

## Die Feldenkrais-Methode findet ihren Platz in der Gesundheitsprävention

Einführungskurse zum Präventions-Konzept gestartet

von Marcel Welsch

Nachdem 2005 ein erster Anlauf zur Zulassung der Feldenkrais-Methode durch die Spitzenverbände der Krankenkassen im Bereich der Primärprävention nach § 20 SGB V mit der Begründung gescheitert war, dass das Ziel einer „Integration des Gelernten in den Lebensalltag“<sup>1</sup>, d. h. „die Anwendung der gelernten Methode zur aktiven Stressbewältigung“<sup>2</sup> nicht gegeben sei, schien eine Anerkennung der Methode im Bereich der Gesundheitsförderung in weite Ferne gerückt zu sein.

Im gleichen Jahr aber bescheinigte die Stiftung Warentest in ihrem Buch über „alternative“ Heilmethoden, dass „die Wirksamkeit der Feldenkraismethode belegt ist für den Abbau von Stress (...). Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt bei der Behandlung dieser Krankheiten positiv aus. Die Feldenkraismethode ist zur Behandlung bei diesen Anwendungsgebieten geeignet.“<sup>3</sup>

Auch einzelne Krankenkassenvertreter wollten sich dem Urteil der Spitzenverbände nicht unterordnen und boten dem Vorstand des Feldenkrais-Verbandes Hilfe bei der Erstellung eines Kurskonzepts an, das den Richtlinien und Kriterien des Handlungsleitfadens Prävention entspricht.

In Zusammenarbeit mit der Securvita BKK in Hamburg haben Martina Bruseberg und Dr. Frank Höfer den Kurs „Spannung lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“ konzipiert und die Entwicklung der Kursunterlagen koordiniert. Das umfangreiche Kursleitermanual wurde von Charlotte Rehbock-Walter und Dr. Bernd Steinmetz unter Mithilfe von einigen Feldenkrais-KollegInnen geschrieben und mit Zeichnungen von Margarethe Schromm gestaltet. Es wurde ein Kurs entwickelt, der aus 10 Kurseinheiten mit jeweils 90 Minuten Dauer besteht und verschiedene Themen aus dem Bereich der Stressbewältigung umfasst.



Abb. 1 Begleit-CD zum Präventionskurs<sup>4</sup>

Zu jeder Feldenkrais-Lektion gibt es eine Kurzzusammenfassung mit Übungsanleitungen für zu Hause. Als Begleitmaterial wurde eine CD mit 4 Lektionen (ca. 90 Minuten Dauer) von der Performerin Ruth Geiersberger besprochen und kann von den Kursteilnehmern erworben werden.

Somit waren alle Kriterien erfüllt, die von den Spitzenverbänden der Krankenkassen gefordert waren. Die Securvita BKK bot dem Feldenkrais-Verband an, eine Rahmenvereinbarung über den Stresskurs abzuschließen, um die Anerkennung der Methode als Präventionskurs zu bestätigen.

Teil dieser Rahmenvereinbarung ist u. A. die Übernahme der Kurskosten bis zu max. 120,00 € einmalig pro Kalenderjahr und die Möglichkeit des Beitritts anderer Krankenkassen.

Feldenkrais-LehrerInnen, die diesen Kurs anbieten wollen müssen Mitglieder des Verbandes sein und nach den Vorgaben des Präventionsleitfadens über eine Grundqualifikation in einem Gesundheits- oder Sozialberuf verfügen sowie ein eintägiges Einführungsseminar in das Kurskonzept besucht haben.

Der erste Einführungskurs fand Anfang September in Köln statt, bis Ende des Jahres sind im gesamten Bundesgebiet noch weitere Seminare geplant, die bei den Feldenkrais-LehrerInnen auf reges Interesse stoßen.



Somit können noch dieses Jahr einige Kurse zur Stressbewältigung mit der Feldenkrais-Methode beginnen und ihre Qualität unter Beweis stellen. Die Securvita BKK hat in der Rahmenvereinbarung zugesichert, die Feldenkrais-Methode zu evaluieren und die Ergebnisse zu veröffentlichen. Den KursleiterInnen steht hierzu ein Fragebogen zur Verfügung. Dies ist eine große Chance, die Anerkennung der Feldenkrais-Methode im Bereich der Gesundheitsförderung weiter voranzubringen.

Die Feldenkrais-Methode wird durch dieses Kursangebot in Zukunft einer größeren Anzahl an Menschen zugänglich und diese können dann ähnlich wie der bekannte Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther bestätigen, dass eine Verbesserung der Stressbewältigungsfähigkeit nur sinnvoll ist, wenn neben der kognitiven auch die emotionale und die körperliche Ebene mit einbezogen werden. „Die Menschen müssen neue Erfahrungen (...) am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, damit sie nachhaltig in entsprechender Form in ihrem Gehirn verankert werden können. Nur so lässt sich ihre Resilienz, also ihre Stressbewältigungsfähigkeit, auch noch im Erwachsenenalter stärken.

Ein Verfahren, das sich hierfür außerordentlich gut eignet und das sich seit Jahrzehnten im praktischen Einsatz bewährt hat, ist die Feldenkrais-Methode.“<sup>5</sup>

1 Aus der Begründung der Spitzenverbände der Krankenkassen im Jahr 2005

2 Ebd.

3 Stiftung Warentest (Hrsg.): Die andere Medizin - „Alternative“ Heilmethoden für Sie bewertet; Berlin 2005, S. 146

4 Regie: Helga Siegle; Technik: Jörg Heinkel; Titel-Grafik: Susanne Mertner; Cover-Layout: Christina Herr

5 Prof. Dr. Gerald Hüther: Vorwort zum Kursleitermanual „Spannung lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“; Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (Hrsg.), München 2007