

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 9: Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf

**Artikel:** Die Feldenkrais-Methode  
**Autor:** Russell, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558187>

### **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:** 02.05.2026

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

## Die Feldenkrais-Methode

Die Methode ist nach dem Kernphysiker und Judo-Meister Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) benannt. Er wusste wissenschaftliche Erkenntnisse über das Nervensystem mit praktischem Wissen über angeborene und erlernte Bewegungsabläufe zu verbinden. Seine Methode beruht darauf, dass ungesunde, verkrampfende und die Beweglichkeit einengende Haltungen und Verhaltensweisen erlernt sind und daher auch wieder verlernt und neu entwickelt werden können. Die GN sprachen in Heidelberg mit Roger Russell vom dortigen Feldenkrais-Zentrum.

**GN:** Für welche Personen ist Feldenkrais gedacht?

**R. Russell:** Feldenkrais ist für alle Menschen die sich bewegen – für kranke, gesunde, junge, alte – denn der Hintergrund von Feldenkrais ist nicht therapeutisch. Es geht vielmehr darum: Wie lernen wir? Wie lernen wir, uns zu bewegen? Diese Fragen betreffen alle Personen. Körperliche Probleme werden in der Art behandelt, dass wir auf den Körper hören und registrieren, wenn er sagt: diese Art zu bewegen tut mir nicht gut, finde was anderes. Auf sich zu achten und gegebenenfalls etwas zu verändern, ist ein Lernprozess, der bei Feldenkrais im Mittelpunkt steht. Wichtig ist hier, dass dieses Lernen nicht vom Feldenkrais-Lehrer von aussen bestimmt, sondern eher ausgelöst wird. Aufgabe ist es, einen inneren Entwicklungsprozess anzuregen.

**GN:** Die Lehre von Feldenkrais lehnt sich an den Bewegungen von Säuglingen an, warum?

**R. Russell:** Weil dies unser Fundament ist. Wie haben wir uns als Säuglinge bewegt, so dass wir gehen, stehen, essen, schlafen konnten? Der Säugling wird nicht zur Bewegung erzogen, und er imitiert niemanden – die Bewe-

gung ist natürlich. Kinder haben einen inneren Massstab, der ihnen sagt: «Diese Art, die Bewegung auszuführen, ist besser!» Das hat ihnen niemand beigebracht. Die Frau von Moshé Feldenkrais war Kinderärztin, er kam also viel in Kontakt mit Kindern und konnte das menschliche Lernen von Bewegung an ihnen studieren.

**GN:** Es geht bei Feldenkrais nicht nur um Bewegung, sondern auch um Handlung. Warum diese Differenzierung?

**R. Russell:** Ich strecke den Arm nicht einfach so aus, sondern ich will etwas erreichen. Vielleicht möchte ich ein Glas aus dem Schrank holen, oder ein Buch aus dem Regal ziehen. Die Bewegungen passen zusammen und erzeugen ein wirksames Handlungsmuster.

**GN:** Welche Rolle spielt der Atem?

**R. Russell:** Da gibt es verschiedene Aspekte. Unser Körper ist so geschaffen, dass wir atmen können, während wir uns bewegen. Dieser Zusammenhang, die Atemmuskulatur, die Beschaffenheit des Rumpfes, unsere Rückenhaltung, all dies hat eine Wirkung auch auf den Atem. Da das Zwerchfell mit den Lendenwirbeln und den unteren Rippen zusammenhängt, sind die Atemtätigkeit und die Aufrichtungstätigkeit in Korrespondenz. Damit wir gut durchatmen

**«Auf den Körper zu achten, ist ein Lernprozess, der bei Feldenkrais im Mittelpunkt steht.»**

können und aufrecht stehen, müssen beide Aktionen zusammenpassen, quasi miteinander abgesprochen sein. Dies geschieht in der Regel unbewusst, und die meisten Menschen wissen nicht, dass man das Zusammenspiel beider koordinieren kann. Ist das Zusammenspiel unkoordiniert, hat dies gesundheitliche Folgen oder wirkt sich auf unsere Fähigkeiten aus. Stellen Sie sich einen Sänger vor, der seinen Körper nicht wahrnimmt. Diese Unbewusstheit kann sich auf den Gesang auswirken. Je besser ein Sänger koordiniert ist, desto besser wird er singen.

**GN:** Lassen sich falsche Bewegungsgewohnheiten überhaupt dauerhaft verändern?

**R. Russell:** Natürlich. Sowohl theoretisch als auch im tatsächlichen Bewegungsablauf sind viele Gewohnheiten veränderbar. Die Voraussetzung ist allerdings, dass wir einen Unterschied zwischen einer leichteren und organisch verträglicheren Gewohnheit und einem nicht so zuträglichen Bewegungsmuster überhaupt wahrnehmen. Feldenkrais-Übungen helfen herauszufinden, welche Bewegungsmuster dienlicher sind. Wenn ein Bewegungsmuster leichter ist, wenn es uns ein gutes Körpergefühl gibt, bevorzugen wir es automatisch, und es wird ein Teil unseres Selbstbildes.

**GN:** Was ist mit alten Menschen? Da hat doch das Gehirn schon, sagen wir mal 80 Jahre, ein bestimmtes Bewegungsmuster gespeichert?

**R. Russell:** Die Probleme der älteren Klienten sind aber nicht 80 Jahre alt! Die Ursache, die einen 80-jährigen Menschen beeinträchtigt, kann 50 Jahre alt sein, oder wenige Monate. Dies ist das erste, was festgestellt werden muss. Auch 80-jährige haben sich als Kinder optimal bewegt! Die Bewegung wurde durch Bildung, Druck, Stress und andere Einflüsse in ihrer Vielfalt eingegrenzt. Hat sich also ein Mensch bis in einem Alter von 40 oder 50 Jahren vielfältig bewegt, muss man nur 30 Jahre bearbeiten. Das klingt nun nach viel Anstrengung, was es nicht ist. Es ist so angenehm, diese Gewohnheiten loszulassen, wenn sich eine neue, bessere Möglichkeit bietet. Die Person verändert sich also nicht durch eine Lehre, sondern durch das Bewegungsmuster, das von ihr als das bessere erkannt wird. Kein Lehrer muss dazu motivieren.

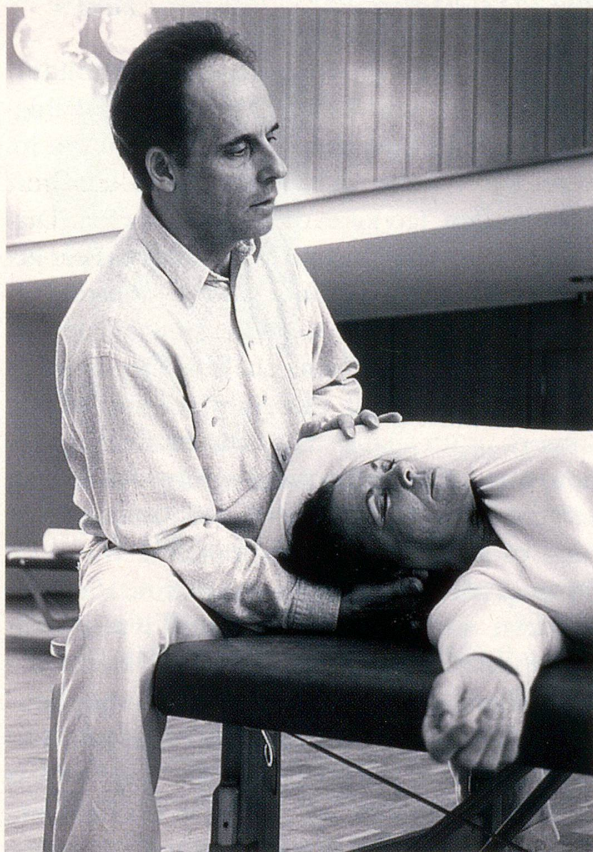
**GN:** Hat jeder Mensch dabei das gleiche Muster?

**R. Russell:** Es ist so: Das Skelett stellt an die Bewegung bestimmte Bedingungen. Die Struktur ist bei allen Menschen gleich und die Muster sind sich demnach sehr ähnlich. Entsprechend verhält es sich auch im Tierreich. Wenn man 10 Katzen beim Laufen beobachtet, entdeckt man kaum einen Unterschied. Dennoch hat jede ihren ganz eigenen Gang. Dies gilt auch für den Menschen.

**GN:** Welche Beschwerden kann Feldenkrais denn bei älteren Menschen lindern?

**R. Russell:** Ältere Klienten leiden oft z.B. an Kniebeschwerden, Arthrose. Das führt dann häufig auch zu Beschwerden in anderen Gelenken. Wieso? Nehmen wir mal an, ein Mensch hat Beschwerden in seinem rechten Knie. Um die Belastung zu verringern, wird er sein Gewicht aufs linke Bein verlagern. Wenn er nun lernt, sein linkes Bein klüger zu benutzen, dann kann das Knie diese Arbeit leichter verrichten. Die Idee ist nicht, die Arthrose zu heilen, sondern: Wie kann ich leben, so dass die Verletzungen am wenigsten einschränkend sind.

**GN:** Wie ist es mit Rückenbeschwerden?



Sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht setzt die Feldenkrais-Methode beim spielerischen Erlernen neuer Bewegungsmuster und der «Bewusstheit durch Bewegung» an. Die Erweiterung des Handlungsspielraums und die Schärfung der Wahrnehmung bringen nicht nur neuen Schwung in den Körper, sondern auch in das Denken und Ausdrücken von Gefühlen.

**R. Russell:** Wenn es sich nicht um einen Bandscheibenvorfall oder Verletzungen der Struktur handelt, sondern um eine muskuläre Verspannung, dann ist Feldenkrais äusserst wirksam. Es ist ja so, dass verspannte Muskeln oft die ganze Bewegung einschränken. Wir spüren aber nur den Schmerz der Verspannung und wissen nicht, dass unsere Haltungsbzw. Bewegungsgewohnheit die Ursache des Übels ist. Um dem entgegenzuwirken, die Verspannung aufzulösen, brauchen wir neue Bewegungsmuster.

**GN:** *Offenbar geht es nicht nur um Körperhaltung, sondern auch um die innere Einstellung. Welcher Zusammenhang wird hier hergestellt?*

**R. Russell:** Hinter diesem Gedanken steht die Idee eines Selbstbildes. Durch die Art und Weise, wie ich meine Fähigkeiten erlebe und einschätze, entsteht ein inneres Bild von mir: «Ich bin so und so. Ich kann das schaffen. Ich kann das nicht schaffen.» Dieser Prozess spiegelt sich im Grosshirn. Hier gestaltet sich das Selbstbild, das ein Mensch von sich hat. Hier spielt sich die emotionale Gestaltung unseres Lebens ab, und hier werden die Absichten und die Aufmerksamkeit gesteuert, unser Glauben, ob wir gut lernen können oder nicht. Feldenkrais macht sich dies in seinen Lektionen zunutze. Der Klient lernt hier: es ist etwas anderes möglich. Diese Erfahrung wirkt sich nicht nur auf seine Haltung, sondern auch auf sein Selbstbild aus. Sein Selbstvertrauen wächst dadurch. Für viele Menschen ist dies ein ganz neues Erlebnis. Dies gilt besonders für ältere Menschen, denn diese sind oft davon überzeugt, dass etwas nicht zu verändern sei. Auf einmal lernen sie, dass sie die Fähigkeit haben, etwas zu verändern. Diese Erfahrung ist ein grosser Schritt in die Selbstständigkeit.

**GN:** *Auch der Begriff Aufmerksamkeit taucht bei Feldenkrais immer wieder auf.*

**R. Russell:** Die Aufmerksamkeit ist für Feldenkrais massgeblich. Unsere Bewegung drückt sich in gewohnten Mustern aus. Meist wissen wir nicht, wie diese ablaufen. Ist ein

Bewegungsablauf harmonisch, ist das auch unwesentlich. Ist das aber nicht der Fall, und wir wissen zudem nicht wieso, ist es eine doppelte Blindheit. Um dies herauszufinden, brauchen wir eine offene Aufmerksamkeit. Es ist die Neugier, welche die Bahnen des Nervensystems verändert.

**GN:** *Wie merken Sie, wenn Ihnen der Klient «wegdriftet», also nicht mehr aufmerksam ist?*

**R. Russell:** Die Mehrzahl der Klienten kommt in die Stunde, weil sie etwas verändern, besser machen will, und die Berührung des Lehrers ist so, dass das Interesse geweckt wird. Zudem kann sich die Wachheit des Lehrers auf den Klienten übertragen.

**GN:** *Was unterscheidet denn Feldenkrais von der «normalen» Krankengymnastik?*

**R. Russell:** Die zwei verschiedenen Ansätze. Kraft und Kondition werden durch Anstrengung verbessert. Damit die Muskelkraft zunimmt, muss man sich etwas mehr anstrengen. Der Weg dorthin ist physikalisch. Die Feldenkrais-Methode arbeitet auf einem anderen Weg: Koordination ist nicht anstrengend, sie braucht nur Information. Die Koordination unserer Bewegung ist die Aufgabe des Gehirns. Reduzieren wir die Anstrengung, wird das Gehirn empfindsamer für die Information. Es muss sozusagen «Acht geben». Bei der Feldenkrais-Methode werden leichte, anmutige Bewegungen angestrebt.

**GN:** *Würden Sie Feldenkrais als Therapie bezeichnen?*

**R. Russell:** Nein, Feldenkrais ist keine Therapie. Therapie hat eine ganz bestimmte Bedeutung. Sie lautet: Wir arbeiten hier mit einem Problem; der Klient soll geheilt werden. Feldenkrais arbeitet nicht gegen ein Problem, sondern sucht die Fähigkeit des Klienten, seine Einzigartigkeit.

**GN:** *Wie kommt es, dass so kleine, leichte Bewegungen so viel verändern?*

**R. Russell:** Wie ich schon sagte, arbeitet Feldenkrais mit dem Moment des «Acht gebens». Das Nervensystem steuert seine eigene Sensi-

«Mit Feldenkrais-Übungen findet man heraus, welche Bewegungsmuster nützlicher und leichter sind.»

bilität. Die Reizschwellen verändern sich automatisch. Wenn wir die Muskelarbeit reduzieren, wird das Gehirn wacher, um die Information aufzunehmen. Das Gehirn wird sensibler für die Unterschiede. Die Unterschiede wiederum sind die Information, die wir brauchen, um etwas als besser einzustufen und zu übernehmen.

**GN:** *Moshé Feldenkrais hatte vor über 30 Jahren eine Sammlung Lektionen aufgebaut. Entwickelt sich die Feldenkrais-Methode heute noch weiter oder arbeitet sie nur mit diesen Übungen?*

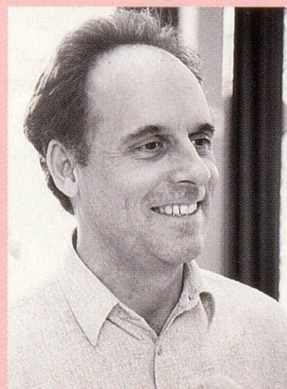
**R. Russell:** Die Feldenkrais-Stunden sind wie eine Reise durch bestimmte Regionen unserer Körperlandschaft. Die Lektionen sind Schritt für Schritt aufgebaut. Dabei gibt es grundlegende Bewegungsmuster, Übungen. Gleichzeitig sind diese Lektionen aber auch wieder hochflexibel und gehen auf jeden Menschen und seine Art ein. Der Spielraum ist unbegrenzt. Die Lektionen sind, wie Sie sehen, nur ein vorstrukturierter Spielraum. Das Wachsamsein und Entdecken ist dabei sehr wichtig, denn jeder Mensch ist in seiner Bewegung einzigartig. Der Spielraum zwischen festgelegten Übungen und dem individuellen Bedürfnis muss gefunden werden. Die Lektionen werden, wenn Sie so wollen, mit dem Klienten gemeinsam entwickelt.

**GN:** *Warum arbeiten Sie dabei so viel auf der Bank? Auch auf dem Boden werden Seitenlage und Rückenlage des Klienten bevorzugt – hat das einen bestimmten Grund?*

**R. Russell:** Ja. Die allererste Priorität eines jeden Menschen ist, sich das Gleichgewicht zu sichern. Wir haben eine unbewusste Gewohnheit, dies mit unseren Bewegungsmustern zu gewährleisten. Egal, ob sie uns dienlich sind oder nicht. Wenn wir bei einem Menschen Gewohnheiten verändern wollen, müssen wir ihm das Gleichgewicht gewährleisten. Wenn er auf der Bank oder dem Boden liegt, ist das möglich. Es macht es ihm leichter, etwas Neues zu spüren und sich darauf einzulassen.

**GN:** *Kann man Feldenkrais auch alleine üben?*

**R. Russell:** Ja, selbstverständlich kann man diese Lektionen auch alleine machen. Sie entstanden sogar auf diese Weise: Als Moshé Feldenkrais, aufgrund seiner Erfahrung im Judo und seiner Neugier, sich selbst in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten erforschte. Ich würde sagen, es ist das grundsätzliche Hauptziel der Feldenkrais-Methode, dass jeder Mensch die Fähigkeiten in sich erkennt, die es ihm ermöglicht, neue Bewegungs- bzw. Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und zu realisieren. Die Aufgabe des Lehrers liegt darin, diesen Entdeckungsprozess anzuregen und zu begleiten. Das Ziel ist jedoch, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg weiter geht, mit seinen ganz persönlichen Kompetenzen und seiner ganz eigenen Kreativität. • CW



## Roger Russell

geboren 1951 in Denver/USA, leitet zusammen mit Ulla Schläfke das Feldenkraiszentrum Heidelberg. Er erhielt seine Ausbildung während der ersten amerikani-

schen Lehrgänge von Dr. Moshé Feldenkrais in San Francisco und arbeitete mit ihm von 1975 bis 1982.

**Buch:** «Feldenkrais im Überblick», hrsg. von R. Russell, Thomas Kaubisch Verlag, 429 S., sFr. 41.80/DM 39.80, ISBN 3-9806448-0-4

**Adresse:** Feldenkrais-Zentrum Heidelberg  
Bergheimer Str. 31, D 69115 Heidelberg  
Tel. 06221/29461, Fax 06221/28965  
Internet: [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

**Verbände:** Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V., Schleissheimer Str. 74, D 80797 München, Tel 089/523 101 71  
Schweiz. Feldenkrais Verband (SFV), Rebhalde 33, CH 8645 Jona, Tel. 055/ 214 26 58  
Internet: [www.feldenkreis.ch](http://www.feldenkreis.ch)

**Therapeutenlisten:** Bei den genannten Verbänden oder über [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de) (u.a. in Deutschland, Schweiz und Österreich)