



Interview mit der Feldenkrais®-Lehrerin Margarethe Schrom

Was war der Grund, eine Feldenkrais®-Ausbildung zu beginnen bzw. Feldenkrais® anzubieten?

Während meines Studiums Bewegung und Sport habe ich den Körper als zu disziplinierendes Objekt wahrgenommen, das zu funktionieren hatte. Ich habe meinen Körper in erster Linie als Fremdkörper wahrgenommen, der nichts mit mir zu tun hatte. Mit diesem nicht vorhandenen Körperbewusstsein begann ich meine berufliche Laufbahn als „Leibeserzieherin“. Durch unsachgemäße Hilfestellung, schweres Heben, im Turnunterricht begann der Ischias zu schmerzen. Ich suchte Rat und Hilfe bei einem Chiropraktiker, der meinen Körper manipulierte. Doch die Folge war ein massiver Bandscheibenvorfall mit nachfolgender OP. Ich war verzweifelt wie sollte /konnte ich meinen Beruf weiter ausüben? Da erinnerte ich mich an die Feldenkrais®-Methode, statt auf Reha zu fahren besuchte ich einen Feldenkrais®-Kurs. Von der ersten Stunde an spürte ich, wie angenehm und wirkungsvoll die Bewegungen der Feldenkrais®-Methode waren. Mit Begeisterung entschied ich mich für eine Feldenkrais®-Ausbildung.

Wo haben Sie diese Ausbildung absolviert und seit wann praktizieren Sie?

Ich habe die erste internationale Ausbildung 1992-1995 in Wien gemacht und praktiziere die Methode seit 1995: in orthopädischer Praxis, im Schulbereich, auf der Universität Sport Institut, in eigener Praxis, Hausbesuche.

Was fasziniert Sie am meisten an der Methode?

Als ganzheitliche Bewegungsmethode wirkt sie sich auf alle Lebensbereiche aus. Nicht nur der Körper wird beweglicher, auch der Geist. Das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung weiten sich aus, das innere Potential entfaltet sich, und man entwickelt mehr Möglichkeiten zu handeln.

Wie würden Sie die Wirkung der Methode in einem Satz zusammenfassen?

Das Leben wird nicht mehr nur schwarz oder weiß wahrgenommen, sondern bunt und mit Leichtigkeit, die Lebensqualität verbessert sich.

Haben Sie sich auf ein bestimmtes Gebiet im Rahmen der Feldenkrais®-Methode spezialisiert?

Meine Haupttätigkeit war der Schulunterricht, d.h. die Arbeit mit Jugendlichen. Es wurde für mich zu einem inneren Anliegen den Jugendlichen mehr Körperwahrnehmung und Körpergefühl zu vermitteln. Mein Augenmerk lag auf dem organischen Lernen und nicht im mechanischen Üben von Fertigkeiten. Im Laufe der Jahre habe ich begonnen auch mit älteren Menschen (zum Teil über 90 Jahre) zu arbeiten, mit großem Erfolg.

Wie hat die Feldenkrais®-Methode Ihren Lebens-/Berufsweg beeinflusst?

Mittels der Bewegung wird man sich des eigenen Körperbildes und der Körperwahrnehmung bewusster.