

Was ist eigentlich ...

## ... Feldenkrais?

*Diese körperorientierte Technik löst Blockaden, stärkt die Selbstheilungskräfte und führt zu einem neuen Bewusstsein.*

**D**as, was niemand für möglich gehalten hätte, am wenigsten er selbst, geschah an einem Tag im Jahr 1957: Der israelische Premierminister David Ben-Gurion machte am Strand von Herzliyah einen Kopfstand, 71-jährig und in Badehose. Klar ging dieses Foto um die Welt. Und die künstlerische Leistung des Gründers des ersten jüdischen Staates

trug wohl am eindrucklichsten zum Ruhm von Dr. Moshé Feldenkrais bei. Dabei ging es dem Physiker keineswegs darum, mit spektakulären Übungen auf sich aufmerksam zu machen.

Im Gegenteil: Seine Methode der Bewusstheit durch Bewegung geht davon aus, und Feldenkrais war damit seiner Zeit um Jahrzehnte voraus, dass Körper und Geist eine Einheit

sind, die sich gegenseitig bedingen. Seine Übungssequenzen schulen somit auch nur vordergründig darin, sich seines Körpers bewusst zu werden, die eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen und diese zu modifizieren, um etwa Schmerzfreiheit oder eine größere Beweglichkeit zu erlangen. Der Mensch lernt durch die bewusst wahrgenommene Bewegung weit mehr als nur eine andere motorische Abfolge: Er lernt etwas über sich und kann so weit mehr als nur seine körperlichen Muster durchbrechen.

Ben-Gurion war ein Skeptiker. Ein Mensch, der seinem Kopf, nicht aber seinem Körper vertraute. Geplagt von chronischen Rückenschmerzen und sicher, auf seinen Körper nicht bauen zu können (er konnte als Junge schon keinen Handstand), ließ er sich nur unwillig auf die Feldenkrais-Methode ein. Nach 30 Sitzungen war er bereits beschwerdefrei, nach drei weiteren gelang ihm der Kopfstand. Den Moshé Feldenkrais ihm übrigens nur als weiteren Beweis für die Richtigkeit seines Ansatzes beibrachte – Körper und Geist lernen lebenslang.

Ein Ansatz, den der Begründer der körperorientierten Technik selbst für sich erkannt hatte und auch lebte: Er ließ damals schon Erkenntnisse der Hirnforschung, der Entwicklungspsychologie und anderer wissenschaftlicher Disziplinen in seine Arbeit einfließen. Und postulierte immer wieder das lebenslange Lernen von Körper und Geist.

Eine These, die inzwischen von der aktuellen Neurobiologie bestätigt wurde. So unterstreicht der Göttinger Forscher Gerald Hüther auch die feldenkraissche Annahme, dass alte Muster durch neue ersetzt werden können und zu ganz neuen Erfahrungen führen – zu neuen Bewegungs- und damit auch neuen Interaktionsmustern.

Marie Alut

