

# lebensweise

Magazin für gesunden Lebensstil und ganzheitliche Medizin

Jahrgang 02 / September-Oktober 2011 / € 3,90

www.lebensweise-magazin.at

Neuer Preis:  
jetzt nur noch  
3,90 Euro

## Wie der Körper tickt

Intakte  
Körperrhythmen sind  
der Schlüssel für Gesundheit,  
sagen neue Forschungen. Diese  
Abläufe sind in der heutigen Zeit  
oft gestört. Wie wir uns wieder  
in Takt bringen.



**Gesunder Schulstart** Jenseits der aktuellen Reformdiskussionen zeigen ganzheitliche Schulen, was sie Kindern bieten können.

**Gesunder Darm** Der Verdauungstrakt wird immer mehr als das gesehen, was er wirklich ist: Zentrum des Wohlbefindens.

**Gesunde Kraftspender** Mystische Orte und Kraftplätze, an denen Sie Ruhe und Energie tanken können.



# Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst

**Vor 25 Jahren verstarb mit Moshé Feldenkrais eine der schillerndsten Persönlichkeiten auf dem Gebiet somatischer Therapien und hinterließ eine Methode, die nicht minder kreativ ist als ihr Entdecker.**

Von Felicitas Freise



**Die Autorin:**  
Felicitas Freise ist freie Journalistin mit den Schwerpunkten (Komplementär-)Medizin, Reportage und Porträt und arbeitet u.a. für Publikums-magazine wie Maxima, Die Presse und Der Standard.  
www.freise.at

Seeing clearly“ lautet der Titel des Kurses, und wer erwartet hat, eine Gruppe von Menschen vorzufinden, die hochkonzentriert Augen-Gymnastik machen, ist erstaunt. Die Teilnehmer rollen langsam auf dem Boden herum und bewegen ihre Arme und Beine wie kleine Kinder, die neugierig ihre Gliedmaßen entdecken. Kursleiter David Webber betrachtet das bunte Treiben vergnügt und ist hochzufrieden mit dem völlig einheitlichen Gewimmel von Armen und Beinen. Während der Übung wiederholt er immer wieder: „Folge meinen Anweisungen auf Deine Weise, es gibt kein richtig oder falsch, Du kannst keinen Fehler machen. Mach nur so viel wie sich angenehm anfühlt. Wenn Du rasten willst, dann raste. Die Ruhe ist genauso wichtig wie die Bewegung, denn sie gibt Deinem Gehirn die Möglichkeit, die Eindrücke zu verarbeiten, die es durch Deine kleinen Bewegungen bekommen hat. Erlaube Dir die Leichtigkeit. Wenn Du Dich anstrengst, wirst Du es nicht besser machen. Mach noch weniger und spüre, wie es sich anfühlt.“

Webber fordert auf, linke und rechte Körperhälfte zu vergleichen, Vergleiche von vorher und nachher zu spüren. Und was das Verblüffende ist: Selbst wenn bei einer Übung nur Rumpf und Becken bewegt werden, sind die Augen danach entspannter und der Blick klarer. Aha-Erlebnis reiht sich an Aha-Erlebnis, wie es auch die Landschaftsarchitektin Alice Größinger beschreibt, die seit rund fünf Jahren Feldenkrais Kurse besucht: „Es

gibt so viele geniale Momente. Man bemüht sich, eine komplexe Übung zu machen, steht danach auf und fühlt sich völlig anders und staunt: wie hab ich das denn jetzt geschafft? Ich bewundere, dass so kleine Übungen eine so große Wirkung haben können.“ Der Überraschungseffekt war es auch, der David Webber zu Feldenkrais brachte.

Er erkrankte an einer entzündlichen Augenkrankheit und war innerhalb eines Jahres nahezu blind. „Ich befand mich fünf Jahre lang in einer ständigen Krise und probierte verschiedene Dinge aus, von denen ich hoffte, dass sie mir helfen würden. Ich wusste, der Schlüssel lag darin, eine Möglichkeit zu finden, meine Augen zu entspannen. Durch Zufall kam ich zu Feldenkrais und dachte mir: Wenn ich am Boden herumkugeln und das gut mache, ist das zumindest das Beste, was ich aus meiner Situation machen kann. Ich entdeckte ebenso zufällig eine Lektion von ihm, bei der es um die Koordination von Augen und Körper geht, und ich merkte, dass seine Vorschläge etwas bei mir veränderten. Und alles, was in meiner Situation eine Veränderung herbeiführte, war gut.“

David Webber experimentierte weiter mit der Feldenkrais Methode und merkte, wir sehen nicht mit unseren Augen, sondern mit unserem Gehirn: „Es geht nicht um großartige Bewegungen, sondern darum, uns der neurologischen Abläufe in unserem Gehirn klarzuwerden, damit wir wieder auf die Weise sehen können, wie damals, als wir Kinder waren. Wir müssen erneut Sehen lernen.“



Und genau dieser Weg, die Welt wieder wie ein Kind wahrzunehmen, sich wie ein Kind zu bewegen und zu verhalten, führt einen mitten hinein in die Feldenkrais Methode.

„Was Feldenkrais ist, kann man vielleicht besser dadurch beschreiben, was Feldenkrais mit einem macht. Die meisten Menschen, die mit Feldenkrais beginnen, haben ein körperliches Anliegen. Sie möchten wieder mehr Stabilität, Flexibilität oder einen größeren Bewegungsradius gewinnen“, erklärt der Tänzer und Feldenkrais Lehrer Sascha Krausneker vom Feldenkrais Institut Wien. Primär steht in einer Feldenkrais Stunde das Bewegungsthema im Vordergrund. Der israelische Physiker hatte in den 1940er Jahren, bedingt durch seine eigenen Knieschmerzen, begonnen, zu erforschen, wie Knochen, Gelenke und Muskeln entsprechend mechanischen Prinzipien am besten beansprucht werden können. Er fand heraus, dass eine optimale Bewegung, die ebenso geschmeidig wie effizient ist, jeden Körperteil mit einbezieht und Muskeltätigkeit sowie Tonus gleichmäßig auf die gesamte Muskulatur verteilt.

Auch ist die Geschwindigkeit der Körperteile dabei gleichmäßig, ohne Beschleunigung oder Abbremsung. Zugleich merkte er, dass eine Bewegung nie für sich alleine existiert, sondern immer in Zusammenhang mit Sinneswahrnehmung, Denken und Gefühlen steht. Erst der Wunsch, einen Gegenstand erreichen zu wollen, lässt einen beispielsweise den Arm danach ausstrecken. Sascha Krausneker: „Muskeln und Knochen für sich allein sind dumm, die Bewegung findet im Kopf statt. Das Gehirn organisiert die Bewegung. Selbst wenn bei jemandem wie etwa einem Profitänzer die Beweglichkeit perfekt ist, gibt es häufig dennoch Unklarheiten. Es fehlt ihm ein klares Verständnis, was bei der Bewegungsorganisation im Gehirn passiert. Und damit fehlt ihm ein

enormes Potenzial. Verändert er seine Bewegungsorganisation, entstehen Freiheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Und wenn der Mensch sich selbst besser wahrnimmt und spürt, verändert sich dadurch auch sein Selbstbild.“

Das Selbstbild ist ein weiterer zentraler Begriff der Methode. In seinem Werk „Bewusstheit durch Bewegung“ postuliert Moshé Feldenkrais: „Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns machen.“ Das Selbstbild beruht auf den Erfahrungen, dem Wissen und den Vorstellungen, die man mit dem eigenen Körper verbindet, und man plant und koordiniert sämtliche Aktivitäten in Abstimmung mit ihm. Daher sind Bewegung und Selbstbild nichts als zwei Seiten einer Medaille. Awareness Through Movement (so auch der Name von Feldenkrais Klassen) heißt Bewusstheit durch Bewegung. Durch sie kann das Selbstbild verbessert werden – nicht umgekehrt, wie es Feldenkrais wichtig war zu betonen. Indem Bewegungen verändert oder komplettiert werden, wird das Selbstbild verändert oder komplettiert. Durch Optimieren von Bewegungsmustern, wird im Endeffekt das Leben optimiert.

## Zunächst einmal das Lernen lernen

Das klingt kompliziert in der Theorie und geschieht auf verblüffende Weise in der Praxis. Aufgrund seiner eigenen Schmerzen entwickelte Moshé Feldenkrais Bewegungslösungen. Als er diese seinem Umfeld vermitteln wollte, scheiterte er und merkte, Bewusstheit ist nicht vermittelbar. So stellte er sich die Frage, wie lernt der Mensch? Wie lernt er Bewegungen und wie entsteht sein Selbstbild? Und er entdeckte, dass er andere Menschen durch einen ähnlichen Prozess schicken musste, wie den, den er bei seiner Entwicklung neuer Bewegungsmuster selbst durchlaufen hat-

Awareness Through Movement (ATM) heißen die Gruppenstunden, bei denen ein Lehrer Bewegungsanleitungen vorgibt, welche die Schüler individuell und selbstständig umsetzen.

Foto: Feldenkrais Institut

Funktionale Integration (FI) sind Einheiten, in denen ein Lehrer 1:1 und nonverbal mit einem Klienten arbeitet. Dabei führt er diesen mit seinen Händen durch verschiedene Bewegungsfolgen und -muster, die neurologische und entwicklungsbezogene Funktionen ansprechen. Im Bild: Sascha Krausneker mit einer Klientin.

Foto: Feldenkrais Institut



te, damit sie ähnliche Erfahrungen machen. Feldenkrais: „Ich bin kein Lehrer, ich bin nur da, um Bedingungen zu schaffen, unter denen wir am besten lernen können.“ Daher stellt der „Lehrer“ Aufgaben, aber gibt kein richtig oder falsch vor, sondern lässt eine Vielzahl von Möglichkeiten zu. Der Schüler verlässt sich auf seine eigene sensorische Erfahrung und findet die Lö-

sung, die für seinen persönlichen Entwicklungsprozess angemessen ist. Der Autor Roger Russel über eine Feldenkrais Stunde: „Es ist unmöglich, die Integrität des Lernprozesses zu gewährleisten, wenn sein Maßstab das Durchschnittsverhalten ist. Deswegen ermutigt der Lehrer dazu, individuelle Lösungen zu den im Unterricht gestellten Aufgaben zu finden. Dies kann zu der komischen und paradoxen Situation führen, dass die Schüler unterschiedliche Dinge tun, während der Lehrer zufrieden ist, weil sie seinen Anweisungen folgen.“ Und Alice Größinger ergänzt: „Dabei sieht man auch, dass es immer verschiedene Arten gibt, wie man sich bewegen kann. Auch das finde ich faszinierend. Denn wenn man eine Bewegung dann auf eine andere Weise probiert, merkt man, dass auch diese Art etwas für sich hat. Feldenkrais eröffnet einem immer neue Möglichkeiten.“

#### Eine neurobiologische Fragestellung

Das ist der spielerische Aspekt bei Feldenkrais. Der andere, neurobiologische Ansatz ist die anschließende Fragestellung: Was passiert dabei im Gehirn? Sascha Krausneker: „Mit seinen Thesen war Moshé Feldenkrais Pionier auf seinem Gebiet, denn er erkannte, dass das Gehirn zeitlebens lernfähig ist und sich immer neue Verbindungen bilden können, wenn es angeregt wird.“ Eine Tatsache, die von den Neurobiologen mittlerweile bewiesen wurde. Nachzulesen unter anderem im Bestseller „Neustart im Kopf“ des amerikanischen Psychiaters und Psychoanalytikers Norman Doidge, der beschreibt, wie sich das Gehirn bis ins hohe Alter selbst neu organisiert beziehungsweise organisieren lässt. Was also ist Feldenkrais? Eine somatische Lernmethode? Ein pädagogischer oder

neurobiologischer Ansatz? Anna Triebel-Thome, Professorin für Bewegungs- und Bewusstseinsbildung an der Berliner Universität der Künste: „Die Methode ist ja nicht genial, weil er wunderbare neue Bewegungen entwickelt hat. Es ist nicht das Was, sondern das Wie. Ob Sie denken: Ich lockere meine Rückenmuskulatur, damit ich meinen Job besser machen kann, oder ob Sie dabei in eine Situation gehen, wo Sie der Erforscher Ihrer eigenen Möglichkeiten sind – das macht den Unterschied. Das eine ist Feldenkrais, das andere ist Gymnastik.“

## Mehr Feldenkrais

Moshé Feldenkrais:

*Bewusstheit durch Bewegung*, Suhrkamp 1996, ISBN: 978-3518391389; *Der Weg zum reifen Selbst*, Junfermann 2008, ISBN: 978-3873871267; *Entdeckung des Selbstverständlichen*, Suhrkamp 1987, ISBN: 978-3518379400; *Das starke Selbst*, Suhrkamp 1992, ISBN: 978-3518384572; *Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris*, Suhrkamp 1981, ISBN: 978-3518371633

Roger Russell (Hg.), *Feldenkrais im Überblick*, Junfermann 2004, ISBN: 978-3873875654

Norman Doidge, *Neustart im Kopf*, Campus 2008, ISBN: 978-3593385341  
Carola Bleis, *Feldenkrais – Bewegung bewusst erleben*, BLV 2011, ISBN: 978-3835407411

*Feldenkrais Verband Österreich:*

[www.feldenkrais.at](http://www.feldenkrais.at)

*Feldenkrais Verband Deutschland:*

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

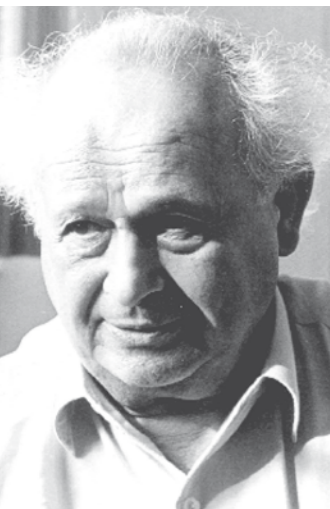
*Feldenkrais Institut Wien:*

[www.feldenkraisinstitut.at](http://www.feldenkraisinstitut.at)

*Feldenkraisinstitut New York:*

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

**Tipp:** Das Feldenkrais Institut Wien feiert seinen Umzug: Noch bis 29. September ist die Teilnahme an den abendlichen Gruppenstunden in Awareness Through Movement kostenlos. Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos im Internet, Adresse siehe oben.



## Russischer Emigrant

Moshé Feldenkrais wurde 1904 in Russland geboren und verließ mit 14 Jahren seine Familie, um beim Aufbau des Staates Israel mitzuhelfen. Er lernte Jiu-Jitsu, um im Widerstandskampf aktiv sein zu können, und verfasste Bücher über Selbstverteidigung. In den 30er Jahren studierte er in Paris Elektronik, Mechanik und Physik und arbeitete mit dem Nobelpreisträger Joliot-Curie an der Kernspaltung. Er lernte Judo und war der erste Westeuropäer, der den schwarzen Gürtel trug. Durch eine Knieverletzung begann er in den 40er Jahren zu forschen, wie man seinen Körper gemäß physikalischen Gesetzen optimal bewegt und verfasste zwei- bis dreitausend Bewegungslektionen. Seine Methode gewann zuerst in Israel an Popularität, und zu einem seiner bekanntesten Fans gehörte der damals 70-jährige Staatsgründer Ben Gurion. Im Zuge des Interesses an Körpertherapien erreichte die Feldenkrais Methode die USA, wo 1975 Moshé Feldenkrais die ersten Lehrer ausbildete. Als er 1984 starb, hinterließ er weltweit eine riesige Anhängerschar.

Foto: IFF300



**Sie haben** Übergewicht, Rückenschmerzen und Stress und wollen ein sportlich-gesundes Training?  
**Sie suchen** Experten, um ihre persönliche gesunde Dosis an Sport und Bewegung zu finden?  
**Sie wollen** darauf vertrauen, dass sie bei einem „Personal Fitness Trainer“ in guten Händen sind?

Dann sind Sie bestens aufgehoben bei **Sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Beratern**, die in Österreich einzigartig befähigt und befugt sind, persönliche Beratung in den Bereichen Bewegung und Sport anzubieten.



**Sportwissenschaftliche Beratung** wird von gewerblichen, sportwissenschaftlichen Beratern durchgeführt, die in Österreich an den Sportuniversitäten und Sportakademien zu Experten für Bewegung und Sport ausgebildet wurden. **Sportwissenschaftliche Berater** arbeiten selbstständig in eigener Praxis oder in einer Institution (REHAB Klinik, Fitnessstudio, Verein), zumeist in Kooperation mit Lebens- und Ernährungsberatern, sowie mit Ärzten und Therapeuten.

**Sportwissenschaftliche Beratung** bietet Menschen aller Altersgruppen Hilfe, um die richtige Bewegungsform und die richtige Dosis an Bewegung für die eigene Gesundheit zu finden. **Sportwissenschaftliche Berater** betreuen Hobby- und Leistungssportler mit dem Ziel der Gesundheitserhaltung und -förderung, der Rehabilitation nach Krankheiten sowie der Leistungssteigerung.

**Sportwissenschaftliche Beratung** zielt primär auf Prävention ab, um gesunde Bewegungsgewohnheiten im Alltag zu etablieren. Nach Unfällen und Krankheiten übernehmen Bewegungsbetreuer in der Rehabilitation eine wichtige Aufgabe. **Sportwissenschaftliche Berater** sind befugt, Fitness-Checks und leistungsdiagnostische Tests durchzuführen, um die persönliche Körperfitness von Menschen aller Altersgruppen zu ermitteln.

**Sportwissenschaftliche Beratung** motiviert zu mehr Freude an gesunder Bewegung, hilft bei Gewichtsreduktion und bewirkt dadurch ein besseres körperliches Wohlbefinden. **Sportwissenschaftliche Beratung** beginnt mit einem Erstberatungsgespräch, in welchem die Ziele, das bereits durchgeführte Training, eventuell zu berücksichtigende medizinische Einschränkungen und mehr abgeklärt werden. **Sportwissenschaftliche Beratung** wird im Einzelcoaching, in Trainingsgruppen, in Betrieben oder in speziellen Studios outdoor und indoor durchgeführt: individuell, für Paare, Gruppen und Firmen.

**Hinweis zu Ihrer Sicherheit:** Achten Sie auf das Gütesiegel der Sportwissenschaftlichen Beratung – Impuls Pro! Nur wer dieses vorweisen kann, ist gewerberechtlich befugt und befähigt, entsprechende Angebote anzubieten.

Mit herzlichen Grüßen

**Mag. Haris G. Janisch**

Dipl. Lebensberater/Sportwissenschaftlicher Berater/Supervisor/Coach/Trainer  
Univ. Lektor an der Grazer Univ  
Dozent für Lebensberatungsausbildungsakademien

WKW Landesobmann der Wiener Lebens- und SozialberaterInnen  
WKO Stv. Bundesvorsitzender der öster. Lebens- und SozialberaterInnen

Unter dem Gütesiegel „ImpulsPro“ stehen in Wien rund 1800 gewerbliche BeraterInnen in den Berufen „Lebens- & Sozialberatung“, „Ernährungsberatung“ und „Sportwissenschaftliche Beratung“ der Bevölkerung zur Verfügung. Informieren Sie sich unter [www.impulspro.at](http://www.impulspro.at)

