Elisabeth Langhart unterrichtet in Uster Feldenkrais

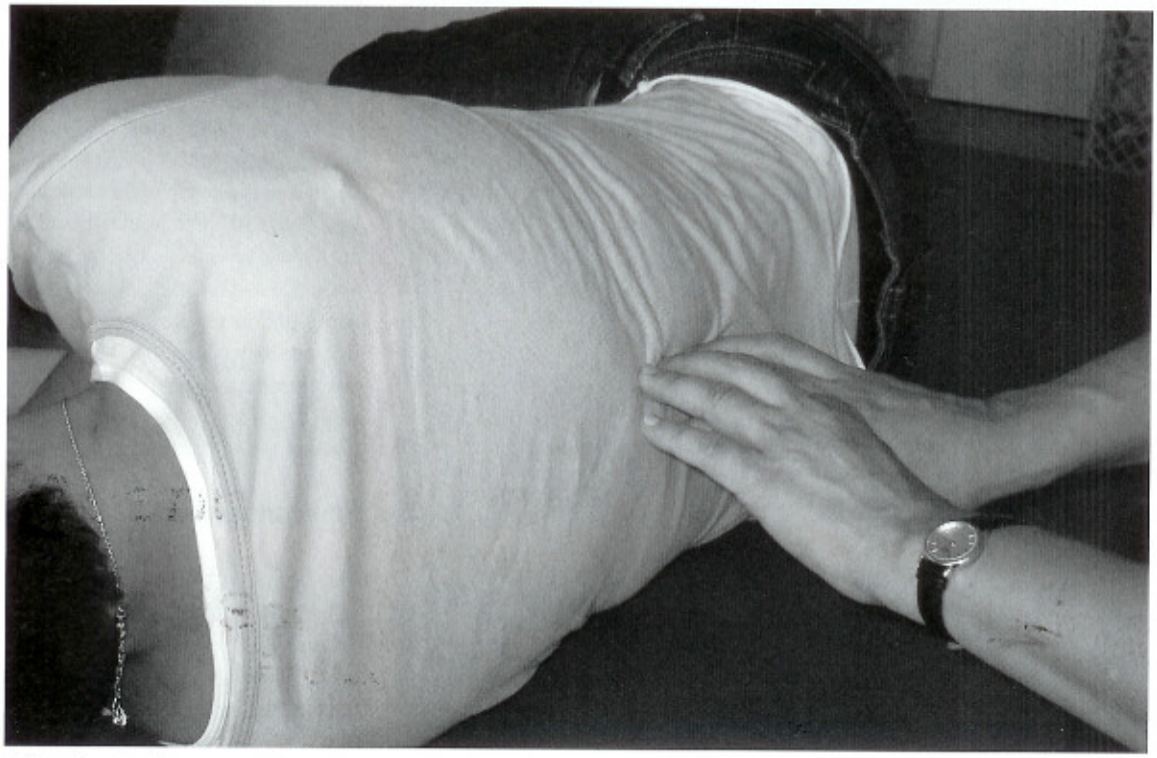
«Ein ganz anderes Lernen»

Feldenkrais – dabei handelt es sich nicht um Kreistänze im Kornfeld oder etwas ähnlich Esoterisches, sondern um eine vom Kernphysiker und Judolehrer Moshe Feldenkrais entwickelte Methode, mittels derer Menschen zu ihren natürlichen, schmerzfreien Bewegungsmustern zurückfinden können. Elisabeth Langhart erteilt in Uster Einzel- und Gruppenlektionen in Feldenkrais.

«Ich liebe es, mit Menschen zu arbeiten, mit kranken ebenso wie mit gesunden», sagt Elisabeth Langhart-Lettner mit leuchtenden Augen. Die zweifache Mutter aus Niederbayern, die mit ihrer Familie seit sieben Jahren in Uster lebt, macht die Unterscheidung zwischen krank und gesund deshalb, weil sie in ihrem früheren Berufsleben ausschliesslich mit gesundheitlich angeschlagenen Leuten zu tun hatte. Aufgewachsen in Straubing an der Donau, liess sie sich in Heidelberg zur Physiotherapeutin ausbilden. Während zehn Jahren übte sie diesen Beruf in verschiedenen Krankenhäusern in Deutschland, England und zuletzt im Zürcher Waid-Spital aus.

Spital-Hierarchie blockierte

«Mir ging je länger je mehr die Luft aus – ich empfand die Spital-Hierarchie als extrem blockierend», erinnert sich Elisabeth Langhart. Doch auch die siebenjährige Tätigkeit in einer Praxis in Dübendorf vermochte sie nicht ganz zu befriedigen: «Ich wollte etwas Umfassenderes tun, als ausschliesslich den Schmerz unter die Lupe zu nehmen.» Den Anstoss, sich beruflich grundlegend neu auszurichten, gab schliesslich der eigene Körper. «Vor allem beim Stehen hatte ich starke Schmerzen im Kopf- und Schulterbereich», erzählt Elisabeth Langhart, «der Leidensdruck war gross». Also machte sie sich auf die Suche nach einem Ausweg aus diesem Teufelskreis und gelangte über die Atemtherapie zur Feldenkrais-Methode. Zwischen 1993 und 1997 absolvierte Elisabeth Langhart in Strassburg eine Feldenkrais-Ausbildung. Die erste Schwangerschaft vor neun Jahren nahm sie dann zum Anlass, um endgültig wegzukommen von der Physiotherapie.



Mit sanften Berührungen macht Elisabeth Langhart in den Einzellektionen bestimmte Körperteile bewusst.

Gruppen- und Einzellektionen

Ihren ersten Feldenkrais-Kurs organisierte Elisabeth Langhart vor gut zehn Jahren in Dübendorf, wo sie von ihrer Praxistätigkeit her Kontakte hatte. Seit letztem Jahr bietet sie nun auch in Uster einen Kurs an: jeweils am Dienstag von 9 bis 10 Uhr im Freizeitzentrum.

Was ist Feldenkrais?

Und ein weiteres Projekt hat Elisabeth Langhart letzten Frühling gemeinsam mit vier weiteren Feldenkrais-Lehrerinnen aus der Region gestartet. Jeden Samstag zwischen 9.30 und 10.30 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit, im Freizeitzentrum eine Gruppenlektion zu besuchen – ohne Anmeldung. Daneben gibt Langhart im Dachraum ihres Hauses im Richterackerquartier auch Einzellektionen.

Was aber ist nun Feldenkrais? «Es ist nichts Esoterisches, das würde mir überhaupt nicht liegen», sagt Elisabeth Langhart, «denn ich bin ein praxisbezogener Mensch». Entwickelt wurde die Methode von Moshe Feldenkrais (1904 bis 1984), einem Kernphysiker und Judolehrer, der mit einer Kinderärztin verheiratet war. «Den Ausgangspunkt bildete die Beobachtung von Kleinkindern», erklärt Elisabeth Langhart. «Diese bewegen sich mit einer natürlichen Eleganz. Die Bewegungen kommen ganz aus ihnen selbst; erst später beginnen sie, andere Menschen nachzuahmen.»

Seit sieben Jahren wohnt Elisabeth Langhart mit ihrer Familie in Uster.

Eigene Bewegungen wiederfinden

Wieder zu den ureigenen Bewegungsmustern zurückzufinden, darin besteht im Wesentlichen das Ziel der Feldenkrais-Methode. Weiter noch: Bewegung wird auch als Mittel benutzt, um gewohnte Verhaltensmuster bewusst zu machen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Oder wie es der Schweizerische Feldenkrais-Verband in einer Informationsbroschüre ausdrückt: «Feldenkrais wählt Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen, weil sich in der Qualität von Bewegung unser ganzes Selbst spiegelt. Durch Gewohnheiten und einen fixierten Gebrauch der Aufmerksamkeit nutzen wir unsere Fähigkeiten nur zu einem kleinen Teil. Feldenkrais-Lektionen schaffen die Bedingungen, dies wahrzunehmen und die Möglichkeit von Veränderungen zu erleben. So erweitert sich schrittweise unser Selbstbild und unser Handlungsspielraum.»

Standortbestimmung

Was heisst das konkret? Wie hat man sich eine Feldenkrais-Einzelstunde vorzustellen? «Zuerst gibt es immer ein Gespräch, eine Art Standortbestimmung», erklärt Elisabeth Langhart. «Ich frage mein Gegenüber zum Beispiel, was er oder sie mit einer Kör-

USTER report

Ausgabe 5/2006
Nr. 85

Ausgabe 5/2006
Ausgabe Nr. 85
Vierzehnter Jahrgang

Uster Report
Das sympathische Stadtmagazin für Uster und Umgebung.

Erscheint sechs mal im Jahr

Redaktionsteam
Oliver Schaffner, Anne Suter, Karin Schaffner-Kaufmann

Bilder in dieser Ausgabe
Renato Bagattini, Anne Suter, Bildungszentrum Uster

Herausgeber/Inserate
blaurot verlag gmbh
Aathalstr. 34, 8613 Uster
Telefon 044 994 16 69
Fax 044 994 16 65
info@blaurot.ch

Inserate
IEB, Industriestr. 6, 8627 Grüningen
Tel. 043 833 80 40, Fax 043 833 80 44
info@ieb.ch

Nächste Nummer:
Ausgabe 6/2006
Redaktionsschluss: 27. Oktober 2006

Auflage
15'800 Ex.

Verkaufspreise
Jahresabonnement Fr. 26.–
Einzelnummer Fr. 6.– + Porto

perpartie, die wehtut, gerne wieder tun würde. Es geht also nicht nur um die reine Funktion des schmerzenden Rückens oder Knies.»

Körperteile bewusst machen

Danach bittet Elisabeth Langhart die Person, eine möglichst bequeme Position einzunehmen, «denn nur wenn wir uns wohl fühlen, können wir auch lernen, sonst sind wir ständig abgelenkt», ist die Feldenkrais-Lehrerin überzeugt. Und nun beginnt sie, mit ihren Händen zu arbeiten, und macht dadurch bestimmte Körperteile bewusst. «So richtig erklären kann man das gar nicht – das muss man im Körper spüren», meint sie.

In den Gruppenlektionen leitet Elisabeth Langhart Bewegungsabläufe an und macht die Kursteilnehmer(innen) auf Folgendes aufmerksam: «Es ist nicht wichtig, dass Sie eine Bewegung gut machen, sondern es kommt darauf an, wie Sie sie bequemer und einfacher gestalten können. Wenn es sich leicht anfühlt, werden die Bewegungen ganz von selbst wieder elegant.»

Besonders wichtig ist es Elisabeth Langhart zu betonen, dass sie selbst nur eine Hilfestellung bietet. Die Hauptaufgabe übernimmt der Betroffene selbst, indem er langsam den Weg zurück zu seinen eigenen (Bewegungs-)Mustern sucht. «Das ist eine ganz andere Art des Lernens», sagt Elisabeth Langhart. «Es geht nicht darum, Wissen anzuhäufen, sondern etwas, das wir vor langer Zeit verlernt haben, wiederzuentdecken.»

Anne Suter

Elisabeth Langhart-Lettner
Feldenkrais-Lehrerin SFV,
Richterackerstr. 24, Uster
Tel. 044 942 47 41
elharla@bluewin.ch
Schweizerischer
Feldenkrais-Verband:
www.feldenkrais.ch.

Moshe Feldenkrais (1904 bis 1984) an der Arbeit. Foto: Michael Wolgensinger