

„Die Leichtigkeit und das Fließende faszinieren mich“

EIN GESPRÄCH MIT GUDRUN LANG ÜBER FELDENKRAIS Es war Liebe auf die erste Übung zwischen Gudrun Lang und Feldenkrais. Die Begeisterung der Physiotherapeutin war so groß, dass sie der klassischen Physiotherapie den Rücken zukehrte und sich komplett der Feldenkrais-Methode zuwendete. Im Interview erzählt sie, warum ihr Schritt eine Herausforderung war, sich für sie aber mehr als gelohnt hat.

Wenn ich Feldenkrais höre, denke ich immer an „das Becken von der 6 auf die 12 kippen“. Klar, das ist die berühmteste Feldenkrais-Bewegung. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass in Deutschland als erstes Physiotherapeuten in der Gynäkologie Feldenkrais angewandt haben und in diesem Bereich das Rollen des Beckens eine zentrale Übung ist.

Feldenkrais kann aber natürlich mehr. Mich begeistert vor allem die Langsamkeit, mit der man seinen Körper wahrnimmt. Natürlich ist Feldenkrais nicht nur langsam. Aber zu Anfang ist das langsame Bewegen zentral, denn das haben viele Menschen verlernt. Teilweise erfahren sie beim Feldenkrais zum ersten Mal, dass sie auf der rechten Seite anders organisiert sind als auf der linken. Sie spüren, wo es fließt und wo es hakt. Diese Langsamkeit

war für mich als Physiotherapeutin spannend, denn meine Patienten haben so oft zu mir gesagt: „Wie immer habe ich mir für nichts Zeit genommen, eine Bewegung zu schnell gemacht und mich dabei schlecht bewegt.“ Das zeigte mir: Die Patienten haben kein Gefühl für ihre Bewegungen – sie müssen es in der Langsamkeit neu erlernen. Doch in einer Physiotherapiesitzung fehlt für Langsamkeit einfach die Zeit.

Haben Sie daher der klassischen Physiotherapie den Rücken gekehrt?

Ja, der Hauptgrund war die kurze Behandlungszeit in der Physiotherapie. Der zweite, dass mir das Thema „Übung“ zu sehr im Vordergrund stand und die Themen Entspannung und Körperwahrnehmung immer zu kurz kamen.

Da haben Sie sich für Feldenkrais entschieden?

Ja. Ich habe auf den Stress, den ich damals an der Uniklinik in Tübingen hatte, mit Migräne reagiert. Da wurde mir bewusst, dass die vielen Patienten und all ihre Krankheitsgeschichten bei mir zu einer ständigen Reizüberflutung geführt hatten. Es gab keine Grenzen – als Therapeutin war ich ständig für alle da und habe mich selbst hintenangestellt.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits das Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ von Moshé Feldenkrais gelesen. Ich fand es spannend, habe es aber nicht richtig verstanden. 1985 besuchte ich meinen ersten Feldenkrais-Workshop bei Anna Triebel

Thome. Sie hat die Methode direkt von Moshé Feldenkrais in den USA gelernt. Nach diesem Workshop stand für mich fest: In diesem Bereich mache ich mehr. Die Leichtigkeit dieser Bewegungen und das Fließende haben mich fasziniert.

Und dann haben Sie die Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin gemacht?

So schnell geht das bei Feldenkrais – und auch bei mir – nicht (lacht). Als erstes habe ich weitere Kurse bei Anna Triebel Thome besucht. Nach diesen drei Wochenenden hat sich in meinem Körper viel verändert. Migräne hatte ich nach diesem Kurs nie wieder und mir wurde bewusst, wie wichtig es ist, Grenzen einzuhalten und Pausen zu machen. Die Selbsterfahrung hat dazu geführt, dass ich mich entschieden habe, die Feldenkrais-Ausbildung zu machen. Doch dann kam ja erst noch das Bewerbungsverfahren.

Sie mussten sich für die Feldenkrais-Ausbildung bewerben?

Es gibt einige Auflagen. Als ich mich 1986 entschloss, die Ausbildung zu machen, startete der nächste Kurs erst 1988 in Malmö und Chicago. Aber das war gut, denn ich musste bis dahin noch etwa 100 Unterrichtsstunden in Feldenkrais besuchen und benötigte Referenzen von drei Feldenkrais-Lehrern, die bestätigen, dass ich mich als Lehrerin eigne. Erst als ich alles beisammen hatte, konnte ich mich in Malmö für die original Moshé-Feldenkrais-Ausbildung, bewerben. Wir waren über



ZU GEWINNEN

Feldenkrais-Buch



Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung“ mit CD vom Feldenkrais Verband Deutschland, das im Gräfe und Unzer Verlag erschienen ist. Klicken Sie bis zum 14.2.2014 unter www.thieme.de/physiopraxis

> „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Feldenkrais“.



Gudrun Lang ist in ihrem Element. Die Physiotherapeutin lernte kurz nach ihrer Ausbildung die Feldenkrais-Methode kennen und schätzen. Seither hat sie keine Migräne mehr und arbeitet deutlich entspannter. Die 58-jährige lebt in Stuttgart.

V

100 Bewerber, 64 haben sie genommen. Ich hatte das große Glück, unter ihnen gewesen zu sein. So konnte ich im Mai 1988 mit der Ausbildung in Malmö starten.

Wie lief die Ausbildung ab?

Die original Moshé-Feldenkrais-Ausbildung geht fünf Jahre über zweimal drei bis vier Wochen im Jahr. Immer Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr. In den ersten zweieinhalb Jahren beschäftigten wir uns mit der Gruppentherapie am Boden, die Moshé Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ genannt hat. Dabei leitet ein Trainer Bewegungen rein verbal an und variiert diese so, dass seine Schüler die Bewegungen auf immer andere, teils sehr ungewohnte Art und Weise ausführen. Ziel ist es nicht, eine vermeintlich „richtige“ Bewegung nachzuahmen. Vielmehr ist das Nervensystem gefordert, Lösungen für freie und leichte Bewegungen zu finden.

Dann widmeten wir uns der Einzelarbeit, der „Funktionalen Integration“. Bei dieser bewegt der Lehrer seinen Schüler passiv, um individuell nach besseren Bewegungsmöglichkeiten zu suchen und leichtere Bewegungsmuster anzubahnen. Über die Hände des Lehrers bekommt der Schüler Rückmeldung über sich und seine Bewegungen.

Die größte Herausforderung war es, vier Wochen täglich fünf Stunden am Boden an den Bewegungen zu experimentieren, zu erfahren, wie man sich besser und leichter bewegen kann, um keine Schmerzen zu bekommen und dabei nicht allzu müde zu werden. Das erste Jahr war eine immense Selbsterfahrung. Einige brechen in dieser Phase die Ausbildung ab. Das war auch bei uns so. Aber für mich gehörte dieser Pro-

In der Langsamkeit kann man das Gefühl für Bewegungen neu erlernen.

zess einfach dazu. Wie soll man andere darin schulen, sich leicht zu bewegen und Grenzen zu erkennen, wenn man es selbst nicht kann?

Zwischen den Kursen probierten wir die Übungen an uns selbst, an Freunden und Verwandten aus. Nach zweieinhalb Jahren durften wir als Feldenkrais-Studenten „Bewusstheit durch Bewegung“ dann selbst anbieten. Ich hatte das große Glück, dass ich dies in der Krankengymnastik-Praxis meiner Kollegin machen konnte. Ich habe mir den Hobbyraum im Keller ihrer

Praxis eingerichtet und „Bewusstheit durch Bewegung“ in Dreier- bis Fünfergruppen meinen Freunden und Patienten angeboten.

Wie viel kostete die Ausbildung?

Die Ausbildung ist teuer. Das reine Schulgeld kostete in Schweden damals rund 35.000 DM. Alles in allem zahlte ich etwa 70.000 DM. Schließlich habe ich zehnmal drei bis vier Wochen in meinem Job gefehlt, musste nach Malmö reisen und eine Unterkunft zahlen.

Haben Sie sich auf eine bestimmte Klientel spezialisiert oder bieten Sie „Feldenkrais für Jedermann“ an?

Ich biete Feldenkrais für Jedermann an. Aber ich habe ganz viele Patienten mit Schulter-, Nacken- und Kopfbeschwerden. Ich denke, das kommt daher, weil ich in diesen Bereichen selbst Probleme hatte und sehr sensibel für diesen Bereich bin.

Sie haben Ihre Feldenkrais-Praxis in Stuttgart seit 1996. Waren Sie zuvor als Physiotherapeutin selbstständig?

Nicht direkt. Von 1986 bis 1996 arbeitete ich in der Praxis meiner Kollegin als freie Mitarbeiterin, wo ich auch meine ersten Feldenkrais-Kurse anbieten durfte. Meine



physiopraxis-Redakteurin Kathrin Bauer besuchte Gudrun Lang und konnte die wohltuende Langsamkeit selbst erleben.

Gruppen kamen gut an. Doch zu diesem Zeitpunkt dachte ich noch, dass ich auch mit der Krankengymnastik weitermache. Erst 1996 merkte ich, dass ich mich entscheiden muss. Bei Feldenkrais sollte ich langsam sein und entspannt unterrichten, in der Krankengymnastik war die Zeit mit den Patienten immer knapp und die innere Anspannung groß. Das konnte auf Dauer nicht funktionieren. So habe ich mich als Feldenkrais-Lehrerin selbstständig gemacht. Geeignete Räumlichkeiten zu finden, war schwierig. Über Freunde kam ich zum Focus-Zentrum, einer Praxisgemeinschaft, wo jeder auf eigene Rechnung arbeitet. Dort bin ich nun seit 17 Jahren.

Braucht man besondere Räumlichkeiten oder eine spezielle Ausstattung, wenn man sich mit Feldenkrais selbstständig machen möchte?

Man braucht einen großen Gruppenraum. Den konnte ich allerdings zu Beginn alleine nicht finanzieren. Als ich dann aber so erfolgreich mit meiner Gruppenarbeit war, habe ich mich entschieden, im Focus-Zentrum sowohl einen Einzel- als auch einen Gruppenraum zu mieten. Dieser hat

80 Quadratmeter und es passen zehn Leute rein – optimal.

Wie werben Sie für Ihre Angebote?

Ich habe eine Homepage und einen eigenen Feldenkrais-Flyer, den ich in Biomärkten und alternativen Cafés auslege. Außerdem bringt das Focus-Zentrum eine eigene Werbebroschüre heraus, in dem jeder seine Arbeit vorstellt und ich noch eine Werbeanzeige schalte. Diese Broschüre erscheint einmal im Jahr, hat eine Auflage von 10.000 Stück und wird hier in Stuttgart verteilt.

Sie bieten auch Kurse an, zum Beispiel an Volkshochschulen. War das Ihre Idee?

Nein, auf mich kam 1998 eine Kollegin zu, die damals in den Ruhestand gegangen ist. Ich konnte ihr Programm an der VHS Fellbach übernehmen. Mit Kursen hatte ich schon 1993 für die AOK begonnen. Das lief sehr gut – bis 2008, als Feldenkrais aus dem Leistungskatalog der Krankenkassen rausflog. Die Begründung: Feldenkrais sei eine zu junge Methode und empirisch noch nicht nachgewiesen. Dafür wurde Akupunktur reingenommen. Tja, seither kämpft unser Verband dafür, dass Feldenkrais wieder bezuschusst wird.

Sie haben den Vergleich: Wie unterscheidet sich Ihre Situation von der eines klassischen Physiotherapeuten – auch finanziell?

Finanziell ist die Zusammenarbeit mit der Volkshochschule eher unattraktiv: Für eine Zeitstunde bekommt man etwa 32 Euro. Aber die VHS-Kurse sind eine gute Möglichkeit, die breite Öffentlichkeit auf die Feldenkrais-Methode aufmerksam zu machen.

In meiner Praxis verlange ich 60 Euro für eine Einzelstunde über 50 Minuten, eine Gruppenstunde für 60 Minuten kostet 14 Euro. Bei zehn Teilnehmern ist das finanziell schon deutlich interessanter. Pro Tag kann ich maximal vier Einzelstunden und beispielsweise abends noch eine Gruppenstunde anbieten. Mehr geht aufgrund der hohen Präsenz, die vom Therapeuten gefordert wird, nicht. Für mich ist das Arbeiten jetzt viel entspannter, ich habe mehr Zeit, bin nicht mehr so abgearbeitet und fühle mich nicht verbraucht. Doch einen großen Nachteil hat meine Arbeit: Es gibt

Zeiten, in denen nicht viel los ist – vor allem im August. Im Sommer ist Feldenkrais nicht so gefragt, weil die Leute mehr draußen sein wollen. Außerdem scheint es den Menschen besser zu gehen, wenn die Sonne scheint.

Und wie gehen Sie mit dem Sommerloch um?

Ich biete Ferienseminare an. Meine Dreitages-Seminare kommen gut an. Den Leuten gefällt es, in einen kleinen Urlaub zu fahren und dort jeden Tag drei Stunden Feldenkrais zu machen.

Würden Sie sich noch einmal selbstständig machen?

Ja, ich würde es jederzeit wiederholen. Vor allem weil es nie langweilig wird. Ich bin in einem Feldenkrais-Advanced-Training, bei dem ich alle zwei Monate einen Tag für mich nutzen und neue Bewegungen lernen kann. Es gibt so viele Übungseinheiten, so viele Möglichkeiten, zu unterrichten und neue Übungseinheiten zu finden, dass beim Unterrichten wirklich nie Routine entsteht.

Würden Sie etwas anders machen?

Schwierige Frage. Viele sagen zu mir, ich hätte mich früher besser vermarkten können. Aber aktuell kommen immer wieder von ganz allein neue Projekte auf mich zu, beispielsweise Kurse in der beruflichen Gesundheitsförderung. Das ist toll, weil es zeigt, dass ich mir anscheinend einen ganz guten Namen gemacht habe. So langsam zahlt es sich also aus.

Was raten Sie Kollegen, die sich ebenfalls aus der klassischen Physiotherapie zurückziehen möchten?

Dass zuerst die eigene Selbsterfahrung im Vordergrund steht: Wie geht es mir, meinem Körper und meiner Psyche? Was möchte ich an meiner Lebensführung verändern? Was soll leichter werden? Was bewegt mich, aus der Physiotherapie auszubrechen? Dieser Selbsterfahrungsprozess ist ganz wesentlich – egal, welchem Bereich man sich zuwenden will, ob QiGong, Yoga oder eben Feldenkrais. Man muss zuerst seinen Ist-Zustand analysieren und sich dann überlegen, mit welcher Methode sich die gewünschten Veränderungen herbeiführen lassen. *Das Gespräch führte Kathrin Bauer.*