

Tatort-Star Ulrike Folkerts setzt auf die Feldenkrais-Methode:

Lena Odenthal entdeckte die Langsamkeit

Berlin – „Es sind spannende Momente“, erinnert sich Schauspielerin Ulrike Folkerts, „wenn man neue Bewegungsabläufe in seinem und durch seinen Körper entdeckt.“ Rund 100 Drehtage verbringt die Wahl-Berlinerin vor der Kamera. Arbeitstage von 14 Stunden sind für sie keine Seltenheit. Selbst das Ruhig-auf- dem-Rücken-Liegen fiel ihr schwer, als sie vor zehn Jahren die Feldenkrais-Methode kennenlernte. In ihrem Buch „Das macht mich stark“ hat Ulrike Folkerts der Feldenkrais-Methode ein eigenes Kapitel gewidmet, weil die Beschäftigung damit seinerzeit ein neues Kapitel in ihrem bewegten Leben aufgeschlagen hat.

Ganz allmählich wurde ihr klar, dass Feldenkrais keine klassische „Entspannungstechnik“ ist, sondern vielmehr eine Methode, die auf körperlichem Lernen basiert. Die Bewegung regt eine Veränderung der inneren und äußeren Haltung und Handlungsweisen an. Welchen Sinn es machte, dass die Berliner Feldenkrais- Practitionerin Christiane Raettig ihre prominente Klientin bat, sich einmal mit links die Zähne zu putzen, verstand die 49-jährige Tatort-Kommissarin nicht sofort: „Es war ein Abenteuer. Wenn man als Rechtshänder dabei zusätzlich die Augen schließt, verliert man völlig die Orientierung im Mund, weiß nicht mehr, wo oben, unten, vorne, hinten ist.“

Solche Aufgabenstellungen in einer ATM-Stunde (Awareness through Movement/Bewusstheit durch Bewegung) dienen dazu, sich anzusehen, wie das Gehirn mit neuen Situationen zurechtkommt. Wird das Gehirn auf solche Art und Weise häufiger aus der Bahn geworfen, dann macht man sich eingeschlossene Handlungen bewusster. Dies ist die beste Voraussetzung um Alternativen zu entwickeln. Ein überlieferter Leitsatz des Gründers der Methode, Moshé Feldenkrais, lautet: „Mache das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.“

„Was mir besonders gefiel“, so Folkerts, „war die Tatsache, dass es bei Feldenkrais überhaupt nicht darum geht, falsche oder schlechte Gewohnheiten irgendwie auszumerzen.“ Diese Begriffe spielen bei ATM und FI (Funktionaler Integration) gar keine Rolle. Die gebürtige Hessin freute sich jede Woche auf die Feldenkrais-Stunde, weil sie mit Neugier wahrnahm, dass sich ihr nervöser, seinerzeit überspannter Körper immer besser auf das Berührtwerden während der Funktionalen Integration einlassen konnte. „Mir wurde bewusst, wie wohltuend es ist, einfache Dinge wiederzuentdecken, die ich irgendwann verlernt hatte“, erzählt sie begeistert. Ganz allmählich, Zentimeter für Zentimeter, seien ihre Schultern beim Liegen Richtung Liegefläche gewandert. Mit stützenden Händen hat die Feldenkrais-Practitionerin anfangs den Ruhe versprechenden Boden ersetzt, bis die sportliche Ulrike Folkerts wieder gelernt hat, ihre Muskeln selbst von der Spannung zu befreien.

„Ich hatte lange geglaubt, dass Dehnen eine gute Möglichkeit sei, Muskeln geschmeidig zu halten“, erinnert sich die Schauspielerin, die sich mit joggen, schwimmen, radfahren fit hält für ihren Job. Erst durch die Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode wurde ihr bewusst, dass beim klassischen Dehnen die Rezeptoren im Muskel aktiviert, diese sozusagen in Alarmbereitschaft versetzt werden, und so eher noch mehr Spannung aufgebaut wird.

„Nicht nur auf körperlicher Ebene hat mir die Feldenkrais-Arbeit großen Gewinn gebracht“, bewertet Ulrike Folkerts heute. Das „Organische Lernen“, das eben nicht intellektuell verläuft, sondern mit dem Körper fühlend, impliziert Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung:

PRESSEMELDUNG

Januar 2011

Rückfragen:

Tanja Leis

Tel. +49 89 1202125-13

Homeoffice +49 8105 390 799

Mobile + 49 179 2947 198

Fax +49 89 1202125-22

tanja.leis@feldenkrais.de

www.feldenkrais.de

„Rein theoretisch können wir unser ganzes Leben lang so lernen, ich habe mein eigenes Potenzial auf diesem Wege überhaupt erst entdeckt. Wenn ich mich heute auf eine neue Rolle vorbereite, dann laufen ich viel und achte zum Beispiel sehr bewusst darauf, wie ich die Füße aufsetze.“

Es war übrigens Lena Odenthals Kollege, Kriminaloberkommissar Mario Kopper, der zu Ulrike Folkerts elf Jahren gesagt hatte: „Probier's doch mal mit Feldenkrais!“ „Ich hatte immer wieder stressbedingte Verspannungen im Nacken und Rücken“, beschreibt sie das erste Gespräch über die Methode, „und weil unser Leben schon schnell genug geht, entdeckte ich mit Feldenkrais sehr gerne die Langsamkeit.“

Zur Person:

Ulrike Folkerts ist am 14. Mai 1961 in Kassel geboren. Sie studierte 1982 bis 1986 Schauspiel an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover. 1986 bis 1988 erhielt sie ein Engagement am Staatstheater Oldenburg, danach übernahm sie Gastrollen an verschiedenen Theatern. Seit 1989 verkörpert Ulrike Folkerts die Ludwigshafener Tatort-Kommissarin Lena Odenthal. Für ihre Darstellung sprach ihr das Publikum 2002 den Bambi als beliebteste deutsche TV-Kommissarin zu. 2005 war Ulrike Folkerts in Salzburg zu sehen: In Christian Stückls "Jedermann"-Inszenierung verkörpert sie als erste Schauspielerin in der Geschichte der Salzburger Festspiele den "Tod". 2008 veröffentlichte Ulrike Folkerts ihr zweites Buch, "Glück gefunden". 2009 drehte sie in der Regie von Hansjürg Thurn "Liebe in anderen Umständen" und wurde als beste Darstellerin einer Reihe für den bayerischen Fernsehpreis nominiert.

Hinweis für die Redaktion:

Ulrike Folkerts, Das macht mich stark, Südwest Verlag 2005

Fotos ©: Südwest Verlag/Nicolas Olonetzky

[Hinweis des Südwest Verlages für die Redaktion:](#)

Bitte beachten Sie, dass eine honorarfreie Veröffentlichung der Fotos nur für Presse Zwecke genehmigt ist. Diese beinhaltet die Abbildung des Covers und die Nennung der bibliographischen Daten.

Die beigefügten Fotos in Druckqualität erhalten Sie ausschließlich über den Verlag. Anfragen hierfür richten Sie bitte an: daniela.voelker@randomhouse.de oder Antonia.braeunig@randomhouse.de



Weitere Pressefotos zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Website des FVD unter:

www.feldenkrais.de; Presse/Pressefotos; Menüpunkt "Fotodownload";

Zum Download in Druckqualität benötigen Sie das Passwort: fvd3fo7to

https://www.feldenkrais.de/index.php?option=com_content&view=article&id=125&Itemid=229

+++++

Gruppenunterricht - Bewusstheit durch Bewegung (ATM)

ATM (Awareness Through Movement) findet in der Regel in einer Gruppe statt. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen.

Es geht nicht darum, „richtige“ Bewegungen nachzuahmen, sondern das Nervensystem wird herausgefordert, Lösungen für freiere Bewegungen zu finden.

Einzelunterricht - Funktionale Integration (FI)

Die Berührung und das Bewegtwerden eröffnen einen direkten und schnellen Zugang zu einer neuen Bewegungsqualität. Die sinnliche Erfahrung funktioneller Zusammenhänge kann dann in das eigene Repertoire aufgenommen werden. Die Funktionale Integration basiert auf den gleichen neurophysiologischen Grundlagen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet.

So können selbst „eingefleischte“ Verhaltensweisen in neue Möglichkeiten verwandelt werden.

+++++

Wir über uns

Der Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. ist der seit 1985 existierende Zusammenschluss für Feldenkrais-Practitioner in Deutschland, mit mehr als 1800 Mitgliedern. Alle Vollmitglieder haben ihre Ausbildung erhalten in Trainings nach international anerkannten Standards (TAB) bzw. bei Trainern, die nach diesen Richtlinien als Ausbilder anerkannt wurden.

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 Verband setzt Standards der Berufsausübung für seine Mitglieder und dokumentiert diese in der Öffentlichkeit. Gegründet: 26.04.1985 in München von 47 Gründungsmitgliedern. 2010: 1.862 Mitglieder, davon 488 studentische Mitglieder.