

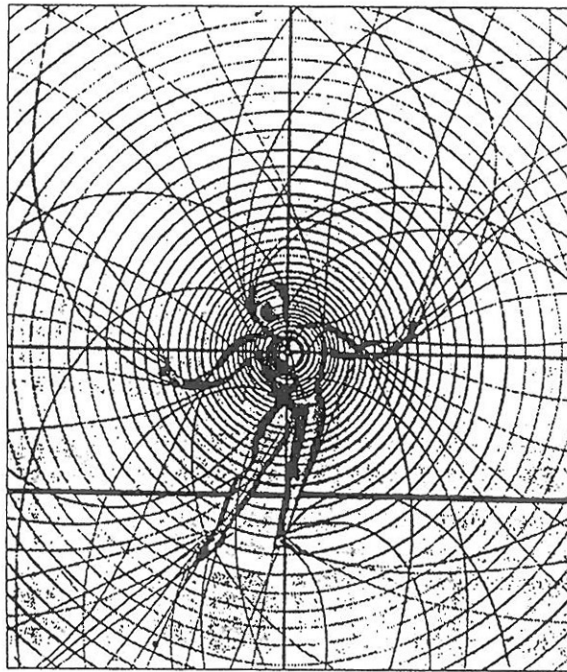
Wenn sie das Wort Lernen hören, überkommt viele Menschen ein flüchtiges Gefühl: Erinnerungen an mühselige, nervenaufreibende Versuche, etwas im Kopf zu behalten oder es richtig auszuführen, gekoppelt mit der Angst vor dem Versagen; dem immerwährenden Streß mit den Noten, den enttäuschten Mienen naher Angehöriger. Lernen als Selbstüberwindung, um brav zu sein, um dieses oder jenes Ziel zu erreichen, um etwas so gut oder besser zu können, wie die anderen auch – das ist die Regel. Und die Folge davon ist, daß die Vorstellung von *Leichtigkeit* und *Zwanglosigkeit* geradezu als kontradiktorisch zu jeder Art des Lernens empfunden wird, was unsere Entfaltungsmöglichkeiten noch als Erwachsene wesentlich beschränkt und behindert.

Daß es eine selbstverständliche Art des Lernens gäbe, eine bei der die Lernenden mit Leichtigkeit, Gelassenheit und Spontaneität zu Gange sind, das ist die grundlegende Einsicht, auf die Moshé Feldenkrais seine Forschungen und Methoden aufbaute. *Vom eigenen Körper in der ihm eigenen Sprache lernen* – diese so elegant erscheinende Lektion enthält dennoch mehr Anwendungsgebiete und Variationen als sich in einer noch so vielbändigen Lehrbuchausgabe aufzählen ließe. Schließlich ist all das, was menschliche Individualität, Handlungsfähigkeit und Entwicklungsmöglichkeit ausmacht, erlernt. Wir definieren den Menschen „ungeschaut“ als ein denkendes Wesen und vergessen dabei gewöhnlich, daß niemand mit Vorstellungen auf die Welt kommt, daß es noch kein Kind gegeben hat, „das schon von seiner Geburt an, hätte sprechen, singen, pfeifen, kirschen, aufrecht gehen, mustern, zählen, mathematisch denken, die Stunde des Tages oder der Nacht erkennen oder begreifen können, was es heißt, sich zu verspäten“ (M. F.) Ohne den Vorgang des individuellen, persönlichen Lernens wird aus einem Lebewesen keines mit spezifisch menschlichen Funktionen – für Feldenkrais Grund genug, diesem im ständigen Austausch zwischen Körper, Nervensystem und Umwelt stattfindenden Prozeß vorrangige Aufmerksamkeit zu schenken.

Am eigenen Leib

Feldenkrais' *Gesellenstück* war sein eigenes Knie, das nach einer Verletzung nicht mehr richtig (und damit unbemerkt) funktionierte. Das schmerzende, widerborstige Gelenk stellte ihn vor eine Aufgabe, die weder mit Willens- noch mit Körperanstrengung zu lösen war und er begann damals damit, seine Wahrnehmungen und Überlegungen zu sammeln und zu organisieren und nach praktischen Umsetzungen zu suchen. *Den Knoten lösen durch sanftes Eindringen in den Sinn der Lage* – so könnte man ein solches Vorgehen in Anlehnung an das I GING (das Buch der Wandlungen) beschreiben. Die Instrumente bzw. das Sensorium hierfür bezog Feldenkrais aus seinen unmittelbaren Tätigkeitsbereichen: der Wissenschaft und dem Judo.

1904 in Rußland geboren, war er als Fünfzehnjähriger nach Palästina ausgewandert, studierte Mathematik und Physik, erwarb ein Diplom als Elektro- und Maschineningenieur und forschte zudem auf den Gebieten der Verhaltensphysiologie und Neuropsychologie. Als Sinnesdatenforscher war ihm der differenzierte Umgang mit Wahrnehmungen, Körperfunktionen und deren komplexen Wechselwirkungen vertraut; in Bezug auf den menschlichen Or-



Zeichnung von Oskar Schlemmer

Körperbild, Ich-Bild, Weltbild
Moshé Feldenkrais verändert eingefleischte Haltungen durch
Möglichkeitslektionen / Von Gisela Steinlechner

ganismus und dessen Lernfähigkeit ergaben sich daraus einige Grundeinsichten, die Feldenkrais in verschiedenen seiner Schriften auseinandergesetzt hat: „Hinsichtlich der höheren menschlichen Funktionen ist das Gehirn ein weißes Blatt, das erst mittels der sensorischen und motorischen Körpererfahrung beschriftet wird.“ Daß solche Inskriptionen (die auf individueller Lernerfahrung basierenden „Verdrabungen“ im Nervensystem) nicht als ein starrer Kodex funktionieren, sondern als ein umstrukturierbares, zur Selbstlenkung fähiges Gefüge von Verbindungen, ist die Voraussetzung für die lebenslange Fähigkeit zu lernen und umzulernen.

Neben der neurologischen Wirklichkeit (Schaltpläne im Gehirn) richtete Feldenkrais sein Augenmerk auf die physische Wirklichkeit (die menschliche Anatomie in Wechselwirkung mit der Schwerkraft). Die genauen Kenntnisse physikalischer Gesetze und die in der Praxis erprobte Kunst ihrer Anwendung – Feldenkrais konstruierte Hochspannungsapparate und war ein ausgezeichnete Judoka – haben zur Entwicklung der Methode das ihrige beigetragen. Im Unterschied etwa zum muskelmästenden *Bodybuilding* beruht die Kraftentfaltung in den fernöstlichen Kampf- und Selbstverteidigungskünsten auf Techniken des *Bodyguiding*, indem der Körper unter Ausnutzung der Schwerkraft und der Kraft des Gegners effizient eingesetzt und gelenkt wird (durch Nachgiebigkeit, Flexibilität, Wachheit, Augenmaß).

Lektionen

Die *Funktionale Integration* genannte Technik der Einzelbehandlung wird ohne Worte und hauptsächlich im Liegen durchgeführt, da hierdurch die Muskeln ihrer gewohnten gewichttragenden Arbeit entlastet sind. Der sensorische freigestellte sensomotorische Apparat ist besser imstande, die vom Lehrer vermittelte seiner Hände *gezeitigten und gespiegelten* Bewegungsmuster differenziert wahrzunehmen. Der Behandelte wird am eigenen Körper (entlang) geführt, kann so Widerstände, kleinste Veränderungen und

deren Auswirkungen auf das Ganze bemerken und die neu erfahrenen Bewegungsmöglichkeiten in das bestehende Körperbild integrieren. Was nichts anderes heißt als zu lernen, daß und wie man sich nicht nur auf die eine, gewohnte (oft eingeschränkte) Art bewegen kann, sondern auch auf andere, z. B. effizientere, weniger anstrengende Weise. Solche Körperlektionen (oder auch *Möglichkeitslektionen*) wirken naturgemäß auf die gesamte menschliche Organisation ein, wodurch auch mentale und psychische Haltungen in Bewegung geraten. Viele, besonders die frühen körperlichen Muster wurden unter emotionaler Abhängigkeit und Streß gebildet (den Eltern gefallen, gehorchen, widerstehen ...) und auch bei veränderten Bedingungen beibehalten; umgekehrt wird eine emotionale Einstellung oft durch ein entsprechendes körperliches Schema aufrechterhalten (ein starrhälsiger, hartnäckiger Mensch ist dies sicherlich nicht nur im übertragenen, sondern auch im physischen Sinn).

Solche *verbexten* Beziehungen zwischen Körper, (unbewußten) Motivationen und Gefühlen hat Feldenkrais einmal mit einem „*Teufelskreis*“ verglichen, aus dem auszuscheren jedoch gerade *menschennmöglich* ist. Vorausgesetzt, daß wir uns dessen bewußt („gewahr“) werden, *was wir tun, wie wir etwas tun und von welchen Motiven wir dabei geleitet werden*. Menschliche Reife bestünde demnach darin, daß wir imstande sind, den Knäuel von oft widersprüchlichen und störenden Motivationen zu entwirren, alle parasitären, kontraproduktiven Elemente möglichst auszuschalten und so eine klare Bewegung/Handlung zu entwerfen und auszuführen. Als Beispiel führt Feldenkrais in diesem Zusammenhang die Hypnose an: ganz *gewöhnliche*, untrainierte Menschen vollbringen unter Hypnose die erstaunlichsten akrobatischen und mentalen Leistungen, weil hier eben eine einzige Motivation *ausgegeben* wird, während alle anderen stillgestellt sind. Im gewöhnlichen Leben sind wir jedoch dem undurchsichtigen Kontrollapparat in unserem Inneren ausgesetzt, dessen Kollabo-

rateure – die Muskeln – sich oft jahrelang unbemerkt zusammenziehen, bis schließlich etwas weh tut, der Atem oder ein Bein zu kurz wird, andere Körperstellen in Mitteleidenschaft gezogen werden oder auch gar nicht mehr im Körperbild aufscheinen.

Walter W., Psychiatriepatient in Gugging, schrieb zum Thema „Anatomie“: „*Wo beginnt das, was uns trägt, wir können es nicht sehen, solange wir den Tag sehen.*“ Darunter die Bleistiftzeichnung eines menschlichen Körpers: die Rippen bilden ein starres Gerüst, ein Arm und ein Bein sind in Auflösung begriffen. Das, was uns trägt, am Tage im Wachen – erkennen zu können – so ließe sich Feldenkrais' Begriff der „*Bewußtheit*“ umschreiben. „*Bewußtheit durch Bewegung*“ hat er seine für die Arbeit in Gruppen entwickelte Methode genannt, bei der die Lernprozesse über mündliche Anleitung in Gang gesetzt werden. Auch hier geht es nicht darum, Anweisungen für richtiges Verhalten zu geben oder solches zu trainieren – die Schüler sollen sich ihre eigenen Lehrer und ihr eigener Maßstab sein. Sie werden dazu angeleitet, sich selbst bei der Ausführung einfacher Bewegungen auszuprobieren, sich dabei Zeit zu lassen, sich zuzusehen, auf ihre At-

Körperbild, Ich-Bild und Weltbild hängen auf vielfältige Weise zusammen; die Feldenkrais'sche Arbeit setzt bei der Differenzierung des ersteren an. Wenn die Wirklichkeit als undurchschaubar und fremd erfahren wird, so betrifft ein Teil dieser Undurchschaubarkeit immer auch die eigene Körperwirklichkeit: diese existiert in der Selbstwahrnehmung oft nur verschwommen, lückenhaft, abenteuerlich verzerrt oder als ein gänzlich statisches Konstrukt. Der Körper ist nicht selten der große *Unerwandte* im eigenen Haus, mag er noch so ertüchtigt und gepflegt sein.

Spielend lernen

Als Menschen sind wir unser eigenes Werkzeug; alles Wissen, die Sprache, die Technik, alle kulturellen und sozialen Errungenschaften sind Verlängerungen unserer Körperwirklichkeit. Was die Feldenkrais-Methode zu erlernen vorschlägt, ist ein ungewohnter, kunstfertiger Gebrauch dieses erstaunlichen Körperinstruments, den jeweiligen Bedingungen und Herausforderungen angemessen. Kunstfertigkeit übt nicht das Erreichen von Vollkommenheit (kein Fernziel), die Fertigkeit besteht darin, sich individuell erweiterbarer Handlungsräume, Erkenntnisräume, Entfaltungsräume zu schaffen – *spielend* etwas zu meistern.

Das bringt mich noch einmal zurück zu Feldenkrais, der u. a., auch von Gurdjeff gelernt hat, welcher wiederum seine Schüler in Paris durch ein Spiel namens „*Stop-Technique*“ lernen ließ. Das geht so: die Personen bewegen sich frei im Raum und auf ein Signal hin erstarren alle in ihrer augenblicklichen Position und verbleiben eine Zeit lang reglos darin. Durch solches Einfrieren von unwillkürlichen Bewegungsmustern konnten die Schüler an sich wahrnehmen, wie ineffizient, kraftraubend, sozusagen *unmöglich* sie sich zum Teil bewegten, ohne davon zu wissen. Ich erinnere mich an ein Kinderspiel, wo genau dasselbe praktiziert wurde. Wir nannten es „*Versteinern*“ und hatten unseren Spaß an besonders akrobatischen und grotesken Figuren, die dabei herauskamen und schließlich unter Gejohle wieder in sich zusammenfielen. Die gewohnheitsmäßigen Versteinerungen im Erwachsenenalter sind weniger spektakulär, aber oft schmerzhaft, übermäßig anstrengend und den Handlungs- und Bewegungsspielraum rigide einengend.

Wer durch Lektionen Im und am Körperumfeld lernt, sich einen größeren Radius zu gestatten, mag dabei Wahrnehmungen an sich machen, für die sich nicht so ohne weiteres die passenden Worte einstellen (am ehesten noch, indem man sich an die selbstverständlichen Verwandlungskünste der Kindheit erinnert). Einmal ist der liegende Körper ein ausgerollter Teppich, dann wieder steht man breit wie auf pazifischen Inseln im Ozean und es überkommt einen das Riesengefühl: von ganz hoch oben aus dem Augennest blickt man hinunter auf die Füße, die eigentlich Fühler sind, oder der Kopf balanciert auf einem Blumenstengel – ein aristokratisches Tulpengefühl. Oder auch ganz anders. Die Sprache ist hier nicht so maßgeblich, sie setzt nur persönliche Markierungen/Vokabeln auf dem Weg der Entdeckung dessen, was das Selbstverständliche ist.

Schriften von Moshé Feldenkrais (Auswahl): Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang.

Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Die Entdeckung des Selbstverständlichen. (Alle als Subkomp-Taschenbücher; Übersetzung von Franz Wurm.)

Informations:
Erhard Klammer
Rechte Babingasse 22/16
1030 Wien
Tel.: 713 95 47.
0650-