

# Methodenidentifikation Feldenkrais Therapie

## 1. Kurzbeschreibung der Methode

Die Feldenkrais Therapie ist eine bewegungstherapeutische Methode, die von der Voraussetzung ausgeht, dass der Mensch über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität (körperlich, geistig und seelisch) verbessern kann.

Die Feldenkrais Therapie ist benannt nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Pinchas Feldenkrais (1904 – 1984). Sein Interesse galt dem Menschen und dem Leben im weitesten Sinn, der Arbeitsweise des Nervensystems, der Bewegung und dem organischen Lernen.

Feldenkrais wählte die menschliche Bewegung als Zugangsweg, weil Bewegung die unmittelbarste Äusserung von Leben ist und jeder Mensch über das bewusste Erleben der eigenen Bewegung unmittelbar angesprochen werden kann. Die Bewegung, verbal angeleitet oder manuell vermittelt, dient als Informationsquelle für die Umgestaltung bzw. Umorganisation sensomotorischer Regelkreise im Gehirn. Feldenkrais ging von einem sehr grossen Entwicklungspotential des menschlichen Gehirns aus, welches durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung besser genutzt und lebenslang erweitert werden kann. Der heutige Wissensstand der Neurologie bestätigt Feldenkrais' Theorien.

Chronische Beschwerden, die sich aufgrund verschiedenster Faktoren (Krankheiten, Fehlbelastung, Unfälle, etc.) im Lauf des Lebens entwickelt haben, sind durch dieses bewusste Erleben der eigenen Bewegung veränderbar. Mit dem bewussten Erfahren der eigenen Bewegung ist nicht nur eine Veränderung der körperlichen Strukturen im Sinne einer Tonusregulierung der Skelettmuskulatur verbunden, auch die drei Bereiche Sinnesempfindung, Gefühl und Denken werden beeinflusst.

Das „Selbstbild“, die Selbstwahrnehmung der Klientin verändert sich, sie wird sich ihrer persönlichen Ressourcen über das Erleben neuer oder wiederentdeckter Bewegungsmöglichkeiten bewusst, ihre innere und äussere Flexibilität/Beweglichkeit vergrössert sich und sie gewinnt mehr Wahlmöglichkeiten, um ein ihren Möglichkeiten gemässes erfülltes Leben zu führen.

## 2. Hintergrund und Philosophie

Feldenkrais betrachtete Bewegung als die Grundlage des Lebens schlechthin und somit auch als bestimmend für menschliches Handeln und Verhalten. Er hat darauf hingewiesen, dass das sensorische und das motorische Zentralnervensystem als Einheit miteinander funktionieren und nicht getrennt voneinander und schuf so den Begriff des sensomotorischen Lernens. Feldenkrais erforschte die Wirkung von bewusst ausgeführter Bewegung auf das Zentralnervensystem und war von der unbegrenzten Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns

überzeugt und auch von seiner Regenerationsfähigkeit. Die grundsätzliche Fähigkeit des Nervensystems zum lebenslangen Umlernen, d.h. zum Bahnen immer neuer neuronaler Verbindungen ist mittlerweile in der Hirnforschung bekannt unter dem Begriff der Neuroplastizität.

Feldenkrais verstand den Menschen als ein sich selbst regulierendes System. Ein gesunder Mensch zeichnete sich nach seiner Auffassung dadurch aus, dass er über die Fähigkeit zur Selbstorganisation und zur Selbstregulation (Homöostase) verfügt, um auch nach einer „Schocksituation“, einer Störung, wieder zu seiner üblichen Lebensweise zurückzufinden.

Diese Sichtweise auf Gesundheit wird heute als Genesungskompetenz und Resilienz bezeichnet. Moshé Feldenkrais vertrat die Ansicht, dass Körper und Geist, Struktur und Funktion untrennbare Einheiten sind und entwickelte auf dieser Grundannahme sein Konzept. Dabei halfen ihm seine langjährige Erfahrung im Judo und Jiu-Jitsu, sein Verständnis von Physik, Ingenieurwissenschaften, Neurobiologie und deren praktische Umsetzung in Bewegung, sowie seine eigenen Erfahrungen mit einer langwierigen Knieverletzung. Achtsame Eigenbeobachtung und viele kleine mit Bewusstheit ausgeführte Experimente mit seiner eigenen Bewegung führten schliesslich dazu, dass er sein Knie wieder beschwerdefrei gebrauchen konnte.

In jahrzehntelanger Forschung entwickelte er so die nach ihm benannte Feldenkrais Therapie, die mit Bewegung als Grundlage des menschlichen Denkens, Handelns und Fühlens arbeitet.

### **3. Therapie – Wirkungsweise - Arbeitstechnik**

Jede Handlung beinhaltet komplexe Bewegungsmuster, die ein Ganzes bilden und einen Zweck und eine Bedeutung haben. Moshé Feldenkrais nannte diese komplexen, zielgerichteten Bewegungsmuster Funktionen. Eine Funktion ist dann von guter Qualität, wenn sie bezüglich der eigenen Struktur (Skelett, Bewegungs-/Körpererfahrung), der physikalischen Gegebenheiten (Schwerkraft) und bezüglich des angestrebten Zieles stimmig und ökonomisch ist. Das achtsame Explorieren von gewohnten Mustern, wie es in jeder Feldenkraisstunde geschieht, führt wie jedes differenzierte Erfahren und Erspüren zur Bildung neuer neuronaler Repräsentanzen.

Ziel der Feldenkrais Therapie ist es, mehr Ökonomie, Leichtigkeit und Variabilität in der Bewegung und dadurch mehr Handlungsfreiheit im Alltag zu erlangen. Dies unterstützt Genesungsprozesse, stärkt die Resilienz, die Selbstregulation und die Selbstkompetenz. Die Selbstwahrnehmung soll geschärft und differenziert werden. Im Sinne der Ressourcenstärkung werden bestehende oder neue Bewegungs- und Verhaltensmuster (wieder-) entdeckt und gefördert. Hinderliche, Beschwerden verursachende Muster werden erkannt und im Verlauf der Therapie durch neue oder bereits bestehende dienliche Muster ersetzt. Das Selbstbild soll vielfältiger und kompletter werden.

Die Feldenkrais Therapie verwendet Bewegungen, verbal angeleitet oder manuell vermittelt (als Anlehnung an die frühkindliche Erfahrung des Berührt-/Bewegt-Werdens), weil Bewegung die unmittelbarste Äußerung von Leben ist. In der Qualität von Bewegung spiegelt sich sehr

viel von unserem Selbst und wie wir in uns beheimatet sind. Die angewandten Techniken bewirken eine Veränderung in der Selbstorganisation, die sich in einer Tonusregulierung der Skelettmuskulatur ausdrückt.

Ergänzend zu den im Erstgespräch mit der Klientin gesammelten Informationen richten Komplementärtherapeutinnen der Methode Feldenkrais Therapie ihre Aufmerksamkeit bei der Befunderhebung, aber auch im späteren Therapieverlauf auf

- Sichtbares: Gestik, Mimik, Haltung, Habitus, Atmung, Qualität der Bewegungen, etc.
- Hörbares: Stimme, Atmung, Schrittstärke etc.
- Spürbares: Muskeltonus, Beweglichkeit, Widerstände, Atmung/Atembewegung, Gewicht, skelettale Zusammenhänge etc.

Befunderhebung und Zielsetzungen werden fortwährend angepasst an den durch die Therapie ausgelösten Prozess und laufend in die aktuelle Arbeit integriert.

Die Feldenkrais Therapie wird in zwei Formen praktiziert:

Die **Einzeltherapie** (Funktionale Integration) bezieht sich auf die individuellen Bedürfnisse der Klientin und findet grösstenteils nonverbal statt. Meistens liegt die Klientin dazu bekleidet auf einer Feldenkrais Liege. Sanfte, von der Therapeutin geführte Bewegungen machen der Klientin zunächst ihre gewohnheitsmässigen motorischen Muster bewusst. Im nächsten Schritt bietet die Therapeutin über ihre Hände alternative Bewegungsmöglichkeiten an. Durch diese taktile, kinästhetische Kommunikation erfährt die Klientin eine klarere und differenziertere Wahrnehmung ihrer Bewegungsmuster sowie mögliche Alternativen zur Veränderung.

In der **Gruppentherapie** (Bewusstheit durch Bewegung) erforschen die Klientinnen nach verbaler Anleitung der Therapeutin verschiedenste Bewegungsabläufe. Dabei geht es nicht um das Ausführen einer perfekten Bewegung, sondern darum, über bewusst ausgeführte Bewegung mehr über sich selbst und die eigenen Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster zu erfahren, das eigene Mass zu finden, mehr Möglichkeiten zu entdecken und das so Erfahrene, Gelernte in den Kontext des eigenen Lebens zu integrieren.

Die Therapeutin sorgt für eine sichere Umgebung, die es der Klientin ermöglicht, sich auf einen therapeutischen Prozess einzulassen. Gemeinsam mit der Klientin etabliert und gestaltet die Therapeutin die therapeutische Beziehung.

#### 4. Grenzen der Feldenkrais Therapie

Die Feldenkrais Therapie initiiert sowohl körperliche als auch geistig-seelische Veränderungen. Dieser Prozess ist behutsam, berücksichtigt die Veränderungskapazität der Klientin und lässt damit viel Raum für die Verarbeitung. Das Risiko für Überforderung ist daher gering.

Bei gravierenden/akuten psychischen oder physischen Problemen kann die Feldenkrais Therapie kontraindiziert sein.