

**Zeitschrift:** Animato  
**Herausgeber:** Verband Musikschulen Schweiz  
**Band:** 20 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Wenn die Knochen Walzer tanzen" : Feldenkrais-Pädagogik mit Kindern - ein Praxisbericht  
**Autor:** Lenzin, Teresa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-958631>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

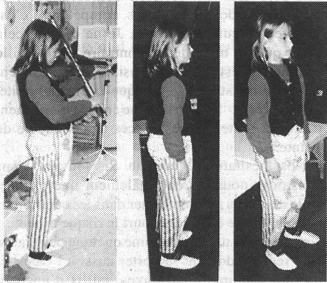
**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Wenn die Knochen Walzer tanzen»

Feldenkrais-Pädagogik mit Kindern – ein Praxisbericht

«... und überhaupt, Feldenkrais ist wie eine Renovation.» Dies sagt Samuel (4. Klasse), nachdem wir in einer Einzelstunde an der Beweglichkeit des Brustkorbes gearbeitet haben und er entdeckt, dass der Atem neuen Raum gewonnen hat, wir eine Türe zu einem neuen Zimmer geöffnet haben. Im Unterricht «Funktionale Integration» gebe ich dem Nervensystem mit leichten, angenehmen Berührungen Bewe-



Barbara, vor... und nach einer Lektion

gungsvorschläge, Impulse zu feinerer Differenzierung, neuen Zusammenhängen, Verbindungen, Öffnungen, zu einer Reorganisation. Der von Samuel ausgedrückte Vergleich mit einer Renovation, vielleicht eines Ausbaus, eines Umbaus oder sogar Neubaus ist sehr anschaulich.

### Etwas in Bewegung bringen

Kinder kommen für diese Arbeit mit den unterschiedlichsten Wünschen zu mir: Da ist ein 6jähriger Schlafwandler, ein Erstklässler, der in der Schule kaum hört, ein Bub, der fast täglich in der Pause umfällt, Kinder mit Atembeschwerden, auffälligen Sozialverhalten, ungenügender Feinmotorik, Konzentrationschwächen, Kopfschmerzen, Immunschwächen, Störungen und vieles mehr. In den ersten Lektionen gilt es herauszufinden, wie ein Mensch seine Bewegun-

gen organisiert und welche Zusammenhänge mit den Symptomen bestehen. Im weiteren Verlauf ist es möglich, die Bewegungsorganisation zu verbessern. Zum Teil geschieht dies bei Kindern (auch bei Erwachsenen) auf unbewusster Ebene, zum Teil ist es wertvoll oder sogar nötig, Gewohnheiten bewusst zu machen, z.B. das Atmen durch den Mund oder die Nase, um im Alltag die erworbenen Fähigkeiten integrieren zu können. Bei Kindern ist es sinnvoll, wenn zumindest ein Elternteil ebenfalls in die Arbeit einsteigt, gehen wir doch davon aus, dass Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten eher nicht Vererbung sind, sondern den Kindern vielmehr auf unbewussten Wegen von den Eltern vermittelt werden. Moshé Feldenkrais pflegte ab und zu zu sagen: «Das hat sich heute zum ersten Mal seit 200 Jahren bewegt», womit er darauf hinwies, dass Gewohnheiten (Schwächen, Einschränkungen, Hemmungen, Hindernisse) über Generationen weitergegeben werden können.

Galvino (4. Klasse) wünscht sich Rollerblades. Ich habe ihn gebeten, sich selbst mit Rollerblades zu zeichnen. Wie ich ihn frage, welche Gelenke er zum Fahren benötigen werde, antwortet er: «Keine Ahnung». Galvino durfte eine Serie von Lektionen letzten Herbst und Winter besuchen. Er zeigt grosses Interesse an Tieren, vor allem Vögeln und Fischen. In seiner Freizeit verbringt er viele Stunden zu Hause mit dem Studieren von Büchern, derweil seine Kollegen sich am freien Nachmittag in Gesellschaft bei Spiel und Sport vergnügen. Seine Erlebnisse und Wünsche bleiben stets im Verborgenen. Erst nachdem auch seine Mutter mit Feldenkrais-Unterricht beginnt, tragen seine Stunden wirklich Früchte.

Er beginnt, sich mitzuteilen, ist freundlich zu seiner Schwester, kann Geschenke geben, geht erstmals alleine in einen Laden und drückt seine Wünsche aus. Endlich vernehmen die Eltern, dass er jetzt auch gerne mit Freunden Rollerblades fahren möchte. Seine Eltern erfüllen ihm den Wunsch zu Ostern. Gleichzeitig kommen wir überein, dass Galvino eine weitere Serie von Lek-

tionen benötigt, um die Fähigkeiten zu erwerben, seinen Traum Realität werden zu lassen.

Unser Selbstbild entspricht der Art und den Möglichkeiten, wie wir uns bewegen. Wenn wir Bewegungen verändern, verändern wir auch unser Selbstbild. Das Selbstvertrauen wird gestärkt durch die Entwicklung von Fähigkeiten wie Orientierungsvermögen, Sinneswahrnehmung, innere Stabilität, Aufmerksamkeit und Ausdruckskraft.

Moshé Feldenkrais (1904–1984), Physiker, Neurophysiologe, Verhaltensforscher und Judo-meister, hat eine bestimmte Art von Kommunikation entwickelt, die Menschen die Fähigkeit vermittelt zu lernen. Im Einzelunterricht «Funktionale Integration» erhält das Nervensystem die Informationen über direkte Berührung, im Gruppenunterricht «Bewusstheit durch Bewegung» durch verbale Instruktionen.

### Kurzprotokoll einer Lektion

Ich habe im letzten Jahr über 10 Wochen eine Gruppe von elf Kindern, 4- bis 8jährig, in «Bewusstheit durch Bewegung» unterrichtet. Nachstehend die Kurzfassung der ersten Lektion:

1. **Sitzen:** Rechte Hand fasst rechten Fuss. Zieht das Bein hoch und achtet darauf, wie das Bein lang wird. Probiert die Bewegung so, dass das Bein nicht müde wird. Bringt das Bein mal weit nach oben, mal wenig, mal mehr zur Seite, mehr zur Mitte hin.

Die Ausführung und Interpretation der verbalen Anweisungen (ohne Vorzeigen der Bewegung) entwickelt Aufmerksamkeit, Körperbewusstsein, Orientierung, Koordination, Wahrnehmung von Bewegungsqualität.

2. **Liegen auf dem Rücken:** Rechte Hand am linken Fuss. Lasst das Bein lang werden.

Ist die Bewegung einfacher im Sitzen oder im Liegen?

Die Unterscheidung von Leichtigkeit und Anstrengung ermöglicht, einen Sinn für eigenes Wohlbefinden zu finden. Die Fragen regen zum eigenen Denken an und/oder laden ein, Erfahrungen auszutauschen.

3. **Pause:** Wie liege ich auf dem Boden? Welche Körperteile machen einen Abdruck auf dem Boden? Wo verspüre ich Atembewegung? Atme ich durch den Mund oder durch die Nase?

Die Kinder werden aufmerksam sich selbst gegenüber, sind mehr und mehr in der Lage, eigene Verhaltensmuster zu beeinflussen (z.B. durch die Nase zu atmen).

4. **Sitzen:** Linke Hand fasst rechten Fuss. Knie und Ellbogen gleichzeitig beugen und strecken.

Die Kreuzung der Mittelachse führt zu mehr Bewegungsdynamik, das Gleichgewicht wird geschult, die Kopf/Rumpf-Koordination verbessert.

5. **Liegen:** Gleiche Verbindung der Extremitäten, gleiche Bewegung. Beginnt gleichzeitig zu rollen. Probiert, bis ihr herausfindet, wie ihr so zum Sitzen und sogar zum Stehen kommen könnt.

Neugierde, Erfindungsfreude, Lust am Ausprobieren und allmähliches Gelingen ist Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität – oder nach Moshé Feldenkrais: «Bewegung ist Leben».

### Gross, stark und leicht

Ich habe die Kinder jeweils nach der Stunde gefragt: «Wie fühlt Ihr Euch?» Die immer wiederkehrende und meistgenannte Antwort war: «Gross, stark und leicht.» In den Feldenkrais-Lektionen werden u.a. die Antischwerkraftsmuskeln aktiviert, was ein Gefühl der Leichtigkeit hervorruft, das Skelet wird in seinem naturgemässen, selbstverständlichen Zusammenhang bewegt, die eigene Stärke wird dadurch erlebt und eine bessere Aufrichtung erreicht, «ich erlebe mich gross!»

Barbara (12 Jahre), die schon längere Zeit in den Einzelunterricht kommt und eine sehr feine Körperwahrnehmung entwickelt hat, wird nach und nach die Fähigkeit haben, aus eigenem Wissen leicht, stark und gross zu sein. Vor kurzer Zeit drückte sie sich so aus: «Ich war an der Faschnacht, da war ein Eismann. An ihm habe ich meinen Rücken gerieben und bemerkt, dass ich unter den Rippen einen kleinen Schmerz verspüre (Lektionsbeginn). Jetzt fühle ich mich wie eine Geburtstagsorte (während der Stunde), und (am Ende der Arbeit) eigentlich ist eine Feldenkrais-Stunde immer interessant, z.B. kann ich meinen Knochen zusehen und zuhören, wie sie Walzer tanzen.» Teresa Lenzin, Aarau

## Bewegungslehre und kindgerechtes Instrument

Unter dem Namen «Saarbrücker Gespräche zur Klaviermethodik» haben sich Professoren und Dozenten deutscher Musikhochschulen und Konservatorien zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen, um zweimal jährlich bei einem Treffen an der Saarbrücker Musikhochschule unter der Leitung von Prof. Dr. Werner Müller-Bach klaviermethodische Themen zu diskutieren. Wesentliche Ziele dieses Arbeitskreises sind «die Erweiterung klaviermethodischer Kenntnisse mit wissenschaftlichen Methoden auf der Grundlage bereits abgesicherten Wissens» und der Beitrag dazu, dass «gesicherte Erkenntnisse in die Hochschuldidaktik umgesetzt werden», mithin die «wissenschaftliche und didaktische Weiterentwicklung des Faches».

Im Rahmen einer «Physiologie des Klavierspiels und pianistische(n) Bewegungslehre» werden derzeit verschiedene Ansätze unter den Methodikern noch kontrovers diskutiert. Die geladenen Physiologen Christoph Wagner, Jochen Bum und Claus Schnorrenberger konnten hier die Diskussion um ihre Sicht bereichern und gleichzeitig verdeutlichen, dass auch zukünftig ein solcher die Fachgrenzen überschreitender sachlicher Austausch nicht nur interessant, sondern auch in höchstem Masse wichtig wird.

Zur pianistischen Bewegungslehre referierte Bernhard Wetz. Er wies unter anderem darauf hin, dass die «Chance einer Bewegungslehre in der (zergliedernden) Analyse pianistischer Bewegungen zu fassbaren Elementen läge. Die Methoden der Vermittlung dieser Bewegungsabläufe müssten aber variabel bleiben. Ziel sei es, durch einen Bewegungskatalog eine gemeinsame Grundlage zu schaffen. Eine physiologisch korrekte Betrachtung der pianistischen Bewegungsvorgänge könne Studenten eine Orientierung über derartige komplexe Vorgänge geben und sie vor Spielschäden bewahren. Auch dem praktizierenden Pädagogen stünde eine Bewegungsliste zur Verfügung, nach der er den Stand des Schülers ermitteln könne.

Unter dem Oberbegriff «Kindgerechtes Instrument» beschäftigt sich der Arbeitskreis zum einen mit der Entwicklung eines kindgerechten Hammerflügels und zum anderen mit dem Clavichord im Anfangsunterricht. Auch hier beleuchteten die Physiologen das Thema aus ihrer Sicht und bestätigten, dass das heutige Anfangsinstrument nicht immer geeignet ist und später möglicherweise massive Spielschäden als Folge dessen aufrufen. Die angegedachten Alternativen (Hammerflügel, Clavichord) seien hier aus ihrer Sicht sehr sinnvoll.

### Hammerflügel und Clavichord

In bezug auf den Hammerflügel erläuterte Max Matthias die Flügelmechanik in ihrer Entwick-

lung bis zum heutigen Stand. Einige Ansätze zum kindgerechten Hammerflügel wie Reduzierbarkeit von Spielgewicht, Mensur der Tastatur und Tastentieftiefe wurden diskutiert. Es wurde beschlossen, drei gleichwertige Instrumente entsprechend zu präparieren, um Vergleiche beim Spiel anstellen zu können und daraus Schlüsse für das weitere Vorgehen zu ziehen.

Die Berichte über die beiden Pilotprojekte Clavichord fielen sehr unterschiedlich aus: Inge Roser berichtete über ihr Hochschulprojekt. Hier wurden drei 6- bis 8jährige Anfänger von Klavierstudenten ausschliesslich auf dem Clavichord unterrichtet. Dabei war das häusliche Üben der Kinder ebenfalls ausschliesslich am Clavichord zu absolvieren. Ihr Erfahrungsbericht referierte eine Reihe von Einzelbeobachtungen: Die Umstellung Clavichord/Klavier schien kein Problem zu sein; Probleme sah sie in Hinblick auf fehlende klavierverwandte technische Gegebenheiten (z.B. Tastengrund, ungünstige Daumenposition, fehlende Lautstärke und durch Kraftaufwand gerissene Saiten). Demgegenüber fand sie keine Vorteile, die nicht auch im Klavierunterricht erreichbar wären und brach daher nach zwei Jahren Erfahrung ihr Hochschulprojekt ab.

Anders die Erfahrungen von Ruth-Iris Frey-Samlowski, die seit mehr als 10 Jahren zunächst sporadisch, in neuerer Zeit jedoch systematisch und breit angelegt in ihrer privaten Musikschule das Clavichord im Anfänger- und Fortgeschritten-Unterricht selbst nutzt. Kinder ab fünf Jahren und Erwachsene werden sowohl ausschliesslich am Clavichord als auch - bei spezifischen Problemstellungen - parallel zum Klavier unterrichtet. Die Kinder üben teilweise ausschliesslich am Clavichord. Vor dem Hintergrund des von entwickelten und auf Dauer angelegten Konzepts für einen klangsensiblen und kindgerechten Unterricht soll in diesem laufenden Pilotprojekt nachvollziehbar festgestellt werden, wie sich bei alleiniger bzw. kombinierter Clavichordunter-

richt Klangkreativität, Sensibilität im Anschlag, Gehör, und Spieltechnik entwickeln - nicht zuletzt zur Vermeidung späterer Spielschäden am Klavier.

### Dauerthema Gruppenunterricht

Zum Thema «Situation der Klaviermethodik an den Hochschulen» wurde die Situation an verschiedenen Hochschulen referiert, nicht zuletzt auch, um Peter Heilbut zu unterstützen, der diese Problematik derzeit breit untersucht. Sein Bericht zum Thema wird mit Spannung erwartet. Hierbei interessieren auch die Fragen - so Bernhard Böttner -, wie Aufnahmeprüfungen informativer gestaltet werden können und ob die Ziele, Ausbildungsprinzipien und Entscheidungskriterien im instrumentalen Bereich an Musikhochschulen in Deutschland «stimmen».

Das überall intensiv diskutierte Thema Gruppenunterricht beschäftigt die Musikpädagogen des Saarbrücker Kreises schon länger. Die zunehmende Tendenz, Gruppenunterricht als Sparmassnahme an Musikschulen einzuführen und den Einzelunterricht ganz zu streichen, ganz zu schweigen vom grösstenteils vernachlässigten Methodik-orientierten Lehrangebot an Ausbildungsinstituten, verlangte eine Auseinandersetzung mit dem Thema Gruppenunterricht und als Folge das Einbringen und die feste Etablierung der Thematik in das Lehrangebot aller Hochschulen. Ergebnis der Diskussion bildete eine Resolution zum instrumentalen Gruppenunterricht wie folgt:

- Gruppenunterricht steht als eigenständige Unterrichtsform gleichwertig neben dem Einzelunterricht. Beide Unterrichtsformen sind unverzichtbar und müssen entsprechend der Altersstufe und dem Entwicklungsstand flexibel eingesetzt werden können. Ihre Kombination bietet eine besonders intensive Förderung. Der Gruppenunterricht ist aufgrund seiner Zielsetzungen für den Anfängerbereich besonders geeignet, im Mittelstufen- und Oberstufenbereich hat der Gruppenunterricht eher ergänzende Funktion zum Einzelunterricht.

- Die gruppenspezifischen Arbeits- und Spielformen ermöglichen lebendiges und multisensorisches Lernen und vielfältige Unterrichtssituationen. Deshalb sind viele Inhalte (Musiklehre, Improvisation, Arbeits- und Übertechniken, u.a.) in der Gruppe besonders effektiv zu vermitteln. Die spieltechnische und gestalterische Entwicklung des Einzelnen muss auch im Gruppenunterricht gewährleistet sein. Der

Instrumentalunterricht in der Gruppe ist stärker prozessorientiert, er braucht angemessene strukturelle, räumliche und mediale Rahmenbedingungen. Im Hinblick auf vergleichbare Ergebnisse benötigt er mehr Unterrichtszeit als der Einzelunterricht. Die Zusammenstellung arbeitsfähiger Gruppen ist eine wesentliche pädagogische Aufgabe und wird von den Lehrkräften verantwortet.

- Träger und Schulleitungen müssen alle notwendigen Rahmenbedingungen gewährleisten. Zum Gelingen des Gruppenunterrichts tragen Elterninformation und Elternkontakte wesentlich bei.

- Das aktuelle Berufsfeld erfordert, dass die Methodik und Didaktik ein wichtiger Bestandteil der Instrumentallehrer-Ausbildung ist. In diesem Sinne muss mit der Einführung des Gruppenunterrichts auch eine entsprechende Weiterqualifizierung von Lehrkräften verbunden sein.

In zunehmendem Mass gewinnt im Saarbrücker Kreis das Arbeitsfeld des Privatmusikereiziehers als freier Unternehmer an Interesse. Uli Molsen berichtete von einem Kolloquium an seiner Hochschule, in dem besonders berufsspezifische Fragen zur Organisation besprochen wurden. Daneben berichtete Ruth-Iris Frey-Samlowski von ihren 10jährigen Erfahrungen mit ihrer privaten, von öffentlichen Zuschüssen völlig unabhängigen Musikschule. Ein vertiefter Bericht über Konzept und Erfahrung im Aufbau dieser Musikschule ist zu erwarten. RIS

**Das Fachgeschäft mit dem gepflegten Service, der guten Beratung und der riesigen Auswahl.**

**4051 Basel**  
Spalenvorstadt 27, Telefon 061/261 82 03

**Ob Holz- oder Blech-, wenn Blasinstrument – dann Musik Oesch!**