



**Das Gesundheitsforum Eningen e.V. informiert zum Tag der Rückenge-sundheit**

**Gruppenangebot und wertvolle Einzeltherapie : „FELDENKRAIS“**

**- aber wer kennt das denn?**

**Die Feldenkrais-Methode setzt auf Köpfchen und Körpergefühl statt auf Muskelmasse**

**Bei Rücken- oder Gelenkschmerzen lautet eine viel gehörte Empfehlung: „Muskeln kräftigen!“ Häufig rühren aber Beschwerden des Bewegungsapparats nicht von zu wenig, sondern von zu viel und vor allem von falschem Muskeleinsatz. Einen anderen Ansatz verfolgt hier die Feldenkrais-Methode. Ihr Credo könnte lauten: „In einem gut organisierten Rücken nistet sich kein Schmerz ein.“**

„Jetzt machen Sie die Bewegung kleiner, immer leichter...geizen Sie mit Ihrer Kraft, seien Sie faul...“. Wer sich sonst gern an Fitnessgeräten abarbeitet, den erwartet beim erstmaligen Besuch eines Feldenkrais-Kurses ein kleiner Kulturschock. Zu meinen, man würde hier nur verhätschelt, wäre aber ein Trugschluss. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), der Begründer der nach ihm benannten Methode, war ein Judo-Schwarzgurt, der in jungen Jahren seine Gegner gern in hohem Bogen durch die Luft fliegen ließ, wie Archiv-Fotos belegen. Während seiner Lehrjahre bei japanischen Meistern lernte er allerdings, dass im Judo das saubere Zusammenspiel der Muskeln wichtiger ist als ihre bloße Kraft. Das heißt, dass Muskeln im richtigen Augenblick auch nachgeben können müssen. Nicht nur im Kampfsport gilt: Erst durch das präzise Zusammenspiel zwischen den Muskeln, die kürzer, und denen, die länger werden sollen, sind sportliche Höchstleistungen möglich. Solche Bewegung wirkt oft mühelos und bezaubert durch ihre Anmut. Gut organisierte Bewegungsabläufe sind effektiv, weil sie der menschlichen Anatomie entsprechen. Werden sie ohne übermäßigen Leistungsdruck ausgeführt – und hier wird es für den Normalbürger interessant – erhalten sie auch den Bewegungsapparat gesund und fördern bei Verletzungen die Heilung.

Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, die Willkürmuskulatur durch beständiges Lernen immer besser zu steuern. Von Willkürmuskulatur sprechen wir, weil sie – anders als die autonome Muskulatur, wie etwa die der Darmwand – unserem Willen gehorcht. „Gehorchen sollte“, müsste es oftmals heißen, denn Rücken- und Gelenksbeschwerden rühren in vielen Fällen daher, dass Muskeln eher das Gegenteil von dem tun, was der Betroffene gerade will. Will jemand mit Rückenschmerzen sich bücken, „weigern sich“ zum Beispiel die Rückenmuskeln nachzugeben, und es gelingt nicht, die Hände zum Boden zu bringen. Dehnen hilft hier nichts: Schon beim nächsten Versuch werden – gegen den eigenen Willen – die soeben gedehnten Rückenmuskeln aufs neue angespannt. Auch kräftigende Übungen sind hier keine Lösung. Das wäre wie wettrüsten, um einen Konflikt beizulegen. Die Feldenkrais-Methode setzt hier statt dessen auf „Friedensverhandlungen“ in Form eines Lernvorgangs.

Um ungünstige Bewegungsmuster, die sich über Jahre oder Jahrzehnte eingeschliffen haben, durch Umlernen zu verbessern, bedarf es einer besonderer Herangehensweise. In Feldenkrais-Gruppenstunden ist alles darauf angelegt, dieses Umlernen leicht zu machen. Meist wird im Liegen auf Matten geübt. Im Liegen braucht sich der Mensch nicht um sein Gleichgewicht zu kümmern. So hat sein Nervensystem eine Aufgabe weniger und ist eher bereit, Ungewohntes auszuprobieren. Körperlich sind die Bewegungen leicht auszuführen. Anstrengung soll vermieden werden. Im Zustand der Anstrengung neigt der Mensch dazu, Lernvorgänge abzubrechen und in altgewohnte Muster zurück zu fallen. In ihrer Aufmerksamkeit sind die Teilnehmer allerdings gefordert. Manche Details der Ausführung werden nicht verraten, sondern sollen von den Teilnehmern selbst gefunden werden. So wird die Neugier geweckt, man vergisst für den Moment alles um sich herum und ist ganz in einen Zustand intensiven Lernens eingetaucht.



#### *Die Feldenkrais-Methode stellt sich vor*

Die Wirkungen einer Bewegungslektion stellen sich meist schon während der Kursstunde ein und sind unmittelbar danach deutlich spürbar. Typische Empfindungen, die spontan geäußert werden, sind z.B. das Gefühl, aufrechter zu stehen, mehr Boden unter den Füßen zu haben, entspanntere Schultern zu haben, freier atmen zu können, oder eben auch ein verringertes Schmerzempfinden. Die Veränderungen sind auch objektiv von außen zu beobachten, zum Beispiel in Form einer aufrechteren Körperhaltung. Gelingt es dem Teilnehmer, seine neuen Bewegungsmuster in seinen Alltag zu integrieren, können sie auf unbestimmte Zeit erhalten bleiben, selbst wenn er nach einer gewissen Kursdauer wieder aussetzt. Zur Vertiefung besteht auch die Möglichkeit, Einzelstunden zu nehmen. Außer bei typischen Beschwerden des Bewegungsapparats kann die Feldenkrais-Methode auch nach Unfallverletzungen oder bei psychosomatischen oder neurologischen Erkrankungen wertvolle Hilfe leisten. Auf der anderen Seite wenden sie auch Schauspieler und Tänzer an, um sich in ihrer Kunst zu verbessern, ebenso Leistungssportler, um mehr aus sich herauszuholen. Außerdem ist sie für Alle interessant, die einfach ihre Gesundheit pflegen, etwa Neues kennenlernen oder sich entfalten wollen. Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands geeignet.

Die Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer wird in Deutschland vom Feldenkrais Verband Deutschland e.V. geregelt und umfasst 160 Ausbildungstage über 4 Jahre verteilt.

Conrad Heckmann, Heilpraktiker und Feldenkraislehrer  
Mitglied des Gesundheitsforum Eningen e.V.  
persönliche Information Tel. 07071-409949  
**Infos immer unter [www.gesundheitsforum-eningen.de](http://www.gesundheitsforum-eningen.de)**