

Der aufrechte Gang – ein Klassiker der Biologie steht Feldenkrais Modell

von Marc Oestreicher

befähigte Körperbau ist das Ergebnis einer langen Geschichte von Verhalten zur Schwerkraft. So zeigen Aufrichtung und aufrechter Gang exemplarisch, dass Funktion ein optimiertes Einsetzen der entsprechenden Strukturen fordert. Sich aufzurichten ist also nicht zuletzt eine Frage der Technik, sofern man unter Technik einen adäquaten Gebrauch der Körpermechanik versteht. Und trotzdem ist die Umsetzung bzw. der Aufbau einer Haltung alles andere als eine technische Angelegenheit – denn die möglichen Wege, die in die Aufrichtung führen, sind unendlich vielfältig und es gibt unermesslich viele aufrechte Stellungen. Eine solche Vielfalt an Formen kann nur bewältigt werden, wenn jede Körperstellung und jede Bewegung als eine eigene geordnete Ganzheit bzw. als eine Gestalt verstanden wird. Und so eindeutig eine aufrechte Haltung präziserer Passung auch ist, sie lässt sich nicht als vollendete Form vermitteln oder technisch anleiten. Vielmehr muss eine aufrechte Haltung in einem achtsam suchenden Prozess immer wieder neu organisiert werden. Ein solchermaßen lernendes Entwickeln von Funktion bezeichne ich in einer ersten Annäherung als organisch.

In Umkehrung dieser Argumentation kann ein organischer Verlauf entlang den Fragestellungen, die aus der Aufgabe sich aufzurichten hervorgehen, exemplarisch erforscht werden. So können sich aus der Praxis somatischen Lernens fast von selbst ein Studium der funktionalen Anatomie und ein Forschungsprojekt zum organischen Lernvermögen entwickeln. Die sinnliche Arbeit an einer Verbesserung des Funktionierens muss also keineswegs von der Ausbildung professioneller Kompetenzen getrennt werden. Entsprechend müsste es nun möglich sein, anhand der Anforderungen für eine funktionale Aufrichtung einige methodische Aspekte der Feldenkrais-Arbeit aufzuzeigen. Doch zur Klärung, wie Aufrichtung erlernt werden

Foto: © Twinkl, pixelto.de

Auf den folgenden Seiten geht es darum, den Aufbau des Organismus in eine Beziehung zu den Strukturen der Feldenkrais-Methode zu bringen und umgekehrt. Meine Argumentation wird sich dabei entlang der Eigenschaft entwickeln, dass wir aufrecht stehen und gehen können. Diese hoch entwickelte Fertigkeit ist alles andere als trivial und der dazu ideal

kann, gilt es diese Anforderungen und die vorgefundenen Bedingungen erst einmal darzustellen.

Die physikalische Perspektive

In der Aufrichtung spitzt sich das Verhältnis von Funktion und Struktur insofern zu, als der Gebrauch der Körpermechanik präzisiert werden muss, um mit zunehmend höherem Schwerpunkt auch weiterhin stabil und beweglich zu bleiben. Entsprechend gilt es während des Aufrichtens eine Bewegung zu finden, die dieser Verengung des Spielraums folgt und so in eine aufrechte Haltung führt – eine aufrechte Haltung, die optimal nutzt, was an Funktionalität angelegt ist und damit den Spielraum öffnet und die Freiheiten schafft, sich unbehindert in Bewegung zu setzen, sich leicht zu drehen oder zu bücken, eine Leiter hochzuklettern, zu tanzen, zu kämpfen oder auch einfach stehen zu bleiben und auf den Bus zu warten.

Wie eingangs erwähnt, kann eine optimale Aufrichtung weder hergestellt noch kann ihre Form festgehalten oder abschließend beschrieben werden. Im Gegenteil, jeder Versuch das Ergebnis zu konservieren oder zu verallgemeinern, führt zu einer Fixierung von Verhalten und damit zum Verlust der vollen Funktionalität bzw. zu einer Einschränkung der Freiheiten, sich der Situation anzupassen. Eine aufrechte Haltung zu finden erfordert vielmehr die Fähigkeit des Organismus, Wahrnehmung nutzbar zu machen, um adäquates Verhalten zu entwickeln. Es ist entsprechend sinnvoll, eine optimale Körperhaltung nicht als vollendete Form, sondern als Forderung an eben diese Haltung zu beschreiben. Die grundlegendste Beschreibung einer solchen Anforderung ist die Gleichgewichtsbedingung der Statik – einer Statik, die hier nicht als Bewegungslosigkeit, Stillstand oder starre Form zu verstehen ist, sondern als die im aktuellen Moment herrschenden Kräfteverhältnisse am eigenen Körper. Das statische Gleichgewicht sagt aus, dass ein ruhender Körper nur weiterhin ruht und seine Form beibehält, sofern alle Kräfte, die auf diesen Körper wirken, sich gegenseitig aufheben. Dies bedeutet für die Aufrichtung, das eigene Gewicht möglichst vollstän-

dig über die knöcherne Körperstruktur abzustützen und so die Schwerkraft zu neutralisieren. Da wir uns bewegen und fortbewegen wollen, lässt sich die statische Gleichgewichtsforderung allerdings nicht als anhaltenden Zustand erfüllen, wie dies bei der starren Konstruktion des Eiffelturms, eines Stuhls oder einer Brücke der Fall ist.

Eine Frage der Organisation

Mit der Forderung nach einer dynamischen Lösung wird deutlich, dass sich das Augenmerk auf Prozesse zu richten hat – auf jene Prozesse, die in eine optimale Aufrichtung zu führen bzw. Funktion und Struktur in ein stimmiges Verhältnis zu bringen vermögen. Dies ist besonders anspruchsvoll für Körperstellungen, die sich nicht vollständig über die Körperstruktur abstützen lassen und deshalb zusätzlich muskuläre Halte- und Hebearbeit erfordern – eine Arbeit, die in einer Balance minimierter Kräfte zwischen agonistischen und antagonistischen Muskelgruppen in Abstimmung mit der Schwerkraft gesucht werden muss. Was wiederum einen Gebrauch der Körpermechanik fordert, der die dynamischen und die statischen Anforderungen zusammenbringt, ohne die adäquate Geometrie von Bewegung zu beeinträchtigen. So lässt sich Aufrichtung als Prozess beschreiben, Bewegung für die Organisation von Stütze einsetzen zu lernen. Bewegung zeigt sich dabei als Transfer eines statischen Gleichgewichts von einer Haltung in eine nächste benachbarte Haltung. In Umkehrung dieser Formulierung wird jede Körperstellung als eine in ihrem Verlauf angehaltene und an dieser Stelle umkehrbare Bewegung verständlich. Denn wäre ein statisches Gleichgewicht nicht durchgängig gewährleistet, würde jeder

„eine aufrechte Haltung zu finden erfordert vielmehr die Fähigkeit des Organismus, Wahrnehmung nutzbar zu machen, um adäquates Verhalten zu entwickeln“

Foto: © Rainer Sturm, pixelio.de

„eine solche Vielfalt an Formen kann nur bewältigt werden, wenn jede Körperstellung und jede Bewegung als eine eigene geordnete Ganzheit bzw. als eine Gestalt verstanden wird“

„vom Ergebnis her lassen sich durchaus Kriterien für eine gute Haltung bzw. für eine optimale Aufrichtung formulieren“

Richtungswechsel eine neue Organisation oder einen zusätzlichen Kraftaufwand erfordern und den Bewegungsfluss stören. Deshalb verweist die Stetigkeit und die Qualität einer Bewegung unmittelbar auf die jeweilige Vollständigkeit der aktuellen Stützfunktion und damit letztlich auf die Funktionalität der resultierenden Körperhaltung.

Die Klammer einer solchen Organisation ist ein Empfindungsvermögen, das Wahrnehmen und Sich-Bewegen als Einheit zu organisieren vermag und Funktionalität aufgrund von Gestimmtheit und Passung beurteilt. Entsprechend heißt ‚bewegen lehren‘ ein solches Sensorium auszubilden oder im Feldenkrais-Jargon: Bewusstheit durch Bewegung zu unterrichten. Ein dermaßen auf Bewusstheit basierendes Herangehen und die Aufforderung, sich auf sich selbst zu beziehen, scheint mir die einzige Möglichkeit, die Körperstruktur in ihrer Ganzheit zum Tragen des eigenen Gewichts einsetzen zu lernen. Denn dazu muss unspezifische Haltearbeit, anhaltende Kontrolle und angestregtes Bemühen aufgegeben bzw. müssen

Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten aufgelöst werden. Auch wird sich Haltung und Bewegung einer eindeutigen Beschreibung entziehen, solange sie als Form oder als Zustand dargestellt wird. Wohingegen sich in einem achtsamen Lernprozess mit der Funktion auch das Urteilsvermögen entwickeln wird – ein Vermögen das sich aufgrund bisher erfahrener Ergebnisqualitäten bilden konnte und weiter ausbilden kann. Und auch sonst müssen wir nicht ganz auf Orientierung verzichten, denn vom Ergebnis her lassen sich durchaus Kriterien für eine gute Haltung bzw. für eine optimale Aufrichtung formulieren – uneingeschränkte Beweglichkeit, die Möglichkeit zur Fortbewegung in alle Richtungen, einen freien

Gebrauch der Hände, die Freiheit den Kopf zu bewegen und damit die Augen und Ohren unbehindert einzusetzen, eine leichte und unabhängige Atmung, sowie ein sicheres Gefühl von Stabilität und Gleichgewicht. Alle diese Forderungen sind wiederum damit verbunden, wie vollständig das eigene Gewicht Stütze erfährt und wie bewusst der Körper in seinem Verhältnis zur Schwerkraft wahrgenommen wird.

Die organische Perspektive

Wie wird nun ein Weg gefunden, der in eine funktionale Haltung zu führen vermag, und wie kann Bewegung dazu optimal eingesetzt werden? Weil weder eine exakte Lösung des Problems noch die präzise Zusammensetzung der dazu erforderlichen Mittel im Vorhinein bekannt sein kann, muss eine Klärung der Zusammenhänge von Funktion und Struktur erarbeitet werden. Und auch der Verlauf einer solchen Klärung lässt sich nicht als Programm anleiten oder als Verfahren darstellen. Wohl deshalb hat Feldenkrais die Lösung darin erkannt, seine ganzen Kenntnisse der funktionalen Anatomie sowie sein Wissen über somatische Entwicklungsprozesse als Aufgabenstellungen zu formulieren und in die Form von Lektionen zu bringen – Lektionen, die die angelegte Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten und die potentielle Differenziertheit der Körperwahrnehmung abzubilden vermögen. Zur Frage, wie diese Lektionen aufgebaut sind und welche Vorgehensweisen zum Einsatz kommen, wurde schon viel vorgetragen. Es lassen sich dazu, je nach getroffenen Unterscheidungen, mehrere Dutzend Strategien oder Prinzipien benennen, deren Aufzählung hier den Rahmen sprengen würde. Auch vermag eine solche Liste die Feldenkrais-Methodik noch nicht umfassend darzustellen und schon gar nicht zu gewährleisten, dass sich im Unterricht ein Prozess organischen Lernens herausbilden kann. Offenbar werden die Lektionen noch von übergeordneten Grundsätzen zusammengehalten.

Die Basis einer solchen übergeordneten Struktur kann nichts anderes sein als die Möglichkeit, den Organismus in seiner Ganzheit und Komplexität zu

„Wahrnehmen und praktisches Können erweisen sich somit als im Organismus miteinander verschmolzen, als zwei Aspekte desselben Vermögens“



Foto: © Albrecht E. Arnold, pixelio.de

„Bewegungen achtsam zu wiederholen und deren Ausführung zu variieren, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und offen zu halten und eine wachsende Sensibilität für Qualitäten zu entwickeln“

erreichen und auf seine Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit anzusprechen. Die Feldenkrais-Methode fußt also auf einem Organismuskonzept, das ein Zutrauen wie jenes, das die Feldenkrais-Praktiker in das Lernvermögen einer Person und in die funktionalen Strukturen des Körpers setzen, nachvollziehbar und einsetzbar macht. Um einen ersten Eindruck zu vermitteln, was ich unter einem solchen Konzept verstehe, lasse ich den französischen Philosophen und Phänomenologen Maurice Merleau-Ponty zu Wort kommen. Der Leib, den ich hier als Organismus bezeichne, schreibt Merleau-Ponty in seiner „Phänomenologie der Wahrnehmung“, ist *„nicht einfach ein Gegenstand unter all den anderen Gegenständen, [...sondern] ein für alle anderen Gegenstände empfindlicher Gegenstand“* – ganz besonders ist er auch für sich selbst empfindlich. Wahrnehmen und praktisches Können erweisen sich somit als im Organismus miteinander verschmolzen, als zwei Aspekte desselben Vermögens. Es ist das System dieses Vermögens, das den Organismus als funktionale Einheit repräsentiert, und es bilden, so nochmals Merleau-Ponty, *„Wahrnehmung und Bewegung [...] ein System, das als Ganzes sich modifiziert“*. Dies ist eine zutiefst biologische Argumentation – biologisch nicht allein im Sinne einer Physiologie, die jeweils ein materielles Äquivalent für das Funktionieren sucht, sondern die Organisation von Leben und das organische Geschehen insgesamt erfassend. Erst mit einem solchen Organismuskonzept tritt offensichtlich zutage, dass unsere Bewegungsmöglichkeiten in der Körperstruktur schon angelegt und wir eingebettet sind in eine Situation, in der sich diese Funktionalität auch zeigen kann. Somit

lässt sich formulieren, dass Bewegungsverhalten und Bewusstheit in einem Vertrauen auf funktionale Strukturen aufs engste miteinander verwoben sind.

Zur Methodik

Um einen organischen Prozess zu befördern, muss es also gelingen, Haltung und Bewegung sowie die funktionalen Zusammenhänge der Körperstruktur mit den Strukturen der Umwelt in den Vordergrund zu bringen und eine achtsame Suche nach funktionalen Lösungen zu begünstigen. Gesucht wird eine Herangehensweise, welche den Organismus so mit einer Aufgabe konfrontiert, dass dieser unter Einsatz all seiner Sinne entsprechende Lösungen aufspürt und damit sein Potential zu realisieren sucht. Dies ist, was ich in einer zweiten Annäherung als organisch bezeichne, und dazu müssen die Lektionen zusätzlich eine gewisse Unterstützung zur Lösung ihrer eigenen Aufgabenstellung bereithalten. Unterstützend wirkt unter anderem – immer wieder innezuhalten und Pausen einzulegen, Zustände zu beobachten, Bewegungen achtsam zu wiederholen und deren Ausführung zu variieren, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und offen zu halten und eine wachsende Sensibilität für Qualitäten zu entwickeln. Damit findet die Vorgehensweise von Feldenkrais zu einem experimentellen und auf Bewusstheit basierenden bzw. auf den Organismus vertrauenden Ansatz zusammen. Weil sich auch eine organische Lösung nicht konservieren lässt, kann von organischem Lernen allerdings erst dann die Rede sein, wenn es gelingt, die achtsamen Prozesse des Suchens und Regulierens in die Praxis des Alltags zu integrieren.

Präzises Verhalten, wie dies die Aufrichtung verlangt, muss also in einem selbstreferenziellen Prozess differenzierten Empfindens erlernt werden. Dabei meint Präzision sehr wohl, dass sich funktionaleres von weniger funktionalem Verhalten unterscheidet und eine optimale Lösung oder zumindest eine Verbesserung von Verhalten angestrebt werden kann. Gerade weil Präzision nicht an festgelegte Formen gebunden ist und sich nur anhand von Qualitäten ver-

FELDENKRAIS-LEKTIONEN

Eine kleine Auswahl zum Thema Aufrichtung

AY #234/#238, standing backward

AY #274/#275, introduction to walking

AY #289/#290/#291, standing on one leg [...]

AY #444, straightening the knee in standing

AY #487/#488, statue standing

AY #490, the statue moves

„die Lektion ist eine Herausforderung an die statischen Möglichkeiten und sie zeigt, wie indirekt an einer Funktion gearbeitet werden kann, indem man sich aus der Komfortzone hinausbewegt“

mitteln lässt, gilt es die Orientierung im Prozess an Präzisionen und qualitativen Verbesserungen – also an einer wachsenden Bewusstheit – auszurichten. Denn damit ist gewährleistet, dass sich der Organismus auf seine grundlegendste biologische Aufgabe konzentriert und insofern autonom bleibt, als er die Richtung des Lernprozesses aufgrund seines Sensoriums für Qualitäten weiterverfolgt und schließlich eine Verbesserung zu erkennen vermag. Präzision, Eindeutigkeit und Optimierung widersprechen also keineswegs einem ergebnisoffenen Prozess und ebenso wenig verliert die Arbeit damit an Sinnlichkeit und Faszination.

Zurück zur Funktion

Dies möchte ich zum Schluss anhand einer Lektion aus den Alexander-Yanai-Heften mit dem Titel „standing backward“ noch verdeutlichen. Einer Lektion, in der das Zutrauen in die eigene Funktionalität besonders herausgefordert wird, weil die Aufgabe noch weiterführt, als sich einfach nur aufzurichten. Die Bewegungsanweisungen lassen sich in wenigen Sätzen zusammenfassen: Stehend sollen beide Knie nach hinten gebracht und damit das Gewicht weiter auf die Fersen verlagert werden. Jedoch nicht, indem im unteren Rücken kompensiert bzw. das Steißbein nach hinten gestoßen wird, sondern im Gegenteil sollen sich zusammen mit den Knien auch der obere Becken-

rand mit nach hinten bewegen, später auch der Solarplexus, die unteren Rippen, die Brustwirbel, der Nacken und der Hinterkopf, allerdings ohne das Kinn zu heben und ohne die Brust nach vorne zu drücken, nur die Schultern bleiben vorne. Dies bringt das Gewicht maximal weit nach hinten über die Fersen und erzeugt von Fersen bis Kopf eine leichte Rundung nach hinten in Form einer Spindel und begünstigt damit ein optimales Drehmoment. Die Vorderfüße bleiben in Kontakt mit dem Boden, möglichst weich, leicht und großflächig, die Arme hängen frei oder lassen sich leicht nach vorne heben und die Atmung bleibt unbehindert.

LITERATURANGABEN

Buytendijk, F. J. J. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Berlin 1956
 Goldstein, K. *Der Aufbau des Organismus*. Den Haag 1934
 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung*. Düsseldorf 1972
 Merleau-Ponty, M. *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin 1966 (1. Aufl. 1945)

Die Lektion ist eine Herausforderung an die statischen Möglichkeiten und sie zeigt, wie indirekt an einer Funktion gearbeitet werden kann, indem man sich aus der Komfortzone hinausbewegt, um sich dann in eine Stellung oder Lage zurückbringen zu lassen, die sich geringfügig vom Gewohnten und wenig Unterschiedenen abhebt. Es geht also ausdrücklich nicht darum, eine bessere Körperstellung anzuleiten. Vielmehr wird gefordert, sich an die Grenzen des Möglichen heranzutasten bzw. dem ‚Abgrund‘ (hinter den Fersen) näher und näher zu kommen, um schließlich loszulassen und sich passiv zurückbringen zu lassen. Ein solches Vorgehen basiert auf einem Modell dynamischer Polaritäten bzw. auf einem Verständnis von Bewegung als antagonistischem Vorgang und zielt darauf ab, in Einseitigkeit ‚gefangene‘ Positionen zugunsten einer weniger kontrollierten und neutraleren Mitte aufzulösen. So beschrieb es die Bewegungspädagogin Dore Jacobs, die dazu den Vorschlag formulierte, Gleichgewichtszustände bewusst zu verlassen, um sich wieder zurückbringen zu lassen und andernorts einen neuen, weniger angestrengten Gleichgewichtszustand zu finden. Entsprechend ließe sich eine zweite, dritte und vierte Lektion denken, welche die Grenzen in Richtung Zehenspitzen, in Richtung über den rechten und über den linken Fuß auslotet. Viel Spaß beim Experimentieren! ■

ÜBER DEN AUTOR



Marc Oestreicher M.Sc. (1961), Feldenkrais-Praktiker, Gestalttherapeut und Biologe aus Basel, arbeitet seit bald 20 Jahren in eigener Praxis und war mehrere Jahre auch an einer Schmerzklinik tätig. Er unterrichtet Seminare und Workshops für Laien und Berufsleute aus Tanz, Gymnastik und Therapie und leitet Weiterbildungen für Feldenkrais-LehrerInnen. So auch das nun schon in dritter Auflage veranstaltete *Advanced Training* „higher standing“, das diesen Beitrag inspiriert hat. Marc Oestreicher veröffentlicht regelmäßig zur Feldenkrais-Methode und ist Redakteur der Zeitschrift „Gestalt&Integration“.

E-Mail: info@koerperlernen.ch | Web: www.koerperlernen.ch