

# Die Entdeckung der Moleküle im eigenen Körper



*Moshé Feldenkrais  
lehrte effiziente Bewe-  
gungsökonomie – und  
nicht nur Israels Tänzer  
profitieren von der  
«Kunst der sensiblen  
Bewegung»: Auch David  
Ben Gurion machte,  
nach Ausrufung des  
Staates Israel, einen  
Kopfstand am Strand  
von Tel Aviv – unter  
Anleitung des großen  
Pädagogen*

*Von Irene Sieben*

**E**in Foto ging um die Welt: Den Kopf im Sand des Strandes von Tel Aviv, die Füße im Himmel baumelnd, zeigt es David Ben Gurion, den Gründer des Staates Israel. Durchaus ein Kunststück für einen Mann seines Alters (Mitte 60) und seiner Konstitution. Mit dem Kopfstand demonstrierte der Ministerpräsident öffentlich den Effekt einer Methode neuro-muskulärer Um-Organisation und ehrte ihren Erfinder, dem er seine Kraft und wiedererlangte Gesundheit verdankte: Moshé Feldenkrais, Gurion verblüffend ähnlich und sei-

nerzeit Direktor der elektronischen Abteilung der Armee. Ein Quer- und Neudenker, der als Mathematiker, Ingenieur, (Atom-)Physiker, Judo-Crack und Verhaltensforscher den Geheimnissen des Lebens, der Bewegung, der Reife des Menschen auf der Spur war.

Zwei Jahre lang hatte Feldenkrais dem Politiker gelehrt, was er «Funktionale Integration» nannte: Mit leichtester Berührung folgte er Bewegungen seines Schülers und führte ihn behutsam auf den effizientesten Weg, sich zu spüren und neu zu koordinieren. Was hier geschah, blieb typisch für die Feldenkrais-Arbeit nachfolgender Generationen in den USA, Europa und Australien. Mit dem Erkennen hemmender Gewohnheitsmuster und dem Wiederlernen ungenutzter Bewegungen entsteht, ohne Korrektur, ein Prozeß der Selbstregulation. Das verfeinerte kinästhetische Bewußtsein ist der Schlüssel für die Wandlung in Haltung und Verhalten. Es fügt die nichtbewußten und damit unbeweglichen Körperteile – oft Ursache für abgenutzte Gelenke, Muskeldisbalancen und Verletzungen – ins Ich-Bild zurück.

Israels Erziehungssystem hat nachhaltig vom Know-how seines aus Rußland stammenden genialen Bürgers profitiert, der in Frankreich, England und den USA wirkte. Er sprach fünf Sprachen und verhalf neben der Prominenz (Yehudi Menuhin, Narciso Yepes, Peter Brook, Moshe Dayan) auch Spastikern und zerebral gestörten Kindern zu ihrem Potential. Seine Ideen fielen auf fruchtbaren Boden. Die aus Deutschland emigrierten Schüler der Bewegungs- und Begabtenforscher Elsa Gindler und Heinrich Jacoby hatten ihn vorgedüngt. Israels mühelos virtuosens Tänzerinnen sind der Paradigmenwechsel anzusehen, den die Feldenkrais-Prinzipien im Gehirn einleiten können. Sie basieren auf Gesetzen der Gravitation, Thermodynamik, Mechanik, Kybernetik, auf Konzepten der funktionalen

Anatomie, Neurologie und Anthropologie.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) war der Prototyp des Pioniers: Im Selbstversuch kam er in der Grauzone zwischen Psychologie und Physiologie zu Schlüssen, die moderne Erkenntnisforscher und Neurobiologen wie Varela, Damasio, Cotterill bestätigten: nämlich subjektives Erfahrungswissen als ebenso hoch einzuschätzen wie objektive Laborversuche. Feldenkrais interessierte die Magie des Lernens selbst. Kleinkinder, die scheinbar ohne Zweck und Ziel, nach dem Prinzip Versuch und Irrtum, herumrollen, kriechen, krabbeln, stehen, gehen, hüpfen und sprechen, waren seine Inspirationsquelle. Die methodisch brillant gebauten Gruppenstunden in «Bewußtheit durch Bewegung» knüpfen in einem Klima, in dem Fehler erlaubt sind und gelacht werden darf, an diesen elementaren Entfaltungsprozeß an. Sie splittet eine komplette Funktion (von der nur der Lehrer weiß) in ihre Bestandteile auf. Wie ein Musiker das Werk zum Üben in Skalen und Töne zerlegt, werden die Fragmente des Puzzles variiert und erst zuletzt ins Ganze gefügt. Differenzierung und Integration sind die Pole dieser Struktur. Neue Vernetzungen der senso-motorischen Nerven leiten tiefgreifende Veränderungen des Selbstbildes ein. Mit oft erstaunlichen Ergebnissen.» So wird Unmögliches möglich, das Mögliche einfach und das Einfache elegant ...» (Feldenkrais).

«Moshé Feldenkrais' Arbeit ist eine tiefe Würdigung des Organismus. Sie zeigt Wege des Lernens auf, die die Individualität, Persönlichkeit, Selbsteinschätzung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten reifen lassen – in Kooperation mit der Sprache des Nervensystems, der Klugheit eines hochentwickelten Systems. Eine Arbeit, die dadurch hocheffizient ist, weil sie Intelligenz anstelle bloßer Anstrengung und Wiederholung nutzt, sozusagen einen denkenden oder wissenden Körper schafft. Eine besondere Art, Ehrlichkeit, Einfachheit und Authentizität in den Tanz zu tragen.» Angelica Anke Feldmann (früher «Bewegungsart Freiburg») gehört zu jener Generation von Tänzern in den USA und in Europa, die mit profunder Überzeugung zugleich als Feldenkrais-Pädagogen arbeiten. Bis aber der «Sog einer völlig neuen Bewegungserfahrung und eines neuen Selbstgefühls» zu wirken begann, mußte sie viel Widerstand überwinden:

«Ein großer Raum vor 14 Jahren. Ich liege am Boden, neugierig und mit der Zeit gelangweilt – ich bin gewohnt, hart an mir

zu arbeiten, mich anzustrengen, meinen Körper zu beherrschen. Hier drehe ich mich in einer Stunde unendlich langsam ein paarmal um 180°. Ich verlasse den Raum mit der Frage, was das Ganze soll. Das kann ich doch alles schon?» Eine typische Erstreaktion. Aber, «da ist eine ungewohnte Leichtigkeit, das Empfinden, daß alle meine Körperteile sich neu aufeinander beziehen; die Faszination, mich räumlich, dreidimensional in Bewegung zu entdecken.» Dort wo sich für Anke Feldmann (auch in der Begegnung zweier Körper in der Kontaktimprovisation) «Verzweigungen ins Unbekannte» auftun und «neue Erfahrung in Bewegungsgestalt und Wahrnehmung sich vernetzt», füllt sich für Liane Stephan, die Expertin einer Synthese aus Aikido/Tanz/Feldenkrais, «der Raum mit neuen Raumstimmungen». Weg «vom narzißtisch geprägten Schönbewegenkönnen zum tieferen Verstehen meines Innenraumes.» Weg auch vom zielorientierten Unterrichten:

«Ich kann immer besser beobachten, sehen, was Schüler brauchen. Ich gehe kleinere Schritte, wodurch mehr Leichtigkeit, Lust und Spaß entsteht. Die Kraft der Langsamkeit zu spüren, den gesamten Körper wahrzunehmen und nicht nur teilfokussiert zu sein, Durchlässigkeit und Bewegungsfluß zu verbessern, genau zu erfassen, wo die Bewegung beginnt, wo sie endet, sind wichtige Aspekte. Jeder Tänzer, ganz gleich ob klassisch oder modern, kann so seine Technik verbessern, erleichtern und durch den ganzheitlichen Ansatz besser verstehen lernen. Viele Verletzungen entstehen durch Überbelastung oder unökonomisches Bewegungsverhalten. Hier kann die Feldenkrais-Methode ein großes Lernfeld bieten.»

Veronika Fischer (ehemals *Dance Energy München*, Mitbegründerin von TaMeD (Netzwerk für Tanz-Medizin) forscht intensiv daran, Feldenkrais-Ideen in den Tanz zu integrieren. Sie nutzt in ihren Performance-Projekten das Vokabular der Bewegungsevolution – Pulsieren, Atmen, Beugen, Strecken, Roll- und Spiralbewegungen –, um persönliche Qualitäten und Kreativität zu entwickeln. «Mein Schlüsselerlebnis war 1984 eine Einzelstunde in San Francisco: Danach fühlte ich mich erstmals so, wie ich es mir nach einem Tanztraining immer gewünscht hatte – leicht, hoch aufgerichtet, in Harmonie gebracht. Ein völlig neuer Zustand. Durch mein intensives Training bei Cunningham in New York war ich völlig frustriert, hatte Gewichtprobleme und eine Knieverletzung.»

Zur Authentizität zu finden – das erleben alle Befragten. Auch Sabine Haß (Tänzerin von *Dance Energy* und *Slot At Ot*). Als sie mit Micha Puruckers hochartistischem Solo «How To Destroy Angels» bei der 1. Tanzplattform Deutschland gastierte, hatte sie ihre Feldenkrais-Ausbildung gerade begonnen: «Das Stück erforderte große Präzision, extreme dynamische Spannung, viel Sprung- und Schnellkraft. Nachdem ich 14 Tage lang mehr oder weniger am Boden liegend zugebracht hatte, war ich im Zweifel, ob mir das gelingen würde. Zu meiner Überraschung habe ich so frei und souverän wie nie zuvor getanzt – entspannt und zugleich wachsam, mit sensiblem Empfinden für Timing.» Seither erlebt sie sich privat und als Performerin bewußter im Hier und Jetzt, «weniger rauschhaft» und fähig, «zu berühren und berührt zu werden. Das ist es doch, was man im Theater wie im Leben sucht.»

Die Autorin ist Feldenkrais-Pädagogin und Tänzerin

Feldenkrais für Tänzer:

- \* Kraft vermindern, damit Sensibilität steigern
- \* Bewegung gleichmäßig auf den gesamten Organismus verteilen
- \* Kettenreaktionen, Hebel und Spiralen für ökonomische Bewegung nutzen
- \* die Zeit zwischen Planung und Ausführung einer Bewegung dehnen und mit Bewußtheit füllen
- \* alle Sinne verfeinern – spüren lernen
- \* Leistungsbetontes Lernen zugunsten prozeßorientierter Forschungen aufgeben
- \* Bewegungssequenzen in der Vorstellung entwickeln – Mikrobewegungen sind verschleißfrei und effektiv
- \* Tempo reduzieren, um besser und schneller zu werden

