

Die Feldenkrais-Methode®



Bewußtheit durch Bewegung® - Funktionale Integration®

„Haben Sie gelernt, das zu tun, was Sie von sich aus am liebsten tun möchten- und wie man es tut? ... Bedauern Sie, nicht tun zu können, was Sie gerne täten? ... Was uns daran hindert, ist Unwissenheit: in der Wissenschaft, in unserer Kultur, und Unkenntnis unserer



eigenen Person...“ Dieses Zitat von Moshé Feldenkrais zeigt ihn als einen unkonventionellen und mutigen Denker. Aus der Verknüpfung seiner Erfahrungen mit asiatischen Kampfkünsten, dem Studium menschlicher Bewegung und einem breit gefächerten naturwissenschaftlichen und anthropologischen Wissen entwickelte er seine Methode. Das besondere daran ist die Verknüpfung von Theorie und Praxis auf der Basis der aufmerksamen Wahrnehmung alltäglicher Bewegungen.

Dr. Moshé Feldenkrais

1904 geboren in Slawuta / Ukraine; als 14-Jähriger Auswanderung nach Palästina

1917-29 Abitur, Mathematikstudium, Landvermesser, Fußballspieler, Beschäftigung mit waffenloser Selbstverteidigung und dazu erste Veröffentlichung

1929-40 Paris: Studium der Physik, der Elektrotechnik und des Maschinenbaus, Arbeit mit F. Joliot-Curie, Promotion in Physik an der Sorbonne, Kontakte mit Prof. Jigoro Kano (Begründer des Judo), erster Schwarzgurträger Europas, Aufbau des ersten Judo- Clubs in Frankreich, das Buch „Higher Judo“ erscheint.

1940-49 Arbeit für die Britische Marine. Eine Knieverletzung veranlaßt ihn zur bewußten Wahrnehmung seiner Bewe-

Hieraus entwickelt sich in der Feldenkrais-Methode® ein organischer Lernprozess, der eine nachhaltige Verbesserung all unserer natürlichen körperlichen, emotionalen und geistigen Funktionen bewirken kann.

Es geht Moshé Feldenkrais dabei um die Entdeckung des scheinbar Selbstverständlichen: die sinnvolle Entwicklung eines Menschen und das zweckgerichtete Zusammenwirken all seiner natürlichen Funktionen in der ganzen Vielfalt ihrer einzigartigen Ausdrucksmöglichkeiten. Unabhängig von Alter und Gesundheitszustand können alle Menschen dabei ihre individuelle Flexibilität und Stabilität in Bewegung, Empfinden und Denken erfahren, Vorstellungen von sich selbst und neue, bessere Möglichkeiten des Handelns entdecken. Denn Bewegung bedeutet Handeln. In jeder Bewegung spiegeln sich unser Selbstbild und unsere Beziehungen zur Umgebung. Aufgrund der Plastizität unseres Nervensystems bleibt dieser Selbstaussdruck während unseres ganzen Lebens veränderbar.

Aufmerksam werden auf das Wie unseres Tuns befreit uns von der Beschäftigung mit dem „Richtigen“ oder „Falschen“. Was sich zuerst verändert ist die Motivation. An die Stelle der üblichen Konzentration auf „falsch“ oder „richtig“ tritt Neugier auf das Erforschen neuer Bewegungs- und Verhaltensspielräume. Wir orientieren uns anders und sind

gungsabläufe: Der Beginn der nach ihm benannten Methode.

1943 Erste Vorträge über seine Erkenntnisse und Forschungsergebnisse vor einem ausgewählten Kreis von Wissenschaftlern.

1949 Veröffentlichung dieser in seinem Grundlagenwerk „Body and Mature Behaviour“. Beginn des Unterrichtens in seiner Methode.

1949-68 Leiter des Instituts für Wehrelektronik, Tel Aviv; systematische Weiterentwicklung seiner Methode.

1968 Arbeit ausschließlich mit Klienten u.a. David Ben-Gurion, Yehudi Menuhin, Peter Brook, Narciso Yepes, Igor Markevitch

klarer und zufriedener im Alltag. Lernen bedeutet bei Feldenkrais, wahrzunehmen was wir tun und wie wir es tun, und diese Wahrnehmung zu nutzen, um Handlungsmuster zu unterscheiden. Dabei führt das Erkennen selbst schon nach kurzer Zeit zu einer anderen Haltung in der ganzen Bedeutung dieses Wortes, zu mehr Lebensfreude und zu neuen Horizonten im Denken.

Je kleiner ein wahrgenommener Bewegungsreiz ist, um so größer ist seine Wirkung auf den Organismus. (Weber-Fechnersches Gesetz). Das bedeutet, mit weniger Anstrengung wird Kraft ökonomisch und für eine zukunftsweisende Entwicklung wirksam eingesetzt.

Die Feldenkrais-Methode® wird in Einzelstunden durch forschende Berührung des Lehrers und über verbale Anleitung in Gruppen vermittelt. Sie können Einzel- oder Gruppenstunden ohne spezielle Vorkenntnisse nehmen.

Diese Ausstellung präsentiert Ihnen einige Aspekte, die zum Verständnis der Feldenkrais - Methode® hilfreich sind. Texte, Grafiken und Photos ersetzen jedoch nicht Ihre persönliche Erfahrung: auch den Geschmack von Schokolade kosten Sie ja lieber!

„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann.“ (Moshé Feldenkrais)

Unterscheidung der zwei Arbeitsweisen: Funktionale Integration (Einzelarbeit) und Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenarbeit).

Erste Ausbildungsgruppe in Tel Aviv.

1972 Veröffentlichung des Buches „Bewusstheit durch Bewegung“.

Arbeit im Esalen-Institut, Kalifornien / USA

1975-77 Ausbildungskurs in San Francisco / USA; weitere Veröffentlichungen

1980-1984 Ausbildung in Amherst, Massachusetts / USA

1984 stirbt Moshé Feldenkrais in Tel Aviv/ Israel.

„Zwanghafter Unterricht hat uns zunehmend beigebracht, daß alles, was wir spielend bewerkstelligen und was mühelos gelingt, ungenügend und wertlos sei.“

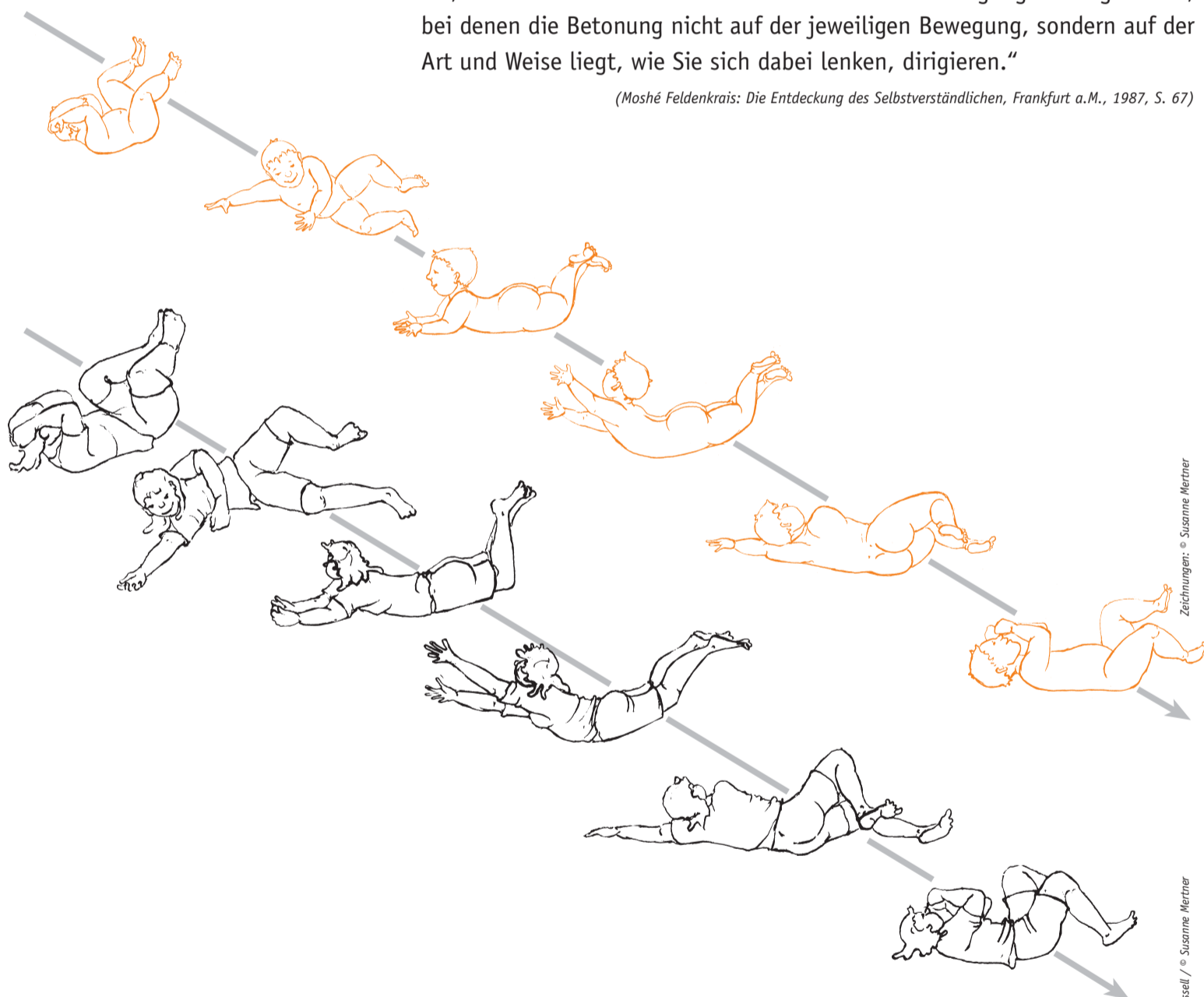
(Moshé Feldenkrais: *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*, Frankfurt a.M., 1991, S. 20)

„Organisches Lernen ist lebendig und lebhaft. Es geschieht bei guter Laune und mit häufigen kurzen Pausen. Verglichen mit einem Arbeitstag schulischen Lernens oder akademischen Studiums sind seine Perioden sprunghafter, unregelmäßiger und die Einstellung zu ihm ist weniger ernst.“

(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 64)

„Die Art von Lernen, zu der Sie es bringen werden (...), ist die gleiche wie die, welche durch Lektionen in Bewußtheit durch Bewegung in Gang kommt, bei denen die Betonung nicht auf der jeweiligen Bewegung, sondern auf der Art und Weise liegt, wie Sie sich dabei lenken, dirigieren.“

(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 67)



Zeichnungen: © Susanne Mertner

Zeichnungen © Roger Russell / © Susanne Mertner

„Um lernen zu lernen, ist es nötig, so daran zu gehen, wie sich's für das wichtigste Geschäft in unserem Leben gehört: mit Gleichmut, aber ohne Feierlichkeit, mit geduldiger Sachlichkeit, aber ohne zwanghaften Ernst. Fäusteballen, Stirnrunzeln, das Spannen des Unterkiefers sind Zeichen ohnmächtiger Anstrengung und (...) kontraproduktiv. Man kann trotz dieser Fehler Erfolge erzielen, aber nur auf Kosten einer wahrhaft gesunden Lebenslust.“

(Moshé Feldenkrais: *Das starke Selbst, Anleitung zur Spontaneität*, Frankfurt a.M., 1991, S. 20)

„Organisches Lernen ist grundlegend, daher unerlässlich. Es kann auch therapeutisch wirken. Lernen ist gesünder, als Patient zu sein oder sogar als geheilt zu werden. Leben ist kein Ding, sondern ein Prozeß. Prozesse aber gehen gut, wenn es viele Wege gibt, sie zu beeinflussen. Um das zu tun, was wir möchten, brauchen wir mehr Wege als nur den einen, den wir kennen – mag er auch an sich ein guter Weg sein.“

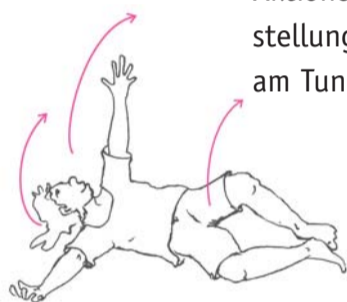
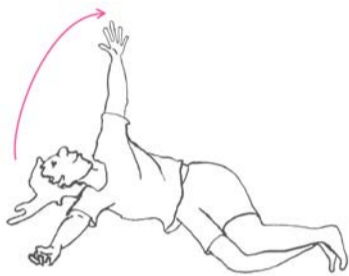
(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 57)

„Wenn Sie Bewußtheit durch Bewegung lernen, gehen Sie, bitte, sehr langsam vor (...). [Jedem wird] alle Zeit gelassen, die er braucht, um sich das Bild der Bewegung zu eigen zu machen und sich an das Neuartige der Lage zu gewöhnen (...). Die Langsamkeit ist nötig, um parasitäre, überflüssige Anstrengungen zu entdecken und sie dann schrittweise auszuschalten. Überflüssiger Kraftaufwand ist schlechter als ungenügender, da er unnütz Kraft kostet.“

(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 134 f.)

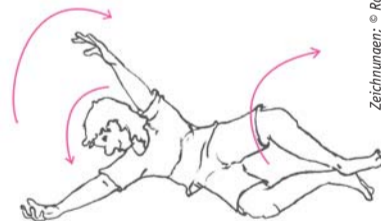
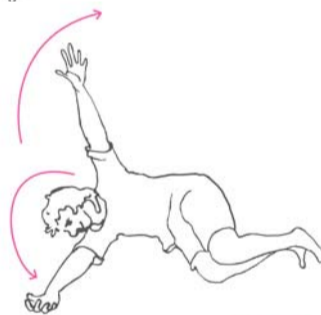
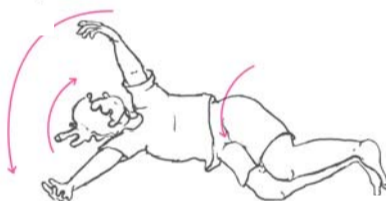
„Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns machen. Ich esse, gehe, spreche, denke, beobachte, liebe nach der Art, wie ich mich empfinde. Dieses Ich-Bild, das einer sich von sich macht, ist teils ererbt, teils anerzogen; zu einem dritten Teil kommt es durch Selbsterziehung zustande.“

(Moshé Feldenkrais: *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*, Frankfurt a.M., 1978, S. 19)



„Nur wenn uns vielerlei Möglichkeiten zur Auswahl stehen, können wir auf ähnliche, aber unterschiedliche Situationen verschieden und angemessen reagieren. Unsere Reaktionen mögen stereotyp sein, aber sie passen zur Sache. Wir können über uns verfügen, um unser Leben zu verbessern. Wenn unser Denken, unsere Sinnesempfindungen und Gefühle nicht unsere Aktionen und Reaktionen bestimmen, dann können wir nicht adäquat funktionieren. Unsere Aktionen und Reaktionen müssen daher, selbst in unserer Erwartung oder Vorstellung, ein Gefühl der Befriedigung und des Gelingens enthalten, der Lust am Tun, der Freude am Ergebnis.“

(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 68)



Zeichnungen: © Roger Russell / © Susanne Mettner

Haltung

Der Begriff Haltung ist (...) für viele gleichbedeutend mit Verhalten.

„Haltung“ ist irreführend, da es etwas Statisches bedeutet und überdies zu implizieren scheint, daß „man sich hält“. Wir sagen z.B., jemand habe eine gute Haltung, wenn er geradesteht, will sagen: wenn er senkrecht steht, so hoch als er's vermag; anders gesagt: Er hat sich in eine gerade, senkrechte Stellung gebracht. Nun kann man aber eine gute Stellung einnehmen und sich doch schlecht halten; und vor allem kann man sich gut halten und doch eine schlechte Haltung haben, denn nun meint „Haltung“, die Art und Weise, wie man sich hält, um diese oder jene Stellung zu erzielen. Überhaupt wird, wer sich halten muß,

eine schlechte Haltung haben. Stellung beschreibt, wo und in welcher Relation sich verschiedene Körpersegmente befinden. Haltung zueinander beschreibt den Gebrauch des ganzen Selbst, indem es diese oder jene Konfiguration und Stellung ändert, beibehält, einnimmt. Haltung beschreibt also eine Handlung und ist demnach ein dynamischer Begriff. Man kann bei guter Haltung latschen, den Kopf hängen lassen, die unbequemsten Stellungen einnehmen, und man kann genau das gleiche bei sehr schlechter Haltung tun. ‚Haltung‘ bezieht sich auf den Gebrauch, den man von der gesamten neuro-

muskulären Funktion macht oder, verallgemeinert, vom zerebrosomatischen Ganzen, nämlich auf die Art und Weise, wie Affekt, Motivation, Befehl und Ausführung während der Handlung organisiert werden.“

(Moshé Feldenkrais: *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*, Frankfurt a.M., 1991, S. 87)

„Schlechte Haltung ist das von außen feststellbare physische Korollar zu innerem Konflikt oder Widerspruch.“

(Moshé Feldenkrais, *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*, Frankfurt a.M., 1991, S.89)



„Das ausschlaggebende, was diese Art gesunder Menschen von den anderen unterscheidet, ist, dass diese gesunden Menschen durch Intuition, Genialität oder das Glück, von einem gesunden Lehrer gelernt zu haben, entdeckt haben, daß Lernen das Geschenk des Lebens ist. Ein ganz besonderes Lernen: sich selbst kennen zu lernen. Sie lernen kennen „Wie“ sie handeln und sind dadurch in der Lage, „das“ zu tun, was sie wollen - bewußt ihre verborgenen Träume zu leben.“

(Moshé Feldenkrais: Drei Aufsätze, München / Bielefeld, Bibliothek des Feldenkrais-Verbandes e.V., Nr.2, 1988, S.22)

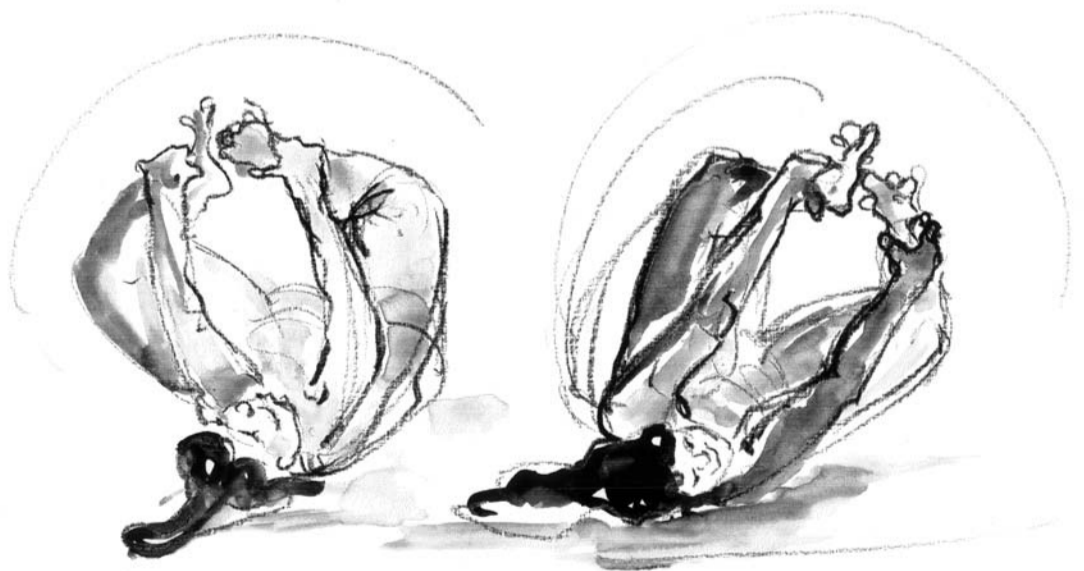
„Eine gesunde Art des Selbstgebrauchs ist erforderlich, um jede Fähigkeit zu gebrauchen, welche auch immer.“

(Moshé Feldenkrais: Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität, Frankfurt a.M., 1991, S. 21 f.)



„Im Leben muß jede Handlung im richtigen Augenblick mit der richtigen Geschwindigkeit und dem richtigen Maß an Kraft ausgeführt werden. Wird eine dieser Bedingungen nicht erfüllt, so wird die Handlung gefährdet oder zunichte: sie wird ihren Zweck verfehlen.“

(Moshé Feldenkrais: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, 1987, S.133)



Zeichnungen: © Susanne Mertner

„Je gesünder der Mensch, desto leichter findet er nach beträchtlichen Schocks, verursacht durch Veränderungen all der Notwendigkeiten seines Lebens, zurück zu seiner üblichen Lebensweise.“

(Moshé Feldenkrais: Drei Aufsätze, München / Bielefeld: Bibliothek des Feldenkrais-Verbandes e.V., Nr.2, 1988, S.20)

„Ein gesunder Mensch ist einer, der seine verborgenen Träume voll ausleben kann.“

(Moshé Feldenkrais: Drei Aufsätze, 1988, S.18)

„Ich gebrauche das Wort „Bewußtheit“ für bewußtes Wissen, bewußtes Erkennen, Gewährwerden oder Innesein, und solche Bewußtheit sollte nicht mit einfachem Bewußtsein verwechselt werden.(...) Fast ein ganzes Leben lang weiß ich schon, daß ich absichtlich schlucken kann, ohne inne zu sein, d.h. ohne bewußt zu wissen, wie ich es tue.“

(Moshé Feldenkrais: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt a.M., 1987, S. 138)



Einzelunterricht-
Funktionale Integration®

„Wenn man mit dem Begriff Reife konfrontiert wird, denkt man gewöhnlich daran, daß ein Mensch einen Zustand erreicht hat, der keine weiteren Veränderungen zuläßt. Dadurch wird ein Element der Fixierung in die Diskussion gebracht, das im Widerspruch zur Dynamik des Lebens steht. Ich verstehe unter Reife die Fähigkeit eines Individuums, die Gesamtsituationen vergangener Erfahrungen in ihre Komponenten zu zerlegen, um sie dann in eine neue Konfiguration zu bringen, die den gegenwärtigen Umständen am besten gerecht wird. Auf diese Weise erweist sich die bewußte Steuerung im tatsächlichen Verhalten als ein übergeordneter Servomechanismus des Nervensystems. Reife ist in diesem Sinne ein Idealzustand, in dem die Einzigartigkeit des Menschen, seine Fähigkeit, neue Reaktionen zu bilden oder zu lernen, höchste Vollkommenheit erreicht.“

(Moshé Feldenkrais: *Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens*, Paderborn, 1994, S. 230)



Gruppenunterricht-Bewußtheit durch Bewegung®

„Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, am Ende der Stunde einen wirklichen Wechsel in der Wahrnehmung hervorzurufen.“

(Moshé Feldenkrais: *Organisches Lernen und Bewußtheit*, München/Bad Salzfluten: Bibliothek des Feldenkrais-Verbandes e.V., Nr. 5, 1991, S.186)



Einzelarbeit - Funktionale Integration®



„Ich beginne in der Rückenlage des Patienten. Diese Lage soll den Einfluß der Schwerkraft auf den Körper soweit wie möglich ausschalten und so das Nervensystem entlasten. Die Reaktion des Nervensystems auf die Anziehungskraft der Erde ist zur Gewohnheit geworden, und so lange das andauert, gibt es kein Mittel, die Muskeln zu einer unterschiedlichen Reaktion auf den immer gleichen Stimulus der Gravitation zu bringen. Es ist naheliegend, daß es schwierig ist, eine Änderung zu verursachen, ohne die Anziehungskraft zu mindern oder auszuschalten.“

(Moshé Feldenkrais: *Organisches Lernen und Bewußtheit*, München/Bad Salzfluten: Bibliothek des Feldenkrais-Verbandes e.V., 1991, S.184)

Entspannung - Wachheit

„Das Ziel ist nicht komplette Entspannung, sondern gesunde, kräftige, leichte und angenehme Anstrengung.“

(Moshé Feldenkrais: Organisches Lernen und Bewußtheit, München/Bad Salzfluten: Bibliothek des Feldenkrais-Verbandes e.V., Nr. 5, 1991, S.185)

„Wachsein bedeutet, daß wir wissen, ob wir stehen, sitzen oder liegen, kurz, daß wir wissen, wie und wohin wir relativ zur Schwerkraft orientiert sind.“

(Moshé Feldenkrais: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Frankfurt a.M., 1987, S. 65)



Orientierung - Schwerkraft

„Mag sein, daß für eine bestimmte Bewegung Widerstand und Hindernis so groß geworden sind, daß die Änderung (...) im Lauf einer einzigen Lektion (...) nicht zu erreichen ist. (...) Alle [Schüler] weisen [bei persönlichem Unterricht aber mindestens] bedeutende Besserung auf, und das ist, worauf es ankommt. Denn wenn einer dahin kommen kann, jedesmal, wenn er etwas tut, eine Besserung zu erzielen und wahrzunehmen, dann sind dem, was er erreichen kann, keine Grenzen gesetzt.“

(Moshé Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang, Frankfurt a.M., 1978, S. 188 f.)



„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann.“

(Moshé Feldenkrais: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Frankfurt a.M., 1987, S. 18)



Impressum:

Eine Ausstellung des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V., Jägerwirtstraße 3, 81373 München

Idee, Konzeption und Umsetzung: Heidje Duhme, Ulrike Welna, Martina Ziermann, 2002

Zeichnungen: © Susanne Mertner

Mit freundlicher Genehmigung Roger Russell und Thomas Kaubisch Verlag

Quelle: Roger Russell, Dem Schmerz den Rücken kehren, Kaubisch Verlag 2002.

Fotos: Rüdiger Backmann, Paul Mahrt, Anne Wechmann, Michael Wolgensinger

Für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung unseres Projektes danken wir:

Firma Bausinger, Susanne Frank, Feldenkraiszentrum – Chava Shelhav GmbH, Rüdiger Pier, Seibold Planung GmbH, Lea Wolgensinger, 3B Scientific GmbH

Grafik: Atelier für Gestaltung, Hamburg

Zitate: Mit freundlicher Genehmigung des Suhrkamp Verlag, Frankfurt und Junfermann Verlag, Paderborn

V.i.S.d.P: Uta Ruge, seinerzeit 1. Vorsitzende der Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. - seit 2007: Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.