

## **Burnout-Prophylaxe für PsychotherapeutInnen: Feldenkrais**

**Claus Bühler**

Vortrag am 25. April 2012 im Rahmen der  
62. Lindauer Psychotherapiewochen 2012 ([www.Lptw.de](http://www.Lptw.de))

**Kontakt:**

Claus Bühler  
Buchenweg 13  
35394 Gießen

[www.bewegungskunst.com](http://www.bewegungskunst.com)

Sehr geehrte Damen und Herren,

heute ist die Feldenkrais-Methode unser Thema, und ich möchte Ihnen in den folgenden eineinhalb Stunden Hintergrundinformationen und Theorie zu dieser Methode anbieten. Vor allem aber ist es mir wichtig, dass Sie einen praktischen Zugang erleben können. Ich hoffe, dass mir eine verständliche Mischung aus Theorie und Praxis, aus der sich auch der Bezug zur Burnout-Thematik erschließt, gelingen wird. Jedenfalls sagte eine meiner Klientinnen, eine Pfarrerin, als sie hörte, dass ich diesen Vortrag halten werde, dass Feldenkrais ein Teil ihrer „Burnout-Versicherung“ sei.



Das Bild, das Sie hier sehen, hat die Münchener Malerin Lisbet Braren-Weinrich nach einer Feldenkrais-Stunde gemalt. Ich habe es ausgewählt, weil es einen Ausdruck von Körper-Erleben darstellt, der die anatomische Sichtweise bewusst um sinnliche und stimmungsbetonte Inhalte erweitert.

Lehnen Sie sich bitte jetzt erst einmal bequem zurück und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Das fühlt sich vertraut und symmetrisch an. Wenn Sie aber genau hinschauen, stellen Sie fest, dass der eine Unterarm oberhalb des anderen kreuzt. Es gibt also eine Asymmetrie. Ändern Sie nun die Haltung der Arme in die entsprechende andere Asymmetrie, also der andere Unterarm oben.

Ein anderes kleines Experiment: Falten Sie die Hände. Ändern Sie das Falten der Hände jetzt so, dass die Finger in der anderen Lücke sind, also der andere Daumen vorne, der andere Zeigefinger usw.

Es ist ein fremdes Gefühl, obwohl Sie von außen betrachtet vielleicht keinen Unterschied sehen können. Wenn Sie jetzt die Hände nach oben führen auf Höhe des Kopfes, dann spüren Sie die Fremdheit auch in den Schultern und im Raum zwischen den Schultern und den Ohren. Dies sind zwei Beispiele dafür, wie unser Körperbild strukturiert ist, ohne dass es uns zu Bewusstsein kommt. Prägungen dieser Art gibt es noch viele mehr, die wir nicht wahrnehmen, die aber unseren gesamten Handlungen und unserem Verhalten unterlegt sind.

Ich möchte mich nun unserem Thema weiter nähern, indem ich auf meinen eigenen Weg zu Feldenkrais Bezug nehme. Ende der 70er Jahre, gegen Ende meines Studiums der Sportwissenschaften, war die Zeit, als in der alternativen Szene Verfahren wie die Bioenergetik Hochkonjunktur hatten, Neoreichianische Körperarbeit und Urschreithherapie waren verbreitet und die Sanyasins machten mit körperorientierten Meditationsübungen von sich Reden. Dies waren alles Praktiken, die den Körper in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten stellten und eine Befreiung von alten Begrenzungen erreichen wollten.

Mit einigen Kommilitonen – uns interessierte weniger der Leistungsgedanke im Sportstudium, sondern vielmehr das Lern- und Entwicklungspotenzial durch Bewegung – beschäftigte ich mich mit diesen neuen Ideen. Aus den vielen Angeboten die seriösen herauszufiltern, war nicht so einfach. Mir wurde damals aber ganz schnell klar, dass mich „pushende“ Verfahren skeptisch machten und ich mich davon eher distanzierte.

Mein Weg führte mich dann zunächst weiter auf der künstlerischen Ebene – ich beschäftigte mich mit Pantomime, Ausdruckstanz und Bewegungstheater, und ich merkte, wie auch in diesen Feldern die Körperwahrnehmung eine immer größere Rolle zu spielen begann: nicht die Bewegungstechniken standen im Vordergrund, sondern die körperlich-emotionale Wahrnehmungsfähigkeit, die innere Empfindung und dann erst die Wege, diese Empfindungen nach außen, in den Ausdruck zu bringen.

Dass sich Gefühle in der Körperhaltung ausdrücken, war nicht nur in diesem Zusammenhang, sondern natürlich schon immer auch im „Volksmund“ eine Binsenwahrheit. Dass einen etwas bedrückt und man den Kopf hängen lässt, oder dass einer vor Freude strahlt, oder als aufrechter Mensch durchs Leben geht – dass also Stimmung und innere Haltung im Ausdruck erkennbar sind, war und ist eine Selbstverständlichkeit.

Eines Tages brachte ein früherer Kommilitone die Idee mit, dass, wenn Gefühle den Körperausdruck veränderten, dann müsste es ja auch in umgekehrter Richtung funktionieren, dass nämlich **eine Veränderung der Körperhaltung auf die Gefühle einwirken** und sie verändern können müsste. Das war für mich damals ein fast revolutionärer Gedanke. Inzwischen ist er zu einer Selbstverständlichkeit und geradezu zur Grundlage meiner täglichen Arbeit geworden.



Moshé Feldenkrais war mit dieser Erkenntnis deutlich früher dran, er hatte dies bereits 1949 in seinem Buch „Der Weg zum reifen Selbst“ postuliert. Er sagte sinngemäß, dass **das Denken, die Emotionen, die Sinneswahrnehmung und die Bewegung** ein sich gegenseitig beeinflussendes System seien.

Die Entwicklung in der Gehirnforschung und vor allem die Arbeit von Antonio R. Damasio (dargestellt in seinem Buch „Descartes‘ Irrtum“) stützen diese These und tragen darüber hinaus zur Erklärung der Wirksamkeit der Feldenkrais-Arbeit bei. Damasio verwendet den Begriff der „**Hintergrundempfindungen**“ (S. 207 ff.), auf die ich nachher noch zu sprechen komme. Selbstverständlich funktioniert die Beeinflussung dieses Systems (Sinneswahrnehmung, Emotion, Denken und Bewegung) über den Zugang der Bewegung nicht so einfach wie der Volksmund glauben macht. Appelle wie „Lass den Kopf nicht hängen“, mach den Rücken gerade, „entspann dich“ oder „mach dich locker“ haben wir alle schon einmal gehört. Diese wohlmeinenden und oft auch ungeduldigen Aufforderungen machen die Angesprochenen aber vor allem hilflos, weil sie gar nicht genau wissen, wie sie diese Appelle umsetzen sollten, oder weil die Umsetzung übermäßig viel Kraft verlangt. Eine willentliche, *willkürliche* Veränderung der Haltung bewirkt aber noch keine nachhaltige Stimmungsveränderung.

Wenn ich meine Bewegungs- und Haltungsmuster willkürlich verändere, dann setze ich lediglich zusätzliche Kraft ein – Körperkraft und emotionale Kraft. Mehr „Arbeit“ entlastet aber nicht, sondern verstärkt den ohnehin vorhandenen Druck. Dieser Druck wirkt sich auch ganz konkret physisch aus, was einen Zusammenhang mit psychosomatischen Beschwerden nahe legt. Das wäre allerdings das Thema für einen eigenen Vortrag.

Es braucht also einen subtileren Zugang, der eine effektive *Reorganisation* der gewohnten Haltungs- und Verhaltensmuster ermöglicht.

Nun möchte ich Sie fragen, wer von Ihnen hier im Raum die Feldenkrais-Methode schon einmal praktisch kennengelernt hat. Gegenprobe. (Nachfrage: überdenken Sie jetzt bitte kurz das Heben Ihres Armes – wie bewusst lief das ab oder wie automatisch, welche Art von Einfluss auf die Bewegung können Sie sich denken?...?)

Hier haben Sie ein weiteres Beispiel dafür, dass ein großer Teil unserer Bewegungen komplett automatisch abläuft, zumeist in Reaktion auf äußere Stimuli und Gegebenheiten. Wir haben zwar einen gewissen Einfluss auf Tempo und Richtung, auch äußere Faktoren spielen eine Rolle (z.B. wie nah sitzt ihr Nachbar) und – meistens jedenfalls – auf das „Alles oder Nichts“ (in diesem Fall den Arm zu heben oder unten zu lassen). Aber den genauen Ablauf der Bewegung machen wir uns nicht bewusst. Das würde im Alltag bei den meisten Handlungen auch eher von Nachteil sein. Dass wir über Schalten und Kuppeln beim Autofahren nicht nachzudenken brauchen, ist definitiv sinnvoll.

Wenn es aber um Selbstfürsorge oder um Entscheidungsfindungen geht, dann spielt die Hintergrundwahrnehmung unseres Körpers eine bedeutende Rolle.

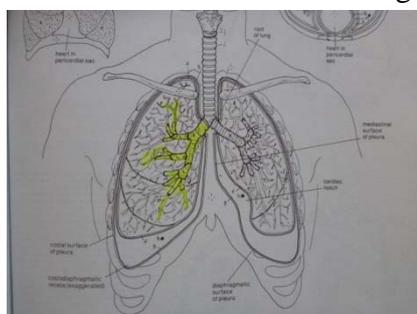
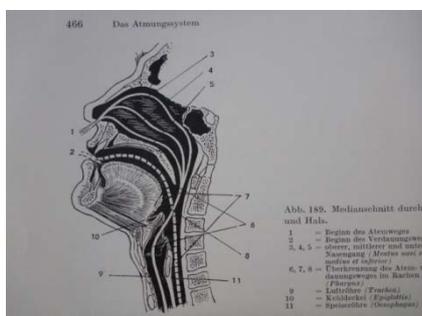
Antonio Damasio bezeichnet sie als „Off-line-Karten“, die für das Körperbild verantwortlich und disponibel, also bei Bedarf abrufbar sind. Anders als die „on-line-Karten“, die im Gehirn den aktuellen Gefühlszustand repräsentieren, ist unser Körperbild bestimmt von Erfahrungen, die wir im Laufe unseres ontogenetischen Entwicklungsprozesses gemacht haben; es ist also verbunden mit unseren Prägungen und Verhaltensmustern.

Lassen Sie uns an dieser Stelle einen praktischen Einstieg in die Feldenkrais-Methode machen: Neben der Einzelstunde, die wir als Funktionale Integration (FI) bezeichnen, wird der Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ (oder ATM – Awareness Through Movement) genannt und findet meistens im Liegen statt.



Da wir hier keine Matten auslegen können, möchte ich zunächst eine sehr ruhige Einführung anleiten, bei der es weniger um Bewegung und vor allem um Selbstbeobachtung geht. Nachher, in einem zweiten Teil, werden Sie eine aktivere Lektion erleben.

Feldenkrais-Lektion: Atembeobachtung (Dauer ca. 15 Minuten):



Schauen Sie sich bitte kurz die beiden Bilder an. Bilden Sie sich eine grobe Vorstellung vom Verlauf des Luftstroms durch den Mund-, Nasen- und Rachenraum. Schauen Sie sich auf dem zweiten Bild die Verzweigungen von der Luftröhre in die Bronchien an.

Setzen Sie sich jetzt bitte einigermaßen aufrecht und bequem angelehnt auf Ihren Stuhl, beide Füße flach auf dem Boden, die Knie leicht geöffnet, die Hände in den Schoß gelegt. Sie können die Augen schließen. (...15 Min. differenzierte Beobachtung des Atemstroms, zunächst nur die rechte, dann die linke Seite; .....).

Diese Einstiegslektion ist ein Beispiel für Feldenkrais-Lektionen, die zur Klärung der Körper-Landkarte beitragen und die „weißen Flecken“ sozusagen mit Farbe ausfüllen.

Diese Landkarte betrifft nicht nur die Körperoberfläche, und die „Farbe“ ist mehr als ein anatomisch-kinästhetisches Gefühl. Sie verbindet sich auch mit Stimmungen, und sie hat einen Bezug zum Denken: vermutlich hat diese Übung das *Gedankenkarussell*, falls es sich bei Ihnen gedreht hat, ausgebremst. Nicht nur solche „Landkarten-Klärungs-Lektionen“, sondern auch die vielen anderen Variationen von Feldenkrais-Stunden bewirken eine **Verstärkung des Grundgefühls unserer körperlichen Selbstwahrnehmung**, des „Hintergrund-Rauschens“. Sie schaffen oder verbessern die Fähigkeit, dieses Grundgefühl schneller in den Vordergrund zu holen aus der Verdrängung, wohin es durch andere aktuell wichtige Handlungen (oder Gefühle oder sinnliche Wahrnehmungen) gebracht worden ist.

Noch entscheidender ist, dass durch die Feldenkrais-Erfahrungen die Off-line Karten reorganisiert, also erweitert und verbessert werden. Kraft zehrende *-parasitäre* – Anteile werden weniger, der Blick auf das Wesentliche wird klarer.

Wenn diese Karten also, wie Damasio postuliert, als Grundlage für Entscheidungsfindungen dienen, dann heißt das, man wird sich nicht mehr jedes Mal nach dem altvertrauten und gewohnten Muster entscheiden, sondern hat eine breitere Grundlage und bekommt Handlungsalternativen. Wenn wir als Metapher eine *Landkarte* nehmen, dann haben Sie jetzt noch andere Straßen kennengelernt, die möglicherweise direkter zum Ziel führen oder nicht so stressig sind wie manche Autobahnen. Von neuronalen Autobahnen sprechen ja auch manche Gehirnforscher, wenn es um eingefahrene Verhaltensweisen geht.

Im Zusammenhang mit der Burnout-Thematik halte ich die Hintergrundwahrnehmung für besonders bedeutsam. Mit genügend Wachsamkeit für unsere körperlichen Signale bemerken wir nämlich normalerweise frühzeitig, ob uns die Situation, in der wir uns gerade befinden, zuträglich ist, oder ob sie bereits über unsere Grenzen geht. Das Wissen um die eigenen Körpergrenzen – und das bedeutet ihre konkrete körperliche Wahrnehmung in allen Aspekten (kinästhetisch, viszeral und mit den Sinnen,...), ist die Basis unserer Identität und damit Grundlage für eine *gesunde* Abgrenzungsfähigkeit. Natürlich gibt es auch andere Abgrenzungsmöglichkeiten, beispielsweise durch aggressives Verhalten, durch Abgestumpftheit, durch neurotische Verhaltensweisen oder durch psychosomatische Symptome oder letztlich gar durch ernsthafte Erkrankungen.

Für den gesünderen Weg halte ich die Fähigkeit, innezuhalten, eine Einschätzung der Lage zu bekommen und damit die Entscheidungsfähigkeit zu erlangen, ob ich so weiter machen will, oder ob es Alternativen gibt.

Dieses Innehalten erfordert keinen Zeitaufwand. Ich habe es an anderer Stelle auch als „Entscheidungslücke“ im Ablauf eines Handlungsstranges bezeichnet. Es ist nicht zu verwechseln mit der „Hyperaufmerksamkeit“, die Byul-Chung Han in seinem Buch „die Müdigkeitsgesellschaft“ erwähnt.

Damit sich dieses Grundgefühl von selbst an die Oberfläche der Wahrnehmung hebt, braucht es eine tiefere Verankerung. Denn wenn wir uns ständig daran erinnern müssen, dass wir uns wahrnehmen sollten, wird es mühevoll, und wir lassen es schnell wieder sein.

„Wie aus Erfahrungen Strukturen werden“ war der Titel eines Vortrages, den Gerald Hüther vor einigen Jahren hier gehalten hat. Wie findet also diese tiefere Verankerung statt, wie bilden sich die Strukturen?

Im Feldenkrais-Unterricht legen wir Wert darauf, dass die **Bewegungen langsam und beobachtend ausgeführt werden**, dass die **Bewegungen wiederholt** werden, dass es dazwischen **Integrationspausen** gibt, dass die Übenden auf der Suche nach dem **geringstmöglichen und angemessenen Kraftaufwand** sind, dass die Aufmerksamkeit auch auf andere, nicht primär adressierte Körperregionen gerichtet wird. Es ist aber ebenso erlaubt, Pausen einzulegen, wenn man es **selbst für nötig hält**, weg zu driften, es gibt sogar Momente von Sekundenschlaf, die ich persönlich schätze, weil danach eine größere Wachheit entsteht, und man in der Regel nichts verpasst hat. Ich vermute, dass die Wirkung am stärksten ist, wenn man in einen tranceartigen Zustand kommt.

Diese Vorgehensweise erlaubt es, dass sich aus den elektrochemischen Potenzialen in unserem Nervensystem feste Strukturen, genau genommen neue Synapsen bilden.

**Es entsteht nicht nur ein klareres Selbstbild, sondern auch ein erweitertes körperliches und geistiges Bewegungsrepertoire, größere Flexibilität und die Fähigkeit, neue Wege zu entwickeln**, das Erkennen unnötiger (parasitärer) Hilfsbewegungen, mehr Leichtigkeit, und vielleicht sogar mehr Eleganz.

Um es noch einmal zu betonen: Feldenkrais ist kein Übungssystem, bei dem bestimmte *Bewegungsabläufe* „trainiert“ werden sollen. Es geht nicht um eine „gute Haltung“ oder „richtigen Krafteinsatz“ (wie bei der Rückenschule), auch wenn sich diese quasi als Nebeneffekte herausbilden. Es geht um

### **Bewusstheit durch Bewegung:**

um Bewusstheit über meine Handlungen, mein Verhalten, meine (innere wie äußere) Haltung, die gespiegelt wird durch Bewegung in der Feinkoordination, durch das **WIE**, so wie ich es auf der kinästhetischen Ebene erlebe. Und dieses kinästhetische Erleben (das mit Gefühl, sinnlicher Wahrnehmung und dem Denken verbunden ist) ist der Indikator dafür, ob ich meine Grenzen respektiere und mich wohl fühle und angemessen bin in dem, was ich tue. Und nicht zu vergessen, zeigt es auf, wo ich mich entwickeln und meine Grenzen erweitern kann.

Dafür braucht es Übung!

Lassen Sie mich noch einmal zusammenfassen: Körperhaltung und Emotionen stehen in Wechselwirkung; mehr noch: das Denken, die Sinneswahrnehmung, die Emotionen und Bewegung stellen ein sich gegenseitig beeinflussendes System dar. Körperrepräsentationen (off-line-Karten) sind erworben und bilden die Grundlage für Identität, Abgrenzungsfähigkeit und Entscheidungsfindung. Sie sind reorganisierbar durch bewusst beobachtete und gesteuerte Bewegung. Die Handlungsebene ist durch Bewegung geprägt. Wenn Bewegung reorganisierbar ist, wirkt das in die Handlungsebene hinein.

Ich möchte nun ein paar Eckdaten zum Hintergrund der Feldenkrais-Methode und auch zur Person ihres Begründers geben.



So ein Bild hätten Sie vermutlich hier nicht erwartet!  
Der hintere Herr mit dem Würgegriff ist Moshé Feldenkrais, in einer Darstellung seines Buches „Unarmed Combat“, ein Handbuch, das er im zweiten Weltkrieg für die britische Armee verfasste. Mehr dazu gleich.



Lieber schauen wir uns dieses Bild an:  
es zeigt M. Feldenkrais bei der Behandlung eines behinderten Kindes.

Geboren 1904 in Slavuta, das in der heutigen Ukraine gelegen ist, emigrierte Feldenkrais ohne Eltern als 14-jähriger nach Palästina. Es würde zu weit führen, seine ganze, sehr spannende Biografie hier auszubreiten. Nur so viel dazu: Als Mitglied der Haganah-Bewegung war er dort in jungen Jahren in gewaltsame Auseinandersetzungen zwischen Israelis und Arabern involviert. Feldenkrais war Fußballer, arbeitete als Kindererzieher im Kibbuz und als Landvermesser, systematisierte seine frühen Kampferfahrungen in einem ersten Handbuch für die Mitglieder der Haganah, studierte Physik in Paris an der Sorbonne am Institut der Curies (Radioaktivität), wurde Doktor in angewandter Physik, war der erste europäische Träger eines schwarzen Gürtels im Judo, und später Leiter der Elektronikabteilung im Israelischen Verteidigungsministerium. Er war befreundet mit dem damaligen Verteidigungsminister Moshé Dajan und war Bewegungslehrer des ersten israelischen Staatspräsidenten David Ben Gurion. Sie fragen sich jetzt sicher, wie kann jemand mit diesem Hintergrund eine so feinfühligere und sanftere Methode entwickeln?

Feldenkrais hatte eine Knieverletzung, die zur damaligen Zeit nicht zu operieren war. Um mit der Situation zurecht zu kommen, beobachtete er sich genau in seinen Bewegungen (etwa auf die gleiche Weise, wie heute der Gruppenunterricht aufgebaut ist). Er erkannte, dass das Problem weniger am Ort des Schmerzes, also dem Knie, zu suchen war, sondern mit der Bewegungssteuerung im Gehirn zu tun hatte. Mit seinem Wissen über Bewegung und durch seine Art der Selbsterforschung konnte er seine 80 Lebensjahre gut mit diesem Knie leben. Mit seiner Erfahrung gelang es ihm, auch anderen bei körperlichen Problemen zu helfen. Dabei entdeckte er, dass sich bei diesen Menschen nicht nur die körperliche Situation verbesserte, sondern dass sie auch in ihrem Verhalten eine Entwicklung zeigten.

Er begann mit wissenschaftlicher Akribie Informationen zu sammeln, war bestens informiert über den Stand der aktuellen Gehirnforschung, über Bewegungs- und Kindesentwicklung, war befreundet mit dem Gehirnforscher Karl H. Pribram, stand im Kontakt mit Margret Mead, Heinrich Jacoby, Milton Erickson und vielen anderen. Schließlich widmete er sich ausschließlich der Weiterentwicklung seiner Methode und unterrichtete mehrere Ausbildungen in Israel und den USA. Es gibt unzählige Lektionen, die aufgezeichnet und zu einem großen Teil transskribiert worden sind, ein wertvoller Fundus für die heutigen Feldenkrais-Lehrer.

Die martialische und die wissenschaftliche Seite seiner Biografie haben seine Methode geprägt: seine Interventionen sind keinesfalls beliebig, sie sind in ihrer Zartheit äußerst präzise und basieren auf einem fundierten Verständnis der menschlichen Bewegung in ihren funktionalen, sozialen und emotionalen Lebenszusammenhängen.

Die Informationen, die normalerweise am Schluss eines Vortrages stehen, ziehe ich nun vor, damit Sie am Ende dieser Vorlesung mit dem Körpergefühl aus der abschließenden Lektion ungestört nach draußen gehen können.

### **Die Feldenkrais-Methode heute:**

Neben dem Gruppenunterricht **Bewusstheit durch Bewegung**, den Sie hier ansatzweise kennen lernen, gibt es die Einzelarbeit, die wir **Funktionale Integration** nennen. Sie besteht darin, dass der Klient/die Klientin auf einer Liege passiv bewegt wird. Dies ermöglicht einen sehr individuellen Zugang und ist eine Mischung aus Wohlbehagen und sehr effektivem organischen Lernen. Beiden Vorgehensweisen gemeinsam ist die spezifische „Ansprache“ des Nervensystems, die Selbstbeobachtung und die körperlich-ganzheitliche Selbsterforschung. Ich habe viele Klienten, die gleichzeitig eine Psychotherapie machen und berichten, dass Sie in meiner Stunde oft einen zusätzlichen Zugang zu den Themen finden, die in der Psychotherapie gerade anstehen. Eine Einzelstunde dauert normaler Weise 60 Minuten, ebenso die Gruppenstunde. Bei der Einzelstunde empfehle ich meistens zunächst drei Termine zu vereinbaren, danach entscheidet sich, in welchen zeitlichen Intervallen jemand weiter machen will (von wöchentlich bis hin zu alle paar Jahre mal), oder ob die Methode überhaupt zu Ihm/Ihr passt. Natürlich spielt auch die „Chemie“ zwischen dem Feldenkrais-Lehrer/In eine Rolle. Eine gute Möglichkeit zum Kennenlernen ist auch die Teilnahme an Wochenend-Workshops. Es gibt auch CDs, mit denen Sie zu Hause üben können. Gehen Sie aber besser in einen lebendigen Unterricht. Feldenkrais-LehrerInnen passen die Inhalte der Lektionen an die Atmosphäre und die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe an.

Falls Sie Lust auf Feldenkrais bekommen haben, finden sie erfahrene Feldenkrais-LehrerInnen (mit 4-jähriger 800 Stunden international anerkannter Ausbildung), sowie Literatur und weitere Informationen unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Wir kommen nun zur versprochenen nächsten praktischen Übung. Dazu möchte ich einige Hinweise geben, worauf Sie achten, oder wovon Sie sich nicht verunsichern lassen sollten: Da ist zunächst einmal das „Richtig“ und das „Falsch“. Wir sind gewohnt, die Dinge richtig machen zu wollen und erwarten eine klare Ansage zur Orientierung, damit wir einschätzen können, ob wir alles richtig machen. Richtig oder Falsch sind aber keine Kriterien in Bezug auf die angeleitete Übung (außer natürlich, dass z.B. rechts gemeint ist, wenn ich rechts sage). Feldenkrais stellt ein Experimentierfeld zur Verfügung, in dem Sie sich ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln können. Ein Falsch gibt es aber durchaus, nämlich dann, wenn Sie etwas tun, womit Sie sich nicht wohl fühlen, oder was über Ihre Grenzen geht. Eng verbunden damit ist der „Fallstrick“ der Selbstbewertung: Wenn ich nicht gleich verstehe, was von mir erwartet wird oder wie ich etwas tun soll, dann haben die meisten von uns die Tendenz, sich selbst in Frage zu stellen und an sich zu zweifeln. Vergleichen Sie sich besser nicht mit anderen, das bringt eine unnötige Wertung ins Spiel. Niemand ist perfekt, und Sie wissen nicht, ob es die anderen „richtig“ oder besser machen! Am besten ist es, Sie machen einfach die Augen zu und fangen an, sich so zu bewegen, wie Sie es verstanden haben. Es gibt noch eine weitere Falle, nämlich der Gedanke „das kann ich doch, da ist doch weiter nichts dabei“. In diesem Fall sollten Sie sich klar machen, dass es hier nicht darum geht, ob etwas gelingt, sondern darum, in der Wahrnehmung und Selbstbeobachtung immer feiner zu werden. Wichtig ist nicht WAS, sondern WIE Sie etwas tun.

Besser ohne Ehrgeiz! Unterwerfen Sie sich nicht dem Druck, irgendetwas erreichen zu müssen. Kleine Kinder bewegen sich und probieren sich aus, sie fühlen sich dabei wohl, und wenn nicht,

lassen sie es sein. Sie bewerten sich nicht. Das ist organisches Lernen, möglichst unbeeinflusst vom Lob oder Tadel der Erwachsenen. (Dazu ist lesenswert von Emmi Pickler: „Lasst mir Zeit“).

Feldenkrais-Lektion „Die Wirbelsäule beugen im Sitzen auf einem Stuhl“ (Dauer ca. 40 Minuten)

Es ist üblich, nach so einer Lektion keinen verbalen Austausch zu beginnen: die Wahrnehmungen sind normaler Weise so fein und vielfältig, dass die Verbalisierung eine Auswahl trifft und damit Bewertung bewirken würde. Lassen Sie Ihrem Nervensystem Zeit, die Erfahrungen ungestört einzuordnen. Es könnte sein, dass Sie auf diese Stunde hin Reaktionen bekommen, dass z.B. Schmerz entsteht. Lassen Sie sich nicht beunruhigen: es ist fast immer ein Aktualisieren alter verdrängter Schmerzempfindungen, die an die Oberfläche gehoben werden – und damit auch einer Bearbeitung zugänglich werden. In aller Regel verschwinden sie spätestens am nächsten Tag.



Nach dieser Stunde möchte ich Ihnen empfehlen, draußen noch ein paar Schritte spazieren zu gehen (so wie die Wirbelsäule auf diesem Bild) und auf ihr Körpergefühl zu lauschen, bevor Sie sich in die nächste Aktivität begeben.

„Die Wirbelsäule“  
Danke für Ihre Aufmerksamkeit

### Literatur:

- Bühler, Claus: Antigewaltprogramme im Strafvollzug, [www.lptw.de](http://www.lptw.de) /2009  
Damasio, Antonio R.: Descartes´ Irrtum, München 1995  
Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst, Paderborn 1994  
Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung; der aufrechte Gang, Tel Aviv 1967  
Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Frankfurt 1985  
Feldenkrais, Moshé: Abenteuer im Dschungel des Gehirns, New York 1977  
Feldenkrais, Moshé: Unarmed Combat. Neu herausgegeben von Moti Nativ unter dem Titel „Hadaka-Jime“ Longmont Colorado 2009  
„Feldenkrais-Zeit – Journal für somatisches Lernen“ Nr.1/2000  
Han, Byung-Chul: Müdigkeitsgesellschaft, Berlin 2010  
Kraus, Werner (Hrsg.): Moshé Feldenkrais/ 1904 – 2004/ zum 100. Geburtstag,  
Pickler, Emmi: Lasst mir Zeit, München 2001  
[www.bewegungsmanagement.com](http://www.bewegungsmanagement.com), 2004  
Ruge, U., und Weise, S., (Hrsg.): Zuerst bin ich im Kopf gegangen & andere Feldenkrais-Geschichten, Karlsruhe 2007

### Bilder und Fotos:

- Braren-Weinrich, Elsbet: Feldenkrais-Aquarelle; Katalog. Selbstverlag  
Michael Wolgensinger (mit freundlicher Genehmigung von Lea Wolgensinger)