

Die Feldenkrais-Methode verspricht Leichtigkeit, bessere Körperkoordination und «Bewusstheit durch Bewegung». Wie sie die Chorpraxis bereichern kann, erläutert unsere Autorin hier



# Kleine Bewegung, große Wirkung

Von Hilde Daniel

**E**ntwickelt wurde die Feldenkrais-Methode von dem Ingenieurwissenschaftler und Judoka Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), der systematisch menschliche Bewegungsabläufe und Verhaltensweisen beobachtete und anatomische, neurologische und entwicklungsgeschichtliche Zusammenhänge erforschte. Lange vor den Erkenntnissen der modernen Neurophysiologie thematisierte Feldenkrais die Einheit von Körper und Geist und die menschliche Fähigkeit, lebenslang zu lernen. Entscheidend war für den passionierten





Moshé Feldenkrais  
bei einer seiner  
Lektionen

Wissenschaftler das «Wie», die Qualität einer Bewegung beziehungsweise Handlung. Um das «Wie» zu erkennen und individuell frei gestalten zu können, müsse die Wahrnehmung geschult und Bewusstheit für das eigene Tun entwickelt werden. Zu diesem Zweck konzipierte Feldenkrais rund 3.000 Lektionen, in denen grundlegende Funktionen menschlichen Lebens wie Stehen, Gehen, Sitzen, Atmen oder Greifen und kompliziertere Bewegungsabläufe wie Kopf- und Handstände oder Judo-Rollen erkundet werden.

#### WIE FUNKTIONIERT DIE METHODE?

Vermittelt wird die Feldenkrais-Methode in Einzelarbeit durch Berührung der Hände («Funktionale Integration» genannt) oder im Gruppenunterricht mit Worten, wobei präzise Bewegungsanleitungen mit Fragen zur Wahrnehmung wechseln («Bewusstheit durch Bewegung»). Die Fragen laden dazu ein, ohne vorgegebenes Ziel und ohne Druck einen für sich selbst stimmigen Weg zu finden. Originale Feldenkrais-Lektionen dauern in der Regel 45 bis 60 Minuten und

bauen systematisch einen komplexen Bewegungszusammenhang auf. Für den (sängerischen) Alltag lassen sich daraus kleine Bewegungsfolgen herauslösen. Um Nacken und Kiefer schnell zu lockern, kann man zum Beispiel folgende Sequenz ausprobieren: Im Sitzen oder Stehen dreht man zunächst langsam den Kopf einige Male nach rechts. Wie weit lässt sich der Kopf leicht drehen, bevor ein kleiner Widerstand spürbar wird? Wohin schauen die Augen? Dann lässt man den Kopf ruhen und öffnet und schließt mehrmals den Mund. Wie weit lässt sich der Mund weich und leicht öffnen? Lässt er sich rechts und links gleich weit öffnen? Ist das Gefühl in den Kiefergelenken rechts und links gleich? In einer kurzen Ruhephase spürt man den Bewegungen des Kiefergelenks nach und fügt dann die Bewegungen zusammen: Während der Kopf nach rechts dreht, öffnet sich der Mund, wenn der Kopf zurück zur Mitte kommt, schließt sich der Mund. Wie weit öffnet sich der Mund jetzt? Wie geschmeidig kann sich der Kopf drehen? Wieder folgt eine Pause, dann dreht man den Kopf einmal nach rechts und einmal nach links. Häufig lässt er sich nun

Foto: Irene Sieben, Berlin

deutlich weiter nach rechts als nach links drehen. Vielleicht fühlt sich auch die rechte Schulter entspannter an. Das ist Motivation genug, die Kiefer-Nackens-Kombination auch zur anderen Seite hin auszuprobieren.

#### WAS MACHT FELDENKRAIS FÜR MUSIZIERENDE INTERESSANT?

Die beschriebene kleine Bewegungsfolge findet sich in ähnlicher Form in dem Buch «Feldenkrais für Sänger», das eine gute Sammlung von kurzen Bewegungsmodulen für die sängerische Praxis bietet. Dort werden auch andere Themen behandelt, die für das Singen und Musizieren wichtig sind, wie beispielsweise ein guter Bodenkontakt beim Stehen, die Stellung des Beckens in Relation zum Schultergürtel und zum Kopf, die Aufrichtung der Wirbelsäule, ein freier und tiefer Atem und vieles mehr. Fast alle Feldenkrais-Lektionen sind für Musizierende hilfreich, weil sie Verspannungen lösen und die Körperkoordination insgesamt verbessern. Interessant ist die Methode aber vor allem deshalb, weil sie quasi nebenbei auch mentale Fähigkeiten schult, die für das Musizieren essenziell sind. Durch den Aufbau der Lektionen und die begleitenden Fragen zur Wahrnehmung lernt man, das eigene Tun differenziert wahrzunehmen und Konzentration, Vorstellungskraft und Kreativität zu steigern. Man entdeckt, wie man überflüssige Kraftanstrengung vermeiden, Varianten erproben und neugierig forschen kann, anstatt mechanisch zu üben. Kennzeichnend für einen reifen Menschen war für Moshé Feldenkrais die Spontaneität in dem Sinne, dass man eine Bewegung (oder Handlung) in jedem Moment frei gestalten, umkehren und verändern kann.

#### WIE FINDET FELDENKRAIS ANWENDUNG IN DER CHORPRAXIS?

In seltenen Fällen sind Chorleitende gleichzeitig auch ausgebildete Feldenkrais-Practitioner. Anja Schlenker-Rapke, Konzertsängerin, Gesangspädagogin, Leiterin mehrerer Chöre und Feldenkrais-Pädagogin, berichtet, dass sie durch die Feldenkrais-Ausbildung einen ganzheitlichen Blick auf das «Instrument Mensch» bekam und zunächst an sich selbst erlebte, «wie der Stand, die Kippung des Beckens und kleinste Nuancen der Aufrichtung den Stimmklang beeinflussen». Auf dieser Grundlage erarbeitet sie nun beispielsweise mit ihren Chorsänger:innen in jeder Probe den optimalen Stand beziehungsweise die optimale Sitzhaltung.

Für Tobias Meisberger, ebenfalls Gesangspädagoge, Chorleiter und Feldenkrais-Practitioner, hat sich eine

## Literatur zum Thema

**Buckard, Christian:** Moshé Feldenkrais – Der Mensch hinter der Methode. München, Piper 2017

**Feldenkrais, Moshé:** Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Berlin, Suhrkamp 17. Aufl. 2023 (1987)

**Feldenkrais, Moshé:** Bewußtheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang. Berlin, Suhrkamp 15. Aufl. 1996 (1967)

**Nelson, Samuel H. / Blades-Zeller, Elisabeth:** Feldenkrais für Sänger. Kassel, Bosse 6. Aufl. 2023 (2004)

**Zemach-Bersin, David / Zemach-Bersin, Kaethe / Reese, Marc:** Gesundheit und Beweglichkeit: 10 Feldenkrais-Lektionen. München, Kösel 4. Aufl. 1992 (1990)

Sammlung von Tools bewährt, in denen er bestimmte Tonfolgen mit einer Bewegung verknüpft. Ganz wichtig sei, so betont Meisberger, Kontraste zu schaffen. Um die Wirkung bestimmter Übungen bewusst wahrzunehmen, lässt er einzelne Stellen oder Tonfolgen vorher und nachher singen. Man dürfe nicht müde werden, ergänzt er, kleine Details zur Körperempfindung auch im Verlauf der Probe immer wieder ins Gedächtnis zu rufen.

#### ARBEIT IM TANDEM

In der Regel empfiehlt sich die Arbeit im Tandem. Christina Schipprack-Weiland, Feldenkrais-Pädagogin seit 1987 und erfahrene Chorsängerin, hat im März 2024 in München zum zweiten Mal zusammen mit Chorleiter Tobias Dreher den Wochenendworkshop «Feldenkrais für (Chor-)Sänger:innen» angeboten. Feldenkrais-Einheiten und Chorproben wechselten einander ab. Christina Schipprack unterrichtete einige klassische Feldenkrais-Lektionen für Atem, Kiefer, Gesicht und eine gute Selbst-Organisation. Da sie selbst erfahrene Chorsängerin mit Zusatzausbildungen zu Atem- und Stimmarbeit ist, konnte sie während der Feldenkrais-Stunden den Transfer zum Sin-



gen anbieten. In den Chor-Phasen erarbeitete Tobias Dreher Kanons und kleine mehrstimmige Stücke und verwies an geeigneten Stellen auf die sensorischen Erfahrungen aus der Feldenkrais-Arbeit. Die Teilnehmenden empfanden die Verbindung von Feldenkrais und Gesang als sehr bereichernd und waren überrascht, wie schnell sie das Repertoire lernten. Am Ende gab der Workshop-Chor spontan ein kleines Konzert im Seminarhaus.

#### MINI-WORKSHOPS ODER INTENSIVTAGE

Wenn Chöre mit der Feldenkrais-Methode arbeiten möchten, sind Mini-Workshops oder Intensivtage denkbar. Für Tobias Meisberger haben sich Intensivtage außerhalb des normalen Probenbetriebs bewährt. Hier können sich die Teilnehmenden auf ein vertieftes Erleben der Verbindung von Körper und Stimme einlassen. «In routinemäßigen Proben kann man Bewegungsthemen nur antippen, es muss am Repertoire, an Interpretation, und Agogik gearbeitet werden. Außerdem können manche originäre Feldenkrais-Lektionen eine so starke körperlich-seelische Wirkung hervorrufen, dass man danach nicht übergangslos weiter am sängerischen Repertoire arbeiten kann,» resümiert Meisberger. Der Aha-Effekt komme dann, wenn die Sänger:innen plötzlich spüren, wie sie beispielsweise den Unterkiefer hängen lassen oder Freiheit im Bereich der unteren Rippen herstellen können.

#### « ... DAS GUTE SICH AUSBREITEN LASSEN »

Feldenkrais-Lektionen enthalten ein schier unerschöpfliches Reservoir an Bewegungsvariationen, mit denen sich Aufrichtung und Balance, Atmung und Bewegungsspielräume verbessern lassen. Vor allem aber vermitteln sie freudvolles Lernen. So resümiert Anja Schlenker-Rapke: «Pädagogisch habe ich bereits während meiner Heidelberger Feldenkrais-Ausbildung aufgehört, in «Fehlern» und «Baustellen» bei mir selbst und bei Schüler:innen zu denken, sondern eher: «Was klappt gut? Was sind die Stärken? Welcher Vokal geht am besten? Wo ist die Stimme zu Hause?» Ein Grundgedanke der Feldenkrais-Arbeit ist ja, das Gute sich ausbreiten zu lassen, um störende Muster langsam abzubauen. So halte ich es grundsätzlich in meinen Stunden und auch meinen Chorproben und komme damit sehr gut klar.»

Die Autorin arbeitet als freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin, singt im Chor und war von 2010 bis 2023 im Projektmanagement, Marketing und Fundraising des Deutschen Chorverbands tätig.

[www.feldenkrais-daniel.de](http://www.feldenkrais-daniel.de)



[www.feldenkrais.de/practitioner-finden](http://www.feldenkrais.de/practitioner-finden)  
[www.feldenkraisberlin-info.de](http://www.feldenkraisberlin-info.de)