

Über das Lernen ... Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode

„Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ Diese Erkenntnis steht als Leitmotiv über der Lehre des großen israelischen Physikers und Verhaltensphysiologen Moshé Feldenkrais, des Schöpfers einer grundlegenden Methode, Verhalten und Haltung des Menschen zu verbessern und damit einen glücklicheren Weg zur Individualität zu finden. 1984 starb er 80-jährig in Tel Aviv. Unzähligen Menschen zwischen Europa und Amerika hatte dieser weise, vitale, auch streitbare Mann zu besserer Lebensqualität und zur Vervollständigung ihres Ich-Bildes verholfen, insbesondere durch seine in Gruppen gelehrtete Methode „Bewußtheit durch Bewegung“ und seine Behandlungsstrategie „Funktionale Integration“.

1904 in Rußland geboren, wanderte Feldenkrais mit 14 Jahren auf eigene Faust nach Palästina aus. Er arbeitete als Pionier, studierte Mathematik, vermaß das Land seiner Wahl. 1928 ging er nach Paris, um seinen Doktor in angewandter Physik zu machen, als Elektroingenieur und Mechaniker zu graduieren. Der junge Forscher arbeitete mit Joliot-Curie an der ersten französischen Kernspaltung, erlernte bei dem japanischen Professor Kano Judo und gründete den ersten Judoclub in Frankreich. Mit seinem Verständnis für ökonomischen Energieeinsatz bei der Bewegung legte er gedanklich den Grundstein für seine spätere Lehre.



Als die Deutschen in Paris einmarschierten, floh der Physiker nach England, arbeitete wissenschaftlich für die britische Admiralität, bis er Anfang der fünfziger Jahre nach Israel berufen wurde, als Direktor der elektronischen Abteilung der israelischen Streitkräfte. In England noch war eine alte Knieverletzung rebellisch geworden. Er mißtraute den Chirurgen, erforschte die Mechanik seines eigenen Körpers und verschlang die verfügbare Literatur über Struktur und Funktion des Nervensystems. In dieser Zeit erprobte er an sich die differenzierten Bewegungsfolgen, die heute seine Lehre so effektiv machen.

1949 erschien sein erstes Buch „Body and Mature Behaviour“ (Körper und reifes Verhalten – eine Studie über Angst, Sex, Schwerkraft und Lernen). Darin weist Feldenkrais die Praktiken der Psychologie weitgehend zurück. Er glaubte bis zuletzt, daß die wirksamste Weise, menschliches Verhalten zu ändern, nicht der verbale Zugang zum Verstand, sondern der somatische Weg über den Körper sei. Das westliche Beharren auf der Trennung von Körper und Geist führe zu einer „unentwirrbaren Konfusion des Denkens.“

Meine erste Begegnung mit Feldenkrais war eine Fernsehübertragung. Ich sah die Schauspieler von Peter Brook auf allen Vieren den Raum durchmessen, weich, elegant wie Tiere. Mittendrin ein Mann, der aussah wie Ben Gurion und diesen Rückschritt in der Evolution wortreich vorantrieb. Anschließend wurde der Titel seines Buches eingeblendet („Bewußtheit durch Bewegung“). Ich las es einen Sommerurlaub lang und versuchte mit mäßigem Vergnügen, einige der genannten Übungen nachzuvollziehen. Ich fand sie unglaublich kompliziert und fühlte mich total verrenkt.

Was ich als „gelenkgeschädigte“ Tänzerin nicht begriffen hatte, obwohl ich von der Gindler-Arbeit her das sanfte Spüren schon kannte, war die Art und Weise, wie diese Lektionen auszuführen waren. Auch wenn ich las: weich, fließend, ohne Energie zu vergeuden oder den Atem zu stören, so war mir doch nicht klar, was das wirklich bedeutete. Es besonders gut machen zu wollen, wie ich es zwei Jahrzehnte vom Tanzen gewöhnt war, verhinderte offenbar jede differenzierte Wahrnehmung.

Dieses zielgerichtete Lernen nach einem inneren oder äußeren Vorbild zugunsten einer mehr spielerischen Entdeckerfreude aufzugeben und mich mehr auf den Prozeß des Beobachtens und Fühlens einzulassen, diese Geduld konnte ich lange nicht aufbringen. Es brauchte lange Zeit, um zu begreifen, daß diese Methode viel mehr ist als eine clevere Bewegungslehre mit immer neuen Erfindungen“, daß die Übungen nur Mittel zum Zweck sind, um Klarheit zu schaffen in unserem Denken und Handeln: ein Lernprozeß übers Lernen, der mit Wachstum und Entwicklung zu tun hat, nicht mit Ehrgeiz und Wettbewerb.

Tänzer tragen meist seit den ersten Tagen ihrer Ausbildung ein festes Bild mit sich herum, wie Bewegung zu geschehen habe. Alles, was nicht funktioniert, ist verachtenswert, wird mit Arbeit überspielt. In der Regel überschreiten wir dabei erheblich unsere Grenzen, ohne je nach den Gründen für die Hemmung in der Gesamtstruktur gesucht zu haben. Im vorgegebenen Rhythmus eines Trainings bleibt uns auch gar keine Zeit, den eigenen Weg zu gehen und die Qualitäten unseres Wesens „auszuwickeln“. Wir rennen einem Phantom hinterher – es sei denn, das Glück beschert uns schon früh Intuition und Kreativität, um aus der Knochenmühle auszuweichen oder einen guten Lehrer, der die Bewegungsmechanik von Grund auf verstanden hat.

Lange bevor ich mich entschloß, eine professionelle Feldenkrais-Ausbildung zu beginnen, zog ich durch die Lande und schaute mir auf Seminaren die verschiedensten Pädagogen an. Ich hatte die Chance, 1981 Moshé Feldenkrais selbst in Freiburg zu erleben, ohne im mindesten zu durchschauen, was es mit dem Anstreichen einer Körperhälfte mit imaginärer Farbe oder den Babybewegungen auf sich hatte.

Meine erste Einzelstunde in „funktionaler Integration“ bei Mia Segal verhalf mir zu einer verblüffenden Erkenntnis: daß nicht mein vermeintlich krankes Hüftgelenk allein bedürftig war, sondern das andere Bein, das über die Jahre die Mehrbelastung trug. Sie berührte und bewegte nur dieses. Auf für mich magische Art schmolzen überall im Körper die Verspannungen, als sei eine Verknotung gelöst worden im Nervensystem. Mir wurde klar, daß der Streß in meiner Hüfte nur die Summe vieler Disbalancen war und eine isolierte Behandlung des Symptoms eine Sackgasse bedeutete. In gewisser Weise sensationell war für mich auch eine Gruppenstunde bei Franz Wurm in Zürich. Ich stand plötzlich auf dem Kopf in perfekter Balance und Selbstverständlichkeit, ohne je daran gedacht zu haben, daß dieses weiche, gemütliche auf dem Schädeldach Rollen irgend etwas mit dieser „Aktion“ zu tun haben konnte. Ich hatte Kopfstand nie gekonnt und war fasziniert. Dieses langsame und für den Schüler meist undurchschaubare Heranpirschen an einen Bewe-

Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.

gungsablauf ist für mich heute noch das Spannendste an der Feldenkrais-Arbeit. Das Ziel wird nie direkt, sondern auf vielen Umwegen angesteuert. Und ohne Lehrer-Vorbild: Der Pädagoge ist im Gruppenunterricht nur verbal Übermittler. Er beschreibt, und jeder sucht seinen eigenen Weg, sich im Feld der Schwerkraft mühelos zu bewegen.

Revolutionär für meine eigene Entwicklung wurde dieser Lernprozeß erst, als ich endlich verstand, daß in der kleinsten Bewegung – oft nur in der gedachten – alles enthalten ist, was ihre Qualität ausmacht. Alles weitere, größere bedeutet nur Quantität. Den Ursprung, den ersten Ansatz einer Bewegung aufzuspüren und den Weg von Knochen zu Knochen, Gelenk zu Gelenk durch die ganze Struktur zu verfolgen, setzte eine Veränderung im Verhalten, im Denken, im Leben in Gang. Ich erfuhr, daß die eine von der anderen Körperhälfte lernen kann, ohne bewußt etwas zu tun. Nach 13 Jahren Pause begann ich wieder zu tanzen, und zwar mit soviel Freiheit, Leichtigkeit und Flexibilität, wie ich sie zuvor nie gefühlt hatte.



Inspirierend ist für mich die Idee von der Freiheit zur Vielfalt. Das heißt: Finde für jede Bewegung drei oder vier verschiedene Möglichkeiten, sie zu tun. So hast du die Wahl, die beste für dich zu suchen. Doch was zeichnet die „beste“ aus? Daß du sie in jedem Augenblick unterbrechen, umkehren, in Tempo und Dynamik verändern kannst. Das schafft Alternativen. Du lernst damit, gar nicht erst in ausweglose Situationen zu geraten.

Überflüssige Anstrengung heißt vergeudete Energie, heißt Verschleiß. Um die von Feldenkrais als „parasitäre“ Bewegungen bezeichneten Gegenkräfte zur Bewegungsbahn zu erkennen und sie aufzugeben, dazu wird meist eine Position gewählt, in der wir am wenigsten unsere alten Muster programmierter Muskel-Koordination benutzen können und nicht auf übliche Weise mit der Schwerkraft jonglieren: in Rücken-, Bauch- und Seitenlage, im Knien, Sitzen, Vierfüßler, dann erst im Stehen und Gehen. Wir verfolgen sozusagen die Entdeckungsreise durch die Welt aus frühesten Kindertagen noch einmal zurück, um die Gesetze der Schwerkraft bewußt zu erforschen.

Was dynamische „Haltung“ bedeutet, also Aufrechtsein der eigenen Statik gemäß, entzieht sich nach diesen Stunden meist drastisch einem vorgeprägten Bild. Für den Tänzer hieße das, die optimale Stützfunktion der Knochenstruktur zu finden, damit die Skelettmuskulatur für die Bewegung frei werden kann und nicht dafür mißbraucht werden muß, uns aufrecht zu halten oder Disbalancen auszugleichen.

Irene Sieben

Einen weiteren Bericht über die Feldenkrais-Arbeit lesen Sie übrigens im Herbst aus der Sicht der Pädagogin Anna Triebel-Thome.

Literaturhinweise:

„Bewußtheit durch Bewegung“, Suhrkamp

„Abenteuer im Dschungel des Gehirns“ (Suhrkamp)

„Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ (Insel)

Weitere Bücher in englischer Sprache:

„The Master Moves“, „Higher Judo“, „Body And Mature Behaviour“, „The Potent Self“.



Moshé Feldenkrais bei einem Lehrgang „Bewußtheit durch Bewegung“, 1981 in Freiburg (Photos: Irene Sieben)