»Bewusstsein durch Bewegung«

Musikschullehrer Claus Krogmann hat sich mit der Feldenkraispädagogik auseinandergesetzt

Feldenkrais hilft, die Eigenwahrnehmung zu stärken. *Foto: pv*

Sie sind Gitarrenlehrer an der Musikschule-Friedberg und haben im Februar dieses Jahres eine vierjährige Fortbildung zum Feldenkraispädagogen abgeschlossen. Wir würden uns freuen wenn Sie uns ein wenig über diese Methode erzählen könnten.

Was ist Feldenkrais?

Die Feldenkrais-Methode trägt den Namen ihres Erfinders, dem Wissenschaftler, Ingenieur und Judomeister Moshe Feldenkrais (1904 bis 1984). Das nach ihm benannte spezielle Verfahren dient der Gestaltung von Lernprozessen. Es geht darum wie man Bewegungen koordiniert, die Art und Weise, wie man seine Handlungen steuert und weiterentwickeln kann. Jede unserer Handlungen ist begleitet von Sinnesempfindungen, Denken und Gefühlen. Die Bewegung ist von allen vier Komponenten am leichtesten zu verändern. Darum werden auch die anderen Teile unseres Selbstbildes angesprochen – so Moshe Feldenkrais, wenn wir die Art unseres Wirkens verändern.

Und wie sieht das in der Praxis aus?

Die Feldenkrais-Methode gliedert sich in zwei grundsätzliche Vorgehensweisen: Das ist erstens die Gruppenarbeit »Bewusstheit durch Bewegung« und zweitens die Einzelbehandlung, genannt Funktionale Integration. Bei Bewusstheit durch Bewegung werden Bewegungsaufgaben verbal angeleitet die jede Person eigenständig erforscht und versucht auf eigene Weise zu lösen. Dabei wird eine gewohnte Funktion in ungewohnter Position ausgeführt und somit in ihren Koordinaten »verrückt« angeordnet. Diese und zahlreiche andere Strategien verhelfen dazu, die Gewohnheit zu überlisten und Raum für etwas neues zu schaffen. In den Einzelstunden gelten im Grunde die gleichen Prinzipien. Es besteht allerdings die Möglichkeit auf ganz individuelle Bedürfnisse und Fragen einzugehen. Hier wird der Schüler vom Feldenkraislehrer bewegt und bekommt neue Möglichkeiten aufgezeigt.

Welche Bewegungen sind denn zum Beispiel Thema einer typischen Feldenkraisstunde?

Die Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung und Funktionaler Integration orientieren sich an alltäglichen Handlungen. Zum Beispiel: Wie entlaste ich Nacken und Schultern, indem ich den ganzen Rücken in eine Drehbewegung integriere? Wie benutze ich Rücken, Hüftgelenke und Arme in harmonischem Zusammenspiel beim Gehen und Laufen, und vermeide so zum Beispiel einseitige Belastungen der Knie? Wie finde ich eine gute Aufrichtung bei sehr langer Sitztätigkeit und beuge somit Ermüdung und Schmerzen durch Flexibilität vor?

Ist es also möglich die eigene Haltung durch Feldenkraisübungen zu verbessern?

Haltung bezieht sich in Feldenkrais immer auf die auszuführende Funktion und wird nicht als Selbstzweck verstanden. Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer eigenen Haltung und versuchen sich nach allen Regeln gerade zu halten. Feldenkrais befasst sich in seinen Büchern ausgiebig mit dem menschlichen Beugereflex und anderen Grundfunktionen wie Strecken, Neigen und Drehen. Aufrechte Haltung hat nach Feldenkrais nichts mit dem zu tun, was man gewöhnlich unter »sich gerade halten« versteht.

Der Feldenkraislehrer korrigiert seine Klienten nicht in ihrer Position von außen, sondern zielt darauf ab deren Eigenwahrnehmung zu stärken. Somit wird es zunehmend möglich spontan die Haltung einzunehmen, welche die Situation gerade erfordert, ohne sich selbst dabei außer Acht zu lassen und lediglich starre Regeln zu befolgen.

Ist es möglich Feldenkraisstunden auf Rezept zu bekommen?

Nein. Es handelt sich bei der Methode weder um Gymnastik, Psychotherapie oder irgendeine Form von medizinischer Behandlung. Der beschriebene Prozess stellt genau genommen eine Art Umerziehung dar, denn es geht um Lehren und Lernen und nicht um Krankheit und Heilung. Entspannung und Schmerzlinderung sind dabei eher ein willkommenes Nebenprodukt. Die Leistungen der Feldenkraisarbeit werden überwiegend privat abgerechnet. In Ausnahmefällen können die Kosten jedoch von Krankenkassen erstattet werden. Einige private Krankenkassen bieten Zusatzverträge an, in denen auch die Feldenkraismethode enthalten ist.

Wo wird Feldenkrais in der Regel unterrichtet?

Die Methode reicht mit dem Verständnis ihrer Arbeit in verschiedenste Tätigkeitsbereiche der Gesellschaft hinein. Sie liegt sozusagen quer zur Struktur bestehender Arbeitsfelder. Somit findet die Feldenkraisarbeit zunehmend auch im Rahmen fakultärer Studienangebote an Universitäten und Hochschulen statt. Besonders bei Künstlern sind Themen wie Bewegung, Haltung, Spontaneität, Ausdruck und Technik von großer Bedeutung. Relevante Fragen für Musiker könnten zum Beispiel sein: Wie kann ich mit dem Instrument stabil und gleichzeitig beweglich werden? Welche Spielhaltung nehme ich wann ein, und wie komme ich aus dieser wieder heraus? Was kann ich tun um meine eigenen kreativen Möglichkeiten zu erkennen und nutzbar zu machen? Was hilft bei Lampenfieber?

Wie kamen Sie darauf Feldenkrais in der Musikschule anzubieten?

Das Erlernen eines Instrumentes bewirkt an sich schon einen Zuwachs an Lernfähigkeit. Studien mit professionellen Instrumentalisten zeigen zum Beispiel, dass die jahrelange Übung in komplexer Bewegungskontrolle dazu führt, dass neue Bewegungsmuster mit weniger kortikalem Aufwand erlernt werden können. Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen Feldenkrais und dem Erlernen eines Instruments. Auch Musiker üben zum Beispiel mit »rotierender Aufmerksamkeit.« Dabei rückt bei jeder Wiederholung des Stücks ein anderer musikalischer Aspekt, wie Intonation, Tempo, Phrasierung, Technik, in den Vordergrund. Der Körper des Musizierenden bleibt aber leider oft im Hintergrund. Übungen degradieren dann schnell zu gedankenlos abgespulten Wiederholungen. Versagen oder Schmerz wird auf mangelnde Begabung zurückgeführt. Feldenkraislektionen können hier hilfreich sein. Mit zunehmend ganzheitlichem Verständnis des eigenen Körpers wird es ebenso möglich zu einer Einheit mit dem Instrument zu finden.

Wann und wo können interessierte Leser Feldenkraisstunden besuchen?

Die Kurse finden jeden Mittwoch um 9 Uhr und Donnerstag um 20 Uhr im Konzertsaal der Musikschule Friedberg statt und dauern jeweils ca. 60 Minuten. Die Musikschule befindet sich im Alten Rathaus, Kaiserstraße 21. Zu einer kostenlosen Schnupperstunde sind Interessierte jederzeit herzlich eingeladen. Anmeldungen über die Musikschule. Tel.: 06031/3034, E-Mail: musikschule.friedberg@t-online.de.