

## Die Feldenkrais-Methode

„Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung“ – so die Bezeichnung des Workshops.

Doch was kann man hier erwarten? Schmerztherapie oder doch eher Gymnastik oder gar Meditation? Von Neugier getrieben, besuchte unsere Reporterin den Kurs; was sie erlebte, war eine „wundersame Erfahrung“.

Eigentlich wollte ich nur schnell ein paar Fragen stellen, ein, zwei Fotos schießen und dann wieder los. Doch da hatte ich nicht mit Dozent Marcel Welsch gerechnet: „Um Feldenkrais wirklich zu verstehen, bleibst du am besten hier und machst mit. Such dir schon mal eine freie Matte, es geht sofort los.“ Widerworte waren zwecklos, also machte ich mit. Ich muss zugeben, zuerst war ich sehr skeptisch und wusste nicht so recht, was ich mir da eingehandelt hatte. Zumal wir als erste Übung durch den Raum laufen sollten.

Doch was anfangs wie eine alltägliche Bewegung aussah, entpuppte sich als Körperbewusstseins-schulung. Wir lernen, dass wir nicht nur durch den Raum gingen, sondern dass jeder eine andere Art hat, Dinge anzugehen.

„Wichtig ist, sich selbst zu beobachten, um den eigenen Körper wahrzunehmen. Es gibt im Feldenkrais kein Richtig

und kein Falsch“, so der Dozent. Der Einstieg war geschafft und man begab sich auf die Matte. Hier machten wir einfache Übungen, dennoch konnten wir schnell den Trainingseffekt verspüren.

„Leben ist Bewegung  
und ohne Bewegung findet  
Leben nicht statt“  
*Moshé Feldenkrais*

„Man wird lockerer und nimmt sich selbst viel mehr wahr. Es ist keineswegs langweilig, mehrmals hintereinander ein und dieselbe Übung zu absolvieren, man spürt jedes Mal anders“, so eine Teilnehmerin.

Bezüglich der Frage, warum die 19 Frauen und Männer an dem Workshop teilnehmen würden, stellte sich schnell heraus, dass einige bereits mit Feldenkrais vertraut waren und positive Erfahrungen gemacht haben. Andere wiederum kamen aus reiner Neugier, um es „einfach mal auszuprobieren“.

Viele der Teilnehmer hatten bereits Erfahrung mit Yoga, Meditation, Gymnastik und autogenem Training und erhofften sich mit dem Besuch des Kurses, ihren Horizont zu erweitern.

Auch war zu hören, dass Feldenkrais durchaus auch Schmerzen lindern kann, Teilnehmer aus dem vergangenen Jahr berichteten, dass es „gut getan“ habe.

Auch ich konnte feststellen, dass es wirklich gut tut und man seinen Körper und sich selbst auch schon nach sehr kurzen Einheiten besser kennt und wahrnimmt.

Selbst wenn ich meine Zweifel hatte, ich bin dankbar, dass mir die Chance gegeben wurde, einfach mitzumachen. Es hat Spaß gemacht und ich bin mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen – bei jedem Schritt daran denkend, was mein Körper gerade fühlt. (aw)

