

**Curriculum für die
Feldenkrais-Ausbildung
in Deutschland**

**Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.
Jägerwirtstr. 3
81373 München**

Inhaltsverzeichnis

Präambel.....	3
Grafische Übersicht	5
Zulassungsvoraussetzungen.....	6
Zeitliche Rahmenbedingungen.....	7
Lehrplan	8
Einführung	8
ATM („Awareness Through Movement“ Lessons, zu Deutsch „Bewusstheit durch Bewegung“).....	8
FI („Functional Integration“ Lessons, zu Deutsch „Funktionale Integration“).....	8
Didaktischer Aufbau	9
Lernfeld ATM unterrichten	9
Lernfeld FI	13
Lernfeld professionelles Arbeiten	16
Lernfeld Qualitätssicherung	17
Lernfeld persönliche Entwicklung	18
Lernerfolgskontrollen und Prüfung:	20
Abschluss-Zertifikat.....	20
Lehrpersonal	20
Mindestanforderungen für das Ausbildungsteam	21
Erfahrene Practitioner	21
Assistenztrainer*innen.....	21
Trainer*innen	21
Pädagogische Leiter*innen	22
Lehrpersonal im Unterricht.....	22
Qualitätsmanagement.....	23
Evaluation der Ausbildung und Ausbilder*innen	23
Feedbackprozesse.....	23
Konfliktmanagement	23
Ethische Richtlinien.....	23
Präventionsbeauftragte.....	23
Anforderungen an Ausbildungsräume.....	24

Präambel

Die Feldenkrais-Methode gilt heute als eine der differenziertesten pädagogischen Methoden, um geistige und körperliche Funktionen zu erhalten und zu verbessern. Sie bietet in zunehmendem Maße interessante Arbeitsfelder für Menschen, die den Wunsch haben FELDENKRAIS® Practitioner zu werden. Um den wachsenden gesellschaftlichen Anforderungen Rechnung zu tragen und ein höheres Maß an Anerkennung im berufspolitischen Rahmen zu erlangen, hat eine Kommission Inhalte aus bewährten Lehrplänen der Ausbildungsinstitute zusammengetragen, um für die Ausbildung zukünftiger Feldenkrais Practitioner ein tragfähiges gemeinsames Curriculum zu erarbeiten.

Dieses Curriculum fußt auf der Arbeit und den Lehrplänen, die in verschiedenen Feldenkrais-Ausbildungsinstituten im Laufe von mehr als zwanzig Jahren entwickelt und beständig verfeinert wurden. Es verbindet vielfach bewährte Inhalte, lässt Raum für Innovationen und trägt der internationalen Einbindung Rechnung.

Die Feldenkrais-Methode ist eine somatische Lern- und Lehrmethode.

Somatisch bezeichnet das organische Lernen über den Körper. Diese Art des menschlichen Lernens beginnt bereits vor der Geburt und bleibt über die gesamte Lebensspanne verfügbar.

Bewegung begreift die Feldenkrais-Methode als Grundlage und wesentlichen Faktor aller menschlichen Entwicklungsprozesse. Unsere inneren und äußeren Haltungen und Einstellungen sind immer auch Ausdruck unseres Seins; jeder Gedanke, jedes Gefühl und jedes Empfinden zeigt sich in einer körperlichen Entsprechung. Bewegung ist hierbei immer ein zentrales Schlüsselement, daher haben Veränderungen in der Bewegung immer auch Aus- und Wechselwirkungen mit allen anderen Bereichen des menschlichen Seins.

Im Gegensatz zu Gedanken, Gefühlen oder Empfindungen lassen sich die physikalischen und biomechanischen Parameter von Bewegung jedoch sehr gut objektivieren und von außen beobachten. Zugleich vertritt die Feldenkrais-Methode die Auffassung, dass das Erleben und Erfahren jeder Bewegung höchst individuell ist und weitgehend vom Selbstbild des handelnden Menschen bestimmt wird.

Feldenkrais Practitioner bieten ihren Klientinnen und Klienten durch Bewegung einen Raum für somatisches Lernen, in dem sie gezielt Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse fördern. Vorhandene Ressourcen werden so erkannt, verfügbar gemacht und gestärkt. Sie ermöglichen die Entdeckung und Entwicklung individueller gesundheits- und lebensqualitätsfördernder Handlungsalternativen, mit denen die Klientinnen und Klienten den sich ständig wandelnden Herausforderungen im Leben angemessener begegnen können.

Moshé Feldenkrais spricht hier von Wachstum und Reife im Sinne von „to become more human“.

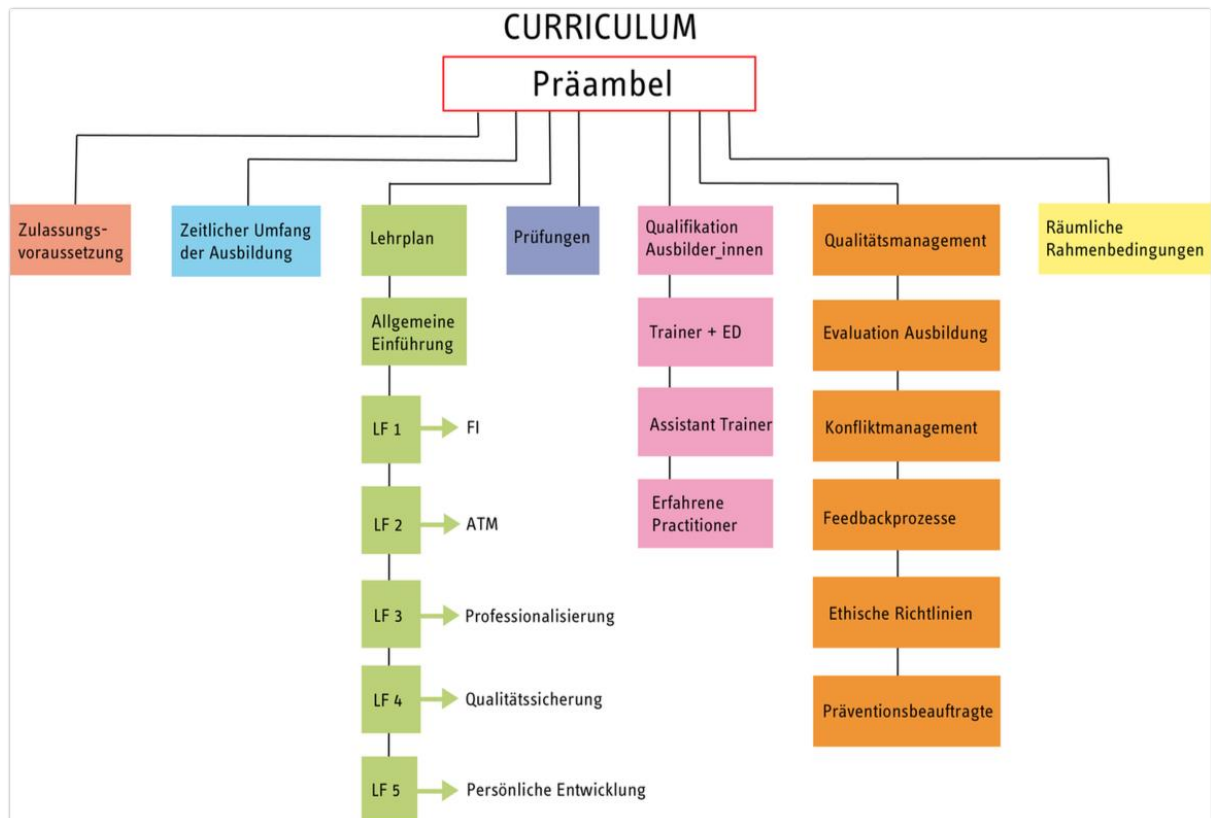
Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) verließ als Jugendlicher aufgrund von antijüdischen Pogromen die Ukraine, ging nach Palästina und wurde in Paris zum Ingenieur ausgebildet. Anschließend promovierte er an der Sorbonne in angewandter Physik und arbeitete während des Zweiten Weltkriegs als wissenschaftlicher Offizier der britischen Admiralität in der Nähe von Glasgow.

Seit 1949 wieder in Israel, widmete er sich ab 1952 ausschließlich der Praxis, Lehre und Verfeinerung seiner eigenen Arbeit, der später nach ihm benannten Feldenkrais-Methode. Von 1968 bis 1981 leitete er drei umfangreiche Ausbildungen in Israel und den USA.

Er entwickelte zwei Verfahren, genannt „Funktionale Integration“ (FI = „Functional Integration“) für die Einzelarbeit und „Bewusstheit durch Bewegung“ (ATM = „Awareness through Movement“) für die Arbeit mit Gruppen, und es zeigte sich, wie vielfältig deren Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten sind. Sie reichen vom Wiedererlernen von müheloser Bewegung nach Einschränkungen und Verletzungen über die Wiederherstellung und Steigerung der Leistungsfähigkeit bis zur Beantwortung seiner Ausgangsfrage: Wie groß ist das menschliche Potenzial und wie können Menschen konkret lernen, das ihre auszuschöpfen.

Der FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (www.feldenkrais.de), 1984 als Feldenkrais Gilde gegründet, ist gewichtiger Teil eines internationalen Netzwerks von Berufsverbänden der Feldenkrais-Methode. 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. Er setzt zudem Standards der Berufsausübung für seine Mitglieder und dokumentiert diese in der Öffentlichkeit.

Grafische Übersicht



Zulassungsvoraussetzungen

Die Ausbildung zum FELDENKRAIS® Practitioner spricht Menschen aus unterschiedlichsten beruflichen und sozialen Feldern an. Ebenso tragen die ausgebildeten Feldenkrais Practitioner die Methode in die unterschiedlichsten Bereiche. Menschen, die sich für eine Ausbildung zum Feldenkrais Practitioner entscheiden, haben daher sehr heterogene Lebensläufe und bringen vielfältige Erfahrungen mit.

Die Bewerber*innen teilen per Lebenslauf oder auszufüllendem Fragebogen ihre Feldenkrais-Vorerfahrungen und ihre Motivation / ihre Ziele für die Ausbildung mit.

In der Regel sind die Bewerber*innen mindestens 25 Jahre alt und haben Berufserfahrung.

Ausbildungsinstitut und Bewerber*in schließen einen Ausbildungsvertrag.

Die ersten zehn Ausbildungstage sind eine Probezeit, in der beide Seiten den Ausbildungsvertrag ohne Angabe von Gründen kündigen können.

Der Ausbildungsvertrag enthält Bestimmungen über diese Probezeit.

Zeitliche Rahmenbedingungen

Die Ausbildung umfasst mindestens 160 Unterrichtstage, die in vier Ausbildungsjahre zu je mindestens 40 Unterrichtstagen gegliedert sind.

Pro Unterrichtstag werden mindestens fünf Zeitstunden Unterricht erteilt, insgesamt also mindestens 800 Zeitstunden.

Zusätzlich wird von den Studierenden ein Selbststudium erwartet, das mit nochmals mindestens 800 Zeitstunden angerechnet wird.

Die gesamte Ausbildungszeit eines Studierenden muss mindestens 36 Kalendermonate umfassen und darf nicht länger als sieben Jahre dauern, gerechnet ab dem Tag der ersten Teilnahme eines Studierenden.

Die Studierenden dürfen maximal zehn Unterrichtstage während der gesamten Ausbildungszeit fehlen, wovon von diesen Tagen nicht mehr als fünf Unterrichtstage in einem Ausbildungsjahr liegen dürfen. Fehlzeiten, die darüber hinausgehen, müssen die Studierenden in Absprache mit der pädagogischen Leitung in einem anderen Ausbildungsprogramm nachholen.

Alle Studierenden sind Teil einer festen Ausbildungsgruppe.

Ein verspäteter Einstieg zu Beginn der Ausbildung ist bis maximal zum 40. Tag der Ausbildung möglich. Diese fehlenden Tage können entweder in einer anderen Ausbildung nachgeholt werden oder bei einer speziell zum Zwecke des Nachholens organisierten Veranstaltung, die von einer Person mit Trainer-Status geleitet wird.

Lehrplan

Einführung

Die Feldenkrais-Methode ist eine somatische Lern- wie auch eine Lehrmethode. Sie fördert eine gleichzeitige, vernetzte Entwicklung von physischen Kompetenzen, Selbststeuerungsprozessen und die Entfaltung des persönlichen Potenzials hin zu einer selbstbestimmten Persönlichkeit. Die Methode versteht sich sowohl als Handwerk wie auch als Philosophie, Kunst und Wissenschaft.

Neugier und Forschergeist sind wesentliche Voraussetzung für nachhaltiges, spontanes, körperorientiertes Lernen.

Bewusste Wahrnehmung, Bewegung und Berührung sind die Mittel.

„Bewusstheit durch Bewegung“ (ATM) und „Funktionale Integration“ (FI) sind zwei Formen, die Methode auszuüben, die in der Ausbildung vermittelt werden.

Grundprinzip des „organischen Lernens“ sind Verlangsamung, Reduktion von Anstrengung, Differenzierung, Variation und Integration. Der Lernprozess folgt einem archaisch-funktionalem Erfahrungsbild, das an die Kindesentwicklung anknüpft und in der Tiefe unseres Gehirns verankert ist.

In den folgenden Lernfeldern beschreiben wir näher, wie die Studierenden die nötigen Kernkompetenzen erlernen, die sie brauchen, um die Methode auszuüben.

ATM („Awareness Through Movement“ Lessons, zu Deutsch „Bewusstheit durch Bewegung“)

In einer Gruppensituation werden alle Student*innen verbal durch einen Prozess des Erforschens und Erfahrens eines mehrstufigen, aufeinander aufbauenden Bewegungsablaufs geleitet. Bewusste, aufmerksam ausgeführte Bewegungsfolgen, deren „Anordnung“ an Hintergründe der menschlichen Entwicklung anknüpfen, bieten variantenreiche Experimentiermöglichkeiten. Die Anleitung durch den Feldenkrais Practitioner betont die sensorische Wahrnehmung des eigenen Tuns. Jede*r Teilnehmer*in in der Gruppe forscht für sich, im eigenen Tempo und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Die Student*innen können überraschende und interessante Zusammenhänge entdecken, etwa Verbindungen zwischen ihren Bewegungen, ihren Gedankengängen, ihren Annahmen und ihren inneren Vorstellungen.

FI („Functional Integration“ Lessons, zu Deutsch „Funktionale Integration“)

In einer Stunde Funktionale Integration wird ein*e Student*in individuell, vorwiegend durch sanfte, nicht-invasive Berührungen und Bewegungen durch den Feldenkrais Practitioner einzeln unterrichtet. Dem*der Student*in wird somit widergespiegelt, wie er*sie sich gegenwärtig für Bewegung und Handlungen innerlich vorbereitet. Der Feldenkrais Practitioner nutzt den direkten Kontakt mit dem*der Student*in, um Bewegungen zu begleiten, zu erzeugen oder anzudeuten. Die Hände des Practitioners spüren kleinste Veränderungen im Tonus auf, verdeutlichen Bekanntes und Unbekanntes, und geben dem*der Student*in die Möglichkeit, sich selbst anders

wahrzunehmen. Eine tiefe, direkt-sensorische Wahrnehmung von neuen und/oder alternativen Optionen, sich innerlich umzuorganisieren, wird möglich.

Beide Unterrichts-Formen werden in der Ausbildung sowohl erfahren als auch erlernt.

Didaktischer Aufbau

Feldenkrais-Ausbildungen sind methodenspezifische Ausbildungen. Das Lernen der Methode an der eigenen Person sind wichtige methodische Komponenten des Unterrichts. Sie bilden die Basis für das Erlernen der Techniken, der Aneignung des wissenschaftlichen und historischen Umfelds und den Erwerb aller für die Feldenkrais Practitioner relevanten Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Die Vermittlung der Lerninhalte erfolgt nicht in einem konventionellen schulischen Rahmen mit Fächerstruktur, sondern innerhalb einer prozessorientierten, organischen Struktur, in der Selbsterfahrung, Erlernen von Techniken und intellektuelle Auseinandersetzung so weit als möglich in allen Unterrichtseinheiten miteinander verwoben werden. Aus diesem Grund sind die Stundenzahlen für die einzelnen Lernfelder nur Richtwerte.

Die Unterrichtsinhalte sind spiralförmig miteinander verknüpft und aufgebaut. Zusätzlich sind ca. 800 Stunden Selbststudium angesetzt.

Lernfeld ATM unterrichten

Um das Lernfeld ATM zu unterrichten, werden insgesamt ca. 360 Stunden Präsenz-Unterricht angesetzt. Diese finden zu ca. 75% im ersten und zweiten Unterrichtsjahr statt. Auf das dritte und vierte Unterrichtsjahr verteilen sich die restlichen Stunden.

Eingebettet in die ca. 360 Stunden sind 17 Lernziele, die mit vielfältigen Lernmethoden vermittelt werden.

Dazu kommen ca. 250 Stunden Selbststudium, beginnend im ersten Unterrichtsjahr mit Schwerpunkt im dritten und vierten Unterrichtsjahr.

1. Lernziel: Eigene ATM-Erfahrungen machen

Lernmethoden:

1. ATM erhalten = eigene Erfahrungen machen
2. Lernen ATMs zu analysieren
3. Verschiedene Unterrichtsstile durch mehrere Trainer*innen (mind. 4) erfahren
4. Eine ATM in allen Ausgangsstellungen erleben
5. Gegenseitiger Unterricht in Kleingruppen
6. Kindliche Entwicklungsstufen durch ATMs nachvollziehen
7. Reflexion der Selbsterfahrung alleine, im Gruppengespräch, in Kleingruppen und im Plenum in Bezug zu Spüren, Bewegen, Denken und Handeln
8. Entwicklung und Erlernen von verschiedenen Referenzmöglichkeiten, z. B. Scannen
9. In der Vorstellung arbeiten und beobachten / Kennenlernen von Visualisierungsmöglichkeiten
10. Beobachten der Partner*innen bei ATMs
11. Verschiedene Sinneskanäle zum Monitoring benutzen

2. Lernziel: Inhalt und Struktur einer ATM und ihr funktionales Thema verstehen

Lernmethoden:

1. ATM selbst erleben
2. Beobachten von anderen
3. Grundkenntnisse in Anatomie und Biomechanik erwerben
4. Hilfsbewegungen und Funktion von Constraints (Beschränkungen) verstehen
5. Wechsel von proximal / distal und global einsetzen können
6. Undifferenzierte und differenzierte Bewegungen unterscheiden lernen
7. Orientierung in Bezug zu Raum und Schwerkraft erleben

3. Lernziel: Die Kursteilnehmer*innen in die Lage versetzen, ein der Stunde angepasstes Scanning zu machen

Lernmethoden:

1. Praktische Eigenerfahrung = Länge, Volumen, Gewicht, Verhältnisse der Körperteile zueinander und zum Boden
2. Abdruck auf dem Boden wahrnehmen
3. Beobachtung der Atmung einüben

4. Lernziel: Die Kursteilnehmer*innen anleiten können, Veränderungen während und nach der Stunde wahrzunehmen

Lernmethoden:

1. Eigene ATM-Erfahrung
2. Gegenseitiges Unterrichten unter dem Gesichtspunkt der Wahrnehmung
3. Kursteilnehmer*innen anleiten
4. Eigene Scanning-Erfahrung
5. Gegenseitiger Erfahrungsaustausch
6. Wahrnehmungslenkung

5. Lernziel: In der Lage sein, der ATM entsprechende Referenzbewegungen zu finden und anzuleiten

Lernmethoden:

1. Eigene ATM-Erfahrung
2. Zum Verständnis der Funktion einer ATM anleiten
3. Theoretischer Hintergrund, warum Referenz = Referenz als Lernschritt verstehen (Feldenkrais-Theorie und Feldenkrais-Philosophie)

6. Lernziel: Übertragung der Lernziele und der neuen Bewegungsoptionen in den jeweiligen Alltag

Lernmethoden:

1. Eigene ATM-Erfahrung
2. Aufmerksamkeitslenkung
3. Rahmen für Bewusstheit schaffen
4. Nachfragen, um eine längerfristige Wirkung zu gewährleisten
5. Beobachten von Alltagsbewegungen und Analyse dieser Bewegungen
6. Würdigung der eigenen Erfahrungen

7. Lernziel: Lernprozess einer Stunde gestalten können hinsichtlich Thema, Timing, Orientierung und Manipulation

Lernmethoden:

1. Eigene ATM-Erfahrung
2. Gegenseitiges Unterrichten
3. Selbstständiges Unterrichten
4. Arbeitsgruppen
5. Hausaufgabe: ATM üben
6. Theorie über Aufbau einer ATM verstehen = von leicht zu schwer und Thema, Timing, Orientierung und Manipulation

8. Lernziel: In der Lage sein, Bewegungsmuster der Kursteilnehmer*innen zu analysieren und zu beobachten

Lernmethoden

1. Eigene ATM-Erfahrung
2. Zwischen den Ausbildungssegmenten: Bewegungsbeobachtungen im Alltag machen
3. Beobachten von ATMs: visuell und kinästhetisch
4. Anatomische und biomechanische Kenntnisse erwerben
5. Beobachtung von Bewegungs-Timing, Richtungsänderungen, Qualität, parasitären Bewegungen = Schulung von Beobachtung
6. Erkennen von pathologischen Bewegungsmustern = z. B. Spastik
7. Videos der FI-Arbeit von Moshé Feldenkrais zu seinem Umgang mit verschiedenen Krankheitsbildern anschauen und diskutieren
8. Literatur, die Verständnis von Pathologien vermittelt, lesen

9. Lernziel: Kenntnisse über die Wirkung von Sprache und Stimme und Kenntnisse von verbaler und nonverbaler Kommunikation sowie die Wirkung der eigenen Präsenz

Lernmethoden:

1. Unterricht von verschiedenen Trainer*innen und Assistenztrainer*innen erleben
2. Gegenseitig ATM unterrichten mit Feedback geben
3. Video-Aufnahmen von sich selbst anschauen
4. CD-Aufnahmen von sich selbst anhören
5. Mit Sprache und Stimme spielen
6. Stimm-ATMs erleben und selbst unterrichten
7. CDs zwischen den Ausbildungssegmenten hören und YouTube-Filme benutzen
8. Theoretisches Wissen von verbaler und nonverbaler Kommunikation erwerben
9. Atem-ATMs erfahren
10. Bewusster Einsatz des Körpers während des Unterrichts
11. Beobachten von Präsenz der Dozent*innen

10. Lernziel: Vermittlung der theoretischen Hintergründe der Methode und die Einbettung in Metathemen

Lernmethoden:

1. Referate oder Vorträge vor der Gruppe halten

2. Bücher von Moshé Feldenkrais lesen und im Rahmen der Arbeitsgruppen diskutieren
3. Allgemeine weiterführende Literatur, z. B. zu Anatomie, Psychologie, Kindesentwicklung lesen
4. Theoretische Vorträge von Trainer*innen / Dozent*innen besuchen
5. Verbindung zu Metathemen, Geschichten, aktuellen Forschungsergebnissen herstellen

11. Lernziel: Kenntnis von und Zugang zu den Originalmaterialien

Lernmethoden:

1. Literaturliste studieren
2. Vorstellung des FVD-Vorstands im Training, Benutzen des Verbands-Shop etc.
3. Videos und Vorträge von Moshé Feldenkrais im Unterricht benutzen
4. Mit Alexander-Yanai-Lektionen arbeiten
5. Den Zugang zu Originalmaterialien und zur Arbeit mit den ersten Trainer*innen der Feldenkrais-Methode nutzen.

12. Lernziel: In der Lage sein, das ATM- Material unterschiedlich aufzubauen, unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen und eine der Gruppe angepasste Folge von ATMs, z. B. für Wochenenden oder für mehrere Wochen, zu entwickeln

Lernmethoden:

1. Viele ATMs zu Hause machen
2. Viele ATMs analysieren, z. B. Alexander-Yanai-Lektionen
3. Themen-Schwerpunkte in verschiedenen Ausbildungssegmenten erfahren
4. Selbst an verschiedenen Veranstaltungen zur Feldenkrais-Methode teilnehmen, z. B. an Wochenenden und an wöchentlich stattfindenden ATM-Gruppen
5. Funktionelle Zusammenhänge von verschiedenen ATMs erarbeiten
6. In Gruppenarbeit ATMs zu verschiedenen Themen zusammenstellen

13. Lernziel: Erwartungen, Interesse, Bedürfnisse und Ziele der Kursteilnehmer*innen klären und lernen, die ATMs hinsichtlich Vorerfahrung, Alter, Fähigkeiten und Beruf anzupassen

Lernmethoden:

1. Theorie von Gruppenpsychologie kennen
2. Grundkenntnisse von Gruppenprozessen erwerben
3. Reflexion über optimale Rahmenbedingungen
4. Eigene Erfahrungen durch Beobachten und Geben von ATMs
5. Kenntnis der Positionen, Schwierigkeitsgrade und Komplexität der gewählten ATMs
6. Wirkung von Timing, Orientierung und Manipulation verstehen lernen
7. Metaverständnis der Feldenkrais-Methode = kein richtig und kein falsch und keine Ziel-Orientierung

14. Lernziel: Lernen, während des ATM-Unterrichts mit schwierigen emotionalen Situationen und mit körperlichen Einschränkungen einzelner Kursteilnehmer*innen umzugehen

Lernmethoden:

1. Die Breite der Wirkungsweise und das Spektrum der Feldenkrais-Arbeit selbst erfahren
2. Psychologische und medizinische Grundkenntnisse erwerben
3. Methoden des Konfliktmanagements kennenlernen

15. Lernziel: Selbstreflexion und Selbstevaluation

Lernmethoden:

1. Anhand eines Fragebogen sich selbst reflektieren
2. Kleingruppengespräche
3. Plenum
4. Individuelles Coaching durch das Ausbildungsteam in Anspruch nehmen

16. Lernziel: Gruppenreflexion

Lernmethoden:

1. Verbesserungspotenziale erkennen und den Unterricht anpassen, um das Potenzial auszuschöpfen
2. In der Lage sein, die Gruppenteilnehmer*innen anzuleiten, sich selbst zu reflektieren
3. Grundkenntnisse von Gruppendynamik erwerben
4. Grundkenntnisse von Gesprächsführung kennenlernen
5. Kenntnis der Wirkung von Sprache erlangen

17. Lernziel: Kenntnis von verschiedenen Feedbackformen

Lernmethoden:

1. Methoden durch theoretische Vorstellung kennenlernen (Sandwich-Feedback-Technik, Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg)
2. Methoden in der Praxis ausprobieren

Lernfeld FI

Das Lernfeld FI umfasst ca. 340 Stunden Präsenzunterricht. Hier liegt der Schwerpunkt im dritten und vierten Ausbildungsjahr mit ca. 80%, im ersten und zweiten Ausbildungsjahr in geringem Umfang von jeweils ca. 10%. Das Lernfeld FI umfasst 10 Lernziele, die auch durch unterschiedlichste Lernmethoden vermittelt werden.

Das Selbststudium wird hier mit ca. 300 Stunden geplant.

1. Lernziel: Eigene FI-Erfahrung machen

Lernmethoden:

1. Mindestens 12 FI von verschiedenen Mitgliedern des Ausbildungsteams bekommen
2. Optional: zusätzliche FI-Erfahrung zwischen den Segmenten bekommen
3. Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung durch Berührung in Partnerarbeit

4. Videomaterial von Moshé Feldenkrais zum Verständnis der Arbeit ansehen
5. Reflexion des eigenen Erlebens
6. Demonstration von FIs und verschiedenen FI-Elementen

2. Lernziel: Bewegungsmuster und Handlungsmuster erkennen

Lernmethoden:

1. Eigene Erfahrung in ATM
2. Beobachtung von Kursteilnehmer*innen in ATM
3. Kinästhetische Wahrnehmung durch die Hände entwickeln durch Begleitung der Bewegung bei Kursteilnehmer*innen
4. Hintergrundwissen zu kindlicher Bewegungsentwicklung erwerben
5. Bewegungselemente an vielen verschiedenen Mitstudent*innen erforschen
6. Kenntnisse in Funktioneller Anatomie und Biomechanik erwerben

3. Lernziel: Inhalt, Struktur und das funktionale Thema einer FI verstehen

Lernmethoden:

1. Beobachtung von Demonstrationen von FIs bei Trainer*innen
2. Bausteine einer FI kennenlernen
3. Zusammenhänge und Hintergründe für die Lagerung und Position der Klient*innen
4. Beobachten, Erfahren und Ausführen von FIs in unterschiedlichen Positionen zur Schwerkraft
5. Verständnis über den Aufbau und die Zusammenhänge einer thematischen Abfolge von FI und ATM erlangen
6. Verbale Begleitung der Lektion zur Unterstützung der Lernschritte der Klient*innen
7. Verschiedene Strategien lernen, um das Bewegungspotenzial zu entfalten
8. Analysen von FIs von Moshé Feldenkrais zu Inhalt, Struktur und Funktion der FI

4. Lernziel: Kennen und Anwenden von FI-Techniken und -Strategien

Lernmethoden:

1. Selbsterfahrung
2. Übertragen von ATM-Strategien in FI
3. Praktische Anwendung von feldenkraisspezifischen Strategien wie z. B. Constraints (Beschränkungen) und Hilfsbewegungen
4. Beobachten von Trainer*innen-FIs mit Erklärung zum Verständnis der verwendeten Strategie
5. Üben der jeweiligen Aspekte in Partnerarbeit mit anschließender Diskussion
6. Kurzvorträge anhören und Demonstrationen anschauen über Strategien z. B. das Weber-Fechner-Gesetz
7. Vorträge / Referate u. a. über Anatomie, Psychologie, Neurologie etc. anhören:
 - a) von ausgewählten Referent*innen
 - b) Referate von Mitstudent*innen
8. Kleingruppen und Projektgruppenarbeit während der Segmente
9. Individuelle Hausaufgaben, Arbeitsgruppen, Projektgruppen, Supervisionsgruppen
10. Praktika unter Supervision mit externen Klient*innen

5. Lernziel: Fähigkeit einüben, positive Lernsituationen zu schaffen

Lernmethoden:

1. Forschendes Lernen mit Hilfestellung
2. Dynamik zwischen Lehrenden und Lernenden verstehen
3. Kenntnis der ethischen Richtlinien des Berufs erwerben
4. Kenntnis verschiedener Lernstile aneignen
5. Kenntnisse verbaler und nonverbaler Kommunikation einbeziehen
6. Verständnis für die Bedeutung von Professionalität wecken

6. Lernziel: Selbstorganisation entwickeln und verfeinern

Lernmethoden:

1. Körperwahrnehmung durch ATM verfeinern
2. Unterschiede in Selbstorganisation erfahren und erkennen
3. Demonstrationen von Trainer*innen-FIs und von Videos von Moshé Feldenkrais
4. Verständnis über die Bedeutung des Wechselspiels zwischen Eigenorganisation und Wirkung auf die FI und die Klient*innen entwickeln
5. Arbeit in Kleingruppen zur besseren Wahrnehmung der eigenen Organisation = gegenseitiges Coachen
6. Mithilfe einer Partner*in die eigene Selbstorganisation überprüfen, durch Begleitung von deren Händen

7. Lernziel: Einen Eingangs- und Ausgangsdialog mit den Klient*innen führen können

Lernmethoden:

1. Methoden der Gesprächsführung kennenlernen
2. Mit Ansätzen zur Klärung von Anliegen und Motivation der Klient*innen bekanntgemacht werden
3. Referenz in Bezug auf das Anliegen der Klient*innen finden
4. Feldenkraisspezifisches Scanning in Bezug zur FI-Arbeit vermitteln – verbal und kinästhetisch
5. Eigene Spürfähigkeit nutzen können, um die Wahrnehmungsfähigkeit der Klient*innen einzuschätzen
6. Basis-Wissen über psychologische Zusammenhänge erwerben
7. Den Klient*innen die Bedeutung von Referenz- und Alltagsbewegungen vermitteln
8. Transfermöglichkeiten in Alltagshandlungen oder in andere Positionen und in den Lebenskontext aufzeigen
9. Hausaufgaben

8. Lernziel: Lernen, eine den Klienten angemessene FI zu geben

Lernmethoden:

1. Vielfältige Eigenerfahrung durch FIs vom Ausbildungsteam und von Mitstudent*innen
2. ATM-Unterricht
3. Arbeit in Kleingruppen (Beobachten, Eigenerfahrung, Handeln und Reflexion)
4. Kenntnisse über Körperbild und das Selbstbild erwerben
5. Theoretisches Hintergrundwissen in Biomechanik, Kindesentwicklung und Anatomie zurate ziehen
6. Funktionelles Wissen in Bezug auf die FI-Arbeit erwerben
7. Zusammenhänge von ATM und FI verstehen lernen
8. Studien von Bewegungsabläufen anschauen

9. Beobachtungs- und Wahrnehmungsschulung in verschiedenen Alltagssituationen

9. Lernziel: Auswertung der Einzelstunde einüben

Lernmethoden:

1. Analyse der Stunde
2. Erstellen von schriftlichen Dokumentationen
3. Methoden der Evaluation und Selbstreflexion erlernen
4. Erkennen der eigenen und der professionellen Grenzen, ebenso wie der Grenzen der Feldenkrais-Methode
5. Gesprächsgruppen
6. Verständnis über den Aufbau und die Zusammenhänge einer thematischen Abfolge von FI und ATM bekommen

10. Lernziel: Lernen mit schwierigen Situationen umzugehen

Lernmethoden:

1. Die Breite der Wirkungsweise des Spektrums der Feldenkrais-Arbeit selbst erfahren
2. Psychologische und medizinische Grundkenntnisse erwerben
3. Konfliktmanagement einüben

Lernfeld professionelles Arbeiten

Das Lernfeld professionelles Arbeiten umfasst ca. 40 Stunden Präsenzunterricht überwiegend im dritten und vierten Ausbildungsjahr. Das Lernfeld umfasst vier Lernziele, in denen die verschiedenen Lernmethoden unterrichtet werden, wobei der Schwerpunkt auf dem Selbststudium liegt.

Für das Selbststudium werden ca. 100 Stunden angesetzt.

1. Lernziel: Praxismanagement

Lernmethoden:

1. Standards und Richtlinien des FVD (Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.) und seiner Berufsordnung kennenlernen
2. Ethische Richtlinien des FVD kennen
3. Auseinandersetzen mit vorhandenen Kompetenzprofilen
4. Mit betriebswirtschaftlichen Grundlagen z. B. durch Vorträge externer Referent*innen vertraut werden
5. Die Bedeutung professioneller Rahmenbedingungen kennenlernen
6. Methoden von Time-Management erlernen
7. Bedeutung von Supervision erfassen
8. Grundkenntnisse in Dokumentation von FI und ATM erwerben
9. Kenntnisse über Ausstattung und Arbeitsmaterialien erlangen
10. Kenntnisse von allgemeinen Gesetzen und Richtlinien des eigenen Staates bezüglich der Ausübung der Feldenkrais-Methode erwerben

2. Lernziel: Marketing / Öffentlichkeitsarbeit

Lernmethoden:

1. Projekte in der eigenen Region in Kleingruppen umsetzen
2. Eigenes Werbematerial entwickeln
3. ATM-Gruppen anbieten
4. Vorträge über die Feldenkrais-Methode halten
5. Sich an den FVD-Regionalgruppen aktiv beteiligen

6. Sich von Erfolgsgeschichten inspirieren lassen
7. Durch Rollenspiele eigenes Auftreten in verschiedenen Situationen erfahren

3. Lernziel: Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Lernmethoden:

1. Nationale und internationale Netzwerke der Feldenkrais-Methode (IFF = International Feldenkrais Federation, TABs = Training Accreditation Boards etc.) sowie anderer Berufsnetzwerke kennen
2. Kenntnisse über andere somatische Methoden theoretisch und praktisch erwerben
3. An Konferenzen und Symposien anderer Methoden teilnehmen
4. Projekte mit Vertreter*innen anderer Fachgebiete, z. B. mit Sportler*innen und oder Sportwissenschaftler*innen konzipieren und durchführen

4. Lernziel: Arbeit in Berufsverbänden

Lernmethoden:

1. Funktion und Ziele des Berufsverbands FVD kennenlernen
2. Sich selbst im Berufsverband und in den Regionalgruppen aktiv einbringen

Lernfeld Qualitätssicherung

Das Lernfeld Qualitätssicherung findet vorwiegend im Selbststudium mit ca. 100 Stunden statt. Zehn Stunden Präsenzunterricht dienen der Orientierung der Studenten in den vier Lernzielen.

1. Lernziel: Eigene Kompetenz verbessern und erweitern

Lernmethoden:

1. Kenntnis der eigenen Stärken und Entwicklungsfelder
2. Fortbildung
3. Feldenkraisrelevante Literatur lesen
4. Supervision und / oder Coaching in Anspruch nehmen
5. Intervention / Eigenreflexion
6. Arbeitsgruppen mit Kolleginnen entwickeln
7. Teilnahme an Symposien und Konferenzen
8. Kenntnisse der allgemeinen Feldenkrais-Literatur, die für Klientinnen geeignet ist

2. Lernziel: Forschung

Lernmethoden:

1. Eigene Projekte zu bestimmten Themen verfolgen
2. Auseinandersetzung mit Forschungsthemen und deren Ergebnissen
3. Quantitative Daten erfassen, analysieren und dokumentieren
4. Forschungsergebnisse zusammenfassen und vortragen
5. Lesen von entsprechenden Feldenkrais-Forschungsarbeiten
6. Gruppenprojekte zu bestimmten Forschungsthemen
7. Kenntnisse über Datenbanken und ihre Zugänge erwerben

3. Lernziel: Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Lernmethoden:

1. Kennen verschiedener Netzwerke innerhalb und außerhalb der Feldenkrais-Methode (IFF, TABs etc. / Berufsnetzwerke)
2. Möglichst praktische Kenntnisse über andere somatische Methoden
3. Teilnahme an Symposien / Konferenzen anderer Methoden
4. Projekte mit anderen Fachgebieten initiieren und durchführen

4. Lernziel: Arbeit in Berufsverbänden

Lernmethoden:

1. Funktion und Ziele von Berufsverbänden kennenlernen
2. Engagement im FVD und in den Regionalgruppen

Lernfeld persönliche Entwicklung

Das Lernfeld persönliche Entwicklung umfasst 50 Stunden Präsenzunterricht mit fünf Lernzielen mit unterschiedlichen Lernmethoden.

Das Selbststudium umfasst mindestens 50 Stunden.

1. Lernziel: Professionalität in der Rolle als Feldenkrais Practitioner entwickeln

Lernmethoden:

1. Schulung der Empathie und Fähigkeit, das Gegenüber wahrzunehmen
2. Beobachtungs- und Reflexionsgespräche in verschiedenen Settings geben und erhalten
3. Grundkenntnisse über Gruppendynamik erwerben
4. Wertschätzende und achtsame Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber einnehmen
5. Die Philosophie der Feldenkrais-Methode verstehen und die Bedeutung für das eigene Leben reflektieren

2. Lernziel: Professionellen Umgang mit schwierigen Situationen erlernen

Lernmethoden:

1. Lernen zu unterscheiden, auf welcher Ebene die Problematik liegt / beim Practitioner, bei den Klienten oder in der Interaktion
2. Rollenspiele unterschiedlicher Situationen mit anschließender Reflexion
3. Sammeln von Erfahrungen durch Perspektivwechsel: Schüler*in sein oder Lehrer*in sein
4. Supervision nehmen

3. Lernziel: Einübung in die Gesprächsführung

Lernmethoden:

1. Grundkenntnis über Kommunikationstechniken (Schulz von Thun, Rogers) erwerben
2. Rollenspiele / Audio- und Video-Aufnahmen einsetzen
3. Grundlagen zum Verständnis von Körpersprache erlernen
4. Wissen über Wirkung und Gebrauch der Stimme und der Sprache
5. Präsenzschulung

6. Kenntnisse über wertschätzende und konstruktive Feedback-Kultur erlangen

4. Lernziel: Verbesserung und Erweiterung der Selbstwahrnehmung

Lernmethoden:

1. Weiterhin ATM- und FI-Stunden nehmen
2. Video- und Tonbandaufnahmen nutzen
3. Feedback geben und nehmen
4. Erfahrung und Auseinandersetzung mit anderen Methoden
5. Selbstreflexion

5. Lernziel: Neues Wissen aneignen und neue Lernerfahrungen machen

Lernmethoden:

1. Fachwissen erweitern
2. Sich z. B. mit philosophischen, psychologischen und pädagogischen Fragen auseinandersetzen
3. Weiterbildung in der Feldenkrais-Methode

Lernerfolgskontrollen und Prüfung:

Innerhalb jedes Trainings wird ermöglicht, dass jeder Studierende einem Mitglied des Ausbildungs-Teams FI-Elemente gibt, um den Studierenden Feedback bezüglich ihrer Berührungs-Qualität zu geben.

Alle Studierende absolvieren mindestens zwei FI- und mindestens ein ATM-Praktikum. Die Praktika werden durch geeignete Maßnahmen vorbereitet wie Peer-Unterricht in Kleingruppen, angeleitete Kleingruppen, regionale Arbeitsgruppen zwischen den Segmenten unter der Supervision einer Trainer*in oder Assistenztrainer*in.

Die einzelnen Ausbildungsinstitute nutzen individuelle Lernerfolgskontrollen wie beispielsweise:

Alle Studierenden geben zwischen zwei bestimmten Ausbildungsabschnitten zu Hause je eine FI an zwei verschiedene Personen, schreiben darüber einen Bericht, schicken diesen ans Ausbildungs-Team und erhalten dann eine persönliche Supervision dazu.

Alle Studierenden erstellen zwei Hausarbeiten oder Projekte. Eine thematisiert einen eher theoretischen Bereich der Feldenkrais-Methode, die andere bezieht sich auf die Auswirkung der Erfahrungen mit der Methode auf das eigene Leben oder die eigene Arbeit.

Abschluss-Zertifikat

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen ein von der pädagogischen Leiter*in (Educational Director) und der Ausbildungs-Organisation unterzeichnetes Zertifikat. Dieses erlaubt den graduierten Practitionern weltweit die Feldenkrais Methode anzuwenden und die Begriffe „Awareness Through Movement“ sowie „Functional Integration“ zu benutzen. Das Zertifikat berechtigt außerdem zur Mitgliedschaft in allen internationalen Feldenkrais Verbänden.

Lehrpersonal

Die vom Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (FVD) anerkannten Ausbildungen entsprechen den internationalen Richtlinien der weltweiten Feldenkrais Community; die Ausbildungsinhalte orientieren sich am vorliegenden Curriculum.

Anerkennungsorgane sowohl für Ausbilder*innen (Trainer*innen) als auch für Ausbildungen sind die **Training Accreditation Boards [TABs]** (D-TAB für Deutschland, EuroTAB für Europa, NA-TAB für Amerika, AusTAB für Australien und Asien).

Jede Ausbildung zum Feldenkrais Practitioner wird pädagogisch von einer oder zwei **pädagogischen Leiter*innen (Educational Director [ED])** geleitet. Um die Vielfalt der Methode zu repräsentieren, unterrichten mindestens vier Trainer*innen in einer Ausbildung, die 160 Tage umfasst.

Das Ausbildungsteam besteht aus den Trainer*innen, Assistenztrainer*innen und erfahrenen Feldenkrais Practitionern. Alle erfüllen die international anerkannten Qualitätsanforderungen.

Mindestanforderungen für das Ausbildungsteam

Erfahrene Practitioner

Sie arbeiten nach Graduierung seit mindestens fünf Jahren in eigener Praxis.

Assistenztrainer*innen

Sie werden von einem **TAB** anerkannt. Dazu ist ein Antrag notwendig.

Um diesen Antrag stellen zu können, bedarf es:

- mindestens fünf Jahre Erfahrung in eigener Praxis mit
- mindestens 60–70 Stunden von ATM-Unterricht pro Jahr gegeben zu haben,
- mindestens 600 Einzelstunden pro Jahr seit Graduierung gegeben zu haben, also mindestens 3.000 Einzelstunden FI bis Antragstellung,
- zwei bis drei Workshops pro Jahr unterrichtet zu haben,
- fünf Präsentationen über die Feldenkrais-Methode pro Jahr gegeben zu haben,
- mindestens 20 Stunden Fortbildung pro Jahr in Seminaren für Feldenkrais Practitioner mit abgeschlossener Ausbildung.

Trainer*innen

Trainer*innen werden von allen **TABs** anerkannt. Dazu ist ein Antrag notwendig.

Um diesen Antrag stellen zu können bedarf es:

- mindestens drei Jahre als Assistenztrainer*in,
- Unterrichtserfahrung mit mindestens 160 Trainingstagen,
- danach bildet sich ein Mentoren-Team, das den Prozess der Assistenztrainer*in zur Trainer*in unterstützt und einen ausführlichen Bericht über die Eignung der Person als Trainer*in darlegt.
- Die Bewerbung zur Trainer*in umfasst eine umfangreiche schriftliche Arbeit, die das gesamte Spektrum einer Ausbildung reflektiert und den Kompetenzerwerb nachweist.

Pädagogische Leiter*innen

Pädagogische Leiter*innen können Trainer*innen sein, die mindestens zwei Jahre als Trainer*in gearbeitet haben.

Lehrpersonal im Unterricht

Während der gesamten Unterrichtszeit, bis auf kurze Ausnahmen, muss eine Trainer*in anwesend sein.

Die/der pädagogische Leiter*in des Ausbildungsprogramms muss genau 50% der Ausbildungszeit selbst anwesend sein, die anderen 50% werden von mindestens drei weiteren Trainer*innen unterrichtet. (Ausnahmen bestehen für pädagogische Leiter*innen, die mehr als zwei komplette Ausbildungsprogramme erfolgreich abgeschlossen haben.)

Unter der Anleitung der pädagogischen Leiterin oder des Leiters dürfen maximal acht der 160 Unterrichtstage von einer/m erfahrenen Assistenztrainer*in geleitet werden, davon allerdings nie mehr als zwei Tage am Stück.

Während der ersten beiden Ausbildungsjahre muss für jeweils 20 Studierende ein/e Trainer*in oder Assistenztrainer*in anwesend sein, wobei kleine Ausbildungsprogramme bis maximal 30 Studierende in dieser Zeit auch nur von einem/einer Trainer*in unterrichtet werden dürfen.

Im dritten und vierten Jahr des Ausbildungsprogrammes ist das Verhältnis von Trainer*innen und Assistenztrainer*innen zu den Studierenden 1:15.

Das **gesamte Ausbildungsteam** bildet sich regelmäßig fachspezifisch fort.

Qualitätsmanagement

Evaluation der Ausbildung und Ausbilder*innen

Evaluation der Ausbildungen wird in Form von Fragebögen, die die Studierenden ausfüllen, und in persönlichen Gesprächen erhoben. Das geschieht regelmäßig im Verlauf der vier Jahre, mindestens nach dem 2. Ausbildungsjahr und zum Ende.

Ebenso kann das Praktikum in ATM und FI als Evaluation genutzt werden.

Evaluation der Trainer*innen und des Teams werden ebenso durch Fragebögen und persönliche Gespräche erhoben. Das geschieht regelmäßig im Verlauf der vier Jahre, mindestens nach dem 2. Ausbildungsjahr und zum Ende.

Feedbackprozesse

Feedbackprozesse kommen regelmäßig im Unterricht vor. Sie sind ein wichtiger Teil der pädagogischen Arbeit und des Lernens, auch im Hinblick auf Erwachsenenbildung. Sie finden in kleinen Gruppen, zwischen zwei Studierenden oder im Plenum statt. Vor allem verbunden mit der Selbsterfahrung und in der praktischen Umsetzung einzelner Lernschritte wird Feedback genutzt.

Konfliktmanagement

In Konfliktsituationen wird, als erstes im persönlichen Gespräch, nach einer Verständigung und Klärung gesucht. Jede/r Trainer*in greift dabei auf den eigenen Erfahrungshintergrund aus unterschiedlichen Methoden und Verfahren zurück (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg; Gruppendynamik nach Lewin, Schindler und Moreno; klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers; Neuro-Linguistic Programming nach Bandler und Grinder; Gestalttherapie nach Perls und Goodman).

Sollte zwischen den Beteiligten keine befriedigende Lösung zustande kommen, kann der Ältestenrat angefragt werden

Ethische Richtlinien

Der FVD hat ethische Richtlinien entwickelt, die allen Studierenden im Laufe der Ausbildung ausgehändigt werden und auf der Homepage des Verbands nachgelesen werden können. Diese Richtlinien sind für alle Beteiligten bindend.

Präventionsbeauftragte

Der FVD hat eine qualifizierte Präventionsbeauftragte für sexualisierte Gewalt, die jederzeit angefragt werden kann und zur Beratung, Unterstützung und / oder Schulungszwecken zur Verfügung steht.

Anforderungen an Ausbildungsräume

Die Räume müssen geeignet sein, den Lernprozess während eines Feldenkrais-Ausbildungsprogramms sicherzustellen.

- Der Raum sollte ausreichend Platz zur Verfügung stellen, 4 qm pro Teilnehmer sind mindestens einzuplanen. Die Raumhöhe sollte angemessen sein.
- Der Raum muss ausreichend temperiert und im Sommer eventuell klimatisiert werden.
- Ausreichend sanitäre Einrichtungen sollten vorhanden sein.
- Behindertengerechter Zugang ist wünschenswert.
- Der Boden muss geeignet (trittsicher und fugenarm) und leicht zu reinigen sein.
- Sitzgelegenheiten und ausreichend Raum für die Kleiderablage sollten vorhanden sein.
- Handwaschbecken mit Seifenspender und Einmalhandtücher sollten in ausreichender Anzahl vorhanden sein.