



WITZ:-)

Spielerisch lernen durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode hilft bei der Entfaltung des eigenen Potenzials, weiß Sascha Krausneker vom Feldenkrais Institut Wien.

INTERVIEW: EVA PAKISCH

Was ist Feldenkrais?

Sascha Krausneker: Das ist eine körperorientierte Bewegungs- und Lernmethode. Erfunden wurde sie von Moshé Feldenkrais, einem Physiker und Judolehrer. Ziel ist es, über das Element Bewegung Veränderungen auf geistiger, seelischer oder körperlicher Ebene zu erzielen. Manche Menschen fühlen sich nach einer Feldenkrais-Einheit handlungsbeherber, andere wiederum haben das Gefühl, dass ihre Haltung aufrechter ist, die Atmung leichter oder die Bewegungen effizienter. Feldenkrais war aber auch der Ansicht, dass durch die Bewegung das Denken flexibler wird.

Worauf basiert die Methode?

Krausneker: Feldenkrais hat beobachtet, wie Babys oder kleine Kinder lernen und dabei festgestellt, dass diese ohne Lehrer und Korrektur auskommen. Dass das mehr so ein spielerisches Erforschen, einerspüren und Ausprobieren von Möglichkeiten ist. Daher handelt es sich auch bei den von ihm entwickelten Bewegungsanleitungen nicht um Körperübungen im herkömmlichen Sinn, sondern auch hier steht das Ausprobieren und Lernen im Vordergrund. Der Klient soll auf spielerische Weise erlernen irgendwann eingetübte und mitunter jahrzehntelang beibehaltene Bewegungsabläufe zu erkennen und möglicherweise auch durch nützlichere zu ersetzen.

Feldenkrais wird sowohl in Gruppen- als auch Einzelarbeit praktiziert? Was passiert hier jeweils?

Krausneker: In den Gruppenstunden, die „Bewusstheit durch Bewegung“ genannt werden,

leitet der Feldenkrais-Lehrer die Teilnehmer mittels mündlicher Anweisungen durch Bewegungssequenzen. Diese werden im jeweils eigenen Tempo durchgeführt und ermöglichen das Entstehen von Bewusstheit für individuelle Bewegungsabläufe, -muster und -zusammenhänge. In den Einzelstunden leitet der Practitioner seine Klienten „hands-on“, also durch Berührungen mit den Händen, durch individualisierte, funktionale Bewegungsabläufe. Hier kann man ganz spezifisch auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen.

Wer sind die Zielgruppen? Und: Wo kommt die Methode zum Einsatz?

Krausneker: Feldenkrais ist für Menschen jeden Alters geeignet, das geht vom Kleinkind bis zum Neunzigjährigen. Zum Einsatz kommt die Methode zumeist in der Rehabilitation. Ziel ist hier das Wiedererlangen von Schmerzfreiheit und die Erweiterung von Bewegungsspielräumen nach Unfall oder Verletzungen sowie bei chronischen oder neurologischen Erkrankungen. Feldenkrais hilft aber auch bei psychosomatischen Beschwerden und Stress sowie bei allen Arten von Beschwerden der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates. Ein großes Thema ist auch die Frage, wie wir mit Schmerz an sich umgehen: Schmerz ist oft Teil einer Erwartung, ein gelernter Aspekt, den wir auch wieder verlernen können.

Beliebt ist die Methode aber auch bei Kreativen...

Krausneker: Ja, wir arbeiten mit Musikern, Tänzern, Schauspielern, aber auch mit Hochleistungssportlern. Künstler und Kreative unterstützen die Feldenkrais-Methode beim Entwickeln ihres vollen Potenzials. Sie ermöglicht es ihnen in mehr Kontakt mit sich selbst zu



SCIENCE PHOTO LIBRARY / PICTUREDESK.COM

kommen und Selbstwahrnehmung sowie Ausdruck weiter zu entwickeln.

Wie sind Sie selbst zu Feldenkrais gekommen?

Krausneker: Ich war früher Leistungssportler und Tänzer. Als ich Feldenkrais zum ersten Mal probiert habe, war ich 18 Jahre alt, da war mir das ein bisschen zu langsam, ein paar Jahre später habe ich es dann wieder versucht und seither nicht mehr damit aufgehört. Mir hat es nicht nur zu mehr Ausdruckskraft und Beweglichkeit verholfen, sondern ich hatte auch das Gefühl, durch diese Methode immer mehr zu mir selbst zu finden.

Sie haben es zuvor erwähnt: Die Abläufe bei Feldenkrais sind sehr langsam. Das ist vermutlich für viele gewöhnungsbedürftig ...

Krausneker: Langsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt der Methode. Das ist gewöhnungsbedürftig, ja, auch bei mir sind anfangs die Gedanken gekreist. Aber irgendwann war das weg, weil sich das Erleben von Zeit verändert. Das hat auch damit zu tun, dass man mehr mit sich selbst in Kontakt kommt. Das ist dann wie eine Zeitblase, wo es gar nicht langsam genug gehen kann, weil man auf dieser Reise in sein Inneres so viel spürt. Einer unserer Kunden hat einmal gesagt, eine Feldenkrais-Stunde ist wie ein Date mit sich selbst.

A

uf dem Weg zum Strand fragt der Tourist den Einheimischen: „Sagen Sie, gibt es hier Krokodile?“ Der Einheimische verneint, der Tourist stürzt sich in die Fluten. Der Einheimische sinnierend zu sich selbst: „Tja, wo's Haie gibt, gibt's keine Krokodile.“

F

rau Huber hat im Lotto eine Million Euro gewonnen. Kurze Zeit später teilt ihr der Chef mit, dass sie entlassen wird, aber 100.000 Euro Abfindung bekommt. Frau Müller räumt ihren Schreibtisch und fährt heim. Schon von weitem sieht sie Blaulicht auf dem Grundstück. Im Hof kommt ihr der Notarzt entgegen und bedauert: „Tut mir leid, Ihr Mann hatte einen Herzinfarkt. Es war zu spät ...“ Frau Müller geht ins Haus, schließt die Tür und murmelt: „Ja, sakra, wenn's läuft, dann läuft's!“

SPRÜCHE

Ein Problem lösen heißt, sich vom Problem zu lösen.“

Johann W. von Goethe

Der Mensch ist ein Exempel der beispiellosen Geduld der Natur.“

Christian Morgenstern

Im Himmel sind Heilige gut aufgehoben. Auf Erden können sie einem das Leben zur Hölle machen.“

Richard James Cushing

Kräuter Die Kamille – das Kraut mit dem goldenen Herzen

Unter allen Kräutertees ist der Kamillentee einer der geläufigsten. Selbst eingefleischte Kräuterverächter haben wohl fertige Aufgussbeutel in ihrem Vorrat. Nebenbei bemerkt – Kräuterpfarer Weidinger zieht die lose Droge im Säckchen dem Aufgussbeutel vor. Darüber ein andermal!

Er nennt die Kamille das „Kräutl mit dem goldenen Herzen“. Ihre Wirkung ist stark krampflösend. Sie trägt viel zur Harmonisierung des inneren Gleichgewichtes bei und baut Spannungszustände ab.

Menschen mit nervösem Magen sollen täglich einige Zeit hindurch früh und abends 1 Schale Kamillentee trinken. Im heißen Aufguss zubereiten, langsam und schluckweise einnehmen, nicht gleich danach essen, damit der Tee zur Entfaltung kommen kann. Kamillentee erwärmt Magen und Gedärme, treibt Winde ab und beruhigt auch die Nerven. Man sollte ihn aber nicht zu lange ohne Unterbrechung trinken, als Alternative oder zur Abwechslung ist bei



nervösen Magenkrämpfen Melissentee zu empfehlen. Als altbewährte Hausmittel bei Verdauungsstörungen gelten neben der Kamille auch Pfefferminze und Wermut. Diese Magen-Tees sind am wirksamsten, wenn man sie nach den Mahlzeiten sehr warm trinkt.

Die krampflösende Wirkung des Kamillentees ist auch Frauen bei schmerzhafter Regel zu empfehlen (täglich 1 Tasse). Nach Ärger oder Aufregung nimm ein Schaler! Kamillentee, mit Honig gesüßt! Generell kann man einmal pro Woche eine Tasse Kamillentee trinken oder einen Kamillentee-Tag einhalten.

Auch äußerlich tut der Kamillentee seine Wirkung: Raue Hände, nach der Hausarbeit, in sehr warmem Kamillen- oder Thymiantee gründlich baden, dann kalt nachwaschen. Empfindliche Gesichtshaut einmal wöchentlich mit Kamillentee waschen. Bei Hämorrhoiden werden morgens kühle Waschungen mit Kamillentee empfohlen.

Die Echte Kamille (Matricaria chamomilla) ist in Süd- und Osteuropa daheim, in Mitteleuropa wird sie überall kultiviert. In der Natur kommt bei uns ihre unscheinbare Schwester, die Hundskamille vor; sie riecht ähnlich, ihr fehlen aber die weißen Blütenblätter und sie gilt nicht als Heilkraut.

Kräuterpfarer-Weidinger-Zentrum
Hauptstraße 16-17; 3822 Karlstein/Thaya
Tel. 02844 7070-12; Fax 02844 7070-20
info@kraeuterpfarrer.at www.kraeuterpfarrer.at