

Feldenkrais - Das Geheimnis intelligenter Bewegung

Über Wahrnehmungsschulung und ihre therapeutische Wirkung

Von Konrad Wiesendanger

Leben ist Bewegung. Damit ist nicht nur sportliche Bewegung gemeint - in jedem Augenblick, beim Denken und Kommunizieren ist der Mensch in Bewegung. Bewegung sagt viel über den Menschen aus. Wer besorgt und traurig ist, bewegt sich anders als jemand, der gerade im Lotto gewonnen hat.

Bewegung ist gesund. Doch Bewegung kann auch Schaden anrichten. Verletzungen von Sportlern oder auch Gelenksbeschwerden von Berufstätigen zeugen davon. Wie muss man sich also bewegen sein, um keinen Schaden davonzutragen?

Richtige Bewegung ist nicht intelligent!

Heutzutage gibt es für alle Lebenslagen Anleitungen, wie man sich richtig verhält. Die richtige Bewegung wird von jemandem ausgedacht und instruiert. Richtige Bewegung ist zielführend, wenn sie im vorausdefinierten Kontext erfolgt, sie ist jedoch nicht intelligent. Wer sich an die richtige Bewegung hält und vergisst, dass sich die Umstände für die Bewegung dauernd verändern, wird seinen Körper immer mehr oder weniger überlasten.

Intelligente Bewegung beruht auf einer wachen und differenzierten Wahrnehmung des Körpers und der Umwelt. Jeder wahrgenommene Reiz hat einen Einfluss auf die Bewegungsqualität. Je vielfältiger sich die Bewegungsqualität steuern lässt, desto kleiner ist die Belastung des Körpers und desto intelligenter ist die Bewegung.

Mit Feldenkrais lernen Sie intelligente Bewegung!

Lernen wird normalerweise als die Weitergabe von Wissen an die Lernenden verstanden. Der Mensch ist jedoch ein zu komplexes Wesen, als dass das Wissen über Bewegung ohne weiteres auf einen anderen Menschen übertragen werden kann. Das Lernen intelligenter Bewegung funktioniert über die Schulung der Selbstwahrnehmung und den kreativen Umgang mit ungewohnten Bewegungserfahrungen. Die Aufgabe des Feldenkrais-Lehrers ist nicht das Vermitteln seines Wissens, sondern das Schaffen einer Atmosphäre, die ein spontanes Lernen fördert. Der Feldenkrais-Lehrer leitet mit Worten oder mit seinen Händen Bewegungssequenzen an und variiert sie. Dadurch wird das Nervensystem des Lernenden angeregt, die Körperwahrnehmung in seinen Erfahrungsschatz aufzunehmen. Diese Erfahrung ist später im Alltag abrufbar und kann auf jede Situation kreativ und angemessen angepasst werden. Es stehen also nicht fixe Bewegungsinstruktionen zur Verfügung sondern ein reiches Repertoire von möglichen Verhaltensoptionen. Das Sicherheitsgefühl und das Vertrauen in schmerzfreie Bewegung werden gestärkt.

Von der Theorie zur Praxis

Nehmen wir an, Herbert leide an Rückenbeschwerden, die bei seiner Arbeit im Sitzen stärker werden. Herbert kann das richtige Sitzen lernen. Er kann seine Rumpfmuskulatur stärken und seine Sitzposition mit einem Sitzkeil unterstützen. Er kann sich in Kursen die richtige Sitzhaltung antrainieren, sodass er ein Gefühl für die aufrechte Sitzhaltung bekommt. Tatsächlich nehmen seine Rückenbeschwerden ab und er kann wieder beschwerdefrei arbeiten.

Allerdings muss Herbert auch feststellen, dass es ihm in letzter Zeit schwer fällt, die Schuhe zu binden. Auch bei einigen Freizeitaktivitäten musste er Abstriche machen. Welches ist die richtige Bewegung für diese Aktivitäten?

Herbert kann auch seine Bewegungsintelligenz schulen. Er wird vom Feldenkrais Lehrer in verschiedenen Körperpositionen zu kleinen, sanften Bewegungssequenzen angeregt. Er merkt, dass sein Rücken im Liegen anders reagiert, als im Stehen oder Sitzen. Er stellt fest, dass sein Körper beim Sitzen nie in einer Position verharrt, sondern sich in einer konstanten

feinen Bewegung befindet. Zu seiner Verwunderung spürt Herbert, dass sich das Sitzen umso angenehmer anfühlt, je weniger Kraft er dafür einsetzen muss.

Herbert kam mit Rückenschmerzen und nach einigen Behandlungsstunden kann er nicht nur besser sitzen, auch sein Tennisspiel hat sich verbessert und das Schuhe binden kostet ihn keinen zweiten Gedanken. Seine Atmung fliesst freier und Herbert fühlt sich gelassener.

Intelligente Bewegung hilft nicht nur der Beweglichkeit

Leben ist Bewegung – Bewegung ist also auch Leben. Intelligente Bewegung gibt Sicherheit und Autonomie. Empathische Kommunikation hängt von der Sensibilität ab, wie subtile Bewegungsunterschiede am Gegenüber und an sich selbst wahrgenommen werden können. Gelassenheit und Ruhe hängen von der Wahrnehmung und Entspannung reflexhafter Muskelaktivität ab. Nicht nur die Bewegung ist intelligent, der ganze Körper, der ganze Mensch gewinnt an Souveränität in allen Lebenslagen. Er trifft auf weniger Stolpersteine, die sein persönliches Wachstum behindern.

Die Feldenkrais Methode

Die nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannte Feldenkrais Methode widmet sich gezielt dem Lernen intelligenter Bewegung. Feldenkrais setzt an Lern- und Wahrnehmungsstrategien von Kleinkindern an, die in ihrem Lernverhalten noch nicht durch kulturelle Einflüsse geprägt sind. Das Lernen der intelligenten Bewegung verläuft prozessorientiert. Das Ziel entwickelt und verändert sich in jedem Menschen individuell.

Feldenkrais Stunden werden zumeist spielerisch erlebt. Es wird viel Wert auf eine sichere Atmosphäre gelegt, auf eine Stimmung, die auch Unverständnis, Zweifel, Fehler und sogar Scheitern zulässt und diese Zustände als Lernprozesse interpretiert.

Wer in Feldenkrais Gruppen oder Einzelstunden teilnimmt, findet Entlastung in drängenden Fragen, entdeckt neue Strategien im Verhalten und geniesst eine Leichtigkeit, die auf die neu gewonnene intelligente Bewegung zurückzuführen ist.

26. Mai 2010

Konrad Wiesendanger ist Feldenkrais Lehrer und Coach in Luzern. Er praktiziert in Luzern und unterrichtet Gruppen und Workshops in Luzern und Zug. (www.ergosens.ch)