

# Einführung in die Feldenkrais-Methode für Rückenschullehrer

Klaus Gebauer

## 1.0 Einleitung

Seit über 10 Jahren unterrichte ich im Schwerpunkt „Entspannung/Körperwahrnehmung“ in der Aus- und Fortbildung von Rückenschullehrern. Seit einiger Zeit biete ich das Seminar „Einführung in die Feldenkrais-Methode und ihre Übertragungsmöglichkeiten in die Rückenschule“ an. *Inhalte* der Rückenschulen und bedeutsam für das Einbringen der *Feldenkrais*-Methode sind u.a. Körperwahrnehmung und Körpererfahrung, Haltungs- und Bewegungsschulung, Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit, Entspannung und Stressbewältigung, Theorie-/Wissensvermittlung und Strategien zur Schmerzbewältigung (KddR). Im folgenden soll über positive Erfahrungen berichtet werden, die bei Fortbildungen für Rückenschullehrer gesammelt wurden. Dabei konnte festgestellt werden, dass die *Feldenkrais*-Methode in vier Schwerpunkten bereichernd für die bisherigen Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmer sein kann; sie betreffen die Inhalte, die Theorie, die Methodik und das Menschenbild.

## 2.0 Hintergründe zur Feldenkrais-Methode

Für *Moshé Feldenkrais* ist Bewegung der Schlüssel zum Menschen bzw. zu seiner Entwicklung. Er geht davon aus, dass jeder Mensch lernen kann, sich besser, leichter und eleganter zu bewegen und mit weniger Anstrengung zu handeln, indem er sich seiner selbst bewusst(er) wird. Grundlage ist seine Vorstellung von der Einheit von Bewegen, Denken, Handeln und Empfinden. Diese vier Aspekte beeinflussen sich gegenseitig und das positive Zusammenspiel trägt zur Entwicklung der *Persönlichkeit* (zum reifen Menschen) bei.

Im Mittelpunkt steht das Lernen von und über Bewegung durch zwei unterschiedliche „Arbeitsweisen“: den Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ und die Einzelstunden der „Funktionale Integration“; vgl. APEL (1995), FELDENKRAIS (1995), PIEPER/WEISE (1996).

Im *Gruppenunterricht* bewegen sich die Teilnehmer aufgrund verbaler Hinweis – das übliche Prinzip von Vor- und Nachmachen gilt nicht. Bei der Ausführung

der Bewegung entdecken sie mit Hilfe von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit körperliche Handlungen neu, entwickeln Alternativen und können sich so für bessere Möglichkeiten entscheiden. Wichtig ist dabei der Weg des Lernens im Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung.

Ein Beispiel: Die Aufgabe, das Becken in der Rückenlage (oder im Sitzen, in der Seitlage) zu kippen und aufzurichten, wird jeder Rückenschullehrer schon öfter eingesetzt haben. Fragen und Bewegungsaufgaben helfen dabei zu mehr Klarheit bzw. Bewusstheit:

- Wie weit überträgt sich die Beckenbewegung in die Wirbelsäule?
- Wie wenig muss ich tun, um mit der Übertragung in die Brustwirbelsäule, zu den Schultern oder zum Kopf zu gelangen?
- Wie kann ich die Bewegung des Beckens mit der Atmung (Ein-, Aus-) verbinden, was geht für mich leichter?
- Kann ich mir die Bewegung der Lendenwirbelsäule, die einzelnen Winkelstellungen bzw. „Öffnungen“ vorstellen?
- In welcher Ausgangsstellung ist der Schmerz geringer oder gar nicht mehr vorhanden?
- Welche Auswirkung hat das, was ich tue, auf meinen Bewegungsalltag, kann ich leichter/besser gehen, hat sich beim Radfahren etwas geändert?

Im *Einzelunterricht* „Funktionale Integration“ entdeckt der Schüler über die Berührung oder über den Dialog mit den Händen des Lehrers vertraute, ungewohnte und neue, unbekannte Bewegungsmuster. Er bewertet diese und versucht, sie in seinen Bewegungsalltag zu integrieren.

*Langfristig* erweitern Menschen über die Feldenkrais-Methode ihre *Bewegungsvielfalt*, sie werden sensibler für sich und werden Ressourcen entdecken und bereicherter leben. Sie erfahren Lockerheit und Entspannung und können damit belastende Auswirkungen von Stressoren verringern. Die Verbesserung der Koordination ist dabei quasi ein Nebenprodukt – dies ist aber besonders für Menschen mit Rückenbeschwerden wichtig, die in der Regel eine ungünstigere Koordination als Gesunde und viele Verspannungen aufweisen.

## 3.0 Inhalte der Feldenkrais-Methode

Darunter ist in erster Linie die Praxis (= Lektionen) der *Feldenkrais*-Methode zu verstehen; vgl. FEL-

DENKRAIS (1995), SHELHAV (2005). Aus der Vielfalt werden exemplarisch einige ausgewählt, um den persönlichen Erfahrungsraum zu erweitern und Übertragungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Beispiele dafür sind:

- Bewegungen aus der frühkindlichen Entwicklung wie die Koordination von Kopf-, Augen- und Handbewegungen, rollen, krabbeln,
- Lektionen mit dem Thema „Rotation“ in verschiedenen Ausgangslagen (Rücken oder Seitlage, im Sitzen),
- Praxis zum „Zusammenspiel“ von Beugern und Streckern,
- die „Beckenuhr“ in unterschiedlichen Ausgangsstellungen – welche Auswirkungen hat die Beckenbewegung auf den „Rest“ des Körpers, was geschieht in der Wirbelsäule, wie verteilt sich das Gewicht,
- Praxis zur Atmung – hier geht es nicht darum, „richtig“ zu atmen, sondern das Zusammenspiel der beteiligten Strukturen (Knochen/Gelenke, Muskeln) in unterschiedlichen Ausgangslagen und Handlungen zu erkennen und es flexibler und besser zu gestalten: quasi eine elastische „Box“ für alle Stimmungen und Aufgaben zu entwickeln,
- Kleine Sequenzen mit Bezug zu Arbeitsplätzen (z.B. Bildschirm- oder Steharbeitsplatz) mit Augen- und Körperbewegungen oder Verbindungen von Finger, Hand und Schulter bei der Bedienung der Maus.

Gerade mit „ungewöhnlichen Praxiselementen“ wie der Beschäftigung mit Augen- und Kopf- bzw. Körperbewegungen und den Verbindungen mit Auswirkungen auf Rücken oder Schulter entsteht oft ein neugieriges, entdeckendes Lernen. Die Inhalte und die damit verbundenen Lern(Körper-)erfahrungen sind für Rückenschullehrer auf zwei Ebenen wirksam, für sie persönlich und für ihre Tätigkeit als Kursleiter. In einem Teil der Fortbildung geht es dann darum, sich auszutauschen und aus dem Erlebten Übertragungsmöglichkeiten, Ergänzungen, Ideen für die eigene Rückenschul-Praxis zu finden.

### 4.0 Theoriebausteine

Mögliche Arbeitsprinzipien und Schwerpunkte der Feldenkrais-Methode hat RYWERANT (2004) beschrieben; interessant für die Rückenschule sind z.B.:

- die Rolle der frühkindlichen Entwicklung und die damit verbundenen Bewegungsprozesse (RUSSELL 1999);
- das „Selbstbild“: *Feldenkrais* nannte die innere Vorstellung von unseren Handlungen, die alle immer Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen beinhalten, das „Selbstbild“. Es beruht auf den Erfahrungen, dem Wissen und den Vorstellungen,

die wir mit dem eigenen Körper verbinden, und mit der Weise, wie wir unsere Bewegungsfähigkeiten einsetzen, um in der Welt zu agieren (RUSSELL 1999, 94-95).

Was bedeutet z. B. die Erfahrung „sich aufrechter zu fühlen“ für den Alltag, für die Begegnung mit anderen Menschen?

- das Menschenbild wird z.B. über die Art und Weise, wie wir uns mit Bewegung (mit einem Thema oder mit anderen Menschen) auseinandersetzen, angesprochen; hierher gehört auch die Rolle von Neugier, Bewusstheit, unsere Einstellung;
- zu Anstrengung, Leistung („viel hilft viel“, „mehr ist besser“.); siehe auch Kap. 6;
- das Verständnis von Lernen und Lernprozessen, die Bedeutung von eigenem Entdecken, von spielerischem Tun bzw. Handeln; es geht um die Rolle von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung beim Lernen, nicht um die Wiederholungszahl von Übungen (RUSSELL 1999);
- das WEBER-FECHNER-Gesetz: betrifft den wahrnehmbaren Unterschied unserer Sinne: Wie viel unnötige Muskelspannung muss ein Mensch „verlieren“, um im Vergleich zu vorher sagen zu können: „Ich fühle mich lockerer, entspannter“? Je kleiner, anstrengungsloser Bewegungen sind, umso mehr Unterschiede kann ein sensibler, spürfähiger Mensch entdecken;
- in der klassischen Medizin wird – vereinfacht – die Struktur bewertet: die Knochen und Gelenke im Hinblick auf Verschleiß, Fehlstellung. In der *Feldenkrais*-Methode wird das Funktionsmuster „untersucht“: wie ist das Becken in die Rotation, in das Gehen einbezogen, wie arbeitet das Becken beim Greifen mit?
- Außerdem ist ein weiteres Erklärungsmodell für Schmerzen (z.B. neben objektiven Veränderungen am Knochen oder dem Einfluss der Psyche) ein Gewinn für die meisten Teilnehmer: Schmerzen entstehen auch aufgrund der Art und Weise, wie ich mich täglich bewege, nämlich durch ungünstige Bewegungsgewohnheiten oder unbewusste, nicht wahrgenommene chronische Dauerspannungen (RUSSELL 2002, HANNA 1990). Schmerzen entstehen, weil Bewegung und Belastung nicht gut oder nicht gleichmäßig im Körper verteilt werden (z. B. die Gewohnheit, beim Drehen „nur den Kopf“ zu bewegen und die Wirbelsäule bzw. den Körper zu versteifen). Schmerz ist ein Signal, dass etwas nicht stimmt. Wie kann ich mich anders bewegen (weniger oder mehr Körperteile einbeziehen, auf die Atmung achten), um schmerzfrei zu sein?

### 5.0 Methodische Prinzipien

Im Bereich der Gymnastik und auch in der Rückenschule sind die Themen „Körpererfahrung“ bzw. „Kör-

perwahrnehmung“ ein wichtiger Baustein. Die *grundsätzliche Frage dabei lautet*: Wie bringt der Kursleiter Menschen z. B. über verbale oder taktile Hinweise dazu, ihre Wahrnehmung zu schärfen, aufmerksam für das zu werden, was sie und wie sie etwas tun; wie helfen wir Menschen, bewusster zu werden, mehr zu spüren, Auswirkungen bzw. Unterschiede zu bemerken. Diesbezüglich liefert die *Feldenkrais-Methode* eine Vielzahl von Hilfestellungen und Anregungen. Sie fördern die Kreativität und Vorstellungskraft und locken unsere Wahrnehmung und Bewusstheit auf immer wieder neue Weise.

Eine große Rolle spielt in der *Feldenkrais-Methode* die *Referenzbewegung*. Sie ist eine Bewegung, die zu Beginn einer Lektion und später immer wieder eingebaut wird, um Einflüsse vorheriger Bewegungen zu erkennen und Veränderungen zu spüren (welches Blickfeld habe ich zu Beginn einer Stunde, wenn ich mich umdrehe, wie erfasse ich den Raum am Ende, wie kann ich mich am Beginn eines Kurses beim Einparken umdrehen, wie am Ende?). Außerdem spielen Vergleiche - die persönliche Bewertung einer Bewegung und ggf. die Unterschiede von vorher/nachher, von rechts/links oder von dieser Woche bzw. letzter Woche eine wichtige Rolle.

Weiterhin werden *Lage- und Druckveränderungen* bei oder nach Bewegungen beachtet. Feldenkrais-Lehrer geben in allen Stunden Hinweise zur Auflage am Boden, zu Abständen (z. B. der Kniekehlen vom Boden) oder Entfernungen am Körper (von der Nase zum rechten oder linken Beckenkamm), nehmen Bezug zum Boden (quasi als eine Art Spiegel für den Grad der Körperspannung), zur Orientierung im Raum, ermuntern zu Seiten- oder Bewegungsvergleichen, lenken die Aufmerksamkeit auf die Bewegungsqualität, das Bewegungsausmaß oder die Leichtigkeit oder „Eleganz“ der Bewegung.

Die *Qualität der Pause*, die Zeit zum Wahrnehmen, Spüren, Vergleichen gibt, ist außerordentlich wichtig. Hilfreich ist auch der Augenschluss, um mehr Spürfähigkeit zu entwickeln: Wie viel Zeit zum Nachspüren geben wir den Teilnehmern in der Rückenschule?

Sehr kreativ ist die *Bildersprache*, die einen anders berührt als die sachliche Beschreibung einer Bewegung:

- kann das Schulterblatt wie ein Floß oder Boot auf dem Brustkorb gleiten, wo ist es noch angeleint (verspannt)?
- am Brustbein (an den Sitzbeinen) leuchtet ein Scheinwerfer, wohin scheint er bei dieser oder jener Bewegung, wie erhellt er den Raum?
- die Bewegungskette gleicht einer Reihe von Dominosteinen, wobei eine Kraft, ein Impuls durch den Körper wandert; (immer wieder kann der Theoriehintergrund „beiläufig“ eingebaut werden: es gibt keine Lektion, die sich ausschließlich mit nur

einem Körperteil beschäftigt, alles hängt miteinander zusammen);

- die Uhr ist eine bildliche Hilfe für zahlreiche Bewegungen von Becken, Schulter usw.; sie liefert Richtung, Orientierung und Ideen;
- die Aufmerksamkeit kann mit einer inneren Lupe bzw. einem Fernglas gelenkt werden;
- die grüne Ampel ist ein Zeichen für die Schmerzfreiheit einer Bewegung – weg vom Schmerz statt hin zum Schmerz – Bewegung kann mit schmerzverzerrtem Gesicht und der inneren Einstellung oder äußeren Forderung „es muss doch gehen“ erfolgen. Menschen können auch versuchen, eine Bewegung schmerzfrei durchzuführen und eine Schmerzgrenze respektieren. Sie können die Leichtigkeit und Qualität einer Bewegung zu entdecken versuchen.

Eine „speziellere“ Methodik

- ist die längere „Arbeit“ mit einer Körperseite (z.B. in der Seitlage), um Unterschiede zu entdecken und die Auswirkungen im Alltag zu spüren – es kann sein, dass man „so ungleich“ nach Hause geht oder auch die andere Körperseite in viel kürzerer Zeit „nur mental“ bewegt – die Wirkung in Bezug auf eine Verbesserung z. B. der Bewegungsqualität aber größer als beim tatsächlichen Tun ist;
- ist die Einschränkung einer Ausgangslage bzw. Haltung bei nachfolgender Bewegung (z.B. Beckenbewegungen im Seitsitz oder in Rückenlage mit übereinander geschlagenen Beinen – das gewohnte Beckenkippen wird in einer anderen Ausgangsstellung neu bewältigt);
- bieten Kombinationen von undifferenzierten und differenzierten Bewegungen. Sie sorgen für unterschiedliche Rückmeldungen an das Gehirn und unterstützen das Lernen (z. B. sind wir es gewohnt, bei Kopfbewegungen die Augen „mitzunehmen“ – können die Teilnehmer Kopf- und Augen oder Schultergürtel und Becken in vielfältigsten Ausgangslagen in unterschiedliche Richtungen bewegen?); bei entsprechender Anleitung und Beschäftigung wird sich zur allgemeinen Verblüffung eine (große) Verbesserung der Ausgangsbewegung oder von anderen Bewegungen einstellen.
- Die Vielfalt an Ausgangsstellungen und Bewegungsmöglichkeiten – gerade im Hinblick auf das Differenzieren, die Geschwindigkeit der Bewegung, die Beteiligung der Augen und die Berücksichtigung von „halb so viel“ oder „10% vom Bewegungsausmaß – würden jede Bewegungsstunde bereichern.

Immer ist die Methodik mit dem Menschenbild mit Grundideen der *Feldenkrais-Methode* verknüpft: selber herausfinden statt vormachen, dem eigenen Urteil vertrauen. Diese Ideen kann jeder Multiplikator auch in seine Gruppenpraxis übertragen.

### 6.0 Menschenbild und persönliche Bedeutung

Gerade in der heutigen Zeit und in unserer westlichen Gesellschaft sind die Erfahrungen und Betrachtungen um das Thema „Menschenbild“ herum in der *Feldenkrais*-Methode äußerst wertvoll und notwendig. Sie können als „Lebens- bzw. Sinn-Alternative“ oder auch Wahlmöglichkeit gegen Eile, Hast und Schnelligkeit, gegen verbissenen Ehrgeiz, Anstrengung und Zwang gesetzt werden.

Die *Feldenkrais*-Methode ist ein Konzept, bei der das Lernen über das Medium der Bewegung im Vordergrund steht. Sie stellt zwei Fragestellungen in den Mittelpunkt der Handlung:

- Wie begegnet sich der Mensch im Tun?
- Wie kann sich der Mensch über Bewegung (weiter) entwickeln?

Immer wieder wird auch bei den bisherigen Themen die Gleichzeitigkeit bzw. Gleichberechtigung, das gemeinsame Miteinander der Aspekte deutlich, z.B. die Erfahrung darüber, in welcher kurzen Zeit eine Funktion wie die Rotation verbessert werden kann, welche innere Einstellung, welches Menschenbild damit verbunden ist (u.a. Achtsamkeit, Bewusstheit, sich bewegen, ohne sich anzustrengen, respektvoll und liebevoll zu sich zu sein), wie Bewegungsanweisungen ohne Vormachen zum Experimentieren einladen und methodisch begleitet werden (innere Bilder, halb so viel, Augenschluss) – all das fügt sich zu einer ganzen Komposition mit einem besonderen *Lernklima*. Wir experimentieren mit Bewegungen, lernen spielerisch und bekommen Anerkennung dafür nicht durch die Bewertung eines Lehrers, sondern von innen. In vielen Situationen knüpfen wir dabei auch an das Lernen in der Kindheit an: erforschend, „staunend beobachtend“, wir lassen uns von Misserfolgen (u.a. Stürzen) nicht davon abbringen und stehen dann irgendwann wieder auf zwei Beinen und beginnen zu laufen. Es gibt kein Lob von außen bei oder nach der Bewegung. Zufriedenheit mit und Anerkennung für sich selbst entsteht im spürenden Tun, im Entdecken von Leichtigkeit, innerer Ruhe.

Der Mensch wird sich seines Handelns bewusst, er bemerkt – vielleicht – seine Gewohnheiten, erfährt Alternativen und kann sich ändern, etwas Neues ausprobieren, er kann sich zwischen Alternativen entscheiden: Wie viel vom „Buffet“ *Feldenkrais* will ich probieren, was schmeckt mir? Wie gehe ich mit dem Thema Schmerzen um?

Innere Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Respekt vor sich und den anderen sind wesentlich für die entstehenden Wirkungen. Wenn ich mir darüber bewusst bin, wie ich etwas tue, was ich wahrnehme, wenn ich Alternativen entdecke bzw. vermittele, dann kann ich diese bewerten, in mein Leben integrieren. Inneres Erleben, Ruhe, das Entdecken von Wahlmöglichkeiten, der freundliche, liebevolle und sanfte Umgang mit sich sind oft Gegensätze zum Leben

in einer Leistungs- und Anstrengungsgesellschaft, wo viel Tun oder viel Haben viel zählt.

Die *Feldenkrais*-Methode und auch die *Rückenschule* hinterlassen einen tieferen und langfristigeren Eindruck, wenn die (Bewegungs-)Erfahrungen mit der eigenen Geschichte verbunden werden – ob das in einem Gespräch in einer Kleingruppe, beim Mit-Teilen des Erlebten am Ende einer Stunde, einer Fortbildung, bei einem Kaffee, in einer Therapiestunde oder wann und wie auch immer geschieht:

- welchen Einfluss hat eine größere Beweglichkeit meines Beckens auf meinen Alltag (ein 70jähriger Teilnehmer sagte: „Ich kann besser Motorrad fahren“), auf mein Leben?
- was bedeutet ein besserer Standpunkt für meinen Beruf? Hängt evtl. meine „Stehgewohnheit“ mit meinen Rückenbeschwerden zusammen, was kann ich mit Achtsamkeit erreichen?
- das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die subjektive Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit („mir geht es besser“) stärken den Menschen – Ich kann Veränderungen bewirken!
- wie finden Menschen einen Einklang zwischen innerer und äußerer Haltung oder wie vermeiden sie einen Widerspruch zwischen innen und außen („Ich soll gerade sitzen, aber das tut weh“). Hier bestehen Gemeinsamkeiten zwischen *Feldenkrais* und *Rückenschule*: „Ich lebe in dieser Welt und entwickle mich in diesen Beziehungen, ich finde meinen Weg“.

Es ist eine Frage des pädagogischen Konzeptes und des „Zustands“ der einzelnen Kursteilnehmer, wie wir sie im Prozess der *Rückenschule* mehr oder minder in Freiheit lassen oder korrigieren bzw. alternative Bewegungsvorschläge bei Schmerzen einbringen, wie wir jedem einzelnen Mut machen, Hoffnung auf Gesundheit oder einfach Spaß an der Bewegung vermitteln. Hier bietet die *Feldenkrais*-Methode Ideen und Hilfen und lädt ein, uns in allen Facetten des Mensch-Seins über Bewegung einen neuen Erfahrungsraum zu erschließen.

Möge dieser Beitrag recht viele Rückenschullehrer motivieren, sich für ein (neues) Fortbildungsthema und die Übertragungsmöglichkeiten in die eigene Praxis zu interessieren.

*Die Redaktion der SÄULE verweist Interessierte auf die Veröffentlichung von K. Gebauer: „Mehr erklären mit weniger Worten – Hintergründe zur Feldenkrais-Methode“, die gegen eine Gebühr von 9,50 Euro (inkl. Porto) vom Autor bezogen werden kann.*



#### Kontaktadresse

Klaus Gebauer  
Hauptstr. 13  
D-38173 Sickinge