

NEUES FELDENKRAIS-ZENTRUM IN BAD TÖLZ

Die Methode von Moshé Feldenkrais ist auf der ganzen Welt bekannt. Dabei werden dem Körper neue Bewegungsmuster gezeigt, die ihm helfen sollen, sich bewusster und vor allem schmerzfrei zu bewegen. Nun will seine ehemalige Assistentin Mia Segal gemeinsam mit ihrer Tochter Leora Gaster in Bad Tölz mit einem Europa-Zentrum das Erbe von Moshé Feldenkrais fortführen.

Die Kraft der sanften Bewegung

VON GABRIELE DORBY

Bad Tölz – Es fühlt sich an wie Handauflegen: Eine Patientin Ende 30 leidet seit langem unter starken Rückenschmerzen. Sie bewegt sich hölzern. Eine kleine ältere Dame weist sie auf Englisch an, sich auf eine Liege zu legen. Dann kniet sie sich neben sie und führt mit dem Körper der Patientin minimale Bewegungen durch. Dehnend. Kreisend. Drückend. Erst am Kopf, dann an den Schultern, Becken, Beinen. Die zwei Dutzend Zuschauer im Kurfürstin-Saal des „Jodquellenhofs“ verfolgen die Prozedur in gespannter Stille. Als die junge Frau nach 20 Minuten aufsteht, kann sie zum ersten Mal seit Jahren mit den Händen aus dem Stand mit gestreckten Knien den Boden berühren – und ihre Schuhe binden. Freudentränen steigen in ihre Augen. Eine Wunderheilung, mitten in Bad Tölz?

Der Patient hilft sich selbst

„Ganz klar, nein“, sagt die Feldenkrais-Expertin Mia Segal, die die Behandlung durchgeführt hat. „Feldenkrais ist keine heilende Methode, sondern Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist der Patient, der sich selbst hilft. Er ist der Herr über seinen Körper.“

Die 79-Jährige arbeitete fast 30 Jahre mit Moshé Feldenkrais, dem Begründer der gleichnamigen Methode, zusammen, half ihm als seine Assistentin, die Technik der Bewegungen weiter zu entwickeln. Jetzt will sie ihr Wissen zusammen mit ihrer Tochter Leora Gaster (54) auch nach Deutschland bringen: In Bad Tölz soll ein Zentrum ihrer internationalen „Mind-Body-Study Academy“ (MBS) angesiedelt werden, um dort Lehrer aus ganz Europa auszubilden.

Die ersten zwei Kurse, an denen Top-Feldenkrais-Experten aus aller Welt teilnahmen, fanden erst vor wenigen Tagen in der Kurstadt statt. Dabei wurden auch Patienten behandelt, quasi zur Anschauung für die anwesenden Lehrer: Eine 16-Jährige aus Freiburg hatte sich bei einem Unfall das Schlüsselbein verschoben – Operation nach Meinung der Ärzte unumgänglich. Nach Segals Behandlung sind nicht nur die Schmerzen weg, auch die OP scheint vermeidbar.

Demo-Skelette fünf Jahre aufbewahrt

Eine weitere Frau hat ebenfalls massive Probleme mit den Bandscheiben, klagt über Dauerschmerzen. Um überhaupt noch einigermaßen mit dem Schmerz leben zu können, muss sie viel Sport machen. Nach Segals Übungen ist sie seit langer Zeit wieder frei schmerzfrei und mobil. Und ein zweijähriges Mädchen, das sich seit seiner Geburt schreiend weigert, auf dem Bauch zu liegen, schaut nach Gasters Behandlung in dieser Position besonders gerne seine Bilderbücher an.

Kurdirektor Klaus Pelikan begrüßt das Feldenkrais-Projekt: „Es passt ganz hervorragend zum Gesundheitsstandort Bad Tölz mit seinem medizinischen und therapeutischen Knowhow.“ Vom Europa-Zentrum werde die Kurstadt mit Sicherheit profitieren. „Im zusätzlichen Angebot von wirkungsvollen alternativen Heilmethoden liegt die Zukunft der Kurorte.“



Mit sanften Bewegungen den Schmerz umgehen: Mia Segal bei der Behandlung einer Patientin mit Rückenproblemen.

FOTOS: PRÖHL (2)



Problemanalyse: Mia Segal und ihre Tochter Leora Gaster sichten Kernspin-Aufnahmen.



Auch Sportler können von der Feldenkrais-Methode profitieren: Der derzeit verletzte Eishockeyspieler Yanick Dubé ließ sich von Mia Segal behandeln.

FOTO: DDY

aus.“ Entsprechend hänge das körperliche und geistige Wohlbefinden von der Mobilität des Körpers ab.

Wer über viele Jahre starke Schmerzen hat, dessen Bewegungen schränken sich immer mehr ein – aus Angst vor Schmerz wird eine dauerhafte Schonhaltung eingenommen. Mit der Zeit „vergisst“ der Körper regelrecht, zu welchen Bewegungen er eigentlich in der Lage ist. Die Folge ist eine psychische Fokussierung auf den Schmerz, die auch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Keine Macht dem Schmerz

Nach einer Feldenkrais-Übung sind die Bewegungen geschmeidiger, der Körper fühlt sich leichter an. Feldenkrais ist aber kein Gymnastik- oder Fitnessprogramm. „Wir zeigen den Menschen nur Wege, ihren Körper anders als gewohnt zu nutzen“, erklärt Segal. „Der Körper wird daran erinnert, was er eigentlich kann.“

Der Erfolg der Methode beruht nicht – wie in der Krankengymnastik – auf Übungen, die ständig wiederholt werden müssen. „Grundlage ist ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, das In-sich-Hineinspüren, merken, was gut tut und was nicht.“ Macht will Segal dem Schmerz nicht zugestehen: „Der Körper hat so viele Möglichkeiten und Bestandteile. Es kann nicht sein, dass ein kleines kaputtes Teil wie eine Bandscheibe das ganze großartige System zum Erliegen bringt.“

Programm soll Yanick Dubé fit machen

Wer durch die Überwindung der Schmerzen begreift, zu was er in der Lage ist, der gewinnt nicht nur an körperlicher, sondern auch an mentaler Stärke. Es scheint, als würde Feldenkrais Talente des Menschen freilegen. Kein Wunder, dass auch Tänzer, Schauspieler, Künstler und Sportler die Methode nutzen, um ihren Ausdruck oder ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. In den USA arbeitet Mia Segal mit Basketballspielern der NBA, die beispielsweise ihre Sprungkraft verbessern wollen. In Bad Tölz wurde der verletzte Eishockeyspieler Yanick Dubé, vergangene Saison noch Publikumsliebbling bei den Tölzer Löwen, behandelt. Ihm stellten die beiden Expertinnen ein Programm zusammen, das helfen soll, sein operiertes Knie möglichst schnell wieder fit zu bekommen.

Moshé Feldenkrais verhalf einst dem berühmten Geiger Yehudi Menuhin, sein Spiel zu perfektionieren, indem er ihn während des Übens auf wackelige runde Holzschneide stellte. Assistentin Mia tadelte damals ihren Chef: „Moshé, das kannst du nicht machen. Er wird sich den Hals brechen!“ Doch nichts dergleichen passierte. Während des Spielens konzentrierte sich der Künstler so sehr auf das Balancieren, dass er keinerlei negative geistige Energien mehr übrig hatte, die sein Spiel beeinträchtigen konnten – und er entlockte seiner Violine die gewünschten virtuoseren Klänge.

Das war Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais, 1904 in der heutigen Ukraine geboren, promovierte an der Pariser Sorbonne in angewandter Physik. Gemeinsam mit **Frédéric Joliot-Curie** führte er die erste **Kernspaltung** in Frankreich durch. Nebenbei gründete er den ersten **Judoclub in Frankreich** und erlangte 1936 als einer der ersten Europäer den Schwarzen Gürtel. Während des Zweiten Weltkrieges arbeitete er für die Britische Admiralität. Danach übernahm Feldenkrais die Leitung

des wissenschaftlichen Forschungsinstitutes des israelischen Verteidigungsministeriums. Seit jeher war er an Neurophysiologie und -psychologie interessiert. Als einer der ersten vertrat er die Theorie, dass **Körper und Geist eine Einheit** bilden und sich gegenseitig beeinflussen. Damit schaffte er es auch, eine komplizierte **Knieoperation** zu umgehen, die ihm aufgrund einer Sportverletzung drohte. Feldenkrais ging davon aus, dass ein Mensch nach dem Bild handelt, das

er sich von sich macht. Wer Schmerz erzeugende oder schädliche Handlungsmuster durchbrechen oder größere sportliche oder künstlerische Leistungen erzielen will, muss dieses Bild von sich selbst ändern. Dazu entwickelte Feldenkrais ein **pädagogisches Konzept**: Bewusstheit durch Bewegung sowie die funktionale Integration. Ab 1952 widmete er sich ganz der Ausarbeitung seiner Methode und gründete sein eigenes Institut. Er starb 1984 in Tel Aviv. gdy

Das Programm

Vom 1. bis 7. Juli findet in Bad Tölz der nächste Fortbildungskurs für **Feldenkrais-Lehrer** statt. Zudem können ab Frühjahr 2011 auch **Anfänger** ihre Ausbildung in der Kurstadt beginnen. Außerdem werden laufend **Kennenlern-Kurse** angeboten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.mbsacademy.org. gdy

mehrere hundert Übernachtungen. Bereits vor fünf Jahren sollte das Zentrum in Bad Tölz entstehen. Ein ehemaliger Münchner Hotelier hatte Mia Segal den Isarwinkel als deutschen Standort ans Herz gelegt, aber der Aufbau in den USA hatte zunächst Vorrang. In der Tölzer Tourist-Info blieb man dennoch optimistisch, bewahrte über die Jahre

sogar Demo-Skelette und zahlreiche Übungsmatten auf. „Wir wussten immer, dass sie wiederkommen“, erklärt Gästeservice-Leiterin Claudia Salomon. Nun gehört Bad Tölz zu einer illustren Reihe internationaler MBS-Städte wie San Francisco, New York, Tokio und Seoul. Hier sollen jetzt die Lehren von Moshé Feldenkrais aus erster Hand weitergegeben

werden. Mia Segal, die gemeinsam mit ihrer Tochter Leora die Seminare in der Kurstadt durchführen wird, wurde 1957 die erste und einzige Assistentin von Moshé Feldenkrais. Mias Tochter Leora, die mit dieser Lehre aufgewachsen ist, konnte dank ihrer Studien der Humanbiologie und Neurolinguistischen Programmierung gemeinsam mit ihrer Mutter

neue Möglichkeiten in der Anwendung und Vermittlung erarbeiten. Die Feldenkrais-Methode bewegt sich zwischen Physis und Psychologie, im Grenzbereich zwischen Therapie und Pädagogik, und setzt bei der Bewegung an. „Sie ist der Schlüssel unseres Lebens“, betont Mia Segal. „Alles was wir tun, alles was wir sind, drücken wir durch Bewegung