

## Was ist Feldenkrais?

Es ist die Methode, die Herr Feldenkrais erfunden hat. Daher sollte ich zuerst kurz erläutern, *wer* Feldenkrais ist (bzw. war):

Dr. Moshe Feldenkrais war Nuklearingenieur (Doktorat der Sorbonne Universität) und Judo-Experte (einer der ersten Träger des schwarzen Gürtels in Europa), daher Fachmann sowohl für menschliche Bewegung wie auch Mechanik. Eine inoperable Knieverletzung motivierte ihn, sich zusätzlich mit Physiologie und Psychologie zu beschäftigen – letzteres deshalb, weil der Umgang mit seinem Knie ihm die Wichtigkeit der Veränderung von tief eingelernten Verhaltensmustern zeigte. Daraus erwuchs die Feldenkrais-Methode: eine Methode der Selbsterkenntnis und -veränderung mittels Bewegung.

## Wie kann ich mir eine Feldenkrais-Gruppenstunde („ATM“) vorstellen, was geschieht dabei?

Der *Raum Ihrer Möglichkeiten* wird erweitert. Um dorthin zu gelangen erhalten Sie Anleitungen für Bewegungen (je nach Gruppe *Bewegungen unterschiedlichster Art* – einfach oder kompliziert, groß oder sehr klein, langsam oder schnell, meist am Boden aber auch in vielen anderen Positionen, gewohnheitsmäßig oder gänzlich ungewohnt und überraschend).

## Es heißt, in den Feldenkrais-Stunden gibt es kein „Müssen“. Was ist damit gemeint?

Es gibt in der Feldenkrais-Methode keinerlei Zwang etwas Bestimmtes zu tun oder erreichen zu müssen. Tatsächlich sind die Übungen nur Vorschläge, die sich als Einstieg bewährt haben:

Es ist, wie wenn Sie eine unbekannte Stadt besuchen, am Anfang nehmen Sie vermutlich einen Fremdenführer oder zumindest einen Stadtplan; wenn Sie sich später etwas auskennen, können Sie auf eigene Faust erkunden, was für Sie von Interesse und Wichtigkeit ist.

Es gibt auch keinen Vergleich oder Konkurrenzdruck, die *Motivation* weiterzumachen kommt aus dem Interesse, das in Ihnen erwächst, aus dem Überraschenden in den Stunden, aus der natürlichen Neugierde auf sich selbst und seine Möglichkeiten. Sie lernen über diese Ihre Möglichkeiten, und was in Ihnen Sie einschränkt, durch angeleitetes Experimentieren und Üben. Als Feldenkrais-Lehrer bin ich Ihr Fremdenführer im Raum Ihrer (Bewegungs-) Möglichkeiten.

## Wie lange hält dies an?

Je nach Situation kann die neue Erfahrung für einige Stunden, aber auch Tage anhalten – und bei regelmäßiger Wiederholung zu Hause auch in das dauernde Bewegungsverhalten integriert werden. Viel wichtiger ist aber, dass der Zugang zur, *die Methode* der Verhaltensänderung erlebt und erlernt wird: diese geschieht am besten in einem Zustand ohne Zwang, aber wach, präsent und offen für Neues.

## Nach welchen Vorgaben werden die Inhalte dieses Seminars ausgewählt?

In Kombination mit den Tänzen werden Bewegungsfolgen ausgewählt, die für alle Menschen, die gerne tanzen (aber auch gehen, laufen, ...) hilfreich sind. Tanzen ist Bewegung, Gehen und Ausdruck zu Musik. Die Themen werden jedoch nicht im Vorhinein detailliert bekanntgegeben: es ist schwierig, schon (scheinbar) Bekanntem mit Interesse und Offenheit zu begegnen – doch gerade diese wollen wir ja pflegen und nutzen.

## Kann man Übungen auch selbst machen?

Genau genommen kann man diese *nur* selbst machen. Niemand kann *Ihre* Selbsterkenntnis *für Sie* gewinnen. Dabei ist die Anleitung in der Stunde nützlich, aber nicht immer notwendig.