



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

Wieder gut
im Leben.

Feldenkreis

Ein modernes Behandlungskonzept in der
Psychosomatischen Rehabilitation

Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

HERAUSGEBER

St. Franziska-Stift
Fachklinik für Psychosomatik
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

LAYOUT

Stabsstelle Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit der
cit Reha-Fachkliniken GmbH



Die Feldenkrais-Methode

Um die Feldenkrais-Methode zu verstehen, ist es sinnvoll, den Hintergrund von Moshé Feldenkrais (1904—1984) zu kennen. Er wurde 1904 in der Ukraine geboren und wanderte als 15-Jähriger nach Palästina aus.

Er beschäftigte sich mit Psychologie, Pädagogik und Jiu Jitsu. Schon in dieser Kunst der Selbstverteidigung ging es um optimale Bewegungen.

In der Pädagogik arbeitete er mit Kindern mit Lernschwierigkeiten. Er schaffte es, sie für das Lernen zu interessieren, ohne sie zu zwingen. Seine Leitidee aus dem Jiu-Jitsu: Gehe niemals gegen die Mechanismen des Widerstandes eines Menschen, sondern arbeite positiv damit, um der Person zu helfen, sich zu verbessern. Er ermutigte seine Schüler wiederholt alles ein bisschen weniger gut zu machen, weniger schnell, weniger elegant etc. Diese innere Haltung ermöglicht, Fortschritte ohne jegliche Anstrengung zu erzielen. Weiter war Feldenkrais Diplomingenieur in den Elektrowissenschaften und Doktor der Physik.

Vor dem Hintergrund seiner naturwissenschaftlichen Kenntnisse über die Mechanik, weitete er sein Interesse auf die Anatomie und die Neurophysiologie aus, als besten Weg einer Veränderung des Selbstbildes.

Hinter den Bewegungsmustern und Körperhaltungen stehen die Lebensmuster und geistigen Einstellungen des Menschen. Das Erscheinungsbild, das Auftreten und die Körperhaltung sind Ausdruck des subjektiven Selbstbildes, über das jeder verfügt. Ist dieses Selbstbild negativ, ist die geistige und körperliche Bewegungsfreiheit eingeschränkt.

Nach Feldenkrais reicht es nicht aus, alleine das Unbewusste bewusst zu machen, es muss sich zudem der körperliche Habitus ändern. Damit steht er in einer Reihe neben Körpertherapien verschiedener Schulen.

*Foto: © International Feldenkrais®
Federation Archive*

Das Selbstbild

Es besteht nach Feldenkrais aus vier Teilen, die an jeder Handlung beteiligt sind: Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken. Aus der Wechselwirkung dieser Teile ergibt sich, dass die Behandlung eines dieser Bestandteile auf die anderen Teile Auswirkungen hat. Da die Regionen im Gehirn, in denen Gefühle und Denken vor sich gehen, der motorischen Region der Gehirnrinde sehr nahe sind und Erregungen und Impulse sich ausbreiten und auf benachbarte Gewebe übergreifen, hat eine Veränderung in der motorischen Region parallele Wirkungen auf das Denken und das Fühlen.

Wird man sich der Zusammenhänge bewusst, die zwischen den Bewegungsabläufen und den psychischen Prozessen bestehen, so erkennt man, wie man sich selber sieht und sein Leben nach diesem Selbstbild eingerichtet hat.

Anwendung

Das Erlernen der Feldenkrais-Methode beruht auf der genauen Wahrnehmung und bewussten Analyse der eigenen Bewegungsmuster und dem daraus resultierenden Körperbild. Diese Form des Lernens ist eine Selbsterfahrung. Sämtliche alltägliche Bewegungsabläufe können so mit dem Feldenkrais-Konzept optimiert werden, wobei Körper und Geist gleichzeitig angeregt und beweglicher werden.

Die Feldenkrais-Methode ist ein pädagogisches Konzept der Selbsterziehung. Lehren und Lernen und damit mögliche Veränderung und Verbesserung der Lebensqualität – nicht Gesundheit und Krankheit – stehen im Mittelpunkt der Arbeit.

Im Gruppenunterricht **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** führen die Teilnehmer verbal angeleitete Bewegungsabläufe durch. Diese orientieren sich an der kleinschrittigen Analyse der Bewegungsentwicklung sowie an unseren alltäglichen Bewegungen. Die Übung ist nicht, wie sonst oft üblich, die Ausführung der Bewegung, vielmehr geht es um die Wahrnehmung derselben hinsichtlich der Merkmale der Ausführung: Tempo, Kraftaufwand, Koordination, Achtsamkeit. Hinzu kommt, während eingeschobener Pausen, das Erspüren der Nachwirkung. So wird die ständige Verknüpfung zwischen Denken, Fühlen und Handeln konkret erfahrbar, es entsteht Bewusstheit durch Bewegung und umgekehrt.

Im Einzelunterricht **Feldenkrais – Funktionale Integration** liegt der Schüler auf einer extra dafür angefertigten Bank und macht keine aktive Bewegung, sondern kann durch Berühren und Bewegen seitens des Lehrers die Zusammenhänge des Bewegungssystems in verschiedenen Positionen erkennen. Es entsteht ein Dialog zwischen

den Händen des einen und dem Körper des anderen. Das Resultat sind oft eindrucksvolle Veränderungen in den Haltungs- und Bewegungsmustern der Lernenden.

Ein Beispiel

Eine Feldenkrais-Kostprobe in Kürze durch eigenes Tun: Ein sogenanntes »one-minute-miracle«.

Beachten Sie dabei bitte Folgendes: Machen Sie einfache, mühelose, leichte Bewegungen, gehen Sie dabei nie über Ihre Grenzen, tun Sie immer nur das, was sich angenehm anfühlt. Bleiben Sie mit den Gedanken bei dem was Sie tun und wiederholen Sie die einzelnen Bewegungen ca. 5–10 Mal. Dann legen Sie eine kleine Atempause von zwei Atemzügen ein.

Setzen Sie sich bitte auf einen Stuhl, auf das vordere Drittel ohne sich anzulehnen. Die Füße stehen beide bequem auf dem Boden.

- Legen Sie Ihre Hände auf die Hüften und drehen Sie Schultern, Arme, Kopf und Augen nach rechts, leicht und einfach und merken Sie sich einen Punkt, zu dem Sie leicht schauen können.

- Nun lassen Sie den Kopf in der Mitte und drehen nur die Schultern nach rechts, nur so weit es leicht geht, immer wieder.

- Nun nehmen Sie, wenn Sie die Schultern nach rechts drehen, den Kopf mit, aber nur so weit wie die Schultern, lassen Sie den Kopf mit den Schultern mitgehen.

- Nun drehen Sie nur den Kopf nach rechts und lassen die Schultern nach vorne gerichtet.

- Lassen Sie Kopf und Schultern nach vorne und bewegen nur die Augen nach rechts, nur so weit, wie es leicht geht!

- Jetzt drehen Sie noch mal alles nach rechts: Schultern, Kopf und Augen und schauen Sie dabei nach dem Punkt, den Sie sich gemerkt haben am Anfang.

- Geht es jetzt leichter sich zu drehen?

Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

Frau Anna Schmidt

Patientenaufnahme

0671 8820-257

Montag – Freitag

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

0671 8820-201



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 www.franziska-stift.de

 0671 8820-190

 St.-Franziska-Stift@fskh.de