

# Feldenkrais-Lehrer/in

## planen, fördern, ermuntern, vorzeigen, anleiten, organisieren

Feldenkrais-Lehrer und -Lehrerinnen führen die Menschen durch ganz gezielte, langsam ausgeführte Bewegungen zu einer gesteigerten Intensität der Wahrnehmung. Zum Erlernen der Technik «Bewusstheit durch Bewegung» und «funktionale Integration» geben sie Gruppen- oder Einzelunterricht, in dem sie bei den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern durch ganz bestimmte Berührungen neue Bewegungs- und Denkmöglichkeiten freisetzen. Dies erzielen sie zum Beispiel, indem sie Veränderungsprozesse anstossen und helfen, eingefahre-

ne Muster und Gewohnheiten wahrzunehmen.

Erst wenn sich die Möglichkeiten der Veränderung durch Alternativen bewusst erleben lassen, können Bewegungsreichtum und -qualität verbessert werden. Das wiederum hat einen direkten Einfluss auf das körperliche, aber auch psychische Befinden. Durch ihre Lehrmethode streben die Feldenkrais-Lehrerinnen und Lehrer an, das Bewusstsein ihrer Kursteilnehmenden und damit ihre Lebensqualität zu steigern.



### Was und wozu?

- ▶ Damit der Feldenkrais-Lehrer einem Kursteilnehmer bewusst machen kann, dass er seine Lebensqualität durch erhöhte Wahrnehmung steigern kann, führt er ihm die lebenslange Lernfähigkeit des Menschen vor Augen.
- ▶ Damit der Feldenkrais-Lehrer das Bewusstsein, die Klarheit im Denken und Handeln erhöhen kann, zeigt er den Kursteilnehmenden Atmungstechniken und Möglichkeiten einer verbesserten Körperhaltung.
- ▶ Damit die Feldenkrais-Lehrerin die Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit ihrer Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen steigern kann, experimentiert sie mit alternativen Bewegungsmustern.
- ▶ Damit die Feldenkrais-Lehrerin in ihren Kursen auf verschiedene Fragen eine Antwort weiss, verfügt sie über die notwendigen naturwissenschaftlichen, sozialwissenschaftlichen und berufsspezifischen Grundlagen.

### Facts

**Zutritt** a) Abgeschlossene Berufsausbildung oder Maturität sowie b) Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode und Lebenserfahrung.

**Ausbildung** 3–4 Jahre berufsbegleitende Ausbildung.

**Sonnenseite** Für Feldenkrais-Lehrerinnen und -Lehrer besteht der persönliche Erfolg ihres Berufes zweifellos darin, dass sie durch ihre Arbeit die positiven Veränderungen ihrer Kursteilnehmer miterleben. Ihre helfende, bewusste Tätigkeit ist an sich schon ein erfüllendes Wirkungsfeld.

**Schattenseite** Wenn man in diesem Beruf im Gruppenunterricht erken-

nen muss, dass einzelne Teilnehmer die Offenheit und Motivation zur Veränderung gar nicht mitbringen oder anstreben, weiss man, wo die Grenzen des Erfolgs liegen.

**Gut zu wissen** Feldenkrais-Lehrer und -Lehrerinnen können Einzel- und Gruppenunterricht geben. Ihre Supervisorinnen, Arbeitskolleginnen und Kursteilnehmenden sind alle am gleichen Ziel interessiert, das schafft eine Verbindung auf einer gewollt höheren Bewusstseinsstufe. Auch die Begegnungen verschiedener Menschen und gemeinsam erlebte Fortschritte und Erkenntnisse machen den Beruf äusserst spannend.

### Anforderungsprofil

	vorteilhaft	wichtig	sehr wichtig
Aufgeschlossenheit	■		
Belastbarkeit, Organisationstalent	■	■	
Beobachtungsgabe	■	■	
Beweglichkeit, Fitness und Kraft	■	■	■
Einfühlungsvermögen, Ausdauer, Geduld	■	■	■
Interesse an Unterricht, Interesse an Sport und Bewegung	■	■	■
Kommunikationsfähigkeit	■	■	
manuelles Geschick	■	■	
pädagogisches Geschick, Taktgefühl	■	■	■
Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit	■		

### Karrierewege

