

FELDENKRAIS METHODE®

Schmerzen lindern mit Bewegung



zvg

ANDREAS KLEEMANN

Der Schweizerische Feldenkrais-Verband ist eine wichtige Institution. Alle zwei Jahre prüft der Verband zu erneuernde Zertifizierungen seiner Mitglieder, um die Qualität der Feldenkrais-Methode in der Schweiz zu schützen. Andreas Kleemann ist eines seiner Mitglieder und gehört ebenso der Therapeuten-Buchungsplattform Sanasearch.ch an. Dort bietet er Feldenkrais Gruppen- und Einzelsitzungen online buchbar an.

LIEBER HERR KLEEMAN

Meine Tochter (12) spricht seit längerer Zeit davon, im Sportunterricht immer wieder Schmerzen in den Beinen zu spüren. Der Kinderarzt konnte nichts Ungewöhnliches feststellen. Kann durch die Feldenkrais Methode auch Kindern bei der Schmerzreduktion geholfen werden? Iris Kowalska

LIEBE FRAU KOWALSKA

Die Feldenkrais Methode kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern eingesetzt werden. Es ist sehr gut, dass Sie trotz ärztlicher Klärung die Schmerzen Ihrer Tochter nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn anhaltender Schmerz wirkt sich auf alle Bereiche unseres Lebens aus und kann zu Schwierigkeiten bei alltäglichen Erledigungen oder zu Unwohlsein bei sozialen Anlässen führen. Im Verlauf einer Behandlung mit Feldenkrais bei Kindern können Gruppen- oder Einzelsitzungen zum Einsatz kommen. Neben einer verbesserten Selbstwahrnehmung kann das Kind einen effizienteren Krafteinsatz, eine bessere Koordination, mehr Stabilität und eine freiere Atmung erfahren. Dies kann dabei helfen, die Schmerzen in den Beinen zu reduzieren.

Schmerzen begegnen jedem Menschen von Zeit zu Zeit. Sie können Folgen eines Unfalls sein oder sich durch ungünstige Bewegungsgewohnheiten entwickeln. Besonders bei diffusen Schmerzen ist es nicht immer leicht für den Betroffenen zu entscheiden, welche Therapie die richtige ist. Die Feldenkrais Methode kann bei Schmerzen Abhilfe schaffen, indem sie einen neuen, nicht von Schmerzen dominierten Bezug zum Körper schafft.

SCHMERZEN NICHT IGNORIEREN

Psychisches und körperliches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Wer mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen leben muss, verliert oft auch an



© stock.adobe.com

Selbstvertrauen. Akute Schmerzen sollten immer als ein Alarmsignal des Körpers verstanden werden: Hier stimmt etwas nicht und benötigt Aufmerksamkeit. Keine Lösung ist es, Schmerzen zu ignorieren und darauf zu hoffen, dass sie sich von alleine geben. Denn unabhängig davon wie die Schmerzen entstehen, können sie im schlimmsten Fall einen chronischen Verlauf nehmen.

In der Feldenkrais Methode werden Bewegungsmuster positiv verändert. Durch kleine und sorgfältig ausgeführte Bewegungen regulieren sich die Körperspannung sowie die Qualität von Bewegungen. Die Körperhaltung verbessert sich und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

BEWUSSTE BEWEGUNGEN

Die Feldenkrais Methode ist Teil der Komplementärtherapie und wird auf zwei Arten praktiziert. Zum einen in Gruppenstunden, in denen alle Teilnehmer mit verbal angeleiteten Bewegungssequenzen funktionale Zusammenhänge im Körper selbst erforschen. Zum anderen in Einzelsitzungen, bei denen individuell angepasste Bewegungsabläufe zusammen mit dem Lehrenden ausgeführt werden. Dabei werden die Bewegungssequenzen mit viel Aufmerksamkeit ausgeführt und neue Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert. Alle Bewegungen werden meist langsam und mit wenig Anstrengung ausgeführt, um eine möglichst präzise und intensive Wahrneh-

mung des gesamten Bewegungsablaufs zu ermöglichen. Sich leicht und bewusst zu bewegen, empfinden viele Menschen als ein wunderbares Gefühl zu sich selbst zu finden. Das kann bei der Schmerzreduktion helfen. Oft stellen Schmerzpatienten schon nach kurzer Zeit spürbare Verbesserungen fest. Eine dauerhafte Schmerzreduktion wird durch die gezielte Veränderung der Bewegungsmuster über einen längeren Zeitraum herbeigeführt.

DER URSPRUNG

Die Feldenkrais Methode ist nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Pincha Feldenkrais (1904-1984) benannt. Er entwickelte seine Methode durch Selbsterfahrung, ausgehend von einem schmerzhaften Knieproblem, das ihm das Laufen schwierig machte. Im Zentrum seiner Forschung stand dabei die Frage, ob nicht das Knie selbst, sondern die Art und Weise wie er es benutzte zu den Problemen führte. Später begann er seine Erkenntnisse auf andere Menschen zu übertragen und entwickelte seine Methode weiter. Heute führt der Weg zum Feldenkrais-Therapeuten über eine 4-jährige international anerkannte Grundausbildung. Die Behandlung wird oft von der Zusatzversicherung gedeckt.

SFV Schweizerischer Feldenkraisverband mit Andreas Kleeman



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform mit über 20000 qualifizierten Therapeuten. Mit nur wenigen Klicks finden Therapiesuchende auf www.sanasearch.ch Spezialisten aus den Bereichen Alternativmedizin, Psychotherapie, Massage, Ernährungsberatung u.v.m.