

# Inhalt

1. Einleitung	9
1.1 »Lernen ist gesünder als Patient zu sein«	9
1.2 Zwei Arten zu lernen	13
2. Der therapeutische Kontext	24
2.1 Psychosomatik in der Medizin	24
2.2 Bio-psycho-soziales Konzept	26
2.3 Verhaltensmedizin	29
2.4 Psychosomatische Rehabilitation	33
3. Körperverhaltenstherapie	34
3.1 Körperorientierte Psychotherapie in der Psychosomatik	34
3.2 Körpertherapien	36
3.3 Körperverfahren in der Verhaltenstherapie	38
3.4 Notwendigkeit der Entwicklung einer kognitiv-behavioralen Körpertherapie	40
• Körperliche Komorbidität psychosomatischer Patienten	41
• Perzeptive, kognitive und Verhaltensdefizite im Zusammenhang mit Körper und Bewegung	42
• Propädeutische Funktion von Körpertherapie für Verhaltenstherapie	43
• Körperlichkeit als hedonistischer Erfahrungsraum	43
• Körperliche Aspekte des Gesundheitsverhaltens	44
3.5 Kognitiv-behaviorale Grundlagen von Körpertherapie	45
4. Praxis und Theorie der Feldenkrais-Methode	51
4.1 Moshé Feldenkrais (1904–1984)	51
4.2 Grundbegriffe der Lernmethode von M. Feldenkrais	54
4.3 Die Biologische Psychologie der Feldenkrais-Methode	58
4.4 Bewusstheit durch Bewegung	65
• Strukturen der Gruppenarbeit	68
• Spielräume zwischen Vorstellung, Handlung und Empfindung	70

• Bewusstheit als Alltagsstrategie zwischen Wissen und Vitalität	72
4.5 Spielend leicht lernen	76
4.6 Lernen lernen	80
4.7 Die besondere Art des »Lehrens«	87
4.8 Funktionale Integration	90
4.9 Wissenschaftlichkeit und Evaluation	96
• Die empirische Basis der Feldenkrais-Methode	96
• Parallele Entwicklungen	99
• Angewandte Strategien	102
• Evaluation der Feldenkrais-Methode	112
5. Gemeinsamkeiten zwischen Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie	116
6. Feldenkrais-Pädagogik in der Körperverhaltenstherapie	122
6.1 Indikationsspektrum in der Verhaltensmedizin	122
6.2 Einblick in den inneren Dialog – propädeutische Funktion für die Psychotherapie	123
6.3 Übertragung von »Feldenkrais-Strategien«	126
6.4 Bewegung als Verhaltensvariable und die Veränderung von Verhaltensmustern	129
6.5 Eigenwahrnehmung als Mittel zur Autonomie: Atmung, Kieferspannung und Augenbewegung	136
• Funktionelle Atmung	136
• Wahrnehmung der Kieferspannung	139
• Befreiung der Augen	141
6.6 Selbstsicherheit und Vertrauen auf das Nervensystem	144
• Konkretisierung von Körperlichkeit	145
• Erschließung wachstumsabhängigen Lernens	146
• Befreiung von äußeren Zwängen	149
7. Feldenkrais-Pädagogik in der Psychosomatik	151
7.1 Willkürliche Spannungsregulation	151
7.2 Schmerzstörungen	160
• Somatoforme Störungen und funktionelle Störungen des Bewegungsablaufs	164

• Fibromyalgie	168
• Überlastungs-Syndrome	173
7.3 Aufmerksamkeitslenkung und andere Ansatzpunkte bei der Tinnitusbehandlung	175
7.4 Schlafstörungen	182
7.5 Ich-Bild und »Körperbildstörungen«	186
7.6 Gesundheitsbildung	194
7.7 Funktionsstörungen im Grenzgebiet zu anderen medizinischen Fachrichtungen	197
7.8 Grenzen der Methodenintegration	201
8. Anhang	205
8.1 Strukturelle Grundlagen klinischer Feldenkrais-Arbeit	205
8.2 Literaturanregungen	210
• Veröffentlichungen von M. Feldenkrais	211
• Einführungen in die Feldenkrais-Methode	212
• Audiokassetten	214
• Internetadressen	215
9. Literaturverzeichnis	216