© Feldenkrais Verband Deutschland FVD

Die Feldenkrais-Methode: Bewegung als Mittel zur Selbsterkenntnis

Kennen Sie Feldenkrais? Naja, vielleicht nicht persönlich. Ich leider auch nicht, denn Moshé Feldenkrais starb bereits 1984. Doch die von ihm entwickelte Methode FELDENKRAIS® begleitet mich intensiv und voller Freude seit über 25 Jahren. 1993 erzählte mir eine Freundin das erste Mal von der Feldenkrais-Methode. Dies sei eine tolle Art der „Bewegungstherapie" jedoch nicht einfach mit Worten zu erklären. Man müsse es tatsächlich ausprobieren. Und es sei auch eine Art Lebensphilosophie, die helfe, sich selbst zu entwickeln und zu entdecken. Dabei sei FELDENKRAIS® keine Doktrin, sondern vielmehr eine permanente Frage: Ist das, was ich mache leicht und effektiv oder kann ich es mir noch leichter machen? Gibt es noch andere, vielleicht effektivere Möglichkeiten, als die, die ich bereits nutze?

Kurzentschlossen fuhr ich zu einem Wochenendkurs nach München, denn hier in den ostdeutschen Gebieten – ich lebte damals schon in Leipzig – gab es die Methode noch nicht. Ein Wochenende lang erfuhr ich „Bewusstheit durch Bewegung", meine ersten Feldenkrais-Lektionen. Das war merkwürdig, verblüffend und rätselhaft zugleich. Ich erlebte eine Veränderung meiner Körperstruktur, Teile fühlten sich plötzlich länger, breiter, voluminöser an. Was passiert da? Außerdem entdeckte ich mein Skelett. Als Medizinerin kannte ich natürlich das Skelettsystem. Genau wusste ich wie z. B. ein Schulterblatt aussieht und welche Zusammenhänge es wohin gibt. Doch meine eigenen Schulterblätter zu spüren, sie mit meinen eigenen Sinnen wahrzunehmen, das hatte mit diesem theoretischen Wissen nichts zu tun. Ehrlich muss ich sagen: ich hatte keine Ahnung von meinen Schulterblättern. Wie liegen diese in der Beziehung zum Boden, wenn ich auf dem Rücken liege? Auf welche Art und Weise spüre ich die Bewegung in Verbindung zur Wirbelsäule?

Mit der neuen Wahrnehmung ging noch etwas anderes einher. Meine Bewegungen wurden weicher und fließender, begleitet von größerer Geschicklichkeit und gleichzeitig Stabilität. Das war sehr angenehm, ja wohlig und befreiend. Mit einem freudigen Erstaunen und einer eigenartigen Zuversicht fuhr ich nach Hause.

FELDENKRAIS®: Bewegend – aufrüttelnd – faszinierend

In ihrer ganzen Reichweite zielt die Methode auf die persönliche Entwicklung eines jeden Menschen und das während seiner gesamten Lebensspanne. Moshé nennt seine Methode eine Lernmethode. Es geht darum, das Lernen wieder zu lernen. Dabei benutzt er Bewegung als Mittel zur Selbsterkenntnis.

Kinder wachsen jeden Tag ein Stückchen über sich hinaus, und das voller Neugier, ohne Mühe und mit selbstverständlicher Leichtigkeit. Sie drehen sich und rollen, stützen sich, schauen, greifen, fallen wieder um, sind vielleicht überrascht darüber, und probieren es einfach von neuem. Niemand würde meinen, das seien Fehler, nein, es ist Freude am Wachstum, am Werden. Kinder lernen durch intuitives Suchen und Finden und dies mit großer Hingabe. Sie loten ihre Grenzen aus und finden voller Freude neue, für sie leichte Möglichkeiten. Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), nennt das organisches Lernen.

Feldenkrais war ein Querdenker, der die verblüffenden Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen bereits Mitte des 20. Jahrhunderts studierte. Er war der Meinung, dass mentale und physische Äußerungen nur verschiedene Aspekte ein und derselben Tätigkeit darstellen. Unsere psychosoziale und unsere motorische Entwicklung sind untrennbar miteinander verbunden. Verhaltensweisen und Bewegungsrepertoire eines Menschen werden gleichzeitig gelernt und als Ganzes erlebt.

In einem Vortrag „Körper und Geist" sagte Dr. Moshé Feldenkrais bereits 1964: „Es gibt im Wesentlichen zwei Wege, das Verhalten eines Menschen zu verändern: über die Psyche oder über den Körper. Echte Veränderung muss jedoch immer auf eine Art geschehen, die eine gleichzeitige Veränderung von Psyche und Körper erlaubt. … Der Vorteil … sich über den Körper anzunähern, besteht darin, dass der Ausdruck der Muskula-

tur schlichter ist, denn er ist konkret und leichter zu lokalisieren. … Es ist unvergleichlich einfacher, im Menschen Bewusstheit für die Vorgänge im Körper zu wecken; daher erzielt der körperliche Ansatz raschere und direktere Ergebnisse.“ [1; S.58]

Körper und Geist, Denken und Emotionen nicht mehr als getrennt zu begreifen, sondern in ihrer Wechselwirkung zu beschreiben, war trotz einzelner Vordenker (u. a. Sigmund Freud) in den 1960er Jahren ein Affront gegen die Medizin. Feldenkrais entwickelte ein Theorem, nachdem sich jegliche menschliche Handlung aus den vier Komponenten Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen zusammensetzt. Diese existieren gleichzeitig, durchdringen und beeinflussen sich gegenseitig. Verändert sich eine der Komponenten, führt dies zwangsläufig zu Veränderungen in den anderen drei, sodass sich das Verhalten des ganzen Menschen ändert. Feldenkrais wählte die Bewegung als Ansatzpunkt für Veränderung, denn sie sei am leichtesten zugänglich und konkret.

Moshé Feldenkrais wurde 1904 in der heutigen Ukraine in einer jüdischen Gelehrtenfamilie geboren. Mit 14 Jahren entschloss er sich nach Palästina auszuwandern. Straßenkämpfe veranlassten ihn zur Selbstverteidigung Jiu-Jitsu zu lernen, und auch zu lehren. Er ging für seine Ausbildung nach Paris, wurde Ingenieur, studierte danach Physik und promovierte in angewandter Physik. 1936 erlangte er als erster Europäer den „Schwarzen Gürtel“ im Judo.

Seine große Leidenschaft für menschliche Bewegung, die innere Mechanik und seine Kampfkunstfähigkeiten bildeten die Grundlage seiner Methode.

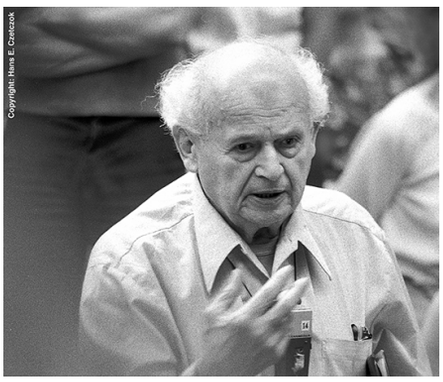
Als ihm eine Fußballverletzung seines Knies starke Beschwerden machte, begann er an sich selbst mit feinsten Bewegungen zu experimentieren und sein Wahrnehmungsvermögen zu schulen. Er lehrte sich und lernte auf eine neue Weise effektiv und schmerzfrei zu gehen. Ab Mitte der 50er Jahre arbeitete er ausschließlich an der Weiterentwicklung seiner Methode, unterrichtete an der Universität von Tel Aviv, hielt Vorträge in Europa und den USA. 1984 starb Moshé Feldenkrais in Tel Aviv.

Moshé Feldenkrais war ein Vorreiter und mit seinen Ideen seiner Zeit weit voraus. Erst in den letzten Jahren konnten seine frühen Annahmen belegt werden, das Lernen auf Gehirnstrukturen einwirkt und organisches Lernen unabhängig von Alter möglich ist. Heute sprechen wir von der Neuroplastizität des Gehirns und die Entwicklungspsychologie beschäftigt sich mit all diesen Themen.

In jahrzehntelanger Forschungsarbeit entwickelte Moshé Feldenkrais seine Methode. Die beiden miteinander verbundenen Wege zu erhöhter Körperwahrnehmung nennt er **„Bewusstheit durch Bewegung“** und „**Funktionale Integration**“.

Bewusstheit durch Bewegung – Lektion in der Gruppe

„Bewusstheit ist die heute höchstmögliche Stufe menschlicher Entwicklung“, so Feldenkrais [2; S.237]. In dieser Variante der Feldenkrais-Methode werden die Klienten zu einer bewussten Reflexion alltäglicher



Moshé Feldenkrais *© FVD*

Bewegungsabläufe angeleitet. Feldenkrais orientierte sich hier an kindlichen Bewegungs- und Entwicklungsprozessen. Eine Lektion dauert ca. 45 bis 60 Minuten.

Die Teilnehmenden werden in einer Gruppe auf dem Boden liegend, sitzend oder stehend mit Worten durch Bewegungen geleitet. In vielen Lektionen dienen einfache Bewegungen aus unserem Alltag als Beginn. Diese Ausgangsbewegung wird dann in einzelne Elemente „zerlegt“ und variiert z. B. im Tempo, Ausmaß oder Rhythmus. Fragen der FELDENKRAIS® Lehrer*innen helfen den Klient*innen in ein Beobachten und Wahrnehmen zu finden, was anfänglich ungewohnt ist, auch deshalb ungewohnt, weil die Unterrichtenden ganz bewusst keine Antworten auf ihre Fragen vorgeben. So ist es jeder Person selbst möglich, völlig wertfrei eigene Antworten und Möglichkeiten zu finden. Im Laufe der Lektionen werden die Teilnehmenden wahrscheinlich Veränderungen beobachten, eine Körperseite vielleicht als länger oder breiter oder wärmer oder leichter als die andere Seite wahrnehmen.

Abb. 2: Funktionale Integration *© FVD*

Ihr Körperbild verändert sich. Das kann von Person zu Person sehr unterschiedlich erlebt werden, doch es ist konkret und wiederholbar.

Darüber hinaus werden die Teilnehmenden entdecken, was bei den Bewegungen Freude bereitet, was leicht oder auch nicht so leicht fällt. Wann wird eine Bewegung schmerzhaft? Können die Klient*innen den Angeboten der FELDENKRAIS®-Lehrer*innen zur Mühelosigkeit, zur Variation der Bewegungen in Ausmaß und Tempo folgen oder noch nicht? So entdecken sie nach und nach ihre Grenzen und ggf. auch Einschränkungen. Werden solche Einschränkungen anfangs von den Klient*innen oft noch be- oder verurteilt, können sie im Verlauf der Lektion in Herausforderungen transformiert werden, denen sich mit Achtsamkeit, Neugier und Freude begegnen lässt.

Einladung zu neuen Möglichkeiten im Alltag

- Mit welcher Hand putzen Sie die Zähne? Könnten Sie sich vorstellen, mal die andere Hand zu benutzen und so 50 % mehr Möglichkeit einzuladen?
- Mit welcher Hand rühren Sie in einem Kochtopf und in welche Richtung? Wie viele Variationen sind da wohl noch möglich?
- In welchen Schuh steigen Sie zuerst? Oder mit welchem Arm ziehen Sie Ihre Jacke zuerst an?

Haben Sie diese kleinen Besonderheiten Ihrer Alltäglichkeiten schon mal beobachtet?Hätten Sie Lust damit zu „spielen“, z. B. die andere Seite auszuprobieren?

Moshé Feldenkrais formuliert das z. B. so: „Einen Körper darin zu schulen, alle möglichen Formen und Konfigurationen seiner Bestandteile zu perfektionieren, verändert nicht nur die Kraft und Beweglichkeit von Skelett und Muskeln: Es führt zu einem tiefgreifenden positiven Wandel im Selbstbild und in der Qualität, mit der das Selbst gelenkt wird.“ [1; S. 74]

Anweisungen, wie sie Moshé Feldenkrais in vielen seiner Lektionen gegeben hat:

- mach alles sehr langsam
- schau nach der am wohlsten Bewegung
- mach es nicht schön
- mach es nicht gut
- lerne aus deinen Fehlern
- es ist leichter Unterschiede zu merken, wenn die Anstrengung gering ist
- lernen muss langsam sein, die Anstrengungen müssen variiert werden
- sag nicht am Anfang schon, was das Ergebnis sein wird
- vertrau dir selbst

Die regelmäßigen Evaluationen, die ich nach meinen Kursen „Bewusstheit durch Bewegung“ durchführe, geben interessante Einblicke ins Erleben der Klient*innen:

B. sagt: „Es hat gedauert, bis ich mich mit den Übungen anfreundete. Zu Beginn dachte ich, dass es ja nichts ist, was wir da machen. Merkwürdige Übungen, total fremd fühlte es sich an, ungewohnt. Ich ging, wie ich es kannte, über meinen Grenzen, machte „Sport“ mit einem Leistungsanspruch, anstatt wirklich zu spüren, was mein Körper bereit ist zu tun und was nicht. Ich hatte Schmerzen und fand das ganz normal. Das erste Aha-Erlebnis hatte ich nach fast einem Jahr. Ich ging aus der Übungsstunde und dachte: wow, was ist das denn? Ein komplett anderes Körpergefühl, als hätte ich einen neuen inneren Raum geschaffen, viel mehr Platz in meinem Körper. Er fühlte sich biegsam und frei an. Mein Brustkorb war so beweglich, als wäre er ein Akkordeon, die Rippen konnte ich weit öffnen beim Atmen. Ich ging froh und schmerzfrei nach Hause. Ich bin überglücklich diese Bewegungsart gefunden zu haben. Ich lerne achtsam mit meinem Körper umzugehen, ihn zu schätzen und immer mehr die Grenzen zu spüren, die er mir setzt und nicht darüber hinaus zu gehen. Seither werden die Schmerzen weniger und ich beginne, meinen Körper für das zu lieben, was er alles kann. Diese Art der Körperwahrnehmung hat mir geholfen in meinen Beruf zurückkehren zu können. Ich bin unendlich dankbar darüber.“

S. sagt: „Ich nutze jede Woche die Chance in Feldenkrais-Lektionen meine Beweglichkeit wieder neu zu entdecken. Nach anderthalb Stunden verlasse ich vom Gefühl her unsere Gruppe „wie frisch geölt“. Das Laufen und Aufstehen geht leichter, der Brustkorb ist geweitet, unnütze und teilweise schmerzhaft muskuläre Verspannungen lösen sich auf – auf diese Weise lerne ich allmählich (wieder), wie ich mir mit weniger Anstrengung durch funktionale Bewegungen mein Leben leichter machen kann. Mein Fazit: Feldenkrais ist etwas für neugierige Entdecker, da sich mit jeder Lektion wieder neue Einblicke erschließen, wie das Mobile unseres Körpers innen drin zusammenhängt und wie ich selbst mit Hilfe der Schwerkraft der Erde und kleinster Bewegungen wieder mehr Beweglichkeit und Entspannung für den Körper erreichen kann.“

A. sagt: „Manchmal fühle ich mich am Ende einer Lektion glücklich wie ein kleines Kind, das Spaß an der Bewegung hat(...). Früher war ich sehr streng mit mir, habe vieles übers Knie gebrochen. Das geht heute nicht mehr. Ich nehme meine Grenzen wahr, gehe liebevoll damit um, in dem ich sie anerkenne (...). Ich habe gelernt, dass es nicht auf Leistung ankommt, sondern auf Rhythmus.“

Funktionale Integration: Individuelle Einzelarbeit

Im Gegensatz zur mit Worten geführten Gruppenarbeit Bewusstheit durch Bewegung ist die Funktionale Integration eine ganz individuelle Einzelarbeit, bei der die Hände der FELDENKRAIS® Lehrer*innen

Wie wird man Zertifizierte*r FELDENKRAIS® Practitioner FVD?

Die Lizenz des deutschen Berufsverbandes FVD (www.feldenkrais.de) erhalten FELDENKRAIS® Lehrer*innen, die eine vierjährige, nach internationalen Richtlinien durchgeführte und international anerkannte Ausbildung absolvierten.

Sie müssen in einem klar bestimmten Maß und Umfang die Methode ausüben und regelmäßig an Fortbildungen und fachlichen Weiterbildungen teilnehmen. Alle 2 Jahre muss dem Berufsverband darüber einen Nachweis erbracht werden. Damit kann die Lizenz für weitere 2 Jahre erteilt werden.

Nur diese FELDENKRAIS® Lehrer*innen dürfen sich Zertifizierte*r FELDENKRAIS® Practitioner FVD nennen, die geschützten Wortmarken FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung, FELDENKRAIS® Funktionale Integration und das Logo benutzen.

die Klient*innen vorwiegend ohne Worte berühren, ihren Bewegungen folgen und sie führen. Im Liegen auf einer niedrigen, breiten Liege in bequemer Kleidung wird mit feinen, sanften und klaren Berührungen die individuelle Bewegungsmöglichkeit erforscht und Gewohnheiten entdeckt (▶ Abb. 2). Nonverbal entsteht über und durch die Hände der FELDENKRAIS® Lehrer*in eine Kommunikation zwischen Klient*in und Lehrer*in, eine Kommunikation zwischen derer beiden Nervensystemen, ein Anfragen, ein Forschen: Was geht leicht? Kann etwas entdeckt werden was noch leichter oder effektiver möglich sein könnte?

„Funktionale Integration wendet sich an die ältesten Teile unseres sensoriellen Systems: die auf Berührung reagieren, auf die Empfindungen von Zug und Druck, auf die Wärme der Hand und ihre Streichelbewegung. Die im wörtlichen Sinn be-handelte Person spürt zunehmend den sich verringernden Muskeltonus, das Tiefer-werden ihres Atmens und seine Regelmäßigkeit(...) den besseren Kreislauf(...). Sie empfindet ihre primitivsten, d. h. entwicklungsgeschichtlich ursprünglichen, vom Bewusstsein vergessenen Verhaltensschemata und erinnert sich des Wohlgefühls eines heranwachsenden kleinen Kindes.“ [3; S.179]

Dieses Wohlbefinden gestattet es dem Nervensystem, sich auf Neues einzulassen, Neues zu lernen. Bei diesem Arbeiten geht es nicht um ein Machen oder ein Korrigieren. Ganz im Gegenteil, die FELDENKRAIS® Lehrer beobachten feinst und zeigen auf, was die Person gut kennt, was leicht geht und verstärken diese Möglichkeiten. Es ist faszinierend, wie schnell ein Nervensystem bereit ist, Ideen für Veränderung anzunehmen, wenn die Angebote ohne Erwartungsdruck erfolgen, dem eigenen natürlichen Entwicklungspotential entsprechen und das Wohlbefinden der Klient*innen im Vordergrund steht.

Resümee

Feldenkrais war ein Weiser, der einfach alles hinterfragte. Mit ihm ist eine Methode entstanden, die jedem Menschen auf seinem Weg hilfreich sein kann, so er Freude und Lust an seiner eigenen Lebensregie hat: Tatsächlich kann jede Person von der Methode profitieren. Es können körperliche oder seelische Beschwerden sein, bei Erwachsenen oder ebenso bei Kindern. Sportler/Tänzer, die ihre Leistungen verbessern wollen, oder Musiker, die ihr Können verfeinern wollen, finden den Weg zur Methode.

Dr. med. Kornelia Malina
Kinderärztin und
Zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Literatur:
1] Feldenkrais, Moshé: Verkörperte Weisheit, Gesammelte Schriften. Huber 2013.
2] Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung. Suhrkamp 1978.
3] Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Suhrkamp 1987.
4] Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst, Phänomene menschlichen Verhaltens. Jungfermann 1994.
5] Feldenkrais, Moshé: Das starke Selbst, Anleitung zur Spontanität. Suhrkamp 1992.
6] Feldenkrais, Moshé: Abenteuer im Dschungel des Gehirns, Der Fall Doris. Suhrkamp 1981.
7] Buckard, Christian: Moshé Feldenkrais, Der Mensch hinter der Methode. Berlin Verlag 2015.
8] Feldenkrais Gilde Deutschland e.V. (Hrsg.): Lernen in Bewegung, Die Feldenkrais Methode, Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität, 2014.

Keywords: *Feldenkrais-Methode, Stütz- und Bewegungsapparat, Bewegung*

Die Autorin:

Dr. med. Kornelia Malina:
Wie bereits am Anfang zitiert, es „(...) gibt im Wesentlichen zwei Wege, das Verhalten eines Menschen zu verändern: über die Psyche oder über den Körper. Echte Veränderung muss jedoch immer auf eine Art geschehen, die eine gleichzeitige Veränderung von Psyche und Körper erlaubt.“ Das habe auch ich mir für meinen Entwicklungsweg zu eigen gemacht und neben der Methode nach FELDENKRAIS® viele psychotherapeutische Fort- und Weiterbildungen absolviert, u. a. Verhaltenstherapie für Kinder- und Jugendliche, klinische Hypnose und systemische Aufstellungsarbeit. Das nenne ich „Anders-artige Heilarbeit“, als Akronym „’A’a Hā“, was ein hawaiianischer Begriff ist und übersetzt werden kann mit „Wage deine spirituelle Kraft“. Voller Freude arbeite ich in meiner eigenen kleinen privaten Praxis.