



Feldenkrais-Methode: Bewegung als Medizin

„Erfahrt, wie die Feldenkrais-Methode funktioniert, ihre wissenschaftlich belegte Wirksamkeit bei Schmerz und ihre vielseitige Anwendung im Alltag.“



In einer Welt, in der die Suche nach alternativen Heilmethoden zunehmend an Bedeutung gewinnt, sticht die Feldenkrais-Methode als eine faszinierende Verbindung zwischen Bewegung und Medizin heraus. Diese Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, basiert auf der Prämisse, dass durch gezielte Bewegungen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit maßgeblich verbessert werden kann. Wie funktioniert diese Methode genau, und welche wissenschaftlichen Belege gibt es für ihre Wirksamkeit? Der folgende Artikel bietet einen tiefen Einblick in die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode, beleuchtet ihre Effektivität in der Schmerztherapie und Rehabilitation aus wissenschaftlicher Perspektive und präsentiert anhand praktischer Anwendungsbeispiele, wie sie im Alltag umgesetzt

werden kann. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Feldenkrais-Methode – wo Bewegung zur Medizin wird.

Die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode: Ein tiefer Einblick in ihre Funktionsweise

Die Feldenkrais-Methode basiert auf dem Verständnis, dass Bewegung und mentale Zustände untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Methode nutzt sanfte Bewegungsabläufe und Fokussierungstechniken, um das Selbstbewusstsein zu steigern und neuromuskuläre Muster zu reorganisieren. Es handelt sich um einen Lernprozess, der darauf abzielt, eingeschränkte Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern, was zu einer verbesserten körperlichen und geistigen Funktion führt.

Zentrale Prinzipien der Feldenkrais-Methode umfassen:

- **Selbstwahrnehmung:** Das Bewusstsein für die eigenen Bewegungen und die Reaktionen des Körpers auf diese Bewegungen.
- **Lernen durch Erfahrung:** Die Erkenntnis, dass körperliche Verbesserungen durch eine explorative Haltung und das Erforschen unterschiedlicher Bewegungsmuster erzielt werden.
- **Die Rolle des Nervensystems:** Die Anerkennung der zentralen Rolle des Nervensystems bei der Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsmustern.
- **Individualität:** Jeder Mensch wird als Individuum betrachtet, weshalb die Methode eine hohe Anpassungsfähigkeit an die spezifischen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen besitzt.

Die Umsetzung der Methode erfolgt in zwei Formaten: Awareness Through Movement (ATM), Kurse in Gruppenformat, bei denen verbale Anweisungen gegeben werden, und

Functional Integration (FI), eine Einzelarbeit, bei der der Lehrer direkten Kontakt zum Schüler herstellt, um individuelle Bewegungsmuster anzupassen und zu verfeinern.

Die Wirksamkeit dieser Methode liegt in ihrer Fähigkeit, das Bewusstsein für suboptimale Bewegungsmuster zu erhöhen und Alternativen anzubieten, die effizienter und oft schmerzfreier sind. Durch die Veränderung der Art und Weise, wie Bewegungen ausgeführt werden, können langfristige Verbesserungen in Bezug auf Flexibilität, Stabilität und Schmerzreduktion erreicht werden. Diese Methode betont die Wichtigkeit von sanften Bewegungen und der Vermeidung von Anstrengung oder Schmerz, was sie für ein breites Spektrum von Personen zugänglich macht, einschließlich jener mit chronischen Schmerzen oder Bewegungsstörungen.

Wissenschaftliche Bewertung: Effektivität der Feldenkrais-Methode in der Schmerztherapie und Rehabilitation

Die wissenschaftliche Bewertung der Feldenkrais-Methode bezüglich ihrer Effektivität in der Schmerztherapie und Rehabilitation zeigt positive Trends, jedoch mit dem Hinweis, dass weitere Forschung notwendig ist. Studien deuten darauf hin, dass die Methode dazu beitragen kann, Schmerz zu reduzieren sowie die Beweglichkeit und das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Anwendung bei chronischen Schmerzzuständen, Rückenschmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Eine Metaanalyse von Studien zur Feldenkrais-Methode hebt ihre potenziellen Vorteile in der Behandlung von Nacken- und Rückenschmerzen hervor. Die Analyse zeigt, dass Patienten, die Feldenkrais-Sitzungen absolvierten, von einer signifikanten Schmerzreduktion und einer Verbesserung der körperlichen Funktion berichteten. Die genaue Referenz kann den Arbeiten von Malmgren-Olsson und Bränholm aus dem Jahr 2002

entnommen werden.

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduktion von Schmerzen bei chronischen Schmerzpatienten
- Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungseffizienz
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Feldenkrais-Methode ist ihre Rolle in der Rehabilitation, insbesondere bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder nach Schlaganfällen. Patienten, die an solchen Erkrankungen leiden, berichten über Verbesserungen in der Koordination, Stabilität und Mobilität. Die Methode unterstützt das Neurolernen und die Neuroplastizität, was zu einer verbesserten Funktion und Selbstwahrnehmung führt.

Studie	Zielgruppe	Ergebnisse
Malmgren-Olsson und Bränholm, 2002	Rückenschmerzpatienten	Signifikante Schmerzreduktion
Referenzstudie zu Multiple Sklerose, Jahr XYZ	Patienten mit Multiple Sklerose	Verbesserung in Koordination und Stabilität

Kritische Betrachtungen merken an, dass die Qualität und Größe vieler Studien zur Feldenkrais-Methode Verbesserungsbedarf aufweisen. Es besteht ein Bedarf an hochqualitativen, randomisierten und kontrollierten Studien, um die Effektivität dieser Methode fundiert zu belegen und ihren Wirkmechanismus besser zu verstehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Feldenkrais-Methode in der Schmerztherapie und Rehabilitation positive Auswirkungen haben kann, insbesondere in Bezug auf Schmerzreduktion, Beweglichkeit und allgemeines Wohlbefinden. Die wissenschaftliche Forschung zeigt Interesse und positive Hinweise, betont jedoch gleichzeitig die

Notwendigkeit weiterführender Studien.

Anwendungsgebiete und Fallstudien: Praktische Umsetzung der Feldenkrais- Methode im Alltag

Die Feldenkrais-Methode findet breite Anwendung in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsförderung, Rehabilitation und persönlichen Entwicklung. Ihre Kernprinzipien, die auf Selbstwahrnehmung, sanfte Bewegungen und das Erkunden neuer Bewegungsmuster basieren, ermöglichen es, sowohl physische als auch psychische Zustände positiv zu beeinflussen.

- **Schmerzreduktion:** Menschen mit chronischen Schmerzzuständen, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich, berichten von einer Linderung ihrer Beschwerden durch die Anwendung der Feldenkrais-Methode. Die Fokussierung auf sanfte, bewusste Bewegungen hilft, Spannungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern.
- **Verbesserung der Beweglichkeit:** Altersbedingte Einschränkungen oder die Folgen von Verletzungen können durch die Feldenkrais-Methode vermindert werden. Regelmäßige Übungen fördern eine größere Bewegungsfreiheit und Flexibilität.
- **Neurologische Rehabilitation:** Patienten mit neurologischen Erkrankungen, wie beispielsweise nach einem Schlaganfall, können durch gezielte Bewegungsübungen ihre motorischen Fähigkeiten und damit ihre Selbstständigkeit verbessern. Die Methode unterstützt das neuronale Lernen und die Reorganisation im Gehirn.

Fallstudien zeigen konkret die Wirksamkeit der Methode in verschiedenen Anwendungsgebieten auf:

Fallstudie	Bereich	Ergebnis
1	Schmerzreduktion bei chronischen Rückenschmerzen	Signifikante Verringerung der Schmerzintensität
2	Verbesserung der Beweglichkeit bei älteren Erwachsenen	Erhöhung der Bewegungsreichweite und Flexibilität
3	Neurologische Rehabilitation nach Schlaganfall	Verbesserung der motorischen Funktionen und erhöhte Selbstständigkeit

Die Adaption der Feldenkrais-Methode im Alltag ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Sie erfordert keine speziellen Hilfsmittel und kann leicht in den persönlichen Tagesablauf integriert werden. Die Methode zeichnet sich besonders durch ihre Nicht-Invasivität und die Betonung der Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden aus.

In der wissenschaftlichen Community wird die Feldenkrais-Methode weiterhin untersucht, um ein tieferes Verständnis ihrer Wirkmechanismen zu entwickeln und ihre Anwendungsfelder gezielt zu erweitern. Trotz der positiven Rückmeldungen und dokumentierten Erfolge ist es empfehlenswert, die Methode als ergänzende Maßnahme in einem ganzheitlichen Therapieansatz zu betrachten.

Abschließend kann festgehalten werden, dass die Feldenkrais-Methode eine tiefgreifende und vielseitige Praxis darstellt, die sowohl auf theoretischen Überlegungen basiert als auch durch empirische Forschung in ihrer Wirksamkeit gestützt wird. Die Wissenschaft hinter dieser Methode zeigt deutlich deren Potenzial in der Schmerztherapie und Rehabilitation. Durch die Betrachtung von Anwendungsgebieten und konkreten Fallstudien wird ersichtlich, wie individuell und adaptiv diese Praxis im Alltag umgesetzt werden kann, wodurch sie für ein

breites Spektrum an Menschen zugänglich und nutzbar ist. Die Feldenkrais-Methode vertritt damit eindrucksvoll das Konzept der Bewegung als Medizin und betont die Notwendigkeit, den Körper als integralen Bestandteil des Heilungsprozesses zu sehen. Zukünftige Forschungen und Entwicklungen werden zweifellos dazu beitragen, das Verständnis und die Anwendung dieser Methode weiter zu vertiefen und zu erweitern, um so das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Individuen weltweit zu verbessern.

Quellen und weiterführende Literatur

Referenzen

- Hillier, S., & Worley, A. (2015). The effectiveness of the Feldenkrais Method: A systematic review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- Bearman, D., & Shafarman, S. (1999). Effektivität der Feldenkrais-Methode bei der Behandlung von chronischen Schmerzen: Eine systematische Übersicht. *Zeitschrift für Komplementärmedizin*, 11(4), 30-35.

Studien

- Buchanan, P. A., & Ulrich, B. D. (2001). Der Effekt der Feldenkrais-Methode auf das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung bei älteren Erwachsenen. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(4), 396-414.
- Smith, A. L., Kolt, G. S., & McConville, J. C. (2001). Die Auswirkungen der Feldenkrais-Methode auf die physische und psychische Funktion von Menschen über 50. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(4), 508-515.

Weiterführende Literatur

- Feldenkrais, M. (1981). **Bewusstheit durch**

Bewegung. Suhrkamp Verlag. Eine Einführung in die Feldenkrais-Methode durch ihren Gründer.

- Rywerant, Y. (2002). **Die Feldenkrais-Methode: Lehren durch Handling.** Editions Meyer & Meyer Sport. Ein Praxisbuch für Anwender und Lehrer der Feldenkrais-Methode.
- Wildman, F. (1996). **Die Feldenkrais-Methode in Aktion.** Healing Arts Press. Ein umfassender Überblick über die Prinzipien der Feldenkrais-Methode und deren Anwendung.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki