

Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Informationsbroschüre für Patienten, Angehörige, Ärzte und Krankenkassen

Ergebnisse aus Forschung und Praxis



Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Stressbewältigungs-
Training für Lehrer
des Landes
Sachsen-Anhalt
Dr. Ute Karnahl

Seit 2002 führe ich jährlich zum Beginn der Sommerferien ein viertägiges Stressbewältigungstraining für Lehrer aller Schulformen des Landes Sachsen-Anhalt durch, ...

... das vom Landesinstitut für Lehrerweiterbildung veranstaltet wird.

Am Kursbeginn wird mit Hilfe von Fragebögen ermittelt, ob die Teilnehmer durch ihr eigenes Verhalten im Umgang mit Stress ein erhöhtes Risiko tragen, krank zu werden. Die Ergebnisse werden in Einzelgesprächen ausgewertet und erste Ansätze persönlicher Veränderungen erarbeitet, die in den folgenden Tagen durch Gruppengespräche, Diskussion und Bewegungslektionen vertieft werden.

Erstmals umfasst dieser Kurs neben den konventionellen kognitiven Stressbewältigungsthemen (Analyse von Stressoren, kurzfristige, langfristige Reaktionen, Entspannungsmöglichkeiten etc.) den Einsatz der Feldenkrais-Methode. Stress auslösende Verhaltensweisen werden vom Feldenkrais-Lehrer bewusst gemacht und durch gesündere Lösungsvorschläge variiert. Gleichzeitig können die Teilnehmer die ursächlich diesem Verhalten zugrunde liegenden inneren Einstellungen und Sätze erleben und wahrnehmen. Über diese Einstellungen wird anschließend im Gruppengespräch reflektiert und mögliche Alternativen besprochen.

Die Teilnehmer lernen, mit Anforderungen und Problemen gesünder umzugehen und somit ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit stärker selbst zu beeinflussen. Dies zeigt sich im Respektieren von Grenzen und/oder Schmerz,

mehr Pausen, langsamerem Tempo, mehr Achtsamkeit, weniger Kräfteinsatz und Verausgabungsbereitschaft, mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Gleichzeitig wird durch die Bewegungen in den Feldenkrais-Lektionen die Entspannungsfähigkeit entwickelt, steigt die Beweglichkeit und verringern sich Anspannung und Schmerzen.

Über die Jahre 2002 bis 2006 nahmen 102 Lehrer an diesem Training teil, die am Kursende befragt wurden. 60% der Teilnehmer fanden den Kurs sehr gut, 40% gut; 92% bezeichneten den Einsatz der Feldenkrais-Methode als sehr geeignet, 8% als gut geeignet. Die Teilnehmer betonten u. a. »das Erleben des eigentlich ganz natürlichen Rechts, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, Ruhe zu finden und zu genießen. Aus neu gewonnener Beweglichkeit auch Freude und (wieder) Ermutigung für eigene Aktivitäten zu spüren«, oder »ich gewann Einsichten darüber, wie ich besser für mich sorgen kann, mir Freiräume schaffe«.

Die Teilnehmer steigerten ihre Widerstandressourcen deutlich, was sich in höherer Distanzierungsfähigkeit vom Arbeitsstress, Angleich von Über-Engagement an durchschnittliche Verausgabungsbereitschaft, besserer emotionaler Befindlichkeit, geringerer Rückzugstendenz, höherem Erfolgserleben und gesteigener sozialer Unterstützung zeigte. ■