

# STÄRKE GEWINNEN – RESILIZIEREN mit der Feldenkrais-Methode

VON SABINA GRAF-POINTNER (TEIL 1)



Foto: © Wikimedia Nadiastrid [CC0]

Stark sein ist für die meisten Menschen ein erstrebenswertes Ziel. Wahrscheinlich begleitet dieser Wunsch die Menschen schon von jeher – war Stärke doch ein wichtiger Garant für das Überleben. Gleichwohl ist es nicht ausgemacht, dass wir alle dasselbe darunter verstehen, und noch vielfältiger sind die Vorstellungen davon, wie wir diesem Ziel näher kommen könnten. Auf dem Hintergrund seiner eigenen Biografie hat sich Moshé Feldenkrais schon sehr früh mit dieser Frage befasst und ein umfangreiches theoretisches Verständnis und eine breit gefächerte praktische Erfahrung diesbezüglich erworben. Er widmete diesem Thema sogar ein ganzes Buch mit dem Titel „Das starke Selbst“ (englisch: „The Potent Self“<sup>(1)</sup>). Während Moshé Feldenkrais die wesentlichen Grundlagen seines Verständnisses von Stärke schon in den 1940er-Jahren entwickelte, widmete sich Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren ähnlichen Fragestellungen und entwickelte daraus sein Modell der Salutogenese.

Seit einigen Jahren ist nun das Wort Resilienz in aller Munde. Zum Thema Resilienz findet man eine auf unübersichtliche Größe angewachsene Anzahl an Literatur – Zeitschriftenartikel, einfache Lebenshilferatgeber, populärwissenschaftliche sowie wissenschaftliche Bücher. Dabei reichen



Foto: © Wikimedia Thremsoni [CC BY-SA 3.0]; Hintergrundfoto: MEV

Einzelsieger		Mannschaftssieger	
2000	Robert Förster TSV Eisenberg	keine Teamwertung	
2001	Robert Förster TSV Eisenberg	FSV Einheit Eisenberg	
2002	Robert Förster TSV Eisenberg	Sokol Domažlice - CZ - <i>Kind</i>	
2003	Robert Förster TSV Eisenberg	Kraftsportteam Kitzscher	
2004	Patrick Gentsch Kitzscher	Sokol Domažlice - CZ -	
2005	Mathias Anding Erfurt	Kraftsportteam Kitzscher	
2006	Robert Förster TSV Eisenberg	Kraftsportteam Bad Köstritz	
2007	Robert Förster TSV Eisenberg	Kraftsportteam Bad Köstritz	
2008	Robert Förster TSV Eisenberg	Kraftsportteam Bad Köstritz	
2009	Steffen Hayn Kitzscher	Kraftsportteam Kitzscher	
2010	Jonas Drechsel Bad Köstritz	Kraftsportteam Bad Köstritz	
2011	Oliver Nell Kitzscher	Kraftsportteam Kitzscher	
2012	Andreas Breu <sup>*</sup> Bavaria Eschelkam	Kraftsportteam Kitzscher	
2013	Timo Rüdiger Lüchow	Kraftsportteam Kitzscher	
2014	Andreas Allmann Warzenried	Team Bayern	
2015	Manuel Comper Bregenz	Team Österreich	
2016	Jerome Boxhorn u. Markus Göller	Kraftsportteam Kitzscher	
2017	Markus Göller Moschitz	Kraftsportteam Kitzscher	
2018			



# LIENZ FÖRDERN

die ersten Forschungsarbeiten in diesem Gebiet bis in die 1960er-Jahre zurück. In dieser Artikelserie möchte ich nun die These aufstellen, dass praktische Erfahrungen in der Feldenkrais-Methode einen wertvollen und spezifischen Beitrag leisten können, um die Resilienz der Teilnehmer\*innen zu fördern.

Im ersten Teil werde ich meine Annäherung an das Thema, den Begriff der Stärke und mein Vorgehen näher erläutern. Im zweiten Teil (voraussichtlich im *Feldenkraisforum* 109) werde ich detailliert auf die Frage eingehen, welche Wege es gibt, um Stärke zu gewinnen. Und um meine These zu untermauern, werde ich die Beziehung zwischen einigen wesentlichen Resilienzfaktoren und den Strategien der Feldenkrais-Methode, die insbesondere im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ genutzt werden, darstellen.

## ■ Stärke – was ist das? Allgemeine Überlegungen

Bei Begriffen, die nicht so eindeutig beschrieben werden können wie Tische, Stühle und Apfelkuchen, lohnt es sich immer nachzufragen, ob alle dasselbe darunter verstehen. Und es überrascht wenig, dass die Antwort darauf, was Stärke sei, stark davon abhängt, wen wir fragen. Im Kontext von Psychologie, Pädagogik, Religion und Meditation wird Stärke als innere Stärke verstanden, als subjektive Erfahrung, die im Bereich von Denken und Fühlen angesiedelt ist. Für andere wiederum ist Stärke eine objektivierbare Größe, die in Zusammenhang mit körperlichen Komponenten, allen voran der Muskelkraft, steht. Ähnlich vielfältig sind die Charakteristika von „Stärke“, wenn wir uns der Frage widmen, welchen Menschen wir das Attribut „stark“ zuschreiben. Für manche sind es die Helden ihrer Kindheit wie etwa Pippi

(1) In der Einleitung des Buchs gibt Feldenkrais zu bedenken: „Die Begriffe *Potenz*, *potent* und *Impotenz* und *impotent* sind hier viel weiter und wörtlicher gefaßt als nur im sexuellen Sinn. Potentsein bedeutet: über alle seine Fähigkeiten nach Belieben und souverän verfügen zu können, einschließlich der geschlechtlichen.“  
Feldenkrais, M. (1989), *Das starke Selbst – Anleitung zur Spontaneität*. S. 31.

Foto: © Katharina Milles



**Die Antwort darauf, was Stärke sei, hängt stark davon ab, wen wir fragen.**

## SALUTOGENESE

Mit der Wortschöpfung Salutogenese (lat. *salus* = Gesundheit, Heil, Glück und griech. *génésis* = Entstehung, Entwicklung) hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923–1994) in den 1970er-Jahren die Frage nach der Entstehung von Gesundheit, nach einer gesunden Entwicklung des Menschen in die moderne Wissenschaft gebracht. Ausschlaggebend für die Entwicklung seines Konzepts war eine Studie von Frauen, die in Mitteleuropa zwischen 1914 und 1923 geboren wurden. Einige von ihnen waren Überlebende aus Konzentrationslagern. Dabei fiel ihm auf, dass 29 % der ehemals internierten Frauen sich trotz der extremen Stressoren, denen sie während ihres Lebens ausgesetzt waren, in einem guten mentalen Zustand sahen.

<https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/wissenschaft/a-antonovsky.htm>

Langstrumpf oder Momo, für andere charismatische Persönlichkeiten wie Martin Luther King oder Mahatma Gandhi, deren Stärke sich vor allem darin zeigte, dass sie allen Widrigkeiten zum Trotz ihren eigenen Weg gegangen sind. Andere denken vielleicht eher an Menschen, die Kraft ihrer Muskelstärke enorme Gewichte bewegen konnten – so soll der stärkste Mann der Welt (Milo Barus) einen zwei Tonnen schweren Elefanten gehoben haben. Solch allgemeine Überlegungen können den Rahmen eingrenzen oder vielleicht eine erste Fährte legen, doch wirklich interessant wird es erst dort, wo die Frage nach Stärke eine persönliche Bedeutung bekommt. Da Stärke ja keine Größe ist, die einfach so in der Welt vorhanden ist, sondern sich immer nur in einer konkreten Situation zeigt, in der ein Mensch eine spezifische Erfahrung in Bezug zu seiner Umgebung macht, lohnt es sich, nach den Bedingungen dieser Erfahrung zu fragen.

■ *Dem Phänomen auf der Spur*

Um die Vielfalt individueller Erfahrungen auf eventuelle gemeinsame Kriterien hin untersuchen zu können, habe ich auf den reichhaltigen Erfahrungsschatz meiner Teilnehmer\*innen zurückgegriffen. In mehreren Seminaren und Fortbildungen zum Thema „Stärke gewinnen“ habe ich die Teilnehmer\*innen gebeten, sich an Situationen zu erinnern, in denen sie sich stark gefühlt haben und eine dafür relevante Bedingung herauszufiltern. Im Anschluss ergänzten sie schriftlich folgenden Satz auf einem vorab ausgeteilten Zettel: **Ich fühle mich stark, wenn ...**

FRAGEBOGEN

Ich fühle mich stark, wenn:

- 1) .....
- 2) .....

Diese Strategie hat mir auch in der Vergangenheit schon geholfen, mich komplexen Fragen zu nähern (siehe *Feldenkraisforum* Nr. 88, 2015, Sabina Graf-Pointner, „Annäherung an das Phänomen Bewegung“).

Hintergrund dieser Vorgehensweise ist die Überlegung, dass Stärke keine Eigenschaft ist, die man ein für alle Mal hat, so wie etwa blaue Augen oder eine schöne Nase, sondern dass sie in einer bestimmten Situation erfahrbar wird, in einer konkreten Handlung und dass sie eingebettet ist in einen multidimensionalen Erfahrungskontext. Wir müssen uns **bewegen**, um etwas mit unserer Stärke zu **bewirken** in der **Welt**, in Bezug zu unserer Umgebung. Sich stark zu fühlen ist eine **individuelle Erlebnisqualität**, die in enger Beziehung zur **Selbstwahrnehmung** und dem – meist unbewussten – **Selbstbild** steht.

DIE HERAUSFORDERUNG EINER ANGEMESSENEN ÜBERSETZUNG

„Gesundheit bemisst sich kurz gesagt also daran, wie viel Erschütterung ein Mensch verträgt, bevor seine gewohnte Lebensführung darunter leidet.“ So übersetzt Christine Mauch die Textpassage. Vgl. dazu Moshé Feldenkrais, *Über Gesundheit* (1979), in: M. F. (2013), *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften*. Hg. v. Elizabeth Beringer. Bern: Verlag Hans Huber/Hogrefe AG, S. 83–89, hier S. 85 Für mich ist die Übersetzung von Hans-Erich Czetzok aus dem Jahre 1993 passender. Zum einen gehe ich davon aus, dass Moshé Feldenkrais das Wort „habitual“ statt „usual“ gewählt hätte, wenn es ihm um das Wiederaufnehmen einer Gewohnheit gegangen wäre. Zum anderen ist auch der Gebrauch des „way of life“ – bei H. E. Czetzok mit „Lebensweise“ übersetzt – offener, während das Wort Lebensführung hier etwas von Kontrolle und Regelmäßigkeit assoziiert. Auch „the shock a person can take“ – bei H. E. Czetzok mit „einen Schock verkraften“ übersetzt – deutet an, dass Kraft gefordert ist, um einem Schock etwas entgegenzusetzen. Das assoziiert bei mir eine Aktivität, während die Übersetzung „Erschütterung vertragen“, die Assoziation weckt, dass jemand langsam immer heftiger geschüttelt wird und dann Stopp sagt, bevor ihm schlecht wird. Die Kraft, auf einen plötzlichen Schock zu reagieren wird dabei nicht angesprochen. An diesem kleinen Beispiel lässt sich auch die Herausforderung einer adäquaten Übersetzung – im Sinne von „war es das, was Moshé Feldenkrais hier gemeint hat?“ – gut zeigen.



■ *Auswertung der Antworten der Teilnehmer\*innen*

Nachdem ich knapp 100 Antworten gesammelt hatte, habe ich versucht, diese nach Ähnlichkeiten zu ordnen. Dabei entdeckte ich, dass sich fast alle Antworten in verschiedene Kategorien einordnen lassen:

Die Beschreibung einer spezifischen *Aktivität* oder *Empfindung* oder *Emotion* wie etwa:

**Ich fühle mich stark, wenn ...**

- ich schwimmend durchs Wasser gleite, tanze, im Garten arbeite, springe oder etwas Schweres hebe;
- ich mich schwingvoll fühle, schmerzfrei bin, aufgerichtet bin, mich leicht bewegen kann oder mich sicher auf meinen Füßen spüre;
- ich glücklich bin, zur Ruhe komme, Freude am Tun empfinde, geduldig bin, zufrieden bin, Belastungen loslassen kann.

Die meisten Antworten lassen sich unter die Begriffe *Autonomie*, *Selbstwert*, *Kohärenz*, *Selbstwirksamkeit* und *Beziehungen* einordnen wie etwa:

**Ich fühle mich stark, wenn ...**

- ich frei bin, genau weiß, was ich will, zu meinen Gefühlen stehen kann, überzeugt handle,

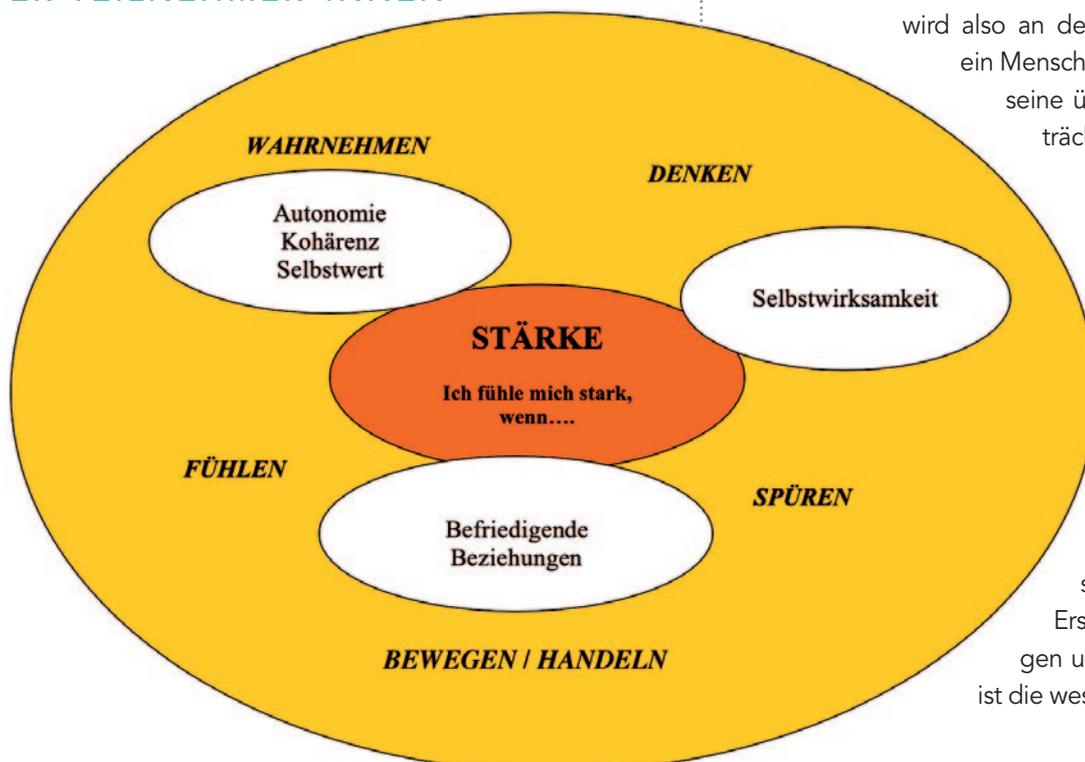
auch meine Schwächen annehmen kann, mich kompetent fühle, mich reif verhalte;

- ich etwas bewirken kann, eine Herausforderung angenommen habe, eine schwere Aufgabe geschafft habe, etwas Neues gelernt habe, eine Herausforderung meistere;
- ich ohne Erschöpfung auf dem Berggipfel ankomme, bei der Probe Neues schnell verstehe;
- ich gleichwertiger Teil einer Gruppe bin, in der Familie, mit Freunden, in einem Seminar, auf einem Fest, in der Natur, ich Unterstützung habe, mich nicht alleine fühle, ich in toleranter und wohlwollender Gesellschaft bin.

Zum einen verdeutlichen die Antworten, dass Stärke immer eine Erfahrung der ganzen Person ist und in alle Erfahrungsebenen hinein wirkt. Zum anderen fällt auf, dass sich als übergeordnete Kategorien Begriffe herauskristallisieren, die in der Resilienzforschung als Resilienzfaktoren (siehe weiter unten) bezeichnet werden.

Die grafische Darstellung der Auswertung der Teilnehmer\*innen-Befragung stellt die wesentlichen Resilienzfaktoren auf dem Hintergrund der Einheit von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Bewegen dar.

## AUSWERTUNG DER ANTWORTEN DER TEILNEHMER\*INNEN



### ■ Moshé Feldenkrais und Stärke

Zwischen 1947 und 1950 – der Zeit als Moshé Feldenkrais in London mit seinen ersten Gruppenlektionen experimentierte – arbeitete er zeitgleich an dem Buch „Der Weg zum reifen Selbst“ („Body and Mature Behaviour“ im englischen Original) und „Das starke Selbst“ („The Potent Self“ im englischen Original). Schon der Titel dieses Buches verweist auf das Thema „Stärke“ und der Untertitel „Anleitung zur Spontaneität“ („A Guide to Spontaneity“ im englischen Original) deutet schon an, dass es Moshé Feldenkrais hier um mehr geht, als Bäume auszureißen. In beiden Büchern, wie auch weiteren Veröffentlichungen, sind die Begriffe Stärke, Gesundheit und Reife eng miteinander verwoben. So schreibt Moshé Feldenkrais etwa in „Der Weg zum reifen Selbst“ (Seite 130):

„Den rundum ausgereiften Menschen erkennt man an seiner außerordentlichen Fähigkeit sich von unerwarteten Schocks oder Störungen, seien sie geistiger, emotionaler oder mechanischer Natur, zu erholen.“

In einem Aufsatz aus dem Jahre 1979 (veröffentlicht in der amerikanischen Zeitschrift Dromenon):

„Gesundheit wird an dem Schock gemessen, den ein Mensch verkraften kann, ohne daß seine übliche Lebensweise beeinträchtigt wird.“ (Bibliothek der Feldenkrais Gilde Nr. 2, München 1993, S. 24, vgl. dazu jetzt auch den Sammelband des FVD)

Der Grad der Reife und bzw. der Gesundheit wird also an dem Schock gemessen, den ein Mensch verkraften kann, ohne dass seine übliche Lebensweise beeinträchtigt wird.<sup>(2)</sup>

Wie später auch Aaron Antonovsky (Salutogenese) oder die Resilienzforschung versteht Moshé Feldenkrais schon in den 1940er-Jahren Gesundheit NICHT als Abwesenheit von Krankheit. Kern seiner Überlegungen war, dass das Leben nicht statisch, sondern dynamisch ist und Erschütterungen oder Störungen unvermeidbar sind. Deshalb ist die wesentliche Frage, ob und wie

(2) siehe Kasten „Die Herausforderung einer angemessenen Übersetzung“

## DIE AUTORIN

**Sabina Graf-Pointner**

FELDENKRAIS® Trainerin  
Dipl. Soz. Päd (FH),



Foto: © Sabina Graf-Pointner, Fotografin: Michelle Pointner

seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung; seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen; Gesprächsführung nach Milton Erickson, ehem. 1. Vorsitzende des FVD e. V.

Mehr hier: [www.feldenkrais-erlangen.de](http://www.feldenkrais-erlangen.de)

wir lernen können, mit dieser Dynamik erfolgreich umzugehen. Diese Fähigkeit zeugt von Stärke, Gesundheit und Resilienz gleichermaßen. Dynamisch auf die unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens antworten zu können, erfordert ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit, d. h. die Fähigkeit für eine spezifische Situation eine passgenaue und damit zweckmäßige Antwort zu finden, die nicht durch die zwanghafte Aktivierung – meist unbewusster – Gewohnheiten eingeschränkt oder torpediert wird. In „Das starke Selbst“ schreibt Moshé Feldenkrais dazu: „Um von praktischem Nutzen zu sein, darf die Art und Weise des Tuns nicht ideal, sondern sie muß angemessen und zweckmäßig sein“ (S. 150). Solange unnötige, die intendierte Handlung einschränkende Gewohnheiten – sei es im Wahrnehmen, Denken, Fühlen oder Bewegen – unerkannt bleiben, bleibt auch die Möglichkeit zu zweckmäßigem Handeln eingeschränkt. Durch große Anstrengung mag das intendierte Ziel dennoch erreicht werden, doch die Empfindung von Stärke und die Freude, eine Herausforderung mit Leichtigkeit gemeistert zu haben, wird diese Erfahrung nicht begleiten.

### ■ *Psychologische Forschung zur Resilienz*

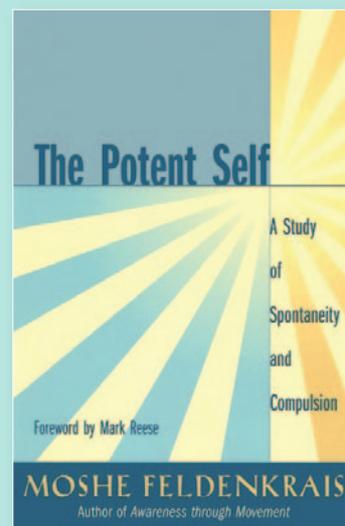
Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Stärke wird deutlich, dass die psychologische Forschung auf ganz ähnliche Zusammenhänge gestoßen ist und etwa die Fähigkeit, sich nach Schocks oder Störungen zu erholen als Resilienz bezeichnet. Auch wenn es keine einheitliche Definition der Resilienz gibt, so wird im deutschsprachigen Raum unter Resilienz „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen

Entwicklungsrisiken verstanden.“ Und Ann Masten, die schon vor 40 Jahren im Bereich Resilienz zu forschen begann, stellt fest: „Wir sind in einem Maß reprogrammierbar, wie es sich die Resilienzpioniere nicht einmal vorstellen konnten. Wir sind dynamische Systeme; wir können uns verändern.“<sup>(3)</sup>

Im Laufe der Weiterentwicklung dieser Forschung haben sich (je nach Forscherteam) leicht unterschiedliche Resilienz-faktoren herauskristallisiert. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, näher auf die umfangreiche Forschung zur Resilienz einzugehen, für einen guten Überblick habe ich einige Titel in die Literaturliste aufgenommen. Für die Auswahl der unten genannten Resilienzfaktoren beziehe ich mich im Wesentlichen auf die Arbeit von Maïke Rönna-Böse und Klaus Fröhlich-Gildhoff.

(3) [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie))

# LITERATUR



Feldenkrais, M. (1994, 21999)  
**Der Weg zum reifen Selbst – Phänomene menschlichen Verhaltens.**

Aus dem Englischen v. Dr. Bringfried Schröder. Hg. u. mit Anmerkungen versehen v. Robert Schleip. Paderborn: Junfermann Verlag. Englische Erstausgabe: 1949.

Feldenkrais, M. (1989)  
**Das starke Selbst – Anleitung zur Spontaneität.**

Aus dem Englischen übersetzt v. Franz Wurm. Frankfurt am Main: Insel Verlag. Das Buch entstand in den vierziger Jahren, die amerikanische Ausgabe erschien posthum 1985.

## ■ Resilienzfaktoren

- 1 **Angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Entwicklung einer realistischen Selbstsicht und die Fähigkeit andere einzuschätzen
- 2 **Angemessene Selbststeuerung:** Fähigkeit die eigenen Gefühle zu regulieren
- 3 **Positive Selbstwirksamkeitserwartungen:** Das Gefühl, dass man durch sein Handeln etwas bewirken kann
- 4 **Angemessene Problemlösungskompetenzen:** Fähigkeit die Herausforderung zu begreifen, erkennen, welche Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, ein geeignetes Mittel auswählen und überprüfen, ob sich das Problem damit lösen lässt
- 5 **Soziale Kompetenz:** Kontakt zu anderen aufnehmen, Konflikte lösen, eigene Interessen durchsetzen, bei Bedarf um Hilfe zu bitten

- 6 **Stressbewältigungsfähigkeit:** Fähigkeit in Belastungssituationen die Erregung herunterzufahren

## ■ Zusammenfassung

Betrachtet man nun die Ergebnisse meiner Befragung der Teilnehmer\*innen, einige Kernthesen von Moshé Feldenkrais und die psychologische Forschung zur Resilienz, so wird man erstaunlich viele Überschneidungen entdecken.

Die Frage „Was ist Stärke?“ hat uns geholfen zu klären, was wir erreichen wollen. Doch während das Ziel nun näher umrissen ist, bleibt die spannende Frage, auf welchem Weg wir diesem Ziel näherkommen können, noch offen. Die Frage „Wie kann ich stärker werden?“ verweist dabei auf einen Prozess. Welche Prozesse angeboten werden, worin sie sich unterscheiden und welche spezifischen Merkmale den Lernprozess der Feldenkrais-Methode kennzeichnen, wird Thema der Fortsetzung sein. ■



Masten, A. (2016),  
**Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie – Das ganz normale Wunder entschlüsselt.**  
Paderborn: Junfermann Verlag.

Reed, E. S. (1996)  
**The Necessity of Experience.**  
New Haven and London: Yale University Press

Schiffer, E. (2013)  
**Wie Gesundheit entsteht – Salutogenese, Schatzsuche statt Fehlerfahndung.**  
Weinheim: Beltz Verlag.

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (Hg.) (2016)  
**Bibliothek des FVD Feldenkrais-Verbandes Deutschland e. V., Sammelband, 1987–2005.**  
München.

GEO Wissen Nr. 57/2016:  
**Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen.**

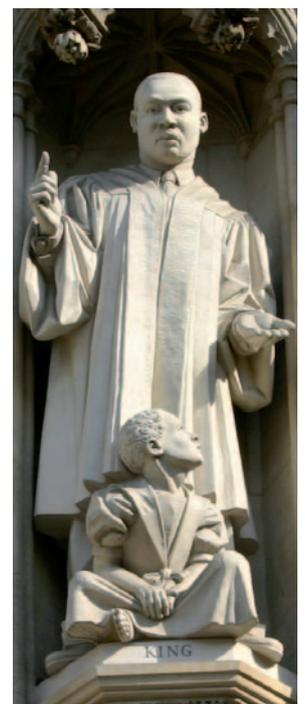
Gehirn & Geist Nr. 11/2017:  
**Resilienz: Was die Psyche aufrichtet – Mit Achtsamkeit die seelische Widerstandskraft stärken.**

Der Mensch: Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin –  
**Chronisch krank und doch gesund.**  
Heft 45/2012; Bad Gandersheim:  
Verlag Gesunde Entwicklung.

Feldenkrais, M. (2010)  
**Embodied Wisdom: The collected Papers of Moshe Feldenkrais;**  
edited by Elizabeth Beringer. San Diego: Somatic Resources & Berkeley: North Atlantic Books.

Feldenkrais, M. (2013)  
**Verkörpernte Weisheit. Gesammelte Schriften.**  
Hg. v. Elizabeth Beringer.  
Aus dem Englischen v. Christine Mauch. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

Fröhlich-Gildhoff, K. und Rönnau-Böse, M. (2015)  
**Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne.** Stuttgart: Kohlhammer Verlag.



# STÄRKE GEWINNEN – RESI mit der Feldenkrais-Methode

VON SABINA GRAF-POINTNER (TEIL 2)

Teil 1 widmete sich der Frage, was unter Stärke zu verstehen sei, und es wurde deutlich, dass die Antwort auf diese Frage ganz davon abhängt, wen man fragt. Dieser zweite Teil stellt nun die Frage, welche Prozesse geeignet sind, um Stärke zu gewinnen. Auch hier hängt die Antwort davon ab, wen man fragt.

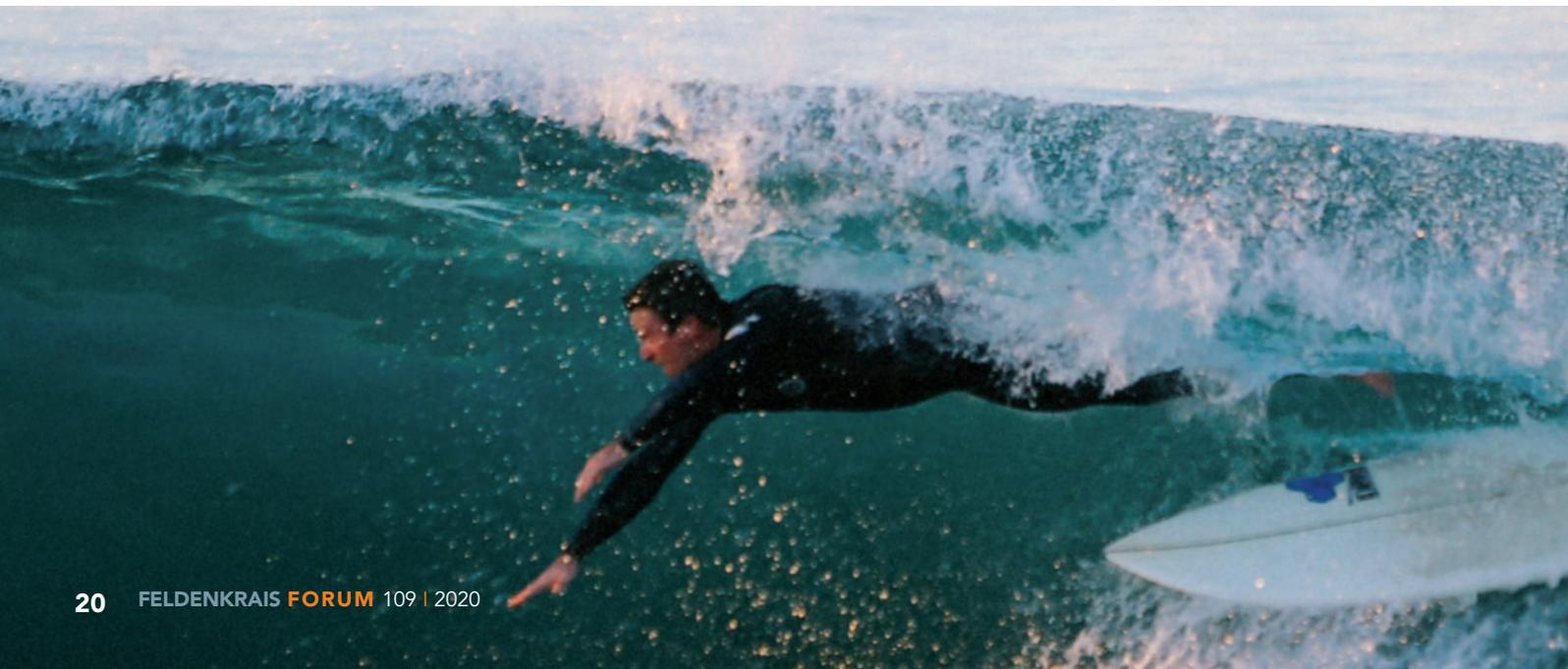
## Stärke gewinnen – wie geht das?

Im Umfeld von Psychologie, Pädagogik, Religion und Meditation reichen die Angebote von Selbsthilfekursen über Psychotherapie bis hin zu spiritueller Versenkung oder Achtsamkeitstrainings (z. B. MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*). Selbst wenn bei einigen Angeboten die Aufmerksamkeit auch auf den eigenen Körper gerichtet wird, so kommt doch Bewegung darin nicht vor. Andere Angebote, die ganz auf die körperliche Komponente setzen, umfassen vielfältige Sportarten, Fitnessprogramme oder Muskeltraining; manche werben sogar damit, dass ein „starker Rücken keine Schmerzen kenne“ und „alles andere Zeitverschwendung sei“. Das Credo dieser Angebote lautet, wer stark sein will, brauche dickere Muskeln und müsse dafür regelmäßig trainieren, denn ohne Fleiß kein Preis oder „No pain, no gain“. Leicht wird bei diesen Angeboten der Körper zum

Instrument, das allen Widerständen oder Schmerzen zum Trotz beherrscht werden muss – der Körper wird zum Objekt meines Gestaltungswillens, das ich in eine ästhetisch ansprechende Form bringe. So vielfältig die Angebote auch sein mögen, die meisten halten an der gewohnten Trennung von Körper und Geist fest.

Da überrascht es nicht, dass auch die Angebote aus der Resilienzforschung, als Teilgebiet der psychologischen Forschung, eher körper- bzw. leib- und bewegungsvergessen sind. Trotz der umfangreichen Forschung zur Resilienz „steht die anwendungsbezogene Perspektive der Resilienzforschung noch am Anfang“<sup>(1)</sup>. Bislang seien nur einige wenige Angebote für das Kindesalter entwickelt worden, wie etwa Programme in Kitas oder Programme und Manuale für Eltern oder Erzieher. Als Programme zur Förderung der Resilienz bei Erwachsenen werden Beratungsangebote für Konflikt- oder Kri-

(1) Fröhlich-Gildhoff, K. und Rönna-Böse, M. (2015), Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, S. 12.



# LIENZ FÖRDERN



sensituationen, Kommunikationstraining oder Selbsthilfeangebote genannt. Dabei fällt auf, dass die genannten Angebote für Erwachsene erst greifen, wenn schon ein Problem oder eine Konfliktsituation besteht.

## Wir lernen stärker zu werden – Lernen wie die Kinder

Die Fähigkeit, aus Erfahrungen lernen zu können, ist die wichtigste Ressource für Entwicklung. Dabei genügt es nicht, zu wissen, was ich lernen will, sondern ich brauche spezifische Prozesse, die ein Lernen ermöglichen, das ein echtes Aneignen und Einverleiben ist, ein Lernen, das die Person in ihrer Gesamtheit ergreift und verändert. Wenn es dabei nun um die Entwicklung von Stärke geht, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, wie Kinder lernen Stärke zu entwickeln. Dieser Blick auf die Lern- und Entwicklungsprozesse bei Kin-

*Wir werden nicht stark geboren,  
sondern wir werden stärker im  
Laufe unserer persönlichen  
Entwicklung – durch die Erfahrungen,  
die wir machen*

dem war für Moshé Feldenkrais grundlegend für die Entwicklung seiner Methode. Als Abgrenzung zum Lernen von Fakten oder Informationen nannte er dieses implizite Lernen auch organisches Lernen, in dem sich ohne Korrektur von außen Entwicklungsschritte aus einer inhärenten Ordnung heraus entfalten, wenn die geeigneten Bedingungen in der Umgebung des Kindes vorhanden sind. Für Kinder ist die ganze Welt eine Herausforderung und in Auseinandersetzung mit konkreten Aufgaben entwickeln sie die dafür nötigen Fähigkeiten. Die spielerische, neugierige Herangehensweise an eine Aufgabe, das Suchen nach eigenen Lösungen und die Freude, aus eigener Kraft eine Herausforderung gemeistert zu haben, sind grundlegend für ihre Entwicklung: „Lernen ist der größte Spaß und jedes Mal, wenn du etwas in dir entdeckst, das du vor einer Minute noch nicht tun konntest und jetzt tun kannst, fühlst du dich beschwingt und begeistert.“ (Amherst-Training, 11. Juli 1980; Übersetzung Sabina Graf-Pointner)

Diese Erfahrung ist begleitet von dem Gefühl/dem Gedanken von „Ich kann“, von Stärke, von Selbstwirksamkeit.

Foto: © Katharina Milles

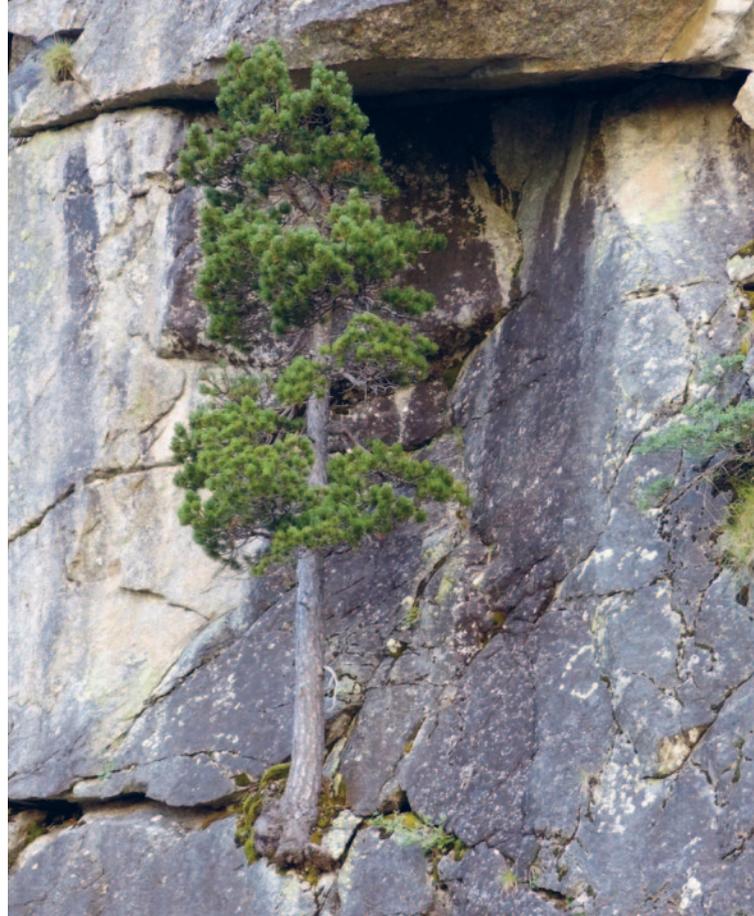
## Die Art des Prozesses beeinflusst maßgeblich das Ergebnis

Ein wichtiges Erfahrungsfeld für die Entwicklung von Kraft und Stärke im Umgang mit der Welt sind dabei Spiele. Wesentlich ist dabei, dass es im Spiel um das Tun selbst geht, den Prozess des selbstvergessenen Spielens und Forschens und nicht so sehr um ein vorweisbares Ergebnis oder den Sieg über andere. In diesem offenen Entdeckungsfeld des neugierig-spielerischen Forschens können Entdeckungen auftauchen, die zu neuen Möglichkeiten im Denken und Handeln führen. Organisches Lernen, das den Menschen in seiner Gesamtheit erfasst und verändert, braucht solch ein Entdeckungsfeld. Dieses Wissen machte sich Moshé Feldenkrais zunutze, als er seinen Gruppenunterricht in „Bewusstheit durch Bewegung“ entwickelte. So heißt es etwa zu Beginn einer Feldenkrais-Lektion: *„Denke an das, was wir gleich tun werden. Stell dir vor es ist ein Spiel, ohne dabei zu versuchen irgendetwas besonders gut oder schön zu machen, ohne schnell oder mit Kraft zu handeln – tue es einfach und lass dich überraschen. Wir machen mit Bewegung all das, was in der Schule verboten war, ohne etwas erreichen zu wollen, ohne erfolgreich sein zu wollen, so als ob du einfach Zeit vergeuden wolltest.“* (Alexander-Yanai-Lektion 113; Übersetzung Sabina Graf-Pointner)

### ■ *Stärke braucht einen Kontext*

Die Substantivierung von Verben oder Adjektiven lässt uns leicht vergessen, dass es so etwas wie Stärke an sich – losgelöst von einem handelnden Subjekt – nicht gibt. Und da stark sein auch kein fixes Merkmal der Person ist, wie etwa ihre blauen Augen, zeigt sich die Stärke in einer spezifischen Situation, in der die Person sich in Bezug zu ihrer Umgebung als stark und potent erlebt. Stellt sich nach einer absichtsvollen Handlung die gewünschte Wirkung ein, dann ist diese Selbstwirksamkeit mit dem Gefühl von Stärke verbunden.

Ebenso könnte man aber auch sagen: Ich erlebe mich als potent, wenn ich mich so bewegen kann, dass meine Absicht mit Leichtigkeit und Eleganz in eine wirkungsvolle Handlung mündet. Erst wenn ich mich bewege, kann meine Stärke ihre Wirkung entfalten. Und wie ich mich bewege, ist entscheidend dafür, ob diese Erfahrung in mir das Gefühl von Stärke generiert. Nun könnte man einwenden, dass man sich auch stark fühlen kann, ohne sich zu bewegen. Doch dieses „Gefühl“ ist tief verankert in einem Selbstbild, das sich aus unzähligen vergangenen Erfahrungen erfolgreichen Handelns speist. Als inhärentes Wissen um das eigene Vermögen zu handeln verweist es auch auf zukünftige Möglichkeiten wirksamen Handelns. Damit reicht diese Momentaufnahme ohne Bewegung sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft hinein, als Vertrauen darauf, dass die eigenen Kräfte bei Bedarf zur Verfügung stehen



### ■ *Die Feldenkrais-Methode als Erfahrungskontext für Stärke*

Es ist eine der größten Errungenschaften von Moshé Feldenkrais, eine Methode entwickelt zu haben, die es ermöglicht, abstrakte Begriffe wie etwa Stärke, Reife oder Würde in einem konkreten Bewegungs- und Handlungskontext unmittelbar erfahrbar zu machen. In einem spezifischen Lernprozess werden diese Begriffe mit einer persönlichen Erlebnisqualität gespeist, die das Selbstbild verändern kann. Auf diesem Erfahrungshintergrund können dann wieder neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Damit solch ein Lernprozess möglich ist, müssen zwei Fäden – Inhalt und Prozess – auf eine besondere Art und Weise miteinander verwoben werden.



### Der erste Faden: Der Inhalt

Eine konkrete Handlung, die mit der Erfahrung von Stärke assoziiert sein kann, wird beispielhaft als Erfahrungsfeld genutzt. Unterschiedliche Aspekte dieser Handlung werden mit verschiedenen Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ erforscht (z. B. Holz hacken, etwas Schweres heben oder schieben). In jede dieser spezifischen Tätigkeiten fließen viele automatisierte Komponenten ein, die Teil der individuellen Lerngeschichte sind und das eigene Selbstbild geprägt haben. Viele dieser automatisierten Komponenten, schlicht Gewohnheiten, sind hilfreich, doch manche können stören und eine



Tätigkeit so behindern, dass diese nur mit großer Anstrengung oder gar nicht ausführbar ist. Dabei geht es nicht etwa um das Holzhacken als solches, sondern in der Auseinandersetzung mit einer konkreten Aufgabe werden allmählich all jene Aspekte sicht- und spürbar, die den Zugang zur individuellen Stärke verstellen. Verstellt wird dieser Zugang meist durch ein Zusammenwirken vieler unterschiedlicher Gewohnheiten – sei es im Denken, Wahrnehmen, Fühlen oder Bewegen – die sich im Laufe des Lebens verfestigt und oft so verselbstständigt haben, dass sie für uns als solche im Alltag nicht mehr erkennbar sind: „Das, woran wir uns gewöhnt haben, stellen wir nicht mehr in Frage und wir ignorieren das Wissen, das wir dabei erwerben könnten.“ (Amherst-Training, 7. Juli 1981; Übersetzung Sabina Graf-Pointner)

Als Beispiel für solch eine Gewohnheit nennt Moshé Feldenkrais das Steifmachen des Brustkorbs, das mit dem Bemühen verbunden ist, sich stark zu machen, aber letztlich den Zugang zur Stärke verhindert: „Zögern, Zweifel, Furcht sind immer mit einem gehaltenen Brustkorb ver-

**Denken,  
Wahrnehmen,  
Fühlen,  
Bewegen**

bunden – du versuchst dich steif zu machen, um stark zu sein und nicht so verletzlich.“ (Amherst-Training, ebd.)

Darin wird auch deutlich, dass wir Stärke nicht durch äußere Kontrolle gewinnen können. Der verzweifelte Versuch, die mangelnde Stärke durch einen steifen Brustkorb zu kompensieren, kostet nicht nur einen hohen Preis (Anstrengung und Steifigkeit), sondern erschwert letztendlich den Zugang zum „Potent State“, jener Handlungsbereitschaft, die zu befriedigendem und wirksamen Handeln führt. Die ausgefeilten Strategien der Feldenkrais-Methode können uns helfen, wie durch ein Brennglas, die in den „Untergrund abgetauchten“ und meinem Bewusstsein verborgenen Gewohnheiten aufzuspüren und der Veränderung zugänglich zu machen. Während ich den ersten Faden an dieser Stelle nur kurz umreißte, ohne auf die komplexen Zusammenhänge zwischen Bewegung, Nervensystem und Selbstbild einzugehen, möchte ich dem zweiten Faden an dieser Stelle mehr Raum geben.

### Der zweite Faden: Der Prozess

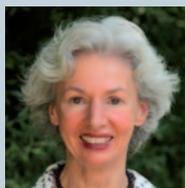
Hier geht es nun um die wesentlichen Kriterien eines organischen Lernprozesses und deren Beziehung zu den sogenannten Resilienzfaktoren. Ich möchte die These aufstellen, dass erst die Berücksichtigung dieser Kriterien aus den Feldenkrais-Lektionen einen Lernprozess macht, der die Person als Ganzes ergreift, sie zu einem vertieften Verständnis ihrer selbst gelangen lässt und die Person im besten Fall verwandelt. Der erste Faden mag vortrefflich geeignet sein, um eine Bewegung zu verbessern und sie effizienter auszuführen, doch nicht automatisch bringt das die Person auch näher zu sich selbst und fördert die menschliche Reife. Dass es für Moshé Feldenkrais von Anfang an ein Kernanliegen war, Wege zu finden, Menschen in ihrem persönlichen Reifungsprozess zu unterstützen, wird schon in seinem Buch „Higher Judo“ aus dem Jahr 1952 deutlich. Im unten genannten Zitat beschreibt Moshé Feldenkrais, was er unter Reife versteht. Das Wort Judo im Zitat ließe sich dabei ohne Weiteres durch das Wort Feldenkrais-Methode ersetzen: „Das wesentliche Ziel des Judo ist es, erwachsene Reife zu lehren und zu fördern. Erwachsene Reife ist ein selten erreichter, idealer Zustand, in dem eine Person fähig ist, sich mit der unmittelbaren anstehenden Aufgabe auseinanderzusetzen, ohne von früher geformten Gewohnheiten des Denkens oder der Haltung behindert zu werden.“ Eine so verstandene Reife lässt sich auch als Stärke verstehen – eine Stärke, die auf eine Trennung in innere und äußere Stärke verzichten kann, da innen und außen im Handeln untrennbar vereint sind.

Im dritten und letzten Teil (voraussichtlich im *Feldenkraisforum* 110) werde ich diesen zweiten Faden noch näher erläutern und darauf eingehen, wie die spezifischen Charakteristika des Lernprozesses in der Feldenkrais-Methode günstige Bedingungen schaffen, um Stärke zu gewinnen. ■

## DIE AUTORIN

### Sabina Graf-Pointner

FELDENKRAIS® Trainerin  
Dipl. Soz. Päd (FH), seit 1984 Lehrtätigkeit



im Bereich Tanz und Bewegung, seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen, ehem. 1. Vorsitzende des FVD, Organisation und Co-Leitung der Feldenkrais-Ausbildung Nürnberg

Mehr hier: [www.feldenkrais-erlangen.de](http://www.feldenkrais-erlangen.de) und  
[www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de](http://www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de)



# STÄRKE

## *Resilienz*

mit der Feldenkrais-Methode (Teil 3)

VON SABINA GRAF-POINTNER

Im ersten Teil (*Feldenkraisforum* 108) habe ich den Begriff der Stärke bei Moshé Feldenkrais und dessen Beziehung zur Resilienzforschung näher erläutert.

**Resilienz:** Psychische Widerstandskraft eines Menschen beim Auftreten von Krisen

**Moshé Feldenkrais:** Gesundheit wird an dem Schock gemessen, den ein Mensch verkraften kann, ohne dass seine übliche Lebensweise beeinträchtigt wird.

Der zweite Teil (*Feldenkraisforum* 109) widmete sich unterschiedlichen Wegen Stärke zu gewinnen. Erstaunlicherweise gibt es zwar eine umfangreiche Forschung zur Resilienz, doch sind bislang – bis auf wenige Angebote für das Kindesalter – kaum praktische Angebote entwickelt worden. Für Erwachsene stehen nur Angebote zur Verfügung, die erst greifen, wenn schon ein Problem oder eine Konfliktsituation bestehen. Die praktischen Erfahrungen in der Feldenkrais-Methode könnten hier einen wertvollen Beitrag leisten, um die Resilienz der Teilnehmer\*innen zu fördern. Diese These werde ich im dritten und letzten Teil der Artikelserie untermauern.

Wie bereits dargelegt, sind Inhalt und Prozess in der Feldenkrais-Methode auf eine besondere Art und Weise miteinander verwoben, um einen Lernprozess zu ermöglichen, der die Resilienz fördert. Die Erforschung unterschiedlicher Kom-

ponenten einer spezifischen Handlung folgt einem klar umschriebenen Lernprozess. Erst die Berücksichtigung bestimmter Merkmale dieses Prozesses macht aus den Feldenkrais-Lektionen einen Lernprozess, der die Person als Ganzes ergreift, sie zu einem vertieften Verständnis ihrer



Alle Fotos: © Sabina Graf-Pointner, Fotograf: Michael Graf-Pointner, Foto Gandhi: © Katja Milles

# GEWINNEN

## fördern

selbst gelangen lässt und – im besten Fall – verwandelt. Gleichzeitig sind nach meiner Einschätzung diese Merkmale geeignet, um Stärke zu gewinnen und Resilienz zu fördern. Um dies zu verdeutlichen werde ich im Folgenden einige Merkmale des Unterrichts in „Bewusstheit durch Bewegung“ in Beziehung setzen zu einzelnen Resilienzfaktoren.

Für die Auswahl der unten genannten Resilienzfaktoren und die genannte Definition beziehe ich mich im Wesentlichen auf die Arbeit von

Maïke Rönnau-Böse und Klaus Fröhlich-Gildhoff. Es wird in diesem Rahmen vorausgesetzt, dass die\*der Leser\*in auf praktische Erfahrungen mit dem Gruppenunterricht in „Bewusstheit durch Bewegung“ zurückgreifen kann.

### ■ *Erster Resilienzfaktor: Selbst- und Fremdwahrnehmung*

**Definition:** Realistische Selbstsicht, Fähigkeit andere einzuschätzen

#### **Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

Schon dem Beginn jeder Gruppenstunde ist eine ausführliche „Bestandsaufnahme“ (Scanning) gewidmet. Ein\*e ausgebildete\*r Feldenkrais-Lehrer\*in verfügt über eine große Vielfalt unterschiedlicher Fragen, um die Aufmerksamkeit auf Bereiche zu lenken, die im eigenen Selbstbild oft unklar oder fremd sind. Dabei ist auch die Art zu fragen sehr vielfältig und lädt ein, die Spürfähigkeit zu verfeinern. Allgemeine Fragen wie etwa „Wie fühlst du dich?“ sind dabei zu unspezifisch. Ein „Danke, ganz gut, oder nicht ganz so gut“ wäre für viele eine fast schon reflexhafte Antwort. Doch Fragen wie „Welche Stellen deines Körpers sind im Kontakt mit dem Boden?“ können nur mit einer sofortigen Inspektion, dem Erforschen der momentanen Empfindungen, beantwortet werden. Die Kunst geeignete und interessante Fragen zu stellen, zeichnet kompetente Feldenkrais-Lehrer\*innen aus. Die Fragen wecken das Interesse, machen neugierig und öffnen so den Raum für mögliche Entdeckungen. Viele Fragen widmen sich der Wahrnehmung von Unterschieden und der Fähigkeit, die Wahrnehmung immer mehr zu verfeinern. Feldenkrais-Lehrer\*innen spannen den Raum für mögliche Entdeckungen weit auf mit Fragen zu Empfindungen, Gefühlen und Gedanken, der Wahrnehmung von Raum und Zeit, zur Dreidimensionalität von Bewegung, den sich verändernden, dynamischen Beziehungen zwischen Körperteilen, Fragen zu Qualitätsunterschieden, Veränderungen im Tonus, im Selbsterleben.



Eine geschickte Anleitung dieses „feldenkraisischen“ Forschungsprozesse deckt verborgene Bereiche des Selbst- und Körperbilds auf, macht dieses Bild nicht nur vollständiger, sondern auch facettenreicher. Da die Schwerkraft, der Kontakt mit dem Boden und die Qualität einer Bewegung ein sehr deutliches Referenzsystem darstellen, ist die Gefahr, sich „selbst auszutricksen“ oder sich in Vorstellung zu verlieren, wer man zu sein glaubt, kaum möglich. Die Reaktion der Umgebung, der Schwerkraft ist unmittelbar und direkt. Damit ist dieser Weg bestens geeignet, den Resilienzfaktor „Realistische Selbstsicht“ zu fördern. Die Fähigkeit, sich selbst fragend zu erforschen und die eigenen Annahmen immer wieder einer kritischen Prüfung unterziehen zu können, ist eine wichtige Grundlage, um auch andere Menschen besser einschätzen zu können.

■ **Zweiter Resilienzfaktor: Selbststeuerung**

**Definition:** Fähigkeit die eigenen Gefühle zu regulieren

**Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

In jeder Feldenkrais-Stunde begegnen wir uns selbst, unserer Art uns einer Aufgabe zu widmen, unseren Erwartungen, unserer inneren „Gestimmtheit“ und unseren emotionalen Reaktionen. Manche erwarten von sich, etwas immer sofort zu können oder zu verstehen, es gut und richtig zu machen oder doch zumindest besser als der Nachbar. Mit großem Einsatz und angestacheltem Ehrgeiz legen sie los. Wenn es nicht gleich klappt, wird die Anstrengung erhöht, Ärger, Frustration und Ungeduld können auftauchen, wenn die eigenen Ansprüche nicht erfüllt werden. Manche begegnen auch einer alten Angst zu versagen oder Gefühlen von Hilflosigkeit, wenn anscheinend alle wissen, wie es geht, nur sie wieder nicht. Andere wiederum erwarten, dass sie es sicher „falsch“ machen, und wenn es sich leicht anfühlt, dann wohl nur, weil es nicht „richtig“ ist.

Im Kontext einer Feldenkrais-Stunde können viele gewohnheitsmäßige Gefühlsreaktionen auftauchen – meist aus dem vermeintlichen Nichts. Der\*die Feldenkrais-Lehrer\*in lädt uns ein, auch diesen Aspekt unseres Tuns zu beobachten und differenzierter wahrzunehmen, wie und wo sich diese Reaktionen zeigen. Vielleicht an erhöhter Muskelspannung im Kiefergelenk, im Bauch oder am stockenden Atem. Indem wir für dieses WIE wacher werden, können wir innehalten, neu beginnen und spielerisch erforschen, wie diese Komponenten mein Selbsterleben und die Bewegung beeinflussen. Indem wir auf diese Art einen alternativen Umgang mit der Situation erforschen, lockert sich der feste Zugriff der emotionalen Reaktionen auf uns. Wir kultivieren in der Feldenkrais-Methode Freundlichkeit und Wohlwollen im Umgang mit uns selbst, indem wir uns so bewegen, dass wir jederzeit bereit wären zu lächeln.



Wahrnehmung der Dreidimensionalität des Raums

■ **Dritter Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit**

**Definition:** Aufgaben bewältigen, auf ein Ziel hinarbeiten und es aus eigener Kraft erreichen

**Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

Das bekannte Zitat von Moshé Feldenkrais „Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen“<sup>(1)</sup>, beschreibt sowohl das Ziel als auch den Weg dorthin. Dafür wird in jeder Feldenkrais-Lektion eine konkrete Bewegungsaufgabe erforscht. Das Finden einer Lösung, wie diese Aufgabe nach und nach, mit immer mehr Leichtigkeit ausgeführt werden kann, ist höchst individuell. Bei den (Bewegungs-)Aufgaben geht es nicht darum, eine bestimmte Bewegung besser zu machen, sondern seine jeweils eigene Art sich zu bewegen zu verbessern. Auf dem Weg dorthin kann jede\*r ihre\*seine eigenen Hindernisse, Schwierigkeiten und unbewussten Gewohnheiten entdecken, die die Aufgabe schwerer machen als nötig. Diese unbewussten „Verhinderungsstrategien“ sind oft auch in ganz anderen Lebenssi-



Foto: © Philipp Unseid

(1) So zum Beispiel hier: „Bei Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung machen Sie sich das Unmögliche möglich, dann leicht, bequem, angenehm und schließlich gefällig und ästhetisch befriedigend.“ M.F., Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Aus dem Englischen von Franz Wurm. Frankfurt am Main, 1985, S. 135.



tuationen wirksam und können anhand der konkreten Aufgabe erkannt werden.

Ein\*e erfahrene\*r Feldenkrais-Lehrer\*in achtet darauf, dass die gestellte Aufgabe für die Teilnehmer\*innen lösbar ist und kann gegebenenfalls Zwischenschritte einbauen, um der Lösung näher zu kommen, er\*sie gibt Hinweise und lädt zu Variationen ein, die den Suchprozess erleichtern und die Freude am Forschen wachhalten. Der\*die Feldenkrais-Lehrer\*in leitet durch den Prozess, doch die Entdeckung, wie es (besser) geht, macht jeder für sich selbst. Diese Entdeckung wird von einem Gefühl der Selbstwirksamkeit begleitet, das nicht nur sagt „ich kann“, sondern auch „ich habe es selbst entdeckt und kann etwas, das ich anfangs nicht konnte, in relativ kurzer Zeit lernen“. Diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit kann dann auch in andere Lebensbereiche hinein wirken.

*„In den Feldenkrais-Stunden habe ich immer das Vertrauen, dass ich einfach alles tun kann, Dinge, die ich mich sonst nie trauen würde.“*

Hannelore M., Kursteilnehmerin von Sabina Graf-Pointner

**Wir begegnen uns selbst, unseren Gefühlen, Erwartungen und Reaktionen.**

### ■ *Vierter Resilienzfaktor: Problemlösungskompetenzen*

**Definition:** Herausforderung begreifen, Lösungsmöglichkeiten erkennen, geeignete Mittel auswählen, überprüfen, ob sich das Problem damit löst = geordneter Prozess anstelle eines unsortierten, chaotischen Notmechanismus (z. B. Schlüssel oder Brille suchen)

#### **Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

In den meisten Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Art von Problem eingebaut, eine Art Rätsel, die jede\*r auf seine\*ihre ganz persönliche Art lösen muss.<sup>(2)</sup> Gleichzeitig bietet Moshé Feldenkrais in den Lektionen einen geordneten Prozess an, mit dem sich das Problem, das Rätsel oder die spezifische Aufgabe lösen lässt. Diesen Prozess auf andere Bereiche des Lebens zu übertragen, ist ein zentrales Anliegen der Feldenkrais-Methode. Die von Moshé Feldenkrais entwickelten Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ bauen auf funktionalen Prinzipien auf und geben dem persönlichen Forschen eine klare Struktur. Jede dieser Lektionen bietet klare Bewegungsanweisungen, Anweisungen zur räumlich-zeitlichen Orientierung und spezifische Fragen zur Wahrnehmung. Eine Vielfalt unterschiedlicher Strategien trägt dazu bei, die Aufgabe zu verstehen, mehr Facetten zu entdecken und neue Möglichkeiten auftauchen zu lassen.



#### **Finden individueller Lösungen bei einer Bewegungsaufgabe**

Eine wesentliche Strategie ist es, die Wahrnehmung von Unterschieden zu verfeinern. Nur wenn Unterschiede zwischen alternativen Möglichkeiten erkannt werden, kann eine Wahl getroffen werden. In diesem Prozess wird auch die Wahrnehmung für gewohnheitsmäßige (und deshalb so schwer zu erkennende), aber ineffektive Verhaltensweisen

(2) „Es ist eine Art Rätsel, eine Knobelaufgabe, etwa so, als wenn eine Person einen Satz beginnt und eine andere soll ihn vollenden.“ M. F., Amherst Training, 01.08.1980 (Im englischen Original: „It is a kind of riddle just like commencing a phrase and let another person finish it.“).

## DIE AUTORIN

**Sabina Graf-Pointner**

FELDENKRAIS® Trainerin

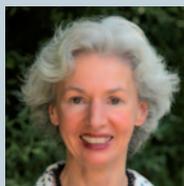


Foto: © Sabina Graf-Pointner, Fotografin: Michelle Pointner

Organisation und Co-Leitung der Feldenkrais-Ausbildung Nürnberg; Dipl. Soz. Päd. (FH); seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung; seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen; ehem. 1.Vorsitzende des FVD e. V.

Mehr hier: [www.feldenkrais-erlangen.de](http://www.feldenkrais-erlangen.de)  
[www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de](http://www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de)

geschärft, wie zum Beispiel, mehr desselben zu tun, die Anstrengung zu erhöhen, über Schwierigkeiten hinwegzugehen, bzw. „hinwegzuspüren“ (etwa durch Schwung oder schneller werden).

### ■ Fünfter Resilienzfaktor: Soziale Kompetenz

**Definition:** Kontakt zu anderen aufnehmen, Konflikte lösen

#### **Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

Auf den ersten Blick mag sich für manche nicht gleich erschließen, wie die soziale Kompetenz



Einzigartigkeit würdigen und seinem eigenen Lernpfad folgen

gestärkt werden kann. Verbringt man doch viel Zeit mit geschlossenen Augen auf seiner Matte. Doch die Fähigkeit, mit der Aufmerksamkeit sowohl das eigene Handeln als auch die Umgebung zu umfassen, wird im Gruppenunterricht systematisch geschult. Es gibt zahlreiche Aufgaben, bei denen die Teilnehmer\*innen eine bestimmte Bewegung gleichzeitig ausführen, ohne dass dafür eine verbale Absprache oder Koordination von außen nötig wäre. Nur eine verfeinerte Wahrnehmung des Zusammenspiels von Selbst und Anderen macht dies möglich. Die Gruppe ist auch der Ort, an dem im gemeinsamen Lernen deutlich wird, dass jede\*r in ihrer\*seiner Einzigartigkeit gewürdigt und ermuntert wird, dem jeweils eigenen Lernpfad zu folgen.

Unterschiede sind in der Gruppe der größte Schatz, um zu lernen. Die Vielfalt der Möglichkeiten eine – und sei es noch so einfache – Aufgabe, wie etwa „Schau zur Zimmerdecke“, auszuführen, offenbart Unterschiede in der Ausführung. Diese können beobachtet, mit achtsamer Berührung begleitet, benannt und selbst ausprobiert werden. Sich den anderen zu zeigen, ohne Angst beurteilt zu werden; andere zu beobachten und sich Zeit zu nehmen, sie in ihrer Einzigartigkeit zu sehen, ganz ohne die „Gut-Schlecht-Brille“ – diese Qualitäten menschlichen Kontakts sind wertvolle Erfahrungen. Auf der Basis eines humanistischen Menschenbilds werden in den Feldenkrais-Gruppen implizit Werte vermittelt, die den achtsamen Kontakt zu sich selbst wie zu anderen fördern.

### ■ Sechster Resilienzfaktor: Stressbewältigung

**Definition:** Fähigkeit in Belastungssituationen die Erregung herunterzufahren

#### **Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:**

Einige Aspekte sind schon beim zweiten Resilienzfaktor genannt. Die Konfrontation mit Versagensängsten, dem inneren Druck es „richtig“ machen zu wollen, kann bei manchen zu Stressreaktionen führen. Das Wahrnehmen der körperlichen Komponenten von Stressmustern, wie etwa ein angehaltener Atem, ein angespannter Gesichtsausdruck oder ein erhöhter Tonus, wird geschult und damit zugänglich für eine positive Veränderung. Eine offene und wohlwollende Lernatmosphäre lädt die Teilnehmer\*innen ein, diese oft automatisierten Verhaltensweisen zu erkennen und Alternativen im Umgang mit Stressmustern zu entwickeln.

### ■ Siebter Resilienzfaktor: Offenheit für Neues

Dieser Faktor ist kein anerkannter Resilienzfaktor. Die Autorin hat ihn dennoch in diese Liste mit aufgenommen, da sie die Offenheit für Neues als wesentlichen Faktor für Resilienz sieht.

**Definition:** Offenheit für neue Aufgaben, Situationen, Herausforderungen, Menschen und Erkenntnisse

## Merkmale des Gruppenunterrichts „Bewusstheit durch Bewegung“:

Neugier und Interesse machen Lernen erst möglich. Dieser Erkenntnis wird in der Feldenkrais-Methode auf vielfältige Weise Rechnung getragen. Moshé Feldenkrais hat eine große Vielfalt ganz unterschiedlicher Lektionen entwickelt, um in jeder neuen Stunde ein Höchstmaß an Wachheit und Neugier zu erzeugen. Die Stunden entfalten nach und nach eine innere Logik, die entdeckt werden möchte, sie werden nicht mit einer Zielvorgabe verknüpft und angekündigt wie etwa: „In dieser Stunde wird eure Schulter beweglicher“. Oft gibt es in den Stunden verblüffende Variationen, überraschende Wendungen und neuartige Verbindungen – sei es zwischen Körperbereichen oder unterschiedlichen Ebenen der Erfahrung. Die Einzigartigkeit jeder Erfahrung im jeweiligen Kontext wird immer wieder herausgearbeitet – selbst, wenn die Struktur einer Lektion schon bekannt ist. Mit geschickten Fragen und Hinweisen wird die Neugier auf die verborgenen Aspekte des Erlebens gelenkt. Es ist der Prozess des Suchens, der etwa Neues auftauchen lässt, wenn keine alten Vorannahmen im Weg stehen. Nur wer neugierig ist, kann auch überrascht werden: „Another important feature of the group work is the continued novelty of situation that is maintained throughout the course. Once the novelty wears off, awareness is dulled and no learning takes place.“ (M. F., *Embodied Wisdom*, S. 37).

### ■ Schlussfolgerung

Jede Tätigkeit ist eine Tätigkeit meiner ganzen Person. In der Erfahrung verbinden sich Selbstempfinden, Wahrnehmung, Denken und Bewegung zu einer untrennbaren, funktionalen Einheit. Auf der Grundlage dieser Zusammenhänge ist es Moshé Feldenkrais gelungen Erfahrungsfelder zu kreieren, die zum einen neue Einsichten in das eigene Selbst ermöglichen – dazu gehört auch das schrittweise Aufdecken all jener Gewohnheiten, die den Zugang zur eigenen Stärke verstellen. Zum anderen können in der Auseinandersetzung mit konkreten Bewegungsaufgaben und dem Experimentieren mit Variationen neue Handlungsoptionen erschlossen werden. Die konkrete Erfahrung, mehr Mittel an der Hand zu haben, um mit Herausforderungen

# LITERATUR

Feldenkrais, M. (2007/1980), Feldenkrais® Professional Training Program Transcript. Amherst, Massachusetts, 1980, Week 8, Year 1, edited by Bonnie Rich Humiston, Paris, IFF Distribution Center.

Feldenkrais, M. (2010), *Embodied Wisdom: The collected Papers of Moshe Feldenkrais*; edited by Elizabeth Beringer. San Diego: Somatic Resources & Berkeley: North Atlantic Books.

Feldenkrais, M. (2013), *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften*. Hg. v. Elizabeth Beringer. Aus dem Englischen v. Christine Mauch. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

Feldenkrais, M. (1985), *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Übertragung ins Deutsche von Franz Wurm. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Fröhlich-Gildhoff, K. und Rönnau-Böse, M. (2015), *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Masten, A. (2016), *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie – Das ganz normale Wunder entschlüsselt*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Gehirn & Geist Nr. 11/2017: *Resilienz: Was die Psyche aufrichtet – Mit Achtsamkeit die seelische Widerstandskraft stärken*.

umzugehen, stärkt das Vertrauen in die eigene (Handlungs-) Kompetenz und verändert das Selbstbild. Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ kann Stärke als Vermögen der ganzen Person erlebt werden, die eigenen Absichten in effiziente Handlungen zu überführen. Ein Grenzverlauf zwischen einer sogenannten inneren und äußeren Stärke ist dabei nicht sichtbar – die Erfahrung berührt alle Ebenen menschlichen Seins.

Damit bietet die Feldenkrais-Methode einen Lernkontext, der in besonderem Maße geeignet ist, die Resilienz zu stärken. Dabei ist die Möglichkeit, mithilfe der Methode die Resilienz zu fördern, nur einer von vielen positiven Effekten der Feldenkrais-Methode. Die Entdeckungen und Erkenntnisse, die mit der Feldenkrais-Methode gemacht werden können, sind so vielfältig wie die Kursteilnehmer\*innen selbst. ■

Deshalb möchte ich am Ende dieser Artikelserie eine langjährige Kursteilnehmerin zu Wort kommen lassen, Margarete H.:

*„In den Gruppen werden viele Schätze geborgen – jeder Einzelne findet seine persönlichen Schätze – und dadurch ist irgendwie mehr da, es taucht mehr auf, als wenn man die Feldenkrais-Stunden alleine machen würde.“*