in Zukunft vermeiden können, wird mehr Kraft, Gelenkigkeit, Ausdauer wenig Linderung bringen.

Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte seine Methode, die sich an den neuropsychologischen Zusammenhängen zwischen Nervensystem, dem Skelett, der Muskulatur und der Sinneswahrnehmung orientiert.

Mit der Idee, dass sich der „ganze Mensch auf einmal rühren muss“ (Feldenkrais 1987, S. 220), vertrat Moshé Feldenkrais bereits in den 40-er Jahren eine systemtheoretische Sichtweise. Der Mensch wird als Ganzes, als eine Unteilbare Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden.

## Wie wird in der Feldenkrais- Methode gearbeitet?

Feldenkrais nannte seine Unterrichtseinheiten „Lektionen“ und vermied die Bezeichnung „Übung“ wegen der Assoziation mit mechanischer Bewegung. Konventionelle Übungen und Methoden zur körperlichen Ertüchtigung beinhalten meist genaue Angaben über Position Haltung und Ausführung.

Bei Ihm entsteht funktionelles Lernen durch einen Erfahrungsprozess, in dem Bewegungsmöglichkeiten verfolgt werden, welche durch funktionale und Umweltgegebene Aufgabenstellungen geleitet und auch eingegrenzt werden. Daher vergleicht er seine Lektionen mit Wissenschaftlichen Experimenten, die immer wieder aufs Neue demonstrieren, wie Menschen angesichts motorischer Aufgabenstellungen regelmäßig auf ähnliche Lösungen stoßen.

In der Feldenkrais-Methode gibt es zwei unterschiedliche Arbeitsformen:

- o Die Gruppenarbeit „**Bewusstheit durch Bewegung**“ und
- o Die Einzelarbeit „**Funktionale Integration**“.

### **Bewusstheit durch Bewegung**

In der Gruppenarbeit „Bewusstheit durch Bewegung“ werden dem Teilnehmer Bewegungsmöglichkeiten verbal vermittelt. Unter Anleitung wird mit neuen Bewegungsfolgen experimentiert, wobei die Aufmerksamkeit des Teilnehmers gezielt gelenkt wird. Ob gesunde Menschen oder Menschen mit den unterschiedlichsten Störungen, teilnehmen können Sie gemeinsam an den Lektionen, denn es werden thematische Einheiten vermittelt und nicht nach bestimmten Symptomen gearbeitet. Der Feldenkrais-Lehrer macht die Bewegung nicht vor; denn der Teilnehmer soll lernen, seine Bewegung bewusst wahrzunehmen. Um einen Lerneffekt zu erzielen, werden die einzelnen Bewegungen viele Male wiederholt und dann zu größeren, komplexen Bewegungseinheiten zusammengefasst. Der Teilnehmer wird dabei immer wieder aufgefordert, sich bewusst zu werden, wie er die Bewegung macht. Lernen wird nicht durch die Bewegung an sich erreicht, sondern durch die Bewusstheit des Bewegungsprozesses. Für die Bewegungen wird sich viel Zeit genommen. Sie soll langsam, sanft und klein und so angenehm wie möglich ausgeführt werden.

### **Funktionale Integration**

Die Einzelarbeit „Funktionale Integration“ ist eine nonverbale Unterrichtsmethode, bei der eine Einzelperson durch Berührung des Feldenkrais-Lehrers neue Körperwahrnehmung erfährt.

## Wie wirkt die Feldenkrais-Methode?

Die Wirkung basiert auf dem Wechselspiel zwischen dem Nervensystem, dem Skelett und der Muskulatur. Feldenkrais macht die Bewegung zum Ansatzpunkt der Methode. Über die Bewegung werden gleichermaßen geistige und körperliche Funktionen trainiert. Die bewusste Wahrnehmung von Bewegung und Handlung stellt eine mögliche Lösung für die Verbesserung von Lebensqualität und damit Gesundheit und Wohlbefinden dar.

### Wo wird die Feldenkrais-Methode angewendet?

Das Anwendungsgebiet hat sich inzwischen weit ausgebreitet.

Alltägliche Beschwerden wie:

- Verspannungen der Muskulatur
- Stress
- Schlechte Haltung

Sowie auch:

- Verbesserungen bei Bewegungseinschränkungen aller Gelenke und Schmerzen
- Aufmerksamkeits-Defizitsyndrome
- Neurologische Muskelerkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Optimierung der Leistungen bei Sportlern, Tänzern und Musikern

*Wenn Sie mehr über diese Form der Bewegung erfahren möchten wenden Sie sich bitte an Frau Hannelore Urban.*