

Glückliche Begleit-Erscheinung

Seit gut zwei Jahren mache ich hier Feldenkrais. Meine Frau entdeckte diese Kurse nach einer Hüft-OP für sich. Ich selbst bin nur aus Geselligkeitsgründen mitgegangen – und geblieben: Diese sanfte Methode, meinen Körper in seinen Funktionen und deren wechselseitiger Bedingtheit besser verstehen zu lernen, gefällt mir. Feldenkrais ist für mich eine Bereicherung meines körperlichen wie auch seelischen Wohlbefindens und hat mich für die Anleiterin, für deren profunde und uneitle Art eingenommen, mit der sie, ohne Leistungsdruck zu erzeugen, zu ungewohnten Bewegungsabläufen anregt.

H.-J., 60, Personalentwickler

Ein natürliches Bedürfnis

Wenn ich neue Sportarten lerne, geht das nun viel leichter von der Hand, weil ich unvoreingenommen und mit konzentrierter Beobachtung für mich selbst an die Sache gehe. So habe ich auch weniger Scheu, mich an Neues zu wagen. Das Üben im Kurs und zuhause ist mir ein normales angenehmes Bedürfnis geworden. Jede Einheit bringt neue Frische mit sich, deshalb vermisse ich es, wenn ich eine Stunde verpasse.

N., 55, Medienangestellter

Frisch & wieder jung

Beim Anziehen kam ich mir manchmal uralt vor. Jetzt sind auch kompliziertere Bewegungsabläufe ganz harmonisch und leicht. Meine Körperhaltung ist eine neue, das Leben ist beschwingter geworden.

R., 45, Übersetzerin

Bewegtes Alter

Feldenkrais hilft mir, in meinem Alter beweglich zu bleiben. Ich genieße die mit gesprochener Anleitung geführten Bewegungen sehr und fühle mich gesund.

G., 82, Rentnerin

Alternative Heilung

Gegen meine ständigen Rückenschmerzen musste ich was tun und begann mit klassischer Wirbelsäulengymnastik: Das machte alles nur noch schlimmer, Gelenke und Lendenwirbel schmerzten nach jedem Kurs. An Feldenkrais gefällt mir die Kombination aus Bewegung und Langsamkeit, die dem Bewusstsein den Weg öffnet.

Schon nach wenigen Kurseinheiten ging es mir wesentlich besser. Heute macht mir auch langes Stehen nichts aus.

R., 52, Geologin

Gewollte Nebenwirkungen

Gegen meine ständigen Rückenschmerzen habe ich vieles probiert: Yoga, Stretching, Fitness ... In einem Tai-Chi-Kurs machten wir mal eine Feldenkrais-Übung: Die Wirkung war so frappierend für mich, dass ich mehr wissen wollte. Die Sanftheit der Wirkung hat mich von Anfang an begeistert und mir und meinem Rücken sehr gut getan. Wenn ich müde aus dem Büro komme, reicht eine kurze Übung, und ich fühle mich wieder frisch. Übrigens sind seitdem auch meine Magenschmerzen weg, ich nehme keine Medikamente mehr. Das nächtliche Zähneknirschen ist viel weniger geworden, das hat auch der Zahnarzt festgestellt.

N., 53, Redakteur

Ausgeschlafen in den Tag

Als berufstätige Mutter hatte ich öfter Probleme durchzuschlafen. Das ist jetzt nach wenigen Einzelsitzungen weg. Mein Schlaf ist tiefer, ich wache erholter auf – ein guter Start in den Tag, um in der Doppelbelastung zu bestehen. Ich nehme meinen Körper genauer wahr, bin mehr im Präsens und kann mich besser auf meine kleine Tochter konzentrieren, habe insgesamt mehr Lebensfreude. Ich gönne mir im Moment regelmäßig diese Auszeiten, die ich wie kleine Oasen in meinem sehr stressigen Alltag empfinde.

S., 34, Coach

Neue Körperschönheit

Ich bin seit etlichen Jahren überzeugte Feldenkrais-Schülerin von Gabriele Richter. Eine effektivere Art der Körperarbeit kenne ich nicht. Das Besondere hier: die Kombi von Methode und Lehrerin! Mein Körperbewusstsein ist besser geworden, Bewegungen geschmeidiger, die Wirbelsäule stabiler, der Beckenboden straffer ... Auch das Gangbild hat sich verbessert, womit sogar eine für alle sichtbare Veränderung meiner Figur einherging (was vorher mit nichts zu erreichen war!). Und das Wunderbare ist: Hierzu war keinerlei Anstrengung, geschweige denn Schwitzen, erforderlich, denn Maßstab bei den Übungen ist stets Leichtigkeit; die persönlichen Grenzen werden respektiert. Ich mag diese Acht-samkeit für das, was ist (anstelle von "Machen"), und die Orientierung am Wohltun.

C., 58, Psychotherapeutin

Schmerzfrei nach OP

Nach einer Bauch-OP hatte ich wegen der schlecht verheilenden Narben große Schwierigkeiten, eine Körperhaltung zu finden, die keine Schmerzen verursachte, besonders an der rechten Schulter. Mein Arzt hat mir dann mit Feldenkrais den entscheidenden Tipp gegeben. Nach den ersten Übungen hat sich schnell eine merkliche Besserung meiner gesamten körperlichen Verfassung eingestellt. Ich kann heute ganz alltägliche Dinge wie Sitzen, Radfahren usw., die mir zeitweilig sehr schwer gefallen sind, wieder störungsfrei tun. Selbst an Tagen, an denen ich völlig kraftlos und ausgelaugt zum Kurs komme, bin ich danach wie neu aufgeladen. Zu anderen Kursen musste ich mich überwinden, hierzu nicht.

F., 32, Account-Manager

Entspannt am Schreibtisch

In meiner neuen Schreibtischtätigkeit habe ich gemerkt, wie meine Haltung immer schlechter wurde und ich mich immer mehr dem Rechner zuneigte. In Feldenkrais sah ich eine Möglichkeit, unbewusste Haltungsmuster zu verändern und etwas für meinen Rücken zu tun. Inzwischen habe ich den Eindruck, dass ich beweglicher bin und sich meine Hüfte besser gestellt hat. Am Schreibtisch kann ich nun länger entspannt sitzen. Mir gefällt auch die gelöste Stimmung im Kurs, die Konzentration auf sich selbst, die kompakten Erklärungen für vollkommen neue Erkenntnisse von Zusammenhängen, z.B. zwischen Schultern und Füßen.

S., 33, Jugendbildungsreferentin