

# FeldenKrais® FoKus

Feldenkrais®-Verband Österreich

Aussendung Winter 2008



Der Vorstand meldet sich von Margarethe Schrom **Aus dem Büro** von Christian Malin **AoGV in Graz** am 10.11.2007 von Eva Murer **Ein Brief von Livia Calice Neugründung** von Verena Krausneker **Auf dem Weg zur**

**Assistenz Trainerin** von Margarethe Schrom **Elisabeth** von Ulli Jaksch **Toms linkes Bein** von Andrea Leitgeb **Der Sprung ins Unge- wisse** von Margarethe Schrom Werbung Jahresüberblick 2008 Wichtige Adressen



*F e l d e n k r a i s®*  
M e t b o d



# Inhalt

<b>Der Vorstand meldet sich</b> von Margarethe Schrom	4
<b>Aus dem Büro</b> von Christian Malin	6
<b>AoGV</b> in Graz am 10.11.2007 von Eva Murer	7
<b>Ein Brief</b> von Livia Calice	8
<b>Neugründung</b> von Verena Krausneker	9
<b>Auf dem Weg zur Assistenz Trainerin</b> von Margarethe Schrom	11
<b>Elisabeth</b> von Ulli Jaksch	12
<b>Toms linkes Bein</b> von Andrea Leitgeb	21
<b>Der Sprung ins Ungewisse</b> von Margarethe Schrom	25
<b>Werbung</b>	26-30
<b>Jahresüberblick 2008</b>	26
<b>Wichtige Adressen</b>	32

## Impressum

Feldenkrais Fokus ist die Verbandszeitung des Feldenkrais® Verbandes Österreich

**Herausgeber** Feldenkrais® Verband Österreich Vorstand: **Vorsitzende** Mag. Margarethe Schrom, **Kassierin** Viktoria Anreiter, **Schriftführerin** Mag. Eva Murer, **stellvertretender Kassier** Stefan Weinberger, **stellvertretende Schriftführerin** Manuela Göttlicher, **Büro** Christian Malin **Redaktion** Mag. Margarethe Schrom, Viktoria Anreiter **Gestaltung** Christian Malin, Heidi Kroll **Auflage** 220 Exemplare

Feldenkrais® Feldenkrais – Bewußtheit durch Bewegung®

Feldenkrais – Funktionale Integration® Feldenkrais Methode® und das Logo sind geschützte Wortmarken des Feldenkrais Verbandes Österreich



# Der Vorstand meldet sich

Von Margarethe Schrom

Liebe Mitglieder  
zum Jahresbeginn 2008 blicken  
wir noch einmal zurück ins ver-  
gangene Jahre 2007 mit der Frage: Wie  
haben wir die vielfältigen Herausforde-  
rungen des Lebens bewältigt? Haben  
wir sie als Lernerfahrung genutzt, um  
als Mensch zu wachsen und zu reifen?  
Beeinflusst der „Feldenkrais Way“ auch  
die Art und Weise, wie wir unserem Le-  
ben begegnen? Mit wacher Aufmerk-  
samkeit, bewusster Wahrnehmung, mit  
Selbstreflektion und der Bereitschaft,  
Fehler als Quelle des Lernens zu er-  
kennen?

Damit das Leben wieder an Leichtigkeit  
und Freude gewinnt, ist es oft notwen-  
dig, die Vorstellung, „das Bild“ davon  
wie etwas zu sein hat, zu ändern. Fixe  
und zwanghafte Vorstellungen be- und  
verhindern eine kreative Gestaltung  
des Lebens. Das trifft auch auf die Ver-  
bandsarbeit zu. Sie ist zwar mit viel  
Zeitaufwand und Mühe verbunden und  
erfordert oft geduldige Toleranz, den-  
noch ist sie ein wunderbares und span-  
nendes Lernfeld, ein Prozess ähnlich  
wie bei einer ATM oder auch Fl. Auch  
in der Verbandstätigkeit heißt es be-  
weglich bleiben, sich von fixen Vorstel-  
lungen und Bildern zu lösen, den Mut  
zu haben, immer wieder nach alterna-  
tiven und besseren Möglichkeiten zu  
suchen. Sich zu überlegen, wie etwas  
leichter gehen könnte, das „Wollen“ re-  
duzieren und sich nicht von Terminen  
unter Druck setzen zu lassen. Trotz  
Fokussierung auf ein Detail den Blick  
auf das Ganze nicht aus den Augen zu  
verlieren. Wie bei einer Bewegungslek-  
tion am Boden gilt es auch hier immer  
wieder die Grenzen auszuloten und  
anzuerkennen, aber auch im Umgang  
mit den eigenen Ressourcen sensi-  
bel zu sein. Darauf zu vertrauen, dass  
sich mit Gelassenheit, Ruhe und der  
nötigen Distanz viele Probleme lösen.  
Aber vor allem sich erfreuen können  
an dem was gelungen ist, was wir ge-

meinsam geschafft haben! Dank der  
Teamarbeit im neuen Vorstand und  
der Mithilfe von aktiven Mitgliedern  
sind mit 2007 alle „Altlästen“ saniert  
und der österreichische Feldenkrais  
Verband steht auf einer soliden Basis.  
Die positive Veränderung des FVÖ  
kommt mit dieser Aussendung auch  
in Form eines neuen Layouts deutlich  
sichtbar zum Ausdruck. Das gesamte  
Erscheinungsbild unseres Verbandes  
wird sich in diesem neuen Kleid zei-  
gen. Beim Text für den Folder haben  
viele Köpfe ihre Ideen eingebracht. Er  
ist in einem aufwendigen Arbeitspro-  
zess entstanden und hat alle Höhen  
und Tiefen zwischenmenschlicher  
Kommunikation durchlaufen, es war  
nicht immer „denkbar einfach – spür-  
bar leicht“ (Anmk.: Text aus dem neu-  
en Folder)

Der FVÖ war 2007 auch auf allen wich-  
tigen internationalen Veranstaltungen  
der Feldenkrais Community vertreten.  
Seit 2007 ist das Büro von EuroTAB  
Council und EuroTAB in Wien. Bar-  
bara Simon ist seit November als  
Kassierin im Vorstand des EuroTAB  
Council. „Last but not least“ hat der  
FVÖ mit Ulli Jaksch eine neue Assis-  
tent Trainerin, wir gratulieren herzlich  
(siehe Artikel und Fallgeschichte in  
der Aussendung). Für die Organisa-  
tion von Trainings und Fortbildungen  
wurde das >Feldenkrais Institut< in  
Wien gegründet (siehe dazu Artikel  
in der Aussendung). 2009 wird Öster-  
reich (Wien) das Gastgeberland für  
das IFF Assembly sein.

Die außerordentliche Mitgliederver-  
sammlung (AOMV) wurde diesmal  
von der Regiogruppe Steiermark in  
Graz im Novopark Hotel organisiert.  
Das beeindruckende Aquarium mit  
einer wunderschönen Sammlung von  
Koi Fischen trug viel zu einer ruhigen  
und entspannten Atmosphäre bei. Ein



Dank an Dietlinde Fritsch und Eva Murer für ihre gelungene Organisation. Der Vormittag war eine interessante Melange aus verschiedenen kleinen Vorträgen zu den Themen: Eric Franklin Methode, Beckenboden und Psychotherapie und Feldenkrais. Bei der AOMV am Nachmittag war das Thema Lizenzierung (Richtlinien, Umbenennung) ein Hauptpunkt der Diskussion.

Der Mitgliedsbeitrag für 2008 wird wieder 165.-€

betrugen. Der Erlagschein und die Rechnung werden euch im Februar zugesendet.

#### Mitgliederversammlungen 2008

MV 8. März 2008 in Wien (im „Wendepunkt“)

AOMV 8. November 2008 ( in einem Bundesland) Damit auch in Zukunft die Arbeit im Verband „denkbar

einfach und spürbar leicht“ wird und bleibt, hoffen wir auf einen lebendigen Dialog und eine rege und zahlreiche Teilnahme der Mitglieder am Verbandsgeschehen. Nur gemeinsam und miteinander kann es gelingen, auch mit Leichtigkeit und

#### TERMINE 2008

Mitgliederversammlung:  
8. 3. 2008 in Wien

AoMitgliederversammlung:  
8. 11. 2008 vorraussichtlich  
in einem Bundesland

Freude Vorhaben zu verwirklichen und Visionen zu entwickeln!

Allen Mitgliedern wünschen wir viel Freude, Erfolg und gutes Gelingen für die Vorhaben im Neuen Jahr.

Euer  
Vorstand

## Aus dem Büro

von Christian Malin

iebe Mitglieder  
Ich hoffe ihr seid gut ins neue Jahr gerutscht.

Wie ihr seht hat die Zeitung einen **neuen Namen** und **neues Layout**.

Auch gibt es **neue Folder**, die beigelegt sind. Diesmal wieder mit einer (fast) leeren Seite, auf die ihr wieder Eure Informationen drucken, kleben, stempeln könnt.

Eine zusätzliche Neuerung sind **Postkarten**, auch beigelegt und **Plakate Din A3**, die ein Design wie die Vorderseite der Poskaren haben

Die **Grafikerin** Heidi Kroll und ich haben dies **designed** und ausgeführt. (Als Beilage findet ihr übrigens ein Angebot zur Websiteerstellung von uns).

Für die Idee für den **neuen Namen** bedanken wir uns bei Frau Isil Gür Skodnik.

Ihr könnt also bald wieder **bestellen**, zu Preisen, die noch in Kalkulation sind und noch bekannt gegeben werden.

Nach wie vor bitte ich Euch, wenn Ihr **Post** an das Verbandspostamt zurückbekommt, mich zu informieren. Leider gibt es immer wieder **Probleme mit dem Postfach**.

Ausserdem ist es nicht 100% sicher, dass ich Eure **Emails** wirklich immer bekomme. Wenn Ihr also nichts von mir hört, meldet Euch bitte.



# AoGV am 10. 11. 2007 in Graz

von Eva Murer und & Manuela Göttlicher

**V**ormittag:

10.00-12.30

Der Vormittag begann mit einer Kaffee-Jause, damit auch alle mit weiterer Anreise in Ruhe ankommen konnten.

Anschließend folgte ein Vortrag mit praktischen Beispielen von Gundula Leutner über die Franklin-Methode.

Nach der Pause starteten Anke Thaler und Birgit Androschin mit einem Impulsreferat & Diskussion über die Feldenkrais-Methode und die Arbeit mit Schwangeren.

Als letztes Impulsreferat mit Diskussion sprachen Andrea Leitgeb und Eva Murer über Psychotherapie und Feldenkrais.

**AOGM 14.00-17.00**

Anwesenheitsliste:

Margarethe Schrom, Viktoria Anreiter, Manuela Göttlicher, Sieglinde Button, Michaela Danter, Eva Murer, Claudia Vodak, Stefan Weinberger, Dietlinde Fritsch, Anke Thaler, Ruth Haiden, Gabriele Urabl, Georg Miedl, Sascha Krausnecker, Claudia Mader, Roswitha Straka, Maria Schranz, Friederike Warum, Andrea Leitgeb

**Beginn 14:10**

Moderation: Margarethe Schrom, Eva Murer

Kurz-ATM von Margarethe

## 1. Begrüßung durch Margarethe Schrom

Danke an Dietlinde Fritsch

Vorstellung des Vorstandes

Margarethe erklärt modes of attention – laufen im „Hintergrund“ mit

## 2. Genehmigung der Tagesordnung und Protokoll von Wien

Genehmigung der Tagesordnung – alle einverstanden

Protokoll von Wien wird angenommen

## 3. Bericht des Vorstandes

**3.1. Aus Fehlern lernen – Richtigstellung eines Zitates aus der letzten Aussendung – To live is to learn, to learn is to know, to know is to grow, to grow is to give, to give is to live.** Autor unbekannt – das Zitat ist ein Leitzitat auf der Homepage von Beatrice Walterspiel. Walterspiel ist an den FVÖ herangetreten, mit dem Wunsch die Präsidentin zu sprechen. In dem Telefonat mit Margarethe Schrom am 11.9.2007 hat Walterspiel in sachlich kühlem Ton auf die „fehlerhafte“ Verwendung „ihres“ Zitates hinwiesen und um eine Richtigstellung gebeten.

## 3.2. Personelles

- Ulli Jaksch wurde Assistant Trainerin, der FVÖ gratuliert ihr herzlich
- Michaeler Danter ist als Regionalvertreterin für Salzburg zurück getreten und hat Christian Sattlecker diese Aufgabe übertragen.

- Das neu gegründete „Feldenkrais –Institut Wien“ unter der Leitung von Sascha Krausneker, Verena Krausneker, Georg Miedl wird in Hinkunft die Trainings in Wien organisieren. Die Studiengesellschaft bleibt als Seminarorganisator weiterhin bestehen

- das Training Wien 5 ist für September 2008 geplant

## 3.3. Internes

- Zielsetzungen und Vorhaben der Vergangenheit sind alle umgesetzt und abgeschlossen: Homepage, Statuten, Startmappe

- Finanzen  
Sind transparent – Konto ist auf Internet Banking umgestellt – die Rechnungsprüferin ist aktiv

- Verband steht nach innen und außen auf einer guten und sicheren Basis

Vorhaben für 2008:

- Neues Layout für FVÖ wird mit Ende 2007 fertig sein

**■ Öffentlichkeitsarbeit:**

Kontakt mit Gesellschaft für Schmerztherapie – Artikel über FK in diversen Kundenheften – Überarbeiten und Aufstocken der FK Materialien im Archiv bzw. der Bibliothek – es werden nach wie vor allgemeine Artikel über die FK-Methode gesucht!

■ Leistungen des FVÖ für nichtzahrende Mitglieder werden eingestellt

**3. 4. Internationales:**

Der FVÖ war 2007 auf allen internationalen Tagungen/Kongressen vertreten: IFF Assembly in Bordeaux, FVD Jahrestagung in Düsseldorf, ETC Treffen in Schaffhausen, FNGA Kongress in Portland

■ alle Materialien des FVD können zum Mitgliederpreis direkt beim FVD bestellt werden - die Broschüren Lernen in Bewegung und die neue Gesundheitsbroschüre werden beim Nachdruck auch die Adressen von FVÖ und SFV enthalten Einladung zur Mitglieder-versammlung des FVD 2008 in Dresden

**■ EuroTAB Council (ETC)**

Das Büro des ETC und das TAB hat seit Sommer den Sitz in Wien und wird von Sabrina Gründlinger als Projektmanagerin betreut - Barbara Simon hat die Aufgabe der Kassierin im ETC übernommen – das ETC möchte in Hinkunft Projekte fördern, die zur Verbreitung der FK beitragen

**■ IFF**

Der FVÖ wird 2009 Gastland für das IFF Assembly sein und bekommt die Möglichkeit die Arbeit, des FVÖ vor den Teilnehmern des Assemblies zu präsentieren und wird außerdem für die Gestaltung des Rahmenprogramms zuständig sein.

**4. Zertifizierung statt Lizenzierung (Umbenennung)**

Ein Diskussion entsteht, ob FVÖ Zertifizierung nicht mit zertifizierten FK-Lehrer/in verwechselt wird, da lt. Sascha diplomierte nicht mehr rechtens ist.

Es wird auch mit reger Beteiligung diskutiert, wie der Begriff FVÖ zertifizierte FK-Lehrer/in ausschauen könnte, es gab keine endgültige Einigung, aber viele gute Vorschläge. Ein Diskussionspunkt waren auch die Kriterien. Ein Vorschlag von Margarethe war, innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ein „Pflichtseminar“ einzuführen, das jede/r, der/die sich um die Zertifizierung bewirbt, einmal gemacht haben sollte, vorgeschlagen war das Kompetenzprofil das vom IFF unter großem Aufwand erstellt wurde.

**Pause**

15:30 – 15:50

**5. Allfälliges**

■ Sieglinde Button: Gäbe es die Möglichkeit, Yanai Stunden beim Verband anschauen zu können, was anschaffen, wie könnte Verleih funktionieren?

Sascha: Einwand: coping fairuse iffmaterials.org, wenn viel kopiert und wenig gekauft wird, fehlt das Geld, um neues Material bereit zustellen.

■ Antrag von Claudia Vodak: Claudia Vodak stellt den Antrag, bei dieser Sitzung zur Präsidentin gewählt zu werden. Eva Murer antwortet, dass zurzeit keine Wahl der Präsidentin ausgeschrieben ist und dass eine Wahl bei einer ordentlichen Mitgliederversammlung zu erfolgen hat und die „Amtsperiode“ von Margarethe außerdem noch nicht abgelaufen ist. Der Nächste Wahltermin ist also erst im März 2009. Im März 2008 stehen andere Positionen im Vorstand zur Wahl, für die sie sich bei Interesse bewerben kann. Claudia Vodak besteht auf ihrem Antrag mit der Begründung, dass sie der Feldenkrais-Methode im europäischen Raum zu mehr Bekanntheit verhelfen kann, da sie auf eine Who-is-Who-Liste aufgenommen wurde. Eine Diskussion entsteht, in der von allen Anwesenden Vorschläge gemacht werden, wie Claudia Vodak diese Vorhaben umsetzen könnte, ohne heute gewählt zu werden. Margarethe weist auf die Möglichkeit hin, um Projektförderungen beim ETC anzusuchen. Die Vorschläge werden von Claudia Vodak nicht aufgegriffen. Auch der Antrag auf Enthebung des Vorstandes kann erst im März 08 gestellt werden. Es entsteht eine Diskussion über das Thema Versicherungen, um das sich Claudia Vodak über die Uniqua bemüht hat. Anmerkung der Salzburger Regiongruppe, dass die Bemühungen über einen Versicherungsmakler an die Versicherungen heran zu treten nicht sinnvoll ist, sondern sie es als besser und effektiver erachten, gleich über die „Chefetage“ zu agieren. Margarethe erzählt von dem Deutschen FK-Verband, die eine Mappe für solche Präsentationszwecke zusammengestellt haben – was sie für sinnvoll hält, um ein professionelles Auftreten zu gewährleisten. Anmerkung von Ruth Haiden, die Uniquageschichte ist versandet, weil die Ansprechpartner dort abhanden gekommen sind.



# Lieber Vorstand, liebe Mitglieder

Von Livia Calice



Vor 17 Jahren hatten wir nur an ein einziges Feldenkrais Training in Wien gedacht. Wir, das war eine kleine Gruppe von Enthusiasten, Practitioner und Freunde der Feldenkrais-Methode, die zu diesem Zweck die Feldenkrais Studiengesellschaft Wien gründeten. Es sind dann später doch noch 3 weitere, kleinere, Trainings gefolgt und dabei hat sich viel know - how angesammelt. Glücklicherweise ist auch eine neue Generation herangewachsen, die das Wissen um die überragende Leistung von Moshe Feldenkrais in die Trainings hinein und in die Welt hinaus tragen will und, meiner Meinung nach, auch das Talent dazu hat und das Herz.

Wir, die Feldenkrais Studiengesellschaft Wien, möchten dem Verband schon jetzt herzlich danken für die langjährige Zusammenarbeit und das gute Einvernehmen, obwohl wir noch bis Februar 2009 als Organisatoren von Wien 4 im Amt bleiben. Auch Euch, den Mitgliedern, danken wir: Ihr habt unsere akkreditierten Trainings Euren Schülern empfohlen, die ihrerseits wieder zu Kolleginnen und Kollegen geworden sind, wir danken für das Vertrauen und bauen nun auf Eure tatkräftige Unterstützung des Feldenkrais Institut Wien. Den Neuen rufen wir zu: may you live your dream! Alles Gute für Wien 5 und viel Erfolg!

Mit den besten Wünschen zum Neuen Jahr, Livia Calice,  
für die Feldenkrais-Studiengesellschaft Wien

Fotos: „Rückblick Wien 1,2,3,4“





# Neugründung

Das Feldenkrais Institut Wien löst die Studiengesellschaft bei der Trainingsorganisation ab

von Verena Krausneker

**S**ein dem Sommer 2007 gibt es eine Veränderung in der Wiener Feldenkrais-Community: Die Feldenkrais Studiengesellschaft Wien hat die Organisation von Trainings nach über 15 Jahren an ein Wunschteam abgegeben. Hier stellt sich das für die Nachfolge ausgewählte Team vor.

## Was hat sich getan? Hat sich was getan?

Viele waren von diesem Schritt überrascht. Vielleicht aber nur, weil er überraschend gesetzt wurde: Livia Calice und Gerald Binter wollten sich schon seit längerer Zeit aus der Organisation der Wiener Feldenkrais-Trainings zurückzie-

sommer 2007 ist Livia mit dem Wunsch an uns herangetreten, die Organisation und Durchführung der Feldenkrais Aus- und Fortbildungen an uns abzugeben. Wir haben diese Aufgabe gerne übernommen und vor 4 Monaten das Feldenkrais Institut Wien gegründet.“

## Sascha, Verena, Georg

Das Team des Feldenkrais Institut Wien besteht aus dem Tänzer und Practitioner Sascha Krausneker (Wien 2), sowie seiner Schwester, der Sprachwissenschaftlerin und Practitioner (Wien 3) Verena Krausneker und dem Musiker und Practitioner (Straßburg 1) Georg Miedl, der viele Jahre für die FSTG Wien die administrative Arbeit gemacht hat.

Alle drei bringen sehr unterschiedliche Kompetenzen, berufliche Hintergründe und Vorerfahrungen ein, die sich gut ergänzen und haben, was die Feldenkrais-Methode betrifft, gemeinsame Visionen.



hen und diese Agenda an ein Team ihrer Wahl übergeben. Die Studiengesellschaft wollte sich wieder vermehrt ihrer ursprünglichen Mission zuwenden, die lautete: „Neue Dimensionen für das Studium der Feldenkrais-Methode erforschen und entwickeln.“

Aus der Sicht von Liviias NachfolgerInnen klingt es dann genauso einfach wie es auch ist: „Im Früh-

„Die Wiener Trainings weiterhin gut zu organisieren“ haben alle drei zum Ziel, sowie „die Methode gesellschaftlich stärker zu positionieren“. Und längerfristig haben sie natürlich den Traum, der Feldenkrais-Methode in Wien einen Ort zu geben, das heißt, das Feldenkrais Institut auch als Raum greifbar zu machen und ein physisches Zentrum für die Feldenkrais-Methode zu gründen.



### Die FSTG Wien bleibt aktiv

Von Beginn an ist die Feldenkrais Studiengesellschaft Wien aktiv gewesen, um die Feldenkrais-Landschaft in Wien und in Österreich zu bereichern. So wurden unter anderem öffentliche Workshops wie auch Advanced Trainings und Master Classes für Feldenkrais-Practitioner mit international bekannten Feldenkrais-TrainerInnen organisiert.

Die FSTG Wien wird aktiv bleiben und neue Akzente setzen wie z. B. Feldenkrais in Progress: „KünstlerInnen □ die auch Feldenkrais Practitioner sind □ haben Veranstaltungen für den öffentlichen Raum entwickelt, um Awareness und den Feldenkrais-Zugang in der Öffentlichkeit anzuregen.“ ([www.feldenkrais-wien.at](http://www.feldenkrais-wien.at)). Die FSTG wird auch das derzeit laufende Wien 4 Training zu Ende führen, nur in Zukunft eben keine Feldenkrais Ausbildungen mehr organisieren. Das macht nun das Feldenkrais Institut Wien.

### Wien 5 startet im September 2008

Das FI Wien kann für das Frühjahr 2008 schon eine Reihe interessanter Angebote machen und bietet erstmals einen „early bird“ Rabatt für FrühmelderInnen beim Training. Das Training wird an einem neuen Ort stattfinden, und TrainerInnen, die noch nie in Österreich unterrichtet haben, werden nach Wien kommen. Informative Folder über das Training werden jederzeit gerne kostenlos zugeschickt, die Website [www.feldenkraisinstitut.at](http://www.feldenkraisinstitut.at) informiert genau und übersichtlich in 2 Sprachen über die Angebote.

Kontakt:

[training@feldenkraisinstitut.at](mailto:training@feldenkraisinstitut.at)

Fotos: „Ausblick: hier geht es weiter“



# Auf dem Weg zur Assistenz Trainerin

Margarethe Schrom

Ulli Jakschs Weg zur Feldenkrais Assistenz Trainerin ist ein lang vorgezeichneter. Ihr Interesse, einen therapeutischen Beruf zu ergreifen, der mit Bewegung und Medizin zu tun hat bestand schon in ihrer Schulzeit. Eine erste Ausbildung zur Physiotherapeutin schloss sie 1983 ab, um zuerst 12 Jahre lang in unterschiedlichen Spitätern und danach frei-beruflich tätig zu sein. Aber glücklich war sie mit dieser Ausbildung nie, wie sie selbst sagt.



Als Ulli in den späten 1980er in Kontakt mit der Feldenkrais – Methode kam, wurde ihr schnell klar, „dass sie jetzt zu Hause“ angekommen war. Nach dieser Art von Methode hatte sie unbewusst schon immer gesucht: Der menschliche Umgang mit Klienten und die Aussicht jemanden beim Lernen zu unterstützen und zu begleiten, anstatt Defizite festzustellen und gegen etwas zu arbeiten, kam ihr entgegen. Die Entscheidung eine Feldenkrais Ausbildung (1992-1995) zu absolvieren und sich bald darauf auch beruflich gänzlich der Feldenkrais Arbeit zu widmen, war der nächste logische Schritt. Seit 2000 betreibt Ulli eine eigene Praxis in Wien.

Ihr Spezialgebiet im Bereich der Feldenkrais – Methode, die Arbeit mit SängerInnen, InstrumentalistInnen und DirigentInnen hat sich aus ihrer Tätigkeit als Chor - und Ensemblesängerin entwickelt. Ulli ist Mitglied des „Chorus discantus“, erster klassischer Damen-kammerchor in Wien. Die Verknüpfung von Feldenkrais und Musik ist ihr daher ein besonderes Anliegen.

Doch das Vertiefen in die Methode löste einen Prozess bei Ulli aus, der sie noch weiter in die Feldenkrais Welt führen sollte. Schon während ihrer Feldenkrais Ausbildung hatte sie das Bild vor Augen, dass sie auch einmal „da vorne“ sitzen würde. Im Jahr 2000 begann sie dann Teile von Ausbildungen in Wien, Amsterdam und Paris und Graz zu begleiten. Neben vielen Kolleginnen und Kollegen, die hier unerwähnt bleiben, waren Ihre WegbegleiterInnen vor allem Ruthy Alon, Carl Ginsburg, Miriam Pfeffer, Larry Goldfarb und Paul Newton. Für den Prozess des Sich- Findens und Werdens in der neuen Rolle wollte sie sich viel Zeit geben, denn sie hatte den Ehrgeiz eine Assistentin mit ausreichend Erfahrung zu werden.

Das Schreiben des Antrags an das EuroTAB war dann ein sehr zeitaufwendiger, aber auch spannender Prozess, der ihr viel Freude bereitete. Ulli: „Doch bei allen Ideen braucht es immer wieder auch Unterstützung und Mentoring von KollegInnen und TrainerInnen, die einem das Gefühl vermitteln: „Mach es, du wirst es schaffen“. Sie hat es geschafft: Im Mai 2007 kam der beglückende Anruf von Sascha Krausneker, der ihr im Namen des EuroTAB gratulierte. Als Feldenkrais Assistenz Trainerin ist sie nun international zertifiziertes Mitglied des Lehrer – Teams in Feldenkrais - Ausbildungen.

Weitere ehrgeizige Pläne, die zielstrebig verfolgt werden müssen, hat Ulli vorerst keine: „Mich wird mit der Zeit bestimmt noch Verschiedenes reizen, aber das wird sich entwickeln, ich lasse die Dinge an mich heran kommen. Meine Praxis ist mir sehr wichtig, sie wird immer mein Standbein bleiben und im Moment genieße ich es, mich auch einmal ein wenig zurücklehnen zu können“.

Auf die Frage was für sie eine gute Feldenkrais Lehrerin ausmacht sagt die frisch gebackene Assistenz Trainerin Ulli Jaksch: „Ich habe erst im Laufe der letzten Jahre wirklich erkannt, was eine gute Pädagogin ausmacht.

- Sie hat viel Erfahrung im Umgang mit menschlichen Eigenheiten und lässt sich von denen weder verwirren noch erschüttern.
- Sie lässt den Anderen ihr Eigenes und sich selbst ihr Eigenes
- Sie bewahrt sich ihre Neugier
- Sie ist nicht für jemanden anderen ehrgeizig
- Sie findet in der Arbeit eine Balance zwischen Unterstützung und Nähe und dem nötigen Abstand

Und zum Abschluss: „Vorausgesetzt, den handwerklichen Teil der Feldenkrais-Methode immer wieder zu verfeinern, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten und Wege eine gute Feldenkrais Lehrerin zu werden.“



# ELISABETH

Eine Fallgeschichte von Ulli Jaksch

Liebe Kolleginnen und Kollegen!  
Diese Fallgeschichte wurde als Teil meiner Bewerbung zur Feldenkrais Assistenz Trainerin verfasst. So einen Weg kann niemand alleine gehen. Ich möchte mich daher bei Vielen von Euch, die während meiner Feldenkrais-Jahre an meiner Seite waren, bedanken. Ich hoffe, Ihr fühlt Euch angesprochen.  
Danke auch dem Vorstand für die Veröffentlichung meiner Fallgeschichte und allen damit verbundenen Erwähnungen. Vor drei Jahren traf ich Elisabeth. Stellen sie sich eine kleine, attraktive Frau vor, mit modischer Frisur, lässiger Kleidung und einem Piercing.

#### Elisabeths Vorgeschichte:

Elisabeth wurde 1969 nach siebenmonatiger Schwangerschaft geboren. Die Geburt war schwierig. Elisabeth blieb im Geburtskanal stecken und erlitt vermutlich einen Sauerstoffmangel. Jahre später wurde ihr eine kindliche Cerebralparese diagnostiziert. Sie galt als verzögert in ihrer Entwicklung, doch da sie ziemlich früh vom Boden aufstehen konnte, schien niemand besorgt.

Im Alter von zwei Jahren wurde sie zu Prof. Rhett gebracht, damals in Österreich der Arzt mit dem besten Ruf, wenn es um für behinderte und entwicklungsverzögerte Kinder ging. Er hielt Elisabeth bloß für verwöhnt. Ein halbes Jahr später kam sie in einen Sonderkindergarten und zu jenem Zeitpunkt begann ihr „Therapieweg“. Als Kind wurde sie hauptsächlich mit Bobath-Therapie behandelt. Von Anfang an hatte sie Schwierigkeiten mit jeglicher Art von Therapie, da sie Berührung verabscheute. Auch sah sie keinen Grund für Veränderung, konnte sie doch rollen, krabbeln und sich auf allen Vieren schnell fortbewegen. Elisabeth musste in den ersten zehn

Lebensjahren mindestens sechs Operationen über sich ergehen lassen, viele weitere folgten. Heute meint sie, es seien so viele gewesen, dass sie sich nicht mehr an jede einzelne erinnern könne. Woran sie sich noch erinnern kann, ist, dass die Achillessehnen und Kniesehnen verlängert wurden und dass die Adduktorensehnen an andere Knochenansätze verlagert wurden. Manche dieser Operationen mussten wiederholt werden bzw. führten zu weiteren Operationen. Die Gründe dafür waren postoperative Komplikationen, oder die Ärzte meinten, dass eine Erstoperation eben nicht zum gewünschten Erfolg geführt hatte und man deshalb noch einmal operieren müsse.

Was zwischen ihrem sechsten und zwölften Lebensjahr geschehen ist, ist für Elisabeth nicht mehr in eine genaue zeitliche Abfolge zu bringen. Als Kind konnte sie mit Hilfe eines sogenannten reziproken Gehgestells gehen, wenn auch langsam und mit großer Anstrengung. Nach einer Operation im Alter von sieben Jahren konnte sie ihre Knie nicht mehr strecken und danach überhaupt nicht mehr gehen. Eine weitere Operation sollte hier Abhilfe schaffen, mit der Folge, dass sie sieben Wochen in einem Gipskorsett verbrachte. Danach lernte sie allmählich wieder mit Hilfe des Gehgestells zu gehen, jedoch wurde ihr Zustand wieder schlechter. Mit etwa zwölf Jahren konnte sie nicht mehr gehen. Schließlich bekam sie einen Rollstuhl, den ihr bis dahin weder Familie noch Therapeuten und Ärzte zugestehen wollten. Sie alle wollten „ihre Faulheit nicht unterstützen“ und verlangten von ihr das Gehen um jeden Preis.

Eine der letzten Operation im Alter von sechzehn Jahren sollte wiederum die Kniesehnen verlängern. Weitere Komplikationen waren die Folge und eine „Sehnenstreckung“ notwendig, sodass



sie erneut mehrere Wochen liegend in Gips verbrachte.

Elisabeths Erinnerung an die Operationen sind schmerzlich in vielerlei Hinsicht, denn meist fühlte sie sich danach schlechter als vorher und obendrein warf man ihr vor, dass sie sich nicht genug bemühe.

Als Jugendliche besuchte sie eine spezielle Schule für Behinderte. Nebenbei wurde sie durch die „Therapiemaschinerie“ geschleust (so Elisabeth) von Frau Kail, einer angesehenen Wiener Physiotherapeutin. Diese hatte in Wien das Petö-Institut gegründet, in dem Kinder und Jugendliche den Großteil des Tages verbringen können und dort therapeutisch behandelt und betreut wurden. Die Petö-Therapie (nach ihrem ungarischen Begründer benannt) ist bekannt als 24-Stunden-Therapiekonzept, welches für Spontaneität keinen Raum lässt. Selbst alltägliche Handlungen werden zu einer Frage der Therapie gemacht. Angefangen damit, wie man ein

Kind beim Füttern hält, bis hin zum Streicheln und Liebkoszen: alles dient dazu, spastische Muster und pathologische Reflexe zu unterdrücken. In Elisabeths Erinnerung erscheint Frau Keil zwar als eine nette Person, die Therapie beschreibt sie jedoch als Qual. Sie erinnert sich an Zwang und zahllose Verbote.

Während ihrer Kindheit wurde sie häufig bei Prof. Rhett, dem Spezialisten für behinderte Kinder gebracht und anderen Ärzten als Negativbeispiel vorgeführt nach dem Motto „Seht, was alles passieren kann, wenn's schief geht“. Sie wurde als abschreckendes Beispiel für Eltern von behinderten Kindern missbraucht. Elisabeth be-

zeichnet sich selbst als das „negatives Vorzeigekind“. In jener Zeit verlor Elisabeth die Achtung vor Ärzte und Therapeuten. Gleichzeitig aber entstand in ihrem Inneren etwas sehr Nützliches. Mit zwölf Jahren wusste sie sich schon zu verteidigen. Sie begann Widerstand zu leisten. Was allerdings bis heute anhält und auch unsere Feldenkraisarbeit stark beeinflusst, ist, dass manche Berührungen in ihr ein tiefes Gefühl der Demütigung wachrufen. Sie hat viele schmerzhafte Behandlungen erlebt, und ihre Umwelt ließ sie glauben, sie sei niemals gut genug.

Nichtsdestoweniger lernte Elisabeth in ihren Jugendjahren wieder zu gehen. Bis zu ihren neunzehnten Lebensjahr verwendete sie zwei Vierpunktstöcke, danach zwei herkömmliche Gehstöcke.

Elisabeths Geschichte ist ziemlich komplex. Es dauerte Monate, fast Jahre, bis ich sie im gesamten Ausmaß erfassen konnte. Wenn man das bedenkt, überrascht es, dass

mir beim gemeinsamen Kennenlernen als erstes ihre strahlenden Augen aufgefallen waren, ihr Lächeln und ihr waches Interesse, mit dem sie mich und meine Praxis betrachtete! Kaum zu übersehen jedoch war die Art, wie sie sich auf ihren Stöcken mühsam voranschleppte, nachdem sie den elektrischen Rollstuhl verlassen hatte.

Sie sagte, sie sei gekommen, weil sie gehört hatte, ich sei sanft und unaufdring-

lich. Nach langem Zögern dachte sie nun daran regelmäßig zur mir zu kommen.

Elisabeth wollte nun „etwas für sich zu tun“, was sie für lange Zeit vermieden hatte. Es müsse angenehm sein und falls es um Leistung ginge, würde sie davonlaufen. Und noch eine wichtige Information für mich: sie sehnte sich nach Berührung trotz der gemischten Gefühle, die sie zu diesem Thema hatte. Sie würde auf keinen Fall mehr zulassen, dass jemand sie auf grobe Art berührt. Was für Auflagen für Behandlungen, die mit den Händen geschehen sollen!

Um in meine Praxis zu gelangen muss man zehn Stufen überwinden. Elisabeth kam schwer auf ihre Stöcke gestützt, vorgebeugt und mit dem Blick zu Boden gewandt. Es sah aus, als hätte sie praktisch keine Knie, da sie die gestreckten Beine zur Seite und vorwärts schob. Sie bewerkstelligte das durch Heben der Hüften und seitlicher Neigung des Rumpfes um die Bewegungen der Beine auszubalancieren.



Den Mantel ablegen, die Tasche auf einen Sessel stellen, die Stöcke unter dem Tisch verstauen, alles erforderte eine Menge Rumpfschwanken in alle möglichen Richtungen. Das Sitzen (sie wollte gleich auf der Liege sitzen und nicht auf einem Sessel) schien erleichternd zu sein, obwohl ich sagen muss, dass es noch weitere Schwierigkeiten zum Vorschein brachte. Ihre Beine waren in einer Art X-Position, die Hüftgelenke fast in einem 90° Winkel gebeugt, die Beine einwärts gedreht, die Oberschenkel und Knie berührten sich, letztere in einer leichten Beugestellung eingerastet. Die Füße waren vom Boden weit entfernt, und während sie mit mir sprach, gestikulierte oder lachte, drehten sich die Beine immer mehr in ihr Bewegungsmuster.

Sie bemühte sich, das alles mit dem Brustkorb auszugleichen, die Arme verwendete sie kaum. Mein Eindruck war, dass Elisabeth absichtlich und so lange als möglich Arme und Hände eben nicht einsetzte. Erst als sie zu einer Seite hin zu fallen drohte, griff sie nach der Kante auf der anderen Seite der Liege. Sie hielt sich dort fest und zog sich hin.

Elisabeth meinte, sie wisse, dass sie ein Becken habe. Sie wisse auch, dass so ein Becken wichtig sei, das aber nur vom Hörensagen. Sie bewege ihr Becken nicht, weil sie es nicht spüre. Sie hätte kein Idee, wo es zu suchen sei und wo es sich befände. Elisabeths Körpergewicht war nach rechts verlagert. Erst viel später erfuhr ich, dass sie ständig Angst hatte, zu dieser Seite zu fallen. Zum Ausgleich war sie nach links gebeugt und hielt sich mit der linken Hand an der Liege fest. Häufig hielt sie den linken Arm auch ziemlich steif in die Luft, er diente dann als Gegengewicht.

Ihr Kopf war nach rechts und ziemlich stark nach vorne gebeugt. Die Brust war eingesunken. Wenn sie etwas vor sich sehen wollte musste sie den Nacken stark nach hinten beugen. Beim Aufstehen gingen die Füße gefährlich weit auseinander. Sie lehnte sich vor,

bis ihre Hüftgelenke 90° oder mehr gebeugt waren, mit viel Armeinsatz und einer Art Drehbewegung hievte sie sich hoch. Ihre Art zu gehen, zu sitzen, aufzustehen und sich aufrecht zu halten scheint nun relativ einfach. Darüber herauszufinden und mehr Verständnis über ihre Bewegungsmuster zu gewinnen benötigte viel Zeit und machte einen großen Teil unserer Arbeit aus.

Unser gemeinsames Arbeiten besteht aus einer Funktionalen Integration (=FI) pro Woche. Ich möchte nicht so sehr detaillierte FIs beschreiben, sondern vielmehr welche Themen aufgetaucht waren, wie wir diesen immer wieder begegneten und wie wir mit ihnen aus verschiedenen Blickwinkeln umgingen. In Zusammenhang damit steht, wie Elisabeth diese Erfahrungen in ihr Leben integriert hat. Diese Geschichte mag den Eindruck erwecken, von der Vergangenheit überladen zu sein. Ich sehe jedoch, dass Elisabeth immer wieder die Gegenwart zu vergangenen Erlebnissen in Bezug setzt. Ich bin in diesem Vorgang mit eingeschlossen und muss mich daher auch mit ihren Beziehungen, die in die Vergangenheit zurückreichen, auseinandersetzen. Mir fällt immer wieder auf, wie geschickt sie diese eingliedert. Vielleicht wundere ich mich deshalb oftmals darüber, dass sie frei von jeder Bitterkeit ist. Manchmal ist sie nach einer Stunde sehr traurig, in jeder Hinsicht bewegt, und die Tränen fließen. Doch dann kommt sie sich gleich wieder zurück in der Gegenwart!

Besonders am Anfang haben wir viel miteinander gesprochen. Elisabeth teilt vieles mit, auch Persönliches ohne Zurückhaltung. Sie spricht von sich selbst als „Spastikerin“ und als „Behinderte“. Im Gegensatz dazu bin ich eine „Gehherin“. Auf der anderen Seite schämt sie sich für Dinge, die so sehr zu ihr gehören. Sie hat die Neigung sich für ihr spastisch-Sein zu entschuldigen. Manche Körperteile, z.B. ihre Füße, versteckt sie lieber.



Nach und nach habe ich mehr über ihre Vorbehalte gegenüber Körperkontakt und über ihre immensen Liebe zu Bewegung erfahren.

Dazu mehr aus Ihrer Geschichte:

Mit einundzwanzig Jahren gründete Elisabeth eine Wohngemeinschaft, in der Behinderte und Geher zusammen lebten. Sie war als Beraterin für Kinder und Jugendliche bei „Integration Wien“ tätig, aber nach drei Jahren gab sie auf. Sie war depressiv und weinte häufig. Alles tat ihr weh, sie selbst vermutet, das war eine Folge von Bewegungsmangels.

Seit zehn Jahren besucht Elisabeth Kurse für Kontaktimprovisation und begann aufzutreten. Schon als Kind sah sie ihre Berufung darin, Tänzerin werden. Sie sagt, das sei für sie lebensrettend gewesen. Solange sie tanzen kann, geht es ihr in jeder Hinsicht viel besser.

Elisabeth ist erfolgreich! Bühnenaufführungen mit Behinderten und Gehern gemeinsam kamen in den Neunziger-Jahren in Mode. Sie erzählte mir, welch wichtige Dinge sie beim Tanzen gelernt hatte: Rollen, Kriechen, jemanden zu halten und sich halten zu lassen, den Körper kennen zu lernen, Körpergewicht abzugeben, Hebelwirkungen zu verwenden..... Es mag überraschen oder auch nicht, doch fanden wir viele dieser Themen auch für unsere Feldenkraisarbeit relevant. Für Elisabeth ist es äußerst wichtig, Bewegung zu machen, die keine Therapie ist. Tänzerinnen können das!

Sie hat ATM Lektionen probiert, doch die waren zu anstrengend für sie. Der Ehrgeiz, etwas leisten zu wollen, verstellte ihr den Weg. Wie viele TänzerInnen hatte auch sie sich häufig verletzt. Sie litt wiederholt an Ellbogenentzündungen, da sie sich beim Rollen und Fallen zu allererst mit den Ellbögen abfangen musste. Das führte neuerlich zu Operationen. Mehr als einmal hatten ihr TanzkollegInnen die Feldenkrais-Methode empfohlen. Letztlich war die richtige Zeit dafür nun doch gekommen.

Elisabeth ist sehr beschäftigt. Gelegentlich singt sie in einem Chor, sie nimmt Gesangsunterricht, sie schreibt Liedtexte und präsentiert diese Lieder als Solistin, sie tritt als Tänzerin und Schauspielerin auf.

Zu Beginn unserer Arbeit war Elisabeth schlichtweg erschöpft. Sie besuchte damals eine Ausbildung für Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Sie wollte Beraterin mit dem Schwerpunkt Behindertensexualität werden.

Elisabeth lebt allein. Schon allein ihr Alltag brachte sie manchmal, trotz Behinderten-Assistenz, an ihre Grenzen. An manchen Tagen wollte sie am liebsten im Bett bleiben, doch gewöhnlich meinte sie dann, dass es ihr nicht gut tue, sich so gehen zu lassen. Sie fordert viel von sich. „Ich bin eine Kämpferin!“, sagt sie.

Als sie kam, klagte sie über chronische Kreuzschmerzen, die sich verschlimmerten, wenn sie sich überforderte. Nacken und Schultern fühlten sich hart und wund an, das Atmen war schwierig. Ihr dringlichster Wunsch war, die Kreuzschmerzen leichter erträglich zu machen oder gar loszuwerden. Wie sie sagte, wäre sie in jedem Fall froh über jegliche andere Schmerzerleichterung, die ihr Feldenkrais bieten könnte. Sie hatte Angst vor neuerlichen Ellbogenentzündung und neuerlichen Operationen, daher versuchte sie, die Ellbogen auszusparen und diese niemals mit Gewicht zu belasten.

Nach dem, was sie mir erzählt und ich bemerkte, schloss ich, dass ich ihr mehr Skelettunterstützung zur besseren Aufrichtung im Schwerkraftfeld vermitteln müsse. Es war mir klar, dass dies der erste Schritt zur Besserung und ein Hauptpunkt im Umgang mit ihren Beschwerden sein müsse. Auf Skelettunterstützung und Stütze im Allgemeinen legen wir in unserer Arbeit immer noch das Hauptaugenmerk.

Ihr Ehrgeiz und die Art, sich mit und gegen ihre Ängste durchs Leben zu kämpfen, würde gewiss mit der Zeit noch deutlicher an die Oberfläche kommen und unsere Lektionen mitbestimmen. Alles andere sollte sich mit der Zeit entwickeln. Da ich um die feine Art, in der sie sich selbst wahrnahm, Bescheid wusste, war ich bereit, mich von ihr führen zu lassen.

Elisabeth fühlt sich in der Rückenlage am sichersten. Wir suchten einen Weg, wie sie Berührung annehmen konnte und das dauerte Monate. Ich begegnete alle möglichen Ängsten und Besorgnissen. Die meisten hatten mit der Erwartung von Gefahr und Schmerz zu tun und damit, dass das ohnehin niemanden kümmert. Erinnerungen aus der Vergangenheit tauchten auf, die meisten davon unerfreulich. Die Bereiche, die sie als schmerzend und überarbeitet schilderte, konnte ich mehr oder weniger berühren: Rücken, Schultern, Nacken und Brust. Den Kopf zu berühren schreckte sie auf, von den Armen ging Verwirrung aus, das



Becken schien nicht vorhanden, die Knie bedeuteten nichts anderes als Operationen, die Beine zu berühren war Furcht erregend und das Berühren der Füße kam überhaupt nicht in Frage.

Elisabeth und ihre Geschichte waren überwältigend für mich damals. Ich habe die meiste Zeit damit verbracht, ihr die Situation während unserer Lektionen so leicht und annehmlich als möglich zu machen.

Wie und wo ich Elisabeth berühren durfte änderte sich, eine Zeitlang schlossen wir ein Abkommen: Ich sagte ihr im Voraus, was und wie ich es machen wollte. Ich sagte z. B.: „Ich werde jetzt meine Handfläche auf deine linke Fußsohle legen“. Dann konnte sie zustimmen oder ablehnen. Sie konnte auch etwas anderes vorschlagen, eine Warnung äußern oder sonst irgendetwas dazu sagen. Ich folgte ihr aufs Wort. Alles braucht seine Zeit, so wurden die „ängstlichen Teile“ Schritt für Schritt integriert.

Lange Zeit blieb ich dabei, es ihr bequem zu machen. Das tat ich auch, wenn ich nicht verstand, was in ihr gerade vorging. Wir probierten viele verschiedene Positionen. Am Rücken liegt sie noch immer am liebsten. Ihr Zeit zu lassen und die Möglichkeit, herauszufinden was „bequem“ überhaupt bedeutet, war in vielen Lektionen das Hauptthema. Am Anfang sah sie sich als Schwächling, der viel zu viel Zeit damit verbringt, sich „auspolstern“ zu lassen. Allmählich erkannte sie jedoch, dass die einfache Tatsache, bequem zu liegen ihr mehr Sicherheitsgefühl gab und die Angst nahm.

Die leichtesten Positionen sahen oft aus wie die unvermeidlichen „pathologischen Reflexe“, wie sie es nannte: z. B. die Arme neben dem Kopf liegend, Schulter und Ellbogen im rechten Winkel gebeugt. Das war als „spastisch“ abgestempelt und daher verboten. Es brauchte lange, bis sie sich selbst erlaubte, sich in die verbotenen Richtungen zu bewegen. Ich musste ihr immer wieder bestätigen, dass das vollkommen in Ordnung war, und dass ich das in keiner Weise missbilligte. Sie

benötigte auch viel körperliche Erfahrung, um sich selbst trauen zu können. Sie musste spüren, dass sie sich in die Richtungen, die sie lange vermieden hatte, bewegen konnte, ohne dafür bestraft zu werden.

Noch heute stellt das Erforschen von verbotenen Richtungen ein aufregendes Abenteuer dar. Es fällt Elisabeth schwer zu glauben, dass eine ehemals spastische und daher verbotene Bewegung Teil einer wichtigen Funktion sein kann. Erst vor ein paar Monaten erlernte sie Kopf und Augen zu differenzieren und erkannte, dass es nützlich sein kann beim Schauen nach oben das Kinn zu heben und den Kopf zurückzubeugen. Anfänglich hieß dieser Vorgang „Extensorenspasmus“.

Ich wollte es Elisabeth so leicht als möglich machen, auch mich kennen zu lernen. Es war mir nicht sofort klar gewesen, dass ich als Allererstes einfach ihr Zutrauen gewinnen musste. Als sie eines Tages sagte: „Ulli, ich vertraue dir“, war ich zutiefst gerührt.

Unter diesen Gegebenheiten hat sich Elisabeths Zustand gebessert und tut es immer noch. Sie atmet viel leichter. Sie fühlt sich allgemein weniger erschöpft. Sie findet es interessant und genießt es, sich die Zeit zu nehmen es sich bequem zu machen. Neues in sich selbst zu entdecken war für sie aufregend.

Nach jeder Lektion fühlt sie sich mehr aufrecht: „Die Stöcke sind mir zu hoch, ich muss mich nicht mehr so an ihnen anklammern“. Im Gehen schwankt sie weniger stark. Sie klagt nicht mehr so oft über ihre Kreuzschmerzen.

Manchmal saß sie nach einer Stunde einfach für eine Weile ruhig da, die Unterschenkel hingen dann etwas mehr. Diese Tatsache mussten wir lange Zeit ignorieren, denn wir wussten, Elisabeths Beine fungieren als Stimmungsbarometer. Ein tiefer Atemzug, auf sie zu zeigen oder bloß an sie zu denken konnte eine heftige Reaktion hervorrufen. Sofort sprangen die Beine in die Luft, zurück in die X-Haltung und



warfen Elisabeth beinahe um. Sie gibt ihren Körperteilen Namen: „ängstliche Beine“ und „panische Füße“. Und: Elisabeth hat sich mit ihrem Becken und ihrer Wirbelsäule angefreundet! Sie zog die Möglichkeit in Betracht, sich von einem „inneren Etwas“ aufrecht gehalten zu fühlen.

Veränderung à la Elisabeth: Normalerweise war ihre Fußbekleidung „Doc Marten's“ oder sonstige schwere Schnürstiefel, auch zu Hause. Letzten Sommer zeigte sie mir stolz ihre Füße, die in neuen Sandalen steckten. Erstmalig seit vielen Jahren erlaubte sie damit auch Anderen ihre nackten Füße zu sehen. Barfuss und ohne

Socken zu gehen stört sie nicht mehr. Ich war immer über Elisabeths Einstellung zum Gehen verwundert. Was auch an Veränderung geschah, wenn sie sich mehr aufrichtete oder die Stöcke leichter handhaben konnte, entging ihr all dies nicht und dennoch blieb sie gleichgültig. Ich sagte ihr zunächst nicht, dass mir das aufgefallen war. Ich musste erst für mich selbst meine eigene Motivation hinterfragen, ob ich sie zu einer Geherin machen wollte oder nicht. Ich wollte nicht den Eindruck erwecken, dass ich sie in eine dem Anschein nach uninteressante Richtung drängen wollte. Doch ich blieb neugierig! Ich fragte Elisabeth, wie sie sich selbst sah: Als Geherin, die meist im Rollstuhl saß, weil gehen zu anstrengend war? Oder als eine, die im Rollstuhl sitzt, jedoch gehen kann, wenn die Situation es erfordert? Langes Schweigen. Mit dieser Frage hatte ich den Ball ins Rollen gebracht. „Weißt du“, sagte sie, „ich habe mich schon als Kind dafür entschieden, nicht gehen zu lernen“. Das hörte sich endgültig an und auch merkwürdig. Elisabeth stammt aus einer gläubigen Familie. Bis zu ihrem siebzehnten Lebensjahr, fuhr man mit ihr jedes Jahr nach Lourdes (eine weltberühmte Pilgerstätte

für Behinderte in Frankreich). Die Mehrzahl der Geher in Lourdes waren Krankenschwestern und Nonnen. Die kleine Elisabeth meinte, sie müsse auch als Schwester enden, falls sie je zu gehen anfing. Obwohl sie darüber lacht, erschreckt sie die Zukunftsperspektive einer Geherin noch immer. In solchen Momenten sah sie, was sie verlieren würde – ihre Assistenten - und welche Pflichten auf sie zukämen, z. B. Einkaufen im Supermarkt. Wir entschieden uns dafür, das Gehen zu beachten, doch ohne besonderen Nachdruck.

Elisabeths Tanzbegeisterung verbesserte nicht nur das Tanzen selbst, sondern brachte ihr ein neues Bewegungsverständnis allgemeiner Art und führte zu interessanten Feldenkraisstunden. In Zeiten in denen sie tanzte oder für Aufführungen probte, ging sie bis an ihre körperlichen und seelischen Grenzen. Sie möchte nicht hinter den gehenden KollegInnen zurückbleiben. Sie möchte nicht anders als jene behandelt werden. Sie will nicht als Behinderte abgestempelt werden. Sie zahlt dafür jedoch einen wesentlich höheren Preis als andere. Sie

gestand, dass sich TänzerInnen verausgaben und weiter antreiben, selbst wenn sie verletzt sind. Sie schilderte das mit einer Mischung aus Bewunderung und Mitleid.

Ich schlug vor, dass wir uns mit Aufwärmübungen und Tanzbewegungen, die sie brauchte, beschäftigen. Wenn sie keine Sonderbehandlung von anderen wollte, so konnte sie vielleicht lernen, sich selbst sanfter zu behandeln? In vielen Stunden erforschten wir die Bewegungen, die in einer Dehnungsübung stecken. Wir suchten danach, was sie eigentlich trainieren wollte, und wie man es gleichzeitig leichter und effizienter gestalten konnte. So wurde ihr Üben weniger mechanisch.

Eine überraschende Entdeckung war für sie, wie man durch Verringern der Anstrengung die Qualität einer Aufführung steigert kann. Wie man eine bestimmte Geste ausführt, den Arm in einer Choreographie hebt, wie man sich elegant festhält, um die Balance nicht zu verlieren - nie gingen Elisabeth die Fragen aus.

Sie liebt dieses innerliche und empfindsame Selbstverständnis, dass sie in unseren Lektionen entdeckt hat. Es hilft ihr, sich als einzigartig zu sehen. Der Wunsch, sich mit anderen zu vergleichen, ist nicht mehr vorrangig. In Bezug auf das Tanzen erlaubt ihr das Gefühl der Einzigartigkeit die Aufwärmübungen abzuändern und an ihre Bedürfnisse anzupassen. Nach und nach hat sie begriffen, dass eben manches für sie im Moment zu schwierig ist. Es ist denkbar geworden, dass man auch etwas auslassen oder statt dessen etwas Ähnliches tun kann.

Singen spielte für Elisabeths Entwicklung eine große Rolle. Sie brachte immer mit, was ihre Gesangslehrer haben wollten: in den Bauch zu atmen, die Rippen zu öffnen und

„Weißt du“, sagte sie, „ich habe mich schon als Kind dafür entschieden, nicht gehen zu lernen“.



so fort. Sie sagte meist, dass sie das zwar theoretisch verstehen aber nicht spüren könne. Viele Lektionen drehten sich um den Atem und wo man ihn spüren kann. Das Singen war für sie eine höchst willkommene Gelegenheit, eine Beziehung zu Brustkorb und Bauch herzustellen, und vor allem, ganz wichtig, zum Becken. Als sie sich für einen Soloauftritt vorbereitete, wollte sie plötzlich ihr Stehen verbessern („Singen im Sitzen schaut so furchtbar behindert aus“). Wir waren glücklich an dem Punkt angelangt, wo es aufs Stehen ankam und die Art sich aufrichten zu können einen großen Unterschied machte!

Vor zwei Jahren hatte Elisabeth eine schwere Zeit. Da sie Arbeitslosenunterstützung erhielt, musste sie Stellenangebote annehmen. Menschen im Rollstuhl wurde üblicherweise Büroarbeit angeboten. Trotz ihrer heftigen Abneigung musste sie in Computerkurse besuchen. Drei Monate lang musste sie acht Stunden am Tag vor einem Bildschirm sitzen. Nach ein paar Wochen war ihre Verfassung jedes Mal, wenn ich sie sah, schlechter. Alles schmerzte und am Ende einer Lektion gab es kaum Verbesserung. Elisabeth weinte oft während der Lektion, doch kam sie regelmäßig. Dass es erlaubt ist, sich bei mir auch elend zu fühlen, war ihr ein Trost. Manchmal waren die Stunden nur kurz. Sie konnte nicht viel an neuer Information aufnehmen. Oft war sie nach einer Stunde für den Rest des Tages „völlig geschafft“. Sie blieb dabei sich zu verausgaben und fand das auch noch gut; auch wenn sie alle Zeit in der Welt hatte, verhielt sie sich geschäftig. Andernfalls hätte sie sich überflüssig gefühlt. Eine Frage, die allen Stunden zu Grunde lag war: Wie viel ist genug? Wir veränderten sie in die Frage: Wie wenig ist genug? In dieser Zeit lernte sie, wann und wie sie sich ausruhen konnte und musste.

Elisabeth schaffte es, den Computerkurs abzuschließen. In diesem Verlauf gelangte sie zu der Entscheidung,

auf die Arbeitslosenunterstützung zu verzichten. Sie bezahlt nun als freie Schauspielerin ihre eigene Sozialversicherung. Zuerst machte ihr das Angst, doch dann war sie sehr erleichtert, und genau so erging es ihrem Rücken, ihrem Nacken, den Schultern und dem Atmen!

Es wird bestimmt noch eine Weile dauern, bis Elisabeth lernt, bequem und sicher, eben gut, zu sitzen. Lange hat sie nicht realisiert, dass ihr Feldenkrais auch zu besserem Sitzen verhelfen kann. Sie hatte sich perfekt daran gewöhnt, dass es mühsam für sie ist, das Gleichgewicht zu halten, und dass sie jederzeit fallen kann. Selbst im Rollstuhl brauchte sie jemanden, der rechts neben ihr herging, um sich wirklich sicher zu fühlen. Beim Sitzen geht es in erster Linie um Becken und Wirbelsäule. In den Stunden ist es für sie immer vorrangig, die Skelettstütze zu spüren. Sie hat eine ganz persönliche Art, sich in ihre „seitliche S-Form“ zu setzen. Ich habe davon ausführlich am Anfang der Geschichte erzählt. Mit der Zeit und durch unsere gemeinsame Arbeit musste sie im Sitzen zu einer ganz neuen Aufrichtung finden. Ein Teil davon ist, dass sie die Begriffe „gerade“ und „schiefl“, und was dazwischen liegt, neu definieren muss. Eine weitere bedeutsame Entdeckung war für sie, dass sie sich auch auf die Arme stützen kann, wenn es nötig ist. Elisabeth hatte das „freie Sitzen“ idealisiert. Was auch immer passierte, die Arme durfte man nie und nimmer als Stütze verwenden. Von ihr als Kind hatte man in den Therapien verlangt, frei zu sitzen, später hat sie diese Forderung stark verinnerlicht. So hatte sie nie erlernt, sich abzustützen. Sie lebte in ständiger Angst vor weiteren Ellbogenoperationen und Schmerzen in den Handgelenke, wenn sie diese nach hinten beugt. Dieses Vermeiden des Sich-Abstützens führte noch viel weiter. Wir mussten uns mit der Idee des Stützens im allgemeinen beschäftigen. Schon das allein das Wort machte ihr Angst. Die Vorstellung von „anlehnen“



und „Gewicht abgeben“ konnte sie leichter annehmen. In vielen Stunden habe wir mit Lehnen und Gewicht abgeben gespielt. Wir haben erforscht, auf welche Teile (Sitzbeine, Fersen u. a.) sie sich verlassen und diese auch mit Gewicht belasten kann. Wir haben erforscht, wie eine Bewegung mittels Druck durch das Skelett weitergeleitet wird. Elisabeth hat gelernt, wie man sich an eine Sessellehne anlehnt. Sie merkte, wo die Lehne ihrem Rücken eine Hilfe sein kann. In anderen Stunden wieder ging es um funktional Verbindungen: Von der Hand über den Arm, die Schulter und den Rumpf zum Becken und zurück. Allmählich getraute sich Elisabeth, ohne Angst und Schmerzen auf die Hände zu stützen. Als Tänzerin stellt sie manchmal hohe ästhetische Ansprüche an ihr Tun. Lange betrachtete sie das Zurückbeugen der Hände als komisch und unschön. Erst als sie sah, dass sich auch bei mir die Haut runzelt, wenn ich das Handgelenk strecke, hat sie sich mit sich selbst ausgesöhnt.

Elisabeths Einstellung sich selbst gegenüber hat sich allmählich verändert. Sie sagte gelegentlich, dass sie sich nicht mehr so unter Druck setzt, dass sie sich sehr dafür interessiert, sich das Leben leichter zu machen. Das war in vielen Dingen zu sehen. Einmal fragte sie, ob sie ihre verschiedenen Rollstühle mitbringen könne. Sie wollte mit meiner Hilfe eruieren, welche Polsterung, Armlehnen etc. für sie am besten wären. Sie akzeptierte mehr sichtbare Unterstützungen, auch wenn der Preis dafür war, dass man sie als mehr behindert einschätzte, als sie tatsächlich war. Doch wollte sie nun weniger Mühe für das Sitzen vergeuden. Elisabeth geht zum Reiten für Behinderte. Sie war als Kind geritten, hatte es aufgegeben, da sie es für eine

heimliche und verkleidete Therapie hielt und hat es nun wieder aufgenommen. Sie reitet normalerweise auf einem Spezialsattel, ihre Beine werden fixiert, sie hält sich am Zaumzeug fest. Zu beiden Seiten muss jemand nebenher gehen für den Fall dass sie fällt. Wirklich sehr behindert! Während der letzten Monate erlebte sie ihren Triumph. Erstmals getraute sie sich ohne den Sattel, mit frei hängenden Beinen und freihändig zu reiten!

Elisabeth bestellte ein Spezialfahrrad, das ihren Bedürfnissen angepasst war.

Seit einem Jahr arbeitet sie in Teilzeit beim Wiener Hilfswerk (einer Organisation, die Menschen ausbildet, um Behinderten im Alltag zu assistieren). Sie berät Behinderte, die Assistenten suchen. Soviel ich weiß, ist das die erste Anstellung, die ihr wirklich Freude macht. Umso trauriger war sie, als sie nach ein paar Monaten wieder über Rückenschmerzen und das viele Sitzen klagte. Sie sagte, dass sie wieder angefangen habe viel zu weinen und dass sie unweigerlich die Arbeit

wieder aufgeben müsse. Eine ähnliche Geschichte hatte ich schon zweimal gehört. Also sprachen wir über diese Spirale: Arbeit im Sitzen - Schmerzen überall - weinen - deprimiert sein - den Umständen die Schuld geben - aufgeben - sich überflüssig vorkommen. Diesmal hätte Elisabeth noch mehr Grund zum Weinen als sonst, denn sie wollte die Arbeit nicht verlieren. Das stellte einen starken Anreiz zur Veränderung dar. Ihre unglaubliche Aufgabe lautet, darüber nachzudenken, wie sie die Arbeit behalten und sich trotzdem wohl fühlen könne. Nach einigen Tagen kam sie ganz aufgereggt: „Weißt du, was ich jetzt mache, wenn ich im Büro bin? Ich sitze nicht mehr die ganze Zeit, ich gehe herum!“ Sie legte die Strecken zwischen Schreibtisch, Kopiermaschine, Toilette etc. zu Fuß mit den Gehstöcken zurück. Sie legte sogar ihren behinderten KollegInnen nahe, dasselbe zu tun. Sie eiferten um die Wette. Sie gestand, dass sie dabei zwar weniger nachgiebig sich selbst gegenüber sei und dass alles, was sie tat, mehr Zeit in Anspruch nähme, doch zahle es sich aus, diese Umständlichkeit in Kauf zu nehmen, weil es ihr in jeder Hinsicht besser gehe.

So erwachte in Elisabeth das Interesse fürs Gehen. Immer noch ist sie schüchtern in Bezug auf ihren Fortschritt, dennoch findet sie es aufregend, eine Geherin zu werden. Wir haben mitunter auch eine Menge Spaß miteinander. Wenn sie z. B. nach einer Lektion bereitwilliger die Knie beugt und sie das mag, sage ich „Elisabeth, ich fürchte, das wird dir das Gehen leichter machen. Wenn du das nicht willst, blockierst du deine Knie am besten gleich wieder!“

Immer noch arbeiten wir an den gleichen Themen wie zu anfangs, wenn auch auf einem anderen, viel höheren Niveau.

„Weißt du, was  
ich jetzt mache,  
wenn ich im Büro  
bin? Ich sitze nicht  
mehr die ganze  
Zeit, ich gehe  
herum!



Elisabeth braucht Hilfe, wenn sie vom Sitzen aufstehen will. Erst muss ich ihre Füße in eine passende Position stellen, dann helfe ich mit meinen Füßen, damit ihre nicht auseinanderrutschen. Ich stelle mich vor sie und fasse sie am Becken, damit sie die Richtung zum Aufstehen findet. Sie weiß, wie sie sich vorbeugen und wo das Becken hingehen muss und wie sie durch Fersendruck am Boden das Gleichgewicht findet. Inzwischen beugt sie die Knie ein klein wenig beim Gehen. Die Stöcke dienen mittlerweile mehr der Balance als der Stütze. Zum Vorwärtsbewegen der Beine dreht sie das Becken. Sie kann sich im Stehen nach links und rechts drehen und dabei nach oben und unten schauen. Im Sitzen kann sie auch im Raum herumschauen. Im Sitzen kann sie ihre Knie fast rechtwinklig beugen. Wenn ich ihr helfe, die Füße auf den Boden zu stellen, kann sie ihre Füße am Platz lassen. Auf jeden Fall können wir über die Beine und mit den Beinen reden, ohne dass Elisabeth Angst bekommt. Seit zwei Wochen kann sie sich auf ihre Arme und Hände stützen, wenn sie es braucht. Sie hat weniger Angst zu fallen. Sie kann ihre Arme leichter und höher heben, die Reichweite ist bedeutend größer geworden. Sie kann ihr Gewicht vom Becken her verlagern und zu einer neuen „neutralen“ Sitzposition finden.

Eine neuer Zugang: Seit ein paar Wochen besucht Elisabeth einen Meditationskurs, in dem es um Zen-Sitzen geht. Sie übt nun täglich das Sitzen auf einem Meditationspolster. Die Beine müssen in einer Art W-Haltung sein, die Knie gebeugt und die Füße zeigen nach hinten. Die Hände sollen entspannt im Schoß liegen. Das stellte uns vor einige neue Aufgaben! Wir arbeiteten am Übergang vom Sitzen am Sessel zum Boden, auf den Meditationspolster und wieder zurück. Wieder ging es darum, die Sitzbeine zu spüren und das Becken zu verwenden. Da Elisabeth

weiterhin meditieren will, muss sie sich mit ihren lange vernachlässigten Knien befassen. Erstmals gab ich ihr eine Stunde, wo sie kniete und gleichzeitig bäuchlings auf der Liege lag. Mit viel Hilfe ihrer Hände und noch genügend aufrecht in den Hüften konnte Elisabeth auf ihren Knien stehen. Sie dachte sofort darüber nach, wie sie als nächstes einen Fuß nach vorne bewegen könnte um aufzustehen.

Elisabeths Ziele haben in den letzten Monaten neue Dimensionen erreicht. Unlängst sagte sie mir, sie wolle in der Rückenlage die Füße flach auf den Boden stellen können. Einer ihrer sehnlichen Wünsche ist es, mit den Füßen abwechselnd Stiegen zu steigen;... und sich auf ein Knie und einen Fuß zu stützen um sich die Schuhe zu binden. Sie sagt, dass sie die Geher um genau diese Bewegung beneidet!

Als ich Elisabeth um die Erlaubnis bat, über sie zu schreiben, antwortete sie vergnügt, dass sie selbst etwas aus ihrer Erfahrung beitragen wolle:

„In der Erfahrung mit Feldenkrais ist das Neue, dass sich Dinge eröffnen, die ich vorher nie gekannt habe. Am besten gefällt mir, dass nach einer Lektion für etwas Spezielles einfach alles besser ist. Das ist etwas Besonderes. Ich habe die Liebe zu meinem Körper entdeckt. Ich bin so froh, dass Gymnastik und Leben eins geworden sind! Mein Körper sagt mir, was er braucht. Ich erlaube meinen Assistenten und anderen Leute nicht mehr, mich so anzugreifen, wie die wollen. Ich bin das jetzt, die ihnen sagt und zeigt, wie sie das tun sollen!

Die Übersetzung ins Deutsche ist eine Zusammenarbeit von Bettina Talsky und Ulli Jaksch.

Das Orginal in englischer Sprache wird bei Bedarf gerne zugesandt.



# Toms linkes Bein

## Über den Umgang mit traumatischen Erfahrungen in der Feldenkraisarbeit

Von Andrea Leitgeb

In der therapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen haben sich in den letzten Jahren neue Sichtweisen und therapeutische Vorgangsweisen entwickelt. Traumaerfahrungen werden als psychophysische Erfahrungen gesehen, die den ganzen Menschen erfassen und sich sowohl körperlich als auch seelisch auswirken können. Dabei ist das tatsächliche Ereignis nicht unbedingt ausschlaggebend für die Entstehung eines Traumas, sondern das damit verbundene Erleben. Kriege und Folter sind an sich traumatische Ereignisse, dennoch entwickeln nicht alle Menschen, die Kriege, Folter, Verschüttung etc. erlebt haben, automatisch ein Trauma oder Posttraumatische Stresssymptome (PTBS)<sup>1</sup>. Auch scheinbar ganz unscheinbare Ereignisse können traumatisch wahrgenommen werden. Meine kleine Nichte z.B. wurde mit drei Jahren, während sie in ein Spiel versunken war, von einem Jungen erschreckt und konnte ein Jahr lang nicht sprechen.

In der psychotherapeutischen Arbeit stehen ressourcenorientierte<sup>2</sup> Ansätze im Mittelpunkt. Bevor traumatische Erlebnisse verarbeitet werden können, müssen zunächst innere Sicherheitsnetze aufgebaut werden, vorhandene innere Ressourcen gestärkt und genährt werden. Eine tragfähige und liebevolle Beziehung zum/zur PsychotherapeutIn ist dabei von zentraler Bedeutung, um wieder eine gewisse psychische Stabilität zu erreichen. Danach wird am Umgang mitbrisanten Affekten (Suizidalität, Umgang mit Flashbacks und selbst verletzendem Verhalten, mit Wut, Hoffnungslosigkeit etc.) gearbeitet. Dabei werden imaginative Hilfstechniken verwendet: Distanzierung vom Erlebten (Beobachtertechnik), durch Imaginieren eines Tresors, Bildschirms, Kinoleinwand, Erarbeiten eines inneren und

äußereren sicheren Ortes usw. Erst dann geht es ans Durcharbeiten des Traumas.

Interessant sind die von Luise Reddemann entwickelten ressourcenorientierten Ansätze (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, PITT): Sie arbeitet mit heilsamen Bildern, Kraftfiguren aus Märchen und Erzählungen, mit Musik, verschiedenen Formen von Bewegung und Tanz, mit inneren Schätzen usw. Alles Prozesse, die die Traumaverarbeitung erleichtern können. Ihre Bücher regen für mich am ehesten die eigene Kreativität und das Nachdenken über dieses Thema an.

Neurobiologische Abläufe während eines Traumageschehens<sup>3</sup>

Während eines traumatischen Erlebnisses spielt das limbische System eine wichtige Rolle: Es fungiert wie eine Überlebenszentrale im menschlichen Gehirn. Ein Teil des Limbischen Systems, die Amygdala, wird in Stresssituationen übermäßig stimuliert und schüttet bestimmte Hormone aus (die sog. HPE Achse wird aktiviert), die den Körper auf eine Flucht oder Kampfsituation vorbereiten sollen. Gleichzeitig aktiviert der Thalamus den sympathischen Zweig des Nervensystems, wobei Epinephrin und Norepinephrin ausgeschüttet wird, was zu beschleunigter Atmung, erhöhter Herzfrequenz führt und mehr Blut zu den Muskeln pumpt. Wenn dann diese aufgebaute Energiesituation abgebaut werden kann, indem man flieht oder kämpft, kommt es zur Ausschüttung von Kortisol, dem Antistresshormon und Catecholinen. Dadurch kann die Amygdala und der Körper wieder zur ursprünglichen basalen Hormonsituation zurückkehren. Wenn eine solche Reaktion aber nicht möglich ist kommt es zur Entstehung eines erhöhten Erregungszustandes und auch zum Erstarren (man kann sich nicht mehr rühren...). Die Kortisolausschüttung reicht dann nicht aus, um die Amygdala zu beruhigen. Das Limbische System arbeitet so als würde das traumatische Geschehen weiter bestehen und mit der Zeit entsteht ein Zustand, der Hyperarousal genannt wird: Es sind körperliche Symptome wie Erschöpfung, Muskelsteifheit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Angst und Panikgefühle, Beschleunigung der Herzfrequenz, Ausbruch von kaltem Schweiß, übertriebene Schreckreaktionen, Appetitverlust, Körperschmerzen ohne zu grunde liegende Diagnosen, Schwindel etc. Diese Symptome werden unter dem Begriff Posttraumatisches Stresssymptom (PTBS) zusammengefasst.

**Welche Phänomene im Zusammenhang mit Trauma können in der Feldenkraisarbeit auftauchen?**

Der Körper ist immer der Ort, in dem sich Reaktionen auf



Traumaerfahrungen abspielen. Wenn wir Menschen berühren, können wir sehr schnell die Erinnerung an traumatische Ereignisse auslösen, auch wenn wir es nicht wollen oder intendieren. Das somatische Nervensystem, das alle unsere willkürlichen Bewegungen und die Kontraktionen der Skelettmuskulatur steuert, kann sich schnell „erinnern“, wenn irgendein Auslöser, ein sog. Trigger, daherkommt. Trigger können bestimmte Bewegungen, bestimmte Körperhaltungen, Berührung von bestimmten Körperbereichen, aber auch Gerüche, Bilder, Landschaften, Musik, Worte...sein. Bei einem Klienten von mir entstehen die immer gleichen unangenehmen Körperreaktionen und sehr schnell Zittern, wenn ich einen bestimmten Punkt an seinem Rücken berühre.

Somatische Erinnerungen werden in therapeutischen Prozessen auch genutzt: Durch Einnehmen von Haltungen oder Nachvollziehen von Bewegungen erhalten Menschen Zugang zum Trauma und den damit verbundenen Gefühlen.

Ein unerwartetes zufälliges Erinnern kann jedoch emotionales Chaos, Angst und Panik auslösen.

Wenn solche „Flashbacks“ auftreten, erlebt der Mensch den Schrecken und die Angst von damals als gegenwärtig, das Ereignis läuft vor dem inneren Auge so ab, als würde es gerade wieder geschehen und auch im Gehirn kommt es zu den gleichen Abläufen, wie bei einem tatsächlich stattfindenden Schock oder Trauma. Ein betroffener Mensch kann das Auftreten von Flashbacks weder beeinflussen, noch werden die Symptome mit der Zeit von alleine geringer. Flashbacks können ganz unterschiedlich sein: Visuell, auditiv, emotional und somatisch.

### Toms linkes Bein

Als Tom und ich miteinander zu arbeiten begannen, war er gerade in Pension gegangen. Er wollte etwas für sich tun und seine unterschiedlichen Schmerzen „angehen“, gegen die er sein Leben lang immer wieder über lange Zeiträume Schmerzmittel genommen hatte. Tom hatte im Laufe seines Lebens mehrere schwere traumatische Verletzungen erlitten: Als kleines Kind hatte er sich mit einer Hacke fast den linken Fuß abgetrennt und wie das damals so war, lag er danach wochenlang im Krankenhaus, ohne von seinen Eltern besucht werden zu können. Sein linker Fuß blieb danach verkürzt. Im Krieg wurde er einmal bei einem Bombenanschlag verschüttet und kam gerade noch mit dem Leben davon. Im Laufe seines Erwachsenenlebens verletzte er sich mehrmals ernsthaft die linke Körperseite und erlitt eine schwere Schulter und Kopfverletzung, als er aus einem Hochsitz stürzte und mehrere Stunden bewusstlos liegen blieb. Er lernte diese Verletzungen und seinen kürzeren linken Fuß zu kompensieren, indem er sich zu Höchstleistungen antrieb. Er begann zu klettern, lief und joggte sein ganzes Leben lang und lernte seine dauernden Schmer-

zen entweder mental oder mit Schmerzmittel zu beherrschen.

Als wir unsere Arbeit aufnahmen hatte Tom wenig Kontakt zu seinem Körper. Er empfand ihn als mangelhaft, defekt und als hinderlich für sein Leben. Wenn er z.B. Schmerzen in seiner linken Schulter beschrieb, schlug er sich mit seiner rechten Hand fest auf die linke Schulter, um den Ort des Schmerzes zu beschreiben. Am Beginn arbeiteten wir also daran, Verbindungen zwischen seinen einzelnen Körperteilen herzustellen und sein inneres fragmentiertes Körperbild zu vervollständigen. Seine körperlichen und seelischen Reaktionen darauf waren vielfältig und für ihn oft beängstigend: Er begann stark zu schwitzen, sobald er in eine für ihn enge Situationen kam, er bekam Herzrhythmusstörungen, Angstzustände in der Nacht, seine Erlebnisse tauchten in seinen Träumen wieder auf. Eine Zeitlang wurde er von Flashbacks heimgesucht, die er sehr bedrohlich erlebt hat. Mir war klar, dass die Feldenkraisarbeit die Erinnerungen an diese Erlebnisse wieder aufgefrischt und „getriggert“ hatte: Mit der Erhöhung seiner Körperbewusstheit war es unmöglich für ihn seine verdrängten Erinnerungen weiter zu kontrollieren.

Wenn Symptome wie diese auftauchen, ist es zunächst wichtig einen sicheren Raum aufzubauen, von dem aus man sich langsam an die Verarbeitung traumatischer Ereignisse herantasten kann. Ich arbeitete mit Tom über einige Zeit verbal und körperlich daran, seine gesunden Körperanteile wahrzunehmen: Ich ließ ihn in Prozenten die unversehrten und gesunden Teile seines Körpers einschließlich seiner Organe einschätzen und diese zeichnen. Das Ergebnis war erstaunlich, denn er merkte, dass ca. 60 – 70 % seines Körpers gesund sind. In den FI arbeiteten wir lange gezielt daran, mehr und mehr Kontakt zu diesen Teilen zu bekommen. Zusätzlich arbeitete ich mit heilsamen Visualisierungen (auch während der FI), die verletzten Teile mit „Nahrung“, „Sicherheit“, „Stabilisierung“ aus den Ressourcen der unverletzten Bereiche



zu versorgen. Seine innere Focusierung veränderte langsam seine Richtung: hin zu dem, was sich gut anfühlt und seine Funktion sicher ausüben kann.

#### **Folgerungen für die Feldenkraisarbeit**

Das Vorgehen während einer Traumatherapie ist sehr langsam, ist stark focussiert auf eine gute Beziehung zum/zur TherapeutIn und auf die Erarbeitung und (Wieder)erinnerung von Ressourcen. In der Feldenkraisarbeit arbeiten wir sozusagen entlang dieses Weges:

**Wir nehmen Grenzen ganz klar wahr und überschreiten sie nicht.** Viele Menschen mit Traumaerfahrungen können Grenzen (psychische wie körperliche) nicht mehr gut wahrnehmen, wenn sie einer besonders schlimmen Grenzverletzung (z.B. bei Vergewaltigung, schweren Körperverletzung etc.) ausgesetzt waren. Das macht sie anfällig für erneute Erfahrungen von Grenzverletzung

und oft muss Bewusstheit über Grenzerleben erst wieder erlernt werden. Indem wir Bewegungsgrenzen nicht überschreiten, vermitteln wir dem Nervensystem (NS) ein Gefühl für ein gesundes Grenzerleben und verändern so langsam das Körperbild. Manchmal wirken traumatisierte Menschen auch in hohem Maße körperlich flexibel (hypermobil) – meiner Erfahrung nach eine mögliche Kompensationsform bei Traumatisierung. Dann ist es besonders wichtig, den vollen Bewegungsumfang nicht auszureißen, um nicht wieder Gefühle von Grenzverletzung und Körpersymptome zu erzeugen.

Menschen mit Traumaerfahrungen haben oft große Angst vor der Berührung ihrer verletzten Körperteile. Sofort können Bilder von der Verletzung selbst, dem Schmerz, der Operation etc. auftauchen. Dann ist der betroffene Mensch nur mehr auf diese Bilder und deren Abwehr konzentriert und ist nicht

mehr offen für Lernen und Veränderung. Deshalb entspricht die Herangehensweise in der Feldenkraisarbeit, **zunächst nur mit den funktionierenden, unverletzten und nicht schmerzenden Bereichen zu arbeiten**, dem so wichtigen Ressourcenansatz, wie er in den Traumatherapien beschrieben wird. Wenn jemand dann erlebt, dass sich im verletzten Bereich selbst dann etwas verändert, wenn dort nicht gearbeitet wurde, beruhigt sich das NS und die Zustände von Hyperarousal nehmen langsam ab. Beruhigt sich das NS und fasst wieder Vertrauen in bestimmte Bewegungen oder einfach in die Berührung selbst, kann ich schrittweise weiterarbeiten und mich langsam zum verletzten Bereich vortasten. Ist einmal genügend Vertrauen aufgebaut, kann es sehr erlösend und tief berührend sein, wenn jemand an diesem verletzten Teil des Körpers und damit am verletzten Teil seines ganzen Seins berührt werden kann, ohne dass die Angst und das Grauen erneut aufsteigt.

**Wir arbeiten im Gesamtzusammenhang, also systemisch:** Wir denken nicht nur an den rechten Fuß, selbst wenn wir ihn

gerade bewegen. Wir focusieren nicht einzelne Teile, sondern alles was wir tun, ist von Anfang an mit einer Funktion und weiter mit unserem Handeln in der Welt verbunden. Diese unsere innere Orientierung kann für traumatisierte Menschen äußerst hilfreich sein, ihre eigene innere Focusierung auf das Trauma, die Verletzung, die Narbe etc aufzulösen

und loslassen zu können.

**Wir machen unnötige Muskelarbeit bewusst:** Traumatisierte Menschen strengen sich oft sehr an und verbrauchen viel unnötige Energie für ganz alltägliche Handlungen und Tätigkeiten (als Folge des Hyperarousal). Sowohl die ATM als auch die FI Arbeit ermöglichen vielfältige Erfahrungen, wie Lebensenergie und Kraft der Situation angepasst verwendet werden kann.

**Das Erleben neuer Möglichkeiten erleichtert das Trauern:** Die meisten Menschen erleben während Trauma - Verarbeitungsprozessen mehr oder weniger intensive Trauerperioden. Sie trauern über den Verlust von Unbeschwertheit und körperlicher oder seelischer Unversehrtheit und darüber, was ihnen an potentiellen Lebensmöglichkeiten genommen wurde. Häufig entsteht eine Zeit lang ein Gefühl von absoluter und tief existentieller Unwiederbringlichkeit – als hätte man einen Teil seines Selbst für immer verloren. Die Erfahrung in der Feldenkraisarbeit, immer wieder neue, alternative (Bewegungs-)Möglichkeiten für das Leben entwickeln zu können, kann für die Traumaheilung sehr unterstützend sein.

#### **Das Setting**

Feldenkraisarbeit mit traumatisierten Menschen erfordert eine differenzierte Form des **Kontraktes**: Man sollte am Anfang



eine genaue Anamnese aller Verletzungen machen, sich **Klinikerfahrungen** und bisherige Behandlungs-**erfahrungen** genau erzählen lassen, selbst wenn das viel Zeit in Anspruch nimmt. Dabei ist es sehr wichtig nicht nachzubohren und nicht nach den genauen Unfallhergängen oder Abläufen zu fragen und solche Erzählungen notfalls auch zu stoppen. Ein Wiederaufrollen der Geschehnisse kann retraumatisierend wirken und aktiviert die beschriebenen neurobiologischen Abläufe im Gehirn.

Es ist wichtig „**worst case**“ Szenarien zu vereinbaren: Wer sorgt für mich, wenn ich eine Panikattacke erleide, Ängste mich überschwemmen, gibt es eine

begleitende Psychotherapie? Brauche ich eine psychiatrische und medikamentöse Versorgung? Was ist für mich überhaupt eine Krise? Welche Möglichkeiten stehen mir selbst in einer Krisensituation zur Verfügung? Auch in einer Psychotherapie wer-

„Meine Erfahrung ist, dass sich die Seele den geeigneten Zeitpunkt für eine Verarbeitung eines Traumas selbst aussucht.“

den für Krisensituationen Vereinbarungen zwischen PsychotherapeutInnen und KlientInnen getroffen und manchmal sogar in schriftlicher Form festgehalten. Manchmal ist es sehr sinnvoll, mit dem/der behandelnden PsychotherapeutIn zusammen zu arbeiten und den Prozess zu reflektieren (immer nur nach Absprache mit der Klientin, dem Klienten). Eine solche Intervision kann für beide sehr hilfreich sein, weil traumatisches Material von KlientInnen oft sehr belastend sein kann und auch eigene Traumaerfahrungen (und wer ist schon vollkommen frei davon) schnell aktivieren kann. Auf keinen Fall sollte man einen solchen Auftrag übernehmen, wenn man sich dem nicht gewachsen fühlt oder mit eigenen Traumaerfahrungen stark beschäftigt ist.

**Es ist wichtig selbst keine Angst zu haben.** Das „Schlimmste“, das passieren kann, ist eine mächtige Körperreaktion (Hyperventilieren, Herzrasen, starkes Weinen, Zittern) in einer Fl (seltener in einer Gruppenstunde). Dann ist einfach da zu sein, Ruhe zu bewahren, warmherzig und mitfühlend zu sein, auch schon die wichtigste Intervention. Das Weinen, Zittern, Hyperventilieren wird aufhören, wenn die körperliche Entladung zu Ende geht. Es wird eine gewisse Erschöpfung bleiben, aber auch eine große Erleichterung und oft enden solche Stunden in gemeinsamen Lachen und bei einer guten Tasse Tee. Es ist dann auch nicht wichtig darüber zu reden, was genau abgelaufen ist. Es reicht zu vermitteln, dass sich etwas Wichtiges gelöst hat und sich damit verabschieden konnte und dafür zu sorgen, dass der Mensch gut nach Hause gehen kann.

Wenn in mir aufgrund von Symptombeschreibungen ein Verdacht auf Traumaerfahrung entsteht, darf man diesen Verdacht auf keinen Fall aussprechen. Die Erinnerungen können völlig verschüttet sein und wenn man unvorbereitet jemanden mit einer Vermutung konfrontiert, kann das gefährliche Folgen haben (plötzliche unkontrollierbare Erinnerung, flashbacks...)

Meine Erfahrung ist, **dass sich die Seele den geeigneten Zeitpunkt für eine Verarbeitung eines Traumas selbst aussucht.**

**Die Autorin:** Mag. Leitgeb Andrea, Pädagogin, Feldenkraislehrerin, Supervisorin und Coach (ÖVS) in eigener Praxis. Langjährige Mitarbeiterin eines Psychosozialen Beratungszentrums

\*Der Artikel ist ein Auszug meiner Abschlussarbeit über Traumaarbeit und Feldenkrais für meine Feldenkraisausbildung (Heidelberg). Die vollständige Arbeit kann ab Februar 2008 gegen einen Unkostenbeitrag bezogen werden (Versand und Bestellung nur per email: andrea.leitgeb@utanet.at). Ich freue mich auch über Erfahrungsberichte, Kommentare...etc.

#### Verwendete Literatur:

- 1) Vgl. Rothschild Babette, Der Körper erinnert sich, Synthesis, S.24ff
- 2) Vgl. dazu: Huber Michaela, Wege der Traumabehandlung, Teil 2, Junfermann; Reddemann Luise, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual, Pfeiffer; dies., Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Pfeiffer; dies., Überlebenskunst, Klett – Cotta Leben.
- 3) Vgl. Rothschild, S77ff; Levine Peter; Vom Erwachen des Tigers, S.106f u. S.25f; Vgl. Hausmann Clemens, Einführung in die Psychotraumatologie, Facultas UTB, S.49 - 52
- 4) Vgl. Rothschild., S.83 – 93
- 5) Vgl. Rothschild, S.88
- 6) Vgl. Huber, Teil 2, 207f
- 7) Vgl. Ginsburg Carl, Die Wurzeln funktionaler Integration, Feldenkrais Gilde, Bibliothek 13, S.75
- 8) Vgl. Levine, S.110f



# DER SPRUNG INS UNGEWISSE

## Eine wahre Begebenheit aus dem Schulalltag

Von Margarethe Schrom

Ich möchte auch einmal stolz auf mich sein können“ sagt Jonathan und blickt gebannt vom 1m Sprungbrett ins Wasser. „Das verstehe ich nicht, von einer Mauer die so hoch ist, getraue ich mich zu springen, aber ins Wasser“?

Jonathan ist ein zarter Junge von 12 Jahren, er kam zu mir in die Schwimmgruppe für Anfänger. Gleich einem Hündchen hielt sich Jonathan durch kräftiges Paddeln mit Armen und Beinen sicher über Wasser. Im Kinderbecken begann er mit den ersten sehr vorsichtigen Versuchen den Kopf oder besser das Gesicht ins Wasser zu tauchen. Die Erfahrung, dass er nicht unter gehen würde, ermutigen ihn zu „gewagteren“ Tauchversuchen. Mit einer neuen Schwimmbrille tauchte er bald begeistert nach Ringen im 1,30 m tiefen Kinderbecken.

Mit dem Kopf unter Wasser nach Ringen zu tauchen ist eine Sache, aber ins Wasser zu springen noch einmal etwas ganz anderes. Tausend Ängste tauchten wie Meeresungeheuer aus den Tiefen des Schwimmbeckens auf und bedrohten Jonathan.

Was könnte da nicht alles passieren: Er könnte untergehen, ausrutschen, sich das Bein am Wasser verletzen, Wasser in die Nase bekommen....Jonathan befand sich in einer zwiespältigen Lage, da waren zwar diese lähmenden Ängste, doch da war auch seine Sehnsucht nach Erfolg und Bestätigung. „Ich will ja springen, aber das ist diese Angst“. Der Konflikt zwischen seinem Wollen und der Angst zeigt sich auch in seiner ganzen Körperhaltung. Der Wunsch und die Sehnsucht zu springen waren in seinen Augen deutlich sichtbar, aber tief sitzenden Ängste ließen seinen Körper heftig zittern und hielten ihn vor dem Sprung zurück.

Mit geduldigem Warten, Rückversichern und Ausprobieren, dass das Wasser ihn tragen würde und er in einer Tiefe von 1,30 m auch stehen kann, wagte Jonathan den Sprung vom „Beckenrand“ ins Wasser. Beckenrand und Wasseroberfläche befinden sich an dieser Stelle auf einer Ebene. Viele Male wiederholte Jonathan seinen „Sprung“ und gewann zunehmend Sicherheit und Vertrauen. Dieser erste Schritt ermutigte ihn, sein nächstes Ziel ins Auge zu fassen: Den Sprung vom Startsockel. Ehrfürchtig und zittrig als würde er einen Thron besteigen, wagte Jonathan ein „Probestehen“ auf dem Startsockel. Von einer Mauer dieser Höhe kann er locker springen, versichert mir Jonathan, aber ins Wasser, da hält ihn diese Angst zurück. Viele Male schnupperte Jonathan die Höhenluft am Startsockel, blickte immer wieder in die Tiefe, holte sich bei mir Rückversichern, ging noch einmal einen Schritt zurück, um vom Beckenrand zu springen. Geduldig stand ich hinter dem Startsockel, unterstützte Jonathan mit meinen Gedanken und wartete bis sein Wille und Mut schließlich über seine Ängste siegten: Jonathan sprang! Lustvoll und mit Freude wiederholte er seinen Sprung immer wieder, er konnte gar nicht genug bekommen. Bald schon hatte er das nächste Ziel vor Augen: Den Sprungturm, vom 1m Brett, von dem alle seine Klassenkameraden schon sprangen. Ehrfürchtig blickte Jonathan ins tiefblau schimmernde, 5m tiefe Wasser unter dem 1m Brett. Als ersten Schritt wollte er erst einmal ausprobieren, wie sich diese Tiefe anfühlt in die er springen sollte. Fünf Meter Wassertiefe fühlten sich für ihn an wie die unendliche Tiefe des Ozeans. Als sich Jonathan dann sicher war, dass er auch in dem



5m tiefen Wasser nicht untergehen würde, tastete er sich zu einem Probestehen auf das weit ins Wasser hinausragende Brett vor.

Die Unsicherheit des federnden Brettes und seine Ängste erfassten ihn mit Schwindel.

Der Prozess vom ersten sicheren Stehen auf dem Brett bis zum Sprung dauerte Wochen. Die Ängste hatten seinen Körper und seine Seele fest im Griff, wie gebannt stand Jonathan auf dem Brett und schaute in die Tiefe. Seine Sehnsucht und sein Wille auch einmal stolz auf sich sein zu können, Erfolg zu haben so wie seine Klassenkameraden ließen ihn nicht aufgeben. Um ihm ein Gefühl von Sicherheit zu geben, schlug ich ihm die Hilfe von Styropor Schwimmflügeln vor. Bei diesem Vorschlag glänzten Jonathans Augen, ja das

war eine Möglichkeit, er fasste neuen Mut. Es waren Ewigkeiten die Jonathan auf dem Brett zubrachte, hin und her gerissen zwischen Ängsten, Sehnsucht und dem Willen zu springen. Gleich einem Mantra wiederholte er den Satz: Ich siege über meine Ängste. Aber Jonathan zögerte, hatte Zweifel: „Ich hasse mein mangelndes Selbstbewusstsein“. Die Erkenntnis, dass er sein mangelhaftes kleines Selbstbewusstsein lieben müsse, denn nur dieses könne ihm den Mut und das Vertrauen geben zu springen, siegte letztendlich: Jonathan sprang in die ungewisse Tiefe! - Tauchte auf, schwamm sicher und staunend an den Beckenrand und war unendlich stolz und glücklich. Dann schaute er hinauf zum 3m Brett und sagte: „Und zum Jahresende springe ich vom 3m Turm“.

WWW.FELDENKRAISINSTITUT.AT

SEPTEMBER 2008 – MARCH 2012  
**FELDENKRAIS INTERNATIONAL  
 TRAINING PROGRAM  
 WIEN 5**

ADVANCED TRAININGS  
 WORKSHOPS

EDUCATIONAL DIRECTOR: JEREMY KRAUSS  
 INTRODUCTORY WORKSHOPS: APRIL 12 & JULY 5, 2008  
 FOR INFORMATION AND APPLICATION PLEASE CONTACT:  
 FELDENKRAIS INSTITUT WIEN  
 P.O.B. 33, A 1043 WIEN  
 T: +43 (0)699 1133 1043, F: +43 (0)1 942 00 33  
 TRAINING@FELDENKRAISINSTITUT.AT  
 WWW.FELDENKRAISINSTITUT.AT

**FELDENKRAIS  
 INSTITUT  
 WIEN**

# *The Embodied Life: Freedom through Awareness and Movement*

## *Vortrag & Public Workshop mit Russell Delman, USA*

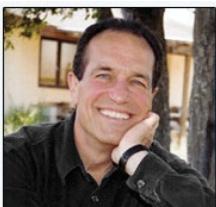
Unterrichtssprache Englisch - bei Bedarf mit deutscher Übersetzung

Our natural condition is one of openness, just as when we were infants. Through openness we will uncover the joy, peace and love that are expressions of our Essence.

The intention of this seminar is to grow our capacity for awareness in everyday life. Learning to enter the present moment easily, consistently and with great kindness is our path.

Through Feldenkrais movement lessons (Awareness Through Movement®), short experiments in sitting meditation (chairs are available), dialogues and other practices we will encourage the direct experience of our true self and the living moment.

This seminar is intended for people of all levels of experience. Beginners and experienced students can all learn together. Russell designs the seminar so that your personal questions can be explored in an atmosphere of humor and gentleness.



Russell Delman absolvierte das San Francisco Training unter der Leitung von Dr. Moshé Feldenkrais und unterrichtet seit 1975 die Feldenkrais-Methode. Er gehört zu den ersten amerikanischen Trainern und lehrte in zahlreichen Ausbildungsprogrammen, welche er zum Teil als Educational Director leitete.

Seine Arbeit ist beeinflusst durch über 35 Jahre Zen Meditation und zahlreiche Ansätze der Körperspsychotherapie. Seine Seminare und CDs, genannt "The Embodied Life", vereinen die physischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Ebenen menschlicher Erfahrung.

## *Uncovering Freedom: The Teachings of Moshé Feldenkrais and Beyond*

### **Kostenloser Vortrag**

**Termin**

1. Februar 2008 / 19:00 - 20:30 Uhr

**Ort**

zeiTraum, Bandgasse 34/29c, 1070 Wien

**Anmeldung:**

Christoph Habegger

Tel 0699 1062 8979, Email [office@feldenkrais-methode.at](mailto:office@feldenkrais-methode.at)

## *Public Workshop*

**Termin**

2. & 3. Februar 2008 / 10:00 - 17:00 Uhr

**Kosten**

€ 160,00

**Ort**

zeiTraum, Bandgasse 34/29c, 1070 Wien

**Die Anmeldung erfolgt mit Einzahlung auf:**

Christoph Habegger & Peter Horváth GesBR

Kto 280 434 691 04 - Erste Bank - BLZ 20111

(Begrenzte TeilnehmerInnenzahl - die Reihung erfolgt nach Einlängen der Teilnahmegebühr)

**Mitbringen**

Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke zum Liegen.

Die Teilnahme am Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Anmeldung:**

Christoph Habegger

Therapiezentrum Millergasse, Millergasse 40, 1060 Wien

Tel 0699 1062 8979, Email [office@feldenkrais-methode.at](mailto:office@feldenkrais-methode.at)

# **Voice Master Class mit Richard Amadio**



## **Natürliche Resonanz im Sprechen und Singen Freitag, 29. Februar bis Sonntag, 2. März 2008 in Wien**

### **Unterrichtssprache: Englisch**

In diesem Seminar wird ein Vielzahl von Übungen/Lektionen vorgestellt, die für mehr Symmetrie im Mund-/Kieferbereich sorgen, Zunge und Kehlkopf entspannen und für mehr bewusste Kontrolle über jene Bereiche der Bauchmuskulatur sorgen, die an der Atmung beteiligt sind.

Außerdem werden kurze, prozesshafte Bewegungsfolgen vorgestellt, die den stimmlichen Ausdruck verbessern, für mehr Resonanz sorgen und den Stimmumfang erweitern. Der Schwerpunkt dieses Seminars ist ein praktischer, d.h. es geht vor allem um das Erfahren und die Arbeit mit der eigenen Stimme.

Dieser Kurs ist wunderbar geeignet für alle, die selbst mehr Möglichkeiten für das Sprechen oder Singen entdecken wollen, wie auch für Menschen, die selbst Profis in diesem Bereich sind wie z.B. SängerInnen, SprecherInnen und SchauspielerInnen.

Richard Amadio ist Opernsänger und Stimmtrainer. 1994 hat er seine Feldenkrais Ausbildung bei Mark Reese in Los Angeles abgeschlossen. Seit 2001 ist er Feldenkrais Assistenztrainer. Er unterrichtet in Feldenkrais Ausbildungen, gibt Einzel- und Gruppenunterricht und arbeitet mit professionellen Sängern in den USA, in Europa und in Japan.

Er ist vielen Feldenkrais Studenten als Assistenztrainer bekannt, der geduldig und mit viel Einfühlungsvermögen unterrichtet, und dem es dabei gelingt, auch komplizierte Themen einfach und verständlich darzustellen und die Feldenkrais Methode mit Begeisterung und Lebendigkeit anzuwenden.

**Seminargebühr:** € 235,- (inkl. 20 % MwSt.)

**Zeit:** Freitag: 15.30h bis 19.00h, Sa und So 9.30h bis 16.00h (Mittagspause circa 90 Min.)

**Ort:** theatercombinat:der raum! Anton von Webern Platz 1, 1030 Wien, gleich neben der Universität für Musik und darstellende Kunst, im alten Anatomie Gebäude, 1. Stock links,.

### **Anmeldung und Organisation:**

Claudia Mader

für die Feldenkrais Studiengesellschaft Wien

Tel: +43 (0)699 103 60 831 oder +43 (0)1 522 10 03

E-Mail: [claudia\\_mader@hotmail.com](mailto:claudia_mader@hotmail.com)

(Vom 12. 1. bis 16. 2. 08 telefonische Anmeldung bei Sascha Krausneker: +43 (0)676 7235633)

Überweisung auf das Konto:

Feldenkrais Studiengesellschaft Wien

Bank: PSK, Österreichische Postsparkasse BLZ: 60 000 KtNr.: 92.023.521

Verwendungszweck: Voice Master Class

BIC: OPSKATWW IBAN: AT51 6000 0000 9202 3521

Die Anmeldung ist erst mit Überweisung der Seminargebühr gültig. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs bearbeitet. Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt. Der Rücktritt ist nur bis zum 29. Januar 08 möglich, ansonsten wird die gesamte Gebühr fällig. Bei Interesse nach dem 29. Januar kontaktieren Sie uns bitte, ob es noch Plätze gibt. Bei zu wenigen Anmeldungen kann das Seminar von Seiten der Feldenkrais Studiengesellschaft Wien abgesagt werden.

**[www.feldenkrais-wien.at/voice](http://www.feldenkrais-wien.at/voice)**

# Myriam Pfeffer Advanced Training

## Die Entdeckung des Selbstverständlichen

Sonntag, 11. Mai (Pfingsten) – Dienstag, 13. Mai 2008 in Wien

### Advanced Training

„Ich bin nicht hier, um dir zu sagen, was du tun sollst; ich bin lediglich hier, um dir zu zeigen, dass du wissen könntest, was du tust.“

Moshé Feldenkrais,  
Die Entdeckung des Selbstverständlichen

### 2 Tage ATM und ein Tag FI

An den ersten beiden Tagen werden wir primär ATM machen, diese zwei Tage können auch als öffentlicher Workshop besucht werden. Der dritte Tag ist für Feldenkrais-Practitioner reserviert, hier sehen wir, wie wir die ATMs der ersten beiden Tage sinnvoll in FI umsetzen.

### Myriam Pfeffer

ist eine der ersten Schülerinnen von Dr. Moshé Feldenkrais. Sie ist weltweit durch ihre hochdifferenzierte Art des Unterrichtens geschätzt und beliebt. Sie lebt in Paris.

### Termin

Datum: Sonntag, 11. Mai (Pfingsten) – Dienstag, 13. Mai 2008  
Zeit: 9.30 – 13.30 Uhr  
Ort: Universitätssportinstitut, Kreuzgasse 74, 1180 Wien  
Preis: € 280,- (inkl. 20% MwSt.)

### Anmeldung

Sascha Krausneker  
Feldenkrais Institut Wien  
Tel.: +43 (0)676 723 56 33  
E-Mail: [organisation@feldenkraisinstitut.at](mailto:organisation@feldenkraisinstitut.at)

Bankverbindung:  
Feldenkrais Institut Wien OG  
Erste Bank, BLZ 20111  
Konto Nr.: 288 508 746 00  
Verwendungszweck: Advanced Myriam

### Anmeldeschluss

ist der 11. April 2008. Bei Anmeldungen nach dem 11. April kontaktiert uns bitte per Tel. oder E-Mail, ob es noch Plätze gibt. Die Anmeldung ist erst mit Überweisung der Seminargebühr gültig. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs bearbeitet. Der Rücktritt ist nur bis zum 11. April 2008 möglich, ansonsten wird die gesamte Gebühr fällig. Bei zu wenigen Anmeldungen kann der Workshop von Seiten des Feldenkrais Institut Wien abgesagt werden.

# Auch EURE Seminare können hier stattfinden!

## Diese Räume sind zu mieten!

Es wartet ein heller, hoher Raum in einem frischrenovierten Altbau, besonders geeignet für Gruppenveranstaltungen aller Art: 45m<sup>2</sup> mit vier großen Fenstern, Parkettboden und Fußbodenheizung. Er steht stunden- oder tageweise und für (Wochenend-)Seminare zur Verfügung. Ausstattung: 14 Matten (gefilzte Schafwolle mit Stoffüberzug), 14 Sessel, Stereoanlage. Außerdem gibt es einen einen Vorraum mit Garderobe, 2 WCs, die Küche kann mitbenutzt werden.

Preise auf Anfrage . s. Webseite, derzeit kein Stornogebühren, falls Seminare nicht zustande kommen!

Feldenkrais® – Praxis Ulli Jaksch, Corneliusgasse 11 / 3, 1060 Wien  
Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin mit Ulli Jaksch, Tel: 01 / 203 36 28  
e-mail: [ulli.jaksch@feldenkrais.at](mailto:ulli.jaksch@feldenkrais.at)  
Web: [www.feldenkrais.co.at](http://www.feldenkrais.co.at)



## Jahresüberblick 2008

Termin	Ort	Thema	LeiterIn/TrainerIn	Organisation
26.01. - 27.01.	Graz	<b>Embodied Life Weekend Seminar</b>	Russell Delman	dietlinde.fritsch@aon.at
28.01. - 01.02.	Graz	<b>"Advanced Feldenkrais Training</b>	Russell Delman	dietlinde.fritsch@aon.at
01.02..	Wien	<b>Uncovering Freedom: The Teachings for Moshé Feldenkrais and Beyond,</b>	Kostenloser Vortrag von Russell Delman	Christoph Habegger, 0699 1062 8979 <a href="http://www.feldenkrais-methode.at/">http://www.feldenkrais-methode.at/</a>
01.02. - 03.02.	Wien	<b>Advanced Seminar</b>	Edward Dwelle	Edward Dwelle <a href="mailto:Feldedwelle@aol.com">Feldedwelle@aol.com</a> Tel./Fax:+4989-56825622
02.02. - 03.02.	Wien	<b>Embodied Life Weekend Seminar</b>	Russell Delman	Christoph Habegger, <a href="mailto:office@feldenkrais-methode.at">office@feldenkrais-methode.at</a>
04.02. - 22.02.	Wien	<b>FITP Wien 4, Year 3, Segment 2</b>	Carl Ginsburg	Feldenkrais Studiengesellschaft Wien (FSTG), Training Office +43 (0)699 10280775; <a href="mailto:office@feldenkrais-wien.at">office@feldenkrais-wien.at</a>
04.02. - 22.02.	Graz	<b>Feldenkraistraining Graz</b>	Paul Newton, Myriam Pfeffer	Feldenkrais Studiengesellschaft Wien (FSTG), Training Office +43 (0)699 10280775; <a href="mailto:office@feldenkrais-wien.at">office@feldenkrais-wien.at</a>
15.02. - 19.02.	Zürich	<b>Scoliosis Projekt 2008/ Teil 1</b>	Ellat Almagor und Anat Krivine	Feldenkrais Post Grad Studies, Mittelstr. 20, 8008 Zürich, CH, <a href="http://www.feldenkrais-post-grad-studies.ch">www.feldenkrais-post-grad-studies.ch</a>
29.02. - 02. 03.	Wien	<b>Voice Master Class - Natürliche Resonanz im Sprechen und Singen</b>	Richard Amadio	Claudia Mader, <a href="http://www.feldenkrais-wien.at/voice">www.feldenkrais-wien.at/voice</a> 0699 103 60 831 <a href="mailto:claudia.mader@hotmail.com">claudia.mader@hotmail.com</a>
08. 03.	Wien	<b>Mitgliederversammlung FVÖ</b>		FVÖ - 01 /479 25 03 <a href="http://www.feldenkrais.at/">http://www.feldenkrais.at/</a> <a href="mailto:office@feldenkrais.at">office@feldenkrais.at</a>
12. 04.	Wien	<b>Public Workshop - A New Way of Learning</b>	Jeremy Krauss	Feldenkrais Institut Wien (FI Wien), Sascha Krausneker +43 (0)676 723 56 33;
11. 05. - 12. 05.	Wien	<b>Public Workshop - Die Entdeckung des Selbstverständlichen</b>	Myriam Pfeffer	Feldenkrais Institut Wien (FI Wien), Sascha Krausneker <a href="http://www.feldenkraisinstitut.at/">http://www.feldenkraisinstitut.at/</a>
24. 05. - 28. 05.	München	<b>Trilogie - A Course of Change</b>	Larry Goldfarb	Patrício Simon - Meldorfer Str.20 – 20251 Hamburg Tel. 040-435585 <a href="mailto:PatrícioSimon@mymove.de">PatrícioSimon@mymove.de</a>
30. 05. - 03. 06.	Zürich	<b>Scoliosis Projekt 2008/ Teil 2</b>	Ellat Almagor und Anat Krivine	Feldenkrais Post Grad Studies, Mittelszr 20, 8008 Zürich <a href="http://www.feldenkrais-post-grad-studies.ch/">http://www.feldenkrais-post-grad-studies.ch/</a>
20. 06. - 22. 06.	Wien	<b>Advanced Seminar</b>	Edward Dwelle	Edward Dwelle, <a href="mailto:Feldedwelle@aol.com">Feldedwelle@aol.com</a> Tel./Fax:+4989-56825622
30. 06. - 01. 08.	Wien	<b>FITP Wien 4, Year 4, Segment 1</b>	Jeremy Krauss, Livia Calice	Feldenkrais Studiengesellschaft Wien (FSTG)
05.07.	Wien	<b>Public Workshop - A New Way of Learning</b>	Jeremy Krauss	Feldenkrais Institut Wien (FI Wien), Sascha Krausneker
07. 07. - 25. 07.	Graz	<b>Feldenkraistraining Graz</b>	Angelica Anke Feldmann	Steirisches Volksbildungswerk
21. 08. - 31. 08.	Wien	<b>Amos Hetz Movements Studies Workshop</b>	Amos Hetz	Christoph Habegger

# Wichtige Adressen

**Feldenkrais® Verband  
Österreich**  
Postfach 363  
A-1181 Wien  
Tel / Fax 01/479 25 03  
[office@feldenkrais.at](mailto:office@feldenkrais.at)  
[www.feldenkrais.at](http://www.feldenkrais.at)

**Euro TAB**  
Sascha Krausneker  
Guntherstr.1/13  
1150 Wien  
06767235633  
[a\\_krausneker@gmx.at](mailto:a_krausneker@gmx.at)

**Regionalvertreterinnen**  
Niederösterreich/ Burgenland  
Mag. Mara Wilfing  
Arsenal 8c/3/6  
01/ 913 83 56  
0699 1913856  
[mara\\_wilfing@yahoo.de](mailto:mara_wilfing@yahoo.de)

**Vorstand  
Präsidentin**  
Mag. Margarethe Schrom  
Mariannengasse 2  
1090 Wien  
Tel 01/4020582  
[margarethe.schrom@gmx.at](mailto:margarethe.schrom@gmx.at)

**EuroTAB Council**  
Mag. Barbara Simon  
Unt. Weißgerberstr. 49/13  
1030 Wien  
Tel 01/ 7140806  
[barbara.simon@gmx.at](mailto:barbara.simon@gmx.at)

**Oberösterreich**  
Susanne Schlesinger  
Kramerbühel 5  
4852 Weyregg  
Tel 0676 3510619  
[feldenkrais.susanne@aon.at](mailto:feldenkrais.susanne@aon.at)

**Kassierin**  
Viktoria Anreiter  
Webgasse 39/15  
1060 Wien  
Tel 01/4805275  
[vanreiter@aon.at](mailto:vanreiter@aon.at)

**IFF**  
Christian Sattlecker  
Elsa Brandtströmstr. 4/49  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/625906  
[satt@gmx.at](mailto:satt@gmx.at)

**Salzburg**  
Christian Sattlecker  
Elsa Brandtströmstr. 4/49  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/625906  
[satt@gmx.at](mailto:satt@gmx.at)

**stellvertr. Kassier**  
Stefan Weinberger  
Stiglhuberweg 18  
4100 Ottensheim  
Tel.: 07234 84873  
[weinbergermst@aon.at](mailto:weinbergermst@aon.at)

Claudia Mader  
Morizg. 1/18  
1070 Wien  
Tel.: 01/5221003  
[Claudia\\_mader@hotmail.com](mailto:Claudia_mader@hotmail.com)

**Steiermark**  
Dietlinde Fritsch  
Friedrichgasse 37/1  
8010 Graz  
Tel 0316 830746  
[dietlinde.fritsch@aon.at](mailto:dietlinde.fritsch@aon.at)

**Schriftführerin**  
Mag. Eva Murer  
Copacabana 22  
8401 Kalsdorf b. Graz  
Fax 03135 54129  
0650 2520025  
[eva.murer@inode.at](mailto:eva.murer@inode.at)

Christoph Habegger  
Millerg 40  
1060 Wien  
Tel.: 01/5951010  
[ch.habegger@habegger.co.at](mailto:ch.habegger@habegger.co.at)

**Kärnten**  
Jutta Kojalek  
Hangweg 27,  
9210 Pötschach.  
Tel:04272 /44741  
[j.kojalek@aon.at](mailto:j.kojalek@aon.at)

**Tirol/Vorarlberg**  
Gerda Dematté  
Höttinger Gasse 23 c  
6020 Innsbruck  
Tel / Fax 0512 284 139  
[gerda.dematte@tirol.com](mailto:gerda.dematte@tirol.com)

**stellvertr. Schriftführerin**  
Manuela Göttlicher  
Fabrikstr.7  
4400 Steyer  
06991 9238242  
[manuela.goettlicher@drei.at](mailto:manuela.goettlicher@drei.at)

**Wien**  
Matthias Müllner  
Fingerg. 4/66/5  
1100 Wien  
Tel.: 01/9415263  
[Matthias.muellner@chello.at](mailto:Matthias.muellner@chello.at)