



Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

PRESSEMELDUNG

## **Ein erfülltes Leben im Spiegel der Zeit – eigene Potenziale besser ausschöpfen**

**(03.02.2020) Immer mehr Menschen stellen sich eine zentrale Frage: Um was geht es in meinem Leben? Die Antwort darauf fällt vielen schwer, weil ihnen der passende Zugang zu den eigenen unbewussten Sehnsüchten fehlt. Ist das ein neues Phänomen in Zeiten von Informationsüberfluss, politischem Wandel und ständigem Zeitmangel? „Nein! Diese Fragen stellten sich viele Menschen auch schon vor 120 Jahren, als die Herausforderungen noch ganz andere waren“, sagt Feldenkrais-Lehrerin Sabina Graf-Pointner. Sie beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten damit, welche Fragen und Wege für die persönliche und professionelle Entwicklung notwendig sind – und wie sich diese seit Ende des 19. Jahrhunderts im gesellschaftlichen Kontext gewandelt haben. Ihre wesentlichen Erkenntnisse darüber präsentiert sie nun in ihrem Eröffnungsvortrag „Zeitlose Fragen in einem zeitlichen Kontext“ beim Jahreskongress des Feldenkrais Verbandes Deutschland (FVD), der vom 19. bis 22. März im Tagungszentrum im Kolpinghaus München stattfinden wird.**

Wenn Sabina Graf-Pointner eines nicht leiden kann, dann ist es Geschichtsvergessenheit. „Viele aktuelle Fragen sind nicht so neu und einzigartig, wie wir gerne meinen. Ein Blick in die vergangenen 120 Jahre kann da hilfreich sein, um für die aktuellen Herausforderungen besser gewappnet zu sein“, sagt die Feldenkrais-Lehrerin. Mit der Frage nach dem persönlichen Glück gehe es immer auch darum: Wer bin ich wirklich und wie will ich leben? Graf-Pointner beleuchtet diese Fragen im Spiegel der Zeit – vom Jahr 1900 bis heute. Von den Pionieren der somatischen Methoden über deren Unterdrückung durch die Nationalsozialisten, die Wiederbelebung ihrer Ideen in Deutschland während der Hippie-Bewegung bis zum heutigen Kontext in einer vermeintlich schlaflosen Gesellschaft. „Wer diese Zusammenhänge versteht, der findet bessere Zugänge zum persönlichen Glück und einen erfüllten Lebensweg.“



**Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.**

### **Pionierarbeit: Hippie-Bewegung bringt Bewegungslehre zurück nach Deutschland**

Dass die 2020er Jahre schnelllebiger seien als damals die 1920er Jahre, will die Feldenkrais-Expertin nicht bestätigen. „Auch für die damalige Zeit war das Leben sehr schnell. In Berlin mit mehr als vier Millionen Einwohnern war der Alltag so laut und geschäftig, dass die Hauptstadt von heute dagegen schon fast ruhig wirkt. Auch hatten die Berufstätigen wesentlich weniger Freizeit.“ So gab es schon Anfang des 20. Jahrhunderts gerade in Berlin und in Dresden viele Pioniere, die sich professionell mit dem Körper als Weisheitsquelle beschäftigt haben. „Diese Entwicklung wurde mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten unterdrückt, die Erfahrungen später aus dem kollektiven Gedächtnis gelöscht. Keiner wollte sich spüren, Verdrängung war angesagt“, erläutert Sabina Graf-Pointner. Viele Pioniere von einst wanderten in die USA aus. Ihre Ideen wurden später von der populären Hippie-Bewegung begeistert aufgegriffen. Ende der 60er Jahre schwappte die Bewegung dann nach Deutschland über. Dabei ist nur das zurückgeschwappt, was seine Anfänge zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Deutschland hatte. In dem geistigen Klima der 68er-Generation fanden dann auch die Ideen von Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) in Deutschland einen fruchtbaren Boden. „Dabei denken viele noch heute, dass die wesentlichen Impulse für die Entwicklung neuer Bewegungsmethoden amerikanischen Ursprungs sind.“

### **Gesunde Bewegungsabläufe helfen bei der Arbeit und in der Musik**

Die Feldenkrais-Methode bietet Menschen die Möglichkeit, gesunde und effiziente Bewegungsabläufe zu lernen, die auf Gehirn und Persönlichkeit wirken. Passende Anwendungen gibt es beispielsweise nicht nur für den Gesundheitsbereich und den Sport, sondern auch für den Arbeitsplatz, für Kinder, Jugendliche und Senioren sowie ebenfalls für Musiker. „Dabei finden jedoch geschichtlich-gesellschaftliche Hintergründe meist keine Beachtung“, sagt Graf-Pointner. „Genau dieser Zusammenhang sollte auch in der Feldenkrais-Ausbildung viel stärker berücksichtigt werden. Auch das wird helfen, über die eigene Körperbewegung und den daraus resultierenden Erfahrungen nicht nur sich selbst, sondern auch seine Mitmenschen besser zu verstehen.“



**Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.**

### **Zerrissen zwischen Handy und E-Mails: Fremdsteuerung durchbrechen!**

Jede gesellschaftliche Epoche der vergangenen zwölf Jahrzehnte nimmt mit ihren unterschiedlichen Ausprägungen Einfluss auf das Selbstverständnis der Menschen. Umgekehrt prägen auch die Menschen mit ihrem Selbstverständnis ganze Epochen. Es ist ein Wechselspiel. Und wie sieht es heute im Jahr 2020 aus? „Die Leute sind zerrissen zwischen einem Handypiepen hier und einer E-Mail da. Viele sind nur von außen gesteuert und nicht mehr in Kontakt mit sich selbst“, stellt Graf-Pointner fest. „Unbewusste Gewohnheiten, auch Abhängigkeiten und die Sucht nach Anerkennung, beispielsweise durch die Social-Media-Profilierung, stehen vielen im Weg, um den Teufelskreis der Fremdsteuerung zu durchbrechen.“ Es sei an der Zeit, sich wieder auf die wesentlichen Fragen zu besinnen und darauf Antworten zu finden. Hier mahnt die Feldenkrais-Lehrerin zur Wachsamkeit: „Die Gefahr ist heute wie damals in den 20er und 30er Jahren: Wenn Fragen zu komplex werden, fangen wir an, denen zu glauben, die einfache Antworten liefern. Dieses Verhaltensmuster muss durchbrochen werden.“

### **Von Erfahrungen profitieren und Methoden der Körperwahrnehmung ausprobieren**

Es sind vor allem die täglichen Routinen und Gewohnheiten, die Verhaltensmuster prägen. Und genau die stehen immer öfter auch einem erfüllten Leben im Weg. „Wir müssen genauer in uns hineinspüren, besser hinhorchen und Unterschiede zu anderen Menschen wertschätzen lernen“, sagt Graf-Pointner. „Jede Zeit hat ihre eigenen Herausforderungen. Doch wir sollten die Chance ergreifen, aus der Vergangenheit zu lernen. Wenn wir uns darauf einlassen und uns bewusst damit beschäftigen, können wir herausfinden, wie wir leben wollen – als Einzelne und als Gesellschaft.“ Die Feldenkrais-Lehrerin plädiert dafür, sich mit Offenheit und Neugier auf eigene Erfahrungen mit somatischen Methoden einzulassen und sich überraschen zu lassen: „Der Weg ist nicht immer leicht und nicht schnell zurückzulegen, führt aber zu einem Leben, in dem man seine eigenen Potenziale besser ausschöpft und das macht, was einem wirklich wichtig ist und stark macht.“



Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

**Zur Person:**

Sabina Graf-Pointner ist seit 1993 Feldenkrais-Lehrerin und seit 2018 Feldenkrais-Trainerin (Ausbilderin) mit eigener Praxis in Erlangen. Von 2002 bis 2004 war sie Mitglied im Vorstand des Feldenkrais-Verbandes Deutschland (FVD), von 2004 bis 2006 Vorsitzende des FVD. Sabina Graf-Pointner beschäftigt sich intensiv mit der Entwicklung der unterschiedlichen Methoden der Körper- und Bewegungserfahrung im gesellschaftlichen Kontext des 20. Jahrhunderts.

**Termin:**

Sabina Graf-Pointner

[Eröffnungsvortrag: „Zeitlose Fragen in einem zeitlichen Kontext“](#)

Keynote auf dem Jahreskongress des Feldenkrais-Verbandes Deutschland (FVD)

Tagungszentrum im Kolpinghaus München

Donnerstag, 19. März 2020

19 Uhr, Hörsaal 2

Kongress-Anmeldung unter: [www.feldenkrais-kongress.de](http://www.feldenkrais-kongress.de)

**Presse-Einladung und Akkreditierung:**

Sie wollen einzelne Veranstaltungen des viertägigen Feldenkrais-Kongresses in München besuchen? Dann **akkreditieren Sie sich jetzt per E-Mail unter: [presse@feldenkrais.de](mailto:presse@feldenkrais.de)**

**Ansprechpartner für Journalisten:**

**Torben Brinkema**

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.

[presse@feldenkrais.de](mailto:presse@feldenkrais.de)

Tel +49 (0)89 230 69 60 21

[www.feldenkrais.de/presse](http://www.feldenkrais.de/presse)



**Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.**

## **Über den FVD**

Der FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. ist der 1985 gegründete Berufsverband der FELDENKRAIS®-Lehrerinnen und -Lehrer in Deutschland und vertritt rund 2.000 Mitglieder. Der Verband fördert, schützt und verbreitet die Feldenkrais-Methode. Er beteiligt sich am internationalen Prozess der gemeinsamen Weiterentwicklung und Dokumentation der Arbeit, an der Etablierung und Einhaltung von Richtlinien zur Aus- und Weiterbildung und sorgt für interne Qualitätssicherung.

Der FVD setzt zudem Standards der Berufsausübung für seine Mitglieder. Die in Deutschland tätigen Mitglieder haben sich verpflichtet, die vom Verband aufgestellten ethischen Richtlinien und Kriterien zur Qualitätssicherung einzuhalten. Zudem haben die Mitglieder ihre Ausbildung bei zertifizierten Trainern erhalten, die nach international festgelegten Standards arbeiten. Der FVD ist Mitglied der Internationalen Feldenkrais Federation (IFF), in der sich Verbände aus Nord-, Mittel- und Südamerika, Europa und Australien zusammengeschlossen haben.