

Interview mit Kursteilnehmerin A. (42 Jahre)

Guten Morgen Frau A.! Sie kommen nun bereits 9 Jahre in mein FELDENKRAIS[®] Studio. Danke, dass Sie sich dazu bereit erklärt haben, mir dieses Interview zu geben.

Was hat Sie damals bewogen, die FELDENKRAIS[®] Methode auszuprobieren?

Ich hatte große Schmerzen beim Bratschenspiel und überlegte sogar, das Instrument aufzugeben. Der Kombinationsunterricht Bratsche und FELDENKRAIS[®] war sozusagen der letzte Versuch.

Haben Sie Einzelstunden oder Gruppenstunden in Anspruch genommen?

Ich habe etwa zwei Jahre lang vierzehntägig Kombinationsunterricht genommen, also Einzelunterricht. Später, als sich meine Haltung und mein Spiel deutlich verbessert hatten, habe ich nur noch bei Bedarf Einzelstunden genommen. Erst danach bin ich in den Gruppenunterricht gegangen. Ich konnte nämlich anfangs mit den zum Teil sehr minimalistischen Bewegungen in den Gruppenstunden nicht so viel anfangen. Das kam erst, als sich meine Körperwahrnehmung verbessert hatte. Die kleinen Bewegungen waren für mich dann manchmal so entspannend, dass ich während des Unterrichts eingeschlafen bin.

Wie hat sich durch die Kombination mit FELDENKRAIS[®] Ihr Bratschenspiel verändert?

Das Bratschenspiel hat sich eigentlich schon von der ersten Stunde an sichtbar verbessert. Der Ton wurde voller, die Greifhand beweglicher. Diese Erfolgserlebnisse motivierten mich, weiter zu machen. Nach etwa einem dreiviertel Jahr konnte ich wieder schmerzfrei spielen und hatte auch eine wesentlich entspanntere Spielhaltung.

Wie haben Sie denn anfänglich diesen ungewohnten Unterricht wahrgenommen?

Die FELDENKRAIS[®] Methode war für mich damals neu und von daher ungewohnt. Die Einzelstunden fand ich sehr angenehm. Man musste eigentlich nichts machen, außer sich bewegen zu lassen und der Bewegung im Kopf folgen. Mit der Zeit konnte ich den Körper besser wahrnehmen. Das fiel mir anfangs noch sehr schwer, da ich ständig Schmerzen und Verspannungen hatte.

Gab es ein Schlüsselerlebnis? Oder Aha- Effekte?

Die FELDENKRAIS[®] Methode hat mir als einzige Methode geholfen, Schmerzen und Verspannungen nachhaltig abzubauen. Ich bin jetzt außerdem viel beweglicher als früher und habe eine deutlich aufrechtere Haltung. Die positiven Effekte sind so gesehen nicht auf das Bratschenspiel beschränkt.

Sie sind dann auf Gruppenstunden umgeschwenkt. Welchen Effekt hatte das auf Sie?

In den Gruppenstunden macht man die Übungen alleine, also nur verbal angeleitet. Das ist natürlich nicht ganz so bequem wie bei den Einzelstunden, aber letztlich hilft es einem viel besser, den eigenen Körper kennen zu lernen. Der Gruppenunterricht ist auch nicht speziell auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten, sondern alle machen dieselbe Lektion. Manchmal kommen auch Lektionen dran, die einem selbst vielleicht nicht so wichtig

erscheinen. Das ging mir aber nur am Anfang so. Denn ich habe festgestellt, dass ich letztlich von allen Lektionen profitieren kann, sogar von solchen, die ich schon mehrere Male gemacht habe. Man lernt letztlich nie aus und jeder Bewegungsablauf, der leichter wird, wirkt sich positiv auf den ganzen Bewegungsapparat aus.

Die Gruppe, die Sie besuchen, ist ja sehr altersgemischt. Wie nehmen Sie das wahr?

Für mich zeigt es, dass man die FELDENKRAIS[®] Methode in jedem Lebensalter praktizieren kann. Es ist schön, zu sehen, dass es für alle Teilnehmer, egal mit welchen körperlichen Einschränkungen sie die Gruppe besuchen, immer Verbesserungen in der Beweglichkeit gibt. Im Grunde genommen braucht man gar kein körperliches Leiden, um die FELDENKRAIS[®] Methode zu praktizieren. Generell würde ich nämlich sagen, dass Feldenkrais nicht nur körperlich, sondern auch geistig beweglicher macht. Das Ausprobieren von immer neuen Bewegungsvarianten steigert auch die Kreativität. Das ist wohl auch der Grund, warum viele auch dann noch dabei bleiben, wenn der Hauptanlass ihrer Gruppenteilnahme (meistens ein körperliches Problem) weggefallen ist.

Beeinflusst FELDENKRAIS[®] auch Ihr Berufsleben?

Beruflich muss ich viel am Schreibtisch sitzen. Ich hatte früher häufig Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden, das habe ich heute kaum noch.

Sie haben auch mal bei anderen FELDENKRAIS[®] Lehrern Bewegungserfahrungen sammeln können. Wie war das für Sie?

Ich habe inzwischen einige FELDENKRAIS[®] Lehrer kennengelernt, die beim Unterricht zum Teil ganz andere Schwerpunkte setzen. Das hat mir geholfen, neue Perspektiven auf zum Teil die selben Übungen zu bekommen und das Potenzial von FELDENKRAIS[®] noch besser auszuschöpfen.

Auf einer Skala von 1-10 Punkten (10 ist die Bestmarke). Als wie bereichernd würden Sie FELDENKRAIS[®] für Ihr Leben einstufen?
8-9

Würden Sie die FELDENKRAIS[®] Methode weiterempfehlen?
Auf jeden Fall!

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre offenen Worte und freue mich auf unser nächstes Treffen!

