

Mit der Feldenkrais-Methode Potenziale fördern

Bei der Jahrestagung des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. in Karlsruhe steht die Arbeitswelt im Mittelpunkt

München/Karlsruhe (pm). Der Berufsalltag stellt Unternehmen und ihre Mitarbeiter vor eine Vielzahl von Herausforderungen. Vor diesem Hintergrund suchen viele neue Wege und Methoden unter anderem der Stressbewältigung. Bei der Jahrestagung des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. vom 3. bis 6. März 2016 in Karlsruhe steht daher die Frage im Mittelpunkt, ob und wie FELDENKRAIS® Impulse in Unternehmen und Organisationen geben kann. „Wir beleuchten die Spannweite zwischen dem selbstbestimmten, von innen geleiteten, organischen Lernen in der Feldenkrais-Methode und den Anforderungen der modernen Arbeitswelt“, so die Vorsitzende Corinna Eikmeier.

Wie kann mehr Bewusstheit im Arbeits- und Wirtschaftsleben entstehen? Welchen Beitrag kann FELDENKRAIS® dazu leisten, als eine Methode, die Ressourcen, Potenziale und Entfaltungsmöglichkeiten der Menschen bewusster macht? Diese Fragen werden in Vorträgen und Workshops erörtert. Sowohl Referentinnen und Referenten aus den eigenen Reihen als auch aus den Bereichen Soziologie, Psychologie sowie aus anderen somatischen Methoden, aus Unternehmen und Organisationsberatungen gestalten das umfangreiche Programm. Kommunikation, Selbstmanagement, Zusammenarbeit und das Erkennen eigener Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt der Auseinandersetzung mit den Anforderungen im Berufsleben.

Bei der Jahrestagung geht es außerdem um die Frage, ob und wie FELDENKRAIS® Impulse in Unternehmen und Organisationen geben kann. Wie passt das selbstbestimmte, von innen geleitete, organische Lernen der Feldenkrais-Methode mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt zusammen. Viele Firmen bieten ihren Führungskräften und Mitarbeitern neben Gesundheitsförderung und Prävention auch Supervision und Teambildung an, wobei Persönlichkeitsentwicklung eine entscheidende Rolle spielt. Viele Feldenkrais-Prinzipien und -Strategien wie Lebenslanges Lernen, Achtsamkeit, Flexibilität oder Perspektivenwechsel sind dabei anwendbar.

Gesundheitsprobleme erwachsen sowohl aus den Bedingungen, die der Arbeitsplatz mit sich bringt, als auch aus eigenem Verhalten. So führen beispielsweise einseitige, statische Belastungen am Arbeitsplatz oftmals zu Rückenerkrankungen, Kopf- und Nackenschmerzen und den gefürchteten Sehnenscheidenentzündungen. Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich lang geprägten Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z.B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen bewusst zu werden. Spielerisches Experimentieren ermöglicht die Erfahrung von alternativen, leichteren

Bewegungsabläufen, die sich schnell etablieren. Viele Übungssequenzen sind direkt am Arbeitsplatz durchzuführen und erweisen ihren Wert so bereits in der Alltagspraxis. Der langfristige Nutzen solch wohltuender Vereinfachung und besserer Koordination ist schnell spürbar: die Arbeit geht leichter und freudiger von der Hand, wenn weder Schmerz noch krankheitsbedingte Fehlzeiten von KollegInnen den Arbeitstag belasten. Ein weiterer Gewinn kann die Fähigkeit sein, sich selbst in kleinen Pausen durch eine verbesserte Atmung schneller zu regenerieren.

Die Feldenkrais-Methode ist eine somatische Lernmethode, die der israelische Physiker und Forscher Moshé Feldenkrais entwickelt hat. Grundlage dieser Methode ist das Wissen über unser lebenslanges Lernvermögen und ein zutiefst ganzheitliches Verständnis des menschlichen Seins. Die Grundannahmen seiner Methode werden längerem von führenden Hirnforschern bestätigt.

Mehr Kreativität und Kompetenz

Ausgehend von der Tatsache, dass der größte Teil, der eine Persönlichkeit ausmacht, gelernt, also erworben ist, regt Feldenkrais durch Wahrnehmungsübungen und vielfältige Bewegungsanreize die Regulations- und Entwicklungsfähigkeit des menschlichen Nervensystems an. Die dadurch gemachten Erfahrungen führen unmittelbar zu Veränderungen auf körperlicher, kognitiver und emotionaler Ebene. Dies führt zu größerer Kreativität und Handlungskompetenz, leichter und besserer Beweglichkeit, funktionaler Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen, optimalerer Haltung und Koordination sowie dem Abbau von Stress und Verspannungen.

Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen aller Altersgruppen gleichermaßen geeignet, unabhängig von ihrer individuellen Verfassung oder Vorerfahrung. Ebenso profitieren MusikerInnen und SportlerInnen von dieser Arbeit, da diese optimale Möglichkeiten bietet, eine erhöhte Sensibilität für das eigene Tun und die Entwicklung neuer Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Die Jahrestagung des des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. findet im Haus der Wirtschaft der IHK Karlsruhe statt.

Mehr unter www.feldenkrais.de