

## **Pionier\*innen des somatischen Lernens**

Von Irene Sieben

*Dieser Text erschien zunächst im August 2002 in Ballettanz, Zeitschrift im Friedrich Verlag. Hier ist er in einer überarbeiteten, aktualisierten Form zu lesen.*

Das Wissen um Bewegung als Schlüssel des körperlichen Lernens hat im 20. Jahrhundert eine rasante Entwicklung erlebt. Umbrüche und Neuorientierungen im politischen, sozialen und kulturellen Leben wirkten wie transformatorische Impulse auch auf die flexibelste aller Künste, den Tanz. Die medizinische Forschung, der Boom der Neurowissenschaften, Psychologie und Leibtherapien erweiterten das Menschenbild. In rasantem Tempo vermehrten sich Kenntnisse über die Physis und seine Funktionsweisen. Die Entdeckung des kinästhetischen Sinns, der Propriozeption und der Synapsen des Gehirns durch den Neurophysiologen Charles Scott Sherrington sprengte den Radius der fünf bekannten Sinne Tasten, Hören, Sehen, Schmecken, Riechen. Eine Revolution der Wahrnehmung geschah und enthüllte ein kollektives Wissen, das sich weltweit ausbreitete.

Die Ideen der Pionier\*innen intelligenten Körperlernens, die hier vorgestellt werden, hatten eine starke Wirkung auf die Entwicklung des Tanzes. Und umgekehrt wirkte die bewegte Kunst in die pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Forschungsfelder der System-Erfinder hinein. Nicht auszudenken, wie groß ihr Einfluss auf die Kultur gewesen wäre, wenn die nationalsozialistischen Machthaber sie nicht bekämpft und fortgejagt hätten. Die Befreiung aus den Fesseln des Balletts zu Beginn des 20. Jahrhunderts geht Hand in Hand mit der reformpädagogischen Bewegung, aus der sich die rhythmische, die „harmonische“ Gymnastik entwickelte. Stebbins, Kallmeyer, Bode, Medau, Loheland u.a. waren ihre Erfinder. „Wie Röntgenstrahlen und Radium oder Relativitätstheorie schien der Rhythmus über Europa zu kommen“, so liest es sich in Lämmels „Der Moderne Tanz“ (1928). Natürliches Leben in Gartenstädten und (Nackt-)Körperkultur, die neue Sachlichkeit im Wohnen, Atempflege und Emanzipation aus Geschlechterrollen, waren der Humus auf dem nicht nur der German Dance, sondern auch jene Methoden gediehen, die Geist und Körper als untrennbare Einheit für Wachstum, Lernen und Gesundheit betrachteten. Der Glaube an die Menschlichkeit des Menschen, an seine Fähigkeiten, sein volles Potential zu entfalten, sich selbst zu erkennen, sich zweckmäßiger zu verhalten, gut zu koordinieren, verbindet die verschiedenen Ansätze von F.M. Alexander, Elsa Gindler,

Heinrich Jacoby, Gerda Alexander, Mabel Todd, Moshé Feldenkrais, Irmgard Bartenieff, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen und deren Nachfolgern, die sich spiraldynamisch genau ausrichten oder im „Flux“ primärer Bewegungen Grenzen des Körpers und Denkens zu sprengen suchen.

Nach dem Motto „der höchste Geist im freien Körper“ warf Isadora Duncan den ersten Stein für den Aufbruch im Tanz und den Umbruch des Körperbildes. Wie Ted Shawn, Vater des American Modern Dance, war sie von Delsartes' Erkenntnissen vom Informationswert der Bewegung, der emotionalen Färbung jeder Geste inspiriert. Die rhythmische „Bildungsanstalt“ von Émile Jaques-Dalcroze in Hellerau/Dresden bot als multikultureller Schmelztigel Körperphilosophen, Tänzern, Malern, und Musikern Raum zur Vernetzung. Das Heilende und Grotteske überschwemmte die Künste. Der Atem als elementare Kraft des Lebens und der Kreativität wurde Schlüssel von Leibtherapien durch Cornelius Veening, den Lehrer von Ilse Middendorf, die den „erfahrbaren Atem“ in ihrer eigenen Lehre zu Substanz verhalf. Rudolf von Laban, Gründungsvater des Ausdruckstanzes, Lehrer von Mary Wigman und Kurt Jooss, Universalkünstler, erforschte die Beziehung zwischen Raum, Kraft, Zeit und Form. Sein tiefes Interesse galt der Untersuchung von Alltagsbewegungen, ihrer Mechanik und entwickelte zur ihrer Analyse eine Tanzschrift. Seine Erkenntnisse sind noch heute in Zentren der USA und Englands, wohin er in der Nazizeit emigrierte, aktueller Lehrstoffs.

In den USA nennt man diese Methoden „Release Techniken“, Body Therapy oder kurz „Somatics“. Soma = der belebte Körper oder „Auge des Körpers“, wie es der Bewegungsforscher Thomas Hanna poetisch übersetzte. Gedachtes ist hier zugleich Gespürtes, Visualisiertes. In Deutschland einigten sich die Autoren eines Methodenvergleichs zwischen Eutonie Gerda Alexander, F.M. Alexander-Technik und Feldenkrais auf folgenden Begriff: Methoden zur „Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse“, zu lesen in „Gesundheit – Lernen – Kreativität“ (Verlag Hans Huber, Bern 2009). Die Verfahren brachten, obwohl sie nicht primär für Tänzer erfunden wurden, in den späten 1960er Jahren eine neue Ästhetik in den Tanz. Sie werden seither auch an US-Universitäten unterrichtet, auch in den Fakultäten Musik. Contact Improvisation, der postmoderne Tanz etwa der Trisha Brown, der New Dance mit seinem Kraftpotential, das er aus den Reflexen schöpft, entstanden aus dieser Quelle, meist bereichert durch die „weichen“ Kampfkünste Aikido, Judo, T'ai Chi, Capoeira. Was in den USA und Holland

selbstverständlich, ist im deutschen Ausbildungssystem erst seit wenigen Jahren üblich: Künstlern anatomische Kenntnisse zu vermitteln, Funktionen zu erforschen, Gesetze der Mechanik plausibel zu machen, die Vorstellung durch innere Bilder zu nutzen. Drill, ästhetische Vorgaben, das ständige Korrigieren von Fehlern begleiten den Prozess der Körperbildung. Nie zuvor war es für Mover so wichtig, das „Wie“ ihrer Bewegungsweise zu befragen, um überflüssige Spannung zu erkennen, die zu Schmerzen und Verletzungen führen. Ihre Handlungsweise in Frage zu stellen, dazu sind Bühnenkünstler meist erst bereit, wenn sie verletzt sind. Warum? Weil sie es in der Ausbildung nicht gelernt haben. Weil es ihre Lehrer nicht gelernt haben.

Wie kann ich etwas anders machen? Wie kann aus einem Patienten ein Lernender werden? Die Beantwortung dieser Fragen hat mit Selbsterfahrung und Eigenverantwortung zu tun. Die meisten Wegbereiter\*innen der hier vorgestellten Verfahren hatten selbst ernsthafte, gesundheitliche Probleme und halfen sich durch die Erfindung ihrer eigenen Methode. Es liegt in ihrer Natur, dass sie zu innerer Arbeit und Kreativität herausfordern. Vor allem aber zu Bewusstheit. Denken, Fühlen, Spüren, Innehalten, Lauschenlernen, Entwicklung erlauben, Veränderung geschehen lassen, den Augenblick wahrnehmen, um Entscheidungsfreiheit zu gewinnen. Dennoch bestanden die Erfinder darauf, keine „Therapeuten“ oder „Healer“ zu sein, sondern zum Lernen, Forschen und Probieren anzuregen, wenn ihr Lernstoff auch therapeutische Wirkung hat.

Was die Methoden neben ihrer Unterschiedlichkeit im Vorgehen verbindet: Sie schaffen gute Grundbedingungen für Selbstregulation, für die Homöostase, den „Nullpunkt“, von dem aus freier Bewegungsfluss möglich wird. Sie erlauben, Fragen zu entdecken, deren Beantwortung für die Erhaltung oder Wiederherstellung der eigenen Gesundheit wesentlich ist. Sie nutzen Berührung als sensitives Lernelement, als nonverbalen Informationsträger, als Begleitung, Unterstützung oder Bahnung einer Bewegung. Unterschiede finden sich im praktischen Vorgehen und im philosophischen Ansatz. Dem evolutionären Prinzip „form follows function“ sind sowohl die Ideen von F.M. Alexander, Gindler/Jacoby als auch die von Feldenkrais und Bartenieff zuzuordnen. Die Form, der Körper mit seinen Haltungsstrukturen folgt der Funktion, der Handlungsweise, dem Bewegungsmuster, den Möglichkeiten der Entfaltung in der Umwelt. Das umgekehrte Prinzip – die Funktion folgt der Form – propagierte Ida Rolf mit ihren tief greifenden Veränderungen der menschlichen Struktur durch Manipulationen der

Bindegewebe/Faszien. Dieser Denkungsart sind wohl auch osteopathische Techniken sowie die feinen, rhythmisch schwingenden Kontakte der Trager-Arbeit zuzuordnen, wenn sie sich nicht, wie bei Bonnie Bainbridge Cohen oder Emily Conrad, der Entwicklerin des Continuum, durch freie Bewegungsforschung mit dem ersten Prinzip vermischen. Ein Hin und Her. Alles fließt.

**Frederick Matthias Alexander** (1869-1955) hatte im australischen Tasmanien bereits Ende des 19. Jahrhunderts die Elemente seiner nach ihm benannten Technik verfeinert. Er entdeckte, dass praktisch alle Einflüsse – körperliche, mentale, emotionale, spirituelle – in muskuläre Spannung übersetzt werden. Oft in ein Zuviel an Spannung, die den Körper verkürzt. Als Schauspieler und Rezitator litt er unter Heiserkeit und verlor auf der Bühne immer wieder die Stimme. Den Schlüssel zur Heilung entdeckte er in der „Primärkontrolle“ über eine dynamischen Beziehung zwischen Kopf, Hals und Wirbelsäule, die Entkoppelung des Kopfes auf dem ersten Halswirbel. Mit mentalen Anweisungen und behutsamer, richtungsweisender Berührung konnte er störende Faktoren des „Selbstgebrauchs“, wie er es nannte, hemmen. Er fand heraus, dass zwischen zielgerichtetem Denken (endgaining) und Tun ein ursächlicher Zusammenhang besteht, der meist mehr Spannung als nötig hervorbringt. Den Ablauf einer Bewegung sehr genau zu beobachten, das „Nichttun im Tun“ zu lernen, war seine Strategie, die sich in fast allen der verwandten Methoden wiederfindet. Die Zeit dafür schien reif, denn die meisten der Pioniere kannten einander nicht und fanden Ähnliches bis Identisches heraus. Die Direktiven der Alexander-Technik können auf alles angewendet werden, was im Alltagsleben, im Training, in einer Probensituation, in der Vorstellung auf der Bühne geschieht. Sich in Gedanken gleichzeitig nach oben und nach unten zu verlängern, weit zu werden, dem Kopf, den Armen und Beinen in ihren Gelenken volle Freiheit zu geben, auch in extremen Sequenzen und Ebenenwechseln erfordert allerdings eine erhebliche Übung und die Fähigkeit gleichzeitig Beobachter und Beobachteter zu sein. Die Tänzerin Elisabeth Molle, Alexander-Technik-Lehrerin in Berlin, beschreibt die Wirkung der Technik so: „Die Alexander- Technik erlaubt dem Tänzer, die Qualität seiner Bühnenpräsenz zu verbessern. Er ist sich gleichzeitig seiner selbst und der Umgebung gewahr: Raum, Klang, die anderen Tänzer, Publikum. Mit dieser doppelten Bewusstheit stürzt er sich nicht vollständig in die Bewegung hinein. Er kreiert zwischen sich und der Bewegung einen Abstand, einen Raum, den der Zuschauer betreten kann. Die persönliche Bewegung ist völlig offen.“ Wenn das geschieht, kann sich

etwas Neues entfalten: „Tanzen ist auf diese Weise nichts anderes, als dem Lebensfluss nicht im Wege zu stehen... und sich überraschen zu lassen.“

<https://www.alexander-technik.org>

**Elsa Gindler** (1885-1961) wurde 1912 in Berlin in Harmonischer Gymnastik ausgebildet bei Hedwig Kallmeyer, die wiederum eine Schülerin der New Yorker Atem- und „künstlerischen“ Gymnastiklehrerin Geneviève Stebbins war. Kallmeyer gehörte zu den wichtigsten Entwicklerinnen der Atem- und Leibtherapie dieser Zeit. Elsa Gindler fand jedoch schnell zu ihrer eigenen Forschungsweise an durchweg elementarem Tun wie Sitzen, Gehen, Stehen, Atmen. Den Organismus selbst zum Lehrmeister zu machen und Spürsinn zu entwickeln für ein waches Funktionieren, ohne Eingriffe in natürliche Abläufe setzte sehr persönliche Selbsterfahrungsprozesse in Gang. Als Mitgestalterin einer kulturellen Reformbewegung war sie an der „Nachentfaltung“ des Menschen interessiert. Ihre „Versuche“ gingen weit über Bewegungsübungen und Experimente mit Objekten – Bälle, Sandsäckchen, Stäbe und Seile – hinaus. Sie sollten bereit machen für die Aufgaben des täglichen Lebens und betrafen nicht nur die Entwicklung der Persönlichkeit, sondern auch soziale Bezüge in Hinblick auf bessere, gesellschaftliche Verhältnisse im Miteinander. In fruchtbarer Partnerschaft mit dem Musiker und Begabtenforscher **Heinrich Jacoby** (1889-1964), der sich von Dalcroze abgewandt hatte, arbeitete sie am „lauschenden Verhalten“ und der Beziehung zwischen Bewegung, Angst und empfundener Unfähigkeit. Derlei Hemmungen behindern, wie Jacoby herausfand, dass sich Begabung entfalten kann. Aus ihren Experimenten entstand keine Technik oder Methode. Sie öffneten ein Forschungsfeld. Dennoch ist ihr Einfluss groß. Jacoby traf in den 1950er Jahren in der Schweiz, die dem Juden Asyl gewährt hatte, auf den geistesverwandten Feldenkrais. Beide tauschten sich in intensiven Versuchsanordnungen miteinander aus. Zeugnisse davon sind in den Büchern von Feldenkrais, aber auch im Nachlass Jacobys gefunden worden.

Etliche Gindler-SchülerInnen mussten in der Nazizeit emigrieren. In Israel findet sich ihr geistiges Erbe in der Pädagogik und im Tanz wieder, etwa in den „Movementstudies“ von Amos Hetz, der von Lotte Kristeller lernte. Auch die Gestalttherapie und die konzentrierte Bewegungstherapie der Miriam Goldberg verweisen auf Gindler. Die Gindler-Schülerin und Tänzerin Gertrud Falke Heller war mit der Company von Kurt Jooss nach England emigriert und versuchte die Einfachheit des Sich-selbst-Spürens in die tänzerische Arbeit hineinzuflechten. Zwei Emigrantinnen machten in den USA Karriere, Charlotte Selver und

Carola Speads. Auch Berta Bobath, die mit ihrem Mann in England die Bobath Therapie entwickelte, war Schülerin Elsa Gindler.

HeinrichJacoby/Elsa Gindler-Stiftung

<https://www.jgstiftung.de>

**Charlotte Selver** (1901-2003) entwickelte, von der Ausdrucksgymnastik Bodes kommend und beeinflusst von Elsa Gindler und der Zen-Praxis in den USA ihre Praktik „Sensory Awareness“, Erleben durch die Sinne. Zu ihren Studenten zählten die Psychoanalytiker Erich Fromm und Fritz Perls, Pioniere der Psychoanalyse und der Gestalttherapie, aktiv in der „Human Potential Movement“ dieser Zeit. Selver unterrichtete ihre integrative somatische Arbeit an der New School for Social Research. In den fünfziger und sechziger Jahren gab sie zusammen mit Alan Watts (Autor von „The Way of Zen“, „The Spirit of Zen“) Kurse in New York und San Francisco. Sie gehörte zu den ersten Dozenten für nonverbale Selbsterfahrung des neuen Esalen Instituts. Ihre koan-ähnlich rätselhaften Fragen übers absichtslose Geschehen-lassen – Nicht-denken, Nicht-reflektieren, Nicht-analysieren – passten wie angegossen zu den Gindler-Versuchen, etwa mit den Augen nicht nach Dingen zu greifen, sondern Sehen als inneren Vorgang zu begreifen; oder das Gehen, Liegen und Stehen mit ganzem Wesen zu tun, bewusst, aufmerksam für die Wunder des Augenblicks; den Organismus als Einheit zu begreifen und nicht als Summe von Einzelteilen, die nichts vom Ganzen wissen. 1979 gab es in New York eine Jahrhunderttagung „Explorers of Humankind“, an der neben Charlotte Selver auch Moshé Feldenkrais, Ida Rolf, Margret Mead, Carl Pribram, Carl Rogers, Alexander Lowen teilnahmen, ein Who-is-Who all jener, die der Natur des Menschen und seinem Potential auf der Spur waren.

The Sensory Awareness Foundation

<https://sensoryawareness.org>

**Mabel Todd** (1874-1956), ursprünglich Stimmlehrerin, brachte in den USA eine Frühform des mentalen Trainings ans Licht. Ihre Technik half ihr nach einem schweren Unfall wieder gehen zu lernen. Wie schon F.M. Alexander beobachtete sie, dass Bewegungsvorstellungen und die Konzentration auf anatomische Beziehungen im Körper unwillkürliche Spannungsänderungen der Skelettmuskulatur auslösen. Als „psycho-physische“ Trainingstechnik eingeführt, benannte später die Todd-Schülerin Lulu Sweigard das kreative Lernsystem in Ideokinese um und eröffnete sie der Tanzwelt. Schwerpunkt der

Technik ist die Imagination von neun Kraftlinien durch das Skelett, vom Gewicht der Knochen und dem Schub, der gegen die Schwerkraft wirkt. Damit werden jene Muskeln entlastet, die oft unwillkürlich verkürzend wirken. Jede Stunde vermittelt Basiskenntnisse der Anatomie und Körpermechanik, abgelöst durch Phasen der Selbsterforschung und Berührung im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und in freier Improvisation. Barbara Clark und Irene Dowd fügten den anatomischen Kraftlinien und Bildern aus der Natur und Architektur eigene Imaginationsideen hinzu und brachten die neuromuskuläre Selbsterziehung an die New York University und an die Juilliard School of Music and Dance. André Bernard (gestorben 2003) gehörte dort zu den letzten begnadeten Originalmeistern der angewandten Ideokinese und brachte die wirksame Technik auch nach Deutschland. Seine Workshops dort sind in „Ideokinese–eine Einführung“ dokumentiert (Autoren Ursula Stricker und Wolfgang Steinmüller, 2003). Todds Buch „The Thinking Body“ (1937) – erst kürzlich ins Deutsche übersetzt, Titel: „Der Körper denkt mit“ – wurde zum Standardwerk für alle, die sich mit der Verbindung Körper-Geist beschäftigen. Es umfasst nicht nur ihre eigenen Theorien von Bewegungs(er)ziehung - Tun ohne zu tun –, sondern bündelt noch heute hoch aktuelle Einsichten aus der Biodynamik, Anatomie, Kinesiologie und Physiologie. Bilder, so fand Todd heraus, sind die Botschafter zwischen den planenden und den ausführenden Aspekten des Nervensystems. Visualisiertes ist zugleich Gespürtes, Empfundenes. Mit dieser Erkenntnis sprengte die Todd-Schülerin Joan Skinner mit ihrem auf bewegten Bildern aus der Natur basierenden Skinner-Releasing körperliche Grenzen und verhalf dazu, Bewegungsqualitäten zu verfeinern. Transparenz, Offenheit, Leichtigkeit und völlige Mühelosigkeit im Tanz werden so erreicht. Eric Franklin schlägt in seinen Publikationen eine Fülle eindrucksvoller, wirksamer Images in Wort und Bild vor.

Angewandte Ideokinese Soma-Institut Freiburg  
<https://www.soma-institut.de>

Thinking Body Institut  
<http://www.ideokinesis.com>

**Ida Rolf** (1896-1979), amerikanische Biochemikerin, widmete ihr Leben der Erforschung des Zugs der Schwerkraft auf die Struktur und damit auf die Haltung des Menschen. Eine eigene Rückgratverkrümmung und ähnliche Krankheiten ihres Sohnes wurden zum Motiv ihrer Reisen durch die Heilmethoden dieser Zeit: Osteopathie, Radiästhesie, Yoga und andere spirituellen Praktiken. Dass sich das Kräftefeld vom Feind zum Freund verwandeln ließe, wenn sich die großen Segmente des Körpers – Kopf, Brustkorb, Becken, Beine – im

Lot und damit die Seele im Gleichgewicht befänden, wenn die Gewichte nicht herabgezogen, sondern von der Erde gestützt und aufgerichtet würden, mit dieser Fragestellung begann sie mit ihren Händen an Körpern wie eine Bildhauerin an einer Skulptur zu arbeiten. Sie richtete ihr Gespür dabei auf die Formbarkeit des Bindegewebes, speziell auf die Faszien, die zähen Häute, die die Muskelketten umgeben und verbinden. Sie schob die verklebten, verkürzten oder überdehnten Gewebe in die „richtige“ Position, nutzte dabei auch starken Druck, begleitet von bewussten Gegenbewegungen des Klienten. Knochen und Gelenken erlaubte sie so ein freieres Spiel. Ida Rolf erfand damit das „Rolfing“, eine Methode der Strukturellen Integration (im Gegensatz zur Funktionalen Integration etwa der Feldenkrais-Methode), die sie selbst nicht als „healing“, sondern als „education“ verstanden wissen wollte. Eine Praktik, die häufig starke emotionale Reaktionen hervorruft und den Behandelten in einen Gemütszustand der tiefen Entspannung und Transformation begleiten kann. Den Aspekt aktiver Bewegung als wesentlichen Baustein zur sinnvollen Veränderung von Bewegungs- und Haltungsmustern haben Ida Rolfs Nachkommen ebenso verfeinert, wie die wechselnde Intensität bei der Berührung.

European Rolfing Association

<https://rolfing.org>

**Irmgard Bartenieff** (1900-1981), Tänzerin, Tanztherapeutin und Physiotherapeutin, war in den zwanziger Jahren Schülerin von Rudolf von Laban. Als sie 1936 aus Deutschland nach New York emigrierte, nutzte sie die Erkenntnisse seiner Bewegungsanalyse, körperliche, räumliche, dynamische und formverändernde Aspekte im Bewegungsablauf zu benennen und in einer Notation festzuhalten, um ihre eigene korrektive Körperarbeit zu entwickeln. Ihre „Bartenieff Fundamentals“ basieren auf neurophysiologischen und anatomischen Kenntnisse und wurden zur strukturellen Basis für die Laban Movement Studies. Inspiriert sind die elementaren Bewegungen von der Entwicklungsmotorik des Kleinkindes, also von Aktionen um die vertikale, horizontale und sagittale Körper-Achse, dem Heben des Kopfes, der Hand-Augen-Koordination, der Fähigkeit, im Rollen, Kriechen und Krabbeln die Beziehung zwischen der rechten und der linken, der oberen und der unteren Körperhälfte zu erfahren. Die dynamischen und emotionalen Ausrichtungen von Haltung, das Gewichtstransfer, Ebenenwechseln vom Liegen zum Sitzen, Knien, Stehen, Gehen geben Aufschluss über den Bewegungsfluss, die Qualität der Handlung. Das feine Stimmen des Instruments Körper hat eine klare Form, fern jeglichen mechanischen Übens. Ein wichtiger Aspekt ist der Ansatz der Bewegung. Wo im Körper



oder im Denken beginnt eine Bewegung? Tänzer können mit den *Fundamentals* und mit Labans Theorien ihre Beobachtung schärfen und den Umfang und die Qualität von Bewegung verbessern oder ihre kreatives Potential erweitern. Tanztherapeuten benutzen Bartenieffs Material als Orientierungsfaden. William Forsythe, der innovative Choreograf, bezog seinen Ideenreichtum zuweilen aus Labans Eukinetik und improvisiert nach seinen Prinzipien.

Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies

<https://labaninstitute.org>

EUROLAB

<https://www.eurolab-programs.com>

**Moshé Feldenkrais** (1904-1984), israelischer Kernphysiker, Ingenieur, Physiologe und Judolehrer, war durch eine Knieverletzung sensibilisiert, systematisch mit Lernprozessen zu experimentieren. Die Dynamik der Haltung, die Beziehung zur Schwerkraft und die Umkehrbarkeit von Bewegung als wichtigsten Faktor der Ökonomie erklärte er zwar theoretisch, er untermauerte seine Entdeckungen praktisch mit Prinzipien aus der Mechanik, Kybernetik, Thermodynamik und Hirnforschung. In seinen methodisch brillant aufgebauten Gruppenstunden „Bewusstheit durch Bewegung“, durch feinste, präzise Berührung und Bewegung in der Einzelarbeit „Funktionale Integration“ suchte er nach einer Form des Lernens, die Erfahrung zum Faktor des Fortschritts macht. Er zählte, wie Jacoby, zu den Lehrern, die nicht lehren wollten, sondern die Schüler in einen Zustand brachten, sich ihr Wissen selbständig anzueignen. Das Lernen selbst zu lernen hielt er für den Schlüssel dieser Kunst. Doch wo Gindler und Jacoby im freien Ausprobieren den individuellen Entfaltungsprozess anregten, suchte Feldenkrais nach einer universellen Vermittlungsform: dem planmäßigen Ausschöpfen sämtlicher Bewegungsmöglichkeiten des Menschen in ungewohnten Positionen und mit spielerischer Mühelosigkeit. Die Neuheit der Situation beim Lernen war für Feldenkrais einer der wichtigsten Aspekte seiner verblüffenden Verbesserungen in der Bewegungsorganisation. Feldenkrais strebte die Klärung des Selbstbildes an, wissend, dass jeder nach dem Bild handelt, das er von sich hat, dass Bewegungsmuster zugleich Verhaltensmuster sind, die durch Ängste und repressive Erziehung geprägt werden. Als Judokämpfer mit schwarzem Gurt brachte er die Prinzipien des asiatischen Denkens hinein in seine Methode. Wichtiges Forschungsfeld: die frühkindlichen Lernstrategien im Spiegel der Evolution. Feldenkrais nutzt dabei sein Wissen über die höheren Zentren an der Gehirnrinde, die durch differenziertes

Bewegungslernen, Sinnesempfindung und Denken aktiviert werden. Feldenkrais betonte, „nicht an flexiblen Körpern, sondern an flexiblen Gehirnen“ interessiert zu sein und konfrontierte Lernende mit einer unendlichen Variationsbreite funktionaler Themen. Seine Prominenz verdankte Feldenkrais nicht zuletzt seinem wissenschaftlichen Background und prominenten Schülern aus Politik, Musik, Schauspiel und Tanz. Inspiriert haben ihn die Ideen F.M. Alexanders ebenso wie der Austausch mit Gerda Alexander, Jacoby, Selver, Rolf, Milton Erickson und mit dem japanischen Heiler Haruchika Noguchi, bei dem auch Bonnie Bainbridge Cohen lernte. Minderwertigkeitsgefühle der überwiegend intuitiv arbeitenden Nichtwissenschaftlerin sprechen aus den Worten, die Gerda Alexander einer Schülerin zurief, als sie bei Feldenkrais weiter lernen wollte: „Gehen Sie zu dem alten Moshé und lernen sie bei ihm so viel wie möglich. Wenn ich seinen Kopf hätte, wäre aus uns mehr geworden.“ Auch er, so eine Anekdote, zweifelte an sich. Im amerikanischen Amherst, dem Ort seines letzten Ausbildungstrainings, das er nicht mehr selbst beendete, sah man ihn mit Mable Todds Buch „The Thinking Body“ unter dem Arm herumlaufen. Wie sehr ihn das Gelesene aufgeregt haben mag, beweist sein (nicht wörtlich belegtes) Resumee: Wenn ich gewusst hätte, dass dieses Wissen bereits existiert, hätte ich meine Methode nicht erfunden.

Feldenkrais Verband Deutschland

<https://www.feldenkrais.de>

**Gerda Alexander** (1908-1994) arbeitete in Deutschland, Dänemark und Schweden an der Entwicklung der Eutonie, einer somatischen Technik, die den Fokus auf einen ausgeglichenen Grundtonus der Muskulatur lenkt, der jeweiligen Lebenssituation angemessen. Durch ihren Lehrer Otto Blensdorf entstammte sie der rhythmischen Bewegungstradition von Émile Jaques-Dalcroze. Ihre äußerst schwache Konstitution behinderte sie in dem tiefen Wunsch, als Tänzerin oder Schauspielerin Karriere zu machen. Dennoch hat sie in Malmö Choreographien für Glucks „Orpheus“, Brechts „Ja-Sager“ und Purcells „Dido und Aeneas“ erarbeitet. Ihr Engagement als Bewegungslehrerin und Regieassistentin an Jessners Berliner Staatstheater kam durch Hitlers Machtergreifung nicht zustande. Jessner war Jude und musste emigrieren. Alexander: „Eine Pädagogik, die an die Verantwortung des Individuums appelliert, hat keinen Platz in einem Land, in dem ein Führer alle Verantwortung allein übernimmt“. Sie ging nach Dänemark und dort auf den inneren Weg. Seit 1940 bildete sie aus, entfernte sich vom vorgegebenen rhythmischen Puls und begleitender Musik, um die Schüler ihr eigens Zeitmaß finden zu lassen, ohne ein

Schema. Sie entdeckte, dass pures Hineindenken- und -spüren in die Haut, die Knochen und Organe tiefgreifende Wirkung auf die Spannungsbalance der Muskulatur und die Stimmung der Seele hat. Hebel- und Mikrobewegungen, der Transport von Gewicht, das „Repousser“ gegen die Schwerkraft, Kontaktübungen mit Bällen und Kastanien, das Zeichnen mit Körperteilen, in den Raum verlängert, das Modellerieren der eigenen Gestalt verhelfen dazu, blinde Stellen im Organismus aufzuspüren. Improvisation spielt in der Eutonie eine tragende Rolle, die Tiefe der Erfahrung von Bewegung, Berührung, Rhythmus, Klang, Lauschen. 1959 organisierte Gerda Alexander in Kopenhagen den „Internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewegung“, an dem sich verschiedenste Methodengründer und -gründerinnen körperorientierter Verfahren austauschten. Moshé Feldenkrais hielt den Einführungsvortrag unter dem Titel „Body and Mind“. Gerda Alexander: „Wenn wir alle, die wir vom selben Feuer ergriffen sind, dieselben Grundgedanken haben und dieselben Beobachtungen machen, mehr zusammenarbeiten, muss hieraus etwas mehr entstehen können zum Wohle der Menschheit.“ Ihr Wunsch nach Kooperation hat sich in den folgenden Jahrzehnten nicht erfüllt. Einen fruchtbaren Austausch statt Konkurrenz zwischen den tragenden Methoden gab es in Deutschland erst wieder durch die Kooperation verschiedenster Lehrer bei der Entstehung des Buches „Gesundheit, Lernen, Kreativität – Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse“ (Verlag Hans Huber). Auch der Verein Tanzmedizin Deutschland (TameD), der sich um die Gesundheit tanzender Menschen sorgt, wirkt wie ein Katalysator. Ärzte, Therapeuten und Lehrer\*innen der Eutonie, Ideokinese, Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik suchen gemeinsam nach Wegen, die Verhältnisse für Tänzer\*innen im Lernen und Tanzen zu verbessern. Um Verletzungen vorzubeugen und das volle Potential auszuschöpfen, braucht es vorallem „Wahrnehmungsfähigkeit“. So nennt die Eutonie diese lauschende Qualität. Ihr pädagogischer Ansatz stimuliert dazu, „das Zugedeckte zu entdecken, das Verwickelte zu entwickeln, das Wahre wahr-zu-nehmen und das Erkannte zu bekennen...Die Neutralität des Lehrers und sein Respekt vor den Schülern ist Voraussetzung für die pädagogische Haltung.“ (So die Eutonie-Pädagogin Karin Schaefer, einst Nachfolgerin von Gerda Alexander in der Eutonie-Schule).

<https://www.eutonie.de>

**Rosalia Chladek**(1905-1995), von Dalcroze in Hellerau ausgebildet, ist sie eine der

wenigen Tänzerinnen in Europa, die ein eigenes Bewegungssystem entwickelt haben. An der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien hat sie es lange selbst weiter gegeben. Heute wird es in einem Ergänzungsstudium angeboten. Chladek war Ausdruckstänzerin mit brillanter Technik. Ihre Lehrmethode basiert auf natürlichen Gesetzmäßigkeiten im Kräftefeld zwischen Gravitation und eigener Energie, labilem, aktivem und passivem Bewegungsentfalten im Raum. In der Spannungsskala zwischen totaler Passivität und höchster Aktivität wird die neutrale Mitte aufgespürt, die Aufrichtung. Wie F.M. Alexander, Feldenkrais und Gerda Alexander interessierte sie sich für den „folgerichtigen Verlauf einer Bewegung“, die Wegstrecke, den ökonomischen Fluss, und das Prinzip des zentralen Ansatzes, im Unterschied zur peripheren Kraftgestaltung von Bewegung. Wie Feldenkrais, G. Alexander und Elsa Gindler schaffte sie als Erste und Einzige in der Tanzpädagogik das Prinzip Vormachen/Nachmachen ab. Verbale Anweisungen weisen den Weg. Spielerisches Ausprobieren und Erforschen nimmt einen großen Raum ein. Jeder gibt, was er verstanden hat, so gut er eben kann. Anatomische und physikalischen Faktoren verhelfen zu selbständiger Suche nach Gesetzmäßigkeiten, die von vorgeprägten Normen in Ästhetik und Leistung frei machen. Die Chladek-Technik gilt deshalb als „neutrale“ Bewegungsgrundlage, ohne stilprägende Formung.

<https://www.tanz-chladek.com>

**Bonnie Bainbridge Cohen** (geboren 1941), ursprünglich Tänzerin und Beschäftigungstherapeutin, ist die Jüngste der hier genannten Methodengründerinnen. Sie ist im Zirkus aufgewachsen und hat früh gelernt, dass auch Unmögliches möglich ist. Ihr System Body-Mind Centering (BMC) das sie in den 1970er Jahren in den USA entwickelte und noch immer weiter entwickelt, spiegelt das in erstaunlicher Komplexität wider. Durch Anatomiestudium, Berührung, Bewegung, Stimme und Imagination bündelt sich Erfahrungswissen mit konkretem medizinischem und neurophysiologischem Knowhow. Cohen vermutet, dass jede Körperzelle als Teil eines riesigen Hologramms ihren eignen „Mind“ hat und knüpft dabei an Mabel Todd an, die in der Balance der Körperteile zueinander eine Spiegelung kosmischer Gesetzmäßigkeiten sah. Mit ihren differenzierten Erkundungen einzelner Körpersysteme bis in die Mitochondrien der kleinsten Zelle hinein schärft sie das Bewusstsein für Bewegungsqualitäten. Sie nennt ihre Forschungen eine „permanente Erfahrungsreise ins lebendige und dauernd wechselnde Territorium des Körpers“: wenn sie das Skelett in Verbindung bringt mit Klarheit, Mühelosigkeit, Richtung und Form; dem Muskelsystem Vitalität, Kraft und den Dialog von Widerstand und Lösung zuschreibt; die Organe mit Gefühlen und dem Gespür von Volumen zusammenbringt; dem

endokrinen System den Ausgleich von Chaos und Balance zuweist. Das Nervensystem steht für Wachheit, Präzision, Koordination und die Grundlagen der Sinneswahrnehmung, das Säftesystem mit Blut, Lymphe, Gehirn-, Zell- und Gelenkflüssigkeit unterstützt die Fähigkeit zu Transformation und vermittelt den Fluss zwischen Ruhe und Aktivität.

Beeinflusst wurde Bainbridge-Cohen von Irmgard Bartenieff, André Bernard, Charlotte Selver, dem Aikido, der Bobath-Entwicklungstherapie (Hertha Bobath war Schülerin von Elsa Gindler, bevor sie nach England ging), nicht zuletzt aber von ihrem Tanzlehrer Eric Hawkins und eigenen, schweren Erkrankungen. Sie brachte die Entwicklungsbewegungen des Kleinkindes in eine fortlaufende Yogaform, für jeden erlernbar zum „Nacharbeiten“. Wie Feldenkrais betrachtet sie diese Bewegungsmuster parallel zu evolutionären Prozessen in der Tierwelt. Sie geht zurück bis zu vorgeburtlichen Bewegungsmustern (Zellatmung, Nabelausstrahlung, Munddominanz, der Grundpuls von Flexion und Extension). In keiner anderen Methode wird so minutiös auf das „Alphabet der Bewegung“, auf die frühkindlichen Reflexe eingegangen, die auch beim Erwachsenen gut integriert, als Kraftpotential für schnelles Handeln angesehen werden können. Bonnie Bainbridge zieht heute eine ganze Generation von denkenden Tänzern magisch an. Speziell sind es die Entwickler der Contact Improvisation und damit die freien Bewegungsforscher, aber auch Pädagogen, die das Wissen in ihr praktisches, traditionelles Training einbinden.

<https://www.bodymindcentering.com>

BMC Deutschland

<http://www.bmc-ft.de/angebot/ausbildung>