



Mit Bewegung durchs Leben

Die Feldenkrais-Methode schafft es durch gezielte, sanfte Bewegungen alte Bewegungsmuster zu durchbrechen und neue anzuregen. Dadurch gewinnt man nicht nur eine erhöhte Körperwahrnehmung, sondern auch eine erhöhte Zugänglichkeit für Veränderungen in anderen Bereichen des Lebens.

Blanca Bürgisser

Erfunden wurde die Feldenkrais-Methode von Moshé Feldenkrais (1904–1984). Nach einer Knieverletzung entwickelte er – gestützt auf Selbststudien über die Bewegungsentwicklung bei Kleinkindern – seine eigene Methode.

Ihm wurde bewusst, wie stark unsere Denk- und Bewegungsweise zusammenhängen sowie von unseren Lebenserfahrungen geprägt werden. Diese Muster zu erkennen, ist eines der Ziele der Feldenkrais-Methode. Denn erst dann, wenn wir diese bewusst wahrnehmen, können wir unsere Bewegungen verändern und an unsere aktuelle Lebenssituation anpassen.

Lebenslanges Lernen

«Grundsätzlich werden in einer Feldenkrais-Stunde keine Symptome behandelt, sondern es geht um das Lernen. Denn Lernen bedeutet Veränderung», erklärt Sophia Klaus, Feldenkrais-Lehrerin mit eigener Praxis in Zug. Durch gezielte, feine Bewegungen lernen die Klient*innen ihren Körper wahrzunehmen. Plötzlich wird ihnen bewusst, aus welchem Grund einige Bewegungen schwerer fallen und wo sie verspannt beziehungsweise blockiert sind. Durch diese verstärkte Selbstwahrnehmung ist es möglich Bewegungsmuster anzupassen. Die Feldenkrais-Methode macht einem auch die verschiedenen Zusammenhänge innerhalb des Körpers bewusst. Ein Beispiel

dafür ist, wie die Haltung die Atmung beeinflusst. Aber auch Geist und Bewegungsapparat sind nach Moshé Feldenkrais eng miteinander verbunden. So machen sich Ängste beispielsweise in Form von körperlicher Anspannung erkennbar. Diese Verbundenheit von Geist und Körper kann durch die Feldenkrais-Methode positiv geprägt werden, denn der bewusste Umgang mit seinem Körper fördert das Selbstvertrauen und die Selbstverantwortung.

Offen für Veränderung

«In der Lehre des Feldenkrais ist es wichtig, dass es kein richtig oder falsch gibt», betont Sophia Klaus. Es soll stattdessen die Neugier und die Freude am Lernen gestärkt werden. So hat sich Moshé Feldenkrais bei seinen Recherchen stark von den intrinsischen und motorischen Erfahrungen von Babys inspirieren lassen. Und genau diese neugierige Art des Bewegens ohne Angst soll im Feldenkrais wieder gefunden werden. Diese Herangehensweise lässt sich von unserem Körper auf unser Leben als Ganzes übertragen: Denn wenn wir das Leben als Prozess voller Bewegung sehen, können wir eher mit Veränderungen umgehen und bleiben nicht in alten Mustern stecken.

Unterrichtsformen

Feldenkrais wird in der Regel auf zwei Arten unterrichtet. Es gibt die Einzellektion sowie die Gruppenlektion. Die Einzelstunden eignen sich vor allem, wenn man ein spezifisches Anliegen hat, sei es körperlicher oder psychischer Art. Oder zu einem ersten Kennenlernen der Methode. Während der Einzellektion bewegt und berührt einem die Feldenkrais-Lehrperson sanft und hilft durch feine geführte Bewegungen Muster zu erkennen und macht neue Bewegungsvorschläge. Die Stunden verlaufen oft non-verbal und der*die Klient*in ist bekleidet.



Nur wenn wir
**wahrnehmen, was
wir wirklich tun,**
können wir etwas
verändern.



Moshé Feldenkrais

Die Gruppenstunden hingegen sind verbal angeleitete Bewegungsabläufe. Meistens liegen die Teilnehmer*innen dafür auf dem Rücken. In der Regel führt man zu Beginn eine Referenzbewegung aus, die man am Ende der Stunde wiederholt. Oft merkt man dabei erstaunliche Unterschiede – die Bewegung fällt einem bereits nach nur einer Stunde wesentlich leichter.

Schweizerischer Feldenkrais Verband

Der Schweizerische Feldenkrais Verband feiert dieses Jahr sein 40-Jahr-Jubiläum. Auf der Webseite des Verbandes finden Sie Feldenkrais-Lehrpersonen in Ihrer Region.

www.feldenkrais.ch



Legende