

# Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

## Feldenkrais® und Resilienz

### **Bewegung öffnet Möglichkeiten: Feldenkrais® stärkt Resilienz durch somatische Gesundheitsbildung**

Wie lernen wir Gesundheit, wenn der Leib selbst zum Lernraum wird? Die Feldenkrais®-Methode antwortet darauf mit „Bewusstheit durch Bewegung“: Lernen aus körperlicher Erfahrung, welche Wahrnehmung, Bewegungs-Variation und spielerisches Explorieren verbindet. Moshé Feldenkrais definiert Gesundheit als die Fähigkeit eines Systems, sich nach Störungen neu zu ordnen – ein Gedanke, der fast deckungsgleich mit modernen Resilienzkonzepten ist.

Im Unterschied zu gängigen Resilienztrainings, die vorwiegend auf kognitive Reflexion und Imagination setzen, nutzt Feldenkrais® den Körper als unmittelbares Erkenntnisinstrument. Durch fein dosierte Bewegungsexperimente erfahren Teilnehmende Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und flexible Handlungsplanung nicht als Theorie, sondern als spürbare Veränderung in Muskeltonus, Atmung und Haltung.

Aus zehn Jahren Unterrichtserfahrung zeige ich, wie diese verkörperten Lernprozesse eine Reflexion auf einer tieferen Ebene auslösen und Verhaltensmuster nachhaltig verschiebbar machen. Ein exemplarischer Vergleich mit dem praktischen Resilienztraining „LOOVANZ“ aus der Gesundheitsbildung verdeutlicht, an welchen Punkten Feldenkrais® klassische Resilienzfaktoren ergänzt und erweitert.

Der Vortrag stellt Feldenkrais® als komplementären Weg vor, der Resilienzfaktoren körperlich vertieft und so neue Wege in der Gesundheitsbildung öffnet.

### Zur Person:

Nele Jaschke: Feldenkrais®-Lehrerin, Dozentin für Resilienz in der Erwachsenenbildung & HP (Psych). In Dresden und deutschlandweit begleitet sie Einzelne und Teams – im Bereich Körper, im Bereich Psyche sowie an deren Schnittstellen gestützt auf erfahrungsorientierte Lernprozesse.



## Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

### Literaturliste

An dieser Stelle finden Sie Literaturempfehlung unserer Referentin **Nele Jaschke**.

#### Feldenkrais® und Resilienz

- \* **Feldenkrais, Moshé**, Über die Gesundheit (1979). In: Moshé Feldenkrais, Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften (Hrsg.: Elizabeth Beringer, Huber Verlag, 2013), S. 83-89
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Body and Mature behaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning (2005)
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris, 1981 Suhrkamp st 663, (ISBN3-518-37163-0) Eine Fallstudie.
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang, 1996, 280 S., Suhrkamp st 2638, (ISBN 3-518-39138-0) – Eine Erläuterung der Methode in fünf theoretischen Kapiteln und 12 Lektionen mit Übungen
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Die Entdeckung des Selbstverständlichen, 1987, 220 S., Suhrkamp st 1440 (ISBN 3-518-37940-2) - Drei Jahre vor seinem Tod fasste M. Feldenkrais das Ergebnis seiner Forschungen in diesem Buch zusammen
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre, 1990, 248 S., Junfermann (ISBN 3-87387-019-3) – Transkript eines 5-tägigen Kurses, den M. Feldenkrais 1979 in Kalifornien gab
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität, 1992, 307 S., Suhrkamp st 1957, (ISBN3-518-38457-0)– Zur Physiologie der Sexualität
- \* **Feldenkrais, Moshé**, Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens. Hrsg. Robert Schleip, 1994, 280 S., Junfermann – das Buch basiert auf den Manuskripten der ersten Vorträge, die M. Feldenkrais über seine Methode hielt.
  
- \* **FVD Feldenkrais-Verband D. e.V., 2013.:** Feldenkrais - Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung (G&U), (ISBN 978-3-8338-2593-5), zu bestellen über FVD Feldenkrais-Verband
- \* **Doidge, Norman**, Wie das Gehirn heilt: Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, 2015, campus Verlag, ISBN 978-3-593-394-77-0
- \* **Russell, Roger, (Hrsg.)** Feldenkrais im Überblick, Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode, 2004, Junfermann Verlag (ISBN3-87387-565-9)
- \* **Russell, Roger, (Hrsg.)** Dem Schmerz den Rücken kehren. Die kluge Lösung für Rückenschmerzen, 2003, Junfermann Verlag (ISBN 3-87387-537-3) – Eine Naturgeschichte des Rückens und kluge Lösungen für Rückenbeschwerden
- \* **Klinkenberg, Norbert**, Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie, 2000, 244 Ariadne Buchverlag, Karlsruhe (ISBN 3-86059-623-3) – Der Autor, Leiter einer psychosomatischen Klinik, stellt die Feldenkrais-Methode im therapeutischen Kontext dar.

\* **Wolfgang, Schaefer, Karin, Fortwängler, Michael (Hg.)**, Gesundheit, Lernen, Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse, 2001, 272 S., Verlag Hans Huber (ISBN 3-456-83212,5)

**5. Feldenkrais Research Journal (2016) - Fuchs et al.: "Ein Gespräch über das Leibgedächtnis (Körpergedächtnis)"**

weitere Titel finden Sie unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)