

Dr. Kornelia Malina  
[www.malina-feldenkrais.de](http://www.malina-feldenkrais.de)

## **Warum FELDENKRAIS® und Systemische Aufstellungen?**

Ist diese Kombination sinnvoll?

Seit ca. 10 Jahren geben Frau Annegret Chucholowski und ich Seminare, in denen wir die Feldenkrais Methode mit Systemaufstellungen verbinden.  
Wir nennen es „Anders-artige Heilarbeit“.

Während meines Arbeitens als Feldenkrais Lehrerin bemerkte ich über viele Jahre, wie faszinierend die Feldenkrais Methode hilft, unsere eigene Wahrnehmung deutlich zu verbessern, und wie sie unser Bewegungsspektrum bereichert.  
Ebenso bemerkte ich, dass häufig eine Diskrepanz zwischen körperlicher- und geistiger Beweglichkeit besteht. Entweder waren die Klienten freier in ihrer seelisch geistigen Entwicklung und die körperliche Beweglichkeit „hinkte“ hinterher oder genau umgekehrt.  
Um ein wirklich nachhaltiges Wohlbefinden im eigenen SEIN zu erreichen, brauchte es Beides.

So begaben wir uns in unseren Seminaren auf Entdeckungsreise, ist es sinn- und wertvoll diese beiden kraftvollen Methoden zu verbinden.

Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) war ein genialer Querdenker. Er studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Denken und Fühlen.

In einem Vortrag „Körper und Geist“ sprach Dr. Moshe Feldenkrais bereits 1964:

„Es gibt im Wesentlichen zwei Wege, das Verhalten eines Menschen zu verändern: über die Psyche oder über den Körper. Echte Veränderung muss jedoch immer auf eine Art geschehen, die eine gleichzeitige Veränderung von Psyche und Körper erlaubt. ...  
Der Vorteil ... sich über den Körper anzunähern, besteht darin, dass der Ausdruck der Muskulatur schlichter ist, denn er ist konkret und leichter zu lokalisieren. ...  
Es ist unvergleichlich einfacher, im Menschen Bewusstheit für die Vorgänge im Körper zu wecken; daher erzielt der körperliche Ansatz raschere und direktere Ergebnisse.“ (1, S.58)

Was passiert während der Gruppen-Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“?

Die Teilnehmenden werden mir Worten durch Bewegungsabläufe geführt, die an unserer frühzeitlichen kindlichen Entwicklung orientiert sind.  
So beginnen wir über Bewegung unseren Körper zu erforschen. Das ist anfänglich ungewohnt. Viele Fragen helfen, in ein Beobachten und Wahrnehmen zu finden. Wir entdecken nach und nach unsere Grenzen und ggf. unsere Einschränkungen. Erspüren wir unsere Einschränkungen, können wir uns be- oder verurteilen, oder wir nehmen sie als Herausforderung und gehen auf Entdeckungsreise, was wir noch tun können, um die Bewegung leichter, freier und freudvoller werden zu lassen. So erfahren wir mehr und mehr, ganz auf unsere ureigenste Art und ganz in unserem eigenen Tempo unser Potential. Dieses entdecken von „Neuem“ ist eine große Bereicherung.

Über Bewegung starten wir also unsere Entdeckungsreise. Verändern wir unsere Bewegungen, wird sich auch unsere Position im Raum, unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt verändern.  
Wir beginnen also unser Verhalten zu verändern.

Über den Prozess der Eigenwahrnehmung, erfahren wir uns mehr und mehr als Person. Unser Bild von uns selbst wird klarer, und über unsere subjektive Beobachtung können wir objektiver werden.

Wir erobern die Ressourcen unseres eigenen Körpers und Kräfte, die zuvor gebunden waren, stehen uns nun wieder zum aktiven Agieren zur Verfügung.

Dabei arbeiten wir ohne Erwartungen, frei von „einem erreichen wollen und müssen“. Wie die kindliche Entwicklung ein Ausprobieren, z.B. hinfallen, aufstehen, wieder hinfallen, und auf neue Art aufstehen, ist, so können auch wir aus „Fehlern“ lernen. Wir können sie als Information und als Meilenstein unserer Reise sehen.

Kinder haben so ein natürliches und enormes Lernpotential. Sie probieren, entdecken, erobern, machen Fehler und probieren neu. Sie loten ihre Grenzen aus und finden voller Freude neue, für sie leichte Möglichkeiten. Das ist **organisches Lernen**.

Dabei geht es um das WIE lernen wir, nicht WAS oder DAS wir lernen. Wichtig ist, das angestrebte Ziel vom Prozess des Lernens zu trennen. Der Weg des organischen Lernens ist absichtslos und ohne Zwang .

Mit der Feldankreis Methode können wir lernen zu erkennen, WIE wir handeln, und können daher in der Lage sein, zu tun, WAS wir wollen. (1, S.89)

Wir arbeiten nicht am Schmerz oder am Trauma, sondern wir entdecken unsere Möglichkeiten, also alles was um die einschränkende Thematik herum möglich ist.

Können wir so unseren „Bewegungs- und Verhaltensrahmen“ wieder erweitern, wird z.B. der ursprüngliche Schmerz deutlich kleiner werden oder er schwindet ganz.

Unsere psycho-soziale und unsere motorische Entwicklung ist untrennbar miteinander verbunden. Unsere Verhaltensweisen und unser Bewegungsrepertoire werden gleichzeitig gelernt und als Ganzes erlebt.

**Die Feldenkrais Lektionen helfen uns, über körperliche Bewegungen unser Potential und damit unser Selbst wieder zu entdecken. Wir nehmen uns wahr, reflektieren unser Tun in großer Achtsamkeit, eigener Wertschätzung und Demut und ohne jegliche Erwartungshaltung.**

Frau Chucholowski und ich beobachten, dass beide Methoden in Kombination, einander unterstützen und verstärken, auf leichte und unmerklich feine Art und Weise. Die Wirkung auf unser Wesen ist tiefgreifend und nachhaltig.

#### Literatur:

(1) Feldenkrais, Moshé: (2013): Verkörperte Weisheit, Gesammelte Schriften. Bern: Huber