



The background of the page is a photograph of a bright, clean interior. It features a large window with white frames, white wall paneling with square recessed sections, and a light-colored wooden floor with a herringbone pattern. A white radiator is visible under the window. The overall atmosphere is bright and airy.

# Was ist Feldenkrais?

Werden Sie aufmerksamer! Schauen Sie sich und Ihre Art, sich zu bewegen, genauer an. Sie werden spüren, wo Sie verspannt oder blockiert sind – und sich lösen.

# Lernen durch Bewegung

Unser »Oberstübchen« steuert nicht immer perfekt. Gerne »gewöhnt« es sich. Erzählen Sie Ihrem Gehirn »neue Geschichten« und geben Sie Impulse über Bewegung.

**M**oshé Feldenkrais (1904–1984) war als Physiker und Judokämpfer mit den menschlichen Bewegungsabläufen vertraut. Körper, Seele und Geist waren für ihn eine untrennbare Einheit. Er entwickelte seine Methode auf der Grundlage seiner Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Hirnfunktion.

Er gilt als Pionier auf der Reise durch den Dschungel des Gehirns. Sein ganzheitliches Bewegungskonzept basiert auf Erkenntnissen der modernen neuropsychologischen Forschung. Er sagte: »Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.«

## Das Gehirn flexibel halten

Seine Methode basiert auf der natürlichen Lernfähigkeit des Gehirns. Das heißt, abgespeicherte – und oft ungünstige – Bewegungsmodelle kann das Hirn neu lernen und durch leichtere, flexiblere Bewegung ersetzen. Das gelingt Ihnen dadurch, dass Sie Ihre Bewegungsempfindungen sowie psychologische und physiologischer Prozesse achtsam erforschen. Für Feldenkrais war schon lange klar, dass Bewegung, Denken und Fühlen eng verknüpft sind und dass das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig bleibt. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse auf den Gebieten der Neurophysiologie und Neuropsychologie sowie der modernen Hirnforschung bestätigen viele seiner Überzeugungen: Es besteht eine tief greifende Verbindung zwischen Gehirn und Körper und Bewe-

gungen können Nervenprozesse im Gehirn beeinflussen.

Feldenkrais wollte über das Mittel der Bewegung mehr geistige Entwicklungsfreiheit ermöglichen:

- »Wie lernt das Nervensystem?« ist Basis seiner Methode. Dabei orientiert er sich am sinnes- und experimentierfreudigen Lernen von Kindern.
- »Bewusstheit durch Bewegung« ist sein Konzept.

Den eigenen Körper kennenlernen  
Die Feldenkrais-Übungen ermöglichen Ihnen, Ihren Körper neu zu entdecken, genauer wahrzunehmen, die Beweglichkeit zu verbessern und geistig flexibler zu werden. Sie lernen, ungünstige Bewegungsabläufe wahrzunehmen und vor allem neue (vergessene) kennenzulernen und zuzu-

lassen. Die Grundannahme ist: Menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen sind niemals isoliert anzutreffen. Kleine Reize reichen aus, wenn sie achtsam und bewusst erlebt werden, um den Körper von neuen, gesünderen Bewegungsabläufen zu »überzeugen«. Lassen Sie sich auf diesen Lernprozess der Selbstbeobachtung freudig und neugierig ein. Ihr Handlungsspielraum in körperlicher und geistiger Hinsicht wird sich erweitern und Sie werden ein neues Wohlfühl-, Selbstvertrauen und Vertrauen in Neues erleben. Sie lernen, Ihren Körper spielerisch zu erspüren, und tun nur das, was Ihnen guttut! Ohne Anstrengung und ohne schlechtes Gewissen.

» Wenn du etwas anderes als das Gewohnte erreichen möchtest, tue etwas anderes! Wenn du immer die gleichen Übungen machst, die gleichen Bewegungen ausführst, das gleiche Glaubenssystem nutzt, die gleiche Art, mit deinem Partner zu kommunizieren, wirst du immer die gleichen Ergebnisse erzielen! «

Anat Baniel,  
eine Schülerin Feldenkrais'

## Für wen eignet sich Feldenkrais?

Die leichten, langsamen, sanften Feldenkrais-Übungen eignen sich für viele Menschen. Schließlich geht es nicht um

»Leistung«, sondern darum, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und schrittweise, spielerisch, ohne Anstrengung schrittweise abzubauen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Auch körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis – schließlich geht es ja darum, genau damit zu arbeiten.

Die Feldenkrais-Methode eignet also für alle, die mehr über sich erfahren, ver-

krustete Gewohnheitsmuster lösen und die Lebensqualität verbessern möchten.

**Körperliche Ebene:** Die Übungen eignen sich z.B. für Menschen mit Muskelverspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsproblemen. Sportler nutzen die Methode, um ihre Leistungen zu steigern, Menschen mit Behinderungen, um ihren Bewegungsspielraum auszudehnen. Rückenschmerz-

## Was kann Feldenkrais bei Ihnen verändern?

Haben Sie Ihre (Eigen-)Wahrnehmung verfeinert, können Sie negative Emotionen, ungünstige Haltungen und Bewegungen spüren und durch bessere Eindrücke ersetzen. Die Effekte sind:

- Sich wieder freier, unverkrampfter bewegen können.
- Sich Bewegung sensomotorisch bewusstmachen. Je kleiner und feiner Sie Bewegungen machen, umso mehr sensorische Erfahrungen werden Sie erhalten.
- Über Bewegungen in einen Dialog mit dem eigenen Gehirn kommen.
- Alte (Bewegungs- und Denk-)Muster wahrnehmen und verändern. Unmögliches möglich machen.
- Blockaden lösen und freie Beweglichkeit (auch geistig) wiederherstellen.
- Neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren, mental wahrnehmen und festigen (wiederholen, nachspüren).

tigen (wiederholen, nachspüren). Neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns etablieren.

- Umlernen von Angewöhntem, Eingetrimmtem, oft falsch Gelerntem und Angeeignetem.
- Vertrautes zurückstellen, sich mit Ungewohntem vertraut machen.
- Leichtigkeit, Offenheit, Stärke, Präsenz, Geschmeidigkeit, Körperbewusstheit kultivieren.
- Emotionales und physisches Wohlbefinden fördern. Mehr Lebensfreude, Kreativität, Selbstvertrauen empfinden.
- Arbeitsbedingten Stress minimieren.
- Mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen.
- Erleben Sie die Welt wieder aus dem freien, weichen Blickwinkel eines Kindes.

geplagte finden neue Bewegungsmuster, die Muskeln und Gelenke weniger belasten.

**Mentale Ebene:** Stressgeplagte finden Ruhe und Entspannung. Verstehen lässt sich Feldenkrais sehr wohl als eine Art westlicher Meditation. Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Mönch und Zen-Meister, sagte: »Tun wir etwas mit Achtsamkeit, wird es zur Meditation.« Deshalb sind diese Übungen für alle geeignet, die wieder zur inneren Ruhe und zu sich selbst kommen möchten.

## Wie wirkt Feldenkrais?

Wenn Sie alte Bewegungsmuster ablösen und neue Bewegungen lernen, entstehen im Gehirn neue Synapsen (Nervenverbindungen). Das ist ein Leben lang möglich! Feldenkrais hilft also dabei,

- mental fit zu bleiben.
- eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erreichen.

Feldenkrais stellt die Frage, wie Gehirn, Körper und Erfahrung zusammenhängen: Wie sieht unser Körperbild aus, das wir uns über Jahre hinweg gemacht haben, und wie können wir neue, vielleicht günstigere Bewegungserfahrungen schalten, kreieren, entstehen lassen?

Die moderne Hirnforschung bestätigt die Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Neurowissenschaftler Damásio be-

legt ganz klar, dass jedes Erleben – einschließlich des Denkens – auf körperliche Empfindungen zurückgeht und dass das eine das andere prägt und umgekehrt.

Sie haben sich mit dem Kauf dieses Buches dafür entschieden, entweder die Feldenkrais-Methode auszuprobieren oder Übungen, die Sie vielleicht in einem Kurs als sehr angenehm, wohltuend und schmerzlindernd erlebt haben, auch zu Hause weiterzumachen. Ihre Erwartungen sind vielleicht mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit oder einfach mehr innere Ruhe. Das können Sie erreichen – wenn Sie regelmäßig mit den Übungen arbeiten.

» *Für das innere Wachstum kennt ein Krieger des Lichts eine höchst wirkungsvolle Übung: Er achtet auf die Dinge, die er automatisch macht, wie Atmen, mit den Augen zwinkern oder die Dinge um ihn herum wahrnehmen. Er wiederholt die Übung jedes Mal, wenn er verwirrt ist. Damit befreit er sich von Spannungen und lässt seine Intuition freier arbeiten ...* «

*Paulo Coelho, Schriftsteller*

## Wohlgefühl durch Entspannung

Feldenkrais verbessert auf sanfte Art die körperliche und geistige Beweglichkeit. Denn: Über Jahre hinweg nicht ge-



brauchte Muskeln »vergisst« das Gehirn. Ebenso kommen flexible, freie, weiche Bewegungsabläufe abhanden. Das Leben hat in unseren Muskeln, genau wie im Gesicht, Spuren hinterlassen. Aber wir können durch Bewusstheit wieder lernen, wie Muskeln und Gehirn optimal zusammenarbeiten können.

## Feldenkrais und Psyche

Feldenkrais beobachtete, dass ein bewusster Umgang mit dem Körper und eine günstige körperliche Haltung auf fast alle Lebensbereiche wirken. Lernte der Körper neue Bewegungen, änderte sich der ganze Mensch. Stress, Kummer und Sorgen spiegeln sich in unseren Muskeln und unserer Haltung wider. Im Alltag können Sie sicherlich auch oft beobachten, dass ein trauriger oder depressiver Mensch die Schultern hängen lässt, ein fröhlicher dagegen viel aufgerichteter geht und steht. Über die Körperhaltung ist oft die psychische Verfassung ablesbar und auch beeinflussbar.

Über die Jahre haben sich Blockaden, Verspannungen und Haltungsschäden festgesetzt. Löst man diese Blockaden langsam auf, werden auch im Gehirn Grenzen durchbrochen. Untersuchungen haben zudem ergeben: Bewegungen und Haltungen, die das Gehirn positiv interpretiert, verändern die Ausschüttung von Hormonen. Denn die steuert ja das Gehirn selbst – genauer gesagt das limbi-

sche System. Eine aufrechte Haltung lässt Selbstvertrauen, Freude und ein gutes Gefühl entstehen. Schon kleine Haltungsänderungen beeinflussen die Hormonausschüttung im Gehirn und verändern dadurch unsere Stimmung und Konzentration.

## Selbstbild bei Feldenkrais – Bewegung als Tor zum Selbst

»Jeder Mensch handelt nach dem Bild, das er sich von sich selbst macht ...  
 Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht, schreibt, malt auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat ... «

Moshé Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist also eine körperbezogene Selbsterfahrung. Eine Grundannahme ist: Hinter den individuellen Bewegungsmustern und Körperhaltungen stehen das Lebensmuster und die geistigen Einstellungen eines Menschen. Jede Bewegung hat körperliche, emotionale, geistige und seelische Anteile, die unser Selbstbild bestimmen. Das heißt: Jeder isst, spricht, denkt, beobachtet, geht, hält sich nach der Art, wie er sich empfindet. Man kann einen Menschen an seinem Gang oder seinem Reden erkennen.

## Wie entsteht dieses Ich-Bild?

Dieses Ich-Bild ist zu Teilen vererbt, zu Teilen entstand es aufgrund der Erfahrungen, die ein Mensch (in seinem frühen) Leben gemacht hat. Das Ich-Bild verändert sich beim Kleinkind sehr schnell, von Handlung zu Handlung, von Erfahrung zu Erfahrung. Später, im Alter, werden viele Handlungen zur Gewohnheit und nehmen einen starren, schematischen Charakter an.

**Beispiel:** Im Leben vieler Kinder bilden sich oft nur bestimmte Bewegungsmuster aus. Werden diese zur Gewohnheit, entwickelt sich auch das Selbstbild in diesem Bereich nicht mehr weiter. Um das Selbstbild weiterzuentwickeln oder zu verändern, ist nach Feldenkrais das Lernen »eine biologische, um nicht zu sagen physiologische Notwendigkeit«.

## Wie lässt sich das Ich-Bild entwickeln?

Feldenkrais betonte, das Selbstbild bestehe nur aus den Zellgruppen, die ein Mensch tatsächlich benutzt hat oder benutzt. Hintergrund: Nervenzellen bilden neuronale Netze – und es werden immer nur die Zellen im Gehirn stimuliert, die aktuell gebraucht werden. Unser Selbst-Bild ist also viel kleiner, als es sein könnte! Meistens bleibt es weit hinter den wahren Möglichkeiten zurück. Übrigens weicht unser Körperbild nach Feldenkrais oft um 300 Prozent von der Wirklichkeit ab.

**Beispiel:** Jeder Mensch hat Körperteile, die er klarer wahrnehmen kann, und andere, die eher »stumm« sind. Die Teile, die wir am deutlichsten wahrnehmen, sind immer die, deren wir uns im Alltag am meisten bedienen. So kann es sein, dass wir das Gefühl haben, im Lot und aufrecht zu stehen – in Wirklichkeit weicht die Brustwirbelsäule etwas nach hinten oder zur Seite aus oder die Schultern sind hochgezogen. Wir registrieren das aber nicht. Oder wir empfinden ein Bein als etwas kürzer als das andere, obwohl beide gleich lang sind.

Die Entwicklung des weiteren Selbst- oder Körperbildes hängt von neuen, bewussten Empfindungen ab, die bisher »schlafende« Gehirnzellen »erregen« und die Bildung neuer neuronaler Verknüpfungen auslösen. Mit jeder Übung werden sich Ihr Bild des Körpers und Ihr Selbst-Bild erweitern.

## Feldenkrais bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

Viele Menschen entdecken die Feldenkrais-Methode für sich, weil sie Rücken- oder Gelenkprobleme haben. Wobei sich auch viele die Frage stellen: Was hilft denn nun bei Rückenproblemen: Rückenschulcourse oder Feldenkrais? Die Empfehlung lautet: Machen Sie beides! Wobei die Feldenkrais-Übungen durchaus die Grundlage für weitere muskelaufbauende Übungen sein können. Gleichzeitig



ist es so, dass Sie ohne gute Rücken- und Bauchmuskeln eine aufrechte Haltung nicht lange halten können.

Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihre Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern: Mit einem rein körperlichen Training verbessern Sie Kraft und Ausdauer Ihrer Muskeln. Das ist natürlich auch wichtig. Mit der Feldenkrais-Methode verfeinern Sie die Bewegungskoordination Ihres ganzen Skeletts. Und das führt dazu, dass Sie Ihre Muskelkraft effektiv einsetzen können, unnötige Muskelanstrengungen Stück für Stück reduzieren und für Sie persönlich günstige neuromuskuläre Bewegungsmuster entstehen. Wenn wir dazu imstande sind, dort loszulassen, wo wir krampfhaft festhalten, setzt das Kraft und Flexibilität frei.

## Mehr körperliche und geistige Freiheit und Bewusstheit

»Ohne unsere Aufmerksamkeit rührt sich das Gehirn nicht. Es besitzt schon genug nützliche Fertigkeiten, als dass es sich grundlos verändern würde.«

*Anne Pycha, Wissenschaftsautorin*

Die Macht der Gewohnheit ist sprichwörtlich. Selbst wenn der Verstand uns sagt: »Zieh die Schultern nicht dauernd hoch« oder »Zieh die Augenbrauen beim

Nachdenken oder in Sorge nicht immer zusammen«, kommen wir aus diesem gewohnten Muster (in diesem Fall Stressmuster) nicht heraus. Der Grund liegt in den Synapsen des Gehirns, die sich nach vielen Wiederholungen fest verankert haben. Bildlich gesprochen ist eine viel befahrene Straße oder Datenautobahn entstanden.

### Wer sind die Synapsen?

Synapsen sind Kontaktstellen im Nervensystem, die die Erregung von einer Nervenzelle zur anderen übertragen. Sie können darüber hinaus Informationen speichern. Auch gewohnheitsmäßige Bewegungs-, Haltungs- und Denkmuster speichern sie ab und schaffen dadurch viele Verbindungen mit anderen Nervenzellen. Synapsen bilden und verstärken sich bei allem, was wir tun, denken, fühlen.

Gleichzeitig ist es so: Je häufiger ein Mensch bestimmte Synapsen braucht, umso deutlicher verstärken sie sich. Dort verstecken sie sich also – unsere festgefahrenen Gewohnheiten, die dafür sorgen, dass wir uns in festgelegten Mustern verhalten. Das kann ein Segen, aber auch ein Fluch sein. Gut ist: Aufgrund der Gewohnheiten müssen wir nicht dauernd neu darüber nachdenken, wie wir einen Schuh anziehen, aus dem Bett steigen oder Fahrrad fahren. Unser »Autopilot« bewahrt uns im günstigen Fall davor, uns mit Nebensächlichkeiten zu verzetteln.

teln, und hilft uns im Alltag, viel Zeit und Energie zu sparen. Eher ungünstig ist: Automatisierte Handlungen können auch einen starren, schematischen, Charakter annehmen – und da beginnen nach Feldenkrais die Beschwerden. Mit der Automatisierung nutzen wir nicht unseren Bewegungsreichtum aus, was z. B. Verspannungen zur Folge haben kann. Dort setzt Feldenkrais an: Er stellt Gewohnheiten infrage.

### Das Hirn ist ein Gewohnheitstier

Gewohnheiten speichern Menschen zuerst im Gehirn und dann in den Muskeln und im Gewebe ab. Neurologen konnten nachweisen, dass Gewohnheiten buchstäblich Nervenbahnen (manche sagen dazu Nervenautobahnen) wie ausgetretene Trampelpfade anlegen. Gelöscht wird eine Gewohnheit nur, wenn ein Mensch sie über sehr lange Zeit nicht mehr gebraucht hat. Gleichzeitig ist das Nervengewebe willig zu lernen und reagiert mit jeder erneuten gleichen Reizung rascher.

Da Menschen dazu tendieren, Handlungen immer wieder auf die gleiche Weise vorzunehmen und Bewegungen auf »vertraute« Weise auszuführen, experimentiert Feldenkrais mit neuen, dem Gehirn abhandengekommenen Bewegungen.

### Das Hirn ist neugierig – Neuroplastizität

Hirnforscher nennen es »Neuroplastizität des Nervensystems«: die Fähigkeit des Gehirns, seine eigene Struktur und Organisation veränderten Anforderungen anzupassen. Diese wissenschaftliche Erkenntnis ist noch gar nicht so alt. Feldenkrais war schon vor über 60 Jahren davon überzeugt, dass sich die Verbindungen im Nervensystem verändern lassen. Je vielfältiger Sie also eine Bewegung probieren und damit experimentieren, umso mehr neue Synapsen bildet unser Nervensystem und umso weiter werden unsere Bewegungserfahrungen. Wie ein zweijähriges Kind sollten wir wieder Bewegung mit Freude und Neugierde sowie unserer Denken und Fühlen miteinander verbinden lernen. Die gesamte Gehirnleistung erhöht sich. Diese vielfältigen Bewegungen bilden wiederum die Grundlage für unser Fühlen, Denken, Handeln. Was für uns ebenfalls bedeutet, dass wir unsere inneren Haltungen verändern. Grenzen öffnen sich: im Bewegen, Fühlen und Denken.

Die heutige Hirnforschung zeigt, dass sich sonst automatisch arbeitende Schaltkreise im Gehirn öffnen, wenn man nur 2–4 Sekunden eine Bewegung bewusst wahrnimmt. Je mehr Variationen und verschiedene Alternativen für eine Bewegung Sie Ihrem Gehirn anbieten, umso mehr neue sensorische Informationen sind für das Organ verfügbar und umso weniger zwanghaft und gewohnheitsmäßig muss es reagieren.