

DIE FELDENKRAIS®METHODE

Die Feldenkrais - Methode®, wie sie heute gelehrt wird, umfasst zwei Teile: *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration*. *Bewusstheit durch Bewegung* wird in der Gruppe gelehrt, der Feldenkrais – Lehrer* führt die Schüler verbal durch eine, der über 1000 von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelten, Bewegungsanleitungen. Die Bewegungen werden meist im Liegen ausgeführt, bei Schmerzpatienten empfiehlt es sich, häufige Positionswechsel und Pausen einzufügen und sich an den Einschränkungen der Gruppenmitglieder weitgehend zu orientieren, damit die Anleitungen ausgeführt werden können. Oft ist das Zu - Boden - Gehen und das Aufstehen, ebenso wie das längere Verharren in einer Lage für Menschen mit chronischen Schmerzen nur schwer oder gar nicht möglich. Im Liegen aber auch im Sitzen werden die Kräfte der Schwerkraft, gegen die sich der Mensch im Lot hält, weitgehend reduziert. So wird Anstrengung aus seinem Handeln genommen und damit die Voraussetzungen für optimales Lernen geschaffen: Leichtigkeit, Entspannung und durch die Hinwendung auf innere Prozesse eine konzentrierte Wachheit. Es scheint, dass unter diesen Bedingungen besser motorische Suchprozesse, die zu neuen Bewegungsmustern führen sollen, eingeleitet werden können. Wenn neue Bewegungsmuster entwickelt werden, werden alte, eingefahrene und oft auch schädliche Muster verlassen. Innerhalb dieses ruhigen, zentrierten Arbeitens einer *Bewusstheit durch Bewegung – Lektion* werden Bewegungen, Stück für Stück in kleinen Schritten und mit vielen Pausen angewiesen. Durch die verbale Anleitung werden die Übenenden immer wieder aufgefordert, Bereiche des Körpers wahrzunehmen, die in die Bewegung nicht merklich eingebunden und damit von der Wahrnehmung abgespalten waren, mit dem Ziel, diese Bereiche mehr in die Bewegung zu integrieren. Da der Mensch in seinem Handeln aber nicht nur seine Bewegung verändern kann, ohne die anderen drei Instanzen, die am Handeln beteiligt sind: Sinnesempfindung, Gefühl und Denken einzuschließen, wird bald klar, dass eine Veränderung der Haltung, eine Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, ein freieres Atmen, bewusste Hände oder das Nachlassen von lange bestehenden Beschwerden, nicht ohne Auswirkungen im Denken, Fühlen und im Bereich der Sinnesempfindung bleiben kann. In der Umkehr heißt das, dass sich Menschen bewegen, wie sie denken, fühlen und ihre Sinne der Welt zuwenden.

Funktionale Integration hingegen ist eine Einzelarbeit, in der mit sanften Berührungen der Körper des Schülers vom Lehrer bewegt wird, um „leblose“ Bereiche seines Körpers aufzuspüren. Unter „leblos“ wird in dem Kontext verstanden, dass die eingeleitete Bewegungen nicht durch den Körper durchfließt, sondern durch einen wenig beweglichen/bewussten Bereich aufgehalten wird. Durch Berührung werden dem Nervensystem diese „leblosen“ Teile gemeldet. Als bald wird dort aber Bewegung eingeleitet werden, denn das Nervensystem ist vergleichbar mit einem Ohr, das ohne Unterlass fragend die Welt abhört. Jede Informationsaufnahme ist notwendigerweise die Aufnahme einer Nachricht von einem Unterschied. „Keine neue Ordnung oder kein neues Muster kann ohne Information hergestellt werden“ (Gregory Bateson). Auch wird das Nervensystem dort Bewegung entstehen lassen, wo es durch Funktionalität überzeugt wird. Dort wo der Lehrer Bewegungen initiiert, die ein größeres Ganzes anregen, werden Muskeln plötzlich stimuliert, weil die zerebrale Repräsentanz komplexer Bewegungsabläufe ihre Beteiligung fordert. Wenn Funktionale Integration gelingt, wird für das Nervensystem eines Menschen ein erkennbarer Unterschied geschaffen, den die Person aufnehmen und in ihr Selbstbildnis integrieren kann (Carl Ginsburg). Ist bei einer Funktionalen Integration die Ausschaltung eines Schmerzes gefragt, so wird man davon ausgehen, dass der schmerzende Teil jener Körperteil ist, der am meisten durch Kräfte belastet wird. Man wird versuchen, das Bewegungsmuster des Schmerzgeplagten zu erkennen, um auf Bewegungsabläufe hinzuweisen, die viel eher geeignet sind, die Arbeitsbelastung gleichmäßiger zu verteilen. Damit wird der Reiz aus dem schmerzenden Bereich entfernt.

*(Feldenkrais – LehrerIn: die Bezeichnung wird davon abgeleitet, dass die Methode als Lehrmethode und nicht als Heilmethode gilt).