

Aus:

Steinmüller, W., Schaefer, K., Fortwängler, M. (Hrsg.): Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, pp. 93-131, 2001/2009

## Die Feldenkrais-Methode

Wolfgang Steinmüller

Erinnern Sie sich an Ihren Turnunterricht? An das Gefühl, an der Reckstange zu hängen und nicht den Felgaufschwung zu schaffen? Die eine Hälfte der Klasse hatte keinerlei Probleme, die Beine nach vorne zu schwingen, das Becken nach oben zu bringen und sich schließlich im Stütz auf der Reckstange zu befinden. Nur Sie und einige andere versuchten vergeblich, die Leichtigkeit und Eleganz zu imitieren, mit der Ihnen vorgeturnt wurde. Je mehr Sie sich anstrebten, je mehr Willen Sie aufbrachten, desto schwerer wurde die Aufgabe. Falls Sie Glück hatten und ein engagierter, einfühlsamer Turnlehrer Ihnen Hilfestellung leistete, konnten Sie sicherlich die nötige Bewegungskoordination noch lernen und am Ende des Unterrichts den Felgaufschwung eigenständig ausführen. Hatten Sie jedoch Pech, und Ihnen half niemand, denken Sie noch heute schmerzlich zurück und möchten am liebsten nichts vom Geräteturnen wissen.

Die Feldenkrais-Methode wird als Gruppenunterricht in Form von Lektionen in «Bewusstheit durch Bewegung» oder als Einzelbehandlung, bezeichnet als «Funktionale Integration», vermittelt. Im deutschen Sprachraum hat sich die Bezeichnung *Feldenkrais-Lehrer* etabliert, im Englischen spricht man vom *Feldenkrais-Practitioner*, wenn von den Praktizierenden der Methode die Rede ist. Im folgenden Text wird nicht von Feldenkrais-Schülern oder Patienten die Rede sein, sondern von *Klienten*. In Feldenkrais-Gruppen experimentieren die Teilnehmer unter verbaler Anleitung des Feldenkrais-Lehrers mit Bewegungsfolgen. Eine Lektion dauert zwischen 45 und 90 Minuten. In der individuell gestalteten Einzelstunde gestalten die Hände des Feldenkrais-Lehrers die Kommunikation mit dem Klienten. Sprache dieser Kommunikation sind Bewegungen. Auf sensomotorische Antworten, die beiden Beteiligten durch eine veränderte Muskelspannung

spürbar werden, kann individuell reagiert werden. Eine Einzelbehandlung nimmt zwischen 30 und 50 Minuten in Anspruch. Sowohl der Aufbau einer Gruppenlektion als auch die Techniken der Einzelbehandlung beruhen auf einem tiefen Verständnis von menschlichen Bewegungsfunktionen und deren strukturellen Grundlagen.

### **Funktionale Integration – der mögliche Ablauf einer Einzelstunde**

Eine erste Stunde beginne ich zumeist mit der Frage, wie es zu dem Entschluss kam, eine Feldenkrais-Einzelstunde auszumachen. Falls es um gesundheitliche Probleme geht, bekommt der Klient viel Zeit, die Entwicklung seiner Symptome ausführlich zu beschreiben. Meine Fragen zielen einerseits darauf, Ereignisse zu finden, die motorisches Verhalten eingeschränkt haben und die Entwicklung von Schonhaltungen zur Folge hatten. Im Vordergrund stehen Unfälle, aber auch Erkrankungen, die lange Zeit zurückliegen können. Andererseits ist es mir wichtig, mit meinen Fragen nicht nur negative Erinnerungen zu sammeln, sondern von Anfang an Raum zu geben für Wünsche und Fragen des Klienten. Ab einem gewissen Punkt des Gespräches frage ich nach angestrebten Lösungsmöglichkeiten. Ich versuche herauszufinden, ob es Bewegungssituationen gibt, die als Entlastung, als Erleichterung empfunden werden. Dies gibt mir Hinweise, in welchen Positionen ein Anfang der Behandlung möglich sein kann. So nutze ich die Zeit des Gesprächs für eine aufmerksame Beobachtung des gewohnten Körpergebrauchs des Klienten und entwickle eine Arbeitshypothese für die Gestaltung des Lernprozesses, der diesen Gebrauch verbessern soll. Während des Gesprächs achte ich darauf, wie die Person mir gegenüber sitzt, ob auf den Sitzbeinen oder weiter hinten auf dem Steißbein. Ich beobachte, wie mein Gegenüber sein Gewicht verlagert, und sehe, wie die Wirbelsäule Kopf und Becken verbindet. Sitzt der Kopf balanciert auf dem obersten Halswirbel oder eher zu weit vorn, hinten, rechts oder links? Welches Auge mag das Führungsauge sein? Nach dem Eingangsgespräch bitte ich, ein paar Schritte durch den Raum zu gehen, vorwärts, rückwärts und sich umzudrehen. Hierbei achte ich auf die Qualität der ausgeführten Funktionen und auf etwaige Unterschiede zwischen rechts und links. Während ich all dies beobachte, erhalte ich weitere Hinweise für die notwendigen Berührungen, die ich dann während der manuellen Arbeit auf ihre Richtigkeit überprüfe. Wichtig ist: Die Kontaktaufnahme mit den Händen ist zunächst respektvoll fragend, nicht manipulativ bestimmend. Die Prüfung der Ruhespannung der verschiedenen Muskelketten und die Freiheit einzelner Gelenke erfolgt zumeist im Liegen. In der ersten Einzelstunde for-

dere ich die Klienten meist auf, die Liegeposition einzunehmen, in der sie sich spontan am wohlsten fühlen. Für viele ist dies die Stellung, in der sie normalerweise einschlafen. Auch das gibt mir wertvolle Hinweise über bestehende motorische Gewohnheiten. Bei all dem bleibt der Klient stets bekleidet und bekommt nicht das Gefühl vermittelt, seinen Körper hergeben zu müssen, damit etwas an ihm «gerichtet» wird. Die Reaktionen des Klienten auf die Berührungen und Bewegungen gestalten den Verlauf der Einzelstunde. Die vermittelten Bewegungen bieten Handlungsbezüge an, so dass, was wie passives Bewegen aussieht, für das Nervensystem des Behandelten ein Fluss wertvoller Information ist. Ich arbeite mit der Assoziationsfähigkeit des Nervensystems, die aus dem Informationsgehalt der Bewegungen die Möglichkeit erkennt, mit veränderter Qualität zu handeln. Wie ein Sprachlehrer Sätze zum Wiederholen, aber auch zum Umformulieren anbietet, biete ich Bewegungen auf eine kreative nicht schematisierte Art und Weise an. Manchmal ist es sinnvoll, die gewählte Ausgangsposition zu verändern und in einem neuen Bezug zur Umgebung weiterzuarbeiten. Am Ende der Einzelstunde fordere ich den Klienten erneut auf, die eingangs beobachteten Bewegungen wie Gehen und Umdrehen erneut wahrzunehmen und überlasse es seiner Eigenwahrnehmung, Unterschiede festzustellen und gegebenenfalls zu formulieren. Die während der Behandlung angewendeten Techniken werden an späterer Stelle ausführlich beschrieben.

Ich bat drei meiner Klienten, über ihre Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode zu berichten, um das Erleben des Lernprozesses aus der Sicht des Lernenden zu veranschaulichen. Zwei schildern eindrücklich die erzielten Erfolge und beschreiben einen idealen Verlauf. Da es neben Erfolgen natürlich auch Misserfolge in der Anwendung der Feldenkrais-Methode gibt, war es mir wichtig, auch hierfür ein Beispiel zu liefern. So wird auch eine erfolglos verlaufende Behandlung von einem Betroffenen geschildert. Der Blickwinkel der Begeisterten und der des Enttäuschten mögen helfen, die Methode zu verstehen.

### **Klientin 1, 46 Jahre**

Meine erste Begegnung mit der Feldenkrais-Methode war im Herbst 1991. Ich war seit einigen Monaten Patientin in einer Unfall-Klinik mit der Diagnose: Polytrauma nach einem Fahrradunfall. Meine Knochen waren operativ versorgt worden. Ich konnte mich mit zwei Gehhilfen fortbewegen. Von

den Klinikärzten wurde mir fortwährend mitgeteilt, dass ich aufgrund der Verletzungen mit einigen Einschränkungen und Schmerzen leben müssen und meinen Beruf als Krankenschwester nicht mehr ausüben können werde. Zur damaligen Zeit war mein größter Wunsch, wieder zu lernen, mein Gleichgewicht zurückzuerhalten, wieder ohne Hilfe stehen und gehen zu können und in den täglichen Dingen des Lebens selbständig zu werden.

Ich war in dieser Zeit täglich in der Klinik, bekam Krankengymnastik und die ganze Bandbreite der Physiotherapie. Eines Tages fragte mich meine Krankengymnastin, ob ich mich als Klientin im Rahmen einer Feldenkrais-Fortbildung für Physiotherapeuten für eine Einzelbehandlung zur Verfügung stellen würde. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nie etwas von der Feldenkrais-Methode gehört. Ich sagte sofort zu, ich war bereit, alles zu tun, was mir weiterhelfen könnte.

Ich erhielt eine Stunde in Funktionaler Integration. Während der Behandlung war mir wenig bewusst, was mit mir geschah. Ich spürte, dass etwas mit mir passierte, ich wurde bewegt, manchmal konnte ich die Bewegung bewusst nachvollziehen, meistens spürte ich «nur», dass etwas mit mir passierte. Wie lange die Behandlung dauerte, war mir nicht bewusst, meinem inneren Zeitgefühl nach musste ich Stunden auf dem Tisch gelegen haben. In Wirklichkeit war es etwa eine Stunde.

Ich wurde gebeten, aufzustehen. Ich stand – und begann im Raum herumzugehen – ohne Gehhilfen! Ich probierte aus, beschleunigte meine Schritte, es war, als ob ich nie einen Unfall gehabt hätte. Alle Gleichgewichtsstörungen, alle Schmerzen waren wie weggeblasen. Ich fühlte mich leicht und beschwingt. Nach Monaten hatte ich wieder das Gefühl, gesund zu sein, mich am Leben freuen zu können. In diesem Moment wollte ich keine Zusammenhänge wissen, keine Erklärungen, keine Kommentare hören. Alles, was ich jetzt wollte, war: das Gehen genießen!

Zuhause angelangt hatte ich nur ein Bedürfnis – in Ruhe gelassen zu werden. Ich brauchte Zeit, diese Erfahrungen zu verarbeiten. Unmittelbar danach, am nächsten Tag begann wieder die übliche Physiotherapie mit Krankengymnastik und physikalischen Anwendungen. Ich ließ alles über mich ergehen. Aber innerlich begann etwas in mir in Bewegung zu geraten. Ich begann, die Erfahrung der Feldenkrais-Stunde zu reflektieren und auf die Signale meines Körpers zu hören. Denn plötzlich war es, als ob sich etwas in mir gegen die Art der täglichen Behandlungen sträuben würde. Anfangs sehr unbewusst, sehnte ich mich nach dieser Erfahrung der Leichtigkeit und Mühelosigkeit, mit der ich mich bewegen konnte, ich wusste ja, es war möglich.

Oft werden einem im Leben wichtige Zusammenhänge erst im Nachhinein klar bewusst. Meine erste Feldenkrais-Einzelstunde war der «Auslöser» dafür, dass ich begann nachzudenken, wie ich mit mir umgehen wollte, was dieser Unfall im Muster meines Lebens zu bedeuten hatte. Ich hatte über die Bewegung die Erfahrung gemacht: Die Möglichkeit, wieder gesund zu werden und mich am Leben freuen zu können, steckt in mir!

Da tritt jemand zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt in mein Leben, lässt mich innerhalb einer Stunde erfahren, dass da alle Möglichkeiten, meine derzeitige Situation zu verändern, in mir stecken. Da war jemand, der mir mit seinen Händen zeigte, du bist ganz. Du bist ein Mensch mit Möglichkeiten, die es zu fördern gilt. Du bist mehr als eine Diagnose, mehr als ein Unfallopfer, das nach einem bestimmten Schema zu behandeln ist. Diese ureigene Erfahrung, wieder als ganzer Mensch gesehen zu werden, nicht gesagt zu bekommen, was nicht geht, sondern dass mir gezeigt wurde, was geht; das war das Entscheidende an dieser Feldenkrais-Erfahrung.

Ich suchte nach Möglichkeiten, mit der Feldenkrais-Methode weiterzuarbeiten, und entdeckte, dass ganz in der Nähe Feldenkrais-Seminare und Einzelstunden angeboten wurden. Schritt für Schritt lernte ich wieder mit meinem Körper umzugehen, wurde beweglicher und gleichzeitig lernte ich, die Verantwortung für mein Gesundwerden selbständig zu übernehmen.

### **Klientin 2, 52 Jahre**

Ich hatte einen Körper, dessen Schultern immer wieder steif und schmerzhaft wurden. Ich brachte ihn von Mal zu Mal zum Orthopäden oder zur Chiropraktikerin, zum Sportmediziner, zur Physiotherapeutin. Ließ den Kopf in die Glissonschiene hängen, den Hals lang ziehen, den Rücken massieren, heiße Rollen die Muskeln erwärmen, die Arme in der Krankengymnastik Kreise drehen, mit Hau-Ruck die Wirbel einrenken, mir Tabletten verschreiben, mir richtige Sitzpositionen anweisen, bewegliche Stühle empfehlen, mir Entspannungstechniken beibringen, mir ein anderes Kissen, eine andere Matratze besorgen ... Weder Ärztinnen und Therapeuten noch ich hatten an diesem Verfahren grundsätzlich etwas auszusetzen: die Schmerzen kamen, die Behandler manipulierten, medikamentierten, die Schmerzen gingen – für eine Weile. Dann waren sie wieder da. Diagnose: chronisch.

Auch an solche Kreisläufe gewöhnt sich der Mensch, wie an den beständigen Wechsel des Wetters und der Jahreszeiten.

Ungewohnt war im nächsten Winter die Gruppe der Menschen, die auf ihren Decken am Boden lagen, warme Socken an den Füßen trugen und nach den Worten des Feldenkrais-Lehrers sich vom Rücken auf die rechte Seite drehten. Ich folgte ihnen ebenso. Eine Freundin hatte mich mitgenommen, nachdem sie schon ein Wochenende lang «Bewusstheit durch Bewegung» hinter sich gebracht und ihre Nackenschmerzen verschwunden waren. Also dann: auf die rechte Seite liegen, rechten Arm im rechten Winkel vom Körper zur Seite gelegt, linken Arm mit der Handfläche nach unten auf den rechten Arm, die rechte Hand legen. «Berühren sich die Fingerspitzen?» werden wir gefragt. Nein, woher denn, denke ich, das geht ja gar nicht. Der Feldenkrais-Lehrer sagt: «Gleiten Sie mit der linken Hand nur einen Millimeter nach vorn auf die Fingerspitzen der rechten Hand zu – und wieder zurück. Und einen Millimeter mit den Fingerspitzen bei ausgestrecktem Arm auf den Ellenbogen des rechten Arms zu. Wiederholen Sie diese Bewegungen ein paar Mal. So leicht wie möglich, ohne den Atem anzuhalten, die Zähne zusammenzubeißen ...» Kleinste Bewegungen, immer wieder, dazwischen ausruhen und vergleichen: Wie fühlt sich die rechte Seite an, wie die linke? Am Ende der Stunde gelingt es mir nicht nur ohne Mühe, die linke Hand auf die rechte zu legen, sondern in voller Länge darüber hinaus zu schieben. Die linke Schulter bewegt sich nach vorne, nach hinten, als würde sie über weiches Wasser gleiten.

Ungewohnt war auch die Feldenkrais-Einzelstunde. Auf der Liege liegen und nichts tun. Sich nur bewegen lassen, loslassen. Was sollte ich loslassen? Meinen Körper, meine Gedanken, meine Gefühle? Die Bewegungen, langsam und vorsichtig tastend, meine Möglichkeiten sie zuzulassen, zeigten mir, dass es alte Muster waren, die mich hemmten. Aber nicht nur mein Körper hatte sie fest in sich gespeichert, sie hatten auch ihre Repräsentanz in Gefühlen, die nicht so ohne weiteres locker lassen wollten: Die Auswirkungen einer Bewegung des Nackens auf den Zustand des Beckens und umgekehrt, mir bis dahin unbekannt, riefen eine befremdliche Scham hervor. Oder eine Bewegung, die die Diagonale von rechtem Arm und linkem Bein spürbar macht. Sie ließ ein Gefühl der Stärke in mir aufkommen, das mich zunächst verwirrte.

Mit der Zeit begannen diese Blockaden sich zu lockern, zu lösen. An ihre Stelle trat ein inneres Erkennen meines Körpers und zunehmende Vertrautheit mit der Funktionsweise seiner Beweglichkeiten. Mein Gang veränderte sich, meine Haltung. Mein gesamter Körperausdruck erfuhr, was ich als stabile Leichtigkeit bezeichne – eine Veränderung, die im Übrigen auch von Außenstehenden mit ähnlichen Worten registriert wurde. Die Selbstwahr-

nehmung wie die Vorstellung der Bewegungsabläufe des eigenen Körpers, der beständige Vergleich der einen Körperseite mit der anderen, die Erfahrung des Aufliegens der Wirbelsäule auf dem Boden vorher und nachher, erlaubte jede geringfügige Qualitätsveränderung zu spüren. Die Lust am Erproben neuer Bewegungsmöglichkeiten stieg danach von Stunde zu Stunde. Und mit ihr die Fähigkeit, in einem dialektischen Verhältnis den objektiven Körper und subjektive Bilder der Körperlichkeit miteinander zu verbinden. Ich war auf dem Weg von «einen Körper haben» zu «im Körper sein».

Habe ich diese Veränderung bewirkt? War es der Feldenkrais-Therapeut? Mir scheint, es war die gemeinsame Arbeit an einem Erkenntnisprozess, in dem beide sorgsam erkundeten, welche Bewegungsmöglichkeiten mir möglichst unangestrengt zumutbar waren. Der Zeit ließ, neue Erfahrungen zu integrieren, zu sichern. Eine gemeinsame Arbeit, in der ich mich nicht als Objekt, sondern als Subjekt des therapeutischen Settings begreifen konnte: Niemand war mir fraglos auf den Leib gerückt, niemand hatte ihn nach seinen Regeln zurechtgerückt, niemand meinen Körper falsch oder verkehrt geheißen, niemand mein Unvermögen, meine Unfähigkeit, bestimmte Bewegungen nicht selbstverständlich ausführen zu können, beklagt. Stattdessen erfuhr ich Respekt vor dem, was ich leisten konnte, ein Respekt, den ich mir selbst ebenso schuldig war.

An diesem Punkt erschien mir nur logisch, warum mir die vorangegangenen orthopädischen, krankengymnastischen Therapien und Hilfsmittel nur kurzfristig hatten helfen können: Sie waren von außen an einem von mir selbst veräußerlichten Körper zugefügt worden, ohne dass ich die Art, wie meine Bewegung funktioniert, noch die der therapeutischen Wirkungsweise hätte erkennen, in ein Bewusstsein meines Körpers integrieren können.

Jetzt aber war es mir möglich, meine landläufig als «hypochondrisch» charakterisierte Fähigkeit, jede kleinste Veränderung meines Körpers zu registrieren – ähnlich der detaillierten Wahrnehmung körperlicher Vorgänge, auf die in einer homöopathischen Behandlung Wert gelegt wird –, statt leidend zu erleben, aktiv umzusetzen. Gleichzeitig bekamen die gedanklichen Reflektionen meiner Psychoanalyse, die seelischen Zustände, eine deutlichere Entsprechung im Körper und umgekehrt. Meine inneren Räume, meine Bewegungsfreiheit nach allen Richtungen hin wurde – auch durch diese Wechselwirkung – noch größer, Erlebnisse wurden sinnlicher und Ziele leichter erreichbar.

**Klient 3, 44 Jahre**

Körperlich plagen mich zwei Probleme. Seit 16 Jahren habe ich Knieschmerzen und musste deswegen vor fünf Jahren mein Hobby Fußballspielen aufgeben. Bei einer Kniespiegelung vor zwei Jahren anlässlich einer Gonarthritits zeigten sich neben einer schweren Entzündung, ausgedehnte Abnutzungsercheinungen und eine zum Teil schwere Arthrose. Ich begann mit einem ambulanten Rehabilitationsprogramm, zusätzlich ging ich häufig Fahrradfahren und Schwimmen. Belastbarkeit und Beweglichkeit des Knies verbesserten sich erheblich, aber immer noch weit unter dem Niveau von vor zwei Jahren. Damals war langes Wandern, Basketballspielen und alpines Skifahren noch gut möglich. Vor einem Jahr begann mein zweites Problem an Bedeutung zu gewinnen. Seit 1973 litt ich an rezidivierenden Lumbalgien, die nun erstmals von einem umschriebenen Punkt ausgehend zu einer rechtsseitigen Skoliose führten. Zum Teil lag ich tage- bis wochenlang in entsprechender Haltung. Von chiropraktisch tätigen Ärzten und Krankengymnasten wurden wesentliche Blockierungen ausgeschlossen. Auch ein Computertomogramm ergab außer mäßigen Abnutzungsercheinungen keinen erklärenden Befund für meine Schmerzen.

Zu dieser Zeit hatte ich das Gefühl, dass meine Probleme wahrscheinlich alle irgendwie zusammenhingen, ausgelöst durch schlechte Haltung, unphysiologische Bewegungen oder was auch immer. Die Feldenkrais-Methode kannte ich vom Hörensagen über Freunde und Bekannte, ohne dass ich mich damit intensiv beschäftigt habe. Ich stand ihr mit freundlicher Skepsis gegenüber: freundlich, weil ich den Eindruck hatte, dass sich die Methode um Seriosität bemüht, ganzheitlich ansetzt und keinen esoterischen Hokus-Pokus verkauft; skeptisch, weil ich eigentlich nicht verstanden hatte (und habe), wie das funktionieren soll. Allerdings habe ich mich auch kaum damit beschäftigt. In mehreren Einzelstunden habe ich es dann sehr genossen, überwiegend «nichts» tun zu müssen, zu liegen, passiv bewegt zu werden, Körperhaltungen und Bewegungen nachzuspüren etc. Dabei gab es für mich auch «Aha-Erlebnisse» und Überraschungen, wenn ich spürte, wie Bewegungen links und rechts zum Teil unterschiedlich abliefen, wie verschieden es sich anfühlte einen Kreis links oder rechts herum zu gehen. Nach den Stunden hatte ich das Gefühl, als sei mein Körperschwerpunkt nach vorne verschoben worden, dass ich also nicht mehr über den Fersen, sondern über dem Vorfuß stand. Dieses Gefühl verschwand aber dann nach einer viertel bis halben Stunde. Insgesamt hatte ich nicht das Gefühl, dass die Behandlung die körperliche Grundbefindlichkeit oder -konstellation, die meine

Beschwerden auslöst, erreicht hat – wenn es die überhaupt gibt. So erschien es mir dann nicht mehr lohnend, die Behandlung fortzusetzen.

Vor einigen Monaten zeigte sich bei einem Kernspintomogramm eine entzündlich, ödematöse Durchtränkung im Bereich des vierten und fünften Lendenwirbels rechts, ohne Hinweise auf eine Bandscheibenentzündung. Daraufhin nahm ich nichtsteroidale Antirheumatika ein, worunter die Beschwerden schnell und nahezu vollständig zurückgingen. Gegenwärtiger Zustand ist, das bei manchen Bewegungen die Beschwerden wieder auftauchen und eine geringe Restskoliose auch ohne Medikamente besteht.

Was Sie in einer Gruppenlektion erwartet, können Sie durch ein kleines Experiment am eigenen Leib erfahren:

### **Bewusstheit durch Bewegung – ein kleiner Selbstversuch**

Während Sie diese Zeilen lesen, sitzen Sie wahrscheinlich, vielleicht liegen Sie auch oder stehen an einem Pult. Wie Ihre Leseposition auch sein mag, Sie sind mit einer mehr oder weniger großen Fläche mit der Umgebung verbunden. Spüren Sie bitte einen Augenblick nach, welcher Abschnitt Ihres Körpers am deutlichsten mit Ihrer Unterlage (Stuhl, Bett, Boden) verbunden ist. Je nach Ausgangslage spüren Sie ihre Sitzbeine, Ihre rechte Seite, Ihre linke Seite, Ihren Bauch oder Ihre Füße. Was müssen Sie tun, um einen anderen Teil von sich zu spüren?

Sie haben es mit Sicherheit bereits getan: Sie haben sich bewegt. Jede Bewegung, und sei sie auch noch so klein, ermöglicht Ihrem Gehirn, ein aktuelles Bild von dem zu entwerfen, was Sie tun.

Darf ich Sie nun bitten, aufzustehen und auf Ihrem Weg nach «oben» zu beobachten, wie sich Ihre Arme verhalten: Sind Ihre Hände mit der Funktion «Aufstehen» beschäftigt, das heißt stützen Sie sich ab? Oder stehen Ihnen Ihre Hände zur Verfügung (beispielsweise um das Buch mitzunehmen)?

Im Stehen angekommen, spüren Sie bitte, wie sich Ihr Gewicht auf Ihre Füße verteilt: Welcher Fuß wird Ihnen klarer, deutlicher bewusst, dadurch, dass er mehr Gewicht dem Boden überträgt?

Um dies zu erforschen, werden die meisten von Ihnen mit Ihrem Gewicht spielen, es nach rechts, nach links, nach vorne oder hinten verlagern. Indem Sie dieses tun, erfahren Sie bereits, was Moshé Feldenkrais mit «Bewusstheit durch Bewegung» gemeint hat. Bewegungen geben Ihnen die Möglichkeit,

mehr von sich zu erfahren. Je spezifischer diese Bewegungen sind, desto mehr Möglichkeiten bieten sich. Um dies zu spüren, tun Sie bitte folgendes:

Stellen Sie das Buch in Augenhöhe in ein Regal, so dass Sie die Anleitungen lesen können. Nehmen Sie so weit Abstand, wie die Buchstabengröße es Ihnen erlaubt. Nun lösen Sie ihre Augen vom Text und schauen nach links und wieder zurück zum Buch. Merken Sie sich bitte, wie weit Sie ohne Mühe, ohne besondere Anstrengung kommen, so dass Sie später vergleichen können, ob sich ihre Bewegungen verändert haben.

Während Sie einige Male nach links schauen, beobachten Sie bitte, wie Sie meine Anleitung verstehen und in Bewegung umsetzen: Wandern nur Ihre Augen nach links oder drehen Sie den Kopf von Beginn an zusammen mit den Augen? Arbeiten nur ihre Augenmuskeln oder drehen ihre Halsmuskeln den Kopf auf der Wirbelsäule? Was macht Ihre rechte Schulter, während Sie nach links schauen?

Bitte heben Sie den rechten Arm und bringen Sie Ihre rechte Hand zwischen das Buch und ihre Nasenspitze. Der Arm ist nicht gestreckt, sondern bildet einen Bogen, als ob sie jemanden umarmen. Ihre Hand kann locker sein und einfach hängen. In welcher Höhe befindet sich ihr rechter Ellenbogen? Nun schauen Sie auf die rechte Hand, während sie diese nach *links* bewegen und wieder zurück. Wiederholen sie diese Bewegung einige Male. Achten Sie bitte auf die Bewegung ihrer Nasenspitze im Raum. Bleibt die Nasenspitze regungslos oder verändert sie sich mit der Bewegung ihres Armes, ihrer Hand und ihrer Augen? Spüren Sie nunmehr deutlicher, was Ihre rechte Schulter tun kann, während Sie nach links schauen?

Machen Sie bitte eine Pause, gehen ein paar Schritte und kehren zurück. Heben Sie wie zuvor Ihren rechten Arm und nehmen Sie Blickkontakt mit Ihrer rechten Hand auf. Bewegen Sie diesmal Ihre rechte Hand in der Höhe des Buches nach *rechts*, ohne den Winkel zwischen Oberarm und Unterarm zu verändern. Verfolgen Sie diese Bewegung mit den Augen, aber drehen Sie bitte gleichzeitig den Kopf nach *links*. Das heißt, die Nasenspitze bewegt sich nach links, ihre Augen und Ihre Hand bewegen sich nach rechts. Führen Sie diese Variante dreimal langsam und aufmerksam aus.

Machen Sie eine kurze Pause, lassen Sie den rechten Arm wieder einfach nach unten hängen und schauen Sie dann noch einmal, wie ganz am Anfang, nach links. Beobachten Sie die Qualität dieser Bewegung. Fühlt Sie sich bereits leichter, einfacher an?

Eine weitere Variante mag den Effekt verdeutlichen. Heben Sie erneut Ihren rechten Arm, die Hand in Nasenhöhe. Bewegen Sie Nasenspitze und Augen nach links und gleichzeitig Ihren rechten Arm nach rechts. Kehren

Sie zurück zum Ausgangsort und wiederholen Sie diese Bewegungskombination dreimal. Spüren Sie, während der Pause, wie ihr rechter Arm entlang Ihrer rechten Seite hängt, und vergleichen Sie seine Länge mit der des linken Armes.

Heben Sie bitte erneut den rechten Arm, schauen Sie auf Ihre rechte Hand und bewegen diesmal Hand, Nasenspitze und Augen nach links. Nach dreimaliger Ausführung dieser Bewegung machen Sie eine kurze Pause, ihr rechter Arm hängt entlang ihrer rechten Seite.

Nach der Pause schauen Sie bitte, wie am Anfang, nach links und beobachten, wie weit Sie einfach, leicht und ohne Anstrengung schauen können.

Was hat sich in Qualität und Umfang dieser Bewegung verändert?

Was haben Sie über sich und Ihre Möglichkeiten, Bewegungen zu gestalten, erfahren?

Manche von Ihnen werden spüren, wie ein kurzes Spiel mit verschiedenen Varianten den Spannungszustand Ihrer Muskulatur verändern kann. Es ist Ihnen möglicherweise bewusst geworden, dass sich Ihr Gehirn mit der Funktion «Umdrehen» beschäftigt hat. Wie stehen Sie jetzt? Wie verteilt sich Ihr Gewicht auf Ihre Füße?

Ich könnte weiter und weiter fragen, um Ihnen den Zusammenhang zwischen Bewusstheit und Bewegung aufzuzeigen. Aber bei all dem wird entscheidend sein, was Sie an sich gespürt und beobachtet haben: vor, während und nach der Lektion.

Das Praktizieren der Feldenkrais-Methode, sei es in Form der Einzelarbeit oder in Rahmen des Gruppenunterrichtes bewirkt eine Veränderung der Selbstwahrnehmung während der Ausführung einer Aktion. Das, was Sie tun, erhält eine neue Qualität. Die Feldenkrais-Ausbilderin Beatriz Walterspiel formuliert den Effekt ihrer Arbeit folgendermaßen: «Sie gehen nicht bewusst, sondern Sie gehen, und Ihnen wird bewusst. Dadurch erhalten Sie die Freiheit, eine Entscheidung zur Veränderung zu treffen.»

## **Die Entwicklung der Feldenkrais-Methode**

### **Biographisches zu Moshé Feldenkrais**

1904 in Slawuta (Ukraine) geboren, übersiedelte Feldenkrais 1919 als 15-Jähriger ohne seine Familie nach Palästina. Dort machte er erste Erfahrungen mit Jiu-Jitsu, einer östlichen Kampfsportart, die von deutschen Auswanderern gelehrt wurde.

Er studierte Mathematik und Vermessungstechnik und verdiente sein Geld als Nachhilfelerhrer. In den dreißiger Jahren studierte er in Paris Elektrotechnik. Der Promotion an der Sorbonne folgte eine Anstellung am Institut Juliot-Curie. In diesen Jahren kam es zu einer persönlichen Begegnung mit Prof. Jigoro Kano, dem Entwickler des Judo. Feldenkrais erhielt als erster Europäer den schwarzen Gurt zweiten Grades und gründete den Jiu-Jitsu Club de France. Er zählte zu den ersten Europäern, die befugt waren, Judo zu unterrichten. In seiner Veröffentlichung «Higher Judo» schreibt er: «Die meisten Leute betreiben Judo – entweder absichtlich oder unbewusst – auf der Suche nach Weiterentwicklung und um ihre Beziehungen zur Umwelt zu harmonisieren. Viele Lehrer erkennen nicht das Problem und die wahre Bedeutung von Judo als eine erzieherische Methode für bessere soziale Anpassung.»

Durch den Kontakt zu seinen japanischen Lehrern lernte Feldenkrais auch Akupunktur kennen, mit deren Wirkmechanismen er sich ausführlich beschäftigte. Ebenfalls befasste er sich mit der Theorie und Praxis der Psychoanalyse und dem «Autogenen Training». Hypnose und Meditationstechniken, die zu veränderten Bewusstseinszuständen führen, wurden von ihm erprobt.

1940 emigrierte Feldenkrais nach England und arbeitete dort in der U-Boot-Ortungs-Forschung der Alliierten. Ein interdisziplinärer Austausch mit anderen Wissenschaftlern im Rahmen von Vortragsreihen führte 1949 zur Veröffentlichung seines Buches «Body and Mature Behavior». In dieser Sammlung von Vorträgen, die er 1943/44 vor der Association of British Scientific Workers in Fairlie (Schottland) gehalten hatte, schreibt Feldenkrais:

*Es kann behauptet werden, dass Menschen an eine Interaktion von Körper und Geist glauben. Einige Methoden messen dem Geist eine größere fundamentale Bedeutung zu, andere dem Körper. Beide haben gute Gründe für ihre Ansicht. Dies führt zu einer unglaublichen gedanklichen Verwirrung. Der Grund hierfür ist die künstliche Trennung des Lebens in physische und psychische Prozesse. Selbst angenommen, dass die beiden nur unterschiedliche Aspekte von ein und derselben Sache sind, ist bislang noch nicht viel Praktisches erreicht worden ... (Feldenkrais, 1949, S. 4, Übers. d. Verf.)*

Während seines Aufenthaltes in England trat Feldenkrais mit seiner Methode erstmals an die Öffentlichkeit: Konfrontiert mit einer Knieverletzung, hatte er seine Vorerfahrungen praktisch umgesetzt und ein Verfahren entwickelt, um wieder schmerzfrei gehen zu können. Es kam zu einer Begegnung mit F. M. Alexander, dessen Einzelstunden sicherlich die Entwicklung der eigenen Methode beeinflussten. Feldenkrais begann die Wirkungen seines Selbsthilfeverfahrens an anderen auszuprobieren, zunächst in Einzelarbeit, später in Gruppen. 1950 wurde ihm von der Universität London der Dr. med. honoris causa angeboten, dessen Annahme

er jedoch ablehnte. Hierzu schreibt sein langjähriger Freund Franz Wurm, den er in London kennen gelernt hatte: «Zwar hatte im Jahre 1950 die Universität London ihm den Dr. med. honoris causa angeboten, er aber hatte abgelehnt, weil er, um auch die Lizenz zum Praktizieren zu erhalten, noch hätte eine Prüfung ablegen müssen.» (Feldenkrais, 1996, S. 243).

1951 kehrte Feldenkrais nach Palästina zurück und lebte von nun an in dem neu gegründeten Staat Israel. Im Wohnzimmer von Freunden gab er seine ersten «Bewusstheit durch Bewegung»-Lektionen in Israel. Er unterrichtete immer größere Gruppen, immer mehr Menschen kamen zu seiner Einzelbehandlung. Zunächst lehrte und behandelte er parallel zu seiner Arbeit als Leiter der wissenschaftlichen Forschungsabteilung der israelischen Armee. Später widmete er sich ausschließlich der Perfektionierung des von ihm entwickelten heilsamen Verfahrens. In den frühen fünfziger Jahren kam es zu einer ersten Begegnung zwischen Feldenkrais und Heinrich Jacoby, einem Musikpädagogen und Wegbegleiter von Elsa Gindler, der Reformfigur der deutschen Gymnastikbewegung. In Jacobys Art zu unterrichten fand Feldenkrais viele von ihm selbst gefundene Kriterien eines sinnvollen Unterrichts wieder. Er traf ihn in den folgenden Jahren mehrfach wieder, und seine Anregungen flossen in die Entwicklung der Feldenkrais-Methode ein.

1959 wurde er zum «Ersten internationalen Kongress für Entspannung» in Kopenhagen eingeladen. Dort schrieb er in einem Beitrag zu «Körper-Geist Beziehungen»:

*Die viel diskutierte Frage ist: Was kommt zuerst? Das «Gefühl» oder die motorische Reaktion? Im Grunde ist die Antwort darauf nicht wichtig, da wir eines Gefühls nicht gewahr werden ohne Mobilisierung des Motors. Ohne Körpereinstellung können wir nicht fühlen.*

1968 veröffentlichte er das Buch «Der aufrechte Gang», später umbenannt in «Bewusstheit durch Bewegung». In der Einleitung schreibt Feldenkrais:

*Bleibt die Selbsthilfe, diese freilich für jedermann. Sie mag mühsam, auch schwierig sein, aber sie ist für jeden, der sich Änderung und Besserung noch wünschen kann, praktisch möglich und durchführbar.*

Ebenfalls 1968 begann er in Israel seine erste offizielle Ausbildungsgruppe mit 15 Schülern. Für seine Arbeit mit Gruppen unter verbaler Anleitung hatte er inzwischen den Namen «Awareness Through Movement», auf Deutsch «Bewusstheit durch Bewegung» gewählt. Die von ihm entwickelte manuelle Einzelarbeit nannte er «Funktionale Integration».

1975 begann Feldenkrais eine zweite Ausbildung in den USA mit 60 Teilnehmern. Es kam zu Kontakten mit Gregory Batson, Heinz von Foerster und Karl Pri-

bram, Wissenschaftlern, die von Feldenkrais' Methode beeindruckt waren und wichtige Hinweise für das damalige theoretische Verständnis der zugrundeliegenden Prozesse gaben. Er traf Dr. Milton Erikson, dessen Weiterentwicklung der Hypnotherapie ihn sehr beeindruckte.

Feldenkrais erhielt gegen Ende seines Lebens Angebote für Lehrstühle an verschiedenen Universitäten, in seinen Augen «zwanzig Jahre zu spät» (F. Wurm in Feldenkrais 1996, S. 243). Die letzte von ihm selbst geleitete Ausbildung fand 1980–1983 in den USA statt, mit nunmehr 230 Teilnehmern.

Die von ihm erhoffte breite wissenschaftliche Diskussion und gesellschaftliche Anerkennung seines methodischen Vorgehens blieb ihm zu Lebzeiten versagt. Moshé Feldenkrais starb 1984 in Israel.

### **Ein Knieproblem stand am Anfang**

Dr. Moshé Feldenkrais war in den vierziger Jahren durch eine immer wieder aufblackernde Knieverletzung gezwungen, sich mit Beschränkungen seiner Beweglichkeit auseinander zu setzen. Dies ging so weit, dass er vor der Entscheidung stand, sein instabiles Kniegelenk versteifen zu lassen; die Möglichkeiten moderner Sportmedizin gab es damals noch nicht. Feldenkrais beobachtete: Je mehr er sich bemühte, «richtig» zu gehen, desto «schlechter ging es». Das gewohnte Bewegungspotential, das ihm als erstem Europäer den schwarzen Gurt in Judo beschert hatte, schien unendlich weit weg. Er machte jedoch auch die Beobachtung, dass es durchaus Situationen gab, in denen sein Bein spontan funktionierte. Zum Beispiel, als er auch sein anderes Bein verletzt hatte und gezwungen war, auf ein Klingeln hin die Wohnungstüre zu öffnen. Feldenkrais war fasziniert von dieser Reaktion seines Nervensystems.

Diesen Zustand des Funktionierens genauer zu verstehen und herbeiführen zu können, wurde sein Ziel. Seine Erfahrungen als Judo-Lehrer, als systematisch forschender Wissenschaftler und sein kultureller Hintergrund kamen nun zum Tragen: Selbsthilfe, als Mittel zu überleben, war für ihn seit frühester Jugend eine unabdingbare Notwendigkeit. Feldenkrais ließ sich sein Bein nicht versteifen, gab die Heilung nicht in andere Hände, sondern entwickelte eine Methode, sich selbst zu helfen.

Er kam auf die Idee, sich auf den Boden zu legen und ausgehend von verschiedenen Ausgangsstellungen die Qualität seiner Bewegungen zu untersuchen. Bodenübungen des Judo gaben zunächst den funktionellen Rahmen. Er fand heraus, dass langsame, kleine Bewegungen sich als wirksam erwiesen. Er kombinierte sie zu komplexeren Gebilden, in der Art, wie Kleinkinder zunächst einfache Bewegungen ausführen, um dann wie zufällig auf komplexere Funktionen wie Aufstehen, Gehen etc. zu stoßen. Kinder orientieren sich hierbei nicht an vorbe-

stimmten Zielen, sondern nehmen sich Zeit, ihr eigenes Körpergespür zu entwickeln. Ihr Selbstbild entwickelt sich zusammen mit ihrem Körperbild in Zusammenhang mit den Aktionen, die sie lernen auszuführen.

In unzähligen Selbstversuchen entwickelte Feldenkrais Bewegungsfolgen, die sich für ihn und viele andere als hilfreich erwiesen. Auch wenn sein Forschen Spiel und Intuition einschloss, verhielt sich Feldenkrais im klassischen Sinne wissenschaftlich: Aufgrund einer Beobachtung entwickelte er eine Arbeitshypothese, die er dann durch systematische Versuche auf ihre Richtigkeit hin überprüfte. Keine Feldenkrais-Lektion ist zufällig entstanden. Zufall mag seine Aufmerksamkeit auf die jeweils relevanten funktionellen Zusammenhänge gelenkt haben, spielerisch setzte er sich damit auseinander, aber er arbeitete an der Optimierung der Bewegung mit wissenschaftlicher Genauigkeit. Er orientierte sich im Spiel mit Bewegung an der spürbaren Qualität, die durch wiederholtes Ausführen einer Bewegung, mit einer fragenden Einstellung, möglich wird. Sein Messinstrument war sein eigener Körper, der, mit Fühlern und einem Verarbeitungssystem ausgestattet, in der Lage war, über die Effekte einer Bewegung Auskunft zu geben. Nachdem Feldenkrais durch die Anwendung seiner Bewegungsfolgen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten gefunden hatte, begann er seine Bewegungen zunächst manuell, nonverbal weiterzugeben. Erst später entwickelte er die Gruppenarbeit. Franz Wurm, Freund und Übersetzer von Feldenkrais, schildert in dem Vorwort zu «Das starke Selbst» (Feldenkrais, 1992) den Beginn der Gruppen-Lektionen:

*1947 arbeitete Feldenkrais zum ersten Mal mit Gruppen, genauer: mit einer kleinen Gruppe von Freunden und Bekannten. Einmal in der Woche kam die Gruppe – zu der auch der Übersetzer gehörte, nachdem er kurz vorher Feldenkrais' Zimmernachbar geworden war – im Londoner Budokwai zusammen. Für die Arbeit von Moshé Feldenkrais war dies ein wichtiger Einschnitt: Hatte er bisher seine Schüler wortlos durch seine Hände unterrichtet (diese Technik hat er später «Funktionale Integration» genannt), so stand er jetzt vor der Aufgabe, entsprechende Vorgänge in den Mitgliedern der Gruppe durch verbale Anweisungen auszulösen. So entstanden die ersten Lektionen in «Bewusstheit durch Bewegung».*

Feldenkrais hatte am eigenen Leib erfahren, was ihm durch die Gestaltung eines somatopsychischen Lernprozesses mit Hilfe von Bewegungen möglich wurde. Diese heilsame Arbeit am eigenen Verhalten stellte er bereits in den vierziger Jahren dem damaligen Therapieverständnis gegenüber, dessen autoritäre Prägung ihm unzumutbar erschien. Feldenkrais entdeckte eine tiefe Weisheit, die dem lebendigen Körper innewohnt. Er stellte Zeit seines Lebens die besondere Lernfähigkeit, mit der Menschen ausgestattet sind, in den Vordergrund und ermunterte andere sich selbst zu helfen, anstatt die Heilung zu delegieren. Sein Konzept

der Weiterentwicklung von Fähigkeiten, die in jedem schlummern, anwendbar zu vermitteln und Menschen praktisch zur Verfügung zu stellen – nicht theoretisch zu lehren – erwies sich für ihn als große Herausforderung. Der Weiterentwicklung seines prozessorientierten Ansatzes widmete er die zweite Hälfte seines Lebens.

## **Grundannahmen von Moshé Feldenkrais**

Die Einsicht, dass Körper und Geist, Strukturen und Funktionen, untrennbare Einheiten sind, legte Feldenkrais der Entwicklung seiner Methode zu Grunde.

Er ging bei der Entwicklung seines Konzeptes von folgenden Grundannahmen aus: Chronische Beschwerden, die sich aufgrund eines Fehlgebrauches der Körperstrukturen entwickelt haben, sind durch **Lernprozesse** veränderbar. Da seit frühester Kindheit Lernprozesse mit **sensomotorischen Erfahrungen** verbunden sind, ist der Einsatz von Bewegung für die Gestaltung dieser Lernprozesse das Mittel der Wahl. Da weder theoretisch noch praktisch Motorik und Sensorik voneinander zu trennen sind, ist es sinnvoll, sie didaktisch miteinander zu verknüpfen. Bewegungen drücken nicht nur den Zustand des Nervensystems aus, sie sind auch anwendbar, um dessen Zustand zu verbessern. Die Feldenkrais-Methode verwendet Bewegungen, verbal angeleitet oder manuell vermittelt, als Informationsquelle für die Neugestaltung bzw. Umorganisation sensomotorischer Regelkreise. Seine Techniken bewirken daher eine **Änderung in der Selbstorganisation**, die sich in einer Tonusregulierung der Skelettmuskulatur ausdrückt. Aus einem Zustand relativer Unordnung, der sich in der Qualität der spontan ausgeführten Bewegungen ausdrückt, kann durch Bewegungen ein Zustand höherer Ordnung werden. Dieser Zustand wird spürbar durch eine wahrnehmbare Verbesserung einer Funktion, wie Umdrehen, Aufstehen, Gehen. Motorische Zentren reagieren auf Bewegungsfolgen, die langsam, mit Aufmerksamkeit, vermittelt werden und auf einem hohen funktionellen Verständnis beruhen. Das Gehirn ist bereit, Angebote anzunehmen und kreativ zu nutzen, wenn diese Angebote entsprechend vermittelt werden. Es scheint Funktionen zu erkennen, wenn die Darbietung bestimmten Regeln folgt. Variationen des motorischen Angebotes bezüglich der Größe und der Geschwindigkeit sind in einem fortlaufenden Behandlungsprozess nötig. Im Laufe von 30 bis 40 Einzelstunden kann die Fähigkeit zu einem besseren Selbstgebrauch im Alltag entwickelt werden. Durch verschiedene Ausgangsstellungen im Liegen, bis hin zum Sitzen, Stehen und Gehen wird das Nervensystem angeregt, die Organisation von Bewegung zu schulen. Dieser Lernprozess wirkt im Alltag nach und hilft Aktivitäten so zu gestalten, dass die erforderlichen Bewegungen mit Qualität ausgeführt werden und nicht nur mit Willenskraft. Die Schwerkraft als konstanter Teil der Umwelt gestaltet die Entwicklung der verschiedensten menschlichen Funktionen mit. Eine dauerhafte Verbesserung gestörter Funktio-

nen, im psychischen wie im physischen Bereich, ist nur zu erreichen, wenn Menschen in unterschiedlichen Aktionen in Bezug zum Schwerkraftfeld, eine Verbesserung der Qualität ihrer Handlungen spüren. Aktionen, die mit weniger Energieaufwand ausgeführt werden, in den Gelenken weniger Wärmeenergie durch Reibung erzeugen, werden vom Gehirn als vorteilhaft erkannt. Feldenkrais ging von einem gewaltigen Entwicklungspotential des menschlichen Gehirns aus, das durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung entdeckt werden kann. Eine Handlung, die mit besserer Qualität ausgeführt wird, erfährt eine bestimmte emotionale und kognitive Wertung. Eine Weiterentwicklung von motorischen Fähigkeiten, die zu ökonomischeren Verhalten führen, führt auch zu einer Entwicklung des Denkens und Fühlens. Menschen, die sich mit der Entwicklung ihrer eigenen Bewegungsqualität beschäftigen, verspüren einen Zustand höherer Präsenz, entdecken kreative Möglichkeiten und eine größere Lebendigkeit.

## **Grundbegriffe der Feldenkrais-Methode**

Um die Theorie und Praxis der Feldenkrais-Methode genauer zu beschreiben, ist es zunächst sinnvoll, einige häufig verwandte Grundbegriffe zu erläutern. Folgende Begriffe tauchen in der Feldenkrais-Arbeit immer wieder auf: Selbstbild, menschliche Bewegung, Entwicklung, reifes Verhalten, Lernen, Selbsterziehung, Bewusstheit. Sie wurden durch Feldenkrais immer wieder in verschiedenen Zusammenhängen verwendet und bedürfen einer Klärung.

### **Selbstbild**

Schon wenige Wochen nach der Befruchtung beginnt der menschliche Fötus, sich spontan zu bewegen. Zu einem Zeitpunkt, an dem noch keine sensorischen Rezeptoren entwickelt sind, werden erste Bewegungen ausgeführt. Anders ausgedrückt: Die motorische Entwicklung geht der sensorischen voraus. In dem Moment, in dem sich Bewegungsfühler entwickelt haben, ist die Motorik jedoch nicht mehr von der Sensorik zu trennen. Von diesem Zeitpunkt an kann man davon ausgehen, dass Bewegungen, ob intrauterin oder später extrauterin unter Einfluss der Schwerkraft ausgeführt, jedem Menschen dazu dienen, sich zu erfahren.

Unter dem permanenten Einfluss der Eigenwahrnehmung, verbunden mit bestimmten Bewegungen, entwickelt der Mensch ein Bild seines Körpers. Dieses Bild ist jedoch nicht zweidimensional zu verstehen, sondern muss räumlich gedacht werden, da wir uns ja in unserer Länge, Breite und Höhe wahrnehmen, immer bezogen zur Erdoberfläche, an die wir aufgrund der Schwerkraft gebunden sind. Die Schwerkraft übt einen konstanten Einfluss auf unser Nervensystem aus,

dem alle motorischen Lernprozesse unterworfen sind. Der sich entwickelnde Organismus erfährt sich also dreidimensional, in Bewegung, und lernt zwischen oben und unten, vorne und hinten, rechts und links, innen und außen zu unterscheiden. Zu dieser Dreidimensionalität, die mit Sinneswahrnehmung und Bewegung verknüpft ist, kommen im Laufe der weiteren Entwicklung gleichzeitig stattfindende Denkprozesse hinzu. In der Evolution erwies sich neben der Verknüpfung von Bewegung, Sinneswahrnehmung und Denken die Bewertung einer Situation durch Gefühle als notwendig und sinnvoll. Durch die Verbindung dieser vier Elemente – Bewegung, Sinneswahrnehmung, Emotionen und Denken – wurde der Mensch fähig, sich seiner selbst bewusst zu werden und sich ein Bild seiner selbst zu entwerfen. Es bleibt festzuhalten, dass dieser Prozess permanent an Bewegungserfahrungen im Schwerkraftfeld gebunden ist. Die Qualität dieser Bewegungen wirkt an der Gestaltung des Selbstbildes mit.

### **Menschliche Bewegung**

Bei keinem anderen Organismus ist eine derart komplexe motorische Entwicklung zu beobachten wie beim Menschen. Motorisches Lernen beinhaltet nicht nur die Fähigkeit, eine Aktion durch eine andere zu ersetzen. Vielmehr lernt ein sich entwickelndes menschliches Nervensystem, die Dynamik des eigenen Tuns zu gestalten und zu beurteilen. Zu jedem Zeitpunkt sind an motorische Lernprozesse Sinneswahrnehmungen, Emotionen und Denkvorgänge gebunden. Selbstbild und motorische Fähigkeiten entwickeln sich nicht nur gemäß der genetischen Ausstattung, die das Individuum mitbringt, hinzu kommen auch individuelle Lernprozesse, die auf unterschiedlichen motorischen Erfahrungen und Möglichkeiten beruhen.

Feldenkrais führt folgende Gründe an, warum er Bewegung als Mittel zur Selbstverbesserung vorschlägt:

- a. Das Nervensystem ist vorwiegend mit Bewegung beschäftigt.*
- b. Die Qualität von Bewegung ist leichter zu erkennen.*
- c. Wir haben von Bewegung größere Erfahrung.*
- d. Dass sich einer bewegen kann, ist wichtig für seine Selbsteinschätzung.*
- e. Jede Muskeltätigkeit ist Bewegung.*
- f. Bewegungen spiegeln den Zustand des Nervensystems.*
- g. Bewegung ist die Grundlage der Bewusstheit.*
- h. Atmen ist Bewegung.*
- i. Sinnesempfindung und Denken beruhen auf Bewegung.* (Feldenkrais, 1996, S. 59–65)

## Entwicklung

Die Entwicklungsneurologie versteht unter entwicklungsbedingten Änderungen sowohl quantitative Änderungen der Zahl der Elemente des Nervensystems als auch das Auftreten von qualitativ neuen Strukturen und Funktionen (Prechtl in Remschmidt, Schmidt, 1988, S. 12). Auch Feldenkrais weist auf qualitative Unterschiede hin, die er bezüglich der Ausübung menschlicher Tätigkeiten beobachtet hat (Feldenkrais, 1996, S. 49). Er unterscheidet drei Entwicklungsstufen:

- Auf der ersten Stufe spielen sich Tätigkeiten wie Gehen, Laufen und Tanzen bei jedem Individuum in etwa gleicher Weise ab. Man kann von einem natürlichen Erbe sprechen. Bei einem Naturvolk gleichen sich die Gangbilder mehr, als in einer Population von Großstadtbewohnern. Die individuellen Abweichungen von dem durch menschliche Struktur und Funktion vorgegebenen Idealgebrauch sind gering.
- Einer zweiten Stufe lassen sich individuell gestaltete motorische Fähigkeiten zuordnen, die sich durch Ausprobieren entwickelt haben. Neue menschliche Fähigkeiten können entstehen. Feldenkrais nennt als Beispiele das Werfen eines Bumerangs in Australien, das Kraulschwimmen der Südseeinsulaner und das Judo der Japaner. Individuen finden neue motorische Varianten und werden nach und nach von anderen kopiert.
- Auf der dritten Stufe menschlicher Entwicklung finden methodische Analysen der Tätigkeiten statt, es entsteht Wissen, das in Zukunft dafür verwandt wird, die Tätigkeiten zu lehren. Feldenkrais schreibt hinsichtlich der gesellschaftlichen Auswirkungen: «Wir sehen heute, wie sich der Entwicklungsprozess fortsetzt, der anstelle individueller und oft intuitiver Verfahrensweisen, bewusst konstruierte Methoden und Systeme setzt ...» (Feldenkrais, 1996, S. 51).

Feldenkrais betont die Vorzüge der dritten Entwicklungsstufe, weist aber auch auf mögliche Gefahren hin. So verlieren viele Menschen die Verbindung zu natürlichen Fähigkeiten der ersten Entwicklungsstufe. Den Zugang zu finden zu somatopsychisch verankertem Wissen, das in jedem menschlichen Individuum ruht, wird für viele sehr schwer. In einer Zeit der Systematik und Methodik leiden die Funktionen der ersten Entwicklungsstufe. Eine organische Individualentwicklung, die die qualitative Ausformung von Grundfunktionen wie Atmen, Sitzen, Gehen, Stehen absichert, ist in einer modernen Gesellschaft erschwert.

Für Feldenkrais ergibt sich folgende Konsequenz: Er schlägt vor, die Möglichkeiten der dritten Entwicklungsstufe für die Gestaltung von Tätigkeiten der ersten und zweiten Entwicklungsstufe zu nutzen.

*Durch systematisches Tun können wir Verhaltens- und Handlungsweisen finden, die unseren inneren und uns eigentümlichen Bedürfnissen entsprechen und die wir auf dem «natürlichen» Weg vielleicht nicht finden würden, weil Umstände und äußere Einflüsse uns in Bahnen gelenkt haben mögen, in denen weiterzukommen unmöglich ist. (Feldenkrais, 1996, S. 53)*

Er schreibt an anderer Stelle:

*Begriffe wie Selbstkorrektur, Besserung, Training der Bewusstheit und andere beschreiben hier lediglich verschiedene Aspekte dessen, was wir Entwicklung nennen. Entwicklung betont das harmonische Zusammenwirken von Struktur, Funktion und Leistung. (Feldenkrais, 1996, S. 79)*

## **Reifes Verhalten**

Für Feldenkrais bedeutet Reife nicht etwa das Erreichen eines stationären Zustands, in dem sich nichts mehr verändern kann. Er betrachtet dies als widersprüchlich zu der Dynamik des Lebens. Er schreibt vielmehr:

*Beim reifen Individuum sucht die bewusste Kontrolle unter all den existierenden, durch vorangegangene Erfahrungen gebildeten (Verhaltens-) Mustern diejenigen aus, die der gegenwärtigen Situation am angemessensten sind. Es mögen Fehler im Abschätzen der Angemessenheit der betreffenden Antwort vorkommen. Diese Fehler veranlassen ein reifes Individuum, beim wiederholten Auftreten der Situation andere Antworten zu finden. (Feldenkrais, 1949, S. 52, Übers. d. Verf.)*

Reifes, menschliches Verhalten beinhaltet für Feldenkrais die Fähigkeit, auf spezifisch menschliche Art zu lernen. Er schreibt in diesem Zusammenhang:

*Die Schwäche von instinktiven Verhaltensmustern, die lange Wachstumsperiode der willentlichen Innervationen sind beim Menschen hauptverantwortlich für die unbegrenzte Anzahl an verschiedenen Möglichkeiten, die einfachsten und fundamentalsten Handlungen auszuführen. Durch sein Lernverhalten unterscheidet sich der Mensch von allen anderen Lebewesen. Die spezifisch menschliche Eigenschaft ist seine Art zu lernen. (Verhaltens-) Muster können aus Elementen, die in einer früheren persönlichen Erfahrung bereits zusammengefügt wurden, neu (der gegenwärtigen Situation entsprechend) gebildet werden. Dies ist gleichzeitig die Grundlage für das (spezifisch menschliche) Vorstellungsvermögen. Menschliches Lernen unterscheidet sich grundsätzlich von reinem Reflexkonditionieren, das beim Menschen von zweitrangiger Bedeutung ist. (Feldenkrais, 1949, S. 148, Übers. d. Verf.)*

## Lernen

*Wir Menschen müssen fast alles, was uns später dann ganz selbstverständlich erscheint, wie Stehen, Laufen, Sprechen, aber auch Wahrnehmung und Denken, erst lernen. Dies hat folgende Konsequenz: Menschen lernen auch mit der Zeit, entsprechend ihren Erfahrungen zu funktionieren. Angeborene Verhaltensmuster liegen zwar bereit und müssen mit den Schwerkraftgesetzen, aber auch mit kulturell bedingten Erziehungsmustern in Verbindung gebracht werden. Sogar Reflexbewegungen wie Schlucken und Atmen enthalten erlernte Teilmuster, die, abhängig von der Umgebung, erworben werden. Erfolgt eine Integration von unzweckmäßigen Teilmustern in die Grundfunktionen, ergibt sich die Notwendigkeit, dies später zu korrigieren.* (Künzler, 1999)

Sinnvolles Verhalten heißt für Feldenkrais, die somatopsychisch durch Bewegung verankerten, nicht zufrieden stellenden Verknüpfungen, die sich im Laufe eines Lebens ergeben haben, lernend zu verändern. Hierzu ist ein Prozess der Selbsterziehung unter Einbeziehung von Körper und Geist nötig. Der Feldenkrais-Lehrer Michael Schründer schreibt in diesem Zusammenhang:

*«Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen, welche eine zweckmäßige Bewegungsorganisation betreffen.»* (Schründer, 1990, S. 1)

## Erziehung und Selbsterziehung

Jeder Mensch wird mit seinem biologischen Erbe in ein bestimmtes soziales Umfeld geboren, das die Entwicklung seiner Tätigkeiten, Handlungen, Fähigkeiten und nicht zuletzt seines Selbstbildes beeinflusst. Jede Gesellschaft fordert von ihren Mitgliedern bestimmte Anpassungsleistungen, die durch Erziehung vermittelt werden. Ein Individuum, das sich damit abfindet, wird eine bestimmte Qualität in seinen Tätigkeiten erreichen. Wer ein «reifes Selbst» im Sinn von Feldenkrais erreichen möchte, muss den gesellschaftlichen Erziehungsprozess durch einen Prozess der Selbsterziehung ergänzen. Er muss bereit sein, aus sich heraus zu lernen. Das systematische Untersuchen von vermeintlich banalen motorischen Handlungen lässt spürbar werden, wie komplex und einfach zugleich Veränderung sein kann. Die Weiterführung dieses Prozesses im Sinne einer selbstverständlich ablaufenden Analyse des eigenen Tuns ist nötig. Dies kann mit der Zeit von immer wiederkehrenden störenden Verhaltensmustern befreien, die sich durch die Fremderziehung zwangsläufig ergeben haben. Die Folge ist eine Wahlmöglichkeit im eigenen Verhalten.

## Bewusstheit

Um Bewusstheit von Bewusstsein zu unterscheiden, schreibt Feldenkrais:

*Ich kann bei vollem Bewusstsein die Treppe meines Hauses hinaufgehen und doch nicht wissen, wie viele Stufen ich hinaufgegangen bin. Um herauszufinden wie viele es sind, werde ich zum Beispiel ein zweites Mal über die Treppe gehen, meine Aufmerksamkeit dabei auf das lenken, was ich tue, mir gleichsam zuhören und die Stufen zählen. (Feldenkrais, 1996, S. 78)*

Für Feldenkrais sind Bewusstheitsprozesse untrennbar mit Bewegungen bzw. Bewegungsabsichten verbunden. Die Koppelung des Aufmerksamkeitsmechanismus an Bewegungen ist eine notwendige Voraussetzung für Bewusstheit. «Vorgänge in seinem Zentralen Nervensystem nimmt einer nicht wahr, solange er sich nicht der Änderungen bewusst wird, die sich in seiner Körperhaltung vollzogen haben.» (Feldenkrais, 1996, S. 62). An anderer Stelle schreibt er:

*Dass eine Pause möglich ist zwischen der Entstehung der Denkfigur zu irgendeiner bestimmten Handlung und deren Ausführung als Handlung, bildet die physische Grundlage der Bewusstheit. Diese Pause ermöglicht es einem, das zu prüfen, was in ihm vorgeht, wenn seine Absicht zu handeln entsteht, wie auch während sie ausgeführt wird. Dass er sein Tun hinauschieben, d. h. die Zeitspanne zwischen der Absicht und deren Ausführung verlängern kann, macht es dem Menschen möglich, sich selber kennen zu lernen. (Feldenkrais, 1996, S. 73)*

## Die Gestaltung der Lernprozesse in der Feldenkrais-Arbeit

Moshé Feldenkrais war kein Bewegungs-Lehrer, sondern er verwendete Bewegungen, um Individuen die Möglichkeit einer Weiterentwicklung spürbar werden zu lassen: Sein Anspruch war, Menschen das ihnen innewohnende Potential entdecken zu lassen, das der Eine beispielsweise zur Verlangsamung seiner arthrotischen Gelenkveränderungen, der Andere zum besseren Klavierspielen gebrauchen kann. Er betonte die Untrennbarkeit von Körper und Geist, von Strukturen und Funktionen und entwickelte eine Methode, die spürbar macht, welches Potential mit dem aufrechten Gang verbunden ist.

## **Aufrichtung: Segen und Fluch**

Die Aufrichtung, die Tatsache, dass der Mensch als einziges Säugetier sein Becken dauerhaft unter den Kopf brachte, hatte enorme Folgen für die Artentwicklung. Im Allgemeinen werden in diesem Zusammenhang die damit verbundenen Vorzüge betont. Die Hände wurden frei für den Gebrauch von Werkzeugen, welcher wiederum mit der Entwicklung geistiger Fähigkeiten einherging. Menschen sind mit der Fähigkeit ausgerüstet, in Bruchteilen von Sekunden den Raum um sich zu erfahren, zu beurteilen, ihn zu beherrschen. Kein anderer Säuger kann sich so schnell um seine eigene Achse drehen. Neben seiner Fähigkeit zu denken besitzt der Mensch, physikalisch betrachtet, durch die vertikale Anordnung seiner Skelettelemente ein hohes Maß an potentieller Energie.

Das ganze Bewegungssystem ist darauf ausgelegt, potentielle Energie in kinetische Energie umzuwandeln. Der menschliche Organismus ist gestört, wenn diese Umwandlung nicht verlaufen kann, wie sie biologisch gedacht ist, nämlich fließend und leicht. Nach dem Energieerhaltungssatz kann Energie nicht verloren gehen. Wenn die durch die Aufrichtung gespeicherte potentielle Energie nicht durch einen flüssigen Bewegungsablauf in kinetische Energie umgewandelt wird, entsteht Wärme durch Reibung. Bewegungen haben direkte Auswirkungen auf Gefühle des Menschen, sein Gefühl im Raum, seine Selbstwahrnehmung in Bezug zur Umwelt. Menschen orientieren sich durch Bewegungen. Bewegungen wirken auf körpereigene Strukturen, die möglichst nicht durch Reibungswärme belastet werden sollten. Die Evolution hat den Menschen befähigt wahrzunehmen, wie er sich fühlt. Das heißt biologisch, dass der Mensch die Fähigkeit hat, den Zustand seiner Selbstorganisation zu spüren und zu beurteilen. Die Natur legt Verhaltensänderung immer dann nahe, wenn bewusst wird, dass die Umwandlung von potentieller in kinetische Energie nicht optimal funktioniert. Ein einfaches Beispiel: Menschen verändern die Qualität ihrer Bewegungen, wenn sie müde werden. Sie stolpern, laufen unsicherer. Eine einfache Maßnahme ist schlafen. Nach einer Aufwachphase fühlen sich die Bewegungen meist flüssiger, leichter an. Jedes Tier nützt diesen Mechanismus, die Selbstorganisation des Nervensystem zu verbessern. Bei Katzen und Hunden lässt sich in der Phase des Aufstehens noch etwas beobachten, was auch Menschen können: Sie recken und strecken sich. Betrachtet man eine Katze genauer, wird man feststellen, dass das Recken und Strecken nicht zufällig erfolgt. Die Katze macht vielmehr sinnvolle Bewegungen, die sie in der Phase des Aufwachens auf spätere motorische Aufgaben vorbereiten. Jedes Säugetier scheint Bewegungen zu gebrauchen, um den Funktionszustand seines Nervensystems zu optimieren.

Bezeichnenderweise hat das am höchsten entwickelte Säugetier, der Mensch, der zudem spezifische Mechanismen der Selbstwahrnehmung und -beurteilung entwickelt hat, oft den Kontakt zu diesen bewegungsvermittelten Regulations-

mechanismen verloren. Es kann vermutet werden, dass dies mit der komplexen Verarbeitung von Zeit im Zusammenhang steht, die der bewusste Geist zu leisten hat. Nur der Mensch kann sich einbilden, mehrere Sachen gleichzeitig machen zu können. Eine Katze reckt sich und streckt sich und steht dann erst auf.

Was bedeuten diese Überlegungen im Zusammenhang mit der Feldenkrais-Methode? Durch seine Selbststudien hatte Feldenkrais die Möglichkeiten einer optimalen Wiederherstellung seiner motorischen Fähigkeiten erfahren. Nicht im Schlaf, der biologisch die Funktion hat, das Nervensystem zu reorganisieren, verbesserte er die Qualität seiner Motorik entscheidend, sondern im Wachzustand. Er fand heraus, dass die horizontale Ausrichtung der Körperachse, das Liegen in verschiedenen Positionen, optimale Anfangsbedingungen schafft, um sich bei Bewusstsein damit auseinander zu setzen, was man gerade tut und wie man es tut. Ein weiterer, wesentlicher Schritt war das Experimentieren mit langsamen, kleinen Bewegungen, die in einem funktionellen Zusammenhang stehen. Feldenkrais erkannte, welche Möglichkeiten zur verbesserten Selbstorganisation in seinem Nervensystem schlummerten und wie diese nutzbar sind. Feldenkrais-Lektionen enthalten Bewegungsfolgen, die, unter entsprechenden Bedingungen ausgeführt, direkte regulierende Rückwirkungen auf das Nervensystem haben. Funktionen, wie beispielsweise die Aufrichtung, werden entsprechend der strukturellen Vorgaben des menschlichen Körpers neu organisiert. Die dazu zu verwendenden Bewegungsorganisationen liegen bereit und werden durch die Bewegungsfolgen von störenden Teilmustern befreit. Feldenkrais sprach von parasitären Bewegungen und der Notwendigkeit, diese zu eliminieren. Seine Methode veranlasst das Nervensystem, das Ideal einer Bewegungsorganisation zu erkennen und zur Verfügung zu stellen. Im Laufe der Individualentwicklung hat jedes menschliche Nervensystem störende Teilmuster, verbunden mit den jeweiligen Entwicklungsmöglichkeiten, in typischer Art lernend integriert. Daraus ergibt sich, dass ein weiterer Lernprozess nötig ist, Störungen, die sich in der Art der Aufrichtung beobachten lassen, zu verändern. Da sich die störenden Teilmuster zweier Individuen niemals völlig gleichen, ist das Erleben der Wirkungen einer Feldenkrais-Lektion immer individuell. Worin sich die Bilder gleichen, ist die außen sichtbare, bessere Ausrichtung der Skelettelemente im Raum. Die Kopf-Becken-Relation im Raum nähert sich nach einer Feldenkrais-Lektion dem gewünschten Ideal an, in dem Sinne, dass das Becken mit Hilfe einer reaktionsfreudigen Wirbelsäule den Kopf trägt und keine überflüssige Haltearbeit entlang der Körperachse verrichtet werden muss. Der Mensch empfindet eine Fähigkeit, seine Aktivitäten mühelos zu gestalten, mit all den emotionalen und physikalischen Auswirkungen dieses Zustands.

## Korrekte Aktivität und ihre Beurteilung

Feldenkrais schlägt folgende Kriterien für die Beurteilung korrekter Aktion vor (F. Wurm in Feldenkrais, 1989, S. 276):

- Wenn ein Körper sich aus einer Stellung in eine andere bewegt – etwa aus dem Liegen ins Sitzen oder aus dem Sitzen ins Stehen –, so ist die Bahn eines jeden Knochens die gleiche, wie wenn er am Kopf oder am gestreckten Arm in die betreffende Stellung emporgezogen würde, das heißt, die kürzestmögliche Bahn.
- Die Muskulatur arbeitet so, dass sie die betreffende Stellung herbeiführt. Sie gehorcht dabei den Knochenbahnen.
- Bei idealer Haltung ist der Mobilisierungsgrad für jeden Muskel gleich, die Beanspruchung jedes Muskels proportional zu seinem Querschnitt.
- Diese drei Bedingungen entsprechen dem Maupertuis'schen Prinzip der kleinsten Wirkung.
- Der Energieaufwand ist minimal.
- Die Entropie ist an jedem Punkt der Bewegung und in jedem Augenblick ebenfalls minimal.

Eine Bewegung, die diese Kriterien erfüllt, wird sich leicht und mühelos anfühlen. Sie besitzt eine Qualität, die einem Beobachter auffällt. In diesem Zusammenhang stellt sich eine interessante Frage: Wie kommt es, dass Menschen, oftmals nur durch flüchtiges Hinschauen, die Qualität einer Bewegungshandlung beurteilen können? Seit Jahrtausenden setzen sich Menschen mehr oder weniger kriegerisch miteinander auseinander. Die Fähigkeit, blitzschnell zu erkennen, was der gegenüberstehende Körper ausdrückt, Aggression, Angst oder Schmerz, war in der Evolution extrem wichtig. Im Zusammenhang damit muss sich im Menschen ein inneres Bild entwickelt haben, was das arttypische optimale Bewegungsverhalten im Raum betrifft.

In der Verhaltensforschung werden die Begriffe «Gestaltperzeption» und «Gestaltqualität» verwendet und folgendermaßen definiert: «Unter Gestaltperzeption versteht man einen berechnenden Wahrnehmungsmechanismus, der wichtige Konfigurationen aus weniger wichtigen Informationen herauspicks. Dieser Mechanismus beruht auf unbewussten statistischen Schätzungen.» (Marler and Hamilton 1966). Gestaltqualität ist eine mit Gestaltperzeption verbundene ästhetische Schätzung der wahrgenommenen Informationen (Prechtl, 1984, S. 180, Übers. d. Verf.).

In der Feldenkrais-Arbeit spielt Gestaltperzeption und Gestaltqualität eine große Rolle. Sie sind jedoch nicht nur visuell vermittelt. Während der Einzelarbeit entwickelt sich durch die Berührung ein Bild der Bewegungsqualitäten des Klienten. Wie ein Judokämpfer die nächste Bewegung des Gegners spüren kann, kann

ein Feldenkrais-Lehrer lernen wahrzunehmen, welche Bewegungselemente einem Klienten nicht zur Verfügung stehen und als Nächstes angeboten werden sollten. Feldenkrais sprach von der Notwendigkeit, sich vorstellen zu können, wie der Klient idealerweise seine Bewegungen organisieren könnte. Daraus ergibt sich oft, was er lernen muss, um dies auch zu tun.

## **Lernen zu lernen**

Wie Feldenkrais stets betonte, sind Lehren und Lernen zwei unabhängige Prozesse, und gewöhnlich korrelieren sie nicht miteinander (A. Baniel in Wilson, 1998, S. 255). Diese für Lehrer wie Schüler ernüchternde Erkenntnis beschäftigte Feldenkrais seit seinen Tagen als Nachhilfelehrer, später als Judo-Lehrer und gegen Ende seines Lebens als Lehrer seiner eigenen Methode. Anat Baniel, eine seiner engsten Mitarbeiterinnen, sagt hierzu:

*Es ist wichtig, Lernen zu erkennen, wenn es sich vollzieht; üblicherweise findet Lernen statt, bevor das Resultat, auf das man hofft, sichtbar ist. In meiner Praxis arbeite ich oft mit Kindern, die ernste Bewegungsprobleme haben, und ich muss mit dem anfangen, was sie lernen müssen. Ich muss wissen, dass das, was ich tue, funktioniert, auch wenn das, was ich erreichen möchte, erst in zwei Jahren auftaucht. (A. Baniel in Wilson, 1998, S. 256)*

In der Feldenkrais-Arbeit besteht die Aufgabe des Lehrers darin, ein Bild zu entwickeln, was der Klient lernen kann, damit er das, was er sich wünscht, erreicht: zum Beispiel Schmerzfreiheit, besseres Klavierspiel, einen besseren Aufschlag beim Tennis und vieles mehr. Hierzu muss der Feldenkrais-Lehrer nicht Schmerztherapeut, Klavierlehrer oder Tennislehrer und schon gar nicht Lebensberater sein. Seine Mittel sind die von Feldenkrais hinterlassenen Bewegungsfolgen, die Menschen die Erkenntnis möglich machen, dass sie in der Lage sind, sich lernend zu verändern. Die Veränderungen werden spürbar in der Qualität der Aktionen, die der Klient zu verbessern wünscht. Das Erleben des eigenen Potentials, das immer somatopsychisch verankert ist, öffnet den Weg zu vielen weiteren Lernprozessen, die, nach einer Zeit der Reifung, die erhofften Dinge möglich machen. Es ist wichtig, verständlich zu machen, dass Feldenkrais-Lehrer keine Bewegungs-Lehrer im engen Sinn des Wortes sind. Ansonsten müssten sie Tennisbewegungen, Klavierbewegungen etc. unterrichten. Feldenkrais hat komplexe Bewegungen in einfache Bausteine zerlegt und hat Menschen mit seinen Händen bzw. seiner Stimme gelehrt, wie sie selbst, mit der ihnen innewohnenden Qualität, diese Bausteine zusammensetzen können. Entsprechend seinem Selbstverständnis von Lernen hat er folglich das Lernen unterrichtet. Menschen lernen am Beispiel von Bewegungen,

wie sie ihr eigenes Lernen so organisieren können, dass sich Bewegungsfunktionen verbessern und Strukturen ihrem Bauplan entsprechend gebraucht werden. Ein Mensch spürt seine individuelle Fähigkeit, sich optimal aufzurichten und in der Schwerkraft entsprechend der momentanen Anforderungen zu verhalten. Lernen wird verstanden als ein kreativer Prozess, der zu einem veränderten Selbstbild führt. Dieses veränderte Selbstbild trägt unmittelbar dazu bei, die Ausführung einer Aktion zu verbessern.

## Organisches Lernen und Kreativität

Feldenkrais hat über 1000 Gruppenlektionen entwickelt und eine Vielzahl von Techniken für die Einzelarbeit an seine Schüler weitergegeben. Er arbeitete mit sehr jungen Menschen und sehr alten. Schauspieler und Musiker besuchten seine Kurse ebenso wie Unfallopfer und körperlich Behinderte. Er unterrichtete Ben Gurion, den ersten Ministerpräsidenten des Staates Israel, über mehrere Monate, um ihm den Wunsch zu erfüllen, noch im Alter den Kopfstand zu erlernen. Ein Zeitungsfoto von der erfolgreichen Ausführung machte Feldenkrais in ganz Israel bekannt. Wie erklärt sich die Anwendbarkeit in so verschiedenen Zusammenhängen, für so verschiedene Menschen, mit ganz verschiedenen Problemen oder Wünschen?

«Ein gestörtes System verfügt über sämtliche Fähigkeiten, die es zur Lösung bestehender Probleme braucht. Die Aufgabe des Feldenkrais-Lehrers ist es, einen Kontext herzustellen und Aktivitäten zu veranlassen, die die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit wecken, seine individuellen Lösungen zu finden» (M. Schründer, 1999, S. 9). Dies fordert die Kreativität des Feldenkrais-Lehrers und seines Klienten gleichermaßen heraus. Feldenkrais-Lektionen in Form einer Einzelbehandlung oder als Gruppenunterricht sind keine starren Gebilde, sondern berücksichtigen die Möglichkeiten der Teilnehmer. Sie geben Raum für Ausprobieren, Spaßhaben und bieten die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen. Auch der Behandler darf diesen Raum haben und geht an die Einzelbehandlung mit der Einstellung heran, auf der Suche nach einer Lösung zu sein. Niemand weiß vor der Behandlung, ob die Wahl der Ausgangsposition, die Wahl des erforschten Bewegungszusammenhangs, die Qualität der Berührung unmittelbaren Erfolg haben wird. Es bleibt zunächst die Frage offen, was der Klient mit den durch die Hände vermittelten Bewegungen anfängt. Durch den Respekt, mit dem die Kommunikation gestaltet wird, mit dem Verständnis für die Bewegungen des Klienten, schafft der Behandler wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Lernprozess. Grundsätzlich dem gleichen Denken folgend, unterscheiden sich die Gruppenarbeit und die Einzelbehandlung durch den Abstand, den der Feldenkrais-Lehrer zu seinem Schüler einnimmt. Wird im Gruppenunterricht die Sprache gebraucht,

um Bewegungsfolgen anzuleiten und zu entwickeln und manuelle Unterstützung nur sehr selten gewährt, so ist es in der Einzelstunde genau umgekehrt. Die Hände entwickeln Bewegungen und werden nur selten durch sprachliche Anweisungen unterstützt. Man könnte also sagen, in der Einzelstunde steht der Lehrer körperlich zur Verfügung, zwei Bewegungssysteme verbinden sich zu einem und die Kommunikation ist nonverbal, sensomotorisch. In der Gruppenstunde arbeitet der Lernende mit sich selbst, körperlich getrennt von dem Lehrer und den anderen Teilnehmern. Der Lehrer bietet den Rahmen, in dem der Schüler spielerisch sein Bewegungsverhalten erforscht. Der Lehrer ist zwar präsent, überlässt aber eintretende Veränderungen der Eigenaktivität des Schülers. In der Einzel- und Gruppenarbeit werden die Bewegungen stets als Angebote verstanden, nicht als Manipulationen. Sie ermöglichen dem Schüler, seinen eigenen Lernprozess, in Verbindung mit seinen Bedürfnissen, zu gestalten. Feldenkrais bezeichnet dies als organisches Lernen, im Gegensatz zum schulischen Lernen. Nicht für den Lehrer werden die Bewegungen ausgeführt, sondern für die eigene Entwicklung. Selbstkorrekturen in der Bewegungsausführung ergeben sich von innen heraus, durch das Wahrnehmen von feinen Unterschieden. Der Klient beginnt sein individuelles Entwicklungspotential zu spüren. Das Auftreten qualitativ neuer Strukturen (neuer neuronaler Verbindungen) und neuer Funktionen wird durch eine verbesserte Art zu handeln konkret erlebt. Die Bewegungsfolgen, die Feldenkrais hinterlassen hat, sind vergleichbar mit musikalischen Werken, durch die sich die meisten Menschen berührt fühlen. Solange der Musiker sie spielen kann, durchaus mit einer eigenen Interpretation, werden sie ihre Wirkung erzielen. Um die Wirkung einer Feldenkrais-Lektion für den Klienten spürbar zu machen, muss der Lehrer einen sicheren Rahmen anbieten, der zugleich Freiräume lässt, für die Empfindung von Autonomie und Kompetenz auf Seiten des Klienten. Diesen Rahmen kann nur jemand zur Verfügung stellen, der durch intensive Arbeit mit sich selbst diese Autonomie und Kompetenz erworben hat und bereit ist weiterhin daran zu arbeiten. Die Aufgabe des Feldenkrais-Lehrers ist es, die Wirksamkeit der Bewegungen immer wieder an sich selbst zu erproben, damit er wie ein Musiker mit den Stücken, die er für ein Konzert auswählt, auch wirklich Wirkung erzielt.

## **Techniken der «Funktionalen Integration»**

Eine **Technik** ist «die Art, wie Mittel für vorgesezte Zwecke angewendet werden» (Der große Brockhaus, Bd. 11, S. 432). Übertragen auf die Einzelarbeit, genannt «Funktionale Integration» bedeutet dies: Die Berührungen, die eingesetzt werden, dienen dem Zweck des Lernens. Meine Beschreibung einiger angewandter Techniken erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll einen kleinen Einblick in das **Handwerk** einer Einzelstunde geben. Welche Gründe auch immer

dazu geführt haben mögen, dass manchen Feldenkrais-Lehrern der Begriff **Behandlung** als unvereinbar mit der eigenen Methode erscheint, bleibt festzuhalten, dass Feldenkrais selbst ihn gebrauchte: «Systematische Beobachtung und Behandlung mehrerer Tausender ...» (Feldenkrais, 1996, S. 37).

Es ist mir wichtig zu betonen: Die Hände dienen in einer Einzelstunde dem Zweck des Lernens und handeln mit großer Aufmerksamkeit.

### **Die Selbstorganisation und das Denken des Behandelnden ist entscheidend**

Um die handwerklichen Aspekte einer Einzelbehandlung zu verstehen, ist Folgendes wichtig: Der Einsatz der Hände folgt der Grundidee einer nonverbalen Kommunikation, wie man sie auch beim Tanzen oder beim Judo erleben kann. Einer der Beteiligten macht motorische Vorschläge, der andere folgt. Obgleich meist nur die Hände in direktem Kontakt mit dem Klienten sind, muss der Feldenkrais-Lehrer seinen ganzen Körper entsprechend organisieren, um sinnvolle Angebote machen zu können. Beim Tanzen und beim Judo ist dies offensichtlich, bei einer Einzelstunde in «Funktionaler Integration» etwas versteckter der Fall. Der Behandler macht das Angebot, sich nonverbal mit den Elementen einer Funktion zu beschäftigen, sie zu differenzieren und sinnvoll wieder zusammenzufügen. Er geht davon aus, dass der Behandelte über die Fähigkeit verfügt, dies zu tun. Das wird der Fall sein, solange die angebotene Funktion dem angemessen ist, was der Klient zum jeweiligen Zeitpunkt zu verändern in der Lage ist. Für Feldenkrais war es ein großes Anliegen, in seinen professionellen Ausbildungen diese dynamische Beziehung zwischen den Beteiligten zu betonen. Entscheidend für die Verarbeitung des motorischen Angebotes ist die Qualität der Darreichung und der Zusammenhang, durch den es Sinn erhält. Die Hände sollen dem Behandelten Orientierung vermitteln und nicht das Gefühl der Manipulation.

### **Die Wahl der Ausgangsposition und der funktionelle Zusammenhang**

Ein besonderer Vorteil der menschlichen Aufrichtung ist die Freiheit der oberen Extremität. Die Hände übernehmen zumeist kein Körpergewicht, sondern sind frei für handwerkliche Aufgaben. Durch den Verlust der Stützfunktion der oberen Extremität geht dem Gehirn jedoch auch eine wichtige Informationsquelle verloren. Der Mensch spürt sich zumeist nur noch auf zwei Beinen und es besteht die Gefahr, dass das Selbstbild über die Beziehungen der Körpersegmente Rumpf, untere und obere Extremität ungenauer wird. Feldenkrais hat Folgendes herausgefunden: Gelingt es, dem Nervensystem in unterschiedlichen Situationen ein

genaueres Bild der Beziehungen der verschiedenen Körpersegmente zueinander zu vermitteln, ist eine wichtige Voraussetzung für eine Tonusregulation der Skelettmuskulatur geschaffen. Hierzu hat Feldenkrais zahlreiche Ausgangspositionen für den Beginn einer Behandlung entwickelt. Seine Idee war es, dem Nervensystem in verschiedenen Beziehungen zum Raum funktionelle Bewegungsabläufe vorzuschlagen, die Peripherie und Zentrum zu einem sinnvoll koordinierten Ganzen verbinden. So kann eine Stunde in der Rückenlage beginnen, eine andere in der Seitenlage. Andere Ausgangspositionen erinnern an Bewegungssituationen des Kleinkindalters, wie Kriechen oder das Fortbewegen auf Händen und Knien (Krabbeln). Jede Ausgangsposition soll jedoch bequem und schmerzfrei einzunehmen sein. Es gibt keine starre Reihenfolge von Positionen, die jeder Klient durchlaufen muss, entscheidend ist immer das, was für den Behandelten zum jeweiligen Zeitpunkt möglich ist. Die Ausgangsposition wird so gewählt, dass der Klient nicht sein Nervensystem mit der Verarbeitung unangenehmer Reize beschäftigt, sondern frei ist, neue Bewegungsimpulse zu verarbeiten.

Durch die Arbeit im Liegen wird zunächst die mit der Aufrichtung verbundene Angst zu fallen überflüssig und im wahrsten Sinne des Wortes eine gute Grundlage für Veränderung geschaffen. Dem Nervensystem wird Arbeit abgenommen, so können beispielsweise beim Stehen auf Händen und Knien die Arme durch die Behandlungsbank ersetzt werden. Die Arme und der Oberkörper liegen dann bequem auf einer Unterlage, und für das Nervensystem entsteht gleichzeitig eine Erinnerung an das Laufenlernen auf allen Vieren. Der Feldenkrais-Lehrer kann sich nun mit Bewegungsmöglichkeiten der Zehen und Füße in dieser Position beschäftigen.

Ausgehend von der gewählten Ausgangsposition müssen die Berührungen und damit verbundenen Bewegungen für das Nervensystem des Behandelten einen Sinn ergeben. Der Behandelnde zeigt mit seinen Händen dem Klienten, wie viel Möglichkeiten in der jeweiligen Situation bestehen. Hierzu muss er entscheiden, welche Bewegungen nötig sind, um eine Funktion besser zu gestalten.

Ein Klient liegt in Rückenlage, und der Feldenkrais-Lehrer rollt mit großem Einfühlungsvermögen den Kopf des Klienten ein klein wenig nach rechts, rollt ihn zurück, hält in der Mitte an und rollt ihn dann nach links und wieder zurück. Was sehr banal aussieht, kann für den Behandelten ein sehr wichtiger Zusammenhang sein. Verbessert sich im Laufe der Behandlung die Fähigkeit, in Rückenlage den Kopf mühelos rollen zu können, kann am Ende der Lektion in der Aufrichtung Folgendes festgestellt werden: Die Fähigkeit, sich im Raum zu orientieren, hat sich verbessert. Es fällt leichter, nach rechts oder nach links zu schauen.

Feldenkrais betonte immer wieder den großen Vorteil des aufrechten Ganges: Kein anderes Säugetier kann sich schneller um die eigene Achse drehen und den Raum um sich herum erfahren. Für diese Aktion ist das Zusammenspiel vieler Teilfunktionen nötig, eine wichtige Teilfunktion ist die Beweglichkeit des Kopfes auf der Halswirbelsäule. Diese Bewegung muss funktional mit den anderen erforderlichen Bewegungen integriert sein, damit die wichtige menschliche Fähigkeit zur Raumorientierung mühelos vonstatten geht und nicht unnötig Zeit und Energie kostet. Wichtig ist zu betonen, dass nicht in jeder Einzelbehandlung, quasi aus Prinzip, der Kopf gerollt wird. Dies wird mit Sicherheit zunächst vermieden bei Klienten, die über Schmerzen in dieser Körperregion klagen.

### **Der Umgang mit Schmerz**

Es gibt eine Grundregel: Der affizierte, mit Schmerz und Aufmerksamkeit besetzte Körperteil wird zunächst nicht angerührt. Für eine funktionale Integration aller Körpersegmente ist es zunächst hilfreicher, mit den Bereichen zu arbeiten, die von der Selbstwahrnehmung quasi «vergessen» wurden. Eine schmerzhafte Körperregion ist dem Klienten im Allgemeinen sehr bewusst, andere Bereiche sind hingegen unterrepräsentiert und stehen den Bewegungszentren im Gehirn für eine Bewegungsplanung möglicherweise nicht zur Verfügung. So stellt sich die Aufgabe, den Klienten von seinem Schmerz abzulenken und verbleibende Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Berührungs- und Bewegungsfolgen sind so zu gestalten, dass eine Veränderung im Angenehmen stattfinden kann. Schmerzhafte Bewegungen aktivieren Schutz und Fluchtreflexe und dienen mit Sicherheit nicht der Neugestaltung von Bewegungsverhalten. Im Gegenteil, wann immer ein Klient während einer Behandlung an seinen Schmerz erinnert wird, sinkt die Wahrscheinlichkeit zu einer positiven Veränderung.

### **Eine Körperhälfte lehrt die andere**

Einen wichtigen Zusammenhang hat Feldenkrais für die Arbeit mit Halbseiten gelähmten beschrieben. Er arbeitete mit diesen Klienten zunächst nur mit der sogenannten gesunden Seite und vermied es, die als nicht funktionierende, behindert empfundene Körperhälfte zu berühren. Verblüffenderweise vermag die betroffene Seite von der noch besser funktionierenden gesunden Seite zu lernen, und in vielen Fällen findet eine indirekte Regulierung des Muskeltonus der betroffenen Seite statt. In einem Ausbildungsvideo, das Feldenkrais in der Arbeit mit einem ca. 70-jährigen Schlaganfallpatienten zeigt, sieht man, wie er 30 Minuten mit einem Holzbrettchen ausschließlich mit der Fußsohle des gesunden Fußes arbeitet. Seine Idee war es, mit dem Brett als künstlichen Boden, den Bewegungsablauf beim Abrollen

eines Fußes zu imitieren. Das Thema der nonverbalen Unterhaltung war: Wie kann eine Fußsohle auf dem Boden abrollen? Wer die Folgen dieser Strategie erlebt hat, kann die Vorzüge dieses Vorgehens ermessen.

### **Kleine, langsame Bewegungen ermöglichen große Unterschiede wahrzunehmen**

Die Berührungsqualität während einer «Funktionalen Integration» berücksichtigt das psycho-physische Grundgesetz von Weber-Fechner, das besagt, dass die Intensität der Empfindung bezogen auf die Reizstärke einer logarithmischen Formel folgt. Mit anderen Worten ausgedrückt heißt dies: Der einem Klienten zuerst angebotene Reiz muss klein sein, damit dieser, bezogen auf weitere Reize, kleine Unterschiede empfinden kann. Legt Ihnen jemand ein schweres Buch auf die ausgestreckte Hand, werden Sie nicht unterscheiden können, ob auf dem Buch noch eine Feder zum Liegen kommt. Bekommen Sie allerdings ein Blatt Papier auf die Hand gelegt, können Sie sehr gut unterscheiden, ob noch eine Feder hinzukommt. Mit diesem «eben merklichen Empfindungszuwachs» (Schmidt/Thews 1980, S. 202) wird in der Feldenkrais-Methode systematisch gearbeitet.

Angenommen, ich hebe für eine Person, die auf dem Rücken liegt, einen Arm, übernehme ich diese Arbeit im physikalischen und neurophysiologischen Sinn. Das heißt, ich nehme dem zentralen Nervensystem die Bewegungsplanung ab, ich ermögliche den Muskeln, nichts Unnötiges zu tun. Mit der Wahrnehmung, dass sich der eigene Arm von der Unterlage löst, kann für den Klienten einiges verbunden sein; das Gefühl: «So hebe ich ihn auch immer», oder die Feststellung: «Dies fühlt sich irgendwie anders an». Dieses «andere» Gefühl kann entweder angenehm oder unangenehm sein. Gelingt es mir, den Arm auf eine Art und Weise zu heben, die beispielsweise die Druckrezeptoren der Haut im Bereich des entsprechenden Schulterblattes mit einer geringen Reizstärke erregen, wird dem Nervensystem durch die angebotene Bewegung ermöglicht, einen Unterschied zu empfinden. Die Repräsentation des Schulterblatts auf dem sensorischen Kortex verändert sich. Natürlich melden auch die Gelenkrezeptoren der Gelenkkapseln von Schultergelenk und Schlüsselbeingelenken entsprechende Vorgänge. Würde ich jedoch nicht möglichst viele Rezeptoren, die durch die Bewegung «Armheben» angesprochen werden, gemäß dem Gesetz von Weber-Fechner aktivieren, wäre die Empfindung eine gänzlich andere. Ein zu schnelles, zu forciertes Heben des Armes wäre nicht geeignet, um Unterschiede empfinden und bewusst werden zu lassen.

Es ist nicht hilfreich, «irgendwie» den Arm zu heben. Aus physiologischen Gründen ist es sinnvoll, sich Zeit zu lassen und den leichtesten Weg zu suchen. Hierbei taucht auch ein Bild auf, welchen Weg im Raum der Arm bei der gewohnten Eigenaktivität des Klienten nehmen würde. Diesen Weg zunächst anzubieten, gibt dem Behandelten das Gefühl, nicht korrigiert zu werden. Gelingt es dann, in einem angenehmen Bereich mit einer geringen Reizstärke Alternativen für die Armbewegung anzubieten, bekommt das Nervensystem die Gelegenheit, zwei verschiedene Angebote zu vergleichen. Idealerweise nutzt es für die nächste, selbst ausgeführte Bewegung eine ökonomischere Alternative als die gewohnte. Was aus der Sicht der Physiotherapie wie «passives Bewegen eines Armes» erscheinen mag, bekommt somit eine andere Bedeutung: Nicht die Bewegung allein macht den Unterschied, sondern die Qualität der Ausführung lässt andere Möglichkeiten entstehen. Neue Informationen für sensomotorische Regelkreise ermöglichen Bewegungszentren des Gehirns die Gestaltung von Lernprozessen, die eine zweckmäßige Bewegungsorganisation betreffen.

### **Zusammenhänge werden spürbar**

Ein nächster Schritt in der Gestaltung des Lernprozesses während einer Einzelstunde könnte sein, ein Bein zu heben. Wähle ich das Bein der anderen Körperhälfte, lege ich dem Gehirn einen funktionalen Zusammenhang nahe, der beim Gehen eine Rolle spielt. Sie spüren ihn am besten, wenn Sie kurz aufstehen, ein paar Schritte durch den Raum gehen und gleichzeitig ihre Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel Ihres rechten Armes mit dem linken Bein richten: Was tut ihr rechter Arm, während ihr linkes Bein sich vom Boden löst und einen Schritt macht? Je nach ihrer Vorbildung haben Sie entsprechende Wörter, um diesen Zusammenhang zu beschreiben. Ob Sie sich als Bewegungsexperte empfinden oder nicht, Sie sind in der Lage etwas zu spüren, auch wenn Sie nicht zwangsläufig beschreiben können, was. Genauso geht es einem Klienten in der Einzelbehandlung. Durch das Angebot «Arm- bzw. Beinheben» kann spürbar, für manche auch formulierbar werden, dass für die Bewegungen der Peripherie die Organisation der Rumpfmuskulatur eine Rolle spielt. Die Auflage des Rückens verändert sich durch das Heben der Extremitäten, die Lektion verweist auf einen dynamischen Zusammenhang zwischen dem Gebrauch des Rumpfes, der Verbindung zwischen Kopf und Becken und den Bewegungen der Extremitäten. Eine Möglichkeit, mit Schmerzen der Wirbelsäule umzugehen, ist, sie zunächst in Ruhe zu lassen und den funktionalen Zusammenhang zwischen Extremitätengebrauch und Wirbelsäulengebrauch zu erforschen. Schmerzen in der Peripherie, an Ellbogen, Knie, Hand und Fuß lassen oft eine gegenteilige Strategie notwendig werden. Man arbeitet mit der Wirbelsäule und geht später erst in die Peripherie.

## **Nonverbale Kommunikation**

Die Hände tun in einer Einzelstunde das, was sich in der Kommunikation mit dem Klienten als nötig und möglich erweist. Hierbei ist der verbale Austausch auf ein Minimum reduziert, was für viele Klienten zunächst ungewohnt ist. Die Hände des Behandlers sind dafür ausgebildet, Unterschiede zu erspüren. Die Hände verweisen allein durch die angebotenen Bewegungen auf Unterschiede. Sehr selten wird der Klient durch Sprache auf Unterschiede hingewiesen. Die volle Aufmerksamkeit des Klienten soll der Selbstwahrnehmung und dem Zulassen von Veränderung zur Verfügung stehen und nicht auf die sprachliche Kommunikation mit dem Behandler gerichtet sein. Während einer Feldenkrais-Einzelstunde steht der Lehrer senso-motorisch zur Verfügung, hierfür ist er ausgebildet. Im Allgemeinen sind Feldenkrais-Lehrer jedoch nicht dazu ausgebildet, den Klienten psychotherapeutisch zu begleiten. Auf die Grenzen der Methode sollten die Klienten rechtzeitig hingewiesen werden.

## **Die Gruppenarbeit «Bewusstheit durch Bewegung»**

*Das Wissen macht das Gewusste anders, das nicht mehr bleibt, wie es war, wenn es gewusst wird. (Karl Jaspers 1947)*

*Wer seine Muskeln gebraucht, ohne zu beobachten, zu unterscheiden und zu verstehen, handelt wie eine Maschine: seine Bewegungen haben einen Wert einzig darin, dass sie – mechanisch – geschehen. (Feldenkrais 1996, S. 181)*

In der Arbeit mit sich selbst entdeckte Feldenkrais noch einen anderen Wert von Bewegungen. Selbsthilfe wird möglich, wenn man Muskelwirkung beobachtet, Unterschiede wahrnimmt und plötzlich sein eigenes Tun, oft ohne zunächst die Worte dafür zu haben, genauer versteht. Er entdeckte «Regeln der Wirksamkeit» im Umgang mit Bewegung zum Zwecke der Weiterentwicklung von menschlichen Fähigkeiten. Diese Regeln beobachtete er zunächst in der Arbeit mit sich selbst, berücksichtigte sie in der Einzelarbeit und später im Aufbau seiner Gruppenlektionen. In einer «Bewusstheit durch Bewegung»-Lektion werden Klienten eigenaktiv an der Gestaltung ihres Lernprozesses beteiligt. Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung der «Bewusstheit durch Bewegung»-Lektionen ist die Bereitschaft des Klienten, sein eigenes Tun anhand von Bewegungen zu beobachten und mit Neugierde zu betrachten. Die Aufgabe des Feldenkrais-Lehrers besteht folglich darin, diese Neugierde zu wecken und in seinem Unterricht so viel Abwechslung zu bieten, dass die Lernenden an immer mehr Wissen über sich selbst interessiert sind. Durch Feldenkrais-Lektionen wird das somatopsychisch verankerte, oftmals pas-

sive, «Gewusste» zu einem aktiven Wissen über die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Dies vermittelt ein Gefühl der Kompetenz und Lebendigkeit und hilft, auch unerwartete Situationen zu meistern. In «Bewusstheit durch Bewegung»-Lektionen werden keine stereotypen Bewegungen gelehrt, sondern der Rahmen geboten, zu entdecken, wie das Nervensystem Bewegungen organisiert, um sie jederzeit zur Verfügung zu haben.

### **Kleine Unterschiede – große Wirkung**

Die Arbeit beginnt meist in der Rückenlage, um ein Bild des gegenwärtigen Zustandes zu erhalten. Hierin liegt die Möglichkeit, nach dem Ausführen verschiedener Bewegungsfolgen wiederum in Rückenlage zu vergleichen, ob sich etwas verändert hat oder gerade verändert. Was auf den ersten Blick wie Entspannung oder Meditation aussehen mag, ist ein erster Schritt eines systematischen Vorgehens. Vergrößert sich während einer Lektion die Auflage des Rückens in Ruhelage, so ist dies neben einem angenehmen Gefühl auch die Information für den Teilnehmer, dass er sich durch sein Tun verändert. Neurophysiologisch ausgedrückt heißt das: Muskelketten regulieren sich, unnötige Anspannung der Rumpfmuskulatur wird durch eine Selbstregulation aufgegeben. So hat die Stimme des Lehrers nicht nur die Aufgabe, Bewegungen vorzuschlagen, sondern auch an Pausen zu erinnern, um die Wirkungen wahrzunehmen. Die Stimme leitet also an, zunächst Gewohnheiten kennen zu lernen, die Elemente, die diese motorischen Gewohnheiten bilden, zu differenzieren und schließlich auf sinnvolle Art und Weise neu zu kombinieren. Ein konkretes Beispiel: Die Teilnehmer liegen auf dem Rücken und haben beide Arme nach oben gelegt. Um zu Beginn der Lektion einen später vergleichbaren Eindruck zu vermitteln, fordert der Feldenkrais-Lehrer auf, einmal den rechten Arm ein klein wenig zu heben und dann den linken. Nun lenkt die Stimme des Lehrers die Aufmerksamkeit auf den rechten Arm, sie fragt nach, welcher Teil des Armes sich zuerst vom Boden löst, fragt nach Alternativen und macht den Gruppenteilnehmern möglich, sich mit kleinen, langsamen Bewegungen mit der Funktion des rechten Armes zu beschäftigen. Sie werden aufgefordert, nur die Hand, nur das Handgelenk, nur den Ellenbogen, nur die Schulter zu heben. Die meisten Teilnehmer machen zu Beginn zu große und zu schnelle Bewegungen, als dass sie gemäß des Weber-Fechner'schen Gesetzes kleine Empfindungsunterschiede herbeiführen könnten. Zu Beginn der Lektion besteht die Aufgabe des Lehrers oft in dem Bremsen unzweckmäßiger Aktivität. Im Laufe der Stunde nimmt die Komplexität der Bewegungen zu. Möglicherweise kommt das gegenüberliegende Bein ins Spiel, zwischendurch wird nach der Beteiligung des Rumpfes, der Qualität der Atmung gefragt. Mehr und mehr der verschiedenen Körpersegmente werden im Laufe einer Bewusstheit durch Bewe-

gungs-Lektion funktionell integriert. Heben die Teilnehmer nach einer Sequenz, die sich mit dem dynamischen Zusammenhang zwischen Tätigkeiten des rechten Armes und des linken Beines beschäftigt hat, noch einmal beide Arme zum Vergleich, ist das Erstaunen sehr groß. Ein deutlich spürbarer Unterschied im Gebrauch beider Arme ist entstanden. Um es noch einmal anders auszudrücken: Die Bewegung des rechten Armes kann sich nicht isoliert verändern. Durch die Lektion ist ein Bezug der Wirbelsäule zu dem rechten Arm und dem linken Bein entstanden. Funktionale Integration heißt, Strukturen für eine Funktion so verfügbar zu machen, dass durch Bewegung Bewusstheit entstehen kann. Dieses Ziel wird sowohl in der Gruppen- als auch in der Einzelarbeit verfolgt. Bewusstheit für das eigene Verhalten bei dem Ausführen einer Aktion kann bei einer Gruppenlektion unmittelbar erlebt werden, bedarf aber einer klaren Motivation. Eine funktional konzipierte Lektion bietet einen sicheren Rahmen für Versuche mit dem eigenen Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten. In diesem Rahmen ist es erlaubt, ja sogar erwünscht, Fehler zu machen, um aus ihnen zu lernen.

### **Aus «Fehlern» lernen**

Feldenkrais betonte sein Leben lang, wie wichtig misslungene Versuche im Lernprozess seien. Sie bieten die Gelegenheit zum Vergleich mit einer besseren Variante und sind aus einem Prozess der Selbstverbesserung nicht wegzudenken. So wird während einer Lektion oft untersucht, inwieweit eine Bewegung reversibel ist. Ein Beispiel: Es gibt viele Wege, vom Liegen zum Sitzen zu kommen. Erscheint der Hinweg oft schon leicht, so deckt der Versuch, den gleichen Weg zurück zu nehmen, um vom Sitzen zum Liegen zu kommen, Unklarheiten in der Bewegungsorganisation auf. Das Spiel mit der Umkehrbarkeit bringt oft unbemerkte Anstrengungen ans Licht, deren Eliminierung einen großen Sprung in der Bewegungsqualität bedeuten.

### **Lernen ohne Anstrengung und ohne Imitation**

In der Feldenkrais-Arbeit ist das Spiel mit der eigenen Beweglichkeit von jeglichem Erfolgsdruck von außen befreit. Vielen Teilnehmern wird klar, wie sehr sie, geprägt von Turnunterricht oder Gymnastik, Bewegung mit Anstrengung verbinden, mit dem oft erfolglosen Versuch, etwas so gut zu machen wie andere auch. Mit Absicht werden bei einer «Bewusstheit durch Bewegung»-Lektion die Bewegungen ausschließlich verbal angeleitet; nicht das Imitieren des Lehrers soll den Zusammenhang erschließen, sondern das eigene Tun. Die Stimme des Lehrers bietet also Orientierung und Sicherheit, wirkt aber nicht belehrend.

## **Pausen**

Ein charakteristisches Merkmal der Feldenkrais-Gruppenarbeit sind die vielen Pausen, in denen die Teilnehmer ermuntert werden, für kurze Momente nichts zu tun, außer vielleicht ihrem Atem zu lauschen und den Kontakt zum Boden zu spüren. Warum diese Unterbrechungen? Die Feldenkrais-Arbeit fordert die hundertprozentige Aufmerksamkeit des Klienten, und diesen Grad von Aufmerksamkeit kann unser Gehirn nur in kurzen Sequenzen liefern. Sobald diese Aufmerksamkeit abschwächt, tritt eine Form von automatischer Bewegung ein. Diese wird jedoch nicht die gewünschten Veränderungen zur Folge haben. Die Aufgabe des Anleitenden ist es, zu spüren, wann für die Mehrzahl der Gruppenmitglieder der Zeitpunkt gekommen ist einen Moment innezuhalten, um danach Bewegungen wieder neu zu gestalten. Die Methode lebt von der Gestaltung von Unterschieden, nicht von dem Lehren eines Bewegungsrepertoires, das automatisch wiederholt wird. Die Unterbrechungen sind Pausen für das Gehirn, so dass die Teilnehmer immer wieder «erfrischt» an den angebotenen Bewegungsablauf zurückkehren können und in der Lage sind, Qualität zu unterscheiden.

## **Angebote, sich zu entwickeln**

Feldenkrais-Lektionen sind Angebote, sich lernend zu verändern. Sie sind nicht als starre Gerüste zu verstehen, sondern als lebendige Anregungen, sich zu entwickeln. Einem guten Feldenkrais-Unterricht ist dies anzumerken. Es sind Überraschungen eingebaut, vermeintliche Schwierigkeiten, die den gewohnten Umgang mit einer auftauchenden Schwierigkeit körperlich spürbar machen. Es entsteht Lernen am Unterschied zwischen schwierig und leicht. Es entsteht das Selbst-Bewusstsein, dass die eigenen Strukturen zu dem Zweck zu gebrauchen sind, zu dem sie von der Evolution entwickelt wurden.

## **Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode**

Die Methode ist als Selbsthilfe entstanden. Sie macht erfahrbar, wie durch einen lebendig gestalteten Lernprozess ein sinnvoller Einsatz der Körperstrukturen zu erzielen ist. Dies macht sie für Sportpädagogen natürlich genauso interessant wie für Orthopäden oder Tänzer. Neurologen zeigen sich über Veränderungen ihrer Patienten ebenso erstaunt wie Regisseure über die Entwicklung ihrer Schauspieler. Dies ist ein faszinierendes Phänomen, macht aber die Einordnung der Methode nicht einfacher. Die Behauptung einer vermeintlich allumfassenden Wirk-

samkeit weckt natürlich berechtigterweise Skepsis. Der Schlüssel zum Verständnis könnte die Ressourcenbezogenheit der Methode sein. Jemand, der an Multipler Sklerose erkrankt ist, hat ebenso Ressourcen, die für einen besseren Selbstgebrauch verfügbar sind, wie ein Spitzensportler. Für beide kann die gleiche Feldenkrais-Lektion einen beeindruckenden Erfolg erzielen. Was einem neurologisch Erkrankten einige Schritte in besserer Balance beschert, hat für einen Weitspringer die Folge, dass er zehn Zentimeter weiter springen kann. Die Methode wurde nicht entwickelt, um eine bestimmte Krankheit zu heilen, sondern um ein zufällig beobachtetes Phänomen immer wieder herbeiführen zu können. Sie erinnern sich: Feldenkrais beobachtete die Funktionstüchtigkeit seines verletzten Knies. Die Methode ist immer dann anwendbar, wenn eine Motivation besteht, eigene Ressourcen zu nutzen, um bestimmte Dinge besser tun zu können. Hierzu muss man nicht krank sein, aber auch nicht zwangsläufig gesund.

Um die Anwendbarkeit im pädagogischen Bereich zu schildern, ein Erfahrungsbericht der Krankengymnastin und Feldenkrais-Lehrerin Renate Pohnke: Sie schreibt über ihre Erfahrungen mit dem Unterricht der Feldenkrais-Methode an einer Grundschule in Baden-Württemberg:

Die Verbindung zur Schule stellte eine Lehrerin her, die seit längerer Zeit meine Feldenkrais-Gruppe besucht. «Wie gut wäre die Feldenkrais-Arbeit für meine Schüler» meinte sie. Die für meine Arbeit aufgeschlossene Schulleiterin ermöglichte mir, im Rahmen des Lehrbeauftragten-Programms des Kultus-Ministeriums eine Arbeitsgemeinschaft «Feldenkrais» anzubieten. Zum besseren Verständnis der Methode unterrichtete ich das Lehrer-Kollegium eine Gruppenstunde «Bewusstheit durch Bewegung». Die Eltern einer 2. und einer 4. Klasse wurden anschließend informiert und konnten ihr Kind anmelden. Geplant war, dass nicht mehr als zehn Kinder eine Gruppe bilden sollten. Im ersten Schulhalbjahr konnte die erste Gruppe einer Klasse das zusätzliche Angebot der Schule nutzen, im zweiten die zweite Gruppe. Die Kinder, die dafür angemeldet worden waren, kamen dann eine Stunde vor dem eigentlichen Schulbeginn in ihre Schule. Die Kinder sollten mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen, ihr Bewegungspotential zu nutzen, das sie im Alltag nur zu einem Bruchteil einsetzen. Nicht als Konkurrenz zum Sportunterricht, sondern als Ergänzung. Sie erhielten aus den Feldenkrais-Lektionen mehr Förderung von Koordination, Orientierung und Kommunikation. Da räumliche und soziale Orientierung sehr eng zusammenhängen, bildeten Spiele aus der Psychomotorik immer den Abschluss einer Stunde. Mit der Klassenlehrerin stand ich in Kontakt. Wir tauschten unsere Erfahrungen und Beobachtungen bei den Kindern aus. Gemeinsam

überlegten wir dann, welche Möglichkeiten den betreffenden Schülern zugute kommen könnten. Vereinzelt wurden die Eltern von der Lehrerin informiert. Rückmeldungen der 7- bis 10-Jährigen lauten: «Ich glaube, meine Diktatnote ist wegen Feldenkrais besser geworden», «Ich schreibe anders durch Feldenkrais» oder «Feldenkrais ist schön, weil man nichts falsch machen kann».

## **Das Berufsbild des Feldenkrais-Lehrers**

Moshé Feldenkrais begann 1968 in Israel eine kleine Gruppe in der Weitergabe seiner Methode zu unterrichten. Später folgten zwei Ausbildungen in den USA (1975–1983). Deren Aufbau dient bis heute als Modell für die Mehrzahl der bestehenden Ausbildungen, die weltweit stattfinden.

Über Ausbildungsrichtlinien befinden internationale Gremien. Die Feldenkrais-Lehrer der einzelnen Länder sind teilweise in nationalen Berufsverbänden organisiert. Diese Berufsverbände, meist «Gilden» genannt, gehören zu einem gemeinsamen Dachverband namens International Feldenkrais Federation (IFF). Die von den meisten Verbänden akzeptierten Ausbildungsrichtlinien sehen eine Ausbildungszeit von 160 Tagen vor (800 Stunden), verteilt auf vier Jahre. Dies bedeutet bislang den Rahmen einer berufs begleitenden Ausbildung.