

Feldenkrais

Michael Meurer

Die Feldenkrais-Methode ®

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1912-1984). Sie ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Angestrebt wird, Menschen zu befähigen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Die Feldenkrais-Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über die Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Diese Fähigkeit trägt wesentlich dazu bei, dass die Person besser erkennt und versteht, wie sie sich selbst sieht und sich diesem Bild entsprechend im täglichen Leben organisiert; denn solange sie nicht wahrnimmt und also nicht weiß, wie sie sich zum Beispiel beim Gehen organisiert, kann sie daran auch nichts verändern. Indem Bewusstsein über das eigene Tun geschieht, entsteht neue Beweglichkeit (in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht) wie von selbst. Es findet ein Abbau selbstauferlegter Grenzen statt. Neue Denk- und Handlungsalternativen eröffnen sich und geben Gelegenheit zu mehr Eigenständigkeit und Verantwortung. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Feldenkrais-Methode reicht in verschiedenste Tätigkeitsbereiche der Gesellschaft hinein (Arbeit und Beruf, Bildung, Freizeit, Kunst, Sport, Gesundheit, Psychotherapie, Ergotherapie) und liegt damit quer zur Struktur bestehender Berufe. Feldenkrais-Lehrende sind weder mit Körperarbeit / -erziehung, Gymnastik, Verhaltenstraining, Psychotherapie oder medizinischer Behandlung befasst. „... es geht dabei um Lehren und Lernen, nicht um Krankheit und Heilung“ (FELDENKRAIS, 1994, S. 255).

Verbessern sich im Zuge der Feldenkrais-Stunden Beschwerden, verschwinden sie oder treten gar nicht erst auf (Prophylaxe), handelt es sich um eine erfreuliche Begleiterscheinung der Veränderung im Erleben des Klienten. FRANZ WURM (1996, S. 272) spricht hier von einer „logischen Nebenerscheinung“ des Lernprozesses.

Es gibt viele Theorien, Methoden und Techniken, über Bewegung zu lernen. In Umkehrung zu weitverbreiteten Vorstellungen ist Lernen für Moshé Feldenkrais jedoch einfach, effizient und vor allem nachhaltig, wenn es von innen nach außen erfolgt. Er knüpft deshalb an das innere Erleben der Person an. Denn dies ist der Maßstab für sein Handeln.: „Wir handeln dem Bilde nach, das wir uns vor uns machen“ (FELDENKRAIS, 1978, S. 19). „Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muß [sic] er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt“ (FELDENKRAIS, 1978, S. 31). Der Begriff des Selbstbildes umfasst die vier Dimensionen Sinnesempfinden, Fühlen, Denken und Bewegen. Der Zugang zu diesem Selbstbild erschließt sich über die absichtsvoll handelnde Person – deren Innensicht. Korrektur von außen, bloße Nachahmung oder rein mechanische Einwirkung auf Teilbereiche des Körpers erübrigen sich deshalb. Moshé Feldenkrais trägt sowohl in seiner Begrifflichkeit wie in seiner Praxis konsequent der Einheit von Körper, Geist und Seele Rechnung.

Feldenkrais-Lehrende verstehen ihre Arbeit als Anleitung zu „organischem Lernen“. Diese Art des Lernens orientiert sich am sinnes- und experimentierfrohen Lernen und Verstehen von Kleinkindern. Sie steht Menschen jedoch lebenslang zur Verfügung. Inspiriert wird dieses Lernen durch Neugier, Lust, Erstaunen, Freude an Überraschungen und dem Bedürfnis sich mitzuteilen. Entsprechend dieser „kindlichen Logik“ wird absichtslos mit scheinbar zufälligen Bewegungen experimentiert. Neue Sinnesempfindungen tauchen auf, Unterschiede werden erkannt und bilden im Nervensystem neue sensomotorische Gestalten (REESE, 1991, S. 7) oder lassen längst nicht mehr genutzte „Bahnen“ wieder auftauchen. Die Reorganisation von Verhalten erfolgt hier auf dem gleichen Weg, auf dem sie entstanden ist: dem der vielfältigen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrung (Sensomotorik).

Feldenkrais' Vorstellungen vom Menschen: Der persönliche und wissenschaftliche Hintergrund von Moshé Feldenkrais gibt Aufschlüsse über sein Menschenbild: Feldenkrais hält „Lernen für das dem Menschen wichtigste“ (FELDENKRAIS, 1987, S. 176). Die Fähigkeit zu lernen ist in uns angelegt. Als Menschen handeln wir nicht reflektorisch, sondern absichtsvoll über Versuch und Irrtum, bis wir eine unseren Intentionen befriedigende Lösung gefunden haben meinen. Vor allem aber: Wir wissen jeweils (oder könnten wissen), was wir tun. Bewusstsein gibt uns die Freiheit (und die Verantwortung, eine Wahl zu treffen, z. B. an einer Gewohnheit festzuhalten oder sie zu ändern. Feldenkrais vertraute auf diese Fähigkeiten zur Selbstleitung. Er bestätigte mit seiner Arbeit sein Menschenbild: Der Mensch ist Zeit seines Lebens strukturell auf Lernen eingerichtet, motiviert und begierig, neue Erfahrungen machen zu können (vgl. dazu auch AFFOLTER, 1987).

Bei der Feldenkrais-Methode® werden zwei Verfahren angewandt:

1. Funktionale Integration

Funktionale Integration ist die Bezeichnung für die Einzelstunden in der Feldenkrais-Methode. Diese finden weitgehend nonverbal auf einer für die Feldenkrais-Arbeit speziell angefertigten Liege statt. Der Unterricht kann jedoch auch im Sitzen, im Stehen oder Gehen stattfinden. Funktionale Integration ist eine über die Hände geführte Form von Kommunikation: Mittels feiner Berührungen und Bewegungen wird es dem/der Klient/in möglich wahrzunehmen, wie er/sie sich gewohnheitsmäßig bewegt und wie sich diese Bewegungsorganisation in seinem/ihrem Selbstbild widerspiegelt (Bewusstsein). Damit ist die Möglichkeit gegeben, an diesen „eingefleischten Verhaltensweisen“ eine neue sensomotorische Gestalt herauszubilden. Diese kann dann als Basis für eine veränderte Bewegungsorganisation im täglichen Leben dienen.

2. Bewusstsein durch Bewegung

Bewusstsein durch Bewegung wird zumeist als Gruppenstunde angeboten. Der Unterricht findet am Boden auf Matten liegend, kniend, sitzend oder stehend statt. Die Anleitung erfolgt verbal. Allerdings geht es nicht darum, bestimmte Bewegungen als solche zu erlernen – z. B. die richtige Weise, von der Bauchlage ins Sitzen zu kommen. Die Bewegungen, mit denen in der Unterrichtsstunde experimentiert wird, dienen vielmehr dazu, an einem bestimmten Beispiel (etwa der Funktion des sich Aufsetzens) zu lernen, wie eine beliebige Absicht einfacher,

zweckmäßiger, leichter, ästhetischer und befriedigender in Handeln überführt werden kann. Über die Erkundung von Bewegung wird exemplarisch gelernt: wie weiß ich, was ich tue und wie ich es tue? Ist das, was ich tue, auch das, was ich zu tun meine oder zu tun mir vorgenommen habe? Wie könnte ich es anders, vielleicht leichter und angenehmer tun?

Feldenkrais-Methode: Mögliche Ergebnisse

Verbesserung, Zunahme, Erweiterung, Erleichterung von
 Selbstvertrauen, (Selbst-) Akzeptanz, Anerkennung Anderer, Autonomie und Verantwortung,
 Lernvermögen auf allen Gebieten (Lernen zu lernen),
 der Fähigkeit der Selbstlenkung / Selbsterziehung (Sich selbst helfen können),
 Handlungskompetenz / Öffnung bisher nicht zugänglicher Wahrnehmungs- und Handlungsdimensionen,
 Beziehungsfähigkeit (Erkennen und Herstellen von Zusammenhängen),
 Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität,
 Flexibilität (Beweglichkeit in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht),
 Orientierung in Raum und Zeit,
 Eigenwahrnehmung (Propriozeption),
 kinästhetischem Empfinden,
 Bewusstsein und Erkenntnisvermögen der eigenen Bewegungsorganisation (Erweiterung des Selbstbildes und Körperschemas),
 Bewegungsökonomie (Zusammenspiel der Körperteile, Koordination, Einsatz von Kraft der Handlungsabsicht entsprechend, Umgang mit Schwerkraft etc.),
 Bewegungsqualität (Klarheit und Eindeutigkeit über Bewegungsabläufe, Eleganz, Harmonie, Anmut von Bewegungen),
 Atmung (freier, anpassungsfähiger),
 aufrechter Haltung (als dynamischen, auf Handeln bezogener Prozess).
 Verringerung / Abbau von
 Anstrengung und unnötiger Spannung,
 sensomotorischer Amnesie,
 Schmerzen.
 Veränderung der Einstellung zum Lernen (von „ich muss lernen“ zu „ich kann lernen“).

Zur Person Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais wurde 1904 in Russland geboren und emigrierte als Jugendlicher nach Palästina. Dort verdiente er seinen Lebensunterhalt als Bauarbeiter und Nachhilfelehrer. Er war ein begeisterter Fußballspieler und übte Jiu-Jitsu aus (eine waffenlose Selbstverteidigung).

1928 ging Feldenkrais nach Paris und absolvierte ein Ingenieurstudium in Maschinenbau und Elektrotechnik. Er erwarb an der Sorbonne einen Dokortitel in angewandter Physik und arbeitete mit Frédéric Joliot-Curie zusammen in der Atomforschung. Gleichzeitig gründete er, von Professor Jigoro Kano beauftragt, den Judoclub de Paris und erhielt 1936 als erster Euro-

päer den schwarzen Gürtel zweiten Grades. Er begann Judo zu unterrichten und Bücher darüber zu schreiben.

1940 musste Feldenkrais vor den Deutschen aus Paris nach England fliehen. In Schottland arbeitete er in der U-Boot-Ortungs-Forschung der Alliierten. Nebenbei hielt er wissenschaftliche Vorträge und gab Judo-Stunden. In dieser Zeit verschlimmerte sich eine alte Fußballverletzung an den Knien. Die Operationsaussichten waren damals noch wenig vielversprechend. Er begann mit sich selbst zu experimentieren, studierte seine Körperbewegungen und verfeinerte systematisch sein kinästhetisches Empfinden. So brachte er sich nach und nach bei, auf eine neue Weise, effizient und ohne Schmerzen zu gehen. Der Erfolg dieser Selbsterziehung führte dazu, dass Feldenkrais seine Entdeckungen im Bekanntenkreis ausprobierte und schließlich zu einer Lernmethode weiterentwickelte.

1951 kehrte Moshé Feldenkrais nach Israel zurück. Er arbeitete zunächst als Direktor der elektronischen Abteilung der israelischen Armee. Bald aber widmete er sich ausschließlich dem Thema Lernen. Er befasste sich mit dem Zusammenhang von menschlicher Entwicklung, Lernen und Bewegung. Er war hierbei Forschender, Praktizierender, Lehrender und Lerner zugleich. Ihm lag an einer Überwindung des Denkens in Gegensätzen (Theorie-Praxis, Körper-Geist, westliche-östliche Tradition). In den Denkmütern der Sprache sah er das größte Hindernis, integriert und integrierend zu denken, zu handeln und –last not least– über seine Arbeit zu schreiben. Gleichwohl hat Moshé Feldenkrais, im Grunde stets Wissenschaftler geblieben, zahlreiche Publikationen über seine Lernmethode vorgelegt (Schriftenverzeichnis in Czetczok, 1995, S. 27ff).

1968 begann er in Israel seine erste Ausbildungsgruppe. Es folgten zwei weitere Ausbildungen in den USA. Seit Mitte der 70er Jahre fand Feldenkrais internationale Anerkennung für seine Arbeit.

Moshé Feldenkrais starb 1984 in Israel.

Theoretische Grundlagen der Feldenkrais Arbeit

Moshé Feldenkrais hat keine eigene Theorie zu seiner Arbeit entwickelt. Er hat die Entdeckungen seiner zahlreichen Lehrer vielmehr anwenden wollen. Allerdings betrachtete er deren Wissen zumeist von einer anderen und völlig neuen Seite. Um es für die Anwendung in der Praxis zu erschließen, forschte er auf seine Art. Er ging hierbei „sorgfältig und methodisch“ (GINSBURG, 1995, S. 13) vor. In seiner wissenschaftlichen Arbeit und deren Nutzenanwendung war Feldenkrais seiner Zeit weit voraus. So betrachtete er die Art und Weise, „wie wir handeln und uns bewegen und wie wir uns allgemein leiten, lenken und regieren“ (FELDENKRAIS, 1987, S. 1984) nicht durch „unseren gewohnheitsmäßigen Raster des Kausalschemas“ (ebd., S. 180). Er fragte nicht: Was geschieht und warum, sondern wie geschieht es und wozu? Sein Interesse galt dem Handlungsablauf. Körperhaltung verstand er deshalb als auf Verhalten bezogenen (dynamischen) Prozess, nicht als einen (statischen) Zustand. Die Frage nach dem Wie bringt den Beobachter mit ins Spiel: Feldenkrais hat die Veränderung wissenschaftlicher Grundannahmen in der Physik (Paradigmenwechsel) in seine Lernmethode einbezogen: Als Beobachter ihrer selbst trägt die Person in der Art und Weise, wie sie wahrnimmt, zur Veränderung dessen bei, was sie beobachtet. Er dachte und experimentierte also bereits in Kategorien der Systemtheorie und der Kybernetik. Vor allem aber hat Feldenkrais die Bedeutung der Schwerkraft für Verhalten und für die Gestaltung von Lernprozessen untersucht.

Feldenkrais kombinierte sein Wissen und seine Praxis der fernöstlicher Kampfkünste (Judo, Jiu-Jitsu) mit Kenntnissen aus der Physik, der Mechanik und Elektrotechnik, der Anatomie und der Verhaltensphysiologie. Er ließ sich beeindruckt von der Philosophie der Selbstver-

besserung von Emil Coué und George I. Gurdieffs Philosophie zur Selbstbewusstheit von Körper und Geist als lebenslangem Lernprozess. In seine Forschungen bezog er Theorien der Neurophysiologie ein, insbesondere die des russischen Forschers Alexander Luria, Charles Darwins Evolutionstheorie, die Verhaltensforschung von Konrad Lorenz und Jean Piagets Entwicklungspsychologie. Er kannte die Forschungsergebnisse der Biomechanik und der Bewegungswissenschaften (etwa Arbeiten von Nicolai Bernstein). Ausführlich befasste sich Feldenkrais mit (seinem Denken verwandten) Ansätzen von F. Mathias Alexander (Alexander-Technik) und von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby (später von Charlotte Selver weiterentwickelt zu sensory awareness). Er griff Gedanken der Systemtheorie (Gregory Bateson) und der Kybernetik (Heinz von Foerster) und die Metapher des Gehirns als eines Hologramms (Karl H. Pribram) auf, weil sie seinen eigenen Forschungsergebnissen entsprachen. Und er ließ sich beeindruckt von der Gestalttherapie Fritz Perls´ und systemischen Ansätzen in der Psychotherapie, insbesondere der Hypnotherapie von Milton Erickson. In vielen dieser Arbeiten wird das Denken in eher mechanischen und kausalen Begriffen von Reiz-Reaktions-Schemata allmählich abgelöst durch Theorien, die statt dessen von wechselseitig sich beeinflussendem, zirkulärem System-Umwelt-Geschehen ausgehen wie z. B. Umwelt- Sinnesempfindung – Nervensystem - motorische Tätigkeit – Umwelt (FELDENKRAIS, 1987, S. 189). Bei der Weiterentwicklung dieser Konzepte - insbesondere in den Kognitionswissenschaften und der Neurobiologie - ist die Idee einer Abbildung der äußeren Welt im Inneren des Gehirns (die Welt als Ursache von Erfahrung) inzwischen aufgegeben worden. Gearbeitet wird jetzt mit Modellen der Formung der Welt über absichtsvolle Aktion der Systemeinheit Mensch (die Welt als Folge von Erfahrung), z. B. in den Arbeiten von Humberto Maturana und Francisco J. Varela. Damit bestätigen sich manche von Moshé Feldenkrais´Annahmen über die Funktionsweise des Nervensystems aus den 40er Jahren, z. B. über die Selbstorganisation des Gehirns oder die Vorgehensweise, die absichtsvoll handelnde Person zum Ausgangspunkt bei der Erforschung von Verhalten zu machen: „the first person account“ wie VARELA (1996, S. 14f) diesen methodischen Zugang nennt.

Manche der Ergebnisse der Feldenkrais-Methode können mit den Modellen der Neurowissenschaften, der Kognition und Bewegungswissenschaften (vgl. dazu auch die Arbeiten von EDWARD REED 1982 und insbesondere die von ESTHER THELEN und LINDA SMITH, 1994) zur Zeit noch nicht ausreichend erklärt werden. Das Abstraktionsniveau der Modelle ist zudem außerordentlich hoch, ihre Anwendbarkeit jenseits des Labors damit erschwert. Um so mehr nimmt das Interesse an Ergebnissen phänomenologischer Forschung und Praxis zu, wie sie die Feldenkrais-Methode seit 50 Jahren vorlegen kann (VARELA, 1996, S. 15).

Verfasserin: Barbara Pieper/Sylvia Weie ©

in Anlehnung an : dieselben 1996 (Feldenkrais-Bibliothek Heft Nr. 12)

aus dem Internet heruntergeladen und von Michael Meurer, Pottenhausen in Form gebracht.

Weiterforschungs- und Literaturhinweise für die Feldenkrais Methode

- ALON, R. (1996). *Leben ohne Rückenschmerzen*. Paderborn: Junfermann.
- FELDENKRAIS, M. (1978). *Bewußtheit durch Bewegung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- FELDENKRAIS, M. (1981). *Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- FELDENKRAIS, M. (1985). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt a. M.: Insel.
- FELDENKRAIS, M. (1989). *Das starke Selbst*. Frankfurt a. M.: Insel.
- FELDENKRAIS, M. (1995). *Die Feldenkraismethode in Aktion*. Paderborn: Junfermann.
- HEGGIE, J. (1999). *Besser Laufen – das 30 Tage Programm*. Hamburg: Rowohlt.
- JACOBY, P. (2000). *Die eigene Stimme finden*. Detmolder Hochschulschriften.
- KLINKENBERG, N. (2000). *Feldenkrais Pädagogik und Körperverhaltenstherapie*. Pfeiffer.
- RUSSELL, R. (1999). *Feldenkrais im Überblick*. Karlsfeld: Kaubisch Verlag.
- RUSSELL, R. (2002). *Dem Schmerz den Rücken kehren*. Karlsfeld: Kaubisch Verlag.
- SHAFARMAN, S. (2001). *Die Feldenkrais Schule*. Heyne Verlag.
- SHELHAV-SILBERBUSCH, C. (1999). *Bewegung und Lernen*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- SHELHAV-SILBERBUSCH, C. *Audio CD ca. 10 Lektionen*. Bestellung: Tel/Fax 02131-85436
- TRIEBEL-THOME, A. (1989). *Feldenkrais. Bewegung - ein Weg zum Selbst* München: Gräfe & Unzer.
- WILDMANN, F. (1998). *Feldenkrais- Übungen für jeden Tag*. Frankfurt a. M.: Fischer
- VIDEO „Tele-Gym“ *Feldenkrais Bewusstes Bewegen*. Bayerischer Rundfunk & Barmer Ersatzkasse
- ZEMACH-BERSIN/MARK REESE (1992). *Gesundheit und Beweglichkeit*. München: Kösel Verlag.

CD

- ZEMACH-BERSIN/MARK REESE (1994). *Relaxercise 11 Lektionen*. München: Kösel Verlag.

Weiterführende Literatur

- JACOBS, D. (1990). *Die menschliche Bewegung*. Seelze-Velber: Kallmeyer'sche.
- JACOBY, H. (1980). *Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“*. Hamburg.
- LERI, D. (2002). *Kopfmöbel*. Karlsfeld. Kaubisch Verlag.
- POSTMAN, N. (1991). *Wir amüsieren uns zu Tode*. Frankfurt: Fischer.
- SACKS, O. (1988). *Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte*. Hamburg: Rowohlt.

- SCHNEIDER-WOHLFAHRT/WACK (1994). Entspannt sein Energie haben. München: Beck'sche Reihe.
- SPRENGER, R. K. (2000). Die Entscheidung liegt bei Dir! Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- TODD, M. (2001). Der Körper denkt mit. Hans Huber Verlag.
- THOMPSEN, R. F. (2001). Das Gehirn - Von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung. Gustav Fischer Verlag.
- VESTER, F. (1990). Denken, Lernen, Vergessen. Stuttgart: dtv.
- WERTH, R. (1998). Hirnwelten - Berichte vom Rande des Bewusstseins. München: Beck.

Weiterführende Adresse

Deutsche Feldenkrais-Gilde, Schleißheimer Str. 74, 80797München, Tel.: 089 / 523 101 71,
Fax: 089 / 523 101 72, Gilde@Feldenkrais.de , <http://www.Feldenkrais.de>

weiterführende Impulse, Gedanken, Querverbindungen

F.M. Alexander
Gerda Alexander (Eutonie)
Elsa Gindler Arbeit
Body Mind Centering (BMC)
Atemtherapie nach Ilse Middendorf
Cranio-Sacral Therapie
NLP
Tomatis