

Bewegung – ein Weg zum Selbst **Eine Wiederentdeckung** Von Irene Sieben

Im sich verdichtenden Dickicht der Sekundärliteratur rund um die Feldenkrais-Methode nimmt das Wiedererscheinen (11.Auflage!) des leicht überarbeiteten Buches von Anna Triebel Thome in neuem Verlag und nun mit einer Übungs-CD eine Sonderstellung ein. Es ist ein Juwel. Nicht nur, weil es 1988 bei Gräfe und Unzer das erste in Deutschland war, das es neben den von Franz Wurm dichterisch oft recht gespreizt übersetzten Werken des Methoden-Gründers zu lesen gab, sondern weil es kein „Übungsbuch“ einfacher Handhabung ist. Es verführt nicht dazu, in Windeseile und Kurzform magische „Relaxercises“ mit sensationeller Wirkung abzurufen, sondern spürt der Tiefe und Vielschichtigkeit der Entdeckungen nach, die sich durch Veränderungen in der Verfeinerung des Gespürs für uns selbst, in der Differenzierung im Denken, Bewegen und Fühlen machen lassen. Sie leitet die Leser sehr behutsam hinein ins Universum der Achtsamkeit, das nur mit Geduld und „bewegter“ Ruhe zu betreten ist. Die Bewegungsangebote, die überwiegend mit dem elementaren Thema des Drehens (auch im Gehen) bekannt machen, sind klug eingeschleust in die Betrachtungen über die Kunst, Grenzen zu erkennen und zu überwinden, Anstrengung und Leichtigkeit zu unterscheiden, Vorstellung und Tun zu vergleichen, Richtungen zu klären, Überflüssiges wegzulassen. Sich selbst anzunehmen, Gewohntes zu erkennen und Neues zu entdecken, abwägen, spielen und frei experimentieren zu lernen, zwischen Tun und Nichttun zu unterscheiden, all das verdichtet sich zu der Frage: Entspreche ich einer Norm oder mir selbst? Kann ich mich als Ganzheit empfinden oder nur als Summe vieler Teile? Gebe ich den ordnenden Aspekten Raum? Kann ich das Gelernte in den Alltag bringen?

Die Gefahr ist uns Feldenkrais-Lehrern ja allen bewusst: Zu leicht und zu schnell geraten wir/mit unseren Schülern ins eifrige Üben und fallen damit in die Grube des pur körperlichen Machens oder in krankengymnastische Besserwisserei. Wir vergessen zu forschen, zu suchen, zu verstehen. Ich selbst habe die Gefahr des Lernens aus einem Buch am eigenen Leib erlebt. Als „Bewusstheit durch Bewegung“ erschien, begab ich mich, ohne je eine Feldenkrais-Stunde mit Anleitung erlebt zu haben, in die artistische Repetition der zwölf Lektionen. Ich verbog und verdrehte mich bis an die Schmerzgrenze, wie ich es als Tänzerin kannte und übersah/überlas, worum es hier gehen muss: um das *Wie* des Tuns und nicht um das *Was*. Komplexe 50- bis 60-Minuten-Lektionen auf zwei bis drei Schritte zurück zuschneiden, die dann gezeichnet oder in sehr rudimentären Worten beschrieben sind, reduzieren die universelle Methode auf ein Fitnessprogramm, bestenfalls „light“. Auch, und gerade das trägt zur Verbreitung und zur (verfälschenden) Einschätzung der Feldenkrais-Methode bei. Manche der sehr frühen Alexander-Yanai-Lessons, die aus einer Zeit zu stammen scheinen, bevor sich Feldenkrais mit der Gindler/Jacoby-Arbeit beschäftigt hat und er der Qualität des Tuns längst nicht so viel Wert beimaß, wie in seiner späteren Unterrichtsweise, verführen heute dazu, das schwierige Pensum virtuos Abzuturnen und den geistigen Aspekt, den des inneren Wachsens zu übersehen.

Anna Triebel Thome, Absolventin der letzten Ausbildung von Moshe Feldenkrais in Amherst, hat Pädagogik studiert und ist als Professorin für Bewegungsbildung an der Universität der Künste Berlin maßgeblich daran beteiligt, ihre Erfahrungen östlicher und westlicher Bewegungs- und Bewusstseinsbildung in den Studiengang für Schauspiel einzubringen. Sie ist – kurz gesagt – eine Koryphäe. Für sie war die Begegnung mit den Ideen und der Praxis von Feldenkrais ein wesentlicher Weg zum Selbst. Aber nicht der einzige. In der sprachlich sehr reich und farbig begleiteten Übungs-CD wird deutlich, dass sie sich unter anderem eingehend mit der Gindler/Jacoby-Arbeit beschäftigt hat und dem Thema Still-Werden und Schwerkraft ein hohes Maß an Aufmerksamkeit einräumt. Auch

hier: eine populäre Stunde, in der aus der Seitenlage der Arm und schrittweise alle Segmente des Körpers mit- und gegeneinander gedreht werden („...das Drehen des Kopfes...ein Geburtsrecht“). Aber *wie* sie diesen Weg begleitet, mit welchen Details sie das uns Bekannte (?) würzt (das „Ballspielen“ mit der Schulter ein umgekehrtes Schulterzucken). Um es noch klarer zu machen, dass es nicht um *Bewegung durch Bewusstheit*, sondern *Bewusstheit durch Bewegung* geht, sind zu den einzelnen Tracks der CD Hinweise abgedruckt, die in eine Unterrichtssituation gut hineinspielen, hier aber das Nach-Innen-Horchen durch zu viele Worte gestört hätten. Besonders jenen Kollegen, die Moshe Feldenkrais nur durch die Filter seiner Schüler erleben konnten und das nicht in deutscher Sprache, können diese vielschichtigen, klaren und inspirierenden Zustandsbeschreibungen hilfreich sein, eine eigene Sprache zu entwickeln, um in die Tiefe von etwas sehr Einfachem und Komplexem vorzudringen. Zu sich selbst.

Anna Triebel Thome: Feldenkrais. Bewegung – ein Weg zum Selbst. Einführung in die Feldenkrais-Methode mit Übungs-CD. Junfermann, Paderborn, 2002. 96 Seiten, Fotos. 18.- Euro/30.80 SFR