

Feldenkraislehrer/in



Berufsbeschreibung

Ruhig, voll und wohlklingend wirkt die Stimme. Langsam und deutlich spricht er die Handlungsanweisungen, Wort für Wort. Jeder kann gut folgen. Feldenkraislehrer und -lehrerin wissen, wie wichtig das für den Erfolg jedes einzelnen Teilnehmers und des ganzen Kurses ist. Die Kursteilnehmer liegen auf einer Matte oder Decke und führen die erklärten Bewegungen achtsam aus. Alle Übungen werden ruhig und langsam, ohne Hast und Druck ausgeführt. Jeder verfährt nach seinem eigenen Tempo, beobachtet den eigenen Körper in der Bewegung, erspürt Grenzen. Dinge bewirkt: Organisches Lernen durch Selbstbeobachtung und –reflexion.

Bei der Feldenkrais-Methode geht es nie um einen Trainingseffekt durch üben, sondern um Wahrnehmung und Erforschen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Sie geht auf Moschéé Feldenkrais zurück, einem in der Ukraine geborenen, jüdischen Physiker, der 1943 in England mit dieser ganzheitlichen Form der Körperarbeit begann. Er wollte damit »Bewusstheit durch Bewegung« (ATM, Awareness through Movement) wecken.

Die zweite Anwendung der Feldenkrais-Methode trägt den Namen »Funktionale Integration« (FI). Sie wird in Einzelarbeit zwischen Feldenkraislehrer und Klienten und Klientinnen angewandt. Durch das (passive) Bewegt-Werden eröffnet sich oft ein direkterer und schnellerer Zugang zu neuen Bewegungsmustern.

Anforderung

Empfohlene Voraussetzungen: Mindestalter 25 Jahre, Berufsausbildung und Berufserfahrung, Selbsterfahrung in der Feldenkrais-Methode sowohl in Bewusstheit durch Bewegung als auch in Funktionaler Integration, physische und psychische Stabilität und eine Lebenssituation, die eine solche Ausbildung zulässt.

Interesse für die Funktionsweise des menschlichen Körpers, Freude am Umgang mit Menschen, Ruhe und Geduld, Freude am Vermitteln, deutliche Ausdrucksfähigkeit, Interesse für den Zusammenhang von Körper und Geist/Seele, Gelassenheit, freiheitliche Grundhaltung, frei von Machtansprüchen.

Ausbildung

Es gibt Feldenkrais-Institute in vielen europäischen Ländern. Sie bieten Kurse oder Ausbildungen an. Die beiden Arbeitsweisen der Feldenkrais-Methode, »Bewusstheit durch Bewegung« (Gruppenarbeit) und »Funktionale Integration« (Einzelarbeit) bestimmen den Ablauf des Ausbildungsprogramms. Die Feldenkrais-Methode versteht sich als Lernmethode.

Dauer und Organisation: mindestens 160 Ausbildungstage, verteilt auf 4 Jahre; tägliche Mindestunterrichtszeit 5 Stunden (= 800 Gesamtstunden Präsenz).

Entwicklungsmöglichkeiten

Viele Feldenkraislehrer/innen spezialisieren sich nach der Ausbildung entsprechend ihrer Ausgangsberufe oder ihrer persönlichen Neigungen. Dazu gehört die Arbeit mit Musikern, Schauspielern, Tänzern und Sängern ebenso, wie mit Sportlern, Kindern, Senioren.