

Gehirn will angenehme Empfindungen

Feldenkrais-Methode fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit

WIESBADEN Eine alternative Form, um Bewegungsabläufe schmerzfrei zu machen, ist die Feldenkrais-Methode. Sie wurde vom weißrussischen Naturwissenschaftler Moshé Feldenkrais entwickelt.

Von
Angelika Eder

„Ich konnte mich plötzlich viel besser bewegen, ohne mich mehr anzustrengen. Welcher Effekt einer einzigen Stunde, ohne dass nach außen hin etwas passiert war!“ Diese Erfahrung nach einem Feldenkrais-Kurs bewog Doris Dohse dazu, sich selbst in Straßburg zur Lehrerin der Methode ausbilden zu lassen, die von einem weißrussischen Naturwissenschaftler entwickelt wurde: Moshé Feldenkrais (1904–1984) hatte als Physiker, Ingenieur und Judolehrer die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung und Denken studiert, und dabei Erkenntnisse der Kybernetik, Hirnforschung und Entwicklungspsychologie einbezogen. Fazit: Für seine Weiterentwicklung muss der Mensch lernen, sich selbst zu spüren, und die Aufmerksamkeit auf die wohlthuendsten aller möglichen Bewegungsvariationen zu richten.

Keine Schmerzen

„Unser Nervensystem merkt sich die angenehmste Empfindung, es speichert sie ab“, erklärt Dohse übereinstimmend mit Andreas Schulz, ebenfalls Feldenkrais-Lehrer in Wiesbaden. Denn das Gehirn fordert bei angenehmen Empfindungen Wiederholung, und bei unangenehmen Vermeidung. Das Prinzip ist also ein völlig ande-



Feldenkrais-Lehrerin Doris Dohse zeigt, wie Bewegung wohlthuend sein kann.

Foto: wita / Müller

Morgen lesen Sie:

Unser „privat plus“ berichtet über den neuesten Klatsch und Tratsch aus Wiesbaden sowie die Tops und Flops der Woche.

res als beispielsweise das der Krankengymnastik, die oft mit Anstrengung und Schmerzen verbunden ist. Dieser andere Ansatz wiederum resultiert aus der Prämisse, die Schulz folgendermaßen formuliert: „Das Gehirn ist unser Hauptbewegungsorgan!“ Der Mensch könne bis ins hohe Alter die

von Geburt an im Nervensystem bereit liegenden neuronalen Verbindungen nutzen, indem er mittels individueller Erfahrungen neue spezifische Verknüpfungen im Gehirn herstelle. Vielfach sorgten jedoch schlechte Angewohnheiten und Verfestigungen dafür, dass die gegebenen Möglich-

keiten nicht ausgenutzt würden.

Wie das Lernen in der Praxis aussieht, demonstriert Dohse an einer Schülerin auf der Liege: Mit sehr sanften Bewegungen zeigt sie ihr beispielsweise, in welcher Rückenposition sich das schmerzende Bein so aufstellen lässt, dass es gut tut

und so wenig wie möglich Muskelkraft kostet. Und auch der sachte Zug oder Druck an der Hüfte in der Seitenlage bringt etwas in Gang, was unwillkürlich die momentane Gesamthaltung verändert, und sowohl in der anderen Hüfte als auch in der Lendenwirbelsäule ein angenehmes Gefühl auslöst, das noch nach der Behandlung andauert.

Dohse und Schulz spüren also mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung auf, wo es im Bewegungsablauf des Betroffenen hapert, und machen mit angenehmen Berührungen sozusagen Alternativvorschläge: Führe man diese nun einige Male mit Bewusstheit durch, stelle sich der Erfolg ohne Kraftanwendung und ohne Willenskraft von selbst ein.

Achtsames Ausprobieren

„Aber in Feldenkrais steckt viel mehr als etwa nur die Frage ‚Wie hebe ich meinen Arm?‘“, erklärt Dohse. Denn die dadurch erlangte unangestregtere Beweglichkeit wiederum wirke sich auf das Selbstbild des Betroffenen aus, auf das Denken, Fühlen und Handeln, denn Neurologen zufolge, geht jedes Erleben und jeder Gedanke auf körperliches Empfinden zurück. So erweitert man durch achtsames Ausprobieren nach und nach seine Möglichkeiten, gemäß dem Motto von Feldenkrais: „Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst.“ Folglich ist diese Methode auch bei Künstlern und Musikern sehr beliebt, die Fehlhaltungen vorbeugen wollen. Gleichzeitig profitieren natürlich auch sie von der Feldenkrais-Methode „als einer Einladung, ihre körperliche und geistige Beweglichkeit zu fördern“.

■ Die Kosten für den Einzelunterricht, die in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen werden, betragen zwischen 55 und 65 Euro pro 60-minütiger Sitzung und 125 bis 150 Euro für einen 10er-Gruppenkurs. Weitere Infos unter www.feldenkrais.de www.adelheid-doho.de E-Mail: info@feldenkrais-andreasschulz.de.