



Freie Universität Berlin

Fachbereich Erziehungswissenschaften und Psychologie
Diplomstudiengang Psychologie

Diplomarbeit

Evaluation der Feldenkrais-Methode®

Auswirkungen auf gesundheitsbezogene Lebensqualität, Selbstwirksamkeitserwartung
und Körperbild

Grit Gürlich
&
Volker Neubeck

Erstgutachterin: Prof. Dr. Renate Soellner
Zweitgutachter: Prof. Dr. Dieter Kleiber

Abgabedatum: 15. Dezember 2004

Wir erklären an Eides Statt, dass wir diese Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht haben. Uns ist bekannt: Bei der Verwendung von Inhalten aus dem Internet haben wir diese zu kennzeichnen und mit Datum sowie der Internet-Adresse (URL) ins Literaturverzeichnis aufzunehmen.

Diese Arbeit hat keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Wir sind mit der Einsichtnahme in der Bibliothek und auszugsweiser Kopie einverstanden. Alle übrigen Rechte behalten wir uns vor. Zitate sind nur mit vollständigen bibliographischen Angaben und dem Vermerk "unveröffentlichtes Manuskript einer Diplomarbeit" zulässig.

Berlin, den

Grit Gürlich

Volker Neubeck

"Man kann durchaus behaupten, daß eine ausgeglichene Ausnutzung
des Nervensystems, die man erreicht, wenn man besser mit sich umgeht,
das Leben verlängert."

(Feldenkrais, 1949/1994, S. 178)

An dieser Stelle möchten wir unseren Dank aussprechen. Als erstes möchten wir den Teilnehmern der Feldenkrais- und Sprachkurse für Ihre Teilnahme an dieser Studie, insbesondere für ihre Bereitschaft zum Ausfüllen unserer Fragebögen danken. Ganz herzlich möchten wir auch den KursleiternInnen der Feldenkrais- und Sprachkurse für Ihre Bereitschaft, die Fragebögen in Ihren Kursen auszuteilen, danken. Besonders möchten wir uns für Ihre Hilfsbereitschaft und Ihr Engagement bedanken. In alphabetischer Reihenfolge seien genannt: Ute Birk, Kirsten Jacobs, Petra Lembke-Fuchs, Claudia Mosch, Dr. Bianca Ploog, Dr. Uta Ruge, Florian Schäffler, Heike Schmidt, Irene Sieben, Eve Strauß, Thorsten Strauß, Susanne Wolk und Jochen Zoller. Darüber hinaus bedanken wir uns bei Herrn Bernd Heller für seine Beratung und Unterstützung mit den psychologischen Tests und bei Herrn Prof. Dr. Norbert Klinkenberg für seine Ideen zur unserer Untersuchung. Ebenso sei Frau Barbara Pieper für Ihre hilfreichen Anregungen gedankt. Bei Abiba Saibou und Jens Eiserman möchten wir uns für Ihre Hilfe und Ideen zur Auswertung bedanken. Für Ihre Bereitschaft, uns bei unserem Forschungsprozess zu begleiten, bedanken wir uns bei unseren Professoren Frau Dr. Renate Soellner und Herrn Dr. Dieter Kleiber. Allen hier nicht namentlich genannten Personen, die uns während dieser Zeit unterstützt haben, sei ebenfalls gedankt.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Zusammenfassung | 3 |
| Vorwort..... | 4 |
| Einleitung..... | 6 |
| 1 Theorie | 10 |
| 1.1 Die Feldenkrais-Methode | 10 |
| 1.1.1 Allgemeine Grundlagen und Begriffe..... | 10 |
| 1.1.2 Zur Person von Moshé Feldenkrais | 17 |
| 1.1.3 Bewusstheit durch Bewegung..... | 19 |
| 1.1.4 Funktionale Integration..... | 25 |
| 1.1.5 Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode..... | 29 |
| 1.1.6 Studien zur Feldenkrais-Methode..... | 36 |
| 1.2 Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen | 40 |
| 1.2.1 Allgemeine Grundlagen..... | 40 |
| 1.2.2 Gütekriterien für Interventionsmaßnahmen..... | 41 |
| 1.2.3 Anforderungen für den Nachweis der Wirksamkeit..... | 44 |
| 1.3 Feldenkrais-Forschung und Evaluation | 47 |
| 1.3.1 Gütekriterien und Feldenkrais-Methode..... | 47 |
| 1.3.2 Besonderheiten bei der Evaluation von Feldenkrais..... | 50 |
| 1.3.3 Zielvariablen | 52 |
| 1.4 Konstrukte..... | 53 |
| 1.4.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität..... | 53 |
| 1.4.2 Selbstwirksamkeitserwartung | 55 |
| 1.4.3 Körperbild..... | 57 |
| 1.5 Fragestellung und Hypothesen..... | 61 |
| 2 Methode | 63 |
| 2.1 Untersuchungsdesign..... | 63 |
| 2.2 Erhebungsinstrumente | 65 |
| 2.3 Stichprobenerhebung | 68 |
| 2.4 Methoden der Datenauswertung..... | 69 |
| 2.4.1 Auswertung qualitativer Daten..... | 69 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 2.4.2 | Auswertung quantitativer Daten | 72 |
| 3 | Ergebnisse..... | 75 |
| 3.1 | Stichprobenbeschreibung..... | 75 |
| 3.2 | Ergebnisse qualitativer Inhaltsanalyse..... | 78 |
| 3.3 | Ergebnisse quantitativer Daten | 89 |
| 3.3.1 | Gesundheitsbezogene Lebensqualität | 89 |
| 3.3.2 | Selbstwirksamkeitserwartung | 92 |
| 3.3.3 | Körperbild..... | 93 |
| 4 | Diskussion | 95 |
| | Literaturverzeichnis | 101 |
| | Anhang A | 115 |
| | Anhang B | 116 |

Zusammenfassung

Die Feldenkrais-Methode ist eine Form somatischen Lernens, die kleine Bewegungen und direkte Aufmerksamkeit nutzt, um Bewegung zu erweitern und menschliches Funktionieren durch *Bewusstheit durch Bewegung* oder *Funktionale Integration* zu vergrößern. Viele Menschen besuchen in ihrer Freizeit Feldenkrais-Kurse und lernen mit Hilfe dieser Methode.

Die vorliegende Arbeit untersuchte die Motive von Menschen für die Teilnahme an Feldenkrais-Kursen *Bewusstheit durch Bewegung* und auf welche Weise die Teilnehmer ihrer subjektiven Einschätzung nach von der Methode profitieren. Basierend auf den Zielen der Feldenkrais-Methode war ein weiteres Anliegen der Studie zu untersuchen, ob die Teilnahme an den Kursen Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Selbstwirksamkeitserwartung und das Körperbild hat.

Insgesamt nahmen 148 Personen an dieser Untersuchung teil, 92 davon besuchten Feldenkrais-Kurse. Die anderen 56 Personen waren Teilnehmer von Sprachkursen und stellten in dieser Untersuchung die Kontrollgruppe dar, die in ihrer Freizeit keine Feldenkrais-Kurse besucht. Den Teilnehmern beider Gruppen wurde zu Beginn des Erhebungszeitraums und nach vier Wochen ein Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-12), zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) und zum Körperbild (FKB-20) ausgeteilt. Die Teilnehmer der Feldenkrais-Kurse beantworteten zusätzlich in einem qualitativen Teil Fragen hinsichtlich ihrer Motivation zur Teilnahme an den Kursen und zu subjektiv empfundenen Auswirkungen aufgrund der Methode.

Obwohl nach Auswertung der quantitativen Daten keine signifikanten Veränderungen in der Feldenkrais-Gruppe sichtbar waren, deuten die qualitativen Antworten insgesamt auf positive Veränderung aufgrund der Ausübung der Feldenkrais-Methode hin. Trotz des kurzen Erhebungszeitraums von nur vier Wochen gaben 56% der Teilnehmer der Feldenkrais-Gruppe Verbesserungen insbesondere in den Bereichen Körpergefühl, Entspannung, Schmerzen und Ausgeglichenheit an. Da die Methode praktisch frei von Nebenwirkungen ist, sollten weitere Untersuchungen zur Wirksamkeit auch mit anderen Zielvariablen z.B. Auswirkungen auf Stimmung und Wohlbefinden, Selbstkonzept durchgeführt werden. Angeregt durch neuere Forschungserkenntnisse aus der Neurologie, welche die Grundannahmen der Feldenkrais-Methode stützen, sollten zukünftige Untersuchungen auch bildgebende Verfahren mit einbeziehen.

Vorwort

Stellen Sie sich folgende Szene vor:

Eine Mutter steht mit ihrem kleinen Kind an einer Straße. Sie möchte diese Straße überqueren und sie möchte ihrem Kind beibringen, später selbst Straßen sicher zu überqueren. Das Kind ist in einem Alter, in dem es die Begriffe rechts und links kennt. Die Frau erklärt, dass man erst nach links schaut, dann nach rechts und noch mal nach links. Und wenn alles frei ist, dann erst geht man über die Straße. Das Kind tut ihr gleich, indem es seinen Kopf in die erwähnten Richtungen dreht. Sie überqueren gemeinsam die Straße.

An dieser Szene scheint nichts Besonderes. Ist es vielleicht auch nicht. Mutter und Kind sind sich ihrer Person selbst bewusst, ihnen sind die Begriffe links und rechts bekannt und sie drehen Köpfe und Körper in diese Richtungen.

Was das Nervensystem während dieser Momente an Leistung vollbringt, ist den handelnden Personen zum Glück nicht bewusst. Müssten wir alle diese Dinge selbst steuern, könnten wir uns nicht im Raum bewegen.

Wir können an dieser Stelle nicht alles aufzählen, was das Nervensystem hier leistet. Genannt seien beispielsweise der Gleichgewichtssinn, die Drehbewegung und Koordination von Kopf und Körper, die Bewegung der Augen, die Kontraktion einzelner Muskeln und ihr Zusammenspiel und weitere Bereiche. Aber was passiert eigentlich alles, z.B. wenn sich die Augen in eine Richtung drehen? Oder wenn man einmal betrachtet, welches Muskelzusammenspiel erforderlich ist, um die Augen scharf stellen zu können. Wie geht Bewegung vonstatten?

Solche oder ähnliche Fragen hat sich der (Atom-)Physiker Dr. Moshé Feldenkrais Mitte des 20. Jahrhunderts gestellt. Sie scheinen einfach und doch sind sie unserer Meinung nach sehr zentral. Denn wie sich ein Mensch bewegt, drückt auch etwas darüber aus *wie* sich dieser Mensch im Leben bewegt.

Um die nach Moshé Feldenkrais benannte Methode soll es in der vorliegenden Diplomarbeit gehen. Wir freuen uns, wenn Sie sich, liebe Leser, für unsere Diplomarbeit interessieren. Sie haben nun alle Freiheiten und Möglichkeiten, *wie* Sie mit diesen Informationen umgehen. Wir möchten diese Freiheiten nicht einschränken, Ihnen aber trotzdem eine Empfehlung mit auf den Weg geben. Wenn Sie auch nur einen Teil der Zeit, die Sie zum Lesen dieser Diplomarbeit benötigen, darauf verwenden, Feldenkrais einmal selbst auszuprobieren, sei es nun eine Stunde *Bewusstheit durch*

*Bewegung*¹ (engl. Awareness Through Movement, Abk. ATM (Kapitel 1.1.3)) oder die *Funktionale Integration* (engl. Functional Integration, Abk. FI (Kapitel 1.1.4)), dann werden Sie wahrscheinlich viel mehr dabei lernen, als wenn Sie diese Arbeit "nur" lesen. Wir schließen uns damit einer Empfehlung von Moshé Feldenkrais zur *Funktionalen Integration* an: "Sie sollten Funktionale Integration probieren." (Feldenkrais, 1981/1981, S. 208).

¹Die Begriffe Feldenkrais®, Feldenkrais-Methode®, Feldenkrais-Funktionale Integration®, Feldenkrais-Bewusstheit durch Bewegung® sind rechtlich geschützt. In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf das Zeichen für geschützte Wortmarken verzichtet.

Einleitung

"Betrachten wir einen amüsanten Aspekt. Jede Person, die Sie kennen, hat einen Körper. Vielleicht haben Sie an diese einfache Beziehung noch nie einen Gedanken verschwendet, bitte sehr: Eine Person, ein Körper; ein Geist, ein Körper – ein erstes Prinzip." (Damasio, 2000, S. 174)

Mit diesem, von dem Neurologen Damasio (2000) formulierten, grundlegenden Prinzip geht die Aufhebung der dualistischen Sichtweise, dass Körper und Geist getrennt voneinander existieren können, einher. Damasio (1995) hält den von Descartes formulierten Dualismus für widerlegt und vertritt die Annahme, dass der Körper für den Geist "mehr beisteuert als nur grundlegende Lebensfunktionen und modulatorische Effekte, die sich im Gehirn bemerkbar machen. Vielmehr liefert er einen *Inhalt*, der wesentlicher Bestandteil normaler geistiger Funktionen ist" (S. 302).

Auch der Physiker Dr. Moshé Feldenkrais war von einer Untrennbarkeit von Körper und Psyche überzeugt (Feldenkrais, 1967/1978) und entwickelte eine Methode, welche die Menschen über Bewegung zur Reife bringen kann. Aus folgender Aussage wird jedoch deutlich, dass es ihm um mehr als nur um Bewegung ging: "Die Bewegungen sind gar nichts. Was ich will sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Ich will, daß jeder Mensch seine menschliche Würde wiederherstellen kann" (Feldenkrais nach Kirschner, 1985, S. 34). Feldenkrais (1949/1994) sah sein ganzes Programm als "eines der Umerziehung und nicht der therapeutischen Behandlung" und es ging ihm dabei "um Lehren und Lernen und nicht um Krankheit und Heilung" (S. 255).

Trotzdem ist die Feldenkrais-Methode schwer zu definieren: Im Vorwort der Feldenkrais Guild of North America [FGNA] (1997) zur Feldenkrais-Methode steht, dass jeder Versuch der Definition der Feldenkrais-Methode als "producing a somewhat static . . . of a highly fluid and dynamic method" (S. 1) angesehen werden sollte. Die Feldenkrais-Methode ist keine medizinische Behandlung, keine Massage, keine Körperarbeit und erst recht keine therapeutische Technik (FGNA, 1997; Rywerant, 1983). Vielmehr handelt es sich bei der Feldenkrais-Methode um einen Weg "of handling the body by communicating specific sensations to the central nervous system in order to improve the functions of the motor system" (Vorwort von Hanna in Rywerant, 1983).

Im Jahr 1986 wurde auf der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung die so genannte Ottawa-Charta verabschiedet (World Health Organisation, 1986). Demnach zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess, "allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen" (S. 1). Ein weiteres Ziel dieser Charta ist es, ein "umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen" (S. 1). Häufig wird im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen deshalb das römische Sprichwort: "anima sana in corpore sano" (Juvenal²) ["In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist."] zitiert.

Nach Brähler (1995) kommt dem Körpererleben des Menschen eine wichtige Bedeutung zu, welche unabhängig von herrschenden Theorien ist und die Lebenswirklichkeit des Menschen widerspiegelt. Dieses Körpererleben wird außerdem unabhängig von philosophischen Anschauungen und dem konstruierten Leib-Seele-Problem konzipiert. Allerdings bemängelt Brähler (1995), dass dem Körperempfinden in der klassischen Schulmedizin eher wenig Bedeutung beigemessen wird, was seiner Meinung nach an der Art und Struktur der Ausbildung der Ärzte und Mediziner liege.

Als Reaktion darauf gibt es auf dem Markt der so genannten alternativen Verfahren inzwischen zahlreiche Angebote, deren Wirkung teilweise noch nicht ausreichend wissenschaftlich belegt ist. Eine Übersicht hierzu findet sich bei Kaptchuk und Eisenberg (2001). Um zukünftig Aussagen über die Wirksamkeit von alternativen Verfahren treffen zu können, gewinnen Modelle zur Qualitätssicherung immer mehr an Bedeutung. Gerade im Hinblick auf die im gegenwärtigen Sozial- und Gesundheitssystem immer weniger gefüllten Kassen ist deshalb die Qualitätssicherung von "eminenter Bedeutung" (Hager, Patry und Brezing, 2000, S. 2).

Auch die Feldenkrais-Methode könnte als ein alternatives Verfahren angesehen werden, deren Wirkung noch nicht ausreichend belegt ist (Hopper, Kolt & McConville, 1999). Die Grundlagen der Feldenkrais-Methode bilden Erkenntnisse aus Physik, Anatomie, Psychologie und Pädagogik (Feldenkrais, 1949/1994). Moshé Feldenkrais hat jede Person als ein Individuum angesehen und untersucht, wie sich diese Person in ihrer Umwelt "bewegt". Bei der Feldenkrais-Methode handelt sich um eine Theorie einer ganzheitlichen somatischen Erziehung, immer mit Blick auf die individuellen Gegebenheiten einer einzelnen Person. Der Begriff 'Soma' bezeichnet nach Gold (2004) das, "what each of us ist, to ourselves" (S. 1) und gewinnt im Gesundheitsbereich

² Altrömischer Satiriker, geb. um 60 n. Chr., gest. 127 n. Chr.

zunehmend an Bedeutung (Gold, 2004). 'Education' verdeutlicht, dass es um Lernen und Empowerment geht. Bei somatischer Erziehung übernimmt das Individuum einen hohen Grad an Eigenverantwortung für sich und seine Prozesse. Die Anwendungsgebiete der Methode sind so vielfältig wie das Leben selbst (Russell, 2004).

Welche Gründe gibt es, die Feldenkrais-Methode auszuüben und inwiefern profitieren die Teilnehmer von Feldenkrais-Gruppen? Die Beantwortung dieser Frage ist ein Ziel dieser Arbeit. Ein weiteres Ziel ist die Frage, ob durch die Teilnahme Veränderungen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, der Selbstwirksamkeitserwartung und des Körperbilds hervorgerufen werden.

Als nächstes folgt ein Überblick über den Aufbau dieser Diplomarbeit.

Der Theorieteil beginnt mit einer Darstellung der Feldenkrais-Methode. Dazu wird die Methode vorgestellt und die wichtigsten Grundbegriffe werden erläutert (Kap. 1.1.1). Es folgt eine kurze Beschreibung des Lebens und der Person Moshé Feldenkrais' (Kap. 1.1.2), was für das Entstehen der Methode und zu ihrem Verständnis beitragen soll. Die beiden Grundformen der praktischen Ausführung der Feldenkrais-Methode *Bewusstheit durch Bewegung* (Kap. 1.1.3) und *Funktionale Integration* (Kap. 1.1.4) werden anschließend vorgestellt. Dann folgt ein Abschnitt mit möglichen Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode. Hier werden die physikalischen und psychophysiologischen Grundgedanken zusammengefasst und anhand neuerer Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Neuro- und Verhaltensphysiologie ergänzt (Kap. 1.1.5). Das Kapitel endet mit einem Überblick über aktuelle Studien zur Untersuchung der Feldenkrais-Methode (Kap. 1.1.6).

Im Abschnitt "Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen" (Kap. 1.2) wird zunächst allgemein auf die Evaluation von Interventionsmaßnahmen eingegangen (Kap. 1.2.1). Anschließend werden wichtige Gütekriterien für Interventionsmaßnahmen vorgestellt (Kap. 1.2.2) und Anforderungen an Evaluationsstudien und an Wirksamkeitsnachweise (Kap. 1.2.3) erläutert.

Kapitel 1.3 gibt einen Überblick über die Besonderheiten bei der Evaluation der Feldenkrais-Methode (Kap. 1.3.2). Außerdem wird die Methode an den unter Kapitel 1.2.2 vorgestellten "allgemeinen Gütekriterien für Interventionsprogramme" gemessen. Aufgrund dieser Erkenntnisse werden Zielvariablen für mögliche Untersuchungen zur Methode (Kap. 1.3.3) abgeleitet.

Im Kapitel 1.4 geht es um die Darstellung der in dieser Evaluation untersuchten Konstrukte "gesundheitsbezogene Lebensqualität" "Selbstwirksamkeit" und "Körperbild".

Der methodische Teil (Kap. 2) enthält eine Beschreibung der durchgeführten Untersuchung. Es werden die Erhebungsinstrumente (Kap. 2.2) sowie die Konzeption und Durchführung der Untersuchung (Kap. 2.1 und 2.3) vorgestellt und die Vorgehensweise bei der Datenauswertung einschließlich der verwendeten Auswertungsmethoden werden erläutert (Kap. 2.4).

Die Ergebnisse der Untersuchung werden in Kapitel 3 dargestellt. Dabei wurde versucht, die durch qualitative und quantitative Methoden gewonnenen Ergebnisse in die eingangs gestellten Forschungsfragen zu integrieren.

Im letzten Kapitel (4) erfolgt die Diskussion der gewonnenen Ergebnisse und ihre Einordnung vor dem Hintergrund der in den ersten Kapiteln dargestellten theoretischen Annahmen.

1 Theorie

1.1 Die Feldenkrais-Methode

In diesem Kapitel werden die der Feldenkrais-Methode zu Grunde liegenden theoretischen Annahmen und das Leben von Moshé Feldenkrais vorgestellt. Ergänzt werden die theoretischen Annahmen durch neuere Forschungserkenntnisse aus dem Bereich Neurologie und durch aktuelle Studien zur Untersuchung der Feldenkrais-Methode.

1.1.1 Allgemeine Grundlagen und Begriffe

"Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode können wir uns erfahren als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was ihnen angemessen ist, das, was sie in ihrer Entwicklung weiterbringt." (Triebel-Thome, 1989, S. 7).

Feldenkrais (1967/1978) geht davon aus, dass Lernen am besten über körperliche Bewegung stattfindet. Kinder lernen auf diese Art, z.B. den Übergang vom Krabbeln zum Gehen durch spielerisches Ausprobieren. Aber irgendwann im Leben gelangen die meisten Menschen an einen Punkt, an dem sie nicht mehr weiter lernen. Das bedeutet, dass gelernte Bewegungsabläufe und -muster nicht weiterentwickelt werden. Nach Auffassung von Feldenkrais (1981/1986) haben die Menschen das Lernen aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät dafür, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr erlernen, sie hätten keine Zeit oder es fehle ihnen die nötige Fähigkeit. Durch seine Methoden *Bewusstheit durch Bewegung* (siehe Kap.1.1.3) und *Funktionale Integration* (siehe Kap.1.1.4) möchte Feldenkrais die Menschen dazu bringen, diesen Lernprozess wieder aufzunehmen, alte Bewegungsmuster aufzudecken und alternative Bewegungen auszuprobieren (Feldenkrais, 1967/1995).

Bei *Bewusstheit durch Bewegung* handelt es sich um ein Gruppensetting, bei dem der Feldenkrais-Lehrer³ verbale Bewegungsangebote unterbreitet, die die Schüler ihren Möglichkeiten entsprechend umsetzen. Unter *Funktionaler Integration* versteht Feldenkrais (1981/1981) das "Anfassen, Berühren, Bewegen, dieses Be-Greifen und Be-Handeln menschlicher Körper" (S. 25). Beide Methoden ergänzen einander und durch

³ Auf Grund besserer Lesbarkeit beschränken wir uns in der vorliegenden Arbeit bei Berufs- und Personenbezeichnungen auf die männliche Form.

ihre Kombination "können Patienten lernen, die in der Gruppenarbeit vermittelten Methoden auf Art und Weise des inneren Dialogs der Einzelarbeit für sich anzuwenden" (Klinkenberg, 2000b, S. 56).

In beiden Techniken wendet Feldenkrais alles an, was er gelernt hat, um "Gesundheit, Gemütsverfassung und Können derer zu verbessern, die zu mir um Hilfe kommen, und um sie besser zu befähigen, ihre Schmerzen, ihre Angst, ihre Schwierigkeiten überhaupt zu meistern und loszuwerden" (Feldenkrais, 1981/1986, S. 22).

Die verschiedenen Lektionen der Feldenkrais-Methode sollen die Bewusstheit des Lernenden für seine Art sich zu bewegen und zu verhalten vergrößern. Dadurch werden das eigene Ich-Bild und das Körperbild verbessert (Feldenkrais, 1967/1995), was viele Veränderungen nach sich zieht, z.B. eine subjektiv gesteigerte Lebensqualität, Verbesserung, Zunahme und Erweiterung von Selbstvertrauen, Lernvermögen, Handlungskompetenz, Leistungsfähigkeit und Eigenwahrnehmung (Pieper & Weise, 1996, 2000). Als ein weiteres Ziel der Feldenkrais-Methode gilt, den Schülern ein Höchstmaß ihrer eigenen Möglichkeiten durch die Macht ihres Geistes zugänglich zu machen. Gleichzeitig ist es ein Versuch, die Geheimnisse des menschlichen Gehirns und die Veränderbarkeit habitueller motorischer Verhaltensweisen zu erforschen mit dem Ziel, den sensomotorischen Teil des Nervensystems zu reprogrammieren, damit er seine Funktion besser ausführen kann (Friedmann, 1989). "Reorganisation der sensomotorischen Teile des Nervensystems, die eine bessere Funktion dieser Teile zur Folge hat, bewirkt ein besseres Allgemeingefühl, dessen Ursache nicht körperliche Übung, sondern die Reprogrammierung des Nervensystems ist, die heilend auf das Muskelsystem wirkt" (S. 78f.). Das Ergebnis der Re-education ist die Fähigkeit, Kontrolle über die Erregungszustände des Körpers zu erlangen und sich dessen bewusst zu werden, wie man zuvor erworbene Bewegungsgewohnheiten verändern und neue, bessere und wirksamere entwickeln kann (Friedmann, 1989). Dass es dabei nicht unbedingt darum geht, ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, beschreibt Rywerant (1983): "The real importance of such a learning process is not the achievement of the ultimate goal, but the fact that new options for learning and improvement are being opened for the person" (S. 183).

Da Feldenkrais (1967/1995) die Meinung vertrat, dass die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihres geistigen Potentials ausnutzen, zielt seine Methode auch darauf ab, die eigenen Fähigkeiten besser zu nutzen und letztendlich zur Selbstverwirklichung zu gelangen.

Dadurch, dass sich die Feldenkrais-Methode an das Gesunde in uns wendet, macht es keinen Unterschied, ob die Anwender der Feldenkrais-Methode krank oder gesund, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler sind. Sie kann in den unterschiedlichsten Varianten und Kontexten angewendet werden (Feldenkrais-Gilde, 2004b).

Feldenkrais (1967/1995) hat ausdrücklich betont, dass es sich bei seiner Methode um eine Lerntheorie und nicht um eine Therapie handelt:

Worin unterscheidet sich organisches Lernen von bloßer Therapie? Von Therapie erwarten wir die Wiederherstellung des Status quo ante und nicht mehr als das. Lernen hingegen ist wie Leben, ein Prozess der Zeit, und er währt, wenn man bereit ist, es sich zu gewähren, ein Leben lang. Dieser Prozess führt über das (früher schon einmal) Erreichte, über den Status quo hinaus zu immer neuer Selbstfindung. Er ist der spielerische, absichtslose Lernprozess, durch den wir als kleine Kinder gelernt haben und der dann irgendwann zum Stillstand gebracht worden ist. Was auf diese Weise gelernt worden ist, ist gekennzeichnet durch Mühelosigkeit. (S. 276)

Bei der Feldenkrais Arbeit handelt es sich weniger um eine festgelegte Technik, als vielmehr um einen Denk- und Arbeitsansatz, der die Grundlage für einen lebendigen Prozess bildet, den jeder einzelne immer wieder aufs Neue angehen kann. Jeder sammelt dabei seine eigenen Erfahrungen, kommt zu eigenen Ergebnissen und lernt auf seine eigene Weise (Feldenkrais, 1985/1992, 1949/1994).

Feldenkrais geht, im Gegensatz zu der vielfach vorherrschenden dualistischen Weltsicht des Menschen, bestehend aus Körper und Psyche, von einer ganzheitlichen Sichtweise vom Menschen aus (Klinkenberg, 2000b). Er versteht "Körper und Geist (oder Leib und Seele, oder Soma und Psyche, oder Struktur und Funktion ...) als zwei verschiedene Aspekte ein und derselben Einheit Mensch" (Feldenkrais 1985/1992, S. 7f.). Folgende Zitate mögen dies verdeutlichen: "Körper und Psyche sind niemals unabhängig voneinander" (Feldenkrais, 1949/1994, S. 221) und "zwischen psychischer und körperlicher Aktivität besteht kein wesentlicher Unterschied" (Feldenkrais, 1949/1994, S. 225).

In der Feldenkrais-Theorie sind die grundlegenden Handlungen eines Menschen: *Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl* und *Denken*. Diese sind an jedem Tun, jeder Handlung und jedem Verhalten zu unterschiedlichen Anteilen beteiligt (Feldenkrais, 1967/1978). Zur *Bewegung* gehören sämtliche Veränderungen des Körpers als ein Ganzes oder in seinen Teilen in Raum und Zeit, in seinem Zustand wie auch in der Konfiguration seiner Teile, sowie die Atmung, Essen und Trinken, Sprechen, Herzschlag und Blutkreislauf. Zu den *Sinnesempfindungen* zählt Feldenkrais außer den fünf geläufigen Sinnen zusätzlich den kinästhetischen Sinn, der Schmerz, Orientierung im Raum, Vergehen der Zeit und Rhythmus beinhaltet. Zu den *Gefühlen* gehören neben Freude, Zorn und Kummer auch Gefühle der Selbsteinschätzung: Minderwertigkeit, Depression, Leidenschaften, Ehrgeiz und Gleichgültigkeit. Und zum *Denken* zählen alle Funktionen des Verstandes (Feldenkrais, 1967/1978).

Wie in *Abbildung 1.1* dargestellt, sind diese vier Elemente miteinander verknüpft und reagieren wechselseitig aufeinander, was durch nachfolgendes Zitat von Feldenkrais (1967/1978) nochmals verdeutlicht wird.

Um nachzudenken, muß einer wach sein und wissen, daß er wach ist und nicht träumt; das heißt, er muß seine körperliche Stellung oder Lage im Verhältnis zum Schwerfeld empfinden und erkennen können. Das bedeutet aber, daß am Denken auch Bewegung, Sinnesempfindung und Gefühl beteiligt sind. Um Ärger oder Freude fühlen zu können, muß einer in einer bestimmten Haltung sein und in irgendeiner Beziehung stehen zu einem anderen Lebewesen oder Gegen-stand. Das heißt, zum Gefühl gehört hier auch, daß er sich bewegt, daß seine Sinne empfinden und daß er denkt. . . . Schrumpft eines dieser Elemente des Tuns so weit, daß es kaum mehr vorhanden ist, dann kann das Leben selbst gefährdet sein. Es ist schwierig, ohne jegliche Bewegung auch nur kurz am Leben zu bleiben. Ein Lebewesen, das aller seiner Sinne beraubt ist, lebt nicht mehr. Kein Lebenstrieb ohne Gefühl: es ist das Gefühl des Erstickens, das uns atmen macht. Ohne ein Minimum wenigstens reflektorischen Denkens würde nicht einmal ein Käfer alt. (S. 31f.)

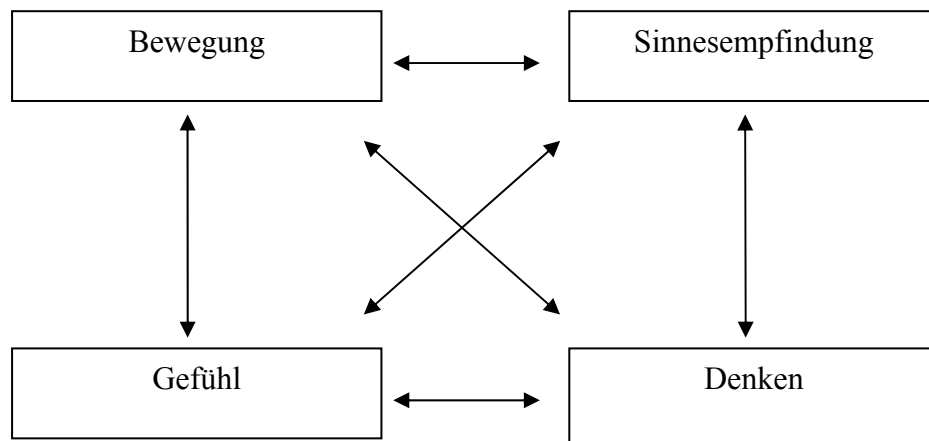


Abbildung 1.1 Die vier grundlegenden Elemente menschlichen Seins
nach M. Feldenkrais (1967/1978, S. 31)

Zusammen bilden diese vier Elemente das Ich-Bild, ein subjektives Bild von uns, das wir in uns tragen, im Gegensatz zur objektiv gegebenen Form unseres Körpers (Klinkenberg 2000b). Dieses Ich-Bild entsteht nach Feldenkrais (1967/1978) durch drei Prozesse: *Vererbung*, *Erziehung* und *Selbsterziehung*. Diese drei Prozesse bestimmen das allgemeine Verhalten des Menschen. Der Teil, der durch Vererbung entsteht, ist schon vor der Geburt festgelegt und umfasst die biologischen Eigentümlichkeiten des Menschen, wie z.B. Skelett, Muskulatur, Gewebe und Sinne. Die Erziehung bestimmt die Sprache, die wir sprechen und damit auch spezifische Formen des Denkens und Reagierens, die innerhalb einer bestimmten Gesellschaft allen gemeinsam sind. Durch die Erziehung wird auch weitgehend die Richtung unserer Selbsterziehung bestimmt, die Feldenkrais (1967/1978) als den wichtigsten der drei Prozesse ansieht. Selbsterziehung wird deutlich in der Art, wie wir selbst mit der Erziehung, die uns zuteil wird, umgehen, was wir aufnehmen, um es zu lernen oder was wir verweigern. Der Anteil der Selbsterziehung nimmt im Laufe der kindlichen Entwicklung zu. Im Säuglingsalter ist die Selbsterziehung kaum ausgeprägt und wird nur ersichtlich in der Ablehnung von allem, was den ererbten Zügen des Organismus fremd ist. Erst mit zunehmender Entwicklung des Organismus handelt das Kind vermehrt seinen individuellen Neigungen entsprechend.

Da die Selbsterziehung der einzige der drei Mechanismen ist, dessen Kontrolle weitestgehend bei uns selbst liegt, setzt hier auch die Feldenkrais-Arbeit an. Während man sich gegen genetische Einflüsse nicht wehren kann und auch die Erziehung jedem mehr oder weniger auferlegt wird, ist die Selbsterziehung bestimmt "vom

Kräfteverhältnis zwischen Erziehung und ererbter Eigenart, d.h. von der Beharrlichkeit und Strenge der erzieherischen Einflüsse einerseits und andererseits von ererbten Merkmalen und dem wirksamen Funktionieren des Nervensystems" (Feldenkrais 1967/1978, S. 20).

Am Anfang der kindlichen Entwicklung ändert sich das Ich-Bild sehr oft von Handlung zu Handlung. Diese Handlungen hängen zum Teil von unserer Erbmasse ab, außerdem von dem, was wir im Lauf unseres Lebens erlebt haben, so z.B. von dem Bild, das wir uns von uns gemacht haben, weiterhin von den physischen, kulturellen und sozialen Umständen, unter denen wir herangewachsen sind und von denen, die unsere jetzige Umwelt ausmachen (Feldenkrais, 1986). Jede Handlungsweise, die man sich einmal zu Eigen gemacht hat, wird die Art und Weise aller späteren Handlungen mitbestimmen. Mit zunehmendem Alter aber werden bestimmte Handlungen zur Gewohnheit und nehmen einen starren Charakter an. Diese Gewohnheiten machen uns blind für die große Auswahl an Alternativen, die uns zur Verfügung stehen. Weil Gewohnheiten nützlich und in ihrem Gebrauch so ökonomisch sein können, ziehen wir es vor, sie nicht zu verändern (Feldenkrais, 1967/1978).

Nach Feldenkrais, (1967/1978) wird eine gesunde Entwicklung des Ich-Bildes von einer Reihe physiologischer Prozesse behindert. Dazu zählt zum einen, dass der Organismus mit Tätigkeiten beschäftigt ist, die, je nach den Erfordernissen der Tätigkeit, die Hemmung bestimmter Zellen und die Mobilisierung anderer verlangen. Wenn der Körper nun ständig mit solchen Tätigkeiten beschäftigt ist, wird eine Anzahl Zellen fast immer gehemmt sein. Zum anderen kann es vorkommen, dass die eine oder andere Funktion überhaupt nicht zur Reife gelangt, entweder, weil sie dem Organismus wertlos erscheint, oder weil seine Triebe ihn in eine andere Richtung lenken und der Organismus so nicht die Zeit findet, diese Funktion auszuüben. Dadurch bleibt das Ich-Bild in den meisten Fällen hinter seinen Möglichkeiten zurück, denn um ein "nützlich funktionierendes Glied" (Feldenkrais, 1967/1978, S. 40) in unserer Gesellschaft zu sein, braucht ein Organismus seine Fähigkeiten gar nicht voll zu entwickeln. Zur Kehrseite der menschlichen Leistungsfähigkeit zählt Feldenkrais auch, dass man sich mit dem Erreichen eines unmittelbaren Ziels häufig bereits zufrieden gibt, ohne sein wirkliches Potential auszuschöpfen. So geht Feldenkrais davon aus, dass "unser Ich-Bild nur etwa 5% dessen erreicht, was es erreichen könnte." (S. 37).

Ein vollständiges Ich-Bild erscheint Feldenkrais (1967/1978) als Ideal und ist dementsprechend selten. Eine Beschränkung unserer Fähigkeiten geht Feldenkrais

zufolge mit Gefühlsschwankungen und Verhaltensstörungen oder –fehlern einher, die ihrerseits das Ergebnis übertriebener und fehlerhafter Gewohnheitsbildung sind.

Um das Ich-Bild zu verändern, beschäftigte sich Feldenkrais (1967/1978) vorwiegend mit der Bewegung, weil er davon ausgeht, dass es vergleichsweise leichter ist, "die Qualität einer Bewegung zu erkennen, als die eines der anderen Faktoren" (S. 59). Außerdem haben wir "von Bewegung mehr Erfahrung als vom Fühlen und Denken, und auch unser Vermögen zu ihr ist größer als zu diesen" (S. 59).

Da, wie in *Abbildung 1.1* dargestellt, die Elemente *Bewegung*, *Sinnesempfindung*, *Gefühl* und *Denken* miteinander verbunden sind, erfahren durch Änderungen in der Bewegung bzw. auf der körperlichen Ebene auch alle anderen Bestandteile Änderungen. So schreibt Feldenkrais (1984/1990), dass es "keine Aktion ohne Empfindung, ohne Gefühl, ohne Denken [gibt], daher wird verbesserte Aktion auch unser Leben verbessern; das bedeutet, daß Fühlen, Empfinden, Denken und Handeln sich verbessern werden" (S. 46f.).

Für Feldenkrais (1984/1990) war es wichtig, zwischen Üben und Lernen zu unterscheiden, weil beim Üben nur das wiederholt wird, was man bereits kennt; dies geschieht mit dem Ziel, darin vertrauter und besser zu werden. "Aber es ist *nur* das, was ihr *kennt*. Ihr habt keine andere Wahl, keine Alternative, keine Verbesserung. Was wir wollen, ist ein "Eureka"-Erlebnis" (S. 135). Im Gegensatz dazu sieht Feldenkrais Lernen als einen Vorgang an, bei dem man lernt, das, was man kann, auf andere Art zu tun, so dass die Wahlmöglichkeiten erweitert werden. Wichtig ist für ihn, dass das Lernen als angenehm empfunden wird, denn "das Unmögliche wird nur dann machbar, wenn es bequem und angenehm durchzuführen ist. Wenn es nicht angenehm ist, dann macht man es auch nicht mehr, nachdem man es gelernt hat; man wird es nie gebrauchen" (S.183).

Mittlerweile hat sich die Feldenkrais-Methode weltweit etabliert. Es gibt einen internationalen Dachverband (die International Feldenkrais Federation [IFF]) und zahlreiche nationale Feldenkrais-Gilden z.B. in Argentinien, Österreich, Frankreich, Israel, den Niederlanden, Neuseeland und Nordamerika (IFF, 2004). In Deutschland gibt es seit 1985 die Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. (Feldenkrais Gilde, 2004a).

Die Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer erfolgt nach international festgelegten Standards (Feldenkrais International Training, 2004). Weltweit existieren Schulen zur Ausbildung in der Methode.

In Deutschland wird die Feldenkrais-Methode in ca. 80 klinischen Einrichtungen im Rahmen von Therapien und Reha-Maßnahmen angewendet (Feldenkrais-Gilde, 2003b). Neben klinischen Anwendungsgebieten, wie z.B. als Maßnahme nach

Bandscheibenvorfällen, bei der Behandlung von Multipler Sklerose, bei Beschwerden des Bewegungsapparates sowie bei psychosomatischen Störungen, wird die Feldenkrais-Methode vor allem auch in nichtklinischen Bereichen eingesetzt, wie z.B. bei der Ausbildung von Musikern und Schauspielern, in der Pädagogik und als präventive Maßnahme. Ein weiterer Anwendungsbereich ist die ambulante Alten- und Krankenpflege sowohl für die Patienten, als auch für die Pflegenden selbst (Czetczok, 1993).

In Berlin arbeiten derzeit mehr als 60 Feldenkrais-Lehrer (bundesweit ca. 1.800), die Kurse in *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration* anbieten (Feldenkrais-Gilde, 2003a). Die Feldenkrais-Methode wird in der gesetzlichen Krankenversicherung zurzeit weder "als Heilmittel noch als Maßnahme der Primärprävention anerkannt" (Cezanne, Graf-Pointner & Höfer, 2004, S. 17). Die Kosten, die ca. 10-15 € pro Termin *Bewusstheit durch Bewegung* betragen, werden von den Teilnehmern selbst übernommen. Nur in begründeten Ausnahmefällen können die Kosten von den Kassen erstattet werden.

1.1.2 Zur Person von Moshé Feldenkrais

Die Informationen zur Person Moshé Feldenkrais sind dem Nachwort von Franz Wurm entnommen (Feldenkrais, 1967/1995) bzw. aus "Body and Mature Behaviour – A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning" (Feldenkrais, 1949/1994).

Moshé Feldenkrais wurde 1904 in Slawuta (Ukraine) als Sohn einer jüdischen Familie geboren. Er starb im Jahre 1984 an den späten Folgen eines Unfalls in Tel-Aviv (Israel).

Als fünfzehnjähriger schloss er sich einer Gruppe von Bauarbeitern an und wanderte zu Fuß in das damalige Palästina aus. Später studierte er Maschinenbau und Elektrotechnik an der Sorbonne (Paris) und erhielt einen Dokortitel in angewandter Physik. Mit Joliot-Curie forschte er auf dem Feld der Radioaktivität. 1938 haben sie zusammen die erste Kernspaltung auf französischem Boden durchgeführt. Nebenbei gründete Feldenkrais den Judo-Club de France (auch 1938) und erhielt als erster Europäer den schwarzen Gürtel im Judo. Ebenfalls 1938 stellte Feldenkrais (1967/1995) "erste Arbeitshypothesen zu einer rationalen Erklärung der Akupunktur" (S. 242) auf, die ihn zur Neurophysiologie führten.

Wegen des zweiten Weltkrieges wurde er von der französischen Regierung nach England geschickt. In seinem Gepäck, das mit französischem Staatssiegel verschlossen

war, befand sich unter anderem die Bauanleitung für die Phosphorbombe. In England arbeitete er in der britischen Admiralität an einer Vorstufe des Radars, später trainierte er Fallschirmjäger. Nach dem Krieg kehrte er nach Israel zurück und leitete seit 1951 die wissenschaftliche Forschungsabteilung der israelischen Streitkräfte.

Mit 26 Jahren veröffentlichte er sein erstes Buch mit dem Titel *Autosuggestion*. Der Durchbruch gelang 1949 mit der Veröffentlichung von *Body and Mature Behaviour* ("Der Weg zum reifen Selbst", 1994), in dem er seine Theorien und Versuche in Neuro- und Verhaltensphysiologie sowie Neuropsychologie darstellte. Weitere Werke waren *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang* (1967), *Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris* (1981), *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* (1981) und *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität* (Entstehung in den vierziger Jahren des 20. Jh.).

In Tel-Aviv gründete er das "Feldenkrais-Institut für die Erforschung und Verbesserung der Bewegung". 1968 begann er in Israel, die ersten Auszubildenden in der Feldenkrais-Methode zu unterrichten (Rywerant, 1983). Seit Mitte der 70er Jahre werden die Methoden *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration* weltweit angewandt.

Den Anstoß zur Entwicklung der Feldenkrais-Methode gab eine alte Knieverletzung, die sich Feldenkrais beim Fußballspielen zugezogen hatte und bei deren Heilung ihm kein Arzt helfen konnte.

Als junger Mann spielte ich Fußball und dabei riß mir ein Kreuzband des Knies. Später stellte sich heraus, daß in allen Stresssituationen meines Lebens, während der deutschen Invasion in Frankreich usw., das Knie anfang wehzutun und den ganzen Tag geschwollen war: Ich konnte nicht laufen. Nach ein paar Jahren konsultierte ich einen Chirurgen. Er untersuchte das Knie und meinte nach einer Röntgendiagnose, es müsse operiert werden. Ich fragte ihn, ob es wahrscheinlich sei, daß die Operation erfolgreich verlaufen würde? Er antwortet, es bestünde eine 50%ige Wahrscheinlichkeit. Ich verabschiedete mich von ihm, ohne mich operieren zu lassen, obwohl er noch sagte, ich könnte mit diesem Knie nicht mehr laufen ... Bevor ich mit dem Knie Ärger bekam, hatte ich dreißig Jahre Erfahrung damit. Ich verwandte eine Menge Zeit dafür, das Knie richtig zu

gebrauchen aber schließlich vergaß ich diesen älteren besseren Weg. ... Ich begann das Knie korrekt zu gebrauchen und es wurde besser. ... Nun, als das Knie wieder in Ordnung war, rutschte ich auf einer Bananenschale aus, und die ganze Sache war wie vorher. Dies hat mich erschreckt, weil ich zu diesem Zeitpunkt der Meinung war, daß ich lediglich das tun würde, wozu ich mich entschlossen hatte. Ich entdeckte, daß ich im Moment des Fallens meine Theorie vergessen hatte und genau wieder das Falsche tat. Ich rutschte aus, wie jeder andere ausgerutscht wäre. Es war etwas Neues für mich, daß Dinge entgegen meinem Bewußtsein, entgegen meiner Entscheidung abliefen. Ich erkannte, daß ich mich bewegte, ohne zu wissen wie. Ich brachte mich dadurch in eine Krise. Dann erkannte ich, daß die meisten Leute in diesem Sinne nicht wußten, was sie taten. Sie wußten noch nicht einmal, daß sie es nicht wußten. Ich las eine Menge Physiologie- und Psychologiebücher, und zu meinem großen Erstaunen fand ich heraus, daß in Bezug auf diese Sache die Menschen dumm, abergläubisch und idiotisch sind. Es gab kein einziges Buch, in dem zu finden war, wie wir funktionieren. (Feldenkrais, 1966/1990a, S. 4f.)

Daraufhin studierte Feldenkrais genau seine Körperbewegungen und verfeinerte seine motorische Körperorganisation, bis er wieder schmerzfrei gehen konnte. Die Grundzüge seiner daraus entwickelten Verhaltenslehren *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration* werden in den nächsten Abschnitten vorgestellt.

1.1.3 Bewusstheit durch Bewegung

"Die Art Lernen, die mit *Bewußtheit durch Bewegung* einhergeht, ist eine Quelle angenehmer Empfindungen, deren Klarheit verloren geht, wenn etwas die Annehmlichkeit trübt." (Feldenkrais, 1981/1986, S. 137).

Das Wort *Bewusstheit* gebraucht Feldenkrais (1981/1986) für "bewußtes Wissen, bewußtes Erkennen, Gewährwerden oder Innesein" (S. 138). Er gebraucht es, um Bewusstsein im Sinne von Wachsein plus Erkennen oder Wissen zu bezeichnen.

Warum ich diesen Zustand >>Bewußtheit<< nenne? Bewußtsein ist die Eigenschaft dessen, der bewußt ist. >>Bewußtsein<< aber meint oft nur den Zustand des Wachseins. Man ist >>bei Bewußtsein<<, wenn man weder tot noch ohnmächtig ist, weder schläft noch träumt. Demnach wäre einer sich bewußt, der bewußt bei Bewußtsein wäre; der sein Bewußtsein wahrnimmt, gewahrt; der sich seiner selbst inne wird und ungefähr dies sei hier vorderhand mit Bewußtheit gemeint. (Feldenkrais, 1967/1978, S. 55)

Bei *Bewusstheit durch Bewegung* handelt sich um eine Methode, bestehend aus zahlreichen Lektionen, in denen die Feldenkrais-Schüler den verbalen Bewegungsanweisungen des Feldenkrais-Lehrers folgen und diese in eine selbstgesteuerte Bewegung umsetzen. Dem Schüler werden Angebote gemacht, die es ihm erlauben, sich seiner Bewegungsmuster bewusst zu werden, neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und sie anzuwenden (Triebel-Thome, 1989).

Feldenkrais nannte seine Klienten "Schüler" oder "Studenten", weil sie bei ihm lernten, sich auf eine neue Art zu bewegen. Die Betonung bei der Methode *Bewusstheit durch Bewegung* liegt nicht auf der jeweiligen Bewegung, sondern auf der Art und Weise, *wie* man sich dabei lenkt und dirigiert, *wie* man diese Bewegung ausführt (Feldenkrais, 1981/1986). Nach den Worten von Feldenkrais (1984/1990), ist beim Lernen "nicht die Tatsache, was man tut, sondern wie man es tut" (S. 33) wichtig, denn das *Wie* ist nach Feldenkrais (1981/1986) das Kennzeichen unserer Individualität, aus ihm erkennen wir unser Vorgehen, den Prozess unseres Tuns. Indem wir merken, *wie* wir dieses oder jenes tun, werden wir vielleicht eine andere Verfahrensweise finden, und das bedeutet: Wir gewinnen freie Wahl, was bei Feldenkrais (1984/1990) bedeutet, dass man zwischen Alternativen wählen kann. Folgendes Zitat soll das unterstreichen:

Wenn man sprechen lernt, dann nur in einer, der "richtigen" Art und Weise. "Ich liebe dich" ist richtig gesagt. Man kann aber dieses "Ich liebe dich" ganz sanft, bestimmt oder schrill aussprechen. Wie ihr seht, gibt es viele Arten, "Ich liebe dich" zu sagen, und jede ist verschieden. Jede hat Einfluß auf die Person, mit der man spricht. So gilt für alles was man tut – sprechen, schreiben, singen -, wenn man es nicht auf zwei verschiedene Arten tun kann, gibt es keine freie Wahl.

Deshalb bedeutet das wirklich wichtige Lernen, imstande zu sein, Bekanntes auf verschiedene Arten ausführen zu können. Je mehr Möglichkeiten man hat, umso freier ist die Wahl. Und je größer deine Auswahl an Möglichkeiten ist, umso mehr bist du Mensch. Sonst wären wir nur wie Computer, die man einschaltet, und die kluge Sachen von sich geben, aber eben nur einspurig. (S.28)

Nur wenn jedem vielerlei Möglichkeiten zur Auswahl stehen, kann man auf ähnliche, aber unterschiedliche Situationen verschieden und angemessen reagieren. Wenn man diese Wahl nicht hat, führt das nach Feldenkrais (1981/1986) zu Unsicherheit, Zweifel oder Angst. Und "bei Angst wird unsere innere Organisation inadäquat oder fehlerhaft, dementsprechend auch unsere Handlungen, und wir schneiden dann schlecht ab" (S. 91).

In der Regel beginnt eine Feldenkrais-Lektion mit der bewussten Wahrnehmung der Ausgangssituation und der genauen Beobachtung der eigenen Bewegungsabläufe. Die Schüler sollen versuchen, ein Gefühl für die verschiedenen Körperpartien zu entwickeln, in einer Position, die maximale Entspannung ermöglicht (vgl. Feldenkrais, 1967/1978, Klinkenberg, 2000b; Triebel-Thome, 1989). Es handelt sich dabei um eine Momentaufnahme der Körperorganisation und der Wahrnehmung. Man forscht nach, wie man liegt, sitzt oder steht, eine bestimmte Bewegung ausführt und was man empfindet. Bestimmte Veränderungen sind nur dadurch möglich, dass man die Wahrnehmung für Details dieser Abläufe vergrößert. Deshalb bestehen die Lektionen meist aus sehr kleinen Bewegungen, die erst am Ende der Stunde zu komplexen Bewegungsabläufen zusammengesetzt werden. Kleine Bewegungen helfen, auch kleine Unterschiede im Körpergefühl wahrzunehmen. Feldenkrais (1984/1990) beruft sich dabei auf das Weber-Fechner-Gesetz (Fechner, 1860; Weber, 1851), demzufolge Reize und Reizreaktionen einem logarithmischen Gesetz folgen. "Die Empfindlichkeit wird umso geringer, je größer der Reiz ist. Ist also der Stimulus groß, können immer nur ganz große Unterschiede wahrgenommen werden" (Feldenkrais, 1984/1990, S.29). Um die nötige Sensibilität zu haben, muss man also die Anstrengung oder den ursprünglichen Reiz vermindern, sonst können kleine Unterschiede nicht erkannt werden, denn "unsere Sinnesorgane sind so beschaffen, daß sie desto besser unterscheiden, je kleiner, schwächer der Reiz ist, der auf sie trifft" (Feldenkrais, 1967/1978, S. 89). Jede Bewegung in den Feldenkrais-Lektionen sollte leicht und behutsam ausgeführt werden, bis kurz vor den Punkt, an dem man eine leichte Spannung oder ein Ziehen spürt

(Feldenkrais, 1984/1990). Außerdem soll die Bewegung langsam erfolgen, damit der für die langsamen Bewegungen zuständige Teil des Gehirns, der die Handlungen organisiert, Schritt halten kann mit dem Tun. Denn wenn die Bewegungen zu schnell ausgeführt werden, setzen sich die vorher automatisch organisierten Handlungsabläufe in Gang. Des Weiteren sollte, was man lernen oder verändern möchte, angenehm sein. Deshalb sollte man sich zu keiner Übung zwingen, sondern aufhören, sobald man müde oder unruhig ist (Feldenkrais, 1984/1990). Ausgehend davon lernt der Schüler, sich entspannter, lockerer, leichter und funktionsgerechter (effizienter) zu bewegen. Entsprechend *Abbildung 1.1* geht Feldenkrais (1984/1990) davon aus, dass ein Mensch, der lernt sich leichter, lockerer und effizienter zu bewegen, auch gleichzeitig sein Denken und Fühlen schult. Wenn Veränderung geschieht, liegt das nicht so sehr daran, welche Bewegung man ausführt, sondern wie man die Bewegung ausführt. Die Art, in der man seine eigenen Bewegungen organisiert, lässt einen erkennen, wie man sein ganzes Leben organisiert (Triebel-Thome, 1989). So macht es einen großen Unterschied, ob man eine Bewegung langsam und ruhig ausführt oder schnell und hastig. Die Bewegungsmuster sind ein Abbild des Gesamtzustandes. Wenn sie dem Menschen bewusst werden, können ihm wesentliche Zusammenhänge in sich selbst bewusst werden – man kann seine eigenen Lebensmuster erkennen. Wenn nun diese Bewegungsmuster durch das Erlernen neuer Bewegungen aufgelöst werden, wird es auch möglich, die Lebensmuster aufzulösen, Alternativen zu erkennen und sie zu wählen. Zusätzlich zum Erkennen seiner Bewegungsmuster und Verändern seiner Gewohnheiten soll man lernen, bei allem was man tut, jede überflüssige Bewegung wegzulassen, alles, was die Bewegung stört, erschwert, behindert oder ihr zuwiderläuft (Feldenkrais, 1967/1978). Diese unnötigen, zum Zweck nicht erforderlichen Handlungen bezeichnet Feldenkrais (1985/1992) als "parasitäre Handlungen" (S. 149). Im Gegensatz zu diesen zeichnen sich "koordinierte, gut gelernte Handlungen" (S. 156) durch folgende Merkmale aus (Feldenkrais, 1985/1992):

1. Mühelosigkeit – Gutes Handeln fühlt sich mühelos an, ungeachtet des tatsächlichen Energieaufwandes.
2. Widerstandslosigkeit - Die Empfindung von Widerstand entsteht, wenn die willkürliche Skelettmuskulatur Impulse empfängt, die einander widersprechen und steht im Zusammenhang mit Fehlern in der Verteilung von Kontraktion in der Muskulatur. Beispielsweise hilft das Anspannen des Kiefers nicht, etwas "zu erfinden, zu schaffen oder sonst zu tun" (Feldenkrais, 1985/1992, S.157). Je

sensibler man gegenüber solchen Widerständen ist, "desto feiner werden Geschick und Fähigkeit sein. Das gilt ganz allgemein fürs Denken, Fühlen, für die Sexualität, für alles Handeln überhaupt" (S. 157).

3. Umkehrbarkeit – Eine korrekte Handlung kann in jeder Phase ihrer Ausführung mühelos angehalten, ihre Fortsetzung verweigert oder gewährt und sie kann umgekehrt werden. Dies gilt aber nur bei absichtlichen Handlungen und ist nach Feldenkrais (1985/1992) das empfindlichste Kriterium richtiger Handlung und richtiger Haltung.
4. Atmung und Fehlhaltung – Anhalten des Atems ist das auffallendste Zeichen von Fehlhaltung und falschem Tun.

Viele Dinge werden aus alten Gewohnheiten heraus getan, mitunter schränken sie z.B. die Atmung ein, überlasten bestimmte Muskeln oder führen zu chronischen Haltungsfehlern. Da man sich aber über viele Jahre hinweg an eine bestimmte Haltung gewöhnt hat, fühlt man sich nur in dieser wohl. Und obwohl die korrekte Haltung besser und theoretisch leichter ist, strengt sie uns an, erstens, weil sie neu ist für uns und zweitens, weil uns die Deformation, die als Folge des Haltungsfehlers eingesetzt hat, zusätzlich behindert (Feldenkrais, 1949/1994). Aus diesem Grund bereitet eine Haltung, die eigentlich mit einem Minimum an Anstrengung verbunden ist, erhebliche Mühe.

Nach Feldenkrais (1949/1994) gehen die herkömmlichen Heilmethoden davon aus, dass man einfach das falsche Verhalten beibehält und einige neue Bewegungen dazulernt. Die neue Haltung lässt sich aber nur so lange aufrechterhalten, wie sich der Betroffene bewusst darauf konzentriert. Sobald die Konzentration nachlässt, und das geschieht immer dann, wenn jemand mit größeren Anforderungen aus der Umwelt konfrontiert wird, kommt es automatisch zu einem Rückfall und der alte Haltungsfehler stellt sich wieder ein. Aber Feldenkrais (1985/1992) hält nicht die Haltung für besser, "welche man in Ermangelung anderer gefunden und beibehalten, sondern die, welche man aus dem erweiterten Spielraum eigenen Vermögens ausgewählt hat" (S. 212).

Oftmals finden in den einzelnen Feldenkrais-Lektionen die Bewegungen im Liegen statt, weil so die Muskeln weniger gegen die Schwerkraft arbeiten müssen als im Stehen oder Sitzen (Feldenkrais, 1949/1994). Wenn man flach auf dem Boden liegt, befreit man das zentrale Nervensystem (ZNS) von den gewohnten exterozeptiven Impulsen, die von den Fußsohlen ausgehen und verändert den größten Teil der propriozeptiven Impulse des gesamten Körpers einschließlich der statolithischen und optischen Impulse. Auf diese Weise ist man dann praktisch keinem Reiz mehr

ausgesetzt, der die gewohnten Reaktionen auf die Schwerkraft auslösen könnte. Alle wesentlichen Muskelaktivitäten, die mit der Schwerkraft zusammenhängen, und die entsprechenden Aktivitäten der Nervenzentren sind in dieser Lage weitgehend ausgeschaltet. Feldenkrais (1985/1992) gibt dazu ein Beispiel:

Wenn wir auf dem Rücken liegen, den Kopf vom Boden ein wenig weggehoben, die Knie gebeugt und die Füße auf dem Boden stehend, so sind alle diese Vorbedingungen erfüllt. Jetzt wird von der Schwerkraft kein Strecker auf einem der gewohnten Wege übers Nervensystem erregt, und nur ein Minimum an Muskularbeit ist vonnöten, um in dieser Stellung zu verharren. (S. 187)

In den verschiedenen Lektionen der Feldenkrais-Methode wird zunächst angeregt, Bewegungen auf einer Seite auszuführen (Feldenkrais, 1986). So spürt man deutlicher den Unterschied zwischen dem, was momentan ist, und dem, was noch möglich ist. Die Bewegungen können dann mit Hilfe des Denkens und der Vorstellungskraft auf die andere Seite übertragen werden. Dabei kann es vorkommen, dass eine Bewegung, die auf der zweiten Seite nur ein paar Minuten gedanklich ausgeführt wurde, viel leichter fällt, dass sie müheloser und selbstverständlicher scheint, als auf der Seite, auf der sie tatsächlich ausgeführt wurde. Eine wichtige Rolle bei diesem Prozess spielt das Corpus Callosum, welches die rechte Gehirnhälfte mit der Linken verbindet. Auf diese Weise wird alles, was eine Hälfte des Gehirns und eine Hälfte des Körpers gelernt haben, auf die andere Seite übertragen (Feldenkrais, 1984/1990). "Das ist die Art von Lernen, die einen Menschen in ein menschliches Genie verwandelt" (S. 157).

Feldenkrais hat im Laufe von 25 Jahren ca. 600 verschiedene Lektionen *Bewusstheit durch Bewegung* entwickelt. Diese Alexander Yanai Lektionen - benannt nach einer Straße in Tel Aviv - wurden in verschiedenen Gruppen unterrichtet und dabei auf Audiobändern aufgezeichnet, um sie anschließend in anderen Gruppen vom Band abzuspielen. Sie wurden solange verändert und immer wieder neu aufgenommen, bis Feldenkrais das Gefühl hatte, dass sie exakt das hervorbrachten, worum es in derjenigen Lektion gehen sollte (IFF, 1996). Inzwischen gibt es über 2000 bis 3000 verschiedene Lektionen *Bewusstheit durch Bewegung*, die im Laufe der Zeit von M. Feldenkrais und seinen Schülern entwickelt wurden (Russell, 2004). Diese beschäftigen sich u.a. mit verschiedenen Organisationsmöglichkeiten der Atmung, mit der Koordination der Beuge- und Streckmuskeln, mit der Differenzierung von Kopf- und Rumpfbewegungen,

dem Erkennen unnützer und unbewusster Anstrengungen in der Beckenmuskulatur, der bewussten Koordination von Körper- und Augenbewegungen und mit den Auswirkungen gedachter Bewegungsentwürfe auf deren Ausführung (Klinkenberg, 2000b). Aber Feldenkrais (1981/1986) betont, dass er keine Patienten behandelt, sondern Lektionen gibt, um Menschen zu helfen, über sich zu lernen. Im Unterricht wird nicht geheilt, sondern es werden dem Menschen Wege aufgezeigt, wie er seine Möglichkeiten so erweitern und seine Funktionen so verbessern kann, dass Veränderung geschieht und die Grenzen dessen erweitert werden, was möglich ist. Denn der Zweck der verschiedenen Lektionen ist es, "das Unmögliche möglich zu machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm" (Feldenkrais, 1967/1978, S. 87).

1.1.4 Funktionale Integration

In seinem Buch "Die Entdeckung des Selbstverständlichen" erläutert Feldenkrais (1981/1981) die von ihm entwickelte *Funktionale Integration*. Bei der *Funktionalen Integration* handelt es sich um ein Einzelsetting, in dem der Feldenkrais-Lehrer seinem Schüler eine "Lektion" gibt (Hanna, 1994). Es handelt sich dabei um ein Verfahren nonverbaler Kommunikation, bei dem der Feldenkrais-Lehrer zunächst die vorhandenen Bewegungsmuster des Klienten erkundet, anschließend dem Schüler mögliche neue Verhaltensmuster aufzeigt und auf die verschiedenen Arten neuromuskulärer "Antworten" des Schülers achtet (Rywerant, 1983). Mit *Funktion* ist das gemeint, "was wir tun, um uns selbst zu erhalten, um in Wechselbeziehung mit der Welt und anderen Wesen zu treten. Und funktionale Integration ist der Prozess, in dem wir eben das mit unserem ganzen Selbst vollbringen." (Ginsberg, 2004, S. 32).

Die Bewegungen werden mit Hilfe von Zug und Druck (Feldenkrais, 1981/1981; Rywerant, 1983) ausgeführt und sollen das Nervensystem, insbesondere das somatosensorische System, welches auf Zug und Druck reagiert (Kolb & Whishaw, 1996), beeinflussen. Die *Funktionale Integration*, schreibt Feldenkrais (1981/1981), wendet sich an

die ältesten Teile unseres sensorischen Systems: die auf Berührung reagieren, auf die Empfindungen von Zug und Druck, auf die Wärme der Hand und ihre Streichelbewegungen. Die im wörtlichen Sinn >>be-handelte<< Person spürt zunehmend den sich verringernden Muskeltonus, das Tieferwerden ihres Atems und seine Regelmäßigkeit, Wohlbehagen im Unterleib, den besseren

Kreislauf in der sich weitenden Haut und sie wird von diesem Empfinden eingenommen. Sie empfindet ihre primitivsten, d.h. entwicklungsgeschichtlich ursprünglichen, vom Bewußtsein vergessenen Verhaltensschemata und erinnert sich des Wohlgefühls eines heranwachsenden kleinen Kindes. (S. 179)

Die Lektionen erfolgen auf eine nicht-direktive, nicht-invasive Art (Hanna, 1994; Strauch, 1987) und sind nach Hanna (1994) geniale und sanfte Wege zur Integration neuer sensomotorischer Muster in unser Zentralnervensystem. Laut Damasio (2000) sind sensomotorische Fertigkeiten "jenes Können, das Sie erwerben, wenn Sie schwimmen, Fahrrad fahren, tanzen oder ein Musikinstrument spielen lernen" (S. 357).

Die Lektionen oder Sitzungen in *Funktionaler Integration* finden in der Regel auf einem speziellen Behandlungstisch statt, können aber auch im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt werden. Diese Tische sind im Aufbau Massagetischen recht ähnlich, sie sind jedoch mit einer Höhe von etwa 40 cm viel niedriger (Czeczok, 1993; Rywerant, 1983). Die Sitzungen dauern zwischen 45 Minuten und einer Stunde (Strauch, 1987).

Um die *Funktionale Integration* verstehen zu können, muss man sich zunächst vergegenwärtigen, "wie wir handeln und uns bewegen und wie wir uns allgemein leiten, lenken und regieren" (Feldenkrais, 1981/1981, S. 184). Dazu führt Feldenkrais den Begriff der *Selbstleitung* ein und versteht darunter die Möglichkeit eines Individuums sich zu bewegen. "Die elementarste Form der Selbstleitung [eines Erwachsenen ist] die nach links oder nach rechts, d.h. die Drehbewegung um die Wirbelsäule als senkrechte Achse" (Feldenkrais, 1981/1981, S. 185). Nach Feldenkrais sind dies keine einfachen Bewegungen sondern komplexe Organisationen des Nervensystems. Damit allein das Aufrechtstehen im Gravitationsfeld nicht gefährdet ist, müssen sämtliche Informationen der Telerezeptoren (Augen, Kopf, Ohren) sowie der Beine, der Muskeln und der Gelenke an das Nervensystem weitergeleitet werden (Feldenkrais, 1981/1981). "Funktionale Integration befasst sich nicht mit "Körpern", sondern mit dem gesamten lebenden Individuum" (Hanna, 1994, S. 172). Sie ist eine "Methode *somatischer Erziehung*" (S.172).

Feldenkrais selbst versteht seine Methode als Lernprozess und betont ausdrücklich, dass es sich nicht um ein therapeutisches Mittel oder gar eine Therapie handelt (Feldenkrais, 1981/1981). Rywerant (1983) unterstreicht, dass die *Funktionale Integration* "absolutly nonmedical" (S. 162) ist und bei bestehenden Krankheiten vorher

immer ärztlicher Rat einzuholen ist. Für einige Krankheiten z.B. Schlaganfall, Hirnläsionen aber auch cerebrovaskuläre Krankheiten bietet die *Funktionale Integration* neue Entwicklungsmöglichkeiten (Rywerant, 1983). Auch Strauch (1987) betont den Lerncharakter der Methode: "It is a way of learning to organize yourself more efficiently, so that action, even just being-in-the-world, becomes easier, more fluid, more fun" (S. 1).

Strauch (1987) vergleicht das, was bei der *Funktionalen Integration* passiert, mit Biofeedback. Seiner Meinung nach geht die *Funktionale Integration* jedoch über normales Biofeedback hinaus: "the practitioner is the biofeedback instrument – sensing and providing feedback (through touch) about internal processes more complex than those addressed by conventional biofeedback" (S. 1). Die Art und Güte der *Funktionalen Integration* "hängt nicht von Technik ab, auch nicht, von Idee oder Worten, sondern vom Stand der eigenen Entwicklung, von der eigenen Sensibilität und davon, wie man selbst gelernt hat" ab schreibt Ginsberg (2004, S. 9), sie ist also von der Entwicklung des Feldenkrais-Lehrers abhängig.

Czetczok (1993) zitiert eine zusammenfassende Definition der *Funktionalen Integration* nach Rywerant (1985, S. 260):

Funktionale Integration läßt sich als eine Methode der Körpermanipulation definieren, durch die der Lehrer dem Subjekt eine Bewußtheit des neuromotorischen Systems in den Begriffen eines festgelegten Vorrats an Bewegungsmustern vermittelt, die gewohnheitsmäßig benutzt und gewöhnlich vermieden werden, und es so mit der Erfahrung neuer, alternativer Bewegungsmuster versorgt, die assimiliert werden können. (S. 1)

Eine etwas zeitgemäßere Formulierung findet sich bei Ginsberg (2004). Ausgehend davon, dass es sich bei der *Funktionalen Integration* um eine spezielle Art von Kommunikation handelt, stellt er die *Funktionale Integration* als einen Prozess dar, "der für das Nervensystem eines Menschen einen erkennbaren Unterschied schafft, den die Person anschließend aufnehmen und in ihr Selbstbild integrieren kann" S. (39). Im Gegensatz dazu, schreibt Ginsberg (2004), findet bei normaler, sprachlicher Kommunikation keine Neuorganisation statt.

Neben lernpsychologischen Prinzipien, die auch in Lektionen von *Bewusstheit durch Bewegung* wieder zu finden sind (siehe Kap. 1.1.3), gibt es in der *Funktionalen*

Integration zusätzlich noch eine Vielzahl spezifischer "Techniken", die der Feldenkrais-Lehrer "anwendet". Diese bauen auf physikalischen-physiologischen Prinzipien auf (vgl. Rywerant, 1983). Dies soll hier an den zwei Beispielen *Effort substitution* [mögliche Übersetzung: "Übernahme/Ersatz der Anstrengung bzw. Arbeit"] und arbeiten mit *Constraints* ["Einschränkungen"] erläutert werden. Diese Techniken werden nicht mechanisch angewendet, sondern immer in Bezug auf die individuellen Gegebenheiten des Schülers, denn "the variety of functional differences is as vast as the variety of human individuals" (Rywerant, 1983, S. 161).

Zur *Effort Substitution* schreibt Rywerant (1983): Verlängert man einen einzelnen Muskel, in dem man an beiden Seiten an ihm zieht, so wird er sich anschließend wieder zusammenziehen. Dieses Phänomen nennt man "stretch reflex". Normalerweise reguliert sich der Muskeltonus eines Menschen von selbst und passt sich den jeweiligen Umweltbedingungen an (der Körper als sich selbst regulierendes System). Es kann passieren, dass sich durch starke Beanspruchung der Muskeln der Muskeltonus unkontrolliert erhöht, was zu Schmerzen führen kann. In manchen Fällen ist die Selbstregulation des Körpers unterbrochen und die Spannungen entwickeln sich zu chronischen Verspannungen. In einer Stunde *Funktionale Integration* spürt der Feldenkrais-Lehrer solche Verspannungen (und die zugrunde liegenden sensomotorischen Muster) auf und übernimmt mit seinen Händen die Muskelarbeit des Schülers für 10 bis 20 Sekunden. Dadurch kann sich das sensorische Muster der permanenten Spannung dahingehend ändern, dass der Muskel sich entspannt und zu seiner ursprünglichen Länge zurückfindet (Rywerant, 1983).

Mit Einschränkungen ("constraints") wird nicht nur in der *Funktionalen Integration* sondern auch im Gruppensetting gearbeitet (vgl. Rywerant, 1983; Shafarman, 1998). Unter Einschränkung versteht man die absichtlich hergestellte Unbeweglichkeit von bestimmten Körperteilen, die zur Folge hat, dass sich andere Körperteile zwangsweise bewegen müssen. Beispiele dafür finden sich bei Rywerant (1983). Der Feldenkrais-Lehrer könnte beispielsweise die Schulter eines Klienten mit einer Hand festhalten und den Brustkorb mit der anderen Hand leicht wegdrücken. Der Schüler lernt dadurch ganz neue Bewegungsmöglichkeiten und Empfindungen kennen, als wenn er z.B. nur seine Schulter allein kreisen würde.

Bezüglich dem, was bei der *Funktionalen Intergration* passiert, gibt es noch viel zu erforschen. Ginsberg (2004) schreibt dazu: "Wir beginnen gerade erst, Integration und Funktionen zu verstehen. In der wissenschaftlichen Welt sind das kaum anerkannte Aspekte des Lebens" (S. 34).

Abschließend soll noch ein Zitat von Feldenkrais (1981/1981) auf die *Funktionale Integration* neugierig machen "Am Ende [einer *Funktionalen Integration*] reibt man sich die Augen, als wäre man aus einem erquickenden Traum erwacht. >>Normale<< Menschen sind zu geschäftig und verpassen darüber etwas, das unschätzbar ist. Sie sollten Funktionale Integration probieren" (S. 208).

1.1.5 Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode

Im folgenden Abschnitt sind die zentralen Elemente der Feldenkrais-Arbeit zusammengefasst, die mögliche Erklärungsansätze dafür bieten, warum das "Programm" wirken könnte. Zunächst erfolgt eine Aufstellung von Prinzipien aus der Physik, Psychophysik, sowie aus Pädagogischer und Allgemeiner Psychologie, im nächsten Abschnitt werden aktuelle neurologische Studien, welche die Theorie von Feldenkrais unterstützen, vorgestellt.

Physikalische Wirkfaktoren

Wie schon in den Kapiteln 1.1.3 und 1.1.4 angedeutet, spielt in der Feldenkrais-Theorie die Wirkung der Gravitationskraft auf den Organismus eine große Rolle (Feldenkrais, 1949/1994). Befindet sich der Fötus im Mutterleib noch in einem der Schwerelosigkeit ähnlichen Zustand, so muss das Kind direkt nach der Geburt lernen, sich im Gravitationsfeld zu bewegen. Es findet praktisch eine Konditionierung auf die neue Umgebung statt und die Muskulatur des Kindes wird erst langsam ausgebildet. Gerade wenn Kleinkinder lernen zu gehen, muss zunächst der Gleichgewichtssinn für das Stehen ausgebildet werden. Jedes Individuum ist dem Gravitationsfeld ausgesetzt und das hat zum Teil gravierende Wirkung auf die Haltung, die wiederum Wirkung auf alle anderen Bereiche Denken, Fühlen, Sinnesempfindung und Bewegung hat. Feldenkrais (1949/1994) spricht in diesem Zusammenhang vom Anti-Gravitations-Gesetz, das der Schwerkraft entgegenwirkt.

Psychologische/Psychophysiologische Wirkfaktoren

1. Pausen als Grundlagen des Lernens

Regelmäßig wiederkehrenden Pausen kommt in der Feldenkrais-Pädagogik eine besondere Bedeutung zu, zum einen als Zeit für die Aufnahme der Lernerfahrung und zum anderen als "physische Grundlage der Bewusstheit" (Feldenkrais, 1967/1978, S.73). Die Pausen dienen nicht primär der Erholung, sondern der Selbstbeobachtung von möglichen Veränderungen. Lernen wird erst durch den

besonderen Rhythmus der Pausen möglich, was mit lernpsychologischen Erkenntnissen im Einklang steht, nach denen die kognitive Verankerung von Eindrücken aus dem Ultrakurzzeitgedächtnis erst nach einer erneuten Verknüpfung mit anderen Gedanken (Assoziationen) geschieht (Birbaumer & Schmidt, 1999).

2. Variieren von Bewegungen

Nach Klinkenberg (2000b) "besteht in dem Variieren immer wieder neuer Bewegungsmöglichkeiten und wechselnder Aufmerksamkeitsfoci auf unterschiedlichste Aspekte der Bewegungsplanung, -gestaltung und -wahrnehmung" (S. 104f.) ein Hauptmerkmal der Feldenkrais-Methode. Mechanisches Wiederholen ohne begleitende und nachgehende Aufmerksamkeit, wie es beispielsweise bei Gymnastik der Fall sein kann, bleibt ohne Wirkung.

3. Steuerung der kinästhetischen Information

Ein weiteres Merkmal der Feldenkrais-Methode ist, dass die Schüler immer wieder dazu angehalten werden, Bewegungen sehr langsam auszuführen und in ihrem Radius klein zu halten, so dass von außen kaum noch eine Bewegung erkennbar ist. Je langsamer und kleiner die Bewegungen ausgeführt werden, desto mehr nehmen Informationsqualität und –quantität zu (Klinkenberg, 2000b). Diesen Beobachtungen liegen sowohl das Weber-Fechner-Gesetz (Fechner, 1860; Weber, 1851), auf das schon Feldenkrais (z. B. 1961/1978; 1984/1990, 1985/1992) hinwies (siehe Kap. 1.1.3), sowie die Theorie der psychophysischen Beziehung von Stevens (Stevens, 1975) zugrunde. Nach dem Weber-Fechner-Gesetz folgen Reize und Reizreaktionen einem logarithmischen Gesetz. Um die nötige Sensibilität zu haben, muss man die Anstrengung oder den ursprünglichen Reiz vermindern, sonst können kleine Unterschiede nicht erkannt werden (Feldenkrais, 1984/1990), da unsere Sinnesorgane so beschaffen sind, dass sie umso besser unterscheiden, je kleiner bzw. schwächer der Reiz ist, der auf sie trifft (Feldenkrais, 1967/1978).

Diese Beziehung zwischen Reiz- und Empfindungsstärke gilt am besten für mittlere Reizstärken. Die Beziehung bei sehr kleinen und sehr großen Reizstärken lässt sich besser durch die Funktion von Stevens (1975) beschreiben, bei denen die Reiz- und Empfindungsstärke über eine Potenzfunktion miteinander verbunden sind (Birbaumer & Schmidt, 1999).

4. Vorstellung von Bewegung

Die Feldenkrais-Methode nutzt oft anstelle bewusst ausgeführter Bewegungen die alleinige Vorstellung von Bewegung (siehe Kap. 1.1.3). Zu diesem mentalen Training schreibt Rappaport (1975, zitiert nach Czetzok, 1993), dass der Gebrauch

der Imagination der "vielleicht wichtigste theoretische Beitrag auf diesem Gebiet" ist, "um auf diesem Weg Veränderungen im Körper zu bewirken" (S. 7) Denn, "wenn die Vorstellung einer Bewegung schon eine körperliche Veränderung bewirken kann, hat sich eine neurophysiologische Büchse der Pandora geöffnet" (S. 7).

Birbaumer und Schmidt (1999) schreiben dazu, dass "zur Vorstellung von Objekten und Bewegung ... dieselben Hirnareale wie zu Ihrer Wahrnehmung benützt [werden]" (S. 696 f.). Auch bei der Vorstellung und Durchführung von Bewegungen werden dieselben Hirnareale aktiviert. Zusätzlich werden bei der Vorstellung von Bewegungen Areale aktiviert, welche die Ausführung der Reaktion verhindern. Nach Birbaumer und Schmidt (1999) lassen sich außerdem schon bei der Vorstellung einer Bewegung elektromyographische Reaktionen in der Muskulatur nachweisen, die in der vorgestellten Bewegung aktiviert wird, ohne dass die Bewegung äußerlich sichtbar ist.

5. Unterweisung der kontralateralen Seite

Feldenkrais-Lehrer arbeiten normalerweise nicht direkt mit einer Behinderung oder einem schmerzhaften, in seiner Funktion eingeschränkten Körperteil, weil damit aversive Empfindungen oder eine Verhinderung neurologischen Lernens durch zu starke Zielfixierung verbunden sind (Strauch, 1996). Vielmehr interessieren sie sich für die Auswirkung der Schädigung auf die restliche Körperorganisation. Im Mittelpunkt steht eher die Gesamtfunktion und –organisation der Bewegung. Eine Verbesserung dieser führt meist auch zu einer Verbesserung der ursprünglichen Problematik. Klinkenberg (2000b) beschreibt als ein häufig beobachtbares Phänomen bei Feldenkrais-Teilnehmern, dass sich eine Funktion auf der linken Seite, z.B. die Schulter-Arm-Bewegung verbessert, obwohl nur mit der anderen Körperseite gearbeitet wurde. Schon Feldenkrais (1981/1986) hat für die Dauer einer Lektion ausschließlich an einer Körperhälfte gearbeitet. Damit wollte er "den größtmöglichen Kontrast in den Nervenstrukturen schaffen und das Innwerden der Unterschiede auch kinästhetisch erleichtern" (S. 116). Er nahm an, "daß die veränderte Organisation der einen Seite der Hirnrinde und der entsprechenden Körperhälfte sich langsam in die andere Seite ausbreiten würde" (S.116), wodurch die behandelte Person auf der einen Seite eine andere Mobilisierung und Handlungsweise spürt, als auf der anderen. Dadurch lernt sie "direkt in ihrem Gehirn und von ihrem inneren Selbst" (S. 116).

Neurologische Wirkfaktoren

In den 80er Jahren war unter Neurologen häufig die Meinung verbreitet, dass keine neuen neuronalen Verbindungen im Gehirn eines Menschen gebildet werden können (Ramachandran, 1993). Man nahm an, dass eine einmal im Fötus oder in der frühen Kindheit geformte Verbindung im späteren Leben kaum noch veränderbar sei. Diese Stabilität der Verbindungen im Gehirn wird nach Ramachandran oft als Grund dafür angeführt, warum es nach einem Schaden des Nervensystems (z.B. nach einem Schlaganfall) normalerweise wenig funktionale Wiederherstellung gibt. Jedermann bemerkt aber, dass einige Veränderungen auch im Erwachsenenalter möglich sind, ansonsten wären solche Phänomene wie Gedächtnis und Lernen nicht möglich (Squire, 1987, nach Ramachandran, 1993). Zur Plastizität des Gehirns und der daraus sich möglicherweise ergebenden Therapien schreibt Ramachandran (1992):

Whatever the ultimate interpretation may be, however, our findings suggest that the adult mammalian brain has a latent capacity for much more rapid functional reorganisation over a much greater area than previously thought, a capacity that could conceivably be exploited for therapeutic purposes. (S. 1160)

Auch Feldenkrais (1949/1994) vermutete, dass das Gehirn eine viel größere Plastizität besitzt. Seine Annahme, dass man durch eine Vielzahl von verschiedenen Bewegungen die Beweglichkeit verbessern kann, begründete er mit neurobiologischen Überlegungen, die denen des Hirnchirurgen Wilder Penfield ähnelten. Dieser beobachtete in den fünfziger Jahren bei Operationen am offenen Gehirn, dass Reizungen, verursacht durch kurze Stromstöße, in bestimmten Bereichen des Kortex Muskelkontraktionen an verschiedenen Körperteilen z.B. Gesicht, Händen oder Rumpf auslösten. Diese Beobachtungen legten die Schlussfolgerung nahe, dass in diesen Hirnarealen bestimmte, durch Muskelregung steuerbare Regionen des Körpers abgebildet sind. Häufig gebrauchte und stark innervierte Körperteile sind nach dieser Theorie relativ stark im Kortex repräsentiert (Penfield & Rasmussen, 1957).

Von einer ähnlichen Abbildung des Körpers im Kortex ging Feldenkrais (1967/1978) aus, er nahm jedoch im Gegensatz zu Penfield an, dass eine solche "Körperkarte" hochdynamisch ist und nur einen Teil eines neuronalen Netzwerkes darstellt (Marowsky, 2004).

Erstmals konnte die Wandlungsfähigkeit der Netzwerke im Kortex durch Tierversuche von Pons (Pons et al., 1991) belegt werden. Er durchtrennte bei Affen die

Nervenbahnen, die den Arm mit dem Rückenmark verbinden. Infolge dessen war der Arm taub und konnte keine Bewegungen mehr ausführen. Entsprechende Bereiche im Kortex, die ursprünglich für Gefühl und Bewegung der Hand verantwortlich waren, reagierten nun auf Berührungen im Gesicht. Pons et al. schlussfolgerten daraus, dass, wenn eine Hirnregion aufgrund fehlender Signale von außen arbeitslos wird, das entsprechende Feld von benachbarten Regionen übernommen wird. Durch die Untersuchung von Phantomphänomenen bei Menschen, denen Gliedmaßen amputiert worden waren (Ramachandran 1993), konnten diese Annahmen bestätigt werden.

Den Schlüssel zur Veränderung dieser Netzwerke stellten nach der Überzeugung von Feldenkrais (z.B. 1967/1978) bewusst wahrgenommene Bewegungen dar. "Je vielfältiger eine Funktion wie Sitzen oder Balance halten ausgeübt werde, desto zahlreicher und unterschiedlicher seien die neuronalen Netzwerke im Kortex verknüpft und desto «stabiler» sei die Funktion" (Marowsky, 2004, S. 46).

Im Gegensatz dazu verschlechtern monotone Bewegungen, wie sie z.B. beim Krafttraining ausgeführt werden, die Bewegungsfähigkeit. Durch die ständige Wiederholung derselben Bewegung wird diese zwar immer fester ins Gehirn eingraviert, aber eine Reorganisation der Hirnareale bleibt aus (Marowsky, 2004). Diese Annahme konnte in zahlreichen Versuchen mit Ratten (Kleim, Vij, Ballard & Greenough, 1997; Kleim, Barbay & Nudo, 1998; Kleim, Swain, Armstrong, Napper, Jones & Greenough, 1998) gestützt werden.

Auch Recanzone, Merzenich, Jenkins, Grajski und Dinse (1992) sowie Wang, Merzenich, Sameshima und Jenkins (1995) unterstützten mit ihren verschiedenen Experimenten die Hypothese, dass die kortikalen Karten dynamisch sind. In verschiedenen Versuchsanordnungen brachte man Affen bei, mit den Spitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger verschiedene Vibrationsfrequenzen zu unterscheiden. In Folge dessen vergrößerte sich der diese Finger repräsentierende Hirnrindenbereich deutlich

Ähnliche Beobachtungen wurden auch bei Menschen gemacht. So fanden Elbert, Pantev, Wienbruch, Rockstroh und Taub (1995) bei der Untersuchung von Violinenspielern heraus, dass die kortikale Repräsentation der Finger der linken Hand größer war als bei einer Kontrollgruppe von Nicht-Musikern. Die Menge der kortikalen Reorganisation bei der Repräsentation der Finger korrelierte mit dem Alter, in welchem die Personen mit dem Violinenspiel begonnen hatten. Die Forscher schlussfolgerten daraus, dass die Repräsentation von verschiedenen Körperteilen im primären somatosensorischen Kortex des Menschen abhängig ist von deren Gebrauch und von

ihrer Veränderung, welche stattfindet, um sich an Bedürfnisse und Erfahrungen des Individuums anzupassen.

Ähnliches berichteten Pascual-Leone und Torres (1993) bei Personen, die Blindenschrift lesen. Ihr Experiment unterstützt die Annahme, dass das Lesen von Blindenschrift mit einer Vergrößerung derjenigen Areale im sensomotorischen Kortex verbunden ist, welche die zum Lesen der Blindenschrift benutzten Finger repräsentieren.

Studien zur Hirndurchblutung von Malouin, Richards, Jackson, Dumas und Doyon (2003) belegen, dass mit zunehmender Komplexität und Anforderung an die sensorische und kognitive Informationsverarbeitung progressiv höhere Hirnregionen aktiviert werden. Eine solche Komplexität spiegelt sich in der Feldenkrais-Arbeit in Form von vielfältigen Bewegungen innerhalb einer und über viele Feldenkrais-Lektionen wider (IFF, 1996).

Zusammenfassend kann die Reorganisation im menschlichen Gehirn durch die vier Prinzipien, in *Abbildung 1.2* dargestellt, beeinflusst werden. (Elbert & Rockstroh, 2004).

| | |
|--|--|
| <p><i>Practice makes perfect:</i> Enhanced stimulation of a body part enlarges its cortical representational zones and may change its topographic order. This cortical reorganization varies with functionally relevant changes in perceptual and behavioral activities in addition to those that produced them.</p> | <p><i>Fire together, wire together:</i> Synchronous, behaviorally relevant stimulation of adjacent peripheral receptor sites results in the integration of their cortical representation. The reverse is also true: asynchronous stimulation may lead to a segregation of representational zones.</p> |
| <p><i>Use it or lose it:</i> Lack or complete loss of afferent input leads to an invasion of representational zones located adjacent to the area deprived of its input. A permanent competition for cortical space enlarges those areas that are supplied by important information and leads to narrowing of others.</p> | <p><i>You have to dream it to achieve it:</i> Changes are seen only in behaviorally relevant tasks and in response to practice that is so intense and extended that the brain continues to process the task during sleep, suggesting that the first SWS and last REM stages during the night are of particular importance.</p> |

Abbildung 1.2 Principles of Cortical Reorganization

aus *Reorganisation of Human Cerebral Cortex: The Range of Changes following Use and Injury* von T. Elbert und B. Rockstroh, 2004, *The Neuroscientist*, 10, S.132.

Die in *Abbildung 1.2* genannten Prinzipien *Practice makes perfect* und *Use it or lose it* werden in der Feldenkrais-Einzel- und Gruppenarbeit berücksichtigt. Sinn und Zweck der Feldenkrais-Methode ist die Einflussnahme auf und Änderung von ZNS und motorischem System (Feldenkrais, 1949/1994; Rywerant, 1983).

Aufgrund der neurologischen Erkenntnisse zur Plastizität des Gehirns wurden innerhalb der letzten fünf Jahre neue Therapieformen wie beispielsweise die Constraint-Induced-Movement-Therapy (CIM-Therapie) (Taub, Uswatte & Pidikiti, 1999) oder das Sensorimotor Retuning Training (SMR) (Candia et al. 1999, 2002, 2003) entwickelt.

Ähnliche wie in der Feldenkrais-Arbeit (siehe Kap. 1.1.4), macht sich die CIM-Therapie die Arbeit mit Einschränkungen zunutze. Bei der CIM-Therapie handelt sich um ein Verfahren, bei dem die Verbindung von "constraints" (erzwungene Bewegungseinschränkung der nicht betroffenen Extremität, z.B. gesunder Arm) und "induced movement" (Bewegungsübungen mit der betroffenen Extremität nach dem Prinzip des Shapings) auf die Rehabilitation von Funktionen von Schlaganfallpatienten eingesetzt wird.

Das SMR-Verfahren (Sensorimotor Retuning) zur Behandlung der fokalen Dystonie (Störungen des normalen Spannungszustands der Muskeln und Gefäße) der Hand wurde zwar zunächst unabhängig von der CIM-Therapie entwickelt, die wirksamen Prinzipien glichen sich jedoch so weitgehend, dass die Weiterentwicklung beider Verfahren sich gegenseitig befruchtete.

Die in diesem Kapitel dargestellten Befunde zur lernbedingten Veränderbarkeit von Verhalten nach Verletzungen des zentralen Nervensystems bilden nach Elbert und Rockstroh (2003) "den Grundstein für die Entwicklung von neuen Therapiemöglichkeiten für die Rehabilitation von Funktionen bei neurologischen Erkrankungen" (S. 342). Dabei sollen "neue, auf der Grundlage von Erkenntnissen zu kortikaler Reorganisation, Regeneration des Rückenmarks, Neurogenese, pharmakologischer und behavioraler Beeinflussbarkeit von motorischen und sprachlichen Funktionen entwickelte Behandlungsansätze ... aus Verhaltens- und neurowissenschaftlicher Forschung" (S. 342) entstehen. Und diese sollten "Verhaltenstechniken in Kombination mit anderen Interventionsmethoden" mit einbeziehen und lernpsychologische Erkenntnisse nutzen, "um das Nervensystem systematisch zu modifizieren" (S. 342).

1.1.6 Studien zur Feldenkrais-Methode

Die erste Studie zur Feldenkrais-Methode wurde 1977 von Gutman, Herbert und Brown veröffentlicht und innerhalb der darauf folgenden Dekade erschienen nur wenige weitere Studien. Erst seit 1988 wurden dann stetig neue Studien veröffentlicht (Wildmann, 2004). Moshé Feldenkrais selbst hat nie in medizinischen Fachzeitschriften publiziert (Feldenkrais, 1967/1995). Er veröffentlichte eine Einzelfallstudie "The Case of Nora" (Feldenkrais, 1977), in der er die fast einjährige Unterweisung einer, durch einen Schlaganfall in ihrer Sprache, ihrem Denken und ihrer Bewegung geschädigten 60jährigen Frau, in *Funktionaler Integration* beschreibt. Weitere Einzelfallstudien

existieren in großer Anzahl, da diejenigen Feldenkrais-Lehrer, die (Assistenz-)Trainer werden möchten, eine gewisse Anzahl von Einzelfallstudien beschreiben müssen (Feldenkrais European Training and Accreditation Board (EuroTAB), 2004).

Auf den Internetseiten der Deutschen Feldenkrais-Gilde (Feldenkrais-Gilde, 2004a) und der International Feldenkrais Federation (IFF) befinden sich Übersichten mit weiteren Studien. Auf der Internetseite der IFF (2004) sind außerdem eine Reihe von unveröffentlichten Diplomarbeiten aufgeführt. Diese befassen sich z.B. mit der Auswirkung der Feldenkrais-Methode auf das Spielen von Musikinstrumenten (Eikmeier, 1992; Sturm, 1993), mit ihrem Einsatz in der Verhaltenstherapie (Diegelmann, 2000) oder bei der Bildschirmarbeit (Ernst, 1995). Zudem existieren einzelne Studien zu verschiedenen Aspekten der Feldenkrais-Methode, z.B. zu bewegungsphysiologischen Parametern (Hopper et al., 1999) oder Auswirkungen auf psychologische Parameter (Kerr, Kotynia & Kolt, 2002). Einige Studien untersuchen die Effekte von Feldenkrais bei bestimmten Zielgruppen, wie z.B. bei Patienten mit Multipler Sklerose (Bost et al., 1993; Stephens, DuShuttle, Hatcher, Shmunes & Slaninka, 2001), Patienten mit Essstörungen (Laumer, Bauer, Fichter & Milz, 1997) und Patienten mit Krebs (Grübel, Erbacher & Larisch, 2003). Über die Feldenkrais-Arbeit mit Künstlern berichtet z.B. Pergola (2004) und im sportlichen Bereich, über Skifahren und Wandern, Gillmayr (2004).

Im Folgenden werden einige veröffentlichte Studien, die für die von uns durchgeführte Untersuchung ausschlaggebend waren, und deren Ergebnisse ausführlicher vorgestellt.

Löwe et al. (2002) verglichen bei 60 Patienten in der Akutphase nach einem Myokardinfarkt die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode *Funktionale Integration* und der Progressiven Muskelentspannung mit einer Kontrollgruppe (Level I-Studie⁴), die neben der normalen schulmedizinischen Behandlung keine zusätzliche Intervention erhielt. In allen Gruppen wurden u.a. die Konstrukte Körperbild, Lebensqualität und wahrgenommene Selbstwirksamkeit mit Hilfe von Fragebögen zu zwei Zeitpunkten erfasst. Ergänzt wurde die Untersuchung durch qualitative Interviews mit offenen Fragen. Die Auswertung der quantitativen Fragebogendaten erbrachte keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei Gruppen. Auf qualitativer Ebene stellten Löwe et al. eine erhebliche Verbesserung bei Patienten fest, die entweder zusätzlich an dem Feldenkrais-Programm oder an der Progressiven Muskelentspannung teilnahmen.

⁴ Die Einteilung von Studien in verschiedene Level wird Ende von Kapitel 1.2.3 beschrieben.

So berichteten die Teilnehmer beider Gruppen subjektive Verbesserungen sowohl auf emotionaler als auch auf körperlicher Ebene, z.B. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Dass diese Effekte nur auf qualitativer Ebene sichtbar waren, könnte nach Auffassung der Autoren u.a. an der Kürze der Behandlungszeit liegen, da die Patienten nur zwei Interventionen erhielten (Löwe et al., 2002).

In einer Untersuchung (Level I-Studie) zu therapeutischen Effekten der Feldenkrais-Methode *Bewusstheit durch Bewegung* bei Patienten mit Essstörungen von Laumer, Bauer, Fichter und Milz (1997) wurden bei den 15 Teilnehmern einer neun Stunden innerhalb von fünf Wochen umfassenden Feldenkrais-Gruppe relevante Parameter zum Körpererleben, zur Emotionalität und zur Selbstwirksamkeit erfasst. Im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe ohne Feldenkrais-Intervention kam es zu teilweise signifikanten Verbesserungen in der Zufriedenheit mit spezifischen Problemzonen des Körpers und der eigenen Gesundheit sowie der Akzeptanz und Vertrautheit mit dem eigenen Körper. Spontanes, offenes und selbstsicheres Verhalten nahm zu und Gefühle der Hilflosigkeit nahmen ab, was nach Angabe der Autoren auf eine Entwicklung von Selbstgefühl und Selbstvertrauen hinweist.

In einer randomisierten kontrollierten klinischen Verlaufsstudie (Level I-Studie) mit 76 stationären Krebspatienten untersuchten Grübel, Erbacher und Larisch (2003), ob eine Intervention mit fünf Stunden der Feldenkrais-Methode *Funktionale Integration* Einfluss auf das Körperbild, das Körperkonzept, die Körperwahrnehmung, das Bewegungsempfinden und die Lebensqualität hat. Es zeigte sich auf bewegungs- und körperbezogenen Parametern tendenziell eine stärkere Besserung bei den Teilnehmern der Feldenkrais-Methode gegenüber den Patienten der Kontrollgruppe. Die Einstellung zum Körperkontakt verbesserte sich signifikant bei der Interventionsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die Feldenkrais-Methode einen positiven Einfluss auf das Körperbild, das Körpererleben sowie das Bewegungsempfinden hat.

Eine Studie, die an einer nichtklinischen Population durchgeführt wurde, untersuchte die Veränderungen im Bereich der State-Angst (Zustandsangst veränderlich im Gegensatz zu Trait-Angst, Persönlichkeitszug), während einer zehnwöchigen Intervention mit der Feldenkrais-Methode *Bewusstheit durch Bewegung* (Kerr, Kotynia & Kolt, 2002). 45 Freiwillige wurden nach ihrer Vorerfahrung mit der Methode in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten einmal wöchentlich eine Lektion *Bewusstheit durch Bewegung*. Schon nach einer Lektion konnte für beide Gruppen eine Abnahme des

State-Angst-Scores gemessen werden. Nach zehn Wochen war bei beiden Gruppen der State-Angst-Score signifikant niedriger als vor der Intervention.

Die in diesen Studien dargestellten Effekte erlauben die Annahme, dass die Feldenkrais-Methode in einem breiten Feld von Anwendungsbereichen neue Perspektiven zu eröffnen vermag. Schmidt (1996) bemerkt in einem Review zur Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode, dass "die wenigen vorliegenden Studien mehrheitlich positive Veränderungen bei unterschiedlichen Zielkriterien (z.B. Bewegungsparameter, psychologische Parameter) zeigen und diese Effekte mit der beanspruchten Wirksamkeit in Einklang stehen", was "eine weitere Evaluierung notwendig und sinnvoll" (S. 7) macht.

Eine kritische Einschätzung der Feldenkrais-Methode findet sich bei Ives (2003). Seiner Meinung nach stützen die vorhandenen klinischen Studien nicht, dass die Feldenkrais-Methode ein effektiver Weg zur Verbesserung von motorischen Fähigkeiten ist. Wirkungen wie verminderte Schmerzen oder Wohlbefinden entstehen eher auf psychologischer Ebene (z.B. dadurch, dass die Erwartung an Effekte diese hervorbringen) und sind Ausdruck eines sich selbst regulierenden Systems und nicht auf die Feldenkrais-Methode zurück zu führen.

Seit 1996 gab es 29 Veröffentlichungen zur Feldenkrais-Methode, von denen 22 in peer-reviewed Journals (von Experten begutachtet) erschienen sind. Von diesen haben 16 ein randomisiert-kontrolliertes Studiendesign, 13 erfüllten die Level I-Kriterien (siehe Kap. 1.2.3), vier die Kriterien für Level II und sechs waren Einzelfallstudien (Stephens, 2004).

Im Vergleich mit anderen alternativen Verfahren existieren für die Feldenkrais-Methode erst wenige Untersuchungen. Eine Suche in einer internationalen Datenbank für medizinische Studien (U.S. national library of medicine, 2004) ergab unter dem Suchbegriff "Feldenkrais" 24 Veröffentlichungen. Im Gegensatz dazu gibt es unter den Begriffen "Tai Chi" 158, "Progressive Muskelrelaxation" 573, "Yoga" 748 und "Autogenes Training" 988 Anzeigen (Stand: 01.12.2004).

Die meisten Studien zur Feldenkrais-Methode untersuchen spezifische Stichproben z.B. Patienten, Künstler, Sportler. Im Ergebnis unserer Literaturrecherche mangelt es an Studien, welche die Auswirkungen der Feldenkrais-Methode an einer sehr breiten und unspezifischen Stichprobe untersuchen. Ziel dieser Arbeit ist es deshalb, Motive, Erwartungen und Wünsche dieser Personen zu erheben und Auswirkungen der Teilnahme an Kursen *Bewusstheit durch Bewegung* zu untersuchen.

1.2 Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen

1.2.1 Allgemeine Grundlagen

Unter Evaluation bzw. Evaluierung bezeichnet man Vorgehensweisen, um die Wirkungen sozialer Aktivitäten (Projekte, Programme, Politiken) zu analysieren und deren *Wirksamkeit* für bestimmte Zielsetzungen zu beurteilen (Scriven, 1972; Hellstern/Wollmann, 1983 nach Ferenszkiewicz, 1999). Eine Evaluation umfasst demnach:

- a) die Identifikation (Entdeckung, Konzipierung, Operationalisierung und Messung) der Ziele und Wirkungen eines staatlichen Handlungsprogramms, einer sozialen Aktivität oder Maßnahme;
- b) die Klärung relevanter Ursache-Wirkungszusammenhänge, wobei im Idealfall die ermittelte Wirkung (abhängige Variable) auf die getroffenen Maßnahme (unabhängige Variable) zurückzuführen ist;
- c) die Rechtfertigung der ausgewählten Untersuchungsdesigns und der verwendeten Mess- und Erhebungstechniken.

Unter Interventionsmaßnahmen verstehen Hager und Hasselhorn (2000) "jede Art von außengesteuerter, zielorientierter und systematischer Beeinflussung von Personen- und/oder Systemmerkmalen. Jede Interventionsmaßnahme besteht mindestens aus einer Menge von zu bearbeitenden Aufgaben bzw. Problemen und mindestens einer Methode der Instruktion" (S. 41). Sie dienen nach Hager und Hasselhorn vor allem den vier folgenden Funktionen: Entfaltung bzw. allgemeiner Förderung, Prävention, in kurativer Weise und Rehabilitation. Interventionsmaßnahmen können auf der *intrapersonellen* Ebene (z.B. beim Gedächtnis oder der Selbsterfahrung einer Person) und bei *interpersonellen* Systemen (Zweierbeziehungen, Familie, Schulen, Gemeinden usw.) ansetzen (Baumann & Perrez, 1998 nach Hager & Hasselhorn, 2000).

Interventionsmaßnahmen z.B. Training, Unterricht, Beratung und Therapie zielen nach Hager und Hasselhorn (2000) auf längerfristige Wirkungen im so genannten L-STAT-Kompetenzbereich ab.

Für die Erfolgsevaluation (summative Evaluation) psychologischer Interventionsmaßnahmen ergeben sich zwei Dimensionen: die zeitliche (K- oder L-Kompetenzen : kurz oder langfristiger Transfer) und die Dimension der "Distanz zwischen den Inhalten und/oder Kontexten der psychologischen Interventionsmaßnahme und der zur Erfolgskontrolle eingesetzten Test- und

Erhebungsverfahren" (S. 54) (ST- und/oder AT-Kompetenzen: ST = Situationstransfer, AT = Anforderungstransfer). Als "ultimatives Ziel" (Friedrich & Mandl, 1992, S. 37) gilt der zeitliche, der situative und der Anforderungstransfer in Form *der Übertragung der durch die Intervention(smaßnahme) bewirkten Veränderungen von Erlebens- und/oder Verhaltensbereitschaften auf reale Alltagssituation und Anforderunge.*" (Hager & Hasselhorn, 2000, S. 59).

Sollen ... Interventionsmaßnahmen wissenschaftlichen Kriterien genügen, muss u.a. gezeigt werden, dass sie im Hinblick auf die angestrebten Ziele wirksam sind – dadurch unterscheiden sie sich von den vielen Ansätzen, die eher auf Glaubens- oder Wunschvorstellungen beruhen und vor allem von den fragwürdigen Methoden, die primär auf eine erfolgreiche Vermarktung und nicht auf eine wirkliche Hilfe zur Lösung von Problemen konzipiert worden zu sein scheinen. (Hager, Patry & Brezing, 2000, S. 1)

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass mit Hilfe einer Evaluation eine Aussage über die "Verwendbarkeit oder Güte eines Gegenstandes" (S. 25) getroffen werden soll (Sanders, 1999). Im Folgenden werden deshalb Kriterien aufgeführt, die zur Beurteilung einer Interventionsmaßnahme herangezogen werden können.

1.2.2 Gütekriterien für Interventionsmaßnahmen

"Für die Bewertung der Wirksamkeit einer psychologischen Interventionsmaßnahme werden ...Kriterien benötigt, die geeignet sind, die Güte und Qualität des Programmes selbst und die der nachweisbaren programmspezifischen Wirkungen beurteilen zu können" (S. 74, Hager & Hasselhorn, 2000). In *Tabelle 1.1* ist eine Übersicht über allgemeine Gütekriterien für längerfristige Interventionsmaßnahmen dargestellt (Hager & Hasselhorn, 2000). Einige dieser Gütekriterien werden hier ausführlicher beschrieben:

Die Ziele einer Interventionsmaßnahme sollten ethisch legitimierbar und die Vorgehensweise(n) zum Erreichen der Ziele sollen ebenfalls ethisch legitimierbar sein (Punkt 1: *Ethische Legitimierbarkeit*). Das Gütekriterium der *theoretischen Fundierung* (Punkt 2) soll implizieren, dass eine Interventionsmaßnahme "nicht auf Voraussetzungen beruhen [sollte], die mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unvereinbar sind" (Perrez, 1998b, S. 55 nach Hager & Hasselhorn, 2000, S. 76). Im

Idealfall sollte die Grundlage der Interventionsmaßnahme aus "bewährten psychologischen Gesetzen hergeleitet" (S. 76) sein.

Tabelle 1.1 Übersicht über die allgemeinen Gütekriterien für Interventionsmaßnahmen mit dem Anspruch der Generalisierung oder des Transfers aus *Psychologische Interventionsmaßnahmen: Was sollen sie bewirken können?* (S. 81) von W. Hager & M. Hasselhorn, 2000, Bern: Hans Huber.

| | |
|------------|--|
| 1. | Ethische Legitimierbarkeit der 1.1 Ziele und der 1.2. Vorgehensweise(n) |
| 2. | Theoretische Fundierung des 2.1 Programmes und 2.2 der Vorgehensweise(n) |
| 3. | Empirische Fundierung: Nachweis des Auftretens der beabsichtigten Veränderungen, ihrer Generalisierung, ihrer Intensität und ihrer Persistenz (Wirksamkeit) |
| 3.1 | Nachweis der Steigerung der intendierten programmspezifischen K-Kompetenzen und ihrer Intensität bei |
| 3.1.1 | programmnahen Aufgaben und Problemstellungen (fakultativ), bei |
| 3.1.2 | programmfernen Aufgaben und Problemstellungen (naher Anforderungs-Transfer), in |
| 3.1.3 | programmähnlichen Erfassungskontexten (fakultativ), in |
| 3.1.4 | programm _{un} ähnlichen Erfassungskontexten (naher Situations-Transfer) |
| 3.2 | Nachweis des zeitlichen Transfers (Generalisierung) (L-Kompetenzen) und seiner Intensität bei |
| 3.2.1 | programmnahen Aufgaben und Problemstellungen (fakultativ), bei |
| 3.2.2 | programmfernen Aufgaben und Problemstellungen (Anforderungs-Transfer), in |
| 3.2.3 | programmähnlichen Erfassungskontexten (fakultativ), in |
| 3.2.4 | programm _{un} ähnlichen Erfassungskontexten (naher Situations-Transfer); <i>oder</i> |
| 3.3 | Nachweis des Situations-Transfers (L-Kompetenzen) und seiner Intensität bei |
| 3.3.1 | programmnahen Aufgaben und Problemstellungen (fakultativ), bei |
| 3.3.2 | programmfernen Aufgaben und Problemstellungen (Anforderungs-Transfer); <i>oder/und</i> |
| 3.4 | Nachweis des Anforderungs-Transfers (L-Kompetenzen) und seiner Intensität in |
| 3.4.1 | programmähnlichen Erfassungskontexten (fakultativ), in |
| 3.4.2 | programm _{un} ähnlichen Erfassungskontexten (Situations-Transfer) |
| 3.5 | Nachweis des Erreichen von Fernzielen |
| 3.6 | Nachweis des Transfers auf Alltagssituationen (L-Kompetenzen) und seiner Intensität |
| 3.7 | Nachweis des Entwicklungsanschubs der L-Kompetenzen und seiner Intensität (fakultativ) |
| 4. | Nachweis des Fehlens von negativen oder schädlichen Neben- und Folgewirkungen |
| 5. | "Bewährung" des Programmes in der Praxis |
| 6. | Nachweis der Verlässlichkeit unter Standard-Randbedingungen |
| 7. | Nachweis der Robustheit und Verlässlichkeit unter verschiedenen Randbedingungen |
| 8. | Wirtschaftlichkeit relativ zu den Zielen |
| 9. | Routinisierbarkeit und Adaptabilität |
| 10. | Akzeptanz des Programmes und Zufriedenheit mit dem Programm |
| 10.1 | Akzeptanz der Interventionsmaßnahme durch 10.1.1 die Programmdurchführenden und durch die 10.1.2 Programmempfänger(innen) |
| 10.2 | Zufriedenheit der Betroffenen mit dem jeweiligen Programm |

Zur *Wirksamkeit oder Effektivität* (Punkt 3) schreiben Hager und Hasselhorn (2000), dass der "Nachweis des Auftretens der angestrebten Veränderungen, ihrer Generalisierung (Transfer), ihrer Intensität und ihrer Persistenz" (S. 76) gegeben sein muss. Das *Fehlen von negativen oder schädlichen Neben- und Folgewirkungen* sollte empirisch nachgewiesen werden. Hager und Hasselhorn (2000) verstehen unter Nebenwirkungen "Einflüsse des Programms, die nicht im Vordergrund bei der Programmkonzeption standen" (S.46) während Folgewirkungen "Konsequenzen der veränderten angestrebten Disposition [oder Kompetenz] sind" (S. 46). Bei beiden Wirkungen können sowohl "nicht schädliche" oder auch "positive" Ausprägungen genauso wie "schädliche" oder auch "negative" Ausprägungen auftreten. Die Punkt 3.2

bis 3.4 (zeitlichen, Situations- und Anforderungstransfers) wurden in Kapitel (1.2.1) angeschnitten.

Die *Akzeptanz der und die Zufriedenheit mit der Interventionsmaßnahme* (Punkt 10) durch die Programmausführenden und durch die Programmempfänger sollte empirisch erfasst werden.

Nach Hager und Hasselhorn (2000) kann "der Wert einer Interventionsmaßnahme ... daran gemessen werden, wie viele Gütekriterien es wie gut zu erfüllen vermag" (S. 80). In Kapitel 1.3.1 wird die Feldenkrais-Methode anhand dieser Kriterien geprüft. Zunächst folgen allgemeine Anforderungen an Wirksamkeitsstudien.

1.2.3 Anforderungen für den Nachweis der Wirksamkeit

Die Frage, ob ein Programm wirksam ist, kann zunächst durch geeignete Wirkmodelle und –theorien erklärt werden, sollte später aber durch empirische Forschung bestätigt werden (Hager & Hasselhorn, 2000).

Wirkmodell/-theorie

Hager und Hasselhorn (2000) sprechen von der Wirksamkeit eines Programms, "wenn beobachtbare Performanzen oder Leistungen durch eine Interventionsmaßnahme beeinflusst werden, und zwar in der von den Vertretern(inne)n des Programmes behaupteten Weise" (S. 44).

In dieser Arbeit soll es nicht nur um die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode gehen, sondern das *Warum* wird ebenfalls eine wesentliche Rolle spielen: gemeint ist damit das Wirkmodell, d.h. die Wirkungskomponenten und Wirkungsweisen, die Wirkmechanismen und Wirkprozesse (Hager, Patry & Brezing, 2000, S.1). Patry & Perrez (2000) stellen die Frage: "Warum wirkt das Programm, wenn es wirkt?" und führen dazu aus, dass "bei der Wirkungsforschung ... zunächst zu unterscheiden [ist], ob es nur darum geht, festzustellen, *ob* ein Programm eine Wirkung hat (Prüfung der Wirksamkeit) oder ob versucht werden soll, festzustellen, *warum* es Wirkung zeigt (Prüfung des Wirkmodells)" (S. 28).

Patry und Perrez (2000) unterscheiden auf der Ebene des Wirkmodells zwei Bereiche, den Programmbereich und den Personenbereich. Im Programmbereich geht es darum, welche Programmbausteine bzw. –maßnahmen welchen Einfluss auf den Lernenden haben. Auf der Ebene des Personenbereichs geht es um den "Lerner bzw. die Lernerin, d.h. die Teilnehmerin oder den Teilnehmer am Programm und was in ihr oder ihm passiert" (Patry & Perrez, 2000, S. 29).

"Die Globale Frage lautet: *Für welche Personen lassen sich durch welche Durchführenden welche Programmziele unter welchen Interventionsbedingungen mit welchen Interventionsmethoden am besten erreichen?*" (Patry&Perrez, 2000, S. 30).

Empirische Voraussetzungen für Wirksamkeitsnachweise

Die Qualität einer Untersuchung lässt sich nach Lienert und Raatz (1994) anhand von drei zentralen Kriterien der Testgüte beurteilen: *Objektivität*, *Reliabilität* und *Validität*. Im Folgenden werden diese drei Testgütekriterien näher erläutert.

Nach Bortz und Döring (1995) gibt die *Objektivität* eines Tests an, in welchem Ausmaß die Testergebnisse unabhängig vom Testanwender sind. Es lassen sich drei Unterformen unterscheiden: Durchführungsobjektivität, Auswertungsobjektivität und Interpretationsobjektivität. Die Durchführungsobjektivität meint, dass das Testergebnis des Probanden unbeeinflusst vom Untersuchungsleiter ist. Um eine hohe Durchführungsobjektivität zu erreichen, sollten vom Testleiter standardisierte Instruktionen gegeben werden, die dem Testanwender während der Untersuchung keinen Spielraum lassen (Bortz & Döring, 1995). Unter Auswertungsobjektivität ist zu verstehen, dass die Auswertung eines Tests oder Fragebogens unabhängig von der Person des Auswerter ist. Verschiedene Auswerter sollten zu denselben Ergebnissen kommen. Unter Interpretationsobjektivität versteht man, dass in die Interpretation von Testwerten keine individuellen Deutungen einfließen. Erreichen lässt sich das, indem man sich bei der Interpretation an Vergleichswerten bzw. Normen orientiert.

Die *Reliabilität* (Zuverlässigkeit) gibt den Grad der Genauigkeit an, mit dem das geprüfte Merkmal gemessen wird (Bortz & Döring, 1995). Sie ist umso höher, je kleiner der zu einer Untersuchung gehörende Fehleranteil ist.

Die *Validität* ist nach Bortz und Döring (1995) das wichtigste Testgütekriterium. Sie gibt an, ob ein Test das misst, was er messen soll bzw. was er zu messen vorgibt.

Im Bereich von Medizin- und Gesundheitsforschung gibt es viele verschiedene Arten von Studien. Eine Möglichkeit besteht darin, Studien nach ihrem Studiendesign bezüglich Reliabilität, Validität und Verallgemeinerbarkeit einzuteilen. Eine ausführliche Übersicht einer solchen Einteilung wird vom Oxford Centre for Evidence-based Medicine (2001) veröffentlicht. Die folgende, stark verkürzte Einteilung ist in Anlehnung an Stephens (2004) aufgestellt.

- Level I Randomisierte-kontrollierte Studien (RCT-Studien) mit einer großen Anzahl von Teilnehmern (mehr als 30 Teilnehmer) über einen langen Zeitraum (Monate bis Jahre)
- Level II RCT-Studien mit weniger Teilnehmern (bis zu 30 Teilnehmern) und kürzerer zeitlicher Dauer
- Level III Prospektives Kohorten-Studiendesign ohne Eingangsmessung mit Kontrollgruppe
- Level IV Querschnitts-Kontroll-Studiendesign oder Retrospektives Kohorten-Studiendesign
- Level V Einzelfallstudien von jeder Größe (Case-Studies)

Level I Studien als Basis für Entscheidungen wird der höchste Informationsgehalt zugeschrieben, wohingegen die Einzelfallstudien im Allgemeinen als am wenigsten Verallgemeinerungsfähig angesehen werden (Stephens, 2004).

1.3 Feldenkrais-Forschung und Evaluation

1.3.1 Gütekriterien und Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode als Modell somatischen Lernens hat die Entwicklung und Reifung eines jeden Menschen innerhalb seiner Möglichkeiten zum Ziel (Feldenkrais, 1949/1994). Klinkenberg (2000b) sowie Pieper und Weise (1996, 2000) schreiben der Methode eine Reihe von Zielen zu (siehe Kap. 1.1 und 1.3.3). Kann die Feldenkrais-Methode als Interventionsmaßnahme angesehen werden?

Für Feldenkrais handelt es sich bei seiner Methode um Lernen, d.h. seiner Methode liegen pädagogische Konzepte und Gedanken zugrunde. Die Methode könnte zu einer Gruppe pädagogischer Konzepte zugeordnet werden. In Bezug auf die Bezeichnung der handelnden Personen in der Feldenkrais-Arbeit als "Lehrer" und "Schüler", sowie die Durchführung in Gruppen, kann man die Methode auch als "Unterricht" bezeichnen. In dieser Arbeit soll die Feldenkrais-Methode als Interventionsmaßnahme angesehen werden.

In diesem Abschnitt wird die Feldenkrais-Methode anhand der von Hager & Hasselhorn (2000) unterbreiteten "Vorschläge für allgemeine Gütekriterien" (S. 74), die für die Beurteilung der Qualität und der Wirksamkeit psychologischer Interventionsmaßnahmen geeignet sind, überprüft. Dazu werden überblicksweise für jedes Gütekriterium (siehe Kap. 1.2.2) Quellen als Hinweis angeführt, die entweder die Feldenkrais-Methode stützen oder ihr widersprechen können. Mit der Nennung einher geht nicht der von Hager & Hasselhorn für viele Kriterien geforderte empirische Beleg.

1. *Ethische Legitimierbarkeit*: An dieser Stelle sei auf die von der Feldenkrais-Gilde herausgegebenen ethischen Richtlinien verwiesen. Demnach ist Feldenkrais "eine Lernmethode, kein medizinisches oder Heilverfahren und keine Therapie" (Feldenkrais-Gilde, 2001, S. 1). Die Richtlinien regeln das Verhältnis der an der Methode Beteiligten (Feldenkrais-Lehrer zu seinen Schülern, zu Kollegen, zur Feldenkrais-Gilde, zur Öffentlichkeit und zu anderen Fachleuten). Zum Verhältnis des Feldenkrais-Lehrers zum Schüler heißt es, dass

körperliche Berührungen und sprachliche Formulierungen im Rahmen der Feldenkrais-Arbeit ... ausschließlich am Wohl der SchülerInnen orientiert [sind]. Dazu sollen sie klar und eindeutig und weder invasiv noch korrektiv sein.

Feldenkrais-LehrerInnen arbeiten nicht in Positionen oder mit Berührungen, die den SchülerInnen unangenehm sind. (S. 2)

2. *Theoretische Fundierung:* In Kapitel 1.1.5 wurden bereits die der Methode zugrunde liegenden Annahmen aus den Bereichen Psychologie, Physik, Physiologie sowie neurologische Erkenntnisse zur Neuroplastizität des Nervensystems angeführt. Nicht alle Annahmen von Feldenkrais sind heute noch aktuell. Eine Übersicht über neuere Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften findet sich bei Schleip (2000).
3. *Wirksamkeit oder Effektivität:* Studien zur Methode wurden bereits in Kapitel 1.1.6 vorgestellt. Obwohl die seit 1996 veröffentlichten Studien sich in ihrer Qualität verbessert haben, bedarf es weiterhin an Studien zur Methode (Stephens, 2004). Insbesondere Langzeitwirkungen sollten weiter erforscht werden, denn wenn die Gütekriterien zeitlicher Transfer, Situations-Transfer und Anforderungs-Transfer erfüllt werden, kann auf die Veränderungen von L-STAT-Kompetenzen (siehe Kap. 1.2) geschlossen werden. Als das ursprüngliche Fernziel von M. Feldenkrais (1949/1994) könnte man die Reife der Persönlichkeit ansehen. Nach Feldenkrais wird dies aber praktisch von niemandem vollständig erreicht.
Transfer (Generalisierung) des erlernten Verhaltens, der Strategien oder anderer Interventionsinhalte auf Alltagssituationen: Dies könnte man als eines der Hauptziele der Feldenkrais-Methode betrachten. Bei der Feldenkrais-Methode wird in der Regel in ganz normaler Alltagskleidung gearbeitet; das trifft für *Bewusstheit durch Bewegung* sowie *Funktionale Integration* zu (vgl. Strauch, 1996). Dadurch soll der Transfer in den Alltag erleichtert werden. Mit Musikern wird z.B. direkt beim Spielen der Instrumente gearbeitet. Möchte ein Sportler seine Möglichkeiten mit Hilfe der Feldenkrais-Methode verbessern, erfolgt die *Funktionale Integration* beim Ausführen der Sportart (vgl. Gillmayr, 2004).
Entwicklungsanschub der L-Kompetenzen: Nach Strauch (1996) stellt die Feldenkrais-Methode ein Mittel für langfristige zeitliche Veränderungen dar und gilt nicht als Behandlung für akute Beschwerden.
4. *Fehlen von negativen oder schädlichen Neben- und Folgewirkungen:* Jain, Janssen und DeCelle (2004) schreiben: "the method are benign [gutartig] in practice and have no strict contraindication. In any therapy, however, it is imperative the patient and the health care provider address certain issues (S. 822).

5. *Bewährung in der Praxis:* Die Feldenkrais-Methode wird in zahlreichen Reha-Einrichtungen durchgeführt (Feldenkrais-Gilde, 2003b). In einer Krankenhausstudie der WHO (Nowak, Lobnig, Krajic & Pelikan, 1998) wird die Feldenkrais-Methode für das Personal empfohlen, weil "Evaluation showed, that an increased body awareness among the personal led to a better interaction with the patients." (S. 54).
6. *Verlässlichkeit der Wirksamkeit unter Standard-Randbedingungen.* Die "Wirksamkeit" hängt in einem hohen Maße von der Erfahrung des Feldenkrais-Lehrers ab (Ginsberg, 2004). Im Sprachgebrauch der Feldenkrais-Methode wird es schwer sein, das Wort "Standard" zu finden, da es sich um einen hoch fluiden Ansatz handelt. Trotzdem können z.B. Feldenkrais-Lektionen auf Tonträger aufgenommen werden und für Studien eingesetzt werden, wie z.B. bei Brown und Kegerreis (1991).
7. *Robustheit und Verlässlichkeit unter verschiedenen Randbedingungen:* Siehe Punkt 6.
8. *Wirtschaftlichkeit relativ zu den Zielen: Bewusstheit durch Bewegung* könnte in großen Gruppen (siehe Kap. 1.1.3) und damit relativ kostengünstig durchgeführt werden. Wenn es denn zu nachhaltigen Veränderungen führt, braucht man keine weiteren kostspieligen Therapien-/Reha-Maßnahmen. Im Hinblick auf den präventiven Charakter z.B. zur Vorbeugung von Osteoporose oder (Knie-, Hüftgelenk-) Arthrosen [z.Zt. noch nicht hinreichend belegt] kann altersbedingten "Volks-Krankheiten", z.B. Rückenschmerzen entgegengewirkt werden (Russell, 2003).
9. *Routinisierbarkeit und Adaptation.* Ähnlich wie die Punkte 6. und 7. ist eine Routinisierbarkeit mit der Feldenkrais-Sichtweise schwer zu vereinbaren, da jedes Individuum so einzigartig ist und dementsprechend individuell behandelt werden möchte (Rywerant, 1983). Die Alexander Yanai Lektionen sind mittels Audiotape beliebig oft reproduzierbar. Natürlich werden Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung* in der praktischen Arbeit wiederholt. Dabei achten Feldenkrais-Lehrer allerdings immer auf Variationen und auftretende Unterschiede. So, wie jede Schulunterrichtsstunde anders verläuft ist es auch in den Feldenkrais-Stunden.
- 10.1 *Akzeptanz der Interventionsmaßnahme*
 - a) *durch die Programmausführenden:* Die Ausbildung zum Feldenkrais-Pädagogen dauert in der Regel vier Jahre (Feldenkrais European Training and Accreditation Board [EuroTAB] (2004). Damit ist allerdings die persönliche

Entwicklung der Feldenkrais-Lehrer keineswegs abgeschlossen. Es werden laufend Fort- und Weiterbildungen in der Feldenkrais-Methode angeboten, um sich weiter zu entwickeln (Feldenkrais-Gilde, 2004c).

b) *die Programmempfänger(innen)*: Dieser und der folgende Punkt soll zum Teil im Rahmen dieser Studie erhoben werden (siehe Kap. 1.5).

10.2 *Zufriedenheit der Betroffenen mit dem jeweiligen Programm* (vgl. z.B. Löwe et al., 2002). Aussagen zu diesem Punkt sollen durch diese Studie unter anderem untersucht werden.

Wie angedeutet stehen beispielsweise die Punkte 6. und 7. nicht im Focus der Feldenkrais-Arbeit und könnten als unvereinbar mit der Sichtweise der Methode angesehen werden. Deshalb folgt ein Kapitel, das sich mit den Besonderheiten der Methode befasst.

1.3.2 Besonderheiten bei der Evaluation von Feldenkrais

Im Jahr 2004 ist zum ersten Mal das *Feldenkrais Research Journal* erschienen. Herausgeber ist die im Jahr 2001 gegründete IFF Academy (IFF, 2004b) bei der es sich wie bei der Feldenkrais-Methode selbst um einen "laufenden Lern- und Entwicklungsprozess" handelt (S. 1). In der ersten Ausgabe des *Feldenkrais Research Journals* erschienen verschiedene Artikel, die sich z.B. mit dem Stand der Forschung zur Feldenkrais-Methode (Ginsberg, 2004a; Stephens, 2004; Joly, 2004) und zur Evaluation befassen (Stephens, 2004). Demnach gibt es auf der einen Seite eine aktuelle Diskussion unter Feldenkrais-Lehrern (engl. Practitioners) "whether it is possible, useful or even desirable to do research on Feldenkrais Method considering the strong individual and idiosyncratic nature of the work" (Stephens, J., 2004, S. 1). Auf der anderen Seite gibt es den Wunsch von Feldenkrais-Lehrern auf die Anerkennung der Methode als Heilmittel im Rahmen der gesetzlichen Krankenkassen (Cezanne et al., 2004), was weitere Forschung und Wirksamkeitsstudien nötig macht.

Das die Methode wirkt, davon ist die Feldenkrais-"Welt" überzeugt, wie folgendes Zitat von Smyth (2004) deutlich machen soll: "I believe that for us, as practitioners, and for most of our clients and students, we don't 'need' scientific research to 'prove' the Feldenkrais Method 'works'. We experience its effectiveness for improving our action in the world" (S. 1).

Nach Ginsberg (2004a) ist die Methode mehr als schwierig mit dem klassischen statistischen Forschungsmodell zu erfassen: "If it is just to validate the method, I think

we cannot succeed." (S. 2). Jain et al. (2004) betonen, dass im Rahmen eines klassischen Studiendesign erhebliche Schwierigkeiten auftreten, z.B. die Bestimmung der Qualifikation der an der Studie teilnehmenden Feldenkrais-Lehrer, die Schwierigkeit eine Kontrollgruppe zu konzipieren („die sich regelmäßig trifft und ein Placebo oder eine vorgetäuschte Behandlung erhält) sowie eine große Zufallsstichprobe. Auf einem Treffen von Forschern in Paris im Jahre 2002 (Learning, Brain and Movement) soll ein Forscher die Vermutung geäußert haben, das es mehr als 500 Jahre brauchen würde, die Methode in ihren Einzelheiten zu erforschen (Smyth, 2004).

Joly (2004) und auch Schacker (2004) schlagen eine andere Art von Wissenschaft zu Erforschung von Programmen der "Somatic Education" vor, in der die Person des Forschers selbst mehr miteinbezogen ist ("Embodiement Science"). Auch der Neurologe Oliver Sacks "gibt zu bedenken, dass die Medizinwissenschaft, ja alle Wissenschaft vom Menschen, die Daten miteinbeziehen muss, die wir durch unsere gelebte Erfahrung erhalten" (Sacks, 1984,1990 nach Ginsberg, 2004, S 24). So ähnlich wie in den 70er Jahren Experimente von Forschern mit bewusstseinsweiternden psychotropen Substanzen gemacht wurden, die zu halluzinierenden Erfahrungen führten, so sollte nach Joly`s Meinung der Forscher durch Ausführung der Methode am eigenen lebendigen Körper zu wissenschaftlichen Erfahrungen mit der Methode kommen. Feldenkrais hat in der Fallbeschreibung "The Case of Nora" geschrieben, dass seine Arbeitshypothese "irgendwo zwischen Intuition und der Glaubenslehre einer kommenden Wissenschaft liegt" (Feldenkrais, 1981, zitiert nach Schacker, 2004, S. 1). Schacker (2004) bezeichnet die Feldenkrais-Methode auch als eine "praktische Kunst".

Dieses Kapitel soll die Schwierigkeiten und vielfältigen Meinungen, die im Zusammenhang mit der Erforschung und Evaluation der Feldenkrais-Methode bestehen, verdeutlichen. Schacker (2004) schreibt dazu: "Das macht einen Dialog [der verschiedenen Auffassungen von Wissenschaft] schwierig und interessant zugleich" (S. 1).

1.3.3 Zielvariablen

Die verschiedenen Lektionen der Feldenkrais-Methode sollen die Bewusstheit des Lernenden für seine Art sich zu bewegen und zu verhalten vergrößern. Dadurch werden das eigene Ich-Bild und das Körperbild verbessert (Feldenkrais, 1967/1995). Damit gehen vielfältige Veränderungen einher, z.B. eine subjektiv gesteigerte Lebensqualität und größeres Selbstvertrauen. Nach Pieper und Weise (1996, 2000) sind wesentliche Ziele der Feldenkrais-Arbeit: Verbesserung, Zunahme und Erweiterung von Selbstvertrauen, Lernvermögen, Handlungskompetenz, Leistungsfähigkeit, Eigenwahrnehmung, Erweiterung des Selbstbildes und des Körperschemas.

Daraus abgeleitet und unter Bezugnahme auf die in Kapitel 1.1.6 vorgestellten Studien ergeben sich für diese Studie die untersuchungsrelevanten Konstrukte *gesundheitsbezogene Lebensqualität*, *Selbstwirksamkeitserwartung* und *Körperbild*, auf die im folgenden Abschnitt eingegangen wird.

1.4 Konstrukte

1.4.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Bei dem Begriff Lebensqualität handelt es sich um ein Konstrukt, in das zahlreiche Faktoren wie z.B. Gesundheit, Kultur, Einkommen, Bildung, Freizeit- und Berufsumfeld mit einfließen und interagieren, was zu einer gewissen Unschärfe und vielen Facetten des Begriffs Lebensqualität führt (Wasem & Hessel, 2000). Bisher liegt noch keine einheitliche und allgemein anerkannte Definition von Lebensqualität vor, es wird aber eine gewisse Eingrenzung durch das Konzept der "gesundheitsbezogenen Lebensqualität" erreicht (Wasem & Hessel, 2000). Gesundheitsbezogene Lebensqualität bezeichnet ein multidimensionales psychologisches Konstrukt, welches durch mindestens vier Komponenten zu operationalisieren ist: das psychische Befinden, die körperliche Verfassung, die sozialen Beziehungen und die funktionale Kompetenz der Befragten (Bullinger, 1994). Von Gesundheit weitgehend unabhängige Aspekte wie Religion, Einkommen und Umwelteinflüsse werden nicht berücksichtigt. Bedeutend ist, dass die Patienten selbst Auskunft über ihr Befinden und ihre Funktionsfähigkeit geben. Ausschlaggebend für diese patientenbezogene Beschreibung des Gesundheitszustandes sind zum einen ein Paradigmenwechsel in der Definition von Gesundheit, der anlehnend an die Definition der World Health Organisation, die den Begriff Gesundheit als "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Freisein von Krankheit und Gebrechen" (WHO, 1948) definiert, auch die psychischen und sozialen Komponenten des Gesundheitsbegriffs mit einbezieht. Zum anderen spielt die Veränderung der Bevölkerungsstruktur mit einem steigenden Prozentsatz an älteren Personen eine wesentliche Rolle, da dies mit einer erhöhten Häufigkeit chronischer und langfristig behandlungsbedürftiger Erkrankungen einher geht (Bullinger, 1996). Neu ist auch der Versuch, die Lebensqualität der Patienten nicht nur implizit im Arzt-Patient-Verhältnis zu berücksichtigen, sondern sie auch zunehmend explizit als zu messendes Kriterium in die Wahl und Evaluation von Therapien mit einzubeziehen (Bullinger, 1997).

Bei der Lebensqualitätsforschung handelt es sich um einen noch recht jungen Bereich, dessen Entwicklung in drei Phasen verlief (Bullinger, 1997). Die erste Phase Mitte der 70er Jahre zeichnete sich durch überwiegend philosophische Arbeiten aus. Anfang der 80er Jahre erfolgte der Übergang in die zweite Phase, in der es um die konkrete Messung der Lebensqualität und die verstärkte Entwicklung von

Messinstrumenten ging. Seit Anfang der 90er Jahre steht in der dritten Phase die Anwendung der Messinstrumente im Mittelpunkt.

Als Ziele der Lebensqualitätsforschung nennt Bullinger (1997) zunächst die Beschreibung der Lebensqualität bestimmter Populationen in der Bevölkerung. Anhand dieser Beschreibung sollen Informationen für die gesundheitspolitische Planung gewonnen werden. Weitere Ziele sind die Bewertung von Therapien, sowohl mit Hilfe von Querschnitt- und Beobachtungsstudien, als auch durch randomisierte kontrollierte klinische Studien. Darüber hinaus geht es um die gesundheitsökonomische Nutzung der Lebensqualität, insbesondere um die Frage, inwieweit das Ergebnis komplexer Behandlungsbemühungen gesundheitspolitisch und ökonomisch vertretbar ist.

Seit dem Bestehen der Lebensqualitätsforschung wurden eine Reihe von Messinstrumenten zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität entwickelt (Ravens-Sieberer & Cieza, 2000). Dabei werden zwei mögliche Perspektiven unterschieden: Die subjektive Sicht der Person selbst und die Einschätzung der Lebensqualität der Person durch andere (Fremdeinschätzung). Solche Fremdurteile sind bei bestimmten Erkrankungen oder jüngeren Kindern unter Umständen die einzige verfügbare Informationsquelle. Die Instrumente zur Messung der subjektiven Gesundheit lassen sich nach verschiedenen Gesichtspunkten kategorisieren. Es gibt Verfahren, welche die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Populationen krankheitsübergreifend erfassen, sog. "generic instruments". Andere Instrumente untersuchen die gesundheitsbezogene Lebensqualität aufgrund spezifischer Erkrankungen (Bullinger & Kirchberger, 1998). Des Weiteren lassen sich uni- und multidimensionale Messinstrumente voneinander unterscheiden. Bei den unidimensionalen Messinstrumenten wird ein Indexwert gebildet, in dem die Einzelaspekte des Gesundheitszustands einer Person zu einer Maßzahl aggregiert und meist auf einer kontinuierlichen Skala abgebildet werden. Bei den multidimensionalen Instrumenten werden die Angaben zur subjektiven Gesundheit auf verschiedenen Dimensionen erfasst und damit ein mehrdimensionales Profil erstellt. Außerdem unterscheidet man Instrumente, die gesundheitsrelevante Beeinträchtigungen und deren Bewertungen individualisiert messen, von solchen, bei denen allen Befragten dieselben Lebensqualitätsdimensionen zur subjektiven Einschätzung vorgegeben werden (Böhmer, 2002).

Das Konstrukt "Lebensqualität" wird oft im Rahmen klinischer Studien berücksichtigt, um Therapien zu bewerten, die Gesundheitsökonomie berücksichtigt die Lebensqualität bei der Betrachtung des Nutzens von Therapien im

gesamtgesellschaftlichen Kontext und auf institutioneller Ebene wird dieser Begriff im Rahmen der Qualitätssicherung zur Beschreibung von Versorgungsstrukturen eingesetzt (Böhmer, 2002).

In dieser Studie werden im Weiteren die Begriffe "gesundheitsbezogene Lebensqualität" und "Gesundheitszustand" synonym verwendet.

1.4.2 Selbstwirksamkeitserwartung

In der psychologischen Literatur gibt es differierende Auffassungen, wenn von Selbstwirksamkeit die Rede ist. Nach Bund (2001) kann es sich dabei sowohl um ein psychologisches Konstrukt, ein Konzept oder um einen eigenständigen Theorieansatz handeln. Zunächst war die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit bei Bandura (1979) als ein Element seiner sozial-kognitiven Theorie konzipiert worden. Nach Bund (2001) "gewannen jedoch die Überlegungen zur Entstehung und verhaltensregulativen Wirkung von Selbstwirksamkeitserwartungen zunehmend an Bedeutung" (S. 19). Die Grundlage der sozial-kognitiven Theorie bilden kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse die durch Überzeugungen insbesondere durch Handlungs-Ergebnis-Erwartungen und Selbstwirksamkeitserwartungen gesteuert werden. Bandura (1986) definiert Selbstwirksamkeit als "people's judgment of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances" (S. 391).

Nach Schwarzer (2002) ist Selbstwirksamkeitserwartung "... die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenz bewältigen zu können" (S. 521). Die Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln, sowie auf motivationaler Ebene Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer. So kann eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung mit Depressionen, Angst und Hilflosigkeit verbunden sein und dazu führen, dass Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeit ein geringes Selbstvertrauen und pessimistische Gedanken über ihre Fähigkeiten und persönliche Entwicklung haben (Schwarzer, 1992). Auf der Ebene des Denkens erleichtert ein starkes Gefühl von Kompetenz kognitive Prozesse und hohe Leistungen. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung suchen sich anspruchsvollere Aufgaben. Sie setzen sich höhere Ziele und gehen diesen nach. Bei Rückschlägen erholen sie sich schneller und behalten ihre Ziele bei.

Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung wurde auf verschiedene Bereiche wie z.B. Schule, emotionale Störungen und mentale oder physische Gesundheit übertragen. Es wurde zu einer bedeutenden Variablen in Klinischer -, Pädagogischer -, Sozial-, Gesundheits-, Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie (Schwarzer, 1992).

Bandura geht von einer Mehrdimensionalität persönlicher Selbstwirksamkeitserwartungen aus. Er unterscheidet zwischen Niveau, Stärke und Generalität (Bandura, 1997). Das Niveau bezieht sich auf die Komplexität bzw. den Schwierigkeitsgrad der Aufgaben, für die Kompetenzvorstellungen existieren und äußert sich in der Beurteilung von Handlungen als persönlich ausführbar oder nicht ausführbar (Bund, 2001). Handlungen mit einem geringen Schwierigkeitsgrad erfordern demnach nur ein niedriges Selbstwirksamkeitsniveau, schwierige und herausfordernde Handlungen, die eine hohe Anstrengungsbereitschaft erfordern, verlangen hingegen ein sehr hohes Niveau persönlicher Kompetenzüberzeugung. Die Stärke der Selbstwirksamkeitserwartungen "spiegelt die Sicherheit der eigenen Wirksamkeitsbeurteilungen wider und bestimmt damit deren Stabilität bei widersprechenden Erfahrungen" (Bund, 2001, S. 35). Das bedeutet, dass Personen mit sehr starken Selbstwirksamkeitserwartungen sich auch bei wiederholenden negativen Erfahrungen nicht vom Glauben an die eigenen Fähigkeiten abbringen lassen, während Personen mit schwacher Selbstwirksamkeitserwartung bei Schwierigkeiten schnell aufgeben. Die Dimension der Generalität umfasst den Gültigkeitsbereich der Selbstwirksamkeitserwartung. Man kann hier eine Einteilung in allgemeine und spezifische Selbstwirksamkeitserwartung vornehmen. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung umfasst breite Lebensbereiche und bringt eine optimistische Einschätzung der generellen Lebensbewältigungskompetenz zum Ausdruck, während die spezifische Selbstwirksamkeitserwartung sich auf bestimmte Handlungen, Bereiche bzw. Situationen bezieht (Schwarzer, 2002).

Auch bei der Messung der Selbstwirksamkeit wird unterschieden zwischen Instrumenten, welche die Selbstwirksamkeitserwartung bei bestimmten Handlungen und Situationen erfassen und solchen, die "generalisierte Kognitionen für ganze Verhaltensbereiche erfassen sollen" (Bund, 2001, S. 39) wie z.B. Selbstwirksamkeitsskalen zur Ernährung und Gewichtskontrolle (Fuchs, Leppin & Schwarzer, 1992) und zur sportlichen Aktivität (Fuchs & Schwarzer, 1994). Nach Bund (2001) bestehen Instrumente zur Messung der persönlichen Selbstwirksamkeit in der Regel aus mehreren Items, die in einer hierarchischen Abfolge zunehmend schwieriger

werdende Aufgaben oder Situationen beschreiben. Bei vielen Messinstrumenten beurteilen die Versuchsteilnehmer zunächst, welche der genannten Aufgaben sie bewältigen können und auf einer zweiten Skala, wie sicher sie sich ihrer Einschätzung sind.

1.4.3 Körperbild

In den letzten drei Jahrzehnten konnte in den westlichen Industrienationen eine vermehrte Hinwendung zum eigenen Körper verzeichnet werden (Clement & Löwe, 1996), die in den 70er Jahren mit einer verstärkten Einbeziehung des Körpers in den Therapie- und Selbsterfahrungsbereich (Brähler, 1995) begann. Inzwischen ist nach Brähler (1995) sowohl eine "Wiederkehr des Körpers in der Kunst, in der Literatur, im Film und im Theater festzustellen" (S. 4), als auch in der Wissenschaft, wo die "Wende zum Körper" (S. 4) eine Vielzahl von Veröffentlichungen, die den Körper zum Gegenstand haben, hervorgebracht hat. Diese vermehrte Beachtung des Körpers in verschiedenen Bereichen bezieht sich dabei weniger auf den Körper in seiner physischen Dimension, sondern vielmehr auf die subjektive Dimension der Körperlichkeit (Clement & Löwe, 1996). Es werden unterschiedlichste Bemühungen unternommen, um das Bild vom eigenen Körper dem subjektiven Ideal anzunähern. So erlebten beispielsweise verschiedene Fitnesssportarten wie Aerobic, Joggen und Body Building einen enormen Aufschwung (Mrazek & Rittner, 1986). Allerdings bringt das subjektive Bild, welches sich Menschen von ihrem eigenen Körper machen, auch zahlreiche Probleme mit sich (Clement & Löwe, 1996), die seit den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts systematisch erforscht werden. Besonders "neurologisch interessierte Forscher wie Pick (1908), Schilder (1923) und Head (1926) beschrieben Störungen der Körperwahrnehmung" (Clement & Löwe, 1996, S. 9) und unternahmen erste Definitionsversuche für Begriffe wie "Körperbild" und "Körperschema". Auch heute herrscht bezüglich der Begrifflichkeit für die subjektiven Aspekte der Körperlichkeit keine Einigkeit. "Im deutschen Sprachraum findet man Ausdrücke wie "Körperschema", "Körperbewußtsein", "Körperbild" ... " (Joraschky, 1995, S.34). Nach Clement und Löwe (1996) bezieht sich der Begriff "Körperbild" auf die "kognitiven, affektiven und bewertenden Aspekte des körperlichen Selbstkonzeptes" (S. 9), d.h. man kann unter dem Begriff "Körperbild" denjenigen Aspekt des Selbstkonzeptes verstehen, "der sich aus der Gesamtheit der Einstellungen zum eigenen Körper (Wahrnehmungen, Kognitionen, Affekte und Wertungen) konstituiert" (S. 9) .

Eine systematische Einteilung der Begriffe "Körperschema" und "Körperbild" findet sich bei Strauß und Appelt (2000), siehe *Abbildung 1.3*.

| | |
|---|---|
| A. Körperschema | Wahrnehmungspsychologischer Ansatz Repräsentanz der Teile und Grenzen des Körpers in der Wahrnehmung einer Person |
| B. Körperbild | Persönlichkeitspsychologischer Ansatz |
| a) Körperbewußtsein (body awareness) | Bewußte, verbale Repräsentation einzelner Körpermerkmale |
| b) Körperausgrenzung (body boundary) | Erleben der Körpergrenzen |
| c) Körperkathexis (body cathexis) | Grad der Befriedigung mit dem Körper und einzelnen Körperteilen |
| d) Körpererleben (body experience) | Bewußte Erfahrung und Beurteilung des Körpers als Ganzes |

Abbildung 1.3 Theoretische Konzepte zum Körpererleben
aus Erfahrungen mit einem Fragebogen zum Körpererleben (S. 221) von B. Strauß &
H. Appelt, 2000, Giessen: Psychosozial.

Welches Bild sich ein Mensch von seinem Körper macht, hängt von einer Vielzahl biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren ab (Clement & Löwe, 1996). Bei Menschen ohne organische und psychische Störungen wurden in vielen Studien Alter und Geschlecht als wichtige Variablen für die Ausprägung des Körperbildes identifiziert (z.B. Carlson Jones, 2004; Mrazek, 1984; Roth, 2002). Demnach beurteilen Frauen ihr Äußeres meist kritischer und schreiben ihrem Körper eine geringere Fitness zu als Männer. Gleichzeitig deutet sich an, dass Frauen ein höheres Körperbewusstsein haben und z.B. gesundheitliche Probleme sensibler wahrnehmen.

Eine besondere Bedeutung kommt dem Körperbild im medizinischen Bereich zu, weil bei zahlreichen medizinischen Problemen Körperwahrnehmungs- und Körperbildstörungen eine Rolle spielen z.B. bei der Anorexia nervosa, bei der hypochondrischen Störung und beim Transsexualismus. Diese Erkrankungen sind durch eine Störung des Körperbildes definiert, d.h. die Körperbildstörung ist hier ein notwendiges Kriterium für die Diagnosestellung (Clement & Löwe, 1996). Außerdem gibt es eine Reihe psychischer Störungen, bei denen es zu Beeinträchtigungen des Körperbildes kommen kann. Hierzu zählen z.B. depressive Störungen, sexuelle Funktionsstörungen, Panikstörungen, Alkoholsucht, wahnhaftige Störungen und Schizophrenie. Ein weiterer wichtiger Untersuchungsschwerpunkt im medizinischen Bereich liegt bei Veränderungen im Körperkonzept z.B. in Folge von Transplantationen

(Langenbach, Stippel, Beckurts, Geisen & Köhle, 2004), Amputationen (Marquard, Dürdodt, Kolbe & Plocher, 2004), Krebs (Csorba, 1998) oder Operationen (Langer, Prohaska, Schreiber-Frech, Ringler & Kubista, 1991; Schönefuss, Hawighorst-Knapstein, Trautmann, König & Knapstein, 2001).

Nach Clement & Löwe (1996) lassen sich verschiedene Methoden zur Erfassung des Körperbildes je nach Art und Ziel der Messung in apparative Methoden, projektive Verfahren und Fragebögen einteilen. Apparative Methoden messen die subjektive Einschätzung der Körpermaße mittels visueller Techniken (Videoverzerrverfahren, Verzerrspiegel, Einstellapparate u.a.). Nachteil dieser Verfahren ist die Reduktion des Körperbildes auf seine perzeptiven Aspekte. Projektive Verfahren bestimmen z.B. unter Verwendung der Rorschach-Tafeln die Körperbildgrenzen. Nachteil dieser Methoden ist die geringe methodische Validierung sowie geringe Durchführungs- und Auswertungsökonomie. Die praktikabelste Operationalisierungsmethode stellen Fragebögen dar (Clement & Löwe, 1996). Sie zielen auf die Erfassung von kognitiven und affektiven Einstellungsaspekten. Im deutschen Sprachraum existieren allerdings im Gegensatz zum angloamerikanischen Sprachraum "nur wenige Fragebögen, welche das Konstrukt "Körperbild" spezifisch zu erfassen suchen" (S. 13).

1.5 Fragestellung und Hypothesen

Aufgrund begrenzter Literatur zur Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode, den methodologischen Problemen von solcher Art Untersuchungen und den verschiedenen Befunden bis zum heutigen Datum (Hopper et al., 1999) versucht die vorliegende Studie einen explorativen Rahmen zu schaffen. Dass die Feldenkrais-Welt an der Erforschung der Methode interessiert ist, zeigt das Erscheinen der ersten Ausgabe des *Feldenkrais Research Journals* (2004). Ginsberg (2004) sagt, dass die "Stichhaltigkeit unseres Ansatzes aufzuzeigen und ihn einem umfassenderen sozialen Kontext zu stellen" (S. 52) von Bedeutung ist.

Wie im Kapitel 1.1.6 dargestellt existieren einige Studien, die sich mit spezifischen (klinischen, Musikern, Sportler usw.) Stichproben befassen. Nach Schmidt (1996) deuten die bislang veröffentlichten Studien insgesamt auf Verbesserungen in verschiedenen Bereichen aufgrund der Feldenkrais-Methode. An Studien zum Gruppensetting *Bewusstheit durch Bewegung* mangelt es derzeit jedoch, insbesondere lag keine Studie vor, bei der Teilnehmer die Feldenkrais-Methode in ihrer Freizeit ausüben.

Insbesondere aufgrund der in Kapitel 1.3.1 aufgezeigten Gütekriterien (z.B. Punkt 10) ergeben sich Fragen an die Programmempfänger zur Motivation, Akzeptanz, Nebenwirkungen und Schwierigkeiten. Die vorliegende Untersuchung geht folgenden Fragestellungen nach:

1. Welche Personen nehmen an Feldenkrais-Gruppen *Bewusstheit durch Bewegung* teil?
Wie lange besuchen sie schon Feldenkrais-Kurse und wie häufig gehen sie dorthin?
2. Aus welchen Gründen besuchen die Teilnehmer die Feldenkrais-Gruppen?
3. Wie profitieren sie von den Gruppen (*Bewusstheit durch Bewegung*)?
Welche subjektiven Veränderungen treten auf?
4. Um Aussagen über die empirische Wirksamkeit der Methode zu treffen, wurde folgende Fragestellung gewählt:
Gibt es Veränderung im allgemeinen Gesundheitszustand?
Führt Feldenkrais zu Veränderungen in der Selbstwirksamkeitserwartung?
Gibt es durch Feldenkrais Veränderungen im Körperbild?

Entsprechend dieser Fragestellungen sollen die folgenden Hypothesen überprüft werden:

- 4.1 Es wird eine Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität zum Zeitpunkt t_2 gegenüber dem Zeitpunkt t_1 für die Feldenkrais-Intervention angenommen.
- 4.2 Für die Feldenkrais-Intervention sind zum Zeitpunkt t_2 gegenüber Zeitpunkt t_1 ebenfalls Veränderungen im Sinne einer Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung anzunehmen.
- 4.3 Es wird erwartet, dass es durch die Feldenkrais-Arbeit zu einer höheren Körperakzeptanz kommt, die sich im Körperbild widerspiegelt.

Explorativ sollen Zusammenhänge zwischen den subjektiven Antworten aus den Fragestellungen zwei und drei zu den Motiven der Teilnahme an den Kursen sowie den empfundenen Veränderungen und den in den Fragebogenskalen erhobenen Daten hergestellt werden.

2 Methode

2.1 Untersuchungsdesign

Die vorliegende Studie hat zum Ziel, Aussagen über mögliche Wirkungen der Feldenkrais-Methode zu treffen. Die Teilnahme an Feldenkrais-Kursen wird in dieser Arbeit als Intervention verstanden und stellt somit die unabhängige Variable dar. Da im Rahmen dieser Diplomarbeit eine Randomisierung (zufällige Verteilung der Versuchspersonen auf Kontroll- und Interventionsgruppe) nicht durchführbar gewesen ist, wurde eine Gruppe von Personen (Kontrollgruppe) untersucht, die nicht an Feldenkrais-Kursen teilnehmen. Der Untersuchungszeitraum erstreckte sich über vier Wochen, in denen die Teilnehmer entweder an vier Terminen Feldenkrais *Bewusstheit durch Bewegung* oder an vier Terminen eines Sprachkurses teilnahmen (siehe *Abbildung 2.1*). Als abhängige Variablen wurden für diese Studie die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Selbstwirksamkeitserwartung und das Körperbild ausgewählt.

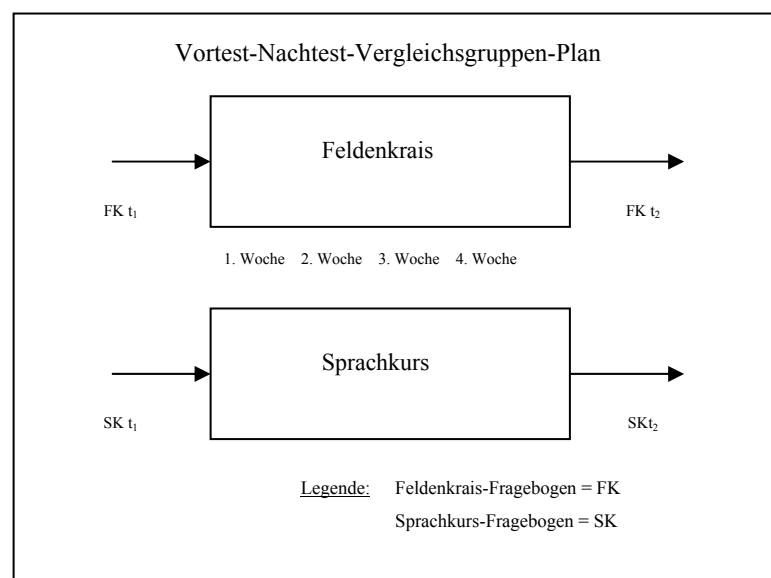


Abbildung 2.1 Untersuchungsdesign

Entscheidend für die Wahl der Kontrollgruppe war, dass sie ähnliche Randbedingungen (bezüglich Häufigkeit, Dauer und Intensität der Kurse) wie die Interventionsgruppe aufweist, weil erst dadurch fundierte Aussagen über mögliche Wirkungen der Interventionsmaßnahme getroffen werden können. In dieser Studie wurden für die Kontrollgruppe Teilnehmer von Sprachkursen ausgewählt, weil angenommen wurde,

dass Sprachkurse ähnlich wie auch Feldenkrais-Kurse in der Regel einmal wöchentlich für 60-90 Minuten besucht werden. Im Sprachunterricht wie auch im Feldenkrais-Unterricht geht es um Lernen, wozu Aufmerksamkeit und kognitive Fähigkeiten notwendig sind. Weiterhin wird angenommen, dass in beiden Unterrichtsformen Sozialkontakt zwischen Lehrer-Schüler und Schüler-Schüler in ähnlicher Form stattfindet.

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgte freiwillig und unentgeltlich. Um die Motivation der Teilnehmer zu erhöhen, wurde ihnen die Einsichtnahme in die Diplomarbeit in Aussicht gestellt.

Die Feldenkrais-Gruppe setzt sich aus Teilnehmern von sieben verschiedenen Feldenkrais-Kursen zusammen. Die Sprachkurs-Gruppe besteht aus Teilnehmern verschiedener Sprachkurse. Die Teilnehmer beider Gruppen erhalten am Anfang und am Ende des vierwöchigen Untersuchungszeitraums von ihrem Kursleiter einen Fragebogen, der -abgesehen von den offenen Fragen zum Thema Feldenkrais- identisch ist. Die Fragebögen bzw. Erhebungsinstrumente werden im nächsten Abschnitt dargestellt.

2.2 Erhebungsinstrumente

Für die Interventions- und die Kontrollgruppe wurden eigenständig Fragebögen konzipiert (siehe Anhang B). Diese enthalten zum ersten Erhebungszeitpunkt Fragen zu Alter, Geschlecht und Schulbildung (soziodemografischen Daten). Außerdem wurden drei, in der Forschung bereits erprobte, Fragebögen eingearbeitet: zum Erfassen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-12), für die Überprüfung der Selbstwirksamkeitserwartung der Fragebogen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) und zur Erfassung des Körperbilds der Fragebogen zum Körperbild (FKB-20).

In dem Fragebogen für die Interventionsgruppe wurden zusätzlich Fragen zu Motiven und Gründen für die Kursteilnahme, Erwartungen an die Feldenkrais-Methode, Problemen mit der Methode, Begleiterscheinungen und Veränderungen, die sich seit Anwendung der Methode ergeben haben, gestellt.

Zum zweiten Messzeitpunkt erhielten beide Gruppen eine gekürzte Form des ersten Fragebogens, der wiederum die Skalen zum Gesundheitszustand, zur Selbstwirksamkeitserwartung und zum Körperbild enthielt. Weiterhin wurden Fragen zur Häufigkeit der Teilnahme an den Kursen während des Erhebungszeitraums gestellt. Die Feldenkrais-Teilnehmer wurden zusätzlich befragt, ob innerhalb der letzten vier Wochen Veränderungen aufgetreten sind, die sie der Feldenkrais-Methode zuschreiben.

Der Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-36) (Bullinger & Kirchberger, 1998) ist die deutsche Übertragung des Short Form-36 Health Survey, das innerhalb der Medical Outcome Study in den USA entwickelt wurde. Bei dieser Studie handelt es sich um eine US-amerikanische Längsschnittstudie, bei welcher über einen Zeitraum von vier Jahren verschiedene Gesundheitsmaße bei Personen mit körperlichen oder psychiatrischen Erkrankungen erhoben wurden (Ravens-Sieberer & Cieza, 2000). Der SF-36 zählt inzwischen zu den Standardinstrumenten der internationalen Lebensqualitätsforschung (Bullinger & Kirchberger, 1998) und erfasst die subjektive Gesundheit bzw. die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Neben anderen Indikationsbereichen wurde das Instrument international zur Evaluation von Behandlungsverfahren eingesetzt. Die Bereiche der subjektiven körperlichen und psychischen Gesundheit werden mit dem SF-36 auf insgesamt 8 Dimensionen (körperliche Funktionsfähigkeit, körperliche Rollenfunktion, körperliche Schmerzen, allgemeine Gesundheit, Vitalität, soziale Funktionsfähigkeit, emotionale Rollenfunktion und psychisches Wohlbefinden) mit unterschiedlichen Itemzahlen abgebildet. Der SF-

36 liegt in drei verschiedenen Versionen zur Selbstbeurteilung, Fremdbeurteilung und Interviewform vor. Ebenso gibt es die Möglichkeit, zwischen der Standardversion mit vierwöchigem Zeitbezug sowie der akuten Version mit einwöchigem Zeitfenster zu wählen.

Die Kurzform, der SF-12, ist formal identisch aufgebaut wie der SF-36, es sind jedoch nur 12 Items zu beantworten. Die Entwicklung dieser Kurzform basierte auf Erkenntnissen aus den Anwendungen des SF-36. So wurde festgestellt, dass der körperliche und der psychische Faktor 80-85% der Varianz der acht Subskalen des SF-36 aufklärten, sowohl in Stichproben mit Gesunden als auch in Patientenpopulationen. Je 6 der 12 Items des SF-12 lassen sich der körperlichen (KSK) und der psychischen Summenskala (PSK) zuordnen. In der vorliegenden Untersuchung wird der SF-12 aufgrund seiner wesentlich kürzeren Bearbeitungsdauer von durchschnittlich nur 2 Minuten in den erstellten Fragebogen mit aufgenommen.

Der Fragebogen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) (Schwarzer & Jerusalem, 1999) ist ein Selbstbeurteilungsverfahren mit 10 vierstufigen Items (von "stimmt nicht" über "stimmt kaum" und "stimmt eher" bis zu "stimmt genau") zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen. Er misst die optimistische Kompetenzerwartung, also das Vertrauen darauf, eine schwierige Lage zu meistern, wobei der Erfolg der eigenen Kompetenz zugeschrieben wird. Dieser Fragebogen hat sich in einer Reihe von Forschungsprojekten als valides und reliables Instrument erwiesen (Bund, 2001).

Der Fragebogen zum Körperbild (FKB-20) (Clement & Löwe, 1996) ist ein kurzer Fragebogen mit 20 fünfstufigen Items zur Diagnose von Körperbildstörungen und zur Erfassung subjektiver Aspekte des Körpererlebens, der sowohl im klinischen als auch im nichtklinischen Bereich anwendbar ist. Die Items beziehen sich sowohl auf das körperliche Empfinden als auch auf die Einstellung zum eigenen Körper, wobei Aspekte von Bewegung, Vitalität, Attraktivität und subjektiver Stimmigkeit thematisiert werden. Inhaltlich werden zwei Dimensionen in unabhängigen Skalen erfasst: Ablehnende Körperbewertung (AKB) und Vitale Körperdynamik (VKD). Die Skala AKB thematisiert den Anteil des Körperbildes, der eine Bewertung des eigenen Körpers beinhaltet. Dazu wird einerseits die äußere Körpererscheinung beurteilt, andererseits wird das Gefühl der Stimmigkeit sowie das Wohlbefinden im eigenen Körper wertend beschrieben. Die Skala VKD thematisiert den energetischen und bewegungsbezogenen Aspekt des Körperbildes. Sie beschreibt, wie viel Kraft, Fitness und Gesundheit empfunden werden (Clement & Löwe, 1996).

2.3 Stichprobenerhebung

Die Untersuchung wurde an Teilnehmern von Feldenkrais-Gruppen *Bewusstheit durch Bewegung* in Berlin im Zeitraum Juni bis August 2004 durchgeführt. Bei denjenigen Feldenkrais-Lehrern im Postleitzahlenbereich 10119 bis 14197, die eine e-mail Adresse im Adressverzeichnis der Feldenkrais-Gilde (2003) angegeben hatten (Anzahl = 47), wurde angefragt, ob es möglich wäre, in ihren Kursen einen Fragebogen im Rahmen dieser Diplomarbeit zu verteilen. Zwölf von ihnen erklärten sich dazu bereit. Insgesamt wurden 180 Fragebögen in den Kursen von sieben verschiedenen Feldenkrais-Lehrern ausgegeben.

Die Fragebögen für die Kontrollgruppe wurden zeitgleich in verschiedenen privaten Berliner Sprachschulen verteilt. Es zeichnete sich kurzfristig ab, dass der Rücklauf der Fragebögen aus den Sprachschulen eher gering ausfallen würde. In einer Sprachschule wurden nur zwei von 50 ausgeteilten Fragebögen ausgefüllt. Um trotzdem eine Kontrollgruppe in die Studie mit einbeziehen zu können, wurde Kontakt zu leitenden Mitarbeiterinnen von Berliner Volkshochschulen aufgenommen. Die Mitarbeiter von zwei Volkshochschulen erklärten sich bereit, die Fragebögen in ihren Sprachkursen zu verteilen. Aufgrund der Sommerferien war dies allerdings erst im September 2004 möglich.

Durch die spätere Erhebung in der Kontrollgruppe konnte das ursprünglich geplante Untersuchungsdesign nicht eingehalten werden. Die Erhebungszeiträume der Interventions- und Kontrollgruppe sind somit nicht identisch.

2.4 Methoden der Datenauswertung

Aufgrund der Ziele dieser Arbeit und der daraus abgeleiteten Fragestellungen werden in diesem Kapitel die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (siehe Kap. 2.4.1) und die verwendeten quantitativen Verfahren (siehe Kap. 2.4.2) vorgestellt. Beide Ansätze sind als genauso gültig anzusehen und sollten sich ohnehin in irgendeiner Form ergänzen (Schiffler und Hübner, 2000).

2.4.1 Auswertung qualitativer Daten

Die Auswertung der offenen Fragen des Fragebogens erfolgte mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse von P. Mayring (2003). Diese wird im Folgenden kurz beschrieben (siehe Organigramm in *Abbildung 2.2*).

Bei dem Vorgehen der induktiven Kategoriendefinition werden die Kategorien in einem Verallgemeinerungsprozess direkt aus dem Material abgeleitet, ohne Bezug auf vorab formulierte Theorienkonzepte zu nehmen. Nach Mayring (2003) hat dieses induktive Vorgehen innerhalb qualitativer Ansätze eine große Bedeutung, weil es "nach einer möglichst naturalistischen, gegenstandsnahen Abbildung des Materials ohne Verzerrungen durch Vorannahmen des Forscher" (S.75) strebt.

Als Ausgangspunkt wird zunächst bestimmt, welches Material Gegenstand der Analyse sein soll, um Unwesentliches oder Ausschmückendes auszuschließen (Mayring, 2003). *Anhang B* enthält Tabellen, in denen die Antworten der Feldenkrais-Teilnehmer auf einen Teil der Fragen des Fragebogens FK t₁ aufgeführt sind. Diese Antworten sollen der Gegenstand der Analyse sein.

Als nächster Schritt werden ein Selektionskriterium sowie das Abstraktionsniveau festgelegt. Dies soll beispielhaft für die erste Frage des Fragebogens "Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen?" gezeigt werden. Das Selektionskriterium wäre die Möglichkeit der Zuordnung der Antwort zu einer "Person", "Institution" oder "Sache". Im Fall des Selektionskriteriums "Person" hätte die Nennung "Tochter" ein niedrigeres Abstraktionsniveau als die direkte Zuordnung oder Bildung der Kategorie "Familienmitglied". Um möglichst nah am Material zu bleiben, wird versucht, die Hauptintention der antwortenden Person zu erfassen, d.h. es wird zunächst unmittelbar aus der Aussage eine Kategorie gebildet. Das Material wird Zeile für Zeile durchgegangen und bei jeder Antwort überprüft, ob die Antwort einer bereits bestehenden Kategorie zugeordnet werden kann. Wenn nicht, wird eine neue Kategorie gebildet. Nach Durchsehen von ca. 10% des Materials sollen die gebildeten Kategorien

dahingehend überprüft werden, ob sie das Ausgangsmaterial in adäquater Weise widerspiegeln. In einem weiteren Schritt werden, ausgehend von verschiedenen Antworten, auf einem höheren Abstraktionsniveau neue zusammenfassende Kategorien oder auch Oberkategorien gebildet.

Nach Mayring (2003) erhält man abschließend ein "System an Kategorien zu einem bestimmten Thema" (S. 76), welches weiteren Analyseschritten unterzogen werden kann. Eine Möglichkeit ist nach Mayring (2003) z.B. die quantitative Analyse, d.h. die Erfassung der Häufigkeiten der gebildeten Kategorien. In diesem Fall handelt es sich quasi um eine qualitativ-quantitative Erhebung. Die Ergebnisse werden anschließend analysiert und im Hinblick auf die Fragestellung interpretiert.

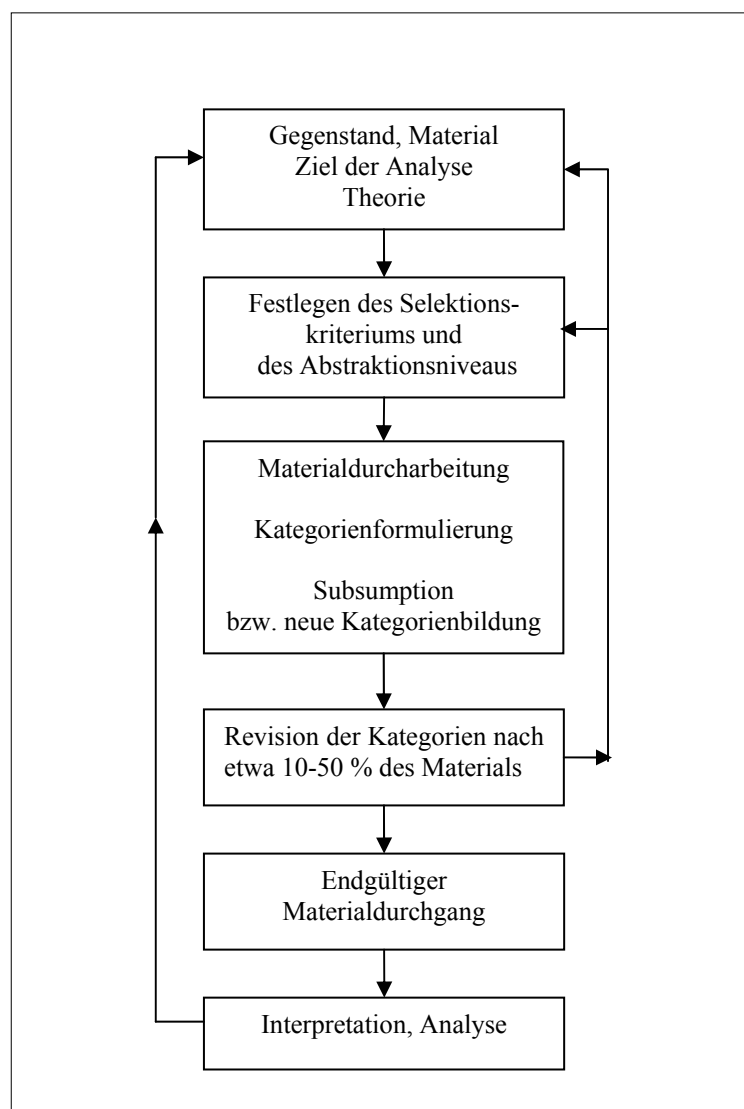


Abbildung 2.2 Prozessmodell induktiver Kategorienbildung
aus *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (S. 75)
von P. Mayring, 2003, Weinheim: Beltz. Copyright 2003 bei
Beltz-Verlag

2.4.2 Auswertung quantitativer Daten

Die Dateneingabe, -aufbereitung und -auswertung erfolgte mit Hilfe des Statistikprogramms "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS Version 11.0).

Die soziodemografischen Daten der Teilnehmer wurden mit Verfahren der deskriptiven Statistik ausgewertet. Dazu wurden je nach vorliegendem Skalenniveau Mittelwerte und Standardabweichungen bzw. Häufigkeitsverteilungen ermittelt. Für alle statistischen Prüfungen wurde das Signifikanzniveau auf $\alpha = .05$ festgelegt. Mit Verfahren der Inferenzstatistik sollte geprüft werden, ob es zwischen beiden Gruppen hinsichtlich ihrer soziodemografischen Daten signifikante Unterschiede gibt. Für intervallskalierte Daten wie z.B. *Alter* wurde der t-Test für unabhängige Stichproben verwendet, der eine Normalverteilung der Daten in der Grundgesamtheit, Varianzhomogenität der zu vergleichenden Stichproben und die Unabhängigkeit beider Stichproben voraussetzt (Bortz, 1999). Die nominalskalierten Daten beider Gruppen (z.B. *Geschlecht* oder *Schulbildung*) wurden mit dem χ^2 -Test ausgewertet. Dafür müssen nach Bortz (1999) folgende Voraussetzungen erfüllt sein: Unabhängigkeit der einzelnen Beobachtungen, das heißt, dass für das Beispiel *Schulbildung* die Ausprägung Volksschule in keinem mathematischen Zusammenhang zu der Ausprägung Abitur steht. Die zweite Voraussetzung ist, dass die Merkmalskategorien so geartet sein müssen, dass jede Beobachtungseinheit eindeutig einer Merkmalskategorie zugeordnet werden kann. Bezüglich der erwarteten Häufigkeiten ist der χ^2 -Test relativ robust.

Weiterhin sollte geprüft werden, ob es innerhalb der Gruppen zum zweiten Erhebungszeitpunkt Veränderungen in den Skalenmittelwerten gegeben hat. Dafür wurde der t-Test für abhängige Stichproben gerechnet, der eingesetzt werden kann, wenn in einer Stichprobe zwei Messungen durchgeführt werden (Messwiederholung). Voraussetzung hierfür sind bei Stichproben mit weniger als 30 Messwertpaaren, "daß sich die *Differenzen in der Grundgesamtheit normalverteilen*" (Bortz, 1999, S. 142).

Durch einer mehrfaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung soll geprüft werden, ob signifikante Interaktionen zwischen den Faktoren Gruppenzugehörigkeit (unabhängige Variable; Treatment ja/nein) und Zeit in Bezug auf die Konstrukte gesundheitsbezogene Lebensqualität, Selbstwirksamkeitserwartung und Körperbild vorliegen (vgl. Bortz, 1999; Diehl & Staufenbiel, 2001).

Die Reliabilität der Fragebogenskalen wurde zu beiden Zeitpunkten für beide Gruppen mittels Interner Konsistenz (Cronbach's Alpha) berechnet.

Allgemeiner Gesundheitszustand (Short-Form SF-12):

Die Auswertung der Daten des SF-12 und damit die Berechnung der *körperlichen* und der *psychischen* *Summenskala* erfolgte in vier Schritten (Bullinger & Kirchberger, 1998):

1. Datenkorrektur und Umkodierung von Items
2. Erstellen von Indikator-Variablen für die Antwortkategorien der Items
3. Gewichtung und Addition der Indikator-Variablen
4. Standardisierung der Skalenwerte an der amerikanischen Normstichprobe

Diese werden mit Hilfe des dem Fragebogen beiliegenden Auswertungsprogramms für SPSS standardisiert durchgeführt.

Aufgrund der Kürze des Fragebogens wird eine Schätzung fehlender Werte durch die Mittelwerte der vorhandenen Items von den Autoren nicht empfohlen. (vgl. Bullinger & Kirchberger, 1998, S. 68). Deshalb wurde der SF-12 bei Personen, die ein oder mehrere Items nicht beantwortet haben, nicht in die Auswertung mit einbezogen.

Selbstwirksamkeitserwartung:

Die Fragen zur *Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung* wurden ausgewertet, indem die Werte aller zehn Antworten aufsummiert wurden, so dass man einen Score zwischen 10 und 40 erhält. Sofern nur ein Item unbeantwortet blieb wurde für diesen fehlenden Wert ein Schätzwert aus dem Skalenmittelwert errechnet. Bei mehr als einer fehlenden Antwort wurde der Summenscore nicht berechnet und die Skala nicht in die Auswertung mit einbezogen.

Körperbild:

Die Körperbildskala setzt sich aus den zwei Subskalen *Ablehnende Körperbewertung* (AKB) und *Vitale Körperdynamik* (VKD) zusammen. Zur Berechnung des Skalensummenwertes für die Skala AKB wurden zuerst die Items 5 "Ich kann mit meinen körperlichen Unvollkommenheiten gut leben" und 19 "Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause" in der Weise umgepolt, dass die Zahlenfolge der numerischen Bewertung umgedreht wurde. Im Anschluss daran bildet man den Skalensummenwert AKB durch Addition der Punktwerte der Items 2, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 15, 18 und 19. Zur Berechnung des Skalensummenwertes für die Skala VKD ist keine Umpolung von Items zur Bildung dieser Skala erforderlich. Um den Skalensummenwert VKD zu erhalten, mussten die Punktwerte der Items 1, 3, 4, 7, 9, 12, 14, 16, 17 und 20 addiert werden. Fehlende Werte auf beiden Skalen konnten auch hier durch einen

Schätzwert ersetzt werden, der aufgrund des Skalenmittelwertes berechnet wurde. Da die Autoren des FKB-20 empfehlen, nicht mehr als einen fehlenden Wert pro Skala auf diese Weise zu ersetzen (Clement & Löwe, 1996, S.21), wurde dieser Teil des Fragebogens bei allen Befragten, die zwei oder mehr Fragen nicht beantwortet haben, unberücksichtigt gelassen.

3 Ergebnisse

3.1 Stichprobenbeschreibung

Insgesamt nahmen N=148 Personen an der Studie teil. Die Anzahl der Teilnehmer der Feldenkrais- und Sprachkurse zu beiden Erhebungszeitpunkten sind in *Tabelle 3.1* dargestellt. Die Feldenkrais-Teilnehmer (t_1 : $n = 92$) kommen aus sieben verschiedenen Feldenkrais-Kursen. Den zweiten Fragebogen füllten 35 der 92 Teilnehmer in dieser Gruppe aus. Der 'Drop out' entstand, weil die Befragung kurz vor den Sommerferien stattgefunden hat und viele der Teilnehmer zum zweiten Erhebungszeitpunkt nicht mehr in die Kurse gegangen sind. Die Kontrollgruppe setzt sich aus Sprachkursteilnehmern verschiedener Englisch- und Französisch-Kurse aus zwei Berliner Volkshochschulen zusammen. Von den 56 Teilnehmern, die den ersten Fragebogen (SK t_1) ausfüllten, haben 40 Teilnehmer auch die Fragen im zweiten Fragebogen (SK t_2) beantwortet.

Tabelle 3.1 Teilnehmer der Studie

| <i>Variable</i> | <i>Zeitpunkt</i> | <i>n</i> |
|------------------------|------------------|----------|
| Interventionsgruppe: | | |
| Feldenkrais-Teilnehmer | t_1 | 92 |
| | t_2 | 35 |
| Kontrollgruppe: | | |
| Sprachkurs-Teilnehmer | t_1 | 56 |
| | t_2 | 40 |

Anmerkungen. Feldenkrais-Teilnehmer aus sieben verschiedenen Feldenkrais-Kursen, Sprachkursteilnehmer aus vier verschiedenen Englisch-/Französisch-Kursen

Als nächstes folgt eine Beschreibung der soziodemographischen Daten beider Gruppen. Diese sind in *Tabelle 3.2* dargestellt.

In der Feldenkrais-Gruppe sind 88% der Teilnehmer weiblich und 11% männlich. In der Kontrollgruppe ist der Anteil an Männern mit 21% fast doppelt so hoch. Der Altersmittelwert der Feldenkrais-Teilnehmer liegt bei 55 Jahren, wobei der jüngste Teilnehmer 29 Jahre und der älteste 79 Jahre alt ist. In der Gruppe der Sprachkursteilnehmer liegt der Altersdurchschnitt mit 53 Jahren leicht darunter. Die

Alterspanne reicht von 23 bis 71 Jahren. Die meisten Teilnehmer beider Gruppen gaben an, verheiratet zu sein oder in Partnerschaft zu leben. In beiden Gruppen haben ungefähr die Hälfte der Teilnehmer zwei oder mehr Kinder. Ein Drittel der Feldenkrais-Teilnehmer und ein Viertel der Sprachkurs-Teilnehmer haben keine Kinder.

Tabelle 3.2 Soziodemographische Daten

| Variable | | Feldenkrais-Gruppe (n = 92) | Sprachkurs-Gruppe (n = 56) | | | p |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|------|-------------------|
| Alter | <i>M</i> | 54.79 | 53.17 | | | .452 ¹ |
| | <i>SD</i> | 12.42 | 12.86 | | | |
| | | <i>n</i> | % | <i>n</i> | % | |
| Geschlecht | männlich | 10 | 10.9 | 12 | 21.4 | .085 ² |
| | weiblich | 81 | 88.0 | 44 | 78.6 | |
| | fehlend | 1 | 1.1 | 0 | 0 | |
| Familienstand | verheiratet | 41 | 44.6 | 34 | 60.7 | .249 ² |
| | verwitwet | 8 | 8.7 | 1 | 1.8 | |
| | geschieden | 13 | 14.1 | 6 | 10.7 | |
| | ledig | 14 | 15.2 | 6 | 10.7 | |
| | in Partnerschaft lebend | 16 | 17.4 | 9 | 16.1 | |
| Kinder | keine | 31 | 33.7 | 14 | 25.0 | .265 ² |
| | ein Kind | 17 | 18.5 | 15 | 26.8 | |
| | zwei Kinder | 26 | 28.3 | 21 | 37.5 | |
| | drei oder mehr Kinder | 18 | 19.6 | 6 | 10.7 | |
| Schulabschluss | Volksschule | 2 | 2.2 | 2 | 3.6 | .064 ² |
| | Mittlere Reife | 24 | 26.1 | 7 | 12.5 | |
| | Abitur | 60 | 65.2 | 39 | 69.6 | |
| | Polytechnische Oberschule | 4 | 4.3 | 8 | 14.3 | |
| | kein Schulabschluss | 2 | 2.2 | 0 | 0 | |
| berufliche Situation | erwerbstätig | 54 | 58.7 | 22 | 39.3 | .086 ² |
| | Rentner | 29 | 31.5 | 21 | 37.5 | |
| | arbeitslos | 3 | 3.3 | 2 | 3.6 | |
| | Hausfrau/-mann | 5 | 5.4 | 9 | 16.1 | |
| | Student | 1 | 1.1 | 2 | 3.6 | |

Anmerkungen. *M*: arithmetisches Mittel, *SD*: Standardabweichung, t-Test für unabhängige Stichproben¹; Chi²-Test²; Signifikanzniveau bei zweiseitiger Testung ($p = .05$)

Etwa zwei Drittel der Teilnehmer aus Interventions- und Kontrollgruppe haben Abitur als höchsten allgemeinen Schulabschluss. In den Feldenkrais-Kursen haben ein Viertel die Mittlere Reife (27%), in den Sprachkursen sind es halb so viele (13%). Außerdem haben 14% der Sprachkurs-Teilnehmer als höchsten allgemeinen Schulabschluss die Polytechnische Oberschule angegeben, bei den Feldenkrais-Teilnehmern nur 4%. Die übrigen Teilnehmer beider Kurse verteilten sich auf Volks- und Gemeindeschule oder hatten gar keinen Schulabschluss.

Zum Zeitpunkt t_1 sind insgesamt 59% der Feldenkrais-Teilnehmer erwerbstätig, in der Gruppe der Sprachkurs-Teilnehmer 39%. Ungefähr ein Drittel beider Kurse sind Rentner.

Beim Vergleich der soziodemografischen Daten beider Gruppen mittels t-Test und χ^2 -Test ergab sich hinsichtlich des Alters kein signifikanter Unterschied. Bei den kategorialen Variablen Geschlecht, Familienstand, Kinder und berufliche Situation gab es auch keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Die Voraussetzungen für die Berechnung beider Testarten sind gegeben.

3.2 Ergebnisse qualitativer Inhaltsanalyse

Ein Ziel dieser Arbeit ist das Erfassen von Gründen und Motiven (Motivation) der Teilnehmer an der Feldenkrais-Arbeit *Bewusstheit durch Bewegung* und deren empfundene Wirkung.

Die Fragen des Fragebogens "Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil?" und "Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?" zielen darauf ab, etwas über die Motivation der Teilnehmer zu erfahren. Mit den Fragen, "Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?" sowie "Inwiefern profitieren Sie von den Feldenkrais-Lektionen?" sollte untersucht werden, welche Wirkung die Teilnehmer der Methode zuschreiben. Zur Ermittlung möglicher Nebenwirkungen wurden die Fragen: "In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Feldenkrais-Methode?" und "Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der Feldenkrais-Methode auf?" gestellt.

Tabelle 3.3 zeigt eine Übersicht über die gebildeten Kategorien⁵. Es ist ersichtlich, dass die Gründe für die Teilnahme (Motivation) an den Kursen vielfältig sind. Neben Aspekten der *Schmerzlinderung* werden z.B. die *Überwindung von Ängsten*, *berufliches Interesse* oder einfach *Spaß* genannt. Die der Feldenkrais-Arbeit zugeschriebenen Wirkungen fallen z.B. in die Kategorien *Schmerzlinderung*, *Selbstbewusstsein*, *Lernen* oder *Kreativität*. Teilnehmer berichten auch von negativen Wirkungen, so nannte ein Teilnehmer z.B. "Ich fühle mich nach den Sitzungen oft benommen" (Antwort Nr. 89), ein anderer hat Schwierigkeiten bei der Durchführung verschiedener Lektionen "Bei allen Übungen im Vier-Füßlerstand schmerzen mir die Handgelenke sehr" (Antwort Nr. 32).

Die unter der Oberkategorie *Motivation* gebildeten Kategorien sind teilweise mit denen unter der Oberkategorie *Wirkung* aufgeführten identisch. Es lässt sich ablesen, dass die Gründe für die Teilnahme an den Kursen mit den der Methode zugeschriebenen Wirkungen vielfach übereinstimmen. Einige Teilnehmer schrieben bei den Fragen zur Wirkung oft auch nur "siehe Fragen vorher" oder "siehe oben".

Im Folgenden werden die Antworten der Teilnehmer der Interventionsgruppe auf einige der offenen Fragen (FK t₁), wie in Kapitel 2.4.1 bereits angedeutet, anhand von prozentualen Häufigkeiten dargestellt. Im *Anhang B* sind die kompletten Tabellen

⁵ Kategorien werden zur Hervorhebung *kursiv* dargestellt

angefügt, welche die Antworten und die Zuordnung zu den gebildeten Kategorien für die einzelnen Fragen aufführen.

Tabelle 3.3 Hauptkategorien aus der Analyse der qualitativen Daten

| Oberkategorie | Kategorie | Paraphrase/Beispiel (Antwort Nr.) |
|--|---|---|
| Motivation | <i>Entspannung</i> | "Weil es sehr entspannend ist. ..." (1) |
| | <i>Wohlbefinden</i> | "Ich fühle mich wohl durch die sanften Bewegungen. ..." (6) |
| | <i>Stimmung</i> | "... viel leichter gestimmt ich nach Hause gehe." (23) |
| | <i>Verbesserung der Beweglichkeit</i> | "Bewegungsfähigkeit erhalten + verbessern" (28) |
| | | "zum Erhalt von körperlicher Beweglichkeit. ..." (36) |
| | <i>Bewusstheit</i> | "... Entwicklung eines neuen Bewusstseins..." (79) |
| | | "... Bewußtheit, Aufmerksamkeit |
| | <i>Körperempfinden,- gefühl, -bewusstsein</i> | "... Verbesserung des Körpergefühls ..." (7) |
| | | "... Wahrnehmung meines Körperbildes ..." (13) |
| | <i>Schmerzlinderung, -reduktion</i> | "... Rückenprobleme (LWS-Syndrom). ..." (37) |
| | <i>Neues über Körperzusammenhänge lernen</i> | "... innere Forschen nach körperlichen Zusammenhängen..." (46) |
| | <i>Interesse, Neugier</i> | "... möchte ausprobieren, ob mir die Methode hilfe" (67) |
| | <i>Konzentrationsfähigkeit</i> | "... Steigerung der Konzentrationsfähigkeit ... (7) |
| | <i>Spaß</i> | "... weil es Spaß macht ..." (75) |
| | <i>Verbesserung des Gesundheitszustands</i> | "Vorbeugende Übungen für Rücken ..." (31) |
| | | "... möchte aktiv etwas für meine Gesundheit tun ..." (67) |
| | <i>Selbstfindung</i> | "... um mich besser kennenzulernen ..." (76) |
| | <i>persönliche Probleme</i> | "... innere Unruhe, war nervös und traurig." (17) |
| | <i>Anleitung/Gruppe</i> | "... Mir gefällt die Lehrerin ..." (34) |
| | <i>Berufliches Interesse</i> | "... berufliches Interesse ..." (13) |
| <i>Ganzheitlichkeit</i> | "... der ganze Körper angesprochen wird." (19) | |
| <i>Alternative</i> | "... Sport ist wichtig, und von ... Hauruck-Sport halte ich nichts mehr" (49) | |
| <i>Selbstbewusstsein</i> | "... zu mehr Selbstbewußtsein zu gelangen. ..." (8) | |
| <i>Körperfunktionen</i> | "... Veränderung von Atem und Körperhaltung" (74) | |
| <i>Haltungsverbesserung</i> | "Verbesserung der Körperhaltung ..." (86) | |
| <i>Angst überwinden</i> | "... Ängste und Unsicherheit überwinden." (8) | |
| Wirkung | <i>Wohlbefinden</i> | "... fühle mich dadurch wohler, lebendiger,..." (46) |
| | <i>Stimmung</i> | "... Ich fühle mich öfter fröhlicher und ausgelassener..." (58) |
| | <i>Entspannung</i> | "... Ich bin nach der Stunde meist ausgeruht u. entspannt." (85) |
| | <i>Schmerzlinderung</i> | "Keine Schmerzen mehr im HWS-Bereich. ..." (7) |
| | <i>Körperhaltung</i> | "körperliche Veränderungen (Verbesserungen) immer besser feststellen..." (10) |
| | <i>Beweglichkeit</i> | "... die Beweglichkeit + Koordination hat sich verbessert" (4) |
| | <i>Ganzheitliches Körperbewusstsein</i> | "Verbesserung des Körperbewußtseins u. des Körpergefühls" (26) |
| | <i>Transfer in den Alltag</i> | "Im Arbeitsleben werde ich weniger hektisch, überlegter, geduldiger..." (10) |
| | <i>Selbstbewusstsein</i> | "... Steigerung des Selbstwertgefühls" (36) |
| | + <i>Konzentrationsfähigkeit</i> | "...Steigerung der Konzentrationsfähigkeit..." (7) |
| | <i>Verhalten</i> | "... eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern oder zu belassen" (8) |
| | <i>Lernen</i> | "... Ursachen von Versp. Durchschauen. ..." (55) |
| | <i>Allgemeinbefinden</i> | "Ich fühle mich ausgeglichener, ruhiger und einfach besser" (53) |
| | <i>Selbsthilfe</i> | "... kann ich selbst Schmerz ... beeinflussen (ohne Medikamente !)" (25) |
| | <i>Körperbewusstsein</i> | "bewußteres Körpergefühl" (86) |
| | <i>Schlaf</i> | "danach immer guten + sehr entspannten wohlthuenden Schlaf!" (12) |
| | <i>Zuversicht</i> | "... Erfahrungen... geben mir Zuversicht." (8) |
| <i>Kreativität</i> | "... stärkt meine Kreativität." (92) | |
| <i>psychische Ausgeglichenheit</i> | "psychische ... Ausgeglichenheit" (29) | |
| Schwierigkeiten mit der Methode | - <i>Schmerzen</i> | "manchmal Schmerzen im Ischias nach Übungen oder Kopfschmerzen" (63) |
| | - <i>Benommenheit</i> | "ich fühle mich oft nach den Sitzungen benommen..." (89) |
| | <i>körperliche Einschränkungen</i> | "bei allen Übungen im Vier-Füßlerstand schmerzen mir die Handgelenke sehr" (32) |
| | <i>persönlicher Art</i> | "wenn ich die Bewegungen in Gedanken durchführen muß" (18) |
| | <i>Unterrichtsform</i> | "wenn sie zu öde und unvariiert unterrichtet wird..." (80) |
| | <i>Integration in den Alltag</i> | "Integration in den Alltag" (58) |

Anmerkungen. Die Tabelle enthält für jede genannte Kategorie eine Antwort. Weitere Antworten sind im Anhang in Tabelle B-2 bis B-7 aufgeführt. Die Oberkategorie Wirkung ist in positive (+) und negative (-) Kategorien gegliedert.

- *Wie lange besuchen Sie schon Feldenkrais-Kurse und wie oft gehen Sie dorthin?*

Die Teilnehmer der Stichprobe besuchen im Durchschnitt seit 5 ½ Jahren ($M = 5.59$, $SD = 6.34$) die Kurse *Bewusstheit durch Bewegung*. 42 Teilnehmer machen seit 2 Jahren oder weniger Feldenkrais. 18 davon haben im Jahr 2004 mit der Gruppenarbeit begonnen. Seit mehr als 10 Jahren gehen 22 Teilnehmer in die Feldenkrais-Gruppen (Abbildung 3.1).

Die Mehrheit der Teilnehmer (über 90%) geht einmal wöchentlich zur Feldenkrais-Gruppe. Die restlichen Teilnehmer besuchen entweder mehrmals oder unregelmäßig die Gruppen. Von den Gruppenteilnehmern führen ein Fünftel ($n = 19$) die Lektionen auch zu Hause durch.

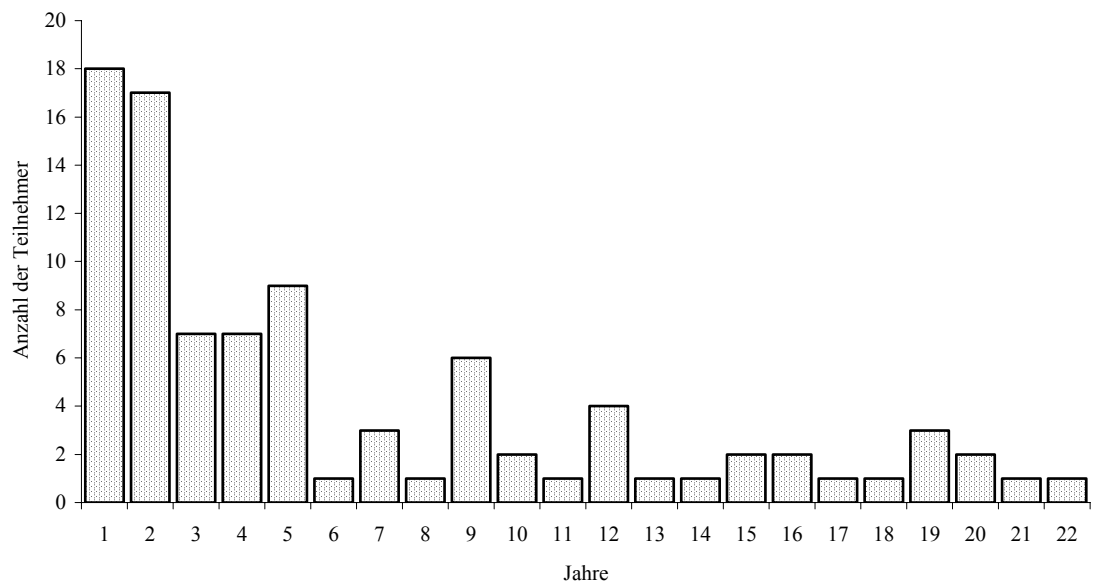


Abbildung 3.1 Seit wie vielen Jahren nehmen Sie regelmäßig an Feldenkrais-Gruppen teil?

- *Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen?*

Wie aus *Abbildung 3.2* zu sehen ist, sind ein Drittel der Teilnehmer aufgrund von Empfehlungen von *Freunden, Bekannten* oder *Kollegen*, ein knappes Fünftel (17%) aufgrund von *Medienberichten* und *Veröffentlichungen* und 12% durch *Familienmitglieder* zur Feldenkrais-Methode gekommen. Durch Empfehlung von *Mitarbeitern des Gesundheitswesens* (Ärzte, Physiotherapeuten, Chiropraktiker, Psychologen usw.) sind 11% der Studienteilnehmer zur Methode gekommen. Aufgrund der Teilnahme an verschiedenen *Kursen, Workshops* oder *Seminaren* (z.B. Tanzkurse oder "Körper"-Seminare) entdeckten 9% die Feldenkrais-Methode. Die restlichen Nennungen entfielen auf die Kategorien *Interesse, Beruf, Alternative zu anderen Methoden* oder *sonstige Nennungen*.

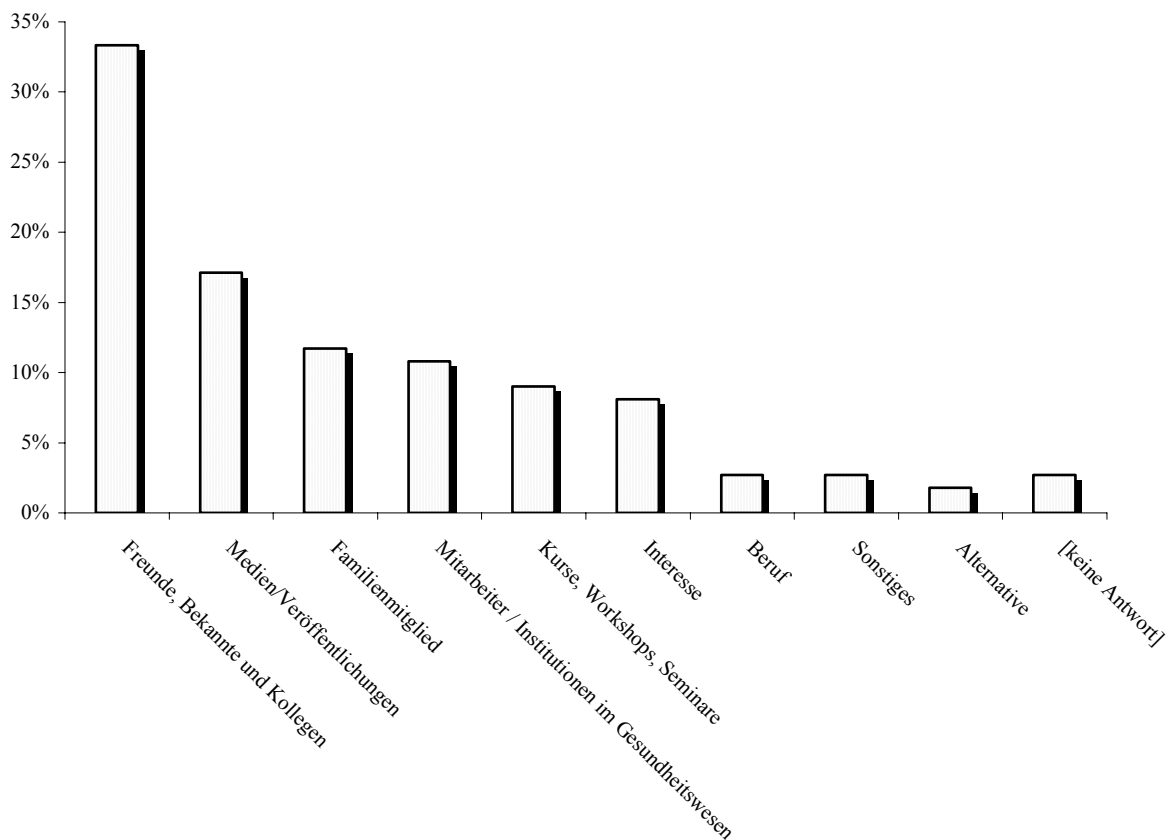


Abbildung 3.2 Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen?

- *Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil?*

Abbildung 3.3 zeigt die Anzahl der Teilnehmer, deren Antworten auf die Frage nach den Gründen zur Teilnahme an den Kursen in den entsprechenden Kategorien eingeordnet wurden. Demnach gibt es sehr viele individuelle Gründe zur Teilnahme an Feldenkrais-Gruppen. In dieser Studie wurden die Antworten der Teilnehmer auf diese Frage zu 18 Kategorien zusammengefasst. Unter der Kategorie *Körperempfinden, -gefühl, -bild* wurden der Einfachheit halber eine ganze Reihe von Aussagen zusammengefasst und damit die Regel, dass jede Kategorie nur einen Namen hat und sich trennscharf von einer anderen Kategorie unterscheidet, durchbrochen (Mayring, 2003). Einzelne Teilnehmer gaben in der Regel mehr als einen Grund für die Teilnahme an (siehe *Anhang B*). Die am häufigsten genannte Kategorie war *Schmerzreduktion, -linderung* (20%). Dazu beispielhaft die Aussage eines Teilnehmers (Antwort Nr. 25): "leide seit ca. 20 J. an *Arthrose der Hände und HWS*, konnte durch regelmäßiges Training meinen Beruf als Krankengymnastin bis zu letzt ausüben, was sonst nicht möglich gewesen wäre oder nur mit starken Schmerzmitteln".

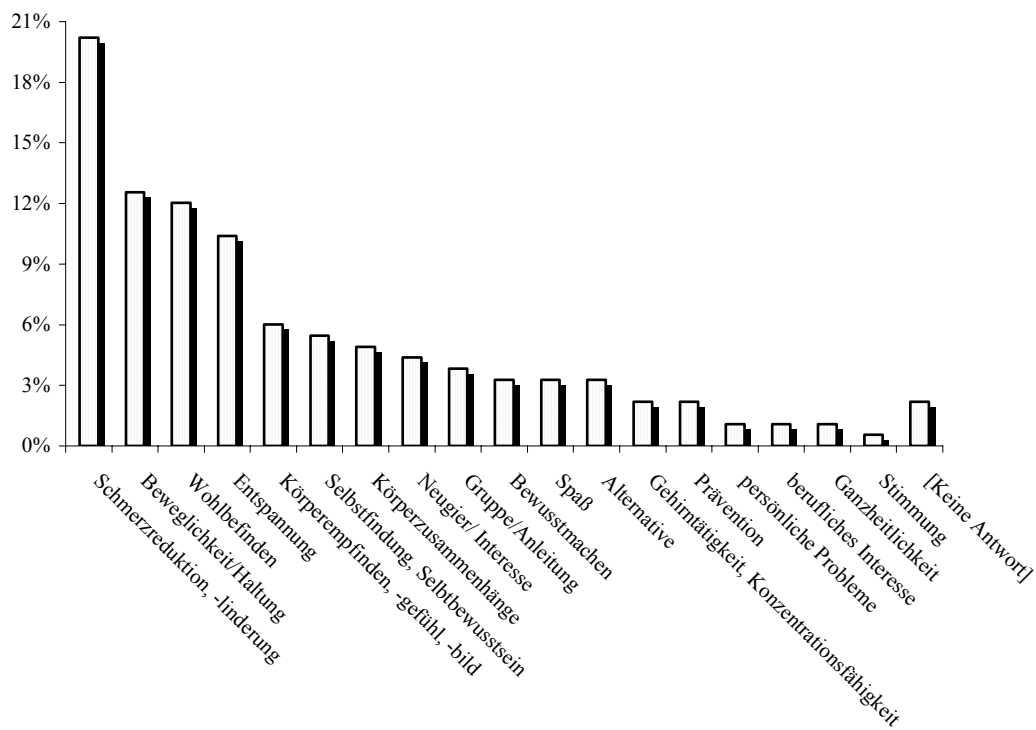


Abbildung 3.3 Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil?

Weiterhin wurden *Beweglichkeit* (13%), *Wohlbefinden* (12%) und *Entspannung* (10%) genannt. Weitere 6% der Nennungen entfielen auf die Kategorie *Körperempfinden, Körpergefühl, Körperbild*. Als weiteren Grund Feldenkrais-Arbeit durchzuführen, gaben 6% der Teilnehmer *Selbstbewusstsein, Selbstfindung* an. Außerdem konnten die Kategorien *Spaß, Konzentrationsfähigkeit, Prävention* oder *berufliches Interesse* aufgrund von Teilnehmeraussagen gebildet werden.

- *Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?*

Abbildung 3.4 stellt dar, dass die Antworten der Teilnehmer in viele verschiedene Richtungen weisen. Teilweise stimmten die gebildeten Kategorien mit denen der vorherigen Frage überein. Deshalb wurde auch hier ein Großteil der Antworten den Bereichen *Schmerzlinderung, -reduktion, -freiheit* aber auch *Wohlbefinden, Entspannung* usw. zugeordnet. Die meisten Nennungen (fast ein Fünftel) entfielen auf die Kategorie *Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit*.

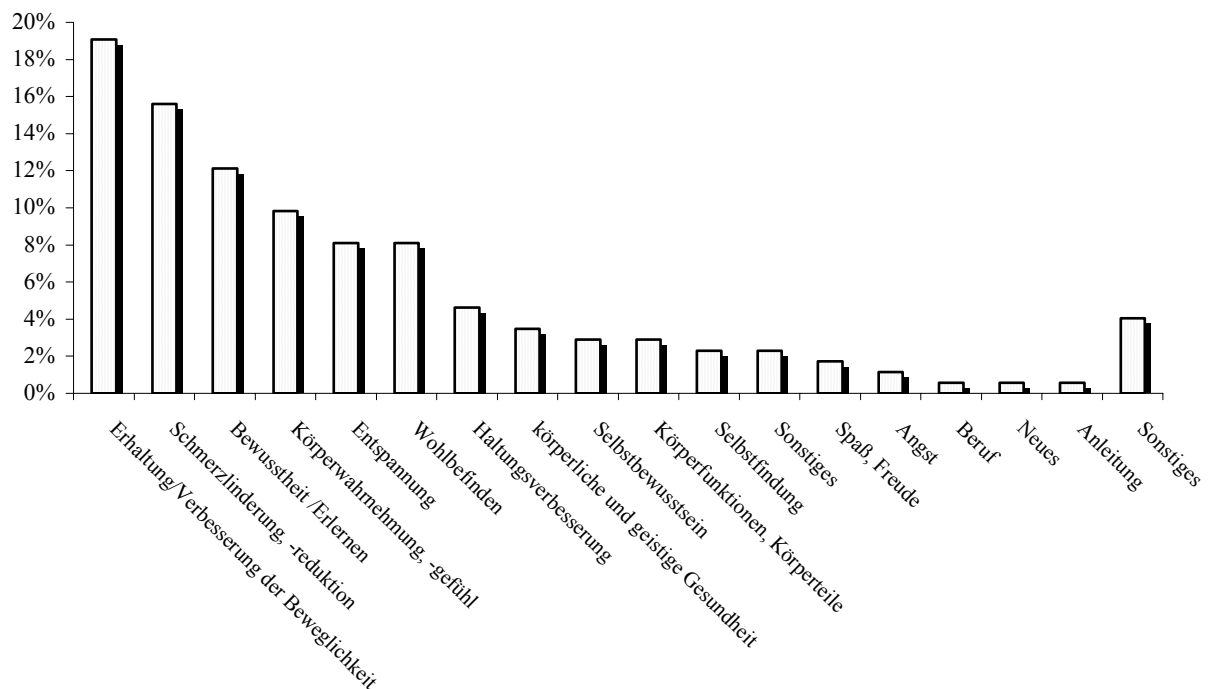


Abbildung 3.4 Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?

- *Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?*

Mit dieser Frage sollte retrospektiv erhoben werden, welche Veränderungen die Teilnehmer berichten, seitdem sie sich mit der Feldenkrais-Methode beschäftigen. Ein Fünftel der Teilnehmer gaben an, ein *ganzheitlicheres Körpergefühl* zu haben. Über Veränderungen in ihrer *Körperhaltung* berichten 15%, über eine Verbesserung der *Beweglichkeit* 10% und über *Schmerzlinderung* 8%. Weitere 8% der Teilnehmer berichten eine Veränderung des *Selbstwertgefühls*. Der Kategorie *Lernen* konnten vier Nennungen (3%) zugeordnet werden.

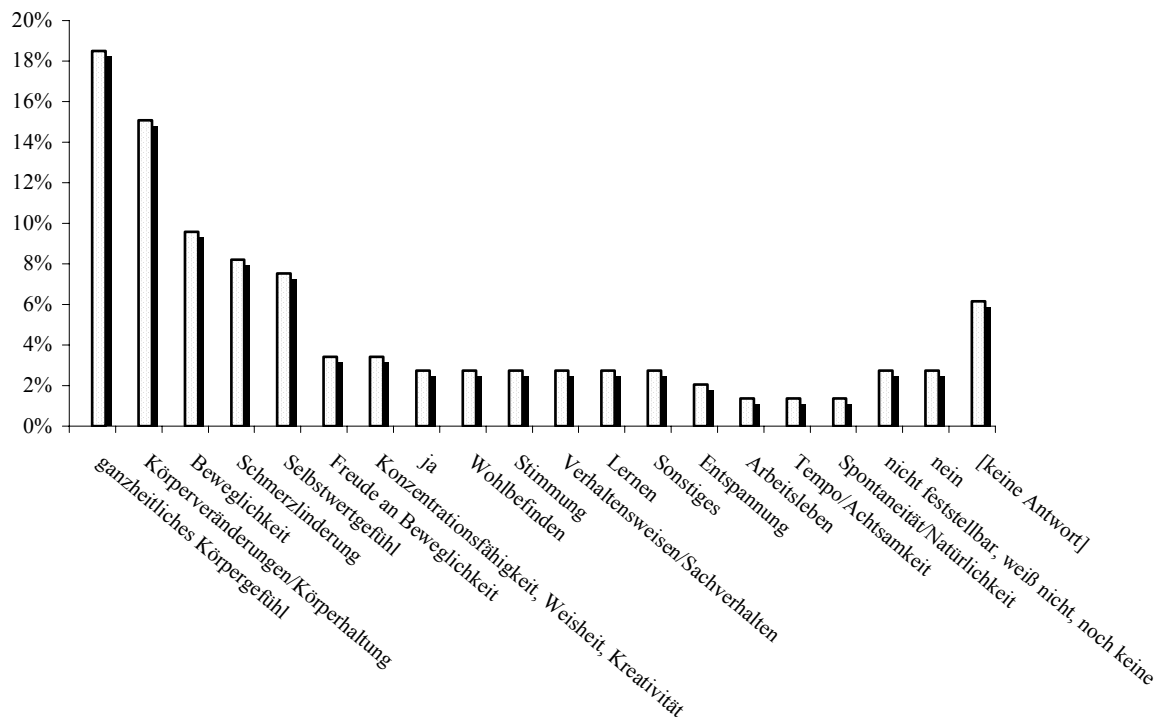


Abbildung 3.5 Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?

- *Inwiefern profitieren Sie von den Feldenkrais-Lektionen?*

Die Antworten auf diese Frage ähneln sich im Großen und Ganzen mit denen der vorherigen Frage. Es wird deshalb auf eine grafische Darstellung verzichtet. Die meisten Nennungen entfielen auf die Kategorien *Entspannung* (12%), *Körperbewusstsein* (11%) und *Wohlbefinden* (9%). *Schmerzlinderung/-reduktion* wurde am vierthäufigsten (8%) genannt.

- *In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Methode?*

Auf diese Frage antworteten etwa 40% der Studienteilnehmer, dass sie keine Schwierigkeiten mit der Methode haben (*Abbildung 3.6*). Ein Drittel der Teilnehmer gab an, Schwierigkeiten bei der Ausführung der Lektionen zu haben. Erklärungen dafür finden sich in den individuellen Antworten (*Tabelle B- 6*). Meistens handelt es sich dabei um Schwierigkeiten mit gewissen Stellungen in den verschiedenen Lektionen (z.B. "Schmerzen in den Handgelenken beim Vierfüßlerstand" oder Ähnliches). Aufgrund körperlicher Einschränkungen haben 13% der Teilnehmer Schwierigkeiten.

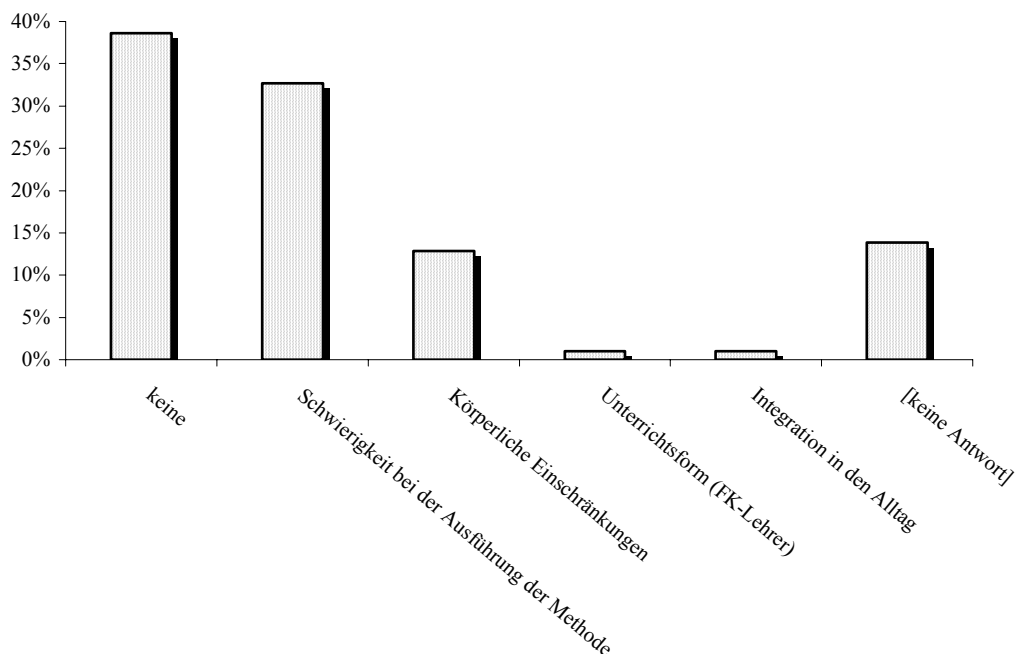


Abbildung 3.6 In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Methode?

- *Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der Feldenkrais-Methode auf?*

Diese Frage wurde absichtlich so "offen" gestellt. Wäre hier statt Begleiterscheinungen nach Nebenwirkungen gefragt worden, hätten die Teilnehmer vielleicht verstärkt negative Assoziationen gehabt (z.B. Assoziation mit Beipackzetteln von Medikamenten)

Abbildung 3.7 zeigt die gebildeten Kategorien bzw. Oberkategorien. Der überwiegende Teil der Teilnehmer (38%) gab an, keine negativen Begleiterscheinungen zu erfahren. Ein Viertel der Teilnehmer berichten von *positiven Begleiterscheinungen* entweder *physischer* oder *psychischer* Art. *Negative Begleiterscheinungen* verschiedener Art beobachteten 18%. Einige Teilnehmer berichten in diesem Zusammenhang von Muskelkater bzw. Schmerzen in bestimmten Körperbereichen z.B. "Zerrungsschmerz nach offensichtlich zu starker Beteiligung bestimmter Muskelgruppen" (Antwort Nr. 81), oder Benommenheit "fühle mich nach den Sitzungen benommen" (Antwort Nr. 89).

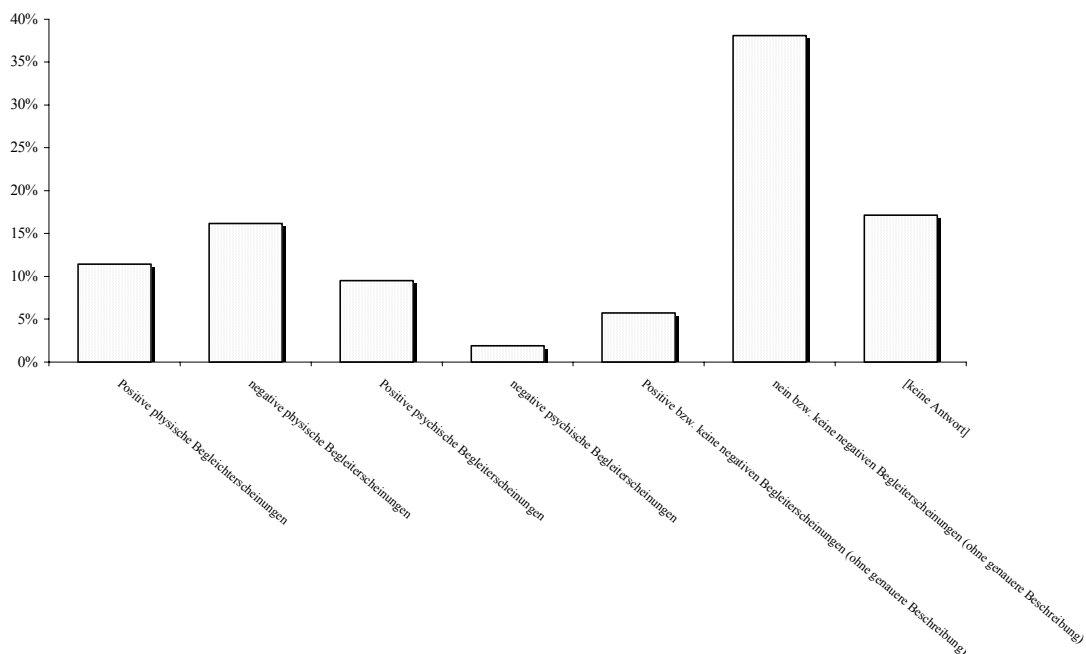


Abbildung 3.7 Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der FK-Methode auf?

- *Gab es in den **letzten vier Wochen** Veränderungen in den Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?*

Diese Frage wurde den Feldenkrais-Teilnehmern zum Erhebungszeitpunkt t_2 gestellt. Fast die Hälfte der Teilnehmer (44%) stellte keine Veränderungen während des Erhebungszeitraums fest. Die übrigen Teilnehmer (56%) berichteten über verschiedene positive Veränderungen, die in den Kategorien bzw. Bereichen *Körpergefühl* (15%), *Körperliche Entspannung* (10%), *Schmerzreduktion* (5%) oder *Ausgeglichenheit* (5%) auftraten. Die restlichen 21% der genannten Veränderungen verteilen sich auf insgesamt acht verschiedene Kategorien (siehe *Tabelle B- 8* im Anhang).

- *Welche körperlichen Beschwerden haben Sie derzeit?*

Diese Frage wurde den Teilnehmern beider Gruppen gestellt. In der Feldenkrais-Gruppe haben zurzeit 83% der Teilnehmer körperliche Beschwerden. In der Gruppe der Sprachkursteilnehmer sind es 67%. Eine Auswertung der Anzahl der Beschwerden ergab, dass 19% der Teilnehmer der Feldenkrais-Gruppe Beschwerden einer Art angaben und 81% zwei oder mehr Arten von Beschwerden. In der Kontrollgruppe gaben 64% an, derzeit Beschwerden in einem Bereich zu haben; 36% gaben zwei oder mehr Arten von Beschwerden an.

Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Teilnehmer dieser Untersuchung geben auf die Frage nach der Motivation für die Teilnahme an den Feldenkrais-Kursen eine ganze Reihe von Gründen an. Die am häufigsten genannten Gründe kommen aus den Bereichen: Schmerzlinderung, Beweglichkeit (erhaltung und -verbesserung), verbessertes Allgemeinbefinden und Wohlbefinden, Entspannung, bewussteres Körperempfinden und -gefühl und Veränderung der (Körper-)Haltung. Eher selten genannte Gründe für die Teilnahme sind Erhöhung des Selbstbewusstseins, der Konzentrationsfähigkeit, verbesserte Körperfunktion, Spaß, Stimmung oder die (Anleitung in der) Gruppe.

Die dem Arbeiten mit der Methode zugeschriebenen Wirkungen kommen aus den Bereichen ganzheitliches Körpergefühl, Veränderungen des Körpers und der Körperhaltung, verbesserte Beweglichkeit, Schmerzlinderung, Entspannung, Wohlbefinden. Seltener genannt wurden die Bereiche Konzentrationsfähigkeit, Weisheit, Kreativität, Spontaneität, Natürlichkeit und Lernen.

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse aus den Skalen zum Gesundheitszustand, zur Selbstwirksamkeitserwartung und zum Körperbild vorgestellt.

3.3 Ergebnisse quantitativer Daten

Tabelle 3.4 t-Test für abhängige Stichproben: Gesundheitszustand, Selbstwirksamkeitserwartung und Körperbild

| Variable | Feldenkrais | | | | Sprachkurs | | | |
|-----------------------------------|-------------|----------|-----------|----------|------------|----------|-----------|----------|
| | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> |
| Gesundheitszustand SF-12 | | | | | | | | |
| Körperliche Summenskala t_1 | 23 | 46.93 | 8.19 | .11 | 30 | 49.36 | 7.70 | .14 |
| Körperliche Summenskala t_2 | 23 | 48.63 | 10.21 | | 30 | 50.36 | 6.59 | |
| Psychische Summenskala t_1 | 23 | 46.5 | 8.72 | .11 | 30 | 47.18 | 9.58 | .19 |
| Psychische Summenskala t_2 | 23 | 48.45 | 9.12 | | 30 | 48.41 | 7.93 | |
| Selbstwirksamkeitserwartung t_1 | 34 | 30.18 | 4.73 | .39 | 39 | 28.97 | 3.67 | .48 |
| Selbstwirksamkeitserwartung t_2 | 34 | 30.03 | 5.02 | | 39 | 28.95 | 3.86 | |
| Körperbild FKB-20 | | | | | | | | |
| Ablehnende Körperbewertung t_1 | 35 | 20.54 | 6.46 | .20 | 40 | 19.18 | 4.42 | .41 |
| Ablehnende Körperbewertung t_2 | 35 | 20.14 | 5.99 | | 40 | 19.30 | 5.02 | |
| Vitale Körperdynamik t_1 | 35 | 32.69 | 8.33 | .28 | 38 | 32.55 | 5.52 | .26 |
| Vitale Körperdynamik t_2 | 35 | 33.06 | 7.69 | | 38 | 32.89 | 5.71 | |

Anmerkungen. *n*: Substichprobe, *M*: arithmetisches Mittel, *SD*: Standardabweichung, *p*: Signifikanzniveau

(einseitig $p < .025$), unterschiedliche Stichprobengrößen resultieren aus fehlenden Daten

3.3.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Zur Erhebung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität wurde den Teilnehmern der Feldenkrais- und der Kontrollgruppe der Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-12) vorgelegt. Die Interne Konsistenz (Cronbach's Alpha) lag für diesen Fragebogen zu beiden Erhebungszeitpunkten für beide Gruppen zwischen $\alpha = .74$ und $.83$.

Es wurde angenommen, dass sich innerhalb des Erhebungszeitraums die gesundheitsbezogene Lebensqualität in der Interventionsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe verbessert.

In *Tabelle 3.4* sind die Mittelwerte für die körperliche und psychische Summenskala des SF-12 dargestellt. Ein Vergleich der Mittelwertdifferenzen zwischen

den beiden Zeitpunkten t_2 und t_1 ergab auf der körperlichen und auf der psychischen Summenskala in der Interventionsgruppe keine signifikante Änderung. Auch in der in der Kontrollgruppe unterschieden sich die Mittelwertdifferenzen nicht signifikant.

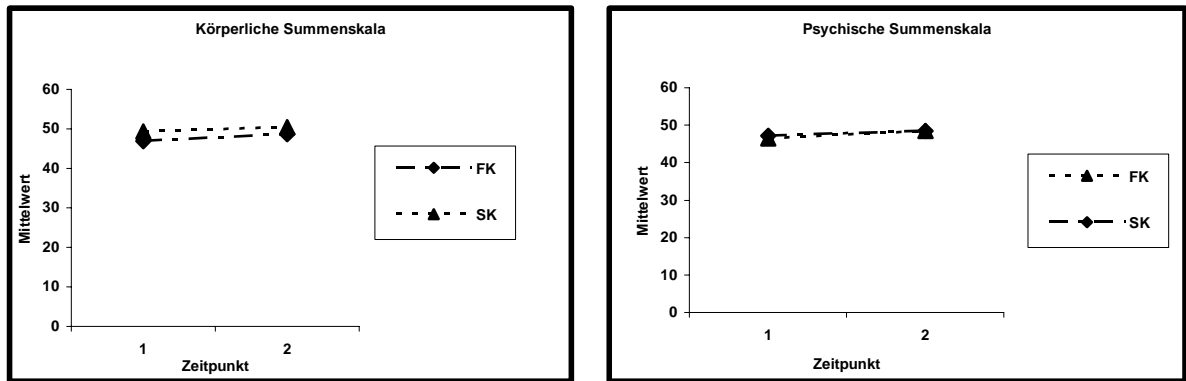


Abbildung 3.8 Mittelwerte für die Subskalen KSK und PSK des SF-12 für die Feldenkrais- und Sprachkursgruppen zu beiden Messzeitpunkten

Die Auswertung mittels Varianzanalyse zeigte keine Interaktionseffekte zwischen den Faktoren Gruppe und Zeit bezüglich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Aufgrund der Tatsache, dass keine Interaktionseffekte aufgetreten sind, wurde näher untersucht, wie sich die Verteilungen innerhalb der Gruppen darstellen. Aus *Abbildung 3.9* ist zu ersehen, dass die Unterschiede zwischen den Gruppenmittelwerten sehr gering sind. In beiden Gruppen fallen die Ausreißer-Werte auf.

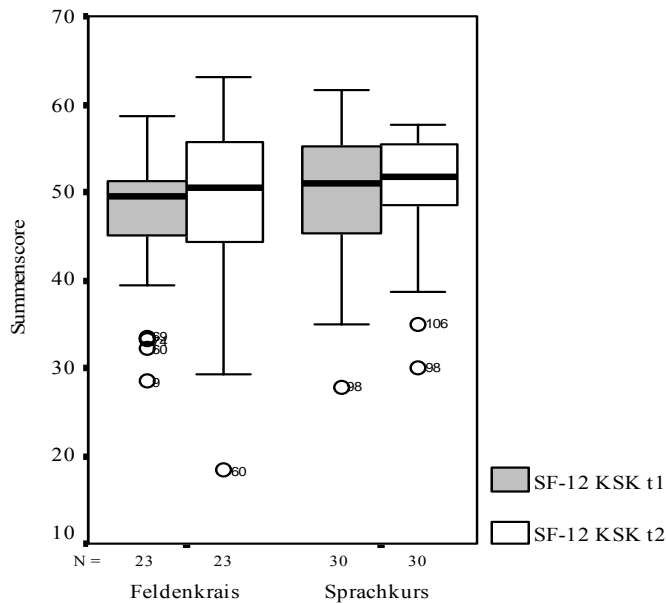


Abbildung 3.9 Mittelwerte, Streuung, Standardabweichung und Ausreißer-Werte für die körperliche Summenskala

Weil in der Interventionsgruppe keine signifikanten Veränderungen auftraten, wurden weitere Berechnungen durchgeführt.

Aufgrund der Tatsache, dass in der qualitativen Inhaltsanalyse die Kategorie *Schmerzreduktion/-linderung* vielfach als Grund für die Kursteilnahme angegeben wurde, erfolgte die Überprüfung der entsprechenden Items in der Interventionsgruppe mittels t-Test für abhängige Stichproben. Für Item acht ("Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen 4 Wochen bei der Ausübung ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?") ergab sich von t_1 ($M = 2.30, SD = 1.10$) zu t_2 ($M = 1.82, SD = .85$) eine signifikante Reduktion ($t = 3.2, df = 32, p = .003$). In der Kontrollgruppe änderte sich bei diesem Item nichts.

In einer Substichprobe von Teilnehmern, die seit zwei oder weniger Jahren regelmäßig an Feldenkrais-Kursen teilnehmen, waren die Mittelwerte auf der körperlichen Summenskala zum Zeitpunkt t_2 signifikant höher als zu t_1 : ($t = -2.628, df = 12, p = .022$). Bei Teilnehmern, die schon länger als zwei Jahren an den Kursen teilnehmen, gab es keine signifikanten Veränderungen ($t = .719, df = 9, p = .491$).

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität in beiden Gruppen nicht signifikant verändert hat. Die Hypothese, dass es in der Interventionsgruppe zu einer Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität während des Erhebungszeitraums gegenüber der Kontrollgruppe kommt, wurde nicht bestätigt.

3.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung

Die Hypothese, dass es in der Interventionsgruppe zum Zeitpunkt t_2 gegenüber Zeitpunkt t_1 zu Veränderungen im Sinne einer Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung kommt, wurde geprüft. Über beide Erhebungszeitpunkte und Gruppen lag die Spanne der Internen Konsistenz für die Skala der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung zwischen $\alpha = .84$ und $.91$.

Zum Zeitpunkt t_2 kam es in keiner der beiden Gruppen zu signifikanten Veränderungen der Mittelwerte der Selbstwirksamkeit. *Abbildung 3.10* zeigt die Mittelwerte für die Selbstwirksamkeitserwartung zwischen den Gruppen zu beiden Erhebungszeitpunkten.



Abbildung 3.10 Mittelwerte für die Selbstwirksamkeitserwartung in der Feldenkrais- und Sprachkursgruppe zu beiden Messpunkten

Auch die Auswertung mittels Varianzanalyse zeigte bezüglich der Selbstwirksamkeitserwartung keine Interaktionseffekte zwischen den Faktoren Gruppe und Zeit.

In der Skala allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung ergab sich über den Erhebungszeitraum keine signifikante Veränderung innerhalb beider Gruppen. Die angenommene Hypothese, dass es zu Verbesserungen in der Selbstwirksamkeitserwartung bei der Interventionsgruppe kommt, konnte nicht bestätigt werden.

3.3.3 Körperbild

Erwartet wurde, dass es durch die Feldenkrais-Arbeit zu Veränderungen im Körperbild kommt, die sich in den Skalen des Fragebogens zum Körperbild widerspiegeln. Die Interne Konsistenz für die Körperbildskala reichte von $\alpha = .72$ bis $.91$.

Wie in *Abbildung 3.11* zu sehen ist, gibt es auf der Subskala Ablehnende Körperbewertung (AKB) bei den Feldenkrais-Teilnehmern von t_1 zu t_2 eine geringe Abnahme des Mittelwertes, die nicht signifikant ist. Auf der Subskala Vitale Körperdynamik (VKD) gab es von t_1 zu t_2 eine Zunahme, die auch nicht signifikant ist.

In der Kontrollgruppe waren die Veränderungen in den Subskalen AKB und VKD über den Erhebungszeitraum ebenfalls nur marginal.

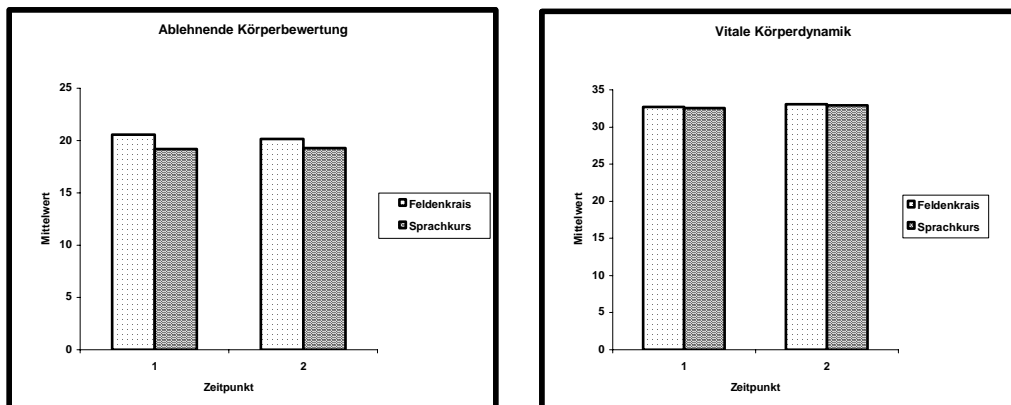


Abbildung 3.11 Mittelwerte für die Subskalen AKB und VKD für Feldenkrais und Sprachkurs-Gruppe zu beiden Messzeitpunkten

Im Fragebogen zum Körperbild kam es zu keinen signifikanten Veränderungen auf beiden Subskalen. Die Hypothese, dass es zu Veränderungen in der Interventionsgruppe kommt, konnte nicht bestätigt werden.

Zusammenfassung der qualitativen und quantitativen Ergebnisse

Aus der qualitativen Inhaltsanalyse der Antworten aus den Fragebögen für die Feldenkrais-Gruppe waren die häufigsten Nennungen und die daraus gebildeten Kategorien *Schmerzreduktion*, *-linderung*, *Entspannung*, *Wohlbefinden*, *Verbesserung/Erhaltung der Beweglichkeit* und *Verbesserung des Körperbewusstseins/Körperempfindens*.

Nach Auswertung der quantitativen Daten mittels t-Tests und Varianzanalyse konnten keine signifikanten Veränderungen innerhalb und zwischen den Gruppen für den Erhebungszeitraum von vier Wochen festgestellt werden.

4 Diskussion

In dieser Studie wurde die Wirkung der Feldenkrais-Methode *Bewusstheit durch Bewegung* auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Selbstwirksamkeitserwartung und das Körperbild bei Teilnehmern von Feldenkrais-Kursen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe untersucht. Der Vergleichsstudie liegt ein nicht randomisiertes Vorher-Nachher-Design zur Überprüfung der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode zu Grunde. Die verwendeten Skalen wurden schon in klinischen Studien zur Feldenkrais-Methode eingesetzt. Dies ist die erste Studie, welche die Fragebögen in laufenden Kursen einsetzt und neben der Erhebung von quantitativen Daten Gründe und Motive für die Teilnahme an den Kursen sowie subjektiv erlebte Veränderungen erfasst. Die Teilnehmer wurden zu Veränderungen, die aufgetreten sind, seitdem sie sich mit der Feldenkrais-Methode beschäftigen, befragt (retrospektiv). Weiterhin wurden offene Fragen zu Veränderungen während des Erhebungszeitraums gestellt.

Die Feldenkrais-Gruppe setzt sich aus 35 Teilnehmern (zu t_1 95) von Feldenkrais-Kursen, die Kontrollgruppe aus 40 Teilnehmern (zu t_1 56) von Sprachkursen zusammen.

Aufgrund der Ergebnisse aus den Fragebogenskalen gibt es keine signifikanten Veränderungen in den Bereichen gesundheitsbezogene Lebensqualität, Selbstwirksamkeitserwartung und Körperbild über einen vierwöchigen Erhebungszeitraum in der Interventionsgruppe gegenüber einer Kontrollgruppe. Aus diesem Ergebnis lässt sich der Schluss ziehen, dass mit der Feldenkrais-Methode keine Verbesserung des Gesundheitszustands in einem vierwöchigen Zeitraum erreicht werden kann. Weiterhin lässt sich schließen, dass in dieser Untersuchung die Teilnahme an den Kursen zu keinen Verbesserungen im Körperbild führt und auch keinen Einfluss auf die allgemeine Selbstwirksamkeit hat. Aufgrund der Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der Antworten der Feldenkrais-Teilnehmer zeigt sich ein etwas anderes Bild. Die Hälfte der Teilnehmer berichten - selbst über den relativ kurzen Erhebungszeitraum - von Veränderungen in den Bereichen des *Körpergefühls*, *körperlicher Entspannung*, *Schmerzreduktion*, *Ausgeglichenheit* und weiteren Bereichen. Die andere Hälfte konnte keine Veränderungen während des Erhebungszeitraums feststellen.

In einer retrospektiven Betrachtung berichtet die Mehrzahl aller 96 Teilnehmer (zu t_1) über vielfältige Veränderungen in verschiedenen Bereichen. Diese

Veränderungen finden auf körperlicher (Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit), emotionaler (bessere Stimmung, weniger Ängste, besseres Selbstwertgefühl) oder kognitiver Ebene (Konzentrationsfähigkeit) statt. Die Teilnehmer bringen die erlebten Veränderungen allerdings selten direkt mit den Begriffen "Gesundheit" oder auch "Lernen" in Verbindung.

Die Ergebnisse stehen in Einklang mit Berichten aus der Literatur und den Ergebnissen anderer Studien zur Feldenkrais-Methode. In der Literatur wird häufig von Einzelfällen berichtet, in denen Personen innerhalb kürzester Zeit fast unglaubliche Veränderungen an sich feststellen konnten. Ginsberg (2004b) berichtet z.B. von einem Klienten, bei dem nach einer bestimmten Lektion *Bewusstheit durch Bewegung* langjährig bestehende Schmerzen verschwanden. In einer klinisch kontrolliert-randomisierten Vergleichsstudie stellten Löwe et al. (2002) unter anderem auf der Skala "Vitale Körperdynamik" des Fragebogens zum Körperbild Veränderungen über zwei Interventionsgruppen und eine Kontrollgruppe fest. Zwischen den Gruppen gab es keine signifikanten Veränderungen. In ergänzenden qualitativen Interviews berichteten 85% der Teilnehmer der Feldenkrais-Intervention von Verbesserungen z.B. positive Effekte auf die Stimmung, Reduktion von Krankheitssymptomen und Entspannung. Im Gegensatz zu der Studie von Grübel et al. (2003), die eine Abnahme der ablehnenden Bewertung des Körperbildes sowie eine Zunahme der Vitalisierung nach fünf Interventionen (die Teilnehmer erhielten Sitzungen in *Funktionaler Integration*) feststellten, zeigten sich in unserer Untersuchung auf beiden Skalen des Fragebogens zum Körperbild keine signifikanten Veränderungen während des Erhebungszeitraums. Die Teilnehmer der Studie von Grübel et al. berichten auch über positive psychische Auswirkungen, die nicht auf der Skala "psychisches Wohlbefinden" des verwendeten Fragebogens (SF-36) abgebildet werden konnten. In einer Studie von Laumer et al. (1997) über neun Termine *Bewusstheit durch Bewegung* für Patienten mit Essstörungen kam es teilweise zu signifikanten Veränderungen auf einigen körperbezogenen Parametern.

In der vorliegenden sowie in den bisher veröffentlichten Studien existiert eine Diskrepanz zwischen den mittels standardisierten Fragebögen erhobenen Konstrukten und den erlebten Veränderungen, welche die Teilnehmer der Methode zuschreiben. Welche Ansätze zur Erklärung dieser Diskrepanz können hergeleitet werden?

Bei der Feldenkrais-Arbeit stellt der Körper das Mittel zum Erleben von Veränderungen dar (Feldenkrais, 1967/1978). Nach Wiedemann (1995) stellt sich die Erfassung des Körpererlebens und des Körperbildes insgesamt recht schwierig dar und hängt stark von den Erhebungsinstrumenten und damit von den Grundannahmen des Wissenschaftlers ab. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass die verwendeten Fragebögen das Erleben der Personen nicht differenziert genug erfassen. Der Fragebogen zum Körperbild wurde bislang selten in Verlaufsuntersuchungen eingesetzt (Clement & Löwe, 1996) und somit sind keine Vergleichsmöglichkeiten vorhanden, inwieweit die beiden Konstrukte "Ablehnende Körperbewertung" und "Vitale Körperdynamik" veränderungssensitiv genug sind, um Gruppenunterschiede nachzuweisen. Clement & Löwe (1996) gehen davon aus, dass "das Körperbild in gewissen Grenzen veränderbar ist" (S. 7). Auch Feldenkrais (1967/1995) nennt ein Ziel seiner Methode die Veränderung des Körperbildes.

In der Lebensqualitäts- und Gesundheitsforschung existiert eine Vielzahl von Fragebögen, die den Gesundheitszustand erfassen. Die in dieser Studie eingesetzte Kurzform des Fragebogens zum allgemeinen Gesundheitszustand bzw. zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität (Bullinger & Kirchberger, 1998) ist in seiner vierwöchigen Version unter anderem für Veränderungsmessungen konzipiert worden. Laut Bullinger (1997) existieren drei verschiedene Modelle in der Lebensqualitätsforschung, von denen eines die subjektive Bedeutung der persönlichen Lebensqualität in den Vordergrund stellt. Dieses Modell besagt, dass "Lebensqualität eine prinzipiell nicht über verschiedene Personen hinweg erfassbare Größe [ist], weil sie per definitionem von Person zu Person in ihrer Dimension variiert" (S. 77). Für bestimmte Bereiche existieren nach Bullinger (1997) noch keine spezifischen Erfassungsinstrumente. Die Feldenkrais-Methode fällt möglicherweise in einen solchen Bereich.

Eine weitere Erklärung liegt in der Ganzheitlichkeit der Feldenkrais-Methode. Theoretische Annahmen der Feldenkrais-Methode postulieren, dass Veränderungen in einem der Bereiche des Denkens, Fühlens, Sinnesempfindung und Bewegung (des gesamten Selbstbildes) immer auch Veränderungen in den anderen Bereichen zur Folge haben (Feldenkrais, 1967/1978). Die vielfältigen Veränderungen, die mit dem Ausführen der Feldenkrais-Methode einherzugehen scheinen, machen es nicht leicht, die Methode und ihre Wirkungen zu evaluieren. Die Veränderungen scheinen eher auf *intraindividuelle* Ebene nachzuvollziehen sein. Dies lässt sich aus der großen Anzahl an Veränderungen, welche die Teilnehmer dieser Studie genannt haben, ablesen. Im

einem kürzlich erschienen Essay unterstreicht Ginsberg (2004) auch den individuellen Charakter der Methode.

Der Faktor "Erfahrung mit der Methode" und damit auch der zeitliche Faktor scheint zusätzlich eine wichtige Rolle zu spielen. Ginsberg (2004a) schreibt dazu: "Experience also shows that sustaining changes happen over a long period of practice with the method, not just with a few lessons" (S. 3). Allerdings gibt es Feldenkrais-Lektionen, die für Personen in spezifischen Bereichen zu merklichen Veränderungen innerhalb kürzester Zeiträume führen können. Vielleicht kommt es auf den "Grad der Bewusstheit" jedes Einzelnen an, inwieweit in einer Lektion Entwicklung stattfindet. Auch das spiegelt sich in den vielen verschiedenen Wirkungen, welche die Teilnehmer berichtet haben, wider und mag eine Erklärung dafür sein, dass über standardisierte Fragebögen Veränderungen schwer gemessen werden können. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Für eine Person liegt die Motivation zur Teilnahme an den Kursen in der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, für eine andere in der verbesserten Beweglichkeit und für eine dritte Person in der Reduktion von Schmerzen in Muskeln und Gelenken.

Zur Erforschung der Feldenkrais-Methode bedarf es anscheinend verschiedener Zugänge. Zur Implementierung der Methode im *Gesundheitswesen* (1) bedarf es einer größeren Anzahl kontrolliert-randomisierter Studien, welche die Wirksamkeit und den Nutzen der Methode bei spezifischen Krankheitsbildern untersuchen. Auf der Ebene der *Grundlagenforschung* (2) bedarf es weiterer Erkenntnisse über die Wirkmechanismen insbesondere zwischen den Bereichen des Denkens, Fühlens, der Sinnesempfindungen und der Bewegung und die Auswirkungen darauf, wie Menschen 'funktionieren'. Auf *subjektorientierter Ebene* (3) wäre interessant, inwiefern die Feldenkrais-Methode als Modell somatischen Lernens die 'somatische' Kompetenz einer Person und ihren Grad an Eigenverantwortung verändert. Im Folgenden werden für diese drei Bereiche verschiedene Ideen vorgeschlagen.

(1) Implementierung im Gesundheitswesen

Für kontrolliert-randomisierte Studien zur Wirksamkeit der Methode (insbesondere *Bewusstheit durch Bewegung*) bietet sich an, längere Erhebungszeiträume von mindestens sechs Monaten und für die Nacherhebung 12 bis 24 Monate zu wählen. Dem liegt die Vermutung zu Grunde, dass sich Veränderungen erst über einen längeren Zeitraum entwickeln (Ginsberg, 2004). In zukünftigen Evaluationen müsste der Faktor "Erfahrung mit der Methode" erhoben werden und zwar nicht nur auf der Seite des

Klienten sondern gerade auch auf der Ebene des Feldenkrais-Lehrers. Zusätzlich zu den in unserer Studie verwendeten Fragebögen, sollten Instrumente zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen und subjektivem Wohlbefinden, zu Schmerzen und Schmerzverarbeitung, zu Emotionalität und Entspannung verwendet werden. Nützlich wären auch Evaluationsstudien, welche die Feldenkrais-Methode mit Entspannungsverfahren wie Progressiver Muskelrelaxation oder Autogenem Training vergleichen. In Hinblick auf die in dieser Arbeit häufig genannten Aspekte der Schmerzlinderung in Muskeln und Gelenken wären Vergleichsstudien mit existierenden Schmerztherapien schulmedizinischer Art (z.B. physiotherapeutische Maßnahmen, Rückenschulen) von Interesse.

Aufgrund der oben genannten Diskrepanz sollte zusätzlich zu standardisierten Studien auf Forschungsmethoden der Therapieforschung zurückgegriffen werden, die Daten auf *intraindividueller* Ebene erheben. Als Beispiele seien hier die Verwendung der Kelley-Grid-Methode (Kelley, 1955), für die inzwischen auch ein spezielles Körper-Grid existiert und das Goal Attaining Scaling genannt. Bei diesen Verfahren wird mit der Definition der Problembereiche durch die Patienten gearbeitet und versucht, die Veränderungen, die sich in diesen Bereichen durch die Therapie ergeben, zu dokumentieren (Joyce, 1994 nach Bullinger, 1997).

(2) *Grundlagenforschung*

Im Bereich der Grundlagenforschung könnten durch Verwendung bildgebender Verfahren neue Erkenntnisse auf neuronaler Ebene über das Zusammenspiel von Kognitionen, Emotionen, Sinnesempfindungen und Bewegung gewonnen werden. Zu unterstreichen ist, dass diese Erkenntnisse nicht auf theoretischer Ebene verbleiben sondern aus ihnen praktischer Nutzen für das Alltagsleben gezogen werden sollte.

(3) *Subjektorientierte Ebene*

Auf *subjektorientierter Ebene* bieten sich weitere Möglichkeiten an. Einzelfallstudien, durch Video-Dokumentationen ergänzt, existieren bereits in größerer Anzahl. In einer Datenbank könnten zusätzlich Erfahrungsberichte mit der Methode gesammelt werden. Und nicht zuletzt sollte der Forscher sich selbst, sein ganzes 'Soma' mit in den Forschungsprozess einbeziehen, weil ohne die gelebte Erfahrung viele Möglichkeiten unbeachtet bleiben. Diese subjektorientierten Ansätze können die Erforschung der Feldenkrais-Methode sowie anderer wissenschaftlicher Ansätze zusätzlich befruchten und zu neuen Erkenntnissen führen.

In der Feldenkrais-'Welt' werden scheinbare Gegebenheiten hinterfragt und es wird bewusst versucht, eine andere als die vorherrschende Perspektive einzunehmen. Dadurch können sich neue Möglichkeiten für alle Beteiligten auf tun. So gehen Annahmen der Feldenkrais-Methode über das Verständnis von z.B. klassischer "Naturwissenschaft" und "Medizin" hinaus. Die folgenden Zitate sollen dies verdeutlichen. Schacker (2004) schreibt z.B.: "Die Begriffsordnungen der (Natur-)Wissenschaften sind ... nicht so einfach in die Praxis eines Feldenkrais-Lehrers zu übertragen" (S. 2) und "Jede Übertragung einer Erfahrungsordnung in eine Begriffsordnung ist prinzipiell ärmer als die gelebte Erfahrung" (Schacker, 2004). Ginsberg (2004a) plädiert deshalb für ein "Verschieben der Wahrnehmungen" (S. 52) und merkt an, dass klassische "wissenschaftliche Experimente für sich allein ... nie ausgereicht haben, um Grundsätze aufzustellen" (S. 52). Beide Autoren treten deshalb für einen Dialog mit der "Wissenschaft" ein, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu befruchten.

Die Anzahl und Güte der Studien zur Feldenkrais-Methode haben innerhalb der letzten Dekade zugenommen. In dieser Studie sind 11% der Teilnehmer durch Empfehlungen von Mitarbeitern aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens zur Feldenkrais-Methode gekommen. Die Methode kann als frei von Nebenwirkungen - im allgemeinverständlichen Sinn - angesehen werden, wenn sie 'richtig' praktiziert wird. Die Akzeptanz der Teilnehmer in den bislang veröffentlichten Studien sowie dieser Studie kann als hoch eingeschätzt werden. Alle diese Aspekte deuten auf interessante und vielfältige Einsatzmöglichkeiten der Methode hin.

Auch wenn die Ergebnisse der Fragebögen in dieser Studie ein zweideutiges Bild erscheinen lassen, so sprechen einige Gründe dafür, dass es sich bei der Methode um einen interessanten Ansatz handelt, mit dem sich zu beschäftigen lohnt. Letztendlich kann jeder nur seine eigenen Erfahrungen mit der Methode sammeln und sehen, ob sie ihm neue Erkenntnisse bringt und zur persönlichen Entwicklung beitragen kann.

Literaturverzeichnis

- Bandura, A. (1979). *Sozial-kognitive Lerntheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (1999). *Biologische Psychologie*. Berlin: Springer.
- Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.
- Bortz, J. & Döring, N. (1995). *Evaluation und Forschungsmethoden*. Berlin: Springer.
- Bost, H., Burges, S., Russell, R., Rüttinger, H. & Schläfke, U. (1993). *Feldstudie zur Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei MS-Betroffenen*. Forschungsbericht der DMSG, Landesverband Saar.
- Böhmer, S. (2002). Lebensqualität. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z: ein Handwörterbuch* (S. 349-352). Göttingen: Hogrefe.
- Brähler, E. (Hrsg.). (1995). *Körpererleben: Ein subjektiver Ausdruck von Leib und Seele. Beiträge zur psychosomatischen Medizin*. Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Brown, E. and Kegerreis, S. (1991): Electromyographic Activity of Trunk Musculature During a Feldenkrais Awareness through Movement Lesson. *Isokinetics and Exercise Science*, 1(4), 216-221.
- Bullinger, M. (1994). Lebensqualität – ein neues Bewertungskriterium für den Therapieerfolg. In E. Pöppel, M. Bullinger & U. Härtel (Hrsg.), *Kurzlehrbuch der Medizinischen Psychologie* (S. 369-376). Weinheim: VCH Edition Medizin.
- Bullinger, M. (1997). Gesundheitsbezogene Lebensqualität und subjektive Gesundheit. Überblick über den Stand der Forschung zu einem neuen Evaluationskriterium. *Psychotherapie, Psychosomatik und medizinische Psychologie*, 47, 76-91.
- Bullinger, M., Cella, D., Anderson, R. & Aaronson N. K. (1996). Creating and evaluating cross-national instruments. In B. Spilker (Hrsg.), *Quality of life and pharmacoeconomics in clinical trials* (S. 659-668). Philadelphia: Lippincott-Raven.

- Bullinger, M. & Kirchberger, I. (1998). *SF-36 Fragebogen zum Gesundheitszustand*. Göttingen: Hogrefe.
- Bund, A. (2001). *Selbstvertrauen und Bewegungslernen. Studien zur Bedeutung selbstbezogener Kognitionen für das Erlernen (sport-) motorischer Fertigkeiten*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Candia, V., Elbert, T., Altenmüller, E., Rau, H., Schäfer, T. & Taub, E. (1999). A constraint-induced movement therapy for focal hand dystonia in musicians. *Lancet*, 353(42).
- Candia, V., Schäfer, T., Taub, E., Rau, H., Altenmüller, E. & Rockstroh, B., (2002). Sensory motor retuning: a behavioral treatment for focal hand dystonia of pianists and guitarists. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 82, 1342–1348.
- Candia, V., Wienbruch, C., Elbert, T., Rockstroh, B. & Ray, W. (2003). Effective behavioral treatment of focal hand dystonia in musicians alters somatosensory cortical organization *Proceedings of the National Academy of Sciences of U S A*, 100, 7942–7946.
- Carlson Jones, D. (2004). Body image among adolescent girls and boys: a longitudinal study, *Developmental psychology*, 40(5), 823-835.
- Cezanne, J., Graf-Pointner, S. & Höfer, F. (2004). Heilmittel, Präventionsmaßnahme oder wie oder was? Die Feldenkrais-Methode im Gesundheitswesen. *Feldenkraisforum*, 48, 17-18.
- Clement, U. & Löwe, B. (1996). *FKB-20 Fragebogen zum Körperbild*. Göttingen: Hogrefe.
- Csorba, S. (1998). Körperliche Auswirkungen von Krebs und dessen Behandlung: Aussöhnung mit dem versehrten Körperbild. *Pflegezeitschrift*, 51(11), 833-837.
- Czetzok, H.-E. (1993). Die Feldenkrais-Methode. In M. Bühring & F. H. Kemper (Hrsg.), *Naturheilverfahren und unkonventionelle medizinische Richtungen. Grundlagen/ Methode/ Nachweissituation* (S. 1-24). Berlin: Springer.
- Damasio, A.R. (1995). *Descartes' Irrtum*. München: Paul List.
- Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewußtseins*. München: Econ Ullstein List.

- Diegelmann, B. (2000). *Therapeutische Effekte der Feldenkrais-Methode im Rahmen einer stationären verhaltenstherapeutischen Rehabilitationsbehandlung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Koblenz-Landau.
- Diehl, J.M. & Staufenbiel, T. (2001). *Statistik mit SPSS Version 10.0*. Eschborn: Dietmar Klotz.
- Eikmeier, C. (1992). *Anwendung der Feldenkrais Methode im Cellounterricht*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Hannover.
- Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C., Rockstroh, B. & Taub, E. (1995). Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players. *Science*, 270, 305-307.
- Elbert, T. & Rockstroh, B. (2004). Reorganization of Human Cerebral Cortex: The Range of Changes following Use and Injury. *The Neuroscientist*, 10(2), 129-141.
- Elbert, T., Rockstroh, B. Bulach, D., Meinzer, M. & Taub, E. (2003). Die Fortentwicklung der Neurorehabilitation auf verhaltensneurowissenschaftlicher Grundlage. Beispiel Constraint-induced Therapie. *Nervenarzt*, 74, 334-342.
- Ernst, K. (1995). *Der Einsatz der Feldenkrais Methode Bewußtheit durch Bewegung zur Vermeidung körperlicher Schmerzen bei Bildschirmarbeit*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Eichstätt.
- Fechner, G.T. (1860). *Elemente der Psychophysik*. Leipzig: Breitkopf & Härtel.
- Feldenkrais European Training and Accreditation Board [EuroTAB] (2004). *Guidelines for the Submission of Candidacy for Certification as a FELDENKRAIS® Assistant Trainer (EuroTAB version)* [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.eurotab.org/AsstTrCertGuidelines.2.html> [14.11.2004].
- Feldenkrais-Gilde (2001). *Ethische Richtlinien*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.feldenkrais.de> [04.06.2004].
- Feldenkrais-Gilde (2003a). *Adressverzeichnis*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.feldenkrais.de> [04.06.2004].
- Feldenkrais-Gilde (2003b). *Feldenkrais in Reha- bzw. Kureinrichtungen*. München: Feldenkrais-Gilde.
- Feldenkrais-Gilde (2004a). *Die Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.* [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.feldenkrais.de> [14.09.2004].

- Feldenkrais-Gilde (2004b). *Lernen in Bewegung. Die Feldenkrais-Methode: Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität*. Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.
- Feldenkrais-Gilde (2004c). *Fortbildungsprogramm 2005*. Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.
- Feldenkrais Guild of North Amerika (1997). *The Feldenkrais Method of Somatic Education. Standards of Practice*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.feldenkrais.com/standards/> [15.09.2004].
- Feldenkrais International Training (2004). *Feldenkrais International Training Accreditation Guidelines*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.eurotab.org/TAG,%20etversion%207.99.html> [14.09.2004].
- Feldenkrais, M. (1967/1978). *Bewußtheit durch Bewegung*. (F. Wurm, Übers.). Frankfurt: Suhrkamp. (hebräisches Original erschienen 1967: Der Aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen)
- Feldenkrais, M. (1977). *Body Awareness as Healing Therapy. The Case of Nora*. Berkeley: Frog.
- Feldenkrais, M. (1981/1981). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. (F. Wurm, Übers.). Frankfurt: Suhrkamp. (amerikanisches Original erschienen 1981: The Elusive Obvious)
- Feldenkrais, M. (1981/1986). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. (F. Wurm, Übers.). Frankfurt: Insel Verlag. (Original erschienen 1981: The Elusive Obvious)
- Feldenkrais, M. (1984/1990). *Die Feldenkraismethode in Aktion: Eine ganzheitliche Bewegungslehre* (T. Kirschner, Übers.). Paderborn: Junfermann. (amerikanisches Original erschienen 1984: The Master Moves)
- Feldenkrais, M. (1990a). *Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit*. (A. Endler & H.-E. Czetzok, Übers.). München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., 3. (Original erschienen 1966: Image, Movement, and Actor: Restoration of Potentiality)
- Feldenkrais, M. (1985/1992). *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität*. (F. Wurm, Übers.) Frankfurt: Suhrkamp. (Manuskript entstand in den 40er Jahren,

- amerikanisches Original erschienen posthum 1985): *The Potent Self. A Guide to Spontaneity*)
- Feldenkrais, M. (1949/1994). *Der Weg zum reifen Selbst – Phänomene menschlichen Verhaltens*. (Dr. B. Schröder, Übers.). Paderborn: Junfermann. (Original erschien 1949: *Body and Mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning*)
- Feldenkrais, M. (1967/1995). *Bewußtheit durch Bewegung*. (F. Wurm, Übers.). Frankfurt: Suhrkamp. (hebräisches Original erschienen 1967; dt. Ausgabe 1968: *Der Aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen*)
- Ferenzkiewicz, D. (1999). Evaluation. In R. Asanger & G. Wenninger (Hrsg.), *Handwörterbuch Psychologie* (S. 162-165). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Friedmann, E.D. (1989). *Laban, Alexander, Feldenkrais. Pioniere bewußter Wahrnehmung durch Bewegungserfahrung*. Paderborn: Junfermann.
- Friedrich, H.F. & Mandl, H. (1992). Lern- und Denkstrategien – ein Problemaufriß. In H. Mandl & H.F. Friedrich (Hrsg.), *Lern- und Denkstrategien. Analyse und Intervention* (S. 3-54). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Messinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, 141-154.
- Fuchs, R., Leppin, A. & Schwarzer, R. (1992). *Skala zur ernährungsbezogenen Kompetenzerwartung*. Berlin: Freie Universität.
- Gillmayr, R. (2004). Die Feldenkrais-Methode beim Sport am Beispiel Skifahren und Wandern. In R. Russell (Hrsg.), *Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode* (S.349-366). Paderborn: Junfermann.
- Ginsberg, C. (2004). *Die Wurzeln der Funktionalen Integration*. (B. Heohlfeld, Übers.). München: Bibliothek der Feldenkraisgilde, Band 13.
- Ginsberg, C. (2004a). On Research. *Feldenkrais Research Journal*, 1, 1-4.
- Gold, L. (2004). *Defining Somatic Education* [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.somatics.com/defining.htm> [06.10.2004].

Grübel, R., Erbacher, G. & Larisch, A. (2003). Die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei Krebs-Betroffenen. *Erfahrungsheilkunde*, 2, 72-83.

- Gutman, G.M., Herbert, C.P. & Brown, St.R. (1977). Feldenkrais Versus Conventional Exercises for the Elderly. *Journal of Gerontology*, 32(5), 562-572.
- Hager, W., Patry, J-L. & Brezing, H. (Hrsg.). (2000). *Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen. Standards und Kriterien. Ein Handbuch*. Bern: Huber.
- Hager, W. & Hasselhorn, M. (2000). Psychologische Interventionsmaßnahmen: Was sollen sie bewirken können? In W. Hager, J.-L. Patry & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen. Standards und Kriterien. Ein Handbuch* (S. 41-82). Bern: Huber.
- Hanna, T. (1994). *Das Geheimnis gesunder Bewegung. Wesen & Wirkung Funktionaler Integration*. Paderborn: Junfermann.
- Hopper, C., Colt, G.S. & McConville, J.C. (1999). The effects of Feldenkrais Awareness Through Movement on hamstring length, flexibility, and perceived exertion. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3(4), 238-247.
- International Feldenkrais Federation (2002). *Feldenkrais Research List* [html-Dokument]. Verfügbar unter <http://www.feldenkrais-method.org> [04.06.2004].
- International Feldenkrais Federation (2004). *Feldenkrais Member Organizations* [html-Dokument]. Verfügbar unter <http://www.feldenkrais-method.org> [14.11.2004].
- International Feldenkrais Federation (2004b). *IFF Akademie – Qualität & Professionalität* [html-Dokument]. Verfügbar unter <http://www.feldenkrais-method.org/iff/academy/index.htm> [01.12.2004].
- International Feldenkrais Federation (1996). The Feldenkrais Method. Awareness Through Movement Lessons. Dr. Moshe Feldenkrais at Alexander Yanai. Volume Three, part 1. Lessons #126-150.
- Ives, J.C. (2003). Comments on "The *Feldenkrais Method*®: A Dynamic Approach to Changing Motor Behavior". *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 74(2), 116-123.
- Jain, S., Janssen, K. & DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15, 811-825.
- Joly, Y. (2004). The Experience Of Being Embodied. Qualitative Research And Somatic Education. A Perspektive Based On The Feldenkrais Method®. *Feldenkrais Research Journal*, 1, 1-19.

- Joraschky, P. (1995). Das Körperschema und das Körper-Selbst. In E. Brähler (Hrsg.), *Körpererleben. Ein subjektiver Ausdruck von Körper und Seele. Beiträge zur psychosomatischen Medizin* (S. 34-49). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Kaptchuk, T.J. & Eisenberg, D.M. (2001). Varieties of Healing. 2: A Taxonomy of Unconventional Healing Practices. *Annals of Internal Medicine*, 135(3), 196-204.
- Kelley, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York.: Norton.
- Kerr, G.A., Kotynia, F. & Kolt, G.S. (2002). Feldenkrais Awareness Through Movement and state anxiety. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6(2), 102-107.
- Kirschner, T. (1985). Wenn der Körper krank ist, sind Körper und Psyche falsch erzogen. *Psychologie heute*, 10, 33-37.
- Kleim, J.A., Vij, K., Ballard, D.H. & Greenough, W.T. (1997). Learning-Dependent Synaptic Modifications in the Cerebellar Cortex of the Adult Rat Persists for at Least Four Weeks. *The Journal of Neuroscience*, 17(2), 717-721.
- Kleim, J.A., Barbay, S. & Nudo, R.J. (1998). Functional Reorganisation of the Rat Motor Cortex Following Motor Skill Learning. *Journal of Neurophysiology*, 80(6), 3321-3325.
- Kleim, J.A., Swain, R.A., Armstrong, K.A., Napper, R.M.A., Jones, T.A. & Greenough, W.T. (1998). Selective Synaptic Plasticity within the Cerebellar Cortex Following Complex Motor Skill Learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, 69(3), 274-289.
- Klinkenberg, N. (2000a). Körperverfahren in der Verhaltenstherapie. In W. Senf & M. Broda (Hrsg.), *Praxis der Psychotherapie* (S. 272-276). Stuttgart: Georg Thieme.
- Klinkenberg, N. (2000b). *Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Kolb, B. & Whishaw, I. Q. (1996). *Neuropsychologie*. Heidelberg: Spektrum.
- Langenbach, M., Stippel, D., Beckurts, K. T., Geisen, J. & Köhle, K. (2004). Wie reden Patienten nach einer simultanen Pankreas-Nieren-Transplantation über ihren Körper? *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 50(1), 86-102.

- Laumer, U., Bauer, M., Fichter, M. & Milz, H. (1997). Therapeutische Effekte der Feldenkrais-Methode "Bewusstheit durch Bewegung" bei Patienten mit Essstörungen. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 47, 170-180.
- Lienert, G.A. & Raatz, U. (1994). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim Beltz.
- Löwe, B., Breining, K., Wilke, S., Wellmann, R., Zipfel, S. & Eich, W. (2002). Quantitative and qualitative effects of Feldenkrais, progressiv muscle relaxation, and standard medical treatment in patients after acute myocardial infarction. *Psychotherapy Research*, 12(2), 179-191.
- Malouin, F., Richards, C.L., Jackson, P.L., Dumas, F. & Doyon, J. (2003). Brain Activations During Motor Imagery of Locomotor-Related Tasks: A PET Study. *Human Brain Mapping*, 19, 47-62.
- Marowsky, A. (2004, 6.Mai). Wie die Feldenkrais-Methode funktioniert. *Neue Züricher Zeitung*, S. 46.
- Marquard, S., Dürdodt, A., Kolbe, N. & Plocher, M. (2004). Körperbild nach Brustamputation: Das Ende der Unversehrtheit. *Pflege Zeitschrift*, 57(4), 254-257.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Mrazek, J. (1984). Ergebnisse der Psychologie heute-Umfrage. Die Ver-Körperung des Selbst. *Psychologie heute*, 20 (7), 23-25.
- Mrazek, J. & Rittner, V. (1986). Wunschobjekt Körper. *Psychologie heute*, 13(12), 2-68.
- Nowak, P., Lobnig, H, Krajic, K. & Pelikan, J.M. (1998). Case Study Rudolfstiftung Hospital, Vienna, Austria. WHO-Model Project "Health and Hospital" in J.M. Pelikan, M. Garcia-Barbero, H. Lobnig & K. Krajic (Hrsg.), *Pathways to a Health Promoting Hospital. Experiences from the European Pilot Hospital Project 1993-1997* (S. 47-66). Gamburg: Health Promotion Publications.
- Oxford Centre for Evidence-based Medicine (2001). *Levels of Evidence and Grades of Recommendation* [html-Dokument]. Verfügbar unter: http://www.cebm.net/levels_of_evidence.asp [15.11.2004].
- Pascual-Leone, A. & Torres, F. (1993). Plasticity of the sensorimotor cortex

- representation of the reading finger in Braille readers. *Brain*, 116(1), 39-52.
- Patry, J.-L. & Perrez, M. (2000). Theorie–Praxis-Probleme und die Evaluation von Interventionsprogrammen. In W. Hager, J.-L. Patry & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen. Standards und Kriterien. Ein Handbuch* (S. 19-38). Bern: Huber.
- Penfield, W. & Rasmussen, T. (1957). *The cerebral cortex of man*. New York: Macmillan.
- Pergola, M. d. (2004). Theater-Arbeit mit Schauspielern. In R. Russell (Hrsg.), *Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode* (S.305-320). Paderborn: Junfermann.
- Pieper, B. & Weise, S. (1996). *Feldenkrais. Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklung eines neuen Arbeitsfeldes*. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr. 12, Stuttgart.
- Pieper, B. & Weise, S. (2000). Feldenkrais-Methode. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (S. 203-204). Berlin: Springer.
- Pons, T.P., Garraghty, P.E., Ommaya, A.K., Kaas, J.H., Taub, E. & Mishkin, M. (1991). Massive Cortical Reorganisation After Sensory Deafferentation in Adult Macaques. *Science*, 252, 1857-1860.
- Ramachandran, V.S. (1992). Perceptual Correlates of Massive Cortical Reorganisation. *Science*, 258, 1159-1160.
- Ramachandran, V.S. (1993). Behavioral and magnetoencephalographic correlates of plasticity in the adult human brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 90, 10413-10420.
- Ravens-Sieberer, U. & Cieza, A. (2000). Lebensqualitätsforschung in Deutschland – Forschungsgegenstand, Methoden, Anwendungsbeispiele und Implikationen. In U. Ravens-Sieberer & A. Cieza (Hrsg.), *Lebensqualität und Gesundheitsökonomie in der Medizin* (S. 25-49). Landberg: Ecomed.
- Recanzone, G.H., Merzenich, M.M., Jenkins, W.M., Grajski, K.A. & Dinse H.R. (1992). Topographic reorganization of the hand representation in cortical area 3b owl monkeys trained in a frequency-discrimination task. *Journal of Neurophysiology*, 67(5), 1031-1056.

- Roth, M. (2002). Geschlechtsunterschiede im Körperbild Jugendlicher und deren Bedeutung für das Selbstwertgefühl. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 51(3), 150-164.
- Russell, R. (2003). *Dem Schmerz den Rücken kehren*. Paderborn: Junfermann.
- Russell, R. (Hrsg.) (2004). *Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode*. Paderborn: Junfermann.
- Rywerant, Y. (1983). *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*. San Francisco: Harper & Row.
- Sanders, J.R. (Hrsg.) (1999). *Handbuch der Evaluationsstandards. Die Standards des "Joint Committee on Standards for Educational Evaluation"*. Opladen: Leske und Budrich.
- Schacker, W. (2004). Zur eigenen Sprache kommen. Scientists meet Feldenkrais teachers. Überlegungen zu einem notwendigen Dialog. *Feldenkrais Research Journal*, 1, 1-7.
- Schiffler, A. & Hübner, S. (2000). Allgemeine Standards für die Evaluationspraxis. In W. Hager, J.-L. Patry & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen. Standards und Kriterien. Ein Handbuch* (S. 141-151). Bern: Huber.
- Schleip, R. (2000). *Lichtblicke im Dschungel der Gehirnforschung. Von 'Body and Mature Behaviour' (1949) bis zur Gegenwart*. *Feldenkraiszeit*, 1, 2000. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.somatics.de> [15.11.2004].
- Schmidt, J. (1996). Gutachten zum Stand des Nachweises der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode. In M. Bühring & F. H. Kemper (Hrsg.), *Naturheilverfahren und unkonventionelle medizinische Richtungen. Grundlagen/ Methode/ Nachweissituation* (S. 1-8). Berlin: Springer.
- Schönefuss, G., Hawighorst-Knapstein, S., Trautmann, K., König, Y. & Knapstein, P. G. (2001). Das Körpererleben gynäkologischer Patientinnen vor und nach radikaler Chirurgie. *Zentralblatt für Gynäkologie*, 123(1), 26-26.
- Schwarzer, R. (Hrsg.). (1992). *Self-Efficacy: Thought Control of Action*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

Schwarzer, R. (2002). Selbstwirksamkeitserwartung. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z: ein Handwörterbuch* (S. 521-523). Göttingen: Hogrefe.

- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.). (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1993). *Fragebogen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung*. Berlin: Freie Universität.
- Shafarman, S. (1998). *Die Feldenkrais-Schule. Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen*. München: Heyne.
- Smyth, C. (2004). Forword: Science, Research and our Professional field. *Feldenkrais Research Journal*, 1, 1-2.
- Stephens, J., DuShuttle, D., Hatcher, C., Shmunes, J. & Slaninka, C. (2001). Use of Awareness Through Movement Improves Balance and Balance Confidence in People with Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Study. *Neurology Report*, 25(2), 39-49.
- Stephens, J. (2004). Evaluating research on the Feldenkrais Method from the outside. Some observations and suggestions. *Feldenkrais Research Journal*, 1.
- Stevens, S.S. (1975). *Psychophysics*. New York: Wiley.
- Strauch, R. (1987). *The Process of Functional Integration*[®]. [pdf.-Dokument].
Verfügbar unter: http://www.somatic.com/articles/functional_integration.pdf
[12.06.2004].
- Strauch, R. (1996). *An overview of the Feldenkrais Method*[®]. [pdf.-Dokument].
Verfügbar unter: http://www.somatic.com/articles/feldenkrais_overview.pdf
[12.06.2004].
- Strauß, B. & Appelt, H. (1995). Erfahrungen mit einem Fragebogen zum Körpererleben. In E. Brähler (Hrsg.), *Körpererleben: Ein subjektiver Ausdruck von Leib und Seele. Beiträge zur psychosomatischen Medizin* (S. 220-231). Giessen: Psychosozial.
- Taub, E., Uswatte, G. & Pidikiti, R. (1999). Constraint-Induced Movement Therapy: A New Family of Techniques with Broad Application to Physical Rehabilitation. A Clinical Review. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 36(3), 237-251.

- Triebel-Thome, A. (1989). *Feldenkrais. Bewegung – Ein Weg zum Selbst. Einführung in die Methode*. München: Gräfe und Unzer.
- U.S. national library of medicine (2004). Verfügbar unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi> [01.12.2004].
- Wang, X., Merzenich, M., Sameshima, K. & Jenkins, W. M. (1995). Remodelling of hand representation in adult cortex by timing of tactile stimulation. *Nature*, 378, 71-74.
- Wasem, J. & Hessel, F. (2000). Gesundheitsbezogene Lebensqualität und Gesundheitsökonomie. In U. Ravens-Sieberer & A. Cieza (Hrsg.), *Lebensqualität und Gesundheitsökonomie in der Medizin* (S. 319-335). Landberg: Ecomed.
- Weber, E.H. (1851). *Die Lehre vom Tastsinne und Gemeingefühle*. Braunschweig: Vieweg.
- Wiedemann, P. M. (1995). Konzepte, Daten und Methoden zur Analyse des Körpererlebens. In E. Brähler (Hrsg.), *Körpererleben: Ein subjektiver Ausdruck von Leib und Seele. Beiträge zur psychosomatischen Medizin* (S. 199-219). Giessen: Psychosozial.
- Wildmann, F. (2004). *Feldenkrais Method. Research Base*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.movementstudies.com> [12.06.2004].
- World Health Organization (1948). *Definition von Gesundheit*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.who.int/about/definitionen/en> [15.11.2004].
- World Health Organization (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. [html-Dokument]. Verfügbar unter: http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German [27.11.2004].

Anhang A

Abbildungen

| | | |
|-----------------------|---|----|
| <i>Abbildung 1.1</i> | Die vier grundlegenden Elemente menschlichen Seins | 14 |
| <i>Abbildung 1.2</i> | Principles of Cortical Reorganization | 34 |
| <i>Abbildung 1.3</i> | Theoretische Konzepte zum Körpererleben..... | 59 |
| <i>Abbildung 2.1</i> | Untersuchungsdesign | 63 |
| <i>Abbildung 2.2</i> | Prozessmodell induktiver Kategorienbildung..... | 70 |
| <i>Abbildung 3.1</i> | Seit wie vielen Jahren nehmen Sie regelmäßig an Feldenkrais-Gruppen teil?..... | 80 |
| <i>Abbildung 3.2</i> | Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen? | 81 |
| <i>Abbildung 3.3</i> | Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil? | 82 |
| <i>Abbildung 3.4</i> | Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?..... | 83 |
| <i>Abbildung 3.5</i> | Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen? | 84 |
| <i>Abbildung 3.6</i> | In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Methode?..... | 85 |
| <i>Abbildung 3.7</i> | Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der FK-Methode auf? | 86 |
| <i>Abbildung 3.8</i> | Mittelwerte für die Subskalen KSK und PSK des SF-12 für die Feldenkrais- und Sprachkursgruppen zu beiden Messzeitpunkten | 90 |
| <i>Abbildung 3.9</i> | Mittelwerte, Streuung, Standardabweichung und Außreißer-Werte für die körperliche Summenskala | 91 |
| <i>Abbildung 3.10</i> | Mittelwerte für die Selbstwirksamkeitserwartung in der Feldenkrais- und Sprachkursgruppe zu beiden Messpunkten..... | 92 |
| <i>Abbildung 3.11</i> | Mittelwerte für die Subskalen AKB und VKD für Feldenkrais und Sprachkurs-Gruppe zu beiden Messzeitpunkten..... | 93 |

Tabellen

| | | |
|--------------------|---|----|
| <i>Tabelle 1.1</i> | Übersicht über die allgemeinen Gütekriterien für Interventionsmaßnahmen ... | 42 |
| <i>Tabelle 3.1</i> | Teilnehmer der Studie..... | 75 |
| <i>Tabelle 3.2</i> | Soziodemographische Daten..... | 76 |
| <i>Tabelle 3.3</i> | Hauptkategorien aus der Analyse der qualitativen Daten | 79 |
| <i>Tabelle 3.4</i> | t-Test für abhängige Stichproben: Gesundheitszustand, Selbstwirksamkeitserwartung und Körperbild..... | 89 |

Anhang B

Tabellen

| | | |
|---------------------|---|-----|
| <i>Tabelle B- 1</i> | Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen? | 117 |
| <i>Tabelle B- 2</i> | Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil? | 121 |
| <i>Tabelle B- 3</i> | Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?..... | 131 |
| <i>Tabelle B- 4</i> | Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen? | 139 |
| <i>Tabelle B- 5</i> | Inwiefern profitieren Sie von den Feldenkrais-Lektionen? | 146 |
| <i>Tabelle B- 6</i> | In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Feldenkrais- Methode?..... | 154 |
| <i>Tabelle B- 7</i> | Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der Feldenkrais-Methode auf?..... | 158 |
| <i>Tabelle B- 8</i> | Gab es in den letzten 4 Wochen Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen? | 161 |

Fragebögen

| | |
|---|-----|
| <i>Fragebogen 1</i> (FK t ₁)..... | 164 |
| <i>Fragebogen 2</i> (SK t ₁)..... | 172 |
| <i>Fragebogen 3</i> (FK t ₂)..... | 178 |
| <i>Fragebogen 4</i> (SK t ₂)..... | 183 |
| Aufteilung der Kapitel | 187 |

Tabelle B- 1 Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|-----------------|--------------------------|--------|---------------------|
| 1 | <u>Durch meine Mutter</u> , die bereits seit längerem Feldenkrais macht. | Mutter | Familienmitglied | 13 | 11,71% |
| 70 | meine <u>Mutter</u> hat es empfohlen | | | | |
| 2 | <u>Durch ein langes Gespräch mit meiner Cousine</u> ; Auf Anraten meiner Hausärztin | Cousine | | | |
| 6 | <u>Durch meine Schwester</u> | Schwester | | | |
| 86 | <u>Empfehlung der Schwester</u> | | | | |
| 18 | <u>durch meine Tochter</u> | Tochter | | | |
| 40 | <u>Empfehlung meiner Tochter</u> und auf Grund eigenen Interesses | | | | |
| 21 | <u>durch Anregung / Beispiel meiner Ehefrau</u> | Ehefrau | | | |
| 33 | <u>Durch meine Frau, die Krankengymnastin ist</u> + Peter Schulz, der Leiter der Düsseldorfer Gruppe ist. | | | | |
| 54 | <u>Über die Empfehlung eines Sohnes</u> | Sohn | | | |
| 56 | <u>empfohlen von unserem Sohn</u> | | | | |
| 59 | <u>durch meine Mann</u> , mitgenommen | Ehemann | | | |
| 88 | eine <u>Schwiegermutter</u> hat mir wegen meiner dauernd auftretenden Rückenschmerzen Feldenkrais empfohlen | Schwiegermutter | | | |
| 13 | <u>Durch eine Freundin</u> | Freundin | Freunde, Freund/Freundin | 19 | 17,12% |
| 37 | <u>durch Freundin</u> | | | | |
| 38 | <u>Durch eine Freundin</u> , die auch Probleme mit dem Rücken hat. | | | | |
| 39 | <u>Durch Freundinnen angeregt die Feldenkrais machen</u> | | | | |
| 49 | kennen gelernt durch ein früheres Turnen, dann <u>durch eine Freundin auf ein spezielles Angebot aufmerksam gemacht</u> | | | | |
| 53 | <u>Durch eine Freundin</u> | | | | |
| 55 | <u>durch eine Freundin</u> | | | | |
| 61 | <u>Einladung durch eine Freundin</u> | | | | |
| 64 | <u>Über die Empfehlung einer Freundin</u> | | | | |
| 74 | <u>Empfehlung einer Freundin</u> | | | | |
| 81 | <u>durch eine Freundin</u> | | | | |
| 85 | <u>auf Empfehlung meiner besten Freundin</u> , die das selbst schon gemacht hat. | | | | |
| 87 | <u>Durch die Teilnahme einer Freundin</u> | | | | |
| 91 | <u>durch Freundin in Israel</u> | | | | |
| 84 | <u>Durch Empfehlung eines Freundes</u> nach einem Bandscheibenvorfall | Freund | | | |
| 42 | <u>durch Freunde</u> | Freunde | | | |
| 60 | <u>Hinweis v. Freunden</u> | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|---|--------|---------------------|
| 32 | Vor Feldenkrais Yogaerfahrungen und dabei in einer Gruppe erste Ansätze von Feldenkrais <u>durch eine Lehrerin kennengelernt</u> | Lehrerin | Andere Personen, Bekannte oder Kollegen | | |
| 33 | Durch meine Frau, die Krankengymnastin ist + <u>Peter Schulz, der Leiter der Düsseldorfer Gruppe ist.</u> | Dozentin | | | |
| 44 | Durch die Empfehlung einer <u>Dozentin f. Tanzpädagogik</u> | | | | |
| 46 | <u>durch meine Musiklehrerin</u> , die mir "Feldenkrais" empfahl; hatte bereits Erfahrungen mit "Körper- + Atemarbeit" | | | | |
| 4 | über das <u>VHS-Angebot</u> und durch intuitives Interesse | VHS-Angebot | Medien/Veröffentlichungen | 19 | 17,12% |
| 5 | Habe darüber <u>gelesen und im Fernsehen 1 Sendung gesehen</u> die mich angesprochen hat | Buch/Fernsehen | | | |
| 8 | Angebot unserer <u>Kirchengemeinde (Kircheblatt)</u> weitere Info über das Internet | Kirchenblatt/Internet | | | |
| 7 | <u>Berichte aus den DMSG-Publikationen</u> | DMSG-Publikationen | | | |
| 9 | <u>Durch dem Kirchenblatt und Fernsehen</u> | | | | |
| 15 | <u>Durch einen Artikel, der in unserem Gemeindeblatt stand</u> | | | | |
| 22 | <u>durch Fernsehsendung über M. Feldenkrais</u> | | | | |
| 28 | Workshops (Teilelemente), <u>Veröffentlichungen</u> | | | | |
| 34 | <u>Lesen</u> und ausprobieren | | | | |
| 47 | 1985 Neugier, Interesse an alternativen Methoden /1999 Mir fiel beim Tanzen mein mangelndes Gleichgewicht auf, dann über <u>Thomas Hanna Buch "Somatics"</u> kam ich auf Feldenkrais | Flyer | | | |
| 50 | Mich hat schon immer Körperarbeit interessiert. So kam ich automatisch in Kontakt mit <u>Büchern von M. Feldenkrais</u> ; Leute, die F. machen bzw. Ausbildung gemacht haben. | | | | |
| 65 | <u>Durch ein Angebot in "Evas Arche"</u> und Neugier | | | | |
| 75 | <u>durch einen Flyer</u> | | | | |
| 77 | <u>Buch</u> | | | | |
| 92 | <u>Durch das Lesen Moshé Feldenkrais "Bewußtheit durch Bewegung"</u> | | | | |
| 4 | über das VHS-Angebot und <u>durch intuitives Interesse</u> | intuitives Interesse, Eigeninteresse, Interesse an Körperarbeit, Lust/Neugier | Interesse | 9 | 8,11% |
| 7 | <u>Intuition</u> | | | | |
| 24 | <u>Lust/ Neugierde/</u> durch Arbeit in KG-Abteilung/ Reha | | | | |
| 40 | Empfehlung meiner Tochter und <u>auf Grund eigenen Interesses</u> | | | | |
| 47 | 1985 Neugier, <u>Interesse an alternativen Methoden</u> /1999 Mir fiel beim Tanzen mein mangelndes Gleichgewicht auf, dann über Thomas Hanna Buch "Somatics" kam ich auf Feldenkrais | | | | |
| 50 | Mich hat schon immer <u>Körperarbeit interessiert</u> . So kam ich automatisch in Kontakt mit Büchern von M. Feldenkrais; Leute, die F. machen bzw. Ausbildung gemacht haben. | | | | |
| 65 | <u>Neugier</u> | | | | |
| 24 | Lust/ Neugierde/ <u>durch Arbeit in KG-Abteilung/</u> Reha | Arbeit in der KG-Abteilung | Beruf | 3 | 2,70% |
| 58 | <u>Schauspielschule</u> und später durch einen Bandscheibenvorfall | Schauspielschule | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|--|---|----------------------------|------------|---------------------|
| 80 | <u>durch meine Beruf als Medizinjournalismus</u> | Beruf als Medizinjournalismus | Beruf | | |
| 12 | <u>weil keine andere Krankengymnastik oder Übungen, Massagen usw. bei meinen ständigen Verspannungen halfen.</u> | nichts anderes half (Rückenschmerzen), Ersatz für Gymnastik | Alternative | 2 | 1,80% |
| 51 | <u>Auf der Suche nach Ersatz für Gymnastik, die ich nach einer Fußoperation nicht mehr durchführen kann und dringend benötigt</u> | Ersatz für Gymnastik | | | |
| 14 23 31 41 45 62 49 71 28 38 | Ich war in einer Gruppe nach Middendorf und habe dort von der Feldenkraisarbeit gehört. <u>über andere Tanzkurse in der TanzTangente</u> <u>Angebot von der TanzTangente, wo ich vorher Moderndance u.a. gebucht hatte</u> Ich habe einen <u>anderen Kurs in der T.T. besucht (Jazz Dance)</u> und bin dadurch auf den F.K. aufmerksam geworden Eher zufällig " <u>Tanztangente</u> " hat ein gutes Renomee - Irene Sieben gehörte dazu (meine Feldenkrais-Lehrerin) Ich kannte den Namen Feldenkrais durch <u>Modern Dance</u> und war neugierig was "Feldenkrais" bewirkt <u>kennengelernt durch ein früheres Turnen, dann durch eine Freundin auf ein spezielles Angebot aufmerksam gemacht</u> Durch das <u>Kursangebot des Gesundheitsstudios, dessen Mitglied ich bin.</u> <u>Workshops (Teilelemente), Veröffentlichungen</u> <u>Anregung durch andere "Körper"-Seminare</u> | Gruppe nach Middendorf anderen Tanzkurs Turnen Gesundheitsstudio Workshop Seminare | Kurse, Workshops, Seminare | 10 | 9,01% |
| 35 76 48 | Empfehlung Empfehlung Auf Empfehlung einer Fachfrau | Sonstiges | | 3 | 2,70% |
| 16,20,78 | [keine Antwort] | keine Antwort | keine Antwort | 3 | 2,70% |
| <i>Gesamtzahl/Prozent</i> | | | | 111 | 100,00% |

Tabelle B- 2 Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|-----------------------------|--------------|---------------|--------|---------------------|
| 1 | <u>Weil es sehr entspannend</u> ist. Weil es das Körperempfinden und die Beweglichkeit stärkt | ist entspannend | Entspannung | | 19 | 10,38% |
| 4 | Weil ich Lust habe jede Stunde etwas Neues über die Zusammenhänge in meinem Körper zu lernen. Weil diese Form des Lernen mir Spaß macht und echte Zufriedenheit gibt und mich außerdem <u>beruhigt und sehr entspannt</u> . | beruhigt und sehr entspannt | | | | |
| 10 | Ich <u>komme innerlich zur Ruhe</u> , indem ich die Bewegungen ausführe und dem Dozenten zuhöre. Es macht mir auch Spaß, ungewöhnliche Bewegungsabläufe zu machen. | komme innerlich zu Ruhe | | | | |
| 12 | für eine so intensive Entspannung gibt es keine Begründung: einmalig effektiv – weil es Spaß macht | intensive Entspannung | | | | |
| 19 | Weil ich dadurch keine Schmerzen mehr im Lendenwirbelbereich habe, und ich es als <u>sehr entspannend</u> und teilweise als meditativ empfinde. Bei den meisten Übungen fast immer der ganze Körper angesprochen wird. | | | | | |
| 21 | Beweglichkeitserhaltung / Vorbeugung Bandscheibenvorwölbung (Wiederholung) / <u>Entspannung</u> | | | | | |
| 36 | Zum Erhalt von körperlicher Beweglichkeit. Zum Erhalt von körperlicher Gesundheit. Zur Erlangung von Körperbewusstsein. <u>Zur Entspannung</u> | | | | | |
| 37 | Ich habe ab und zu Rückenprobleme (LWS-Syindr.). <u>Diese Feldenkraisübungen geben eine große Entspannung</u> und mein Gefühl für meinen Körper hat sich verbessert. | | | | | |
| 39 | <u>zur Entspannung</u> / zur besseren Beweglichkeit / um Wohlbefinden | | | | | |
| 41 | Ich möchte meine Beweglichkeit erhalten. Dadurch, dass ich <u>Spannung loslasse wirkt F. auf mich entspannend</u> . Falsche Bewegungsmuster werden aufgelöst. Ich werde wachsamere und spüre meinen Körper besser (auch ohne Schmerzen) | | | | | |
| 53 | weil es mir gut tut und mich <u>entspannt</u> ; weil es mir danach besser geht | | | | | |
| 63 | der <u>Entspannung</u> – bewusste Wahrnehmung – Körperhaltung – Umgang mit Stress | | | | | |
| 64 | ich werde 1x die Woche in einen Prozess geschickt, der mich <u>entspannt, ruhig macht</u> , wo ich mich mit mir selbst beschäftige. Meine Auszeit. Daneben bessern sich meine Rückenschmerzen | | | | | |
| 65 | Es <u>entspannt mich tief</u> . Es trainiert mein Hirn. Es hilft mir, Schmerzen nachhaltig abzustellen. Ich habe gelernt, auf mich zu achten und nicht ehrgeizig zu sein. | | | | | |
| 72 | Bessere Körperwahrnehmung, damit Lernen die eigenen Kräfte besser einzuschätzen; <u>besser Entspannen</u> ; gutes Körpergefühl; Krankheitssymptome differenzierter wahrnehmen, gezieltere Behandlung einfordern "sich selbst fühlen" | | | | | |
| 77 | Verlangsamung des Alltags (Entschleunigung der Bewegungen), <u>Entspannung</u> , Rückenschmerzen | | | | | |
| 80 | zuerst, weil es mich <u>gut entspannt</u> , danach (ca. 1 Jahr später) weil es mich selbstbewusster gemacht hat und meine Haltung besser ist | | | | | |
| 81 | Ich habe eine vorwiegend sitzende Tätigkeit in einem hektischen Büro mit viele Lärm + Streß. Die daraus resultierenden Beschwerden (Rücken, Knie, HWS, LWS) lassen sich in der Feldenkrais-Gruppe gut mildern. Man kann abschalten, zu sich finden, Körpergefühl entwickeln, <u>entspannen</u> . | | | | | |
| 91 | tut mir gut, <u>entspannt</u> , macht Probleme bewußt | | | | | |
| 2 | Weil es mir gut tut | tut gut | Wohlbefinden | körperlich | 22 | 12,02% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|-----------------------------------|-----------------------|---------------|--------|---------------------|
| 4 | Weil ich Lust habe jede Stunde etwas Neues über die Zusammenhänge in meinem Körper zu lernen. Weil diese Form des Lernen mir Spaß macht und <u>echte Zufriedenheit gibt</u> und mich außerdem beruhigt und sehr entspannt. | echte Zufriedenheit | Wohlbefinden | seelisch | | |
| 6 | Ich fühle mich wohl durch die <u>sanften Bewegungen</u> . Das Gehirn wird gefordert, aufzupassen welchen Arm oder Bein man in Bewegung setzt. | fühle mich wohl | | | | |
| 7 | Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Verbesserung des Körpergefühls, Stabilität, - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den Kontakt mit mir zu finden | | | | | |
| 9 | da es mir <u>seelisch und körperlich gut tut</u> | | | | | |
| 18 | weil es mir <u>gut tut</u> und ich weniger Schmerzmittel nehmen muß | | | | | |
| 23 | Es <u>tut mir gut</u> . Ich bin jedes Mal überrascht, dass ich wieder Neues erfahren haben und wie viel leichter [nicht lesbar] gestimmt ich nach Hause gehe. | | | | | |
| 24 | ich bewege mich gerne, spüre mich gerne im Fluß/ fließe in diesen weichen Bewegungen es ist für mich <u>kreative Hingabe + Hochgenuß</u> | kreative Hingabe + Hochgenuß | | | | |
| 24 | <u>ich bewege mich gerne</u> , spüre mich gerne im Fluß/ fließe in diesen weichen Bewegungen es ist für mich <u>kreative Hingabe + Hochgenuß</u> | bewege mich gerne | | | | |
| 29 | Um meine Beweglichkeit zu erhalten, um mehr Beweglichkeit im körperlichen und seelischen Bereich zu finden, weil ich die Lektionen als <u>sehr wohltuend empfinde</u> | | | | | |
| 34 | Mir gefällt die Methode. Mir gefällt die Leiterin. Es <u>tut mir gut</u> . | | | | | |
| 39 | zur Entspannung / zur besseren Beweglichkeit / um <u>Wohlbefinden</u> | | | | | |
| 47 | 1. Bedürfnis mich und meinen Körper kennenzu lernen 2. weil die <u>Stunde ausgesprochen angenehm + wohltuend für mich ist</u> . 3. um meine muskulären Verspannungen ab zu bauen. 4. meine Haltung + Bewegung für den Alltag + den Tanzunterricht besser zu koordinieren. | | | | | |
| 52 | <u>Ruhige, entspannte Atmosphäre, Geborgenheit, kleinste Bewegungen ohne Schmerzen, dennoch große Wirkung</u> | | | | | |
| 53 | weil es mir guttut und mich entspannt; weil es mir danach besser geht | | | | | |
| 54 | Weil diese regelmäßige Arbeit mir gut tut | | | | | |
| 58 | <u>Es tut mir sehr gut</u> . Ich komme zu mir. Es stärkt mein Selbstbewusstsein. Ich lerne jedes Mal mehr über meinen Körper und das hilft mir in meinem Beruf. | | | | | |
| 59 | Die Beobachtung meiner Selbst und meines Körpers und dessen Verhalten sind mir neu- und interessieren mich sehr. In der ersten ATM lag ich da und <u>fühlte mich wohl</u> , wollte das lernen. | | | | | |
| 75 | weil es Spaß macht und <u>gut tut</u> ! weil ich Interesse an Körperarbeit habe und mich darüber auch emotional und geistig weiterentwickle | | | | | |
| 83 | Es <u>tut mir kurz- und langfristig gut</u> (körperliches & seelisches Wohlbefinden), es macht (meistens) Spaß, ich erweitere meine Bewegungsmöglichkeiten, erhalte meine Schmerzfreiheit. | | | | | |
| 90 | es dient meinem <u>Wohlbefinden</u> | | | | | |
| 91 | <u>tut mir gut</u> , entspannt, macht Probleme bewußt | | | | | |
| 23 | Es tut mir gut. Ich bin jedes Mal überrascht, dass ich wieder Neues erfahren haben und wie <u>viel leichter</u> [nicht lesbar] gestimmt ich nach Hause gehe. | leichter gestimmt nach der Stunde | Stimmung | | 1 | 0,55% |
| 1 | Weil es sehr entspannend ist. Weil es das Körperempfinden und die <u>Beweglichkeit</u> stärkt | Beweglichkeit wird gestärkt | Beweglichkeit/Haltung | | 23 | 12,57% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-----------------------|---------------|--------|---------------------|
| 3 | Um meine Beweglichkeit zu verbessern | Beweglichkeit wird verbessert | Beweglichkeit/Haltung | | | |
| 7 | Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Verbesserung des Körpergefühls, <u>Stabilität</u> , - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den Kontakt mit mir zu finden | Stabilität | | | | |
| 11 | Ich wollte unter Anleitung Übungen anwenden. Es macht mir Spaß und <u>macht mich beweglicher</u> . Außerdem macht es auch in der Gruppe Spaß. Zuhause habe ich ein Trimmrad, aber der Feldenkrais spricht alle Muskeln an. | macht mich beweglicher | | | | |
| 21 | <u>Beweglichkeitserhaltung</u> / Vorbeugung Bandscheibenvorwölbung (Wiederholung) / Entspannung | Beweglichkeitserhaltung | | | | |
| 27 | Da ich am Mikroskope arbeite ist meine Beweglichkeit stark eingeschränkt, ich brauchte eine Methode, die meiner <u>Zwangshaltung entgegen wirkt</u> oder wieder auflöst und die ich jederzeit selber ausführen kann | | | | | |
| 28 | <u>Bewegungsfähigkeit erhalten + verbessern</u> | | | | | |
| 29 | Um meine <u>Beweglichkeit zu erhalten</u> , um mehr Beweglichkeit im körperlichen und seelischen Bereich zu finden, weil ich die Lektionen als sehr wohltuend empfinde | | | | | |
| 36 | <u>Zum Erhalt von körperlicher Beweglichkeit</u> . Zum Erhalt von körperlicher Gesundheit. Zur Erlangung von Körperbewußtsein. Zur Entspannung | | | | | |
| 39 | zur Entspannung / <u>zur besseren Beweglichkeit</u> / um Wohlbefinden | | | | | |
| 40 | Von Kindheit an war ich akrobatisch/sportlich tätig. Beruflich bedingt war die körperliche, d.h. sportl. Betätigung auf 1-2 x wöchentlich beschränkt. <u>Um im Alter noch ein Mindestmaß an Beweglichkeit zu bewahren</u> und um einer Arthrose im linken Hüftgelenk entgegenwirken zu können, habe ich die mir als besonders geeignet erscheinende Feldenkrais-Methode erwählt. | | | | | |
| 41 | Ich möchte meine <u>Beweglichkeit erhalten</u> . Dadurch, dass ich Spannung loslasse wirkt F. auf mich entspannend. Falsche Bewegungsmuster werden aufgelöst. Ich werde wachsamer und spüre meinen Körper besser (auch ohne Schmerzen) | | | | | |
| 44 | <u>Erweiterung des Bewegungsrepertoire</u> | | | | | |
| 47 | 1. Bedürfnis mich und meinen Körper kennenzu lernen 2. weil die Stunde ausgesprochen angenehm + wohltuend für mich ist. 3. um meine muskulären Verspannungen ab zu bauen. 4. <u>meine Haltung + Bewegung für den Alltag + den Tanzunterricht besser zu koordinieren</u> . | meine Haltung + Bewegung für den Alltag + den Tanzunterricht besser zu koordinieren. | | | | |
| 52 | Ruhige, entspannte Atmosphäre, Geborgenheit, <u>kleinste Bewegungen ohne Schmerzen, dennoch große Wirkung</u> | | | | | |
| 56 | <u>um beweglich zu bleiben</u> | | | | | |
| 60 | In der Hoffnung, <u>Beweglichkeit zu behalten</u> , eventuell Knieschmerzen i. rechten Knie zu verlieren. | | | | | |
| 71 | Zur <u>Erhaltung meiner Beweglichkeit</u> , zur Schmerzlinderung, zur Vermeidung von Gleichgewichtsstörungen | | | | | |
| 77 | Verlangsamung des Alltags (<u>Entschleunigung der Bewegungen</u>), Entspannung, Rückenschmerzen | Entschleunigung der Bewegungen | | | | |
| 80 | zuerst, weil es mich gut entspannt, danach (ca. 1 Jahr später) weil es mich selbstbewusster gemacht hat und meine <u>Haltung besser</u> ist | Haltung besser | | | | |
| 83 | Es tut mir kurz- und langfristig gut (körperliches & seelisches Wohlbefinden), es macht (meistens) Spaß, ich <u>erweitere meine Bewegungsmöglichkeiten</u> , erhalte meine Schmerzfreiheit. | | | | | |
| 87 | Ich möchte das <u>Aktivieren von verschied. Bewegungsabläufen</u> erlernen. | | | | | |
| 89 | Nach dem Physiotherapeutische-Methoden nur bedingt Erfolg hatten, hat meine Ärztin mir geraten, mir eine Gruppe zu suchen. Sie hält es für eine Methode meine <u>Beweglichkeit zu erhalten</u> , bzw. <u>zurückzuerlangen</u> . | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 32 | Starke Rücken-LWS-Syndrom-schmerzen zwangen mich auf anderen Wegen als den schulmedizinischen Hilfe zu suchen. Außerdem fasziniert mich die Langsamkeit u. Intensität, die <u>absolute Konzentration und Feinfühligkeit kleinster Bewegungsabläufe mit großer Wirkung</u> | absolute Konzentration und Feinfühligkeit kleinster Bewegungsabläufe | Bewußtmachen | | 6 | 3,28% |
| 41 | Ich möchte meine Beweglichkeit erhalten. Dadurch, dass ich Spannung loslasse wirkt F. auf mich entspannend. Falsche Bewegungsmuster werden aufgelöst. Ich <u>werde wachsamer</u> und spüre meinen Körper besser (auch ohne Schmerzen) | | | | | |
| 46 | Ich schätze das Angeleitet-werden in der Gruppe, das sich <u>zentrieren auf den eigenen Körper u. seine Empfindungen</u> ; das innere Forschen nach körperlichen Zusammenhängen u. Verbindungen. | zentrieren auf den eigenen Körper u. seine Empfindungen | | | | |
| 63 | der Entspannung – bewusste Wahrnehmung – Körperhaltung – Umgang mit Stress | | | | | |
| 79 | Entdeckung von neuen Möglichkeiten (im Körper und im Gehirn), Entwicklung einer neuen Bewusstseins, Man kann diesen neuen "Körperzustand" sofort spüren und genießen | | | | | |
| 91 | tut mir gut, entspannt, macht Probleme bewußt | | | | | |
| 92 | | | | | | |
| 1 | Weil es sehr entspannend ist. Weil es das <u>Körperempfinden</u> und die Beweglichkeit stärkt | | Körperempfinden, Körpergefühl | Körper | 11 | 6,01% |
| 7 | Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – <u>Verbesserung des Körpergefühls</u> , Stabilität, - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den Kontakt mit mir zu finden | Verbesserung des Körpergefühls | Körperbild, Körperbewußtsein | | | |
| 13 | Verbesserung meine Rücken- und Schulterprobleme- <u>Wahrnehmung meines Körperbildes</u> – Faszination der "Feinstofflichkeit" der Bewegungen – berufliches Interesse | | | | | |
| 36 | Zum Erhalt von körperlicher Beweglichkeit. Zum Erhalt von körperlicher Gesundheit. <u>Zur Erlangung von Körperbewußtsein</u> . Zur Entspannung | | | | | |
| 37 | Ich habe ab und zu Rückenprobleme (LWS-Syndr.). Diese Feldenkraisübungen geben eine große Entspannung und mein <u>Gefühl für meinen Körper hat sich verbessert</u> . | | | | | |
| 41 | Ich möchte meine Beweglichkeit erhalten. Dadurch, dass ich Spannung loslasse wirkt F. auf mich entspannend. Falsche Bewegungsmuster werden aufgelöst. Ich werde wachsamer und <u>spüre meinen Körper besser (auch ohne Schmerzen)</u> | | | | | |
| 46 | Ich schätze das Angeleitet-werden in der Gruppe, das sich zentrieren auf den eigenen Körper u. seine Empfindungen; das innere Forschen nach körperlichen Zusammenhängen u. Verbindungen. | | | | | |
| 63 | der Entspannung – bewusste Wahrnehmung – Körperhaltung – Umgang mit Stress | | | | | |
| 72 | Bessere Körperwahrnehmung, damit Lernen die eigenen Kräfte besser einzuschätzen; besser Entspannen; gutes Körpergefühl; Krankheitssymptome differenzierter wahrnehmen, gezieltere Behandlung einfordern "sich selbst fühlen" | | | | | |
| 73 | Angefangen habe ich mit Feldenkrais da ich unter Tinitus und Luftknappheit litt (beides psychosomatisch). Jetzt ist der Grund, dass ich ein besseres Gespür für mich selbst entwickle, wenn ich 1x wöchentlich übe | | | | | |
| 81 | Ich habe eine vorwiegend sitzende Tätigkeit in einem hektischen Büro mit viele Lärm + Streß. Die daraus resultierenden Beschwerden (Rücken, Knie, HWS, LWS) lassen sich in der Feldenkrais-Gruppe gut mildern. Man kann abschalten, zu sich finden, Körpergefühl entwickeln, entspannen. | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-----------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 13 | <u>Verbesserung meine Rücken- und Schulterprobleme</u> - Wahrnehmung meines Körperbildes – Faszination der "Feinstofflichkeit" der Bewegungen – berufliches Interesse | Verbesserung Rücken- und Schulterprobleme | Körperliche Beschwerden | | 37 | 20,22% |
| 14 | Durch unterschiedl. Kurzsichtigkeit der Augen < 2 Dioptrin (Unterschied), hatte ich eine <u>Orientierung des Kopfes zur rechten Seite</u> | | Schmerzreduktion, Linderung | | | |
| 17 | Ich habe an <u>Migräne</u> schon als Kind gelitten. Berufsbedingt hatte ich auch im <u>Rücken u. Schulterbereich Schmerzen</u> . Oft hatte ich auch eine innere Unruhe, war nervös und traurig. | Migräne, Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich | | | | |
| 19 | Weil ich dadurch <u>keine Schmerzen mehr im Lendenwirbelbereich</u> habe, und ich es als sehr entspannend und teilweise als meditativ empfinde. Bei den meisten Übungen fast immer der ganze Körper angesprochen wird. | keine Schmerzen mehr in der Lendenwirbelsäule | | | | |
| 21 | Beweglichkeitserhaltung / Vorbeugung <u>Bandscheibenvorwölbung</u> (Wiederholung) / Entspannung | Bandscheibenvorwölbung | | | | |
| 22 | Probleme mit <u>Hüftgelenken</u> als Tänzerin | Hüftgelenke | | | | |
| 25 | leide seit ca. 20 J. an <u>Arthrose d. Hände u. HWS</u> , konnte durch regelmäßiges Training meinen Beruf als Krankengymnastin bis zu letzt ausüben, was sonst nicht möglich gewesen wäre od, nur mit starken Schmerzmitteln. | Arthrose d. Hände u. HWS, | | | | |
| 26 | <u>Funktionale Beschwerden im Verdauungstrakt und Gelenke/Wirbelsäule</u> | Beschwerden im Verdauungstrakt und Gelenke/Wirbelsäule | | | | |
| 27 | Da ich am Mikroskope arbeite ist meine Beweglichkeit stark eingeschränkt, ich brauchte eine Methode, die <u>meiner Zwangshaltung entgegen wirkt oder wieder auflöst</u> und die ich jederzeit selber ausführen kann | | | | | |
| 32 | Starke <u>Rücken-LWS-Syndrom-schmerzen</u> zwangen mich auf anderen Wegen als den schulmedizinischen Hilfe zu suchen. Außerdem fasziniert mich die Langsamkeit u. Intensität, die absolute Konzentration und Feinfühligkeit kleinster Bewegungsabläufe mit großer Wirkung | Rücken-LWS-Syndrom-schmerzen | | | | |
| 35 | <u>Gesundheitliche Problem</u> durch Arbeit am Mikroskop | | | | | |
| 37 | Ich habe ab und zu <u>Rückenprobleme (LWS-Syndr.)</u> . Diese Feldenkraisübungen geben eine große Entspannung und mein Gefühl für meinen Körper hat sich verbessert. | | | | | |
| 38 | <u>Schmerzen im Rücken und Hüftartrose</u> | | | | | |
| 40 | Von Kindheit an war ich akrobatisch/sportlich tätig. Beruflich bedingt war die körperliche, d.h. sportl. Betätigung auf 1-2 x wöchentlich beschränkt. Um im Alter noch ein Mindestmaß an Beweglichkeit zu bewahren und um einer <u>Arthrose im linken Hüftgelenk entgegenwirken</u> zu können, habe ich die mir als besonders geeignet erscheinende Feldenkrais-Methode erwählt. | | | | | |
| 43 | vgl. S. 3, erste Frage – dto. habe ich mir <u>Linderung für Rücken- und Halswirbelschmerzen versprochen</u> | | | | | |
| 47 | 1. Bedürfnis mich und meinen Körper kennenzu lernen 2. weil die Stunde ausgesprochen angenehm + wohltuend für mich ist. 3. um meine <u>muskulären Verspannungen ab zu bauen</u> . 4. meine Haltung + Bewegung für den Alltag + den Tanzunterricht besser zu koordinieren. | muskulären Verspannungen ab zu bauen | | | | |
| 55 | Ich hatte mit Schwindelgefühl zu tun, was von der Verspannung des Nacken und Schulterbereiches herrührte. Daraufhin begann ich mit Feldenkrais und mein Zustand hat sich entscheidend gebessert. Bei durchaus immer wieder auftretenden Verspannungen hilft jetzt meist eine Feldenkraisübungsstunde, besonders gut eine Einzelstunde | | | | | |
| 57 | –häufige starke Gelenkschmerzen - Gefühl von "Fehlbewegungen", "Fehlhaltungen" | | | | | |
| 60 | In der Hoffnung, Beweglichkeit zu behalten, eventuell Knieschmerzen i. rechten Knie zu verlieren. | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|--|---|--|---------------|--------|---------------------|
| 61 | Verspannungen im Nackenbereich + damit im Zushang häufiger auftretende Kopfschmerzen – Schmerzen in der linken Hüfte | | | | | |
| 62 64 65 66 68 69 70 71 73 74 77 81 82 83 84 85 88 | Um körperliche Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern; um Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern ich werde 1x die Woche in einen Prozess geschickt, der mich entspannt, ruhig macht, wo ich mich mit mir selbst beschäftige. Meine Auszeit. Daneben bessern sich meine Rückenschmerzen Es entspannt mich tief. Es trainiert mein Hirn. Es hilft mir, Schmerzen nachhaltig abzustellen. Ich habe gelernt, auf mich zu achten und nicht ehrgeizig zu sein. Probleme im Halswirbel- und Schulterbereich; Ständig Schmerzen bis hin zum Einschlafen der linken Hand bei Tätigkeiten Verspannungsprobleme wegen degenerativer WS-Erkrankung mit chronischen Schmerzen nach Bandscheiben-OP und Zustand nach Hüft-TEP Rückenschmerzen, schlechte Haltung Zur Erhaltung meiner Beweglichkeit, zur Schmerzlinderung, zur Vermeidung von Gleichgewichtsstörungen Anfangen habe ich mit Feldenkrais da ich unter Tinnitus und Luftknappheit litt (beides psychosomatisch). Jetzt ist der Grund, dass ich ein besseres Gespür für mich selbst entwickle, wenn ich 1x wöchentlich übe orthopädische u. internistische Probleme Verlangsamung des Alltags (Entschleunigung der Bewegungen), Entspannung, Rückenschmerzen Ich habe eine vorwiegend sitzende Tätigkeit in einem hektischen Büro mit viele Lärm + Streß. Die daraus resultierenden Beschwerden (Rücken, Knie, HWS, LWS) lassen sich in der Feldenkrais-Gruppe gut mildern. Man kann abschalten, zu sich finden, Körpergefühl entwickeln, entspannen. Da ich Probleme im unteren Wirbelsäulen-Bereich (Lendenwirbel) habe, suchte ich nach einer "sanften" Methode, mit diesen Beschwerden umgehen zu können bzw. sie evtl. auch zu beseitigen. Es tut mir kurz- und langfristig gut (körperliches & seelisches Wohlbefinden), es macht (meistens) Spaß, ich erweitere meine Bewegungsmöglichkeiten, erhalte meine Schmerzfreiheit. habe chronische Rückenschmerzen, Knieprobleme und andere Beschwerden durch Haltungsschäden - durch Verdrängung von Warnsignalen des Körpers und schlechte Körperwahrnehmung schränke ich mich in meiner Lebensqualität ein. weil ich schon seit Jahren auf der Suche bin nach einer Form der Bewegung, die Seelisches und Körperliches vereint un dich seit ca. 15 Jahren anhaltende bzw. wiederkehrende Schmerzen im Schulterblattmuskel rechts habe, auf die sich entspannende Übung günstig auswirkt. Bandscheibenvorfall m. OP als ich 15 war, von da ab immer wieder Probleme mit dem Rücken | | Körperliche Beschwerden Schmerzreduktion, Linderung | | | |
| 4 5 13 | Weil ich Lust habe <u>jede Stunde etwas Neues über die Zusammenhänge in meinem Körper zu lernen</u> . Weil diese Form des Lernen mir Spaß macht und echte Zufriedenheit gibt und mich außerdem beruhigt und sehr entspannt. es interessiert mich – was nun bei mir passiert – durch das damit beschäftigten Verbesserung meine Rücken- und Schulterprobleme- Wahrnehmung meines Körperbildes – <u>Faszination der "Feinstofflichkeit" der Bewegungen</u> – berufliches Interesse | Neues über die Zusammenhänge in meinem Körper zu lernen | Körperzusammenhänge | Lernen | 9 | 4,92% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|---------------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 23 | Es tut mir gut. Ich bin jedes Mal überrascht, dass ich <u>wieder Neues erfahren</u> haben und wie viel leichter [nicht lesbar] gestimmt ich nach Hause gehe. | wieder Neues erfahren | neues über Körperzusammenhänge lernen | | | |
| 41 | Ich möchte meine Beweglichkeit erhalten. Dadurch, dass ich Spannung loslasse wirkt F. auf mich entspannend. <u>Falsche Bewegungsmuster werden aufgelöst. Ich werde wachsam und spüre meinen Körper besser (auch ohne Schmerzen)</u> | | | | | |
| 44 | <u>Erweiterung des Bewegungsrepertoire</u> | | | | | |
| 46 | Ich schätze das Angeleitet-werden in der Gruppe, das sich zentrieren auf den eigenen Körper u. seine Empfindungen; das <u>innere Forschen nach körperlichen Zusammenhängen u. Verbindungen.</u> | | | | | |
| 47 | 1. <u>Bedürfnis mich und meinen Körper kennenzu lernen</u> 2. weil die Stunde ausgesprochen angenehm + wohltuend für mich ist. 3. um meine muskulären Verspannungen ab zu bauen. 4. meine Haltung + Bewegung für den Alltag + den Tanzunterricht besser zu koordinieren. | Bedürfnis mich und meinen Körper kennenzu lernen | | | | |
| 58 | Es tut mir sehr gut. Ich komme zu mir. Es stärkt mein Selbstbewusstsein. Ich lerne jedes Mal mehr über meinen Körper und das hilft mir in meinem Beruf. | | | | | |
| 72 | Bessere Körperwahrnehmung, damit Lernen die eigenen Kräfte besser einzuschätzen; besser Entspannen; gutes Körpergefühl; Krankheitssymptome differenzierter wahrnehmen, gezieltere Behandlung einfordern "sich selbst fühlen" | | | | | |
| 76 | um mich besser kennen zu lernen , um Stereotypen meines Bewegungsablaufs zu ermitteln, um zu lernen, "weniger" als "mehr" zu akzeptieren | | | | | |
| 33 | Um neue andere Bewegungsstudien kennen + spüren zu lernen | | Neugier/ Interesse | | 8 | 4,37% |
| 42 | Nach vielen anderen Bewegungsformen (auch Tanz) <u>neue Erfahrungen zu sammeln.</u> | neue Erfahrungen zu sammeln. | | | | |
| 50 | – intensives Interesse mich mit Feldenkrais auseinanderzusetzen - Zeitpunkt (morgens v.d. Arbeit); Wohnortnähe - sehr gute Dozentin => so bin ich in diese Gruppe gekommen | | | | | |
| 59 | Die Beobachtung meiner Selbst und meines Körpers und dessen Verhalten sind mir neu- und interessieren mich sehr. In der ersten ATM lag ich da und fühlte mich wohl, wollte das lernen. | | | | | |
| 67 | –möchte ausprobieren, ob mir diese Methode hilft – möchte aktiv etwas für meine Gesundheit tun – um etwas neues (für mich) auszuprobieren (Neugier) | | | | | |
| 75 | weil es Spaß macht und gut tut ! weil ich Interesse an Körperarbeit habe und mich darüber auch emotional und geistig weiterentwickle | | | | | |
| 6 | Ich fühle mich wohl durch die sanften Bewegungen. Das <u>Gehirn wird gefordert</u> , aufpassen welchen Arm oder Bein man in Bewegung setzt. | Gehirn wird gefordert | Gehirmtätigkeit | | 4 | 2,19% |
| 7 | Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – <u>Steigerung der Konzentrationsfähigkeit</u> – Verbesserung des Körpergefühls, Stabilität, - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den Kontakt mit mir zu finden | Steigerung der Konzentrationsfähigkeit | Konzentrationsfähigkeit | | | |
| 32 | Starke Rücken-LWS-Syndrom-schmerzen zwangen mich auf anderen Wegen als den schulmedizinischen Hilfe zu suchen. Außerdem fasziniert mich die Langsamkeit u. Intensität, die <u>absolute Konzentration</u> und Feinfühligkeit kleinster Bewegungsabläufe mit großer Wirkung | absolute Konzentration | | | | |
| 65 | Es entspannt mich tief. Es trainiert mein Hirn. Es hilft mir, Schmerzen nachhaltig abzustellen. Ich habe gelernt, auf mich zu achten und nicht ehrgeizig zu sein. | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|-----------------------|--------|---------------------|
| 7 10 11 12 30 75 83 | <p><u>Spaß</u>, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Verbesserung des Körpergefühls, Stabilität, - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den Kontakt mit mir zu finden</p> <p>Ich komme innerlich zur Ruhe, indem ich die Bewegungen ausführe und dem Dozenten zuhöre. Es macht mir auch <u>Spaß</u>, ungewöhnliche Bewegungsabläufe zu machen.</p> <p>Ich wollte unter Anleitung Übungen anwenden. Es macht mir <u>Spaß</u> und macht mich beweglicher. Außerdem macht es auch in der Gruppe Spaß. Zuhause habe ich ein Trimmrad, aber der Feldenkrais spricht alle Muskeln an.</p> <p>für eine so intensive Entspannung gibt es keine Begründung: einmalig effektiv – weil es <u>Spaß</u> macht</p> <p>Die Feldenkrais-Methode war mir aus Literatur und vom Hörensagen bekannt. Ich war neugierig. <u>Ich bewege mich gern</u>. Die Berührungspunkte als Ärztin und meinem speziellen Interesse an Neurologie und Physiologie sind gross. Ich habe eine sehr gute Lehrerin, die Feldenkrais noch persönlich kannte.</p> <p>weil es <u>Spaß macht</u> und gut tut ! weil ich Interesse an Körperarbeit habe und mich darüber auch emotional und geistig weiterentwickle</p> <p>Es tut mir kurz- und langfristig gut (körperliches & seelisches Wohlbefinden), es <u>macht (meistens) Spaß</u>, ich erweitere meine Bewegungsmöglichkeiten, erhalte meine Schmerzfreiheit.</p> | Spaß | Spaß | | 6 | 3,28% |
| 7 18 31 36 67 | <p>Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Verbesserung des Körpergefühls, Stabilität, - <u>Verbesserung des Gesundheitszustandes</u>, - den Kontakt mit mir zu finden</p> <p>weil es mir gut tut und ich <u>weniger Schmerzmittel</u> nehmen muß</p> <p><u>Vorbeugende</u> Übungen für Rücken + bewußte Bewegungen</p> <p>Zum Erhalt von körperlicher Beweglichkeit. <u>Zum Erhalt von körperlicher Gesundheit</u>. Zur Erlangung von Körperbewußtsein. Zur Entspannung</p> <p>–möchte ausprobieren, ob mir diese Methode hilft – möchte <u>aktiv etwas für meine Gesundheit</u> tun – um etwas neues (für mich) auszuprobieren (Neugier)</p> | <p>Verbesserung des Gesundheitszustandes</p> <p>weniger Schmerzmittel vorbeugend</p> <p>Erhalt körperlicher Gesundheit</p> <p>aktiv etwas für meine Gesundheit tun</p> | | Gesundheit/Prävention | 4 | 2,19% |
| 7 58 64 65 73 | <p>Spaß, Freude und Genuß an den Übungen – Verbesserung der Beweglichkeit – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Verbesserung des Körpergefühls, Stabilität, - Verbesserung des Gesundheitszustandes, - den <u>Kontakt mit mir zu finden</u></p> <p>Es tut mir sehr gut. Ich komme zu mir. Es stärkt mein Selbstbewusstsein. Ich lerne jedes Mal mehr über meinen Körper und das hilft mir in meinem Beruf.</p> <p>ich werde 1x die Woche in einen Prozess geschickt, der mich entspannt, ruhig macht, wo ich mich mit mir selbst beschäftige. Meine Auszeit. Daneben bessern sich meine Rückenschmerzen</p> <p>Es entspannt mich tief. Es trainiert mein Hirn. Es hilft mir, Schmerzen nachhaltig abzustellen. Ich habe gelernt, auf mich zu achten und nicht ehrgeizig zu sein.</p> <p>Angefangen habe ich mit Feldenkrais da ich unter Tinnitus und Luftknappheit litt (beides psychosomatisch). Jetzt ist der Grund, dass ich ein besseres Gespür für mich selbst entwickle, wenn ich 1x wöchentlich übe</p> | Kontakt mit mir finden | Selbstfindung, Selbstbewußtsein | | 10 | 5,46% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|------------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 75 | weil es Spaß macht und gut tut ! weil ich Interesse an Körperarbeit habe und mich darüber auch emotional und geistig weiterentwickle | | Selbstfindung, Selbstbewußtsein | | | |
| 76 | um mich besser kennen zu lernen , um Stereotypen meines Bewegungsablaufs zu ermitteln, um zu lernen, "weniger" als "mehr" zu akzeptieren | | | | | |
| 80 | zuerst, weil es mich gut entspannt, danach (ca. 1 Jahr später) weil es mich selbstbewusster gemacht hat und meine Haltung besser ist | | | | | |
| 81 | Ich habe eine vorwiegend sitzende Tätigkeit in einem hektischen Büro mit viele Lärm + Streß. Die daraus resultierenden Beschwerden (Rücken, Knie, HWS, LWS) lassen sich in der Feldenkrais-Gruppe gut mildern. Man kann abschalten, zu sich finden, Körpergefühl entwickeln, entspannen. | | | | | |
| 92 | | | | | | |
| 8 | Seelische Probleme durch den Tod des Partners und teilweise Überforderung durch Beruf und Pflege der Mutter | Seelische Probleme, Überforderung innere Unruhe, nervös und traurig | persönliche Probleme | | 2 | 1,09% |
| 17 | Ich habe an Migräne schon als Kind gelitten. Berufsbedingt hatte ich auch im Rücken u. Schulterbereich Schmerzen. Oft hatte ich auch eine <u>innere Unruhe, war nervös und traurig.</u> | | | | | |
| 11 | Ich wollte <u>unter Anleitung</u> Übungen anwenden. Es macht mir Spaß und macht mich beweglicher. Außerdem macht es auch in der Gruppe Spaß. Zuhause habe ich ein Trimmrad, aber der Feldenkrais spricht alle Muskeln an. | unter Anleitung | Gruppe/Anleitung | | 7 | 3,83% |
| 30 | Die Feldenkrais-Methode war mir aus Literatur und vom Hörensagen bekannt. Ich war neugierig. Ich bewege mich gern. Die Berührungspunkte als Ärztin und meinem speziellen Interesse an Neurologie und Physiologie sind gross. Ich habe eine <u>sehr gute Lehrerin</u> , die Feldenkrais noch persönlich kannte. | sehr gute Lehrerin | | | | |
| 34 | Mir gefällt die Methode. <u>Mir gefällt die Leiterin</u> . Es tut mir gut. | | | | | |
| 45 | Weil meine F-Kraislehrerin eine beeindruckende Persönlichkeit, Tänzerin, Journalistin + Frau ist. Sie heißt Irene Sieben. Ich hab andere Lehrerinnen erlebt, die mich nicht so motivieren würden. (Nur vertretungsweise). | F-Kraislehrerin eine beeindruckende Persönlichkeit | | | | |
| 46 | Ich schätze das <u>Angeleitet-werden in der Gruppe</u> , das sich zentrieren auf den eigenen Körper u. seine Empfindungen; das innere Forschen nach körperlichen Zusammenhängen u. Verbindungen. | Angeleitet-werden in der Gruppe | | | | |
| 50 | – intensives Interesse mich mit Feldenkrais auseinanderzusetzen - Zeitpunkt (morgens v.d. Arbeit); Wohnortnähe - <u>sehr gute Dozentin</u> => so bin ich in diese Gruppe gekommen | | | | | |
| 52 | <u>Ruhige, entspannte Atmosphäre, Geborgenheit</u> , kleinste Bewegungen ohne Schmerzen, dennoch große Wirkung | | | | | |
| 86 | Erfahrungsaustausch ist in der Gruppe möglich. Andere Übungen werden aufgrund unterschiedlicher Anforderungen der Teilnehmer kennengelernt. | | | | | |
| 13 | Verbesserung meine Rücken- und Schulterprobleme- Wahrnehmung meines Körperbildes – Faszination der "Feinstofflichkeit" der Bewegungen – <u>berufliches Interesse</u> | | Berufliches Interesse | | 2 | 1,09% |
| 29 | Um meine Beweglichkeit zu erhalten, um mehr Beweglichkeit im körperlichen und seelischen Bereich zu finden, weil ich die Lektionen als sehr wohltuend empfinde | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-------------|---|--|-----------------------|---------------|--------|---------------------|
| 30 | Die Feldenkrais-Methode war mir aus Literatur und vom Hörensagen bekannt. Ich war neugierig. Ich bewege mich gern. Die <u>Berührungspunkte als Ärztin</u> und meinem speziellen Interesse an Neurologie und Physiologie sind gross. Ich habe eine sehr gute Lehrerin, die Feldenkrais noch persönlich kannte. | | Berufliches Interesse | | | |
| 11 | Ich wollte unter Anleitung Übungen anwenden. Es macht mir Spaß und macht mich beweglicher. Außerdem macht es auch in der Gruppe Spaß. Zuhause habe ich ein Trimmrad, aber der Feldenkrais <u>spricht alle Muskeln an</u> . | spricht alle Muskeln an | Ganzheitlichkeit | | 2 | 1,09% |
| 19 | Weil ich dadurch keine Schmerzen mehr im Lendenwirbelbereich habe, und ich es als sehr entspannend und teilweise als meditativ empfinde. Bei den meisten Übungen fast immer <u>der ganze Körper angesprochen</u> wird. | der ganze Körper angesprochen | | | | |
| 48 | Da die <u>körperliche Belastung bei Jazz-dance, rythm. Gymnastik oft nicht mehr zu leisten war</u> – orthopädische Bewegung in verschiedener Art aber zu langweilig und geistig stupide. | körperliche Belastung bei Jazz-dance, rythm. Gymnastik oft nicht mehr zu leisten war | Alternative | | 6 | 3,28% |
| 49 | <u>ein bisschen Sport ist wichtig, und von Aerobic und Hauruck-Sport halte ich nichts mehr</u> . | | | | | |
| 51 | Auf der Suche nach Ersatz für Gymnastik, die ich nach einer Fußoperation nicht mehr durchführen kann und dringend benötigt | | | | | |
| 82 | Da ich Probleme im unteren Wirbelsäulen-Bereich (Lendenwirbel) habe, suchte ich nach einer "sanften" Methode, mit diesen Beschwerden umgehen zu können bzw. sie evtl. auch zu beseitigen. | | | | | |
| 85 | weil ich schon seit Jahren auf der Suche bin nach einer Form der Bewegung, die Seelisches und Körperliches vereint und dich seit ca. 15 Jahren anhaltende bzw. wiederkehrende Schmerzen im Schulterblattmuskel rechts habe, auf die sich entspannende Übung günstig auswirkt. | | | | | |
| 89 | Nach dem Physiotherapeutische-Methoden nur bedingt Erfolg hatten, hat meine Ärztin mir geraten, mir eine Gruppe zu suchen. Sie hält es für eine Methode meine Beweglichkeit zu erhalten, bzw. zurückzuerlangen. | | | | | |
| 15,16,20,78 | [keine Antwort] | [Keine Antwort] | [Keine Antwort] | | 4 | 2,19% |

Gesamtzahl/Prozent 183 100,00%

Tabelle B-3 Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|---|---|---|--------------|--------|---------------------|
| 1 5 8 10 20 26 34 57 61 64 72 73 81 85 | In erster Linie <u>Entspannung</u> und Haltungsverbesserung. <u>Entspannung + etwas Gelassenheit</u> Ich hoffe durch die Feldenkrais-Methode zu <u>innerer Ruhe</u> und mehr Selbstbewußtsein zu gelangen, Ängste und Unsicherheit zu überwinden. Größere Beweglichkeit, Entspannung, Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit nach dem Kurs, Geschmeidigkeit <u>Entspannung</u> , Beweglichkeit Bessere Integration, <u>Balance</u> , <u>Entspannung</u> , Beweglichkeit, körperliches Selbstbewußtsein, vegetative Entkrampfung mehr Beweglichkeit, <u>Entspannung</u> –Schmerzlinderung – besseres Körpergefühl - <u>Entspannung</u> – "bewusstere Bewegungsabläufe" Linderung der Schmerzen durch alternative Bewegungsabläufe – <u>Entspannung</u> <u>Entspannung</u> , weniger Rückenprobleme – mich selbst besser spüren gutes Körpergefühl <u>Entspannung</u> Krankheitsvorbeugung/Gesundheitsvorsorge <u>Entspannung</u> , seelische Ausgeglichenheit, auflösen von Konzepten und Gewohnheiten auf körperl. + seelischer Ebene Körpergefühl entwickeln, <u>entspannen</u> , Bewegungen erlernen bzw. erforschen, Schwachpunkte erkennen, Schwächen lernen Ein besseres Verständnis für Körperzusammenhänge, <u>Entspannung</u> , Reduzierung von Schulterblattmuskel-Probleme | Entspannung innerer Ruhe Balance | Entspannung | 14 | 8,09% |
| 2 9 10 11 22 39 47 53 59 73 | <u>Wohlbefinden</u> das ich <u>mich wohler fühle</u> und besser durchatmen kann Größere Beweglichkeit, Entspannung, Gefühl der Ruhe und <u>Ausgeglichenheit nach dem Kurs</u> , Geschmeidigkeit <u>Mehr Wohlbefinden, was ich immer nach den Übungen auch erlebe</u> <u>Wohlbefinden, Leichtigkeit</u> , Ökonomie, Gesundheit es tut mir einfach rundum gut 1. Verfeinerung der Körperwahrnehmung und damit allgemein der Selbst- und Fremdwahrnehmung. 2. Besserung von Bewegungseinschränkungen 3. Bessere Koordination 4. <u>Wohlgefühl</u> <u>Ausgeglichenheit</u> , Bewußtheit, Aufmerksamkeit für meinen Körper Verbesserte Bewegungsabläufe und dadurch <u>größeres Wohlbefinden</u> . Entspannung, <u>seelische Ausgeglichenheit</u> , auflösen von Konzepten und Gewohnheiten auf körperl. + seelischer Ebene | Wohlbefinden sich wohler fühlen Ausgeglichenheit nach dem Kurs Leichtigkeit es tut mir einfach rundum gut Wohlgefühl | Wohlbefinden | 14 | 8,09% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|--|--|--|--------|---------------------|
| 74 80 82 90 | Besserung der Probleme und <u>allgem. Verbesserung des Wohlbefindens</u> über Veränderung von Atem u. Körperhaltung kann man überall, z.B. beim Schwimmen anwenden. Spaß, <u>allgemeines Wohlbefinden</u> , gibt Halt in mir selbst – weniger Beschwerden (siehe oben) - mehr <u>Ausgeglichenheit</u> - mehr Bewusstsein über Bewegungsabläufe im Körper <u>Wohlbefinden</u> | allgem. Verbesserung des Wohlbefindens | | | |
| 6 7 10 12 13 19 20 22 25 26 27 33 34 38 40 41 44 46 47 49 50 | Das ich auch noch im Alter mich <u>gut bewegen</u> kann (schmerzfrei) <u>Erhalt von Beweglichkeit</u> , körperlicher und geistiger Gesundheit – einen Weg gegen die MS zu bestehen. <u>Größere Beweglichkeit</u> , Entspannung, Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit nach dem Kurs, Geschmeidigkeit <u>langfristige Beweglichkeit</u> – ausgeglichene bewußte Bewegungen <u>Verbesserung der Beweglichkeit</u> und ein ganzheitliches Bewegen (Handeln) Weiterhin Schmerzfreiheit- bessere Wahrnehmung im körperlichen Bereich. Zur Vorbeugung – <u>damit man beweglicher bleibt</u> . Entspannung, <u>Beweglichkeit</u> Wohlbefinden, <u>Leichtigkeit</u> , Ökonomie, Gesundheit Bessere + schmerzfreie <u>Beweglichkeit</u> , Anleitung zur Selbsthilfe Bessere Integration, Balance, Entspannung, <u>Beweglichkeit</u> , körperliches Selbstbewußtsein, vegetative Entkrampfung <u>Das ich beweglich bleibe</u> <u>Dynamische Beweglichkeit</u> <u>mehr Beweglichkeit</u> , Entspannung <u>mehr Beweglichkeit</u> , Schmerzlinderung <u>Stabilisierung und Weiterentwicklung meiner Beweglichkeit</u> , Bewusstseinerweiterung für die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen einer anderen, mir noch nicht bekannten Art. Bewußtsein für den Körper; <u>Klarere Bewegungsmuster</u> ; Auflösung von Verspannungen; Ich glaube, dass Körper, Geist u. Seele eine Einheit bilden . wenn ich für den Körper etwas tue, tue ich es für Geist u. Seele auch. – Mehr Bewußtheit für meinen Körper, - <u>Beweglichkeit</u> <u>Erhaltung u. Verbesserung der Beweglichkeit</u> ; Verbesserung der körperlichen Wahrnehmung 1. Verfeinerung der Körperwahrnehmung und damit allgemein der Selbst- und Fremdwahrnehmung. 2. <u>Besserung von Bewegungs einschränkungen</u> 3. Bessere Koordination 4. Wohlgefühl <u>allgemeine körperliche Beweglichkeit</u> umfassendere Wahrnehmung von Bewegungsmöglichkeiten,- ablaufen und die Tatsache, daß man mit <u>zunehmendem Alter die Bewegungsqualität verbessern kann</u> - ideale Ergänzung zu meinem Beruf (Bereich Kindesentwicklung) | gut bewegen Erhalt von Beweglichkeit Größere Beweglichkeit, langfristige Beweglichkeit Verbesserung der Beweglichkeit Leichtigkeit Dynamische Beweglichkeit Klarere Bewegungsmuster mit zunehmendem Alter die Bewegungsqualität verbessern | Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit | 33 | 19,08% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-----------------------|--------|---------------------|
| 51 | <u>Erhaltung meiner eingeschränkten Bewegungsfähigkeit</u> | | | | |
| 54 | Ich hoffe, dadurch den körperlichen Alterungsprozess meines <u>Bewegungsapparates</u> verzögern zu können | | | | |
| 56 | Deutlicheres Körperbewusstsein + <u>Beweglichkeit</u> | | | | |
| 59 | <u>Verbesserte Bewegungsabläufe</u> und dadurch größeres Wohlbefinden. | | | | |
| 66 | Ohne Schmerzen zu leben und dieses ohne Medikamente zu erreichen; <u>bewegungsfreier zu werden</u> ; Körper bewusster zu erleben | bewegungsfreier zu werden | | | |
| 68 | <u>Änderung der bisherigen Bewegungsabläufe</u> u. damit Vermeidung heftiger Verspannungen, Lösung von Blockierungen | Änderung der bisherigen Bewegungsabläufe | | | |
| 69 | durch Training von Körperfunktionen zu besserer, <u>schmerzfreier</u> Haltung und <u>Bewegung</u> zu kommen! | | | | |
| 71 | <u>Eine ausgeglichene Beweglichkeit</u> , einen ausgewogeneren Gang | | | | |
| 75 | bewusstere Körperwahrnehmung und <u>Koordination von Bewegung</u> | | | | |
| 84 | –bessere Körperwahrnehmung - Erlernen von alternativen Bewegungsmustern - <u>bessere Beweglichkeit</u> , besonders beim älter werden | | | | |
| 86 | Verbesserung der Körperhaltung <u>Beweglichkeit zu erhalten</u> . | | | | |
| 88 | Die F-Methode hat mir geholfen meine Rückenprobleme in Griff zu bekommen. Gleiches erhoffe ich mir bei den neu aufgetretene Knieproblemen. Desweiteren erhoffe ich mir eine gewisse <u>Gelenkigkeit</u> bis ins hohe Alter | Gelenkigkeit | | | |
| 89 | Weniger Verspannungen, <u>mehr Beweglichkeit</u> , weniger Schmerz | | | | |
| 14 | Aufrichtung, <u>Bewußtsein durch Bewegung</u> | Bewußtsein durch Bewegung | Bewußtheit / Erlernen | 21 | 12,14% |
| 16 | mich <u>bewußt zu bewegen</u> | bewußt zu bewegen | | | |
| 18 | Mehr <u>Bewußtheit in der Bewegung</u> , Schmerzfreiheit | | | | |
| 30 | Jede Feldenkrais-Stunde ist ein Erlebnis. Die Gruppe und ich <u>lernen und entdecken Dinge</u> , die im Laufe des Lebens in Vergessenheit gerieten. | lernen und entdecken Dinge | | | |
| 32 | Langfristig immer mehr <u>Bewußtheit für Bewegungsabläufe</u> ; innehalten und wahrnehmen was tue ich da und wie tue ich es und gibt es einfachere, leichtere Möglichkeiten. | Bewußtheit für Bewegungsabläufe | | | |
| 40 | Stabilisierung und Weiterentwicklung meiner Beweglichkeit, <u>Bewusstseinsweiterung für die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen</u> einer anderen, mir noch nicht bekannten Art. | | | | |
| 41 | Bewußtsein für den Körper; Klarere Bewegungsmuster; Auflösung von Verspannungen; Ich glaube, dass Körper, Geist u. Seele eine Einheit bilden . wenn ich für den Körper etwas tue, tue ich es für Geist u. Seele auch. | Bewußtsein für den Körper | | | |
| 42 | <u>Bewußtmachg. von Bewegungszusammenhängen während d. Bewegg</u> | | | | |
| 44 | – Mehr <u>Bewußtheit für meinen Körper</u> , - Beweglichkeit | | | | |
| 48 | Einen hochinteressanten Spaziergang (?) auf meine Art in mir <u>immer wieder neue zu erfühlende + bewegende Bereiche</u> | immer wieder neue zu erfühlende + bewegende Bereiche | | | |
| 53 | Ausgeglichenheit, <u>Bewußtheit, Aufmerksamkeit für meinen Körper</u> | Bewußtheit, Aufmerksamkeit für meinen Körper | | | |
| 56 | Deutlicheres <u>Körperbewusstsein</u> + Beweglichkeit | Körperbewusstsein | | | |
| 57 | –Schmerzlinderung – besseres Körpergefühl -Entspannung – " <u>bewusstere</u> " <u>Bewegungsabläufe</u> | | | | |
| 66 | Ohne Schmerzen zu leben und dieses ohne Medikamente zu erreichen; <u>bewegungsfreier zu werden</u> ; <u>Körper bewusster zu erleben</u> | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|-------------------------------|--------|---------------------|
| 67 | Habe keine allzu hohen Erwartungen, aber die Hoffnung, meine Beschwerden in den Griff zu kriegen – ein besseres Körpergefühl, <u>bewusste Bewegungsabläufe</u> | | Bewußtheit / Erlernen | | |
| 73 | Entspannung, seelische Ausgeglichenheit, <u>auflösen von Konzepten und Gewohnheiten auf körperl. + seelischer Ebene</u> | auflösen von Konzepten und Gewohnheiten auf körperl. + seelischer Ebene | | | |
| 75 | <u>bewusstere Körperwahrnehmung</u> und Koordination von Bewegung | | | | |
| 81 | <u>Körpergefühl entwickeln</u> , entspannen, Bewegungen erlernen bzw. erforschen, Schwachpunkte erkennen, Schwächen lernen | | | | |
| 82 | – weniger Beschwerden (siehe oben) - mehr Ausgeglichenheit - <u>mehr Bewusstsein über Bewegungsabläufe im Körper</u> | | | | |
| 84 | –bessere Körperwahrnehmung - <u>Erlernen von alternativen Bewegungsmustern</u> - bessere Beweglichkeit, besonders beim älter werden | | | | |
| 92 | Mehr über mich selbst in der Bewegung sowie auch in meinem Tun und Handeln zu wissen. | | | | |
| 19 | Weiterhin Schmerzfreiheit- <u>bessere Wahrnehmung im körperlichen Bereich</u> . Zur Vorbeugung – damit man beweglicher bleibt. | bessere Wahrnehmung im körperlichen Bereich. | Körperwahrnehmung, -gefühl | 17 | 9,83% |
| 23 | Freude an Bewegung und mehr Sensibilität für den eigenen Körper | Sensibilität für den eigenen Körper | Körperliches Selbstbewußtsein | | |
| 26 | Bessere Integration, Balance, Entspannung, Beweglichkeit, <u>körperliches Selbstbewußtsein</u> , vegetative Entkrampfung | körperliches Selbstbewußtsein | | | |
| 29 | Die Feldenkrais-Methode führt zu <u>ganzheitlichem Körperbewusstsein</u> | ganzheitliches, größeres Körperbewußtsein | | | |
| 31 | Biegsame Wirbelsäule; weicher Brustkorb, <u>Konzentration auf richtige Bewegungsabläufe</u> | Konzentration auf richtige Bewegungsabläufe | | | |
| 46 | Erhaltung u. Verbesserung der Beweglichkeit; <u>Verbesserung der körperlichen Wahrnehmung</u> | | | | |
| 47 | 1. Verfeinerung der Körperwahrnehmung und damit allgemein der Selbst- und Fremdwahrnehmung. 2. Besserung von Bewegungseinschränkungen 3. Bessere Koordination 4. Wohlgefühl | | | | |
| 50 | <u>umfassendere Wahrnehmung von Bewegungsmöglichkeiten</u> , - ablaufen und die Tatsache, daß man mit zunehmendem Alter die Bewegungsqualität verbessern kann - ideale Ergänzung zu meinem Beruf (Bereich Kindesentwicklung) | Wahrnehmung von Bewegungsmöglichkeiten,- ablaufen | | | |
| 52 | Ein <u>größeres Körperbewusstsein</u> ; Selbsthilfe bei Schmerzattacken; eine bessere Körperhaltung | größeres Körperbewusstsein; | | | |
| 57 | –Schmerzlinderung – besseres Körpergefühl -Entspannung – "bewusstere Bewegungsabläufe | besseres Körpergefühl | | | |
| 60 | <u>Selbstbesinnung auf Körper u. Körperfunktionen</u> | Selbstbesinnung auf Körper u. Körperfunktionen | | | |
| 64 | Entspannung, weniger Rückenprobleme – mich selbst <u>besser spüren</u> | besser spüren | | | |
| 67 | Habe keine allzu hohen Erwartungen, aber die Hoffnung, meine Beschwerden in den Griff zu kriegen – ein <u>besseres Körpergefühl</u> , bewusste Bewegungsabläufe | besseres Körpergefühl | | | |
| 72 | <u>gutes Körpergefühl</u> Entspannung Krankheitsvorbeugung/Gesundheitsvorsorge | gutes Körpergefühl | | | |
| 81 | <u>Körpergefühl entwickeln</u> , entspannen, Bewegungen erlernen bzw. erforschen, Schwachpunkte erkennen, Schwächen lernen | Bewegungen erlernen bzw. erforschen, | | | |
| 84 | –bessere Körperwahrnehmung - Erlernen von alternativen Bewegungsmustern - bessere Beweglichkeit, besonders beim älter werden | bessere Körperwahrnehmung | | | |
| 85 | Ein besseres Verständnis für Körperzusammenhänge, Entspannung , Reduzierung con Schulterblattmuskel-Probleme | Verständnis für Körperzusammenhänge | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|---|---|---|--------|---------------------|
| 8 58 76 80 83 | Ich hoffe durch die Feldenkrais-Methode zu innerer Ruhe und <u>mehr Selbstbewußtsein zu gelangen</u> . Ängste und Unsicherheit zu überwinden. <u>Eine selbstbewusste und organische physische und innere Haltung zum Leben</u> <u>Stärkung der Seelenkräfte</u> kann man überall, z.B. beim Schwimmen anwenden. Spaß, allgemeines Wohlbefinden, <u>gibt Halt in mir selbst</u> Zuversicht, dass ich <u>mit jeder Herausforderung umgehen</u> kann, insbes. Schmerzen, d.h. Sicherheit. Daraus heraus Flexibilität, weniger Stagnation, mehr Änderungsmöglichkeiten. Entdeckungen. | mehr Selbstbewußtsein selbstbewußt organische physische und innere Haltung zum Leben Stärkung der Seelenkräfte gibt Halt in mir selbst mit Herausforderungen umgehen | Selbstbewußtsein | 5 | 2,89% |
| 9 26 31 35 74 | das ich mich wohler fühle und <u>besser durchatmen kann</u> Bessere Integration, Balance, Entspannung, Beweglichkeit, körperliches Selbstbewußtsein, <u>vegetative Entkrampfung</u> Biegsame Wirbelsäule; weicher Brustkorb, Konzentration auf richtige Bewegungsabläufe <u>Auswege aus eingeschliffenen Bewegungsmustern</u> Besserung der Probleme und allgem. Verbesserung des Wohlbefindens über <u>Veränderung von Atem</u> u. Körperhaltung | besser durchatmen vegetative Entkrampfung Biegsame Wirbelsäule; weicher Brustkorb Auswege aus eingeschliffenen Bewegungsmustern Veränderung von Atem | Körperfunktionen, Körperteile | 5 | 2,89% |
| 3 6 15 18 19 25 37 38 41 52 57 61 62 64 65 66 | <u>Nachlassen von Rückenschmerzen</u> Das ich auch noch im Alter mich gut bewegen kann (<u>schmerzf</u> rei) <u>weniger Schmerzen im Rückenbereich</u> Mehr Bewußtheit in der Bewegung, <u>Schmerzf</u> reiheit Weiterhin <u>Schmerzf</u> reiheit- bessere Wahrnehmung im körperlichen Bereich. Zur Vorbeugung – damit man beweglicher bleibt. Bessere + <u>schmerzf</u> reie Beweglichkeit, Anleitung zur Selbsthilfe weniger Rückenschmerzen mehr Beweglichkeit, <u>Schmerzl</u> inderung Bewußtsein für den Körper; Klarere Bewegungsmuster; <u>Auflösung von Verspannungen</u> ; Ich glaube, dass Körper, Geist u. Seele eine Einheit bilden . wenn ich für den Körper etwas tue, tue ich es für Geist u. Seele auch. Ein größeres Körperbewusstsein; <u>Selbsthilfe bei Schmerz</u> attacken; eine bessere Körperhaltung <u>-Schmerzl</u> inderung – besseres Körpergefühl -Entspannung – "bewusstere Bewegungsabläufe <u>L</u> inderung der <u>Schmerzen</u> durch alternative Bewegungsabläufe – Entspannung Durch das sanfte "Neusortieren" des Körpers so empfinde ich Feldenkrais, <u>schmerzf</u> rei zu werden Entspannung, <u>weniger Rücken</u> probleme – mich selbst besser spüren Zunächst nichts. Dann stellten sich hocherfreuliche Gesundungen ein. <u>Schmerzen verschwanden in Schulter, Leisten und Ichias</u> <u>Ohne Schmerzen zu leben</u> und dieses ohne Medikamente zu erreichen; bewegungsfreier zu werden; Körper bewusster zu erleben | Nachlassen von Rückenschmerzen schmerzfrees Beweg weniger Schmerzen im Rückenbereich Schmerzfreiheit Schmerzlinderung Auflösung von Verspannungen Selbsthilfe bei Schmerzattacken Schmerzlinderung schmerzfrei zu werden weniger Rückenprobleme Schmerzen verschwanden in Schulter, Leisten und Ichias Ohne Schmerzen zu leben | Schmerzlinderung, -reduktion Schmerzfreiheit | 27 | 15,61% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-------------------------------------|--------|---------------------|
| 67 | Habe keine allzu hohen Erwartungen, aber die Hoffnung, meine <u>Beschwerden in den Griff zu kriegen</u> – ein besseres Körpergefühl, bewusste Bewegungsabläufe | Beschwerden in den Griff kriegen | Schmerzlinderung, -reduktion | | |
| 68 | Änderung der bisherigen Bewegungsabläufe u. damit Vermeidung heftiger Verspannungen, <u>Lösung von Blockierungen</u> | Lösung von Blockierungen | | | |
| 69 | durch Training von Körperfunktionen zu besserer, <u>schmerzfreier Haltung</u> und Bewegung zu kommen! | schmerzfreier Haltung | | | |
| 70 | Verbesserung der Haltung, <u>weniger Schmerzen</u> | | | | |
| 77 | <u>weniger Rückenschmerzen</u> | | | | |
| 78 | mit wenigen sehr effektiven Bewegungen Verschleiß oder <u>Verspannung zu lösen</u> ! | | | | |
| 82 | – <u>weniger Beschwerden</u> (siehe oben) - mehr Ausgeglichenheit - mehr Bewusstsein über Bewegungsabläufe im Körper | weniger Beschwerden | | | |
| 85 | Ein besseres Verständnis für Körperzusammenhänge, Entspannung , <u>Reduzierung von Schulterblattmuskel-Probleme</u> | Reduzierung von Schulterblattmuskel-Probleme | | | |
| 87 | phys. Erleichterungen u. psych. "Stabilität" bzw. <u>Erkenntnisse über die eigenen Beschwerden</u> | Erkenntnisse über die eigenen Beschwerden | | | |
| 88 | Die F-Methode hat mir geholfen meine <u>Rückenprobleme</u> in Griff zu bekommen. Gleiches erhoffe ich mir bei den neu aufgetretene Knieproblemen. Desweiteren erhoffe ich mir eine gewisse Gelenkigkeit bis ins hohe Alter | Rückenprobleme | | | |
| 91 | <u>Besserung kontinuierlicher Rückenbeschwerden</u> | | | | |
| 23 | <u>Freude an Bewegung</u> und mehr Sensibilität für den eigenen Körper | Freude an Bewegung | Spaß, Freude | 3 | 1,73% |
| 45 | vor der 1. Lektion wußte ich gar nichts. Seit 15 Jahren habe ich <u>viel Vergnügen</u> . Effizienz, Sinn + Verstand gehören dazu. | viel Vergnügen | | | |
| 80 | kann man überall, z.B. beim Schwimmen anwenden. Spaß, allgemeines Wohlbefinden, gibt Halt in mir selbst | Spaß | | | |
| 1 | In erster Linie Entspannung und <u>Haltungsverbesserung</u> . | Haltungsverbesserung | Haltungsverbesserung | 8 | 4,62% |
| 14 | <u>Aufrichtung</u> , Bewußtsein durch Bewegung | Aufrichtung | | | |
| 52 | Ein größeres Körperbewusstsein; Selbsthilfe bei Schmerzattacken; <u>eine bessere Körperhaltung</u> | eine bessere Körperhaltung | | | |
| 69 | durch Training von Körperfunktionen zu <u>besserer</u> , schmerzfreier <u>Haltung</u> und Bewegung zu kommen! | bessere Haltung | | | |
| 70 | Verbesserung der Haltung, weniger Schmerzen | Verbesserung der Haltung, | | | |
| 71 | Eine ausgeglichene Beweglichkeit, einen <u>ausgewogeneren Gang</u> | ausgewogeneren Gang | | | |
| 74 | Besserung der Probleme und allgem. Verbesserung des Wohlbefindens <u>über Veränderung</u> von Atem u. <u>Körperhaltung</u> | über Veränderung von Körperhaltung | | | |
| 86 | <u>Verbesserung der Körperhaltung</u> Beweglichkeit zu erhalten. | Verbesserung der Körperhaltung | | | |
| 7 | Erhalt von Beweglichkeit, <u>körperlicher und geistiger Gesundheit</u> – einen Weg gegen die MS zu bestehen. | körperlicher und geistiger Gesundheit | körperliche und geistige Gesundheit | 6 | 3,47% |
| 17 | Das Erlernen, einen <u>Ausgleich für Körper und Seele</u> zu finden. | Ausgleich für Körper und Seele | | | |
| 22 | Wohlbefinden, Leichtigkeit, Ökonomie, Gesundheit | Gesundheit | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|----------------------|---|--|---------------|--------|---------------------|
| 41 55 72 | Bewußtsein für den Körper; Klarere Bewegungsmuster; Auflösung von Verspannungen; Ich glaube, dass Körper, Geist u. Seele eine Einheit bilden . wenn ich für den Körper etwas tue, tue ich es für Geist u. Seele auch. dass möglichst lange dieser positive Gesundheitszustand erhalten bleibt gutes Körpergefühl Entspannung <u>Krankheitsvorbeugung/Gesundheitsvorsorge</u> | Körper, Geist u. Seele eine Einheit bilden . wenn ich für den Körper etwas tue, tue ich es für Geist u. Seele auch. positive Gesundheitszustand erhalten Krankheitsvorbeugung/Gesundheitsvorsorge | | | |
| 24 48 81 92 | – immer wieder neue Impulse- <u>komme (bleibe) in Kontakt mit mir</u> Einen hochinteressanten <u>Spaziergang (?) auf meine Art</u> in mir immer wieder neue zu erfüllende + bewegende Bereiche Körpergefühl entwickeln, entspannen, Bewegungen erlernen bzw. erforschen, <u>Schwachpunkte erkennen, Schwächen lernen</u> <u>Mehr über mich selbst in der Bewegung sowie auch in meinem Tun und Handeln zu wissen.</u> | Komme und bleibe in Kontakt mit mir Ein hochinteressanter Spaziergang zu mir Schwachpunkte erkennen, Schwächen lernen Mehr über mich selbst in der Bewegung sowie auch in meinem Tun und Handeln zu wissen | Selbstfindung | 4 | 2,31% |
| 50 | umfassendere Wahrnehmung von Bewegungsmöglichkeiten,- ablaufen und die Tatsache, daß man mit zunehmendem Alter die Bewegungsqualität verbessern kann - ideale <u>Ergänzung zu meinem Beruf (Bereich Kindesentwicklung)</u> | Ergänzung zum Beruf (Bereich Kindesentwicklung) | Beruf | 1 | 0,58% |
| 8 87 | Ich hoffe durch die Feldenkrais-Methode zu innerer Ruhe und mehr Selbstbewußtsein zu gelangen, <u>Ängste</u> und Unsicherheit zu <u>überwinden</u> . phys. Erleichterungen u. <u>psych. "Stabilität"</u> bezw. Erkenntnisse über die eigenen Beschwerden. | Ängste überwinden psych. "Stabilität" | Angst | 2 | 1,16% |
| 24 | – <u>immer wieder neue Impulse</u> - komme (bleibe) in Kontakt mit mir | immer wieder neue Impulse | Neues | 1 | 0,58% |
| 25 | Bessere + schmerzfreie Beweglichkeit, <u>Anleitung zur Selbsthilfe</u> | Anleitung zur Selbsthilfe | Anleitung | 1 | 0,58% |
| 26 45 47 74 | <u>Bessere Integration</u> , Balance, Entspannung, Beweglichkeit, körperliches Selbstbewußtsein, vegetative Entkrampfung vor der 1. Lektion wußte ich gar nichts. Seit 15 Jahren habe ich viel Vergnügen. <u>Effizienz, Sinn + Verstand</u> gehören dazu. 1. Verfeinerung der Körperwahrnehmung und damit allgemein der Selbst- und Fremdwahrnehmung. 2. Besserung von Bewegungseinschränkungen 3. Bessere Koordination 4. Wohlgefühl Besserung der Probleme und allgem. Verbesserung des Wohlbefindens über Veränderung von Atem u. Körperhaltung | Bessere Integration Effizienz, Sinn + Verstand Besserung von Bewegungseinschränkungen Besserung der Probleme | Sonstiges | 4 | 2,31% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|---------------------------------|---|-----------------|--------------------|--------|---------------------|
| 79 | ? | | [keine Antwort] | 1 | 0,58% |
| 4 21 28 36 43 63 | s.o. siehe vorher s. vorherige Frage wie vor vgl. letzte Frage plus der dazugehörige Antwort siehe letzten Punkt | siehe oben | [siehe oben] | 6 | 3,47% |
| | | | Gesamtzahl/Prozent | 173 | 100,00% |

Tabelle B-4 Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | Prozentualer Anteil |
|--------------------------|---|---|------------------|---------------|--------|---------------------|
| 37, 76, 79, 91 | ja | ja | ja | | 4 | 2,74% |
| 15 46 69 82 | Ich fühle mich hinterher <u>leichter und zufriedener</u> Ich fühle mich wacher und präsenter in meinem Körper, kann mehr spüren, <u>fühle mich dadurch wohler</u> , lebendiger, beweglicher, geschmeidiger, leistungsfähiger <u>Wohlbefinden</u> nach der Stunde in der Feldenkrais-Methode – Bewusstsein über Körper u. Bewegung hat sich gesteigert – unmittelbar nach einer Feldenkrais-Lektion: <u>Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit</u> | leichter und zufriedener fühle mich wohler Wohlbefinden Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit | Wohlbefinden | | 4 | 2,74% |
| 15 30 36 58 | Ich fühle mich hinterher leichter und <u>zufriedener</u> Mein Körperbewusstsein ist groß geworden. Ich kann mich gut konzentrieren. <u>Die Stunden machen mich fröhlich und leicht.</u> ja bessere Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen, Steigerung des Selbstwertgefühls, körperliche Glücksgefühle, <u>Fröhlichkeit</u> Eindeutige Veränderungen in der inneren Stimmung. <u>Ich fühle mich öfter fröhlicher und ausgelassener, ausgeglichener!</u> | zufriedener Stunden machen mich fröhlich Fröhlichkeit öfter fröhlicher und ausgelassener | Stimmung | | 4 | 2,74% |
| 21 44 85 | Größere Beweglichkeit, <u>Entspantheit</u> . – mehr Bewegungsmöglichkeiten im Schulter + Hüftbereich – <u>Gelassenheit</u> – Kraft aus Bewegungen und Gedanken zu nehmen Seit etlichen Wochen habe ich weniger Schmerzen in meiner o.g. Problemzone. Ich bin nach der Stunde meist <u>ausgeruht u. entspannt</u> . | Entspantheit Gelassenheit ausgeruht u. entspannt | Entspannung | | 3 | 2,05% |
| 4 7 12 22 39 | ja, sehr viele, jeder Bereich, jede Zelle hat sich zu einem bequemerem und natürlicheren Zusammenspiel in der Ganzkörperbewegung umstrukturiert – <u>Rückenschmerzen sind verschwunden</u> – die Beweglichkeit + Koordination hat sich sehr verbessert. – <u>keine Schmerzen mehr im HWS-Bereich</u> , - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, - Steigerung des Körpergefühls – aufrechtes Gehen – z. T. schmerzfreies Laufen Ja, s.o. + <u>Heilung meiner Hüftgelenksarthrose</u> ; Mehrung der Kreativität <u>weniger Schmerzen in der Schulter</u> | Rückenschmerzen sind verschwunden keine Schmerzen mehr im HWS-Bereich schmerzfreies Laufen Heilung meiner Hüftgelenksarthrose weniger Schmerzen in der Schulter | Schmerzlinderung | Körper | 12 | 8,22% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|---|-------------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 43 | 1) Konzentration auf meine bislang schlechte Körper(-Schulter-)Haltung + ihre Veränderung 2) <u>ganz winzige Linderung bereits</u> | ganz winzige Linderung bereits | | | | |
| 57 | <u>deutliche Reduzierung der Schmerzen</u> im Bereich der Ellenbogengelenke u. z.T. des Schultergürtels | deutliche Reduzierung der Schmerzen | | | | |
| 64 | Körper: <u>weniger Rückenprobleme</u> wenn ich regelmäßig dabei bin. Für Selbstwert o. Spontaneität bin ich zu kurz dabei, ich mache ja erst seit April regelmäßig | weniger Rückenprobleme | | | | |
| 66 | <u>Tage ohne Schmerzen</u> | Tage ohne Schmerzen | | | | |
| 84 | – <u>Besserung des Tinnitus</u> - Linderung des Gefühls der chronischen Ohrenentzündung | Besserung des Tinnitus | | | | |
| 85 | Seit etlichen Wochen habe ich <u>weniger Schmerzen</u> in meiner o.g. Problemzone. Ich bin nach der Stunde meist ausgeruht u. entspannt. | | | | | |
| 89 | Es scheint so als würden die <u>Beschwerden im Lendenwirbelbereich weniger</u> werden | | | | | |
| 10 | Im Laufe der Jahre konnte ich die <u>körperlichen Veränderungen (Verbesserungen) immer besser feststellen</u> und teilweise auch verändern. Im Arbeitsleben werde ich weniger hektisch, überlegter, geduldiger und habe die Arbeit immer besser organisiert | Feststellung körperl. Veränderungen im Laufe der Jahre | Körperveränderungen / Körperhaltung | | 22 | 15,07% |
| 12 | – <u>aufrechtes Gehen</u> – z. T. schmerzfreies Laufen | Aufrechtes Gehen | | | | |
| 13 | " <u>Auf – Richtigkeit</u> " Zurückfahren mein sehr hohes Tempo | "Auf – Richtigkeit" | | | | |
| 14 | Achtsamkeit, Beweglichkeit, bessere Koordination -> ich kann besser tanzen kann <u>Arm- u. Beinarbeit besser koordinieren</u> durch die Beweglichkeit des Brustbeins kann ich afrikanisch tanzen. | Arm- u. Beinarbeit besser koordinieren | | | | |
| 31 | <u>Haltungsverbesserung</u> | Haltungsverbesserung | | | | |
| 32 | Ich bewege mich bewusster, <u>aufgerichteter</u> und spüre schneller als früher, wenn ich die Haltung verliere, zusammensacke. | aufgerichteter | | | | |
| 33 | <u>Stabilität des Gerüsts</u> , Geschmeidigkeit | Stabilität des Gerüsts | | | | |
| 40 | Verbesserung der Beweglichkeit, Freude am Erkennen von bisher noch nicht bekannten Bewegungsabläufen. <u>Größere Stabilität des Hüftgelenks</u> . | Größere Stabilität des Hüftgelenks | | | | |
| 43 | 1) Konzentration auf meine bislang schlechte <u>Körper(-Schulter-)Haltung + ihre Veränderung</u> 2) ganz winzige Linderung bereits | Körper(-Schulter-)Haltung + ihre Veränderung | | | | |
| 46 | Ich fühle mich <u>wacher und präsenter in meinem Körper</u> , kann mehr spüren, fühle mich dadurch wohler, lebendiger, beweglicher, geschmeidiger, leistungsfähiger | wacher und präsenter in meinem Körper | | | | |
| 47 | 1. deutliche <u>Sensibilisierung der Wahrnehmung von Muskeltonus, Haltung + Bewegung</u> . Haltungsverbesserung, größere Beweglichkeit von Wirbelsäule, Becken, Brustkorb. | Sensibilisierung der Wahrnehmung von Muskeltonus, Haltung | | | | |
| 52 | <u>aufrechter Gang</u> , besseres Atmen, innere Weite, Leichtigkeit beim Gehen, entspannte Schultern...; hält bei mir leider nur einen bis drei Tage an | aufrechter Gang | | | | |
| 54 | Ich habe einen Rundrücken. Ich fühle mich aufrechter werdend. | aufrechter werdend | | | | |
| 56 | <u>ich gehe bewusster</u> | gehe bewusster | | | | |
| 62 | Nach den Lektionen kann ich <u>klarer sehen und Denken-</u> es setzt eine gelasseneren Einstellung zur momentanen Situation ein. | klarer sehen und Denken | | | | |
| 67 | manchmal nach einer Stunde ein Gefühl der Körperschwere, seelisch dann wie eine Eiche, der kein Sturm etwas anhaben kann. – Bisher keine anhaltenden Wirkungen außer, dass ich meine <u>Schlafhaltung verändert</u> habe. | Schlafhaltung verändert | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|-------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 68 | <u>Entspannung einiger Muskelpartien</u> | Entspannung einiger Muskelpartien | | | | |
| 73 | ich spüre <u>körperliche Spannungen</u> sehr viel schneller und finde geeignete Methoden um diese wieder abzubauen viel leichter | körperliche Spannungen | | | | |
| 77 | <u>Gang</u> | Gang | | | | |
| 78 | Größere Beweglichkeit <u>Verlagerung der Schulterverkalkung</u> ohne O.P. | Verlagerung der Schulterverkalkung | | | | |
| 80 | <u>Verspannungen im Schulterbereich fast vollständig verschwunden</u> , weil ich merke, wann ich anfangen, meinen Körper zu verspannen, ich bin Selbstbewusster, meine Stimme hat sich verändert | Verspannungen im Schulterbereich fast vollständig verschwunden, | | | | |
| 88 | Durch die F-Methode hat sich mein Körpergefühl noch weiter verbessert | Körpergefühl verbessert | | | | |
| 4 | ja, sehr viele, jeder Bereich, jede Zelle hat sich zu einem bequemerem und natürlicheren Zusammenspiel in der Ganzkörperbewegung umstrukturiert – Rückenschmerzen sind verschwunden – die <u>Beweglichkeit + Koordination hat sich sehr verbessert</u> . | Beweglichkeit + Koordination hat sich sehr verbessert | Beweglichkeit | | 14 | 9,59% |
| 14 | Achtsamkeit, <u>Beweglichkeit</u> , bessere Koordination -> ich kann besser tanzen kann Arm- u. Beinarbeit besser koordinieren durch die Beweglichkeit des Brustbeins kann ich afrikanisch tanzen. | Beweglichkeit | | | | |
| 21 | Größere Beweglichkeit, Entspantheit. | Größere Beweglichkeit | | | | |
| 24 | <u>Körper: weicher/ fließender</u> , selbstverständlicher - so wie Bewegungen dürfen auch psychisch sich Dinge leichter entwickeln/ es macht mich "weiser" | Körper: weicher/ fließender | | | | |
| 25 | Selbstwertgefühl u. Spontaneität haben sich gesteigert, <u>Freie körperliche Beweglichkeit</u> , großes Maß an Selbsterfahrung | Freie körperliche Beweglichkeit | | | | |
| 29 | <u>Veränderungen im Bewegungsablauf</u> durch stärkere Bewusstheit der Zusammenhänge aller Skeletteile. | Veränderungen im Bewegungsablauf | | | | |
| 36 | ja <u>bessere Beweglichkeit</u> , Abbau von Verspannungen, Steigerung des Selbstwertgefühls, körperliche Glücksgefühle, Fröhlichkeit | bessere Beweglichkeit | | | | |
| 38 | <u>mehr Beweglichkeit</u> u. Freude an Bewegungen | mehr Beweglichkeit | | | | |
| 40 | <u>Verbesserung der Beweglichkeit</u> , Freude am Erkennen von bisher noch nicht bekannten Bewegungsabläufen. Größere Stabilität des Hüftgelenks. | Verbesserung der Beweglichkeit | | | | |
| 44 | – <u>mehr Bewegungsmöglichkeiten</u> im Schulter + Hüftbereich - Gelassenheit - Kraft aus Bewegungen und Gedanken zu nehmen | mehr Bewegungsmöglichkeiten | | | | |
| 46 | Ich fühle mich wacher und präsenter in meinem Körper, kann mehr spüren, fühle mich dadurch wohler, lebendiger, <u>beweglicher</u> , geschmeidiger, leistungsfähiger | | | | | |
| 47 | 1. deutliche Sensibilisierung der Wahrnehmung von Muskeltonus, Haltung + Bewegung. <u>Haltungsverbesserung, größere Beweglichkeit</u> von Wirbelsäule, Becken, Brustkorb. | | | | | |
| 70 | bessere Bewußtheit + <u>Beweglichkeit</u> | | | | | |
| 78 | <u>Größere Beweglichkeit</u> <u>Verlagerung der Schulterverkalkung</u> ohne O.P. | | | | | |
| 27 | Ich bin trotz Mikroskop beweglicher geworden, kennen meinen Körper besser, habe mehr Freude an der Bewegung. | mehr Freude an der Bewegung | Freude an Beweglichkeit | | 5 | 3,42% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|---|---------------|--------|---------------------|
| 36 | ja bessere Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen, Steigerung des Selbstwertgefühls, körperliche Glücksgefühle, Fröhlichkeit | | | | | |
| 38 | mehr Beweglichkeit u. <u>Freude an Bewegungen</u> | Freude an Bewegungen | | | | |
| 40 | Verbesserung der Beweglichkeit, <u>Freude am Erkennen von bisher noch nicht bekannten Bewegungsabläufen</u> . Größere Stabilität des Hüftgelenks. | Freude am Erkennen von bisher noch nicht bekannten Bewegungsabläufen | | | | |
| 50 | <u>Es tut mir gut, mit dem Körper zu arbeiten, macht Spaß</u> ; ich fühle mich "verwurzelter"; klarer und zielgerichteter – selbstbewußter! | Es tut mir gut, mit dem Körper zu arbeiten, macht Spaß | | | | |
| 4 | ja, sehr viele, jeder Bereich, <u>jede Zelle</u> hat sich zu einem bequemerem und natürlicheren Zusammenspiel in der Ganzkörperbewegung umstrukturiert – Rückenschmerzen sind verschwunden – die Beweglichkeit + Koordination hat sich sehr verbessert. | jede Zelle | Ganzheitliches Körperbewußtsein/-gefühl | | 27 | 18,49% |
| 5 | <u>Bewußtsein über Bewegung</u> – vielleicht sus.[nicht lesbar] Selbstwertgefühl | Bewußtsein über Bewegung | | | | |
| 7 | – keine Schmerzen mehr im HWS-Bereich, - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, - <u>Steigerung des Körpergefühls</u> | Steigerung des Körpergefühls | | | | |
| 9 | <u>ich erspüre den Körper anders</u> | ich erspüre den Körper anders | | | | |
| 20 | <u>Bewußtere Wahrnehmung des Körpers.</u> | Bewußtere Wahrnehmung des Körpers. | | | | |
| 24 | <u>Körper: weicher/ fließender, selbstverständlicher</u> - so wie Bewegungen dürfen auch psychisch sich Dinge leichter entwickeln/ es macht mich "weiser" | Körper selbstverständlicher | | | | |
| 26 | <u>Verbesserung des Körperbewußtseins u. des Körpergefühls</u> | Verbesserung des Körperbewußtseins u. des Körpergefühls | | | | |
| 27 | Ich bin trotz Mikroskop beweglicher geworden, <u>kennen meinen Körper besser</u> , habe mehr Freude an der Bewegung. | kennen meinen Körper besser | | | | |
| 28 | Kann ich nach so kurzer Zeit nicht sagen, allerdings gibt es Elemente eines <u>besseren/ schärferen Körperbewusstseins</u> | besseren/ schärferen Körperbewusstseins | | | | |
| 29 | Veränderungen im Bewegungsablauf durch stärkere Bewusstheit der <u>Zusammenhänge aller Skeletteile</u> . | Zusammenhänge aller Skeletteile | | | | |
| 30 | Mein Körperbewusstsein ist groß geworden. Ich kann mich gut konzentrieren. Die Stunden machen mich fröhlich und leicht. | Körperbewußtsein | | | | |
| 32 | <u>Ich bewege mich bewusster, aufgerichteter und spüre schneller als früher, wenn ich die Haltung verliere, zusammensacke.</u> | | | | | |
| 41 | <u>Ich nehme genauer wahr, was in mir passiert, spüre z.B. Migräneansätze gleich im Vorfeld; meine Migräne überrollt mich nicht mehr so oft, sondern bei den ersten Ansätzen stelle ich mein Verhalten darauf ein.</u> | und natürlicheren Zusammenspiel in der | | | | |
| 42 | sanfteres Umgehen mit Körperhaltungen, Gesten, Körperwendungen | | | | | |
| 43 | 1) <u>Konzentration auf meine bislang schlechte Körper(-Schulter-)haltung + ihre Veränderung</u> 2) ganz winzige Linderung bereits | | | | | |
| 45 | <u>Veränderungen sind weitreichend wirksam- nach jeder Lektion.</u> Selbstwertgefühle haben damit gar nichts zu tun. Es ist der falsche Begriff. | | | | | |
| 47 | <u>1. deutliche Sensibilisierung der Wahrnehmung von Muskeltonus, Haltung + Bewegung. Haltungsverbesserung, größere Beweglichkeit von Wirbelsäule, Becken, Brustkorb.</u> | | | | | |
| 53 | <u>ja, in allen Bereichen</u> | in allen Bereichen | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|---|-----------------|--------|---------------------|
| 56 | <u>ich gehe bewusster</u> | ich gehe bewusster | Ganzheitliches Körperbewußtsein/-gefühl | | | |
| 60 | Bewusstwerden des Körperbaus u. seine Funktionen | | | | | |
| 61 | <u>deutlicheres Körperbewusstsein</u> (angenehm) genauere Bewegungswahrnehmung- Kenntnis von Zs.hängen versch. Körperspannungen | | | | | |
| 67 | <u>manchmal nach einer Stunde ein Gefühl der Körperschwere, seelisch dann wie eine Eiche, der kein Sturm etwas anhaben kann.</u> – Bisher keine anhaltenden Wirkungen außer, dass ich meine Schlafhaltung verändert habe. | | | | | |
| 70 | <u>bessere Bewußtheit + Beweglichkeit</u> | | | | | |
| 72 | <u>Psychotherapeutische Behandlung der Neurose mit gutem Erfolg beendet; deutlich stabilisierte Gesundheit; gutes Überwinden von Krisen aller Lebensbereiche</u> | | | | | |
| 82 | – <u>Bewusstsein über Körper u. Bewegung hat sich gesteigert</u> - unmittelbar nach einer Feldenkrais-Lektion: Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit | | | | | |
| 88 | Durch die F-Methode hat sich mein <u>Körpergefühl noch weiter verbessert</u> | | | | | |
| 90 | <u>Gutes bzw. besseres Körpergefühl</u> | | | | | |
| 10 | Im Laufe der Jahre konnte ich die körperlichen Veränderungen (Verbesserungen) immer besser feststellen und teilweise auch verändern. <u>Im Arbeitsleben werde ich weniger hektisch, überlegter, geduldiger und habe die Arbeit immer besser organisiert</u> | Im Arbeitsleben weniger hektisch, geduldiger, besser organisiert | Arbeitsleben | | 2 | 1,37% |
| 35 | <u>Neue Erfahrungen und Möglichkeiten den Arbeitsplatz zu optimieren.</u> | Möglichkeiten den Arbeitsplatz zu optimieren | | | | |
| 5 | Bewußtsein über Bewegung – vielleicht sus.[nicht lesbar] <u>Selbstwertgefühl</u> | Selbstwertgefühl | Selbstbewusstsein / Selbstwertgefühl | | 11 | 7,53% |
| 18 | Tochter sagt, ich sei etwas <u>selbstbewusster</u> geworden | selbstbewusster | | Mehr Zuversicht | | |
| 25 | <u>Selbstwertgefühl u. Spontaneität haben sich gesteigert</u> , Freie körperliche Beweglichkeit, großes Maß an Selbsterfahrung | gesteigertes Selbstwertgefühl | | | | |
| 36 | ja bessere Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen, <u>Steigerung des Selbstwertgefühls</u> , körperliche Glücksgefühle, Fröhlichkeit | | | | | |
| 48 | <u>Veränderung des Selbstwertgefühls und der Natürlichkeit</u> | | | | | |
| 50 | Es tut mir gut, mit dem Körper zu arbeiten, macht Spaß; ich fühle mich "verwurzelter"; <u>klarer und zielgerichteter – selbstbewusster!</u> | | | | | |
| 51 | <u>mehr Zuversicht</u> | mehr Zuversicht | | | | |
| 67 | <u>manchmal nach einer Stunde ein Gefühl der Körperschwere, seelisch dann wie eine Eiche, der kein Sturm etwas anhaben kann.</u> – Bisher keine anhaltenden Wirkungen außer, dass ich meine Schlafhaltung verändert habe. | seelisch dann wie eine Eiche, der kein Sturm etwas anhaben kann | | | | |
| 80 | Verspannungen im Schulterbereich fast vollständig verschwunden, weil ich merke, wann ich anfangs, meinen Körper zu verspannen, ich bin <u>Selbstbewusster</u> , meine Stimme hat sich verändert | | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|--|---------------|--------|---------------------|
| 83 | Ich wurde (zum ersten Mal seit 10 Jahren) komplett Schmerzfrei und bin es seitdem fast immer. Allerdings infolge von FI Stunden, nicht aufgrund der Gruppenstunden. Ich bin manchmal körperlich schneller, z.B. etwas aufzufangen. <u>Kann mich besser gegen meine Mutter durchsetzen und abgrenzen.</u> | kann mich besser gegen meine Mutter durchsetzen und abgrenzen | Selbstbewusstsein / Selbstwertgefühl | | | |
| 92 | Mein <u>Selbstwertgefühl</u> wurde <u>gestärkt</u> ich lasse mich nicht mehr so schnell aus dem Lot bringen. | | | | | |
| 7 | – keine Schmerzen mehr im HWS-Bereich, - <u>Steigerung der Konzentrationsfähigkeit</u> , - Steigerung des Körpergefühls | Steigerung der Konzentrationsfähigkeit | Konzentrationsfähigkeit, Weisheit, Kreativität | | 5 | 3,42% |
| 30 | Mein Körperbewusstsein ist groß geworden. Ich kann mich <u>gut konzentrieren</u> . Die Stunden machen mich fröhlich und leicht. | gut konzentrieren | | | | |
| 62 | Nach den Lektionen kann ich klarer sehen und Denken- es setzt eine gelasseneren Einstellung zur momentanen Situation ein. | klarer Denken | | | | |
| 24 | Körper: weicher/ fließender, selbstverständlicher - so wie Bewegungen dürfen auch psychisch sich Dinge leichter entwickeln/ <u>es macht mich "weiser"</u> | macht mich weiser | | | | |
| 22 | Ja, s.o. + Heilung meiner Hüftgelenksarthrose; <u>Mehrung der Kreativität</u> | Mehrung der Kreativität | | | | |
| 13 | "Auf – Richtigkeit" <u>Zurückfahren mein sehr hohes Tempo</u> | Zurückfahren meines hohen Tempos | Tempo/Achtsamkeit | | 2 | 1,37% |
| 14 | <u>Achtsamkeit</u> , Beweglichkeit, bessere Koordination -> ich kann besser tanzen kann Arm- u. Beinarbeit besser koordinieren durch die Beweglichkeit des Brustbeins kann ich afrikanisch tanzen. | Achtsamkeit | | | | |
| 25 | Selbstwertgefühl u. <u>Spontaneität haben sich gesteigert</u> . Freie körperliche Beweglichkeit, großes Maß an Selbsterfahrung | gesteigerte Spontaneität | Spontaneität/Natürlichkeit | | 2 | 1,37% |
| 48 | <u>Veränderung des Selbstwertgefühls und der Natürlichkeit</u> | Veränderung der Natürlichkeit | | | | |
| 8 | Die Feldenkrais-Methode regt mich an, Sachverhalte, Situationen von mehreren Seiten zu betrachten, <u>eingefahrene Verhaltensweise zu ändern oder zu belassen</u> . | Änderung eingefahrener Verhaltensweisen | Verhaltensweisen/Sachverhalten | | 4 | 2,74% |
| 35 | <u>Neue Erfahrungen</u> und Möglichkeiten den Arbeitsplatz zu optimieren. | neue Erfahrungen | | | | |
| 41 | Ich nehme genauer wahr, was in mir passiert, spüre z.B. Migräneansätze gleich im Vorfeld; meine Migräne überrollt mich nicht mehr so oft, sondern <u>bei den ersten Ansätzen stelle ich mein Verhalten darauf ein</u> . | bei den ersten Ansätzen stelle ich mein Verhalten darauf ein | | | | |
| 44 | – mehr Bewegungsmöglichkeiten im Schulter + Hüftbereich - Gelassenheit - <u>Kraft aus Bewegungen und Gedanken zu nehmen</u> | Kraft aus Gedanken nehmen, was eng ist abzulegen, mehr Weitblick | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--------------------------|---|---|---|---------------|--------|---------------------|
| 55 | Häufig kann ich jetzt die <u>Ursachen von Versp. Durchschauen</u> . Ich hatte das Gefühl, mehr Weitblick zu erhalten (der Kopf war besser durchblutet) und vieles, was eng und bedrückend ist abzulegen. | Ursachen von Verspannungen durchschauen | Lernen | | 4 | 2,74% |
| 61 | deutlicheres Körperbewusstsein (angenehm) genauere Bewegungswahrnehmung- <u>Kenntnis von Zs.hängen versch. Körperspannungen</u> | Kenntnis von Zs.hängen versch. Körperspannungen | | | | |
| 73 | ich spüre körperliche Spannungen sehr viel schneller und <u>finde geeignete Methoden um diese wieder abzubauen viel leichter</u> | Methoden zum Abbau von Verspannungen finden | | | | |
| 75 | siehe oben, dadurch auch bewusstere Arbeit an sich selbst auf geistiger Ebene: <u>über den Körper zum Geist</u> | Arbeit an sich selbst ; über den Körper zum Geist | | | | |
| 17 | <u>Ich war seit Beginn nicht mehr beim Orthopäden</u> . Habe vor fünf Jahren mit Steptanz angefangen. | seit Beginn nicht mehr beim Orthopäden | Sonstiges | | 4 | 2,74% |
| 25 | Selbstwertgefühl u. Spontaneität haben sich gesteigert, Freie körperliche Beweglichkeit, <u>großes Maß an Selbsterfahrung</u> | Selbsterfahrung | | | | |
| 74 | <u>Kurzzeitige Besserung nach Intensivkurs</u> | Kurzzeitige Verbesserung nach Intensivkurs | | | | |
| 83 | Ich wurde (zum ersten Mal seit 10 Jahren) komplett Schmerzfrei und bin es seitdem fast immer. Allerdings infolge von FI Stunden, nicht aufgrund der Gruppenstunden. <u>Ich bin manchmal körperlich schneller, z.B. etwas aufzufangen</u> . Kann mich besser gegen meine Mutter durchsetzen und abgrenzen. | bin in der Lage schneller etwas aufzufangen | | | | |
| 19 | Kann ich nicht bewußt zuordnen. | Kann ich nicht bewußt zuordnen. | nicht zuordnenbar, nicht feststellbar, weiß nicht, noch nicht | | 4 | 2,74% |
| 34 | weiß nicht | weiß nicht | | | | |
| 63 | noch nicht | noch nicht | | | | |
| 71 | weiß nicht | | | | | |
| 3 49, 59, 87 | bis jetzt noch nicht nein | bis jetzt noch nicht nein | nein | | 4 | 2,74% |
| 65 | s.oben | siehe oben | siehe oben | | 1 | 0,68% |
| 1,2,6,11,16,2 3,81,86 | [keine Antwort] | | [keine Antwort] | | 8 | 5,48% |
| Gesamtzahl/Prozent | | | | | 146 | 100,00% |

Tabelle B- 5 Inwiefern profitieren Sie von den Feldenkrais-Lektionen?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|---|--------------|-------------------|--------|---------------------|
| 1 | Ich bin sehr gespannt und kann <u>gut vom Tagesgeschehen abschalten</u> . | gut vom Tagesgeschehen abschalten | Entspannung | | 17 | 11,97% |
| 4 | Neue Ideen, <u>Entspannung</u> , Anregung zu ungewöhnlichen Tun, Konzentration auf eigene Zusammenhänge, Freundliche Atmosphäre und präzise Sprache | Entspannung | | | | |
| 14 | <u>Entspannung</u> – andere Bewusstseinssebene | | | | | |
| 17 | Ich freue mich auf die 1 ½ Stunden in der Wochen, sie bedeuten <u>Ruhe und Entspannung</u> ganz für mich allein. | Ruhe und Entspannung | | | | |
| 25 | Durch langes Training kann ich selbst Schmerz u. größere Beweglichkeit beeinflussen (ohne Medikamente !)! <u>nach körperlicher Beanspruchung o.d. Stress kann ich mich sofort wieder normalisieren</u> . Körpergefühl und Bewegungszusammenhänge + erkannt. | nach körperlicher Beanspruchung o.d. Stress kann ich mich sofort wieder normalisieren | | | | |
| 26 | Sie helfen mir, mich <u>entspannter zu konzentrieren</u> | helfen entspannter zu konzentrieren | | | | |
| 31 | Sie haben 1 <u>entspannenden Wirkung</u> u. erhöhen das Bewußtsein für den Körper | | | | | |
| 37 | Meine Beweglichkeit hat sich gebessert. Mein Körpergefühl ist besser. <u>Ich gehe und bin nach d. Stunde Feldenkrais entspannter</u> . | gehe und bin nach d. Stunde Feldenkrais entspannter. | | | | |
| 42 | <u>Abschalten</u> , konzentrieren auf Bewegg. ohne Kraft- und Muskelantrengg. | Abschalten | | | | |
| 57 | s.o. + insgesamt gute Entspannungsmöglichkeit vom "Alltagsstress" | Insgesamt gute Entspannungsmöglichkeit vom Alltagsstress | | | | |
| 61 | <u>Entspannung</u> , - "Schmerzursachenforschung- Möglichkeit der Linderung | | | | | |
| 63 | ich entspanne mich, werde ruhiger | Ich entspanne mich und werde ruhiger | | | | |
| 64 | weniger Rückenschmerzen, <u>Entspannung</u> , einmal pro Woche Zeit für mich | Entspannung und einmal die Woche Zeit für mich | | | | |
| 67 | Es macht mir Spaß, Neues über meinen Körper zu lernen. <u>Nach d. Sitzungen fühle ich mich körperl. u. seelisch völlig entspannt</u> | Nach den Sitzungen fühle ich mich körperlich und seelisch völlig entspannt | | | | |
| 71 | nach Einzelsitzungen fühle ich mich rundum deutlich besser: physisch und psysisch | | | | | |
| 77 | <u>Entspannung und Körperspannung</u> | Entspannung | | | | |
| 81 | <u>Wenigstens einmal pro Woche weg von Beruf, Alltag, Hektik und Familie, aktive Entspannung nur für mich</u> . | Einmal pro Woche weg von Beruf, Alltag, Hektik und Familie. Aktive Entspannung nur für mich | | | | |
| 19 | Keine Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Immer wieder Aufrichtung des ganzen Körpers. <u>Bewegung ohne Anstrengung ist sehr angenehm</u> . Event. neue oder alte Bewegungsabläufe neu entdecken. | Bewegung ohne Anstrengung ist sehr angenehm | Wohlbefinden | Allgemeinbefinden | 13 | 9,15% |
| 23 | <u>Körper und Geist fühlen sich befriedigt</u> . Sehr ungern versäume ich eine Stunde. Sie gibt Anregungen für eigene Bewegungsübungen. | Körper und Geist fühlen sich befriedigt | | | | |
| 24 | – ich werde kreativer / <u>gelöster</u> / mutiger / <u>leichter</u> / weiter | werde gelöster, leichter, weiter | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|---|-------------------|---------------|--------|---------------------|
| 29 | <u>Verbessertes Allgemeinbefinden</u> | Verbessertes Allgemeinbefinden | | | | |
| 41 | s.o. Es erhöht meine Lebensqualität, wenn ich Migränefrei bin, wenn ich beweglich bleibe und wenn ich spüre, was mit mir passiert; <u>Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus.</u> | Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus | Wohlbefinden | | | |
| 46 | <u>meine körperliche Beweglichkeit hat zugenommen und auch eine allgemeine Gelassenheit und Freude an meinem Körper</u> | | | | | |
| 47 | <u>Mehr Körperbewußtsein und damit Veränderung von Bewegungsabläufen bei Alltagsaktivität, beim Joggen + Tanzen. Allgemein erhöhte Sensibilität.</u> | | | | | |
| 59 | <u>Wohlbefinden, leichter Körper = leichteres Leben</u> | Wohlbefinden | | | | |
| 66 | <u>Fühle mich wohler</u> ; siehe oben | Fühle mich wohler | | | | |
| 73 | <u>ich bin ausgeglichener</u> , mehr bei mir. Bessere Körperhaltung, weniger Rückenschmerzen | Ich bin ausgeglichener | | | | |
| 74 | kurzfristige Besserung der orthop. U. intern. Probleme <u>ausgeglichene Stimmungslage</u> | Ausgeglichene Stimmungslage | | | | |
| 82 | manche Übungen mache ich mitunter auch zu Hause (aber nur sporadisch) - <u>ich fühle mich ausgeglichener</u> | Ich fühle mich ausgeglichener | | | | |
| 90 | <u>besseres Wohlbefinden</u> | Besseres Wohlbefinden | | | | |
| 18 | <u>es geht mir körperlich besser</u> | es geht mir körperlich besser | Allgemeinbefinden | | 7 | 4,93% |
| 53 | <u>Ich fühle mich ausgeglichener, ruhiger und einfach besser</u> | Ich fühle mich ausgeglichener, ruhiger und einfach besser | | | | |
| 55 | <u>Verstärkung meines positiven Lebensgefühls</u> ; es hilft mir mich und meinen Bewegungsapparat einigermaßen beweglich zu erhalten und wenig Schmerzen zu haben; | Verstärkung meines positiven Lebensgefühls | | | | |
| 58 | <u>Ich profitiere in einem stärkeren Selbstwertgefühl und einem fröhlicheren Leben.</u> | <u>Ich profitiere in einem stärkeren Selbstwertgefühl und einem fröhlicheren Leben.</u> | | | | |
| 59 | Wohlbefinden, leichter Körper = leichteres Leben | Wohlbefinden, leichter Körper = leichteres Leben | | | | |
| 91 | <u>es geht mir gut</u> | | | | | |
| 92 | <u>Ich empfinde mehr Lebensfreude u. es stärkt meine Kreativität.</u> | | | | | |
| 6 | <u>schmerzfrei aufzustehen + hinzusetzen</u> | Schmerzfrei aufzustehen und hinzusetzen | Schmerzlinderung | | 12 | 8,45% |
| 13 | <u>deutlich weniger Rückenprobleme</u> | deutlich weniger Rückenprobleme | Schmerzreduktion | | | |
| 19 | <u>Keine Schmerzen im Lendenwirbelbereich.</u> Immer wieder Aufrichtung des ganzen Körpers. Bewegung ohne Anstrengung ist sehr angenehm. Event. neue oder alte Bewegungsabläufe neu entdecken. | Keine Schmerzen im Lendenwirbelbereich | | | | |
| 35 | <u>Weniger körperliche Beschwerden.</u> Mehr Geduld und Sanftheit mit mir selbst. | weniger körperliche Beschwerden | | | | |
| 41 | s.o. Es erhöht meine Lebensqualität, wenn ich Migränefrei bin, wenn ich beweglich bleibe und wenn ich spüre, was mit mir passiert; <u>Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus.</u> | Migräne | | | | |
| 49 | <u>Heilung von akuten Schulterbeschwerden</u> / geschultes Bewusstsein für körperliche Zusammenhänge | Heilung von akuten | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|---|-------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 55 | Verstärkung meines positiven Lebensgefühls; es hilft mir mich und meinen Bewegungsapparat einigermaßen beweglich zu erhalten und <u>wenig Schmerzen zu haben</u> ; | Schulterbeschwerden weniger Schmerzen | | | | |
| 64 | <u>weniger Rückenschmerzen</u> , Entspannung, einmal pro Woche Zeit für mich | Weniger Rückenschmerzen | Schmerzlinderung | | | |
| 73 | ich bin ausgeglichener, mehr bei mir. Bessere Körperhaltung, <u>weniger Rückenschmerzen</u> | Weniger Rückenschmerzen | | | | |
| 74 | <u>kurzfristige Besserung der orthop. U. intern. Probleme</u> ausgeglichene Stimmungslage | kurzfristige Besserung der orthopädische und internistischen Probleme | | | | |
| 84 | akute Probleme werden gelindert, so dass ich weiter am Alltag teilnehmen kann - durch bessere Körperwahrnehmung <u>vermeide ich schmerzhafter Situationen</u> | Vermeidung schmerzhafter Situationen | | | | |
| 89 | <u>Nachlassende Beschwerden</u> | Nachlassende Beschwerden | | | | |
| 29 | <u>Verbessertes Allgemeinbefinden</u> | verbessertes Allgemeinbefinden | körperliche Zufriedenheit | | 3 | 2,11% |
| 37 | Meine Beweglichkeit hat sich gebessert. <u>Mein Körpergefühl ist besser</u> . Ich gehe und bin nach d. Stunde Feldenkrais entspannter. | | | | | |
| 46 | meine körperliche Beweglichkeit hat zugenommen und auch eine allgemeine Gelassenheit und <u>Freude an meinem Körper</u> | Freude an meinem Körper | | | | |
| 19 | Keine Schmerzen im Lendenwirbelbereich. <u>Immer wieder Aufrichtung des ganzen Körpers</u> . Bewegung ohne Anstrengung ist sehr angenehm. Event. neue oder alte Bewegungsabläufe neu entdecken. | immer wieder Aufrichtung des ganzen Körpers | Haltung | | 2 | 1,41% |
| 73 | ich bin ausgeglichener, mehr bei mir. <u>Bessere Körperhaltung</u> , weniger Rückenschmerzen | bessere Körperhaltung | | | | |
| 27 | <u>Wenn ich gelegentlich stolpere, wissen meine Muskeln, was sie tun müssen damit ich nicht falle (mein Kopf ist jedesmal darüber erstaunt)</u> . | Wenn ich gelegentlich stolpere, wissen meine Muskeln, was sie tun müssen. | Körperkompetenz | | 4 | 2,82% |
| 30 | Ich bin immer noch beweglich. Ich lerne immer noch neue Zusammenhänge im Zusammenspiel von Körperfunktionen | neue Zusammenhänge im Zusammenspiel von Körperfunktionen | | | | |
| 60 | <u>leichteres Umgehen mit Bewegung</u> | leichteres Umgehen mit Bewegung | | | | |
| 77 | Entspannung und <u>Körperspannung</u> | Körperspannung | | | | |
| 16 | ich kann mir mit Bewegungen bei Verspannungen, Rückenschmerzen u. dgl. helfen | Ich kann mir bei Verspannungen und Rückenschmerzen helfen | Selbstmanagement, Selbsthilfe | | 8 | 5,63% |
| 23 | Körper und Geist fühlen sich befriedigt. Sehr ungern versäume ich eine Stunde. <u>Sie gibt Anregungen für eigene Bewegungsübungen</u> . | Anregung für eigene Bewegungsübungen | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|-------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 25 | Durch langes Training kann ich selbst Schmerz u. größere Beweglichkeit beeinflussen (ohne Medikamente !) nach körperlicher Beanspruchung o.d. Stress kann ich mich <u>sofort</u> wieder normalisieren. Körpergefühl und Bewegungszusammenhänge + erkannt. | Beeinflussung von Schmerz und größerer Beweglichkeit ohne Medikamente | | | | |
| 35 | Weniger körperliche Beschwerden. <u>Mehr Geduld und Sanftheit mit mir selbst.</u> | Mehr Geduld und Sanftheit mit mir selbst | Selbstmanagement, Selbsthilfe | | | |
| 52 | <u>manchmal fallen mir bei Schmerzen einige Übungen ein, die mir dann auch (begrenzt) helfen</u> | manchmal fallen mir bei Schmerzen Übungen ein, die mir dann auch begrenzt helfen | | | | |
| 61 | Entspannung, - " <u>Schmerzsachenforschung</u> - Möglichkeit der Linderung | Schmerzsachenforschung | | | | |
| 80 | merke, wann ich mich verspanne, höre besser auf meinen Körper, <u>kann in Anspannungssituationen besser atmen</u> | Kann in Anspannungssituationen besser Atmen | | | | |
| 84 | akute Probleme werden gelindert, so dass ich weiter am Alltag teilnehmen kann - <u>durch bessere Körperwahrnehmung vermeide ich schmerzhaft Situationen</u> | Durch bessere Körperwahrnehmung vermeide ich schmerzhaft Situationen | | | | |
| 31 | Sie haben 1 entspannenden Wirkung u. <u>erhöhen das Bewußtsein für den Körper</u> | Sie erhöhen das Bewußtsein für den Körper | Körperbewusstsein | | 15 | 10,56% |
| 32 | <u>Es gibt mir eine gute Wahrnehmung von mir selbst, wie bin ich heute / jetzt gerade in meinem Körper</u> und ich empfinde die Zeit, die ich in der Gruppe damit verbringe als puren Luxus, nur für mich, völlig unabgelenkt, etwas zu tun | Es gibt mir eine gute Wahrnehmung von mir selbst, wie bin ich in meinem Körper | | | | |
| 41 | s.o. Es erhöht meine Lebensqualität, wenn ich Migränefrei bin, wenn ich beweglich bleibe und <u>wenn ich spüre, was mit mir passiert</u> ; Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus. | ich spüre, was mit mir passiert | | | | |
| 42 | <u>Abschalten, konzentrieren auf Bewegg. ohne Kraft- und Muskelantrengg.</u> | Konzentration auf Bewegung ohne Kraft und Muskelanstrengung | | | | |
| 44 | <u>siehe Frage oben</u> – erfahre mehr über meine Anatomie | (mehr) Körperbewußtsein | | | | |
| 47 | <u>Mehr Körperbewußtsein</u> und damit Veränderung von Bewegungsabläufen bei Alltagsaktivität, beim Joggen + Tanzen. Allgemein erhöhte Sensibilität. | Geschultes Bewußtsein für körperliche Zusammenhänge | | | | |
| 48 | Ich bewältige meinen Alltag konstruktiver | | | | | |
| 51 | <u>Besseres, klügeres Körpergefühl</u> | besseres, klügeres Körpergefühl | | | | |
| 54 | <u>Ich lerne Feinheiten meines Körpers kennen</u> | Lerne Feinheiten meines Körpers kennen | | | | |
| 62 | Mehr Präsenz im Alltag; <u>ein besseres Körperbewusstsein in akuten angespannten Situationen</u> | Besseres Körperbewußtsein in akuten, angespannten Situationen | | | | |
| 67 | Es macht mir Spaß, <u>Neues über meinen Körper zu lernen</u> . Nach d. Sitzungen fühle ich mich körperl. u. seelisch völlig entspannt | neues über meine Körper lernen | | | | |
| 68 | <u>ich lerne meine Bewegungen wahrzunehmen</u> , achtsam zu sein, kleine Bewegungen anders zu machen | Ich lerne meine Bewegungen wahrzunehmen | | | | |
| 80 | <u>merke, wann ich mich verspanne, höre besser auf meinen Körper, kann in Anspannungssituationen besser atmen</u> | höre besser auf meinen Körper | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|-------------------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 84 | akute Probleme werden gelindert, so dass ich weiter am Alltag teilnehmen kann - durch <u>bessere Körperwahrnehmung</u> vermeide ich schmerzhaft Situationen | Bessere Körperwahrnehmung | | | | |
| 86 | <u>bewußteres Körpergefühl</u> | Bewußteres Körpergefühl | | | | |
| 14 | Entspannung – andere <u>Bewusstseins</u> ebene | andere Bewußtseins | Bewusstsein | | 1 | 0,70% |
| 24 | – ich werde kreativer / <u>gelöster</u> / <u>mutiger</u> / <u>leichter</u> / weiter | ich werde mutiger | Selbstbewusstsein | | 2 | 1,41% |
| 58 | Ich profitiere in einem <u>stärkeren Selbstwertgefühl</u> und einem fröhlicheren Leben. | Ich profitiere in einem stärkeren Selbstwertgefühl | | | | |
| 24 | – ich werde kreativer / <u>gelöster</u> / <u>mutiger</u> / <u>leichter</u> / weiter | werde gelöster, leichter, weiter | Beweglichkeit | | 6 | 4,23% |
| 30 | <u>Ich bin immer noch beweglich</u> . Ich lerne immer noch neue Zusammenhänge im Zusammenspiel von Körperfunktionen | bin immer noch beweglich | | | | |
| 37 | <u>Meine Beweglichkeit hat sich gebessert</u> . Mein Körpergefühl ist besser. Ich gehe und bin nach d. Stunde Feldenkrais entspannter. | Beweglichkeit hat sich gebessert | | | | |
| 41 | s.o. Es erhöht meine Lebensqualität, wenn ich Migränefrei bin, <u>wenn ich beweglich bleibe</u> und wenn ich spüre, was mit mir passiert; Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus. | bleibe beweglich | | | | |
| 46 | meine körperliche Beweglichkeit hat zugenommen und auch eine allgemeine Gelassenheit und Freude an meinem Körper | körperliche Beweglichkeit hat zugenommen | | | | |
| 55 | Verstärkung meines positiven Lebensgefühls; <u>es hilft mir mich und meinen Bewegungsapparat einigermaßen beweglich zu erhalten</u> und wenig Schmerzen zu haben; | Es hilft mir, mich und meinen Bewegungsapparat einigermaßen beweglich zu erhalten | | | | |
| 12 | – <u>danach immer guten + sehr entspannten wohltuenden Schlaf!</u> | entspannter, wohltuender Schlaf | Schlaf | | 1 | 0,70% |
| 8 | Die vorgenannten Erfahrungen empfinde ich als positiv und geben mir <u>Zuversicht</u> , wenn auch zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht beständig | positive Erfahrungen | Zuversicht | | 1 | 0,70% |
| 7 | – <u>Meine Möglichkeiten haben sich erweitert</u> , nicht nur die Beweglichkeit, sondern die "Abstimmung" <u>Geist – Körper</u> . | Geist und Körper | | | 1 | 0,70% |
| 4 | <u>Neue Ideen</u> , Entspannung, <u>Anregung zu ungewöhnlichen Tun</u> , <u>Konzentration auf eigene Zusammenhänge</u> , Freundliche Atmosphäre und präzise Sprache | neue Ideen, Anregung zu ungewöhnlichem Tun, Konzentration auf eigene Zusammenhänge | Sonstige Interessante Beobachtungen | | 7 | 4,93% |
| 7 | – <u>Meine Möglichkeiten haben sich erweitert</u> , nicht nur die Beweglichkeit, sondern die "Abstimmung" <u>Geist – Körper</u> . | Erweiterung neuer Möglichkeiten | | | | |
| 15 | <u>Ich lerne Bewegungen zu machen</u> , die allein ich niemals gewagt hätte und ich horche in mich hinein | Mut zum Ausprobieren | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|------------------------|---------------|--------|---------------------|
| 19 | Keine Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Immer wieder Aufrichtung des ganzen Körpers. Bewegung ohne Anstrengung ist sehr angenehm. <u>Event. neue oder alte Bewegungsabläufe neu entdecken.</u> | Bewegungsabläufe immer wieder neu entdecken | | | | |
| 25 | Durch langes Training kann ich selbst Schmerz u. größere Beweglichkeit beeinflussen (ohne Medikamente !)! nach körperlicher Beanspruchung o.d. Stress kann ich mich <u>sofort</u> wieder normalisieren. <u>Körpergefühl und Bewegungszusammenhänge + erkannt.</u> | Körpergefühl und Bewegungszusammenhänge erkannt | | | | |
| 40 | Zusätzlich zu dem oben gesagten, habe ich als ehemaliger Akrobat und Ausbilder in diesem Bereich bzw. Kampfsporttrainer wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf die Sensibilität von Bewegungsabläufen gewonnen, wodurch ich mich bei meinen Trainertätigkeiten bewußter auf Bewegungsabläufe konzentrieren kann. | wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf die Sensibilität von Bewegungsabläufen | | | | |
| 87 | <u>In dem mir einiges klar wird, was manchmal selbstverständlich erscheint.</u> | Indem mir einiges klar wird, was manchmal selbstverständlich erscheint | | | | |
| 24 | – <u>ich werde kreativer / gelöster / mutiger / leichter / weiter</u> | ich werde kreativer | Kreativität | | 2 | 1,41% |
| 92 | Ich empfinde mehr Lebensfreude u. es <u>stärk meine Kreativität.</u> | Es stärkt meine Kreativität | | | | |
| 10 | <u>Im Arbeitsleben (bis 2002) war es mir möglich, tagsüber sehr viel am Computer zu arbeiten, ohne daß ich Beschwerden hatte (Kopf oder Rücken)</u> | viel am Computer ohne Beschwerden | Arbeitsleben | | 2 | 1,41% |
| 40 | Zusätzlich zu dem oben gesagten, habe ich als ehemaliger Akrobat und Ausbilder in diesem Bereich bzw. Kampfsporttrainer wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf die Sensibilität von Bewegungsabläufen gewonnen, wodurch ich mich <u>bei meinen Trainertätigkeiten bewußter auf Bewegungsabläufe konzentrieren kann.</u> | bei meiner Trainertätigkeit bewußter auf Bewegungsabläufe konzentrieren | | | | |
| 47 | Mehr Körperbewußtsein und damit <u>Veränderung von Bewegungsabläufen bei Alltags-tätigkeit</u> , beim Joggen + Tanzen. Allgemein erhöhte Sensibilität. | Veränderungen von Bewegungsabläufen bei Alltags-tätigkeit, beim Joggen+Tanzen | Transfer in den Alltag | | 5 | 3,52% |
| 48 | <u>Ich bewältige meinen Alltag konstruktiver</u> | Bewältige meinen Alltag konstruktiver | | | | |
| 62 | <u>Mehr Präsenz im Alltag</u> ; ein besseres Körperbewusstsein in akuten angespannten Situationen | Mehr Präsenz im Alltag | | | | |
| 78 | Zu Hause bewegen und räkeln dehnen, wie die Katzen z.B. mit Feldenkrais! Übungen | Zuhause bewegen und räkeln, dehnen, wie die Katzen z.B. mit Feldenkrais-Übungen | | | | |
| 85 | Ich beobachte mich <u>genauer, auch im Alltag</u> , baue Übungen abgewandelt in meine gymnastischen Übungen zu Hause ein. | Ich beobachte mich genauer, auch im Alltag. | | | | |
| 4 | Neue Ideen, Entspannung, Anregung zu ungewöhnlichen Tun, Konzentration auf eigene Zusammenhänge, <u>Freundliche Atmosphäre</u> und präzise Sprache | freundliche Atmosphäre | Gruppe | | 2 | 1,41% |
| 32 | Es gibt mir eine gute Wahrnehmung von mir selbst, wie bin ich heute / jetzt gerade in meinem Körper und ich empfinde die <u>Zeit, die ich in der Gruppe damit verbringe als puren Luxus</u> , nur für mich, völlig unabgelenkt, etwas zu tun | Zeit in der Gruppe purer Luxus | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|-----------|--|---|-------|
| 43 | die Vokabel gefällt mir nicht ["profitieren" unterstrichen] | | Sonstiges | | 3 | 2,11% |
| 45 | Immer + in jeder Lektion. Ich gehe Freitags- es gibt keine Irene Sieben keinen Freitag, an dem ich fehle. <u>Vielen Übungen ist mein Körper im Wege</u> | Vielen Übungen ist mein Körper im Wege | | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Oberkategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|---|---|--|---------------|--------|---------------------|
| 84 | akute Probleme werden gelindert, so dass ich weiter am Alltag teilnehmen kann - durch bessere Körperwahrnehmung vermeide ich schmerzhaft Situationen | akute Probleme werden gelindert, so dass ich weiter am Alltag teilnehmen kann | | | | |
| 5 | <u>ich weiß es noch nicht – es ist zu früh</u> | weiß noch nicht, zu früh | weiß nicht, zu früh, bleibt abzuwarten | | 2 | 1,41% |
| 28 | <u>bleibt abzuwarten...</u> | bleibt abzuwarten... | | | | |
| 2 | ? | ? | ? | | 1 | 0,70% |
| 21,22,33,36,38,39,50,56,65,69,70,72,75,83,88 | siehe oben, s.o., s.oben | siehe oben, s.o., s.oben | | | 15 | 10,56% |
| 40 | Zusätzlich zu dem oben gesagten, habe ich als ehemaliger Akrobat und Ausbilder in diesem Bereich bzw. Kampfsporttrainer wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf die Sensibilität von Bewegungsabläufen gewonnen, wodurch ich mich bei meinen Trainerertigkeiten bewußter auf Bewegungsabläufe konzentrieren kann. | | | | 5 | 3,52% |
| 41 | s.o. Es erhöht meine Lebensqualität, wenn ich Migränefrei bin, wenn ich beweglich bleibe und wenn ich spüre, was mit mir passiert; Feldenkrais wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus. | | | | | |
| 57 | s.o. + insgesamt gute Entspannungsmöglichkeit vom "Alltagsstress" | | | | | |
| 76 | Eintritt der Erwartungen, siehe Fragen nach der Motivation | | | | | |
| 79 | [siehe unter Frage 2.] | | | | | |
| 3,9,11,20,34 | [keine Antwort] | | [keine Antwort] | | 5 | 3,52% |
| Gesamtzahl/Prozent | | | | | 142 | 100,00% |

Tabelle B-6 In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Feldenkrais-Methode?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|--|--------|---------------------|
| 1 | Manche Bewegungen kann ich wegen eines <u>Hüftschadens</u> schwerer machen, da dann Schmerzen auftreten | Hüftschaden/Schmerzen | Körperliche Einschränkungen | 13 | 12,75% |
| 6 | im <u>Lendenwirbelbereich</u> | Lendenwirbelbereich | | | |
| 15 | Im <u>Bauchbereich</u> durch meine Nierentransplantation | im Bauchbereich/Nierentranspl. | | | |
| 16 | <u>Knie, Fußgelenk re.</u> | Knie, Fußgelenk re. | | | |
| 29 | Gelegentlich traten Schwierigkeiten auf im <u>Schulterbereich nach einem Armbruch</u> . Durch gezielte Anwendung half die Feldenkrais-Methode die Schulterprobleme zu lösen. | Schulterbereich nach Armbruch | | | |
| 32 | Bei allen <u>Übungen im 4-Füßlerstand</u> schmerzen mir die <u>Handgelenke</u> sehr | Schmerzen in den Handgelenke (Vierfüßlerstand) | | | |
| 40 | Die Umsetzung mancher ist einerseits durch die <u>eingeschränkte Mobilität der Hüfte</u> , andererseits durch <u>Verschleißerscheinungen in der Wirbelsäule</u> und altersbedingt etwas erschwert. | eingeschränk. Mobilität der Hüfte, Verschleißerscheinungen in der Wirbelsäule Altersbedingt | | | |
| 54 | keine Schwierigkeiten mit der Methode. Mein <u>Nackenberg</u> erreicht die <u>Lockerheit nicht</u> , die ich mir wünsche. | Nackenberg | | | |
| 55 | bei Übungen, die <u>Unterarme und Handgelenke</u> belasten | Übungen, die Unterarme und Handgelenke belasten | | | |
| 69 | nur, wenn <u>Schmerzzone</u> betroffen sind | Schmerzzone | | | |
| 81 | da ich sehr <u>dehnbare Bänder</u> habe und überbeweglich bin, wären für mich gezielte Hinweise bzw. Korrekturen bei bestimmten Übungen hilfreich, um Überdehnungen vorzubeugen | dehnbare Bänder, Überdehnung | | | |
| 7 | <u>Den Punkt zu finden, wann eine Pause notwendig ist, um nicht zu viel zu machen</u> | rechtzeitig Pause | Schwierigkeit bei der Umsetzung bzw. bei der Ausführung der Methode (persönlichen Ursprungs) | 32 | 31,37% |
| 8 | Die <u>Umsetzung der Übungen</u> fällt mir teilweise schwer, z.B. "was ist oben, was ist unten" usw. | Umsetzung der Übungen fällt teilweise schwer | | | |
| 17 | <u>Es gibt Lektionen, die mir nicht liegen</u> , (auf dem Bauch oder Handgelenke) danach stelle ich aber fest, dass gerade diese mir nachher sehr gut bekommen. | Lektionen, die mir nicht liegen (später sehr gut) | | | |
| 18 | wenn ich die <u>Bewegungen in Gedanken</u> durchführen muß. | Bewegung in Gedanken umzusetzen | | | |
| 19 | <u>Nur wenn es Übungen sind die mir nicht so liegen</u> . – z.B. Atmung durch den Mund – dabei trocknet mir der Mund sehr schnell aus – das ist unangenehm. | nur bei Übungen, die mir nicht liegen | | | |
| 24 | <u>langes Spüren – ich bewege mich lieber</u> | langes Spüren - ich bewege mich lieber | | | |
| 28 | <u>Es ist manchmal zu ruhig...</u> | zu ruhig | | | |
| 32 | Bei allen <u>Übungen im 4-Füßlerstand</u> schmerzen mir die <u>Handgelenke</u> sehr | Lektion im Vierfüßlerstand - Schmerzen | | | |
| 34 | <u>Veränderungen zu erspüren</u> | Veränderungen zu erspüren | | | |
| 39 | keine Schwierigkeiten in der Regel selten <u>Probleme beim Umsetzen komplizierter Bewegungen vom Hören zum machen</u> . | von Hören zum Machen | | | |
| 41 | Mit der Methode habe ich keine Probleme. <u>In den Stunden spüre ich meine Ungeduld und Hektik</u> ; 90 Minuten fast nichts zu tun fällt mir manchmal schwer. | spüren von Ungeduld und Hektik | | | |
| 47 | <u>Ich neige dazu mit zu viel Kraft angegebene Bewegungsabläufe auszuführen, bin was das Bewegungsausmaß anbetrifft zu "erfolgsorientiert"</u> . | zu viel Kraft, zu erfolgsorientiert | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|--|-----------------------------|--------|---------------------|
| 48 | Ich hatte (und habe manchmal noch) Schwierigkeiten die <u>Gedanken auch sanft + flüssig umzusetzen</u> "im Kopf". | Gedanken sanft + flüssig umzusetzen | | | |
| 51 | (ich kann <u>nicht mehr im Gehen und Stehen arbeiten</u> – es findet sich aber immer eine andere Möglichkeit) | kann nicht mehr Gehen und Stehen | | | |
| 52 | <u>es gibt Stunden, in denen ich nicht lange auf dem Rücken liegen kann (Schmerzen!)</u> | Lektionen, bei denen man auf dem Rücken liegen muß | | | |
| 53 | zuerst hatte ich <u>Schwierigkeiten, mich nicht anzustrengen und nur winzige Bewegungen auszuführen</u> , aber das ist jetzt viel besser | mich nicht anzustrengen, winzige Bewegungen | | | |
| 55 | <u>bei Übungen, die Unterarme und Handgelenke belasten</u> | Übungen, die Unterarme und Handgelenke belasten | | | |
| 57 | " <u>verstehe</u> " (in der Gruppe) nicht immer alle <u>Übungen</u> und denke, manche kontraproduktiv auszuführen | "Verstehen" einiger Übungen | | | |
| 61 | <u>Gesichtsarbeit</u> | Gesichtsarbeit | | | |
| 62 | <u>Die Übungen sind manchmal etwas schwer zu koordinieren</u> – Geduld ist erforderlich | Übungen schwer zu koordinieren | | | |
| 63 | <u>die Konzentration auf die Anweisungen fallen mir schwer</u> | Konzentration auf Anweisungen | | | |
| 69 | <u>nur, wenn Schmerzzonen betroffen sind</u> | wenn Schmerzzonen betroffen | | | |
| 71 | <u>Bei mir merkwürdig erscheinenden Bewegungsabläufen</u> | bei merkwürdig erscheinenden Bewegungsabläufen | | | |
| 73 | kann ich jetzt nicht so fest bestimmen, meist fällt mir <u>das wach bleiben schwer</u> | Wachbleiben fällt schwer | | | |
| 78 | <u>manchmal zu genüsslich langsam</u> | zu genüßlich langsam | | | |
| 80 | wenn sie zu öde und unvariiert unterrichtet wird. <u>Am Anfang bei Funktionaler Integration sowie bei Lektionen zu formulieren, was sich verändert, wenn ich doch nichts spüre</u> | Formulierung von Veränderungen | | | |
| 81 | da ich sehr dehnbare Bänder habe und überbeweglich bin, wären für mich <u>gezielte Hinweise bzw. Korrekturen bei bestimmten Übungen hilfreich, um Überdehnungen vorzubeugen</u> | Korrekturen bei bestimmten Übungen hilfreich | | | |
| 82 | <u>beim Erspüren einzelner Körperteile - genau herauszufinden, wo Kraft für Bewegung herkommt u. wie ich diese Kraft reduzieren kann</u> – bei gleichem o. besserem "Resultat" | genau herauszufinden, wo Kraft für Bewegung herkommt | | | |
| [83 | BB – keine FI – <u>kann zu viel werden (Alpträume, Unsicherheit)</u> | FI kann zu viel werden (Alpträume) | | | |
| 84 | <u>Wenn mir die beabsichtigte Wirkung einer Übung nicht klar ist, kann ich oft nicht konzentriert daran arbeiten</u> | beabsichtigte Wirkung unklar, dann Konzentrations-schwierigkeiten | | | |
| 85 | Bis jetzt keine nennenswerten. <u>Nur der Kopfstand war mir suspekt.</u> | Kopfstand | | | |
| 87 | Wenn es an die <u>körperl. Schmerzgrenze</u> geht. | körperliche Schmerzgrenze | | | |
| 89 | Ich habe <u>Mühe, nach einem hektischen Tag, abzuschalten und mich zu entspannen</u> , wenn ich eigentlich das dringende Bedürfnis nach Bewegung habe. Oder ich bin so erschöpft dass ich sofort einschlafe. | Mühe abzuschalten, zu entspannen; Erschöpfung->Einschlafen | | | |
| 92 | In <u>Ausgangspositionen, die mir nicht spontan behagen Bewegungen auszuführen</u> z Bsp. Schneidersitz / Jedoch ist auch das eine gute Erfahrung: "Wie gehe ich mit der Schwierigkeit um?" | Ausgangspositionen, die mir nicht spontan behagen Bewegungen auszuführen | | | |
| 80 | <u>wenn sie zu öde und unvariiert unterrichtet wird.</u> Am Anfang bei Funktionaler Integration sowie bei Lektionen zu formulieren, was sich verändert, wenn ich doch nichts spüre | wenn zu öde und unvariiert unterrichtet wird | Unterrichtsform (FK-Lehrer) | 1 | 0,98% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|---|--|--------------------------------------|------------|--------|---------------------|
| 58 | <u>Integration in den Alltag</u> . Oft ist der erarbeitete Effekt nach einiger Zeit wieder weg. | Integration in den Alltag | Transfer | 1 | 0,98% |
| 14 | <u>ich friere schnell</u> | friere schnell | Kälte | 1 | 0,98% |
| 5,9,13,20,22,33,35,36,37,43,46,49,56,64,65,66,72,75 10 12 13 23 25 26 30,38,86 31 39 41 42 44 45 60 67 76 83 85 90 | <u>keine</u> <u>in keinem Bereich</u> <u>In keinen mir bekannten</u> <u>keine Schwierigkeiten</u> <u>Bei meiner Lehrerin nie Schwierigkeiten</u> . Bei Vertretungen weniger befriedigend. <u>keine Schwierigkeiten, noch nie welche gehabt</u> <u>noch keine</u> <u>in keinen</u> <u>keiner</u> <u>keine Schwierigkeiten</u> in der Regel selten Probleme beim Umsetzen komplizierter Bewegungen vom Hören zum machen. <u>Mit der Methode habe ich keine Probleme</u> . In den Stunden spüre ich meine Ungeduld und Hektik; 90 Minuten fast nichts zu tun fällt mir manchmal schwer. <u>Bis jetzt ! (sehr kurze Zeit) keine</u> <u>gar keine</u> <u>Nirgendwo + niemals</u> . Unsere Lektion beginnt mit Improvisation, mit Musik. Tanzen + Frei-Tanzen ist mein eigentliches Vergnügen <u>Bisher keine, aber ich bin erst kurz dabei!!</u> <u>bisher keine</u> <u>bislang keine</u> , manche Übungen geherrsche ich nicht, aber das macht nix <u>BB – keine</u> FI – kann zu viel werden (Alpträume, Unsicherheit) <u>Bis jetzt keine nennenswerten</u> . Nur der Kopfstand war mir suspekt. <u>in keinem (bisher)</u> | keine | keine | 39 | 38,24% |
| 27 | mir fehlt leider die Zeit längere Lektionen öfter anzuwenden | keine Zeit, länger Lektionen zu üben | keine Zeit | 1 | 0,98% |
| 2,59 | ? | Fragezeichen | | 8 | 7,84% |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------|--------|---------------------|
| 50,70,74,7 7,79,88 | [Querstrich] | [Querstrich] | | | |
| 3,4,11,21,6 8,91 | [keine Antwort] | [keine Antwort] | | 6 | 5,88% |
| Gesamtzahl/Prozent | | | | 102 | 100,00% |

Tabelle B- 7 Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der Feldenkrais-Methode auf?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|--|--|--------|---------------------|
| 7 | – <u>Eher positive Begleiterscheinungen, wie Entspannung, gutes Schlafen in der Nacht</u> - selten Instabilität, wenn ich zuviel gemacht habe. | Entspannung und guter Schlaf | Positive Begleiterscheinungen (Tendenz: physischer Art) | 12 | 11,43% |
| 8 | neben dem oben genannten habe ich festgestellt, dass sich <u>meine Verspannungen in der "HWS" vermindert haben</u> , <u>Kopfschmerzen weniger auftreten</u> | Verminderung von Verspannungen in der HWS, weniger Kopfschmerzen | | | |
| 23 | z.T. in den folgenden Tagen; <u>Art Muskelkater (angenehm) an merkwürdigen Körperstellen</u> , die mich an die letzte Lektion erinnern. | Art Muskelkater [angenehm] | | | |
| 27 | <u>Nach den Feldenkraisstunden kann ich besser schlafen, die Verspannungen lösen sich immer wieder auf.</u> | besserer Schlaf, Verspannungen lösen sich auf | | | |
| 29 | Psychische und <u>physische Ausgeglichenheit</u> | physische Ausgeglichenheit | | | |
| 30 | Keine negativen! <u>Nur positive</u> , nämlich: <u>Hunger + Durst nach der Stunde</u> und das Bedürfnis sich mitzuteilen | Hunger + Durst, Bedürfnis sich mitzuteilen | | | |
| 32 | Eher <u>nur positive</u> wie oben beschrieben. | nur positive | | | |
| 33 | <u>gute Atmung und Durchblutung der Kopfparten</u> | gute Atmung und Durchblutung der Kopfparten | | | |
| 35 | Bei einer Reise nach Nepal <u>war ich in der Lage, gut am Boden zu sitzen u.ä.</u> | gut am Boden zu sitzen | | | |
| 37 | Ich bin nach den Übungen <u>wacher</u> u. bessere Laune | wacher | | | |
| 40 | Keine negativen Begleiterscheinungen, vielmehr <u>uneingeschränktes Wohlbefinden verbunden mit einer Leichtigkeit der Bewegungen</u> | uneingeschränktes Wohlbefinden verbunden mit einer Leichtigkeit der Bewegungen | | | |
| 73 | <u>stärkeres Empfinden für körperliches</u> : z.B. rechts/links unterschiedlich lang, Enge im Brustkorb auf rechter Seite | stärkeres Empfinden für körperliches | | | |
| 80 | bin <u>lockerer (körperlich und geistig)</u> geworden | bin körperlich lockerer | | | |
| 29 | <u>psych. und phys. Ausgeglichenheit</u> | psychische Ausgeglichenheit | Positive Begleiterscheinungen (Tendenz: psychischer Art) | 10 | 9,52% |
| 30 | Keine negativen! <u>Nur positive</u> , nämlich: Hunger + Durst nach der Stunde und das <u>Bedürfnis sich mitzuteilen</u> | Bedürfnis sich mitzuteilen | | | |
| 37 | Ich bin nach den Übungen wacher u. <u>bessere Laune</u> | bessere Laune | | | |
| 40 | Keine negativen Begleiterscheinungen, vielmehr <u>uneingeschränktes Wohlbefinden</u> verbunden mit einer Leichtigkeit der Bewegungen | uneingeschränktes Wohlbefinden | | | |
| 41 | <u>nein</u> : ich fühle mich immer besser nach den Stunden <u>als vorher</u> | fühle mich besser | | | |
| 45 | <u>nein</u> . Die Frage verstehe ich wohl nicht. "Begleiterscheinungen" klingt eher negativ! <u>Ich erfahre Positives. Meist bin ich glücklich</u> , manchmal auch deprimiert nach der Lektion. | erfahre Positives: meist glücklich, manchmal deprimiert | | | |
| 78 | <u>Wohlgefühl für die ganze Woche</u> | Wohlgefühl für die ganze Woche | | | |
| 80 | bin lockerer (körperlich und <u>geistig</u>) geworden | bin lockerer geistig | | | |
| 84 | <u>Stimmungsaufhellung bei Spürbarer Wirksamkeit</u> - Überlaunigkeit bei Arbeit an Problempunkten | Stimmungsaufhellung | | | |
| 92 | Nur im positiven Sinn, ich entwickle einen "gesunden" Egoismus, "das vitale Selbst" | nur im positiven Sinne, gesunder Egoismus, das vitale Selbst | | | |

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|---|---|---|--------|---------------------|
| 25 | <u>nur positive</u> – siehe oben – | nur positive | Positive bzw. keine negativen Begleiterscheinungen (ohne genauere Beschreibung) | 6 | 5,71% |
| 36 | <u>nur positive</u> s.o. | | | | |
| 47 | siehe: obere Angaben, <u>keine negativen Begleiterscheinungen</u> | keine negativen Begleiterscheinungen | | | |
| 62 | <u>Bisher keine negativen</u> – kann zu gelegentlichen Schmerzverstärkung im Nackenbereich kommen, wenn ich selbst zu ungeduldig bin. | keine negativen Auswirkungen | | | |
| 76 | <u>keine erkennbaren Begleiterscheinungen, die sich negativ auswirkten</u> | keine negativen Auswirkungen | | | |
| 85 | <u>Nur positive</u> . Ab und an Muskelkater. | | | | |
| 12 | <u>– "Muskelkater" in der Brustwirbelsäule, merklich</u> | Muskelkater in der Brustwirbelsäule | negative Begleiterscheinungen (Tendenz: physischer Art) | 17 | 16,19% |
| 13 | <u>manchmal Brennen in den Hüft- und Schultergelenken</u> | Brennen in den Hüft und Schultergelenken | | | |
| 15 | <u>Manchmal bin ich hinterher etwas müde</u> | Müdigkeit | | | |
| 17 | <u>Am Anfang hatte ich öfter Migräne. Habe dann weniger gemacht u. es hat sich nicht mehr gezeigt.</u> | Migräne | | | |
| 18 | <u>wenn ich es zu intensiv mache</u> | wenn ich es zu intensiv mache | | | |
| 21 | <u>bei sportlichem Ehrgeiz und z.B. Kreuzschmerzen</u> | bei sportl. Ehrgeiz, z.B. Kreuzschmerzen | | | |
| 42 | <u>Größere Bewegungsabläufe (z.B. Stehen, Abrollen am Boden, Stehen + zurück) leichtere Gleichgewichtsschwankungen</u> | bei größeren Bewegungsabl. Leichte Gleichgewichtsschwankungen | | | |
| 53 | <u>Am Anfang hatte ich oft Muskelkater oder Schmerzen durch Anstrengung, weil ich zuviel gemacht habe.</u> | Muskelkater oder Schmerzen durch Anstrengung | | | |
| 57 | <u>manchmal zunächst "neue Schmerzen" (wahrsch. "Resultat" von obigen</u> | manchmal zunächst neue Schmerzen | | | |
| 61 | <u>der Schmerz in der Hüfte trat zunächst in jeder Lektion auf (war bewusster), jetzt so gut wie nie</u> | Schmerz in der Hüfte, war bewußter | | | |
| 62 | <u>Bisher keine negativen – kann zu gelegentlichen Schmerzverstärkung im Nackenbereich kommen, wenn ich selbst zu ungeduldig bin.</u> | gelegentlichen Schmerzverstärkung im Nackenbereich | | | |
| 63 | <u>ja, manchmal Schmerzen im Ischias nach Übungen oder auch Kopfschmerzen</u> | Schmerzen im Ischias, Kopfschmerzen | | | |
| 65 | <u>oft Muskelkater</u> | Muskelkater | | | |
| 77 | <u>manchmal ziepts</u> | manchmals ziepts | | | |
| 81 | <u>Nach (offensichtlich) zu starker Beteiligung bestimmter Muskelgruppen selten eine Art von Zerrungsschmerz bis zu 5 Tage danach</u> | Art Zerrungsschmerz | | | |
| 85 | <u>Nur positive. Ab und an Muskelkater.</u> | Muskelkater | | | |
| 89 | <u>Ich fühle mich oft nach den Sitzungen benommen, gelegentlich habe ich einen Muskelkater.</u> | Benommenheit, Muskelkater | | | |
| 83 | s.o. bei zu viel -> Verwirrung-> Pause | bei zu viel > Verwirrung > Pause | negative Begleiterscheinungen (Tendenz: psychischer Art) | 2 | 1,90% |
| 84 | Stimmungsaufhellung bei Spürbarer Wirksamkeit - <u>Überlaunigkeit bei Arbeit an Problempunkten</u> | Überlaunigkeit | | | |

Fortsetzung

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|---|---|--|---|--------|---------------------|
| 1,2,3,5,6,9,10,1 9,20,22,28,31,3 4,38,39,43,46,4 9,52,54,55,56,5 8,59,60,64,66,6 8,69,71,72,75,8 2,86,91 24 47 76 87,90 | nein/keine nein d.h. keine unangenehmen siehe: obere Angaben, keine negativen Begleiterscheinungen keine erkennbaren Begleiterscheinungen, die sich negativ auswirkten bisher nicht | nein, keine keine unangenehmen keine negativen bisher nicht | nein bzw. keine negativen Begleiterscheinungen (ohne genauere Beschreibung) | 40 | 38,10% |
| 4,11,14,16,26,5 0,51,70,74,79,8 8 51,70,74,79,88 67 | [keine Antwort] [Querstrich] s.o. | [keine Antwort] [Querstrich] | | 16 | 15,24% |
| 44 48 | schwierig zu beurteilen, da ich mehrere Angebote zu Körperarbeit wahrnehme Mangelerscheinungen in den Ferien | Schwierig zu beurteilen, da mehrere Angebote zur Körperarbeit Mangelerscheinung in der Ferien (kein Fk) | Sonstiges/Nicht zuordnenbar | 2 | 1,90% |
| Gesamtzahl/Prozent | | | | 105 | 100,00% |

Tabelle B- 8 Gab es in den **letzten 4 Wochen** Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|--|---|---|------------------|--------|---------------------|
| 1,2,3,10,11,12,19,20,21,22,23,27,29 7 31 25 26 | <u>nein</u> <u>nein</u> , das war doch viel zu wenig Feldenkrais, was soll das denn bewirken <u>keine</u> <u>kaum</u> , ich mache ja schon fast 10 Jahre Feldenkrais bzw. vorher Yoga <u>keine</u> , die Feldenkrais-Stunden tun mir immer gut; jedes Mal entdecke und erlebe ich Zusammenhänge und Verbindungen im Körper | nein | nein, keine | 17 | 43,59% |
| 4 | <u>positiveres Empfinden im Alltag; etwas mehr Leichtigkeit</u> | positives Empfinden im Alltag; mehr Leichtigkeit | Wohlbefinden | 1 | 2,56% |
| 5 6 | <u>weniger Schmerzen in der Schulter</u> <u>geringere Schmerzen</u> | weniger Schmerzen geringere Schmerzen | Schmerzreduktion | 2 | 5,13% |
| 8 | nicht direkt, dafür mache ich es zu lange; insgesamt hilft es mir gerade wieder, <u>Prozesse zu verstehen</u> (körperlich und psychisch z.b. das Prinzip der Gegenbewegung im Gelenk hilft Bewegung zu erleichtern) | hilft Prozesse zu verstehen | | 1 | 2,56% |
| 9 15 18 26 35 | jede Feldenkrais-Lektion bringt besseres Körpergefühl, aber es gelingt mir nicht genügend, es dauerhaft zu bewahren nach einer Lektion eine <u>freiere, klarere Wahrnehmung des Schulterbereiches</u> und Lockerung der dazugehörigen Muskulatur <u>bewusste Aufmerksamkeit bezüglich kleinster Bewegungsabläufe</u> keine, die Feldenkrais-Stunden tun mir immer gut; <u>jedes Mal entdecke und erlebe ich Zusammenhänge und Verbindungen im Körper</u> <u>Ich fühle mich körperlich etwas besser.</u> | besseres Körpergefühl freiere, klarere Wahrnehmung des Schulterbereiches bewusste Aufmerksamkeit bezüglich kleinster Bewegungsabläufe jedes Mal entdecke und erlebe ich Zusammenhänge und Verbindungen im Körper fühle mich körperlich besser | Körpergefühl | 6 | 15,38% |

Fortsetzung

| Nr. | Paraphrase | Generalisierung | Kategorie | Anzahl | prozentualer Anteil |
|-----|--|---|-------------------------------------|--------|---------------------|
| 32 | Größere Beweglichkeit, insbesondere in der Hüfte. Befriedigung darüber, dass in vielen Bereichen eine <u>größere Bewußtheit bei den Bewegungsabläufen eingetreten ist.</u> | größere Bewußtheit bei Bewegungsabläufen | | | |
| 34 | <u>Beweglichkeit wurde gesteigert</u> | gesteigerte Beweglichkeit | Beweglichkeit | 2 | 5,13% |
| 32 | Größere Beweglichkeit, insbesondere in der Hüfte. Befriedigung darüber, dass in vielen Bereichen eine <u>größere Bewußtheit bei den Bewegungsabläufen eingetreten ist.</u> | größere Beweglichkeit | | | |
| 13 | insgesamt wird mein <u>Tonus gesenkt</u> , ich bin gelassener | gesenkter Tonus | körperliche Entspannung | 4 | 10,26% |
| 15 | nach einer Lektion eine freiere, klarere Wahrnehmung des Schulterbereiches und <u>Lockerung der dazugehörigen Muskulatur</u> | Lockerung der dazugehörigen Muskulatur | | | |
| 17 | <u>immer wieder Entspannung</u> | immer mehr Entspannung | | | |
| 28 | <u>der Nacken-Schulter-Bereich ist nicht mehr so verkrampt.</u> Ich fühle mich etwas gelassener | Nacken-Schulter-Bereich ist nicht mehr so verkrampt | | | |
| 13 | insgesamt wird mein Tonus gesenkt, <u>ich bin gelassener</u> | Gelassenheit | psych. Ausgeglichenheit | 2 | 5,13% |
| 33 | <u>Ausgeglichenheit</u> | Ausgeglichenheit | | | |
| 14 | <u>aus dem Alltag zu viel Energie zu nehmen.</u> Körperhaltung wurde effektiver, organischer | aus dem Alltag zu viel Energie zu nehmen | Transfer in den Alltag | 1 | 2,50% |
| 14 | aus dem Alltag zu viel Energie zu nehmen, <u>Körperhaltung wurde effektiver, organischer</u> | Körperhaltung wurde effektiver, organischer | Körperhaltung | 2 | 5,00% |
| 24 | Es gelingt mir immer öfter, mir beim Gehen – in Gedanken – einzelne Feldenkrais-Übungen vorzustellen. Dann wird meine <u>Körperhaltung für einige Zeit aufrechter</u> | Körperhaltung für einige Zeit aufrechter | | | |
| 16 | ich glaube, dass ich Krankheit und Trauer im Umfeld realistischer verarbeite | realistische Verarbeitung von Krankheit und Trauer | Problemverarbeitung | 1 | 2,50% |
| 30 | <u>Veränderung jeweils nach dem Unterricht fast regelmäßig.</u> In der Regel 2-3 Tage längstens andauernd | regelmäßig Veränderung nach Unterricht | nicht näher bezeichnete Veränderung | 1 | 2,50% |
| | | | Gesamtzahl/Prozent | 40 | 100,00% |

Fortsetzung

Fragebogen I (FK t₁)

Teilnehmerbefragung zur Feldenkrais-Methode

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihre Bereitschaft an dieser wissenschaftlichen Befragung teilzunehmen. Im Rahmen einer Diplomarbeit an der Freien Universität Berlin im Fachbereich Psychologie untersuchen wir die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode. Dazu möchten wir mehr über die Gründe und Motive von Teilnehmern an Feldenkrais-Kursen erfahren.

Darüber hinaus interessieren wir uns für mögliche Veränderungen des allgemeinen Gesundheitszustandes und des Körperbildes.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit bei dieser wissenschaftlichen Studie!

Datenschutzvereinbarung

Die vorliegende Befragung dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken und erfolgt nach ethischen Richtlinien. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Die Datenerhebung sowie die weitere Verarbeitung der Daten geschieht in anonymisierter Form. Bitte schreiben Sie nicht Ihren Namen auf die Bögen!

Zu einem späteren Zeitpunkt möchten wir einen weiteren Fragebogen an Sie austeilen. Deshalb benötigen wir eine Codierung, um die Fragebögen zuordnen zu können.

Ihr Kürzel (Codierung) setzt sich zusammen aus:

- dem *ersten* Buchstaben des Vornamens der Mutter
- dem *zweiten* Buchstaben des Vornamens des Vaters
- dem *dritten* Buchstaben Ihres Geburtsortes und
- Ihrem Geburtsjahrgang.

Bitte tragen Sie hier Ihr Kürzel und das Datum, wann Sie den Bogen ausfüllt haben, ein:

Datum: ____ . ____ . 2004

Ihr Geburtsjahrgang
Dritter Buchstabe Ihres Geburtsortes
Zweiter Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters
Erster Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter

Wann sind Sie geboren?

Geburtsdatum: ____ · ____ · ____
TT MM JJJJ

Welchen Geschlechts sind Sie?

Geschlecht:
w m

Sind sie gegenwärtig....

verheiratet
verwitwet
geschieden
ledig
in Partnerschaft lebend

Haben Sie Kinder?

ja Anzahl: ____
nein

Welchen höchsten allgemeinen Schulabschluss haben Sie?

(Nur allgemeinbildende Schulabschlüsse)

Volksschule, Gemeindeschule
Mittlere Reife (Realschule, Einjähriges)
Abitur (Hochschulreife, Fachabitur)
Polytechnische Oberschule
keinen Schulabschluss
Sonstiges (nicht zuordenbarer Abschluss)

Und zwar: _____

Haben Sie eine Ausbildung oder Lehre von mindestens 2 Jahren abgeschlossen?

ja
nein

Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?

erwerbstätig
Rentner
arbeitslos
Hausfrau/-mann
Student

Sonstiges: _____

In welchem Bereich arbeiten Sie zur Zeit?

Wann haben Sie zum ersten Mal an einer Feldenkrais-Gruppe teilgenommen?

(Beispiel: im August 2002 = 08/2002)

____ / ____
MM JJJJ

Seit wann nehmen Sie regelmäßig (mind. einmal pro Woche) Stunden in der Feldenkrais-Methode ("Bewußtheit durch Bewegung" in einer Gruppe) ?

____ / ____
MM JJJJ

Wie oft nehmen Sie an einer Gruppe ("Bewusstheit durch Bewegung") teil?

- einmal in der Woche
- zweimal in der Woche
- mehr als zweimal pro Woche
- unregelmäßig

Führen Sie Feldenkrais-Lektionen zusätzlich zur Gruppe noch zu Hause durch?

ja Anzahl/Woche ____
nein

Haben Sie Stunden in "Funktionaler Integration" (Feldenkrais-Einzelsitzungen) genommen?

ja Anzahl ____
nein

Wann war das zum ersten Mal?

____/____
MM JJJJ

- Nehme ich regelmäßig
- wöchentlich
 - monatlich
 - vierteljährlich
 - unregelmäßig

Im nächsten Abschnitt folgen einige persönliche Fragen zu Feldenkrais in einer Gruppe ("Bewusstheit durch Bewegung"): Bitte antworten Sie hier etwas ausführlicher.

Wie sind Sie zur Feldenkrais-Methode gekommen?

Warum nehmen Sie an einer Feldenkrais-Gruppe teil? (Bitte schildern Sie ausführlich Ihre Gründe)

Was versprechen Sie sich von der Feldenkrais-Methode?

Gab es Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?

Inwiefern profitieren Sie von den Feldenkrais-Lektionen?

In welchen Bereichen haben Sie Schwierigkeiten mit der Feldenkrais-Methode?

Treten bei Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen aufgrund der Feldenkrais-Methode auf?

Werden Sie sich weiterhin mit der Feldenkrais-Methode beschäftigen? (Bitte schildern Sie ausführlich Ihre Gründe)

Haben Sie schon andere "alternative" Verfahren (z.B. Yoga, Alexandertechnik usw.) ausprobiert?

Wenn ja , welche?

Welche Erfahrungen haben Sie mit Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung?)

Wie oft führen Sie diese Entspannungstechniken durch?

Welche körperlichen Beschwerden haben Sie derzeit?

In den folgenden drei Abschnitten kreuzen Sie bitte an, was Ihnen als **erstes** in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Falls eine Antwort nicht passt, wählen Sie bitte die Antwortalternative, die Ihre Meinung am ehesten widerspiegelt.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Beurteilung Ihres *Gesundheitszustandes*. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zurechtkommen. Bitte beantworten Sie jede der (grau unterlegten) Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

| | Ausgezeichnet | Sehr gut | Gut | Weniger gut | Schlecht |
|--|---------------|----------|-----|-------------|----------|
| 1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. <i>Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?</i> | Ja, stark eingeschränkt | Ja, etwas eingeschränkt | Nein, überhaupt nicht eingeschränkt |
| 2. mittelschwere Tätigkeiten , z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen | 1 | 2 | 3 |
| 3. mehrere Treppenabsätze steigen | 1 | 2 | 3 |

| | | |
|---|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause? | Ja | Nein |
| 4. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 5. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun | 1 | 2 |

| | | |
|--|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B. weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)? | Ja | Nein |
| 6. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 7. Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten | 1 | 2 |

| | Überhaupt nicht | Ein bisschen | Mäßig | Ziemlich | Sehr |
|--|-----------------|--------------|-------|----------|------|
| 8. Inwieweit haben die Schmerzen <i>Sie in den vergangenen 4 Wochen</i> bei der Ausübung ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> | Immer | Meistens | Ziemlich oft | Manchmal | Selten | Nie |
|---|-------|----------|--------------|----------|--------|-----|
| 9. ...ruhig und gelassen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. ...voller Energie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. ...entmutigt und traurig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| 12. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten usw.) beeinträchtigt? | Immer | Meistens | Manchmal | Selten | Nie |
|--|-------|----------|----------|--------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die *allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*. Dabei wird erfasst, wie Sie verschiedenen Situationen oder Problemen begegnen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

| | stimmt nicht | stimmt kaum | stimmt eher | stimmt genau |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dieser Fragebogen beschreibt das *körperliche Empfinden* und die *Einstellung zum eigenen Körper*. Wir möchten Sie bitten, bei den folgenden 20 Aussagen anzukreuzen, inwieweit diese für Sie selbst gegenwärtig zutreffen.

| | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft teil- weise zu | trifft weit- gehen d zu | trifft völlig zu |
|--|------------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------------|
| (1) Insgesamt empfinde ich mich als robust und stark. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (2) Mit meinem Aussehen stimmt etwas nicht so recht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (3) Ich bin gesund. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (4) Manchmal spüre ich eine unbändige Energie in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (5) Ich kann mit meinen körperlichen Unvollkommenheiten gut leben. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (6) Mir ist mein Körper oft lästig. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (7) Ich fühle mich voller Kraft. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (8) Mit meiner Figur bin ich unzufrieden. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (9) Oft spüre ich mich voll erotischer Spannung. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (10) Ich wünsche mir einen anderen Körper. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (11) Manchmal verspüre ich Ekel mir selbst gegenüber. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (12) Ich habe genügend kraftvolle Spannung in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (13) Auf Fotos gefalle ich mir nicht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (14) Ich fühle mich topfit. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (15) Meine körperlichen Mängel stören mich schon sehr. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (16) Mit meinen sexuellen Wünschen beschäftige ich mich gern. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (17) Ich traue mir körperlich einiges zu. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (18) Manchmal wünsche ich mir, völlig anders auszusehen. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (19) Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (20) Ausgelassen zu tanzen macht mir großen Spaß. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Bitte geben Sie den Fragebogen in der nächsten Stunde Ihrer Feldenkrais-Lehrerin bzw. –Lehrer.

Fragebogen 2 (SK t₁)

Teilnehmerbefragung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihre Bereitschaft an dieser wissenschaftlichen Befragung teilzunehmen. Im Rahmen einer Diplomarbeit an der Freien Universität Berlin im Fachbereich Psychologie untersuchen wir die Aussagekraft von Fragebögen zum Thema Gesundheitszustand, Körperbild und Selbstwirksamkeit.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit bei dieser wissenschaftlichen Studie!

(Die Diplomarbeit steht ab ca. 15. Dezember 2004 im Internet unter <http://userpage.fu-berlin/~neubeck> zur Ansicht zur Verfügung.)

| |
|-------------------------|
| Datenschutzvereinbarung |
|-------------------------|

Die vorliegende Befragung dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken und erfolgt nach ethischen Richtlinien. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Die Datenerhebung sowie die weitere Verarbeitung der Daten geschieht in anonymisierter Form. Bitte schreiben Sie nicht Ihren Namen auf die Bögen!

Zu einem späteren Zeitpunkt möchten wir einen weiteren Fragebogen an Sie austeilen. Deshalb benötigen wir eine Codierung, um die Fragebögen zuordnen zu können.

Ihr Kürzel (Codierung) setzt sich zusammen aus:

- dem *ersten* Buchstaben des Vornamens der Mutter
- dem *zweiten* Buchstaben des Vornamens des Vaters
- dem *dritten* Buchstaben Ihres Geburtsortes und
- Ihrem Geburtsjahrgang.

Bitte tragen Sie hier Ihr Kürzel und das Datum, wann Sie den Bogen ausfüllt haben, ein:

Datum: ____ . ____ . 2004

Wann sind Sie geboren?

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____
 TT MM JJJJ

Welchen Geschlechts sind Sie?

Geschlecht:
 w m

Sind sie gegenwärtig....

verheiratet
 verwitwet
 geschieden
 ledig
 in Partnerschaft lebend

Haben Sie Kinder?

ja Anzahl: ____
 nein

Welchen höchsten allgemeinen Schulabschluss haben Sie?

(Nur allgemeinbildende Schulabschlüsse)

Volksschule, Gemeindeschule
 Mittlere Reife (Realschule, Einjähriges)
 Abitur (Hochschulreife, Fachabitur)
 Polytechnische Oberschule
 keinen Schulabschluss
 Sonstiges (nicht zuordenbarer Abschluss)

Und zwar: _____

Haben Sie eine Ausbildung oder Lehre von mindestens 2 Jahren abgeschlossen?

ja
 nein

Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?

erwerbstätig
 Rentner
 arbeitslos
 Hausfrau/-mann
 Student
 Sonstiges: _____

In welchem Bereich arbeiten Sie zur Zeit?

Als nächstes folgen einige persönliche Fragen zu Ihrem Gesundheitsverhalten:

Welche Sportart/en betreiben Sie?

Wie viele Stunden nimmt Ihre sportliche Betätigung in der Woche ein?

Welche Erfahrungen haben Sie mit Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung?)

Wie oft führen Sie diese Entspannungstechniken durch?

Üben Sie "alternative" Verfahren (z.B. Yoga, Alexandertechnik, Meditation usw.) aus?

Wenn ja , welche?

Welche körperlichen Beschwerden haben Sie derzeit?

In den folgenden Abschnitten kreuzen Sie bitte an, was Ihnen als **erstes** in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Falls eine Antwort nicht passt, wählen Sie bitte die Antwortalternative, die Ihre Meinung am ehesten widerspiegelt.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Beurteilung Ihres *Gesundheitszustandes*. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zurechtkommen. Bitte beantworten Sie jede der (grau unterlegten) Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

| | Ausgezeichnet | Sehr gut | Gut | Weniger gut | Schlecht |
|--|---------------|----------|-----|-------------|----------|
| 1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|---|
| Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. <i>Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?</i> | Ja, stark eingeschränkt | Ja, etwas eingeschränkt | Nein, überhaupt nicht eingeschränkt |
| 2. mittelschwere Tätigkeiten , z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen | 1 | 2 | 3 |
| 3. mehrere Treppenabsätze steigen | 1 | 2 | 3 |

| | | |
|---|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause? | Ja | Nein |
| 4. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 5. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun | 1 | 2 |

| | | |
|--|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B. weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)? | Ja | Nein |
| 6. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 7. Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten | 1 | 2 |

| | Überhaupt nicht | Ein bisschen | Mäßig | Ziemlich | Sehr |
|--|-----------------|--------------|-------|----------|------|
| 8. Inwieweit haben die Schmerzen <i>Sie in den vergangenen 4 Wochen</i> bei der Ausübung ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> | Immer | Meistens | Ziemlich oft | Manchmal | Selten | Nie |
|---|-------|----------|--------------|----------|--------|-----|
| 9. ...ruhig und gelassen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. ...voller Energie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. ...entmutigt und traurig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| 12. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten usw.) beeinträchtigt? | Immer | Meistens | Manchmal | Selten | Nie |
|--|-------|----------|----------|--------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die allgemeine *Selbstwirksamkeitserwartung*. Dabei wird erfasst, wie Sie verschiedenen Situationen oder Problemen begegnen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

| | stimmt nicht | stimmt kaum | stimmt eher | stimmt genau |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dieser Fragebogen beschreibt das *körperliche Empfinden* und die *Einstellung zum eigenen Körper*.

Wir möchten Sie bitten, bei den folgenden 20 Aussagen anzukreuzen, inwieweit diese für Sie selbst gegenwärtig zutreffen.

| | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft teil- weise zu | trifft weit- gehen d zu | trifft völlig zu |
|--|------------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------------|
| (1) Insgesamt empfinde ich mich als robust und stark. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (2) Mit meinem Aussehen stimmt etwas nicht so recht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (3) Ich bin gesund. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (4) Manchmal spüre ich eine unbändige Energie in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (5) Ich kann mit meinen körperlichen Unvollkommenheiten gut leben. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (6) Mir ist mein Körper oft lästig. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (7) Ich fühle mich voller Kraft. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (8) Mit meiner Figur bin ich unzufrieden. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (9) Oft spüre ich mich voll erotischer Spannung. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (10) Ich wünsche mir einen anderen Körper. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (11) Manchmal verspüre ich Ekel mir selbst gegenüber. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (12) Ich habe genügend kraftvolle Spannung in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (13) Auf Fotos gefalle ich mir nicht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (14) Ich fühle mich topfit. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (15) Meine körperlichen Mängel stören mich schon sehr. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (16) Mit meinen sexuellen Wünschen beschäftige ich mich gern. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (17) Ich traue mir körperlich einiges zu. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (18) Manchmal wünsche ich mir, völlig anders auszusehen. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (19) Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (20) Ausgelassen zu tanzen macht mir großen Spaß. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit! Bitte geben Sie den Fragebogen in der nächsten Stunde Ihrer Kursleiterin/ Ihrem Kursleiter.

Fragebogen 3 (FK t₂)

Teilnehmerbefragung zur Feldenkrais-Methode

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vor vier Wochen haben Sie den ersten Fragebogen ausgefüllt. Heute möchten wir Sie ein weiteres Mal um Ihre Mitarbeit bitten und geben ihnen deshalb den zweiten Fragebogen.

Bitte vergessen Sie nicht, Ihr Kürzel auf den Fragebogen einzutragen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit bei dieser wissenschaftlichen Studie!

Datenschutzvereinbarung

Die vorliegende Befragung dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken und erfolgt nach ethischen Richtlinien. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Die Datenerhebung sowie die weitere Verarbeitung der Daten geschieht in anonymisierter Form. Bitte schreiben Sie nicht Ihren Namen auf die Bögen!

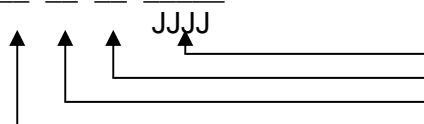
Ihr Kürzel (Codierung) setzt sich zusammen aus:

1. Buchstabe des Vornamens der Mutter
2. Buchstabe des Vornamens des Vaters
3. Buchstabe Ihres Geburtsortes
4. Ihr Geburtsjahrgang

Bitte tragen Sie hier Ihr Kürzel ein:

Kürzel: _ _ _ _

Datum: _ . _ . 2004



Geburtsjahrgang
 Dritter Buchstabe Ihres Geburtsortes
 Zweiter Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters
 Erster Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter

In den folgenden drei Abschnitten kreuzen Sie bitte an, was Ihnen als **erstes** in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Falls eine Antwort nicht passt, wählen Sie bitte die Antwortalternative, die Ihre Meinung am ehesten widerspiegelt.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Beurteilung Ihres *Gesundheitszustandes*. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zurechtkommen. Bitte beantworten Sie jede der (grau unterlegten) Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

| | Ausgezeichnet | Sehr gut | Gut | Weniger gut | Schlecht |
|--|---------------|----------|-----|-------------|----------|
| 1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. <i>Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?</i> | Ja, stark eingeschränkt | Ja, etwas eingeschränkt | Nein, überhaupt nicht eingeschränkt |
| 2. mittelschwere Tätigkeiten , z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen | 1 | 2 | 3 |
| 3. mehrere Treppenabsätze steigen | 1 | 2 | 3 |

| | | |
|---|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause? | Ja | Nein |
| 4. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 5. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun | 1 | 2 |

| | | |
|--|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B. weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)? | Ja | Nein |
| 6. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 7. Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten | 1 | 2 |

| | Überhaupt nicht | Ein bisschen | Mäßig | Ziemlich | Sehr |
|--|-----------------|--------------|-------|----------|------|
| 8. Inwieweit haben die Schmerzen <i>Sie in den vergangenen 4 Wochen</i> bei der Ausübung ihrer Alltagsaktivitäten zu Hause und im Beruf behindert? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> | Immer | Meistens | Ziemlich oft | Manchmal | Selten | Nie |
|---|-------|----------|--------------|----------|--------|-----|
| 9. ...ruhig und gelassen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. ...voller Energie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. ...entmutigt und traurig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | Immer | Meistens | Manchmal | Selten | Nie |
|--|-------|----------|----------|--------|-----|
| 12. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten usw.) beeinträchtigt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die *allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*. Dabei wird erfasst, wie Sie verschiedenen Situationen oder Problemen begegnen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

| | stimmt nicht | stimmt kaum | stimmt eher | stimmt genau |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dieser Fragebogen beschreibt das *körperliche Empfinden* und die *Einstellung zum eigenen Körper*. Wir möchten Sie bitten, bei den folgenden 20 Aussagen anzukreuzen, inwieweit diese für Sie selbst gegenwärtig zutreffen.

| | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft teil- weise zu | trifft weit- gehen d zu | trifft völlig zu |
|--|------------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------------|
| (1) Insgesamt empfinde ich mich als robust und stark. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (2) Mit meinem Aussehen stimmt etwas nicht so recht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (3) Ich bin gesund. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (4) Manchmal spüre ich eine unbändige Energie in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (5) Ich kann mit meinen körperlichen Unvollkommenheiten gut leben. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (6) Mir ist mein Körper oft lästig. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (7) Ich fühle mich voller Kraft. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (8) Mit meiner Figur bin ich unzufrieden. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (9) Oft spüre ich mich voll erotischer Spannung. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (10) Ich wünsche mir einen anderen Körper. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (11) Manchmal verspüre ich Ekel mir selbst gegenüber. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (12) Ich habe genügend kraftvolle Spannung in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (13) Auf Fotos gefalle ich mir nicht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (14) Ich fühle mich topfit. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (15) Meine körperlichen Mängel stören mich schon sehr. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (16) Mit meinen sexuellen Wünschen beschäftige ich mich gern. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (17) Ich traue mir körperlich einiges zu. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (18) Manchmal wünsche ich mir, völlig anders auszusehen. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (19) Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (20) Ausgelassen zu tanzen macht mir großen Spaß. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Wie oft haben Sie seit dem Ausfüllen des letzten Fragebogens an der Feldenkrais-Gruppe "Bewusstheit durch Bewegung" teilgenommen?

Wie oft haben Sie seit dem Ausfüllen des letzten Fragebogens zu Hause Feldenkrais-Lektionen durchgeführt?

Wie häufig haben Sie in den **letzten 4 Wochen** "Funktionale Integration" erhalten?

Gab es in den **letzten 4 Wochen** Veränderungen in Bereichen des Körpers, Selbstwertgefühls, Spontaneität oder anderen hier nicht genannten Bereichen, die Sie auf die Feldenkrais-Methode zurückführen?

Sind in den **letzten 4 Wochen** irgendwelche Nebenwirkungen aufgrund der Feldenkrais-Methode aufgetreten?

Welche Sportart/en betreiben Sie.

Wie viele Stunden nimmt Ihre sportliche Betätigung in der Woche ein?

Nochmals vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Fragebogen 4 (SK t₂)

Teilnehmerbefragung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vor ca. vier Wochen haben Sie freundlicherweise den ersten Fragebogen ausgefüllt. Heute möchten wir Sie noch mal um Ihre Mitarbeit bitten und geben Ihnen deshalb den zweiten Fragebogen.

Bitte vergessen Sie nicht, unten Ihr Kürzel einzutragen.

Nochmals vielen Dank für Ihre Mitarbeit bei dieser wissenschaftlichen Studie!

Datenschutzvereinbarung

Die vorliegende Befragung dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken und erfolgt nach ethischen Richtlinien. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Die Datenerhebung sowie die weitere Verarbeitung der Daten geschieht in anonymisierter Form. Bitte schreiben Sie nicht Ihren Namen auf die Bögen!

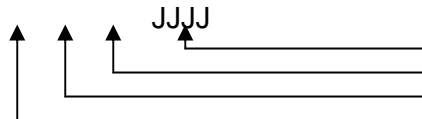
Ihr Kürzel (Codierung) setzt sich zusammen aus:

1. Buchstabe des Vornamens der Mutter
 2. Buchstabe des Vornamens des Vaters
 3. Buchstabe Ihres Geburtsortes
- Ihr Geburtsjahrgang

Bitte tragen Sie hier Ihr Kürzel ein:

Kürzel: _ _ _ _

Datum: _ . _ . 2004



Geburtsjahrgang

Dritter Buchstabe Ihres Geburtsortes

Zweiter Buchstabe des Vornamens Ihres Vaters

Erster Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter

In den folgenden Abschnitten kreuzen Sie an, was Ihnen als erstes in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Falls eine Antwort nicht passt, wählen Sie bitte die Antwortalternative, die Ihre Meinung am ehesten widerspiegelt.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Beurteilung Ihres *Gesundheitszustandes*. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zurechtkommen. Bitte beantworten Sie jede der (grau unterlegten) Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

| | | | | | |
|--|--------------------|---------------|----------|------------------|---------------|
| | Ausgezeichnet 1 | Sehr gut 2 | Gut 3 | Weniger gut 4 | Schlecht 5 |
| 1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben. | | | | | |

| | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. | | | |
| <i>Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?</i> | Ja, stark eingeschränkt | Ja, etwas eingeschränkt | Nein, überhaupt nicht eingeschränkt |
| 2. mittelschwere Tätigkeiten , z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen | 1 | 2 | 3 |
| 3. mehrere Treppenabsätze steigen | 1 | 2 | 3 |

| | | |
|---|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause? | Ja | Nein |
| 4. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 5. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun | 1 | 2 |

| | | |
|--|----|------|
| Hatten Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme</i> irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B. weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)? | Ja | Nein |
| 6. Ich habe weniger geschafft als ich wollte | 1 | 2 |
| 7. Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten | 1 | 2 |

| | | | | | |
|--|-----------------|--------------|-------|----------|------|
| | Überhaupt nicht | Ein bisschen | Mäßig | Ziemlich | Sehr |
| 8. Inwieweit haben die Schmerzen <i>Sie in den vergangenen 4 Wochen</i> bei der Ausübung ihrer Alltagsaktivitäten zu Hause und im Beruf behindert? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). | Immer | Meistens | Ziemlich oft | Manchmal | Selten | Nie |
|---|-------|----------|--------------|----------|--------|-----|
| Wie oft waren Sie <i>in den vergangenen 4 Wochen</i> | | | | | | |
| 9. ...ruhig und gelassen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. ...voller Energie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. ...entmutigt und traurig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | Immer | Meistens | Manchmal | Selten | Nie |
|--|-------|----------|----------|--------|-----|
| 12. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten usw.) beeinträchtigt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die *allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*. Dabei wird erfasst, wie Sie verschiedenen Situationen oder Problemen begegnen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:

| | stimmt nicht | stimmt kaum | stimmt eher | stimmt genau |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Dieser Fragebogen beschreibt das körperliche Empfinden und die Einstellung zum eigenen Körper.

Wir möchten Sie bitten, bei den folgenden 20 Aussagen anzukreuzen, wieweit diese für Sie selbst gegenwärtig zutreffen.

| | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft teil- weise zu | trifft weit- gehen- d zu | trifft völlig zu |
|--|-----------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| (1) Insgesamt empfinde ich mich als robust und stark. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (2) Mit meinem Aussehen stimmt etwas nicht so recht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (3) Ich bin gesund. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (4) Manchmal spüre ich eine unbändige Energie in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (5) Ich kann mit meinen körperlichen Unvollkommenheiten gut leben. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (6) Mir ist mein Körper oft lästig. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (7) Ich fühle mich voller Kraft. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (8) Mit meiner Figur bin ich unzufrieden. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (9) Oft spüre ich mich voll erotischer Spannung. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (10) Ich wünsche mir einen anderen Körper. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (11) Manchmal verspüre ich Ekel mir selbst gegenüber. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (12) Ich habe genügend kraftvolle Spannung in mir. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (13) Auf Fotos gefalle ich mir nicht. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (14) Ich fühle mich topfit. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (15) Meine körperlichen Mängel stören mich schon sehr. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (16) Mit meinen sexuellen Wünschen beschäftige ich mich gern. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (17) Ich traue mir körperlich einiges zu. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (18) Manchmal wünsche ich mir, völlig anders auszusehen. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (19) Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (20) Ausgelassen zu tanzen macht mir großen Spaß. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Wie oft haben Sie seit dem Ausfüllen des ersten Fragebogens an dem Sprachkurs in der Volkshochschule teilgenommen?

Nochmals vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Bitte geben Sie den Fragebogen in der nächsten Stunde Ihrer Kursleiterin/ Ihrem Kursleiter.

Aufteilung der Kapitel

Diese Diplomarbeit ist ein gemeinschaftliches Projekt.

Vor dem eigentlichen Schreiben haben wir die Kapitel unter uns gerecht aufgeteilt. Im Laufe der Entwicklung der Arbeit kam es zu Umstellungen und Änderungen in Form von Ergänzungen und Auslassungen. Wir haben das Gefühl, dass keiner von uns mehr als der andere an dieser Diplomarbeit beteiligt war. Dies betrifft die gesamte Arbeit, von der Idee, der Fragenstellung, der Fragebogenkonzeption, der Erhebungsphase, der Auswertungsphase bis zur Niederschrift.

Die unten stehende Tabelle enthält die Nummern der Kapitel und die Zuordnung zu dem jeweiligen Verfasser. Die Einleitung, die Diskussion, das Literaturverzeichnis und der komplette Anhang sind Gemeinschaftsarbeiten, bei denen eine Trennung nur schwer möglich ist.

| <i>Grit Gürlich</i> | <i>Volker Neubeck</i> |
|---|---|
| Zusammenfassung | Vorwort |
| 1.1.1 Allgemeine Grundlagen und Begriffe | 1.1.2 Zur Person von Moshé Feldenkrais |
| 1.1.3 Bewusstheit durch Bewegung | 1.1.4 Funktionale Integration |
| 1.1.5 Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode | 1.2 Evaluation psychologischer Interventionsmaßnahmen |
| 1.1.6 Studien zur Feldenkrais-Methode | 1.3 Feldenkrais-Forschung und Evaluation |
| 1.4 Konstrukte | |
| 1.5 Fragestellungen und Hypothesen | 1.5 Fragestellungen und Hypothesen |
| 2.2 Erhebungsinstrumente | 2.1 Untersuchungsdesign |
| | 2.3 Stichprobenerhebung |
| 2.4.2 Methoden der Datenauswertung (quantitativ) | 2.4.1 Methoden der Datenauswertung (qualitativ) |
| 3.1 Stichprobenbeschreibung | |
| 3.2 Ergebnisse der Qualitativen Inhaltsanalyse Fragen 1-4 | 3.2 Ergebnisse der Qualitativen Inhaltsanalyse Fragen 5-9 |
| 3.3 Ergebnisse der quantitativen Daten | 3.3 Ergebnisse der quantitativen Daten |

Grit Gürlich

Volker Neubeck