



DIE FELDENKRAIS METHODE®

Presstexte 2020



1. Kurzbeschreibung

2. Wie wird Feldenkrais praktiziert?

3. Feldenkrais als Therapie

4. Feldenkrais im Alltag, am Arbeitsplatz, in Sport und Kunst

5. SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband, Zertifizierung und Ausbildung

6. Moshé Feldenkrais – Begründer der Methode

- a) Kurzbiographie
- b) Entstehung
- c) Menschenbild und Methode
- d) Einige Zitate von Moshé Feldenkrais

7. Weiterführende Links

8. Literaturliste



1. Kurzbeschreibung

Die Feldenkrais Methode trägt den Namen ihres Begründers, Moshé Pincha Feldenkrais. Sie basiert auf der Voraussetzung, dass der Mensch über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität (körperlich, geistig und seelisch) verbessern kann. **Das Selbstbild wird erweitert und verfeinert und die geistige Flexibilität nimmt zu.**

Grundsätzlich wird die Methode überall dort eingesetzt, wo Verbesserungen in Bewegungsabläufen, in der Bewegungsqualität und in der Selbstwahrnehmung sowie mehr Bewusstheit (Achtsamkeit) im Handeln und mehr Kreativität angestrebt wird.

Sie ist eine vom Bund anerkannte Methode der Komplementärtherapie, leistet aber auch einen wichtigen Beitrag in der Prävention, der Bewegungsförderung und der Gesunderhaltung.

In eher bewegungspädagogischer Ausprägung nimmt sie zudem einen wichtigen Platz im Alltag, am Arbeitsplatz, im Sport und in der Kunst ein, wo Persönlichkeitsentwicklung sowie Leistungs-, Kreativitäts- und Präsenzförderung im Vordergrund stehen.

Die Feldenkrais Methode wird auch oft im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

2. Wie wird Feldenkrais praktiziert?

In Gruppenstunden (Bewusstheit durch Bewegung®) erforschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in verbal angeleiteten Bewegungssequenzen selbst funktionale Zusammenhänge im Körper und entdecken auf diese Weise eigene Bewegungsmuster sowie bisher unerschlossene Bewegungsmöglichkeiten.

In Einzelsitzungen (Funktionale Integration®) werden individuell angepasste Bewegungsabläufe *zusammen mit dem/der Practitioner* ausgeführt. Durch diese gezielte Arbeit werden auch komplexe Situationen im Selbstbild angesprochen und verbessert.

Erst durch präzises Gewahr werden dessen, was man tut, entstehen mögliche Varianten und somit Wahlmöglichkeiten im eigenen Handeln. Deshalb werden sowohl in den Einzelsitzungen als auch in den Gruppenstunden Bewegungsmuster bewusst gemacht und neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren und ausprobiert. Die einzelnen Bewegungen werden dabei meist langsam und mit wenig Anstrengung ausgeführt, um eine möglichst präzise und intensive Wahrnehmung des gesamten Bewegungsablaufs zu ermöglichen. Dies kann zu



Schmerzreduktion und Regulierung der Anspannung führen und hat neben einer verbesserten Selbstwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, einen effizienteren Krafteinsatz, bessere Koordination, mehr Stabilität und eine freiere Atmung zur Folge.

3. Feldenkrais als Therapie

Als vom Bund anerkannte Komplementärtherapie wird sie in folgenden Situationen bei Erwachsenen und Kindern eingesetzt:

- bei Krankheiten, die im weitesten Sinne einen Einfluss auf den Bewegungsapparat haben
- in Rehabilitationsphasen
- als unterstützende Begleitung bei chronischen/progredienten neurologischen Erkrankungen (mobil und aktiv bleiben)
- bei Schmerzen, Mobilitäts- und anderen Einschränkungen des Bewegungsapparates
- bei Haltungs- oder Atmungsproblemen
- bei psychischen Leiden, als ergänzende Begleitung einer Psychotherapie
- Zur Stressreduktion
- zur Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit

4. Feldenkrais im Alltag, am Arbeitsplatz, in Sport und Kunst

Da die Methode neben der therapeutischen Wirkung auch zu einer Verbesserung der Selbstwahrnehmung und -organisation und der Bewegung führt, wird sie oft auch bei gesunden Erwachsenen und Kindern angewendet:

- zur Verbesserung der Effizienz in Bewegung und Haltung
- zur Reduktion der Unfallgefahr und Verminderung von Verschleisserscheinungen
- Zur Stressreduktion
- Zur Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit
- zur Steigerung der Performance und der Ausdauer, z.B. im Sport
- zur Entwicklung des künstlerischen Potentials, des Ausdrucks und der Kreativität in allen Kunstsparten
- zur Verbesserung der szenischen Präsenz bei Bühnendarstellern



5. SFV Schweizerischer Feldenkrais Verband, Zertifizierung und Ausbildung

Der SFV Schweizerische Feldenkrais Verband zählt heute über 400 Mitglieder. Die meisten davon arbeiten in eigener Praxis und/oder in öffentlichen und privaten Institutionen wie Spitälern, Altersheimen, Rehabilitationszentren, Kunstakademien, Volkshochschulen u.a.

Der Weg zum Feldenkrais-Practitioner führt über eine vierjährige Grundausbildung, die mit einem international anerkannten Diplom abgeschlossen wird. Wer sich anschliessend vom SFV zertifizieren lassen will, muss sehr hohe Qualitätsanforderungen erfüllen und alle zwei Jahre, neben einer regelmässigen Ausübung des Berufs auch 40 Stunden Weiterbildung und das Befolgen strenger ethischer Grundregeln nachweisen.

Unter <https://www.feldenkrais.ch/zertifizierte-praktizierende/> können über eine Suchmaske zertifizierte Praktizierende nach Region gesucht werden. Weitere Infos unter <http://www.feldenkrais.ch/>.

6. Moshé Feldenkrais – Begründer der Methode

a) Kurzbiographie

Moshé Pincha Feldenkrais lebte von 1904-1984. Geboren in Slavuta (heutige Ukraine) lebte er in Frankreich, Israel und England. In Paris studierte er an der Hochschule für Ingenieurwesen Mechanik und Elektrotechnik bevor er an der Sorbonne den Dokortitel in Ingenieurwesen erhielt. Er war als Wissenschaftler sehr erfolgreich und arbeitete u.a. am Radium Institut als Forschungsassistent unter Frédéric Joliot-Curie.

Neben seiner Tätigkeit als Wissenschaftler war Feldenkrais aber auch ein Mensch der Bewegung. Als solcher interessierte er sich u.a. für Selbstverteidigung. So war er u.a. der erste Judo-Schwarzgurtträger in Frankreich und schrieb einige Bücher über diesen Kampfsport.

b) Entstehung

In den 1940er Jahren verschlimmerte sich eine Knieverletzung, die er sich in jüngeren Jahren beim Fussball spielen zugezogen hatte. Er konnte nur mit Schmerzen und unter grossen Schwierigkeiten gehen. Die Ärzte gaben ihm wenig Hoffnung, je wieder beschwerdefrei gehen zu können. Operieren lassen wollte Feldenkrais sich nicht, da ein gewisses Risiko bestand, dass das Knie dabei eventuell steif werden könnte. So beschloss er, das Problem selbst anzugehen. Er begann sein Bewegungsverhalten genau zu erforschen, mit der Idee, dass nicht das Knie an



sich das Problem war, sondern die Art und Weise, wie er es nutzte. Achtsame Eigenbeobachtung und viele kleine mit Bewusstheit ausgeführte Experimente mit seiner eigenen Bewegung führten schliesslich dazu, dass er sein Knie wieder beschwerdefrei gebrauchen konnte.

So begann Moshé Feldenkrais seine durch praktische Erfahrung an sich selbst gewonnen Erkenntnisse auf andere Menschen zu übertragen und entwickelte so in jahrzehntelanger Forschung die Feldenkrais Methode. Jiu Jitsu sowie sein Verständnis von Physik, Ingenieurwissenschaften, Neurobiologie und deren praktische Umsetzung in Bewegung bildeten dabei den Nährboden. Zusätzlich studierte er funktionale Anatomie, die Funktionsweise des Nervensystems und Verhaltensforschung.

c) Menschenbild und Methode

Feldenkrais verstand den Menschen als ein System, welches aus einem Körper besteht, der sich im Feld der Schwerkraft organisieren muss, einem Zentralnervensystem (Gehirn) und einem Geist, die untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Er schrieb zahlreiche Bücher über den Menschen an sich, seine Lernfähigkeit, seine Entwicklung und natürlich über die von ihm entwickelte Methode.

Nach Feldenkrais beinhaltet jede menschliche Handlung immer vier untrennbare Bestandteile: Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühle und Denken. Eine Einflussnahme auf einen dieser Teile wird eine Veränderung im Ganzen nach sich ziehen. Feldenkrais rückte die Bewegung als unmittelbarste Äusserung von Leben überhaupt ins Zentrum. Sie dient als Informationsquelle für die Umgestaltung bzw. Umorganisation der sensomotorischen Regelkreise im Gehirn.

Viele seiner Erkenntnisse sind heute wissenschaftlich belegt.

d) Einige Zitate von Moshé Feldenkrais

«Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man »sollte«, sondern wie es einem selbst gemäß ist.» – (Moshé Feldenkrais, Die Entdeckung des Selbstverständlichen)

«Meine fundamentale Behauptung ist, dass die Einheit des Körpers und des Geistes objektive Realität ist und dass diese Entitäten nicht auf die eine oder andere Weise miteinander in Bezug stehen, sondern ein unteilbares Ganzes darstellen. Noch deutlicher gesagt: Ich behaupte, dass



ein Gehirn ohne motorische Funktionen nicht denken kann.» – (Moshé Feldenkrais, Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. München/Bad Salzuflen)

«Wir handeln nach dem Bild, das wir uns von uns selbst machen. Ich esse, gehe, spreche, denke, beobachte, liebe nach der Art, wie ich mich empfinde. Dieses Ich-Bild, das einer von sich macht, ist teils ererbt, teils anerzogen; zu einem dritten Teil kommt es durch Selbsterziehung zustande.» – (Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, Suhrkamp 1978)

«Man kann lernen, sich anders zu bewegen, anders zu gehen, anders zu stehen; aber viele haben das aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr erlernen, sie hätten keine Zeit oder es fehlte ihnen die nötige Fähigkeit.» – (Moshé Feldenkrais, Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Suhrkamp 1987)

«Bewusstheit durch Bewegung führt zur Selbsterkenntnis und zur Entdeckung bislang ungeahnter Möglichkeiten in uns selbst. Statt Fehler zu vermeiden, verwenden Sie sie lieber absichtlich als Alternativen für das, was Sie zunächst als richtig empfinden. Es könnte sein, dass Richtig und Falsch bald die Rollen tauschen.» – (Moshé Feldenkrais, Die Entdeckung des Selbstverständlichen)

«Diese Lektionen haben den Zweck, Fähigkeit zu erhöhen, d.h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, dass er auch könne, was er vermag; ihm das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.» – (Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung)

7. Weiterführende Links

- International Feldenkrais Federation: feldenkrais-method.org
- Aktuelle Ausbildungen in der Schweiz:
 - Zürich: feldenkraisausbildung-zuerichcity.com
 - Biel: feldenkraiszentrum.com/de/ausbildung



8. Literaturliste

- **Feldenkrais, Moshé**, *Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris*, 1981 Suhrkamp st 663, (ISBN 3-518-37163-0) – Eine Fallstudie
- **Feldenkrais, Moshé**, *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*, 1996, 280 S., Suhrkamp st 2638, (ISBN 3-518-39138-0) – Eine Erläuterung der Methode in fünf theoretischen Kapiteln und 12 Lektionen mit Übungen
- **Feldenkrais, Moshé**, *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, 1987, 220 S., Suhrkamp st 1440 (ISBN 3-518-37940-2) - Drei Jahre vor seinem Tod fasste M. Feldenkrais das Ergebnis seiner Forschungen in diesem Buch zusammen
- **Feldenkrais, Moshé**, *Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre*, 1990, 248 S., Junfermann (ISBN 3-87387-019-3) – Transkript eines 5-tägigen Kurses, den Feldenkrais 1979 in Kalifornien gab
- **Feldenkrais, Moshé**, *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*, 1992, 307 S., Suhrkamp st 1957, (ISBN 3-518-38457-0) – Zur Physiologie der Sexualität
- **Feldenkrais, Moshé**, *Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens*. Hrsg. Robert Schleip, 1994, 280 S., Junfermann – das Buch basiert auf den Manuskripten der ersten Vorträge, die Feldenkrais über seine Methode hielt.
- **Feldenkrais-Verband D. e.V.**, 2013.: *Feldenkrais - Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung (G&U)*, (ISBN 978-3-8338-2593-5), zu bestellen über FVD Feldenkrais-Verband
- **Alon, Ruthy**, *Leben ohne Rückenschmerzen. Bewegung in Einklang mit der Natur. Feldenkrais Lektionen I*, 2000, 240 S., Junfermann (ISBN 3-87387-073-8)
- **Alon, Ruthy**, *Besser leben ohne Rückenschmerzen. Bewegung in Einklang mit der Natur. Feldenkrais Lektionen II*, 2000, Junfermann, (ISBN 3-87387-128-9)
- **Doidge, Norman**, *Wie das Gehirn heilt: Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft*, 2015, campus Verlag, ISBN 978-3-593-394-77-0
- **Euler Beate / Weise Sylvia**, *Feldenkrais-Methode, in "Angewandte Physiologie" (Komplementäre Therapien verstehen und integrieren)*, Hrsgb.: Frans van den Berg, Georg Thieme Verlag, (ISBN 3-13-131121-5)
- **Ginsburg, Carl**, *Lernen durch Bewegung. Eine andere Sicht auf die Verbindung von Körper und Geist nach Moshé Feldenkrais*, 2016, 264 S., hogrefe Verlag, (ISBN 9783456853475)
- **Hanna, Thomas**, *Beweglich sein, ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit*. 198 S., Kösel, (3-46634-240-6)
- **Hanna, Thomas**, *Das Geheimnis gesunder Bewegung. Wesen und Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen*, Junfermann Verlag
- **Heggie, Jack**, *Besser Laufen. Das 30-Tage Programm*, 1992, 191 S., Rowohlt TB sport 18664, (ISBN 3-49918-664-0) – Wie der Titel verspricht: Feldenkrais-Lektionen, die helfen sollen, besser zu laufen. Für LäuferInnen und solche, die es werden wollen.
- **Hinz, Jan-Olav, (Hg.)**, *Bewegen - Empfinden - Gestalten. Empfindungsorientiertes Lernen in der Kunstpädagogik*, Verlag Christa Limmer, 2000



- **Hoffman, Kaye / Schneider, Maria / Haberzettl, Martin**, *BodyMindManagement in Action. NLP - Body - Trance - Feldenkrais*, 1996, 296 S., Junfermann
- **Kirschner, Thomas / Reese, Marc**, *Magic Moves. Das Geheimnis der natürlichen Beweglichkeit*; Mobiwell Verlag, Paul-Neumann-Str. 57, 14482 Potsdam
- **Klinkenberg, Norbert**, *Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie*, 2000, 244 Ariadne Buchverlag, Karlsruhe (ISBN 3-86059-623-3) – Der Autor, Leiter einer psychosomatischen Klinik, stellt die Feldenkrais-Methode im therapeutischen Kontext dar.
- **Krauss, Jeremy**, *Einfach bewegen. Feldenkrais - der Weg zur Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit. Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus leben*, 1996, 176 S., Junfermann, (ISBN 3-87387-026-6)
- **Luijpers, Wim, Nagiller, Rudolf**, *Gentle Running. Laufen nach Feldenkrais*, 2001, 158 S., Niederösterreichische Presse (ISBN 3-85326-181-7)
- **Peters A./Sieben I.**, *Das große Feldenkrais-Buch*, 208 S. von Loeper Literatur Verlag
- **Russell, Roger, (Hrsg.)** *Feldenkrais im Überblick, Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode*, 2004, Junfermann Verlag (ISBN 3-87387-565-9)
- **Russell, Roger, (Hrsg.)** *Dem Schmerz den Rücken kehren. Die kluge Lösung für Rückenschmerzen*, 2003, Junfermann Verlag (ISBN 3-87387-537-3) – Eine Naturgeschichte des Rückens und kluge Lösungen für Rückenbeschwerden
- **Ruge, Uta / Weise, Sylvia**, *Zuerst bin ich im Kopf gegangen und andere Feldenkrais-Geschichten*, von Loeper Literatur Verlag
- **Rywerant, Yochanan**, *Grundlagen der beruflichen Feldenkrais-Arbeit*, von Loeper Literaturverlag, Karlsruhe, 2004
- **Shafarman, Steven**, *Die Feldenkrais-Schule. Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen*, 1998, 288 S., Heyne, (ISBN 3-453-14069-9)
- **Shelhav, Chava**, *Bewegung und Lernen. Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell*, 1999, 193 S., Feldenkraiszentrum-Chava Shelhav GmbH, feldenkraiszentrum.de
- **Shelhav, Chava, Golomb, Daliah**, *Die Entdeckung der inneren Ordnung. 18 Lektionen auf der Grundlage der Feldenkrais-Methode*, zu bestellen über FVD Feldenkrais-Verband
- **Steinmüller, Wolfgang, Schaefer, Karin, Fortwängler, Michael (Hg.)**, *Gesundheit, Lernen, Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse*, 2001, 272 S., Verlag Hans Huber (ISBN 3-456-83212,5)
- **Triebel Thome, Anna**, *Feldenkrais: Bewegung - ein Weg zum Selbst. Einführung in die Feldenkrais-methode*, 2002, 96 S. mit CD, Junfermann (ISBN 3-87387-511-X)
- **Von der Sode, Marie-Luise**, *Pferde und Feldenkrais. Pferdetraining nach der Feldenkrais-Methode*, 1999, 126 S., Cadmos (ISBN 3-86127-338-1)
- **Waas, Christian**, *Beweglicher golfen mit der Feldenkrais-Methode*, Von Loeper Literaturverlag
- **Wadler, Eli**, *Grundlagen Funktionaler Integration*, Von Loeper Literaturverlag



- **Wildman, Frank**, *Feldenkrais. Übungen für jeden Tag*, 1995, 192 S. Fischer Tb. 12489 (ISBN 3-596-12489-1) – Einfache Lektionen für alle, die bereits Erfahrungen mit der Methode gemacht haben.
- **Wolgensinger Lea**, *Oasen des Lernens, 9 Diplom-Arbeiten aus der Feldenkrais-Ausbildung Zürich 2*, Simplicity Verlag Zürich
- **Zemach-Bersin, David / Zemach-Bersin, Kaethe / Reese, Mark**, *Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen*, 1992, 168 S., Kösel (ISBN 3-466-34276-7)