



Von der Kunst,

Moshé Feldenkrais zum 90. Geburtstag und 10. Todestag

Der russisch-israelische Physiker und Verhaltensforscher Moshé Feldenkrais gehörte zu den großen Bewegern dieses Jahrhunderts, die zur Entfaltung elementaren Wissens beigetragen haben. Im Streben nach einem menschenwürdigen, befriedigenden Leben entzündete sich seine Meisterschaft an der Evolution des Lernens durch Bewegung. Sein Pioniergeist funkelte in vielen Disziplinen. Doch mit seinem wahrhaft bahnbrechenden Methoden-Duett «Bewußtheit durch Bewegung» und «Funktionale Integration» errang der leidenschaftliche, unbequeme Querdenker späten Ruhm. Zehn Jahre nachdem er 80jährig in Tei Aviv starb, blühen seine Ideen weltweit in vielerlei Gestalt. In fünf Büchern hat der Wissenschaftler seine Theorie, in mehr als 2000 unbegrenzt variierbaren Bewegungs- und Lektionen die Praxis hinterlassen. Dieses sei der bescheidene Versuch einer Würdigung seiner imposanten, komplexen Erscheinung.

ker, Maler, Bildhauer, Dichter, Tänzer und manche Wissenschaftler und Schuster – bleiben nicht stehen und stecken, sondern entwickeln sich auch als Person. Andere erweitern nur ihre beruflichen und gesellschaftlichen Fähigkeiten, während ihr Gefühls- und Sinnenleben pubertär oder infantil bleibt und sie dementsprechend auch in ihren motorischen Funktionen zurückbleiben. Es liegt im Wesen jeder Kunst, daß, wer sie ausübt, seine Fähigkeit immerzu verbessert, seine motorischen Fertigkeiten immer mehr differenziert und variiert, bis ins hohe Alter. Erfahrung hat mir aber gezeigt, daß erfolgreiche, hochintelligente, bedeutende Menschen sich oft keine Zeit für ihre eigene Weiterentwicklung nehmen. Sie meinen, ihre Arbeit sei schon ihr ganzes Leben. Solche Menschen hören erst ernsthaft auf mich, wenn sie von Beschwerden heimgesucht werden.» (1)

Obwohl er 40 Jahre lang daran tüftelte, der «Masse» des Menschen mehr Flexibilität zu schenken und ihr eine wirksame Strategie eröffnete, die Trägheit zu überwinden, wischte er in den Stunden jede Fixierung auf die pure Körperaktion oft mit einem Satz rüde beiseite: «Die Bewegungen sind gar nichts. Sie sind idiotisch. Ich bin nicht an beweglichen Körpern, sondern an beweglichen Gehirnen interessiert.» Das Nervensystem war sein Adressat, dieser wundersame Speicher aller stammes- und entwicklungsgeschichtlichen Erfahrungen, ein Schutzgeflecht, das Ordnung schafft und in einem risikoreichen, instabilen Leben für die Wiederherstellung von Stabilität sorgt. Schneller als unser Denken sind seine reflektorischen Impulse bei Gefahr. Eine Struktur, deren «Verdrahtung», wie Feldenkrais sie nannte, heillos in Verwirrung geraten kann, deren Kapazität jedoch in einem durchschnittlichen

Menschenleben nur zu zehn Prozent überhaupt genutzt wird. Nur «mit allen Teilen des Körpers und dem ganzen Gehirn» könne der Mensch jenem Ideal näher kommen, nach dem er seit Jahrtausenden sucht: Selbstbewußtheit und Selbsterkenntnis.

«Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.» Der Kernsatz seiner Lehre verweist auf die Wiederentdeckung einer spontan sprudelnden Quelle, des «organischen Lernens». Gemeint ist damit jenes sinnliche, forschende Entdecken, mit dem die Kinder die Welt und ihren eigenen Handlungsspielraum erkunden: aufmerksam, wach, im Augenblick präsent, offen und grenzenlos in ihrer Bereitschaft zu Wachstum. Alle wesentlichen Fähigkeiten des Lebens, vom Stehen und Gehen bis zum Sprechen und Zählen basieren auf diesem Lernen durch Erfahrung, das dem reinen Anhäufen von intellektuellem Wissen entgegensteht. «Organisches Lernen ist lebendig und lebhaft. Es geschieht bei guter Laune und mit häufigen kurzen Pausen. Ein Lernen, das eine Weiterentwicklung der Strukturen und ihres Funktionierens ermöglicht, muß auch zu anderen, neuen Weisen führen, Dinge zu tun, die ich bereits tun kann. Diese Art Lernen erweitert meine Möglichkeiten, frei zu wählen. Wer über nur eine Verfahrensweise verfügt, hat nur die Wahl zwischen Tun oder Nichttun. – Ohne Freiheit der Wahl ist das Leben nicht eben süß.» (2)

Für den Erwachsenen bedeutet diese Wiederentdeckung des Selbstverständlichen eine Rück Erinnerung an eine innere Intelligenz, an die Entwicklungsschritte eines breiten Spektrums sensomotorischer Bewegungen, wie sie, im Uterus beginnend, sich auf dem Weg übers Saugen, Greifen, Rollen, Kriechen, Robben, Krabbeln, Sitzen,

Was hatten Yehudi Menuhin, Peter Brook, Igor Markevitch, David Ben Gurion, Narcisio Yepes und Moshé Dayan gemeinsam? Neben ihrer Popularität, die den Geiger mit dem Regisseur, den Dirigenten mit dem Gründer des Staates Israel, den Gitarristen mit dem Außenminister verbanden, waren sie alle Schüler eines einzigen genialen Lehrers: Moshé Feldenkrais. Er machte sie – wie auch tausende anderer Fußgänger, Radler, Rollstuhlfahrer und Olympiasieger dieser Erde – mit der Kunst kreativen Lernens vertraut. Über das Medium Bewegung verhalf er ihnen zur Entfaltung ihres Potentials, wo auch immer sie standen, saßen, musizierten, tanzten, schwammen, spielten oder an ihren Behinderungen zu verzweifeln drohten. Der israelische Physiker, Ingenieur, Verhaltensphysiologe und -psychologe entdeckte den individuellen Schlüssel, der zur Verbesserung und Verfeinerung jeder Handlungsweise und damit des Denkens, Fühlens und Empfindens führte.

Feldenkrais setzte mit seiner Philosophie den unentrinnbaren Vorgaben des Lebens – Vererbung und eine meist repressive, auf Abhängigkeit und Wohlverhalten basierende, wertende Erziehung – Selbsterziehung entgegen, die zu Selbständigkeit, Eigenverantwortung, Reife und innerem Wachstum führt. Die Mehrzahl der Menschen einer jeden Generation höre auf, sich weiterzuentwickeln, wenn sie geschlechtsreif sei, fand Feldenkrais heraus: «Nur künstlerisch tätige Menschen – Musi-

«Die Bewegungen sind gar nichts. Sie sind idiotisch. Ich bin nicht an beweglichen Körpern, sondern an beweglichen Gehirnen interessiert.»

«Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.»

das Lernen zu lernen

Von Irene Sieben

Knien, Stehen in einem evolutionären Sinnzusammenhang zum Gehen und zu differenziertem Handeln entwickeln. Moshé Feldenkrais war nicht der erste und einzige, der diese Zusammenhänge entdeckte. Pawlow und Thorndyke ebneten die Wege experimenteller Lernforschung. Doch wirklich geistesverwandt war ihm der erst später vorgestellte Musiker und Begabtenforscher Heinrich Jacoby, der zusammen mit Elsa Gindler zu ähnlichen Erkenntnissen kam über die Bedeutung der (Nach)Entfaltung des Menschen und der entwicklungshemmenden Rolle von Denkkli-schees und ungeprüft übernommenen Meinungen. Die Einzigartigkeit der Feldenkrais-Methode ergibt sich aus der schöpferischen Vielfalt ihrer praktischen Techniken des Aufschlüsselns, Befragens, Verunsicherns, Visualisierens, Überzeugens durch handfeste, spürbare Selbsterfahrung, auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Dieses freie Experimentieren mit der unerschöpflichen Vielfalt menschlicher Bewegung auf einem fest abgesteckten Spielfeld, das Aufspüren von drei oder mehr Alternativen für ein und dieselbe Handlung, wie sie Feldenkrais immer wieder neu herauskitzelte, basiert auf seiner eigenen lebenslangen Neugier auf Neues, Unentdecktes, auf die unbegrenzten Möglichkeiten des Individuums. Menschen, die 80 Sprachen sprechen, 100 Violinkonzerte auswendig spielen, bucklig sind, sich jedoch mit unerhörter Eleganz bewegen, führte der kraftvolle, vor Wissen, Witz und Weisheit sprühende Mann seinen Schülern immer wieder provozierend vor Augen.

Pure Unwissenheit, so sagt Feldenkrais, sei das, was uns hindere, unsere geheimen Wunschträume zu verwirklichen. «Unwissenheit in der Wissenschaft, in unserer Kultur, und Unkenntnis unserer eigenen Person. Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man «sollte», sondern wie es einem gemäß ist.» (3) Das «Lernen selbst zu lernen», war Grundlage seines eigenen Entwicklungsweges und die Wurzel seines Werks. Und das unterscheidet ihn und seine Kunstgriffe von allen anderen Methoden, so ähnlich sie auch scheinen mögen. Die Zen-Weisheit «der Weg ist das Ziel» kommt seiner Lehre wohl am nächsten.

Die Abenteuer des Lebens selbst stacheln die Fähigkeiten des Strategen

und Kämpfers, des Philosophen und praktischen Forschers an. Moshé Feldenkrais wurde 1904 im russischen Slawuta geboren und wuchs in Baranowitz auf. Sein in der Kindheit erworbenes, vom Jiddisch gefärbtes Deutsch schlummerte bis 1981 in den Zellen seiner Erinnerung. Als er drei Jahre vor seinem Tod in Freiburg seinen einzigen Workshop auf deutschem Boden gab, sprudelte vor 300 Leuten die verdrängte Sprache in spontanen Scherzen, heftigen Attacken und blumigen Bildern fragmentarisch aus ihm heraus, als habe sie zwischen Russisch, Hebräisch, Französisch und Englisch immer schon ihren Platz gehabt.

Mit 14 Jahren war Feldenkrais auf eigene Faust aus dem vom Krieg zerrütteten Land nach Palästina ausgewandert, mitten hinein in den, wie er wußte, von den britischen Mandatsträgern überhaupt erst geschürten Konflikt zwischen Arabern und Juden. Selbstverteidigung war überlebenswichtig. Und so entwickelte der kräftige, sportliche Pionier und Fußballchampion auf der Grundlage des waffenlosen Jiu-Jitsu eine wirksamere Kampftechnik, die Messer und Steine als Wurfgeschosse einbezog, zusammengefaßt in einem Buch, nach dessen Veröffentlichung sich der junge Mathematiker und Landvermesser tunlichst nach Frankreich absetzte. Die Übersetzung von Emile Coues Erkenntnissen über Autosuggestion ins Hebräische stammt ebenfalls aus dieser frühen Zeit.

Der junge Feldenkrais avancierte vom Elektro- und Maschineningenieur zum Doktor der Physik. Er assistierte an der Sorbonne Frédéric Joliot-Curie bei der ersten Kernspaltung. In Paris verschaffte ihm sein Nahkampf-Übungsbuch Zutritt zu einer Veranstaltung des japanischen Erfinders des Judo, Jigoro Kano. Fasziniert von Moshes virtuosem Messerwurf-Trick verlockte er den kraftvollen Athleten dazu, Judo zu lernen, den schwarzen Gürtel zu erringen und den ersten Club dieser «weichen» Kampfkunst in Frankreich zu gründen. Die Fähigkeit, Energie nicht zu vergeuden, sondern ökonomisch über den gesamten Organismus zu verteilen, Eleganz, Leichtigkeit, Schnelligkeit und Balance in Zwiesprache mit der Schwerkraft, flossen später ein in seinen eigenen Unterrichtsstil. Die unsichtbare Kraft – asiatische Martial Arts nennt sie Ki oder Chi – spiegelt sich deutlich in den komplexen Bewegungsabläufen, in denen Raum-Ebenen rollend und spi-

ralig schraubend überschritten werden, ohne daß Feldenkrais den Terminus «Energie» im esoterischen Sinn dabei je benutzt hätte.

Beim Einmarsch der Deutschen in Frankreich floh Feldenkrais vor den Nazis nach England, arbeitete als Forschungsoffizier für die U-Bootabwehr, bevor er Anfang der fünfziger Jahre zum Direktor der elektronischen Abteilung der israelischen Streitkräfte berufen wurde. Durch die rutschigen U-Bootdecks war eine alte Fußballverletzung seines Knies wieder aufgeflammt. Der praktischen Wirksamkeit seines eigenen, offenbar schädlichen Tuns auf der Spur, erspürte er minutiös am eigenen Leib die Mechanik und Lernfähigkeit seines «Systems» und schuf so die Grundlage seiner Methode, «besser» und damit «menschlicher» zu werden. Das Entdecken «parasitärer» Bewegungen, das Ausfiltern unnützen Zuviels aus einem Funktionsablauf, sparte Kraft und sorgte für Freiheit und Ordnung. Auf das Phänomen, daß eine Körperhälfte von der anderen lernt, stieß er durch seinen Freund Jacob Bronowski («Der Aufstieg des Men-

«Wer über nur eine Verfahrensweise verfügt, hat nur die Wahl zwischen Tun oder Nichttun. – Ohne Freiheit der Wahl ist das Leben nicht eben süß.»

Moshé Feldenkrais unterrichtete 1981 in Freiburg.
(Fotos: Irene Sieben)



schen»). Daß sogar Spontanheilungen möglich sind, wenn extreme Schädigungen auf beiden Seiten auftreten, diese verblüffende Einsicht fußt auf eigenen Erfahrungen.

1949 erschien in London die theoretische Grundlage seiner Lehre: «Body and Mature Behaviour», eine Studie über Angst, Sexualität, Schwerkraftverhalten und Lernprozesse beim Menschen. Erst jetzt, nachdem 1989 das Schattenwerk «The Potent Self» («Das starke Selbst») ins Deutsche übertragen wurde, kommt zu seinem Geburtstag im Mai die Übersetzung auf den Markt. Titel: «Evolution, Körper und Verhalten». In England wurde das Buch als «revolutionärer Klassiker» und in den USA, der späteren Basis seiner «Professional Trainings», als «Grundlage einer Menschenkunde und Medizin der Zukunft» gefeiert. Seine Ansichten über die körperlichen Verhaltensmuster der Angst und das Fallen, über die Gewohnheiten der Muskulatur und die aufrechte Haltung rückten in die Nachfolge von Darwins «The Expression of the Emotions in Man and Animals».

Die bahnbrechenden Erkenntnisse liegen seiner Hands-on-Technik «Funktionale Integration» zugrunde, mit der er seine Arbeit am Menschen begann. Ein begleitendes, der inneren Dynamik und dem Schutzbedürfnis des Be-Handelten folgenden und auf Neuland führendes Berühren, Bewegen, Begreifen. Nicht «Heilen», sondern «Organisieren» nannte er es. Wenn auch der therapeutische Effekt immens ist, so bahnt sich doch heute eine Verwechslung oder Vermischung mit landläufiger Physiotherapie an, die diese intime, lernende Zwiesprache mit dem Nervensystem ihrer Universalität zu entheben droht.

«Ich bin der Meinung, daß Sinnesreize unserem unbewußten, unterbewußten oder autonomen Funktionieren näherliegen und -gehen als irgendetwas in unserem bewußten Verstehen. Kommunikation durch die Sinne erreicht das Unbewußte unmittelbar und ist daher wirksamer und weniger entstellt als solche durch Wörter. Durch Berührung können zwei Menschen, Berührender und Berührter, ein Gemeinsames werden. Der Berührte merkt, was der Berührende fühlt und ändert, ohne zu verstehen, sein Verhaltensmuster.» (4) So erklärt Feldenkrais den tiefgreifenden Prozeß nonverbalen Miteinanders. Wie eine Detektivstory mutet die Fallgeschichte von Doris («Abenteuer im Dschungel des Gehirns») an, in der er mit akribischem Spürsinn einem «hoffnungslosen Fall» begegnet. Nicht ohne Selbstironie, wie Franz Wurm, der dieses und die meisten anderen Bücher aus dem Englischen übersetzte, den Anspruch interpretierte, habe Feldenkrais die «Funktionale Integration» irgendwo «zwischen Intuition und der Lehre einer kommenden Wissenschaft angegliedert.»

Erst aus dem tieferen Verständnis für die Erweiterung des Ich-Bildes durch Öffnung unbekannter Körperräume und Bewegungsmuster, über die Aktivierung des kinästhetischen Sinnes durch Berührung, entwickelte Feldenkrais seine verbale Methode «Bewußtheit durch Bewegung» für Gruppen. Eine typische Unterrichtsstunde dauert etwa eine Stunde und ermuntert die Schüler innerhalb fester Spielregeln, die Freiheit der Wahl zu erproben. Meist werden die Elemente einer Bewegungsfunktion im Liegen, Knien, Sitzen, Stehen oder Gehen in kleine Puzzleteile zerlegt und neu geordnet, so daß für den Schüler das «Ziel», an dem sich Anstrengung und Ehrgeiz festmachen könnten, nicht sichtbar wird. Das komplett zusammengesetzte Puzzle erscheint oft als Überraschungslou.

Der Effekt der Verbesserung ist meist verblüffend, sogar oder besonders dann, wenn die Aktion nur in der Vorstellung geschah. Ein Phänomen, das Feldenkrais auch mit olympischen Eiskunstläufern und Tänzern amerikanischer Kompanien erfolgreich erprobte. Die Feinabstimmung auf das «Wie» – einfach, bequem, fließend, spielerisch – beeinflußt die Qualität des Tuns. Fehler als brauchbare Alternative ins Spektrum der Möglichkeiten mit einzubeziehen, ist die Stärke dieser nicht beurteilenden Methode. Lernen wird durch das Erkennen von Fehlern und ihre oft verflixte Virtuosität erst möglich. Daß es zwischen dem «Gut» und «Schlecht», das hier wertfrei betrachtet werden kann, freilich eine ideale Handlungsweise gibt, gehört zu den Widersinnigkeiten. Doch letztlich, so betonte der Meister immer wieder (nicht ohne sich über die «Verstocktheit» und «Dummheit» Einzelner zu mokieren), sei es ihm Schnuppe, ob die Schüler etwas «richtig» oder «falsch» machten, vorausgesetzt sie wüßten, «was» sie tun.

Zehn Jahre lang hatte Moshé Feldenkrais nur eine Schülerin und Assistentin, die Israelin Mia Segal. Sie verfolgte den Entwicklungsprozeß der Feldenkrais-Versuche hautnah und gibt heute ihr komplexes Wissen in Holland weiter. Erst Ende der sechziger Jahre bildete Moshé Feldenkrais in Israel die «Magic 13» aus, jenen privilegierten Kreis von Studenten, die heute als Seniorlehrer die Ausbildungsgruppen in Europa, Australien und in den USA aus der Ur-Quelle speisen. Jeder, jede von ihnen einzigartig, kreativ, inspirierend: Chava Shelhav ebenso wie Gaby Yaron, Jochanan Rywerant, Ruthy Alon, Miriam Pfeffer und andere. Ihnen folgten zwei amerikanische Trainings, deren «Practitioner» auf der Basis der Lernphilosophie ihres großen Lehrers nach ihrem eigenen Stil suchen. Ihre Uneinigkeit bei der Suche nach einheitlichen Lehrmaßstäben, die Feldenkrais nicht hinterließ, doch für einen Schutz der Methode dringend notwendig sind,

drohte allerdings den freien Geist der Hinterlassenschaft empfindlich zu bedrängen. Die Zukunft liegt wohl in der Fähigkeit, Frieden zu machen, vornehmlich und zuerst mit sich selbst. Auch das ein Element des Wachsens.

Die holistische Health-Bewegung der USA rückte die nationale Kostbarkeit Israels überhaupt erst ins volle Licht der Welt-Öffentlichkeit. Vorlesungen an amerikanischen Universitäten brachten Feldenkrais Anerkennung und Bewunderung einzelner Neuro-Psychologen, doch als Lehrdisziplin konnte die Methode (noch) nicht in die Wissenschaftswelt einziehen, obwohl es Versuche gibt, ihre unbestrittene hohe Wirksamkeit in Laboratorien zu messen. Immer öfter werden Parallelen zu anderen Disziplinen gezogen. Der amerikanische Feldenkrais-Trainer Mark Reese erforschte die frappierenden Ähnlichkeiten zur Hypnotherapie von Milton Erickson, den Feldenkrais überaus schätzte. Mia Segal sucht Tuchföhlung zu Robert Dilts, den Miterfinder des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), der für Problemlösungs-Strategien ähnliche Lernschritte nutzt. Chava Shelhav entdeckte fruchtbare Parallelen zur Gindler-Arbeit. Verschiedene Bücher von Autoren aus dem Kreise seiner Schüler über die Methode sind inzwischen auf dem deutschen Markt: aus Deutschland von Anna Triebel-Thome, aus Israel von Jochanan Rywerant und Ruthy Alon, aus den USA von Thomas Hanna. Es sind beeindruckende Versuche, eigene Erfahrungen und Erkenntnisse eines großen Lehrers verschmelzen zu lassen.

Was hätte der untersetzte, schwere Mann mit dem weißen Haarkranz, der so gar nichts von einem Guru hatte, in Israel oft mit Ben Gurion verwechselt wurde, schwarze Zigaretten rauchte und über Leute lachte, die an bestimmten Diäten oder Theorien hingen, dem verbreiteten Pessimismus über den Weltenlauf heute hinzuzufügen? Sicher nicht viel anderes als zu seinen Lebzeiten: «Wenn wir unsere Freiheit der Wahl erweitern und menschengerecht anwenden möchten, müssen wir über die Dinge, die wir längst kennen und wissen und die uns vertraut sind, auf alternative Weisen denken lernen. Dann werden wir, vielleicht zum ersten Mal, ein jeder für sich verantwortlich sein und die Ängste bannen können und die Gefahren, die wir, seit es uns gibt, immer wieder heraufbeschwören.» (6)

... An Israel hing sein Herz. 1980 sinnierte Moshé Feldenkrais in einem Interview mit Charles Fox über sein Land: «Ich hoffe, daß es überlebt. Es ist der einzige Ort auf der Welt, wo ich mich nicht wie ein Jude fühle.»

Anmerkung: Die Zitate 1-6 von Moshé Feldenkrais stammen aus seinem Buch «Die Entdeckung des Selbstverständlichen», kürzere Aussprüche aus seinem Freiburg-Seminar.