

Feldenkrais - eine Lernmethode

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) war von Haus aus Physiker und Wissenschaftler. Er entwickelte die „Funktionale Integration“ (Einzelarbeit) und „Bewusstheit durch Bewegung“ (Gruppenarbeit). Sein Leben war der Forschung gewidmet, eine bessere Lebensqualität über einfache Bewegungen zu erlangen.

„Auf diesem Weg des Lernens wird das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht und das Leichte angenehm. Lernen mit Feldenkrais bedeutet, lernen zu wissen, was wir tun. Wenn wir wissen was wir tun, können wir besser ausführen, was wir wollen“ (Moshe Feldenkrais)

In der Feldenkraisarbeit „Funktionale Integration“ erfasst der Patient, Schüler über die Hände des Feldenkrais- Practitioners, im überwiegend nonverbalen Dialog seinen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten. Das schwerpunktmäßig nonverbale Angebot basiert auf dem Wissen und der Erfahrung von Zusammenhängen der motorischen und emotionalen Entwicklung, insbesondere vom 0. – 2. Lebensjahr. Über diesen erfassenden Weg, sich seiner *selbst bewusst* werden, verbessert sich die Qualität der Wahrnehmungsfähigkeit beim Baby, Kind und Erwachsenen und darauf untrennbar folgend, die Qualität der Bewegung. Verbesserte Bewegungsqualität führt direkt zu besserem Gleichgewicht, sowohl körperlich, organisch und psychisch. Die somit verbesserte motorische Basis ist nicht trennbar von der sprachlichen, psychisch- emotionalen, sowie der kognitiv- intellektuellen Entwicklung.

Die bewegend, berührenden Hände des Practitioner suchen in der Arbeit die Ressourcen, die Stärken des Patienten. Es wird zu Beginn auch oft mit den „Mustern“ gearbeitet, da sie vertraut sind und in der Regel Sicherheit bieten. Immer aber wird mit dem Ziel

gearbeitet, neue Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen, um so dem Nervensystem eine Auswahl bieten zu können. Moshe sagte, dass es für jede Problemlösung mindestens immer zwei Wege gibt. Sieht der Mensch, auch übertragen auf alltägliche Dinge im Leben, nur einen Weg, hat er keine Entscheidungsmöglichkeit.

Eine weitere Grundthese von Dr. Feldenkrais ging davon aus, dass jedes Nervensystem lernfähig ist und grundsätzlich kluge Entscheidungen trifft. Daraus folgert logisch, dass in diesem Ansatz *mit* dem Nervensystem gearbeitet wird und nicht dagegen. Man bietet dem System gewissermaßen verschiedene Wege an und folgt dann der Entscheidung des Nervensystems des Patienten. Wenn es gelingt entsteht ein unhörbarer Dialog zwischen Patienten und Practitioner. Es ist spielerisch, vollkommen gewaltfrei und besticht durch Leichtigkeit. In Perfektion eine Schule hoher Kunst und sehr viel vielfältiger als es mir hier möglich ist zu beschreiben.

Was spricht dagegen, gegen das Nervensystem zu arbeiten? Es fühlt sich in Gefahr, es muß sich verteidigen, die Muskelspannung erhöhen! Ja, dann ist es aber beschäftigt und das sinnvolle Lernen von neuen ökonomischen Wegen bleibt auf der Strecke. So lernt man Verteidigung, aber nicht Selbstregulation! Und darum geht es, um Regulation und Lernen, nicht um den Versuch mit Kraft zu reparieren.

In der Gruppenarbeit gelten die gleichen pädagogischen Prinzipien. Aber hier leitet die Stimme Bewegungen an und jeder folgt den Anweisungen, wie er es versteht. Nicht selten sieht man zu Beginn einer Stunde, bei gleicher Anweisung zwanzig Kursteilnehmer fünf verschiedene Bewegungen, auf dem Boden liegend machen. Die Wahrnehmung von rechts, links, oben unten, vor, rück etc. im Raum, in Bezug zum Körper in liegender Position ist nicht immer so klar für alle. Die besondere Pädagogik in der Gruppenarbeit: „Bewusstheit durch Bewegung“ ist es, ohne verbale Korrektur, im Sinne von falsch und richtig, am Ende der

Stunde den eigen, individuell physiologischen Bewegungen näher zu kommen. Näher zu kommen und darüber auch eine Bewusstheit zu erlangen, das bedeutet differenziert wahrzunehmen. Nur über die Differenzierung kann ich sinn- voll Entscheidungen treffen.

Feldenkrais sah den Menschen holistisch. Er suchte nach Wegen nicht direkt am „Symptom“ (z.B. am Schmerz oder am sichtbaren Problem) zu arbeiten. Seine Methode ist orientiert an den vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Kindes (Erwachsenen) und ebnet von dort aus einen Weg zu einer höheren, reiferen Entwicklungsstufe.

Auszug aus dem im Jan. 2002 erscheinenden Buch:
Inge Flehmig – Sensorische Integration / Ein bewegendes Leben für eine sinn- volle Kindheit,
Ulla Kiesling, Jochen Klein, verlag modernes lernen – Dortmund