

Indikation / Kontraindikation / Wirkung / Abgrenzung

Die **Feldenkrais® Methode** bedient sich körperlicher Bewegung als Mittel um die persönlichen Bewegungs- und Handlungspotentiale zu erweitern. Sie basiert auf der Fähigkeit des Nervensystems, zu lernen. In **Feldenkrais Functional Integration®** (FI, Einzeltherapie, meist im Liegen aber auch im Stehen, Sitzen, Gehen) bewegt die Therapeutin den Klienten oder macht ihm durch Berührung seine Bewegungen bewusster (Monitoring). Dadurch entsteht eine Form von taktile kinästhetischer Kommunikation zwischen Klient und Therapeut, bei der die Therapeutin mit ihren Bewegungsvorschlägen laufend auf die Reaktionen des Klienten eingeht. Das Vermitteln einer konkreten Vorstellung des Skeletts als stabile, tragende Struktur ist sehr zentral. Die Bewegungen sind meist kleine, präzise ausgeführte Teile von grösseren Funktionen; sie werden am Ende jeder Lektion wieder zu einem ganzen zusammengeführt (deshalb: Functional Integration).

Im Einzelsetting steht die ganze Bandbreite von „Selber-Bewegen“ bis „Bewegt-Werden“ und deren Mischformen zur Verfügung. Dadurch können auch Klienten/Klientinnen, die sich spontan nicht berühren lassen wollen/können einen erheblichen Gewinn aus der Feldenkrais Arbeit erzielen

Verlauf:

Klienten beginnen in der Regel im Einzelsetting, eine erste Standortbestimmung ist nach 4 bis 6 Stunden möglich. Danach wird über den weiteren Verlauf entschieden:

- die Therapie wird im Einzelsetting wöchentlich oder alle 2 Wochen weitergeführt
- Klientin/Klient wechselt in die Gruppe, die er/sie wöchentlich besucht
- Man fährt weiter in einer Mischform von Gruppe und Einzel (z.B. wöchentlich alternierend oder 1x Einzel/3x Gruppe)

Selbstverständlich wird das Setting immer wieder überprüft und ggf. den Bedürfnissen angepasst.

Indikationen:

- allgemein Störungen bei denen die folgenden empirisch belegten Wirkungen der Feldenkrais® Methode erwünscht sind:
 - Verbessertes Körperempfinden und Aufbau eines positiven Körperschemas
 - Lösen von ängstlicher Einengung und Fixierung auf eingeschliffene Bewegungsmuster bzw. Schmerzsymptome; Abbau von übermässiger Anspannung und Haltetarbeit
 - Förderung des Erlebens der Möglichkeit von positiver Veränderung
 - Verbesserte Wahrnehmung lokomotorischer Muster und größeres Vertrauen in die eigenen Körpersignale
 - Erleben der Wechselwirkung zwischen (sächlicher) Umwelt und eigenem Befinden
 - Differenziertere Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Erkennen und einschätzen können der eigenen Ressourcen, Verbesserung von Selbstmanagement und Eigenkontrolle
- psychosomatische Beschwerden
- Schmerzen
- Beschwerden des Bewegungsapparates
- Wiederentdecken der Lust und Freude am Bewegen, am Bewegt-Sein

Was Feldenkrais nicht ist:

Feldenkrais ist keine

- Entspannungsmethode
- Gymnastik, kein Stretching etc.
- Meditation
- Energiearbeit oder TCM-inspirierte Arbeit

Risiken:

praktisch keine; da ohne Kraftaufwand, langsam und mit „niedrig dosierten“ Bewegungen experimentiert wird, ist die Gefahr von körperlicher und emotionaler Überforderung äußerst klein

Kontraindikation:

akute psychotische Störungen, Patienten bei denen explizit passive Entspannung indiziert ist (Feldenkrais erfordert konzentrierte Mitarbeit des Klienten).