

«Von alten Landkarten und neuen Wegen»

Meine Wünsche für die Zukunft der Feldenkrais Methode - Nicola Zollinger

Als Feldenkrais Practitioner, Vorstandsmitglied des Schweizerischen Feldenkrais Verbandes und des EuroTABCouncil bewege ich mich in verschiedenen Rollen praktisch, politisch und wissenschaftlich in der Feldenkrais Welt. Dabei hat sich mein Verhältnis zur Feldenkrais Methode im Laufe der Zeit von einem schwärmerischen Blick hin zu einer kritischeren Perspektive auf die bestehenden Verhältnisse verändert. Nach wie vor ist meine Begeisterung für die Feldenkrais Methode ungebrochen. Viel Potenzial bleibt meiner Meinung nach aber noch ungenutzt.

Meine Beobachtungen der vergangenen Jahre lassen mich die These aufstellen, dass wir die Wirkungsweise und Wirkfaktoren der Feldenkrais Methode noch nicht in ihrer Tiefe verstanden haben. Statt uns kritisch mit der Feldenkrais Methode auseinanderzusetzen und zu analysieren, was wir genau tun (ein riskantes, aber deswegen umso spannenderes Unterfangen), beziehen wir uns vornehmlich darauf, was Moshé Feldenkrais gesagt und gelehrt hat. Die Literatur von Moshé Feldenkrais ist ohne Zweifel ihre Lektüre wert, aber sich im Jahre 2025 primär auf Literatur der 50er bis 80er Jahre zu beziehen, ist, als würde man seine Reiseroute im Jahr 2025 mit einer Landkarte der 80er Jahre planen. Vieles, manches davon universell gültig, mag richtig eingezeichnet sein, aber Einiges stimmt in Anbetracht des zunehmenden Wissens und Forschungen der vergangenen Jahrzehnte nicht mehr. Wir sollten nicht vergessen, dass die Entstehung der Feldenkrais Methode durch ein kontinuierliches Wechselspiel aus damaliger Theorie und Praxis geprägt war, was auch ihre Qualität ausmacht.

Mein Wunsch ist, dass sich unser berufliches Selbstbild und unser Selbstverständnis mehr und mehr ausdifferenzieren und klarer werden. Dazu gehört für mich besonders die Auseinandersetzung mit unseren eigenen Kompetenzen, die Wiederanbindung an die wissenschaftliche Theorie und der Austausch mit uns verwandten Disziplinen und Methoden.

Seewald (1991) beschreibt die historische Entwicklung der Psychomotorik als eine Bewegung weg von der Meisterlehre hin zur angewandten Wissenschaft.¹ Wurden früher sämtliche Funktionen, wie Forschung, Lehre und Praxis durch eine Person, den Meister, verkörpert und

¹ Seewald, J. (1991). Von der Psychomotorik zur Motologie. Über den Prozeß der Verwissenschaftlichung einer Meisterlehre. *Motorik, Verlag Hofmann Schorndorf*, 14.

ausgeführt, werden diese Funktionen in einem entwickelten System zunehmend auf ein Netzwerk verschiedener Akteure und Akteurinnen verteilt. Dieses Entwicklungspotenzial sehe ich auch bei der Feldenkrais Methode.

Mein Wunsch ist, dass wir uns in der kritischen Reflexion der Feldenkrais Methode, unserer Praxis und Strukturen üben. So, dass wir zu immer kompetenteren Practitioner werden, die interdisziplinär mit anderen Fachpersonen zusammenarbeiten. Und nicht zuletzt wünsche ich mir, dass wir bescheiden und realistisch bleiben in Bezug auf unsere Versprechungen und in der Annahme unserer Einzigartigkeit.

Zürich, Januar 2025

Nicola Zollinger schloss sein Studium der Umweltnaturwissenschaften in Zürich an der ETH ab und absolvierte von 2016 bis 2021 seine Feldenkrais-Ausbildung in Aurillac, Frankreich. Er schrieb und konzipierte den Inhalt für eine Reihe von sechs Erklärvideos zu verschiedenen Prinzipien der Feldenkrais Methode, veröffentlichte Artikel über die Feldenkrais-Methode auf der Webseite für komplementäre Therapien in der Schweiz und verfasste ein wissenschaftliches Review von 41 Studien zu den Effekten im Bereich motorischer Funktionen. Nicola Zollinger lebt und arbeitet in Zürich.

Webseite: www.feldenkrais-somatics.ch

Kontakt: nicolazollinger@feldenkrais.ch