

YOGA UND FELDENKRAIS

Feldenkrais wirkt wunderbar

Vor vier Jahren konnte ich noch nicht wissen, dass ich mir mit der Feldenkrais-Arbeit nicht nur ein mehr an Beweglichkeit verschaffen, sondern dass ich mir damit auch einen lang gehegten Traum erfüllen würde: schriftstellerisch tätig sein. Doch zunächst zogen mich nicht meine verlorenen Träume, sondern pure Neugierde an.

Text: Tanja Hauptenthal

Schon während der Yoga-Lehrausbildung fesselte eine Feldenkrais-Kollegin meine Aufmerksamkeit. Was genau tat sie? Ich wusste es nicht. Ich merkte nur, dass sie auf eine ungewohnte Art unterrichtete. Klug arrangierte Fragen, eingewoben in klare Bewegungsaufforderungen ließen mich aufhorchen. Noch heute kann ich die existenzielle Bedeutung der nach der Stunde empfundenen Zusammenhänge wachrufen. Das Wahrnehmen des »lebendigen« Stehens in tadāsana. Haltung. Mich halten. Wozu? Was hält? Und dann der dynamische, auf mein Inneres verweisende Ausdruck, der nicht in Stein gemeißelt, sondern plötzlich auf seltsam leichte Weise veränderbar schien. Obwohl ich ganz wenig tat, gab es viel zu spüren. Was war das? Feldenkrais! Und alles in mir wollte mehr davon. Feldenkrais ist ein ganzheitliches Lernverfahren und international anerkannt. Die Methode geht auf ihren Begründer Moshé Feldenkrais (1904 bis 1984) zurück, der Physiker, Ingenieur und Judo-Meister war.

Entwicklung in jeder Lage – das Gehirn macht es möglich

Obwohl die Methode guttut und auch heilsam wirken kann, ist die Feldenkrais-Arbeit keine Heilkunst. Vielmehr handelt es sich um eine organische Lernmethode, die davon ausgeht, dass der Mensch nach dem Bild, das er von sich hat, handelt. Das Selbstbild des Menschen ist hochkomplex und besteht, vereinfacht gesagt, aus seinen aus individuellen Erfahrungen gespeisten Gedanken, Gefühlen und Bewegungen. Letztere sind leichter zu verändern als die anderen. Ein Phänomen, das vermutlich jede Yogini und jeder Yogi unterschreiben würde. Und da sich alles bedingt, wirken Bewegungen, die immer auch mit Empfindungen verbunden sind, auf die anderen Aspekte und damit auf das ganze »Selbst« des Menschen zurück. Die Formbarkeit des Gehirns und die Einwirkung auf neuronale Muster sind heute auch wissenschaftlich belegt. Neue Bewegungserfahrungen (Selbstwirksamkeit, Gestaltungslust) können unter

Aktivierung der emotionalen und kognitiven Zentren im Gehirn etabliert werden. Sie tragen dazu bei, die Struktur des Nervensystems zu verändern.¹ Was für viele heute eine selbstverständliche Fragestellung ist, war jedoch zu Feldenkrais' Zeiten ziemlich revolutionär: »Wenn das Gehirn eines Menschen aber so wird, wie es gebraucht wird und bisher gebraucht wurde, dann stellt sich die Frage, wie wir eigentlich mit unserem Gehirn umgehen müssten, damit es zur vollen Entfaltung der in ihm angelegten Möglichkeiten kommen kann.«² Vereinfacht kann dieses hochkomplexe Zusammenspiel unter der Überschrift »Form follows function« zusammengefasst werden.

Der Mensch im Schwerfeld der Erde

Ausgangspunkt für das Denken von Feldenkrais ist, dass der Mensch sich innerhalb der Schwerkraft organisieren muss. Sein Körperschwerpunkt ist relativ weit oben, da er auf zwei Beinen steht. Dies bedeutet, das eigene Gleichgewicht immer wieder neu austarieren zu müssen. Der Mensch hat zwar durch den aufrechten Gang eine enorme Bewegungsfreiheit in alle Richtungen, das Gleichgewicht zu halten beansprucht jedoch erhebliche Kapazitäten des zentralen Nervensystems. »Ohne Schwerkraft gibt es keine Orientierung und es ist unmöglich, den Kraftaufwand einer Bewegung zuverlässig zu beurteilen.«³ Daraus ergibt sich, wie wichtig das funktional optimale Zusammenspiel unserer Gelenke, Knochen und Muskeln ist, um diese Bewegungsfreiheit anstrengungsfrei aususchöpfen. Denn die Schwerkraft ist eine universelle Konstante in der Entwicklung aller Lebensformen.

Wie wir lernen – die Kindesentwicklung als Inspiration

Erste Lernerfahrungen basieren auf sensorischen Eindrücken, die in der Frühphase des Lebens erworben werden. Bereits im Mutterleib eignet sich das Ungeborene ein umfangreiches Körperwissen an. Das Erforschen aus eigenem Antrieb ist

allen Menschen angeboren. Dabei entwickeln sich alle Babys dieser Welt in ähnlichen, aufeinander aufbauenden Stufen. Auch wenn die individuellen Spannbreiten erheblich voneinander abweichen können oder einzelne Kinder Zwischenstufen auslassen oder eigene Fortbewegungen (Rutschen) entwickeln, folgen alle Babys einer evolutionären Entwicklungslogik, die auf der somatischen Ebene über das Stützen, Robben, Rollen, Krabbeln und frei Sitzen den Prozess hin zum aufrechten Gang beschreibt. Diese Zusammenhänge nutzte Feldenkrais, um den Aufbau seiner Lektionen systematisch zu gestalten.

Leichte Wege finden – Bewusstheit als Schlüssel

Feldenkrais ging davon aus, dass die Haltung eines Menschen auf all seinen individuellen und nur ihm zugänglichen Erfahrungen und Fertigkeiten beruht. Mitunter sind dem Menschen diese Haltungsmuster so vertraut, dass ihm nicht mehr auffällt, wie ungünstig und störend sie im Grunde für die zweckgerichtete Ausführung seiner Handlungen sind. Aus Gewohnheit, so seine Überlegung, fallen uns diese Störungen oder Abweichungen gar nicht mehr auf. Demzufolge sind sie uns auch nicht mehr bewusst. Folglich suchte er nach Wegen, die Verbesserung der Bewusstheit und damit die Vorgänge des Wahrnehmens und deren Verarbeitung im Nervensystem besser zu verstehen und zu erforschen. Das Kennenlernen und Respektieren des »eigenen« war für Feldenkrais ein erster Schritt, um Störendes zu identifizieren und durch leichtere Optionen zu ersetzen.

Körperlandkarte – ein Atlas der Gewohnheiten

Alle komplexen Handlungen und Bewegungen werden in unserem Gehirn koordiniert und als Bewegungsmuster abgespeichert. Man nennt diesen Prozess auch automatisieren. Es braucht unzählige Wiederholungen, »Fehler« und haufenweise Experimente, bis eine Bewegung »intus« und für uns nutzbar ist. Auf dem Weg dahin wird



© Foto: ettov / Adobe Stock

probiert, verworfen und immer wieder probiert. Jeder Mensch, der das Vergnügen der Elternschaft hat, mag sich an die vielfachen Versuche der Babys erinnern, einfache Handlungen zu vervollkommen. Vereinfacht können wir sagen, dass dieses Erlernte nun als Fertigkeit in uns schlummert, damit höhere Funktionen erlernt werden können. Somit sind Bewegungsmuster feste Gewohnheiten, die wir uns nicht bewusst machen. Zum Beispiel die Art und Weise, wie wir aufstehen, den Kopf beim Gehen halten oder den Arm heben.

Das ABC des leichten, organischen Lernens

Zu Feldenkrais' Zeiten herrschte eher die Auffassung vor, dass das Gehirn nachdem es einmal eine Genese durchlaufen hat, nicht weiter entwicklungsfähig, sondern

»fertig« ausgebildet ist. WissenschaftlerInnen mieden damals sogar ausdrücklich das Wort »Neuroplastizität«, da es nicht dem Mainstream und der Meinung der Fördermittelgeber entsprach.⁴ Heute wissen wir es besser und können aus Erfahrung sagen, dass sich unser Gehirn auf der Basis der Tätigkeiten, die wir vornehmen, modelliert. Also ist Lernen lebenslang möglich und äußerst empfehlenswert. Feldenkrais sprach in diesem Zusammenhang von organischem Lernen. Zusammenfassend kann festgehalten werden:

- Organisches Lernen ist mit persönlichem Wachstum und Entwicklung verbunden, ist an Abfolgen gebunden.
- Akademisches Lernen ist zielorientiert, um Lernerfolge in Zeitfenstern zu behandeln.
- Organisches Lernen ist prozessorientiert.

- Hinter dem organischen Lernen verbirgt sich Selbstverwirklichung, vielleicht eine Form der Selbstermächtigung oder gar Selbstliebe.
- Organisches Lernen funktioniert in den ersten Jahren ohne Denken, also rein sensomotorisch.
- In späteren Jahren fungiert Bewusstheit als Schlüssel zur Selbstlenkung und ermöglicht lebenslanges Lernen.

Aus dem zuvor beschriebenen leiten sich erprobte Übungsprinzipien ab:

Aufmerksamkeit für uns selbst als Schlüssel für ein besseres Selbstempfinden

Idealerweise verläuft jede auf ihren Zweck gerichtete Tätigkeit ohne Anstrengung. Daher wird in der Feldenkrais-Arbeit das

Nervensystem weitestgehend entlastet, um überflüssige Spannung oder unnötige Muskelarbeit zu reduzieren. Denn die Reaktion unseres Nervensystems auf die Schwerkraft ist durch Gewohnheiten festgelegt und solange eine Gewohnheit wirksam ist, gibt es kein Mittel, andere als die gewohnten Reize in der Muskulatur hervorzurufen. Daher liegt der Fokus neben dem »Was« sehr stark auf dem »Wie«. Die Qualität der Arbeit ist demzufolge zentral. Daraus folgt, dass die Bewegungen langsam, mühelos und leicht ausgeführt werden. Aufmerksam ausgeführte, mehrfache anstrengungslose Wiederholungen ermöglichen, das Augenmerk auf das Empfinden zu lenken: Weniger Tun, mehr spüren.

Wahlmöglichkeiten schenken – Freiheit

In der Praxis geht es nicht darum, Bewegungen nach einem vorgefertigten Schema zu üben, sondern darum, eigene Gewohnheiten zu erkennen, wertzuschätzen und aus uns selbst heraus die beste Möglichkeit für einen Bewegungsablauf zu wählen. Die innere Stimmigkeit anstelle einer Bewertung von außen hat höchste Priorität. Es geht weniger darum, einen Zustand anzustreben, sondern in einem ersten Schritt die eigene Verfassung anzunehmen und zu respektieren. (Wir sind leider nicht alle immer gut drauf, nur weil es irgendwo steht!) Das gewahrt werden und das Erkennen von Wahlmöglichkeiten in der Bewegung ist fast für jeden Menschen eine interessante Erfahrung. Anders ausgedrückt, eine Bewegung (auch eine Handlung) nicht nur auf eine Art und Weise zu tun, sondern verschiedene Wege zu kennen und zu nutzen, stärkt die Selbstständigkeit. Das kann von unnützen Mustern oder Zwängen befreien. Hierbei kann das Spielen mit dem Timing und der Orientierung, aber auch die bewusste Hemmung oder Betonung eines Körperbereiches (»Constraints«) einen Reichtum an Möglichkeiten hervorbringen, der immer auch Alltagsbezug hat. Die Aufmerksamkeit ist dabei auf den ganzen Menschen,

seinen Körper und auf das Zusammenspiel seiner Körperteile gerichtet. Immer geht es darum, das Bild, das wir von uns haben, noch reichhaltiger und klarer werden zu lassen.

In der Feldenkrais-Arbeit stehen uns zwei Wege zur Verfügung: »Awareness through movement« (ATM) und »Funktionale Integration« (FI).

ATM – Awareness through movement

In »ATM – Awareness through movement« oder »Bewusstheit durch Bewegung«, was im Gruppenunterricht stattfindet, gibt der/die Feldenkrais-LehrerIn verbale Bewegungsanweisungen und richtet Fragen zur Wahrnehmung an die Teilnehmenden. Mit dem Erforschen von Variationen in der Bewegung nach einem Entwicklungsschema ist der Aufbau einer Feldenkrais-Lektion beschrieben. Hierbei können auch abstraktere Ebenen mit ins Spiel kommen. Ist doch die Frage, was an einer Bewegung hemmt oder verändert werden kann, damit es leichter geht, ziemlich gut auf alltägliche Aspekte oder soziale Beziehungen zu übertragen. Bewegungsmuster werden wahrgenommen und neue Möglichkeiten erkundet. Somit wird auch der »Ort« im Gehirn, der diese Bewegung steuert, verändert. Eine Erweiterung des Körperschemas ist die Folge. Das wird durch folgende Aspekte begünstigt:

- Langsames Üben, meist am Boden, um das Nervensystem zu entlasten
- Wiederholungen, um das Empfinden wachzurufen
- Erleben, wohin eine Bewegung wirkt
- Keine Anstrengung, um das Spüren erfahrbarer zu machen
- Ausreichend Pausen, in der Gruppe und nach eigenem Empfinden
- Differenzierung im Bewegungsfluss, um das Körperschema zu erweitern
- Eine Bewegung von unterschiedlichen Körperteilen denken, um Zusammenhänge erlebbar zu machen und Unterschiede festzustellen, um das Unterscheidungsvermögen zu schulen
- Bewegungskoordination und Kraftintensität erfahren

- Bewegung in der Vorstellung ausführen oder nur auf einer Seite üben, vergleichen
- Raumzeitliche Koordination, verschiedenste Orientierung in der Bewegung erleben, um den Bewegungsfluss effizienter zu gestalten (Bezüge herstellen, Relation erfahren und verändern, zum Beispiel zwischen Kopf und Becken)
- Spielen mit Tempo und Timing
- Bewegungsmuster aus der Gruppe aufnehmen, um Vielfalt zu erfahren, aber auch um mit Vertrautheit und Fremdheit zu spielen
- Das eigene Tempo zulassen, Mut zur Langsamkeit, um zu merken, welche Bereiche den Fortgang einer Bewegung hemmen oder sogar blockieren
- Das Verhältnis »proximal – distal« erkunden
- Überflüssige (»parasitäre«) Anteile einer Bewegung identifizieren, um in einen leichten und effizienten Bewegungsfluss zu kommen
- Umkehrbarkeit einer Bewegung erfahren
- Es mal nicht so »toll« machen, was für Perfektionisten eine interessante Erfahrung ist
- eigene Erfahrungen machen, jenseits von richtig oder falsch, um den persönlichen Maßstab, das »Ureigene« herauszukitzeln, was durch eine Reihe von Fragen zur Selbstwahrnehmung gesteuert wird, denn ...
- Fragen öffnen das Herz und Hirn
- Fragen wecken Interesse, Neugier und regen zum eigenen Denken an
- Fragen erzeugen die Bereitschaft, selber die Fragen zu lieben, denn in der Frage liegt bereits ein Teil der Lösung

FI – Funktionale Integration

Bei der Funktionalen Integration handelt es sich um Einzelarbeit, die häufig im Liegen stattfindet und sich an den ältesten Teil unseres sensorischen Systems wendet. Also der Bereich, der auf Druck und Zug sowie auf Kontakt reagiert. In der Regel gleicht diese sehr zart abgestufte und auf feiner Beobachtung basierende Arbeit

eher einem harmonischen Tanz, da das Miteinander im Vordergrund steht. Meist geht es um ein bestimmtes Anliegen der KlientInnen, das Gegenstand der gemeinsamen Sitzung ist (z. B. eine bessere Beweglichkeit in den Hüftgelenken). Der Respekt vor der »Choreografie« der Klientinnen und die Bereitschaft, sie ebenfalls führen zu lassen, ist hierbei wesentlich. Dabei liegt der Fokus auf den Ressourcen. Es geht darum herauszufinden, welche Muster der Mensch, der zu uns kommt, in der Bewegung bevorzugt. (»Ach so machst Du das!« ist ein Satz, der wirkt, sofern er mit Wertschätzung grundiert ist.) Dieses Erkennen kann der erste Schritt zu einer wohltuenden Veränderung sein. Auf der Grundlage des individuellen Körperschemas werden gemeinsam neue Möglichkeiten erkundet. Das Potential des Menschen steht im Vordergrund.

Im Laufe einer Lektion oder auch einige Zeit später erfahren die AnwenderInnen der Methode eine Änderung in ihrer Körperstruktur, die sich auch auf anderen Ebenen zeigen kann (»Da geht ein Licht durch meine Wirbelsäule ...«⁵). Ähnlich wie im Erleben des Yoga tauchen Empfindungen auf, die sich auf die Größe, das Volumen oder das Gewicht des Körpers beziehen. Teilnehmende erleben insbesondere

- einen ausgeglichenen Muskeltonus
- vermehrte Stütze im Skelett, dadurch freierwerdende »Energie« für andere Dinge, also eine anschwellende Leistungsfähigkeit
- bessere Beweglichkeit, meist in Kombination mit einem Gefühl von Leichtigkeit
- überhaupt die Zuwendung zu dem, was leicht geht, was mit harmonischeren Beziehungen korrelieren kann
- Haltung und Koordination werden verbessert
- das Gefühl von Größe oder das Erleben, aufgerichteter zu sein
- ein Mehr an »Erdung«
- zunehmende Fähigkeit, sich zu spüren, feinere Wahrnehmung
- wachsendes Interesse und Neugierde an der Welt

- erhöhte Flexibilität
- Umkehrbereitschaft, da dies auch in der Bewegung erfahren wurde
- gedeihende Spontaneität und Kreativität
- Entdeckung des eigenen Entwicklungspotentials
- Herausschälen der Individualität oder des Eigensinns
- Anstoßen von Veränderungsprozessen im Leben

Das alles zusammen bedeutet, dass uns unsere Gestalt und unsere Haltung mit wachsender Genauigkeit zunehmend vorstellbarer und vertrauter werden, was zu einer Änderung des Selbstempfindens und wachsendem Selbstvertrauen führen kann. Ähnlich wie der Yoga kann die Feldenkrais-Arbeit erstaunliche Prozesse anstoßen, die uns mehr zu uns selber führen. Genauso habe ich es in Bezug auf das Schreiben erfahren, das, obwohl ich es immer geliebt habe, eher stiefmütterlich bis gar nicht behandelt habe. Ausschlaggebend für die Wende war die Auseinandersetzung mit dem Thema »Gesundheit« während meiner Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin. Schon immer habe ich mich für fit und leistungsfähig gehalten. Als ich jedoch mit einem Gedanken von Feldenkrais zum Thema Gesundheit konfrontiert war, habe ich sofort gefühlt, wohin ich in dieser Hinsicht wachsen kann. Für Feldenkrais ist Gesundheit ein dynamisches Gefüge. Die Fähigkeit des Menschen, seine Träume innerhalb seines Umfeldes zu realisieren, bevor er sich so in sein Leben verwickelt hat und keine Träume mehr hat, war für Feldenkrais ein Indikator für Gesundheit. Und für mich war dieser Gedanke der Anstoß, endlich das zu tun, wovon ich schon immer geträumt habe. Denn »in jedem von uns schlummern Fähigkeiten, die darauf warten, geweckt zu werden, um unser Leben bewusster, mobiler und reicher zu machen. Die verborgenen Fähigkeiten sind sehr viel umfangreicher als die, mit denen wir gewohnt sind zu leben.«

Zitierte Literatur

- 1 **Hüther, Gerald:** Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen; Vandenhoeck & Ruprecht 2010
- 2 **Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.** Link: www.ama-zon.de/Bedienungsanleitung-f%C3%BCr-ein-menschliches-Gehirn/dp/3525014643 – abgerufen am 04.06.2023
- 3 **Lernen in Bewegung:** Feldenkrais – Ein Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität, München: Feldenkrais-Verband Deutschland 2016
- 4 **Doidge, Norman:** Neustart im Kopf. Frankfurt am Main: Campus Verlag 2017
- 5 **»Da geht ein Licht durch meine Wirbelsäule«.** Link: www.feldenkrais.de/images/pdfs/FF10730-36_Licht_Himbert_low.pdf – abgerufen am 05.09.2023

Weitere Literatur

- Feldenkrais, Moshé; Wurm, Franz:** Abenteuer im Dschungel des Gehirns – Der Fall Doris. Berlin: Suhrkamp 1981
- Feldenkrais, Moshé:** Bewußtheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang. Berlin: Suhrkamp 1996
- Feldenkrais, Moshé:** Das starke Selbst – Anleitung zur Spontaneität. Berlin: Suhrkamp 1992
- Feldenkrais, Moshé:** Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Berlin: Suhrkamp 1987
- Buckard, Christian:** Moshé Feldenkrais – Der Mensch hinter der Methode. München: Piper 2017

TANJA HAUPENTHAL

Abschluss zur Yogalehrerin BDY/EYU 2018, 2017 Gründung einer eigenen Yoga-Schule, 2019 bis 2023 international anerkanntes Training zur Feldenkrais-Lehrerin, beruflich im Bereich »Property Management« tätig, www.tanjahauptenthal.com