Pressetext zur Feldenkrais Methode

Wie jeden Morgen sitze ich im Schnellzug von Zürich nach Basel, die Zeitung auf den Knien. Mir gegenüber hat eine Frau Platz genommen, die sich bald nach der Abfahrt in ein Buch vertieft. Aus Neugier schaue ich auf die Lektüre und lese auf dem Umschlag:

"Feldenkrais repräsentiert eine Revolution menschlicher Gesundheit."

"Das ist ja eine interessante Aussage! Ich habe gerade das Zitat auf dem Buchrücken gelesen, weiss aber nicht recht, was ich damit anfangen soll."

"Es ist in der Tat eine spannende Sache. Geschrieben hat es ein Journalist einer amerikanischen Zeitung und es steht im Zusammenhang mit meiner Arbeit als Feldenkrais Lehrerin."

"Was für ein Kreis?"

"Es heisst Feldenkrais und ist eine Lernmethode anhand körperlicher Bewegung, die nach demjenigen benannt ist, der sie entwickelt hat, Moshé Feldenkrais."

"Wer war denn das?"

"Moshé Feldenkrais war ein sehr eigenwilliger und neugieriger Mensch. Er arbei-tete als Physiker, Ingenieur und Judolehrer und stand mit vielen bedeutenden Persönlichkeiten des zwanzigsten Jahrhunderts in Verbindung."

"Und was unterrichten Sie als Feldenkrais Lehrerin?"

"Meistens kommen Menschen zu mir, weil sie irgendeine Einschränkung empfin-den, etwas, das ihnen das alltägliche Leben erschwert oder sie an der Verbesserung ihrer besonderen Fähigkeiten hindert. Meine Arbeit ist es, herauszufinden, wie sie sich bewegen und wie ihre Art sich zu bewegen mit dem Problem zusammenhängt. Dann gilt es herauszufinden, wie sie sich anders bewegen können, damit das Problem nicht bestehen bleibt oder sich ausweitet. Am schwierigsten ist es jedoch, einen Weg zu finden, wie sie das dazu Notwendige auch wirklich lernen können."

"Sie machen also mit den Leuten bestimmte Uebungen oder zeigen ihnen, wie sie ihre Haltung korrigieren können?"

"Ueben bedeutet ja meistens, etwas mehrmals auf die gleiche Art zu wiederholen, oft auch mit der Idee, mehr ist besser als weniger. Etwas wirklich Neues zu ent-decken, etwas zu verändern ist dabei sehr schwierig. In der Feldenkrais Methode knüpfen wir beim Potenzial des Lernens an. Durch Bewegung regen wir einen Lernprozess an, der auf verschiedensten Ebenen wirksam werden kann. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von "Organischem Lernen". "Organi-sches Lernen" geschieht

durch das bewusstere Wahrnehmen der eigenen Bewegungsmuster und dem spielerischen Erforschen vielfältiger Bewegungs-abläufe. Es geht einerseits um Bewegung, aber darüber hinaus auch um ein Lernen über sich selbst, ein Lernen, wie man lernt."

"Und diese Art zu lernen, kann mir meine Rückenschmerzen nehmen?"

"Ja, diese Möglichkeit besteht, allerdings nicht auf direktem Weg. Die Feldenkrais Methode klärt und verändert die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen. Oft führen einseitige und gewohnheitsmässige Bewegungen zu Ueberlastungen, Verspannungen und Schmerzen."

"Das ist mir nicht unbekannt. Ich habe auch schon daran gedacht, dass ein Zusammenhang zwischen meiner schlechten Haltung beim Sitzen und den Rückenschmerzen besteht."

"Wir bieten unseren Klienten eine Vielfalt von neuen und ungewohnten Bewegungsmöglichkeiten an, zum Beispiel auch aufs Sitzen bezogen. Haltung wird dadurch zu etwas Dynamischem. Dabei nutzen wir die Fähigkeit unseres Organismus, spontan eine leichtere Bewegungsorganisation entwickeln zu können."

"Ja, heisst das etwa, dass Sie gar nicht wissen, wie ich richtig sitzen soll?"

"Bleiben wir doch beim Beispiel Sitzen und nehmen wir an, Sie kämen in eine Einzelstunde. Die Methode wird übrigens auch für Gruppen unterrichtet. Ich beobachte also, wie Sie sich bewegen, wie Sie sich drehen, bücken etc.. Durch gezielte Berührungen und Bewegungen sammle ich Informationen über die Muskulatur und den Tonus. Ich stelle zum Beispiel fest, dass Sie ihre Muskeln im unteren Rücken anspannen und Sie sich im Brustkorb relativ wenig bewegen. Ich versuche mir also ein Bild davon zu machen, wie Sie sich organisieren. Dabei achte ich auf die Bewegungsqualität, auf den Einbezug der Atmung und den Kräfte-haushalt. Auch Ihre eigenen Vorstellungen übers Sitzen schränken Sie möglicher-weise von vornherein ein. Aufbauend auf all dem bewege ich Sie meist langsam und führe mit Ihnen einen nonverbalen Dialog darüber, was Sie gewohnheitsmässig tun und was Sie auch noch tun könnten. Wenn Sie sich klarer darüber werden, wie zum Beispiel Ihr Becken, Brustkorb und Kopf beim Sitzen zusammenspielen, ist es gut möglich, dass die Schmerzen verschwinden. Schliesslich lernen Sie zu spüren, was es heisst, einfacher und leichter zu sitzen."

"Und das gilt für alle Bewegungen?"

"Ja, wir orientieren uns besonders am Tun und Handeln im Alltag, beispielsweise an Funktionen wie Sehen, Gehen, Greifen, Sprechen, Schreiben und so weiter. Ein Ziel der Feldenkrais Methode ist es, mehr Aufmerksamkeit für sich selbst zu wecken und das eigene Verhalten leichter zur Schwerkraft zu organisieren. Ich freue mich, wenn jemand neugierig mit seinen Möglichkeiten zu spielen beginnt. Da kommt mehr als nur der Körper in Bewegung."

"Das gefällt mir. Ich habe mir aufgrund ihrer Ausführungen schon gedacht, dass es hier noch um etwas anderes als um Bewegung geht."

"Da liegen sie richtig. Die Feldenkrais Methode ist mehr als eine Bewegungslehre. Ich würde es einmal so sagen: Feldenkrais mass dem körperlichen Gleichgewicht für das innere Erleben grosse Bedeutung zu. Mit andern Worten, er betonte, wie we-sentlich und grundlegend das äussere, physikalische Gleichgewicht für das innere psychische ist und umgekehrt. Aufgrund dieser starken Wechselbeziehung ist der Mensch als Lernender in seiner Ganzheit angesprochen. Man weiss heute auch, dass das kindliche Erlernen von Bewegung die Grundlage späterer Lernprozesse ist. Lernen und Bewegung sind eng miteinander verwoben. Na ja, Ausprobieren ist einfacher als Erklären."

"Könnte man sagen, dass bei der Feldenkrais Arbeit der pädagogische Ansatz gewichtiger ist als der therapeutische?"

"Ja, und dennoch oder gerade deshalb ist körperliches Wohlbefinden ein Anliegen von uns."

"Und habe ich ebenfalls richtig verstanden, dass ein Unterschied zu psycho-therapeutischen Richtungen darin besteht, dass diese Methode in einem physikalischen Sinne konkret ist?

"Ja, schön formuliert. Grundlegend ist die Einsicht, dass der Mensch ein ganz-heitliches Wesen ist. Wenn wir bewusster werden, wie wir etwas tun und wenn wir unsere Bewegungen feiner auf unsere Umgebung abstimmen, verändert sich unser Fühlen, Empfinden und Denken.
Wie vorhin erwähnt ist die Bewegungsentwicklung von Kleinkindern der Ausgangs-punkt. Kinder bewegen sich auf unheimlich leichte und sehr effiziente Art und Weise. Lernen zu sitzen, zu gehen usw. bildet mit dem Heranreifen des Gehirns und den emotionalen Bereichen eine untrennbare Einheit. Uns interessiert, wie wir als Erwachsene wieder Zugang zu diesem "Organischen Lernen" finden können."

"Die Feldenkrais Methode ist anscheinend mit mehreren Wissensgebieten vernetzt."

"Das kann man wohl sagen. Es finden sich in den letzten Jahren vermehrt Parallelen in der modernen Pädagogik, in der Entwicklungspsychologie, der Gehirnforschung, in systemischen Erkenntnistheorien ....."

Die Lautsprecheransage unterbricht unser Gespräch: "Prochain arrêt Bâle, gare terminus." Wir verabschieden uns und versichern, dass wir noch nie so schnell von Zürich nach Basel gefahren sind.