Arbeitsgemeinschaft
Weltanschauungs-fragen e.V.
AG WELT

Information / AG1063

Feldenkrais-Methode

Bildnachweis/Urheberrechtsvermerk: Photographee.eu/Shutterstock

Kontakt: Arbeitsgemeinschaft Weltanschauungsfragen e.V.
Geschäftsstelle: 32791 Lage, Elisabethstraße 15
Pressestelle: 08359 Breitenbrunn, Alter Schulweg 3
Tel. 037756-1432 Fax 037756-1435
Email: kontakt@agwelt.de **Internet:** www.agwelt.de

Zur Person des Entwicklers

Der israelische Wissenschaftler und Judo-Lehrer Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte in den 1930er Jahren die nach ihm benannte **Feldenkrais-Methode**. Aufgewachsen in einer jüdischen Familie in Baranawitschy (Weißrussland) genoss F. eine traditionell jüdische Schulbildung, wanderte bereits mit 15 Jahren nach Palästina aus, arbeitete dort zuerst als Landvermesser im Straßenbau, legte dann das Abitur ab, unterrichtete später Kinder als Privatlehrer und absolvierte an einem privaten Institut ein Studium für Elektrotechnik und Mechanik.

In Paris traf F. den japanischen Jiu Jitsu- und Jūdō-Professor Jigoro Kano (1860-1938), Begründer der Kampfsportart Jūdō. F. gründete in Frankreich den ersten Jūdō-Club und veröffentlichte in dieser Sportart mehrere Bücher, befasste sich mit Nahkampfmethoden, Grundkonzepten körperlicher Abwehr und mit der von den japanischen Samurai stammenden Kampfkunst Jiu Jitsu (Basistechnik für Judo). Die geistige Basis für Jiu Jitsu ist beispielsweise der Verhaltenskodex der japanischen Philosophie Bushidō, deren Wurzeln in der ethnischen Religion des Shintoismus (Lehre von der Diesseitsbezogenheit), aber auch im Buddhismus (Lehre von den vier edlen Wahrheiten und dem Achtfachen Pfad) und im Konfuzianismus (Moral- Harmonie- und Ahnenlehre des chinesischen Philosophen Konfuzius, vermutlich 551-479 v. Chr.) zu finden sind. F. entwickelte dazu eigene Trainingsmethoden. Ein Kreuzbandriss im Knie und die Diagnose einer nur 50%igen Heilungschance durch Operation, soll ihn dazu bewogen haben, eigene Studien zu Anatomie, Physiologie und Biomechanik durchzuführen. Am eigenen Körper durchgeführte Übungen sollen ihn davon überzeugt haben, dass bestimmte Bewegungen Schmerzfreiheit zur Folge haben.

Während seiner späteren Arbeit in der Forschung interessierte sich F. (wohl insbesondere aufgrund seiner philosophisch-religiösen Vorprägung) u.a. auch für Fachliteratur über Neurophysiologie und Neuropsychologie und schrieb das Buch „Body and mature behaviou“ (Körper und reifes Verhalten, 1949). Nach kurzem erfolglosem Wirken in einem israelischen Forschungssintitut für Landesverteidigung vertiefte er sein Wirken ab 1952 in die nach seinem Namen entwickelte Methode und gründete das Feldenkrais-Institut. Selbst in den USA bildete er über viele Jahre hinweg „Feldenkrais-Practitioner“ (Feldenkrais-Lehrer) aus, darunter bekannte Personen wie David Ben-Gurion (erster Premierminister Israels), Yehudi Menuhin (einer der berühmtesten Violinvirituosen) und Peter Brook (Theaterregisseur). So soll F. am Strand von

Tel Aviv Ben-Gurion durch bestimmte Körper-Bewegungen erfolgreich von seinen Rückenschmerzen befreit haben. Das bescherte ihm in den 1970er Jahren den öffentlich wirksamen Durchbruch seiner Methode, zuerst in Israel, dann in den USA und später auch in Europa.

Die Methode und ihre Bewertung

Die F.-Methode geht davon aus, dass körperliche Bewegungen bestimmte Nervenprozesse im menschlichen Gehirn beeinflussen. Es gehe um die Analysierung eines engen Zusammenspiels von Körperbewusstheit und geistiger Bewusstheit. Der Mensch habe von sich ein eigenes Bild, das aber über methodische Bewegungsabläufe positiv verändert werden könne. Für F. sind Bewegung, Denken, Wahrnehmung und Fühlen untrennbar miteinander verbunden. So spricht diese Therapieform von „Bewusstsein durch Bewegung". Die Körperhaltung eines Menschen würde seine Psyche beeinflussen. So stehe beispielsweise ein aufrechter Gang für ein hohes Selbstbewusstsein. Die menschlichen Gedanken würden sich durch bestimmte Bewegungsabläufe so verändern, dass „ein selbstbestimmtes Leben" möglich sei (Quelle: www.feldenkrais.de).

Es handelt sich um eine gruppendynamische ganzheitliche Lehre. In der Gruppenarbeit wird die Aufmerksamkeit des Teilnehmers darauf gelenkt, alles (auch das aus seinem Inneren) „Gehörte" in Bewegung umzusetzen. Der F.-Lehrer führt den Teilnehmer in ein bestimmtes Haltungs- und Bewegungsschema hinein, das er später im Alltag beibehalten soll. Nach Teilnahme am Gruppenunterricht folgt eine sogenannte „Funktionale Integration" in Einzeltherapie zur nonverbalen Anleitung durch die berührenden Hände des Lehrers. Durch feinste Berührungen entstehe ein Art „Gespräch ohne Worte", heißt es in der Selbstdarstellung des F.-Verbandes. Den Anwendern der Methode - von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter - verspricht der Verband: „eigenes Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln bis im Kern erkunden, verändern und (das menschliche) Potenzial erweitern zu können."

Ziel der F.-Methode ist die Heilung von Körper, Geist und Seele in einem antrainierten Selbstfindungsprozess durch Bewegung. F.`s Berührung mit fernöstlichem Gedankengut spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Bei seiner Therapie handelt es sich also um keine reine physiotherapeutische Bewegungstherapie, sondern um eine Vermischung derselben mit religiösen und philosophischen Fragmenten aus dem indischen, chinesischen und japanischen Kulturkreis. Somit ist die F.-Methode eine Bewegungs-Philosophie bzw. -Religion, die zur Entspannung und zur Wiederherstellung des inneren

Gleichgewichts (Grundkonzept fernöstlicher Religionen und Kulte) führen soll. Auch wenn bestimmte Übungen unbedenklich erscheinen mögen, ist die F.-Methode ähnlich aufgebaut wie die japanische Kampfkunst Jiu Jutsu oder Yoga. Bei der F.-Methode geht es zwar auch um Körperübungen, jedoch nicht losgelöst von dem Ansinnen eines bewussten Wahrnehmens der eigenen Person durch (Tiefen-)Entspannung und dem Finden innerer Ruhe und Ausgeglichenheit durch religiös-philosophische Einflüsse.

Für Christen sollte klar sein, dass der Glaube an Jesus Christus eine Inanspruchnahme von Heilungsangeboten ausschließt, die aus anderen Sphären kommen und nichts mit dem Schöpfer der Bibel zu tun haben. Der Mensch muss sich nicht „selbst finden". Er wurde geschaffen, zum Ebenbild Gottes. Im Matthäusevangelium (11,28+29) sagt Jesus Christus:

> **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.**

Ein Mensch, bei dem der Geist Gottes am Wirken ist, wird eine innere Unruhe verspüren, wenn ihm andere Geister begegnen und er sich auf sie einlässt. Dann muss er sich entscheiden, welchem Geist er folgen will.

Da auch die deutsche Fitness- und Sportkultur ihre Angebote an „Selbsterfahrung" (innere Reflexion über das Erleben der eigenen Person, des eigenen Selbst) ständig erweitert, passt die F.-Methode mit ihrem scheinwissenschaftlichen und religiös-philosophischen Konzept in dieses kapitalträchtige System.

Seit etwa 20 Jahren hat die F.-Methode in Deutschland einen festen Platz im Bereich der Alternativmedizin gefunden. Doch bis heute ist diese Therapie wissenschaftlich nicht anerkannt.

Hinweis: Auch zu anderen Themen sind **AG WELT - Kurzinformationen** auf Spendenbasis erhältlich. Sie eignen sich bestens zum Verteilen in Gemeinden und Hauskreisen. Bitte fragen Sie uns. Bestellen Sie auch unsere Quartalspublikation **Brennpunkt Weltanschauung** zur Aufklärung über Weltanschauungen und Ideologien unserer Zeit!

Spendenkonto AG WELT e.V. Sparkasse Lemgo
IBAN: DE67 4825 0110 0005 1123 21 BIC: WELADED1LEM