



Artikel erschienen in :
Article paru dans :



Sonderbeilage Media-Planet
Tagesanzeiger

Artikel:

**„Feldenkrais-Methode –
Revolution von Gehirn und Körper“**

Autor:

Catherina Bernaschina, Redaktion Mediaplanet

Interview mit Nancy Aberle, Zürich
Feldenkrais-Lehrerin
und Anat Baniel Methode for Children Practitioner

Erscheinungsdatum:

Juni 2012

Feldenkrais Methode – Revolution von Gehirn und Körper

■ **Frage:** Worauf fokussiert die Feldenkrais Methode und für wen ist sie geeignet?

■ **Antwort:** Die somatische Lernmethode ist für jeden und jede geeignet. Sie verwendet sanfte, bewusste Bewegung, um das Bewegungsrepertoire zu erweitern und qualitativ zu verbessern.

Nancy Aberle, diplomierte Feldenkrais-Lehrerin, hatte vor 23 Jahren einen schweren Unfall, bei dem sie sich die Wirbelsäule brach. 3 lange Jahre musste sie liegend verbringen, bis sie über einen Gratis-Gruppenunterricht schliesslich die Feldenkrais Methode entdeckte. «Durch die Methode gewann ich allmählich meine Beinfunktion zurück. Heute kann ich wieder laufen, Fahrrad fahren und sogar lange Wanderungen machen mit dem Rucksack», berichtet Nancy Aberle.

Die Methode - benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), der selbst an den Folgen eines Unfalls litt - ist eine senso-

motorische, körperorientierte Lernmethode. Sie basiert auf wissenschaftlichen Beobachtungen über das Funktionieren des menschlichen Nervensystems und dessen Fähigkeit, neue Wege und Lösungen für Bewegungsprobleme zu finden. Der US-amerikanische Neurowissenschaftler Michael Merzenich definierte die Feldenkrais Methode und Anat Baniel Methode für Kinder als Teil der »Gehirnplastizitätsrevolution«. Seiner Beschreibung nach ist unser Gehirn stetigen Veränderungen ausgesetzt. Jedes Mal, wenn wir eine Fähigkeit erlangen oder weiterentwickeln, entstehen anhand neuer Verbindungen im Gehirn auch neue Mechanismen. Einfach ausgedrückt geht es darum, dass das Nervensystem ineffiziente Bewegungsabläufe durch optimalere Bewegungsmöglichkeiten ersetzt.

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Die weltweit bekannte Methode gilt heute als ein differenziertes pädagogisches Mittel, um körperliche und geistige Funktionen lernend

zu verbessern. «Durch das aufmerksame Experimentieren mit Bewegungsmöglichkeiten kann das Nervensystem neue Erfahrungen machen. Festgefahrene und einschränkende Bewegungs- und Denkgewohnheiten können so verändert und die Qualität der Bewegungen erhöht werden», erklärt Aberle.

Die Methode findet nicht nur bei der Rehabilitation nach Verletzungen und beim Abbau von fehlerhaften bedingten Schmerzen Anwendung. Ihrem Konzept nach können Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen von ihren Möglichkeiten profitieren. Es spielt keine Rolle, ob jemand krank oder gesund ist, jung oder alt, Künstler(in) oder Sportler(in) - ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen. Indem sich die lernende Person über das eigene Tun bewusst wird, entwickelt sie eine neue Beweglichkeit für Körper und Geist.