

Unter dem Motto „Bewußtheit durch Bewegung“ wurde in einem Seminar in Freiburg erstmals in der BRD die Feldenkrais-Methode vorgestellt

„Mit allen Teilen und dem ganzen Gehirn“

Von Hanja Rau

Vor ca. 300 Teilnehmern demonstrierte einer der bekanntesten Meister der Körperarbeit, Moshé Feldenkrais, im April in einer Turnhalle des Freiburger Sportzentrums West 10 Tage lang seine auf den ganzen Menschen gerichtete Kunst der „Bewußtheit durch Bewegung“. Feldenkrais, der neben dieser Form der Bodenarbeit (re. das Freiburger Seminar in Aktion) noch eine nichtverbale Methode der Einzelbehandlungen praktiziert, trat damit in der BRD erstmals in dieser Form an die Öffentlichkeit. Was es bei ihm zu lernen und zu erleben gab, schildert die Autorin, die dabei war

Was erwarten Sie – Gesundheit, Heilung, Wissen, sozialen Status? Sie werden sehen, daß Sie mehr bekommen, als Sie wollten – egal was Sie wollten“, verspricht Moshé Feldenkrais gleich als Einleitung. Da sitzt er also in einer Freiburger Turnhalle vor uns auf dem Kasten, der „große alte Mann aus Israel“, als der er angekündigt ist, und wir dreihundert Menschen aus Berlin oder München, Holland, Österreich, Frankreich oder der Schweiz, von jugendlich bis alt, von Behindertem bis Bewegungskünstler, hocken und liegen auf unseren Decken im weiten Feld zu seinen Füßen. Tatsächlich voll Erwartung – lange Wege, zwei Wochen Zeit und immerhin achthundert Mark für zehnmal fünf Stunden Unterricht haben wir aufgebracht, um bei seinem ersten längeren Seminar in Deutschland dabei zu sein. Mich plagt die Frage, wie

das sein wird, den „teuren“ Lehrer derart teilen zu müssen mit Hunderten...

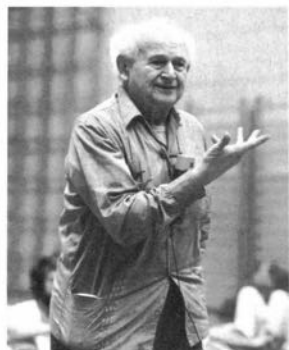
So habe ich mich an einen Platz dicht am Mann gedrängt und liege und lausche; bekomme den ersten Eindruck von der hallenfüllenden Kraft des 77jährigen, der schwer und faltig aussieht und dabei sprüht vor geistiger Beweglichkeit. Eine Floskel? Doch so ist er, wie er über das oft versagende drahtlose Mikrofon seine Botschaft vermittelt, sprunghaft zwischen heftig und gütig, zwischen fast kindlichen spontanen Lauten und mächtiger Autorität, die er in schnellem Scherz relativiert, in einer Sprache voll überraschender Bilder und gefärbt vom starken jiddischen Akzent.

Was ist es, was er zu sagen hat, welche sind die Lehren, die da auf uns heruntertrommeln, tropfen, schmeicheln und donnern? Wir sollten nicht mit-

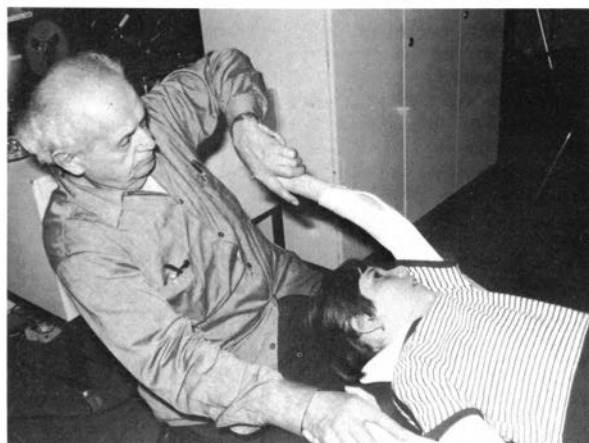
schreiben, sondern wirken lassen – und später einem nahen Menschen davon berichten, um es zu vertiefen. Nun, Feldenkrais sagte, soviel ich weiß: daß es nicht mit dem Willen zu leben gilt, sondern mit Lernen. Daß man den starken Willen nur braucht, um Dinge gegen die eigene Natur zu tun. Daß Verbesserung nicht über Überläuft, sondern über richtiges Denken – auf der Basis gemachter Erfahrung.

Daß wir langsam lernen sollen („und das ist ein Befehl“, unterbricht Moshés Schrei unser Dösen), um schnell und stark zu leben. Daß lachend leichter zu lernen ist als „seriös“. Daß Bewegung das Wesen des Lebens ist und daß Bewegung mit dem ganzen Wesen zu geschehen hat – „mit allen Teilen und dem ganzen Gehirn“. Und daß es darum geht, „die Möglichkeiten zu vergrößern“ – zur Möglichkeit der Wahl anstelle von





Moshé Feldenkrais ausdrucksvoll – in der Halle (o.) und während der Einzelbehandlung eines Kindes re.



Zwang: damit man machen kann, was man will, und so leben, daß man gerne lebt.

So weit, so gut – wir hören. Die Mehrheit mit sichtlichem Interesse und „Vergnügen“ an den launig vorgetragenen Einsichten – man klatscht vor Freude. Andere klatschen oder pfeifen auch mal, um ihn ein bißchen anzutreiben, endlich was tun zu lassen, statt zu reden. Und ein paar wenige in unserer Runde können tagelang seinen Stil nicht akzeptieren, finden ihn „ruppig“, autoritär, bleiben stecken in Verdrossenheit, wenn er uns wieder einmal an den Kopf wirft, wie „dumm“ wir sind, wie unbewußt, und dann gar provozierend fragt, wen er nun noch enttäuschen könne...

Ich fühle mich gut angeregt und bestens unterhalten. Längst nicht mehr „eifersüchtig“ vorn in seiner Nähe, sondern irgendwo im Raum auf meiner Decke lasse ich wirken, was ich höre und was da ganz

bewußt an Fragen angerührt und doch nicht beantwortet wird. Manchmal nicke ich auch einfach etwas ein, bin dabei nicht die einzige – und ziemlich sicher, daß der wendige alte Mann, der da so gerne redet, all die Wirkungen weiß und einbezieht und will: den Spaß wie den Ärger, blitzartige Einsicht wie das Entspannungsschlüpfchen zwischendurch.

Vom zweiten Tag an intensiviert sich das Tun. Moshé läßt uns spüren, was er meint, wenn er spricht, und wie er an unseren Körpern „Unmögliches möglich“ zu machen versteht. „Bitte legen Sie sich auf den Rücken“, und dann leitet er an zu sorgsam aufeinander aufbauenden Bewegungsfolgen, die sich in seinen Tausenden von Unterrichtsstunden nie genau wiederholt haben sollen. Frei von parasitären Bewegungen will er uns werden lassen und schön, elegant und ästhetisch – nicht etwa über emsiges Trainieren, sondern durch das

Entwickeln des kinästhetischen Sinns, des „sichersten Gefühls, das wir haben“!

So spüren wir nach, wie der Körper auf dem Boden ruht („wie freundlich der Boden ist!“), wie die Fersen aufliegen, die Schulterblätter – daß wir gar nicht so symmetrisch sind, wie wir dachten, und bereits das umgekehrte Falten der Hände – mit dem anderen kleinen Finger nach oben als gewohnt – das gesamte Körperempfinden verändert.

Ein befreiendes Aha-Erlebnis

Wir sollen den Boden ertasten mit der rechten Hand und werden auch schon heftig angegangen von unserem stets engagierten Lehrer, wie beschränkt, wie „dumm“ wir das tun: Wer hat uns verboten, dabei den Ellbogen abzuwinkeln, die Hand zu wenden, Hüfte zu drehen und Körpermitte anzuheben? Kurz, alle unsere Möglichkeiten zu



nutzen, so daß aus dem beengten Klopfen ein voller raumgreifender Kreis werden kann? Ein befreiendes Aha-Erlebnis – „Bewußtheit durch Bewegung“ heißt (mit dem deutschen Titel seines bekanntesten Buchs) Moshés Losung, und wir erfahren, wie sie auch umkehrbar ist, wie sich durch Bewußtheit Bewegung verbessert.

Vom Mythos des Unbewußten hält Moshé nicht viel, schon eher vom Automatisieren des Gelernten. Mit unserer neu entdeckten Lockerheit läßt er uns durch den Raum rollen, 300 Leute nach rechts, dann nach links, wir kullern und kichern, weil es nah wird und so schnell und so ungewohnt, in unserem Alter...

Immer weiter geht es mit neuen Erfahrungen mit uns selbst: Wie etwa Kopf und Becken durch die Wirbelsäule derart verbunden sind, daß man eigentlich ohne Anspannen das eine gar nicht bewegen kann ohne das andere. Wieviel wei-

ter Beweglichkeit reicht, wenn wir keinen Körperteil „totstellen“ – und wie häufig wir das tun, ohne es zu wissen. Daß manche einen Brustkorb haben und andere eher einen Kasten und daß, wenn wir uns das wechselseitig vorstellen können, wir bereits mehr verstehen von der Welt.

Moshés Sprüche machen die Runde, viel Gelächter ist im Raum. „Wenn Ihr lacht, kennt Ihr lernen“, meint unser Lehrer und fährt fort, uns mit unseren eigenen Leistungen zu verblüffen. Am siebten Tag mit einem Meisterstück: Nach einigem Sitzen und Knöchelfassen, Zur-Seite-Rollen und Beinspreizen gelingt es schließlich fast allen, wie zu Kleinkindzeiten den Zeh zu „küssen“ und gar die Sohle auf den Kopf zu legen. Rechts zuerst, denn nur da haben wir experimentiert, „den Prozeß organisiert“, ohne ein Ziel anzugehen.

Bei Feldenkrais soll man nicht üben, sondern etwas „Klige-



Arbeit mit den Händen, Arbeit am Körper: Erklärungen (o.) und bei einem spastischen Mädchen (links)

res“ lernen. Und der Beweis: Allein durch Imagination, das Vorstellen also, wie sich die linke Seite ebenso einrichten könnte in der Bewegung, klappt es auch hier. Spontaner Beifall, für uns selbst und diese gute Lehre. Doch Moshé läßt uns nicht lange ruhen, weder auf den Lorbeeren noch auf dem Hintern. Gleich bringt er uns wieder zum Kugeln wie die Bälle, erst langsam „wie in Honig“ – und dann so schnell „wie keiner träumt, Sie kennen“.

Auch sich selbst gönnt der engagierte alte Mann kaum eine Pause. Wenn wir unser Pensum hinter uns haben und er auch noch die Autogrammsammler, die Fragesteller, die Dankbaren, Kritischen, Anhänglichen versorgt hat mit persönlichem Kontakt – freundlich im allgemeinen, doch dabei meist unaufhaltsam weiterziehend wie ein Planet –, dann behandelt er Behinderte, die die Stunden zwischen uns verbracht haben und nun hier auf ihn warten.

Durch die Glasscheibe schauen wir zu, wie er einem kleinen Mädchen hilft, die verkrampten Hände zu lockern, die angespannten Arme um seinen großen Körper zu öffnen, das schwache Rückgrat für Momente aufzurichten und zu strahlen. Wir sehen, wie jung er auch ist und wie die Kinder ihn lieben.

Seine direkte und wesentlich nonverbale Behandlungsweise, „Funktionale Integration“ genannt, führt Feldenkrais an einer Frau aus unseren Reihen vor. Wir bemerken starke Spannungen in ihrem Gesicht und Körper, und auf dem Massageisch weist Moshé auf die verschobene Mitte und Hüfte hin, auf ungleich aufliegende und verschieden bewegliche Füße, einen gespannten und geschwollenen Knöchel. Dann greift er ein mit seinen „edlen, feinen und nichttunenden Sachen“. Mit einem flachen Brettchen (in diesem Fall einer Schreibunterlage) beginnt er, über die Fußsohle das Gehirn anzusprechen, es anzuregen zu besserer körperlicher Einrichtung. „Das ist nicht Heilen, sondern viele Stellen Organisieren; und das ist wie beim Puzzle, wo die Teile ineinandergreifen.“ Mit den sparsamen Hilfen des kundigen „Spielers“ dreht sich der Fuß, öffnet sich die Hüfte wie von selbst, wird die Atmung voll, und ein Gesicht blüht auf.

Ein nie erlebtes Stückchen Atemraum

Ein so faszinierender Vorgang war das, daß es mich nun auch zur Behandlung bei einem der Feldenkrais-Assistenten drängt. Obwohl ich keine be-

sonderen Beschwerden habe und mich der Preis – 125 Mark für dreißig Minuten „Funktionale Integration“ – etwas schreckt, will ich auf die Erfahrung am eigenen Leib nicht verzichten. Bei *Mia*, die freundlich und sicher auf mich wirkt, bekomme ich ein halbes Stündchen der kostbaren Zeit. Woran ich leide? Spontan fasse ich an meine feste linke Schulter. „Kein Wunder“, meint Mia mit aufmerksamem Blick; hilft mir merken, daß ich den linken Fuß stärker belaste, daher die rechte Hüfte ständig drückt, was Spannung in die rechte Bauchseite bringt – und in die linke Schulter.

Ich liege, *Mia* greift zu. Mit leichter Hand, doch auch an etwas schmerzhaften Stellen. Sie läßt mich spüren, was mir gut tut – Verschiebungen, die mich tiefer atmen lassen –, wie meine „Mitte“ sich zu verlagern beginnt und schließlich ein nie erlebtes Stückchen Atemraum zwischen linkem Schlüsselbein und Achselhöhle aufgeht, begleitet von meinem unwillkürlichen Seufzer.

Wieder auf den Füßen, hänge ich nach rechts – doch fühlt sich das nur so an, weil die alte Gewohnheit durchbrochen ist: Der Spiegel zeigt mir, wie gerade ich bin. „Sprich erst morgen darüber, bleib heute beim Spüren“, gibt mir *Mia* als Rat mit. Und nach zwei Wochen kann ich es immer noch spüren, das verstärkte Benützen des rechten Fußes, das neue Stück Atem, das meine Schulter mitbewegt und löst.

Was sonst ist mir geblieben von diesem Seminar? Ein leichteres Gefühl in meinen Gelenken und Gliedern und die immer wiederkehrende Erinnerung,



Moshé Feldenkrais wurde 1904 im russischen Slawuta geboren. Mit 15 Jahren wanderte er aus dem vom Krieg und der Revolution geschüttelten Lande aus und kam zusammen mit weiteren 1000 russisch-jüdischen Auswanderern im neugegründeten Palästina an. 1928 ging er nach Paris, um dort Physik zu studieren und machte in der Folge an der Sorbonne seinen Doktor in angewandter Physik. 1938 erreichte er zusammen mit dem französischen Atomphysiker *Frédéric Joliot* und dessen Frau *Irène J.-Curie* mit der ersten Kernspaltung den Durchbruch in Frankreichs Atomforschung. Beim Einmarsch der Deutschen in Paris 1940 floh er zusammen mit befreundeten Physikern nach England, wo er bei der britischen Admiralität im Dienste von kriegswichtigen Forschungen arbeitete. Als seine Freunde von *Roosevelt* gerufen wurden, um die Atombombe zu bauen, widersetzte sich seine vorgesetzte Behörde erfolgreich seiner Abrufung in die USA. Zu dieser Zeit machte sich bei ihm eine alte Knieverletzung vom Fußballspielen äußerst hinderlich bemerkbar. Die Prognosen der Chirurgen waren wenig vielversprechend. Dies brachte ihn dazu, zunächst die Mechanismen seines eigenen Körpers zu studieren. Im weiteren trug er alles an Lektüre zusammen, was er in verschiedenen Sprachen über die Struktur und Funktion des Nervensystems finden konnte. Das wiederum war der Ausgangspunkt für breit angelegte Forschungen und Experimente im Bereich der Neuro- und Verhaltensphysiologie

Weg und Werk von Moshé Feldenkrais

und der Neuropsychologie. Insbesondere befaßte er sich mit den komplexen Wechselwirkungen zwischen der Entwicklung des Individuums, seiner Erziehung und seinen Bewegungsabläufen.

Das Ergebnis all seiner Bemühungen publizierte er 1949 erstmals in einem aus Vorträgen zusammengefaßten Buch „Body and Mature Behaviour“ (Körper und reifes Verhalten). Zu jener Zeit kam seine holistische Sicht von Körper und Geist noch zu früh, so daß diesem Buch kein internationaler Erfolg beschieden war. Anfang der fünfziger Jahre wurde Feldenkrais in seiner Eigenschaft als Physiker zum Leiter des wissenschaftlichen Forschungsinstitutes der Wehrmacht in Israel berufen und hielt von da an auch Vorträge über Verhaltensphysiologie an der Universität. Er praktizierte jedoch die von ihm entwickelte Körperarbeit damals bereits z. B. an *David Ben-Gurion*, der als Ministerpräsident Israels auch sein Wirken unterstützte. Obgleich sich sein Ruf in einigen Ländern Europas langsam verbreitete, gelang ihm der eigentliche Durchbruch erst zwanzig Jahre später, als er über die Gedanken der „Holistic-Health-Bewegung“ in den USA Fuß fassen konnte. Einer seiner aktivsten Helfer und Befürworter war dabei der bekannte amerikanische Neurochirurg und Neuropsychologe *Karl H. Pribram*, der mit seinem Modell des holographischen Gehirns die Bewußtseinsforschung revolutionierte.

Pribram attestiert Feldenkrais, daß er nicht einfach „an Muskeln herumdrücken“ würde, sondern über seine Körperarbeit „auf das Gehirn selbst“ einwirke. Auf diese Weise, so *Pribram*, könne der Patient allmählich seine gesamten Muskelfunktionen an das angleichen, was die Neurophysiologen „ein normales Bild“ nennen. Er schildert dies als eine Art fotografisches Bild im motorischen Bereich der Gehirnrinde, vergleichbar einer ganzheitlichen Abbildung aller Muskelabläufe. Und, so betont er, Feldenkrais wisse, wie dieses Bild richtig aussehen müsse, würde es durch seine Techniken über die körperlichen Bahnen an das Gehirn übermitteln, welches der Patient dann gemäß dem übermittelten Bild organisierte.

Für Moshé Feldenkrais, der heute

an den Hochschulen Nordamerikas, an der Sorbonne, in Israel und in England unterrichtet und Workshops über seine Methode abhält sowie in den USA derzeit rund 200 Feldenkrais-Lehrer ausbildet, prägen drei Faktoren den Menschen wesentlich: Vererbung, Erziehung und Selbsterziehung. Die Vererbung kennzeichnet den Menschen in seiner Körperlichkeit, die angelegt ist, bevor sich sein Ich oder seine Identität langsam auf der Grundlage der Erfahrungen mit und der Unterscheidungen von Innen- und Außenwelt herausbildet. Die Erziehung schafft Unterschiede, die später einzelne Gruppen der Gattung Mensch oder einzelne Menschen als etwas davon geprägtes, Besonderes erweisen. Sie bestimmt jedoch auch weitgehend die Möglichkeiten der Selbsterziehung, die uns als Tätigkeit an uns selbst verschiedene Möglichkeiten der Wahl überläßt.

Während unser Erbe festgelegt ist und unsere Erziehung uns aufgezogen wird und uniformiert, kann die Selbsterziehung – innerhalb gewisser Grenzen und Überschneidungen mit den beiden anderen Faktoren – das Mittel zu unserer individuellen Verwirklichung sein. Falsch oder unvollkommen betrieben, verursacht sie zusammen mit den beiden anderen Wirkungskraften strukturelle und funktionelle Konflikte, die ihrerseits seelische und körperliche Störungen zur Folge haben. Wie weit aber kann die Selbsterziehung im Sinne einer echten Ganzwerdung betrieben werden?

Feldenkrais denkt hier in erster Linie lernpsychologisch. Was er vermittels seiner Körperarbeit lehrt, ist „das Lernen zu lernen“. Dabei geht es, wie der Leiter des Zürcher Feldenkrais-Instituts, *Franz Wurm*, sagt, „um die eigene Erfahrung durch wachsende Wahrnehmungsfähigkeit... der stetig zunehmenden Einklang mit sich selbst weist den Weg.“ Nicht die richtig ausgeführten und in der Körperarbeit gelernten Bewegungen sind dabei das Entscheidende. Denn Feldenkrais selbst erklärt: „Die Bewegungen sind nichts. Sie sind etwas Idiotisches. Mein Ziel ist nicht der bewegliche Körper, sondern das bewegliche Gehirn.“

„Bewußtheit“ ist hier der immer wieder verwendete Begriff. Wir le-

ben nach der Definition des „großen alten Mannes“ in vier Seinszuständen: Schlafen, Wachen, Bewußtsein und Bewußtheit. Bewußtsein ist lediglich eine höhere Form des Wachseins. Bewußtheit aber ist etwas, das gelernt und geübt werden muß. Beispielsweise durch die Form der Feldenkrais-Arbeit, die durch ihre Anwendung in großen Gruppen bekannt geworden ist und selbst „Bewußtheit durch Bewegung“ heißt. Dabei handelt es sich um eine Vielzahl von Bodenübungen – ein Grundstock von 2000 Übungen ca. soll in 35 Jahren Feldenkrais-Tätigkeit auf mehr als 20000 Variationen aufgestockt worden sein. Diese Übungen werden von dem Meister an die Gruppenteilnehmer verbal übermittelt.

Ein weiteres System seiner Arbeit nennt sich „funktionale Integration“. Sie wird in Einzelbehandlungen – z. B. von Behinderten – angewendet, in denen das Nervensystem hauptsächlich mit ganz feinen Beeinflussungen der Knochenstruktur, aber auch bestimmter Muskelpartien beeinflusst wird. Das Ziel der gesamten Arbeit liegt darin, den Menschen in bezug auf die Schwerkraft in seinem Skelett voll funktionsfähig zu machen, so daß die Muskeln mit möglichst wenig Energie arbeiten, sog. „parasitäre“ Bewegungen unterbleiben und so Energie für den kreativen Bereich frei wird.

Dabei wird „das Selbst als Ganzes mobilisiert“, wie eine Feldenkrais-Schülerin es beschreibt. „Geist, Körper und Gefühle. Der offensichtliche Unterschied in Körperhaltung und Bewegung ist das äußere Zeichen einer inneren Veränderung. Es entsteht eine neue Haltung gegenüber der inneren und äußeren Welt, eine neue Fähigkeit, mit beiden umzugehen.“ Dazu sind, wie es heißt, „in den meisten Fällen dreißig bis vierzig tägliche Sitzungen“ nötig, soweit es sich um Einzelbehandlungen nach der Methode der „funktionalen Integration“ handelt.

Feldenkrais sieht seine Arbeit jedoch nicht als Therapie. Er redet nicht von „Krankheiten“ etc., sondern von falschem Lernen. Falsch funktionierende Körper oder unter Streß zusammenbrechende Psychen sind nicht krank – sie sind ganz einfach nicht richtig erzogen.

daß mein Kopf freier beweglich ist, als ich ihn halte. Ein paar Bilder und Namen von Menschen, die ich rund um das Seminar getroffen habe. Die wichtige Erfahrung, daß ich mich nicht „privilegiert“ in der ersten Reihe, sondern irgendwo im Mittelfeld am wohlsten und durchaus auch noch persönlich angesprochen fühlen konnte. Und das Weiterforschen mit Bewegungsweisen, wie ich sie als Beispiele der Feldenkrais-Methode erlebt habe.

Bewußt und fähig werden, zu wählen

Auch Moshés Meinungen schaffen noch – unerledigt – in meinem Kopf. Besonders heftig war seine Ablehnung der Psychologie, der er einen „oberflächlichen Zugang zur Menschheit“ nachsagt. Was Therapeuten Gutes täten, käme aus ihrem warmen menschi-

chen Herzen, nicht von ihrer Wissenschaft: Die habe sich zersplittert in 250 Arten und eine Symbolsprache entwickelt, „daß keiner nicht weiß, was anderer spricht“. Leben sei ohne Worte möglich, ohne Bewegung nicht; und bei seiner Methode gehe es darum, über Bewegung bewußt zu werden, wie man etwas tut – damit man fähig werde, zu wählen. Wenn man darangehe, seine unausgesprochenen Träume zu realisieren, das sei ein wesentliches Anzeichen von Gesundheit.

Moshé hält das Verstärken der Emotionen für Gift. „Geben Sie Ihre schlechten Gefühle bei mir ab, für ein paar Sekunden – Sie bekommen Sie bestimmt zurück, ich brauche Sie nicht! Spüren Sie, daß Sie sich ausruhen können und was für ein schöner, vitaler Mensch Sie

sind. Und dann setzen Sie ihn wieder auf, Ihren Rucksack, und sehen Sie, daß Sie jetzt leichter damit weiterlaufen.“ Gut angefühlt hat sich die Vorstellung – ist es so einfach? Von den angebotenen zwei Minuten Sprechzeit für einen Psychologen, „daß er kann besser sagen“, hat in Freiburg verständlicherweise keiner Gebrauch gemacht. Zu hören war allerdings, daß auch Teilnehmer der großen Feldenkrais-Ausbildungsgruppen anderweitig Therapiestunden nehmen, weil ihnen das, was da alles aufsteigt im Lauf der Bewegungsstunden, nicht allein zu bewältigen möglich scheint... Nach diesem Seminar habe ich den Eindruck, daß sich, wie ich, viele gut und reichlich versorgt fühlen mit den Anregungen des Moshé Feldenkrais. Mit rund 300 Blumen haben wir uns verabschiedet, und er schmatzte für jede einen Kuß.

den Bauch einzieht und dazu einatmet, dann wird man sich wahrscheinlich etwas antun; wenn man aber ausatmet und den Unterleib quasi als Hauptstütze nimmt, wird das Heben sehr viel leichter fallen. Oder wenn man die Atmung betrachtet – wir atmen völlig unterschiedlich, je nachdem, was wir gerade tun. Man atmet anders, wenn man spricht, als wenn man zuhört. Im Schlaf atmen wir verschieden, je nachdem, ob wir auf dem Rücken, auf dem Bauch, der linken oder der rechten Seite liegen – abgesehen von den Träumen, die sich da auch einmischen können. Wenn man nun in der Bauchlage ebenso atmen wollte wie in der Rückenlage oder im Stehen, dann kann man mit gutem Recht sagen, das ist nicht funktionsgerecht – oder, grob gesprochen, nicht richtig. Funk-

tionsgerecht heißt also der Funktion angemessen, die man gerade ausübt, und das geht über sämtliche körperlichen Funktionen bis in die psychischen.

Wo ist da nun die Verbindung zum Psychischen zu suchen, und was ist im psychischen Bereich richtig oder falsch?

F.W.: Es gibt keine Verbindung zum Psychischen in diesem Sinne, sondern es ist ein und dasselbe, ein unteilbares Ganzes. Feldenkrais sagt häufig: „Sie haben nur eine Muskulatur!“ Und außerdem sieht man wohl kaum eine Psyche ohne einen Körper herumwandeln (umgekehrt vielleicht). Im ganzen körperlichen Verhalten zeigen sich ja die inneren Vorgänge. Man sieht jemandem an, ob er müde oder vergnügt, frisch oder nachdenklich oder was auch immer ist. Es gibt beim

Menschen jedoch eine kleine Komplikation, die spezifisch menschlich ist, nämlich: Durch die besondere Struktur unseres Gehirns können wir solch einen körperlichen Ausdruck hemmen; das ist eine Struktur, die buchstäblich eine etwas „längere Leitung“ hat, und die Länge dieser Leitung erlaubt es uns zu merken, was sich abspielt, und – dazu ja oder nein zu sagen; das bedeutet aber auch, wir können uns ändern. Und da wir geboren werden mit einem Gehirn bzw. einem Nervensystem, das völlig blank ist, können wir unentwegt und alles lernen, das heißt aber auch, wir können falsch lernen.

Da greift nicht nur die Erziehung ein, sondern Erziehung im weitesten Sinn, also die ganze Umwelt. Andererseits ermöglicht uns eben diese längere Leitung umzulernen. Der Lieblingssatz von Moshé Feldenkrais ist daher: „Wenn Sie wissen, was Sie tun, können Sie tun, was Sie wollen.“ Die Methode von Moshé geht eigentlich nicht darauf aus, daß sie jemanden ändert, sondern daß sie ihm seine Mittel in die Hand gibt und ihn sich selber verfügbar macht.

Dem Menschen seine Mittel in die Hand zu geben, ist ein Ziel fast aller Techniken und Methoden, die die Selbstverwirklichung des einzelnen im weitesten Sinne anstreben, also auch eine Vereinheitlichung und Ganzwerdung von Körper und Geist im holistischen Sinne. Dieses Ziel haben sich auch spirituelle Disziplinen gesteckt, die versuchen, eine Spiritualität zu praktizieren mit der Zielvorstellung eines kosmischen Eingebettetseins in die Harmoniegesetze unserer selbst und unserer Um-

Wer Körper und Psyche als getrennte Dinge sieht, ist das Opfer eines sprachlichen Mißverständnisses

Der Körper als Kriterium

Franz Wurm (re. Seite), Leiter des einzigen Feldenkrais-Instituts in Europa, nimmt hier als langjähriger Freund und Schüler von Moshé Feldenkrais zu Fragen des geistigen Hintergrundes u. der umfassenden Wirkung der Arbeit seines Lehrers Stellung. Dabei zeigt er, wie der spirituelle Aspekt des ganzheitlichen Menschen auf besondere Weise gerade in der Feldenkrais-Methode existiert

Esoteria: Herr Wurm, Sie sind Leiter des Züricher Feldenkrais-Institutes, des einzigen Feldenkrais-Institutes in Europa, und Sie kennen Moshé Feldenkrais seit 33 Jahren. Es ist bei Feldenkrais oft von „richtig“ und von „falsch“ die Rede, von „richtiger“ Körperhaltung, von „falschen“ Bewegungsabläufen, von einem Körper oder einer Psyche, die „richtig“ erzogen sind oder „falsch“ erzogen sind; wo aber

liegt nun das Kriterium für „richtig“ oder „falsch“, d. h., welcher Harmoniebegriff steht dahinter?
Franz Wurm: Einen Harmoniebegriff dafür zu finden, der gleichzeitig genau genug und allgemein genug wäre, dürfte sehr schwierig sein; man könnte das, was „richtig“ ist, einfach als funktionsgerecht bezeichnen. Ein ganz einfaches Beispiel: Wenn man ein sehr schweres Gewicht hebt, dabei



welt. Inwieweit würden Sie diesen spirituellen Aspekt auch hinter der Feldenkrais-Methode sehen?

F. W.: Dieser Aspekt ist, so meine ich, vollständig auch in dieser Methode vorhanden, nur auf eine sehr andere Art. Der Hauptunterschied ist, daß wir ja in den anderen Methoden fast immer über die Sprache gehen. Und die Sprache führt nicht nur weitgehend zu Mißverständnissen, sie ist ein hervorragendes Mittel, um sich „mißzuverstehen“. Wenn Sie sich nun vorstellen, Sie reden nicht von so konkreten, so greifbaren Dingen wie Feldenkrais-Instruktionen zu körperlichen Übungen, sondern operieren mit philosophischen, mit psychologischen Begriffen, was kommt da eigentlich am anderen Ende an? Im Sinne dieser körperlich-seelischen Einheit, die auch in jeder holistischen Disziplin die Grundlage bildet, kann man über den Körper das Innenleben erreichen, und zugleich hat man dann an sich selber den sehr konkreten nachprüfbaren Maßstab – nämlich den Körper –, ob man wirklich tut, was gemeint ist. Ich meine, daß bei Feldenkrais von einer anderen Seite her etwas sehr Ähnliches und – weil relativ leicht Nachprüfbares – sehr Geeignetes für ein do-it-yourself läuft; zu meist wirkt es auch etwas schneller, als wenn sich z. B. ein Psychiater oder Analytiker mit seinem Patienten zuerst einmal über die Terminologie einigen muß, was ja sehr lange geht.

Auch schneller als östliche und sprachgebundene Methoden zur Selbstverwirklichung wie Meditation und Yoga oder Entsprechendes?

F.W.: Ja, das gilt auch dafür; wobei Meditation wie auch Yoga meines Erachtens vom Westen mißverstanden werden, insofern nämlich, als der Orient erst anfängt zu meditieren oder Yoga zu praktizieren von dem Zustand aus, den wir durch Yoga oder Meditation erreichen wollen. Wir benützen Yoga und Meditation genau so, wie wir Valium fressen – statt daß wir uns davon befreien. Wir nehmen Meditation und Yoga statt Valium, und kaum haben wir aufgehört, sind wir wieder im alten Trab drin und können bei der nächsten Gelegenheit von vorne anfangen; denn letztlich geht es dem Orientalen um den Versuch einer allmählichen Änderung seines Lebens und nicht – wie hier vielfach – um ein Aussteigen für ein paar Momente.

Wo liegt das eigentliche Bezugssystem der Feldenkrais-Methode, im Körperlichen oder im Spirituellen?

F.W.: Feldenkrais war nicht umsonst ursprünglich Physiker und ging von der Struktur des Menschen aus, kam dann allmählich von der Körperdynamik zur Neurologie und zur Verhaltens-Physiologie und -Psychologie. Das Bezugssystem ist also der Mensch in Bezug auf seine Umgebung. Daran mißt sich, was richtig ist. Vom Standpunkt eines Marsmenschen aus, der plötzlich auf die Erde fiele, ist kein Lebewesen so ideal gebaut, um aus dem Stehen sofort und eigentlich ohne Energieaufwand eine Bewegung in eine beliebige Richtung zu machen, und keines so elend gebaut, um stillzustehen, habachtzustehen z. B. Damit ist eigentlich eine Struktur bereits gegeben, die gewis-

sermaßen als Maßstab gelten kann; als Maßstab könnte auch gelten, daß, was immer man ausführt, mit einem Minimum an Energieaufwand ein Maximum an Wirkung erzielt.

Etwas, worauf ich in diesem Zusammenhang noch einmal eingehen möchte, ist diese Trennung von Psyche und Körper, die eigentlich nur ein Mißverständnis durch die Sprache ist; irgendwann vor ein paar tausend Jahren hat man zweierlei Phänomene am Menschen mit zwei Namen belegt, und wie wir halt sind, wenn wir für etwas einen Namen haben, muß es auch etwas geben, das für den Namen steht. Und dadurch ist eine Dichotomie in unserem Denken entstanden, die – auch verglichen mit den orientalischen Denkweisen – ein bißchen sachfremd ist. Aber so passiert es. Finden Sie irgendwann einmal meinestwegen, um ein dummes Beispiel zu nehmen, einen Ödipuskomplex, und dann ist eben dieses Ding nicht mehr aus der Welt zu schaffen. Psyche und Körper sind nicht einmal die beiden Seiten einer Münze, sondern zwei Arten, die Münze zu sehen, oder, wenn man wieder das Beispiel eines Marsmenschen nimmt: Wenn er eine Lokomotive sieht, dann ist das zunächst ein Haufen Metall, das wäre sozusagen die Struktur, so und so zusammengesetzt vielleicht, aber was soll das Ding. Lokomotive wird es erst in dem Moment, wo es sich bewegt. Dann hat es eine Funktion. Und je nachdem, ob man etwas von der Funktion her oder der Struktur her anschaut, kann man es so oder so benennen. Es bleibt trotzdem die gleiche Lokomotive.

Aus: esotera, Juli 1981

M 5402 E

esotera

Die Wunderwelt an den Grenzen unseres Wissens

*Teilhard de
Chardin:
Ein moderner
Mystiker*

**Ganzfeld-
Experimente:
Telepathie
aus der Retorte**



7. Juli 1998
Jahrgang

Detaggenen: Franchising per Mail DM 5.000. In
chiusura DM 14.000. Incontro: 10.000. 10.000.