

**Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik  
und Psychologie**



Antje Schwalbe-Kleinhuis

# **Die Feldenkrais-Methode**

**Achtsamkeit, Embodiment und  
transformative Bildungsprozesse**

**Mit einem Vorwort von Frau Prof. Dr. Iwers**

Schwalbe-Kleinhuis  
**Die Feldenkrais-Methode**

# Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik und Psychologie

Herausgegeben von Jörg Bürmann,  
Heinrich Dauber, Telse Iwers und Ulrike Graf  
für den Vorstand der DGfE-Kommission  
Pädagogik und Humanistische Psychologie

Antje Schwalbe-Kleinhuis

# Die Feldenkrais-Methode

Achtsamkeit, Embodiment und  
transformative Bildungsprozesse

*Mit einem Vorwort von Frau Prof. Dr. Iwers*

Verlag Julius Klinkhardt  
Bad Heilbrunn • 2026

**k**

## Impressum

Dieser Titel wurde in das Programm des Verlages mittels eines Peer-Review-Verfahrens aufgenommen.  
Für weitere Informationen siehe [www.klinkhardt.de](http://www.klinkhardt.de).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2026. Verlag Julius Klinkhardt.  
Julius Klinkhardt GmbH & Co. KG, Ramsauer Weg 5, 83670 Bad Heilbrunn, [vertrieb@klinkhardt.de](mailto:vertrieb@klinkhardt.de).  
Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Coverabbildung: © Wassily Kandinsky, Titel: Behauptend, Public domain, via Wikimedia Commons.  
Satz: Johannes Eder, Bad Tölz.

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg.  
Printed in Germany 2026. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-6212-7 digital

ISBN 978-3-7815-2750-8 print

# Zusammenfassung

Mit der vorliegenden Arbeit wird das Ziel verfolgt, einen Beitrag für eine theoretische Fundierung der Feldenkrais-Methodik im erziehungswissenschaftlichen und bildungstheoretischen Kontext zu leisten und eine wissenschaftlich fundierte theoretische Begründung des pädagogischen Handelns vorzulegen. Die literaturbasierte Untersuchung geht von der Annahme aus, dass die Feldenkrais-Methode als Lernmethode mit ihren Zielsetzungen und Vorgehensweisen durch die Zuordnung zur Pädagogik und Fundierung innerhalb der Kognitionswissenschaft verständlicher und erweiterbar wird.

Das Ziel dieser Methode ist die Entwicklung der Persönlichkeit, indem das Selbstbild geklärt und erweitert wird, und Prozesse der Selbstbildung gefördert werden.

Geschildert werden zunächst die anthropologischen, philosophischen und pädagogischen Einflüsse auf die Entstehung der Methode: Der jüdische Bildungshintergrund von Moshé Feldenkrais, seine Auseinandersetzung mit Zen im Zusammenhang mit Judo, wie auch verschiedene bewegungspädagogische Lernmethoden, die der Reformpädagogik zuzurechnen sind. Vor diesem Hintergrund werden die Hauptprinzipien pädagogischen Handelns der Methode vorgestellt. Die Methode selbst wird als Lernmethode mit ihren grundlegenden Annahmen und Zielen, sowie dem Lernprozess beschrieben. Hauptgesichtspunkte sind das evolutionsbiologische Lernen, welches durch die Theorie dynamischer Systeme und die ökologische Psychologie fundiert wird. Der Lernprozess verläuft, so wurde von Feldenkrais angenommen, sowohl über die Klärung und Erweiterung des Selbstbildes zu Entwicklung von mehr Autonomie und Individualität, als auch zu einer besseren sozialen Wahrnehmung und entsprechenden Kompetenzen. Es wurde auch ein Einfluss auf klareres, kreativeres Denken und selbstbestimmteres Handeln angenommen. Kontrastierend zu traditionellen Lerntheorien wurde das Embodiment (Verkörperung) dargelegt, eine neuere Richtung in den Kognitionswissenschaften, in der davon ausgegangen wird, dass der Geist in den Körper und in die Umwelt eingebettet ist, und es zu zirkulären und bidirektionalen Wechselwirkungen kommt und der Geist ohne diese nicht richtig arbeiten kann. In diesem Verständnis ist auch Kommunikation verkörpert, so dass die übliche Metapher von Sender und Empfänger einer Nachricht zurückgewiesen wird, sondern davon ausgegangen wird, dass sie zwischenleiblich entsteht. Weiter wird aufgezeigt, dass die Feldenkrais-Methode einen Beitrag zu Selbstbildung leisten kann und der damit stattfindende Prozess auch als transformative Bildung zu verstehen ist.

Damit wurde die Feldenkrais-Methode in den Kontext von Pädagogik gestellt, deren Hauptziel darin liegt, Lernprozesse zu initiieren, die der Persönlichkeit Einzelner und ihrer gesellschaftlichen Eingliederung dienlich sind. Sie ist als Teil einer seit Anfang der 1990er Jahre in den Kognitionswissenschaften konstatierbaren Wende hin zum menschlichen Körper zu verstehen, die als **somatic turn**, **corporeal turn** oder **body turn** bezeichnet wird, deren pädagogische Bedeutung des Körpers für Entwicklungs- und Bildungsprozesse bisher jedoch kaum beachtet worden ist.

# Abstract

This dissertation aims to contribute to a theoretical foundation for the Feldenkrais Method within a pedagogical theory and to provide a scientifically grounded rationale for the pedagogical practice. This literature-based study considers the premise that the Feldenkrais Method, as a learning approach, becomes understandable and open to further development when positioned within the context of pedagogy and grounded in cognitive science.

The method's primary goal is to support personal development by clarifying and expanding a person's self-image, thereby fostering processes of self-formation. The study begins by examining the anthropological, philosophical and pedagogical influences on the origins of the method: Moshé Feldenkrais' Jewish educational background, his engagement with Zen as related to judo, and various movement-based learning approaches associated with reform pedagogy. Against this background, the main principles of pedagogical action within the method are introduced. The Feldenkrais Method is outlined as a learning method with its core assumptions, goals and learning process. Key aspects include evolutionary biology-based learning, informed by dynamic systems theory and ecological psychology. Feldenkrais posited that this learning process unfolds through the clarification and expansion of the self-image, promoting greater autonomy and individuality, improved social perception, and corresponding social competencies. The method is also thought to influence clearer, more creative thinking and more self-determined action.

In contrast to traditional learning theories, the concept of embodiment – a more recent direction in cognitive science – is presented, positing that the mind is embedded within both the body and the environment, with circular and bidirectional interactions. Within this framework, communication is also embodied; hence, the traditional metaphor of a "sender" and "receiver" of messages is rejected, with communication instead can be considered as emerging intercorporeal. Further, it is demonstrated that the Feldenkrais Method contributes to self-formation, which can be understood as transformative education.

The study positions the Feldenkrais Method within the pedagogical context, where the primary aim is to initiate learning processes that serve individual personality development and social integration. It aligns with the "somatic turn" in cognitive science since the early 1990s, emphasizing the role of the body in developmental and educational processes – a dimension whose pedagogical significance has received limited attention to date.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung</b> .....	5
<b>Abstract</b> .....	6
<b>Vorwort I</b> .....	11
<b>Vorwort II</b> .....	13
<b>1 Einleitung</b> .....	15
1.1 Problemstellung .....	15
1.2 Erkenntnisinteresse .....	17
1.3 Zielsetzung und Fragestellungen .....	17
1.4 Vorgehensweise .....	18
1.5 Zur Person Moshé Feldenkrais und seiner Methode .....	19

## **Teil I. Anthropologische, philosophische und pädagogische Einflüsse auf die Entstehung und weitere Entwicklung der Feldenkrais-Methode**

<b>2 Jüdischer Bildungshintergrund und Kultur des Chassidismus in Osteuropa</b> ....	25
2.1 Feldenkrais Bezüge zu dieser Tradition .....	25
2.2 Traditionelle jüdische Bildung .....	28
2.2.1 Bezug zur Feldenkrais-Methode .....	33
2.2.2 Die Pädagogik von Janusz Korczak .....	33
2.3 Weitere Möglichkeiten, das Denken zu schulen: Paradoxien und Erzählungen .....	35
2.4 Chassidismus – die Tradition des Ostjudentums .....	37
2.5 Die Lehre des Chassidismus nach Martin Buber .....	40
2.6 Die dialogische Philosophie Bubers .....	43
2.7 Inhaltliche Gemeinsamkeiten von Buber und Feldenkrais .....	45
2.8 Zwischenfazit .....	48



<b>3 Die Pädagogik des Judo mit Bezügen zum Zen</b>	51
3.1 Zur Begegnung von Feldenkrais mit Jigaro Kanô	51
3.2 Kanô und die Entwicklung des Judo	52
3.3 Zen – die Philosophie der Kampfkünste	55
3.4 Judo als Pädagogik	57
3.5 Bewusstheit im Judo	60
3.6 Feldenkrais Interpretation der pädagogischen Aspekte des Judo	60
3.7 Der Beginn der Feldenkrais-Methode	66
3.8 Zwischenfazit	69
<b>4 Somatische Lernmethoden zur Zeit der Reformpädagogik</b>	71
4.1 Reformpädagogik	72
4.2 Alexander-Technik – Der Gebrauch des Selbst	73
4.2.1 John Deweys Erfahrungen mit der Alexander-Technik und seine Schlussfolgerungen für die Erziehung	76
4.2.2 Einfluss der Alexander-Technik auf die Feldenkrais-Methode	78
4.3 „Die Arbeit am Menschen“ – Elsa Gindler	80
4.4 Die Arbeit Heinrich Jacobys	85
4.5 Konzeptionelle Gemeinsamkeiten von Gindler und Jacoby	87
4.6 Zur Begegnung von Jacoby und Feldenkrais	89
4.7 Grundannahmen und zentrale Aspekte der Pädagogik Jacobys	91
4.8 Einfluss der Arbeit von Gindler und Jacoby auf die Feldenkrais-Methode	98
4.9 Gemeinsamkeiten in der Arbeit von Gindler-Jacoby und der Feldenkrais-Methode	101
4.10 Eutonie ein Verfahren somato-psychologischer Pädagogik nach Gerda Alexander	102
4.11 Ausdruckstanzbewegung	106
4.12 Zwischenfazit	109
<b>5 Fazit von Teil I</b>	113

## II. Die Lern- und Entwicklungstheorie der Feldenkrais-Methode im Kontext heutiger Lerntheorien

<b>6 Lernen und Entwicklung in der Feldenkrais-Methode – theoretische Grundlagen</b>	119
6.1 Begriff des Lernens bei Feldenkrais: Organisches Lernen und die Integration von Funktionen	119
6.1.1 Entdeckungslernen	121
6.1.2 Theorie dynamischer Systeme	122
6.1.3 Biologisch funktionale Integration	125
6.2 Zur Einheit von Körper und Geist bei Feldenkrais	127
6.3 Lernen mit der Feldenkrais-Methode	129
6.4 Zur Bedeutung von Bewusstheit für Lern- und Selbstbildungsprozesse.	130
6.5 Bewusstheit und Achtsamkeit	133
6.6 Klärung und Erweiterung des Selbstbildes.	134
6.7 Zwischenfazit	136
<b>7 Aktuelle Lerntheorien im Kontext der Feldenkrais-Methode</b>	139
7.1 Traditionelle Lerntheorien und ein erweitertes Verständnis von Lernen	140
7.1.1 Lernen aus phänomenologischer Sicht	141
7.1.2 Elemente eines phänomenologischen Zugangs zum Lernen bei Feldenkrais	142
7.2 Eine gegenüber traditionellen Definitionen erweiterte Beschreibung von Lernen.	143
7.3 Embodiment-Konzept	144
7.3.1 Lernen als Emergenz oder über das Auftauchen intelligenter Kognitionen	146
7.3.2 Zwischenfazit I	149
7.3.3 Enaktivismus	151
7.3.4 Zwischenfazit II	154
7.3.5 Zur Bedeutung von Metaphern, Sprache und Gestik auf das Denken	155
7.3.6 Leibgedächtnis.	156
7.4 Embodied Communication und Zwischenleiblichkeit.	160
7.4.1 Embodied Communication	161
7.4.2 Zwischenleiblichkeit – zur sozialen Relevanz der Leiblichkeit	162
7.5 Zwischenfazit	163
7.6 Zusammenfassung Teil II.	164
7.7 Fundierung der Feldenkrais-Methode aus Sicht aktueller Theorien	165

<b>8 Die Feldenkrais-Methode als Beitrag zu transformativen Bildungsprozessen</b>	169
8.1 Historie	169
8.2 Transformative Bildung	172
8.2.1 Vier Kategorien transformativer Bildung	173
8.3 Die Feldenkrais-Methode im Kontext von Bildung, Gemeinsamkeiten und Differenzen	175
<b>9 Diskussion der Ergebnisse – Verortung der Feldenkrais-Methode in der Pädagogik</b>	177
9.1 Die Feldenkrais-Methode im Kontext von jüdischer Bildung, Zen und Judo sowie somatischen Lernmethoden der Reformpädagogik	177
9.2 Zum Netzwerk von Feldenkrais, Reformpädagogik und Humanistischer Psychologie und Pädagogik	180
9.3 Die Lerntheorie der Feldenkrais-Methode im Kontext des Embodiment	184
9.4 Die Feldenkrais-Methode als Beitrag zu Bildung	186
<b>10 Fazit und Perspektiven für die weitere Entwicklung der Feldenkrais-Methode</b>	187
10.1 Fazit	187
10.2 Perspektiven für die Weiterentwicklung der Feldenkrais-Methode	189
<b>Literaturverzeichnis</b>	193
<b>Anlage I: Biographie von Moshé Feldenkrais</b>	201
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	203
<b>Tabellenverzeichnis</b>	203

# Vorwort I

In den Konzepten der Humanistischen Pädagogik und Psychologie werden das Physische und das Psychische seit jeher als ungetrennt und untrennbar begriffen. Gemäß dem gestaltpsychologischen Gesetz der Übersummativität ist dieses Zusammenwirken mehr oder sogar etwas ganz anderes als die Summe einzelner Aspekte. Demzufolge ist die Person immer ganzheitlich zu adressieren (Iwers, Graf, Bürmann und Dauber 2019: 7). Wie dies gelingen kann, ist eine Kernfrage aller theoretischen, methodischen und praxeologischen Entwicklungen und Diskurse der Humanistischen Pädagogik und Psychologie, die zu einem nicht unerheblichen Teil in unserer Schriftenreihe nachzuvollziehen sind.

Vor diesem Hintergrund repräsentiert die hier nun veröffentlichte Promotionsschrift von Antje Schwalbe-Kleinhaus eine wesentliche Thematik der Schriftenreihe. Im Zentrum steht der leibfokussierende Ansatz von Feldenkrais, dessen theoretische Hintergründe, historische Vernetzungen und aktuelle Beziehungen zu verschiedenen reformorientierten integrativen Ansätzen untersucht werden.

Diese Spurensuche führt zu beeindruckenden Ergebnissen, die sich zunächst auf historische Entwicklungslinien beziehen:

- Zahlreiche Gemeinsamkeiten von Chassidismus und Feldenkrais werden ebenso deutlich wie deren Fortsetzung in der Parallelität von Buber und Feldenkrais
- Die Untersuchung der engen Beziehung zwischen Kanô und Feldenkrais zeigt den großen Einfluss des Judo auf die Feldenkrais-Methode
- Gleichmaßen wird der Einfluss des leiborientierten Reformpädagogen Alexander herausgearbeitet und es werden weitere Vernetzungen mit verschiedenen Reformpädagog\*innen gezeigt.

Vergleiche mit aktuellen Ansätzen wie dem Embodiment, dem Enaktivismus und dem Konzept der Zwischenleiblichkeit ergänzen die obige Perspektive nicht nur, sondern bereichern diese um Gegenwartsbezüge und disziplinäre Öffnungen hin zu kognitionspsychologischen Theorien des Lernens und der Interaktion.

Die Autorin diskutiert insbesondere den somatischen vorsprachlichen Fokus der Feldenkrais-Lernkonzeption und den Zusammenhang zwischen körperfokussiertem Lernen sowie Emotion und Kognition.

Folgerichtig wird die Zusammenführung aller verschiedenen Perspektiven aus dem Blickwinkel von Transformation vorgenommen und auf Bildung bezogen. Der Beitrag der Feldenkrais-Konzeption zur transformatorischen Bildung betont dabei die Ebene bzw. Bedeutung des Leibes für Bildungstransformationen in expliziter Weise.

Mit diesem Brückenschlag zwischen einem leibfokussierten Ansatz, dessen historischer wie aktueller Einordnung und Annahmen der transformativen Bildung ist exemplarisch für die Feldenkrais-Konzeption etwas sehr Umfassendes gelungen, welches sich auch auf breitere Fragestellungen der Humanistischen Pädagogik und Psychologie übertragen lässt. Das oben formulierte Kernthema der ganzheitlichen Adressierung könnte, zusammengebracht mit den hier vorliegenden Erkenntnissen, präzisiert werden um die Dimension von

Leibbewusstheit und transformativer Bildung. Ganzheitliche Adressierung stellt nicht nur die Balance der verschiedenen Aspekte und ihre individuelle Zusammenführung in der jeweiligen individuellen übersummativen Gestalt dar, sondern braucht die Anerkennung der untrennbaren Vernetzung von Persönlichkeitsentwicklung über alle Dimensionen hinweg und deren Förderung durch transformative Bildung.

Die Aufnahme der vorliegenden Arbeit in die Schriftenreihe Humanistische Pädagogik und Psychologie stellt somit eine fruchtbare Fortschreibung der Reihe ebenso dar wie neue Perspektiven eröffnet werden.

Das Entstehen einer Promotion stellt immer einen langen Prozess von Kommunikation, Interaktion, Aktion, Reflexion und Reaktion dar, der, wie im vorliegenden Fall, durchaus anspruchsvolle Komplexitätsgrade erreichen kann. Ich bin der Autorin sehr dankbar, dass sie diesen Weg beschritten hat und alle notwendigen Windungen des Entstehungsganges bewältigen konnte. Am Ende entstand ein konzise geführtes und bereicherndes Werk für die Leser\*innen ebenso wie die Humanistische Pädagogik und Psychologie selbst.

Hamburg, im Juli 2025

*Prof. Dr. Telse Iwers*

Iwers, Telse; Graf, Ulrike; Bürmann, Jörg & Dauber, Heinrich (2019). Vorwort der Reihenherausgeberinnen und Reihenherausgeber zu Konzeption und Neuorientierung der Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik und Psychologie. In: Graf, Ulrike & Iwers, Telse (Hrsg.). Beziehungen bilden. S. 5-15. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

## Vorwort II

Die vorliegende Arbeit entspricht der Dissertation „Theoretische Positionierung des Feldenkrais-Ansatzes im Kontext von Lern- und Bildungstheorien zur Entwicklung einer Feldenkrais-Pädagogik“ im März 2025 von der Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft, angenommen. Ausgangspunkt war das Interesse, diese Methode in der ich 1989-1992 ausgebildet wurde und die ich jahrelang durchgehend praktiziert habe, in einen theoretischen, erziehungswissenschaftlichen Kontext zu setzen. Zunächst haben mich die verschiedenen Einflüsse auf die Entstehung der Feldenkrais-Methode interessiert, die nebulös im Hintergrund existierten. Danach galt die Suche einer Lerntheorie, der ich das Lernen in der Feldenkrais-Methode zuordnen konnte. In der Phänomenologie und dem darauf aufbauenden Embodiment, ließen sich dann überraschend viele Anknüpfungspunkte für eine Fundierung der Methode im wissenschaftlichen Kontext finden. Bedeutsam war für mich auch, die Feldenkrais-Methode in den Zusammenhang mit transformativen Bildungsprozessen setzen zu können.

Meine Feldenkrais-Trainer\*innen Ulla Schläfke und Roger Russell haben 2002 einen Workshop zum Thema „Wissenschaftliches Arbeiten und Feldenkrais“ angeboten, der für mich richtungsweisend wurde. Das Studium der Erziehungswissenschaft schloss ich mit der Magisterarbeit „Beitrag der Feldenkrais-Methode zur Pädagogik der Selbstbildung unter Berücksichtigung von Bewusstheit“ 2010 ab. Dr. Heidi Höppner hat den Anstoß gegeben, dies für eine Promotion zu überarbeiten. Die ersten Kapitel hat Cornelia Berens lektoriert und mich durch ihre positive Rückmeldung ermutigt fortzufahren. Mein Kollege Joachim Foss war auf vielen langen Spaziergängen ein geduldiger und neugieriger Zuhörer, Ermutiger und Begleiter bei diesem Vorhaben. Frau Prof. Dr. Iwers hat mich als Erstgutachterin über viele Jahre mit konstruktiver Kritik herausgefordert. Bei allen möchte ich mich hierfür herzlich bedanken.

Mein besonderer Dank gilt meinem Mann Uwe Schwalbe, der mir den Rücken freigehalten hat, und mich grundlegend darin unterstützt hat, „die zu werden, die ich bin“, und so den Freiraum für die Erarbeitung all der Themen gegeben hat. Ihm ist dieses Buch gewidmet.

Hamburg, im August 2025  
*Antje Schwalbe-Kleinhuis*