

Bildung in Bewegung

Erfahrungsräume für Lernen, Gesundheit und pädagogische Entwicklung



Lernen beginnt mit Aufmerksamkeit und eigener Erfahrung.

Internationale Arbeits- und Lernphase mit Ilan Jacobson

19.–29. Juli 2026 · Lüdenscheid

Gefördert durch die
Adalbert Zajadacz Stiftung

Auf einen Blick

Projektträger

mach was... Kultur, Bildung, Gesundheit e.V.

Geförderte Maßnahme

Internationale zehntägige Arbeits- und Lernphase innerhalb der vierjährigen beruflichen Feldenkrais-Ausbildung „Lüdenscheid 3“

Projektzeitraum

19.–29. Juli 2026

Projektort

Lüdenscheid

Teilnehmende

Neun Teilnehmerinnen

Internationaler Gastdozent

Ilan Jacobson, Tel Aviv, Israel

Pädagogische Gesamtleitung

Dr. Matthias Rießland

Educational Director der vierjährigen Gesamtmaßnahme

Pädagogisches Begleitem

Drei erfahrene Feldenkrais-Lehrerinnen

Aufgaben des Begleitem

Pädagogische Begleitung, Unterstützung der Teilnehmerinnen, Organisation, Protokollführung, Audioaufzeichnungen, Fotodokumentation und Versorgung der Gruppe

Zentrale Bildungsfragen

- Was bedeutet es, sich mit weniger Anstrengung zu bewegen?
- Wie können Menschen beim Lernen begleitet werden, ohne dass ihnen Lösungen vorgegeben werden?
- Wie unterstützen Sprache, Fragen und Aufmerksamkeit eigenständiges Lernen?
- Wie kann Bewegungsintelligenz erfahrbar werden?
- Wie wirken die gewonnenen Erfahrungen in pädagogische und gesundheitsbezogene Arbeitsfelder hinein?



Der Raum ist vorbereitet, damit konzentrierte Erfahrung und gemeinsames Lernen möglich werden.

Ein Erfahrungsraum für gemeinsames Lernen

Mit Unterstützung der **Adalbert Zajadacz Stiftung** konnte der Verein **mach was... Kultur, Bildung, Gesundheit e.V.** im Juli 2026 eine zehntägige internationale Arbeits- und Lernphase in Lüdenscheid verwirklichen.

Neun Teilnehmerinnen der laufenden vierjährigen beruflichen Weiterbildung arbeiteten gemeinsam mit dem international erfahrenen Feldenkrais-Ausbilder **Ilan Jacobson aus Tel Aviv**. Die Arbeitsphase war in den langfristigen Verlauf der Ausbildung eingebettet und verband eigenes Erleben, praktische Forschung, fachliche Reflexion und pädagogische Entwicklung.

Im Zentrum stand keine Sammlung festgelegter Übungen. Die Teilnehmerinnen untersuchten grundlegende Fragen menschlichen Lernens:

Wie bemerken wir unsere eigenen Gewohnheiten? Wie entstehen neue Möglichkeiten? Welche Bedingungen unterstützen selbstständiges Lernen? Wie können Menschen darin begleitet werden, ihrer eigenen Wahrnehmung zunehmend zu vertrauen?

Bewegung bildete dafür einen unmittelbaren Zugang. Veränderungen konnten nicht nur gedanklich verstanden, sondern im eigenen Handeln wahrgenommen und überprüft werden.

Die Förderung ermöglichte damit mehr als zehn Tage Unterricht. Sie schuf einen konzentrierten Bildungsraum, in dem Menschen ihre Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitern konnten.

Zugleich entstand ein gemeinsamer Forschungsraum, in dem Erfahrungen fortlaufend beobachtet, miteinander verglichen und gemeinsam reflektiert wurden. Die Teilnehmenden entwickelten dadurch ihre Fähigkeit, eigene Lernprozesse bewusster wahrzunehmen und diese später verantwortungsvoll in ihre berufliche Praxis einzubringen.



Lernen durch Wahrnehmen, Erproben und Vergleichen: Die Teilnehmerinnen untersuchen eigene Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten.

*“What I’m after isn’t flexible bodies, but flexible brains.
What I’m after is to restore each person to their human dignity.”
Dr. Moshé Feldenkrais*

Was bedeutet weniger Anstrengung?

Eine scheinbar einfache Frage begleitete die gemeinsame Arbeit:

Was bedeutet es, sich mit weniger Anstrengung zu bewegen?

Zunächst scheint diese Frage vor allem den Einsatz körperlicher Kraft zu betreffen. Im Verlauf der Arbeitsphase eröffnete sie ein umfassenderes Lernfeld.

Die Teilnehmerinnen erkundeten, wie unnötige Anspannung entsteht, wie Gewohnheiten Bewegungen prägen und wie sich das eigene Handeln verändert, wenn Aufmerksamkeit differenzierter wird.

Dabei ging es unter anderem um folgende Fragen:

- Wie erkennen wir, dass wir mehr Kraft einsetzen als notwendig?
- Wie wirken Atmung, Gleichgewicht und Orientierung zusammen?
- Welche Beziehungen bestehen zwischen einzelnen Körperbereichen?
- Was verändert sich, wenn Bewegungen langsamer oder kleiner werden?
- Wie entstehen Alternativen zu vertrauten Bewegungswegen?
- Welche Rolle spielen Ruhe, Pausen und das Wahrnehmen von Unterschieden?

Im eigenen Erleben wurde sichtbar, dass Leichtigkeit häufig dort entsteht, wo Menschen mehrere Möglichkeiten entdecken. Eine Bewegung muss dann weder erzwungen noch von außen korrigiert werden. Sie kann sich schrittweise klarer organisieren.

Weniger Anstrengung bedeutet in diesem Zusammenhang weder Schwäche noch Passivität. Gemeint ist eine angemessene Verteilung von Kraft, Aufmerksamkeit und Bewegung.

Diese Erfahrung besitzt eine unmittelbare gesundheitliche und pädagogische Bedeutung. Menschen lernen, ihre eigenen Reaktionen früher wahrzunehmen, Belastungen differenzierter einzuschätzen und ihre Handlungsweise bewusster anzupassen.



Kleine Veränderungen und feine Wahrnehmungen können große Lernprozesse auslösen.

Lernen begleiten

Ein zweiter Schwerpunkt galt der Frage:

Wie können Menschen lernen, ohne dass ihnen der richtige Weg vorgegeben wird?

Moshe Feldenkrais verband diese Haltung mit dem Gedanken des „**Teaching without Teaching**“.

Gemeint ist ein Lernen, bei dem Lehrende Orientierung geben und zugleich Raum für eigene Entdeckungen lassen. Die Lernenden erhalten Anregungen, Fragen und unterschiedliche Möglichkeiten. Sie werden darin unterstützt, selbst wahrzunehmen, zu vergleichen und Zusammenhänge zu erkennen.

Während der Arbeitsphase untersuchten die Teilnehmerinnen, welche Bedingungen ein solches Lernen fördern.

Im Mittelpunkt standen:

- die Formulierung von Fragen,
- die Auswahl und Reihenfolge von Lernangeboten,
- der Umgang mit Pausen,
- die Bedeutung des eigenen Tempos,
- der Verzicht auf vorschnelle Bewertungen,
- und die Fähigkeit, individuelle Lösungen zuzulassen.

Die Teilnehmerinnen erfuhren, dass pädagogische Begleitung sowohl Klarheit als auch Offenheit benötigt. Eine präzise Aufgabe kann Aufmerksamkeit bündeln. Gleichzeitig braucht Lernen genügend Freiraum, damit ein Mensch eigene Erfahrungen machen kann.

Die Aufgabe der Lehrenden besteht deshalb nicht allein darin, Inhalte zu vermitteln. Sie gestalten Bedingungen, unter denen Wahrnehmung, Neugier und selbstständiges Denken entstehen können.



Lernen begleiten: Fragen, Beobachtungen und gemeinsame Reflexion unterstützen individuelle Entdeckungen.

Sprache als Bildungsraum

Sprache spielte während der zehn Tage eine zentrale Rolle.

Eine Bewegungsanweisung beschreibt nie nur eine Handlung. Sie lenkt Aufmerksamkeit, erzeugt Erwartungen und beeinflusst, wie Menschen ihre eigenen Möglichkeiten wahrnehmen.

Eine Formulierung kann einen engen Lösungsweg nahelegen. Sie kann ebenso Neugier wecken und verschiedene Erfahrungen ermöglichen.

Die Teilnehmerinnen untersuchten deshalb nicht nur, **was** gesagt wird, sondern auch, **wie** Sprache wirkt:

- Welche Wörter eröffnen Möglichkeiten?
- Wann wird eine Anweisung zu eng?
- Wie lassen sich Fragen stellen, ohne eine bestimmte Antwort vorzugeben?
- Welche Wirkung haben Tonfall, Rhythmus und Pausen?
- Wann unterstützt Sprache das Lernen?
- Wann braucht es Zeit und Stille?

Durch diese Auseinandersetzung wurde Sprache als ein wesentlicher Bestandteil pädagogischer Verantwortung sichtbar.

Menschen lernen leichter, wenn sie sich weder beurteilt noch zu einer bestimmten Leistung gedrängt fühlen. Eine offene und präzise Sprache kann sie darin unterstützen, die eigene Erfahrung ernst zu nehmen und neue Zusammenhänge zu entdecken.



Erfahrung wird vertieft, wenn sie in Worte gefasst, geteilt und gemeinsam reflektiert werden kann.

Bewegungsintelligenz erfahrbar machen

Der menschliche Organismus stimmt fortlaufend Wahrnehmung, Bewegung, Gleichgewicht, Atmung und Absicht aufeinander ab.

Diese Fähigkeit kann als Bewegungsintelligenz verstanden werden.

Sie lässt sich nur begrenzt durch theoretische Erklärung vermitteln. Sie wird vor allem im eigenen Tun erfahrbar.

Die Teilnehmerinnen erkundeten deshalb unterschiedliche Bewegungswege, Geschwindigkeiten und Richtungen. Sie beobachteten, wie sich einzelne Körperbereiche zueinander verhalten und wie sich eine Veränderung an einer Stelle auf die gesamte Bewegung auswirken kann.

Kleine Unterschiede erhielten dabei eine besondere Bedeutung.

Eine minimale Veränderung der Richtung, des Tempos oder des Kontakts mit dem Boden kann die Organisation einer gesamten Bewegung beeinflussen. Durch das Vergleichen verschiedener Möglichkeiten lernen Menschen zunehmend, günstige Lösungen selbst zu erkennen.

Bewegung wird dadurch zu einem Medium des Lernens. Sie vermittelt keine abstrakte Vorstellung von Veränderung. Sie macht Veränderung unmittelbar wahrnehmbar.

Für die zukünftige berufliche Tätigkeit der Teilnehmerinnen ist dies von zentraler Bedeutung. Sie lernen, Menschen weder nach einem einheitlichen Modell zu behandeln noch Bewegungen vorschnell zu korrigieren. Sie entwickeln die Fähigkeit, individuelle Lernprozesse aufmerksam zu beobachten und sinnvoll zu unterstützen.



Aufmerksame Berührung kann helfen, Zusammenhänge wahrzunehmen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Ein Bildungsraum braucht Begleitung

Eine intensive Arbeitsphase entsteht nicht allein durch die Anwesenheit eines internationalen Gastdozenten.

Sie benötigt einen verlässlichen organisatorischen und pädagogischen Rahmen.

Als **Educational Director** der gesamten vierjährigen Weiterbildung begleitete **Dr. Matthias Rießland** die zehntägige Arbeitsphase kontinuierlich. Seine Aufgabe bestand darin, die Arbeit des Gastdozenten in den langfristigen Ausbildungsprozess einzuordnen und die Verbindung zu den bisherigen und zukünftigen Lernschritten der Teilnehmerinnen herzustellen. Die internationale Zusammenarbeit eröffnete den Teilnehmerinnen zugleich unterschiedliche fachliche und pädagogische Perspektiven. Der Austausch zwischen verschiedenen Ausbildungs- und Unterrichtstraditionen vertiefte das gemeinsame Lernen und stärkte die Qualität der gesamten Arbeitsphase.

Drei erfahrene Feldenkrais-Lehrerinnen unterstützten die Gruppe während der gesamten Zeit.

Sie übernahmen pädagogische, organisatorische und dokumentarische Aufgaben:

- Begleitung der Teilnehmerinnen bei fachlichen und persönlichen Fragen,
- Unterstützung bei der Reflexion des Erlebten,
- Organisation des Tagesablaufs,
- Vorbereitung und Betreuung des Lernraumes,
- Audioaufzeichnung der Unterrichtseinheiten,
- schriftliche Protokollierung,
- fotografische Dokumentation,
- und Versorgung der Gruppe.

Diese Tätigkeiten bildeten gemeinsam die tragende Infrastruktur des Projekts.

Durch die kontinuierliche Begleitung konnten Fragen zeitnah aufgegriffen, individuelle Lernprozesse unterstützt und die Erfahrungen der zehn Tage in den größeren Zusammenhang der Ausbildung integriert werden.



*Internationale Lehrerfahrung,
pädagogische Gesamtleitung und
kontinuierliche Begleitung greifen
ineinander.*

Dokumentation als Teil des Lernens

Die Arbeitsphase wurde durch Audioaufzeichnungen, schriftliche Protokolle und Fotografien dokumentiert.

Die Dokumentation dient sowohl der unmittelbaren Nachbereitung als auch der langfristigen Sicherung der gewonnenen Erfahrungen.

Sie ermöglicht den Teilnehmerinnen, ausgewählte Unterrichtseinheiten erneut anzuhören, Fragestellungen zu vertiefen und ihre eigene Entwicklung über einen längeren Zeitraum nachzuvollziehen.

Zugleich schafft sie eine Grundlage für:

- die weitere pädagogische Arbeit innerhalb der Ausbildung,
- zukünftige Bildungsangebote des Vereins,
- die interne Qualitätsentwicklung,
- die öffentliche Darstellung der geförderten Arbeit,
- und die Erstellung weiterer Projekt- und Wirkungsberichte.

Alle Aufzeichnungen und Fotografien werden entsprechend den vorliegenden Einwilligungen und den geltenden Datenschutzbestimmungen verwendet.



*Erfahrung wird durch
Dokumentation bewahrt,
reflektiert und für weitere
Lernprozesse zugänglich.*

Was wirkt über die zehn Tage hinaus?

Die Wirkung der Förderung endet nicht mit dem Abschluss der Arbeitsphase.

Die neun Teilnehmerinnen befinden sich auf dem Weg in unterschiedliche berufliche und gesellschaftliche Arbeitsfelder. Ihre Erfahrungen können künftig unter anderem in folgenden Bereichen wirksam werden:

- Erwachsenenbildung,
- Gesundheitsförderung,
- Prävention,
- pädagogische Arbeit,
- Bewegung und Körperbildung,
- Rehabilitation und Therapie,
- soziale Arbeitsfelder,
- Einzelbegleitung und Gruppenarbeit.

In ihrer späteren beruflichen Praxis werden die Teilnehmerinnen viele weitere Menschen erreichen. Bereits während der Arbeitsphase wurde deutlich, dass die neu gewonnenen Erfahrungen unmittelbar in die eigene pädagogische und therapeutische Arbeit einfließen können. Die Teilnehmerinnen beschrieben, dass sie Zusammenhänge differenzierter wahrnahmen und mehr Vertrauen in die Lernfähigkeit der Menschen entwickelten, die sie künftig begleiten werden.

Die in Lüdenscheid gewonnenen Erfahrungen können in Kursen, Einzelstunden, Bildungsangeboten und gesundheitsbezogenen Projekten weitergegeben und weiterentwickelt werden.

Besonders bedeutsam ist dabei die pädagogische Haltung, die während der Arbeitsphase vertieft wurde: Menschen erhalten keine standardisierten Lösungen. Sie werden darin unterstützt, ihre eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen, Unterschiede zu erkennen und selbstständig zu lernen. Dadurch wirkt die Förderung sowohl in die persönliche Entwicklung der Teilnehmerinnen als auch in ihre zukünftigen beruflichen Beziehungen hinein.



Wirkung entsteht, wenn Erfahrungen geteilt, weitergedacht und in neue Zusammenhänge getragen werden.

Beitrag zu Bildung, Gesundheit und Prävention

Viele Menschen erleben heute anhaltende Belastungen, Bewegungsmangel, chronische Beschwerden und Unsicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper.

Gleichzeitig wächst der Bedarf an Bildungs- und Gesundheitsangeboten, die Menschen aktiv in ihre eigenen Lern- und Entwicklungsprozesse einbeziehen.

Die geförderte Arbeitsphase leistete hierzu einen konkreten Beitrag.

Sie qualifizierte zukünftige Fachkräfte darin,

- Wahrnehmung zu fördern,
- individuelle Ressourcen zu erkennen,
- Selbstregulation zu unterstützen,
- Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern,
- und Lernprozesse respektvoll zu begleiten.

Die Verbindung von Bewegung, Wahrnehmung und pädagogischer Reflexion eröffnet einen Zugang, der sowohl körperliche als auch persönliche und soziale Dimensionen berücksichtigt.

Gesundheit wird dabei nicht allein als Abwesenheit von Beschwerden verstanden. Sie zeigt sich auch in der Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen, auf Veränderungen zu reagieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.



Entwicklung zeigt sich im Übergang, in der Anpassungsfähigkeit und im Entdecken neuer Möglichkeiten.

Öffentliche Sichtbarkeit

Der Verein möchte die geförderte Arbeit auch über die unmittelbare Projektgruppe hinaus sichtbar machen.

Vorgesehen sind:

- die Veröffentlichung des Projektberichts auf der Internetseite von **mach was... Kultur, Bildung, Gesundheit e.V.**,
- eine Veröffentlichung oder Verlinkung über die Internetseite **Feldenkrais-Praxis-Seminare**,
- Beiträge in sozialen Medien,
- die Nennung der Adalbert Zajadacz Stiftung als Förderpartnerin,
- und die Weitergabe einer kurzen Projektinformation an regionale Medien.

Die öffentliche Darstellung soll sowohl über das konkrete Projekt informieren als auch die Bedeutung bewegungs- und erfahrungsorientierter Bildungsarbeit in der Region sichtbar machen.

Nach erfolgter Veröffentlichung können Links, Screenshots oder Pressebelege als Anlage nachgereicht werden.

Ausblick

Die Erfahrungen dieser Arbeitsphase bestärken **mach was... Kultur, Bildung, Gesundheit e.V.** darin, die Verbindung von internationaler fachlicher Zusammenarbeit und regional verankerter Bildungsarbeit weiterzuentwickeln.

Auch zukünftige Projekte sollen:

- eigenständige Bildungsfragen in den Mittelpunkt stellen,
- internationale Perspektiven einbeziehen,
- kontinuierlich pädagogisch begleitet werden,
- sorgfältig dokumentiert werden,
- und ihre Wirkung über die unmittelbare Projektgruppe hinaus entfalten.

Ein langfristiges Anliegen des Vereins besteht darin, qualifizierte Bildungsangebote auch jüngeren Menschen zugänglich zu machen.

Für kommende Aus- und Weiterbildungsprojekte sollen deshalb schrittweise Möglichkeiten entwickelt werden, mit denen finanzielle Zugangshürden verringert und Stipendien ermöglicht werden können.

Die im Juli 2026 geförderte Arbeitsphase bildet hierfür einen wichtigen Ausgangspunkt.



Die gemeinsame Arbeitsphase ist abgeschlossen, ihre Fragen und Erfahrungen wirken weiter.

Dank

Wir danken der **Adalbert Zajadacz Stiftung** herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen und die finanzielle Unterstützung dieser internationalen Arbeits- und Lernphase.

Die Förderung hat einen Erfahrungsraum ermöglicht, in dem neun Teilnehmerinnen grundlegende Fragen von Bewegung, Wahrnehmung, Lernen und pädagogischer Begleitung intensiv untersuchen konnten. Sie hat zugleich dazu beigetragen, dass internationale Erfahrung, langfristige pädagogische Begleitung und sorgfältige Dokumentation zu einem nachhaltigen Bildungsprozess verbunden werden konnten. Diese Verbindung wird die weitere Ausbildung und die spätere berufliche Arbeit der Teilnehmerinnen über viele Jahre hinweg prägen.

Die gewonnenen Erfahrungen werden im weiteren Verlauf der vierjährigen Weiterbildung vertieft. Über die zukünftige berufliche Tätigkeit der Teilnehmerinnen werden sie zugleich vielen weiteren Menschen zugutekommen.

Die Unterstützung der Stiftung trägt damit sowohl zu einer konkreten Bildungsarbeit in Lüdenscheid als auch zur langfristigen Entwicklung qualifizierter Angebote in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Prävention bei.



Die Teilnehmerinnen, der internationale Gastdozent und das pädagogische Team der Arbeitsphase im Juli 2026.

Lüdenscheid, 29.07.2026

Für den Projektträger

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christel Schulte', is displayed on a light gray rectangular background.

Christel Schulte

mach was... Kultur, Bildung, Gesundheit e.V.

Am Raffelnberg 3a
58515 Lüdenscheid
0175-5913899

www.machwas-in-luedenscheid.de
www.feldenkrais-luedenscheid.de