

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 9

Artikel: Im Kleinen Grosses bewirken
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725361>

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: 25.02.2026

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

Im Kleinen Grosses bewirken

Feldenkrais ist eine wirkungsvolle Methode für Leute, die sich mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen, ohne sich dabei verausgaben zu müssen. Tiefe geistige Entspannung gibt es begleitend dazu.



Kein Feld, kein Kreis und schon gar keine Esoterik: Feldenkrais entspricht so gar nicht den klisierten Vorstellungen, die man sich als uneingeweihte Person vom Begriff machen könnte. «Was Feldenkrais ist, lässt sich schlecht mit Worten beschreiben», sagt selbst Feldenkrais-Lehrer Martin Deissler. «Das muss man ausprobieren und erfahren.»

Der 55-Jährige, der sich wegen seiner eigenen positiven Erfahrung mit Feldenkrais zum Lehrer dieser Methode ausbilden liess, bietet in seiner Praxis in Winterthur kostenlose Schnupperlektionen an. Und tatsächlich: Wer auf Anraten von Freunden, Verwandten oder medizinischen Fachpersonen einen Versuch mit der simpel scheinenden, aber wirkungsvollen Methode wagt, ist meistens so angetan, dass er oder sie dabei bleibt.

Moshé Feldenkrais, der diese Körperarbeit in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte und benannte, war Naturwissenschaftler, Sportler und befasste sich intensiv mit Neuropsychologie. «Feldenkrais basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung. Wenn wir Körperteile bewegen, steckt mehr Hirnarbeit als Körperarbeit dahinter», sagt Martin Deissler. «Denn die Planung von Bewegungen beginnt im Kopf.» Dieser sollte für die Feldenkrais-Arbeit möglichst frei sein.

Dafür werden äussere Impulse möglichst ausgeschaltet, der Klient oder die Klientin bettet sich bequem auf einen Behandlungstisch oder eine Matte am Boden. «Nur im Liegen müssen wir uns nicht mit der Schwerkraft beschäftigen. In jeder anderen Position ist das Gehirn ständig in Bereitschaft.» Martin Deisslers Erklärungen leuchten ein. Doch wie soll in dieser entspannten Haltung etwas anderes als Entspannung möglich sein? Wie soll das Gehirn durch bewusstes Nicht-Denken aufgefordert werden, Neues zu lernen?

«Dreht euch auf die Seite, legt die Knie übereinander, die Hände aufeinander und führt den oberen Arm langsam nach oben und wieder zurück», erklingt die Stimme des Lehrers. «Führt die Bewegung höchstens so weit aus, bis ihr einen ersten Widerstand spürt. Auf keinen Fall dagegendrücken – zu viel Ehrgeiz hindert uns, Neues zu lernen.» Die Übung ist nicht anstrengend, tut nicht weh. Allerdings ist nach ein paar Wiederholungen auch noch kein Effekt zu spüren.

Dieser zeigt sich erst, als bei der Folgeübung das Armheben mit einer leichten Bewegung des Brustbeines verbunden wird. Aha, jetzt ist mit dem Arm schon

eine grössere schmerzfreie Öffnung möglich, staunen die sechs Teilnehmer der Gruppenlektion über den Lerneffekt. Nach einer weiteren Übung zur Lockerung und Mobilisierung des Schultergelenkes haben einige das Gefühl, noch nie so beweglich gewesen zu sein.

Die Arbeit in der Gruppe, von Moshé Feldenkrais «Bewusstheit durch Bewegung» genannt, ist eine Möglichkeit, wie sich die Feldenkrais-Methode umsetzen lässt. Die Teilnehmenden liegen oder sitzen auf Matten auf dem Boden, der Lehrer erteilt verbale Anleitungen. Diese Form der Körperarbeit scheint besonders Menschen in der zweiten Lebenshälfte anzusprechen. Sie habe immer viel Sport getrieben und nun tue ihr in jedem Teil des Körpers etwas weh, sagt eine Teilnehmerin. Das sanfte Feldenkrais-Training sei genau die richtige Mischung aus Bewegung und Entspannung für sie. Eine andere Frau glaubt, sie habe durch Feldenkrais erfahren, in welchen Bewegungsmustern sie gefangen war und wie sich diese mit wenig Aufwand auflösen liessen. Einer der Männer findet es schön, während einer Stunde auf nichts anderes zu achten als auf sich selbst. Danach seien nicht nur seine verkrampften Muskeln gelockert, sondern auch sein Geist freier.

Auch Martin Deissler machte während seiner Ausbildung die Erfahrung, dass auf der psychischen Ebene etwas geschieht, wenn körperliche Bewegungsmuster verändert werden. Es war wie die Bestätigung der gelernten Theorie: Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass ein Mensch

nach dem Bild handelt, das er sich von sich selbst macht. Dieses «Ich-Bild» sei teils ererbt, teils anerzogen und zu einem dritten Teil durch Selbsterziehung zustande gekommen. Wenn nun jemand grössere sportliche oder künstlerische Leistungen erzielen oder schmerzhaft oder sonstwie schädliche Handlungsmuster überwinden wolle, müsse dieses Bild von sich selbst geändert werden.

Wer sich intensiv mit seiner speziellen Situation auseinandersetzen will, kann eine Feldenkrais-Einzelstunde buchen. Martin Deisslers Klienten kommen meistens mit einem bestimmten «Thema» zu ihm – häufig Rücken- und Nacken-Probleme, Schwierigkeiten beim Gehen und Bücken, Schlafstörungen und Stress. In der Einzelstunde liegt man bekleidet auf einer Liege, der Lehrer sitzt daneben und spricht nur wenig. Die Kommunikation läuft vielmehr über feine Berührungen, indem er die betroffenen Körperteile sanft antippt und die Klienten auf diese Weise dazu bringt, ungewohnte Bewegungen auszuführen. Da das Hirn «sofort einen neuen bequemen Weg sucht», wie er sagt, werden diese unbelasteten Bewegungsmuster schnell verinnerlicht.

«Das ist faszinierend», schwärmt der Feldenkrais-Lehrer. «Wir arbeiten im Kleinen, um Grosses zu bewirken.» Im Kleinen arbeiten bedeutet unter anderem, die parasitäre Muskelarbeit einzuschränken, also Anstrengungen, die uns gar nicht bewusst sind, die aber permanent stattfinden und zu Fehlhaltungen führen. Ein Beispiel: Bei dauerhaftem Stress ziehen viele Menschen den Rippenbereich zusammen, wodurch sich die Wirbelsäule anders «organisiert» und ungünstige Abnützungen erleidet.

Schon nach drei bis fünf wöchentlichen Sitzungen habe er Klientinnen und Klienten bei Bewegungen beobachtet, die vorher unmöglich schienen, sagt Martin Deissler. Sei es aufgrund einer lebenslang verinnerlichten Fehlhaltung oder wegen Pathologien wie etwa einer Wirbelsäulenverkrümmung. Die Betroffenen selbst nehmen die verbesserte Beweglichkeit oder sogar das Ausbleiben von lange gekannten Schmerzen vielfach gar nicht wahr, weil sich die Körperwahrnehmung sofort anpasst.

Ob man wie die meisten Gruppenteilnehmer eine wöchentliche Feldenkrais-Lektion fest in den Alltag einbaut oder wie viele Einzelklienten vor allem bei akutem Bedarf in die Praxis kommt, in einem Punkt sind sich alle einig: Feldenkrais tut gut!

Martina Novak

Hilfe für Alt und Jung

Feldenkrais ist eine somatische Lernmethode (somatisch = setzt beim Körper an), die mit sanfter, angeleiteter Bewegung die Funktionsfähigkeit unterstützt. Grössere Beweglichkeit, effizienterer Krafteinsatz, bessere Koordination, weniger Schmerzen, mehr Leichtigkeit und Stabilität werden durch die Stimulation neurologischer Vorgänge erreicht. Neben älteren Menschen mit Beschwerden profitieren auch Kinder mit Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen, Sportler oder Künstler.

Lektionen bei registrierten Feldenkrais-Lehrern werden von Krankenkassen teilweise vergütet, sofern eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin besteht. Kosten pro Gruppenlektion ca. CHF 20.–, pro Einzelstunde ca. CHF 110.–.

Liste der Lehrer und weitere Auskünfte: Schweizerischer Feldenkrais-Verband, Telefon 031 380 54 57, Mail info@feldenkrais.ch, Internet www.feldenkrais.ch