

NEUTRAL als Grundkonzept

in der Feldenkrais-Methode und anderen Zusammenhängen

IN ZWEI TEILEN⁽¹⁾ VON MONIKA PRAXMARER | 2. TEIL

Ging Monika Praxmarer im ersten Teil ihrer Betrachtung des Neutral der Bewegungsebene, der physiologischen Ebene sowie der Ebene des Individuums nach, so widmet sie sich im vorliegenden zweiten und letzten Teil der Beziehungs- und philosophischen Ebene.

■ Die Beziehungsebene: Die Feldenkrais-Methode im Kontext der Bindungstheorie

In „The Potent Self – A Study of Spontaneity and Compulsion“ (1985) schreibt Moshé Feldenkrais: „Die Notwendigkeit der Präsenz von Erwachsenen hat einen entscheidenden Einfluss auf die Ausbildung derjenigen Verhaltensweisen, die in der Beziehung zu anderen Menschen erforderlich sind.“ (S.40) Feldenkrais' tiefgreifende Arbeit über die Eigenschaften und Ursprünge zwanghaften, widersprüchlich motivierten Handelns im Gegensatz zu spontanem Handeln kann als seine Version der Bindungstheorie gelesen werden. Interessanterweise schrieb Feldenkrais „The Potent Self“ in den 1940er Jahren – lange bevor John Bowlby erstmals „Attachment and Loss“ (1969) veröffentlichte, das auf Studien von Mary Ainsworth aus den 1950er und 60er Jahren beruht. „The Potent Self“ ist Feldenkrais' Analyse des Einflusses elterlichen Verhaltens in der frühen Kindheit auf die Ausbildung unserer Verhaltensweisen in fast allen Beziehungsbereichen – seien es soziale, romantische oder sexuelle. In der von Feldenkrais so bezeichneten „Periode der Abhängigkeit“ ist das Kind hinsichtlich Überleben und Wohlbefinden vollständig von der Anwesenheit und den Handlungen des betreuenden Erwachsenen abhängig. Das Kind nimmt seine Bedürfnisse auf einer sensorischen Ebene wahr (Selbstbeobachtung), drückt diese Bedürfnisse aus (Verhalten) und muss dann mit der Reaktion der Betreuungsperson umgehen und diese interpretieren (Weltbeobachtung). Ob ein Bedürfnis erfüllt wird oder nicht, und ob es anerkannt wird oder nicht, wird wiederum vom Kind wahrgenommen und fördert oder hemmt den weiteren Ausdruck dieser Bedürfnisse. Diese nicht ganz so einfachen Rückkopplungsschleifen sind die Grundlage für die Entwicklung unserer Verhaltens- und emo-

tionalen Muster sowie unserer sozialen Beziehungen.

■ Zwanghaftes Verhalten

Feldenkrais macht einen klaren Unterschied zwischen spontanem/mono-motiviertem Verhalten und zwanghaftem/widersprüchlich motiviertem Verhalten: bei widersprüchlich motivierten Handlungen erfahren wir inneren Widerstand. Dieser Widerstand kann variieren: von leichtem Zögern bis hin zur völligen Unfähigkeit, unsere Absicht auszuführen. Unsere Gedanken über die Handlung bewegen sich im Bereich von „ich sollte“ oder „ich sollte nicht“. Feldenkrais nennt diese Art von Handlungen zwanghaft, weil wir in diesem Fall nicht handeln, weil wir es wollen, sondern weil wir müssen. Beispiele für das somatische Erleben von widersprüchlicher Motivation sind: parasitäre Bewegungen (Bewegungen, die etwas anderes ausführen als die Intention), Teile des Selbst, die überhaupt nicht an der beabsichtigten Handlung teilhaben (blinde Flecken in der inneren Landschaft), und auch alle somatischen Ausdrucksformen der Angst vor dem Fallen. Widersprüchliche Intentionen und Verhaltensweisen sind zahlreich: Die Schwierigkeit, Nein zu sagen, die Angst verletzt zu werden, wenn man sich verliebt, das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, die Angst zu versagen – um nur einige zu nennen.

Zwanghafte, widersprüchliche Verhaltensmuster bilden sich, wenn die Reaktionen und Interventionen der betreuenden Person auf das Verhalten des Kindes überwältigend sind und sein Verhalten mit mehr oder weniger extremen Emotionen verbunden ist, seien es positive oder negative, und/oder das Überleben des Kindes auf dem Spiel steht.

(1) Der erste Teil von Monika Praxmarers ausführlicher Betrachtung „Key concept: The Neutral – In the Feldenkrais Method and Other Fields“, welche sie im Rahmen ihrer Zertifizierung als Feldenkrais-Trainerin verfasste, erschien in Ausgabe 126 des Feldenkraisforums.



„Es weint“ von Paul Klee, 1939

■ Spontane Handlungen

Bei mono-motivierten Handlungen handeln wir ohne Zögern. Unsere Intention wird sofort und vollständig in Handlung umgewandelt, wobei unser gesamtes Selbst an der Ausführung teilnimmt. Wir sind vollständig orientiert und unsere Bewegungen sind mühelos. Wir bemerken die Arbeit unseres Nervensystems nicht, wir handeln einfach. Unser Denken, wenn wir überhaupt denken, ist „*ich will und ich kann*“. Spontane, mono-motivierte Verhaltensmuster bilden sich, wenn die Bedürfnisse des Kleinkinds auf die einfachste und sicherste Weise erfüllt werden. So kann das Kind sich selbst und die Außenwelt, einschließlich des sozialen Umfeldes, in das es hineingeboren wird, ungestört erleben, ohne Beeinflussung der Bedeutung, die das Kind seinen Wahr-

nehmungen gibt. Ohne Beurteilung von außen erleben wir die Welt wirklich von einem neutralen Ort aus. Ein Verhalten, das auf diese Weise gebildet wird, ist die Grundlage von Autonomie, und ein Prozess, der die Entfaltung des individuellen Potenzials ermöglicht.

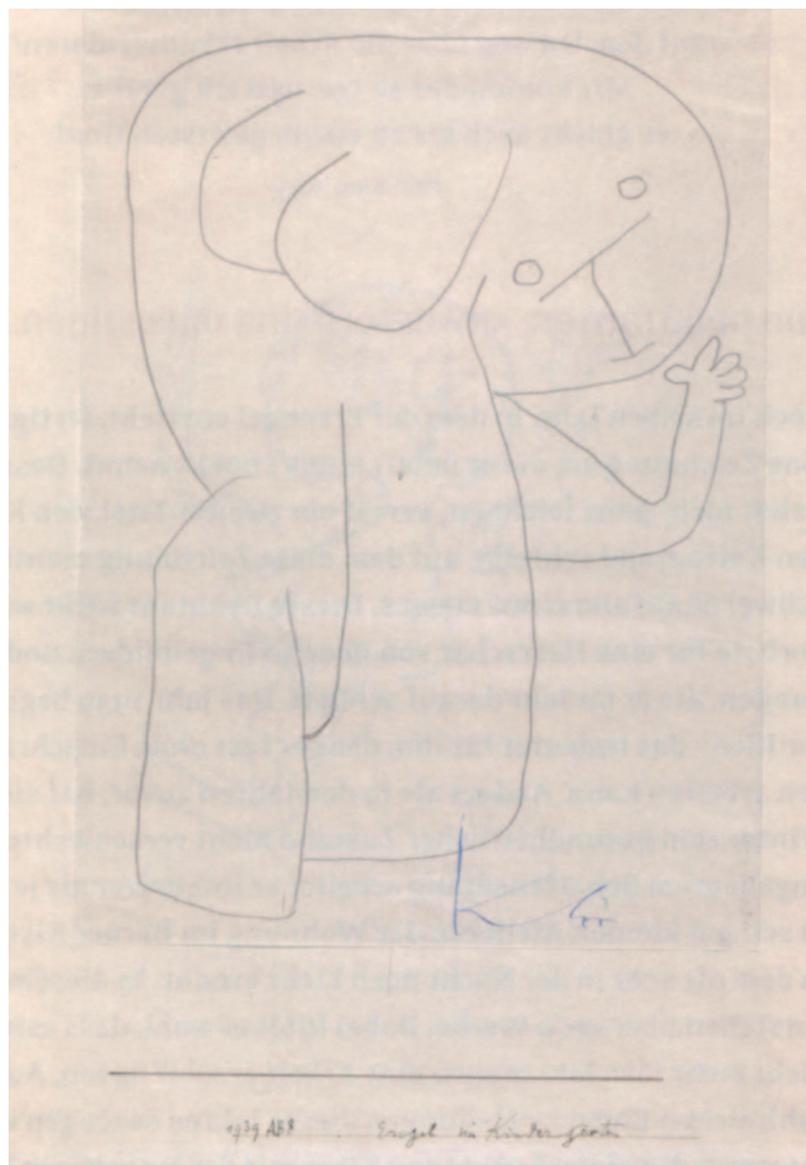
■ Bindungstheorie nach Bowlby

Bowlby wiederum stellt eine Theorie darüber auf, wie das „Beziehungsverhalten“ in Abhängigkeit von elterlichen Interventionen gebildet und ausgedrückt wird und kategorisiert die auf diese Weise aufgebauten „Bindungsbeziehungen“. Die Bindungstheorie teilt die Beziehungsstile in vier Kategorien ein, eine davon ist „sicher“, die anderen drei sind verschiedene Arten von „unsicheren“ Beziehungsstilen. Der sichere Beziehungsstil entspricht Feldenkrais Definition von spontanem Verhalten, und die drei unsicheren Beziehungsstile (ängstlich-ambivalent, ängstlich-vermeidend, desorganisiert-desorientiert) entsprechen verschiedenen Aspekten zwanghaften Verhaltens. Wie Feldenkrais postuliert auch Bowlby, dass das in der Kindheit entwickelte Zwangsverhalten bestimmt, wie wir uns als Erwachsene zu anderen verhalten, insbesondere wie wir unsere Kinder behandeln und wie wir uns in romantischen Beziehungen verhalten.

■ Das Experiment „Strange situation“

Weitere Erklärungen der Bindungstheorie basieren auf Langzeitstudien von Mary Ainsworth, vor allem auf einem Experiment namens „Strange situation“. Ich fand es äußerst hilfreich, um die Entstehung verschiedener Verhaltensmuster zu verstehen. In diesem Experiment wird ein Kind (Alter 12 bis 18 Monate) in ein unbekanntes Spielzimmer (fremde Umgebung) zusammen mit einer Bezugsperson (im Originalversuch die Mutter) gebracht. Sie werden allein gelassen und das Kind wird ermutigt, den Raum zu erkunden und zu spielen. Kurze Zeit später betritt eine fremde Person den Raum und versucht mit dem Kind zu interagieren. Dann verlässt die Mutter den Raum und das Kind bleibt mit dem Fremden allein. Die Mutter kommt einige Zeit später zurück und der Fremde geht. Die ganze Zeit werden die Reaktionen des Kindes auf die Veränderungen und sein Verhalten beobachtet. In einem letzten Schritt lässt die Mutter das Kind

ganz allein und der Fremde kehrt zurück. Dann kommt die Mutter zurück und der Fremde geht. Die in „der seltsamen Situation“ beobachteten Verhaltensweisen der Kinder gegenüber der zurückkommenden Mutter, die auf eine unsichere Beziehung hindeuten, reichen von ärgerlich oder wütend, die Mutter zu wollen und nicht zu wollen (ängstlich-ambivalentes Verhalten), über Gleichgültigkeit, keinen Trost von der Mutter zu erwarten, sie zu ignorieren und bei einem Spielzeug oder dem Fremden zu bleiben (ängstlich-vermeidendes Verhalten), bis hin zu ängstlichem Verhalten, Desorientierung oder stereotypen Bewegungen (desorganisiert-desorientiertes Verhalten). Die Ergebnisse dieser Beobachtungen haben sich als äußerst konsistent erwiesen und erlaubten sehr präzise Vorhersagen über die Beziehungsstile in den Erwachsenenbeziehungen der Kinder, die an den Studien teilgenommen haben.



„Kindergarten“ von Paul Klee, 1939

Es ist nicht schwer, die Parallelen zwischen den Verhaltensweisen, die die Bindungstheorie klassifiziert, und den Eigenschaften widersprüchlich motivierter Handlungen zu erkennen. Wenn wir bedenken, dass die Abhängigkeitsphase des Menschen eine Frage von vielen Jahren ist, und heutzutage sogar länger als in den letzten Jahrhunderten, dann gibt es unzählige ungewohnte Umgebungen und Situationen, denen wir im Lauf unserer Entwicklung begegnen, und wir werden nicht immer ideale Bedingungen haben, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Wenn wir in der frühen Kindheit keine sichere Bindung zu unseren Bezugspersonen hatten, sind die Chancen groß, dass wir im Erwachsenenalter widersprüchlich agieren und unsicher gebundene Beziehungen erleben.

■ „Wie kommen wir aus dieser Situation heraus?“

Das führt zu der Frage: „Wie kommen wir aus dieser Situation heraus?“ Neuere Studien zeigen, dass Bindungsstile nicht festgelegt sind. Wenn wir z. B. eine sichere Bindung in einer erwachsenen Beziehung erleben, kann sich unser Bindungsstil ändern. (Leider können wir auch einen sicheren Bindungsstil verlieren, wenn wir in eine missbräuchliche Beziehung verwickelt sind.) Außerdem können wir bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Bindungsstile haben, was bereits eine gewisse Plastizität innerhalb unserer Verhaltensmuster zeigt. In „The potent self“ argumentiert Feldenkrais: „Theoretisch [...] sollte das Erwachsenenstadium die Befreiung von allen Beschränkungen mit sich bringen, die durch die kindliche völlige Abhängigkeit auferlegt wurden. Der Erwachsene sollte sich von der Angst vor dem Alleinsein generell befreien, gar nicht sollte er die kindliche Angst vor dem Alleingelassenwerden erleben. Ein Erwachsener sollte fähig sein, unabhängig von Aufmerksamkeit, Zustimmung, Zuneigung und Missbilligung zu handeln.“ (S.40) Es ist wichtig zu verstehen, dass die Emotionen, die mit der Beziehung zu anderen einhergehen, ebenfalls Mustern folgen, die Hand in Hand mit unseren Verhaltensmustern aufgebaut wurden. Wenn wir erkennen, dass unsere emotionalen Zustände in Bezug auf Handlungen erlernte Muster sind, die nichts darüber aussagen, was als nächstes zu tun ist, können wir von ihnen zurücktreten und erlau-

ben, dass ein neutralerer Geisteszustand unsere Motivationen, Absichten und Handlungen bestimmt.

Praktisch hat Moshé Feldenkrais mit seiner Lehre die Voraussetzungen für diese Befreiung geschaffen. Ein professionelles Feldenkrais Trainingsprogramm soll die sichere, verlässliche und urteilsfreie Lernumgebung sein, die man vorher vielleicht vermisst hat. Die Student*innen lernen ihre eigene Autorität zu sein. Sie verstehen, dass sie Optionen und Wahlmöglichkeiten haben. Sie erfahren, dass es tatsächlich möglich ist, eine Entscheidung aus einer neutralen Position heraus zu treffen, und sie lernen, wie sie diese Lernumgebung für andere schaffen können.

■ Die philosophische Ebene

Die Dualität von Selbstbeobachtung/Autonomie und Weltbeobachtung/Verbundenheit zeigt sich auch in der Auseinandersetzung mit erkenntnistheoretischen Philosophen wie Heinz von Foerster, Humberto Maturana und Francisco Varela. Sie alle entwickelten ihr philosophisches Denken aus der Biophysik und Neurobiologie und verschmolzen verschiedene Disziplinen, so wie es Moshé Feldenkrais getan hat. Sie alle teilen die Überzeugung, dass wir nicht Subjekte einer objektiven Realität sind, da es keine beobachtbare Realität unabhängig vom Beobachter gibt. Diese Konzepte waren und sind auch heute noch herausfordernd für Wissenschaftler*innen aller Disziplinen, und doch sind sie tief in der Wissenschaft verwurzelt. Der radikale Konstruktivist und Physiker Heinz von Foerster beginnt sein Denken bei den Sinnen – wie die Sinne funktionieren und wie Wahrnehmungen gemacht werden, ebenso wie die Biologen Maturana und Varela, die sogar noch weiter gehen, indem sie fragen „Was ist Leben?“ Diese beiden chilenischen Wissenschaftler bieten das Konzept der *Autopoiesis* an, um die geschlossene Natur lebender Systeme zu beschreiben, ausgehend von der Natur der lebenden Zelle. Ihr Denken führt zu einem Konzept der radikalen Selbstverantwortung. Die Hauptidee, die sie teilen, ist das Konzept einer stabilen, individuellen Realität, die aus dem Zusammenprall unserer Umwelt mit unserer persönlichen Erfahrung mit dieser Umwelt entsteht. Diese Erfahrung wird durch unseren individuellen Geisteszustand geprägt, der aus unseren Wahrnehmungen, unserer Geschichte, unseren Erinnerungen, unseren Denkweisen und Emotionen besteht. Alle drei betrachten diese Erfahrung

*„Zwischen Richtig und Falsch
gibt es einen Ort.
Dort werden wir uns begegnen.“*

Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī, 13. Jhd.

DIE AUTORIN

Monika Praxmarer ist Feldenkrais Trainerin seit 2023 (Ausbildung bei Carl Ginsburg 2001-2004,



JKA-Therapeutin seit 2013). Sie lebt und arbeitet in Berlin (Feldenkraiszentrum Schöneberg) und ist in Feldenkrais Trainings in Europa und Asien tätig.

Mehr hier: <https://www.feldenkraiszentrum-schoeneberg.de/>

Portrait: © privat

unserer individuellen Realität als „radikal verkörpert“. *Autopoiesis* ist, einfach ausgedrückt, die selbsterzeugende und selbsterhaltende Natur aller lebenden Systeme, und in diesem Sinne sind lebende Systeme geschlossen. Sie sind autonom und in der Lage, sich mit anderen lebenden Systemen zu verbinden, was sich zwar auf ihre Struktur, nicht aber auf ihre Identität auswirken wird. In der Interaktion mit einem anderen lebenden System schaffen beide Systeme einen einvernehmlichen Bereich, der sich von ihrem geschlossenen System unterscheidet, einen Bereich, in dem sie sich treffen und in Beziehung treten. Dennoch können lebende Systeme nur ihr eigenes Bedeutungsuniversum erschaffen.

■ Die eigene Welt und die der anderen

In Amherst sagt Moshé Feldenkrais, dass die von ihm entwickelte Methode „*einzigartig in einer kleinen Sache*“ sei, nämlich in ihrer „*Fähigkeit, abstrakte Ideen aufzugreifen und sie für jede Person, unabhängig von ihrer Bildung, zu konkretisieren*“, und „*abstrakte Ideen in konkrete sensomotorische Fakten zu übersetzen*.“ (Amherst 80, 26. Juni) Es gibt natürlich unzählige Beispiele für diese in der Tat einzigartige Fähigkeit. Eines der schönsten ist für mich die ATM „Auf der Seite, Differenzierung, Drehung und Zenit“, die Moshé Feldenkrais 1978 dem Schauspielensemble von Peter Brook unterrichtete. In dieser ATM entwirft er ein imaginäres Szenario, das uns ermöglicht, dies zu erfahren: „*Innerhalb der Grenzen unseres Körpers und in einem begrenzten Raum und Zeitraum um ihn herum, sind wir der wichtigste Teil des Universums, aber außerhalb dieser Grenzen sind wir von keinerlei Bedeutung oder Wichtigkeit.*“ (The potent self, S. 216)

Auf dem Rücken liegend sind wir eingeladen, unser Selbst als Bezugspunkt dafür zu nehmen, was rechts und links von uns ist, oberhalb und unterhalb, vor uns und hinter uns. Moshé Feldenkrais weist darauf hin, dass das Selbst als Bezugspunkt für die Orientierung eine Manifestation unserer Allmacht ist, da es im Zentrum unserer Erfahrung der Welt steht. Später in der ATM verwandeln sich diese Richtungen durch die Vorstellung unseres Zentrums (dem Tanden) auf dem Kreuzungspunkt des Äquators und eines Längengrades in die Richtungen West und Ost, Nord und Süd. Vor uns ist der Zenit in Verlängerung des Nabels, und hinter uns ist der Boden der Weltkugel, auf der wir liegen. „Nun wollen wir sehen, ob jeder von uns diese Allmacht wiederentdecken und gleichzeitig verstehen kann, wie klein wir sind, und so unsere Unbedeutsamkeit erkennen kann – im großen Ganzen der Dinge in der realen Welt, den Galaxien und den Milliarden von Jahren.“ In der Fortsetzung der ATM bezieht sich Feldenkrais auf Michelangelos berühmte Malerei in der Sixtinischen Kapelle und auf Martin Bubers „Ich und Du“, und wir bekommen die Gelegenheit, einen Arm in völliger Übereinstimmung mit unserem Denken zu bewegen: „Beobachte und du wirst sehen, dass du deine Finger nur bewegst, wenn du den Gedanken dafür wahrnimmst, dass du nichts tust, um deine Finger zum Nordpol zu heben. So wie man Musik spielen kann, ohne dass man es tun muss. So malt der Maler. So werden Kinder geboren [...] Ich bin es, der das tut, und niemand hat es je so getan wie ich. Denn ich fühle meine eigene subjektive Natur mit der größten Intensität. Ich bin mir sicher, dass ‚Ich‘ ein Anderer bin als jemand Anderes. Dass ‚Ich‘ anders bin als ‚Du‘, als ‚Er‘, und dass das, was ich getan habe, ‚Allmacht ist.‘“

Dieser Teil der ATM ist auch eine philosophische Version von „Reaching like a skeleton“, dem Beginn des San Francisco Trainings. Später spricht Feldenkrais das scheinbare Paradox an, dass wir alle unser Selbst als das Zentrum der Welt erleben; und doch gibt es all diese anderen Welten von all den anderen, von denen jeder auch im Zentrum seiner Welt steht: „Nun, draußen gibt es andere Welten. Aber in meiner Welt bin ich das Wichtigste. Das muss man wissen. Die Welt muss sich um uns drehen. Aber da wir in einer Gesellschaft leben, gibt es auch



„Zweifelnder Engel“ von Paul Klee, 1939

andere Menschen mit ihren eigenen Welten, und im Vergleich mit der ganzen Welt sind wir unbedeutend.“ Für mich verkörpert diese ATM die abstrakten Ideen des radikalen Konstruktivismus und der Autopoiesis, und verwandelt sie in konkrete sensomotorische Erfahrungen.

■ *Fließende Verbindung von innerer und äußerer Welt*

Moshé Feldenkrais war sehr an der fließenden Verbindung zwischen innerer und äußerer Welt des sich selbst organisierenden Systems Mensch interessiert. Er hat an vielen Stellen deutlich gemacht, dass wir nur vollständig sein können, wenn wir unsere Innen- und Außenwelt gemeinsam wahrnehmen. So zum Beispiel in der ATM „Painting the Left Side“

(Esalen 29): „Die Bewegung zur linken Seite ist Orientierung nach Außen; das Empfinden des Körpers ist innerer Kontakt. Du willst beides fließend beherrschen.“

Im Idealfall würde das bedeuten, eins mit dem Universum zu sein. Die meiste Zeit steht das Äußere oder das Innere, das „Ich“ oder das „Du“, im Vordergrund, während das andere mehr oder weniger im Hintergrund bleibt. Neutral in diesem Sinne würde bedeuten, dass wir uns in einem Seinszustand befinden, der es uns erlaubt, bewusst zu wählen, in welche Richtung wir gehen wollen – nach außen oder nach innen – und wie weit wir den anderen Teil in den Hintergrund zurücktreten lassen. Oder ist es vielleicht sogar möglich, von diesem neutralen Ort aus beide Wege gleichzeitig zu gehen? Um auf Francisco Varela zurückzukommen, könnte dies tatsächlich möglich sein. In dem Dokumentarfilm „Monte Grande – Was ist Leben?“ (2004) legt Varela, ein praktizierender Buddhist, nahe, dass es einen solchen kohärenten, stabilen Ort „unterhalb des Bewusstseins des Einzelnen“ tatsächlich gibt.

Das ist der letzte Satz von „Painting the Left Side“: „Nun mögen Sie fragen, was Meditation bedeutet, und welche Art von Meditation man machen sollte. Ich überlasse es Ihnen, darüber nachzudenken.“

Es ist meine Überzeugung, dass wir mit der Feldenkrais-Methode, und noch mehr in einem Trainingsprogramm in der Lage sind, diese Kohärenz und Stabilität zu befördern und sie sogar an die Oberfläche unseres Bewusstseins zu bringen. Moshé Feldenkrais war in der Lage, das Leben und das menschliche Wesen aus so vielen verschiedenen Perspektiven zu betrachten, und lädt uns, die wir seine Methode fast 40 Jahre nach seinem Tod lehren, ein, das auch zu tun. Ob Philosophie, Biologie, Phänomenologie, Psychologie, Neurowissenschaft, Physik oder Soziologie – wir sollten die Beiträge zu unserem Selbst-Verständnis nicht beschränken. Es war die Befürchtung von Moshé Feldenkrais, dass seine Methode „verwässert“ würde. Wenn wir unseren Geist von Vorurteilen befreien und ihn offenhalten, um ohne Zwang in jede Richtung zu gehen, werden wir das nicht geschehen lassen. Stattdessen werden wir die Relevanz der Feldenkrais-Methode untermauern und stärken. ■

MEDIEN



ANDERE über uns

Skistar Marco Odermatt trainiert mit Feldenkrais. Was hinter der Methode steckt und warum sie auch für Sportmuffel und bis ins hohe Alter funktioniert, erklärt sein ehemaliger Trainer Kurt Kothbauer (56). Er hat aus Marco Odermatt (26) ein geschmeidiges Kraftpaket gemacht: Kurt Kothbauer (56) war bis vor kurzem der Konditions-Erfolgstrainer des Skistars, (...) Dabei schwört Kothbauer auf die Feldenkrais-Methode. „Durch eine Verbesserung der Bewegungsqualität bringt Marco eine höhere Leistung mit weniger



Anstrengung.“ Bei der Methode geht es primär nicht um Sport, sondern um mehr Bewusstheit bei jeglichem Handeln. „Wenn du weisst, was du tust, kannst du tun, was du willst“, zitiert Kothbauer den Feldenkrais-Begründer. Das gilt für einen Spitzensportler genauso wie für einen Sportmuffel. Kothbauer: „Man kann damit nicht nur Trainingsübungen verbessern. Es geht darum, dass man besser und variantenreicher liegt, sitzt, geht, tanzt oder eben Ski fährt.“ (...) „Man bekommt durch die FK-Methode eine grössere Bandbreite, sowohl körperlich als auch als Mensch“, so Kothbauer. (...) Feldenkrais sei ein Tool, das in jeder Lebenssituation mehr Spielraum gibt. Sei es beim Singen, weil sich die Atemräume öffnen. Beim Sitzen am Computer oder beim Gehen, weil es die Aufrichtung verbessert. Der Kugelstosser und Diskuswerfer Kothbauer war in den 90er-Jahren Trainer beim ÖSV hat dort Ski-Star Hermann Maier (51) gestählt. Als Leichtathlet litt Kothbauer selber an Knie- und Rückenschmerzen, bis er bei einer Sommerakademie die Feldenkrais-Methode entdeckte. „Ich bin als anderer Mensch zurückgekommen. Ohne Schmerzen! Ich habe mich gefühlt wie frisch verliebt.“ Er absolvierte die vierjährige Ausbildung und trainiert heute Leistungssportler mit der Methode. (...)

Trainingsübungen verbessern. Es geht darum, dass man besser und variantenreicher liegt, sitzt, geht, tanzt oder eben Ski fährt.“ (...) „Man bekommt durch die FK-Methode eine grössere Bandbreite, sowohl körperlich als auch als Mensch“, so Kothbauer. (...) Feldenkrais sei ein Tool, das in jeder Lebenssituation mehr Spielraum gibt. Sei es beim Singen, weil sich die Atemräume öffnen. Beim Sitzen am Computer oder beim Gehen, weil es die Aufrichtung verbessert. Der Kugelstosser und Diskuswerfer Kothbauer war in den 90er-Jahren Trainer beim ÖSV hat dort Ski-Star Hermann Maier (51) gestählt. Als Leichtathlet litt Kothbauer selber an Knie- und Rückenschmerzen, bis er bei einer Sommerakademie die Feldenkrais-Methode entdeckte. „Ich bin als anderer Mensch zurückgekommen. Ohne Schmerzen! Ich habe mich gefühlt wie frisch verliebt.“ Er absolvierte die vierjährige Ausbildung und trainiert heute Leistungssportler mit der Methode. (...)



Blick.ch, <https://www.blick.ch/gesellschaft/fuer-spitzenathleten-und-sportmuffel-skistar-marco-odermatt-trainiert-mit-feldenkrais-id19725993.html>, publiziert: 10.05.2024 von Katja Richard, aufgerufen 30.8.24

Foto: © AdobeStock_630853878