

Die Natur menschlicher Bewegung

Irene Sieben stellt das neue Standardwerk zur Feldenkrais-Methode von Ruthy Alon vor



Gibt es eine Ökologie der Bewegung, eine harmonische Gesetzmäßigkeit, die der Natur abgelauscht und vom Netzwerk der Gewebe übertragen wird? Schlummert im Gedächtnis unserer Zellen eine Intelligenz, die uns an den Urrhythmus der Winde und Wellen erinnern möchte, in den wir als evolutionäre Wesen im steten Pulsieren von Sammlung (Kontraktion) und Ausbreitung (Extension) eingebunden sind? Die israelische Feldenkrais-Trainerin Ruthy Alon ist überzeugt von einem «biologischen Optimismus», der dem «Recht auf eigenen Rhythmus» zwangsläufig folgt. Als Autorin wurde sie jetzt auch in Deutschland bekannt durch ihre außergewöhnliche Betrachtung über das Phänomen organischen Lernens und damit von Bewegung, ... Berührung und Veränderung.

«Bewegen im Einklang mit der Natur», das ist nicht nur ihr Leitsatz im Alltag als Ausbilderin in Italien, England, Australien und als umherreisende Expertin für den kreativen Umgang mit Rückenproblemen, so lautet auch der Untertitel ihres Buches, das in der englischen Übersetzung der hebräischen Ur-Version «Mindful Spontaneity» heißt. Die deutsche Fassung des Junfermann-Verlags titelt pragmatisch «Leben ohne Rückenschmerzen» und rückt die Bände damit eher in die physiotherapeutische Ratgeberecke. Der Verleger habe damit den «Geist gelötet», entsetzt sich die Autorin. In der Tat: Niemand darf hinter dieser Versprechung, die so simpel in der Feldenkrais-Methode ja nie gemacht wird, den philosophischen Kern vermuten, der die holistische Botschaft wie ein pulsierendes Herz aussendet.

Ruthy Alon gehörte zu den «Magic 13», die Ende der Sechziger Jahre als erste Gruppe in Israel von dem Physiker, Verhaltensphysiologen und Judofachmann Moshe Feldenkrais für eine Methode ausgebildet wurden, deren wichtigstes Element sie gelegentlich in einen Satz zu fassen versuchte: «Wir erinnern den Organismus an sein Talent, Harmonie zu erzeugen, die wir in unserer Kultur vergessen haben.» Als seine langjährige Assistentin gehört sie in den Kreis der prominenten Referenten des 1. Europäischen Feldenkrais-Kongresses, der vom 1. bis 5. Juni in Heidelberg den «pädagogischen Prozeß» im Forschen nach Bewußtheit durch Bewegung ins Zentrum stellte und neuere Forschungen der Kognitionsbiologie und der «Brain/Movement Science» beleuchtete.

«Das geniale an Moshe Feldenkrais' Arbeit», weiß sie aus erster Hand, «war, den Prozeß des pre-verbalen Lernens zu untersuchen und dessen Prinzipien für die Entwicklung verbesserten Handelns in jeder Altersstufe anzuwenden.» Es ist das kreative Forschen, das Ausschöpfen aller Alternativen, auch der Fehler, das Lernen durch Kontrast in der Sprache der Leichtigkeit («90 Prozent Nicht-Tun»), das Aussöhnen mit der Schwerkraft, die funktionale Verteilung der Arbeit, das Wissen um die instinktive Reaktion auf Bedrohung durch Reflexe, aber auch das Klima der Lust im tagtäglichen Tun und in der Sexualität – Prinzipien, über die sich Ruthy Alon neben ihrer praktischen Erprobung jahrzehntelang schriftlich Gedanken machte.

«Eine der Widersinnigkeiten, die mich verblüffen: daß die Methode sich sehr bedächtig, aber bestimmt gera-

de von Israel aus in die Welt hinein ausgebreitet hat. Als ich in Kalifornien und in Hawaii unterrichtete – unter sorglosesten Bedingungen – kam ich aus einem Land der nicht enden wollenden Konflikte, bitterer Sorge, Hoffnungslosigkeit, Gewalt. Und ich bringe diesen Menschen bei, mehr Vergnügen am Leben zu haben, sich in ihrem Körper und in ihrer Bewegung heimischer zu fühlen? Das ist doch paradox.»

Das Vertrauen auf die Weisheit des Körpers war ihr ständiger Begleiter wie die Erkenntnis, daß Moshe Feldenkrais die Größe hatte «uns alle an seinen Entdeckungen in einer Art und Weise teilnehmen zu lassen, daß jeder von uns inspiriert wurde (und wird), sie ganz von Neuem zu entdecken. Jeder bringt seine eigenen Bedürfnisse, Träume, Weltanschauungen mit hinein. Ich finde es wichtig, daß die Menschen erkennen, wie unmittelbar die Methode mit ihrem eigenen Leben zu tun hat, daß es keine Interpretation von Wissen gibt, keine Barrieren, kein 'richtig' und 'falsch' und doch die Paradoxie eines Bewegungsstils, den man 'ideal' nennen könnte. Wie sagte er doch gleich? Lernen ist die erstaunlichste Unterhaltung für dein Nervensystem. Zum Lernen brauchst du ein unterstützendes Klima. Du darfst nicht beschäftigt sein mit deiner Sicherheit, deinem sozialen Status, nur dann kannst du es riskieren. Du gehst nicht zur Bibliothek oder zu einem Lehrer, der es besser weiß als du, sondern du hörst auf deine innere Autorität, wie die Kinder. Das ist die Kraft natürlicher Lernprozesse. Durch Erfahrung schärfst du auf einer tiefen Ebene die Fähigkeit zu bewerten, zu entscheiden, zu unterscheiden. Das schafft eine Berührung zur Menschlichkeit. Es öffnet die Augen für eine andere Dimension von Leben.»

Das Neu-Erfinden von etwas tief Bekanntem scheint in Ruthy Alons farben- und bilderreichem Unterrichtsstil, aber auch in ihrem Buch eines der wichtigsten Elemente zu sein, neben ihrem nicht von allen Kollegen akzeptierten Hang zur «Harmonie». Ihr ausgedehntes Forschungsfeld – in Workshops «Free your Back» für jedermann nachvollziehbar und überaus beliebt auch bei Tänzern und Artisten – entstand durch einen Unfall, eine tiefgreifende eigene Erfahrung, wie sie auch für Moshe Feldenkrais' Erkundungen essentiell war. Ein Sprung aus großer Höhe, ein Verdrehen der Wirbel, warf sie auf eine Ebene, die sie zuvor nie wirklich berührt hatte. «Es gab Zeiten, in denen Schüler über Rückenschmerzen geklagt hatten, und ich wußte nicht, wovon sie sprachen. Nun, in heftigsten Schmerzen, hatte ich die Chance, über die Rolle der Wirbelsäule, der Haltung, der mentalen und emotionalen Verknüpfungen in das, was wir Rücken nennen, nachzudenken und eine Menge auszuprobieren. Ich begann zu schreiben, und meine Feder wußte von anderen Gedanken als ich selbst. In diesem Prozeß entdeckte ich unendlich viel Neues.»

Eine der wichtigsten Entdeckungen dabei war ein Rätsel: «Daß Rückenschmerzen nicht auf einen bestimmten Typ beschränkt sind, sondern daß sie Büroangestellte ebenso befallen wie Portiers, Gelehrte wie Analphabeten und Arbeiter, die Stadt- und die Landbevölkerung, Dicke und Dünne, Junge und Alte, Menschen, die sich bei der Arbeit bücken müssen und die

sich niemals bücken würden, Menschen, die aktiv sind und solche, die sich kaum bewegen. Wenn ein biegsamer Rücken die Antwort wäre, würden Tänzer, Athleten und Akrobaten niemals von Rückenschmerzen heimgesucht werden. Wenn das Ziel ein starker Rücken wäre, müßten muskulöse Menschen, die schwere körperliche Arbeit tun, immun gegen Rückenschmerzen sein. Wenn das Heben von schweren Gewichten der Ursprung für die Schmerzen wäre, dann müßte im Grund jeder, der eine Last trägt, vom Wasserträger bis zum Gewichtheber, unweigerlich Schaden nehmen. Wenn der aufrechte Gang die Wurzel des Übel wäre, dann hätten Generationen von Menschen seit Anbeginn der Evolution in ständigen Schmerzzuständen gelebt.»

Die Überlegungen – sehr anschaulich dargelegt in ihrem Buch – münden in den Versuch vieler eher metaphorischer Erklärungen des Problems. Der Zustand des Rückens habe vor allem Barometerfunktion und spiegele den Standpunkt des Menschen im Leben wider: «Die Aufrichtigkeit der Seele wie die des Knochengerüsts, die Hoffnung, den Reichtum und die Variationsmöglichkeiten des motorischen Vokabulars, den Einfallreichtum beim Einstellen auf immer neue Situationen die Koordination der Körperteile.» Sie fragt Betroffene: «Wieviel Energie verwenden Sie darauf, sich das Leben nach Ihrem Geschmack zu gestalten? Wieviel Wirkung und wieviel Befriedigung in Ihrem Tun wagen Sie zu erhoffen? ... Wenn Ihre Grundhaltung zum Leben auf chronischer Angst basiert und Sie glauben, daß das Leben gegen Sie ist, wird es schwer sein, Ihrem Körper etwas mehr Leichtigkeit und Optimismus zu gewähren.»

Doch die Intelligenz, sich anzupassen an alle notwendigen Veränderungen, ist lernbar oder zumindest wiederentdeckbar im Potential der Nervenzellen. Es ist die Fähigkeit, harte Kerne mit weichen Mikrobewegungen zum Schmelzen zu bringen, die Bereitschaft, sich anzulehnen und eine «Neuordnung der Proportionen» zu erlauben, ein Klima der Offenheit für Veränderungen entstehen zu lassen. Ruthy Alon schlägt vor: «Machen Sie's nicht gut, machen Sie's anders.» Und sie hält sich selbst daran. Was Feldenkrais in seinen Einzelstunden in «Funktionaler Integration» immer wieder benutzte – Rollen verschiedener Größe und Länge – setzte sie für ihren eigenen Gesundungsprozeß und künftig für ihre Gruppenstunden ein. Als «Familientherapie für die Gemeinschaft der Wirbel» benutzt sie eine aus einer Decke oder einem Handtuch geformte Rolle («Magic Roller»), Kissen und in ihren Kursen auch zur Kugel geformte Socken. Die schwingenden Bewegungen auf diesen Hürden erinnern den Organismus daran, wie Bewegung dem Rhythmus zyklischen Fließens angepaßt werden kann. Diese «Ur-Wellenvibration» ist ein überaus wirkungsvoller Prozeß bei der Neu-Erziehung (Re-Education) zur Umverteilung der Arbeit im Körper auf verschiedenen Stufen. «Heilung bedeutet die Rehabilitation der Urintelligenz für Bewegung, die jeder Situation von selbst eine effiziente und anmutige Lösung im Umgang mit der Realität gibt. Diese innere Weisheit, ohne die kein Organismus überleben könnte. In der Tat hat mich dieser Prozeß mit der Rolle dazu motiviert, dieses Buch zu schreiben.»

Das Forschen nach den Gründen erscheint neben den praktischen Lektionen: Die Bereitschaft zur Beweglichkeit in den Körperregionen, in denen sich die Wirbel leichter bewegen lassen, führt zu Verletzlichkeit und einseitiger Überbelastung. Die Lenden- und die Halswirbel sind die Opfer der trägen, versteiften Wirbel dazwischen. Die Rolle in verschiedensten Positionen – quer oder über die ganze Länge unter das Rückgrat gelagert – verschafft nun jedem einzelnen Wirbel die seltene Chance, Kontakt mit dem Untergrund aufzunehmen. Dem Nervensystem signalisiert das Sicherheit. Spannung kann redu-

ziert, die Kontrolle vorübergehend aufgegeben werden. Die «Weisheit der Welle» führt in einen natürlichen Fluß der Beugung, Streckung, Seitneigung und Rotation, in Kreise und Spiralen, die jede Bewegung begleiten.

Der «persönlichen Frequenz von Ebbe und Flut» entsprechend fordert die Schwerkraft neue Entscheidungen an die Ausrichtung des Skeletts heraus. Dabei lehrt die Rolle auch die Dosierung von Energie. Es gilt, die mobilisierende Kraft zu finden, die aus dem Boden geschöpft werden kann. «Sie erkennen, wenn ihre Füße auf festem Grund verankert sind, daß es genügt, sie nur leicht dem Boden entgegenzudrücken, von sich fort, damit die Erde mit Gegendruck reagieren kann, der Sie in einer sanften kontinuierlichen Welle und ohne Widerstand von den Zehenspitzen bis zum Kopf durchströmen wird. Es ist die gleiche Dynamik, die Sie auch in effizient organisiertem, organischen Gehen finden.»

Das war es, was für sie selbst am Erstaunlichsten war, als sie – angeregt durch die Bewegungsschrift-Forscherin Noah Eshkol – 1959 erstmals an einer von Moshes Gruppenstunden «Awareness through Movement» teilnahm. «Es war ein großer Raum, 50 Leute auf Matten und eine Stimme wie Gott aus dem Tonbandgerät. Ich wußte nicht, wer er war, hörte die Stimme und folgte dem Prozeß. Ich begab mich auf die Reise mit mir selbst. Ich wußte nicht, daß daraus ein Beruf werden würde, aber als ich nach Hause kam, wußte ich, daß ich ein anderer Mensch war. Ich hatte mehr Geduld. Ich hatte keine Ahnung, was ich da tat, aber der Ablauf machte so viel Sinn, er erzielt ungeahnte Erfolge, er bildet Kanäle im Gehirn fürs Lernen. Feldenkrais war damals schon berühmt, er war der 'Therapeut' des israelischen Premierministers David Ben Gurion. Der hatte damals seine beste Zeit. Ich bin sicher, daß Feldenkrais ihm dazu verhalf, sehr effizient und kraftvoll zu sein.»

«Die Feldenkrais-Arbeit ist eine westliche Form der Meditation. Ich bin überzeugt davon, daß die besten Dinge passieren, wenn wir die Bewegung beendet haben und ruhen. Unser Körper saugt die Informationen ein und integriert sie. Eine Ruhe, die kreativ ist. Stille ist die Zeit, wo sich die Veränderung ausbreitet. Du erziehst dein Wesen ohne Zwang, begleitet von dem Wissen: Alles, was ich erlebe, ist mein Kapital, niemand kann es mir geben, niemand kann es mir nehmen.»

Zuweilen reibt sie sich an einem Konflikt: «Die Welt fällt auseinander, sie brennt, alles bricht zusammen, überall schwelt Aggression, und wir verbringen unsere Zeit damit, die ökonomische Bewegung unserer Schulter zu betrachten oder spazieren auf der Innen- und Außenseite unseres Fußes. Haben wir die Erlaubnis dazu? Ich glaube, ja, ich weiß, es ist der einzige Weg. Bevor nicht jeder Einzelne empfindsamer wird und sein Recht auf Bequemlichkeit und Freude würdigt, solange der Körper die Sprache des Wohlbefindens nicht spricht, wie soll sich etwas ändern? Mach Frieden mit dir selbst und nähre die Anmut – mit anderen Worten, kultiviere die 'Nichtaggression' der eigenen Bewegung. Dazu brauchen wir Bewußtheit.» Wie sagte es noch die amerikanische Bewegungsforscherin Bonnie Bainbridge Cohen? «Die Sanftmütigen an die Front.» □

Ruthy Alon «Mindful Spontaneity – Moving in Tune with Nature: Lessons in the Feldenkrais Method» (Originaltitel) Interface, Australia

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Thomas Kirschner. Deutscher Titel: «Leben ohne Rückenschmerzen: Bewegen im Einklang mit der Natur. Feldenkrais-Lektionen I» (1993), 240 Seiten – «Besser leben ohne Rückenschmerzen. Feldenkrais-Lektionen II» (1995), 249 Seiten, Junfermann Verlag Paderborn, jeweils 39,80 DM.



Seite 54: Feldenkrais-Trainerin Ruthy Alon, Schweiz 1993 (Foto: Irene Sieben)

Seite 55: Ruthy Alon im Seminar «Free your Back», Schweiz 1993 (Foto: Irene Sieben)