Für wen ist die FELDENKRAIS®-Methode geeignet?

Unsere Lernfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit und Lebendigkeit. Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen. Es macht keinen Unterschied, ob jemand krank oder gesund ist, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler – ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen. Die Feldenkrais-Methode entwickelt diese Potenziale und wird auf unterschiedlichsten Gebieten angewandt. Die im weiteren aufgeführten Beispiele wollen einen Einblick geben in die Vielfalt der Möglichkeiten.

... im orthopädischen Kontext

Sehr viele Menschen finden den Weg zu Feldenkrais, weil sie von chronisch gewordenen Hüft-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen geplagt werden oder nach Unfällen ihre

ursprüngliche Beweglichkeit verloren haben. Nicht selten hat eine lange Odyssee sie durch die diversen Facharzt- und Krankengymnastikpraxen, Reha-Einrichtungen und Rückenschulen geführt, und dennoch leiden sie weiterhin an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Da Feldenkrais-LehrerInnen sich mit dem gesamten Menschen, seinem Nervensystem, Gewohnheiten und dem vorhandenen Potenzial (dessen, was gut geht) befassen, sind auch in diesen Fälle große Erfolge möglich. FeldenkraislehrerInnen helfen ihren SchülerInnen dabei, die Fixierung auf den schmerzenden Körperteil zu lösen und sich insgesamt wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden. Die nicht auf Intervention sondern auf Selbstheilung (genauer: Selbsterkenntnis des Nervensystems) zielende Feldenkrais-Arbeit stimuliert ein fast passiv anmutendes, neurologisch jedoch höchst aktives Geschehen. Dabei kommt es oft zu auch Fachleute überraschenden Ergebnissen.

... am Arbeitsplatz

Gesundheitsprobleme erwachsen sowohl aus den Bedingungen, die der Arbeitsplatz mit sich bringt, als auch aus eigenem Verhalten. So führen beispielsweise einseitige, statische Belastungen am Arbeitsplatz oftmals zu Rückenerkrankungen, Kopf- und Nackenschmerzen und den

gefürchteten Sehnenscheidenentzündungen (Repetitive Strain Injury – RSI durch Computerarbeit). Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich eingeschliffener Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z.B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen bewusst zu werden.

Spielerisches Experimentieren ermöglicht die Erfahrung von alternativen, leichteren Bewegungsabläufen, die sich schnell etablieren. Viele Übungssequenzen sind direkt am Arbeitsplatz durchzuführen und erweisen ihren Wert so bereits in der Alltagspraxis. Der langfristige Nutzen solch wohltuender Vereinfachung und besserer Koordination ist schnell spürbar: die Arbeit geht leichter und freudiger von der Hand, wenn weder Schmerz noch krankheitsbedingte Fehlzeiten von KollegInnen den Arbeitstag belasten. Ein weiterer ‚Nebeneffekt' kann die Fähigkeit sein, sich selbst in kleinen Pausen durch eine verbesserte Atmung schneller zu regenerieren.

... mit SeniorInnen

Von ihren Orthopäden bekommen ältere Menschen oft vernichtende Diagnosen und erleben in den Feldenkrais-Stunden überrascht, dass sie die angeblich ‚altersbedingt normalen' Einschränkungen nicht einfach hin nehmen müssen. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und sie erleben

zudem, wie sich neben den positiven körperlichen Veränderungen auch eine größere mentale Flexibilität wieder einstellt: Wenn das eine nicht geht, dann geht vielleicht das andere! Diese Erfahrung bewegt sie oft erstaunlich schnell zu mehr Offenheit und Experimentierfreude – nicht nur auf der körperlichen Ebene. Die Grunderfahrung, dass längst noch nicht aller Tage Abend ist, und besonders nicht, was das Lernen betrifft, macht gerade SeniorInnen nicht selten zu den eifrigsten SchülerInnen: sie lernen sich besser zu organisieren und den eventuellen Veränderungen im Alltag gelassener, flexibler und offener zu begegnen.

... im Sport

Die Feldenkrais-Methode, mit ihrem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz über Koordination, Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen, ist auch für viele sportlich Tätige eine große Bereicherung. Sportler der unterschiedlichsten Disziplinen wie Laufen, Fahrrad oder Ski fahren, Fußball, Reiten, Tennis oder Golf nutzen die Methode zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Auch der Praxis verschiedener fern-östlicher Disziplinen, wie Yoga und Tai Chi, Aikido oder Judo bietet Feldenkrais wertvolle Impulse zur Verfeinerung komplexer Bewegungsabläufe. Hier einige Beispiele:

...z.B. Laufen

Für sehr viele Menschen ist das Laufen eine angenehme und vergleichsweise billige Art des Ausgleichssports geworden. Wie unangenehm ist es dann, wenn Knie-, Fuß- oder Hüftbeschwerden einen am ungetrübten Vergnügen hindern. Meist reicht eine geringfügige Veränderung des Laufmusters, die einen beeindruckend schnell wieder auf die Aschenbahn oder auf Wald- und Parkwege führt.
Ein Marathonläufer meinte nach mehreren Feldenkrais-Stunden: „Bei einem Trainingslauf hatte ich plötzlich das Gefühl, ganz lang zu sein, es zog mich förmlich nach oben und nach vorn. So leicht bin ich noch nie gelaufen!"

...z.B. Fahrradfahren

Viele Freizeitradler bewegen sich schon an der Grenze zum Leistungssport. Dabei zeigen sich typische Belastungen, Verletzungsmöglichkeiten und Schäden, die oft die Folge von Überbelastung aus mangelndem Koordinationvermögen und zu großer Geschwindigkeit sind. Meist sind Probleme in den Knie-, Hüft- und Handgelenken die Folge und oft treten auch Beschwerden an der Wirbelsäule, etc. auf.
Durch kleine, sanfte, spielerisch und kurz ausgeführte Übungssequenzen aus der Feldenkrais-Methode kann das Koordinationsvermögen verbessert werden. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand, und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung. Man kann lernen, die aus „fahrradfahrer-typischer"

Haltung resultierenden Anstrengungen und Verschleißerscheinungen zu reduzieren oder ganz zu vermeiden, um das Fahrradfahren wieder zu einer lustvollen Angelegenheit zu machen.

... z.B. Skifahren

Koordination und Gleichgewicht sind die entscheidenden Vorraussetzungen, um in diesem rasanten Sport ohne Unfälle den Spaß an der Freud zu erhalten. Schon beim Erlernen des Skifahrens kann durch die Kultivierung eines besseren Körpergefühls von vornherein das nötige Selbstbewusstsein mit kluger Selbsteinschätzung verbunden werden.

...z.B. Tennis

Ein Tennisunterricht, der aus interessanten Bewegungsaufgaben besteht und nicht mehr aus dem Vor- und Nachmachen angeblicher „perfekter" Bewegungen: geht das? Ja, es ist ausprobiert worden und zeitigt Erfolge! Die nachfolgenden Übungen sind ein Ausschnitt aus den Ideen eines Tennis- und Feldenkrais-Lehrers, der die Feldenkrais-Methode in seinem Unterricht umsetzt.
„Bewegungsaufgaben mit dem Tennisschläger:
Die Bewegung der Augen organisiert die Bewegung des Körpers, deshalb:
-Schlagen Sie 10 Bälle mit geschlossenem linken Auge
Was spüren Sie dabei?

- Schlagen Sie 10 Bälle mit geschlossenem rechten Auge
- Beide Augen schließen beim Treffen
- Die Augen ganz eng zusammenkneifen
- Die Augen wie Teleskope ausfahren beim Treffen
- Durch den Ball hindurch schauen

„Nicht korrigieren sondern Experimentieren!" (Sascha Neff)

...z.B. Golf

Man ist sich in der Golfwelt inzwischen einig, das es keinen ‚richtigen' Schwung gibt. Gültige Regel ist, dass mit Krafteinsatz absolut nichts zu erreichen ist, vielmehr zählt Technik, Koordination und mentale Beweglichkeit. Und hier bietet die Feldenkrais-Arbeit Entscheidendes, um das Handicap zu verbessern.
Duffy Waldorf, erfolgreicher Golfer, sagt: „Die Feldenkrais-Methode hat mir ein schmerzloses Golfspielen beschert und über Verletzungen brauche ich mir keine Sorgen zu machen."

...z.B. Yoga und asiatische Kampfkünste

Für Moshé Feldenkrais, einen Meister des Judo, war die praktische Auseinandersetzung mit den asiatischen

Kampfkünsten eine wichtige Quelle zur Entwicklung seiner Methode. Da kann es nicht verwundern, dass Praktiker dieser Künste, in denen die mentale Arbeit ebenso wichtig ist wie präzise Koordination von komplexen Bewegungsabläufen und ein körperliches Verständnis für die Wirkung der Schwerkraft, von der Auseinandersetzung mit der Feldenkrais-Methode enorm profitieren können. Nicht wenige Feldenkrais-LehrerInnen praktizieren diese Künste selbst und bieten ihre Arbeit manchmal in Kombination z.B. mit Yoga oder asiatischen Kampfkünsten an.

... Kiefergelenkbehandlung

Durch verschiedene Faktoren, wie z.B. Körper-/Kopffehlhaltungen, Knirschen oder Pressen Bissstörungen durch Zahnverlust oder Zahnhöhe oder Stress kann es zu Beschwerden kommen wie Kopf –u. Nackenschmerzen, Ohrgeräuschen, Schluckbeschwerden oder nicht zuletzt Kiefergelenkschmerzen. Durch manuellen Techniken an der Kaumuskulatur , Schlund- und Zungenbodenmuskulatur erfolgt eine Entspannung zur Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit des Kiefergelenks mit dem Ziel, die o. g. Beschwerden zu lindern.

... in der Musik

Nicht wenige MusikerInnen haben sich – aus eigener leidvoller Erfahrung mit blockierten Schultern, Lampenfieber und einem insgesamt harten, professionellen Orchesteralltag und Musikbetrieb – mit der Feldenkrais-Arbeit beschäftigt und sie kreativ im eigenen Spiel bzw. Unterricht adaptiert. In vielen Musikschulen, Musikhochschulen und Orchestern ist mittlerweile die kinästhetische Wahrnehmungsschulung Teil des Arbeitsalltags geworden.
Eine ehemalige Konzertmeisterin, die wegen ‚fokaler Dystonie' (auch ‚Musikerkrampf' genannt) ihre Tätigkeit bei den Bamberger Symphonikern aufgeben musste, argumentierte auf dem ‚9.Europäischen Kongress für Musikphysiologie und Musikermedizin' in Freiburg 2003 für eine Stärkung dieser Tendenz und sagte: „Zehn Jahre Unterrichtstätigkeit als Geigendozentin an der Musikhochschule in Freiburg sowie meine Erfahrungen als Feldenkrais-Pädagogin bei der Arbeit mit anderen Berufsmusikern, haben mich davon überzeugt, dass die Fähigkeit, kinästhetisch zu empfinden, eine wesentliche Hilfe darstellt zur Optimierung der Instrumentaltechnik."
Die simple Aufforderung „Spielen Sie mit weniger Kraft!", nützt meist ebenso wenig wie die Anweisung: „Entspannen Sie sich!". Hier muss mit ‚neurologischer Diplomatie' vorgegangen werden: sich hinlegen und ungewohnte Schulter-, Arm- und Fingerbewegungen ausführen, ihren Zusammenhang mit Rippen und Becken und bis zu den Füßen hinunter erspüren, die Atmung beobachten, in ungewöhnlichen Positionen einen

Ball fangen oder Geige, Cello, Saxophon spielen...
So wird das reflexartige Muster des Greifens, Haltens und (Bogen- oder Atem-) Führens, das sich vielleicht über Jahre hinweg eingespielt hat, aufgelöst und die Freude am experimentellen und improvisatorischen Umgang mit sich und dem Instrument erneut geweckt.
„Es gibt vieles, was über die Begabung hinaus für die Kunst wichtig ist. Ich möchte die Handarbeit erwähnen, etwas, das leicht übersehen oder aber mystifiziert wird. Auf den ersten Blick mag dieser Aspekt unbedeutend erscheinen, in kreativen Berufen ist er dennoch entscheidend. ... Bei Streichern sind es die Feinheit der Bogenführung, das variable Vibrato, geschickte Fingersätze, unmerkliche Übergänge, die Geläufigkeit: Die Krönung eines endlosen Lernprozesses... Nur diejenigen, die Herr ihres Handwerks werden, haben die Chance, Musik zum Schwingen zu bringen..." (Gideon Kremer)

...in der Darstellenden Kunst

"Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit." – Karl Valentins berühmter Aphorismus skizziert die alltägliche Bühnenarbeit höchst realistisch. Die darstellende Kunst ist ein hartes Handwerk. Ihre Ressourcen sind körperliche Geschicklichkeit, geistige Flexibilität und seelische Offenheit der Darsteller. Doch erst Bewusstheit macht aus begabtem Spiel, aus Inspiration und Leidenschaft – Kunst. Absichtslos forschen, nicht werten, die Entwicklung einer Bewegung beobachten, Muster erkennen,

der Schwerkraft, also dem Konkreten folgen, – die methodischen Grundlagen der Feldenkrais-Stunden öffnen eine leicht zugängliche Meta-Ebene für die Rollenarbeit.
Tatsächlich kann man den ganzen Probenprozess wie eine Feldenkrais-Stunde betrachten: „Alles ausprobieren, alles Überflüssige weglassen - dann ist `ne Rolle fertig.“ (C., Schauspielschüler an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Frankfurt/M.)

...im Tanz

Mühsal, Schweiß und Schmerzen bis hin zu blutenden Füßen und Verletzungen scheinen zum Selbstverständnis von TänzerInnen zu gehören. Dabei wollen sie gleichzeitig eine Illusion von der scheinbaren Mühelosigkeit der Bewegung und der Überwindung der Schwerkraft erschaffen. Aufgerieben zwischen diesem steinigen Weg und dem hohen Ideal haben sie gelernt, über ihre körperlichen Grenzen zu gehen und die jahrelang gelebte Überzeugung „Ohne Schweiß keinen Preis" lässt sich nur schwer erschüttern. Um so größer ist das Erstaunen gerade bei TänzerInnen, wenn sie entdecken, dass das spielerische und mühelose Experimentieren mit den Feldenkrais-Lektionen zu einer neuen Leichtigkeit, Eleganz und Anmut führt.
„Direkt nach meinen ersten intensiven Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, hatte ich zwei schwierige und viel beachtete Auftritte. Anstatt von morgens bis abends hart zu

trainieren, war ich seit Tagen nur auf dem Boden gelegen und habe fast nichts gemacht. Ich hatte Angst alles zu vermasseln, doch es kam ganz anders. Noch nie war ich so gelassen und zugleich präsent auf der Bühne gestanden. Mein Gesichtsfeld war deutlich größer und ich konnte das gesamte Geschehen auf der Bühne klarer wahrnehmen als je zuvor. Obwohl mein Part sehr anspruchsvoll und akrobatisch war, habe ich ihn ohne jegliche Angst, mit Leichtigkeit und großer Spielfreude gemeistert. Seit ich mit der Feldenkrais-Methode arbeite, verletze ich mich nicht nur viel seltener als früher und kann Verletzungen schneller überwinden, sondern habe meine Qualitäten als Performerin wesentlich verfeinert".

... in der Bildenden Kunst

Von 1995-1998 wurde der aus Bundes- und Landesmitteln geförderte Modellversuch „Ästhetische Bildung“ an Schulen in Schleswig-Holstein durchgeführt. Hier wurde aufgezeigt, dass die Einbeziehung des Selbstempfindens sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung, Empathie und die gestalterische Ausdrucksfähigkeit auswirkt.
Durch Wahrnehmungsübungen – wie mit den Füßen stampfen oder Tastübungen mit verbundenen Augen ausführen, mit den Armen Schwingen oder Kreisen mit dem Becken – wird Alltägliches und „Banales" zur bewussten Erfahrung. Diese ermöglicht dann einen schöpferischen Prozess, der von der eigenen Sensibilität für Dinge und Beziehungen ausgeht.

Sowohl die Welt der Objekte als auch die eigene Beziehung zu ihr wird als (veränderbarer) Prozess erlebt und gestaltet. So können Linien, Farben oder mit z.B. Ton gestaltete Formen einen deutlichen Selbstbezug ausdrücken und kreieren.
„Will ich eine Linie erleben, so muss ich die Hand bewegen, der Linie entsprechend, oder ich muss mit meinen Sinnen der Linie folgen, also seelisch bewegt sein. Endlich kann ich eine Linie geistig vorstellen, sehen, dann bin ich geistig bewegt."... „Vor mir steht eine Distel. Meine motorischen Nerven empfinden eine zerrissene, sprunghafte Bewegung. Meine Sinne, Tast- und Gesichtssinn, erfassen die scharfe Spitzigkeit ihrer Formbewegung und mein Geist schaut ihr Wesen. Ich erlebe eine Distel." (Johannes Itten)

... Kinder in der Einzelarbeit

Kinder aller Altersgruppen können ausgezeichnet durch Feldenkrais gefördert werden, wie es seit vielen Jahren beispielsweise im Hamburger Institut für Kind und Familie getan wird. Das Ziel ist ein besser integriertes Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung und -bewegung, Emotion, Denken und Handeln.
Wesentliche Fragen dabei sind: Wo steht das Kind überhaupt in

seiner Entwicklung? Wie können wir es in dem zu bestärken, was es schon kann? Dadurch werden Schwierigkeiten zu Ressourcen, und Probleme zu Lösungswegweisern.
Ganz gleich, vor welche Schwierigkeiten ein Kind gestellt sein mag, wesentlich ist die Art und Weise, wie es lernt, damit umzugehen. (z.B. können das Wahrnehmungsstörungen sein, oder Aufmerksamkeitsdefizite, Entwicklungsverzögerung bei Säuglingen, angeborene Behinderungen wie z.B. infantile Cerebralparese, Unfallfolgen):
Die Feldenkrais-Arbeit schafft grundlegende Vorraussetzungen für den selbstverantwortlichen und kreativen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

... Kinder und Jugendliche in der Schule, als Soziales Lernen

Der körperliche Zugang von Feldenkrais kann sogar ein Beitrag zum Sozialen Lernen sein. Durch die meist ungewohnten Bewegungen lernen Kinder, sich besser wahrzunehmen und selbständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden. Vom Kennenlernen dieser neuen Welt im eigenen Selbst ist es nur ein Schritt, auch die Andersartigkeit von Freunden und Fremden zu schätzen. Sich selbst ohne Wertung zu spüren, hilft, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Und die immer neuen Herausforderungen, die die Feldenkrais-Stunden bringen, helfen, lösungsorientiert zu denken. Modellprojekte gibt es z.B.

im Kontext von Theater-AGs. Die Kinder machen in diesen Stunden die Erfahrung, dass Bewegung ein Schlüssel zum Lernen ist.