



# Stimmige Verhältnisse schaffen

## Zu den Quellen der Feldenkrais-Methode

von Marc Oestreicher

In diesem Beitrag möchte ich die Ressourcen der Feldenkrais-Methode hervorheben – im eigentlichen Wortsinn eines Zurückgreifens auf die Quellen. Auf den Spuren des Potentials und der Geschichte der Feldenkrais-Arbeit ergeben sich allerdings ein paar Fragen. Vor welchem Hintergrund wurde die Feldenkrais-Methode entwickelt? Wie und woraus lässt sich die Methodik der Feldenkraispraxis rekonstruieren? Und lässt sich die Feldenkrais-Arbeit gedanklich fassen und kohärent, also schlüssig und zusammenhängend, darstellen?

Um diesen Fragen nachzugehen, schlage ich vor, einen Blick darauf zu werfen, wie Feldenkrais seine

Arbeit im Verlauf von vierzig Jahren entworfen hat. Dies ist angesichts seiner wenig systematischen Schriften kein leichtes Unterfangen, zumal auch die Quellenlage höchst dürftig ist. Denn Feldenkrais brachte kaum Originalzitate und gab selten direkte Hinweise auf seine Quellen. Nennt er einmal einen Autor, dann erfahren wir nicht viel darüber, was er gelesen und wie er den Text verstanden hat. Aus Feldenkrais' Büchern werden zwar seine Arbeitshaltung, seine Denkweise und seine Motivation ersichtlich, eine Theorie der Feldenkrais-Arbeit lässt sich daraus aber kaum rekonstruieren. Und doch hat Feldenkrais eine praktische Methode entwickelt, die in sich eine

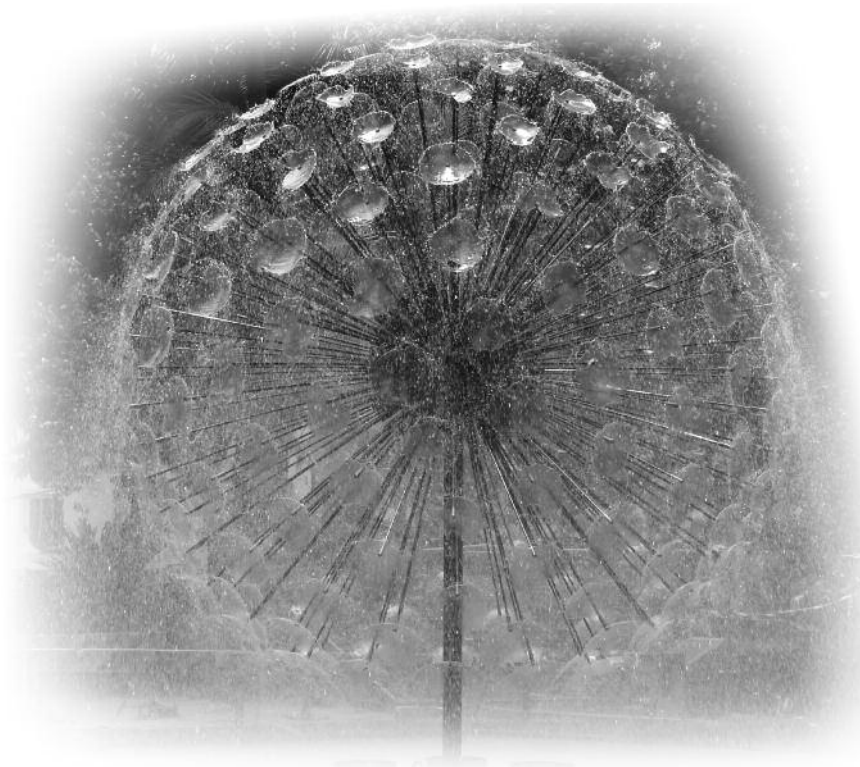


Foto: © Dieter Schütz\_pixelio.de

beachtliche Konsistenz birgt. Und auch die konkrete Fragestellung, mit der sich Feldenkrais auf das Körperverhalten konzentriert hat, ist kontinuierlich dieselbe geblieben: Wie kann ein Verhalten, das sowohl einem selbst entspricht wie auch den Anforderungen des Umfeldes gerecht wird, organisch erlernt werden?

### Ein beachtenswertes Gespür für Zusammenhänge

Auf der Suche nach praktikablen Antworten sammelte und erprobte Feldenkrais das Wissen und Können aus so vielfältigen Gebieten wie der Körpererziehung, der funktionalen Anatomie, dem Kampfsport, der Biomechanik, den Verhaltenswissenschaften, der Entwicklungsbiologie und den Theorien des Lernens. Feldenkrais zeigte dabei ein beachtenswertes Gespür für Zusammenhänge und ein Talent, Versatzstücke schöpferisch einzubinden oder Ideen aufzugreifen und in neue Kontexte einzuweben. So entwickelte er nicht nur seine Methode, sondern auch eine eigene Vorgehensweise zur Theoriebildung und vermochte, durch kreatives Zusammenstellen und Reorganisieren von Materialien neue Strukturen zu schaffen. Beispielgebend für dieses Vorgehen sei hier bemerkt, wie Feldenkrais sich durch die Arbeiten von Gustav Th. Fechner und Ernst H. Weber (Weber-Fechner-Gesetz) inspirieren ließ, Anstrengung und Differenzierungsvermögen aufeinander zu beziehen. Ein solches Vorgehen mutet aus heutiger Perspektive vielleicht nachlässig oder gar unstatthaft an, doch damals war er mit Fritz

Perls, dem Mitbegründer der Gestalttherapie, oder auch mit Milton H. Erickson und anderen in bester Gesellschaft.

Um ein wenig mehr Klarheit und Transparenz zu schaffen und insbesondere um die Methode den zukünftigen Generationen von Feldenkrais-Praktikerinnen und -Praktikern zu vermitteln, müssten nun die impliziten theoretischen Strukturen und die praktischen Wirkweisen des von Feldenkrais entworfenen Vorgehens aufgesucht, klar herausgearbeitet und weiter entwickelt werden. Dafür ist es notwendig, Feldenkrais' Konzepte anhand der Arbeit selbst zu untersuchen und nicht anhand von vermuteten oder zugeschriebenen Quellen und Einflüssen. Es reicht nicht aus, Feldenkrais zu unterstellen, was er alles wusste, und festzustellen, wen er alles kannte. Sonst droht die Arbeit an Prägnanz zu verlieren und die Praktiker/innen entfernen sich von der ursprünglichen Methodik oder schließen sich unhinterfragt neuen Entwicklungen an. Andererseits ist es auch nicht notwendig, Feldenkrais' Vorgehen zu reproduzieren und wieder alles von Neuem auszuprobieren – schließlich haben seine schöpferischen Versuche zu einer Strukturbildung geführt, die uns überliefert bleibt und die wir nutzen können.

### Prägnante Praxis vor reichhaltigem Hintergrund

Noch einmal zurück zur ersten Frage nach dem Umfeld, in dem die Feldenkrais-Methode entstanden ist. Dazu ein paar fachliche Aussagen über die Grundlagen somatischen Lernens:

- der Organismus ist als eine komplexe funktionale Einheit zu verstehen, der sich in aktiver Auseinandersetzung mit seiner Umgebung und der jeweiligen Situation organisiert und entwickelt
- wer Phänomene der Ganzheit studiert, muss die strukturellen Eigenschaften der gegebenen Ganzheit erforschen und nach den Grenzen des Systems fragen
- wir können als handelndes Subjekt gleichzeitig Körper sein und uns selbst zum Objekt haben, indem wir uns wahrnehmend auf Bewegung beziehen
- eine umfassende und differenzierte Wahrnehmung seiner selbst, als Akteur der aktuellen Situation, fördert einen stillen, offenen und reagierbereiten Zustand und unterstützt die Kompetenzen, auf neue Anforderungen angemessen zu antworten
- in dem Maße, wie die angelegten Strukturen des Organismus adäquat genutzt bzw. in ein adäquates Verhältnis zu den Strukturen der Umwelt gesetzt werden, verbessert sich das Funktionieren

- lokale Beweglichkeit, Tonusverteilung und die Qualität der Atmung repräsentieren die Ausgewogenheit des Selbstgebrauchs und beeinflussen ihrerseits den aktuellen Gesamtzustand des Organismus
- Bewegungsorganisation und Körperhaltung bedingen sich gegenseitig und stehen in einem natürlichen Zusammenhang von Funktion und Struktur, der beim „Bewegen lernen“ erfahren wird
- funktionales Körperverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass die eingesetzte Muskelkraft im Zusammenspiel mit der Schwerkraft eine fließende und zu jedem Zeitpunkt umkehrbare Bewegung zu erzeugen bzw. die Gleichgewichtsbedingungen der Statik für jede Körperstellung zu erhalten vermag
- Körperbild, Körperwahrnehmung, Handlungsintention und Bewegungsvorstellung bedingen sich gegenseitig und lassen sich durch achtsames Körperlernen zu einem kohärenten Ganzen entwickeln
- oft geht es nicht darum, vorgefasste Ziele zu erreichen, sondern die Störungen und Hindernisse beim Lernen aus dem Weg zu räumen und Verhaltensgewohnheiten zu hinterfragen.

Keiner dieser Grundsätze lässt sich originär oder ausschließlich auf Feldenkrais zurückführen – sie bilden vielmehr den reichhaltigen Hintergrund, vor dem die Feldenkrais-Methode entworfen wurde. Ähnlich dem Vorgehen von Feldenkrais habe ich die Zusammenstellung aus verschiedensten Quellen gewonnen. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sind an den Aussagen folgende Autorinnen und Autoren beteiligt: Frederick M. Alexander, Erwin Straus, Elsa Gindler, Gerda Alexander, Thomas Hanna, Bess Mensendieck, Viktor von Weizsäcker, Frederik Buytendijk, Mabel Todd, Dore Jacobs, Kurt Lewin, Heinrich Jacoby, Rudolf von Laban, Rosalia Chladek, Kurt Goldstein, Maurice Merleau-Ponty und Gabriel Marcel. Gerade weil nicht schlüssig zurückverfolgt werden kann, welche Quellen von Feldenkrais tatsächlich genutzt wurden, finde ich es wichtig diesen Hintergrund darzustellen. Denn Feldenkrais hat sehr viel Können und Wissen von Dritten in seine Arbeit integriert, ohne die Urheberschaft zu bezeichnen. Solange dies nicht zumindest angesprochen wird und Gemeinsamkeiten transparent gemacht werden, kann eine gewisse Skepsis oder gar eine latente Ablehnung gegenüber Feldenkrais nicht erstaunen. Eine solche Hypothek belastet auch die Feldenkrais-Praktiker/innen und schränkt deren Freiheit ein, die Praxis unabhängig zu entwickeln und ihre Arbeit nach außen darzustellen, sowie einen offenen Austausch mit Kolleg/innen im

beruflichen und wissenschaftlichen Umfeld zu suchen. Andererseits stellt sich natürlich die Frage nach der Identität und was denn noch Spezifisches und Originäres an der Feldenkrais-Methode Bestand hat. Feldenkrais' Leistung besteht sicher darin, dass er das breite Wissen seiner Zeit auf dem Gebiet der Körperarbeit und aus angrenzenden Gebieten umfassend und sachlich zusammengeführt und praktisch erprobt hat. Mir scheint, dass die Entwicklung der Methode mehr von einem erfinderischen Vorgehen als von einer systematischen Planung geprägt ist und Feldenkrais sich dabei intuitiv an Fortschritten orientieren konnte – ausgehend von seiner Tätigkeit als Judolehrer und seinem Plädoyer für eine organische Entwicklung zur reifen Persönlichkeit in „Der Weg zum reifen Selbst“ über die anfangs eher an einer Behandlung orientierte „Funktionale Integration“ und die Fallstudie von Doris bis hin zur Entwicklung der „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen und den Ausbildungskonzepten für San Francisco und Amherst.

### Ein genialer Schachzug

Meines Erachtens ist es die Gesamtheit der Lektionen, die seine Methode konsistent zu repräsentieren vermag. Gleichzeitig war es ein genialer Schachzug,

**„Was denn noch Spezifisches und Originäres an der Feldenkrais-Methode Bestand hat“**

### ÜBER DEN AUTOR



**Marc Oestreicher** (1961), Feldenkrais-Praktiker, Gestalttherapeut und Biologe (MSc). Ich arbeite seit 1996 in eigener Feldenkraispraxis in Basel, unterrichte Seminare und Workshops und leite Weiterbildungen für Feldenkrais-LehrerInnen. In meinen Advanced Trainings und Supervisionen achte ich darauf, die Erfahrung

aus den Arbeitssituationen mit dem theoretischen Wissen und methodischen Können zu verbinden und immer wieder Abstand zu gewinnen zur Selbsterfahrung, um die eigens gewonnenen Einsichten vor einem breiteren Hintergrund zu betrachten. Als Biologe und Gestalttherapeut war ich besonders angeregt, diesen Beitrag zu verfassen – basiert die Feldenkrais-Methode doch wesentlich auf einem biologischen Organismuskonzept und ist im eigentlichen Sinne eine Arbeit an der Wahrnehmung im Hier und im Jetzt, was sie in nächste Nachbarschaft zum *Awareness*-Ansatz der Gestalttherapie bringt. Zusätzlich inspiriert hat mich ein alter Text von Fritz Perls, in dem er sich nicht nur unmissverständlich auf die Funktionalität des Organismus konzentriert, sondern in dem auch deutlich wird, wie ähnlich sein Vorgehen jenem von Feldenkrais ist. Mehr zu mir und meiner Arbeit hier:

[www.koerperlernen.ch](http://www.koerperlernen.ch).



**„Sich den Lektionen selbst und den dort sichtbar werdenden Strukturen zuzuwenden“**

eine Komplexität, die sich nicht abschließend beschreiben lässt, in Form von Anleitungen zum Experimentieren zu fassen. Damit ist es Feldenkrais ebenso gelungen, seine eigenen Erfahrungen und das ganze Wissen und Können aus den eingeflossenen Quellen mit einzubeziehen, wie auch den Organismus als kompetenten Organisator und Integrator von Erfahrung zu nutzen. So muss ein funktionaler Gebrauch der komplexen Körperstrukturen nicht in endgültig festgestellte Formen gefasst werden, sondern kann sich in einem Prozess sukzessiver Verbesserung von Körperverhalten herausbilden. Diesen Prozess optimal zu unterstützen, ist Inhalt der Feldenkrais-Methode. Entsprechend muss die Arbeit an der gedanklichen Rekonstruktion der Methodik und an ihrer schlüssigen Darstellung damit beginnen, sich den Lektionen selbst und den dort sichtbar werdenden Strukturen zuzuwenden. Doch Vorsicht ist geboten, denn eine Feldenkrais-Theorie lässt sich nicht von den Paradigmen der Methode trennen und muss mit diesen kompatibel sein. So wie die Feldenkrais-Arbeit zwar die Bewusstheit für Strukturen und Zusammenhänge fördert, das Ergebnis in Form der resultierenden Körperhaltungen und Bewegungsformen aber offen lässt, soll auch die Theoriebildung nur so weit gehen, die Strukturen und ihre Beziehungen untereinander offen zu legen und stimmige Verhältnisse zu schaffen. Stimmige Verhältnisse, die nicht auf abschließenden Wahrheiten oder Verkettungen von Ursachen fußen, sondern immer wieder neu aufgesucht werden müssen. Es ist bestimmt kein Zufall, dass in Analogie zur knöchernen Körperstruktur beim „Bewegen lernen“ mit den Feldenkrais-Lektionen wiederum eine Struktur angelegt wurde, die durch differenziertes Anwenden Zusammenhänge zu klären vermag.

**Zutrauen in die Funktionalität von Strukturen**

Ich gehe nun das Risiko ein, aus einer Betrachtung der Gesamtheit der „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen eine übergeordnete Struktur und grundlegende Annahmen der Feldenkrais-Methode zu behaupten und zu erläutern. Feldenkrais geht davon aus, dass der Organismus mit seinen Strukturen optimal angelegt ist Kontakt aufzunehmen, aufmerksam vorzugehen und die Wahrnehmung so zu organisieren, dass das eigene Verhalten zur Situation lernend angepasst werden kann. Im Besonderen setzt Feldenkrais voraus, dass der Körper – im Zusammenspiel mit den Strukturen der Umwelt – für Haltung und Bewegung schon

bestens ausgestattet ist und Dysfunktion daraus resultiert, dass uns ein Teil dieses Potentials aktuell nicht mehr zugänglich ist. Erst ein solches Zutrauen in die grundlegende Funktionalität des Organismus erlaubt es, Bewegung einsetzen zu lernen, indem Bewegung achtsam erfahren und erprobt wird. Dazu muss es gelingen, die Wahrnehmung auf jene Aspekte zu fokussieren, die einen funktionalen Gebrauch der Strukturen zu fördern vermögen. Und es muss erkannt werden, dass Bewegungsverhalten und Empfindungsvermögen eine organische Einheit bilden. Denn nur innerhalb dieser Einheit können weitere Differenzierungen zu einer verbesserten Funktionalität führen. Zudem muss es gelingen, die Routine zu unterbrechen und Interesse zu wecken bzw. automatisierte Abläufe zu verlangsamen, Irritation zuzulassen und Dysfunktion zu erkennen. Eine solche Unterbrechung zu veranlassen und damit ein Zuwenden von Aufmerksamkeit zu begünstigen bzw. Gewährleistungsprozesse zu fördern, ist die Zielsetzung eines experimentellen Ansatzes. Und von funktionaler Integration kann letztlich dann die Rede sein, wenn die angelegten Strukturen adäquat gebraucht werden, um das Körperverhalten anhaltend zu verbessern. Dabei gibt es keinen Spielraum, was einen optimalen Einsatz der Struktur für das Funktionieren anbelangt. Denn Funktion und Struktur haben im Verlauf der Menschheitsgeschichte in engster Verwobenheit ein optimales Verhältnis aufgesucht. Aus diesem Verhältnis und der Komplexität der angelegten Körperstruktur geht die nie endende Vielfalt an individuellen Bewegungsmöglichkeiten und möglichen Differenzierungen hervor. Diese Kombination prägt schließlich, was in einer Situation als Freiheit empfunden wird – Präzision und Vielfalt!

Und auch seitens der Methodik ist es nicht eine einzelne Lektion, sondern die Gesamtheit aller möglichen Experimente, die das menschliche Bewegungsverhalten vollständig abzubilden vermag. Eine solche nicht limitierte Vielfalt ist entscheidend, damit die Anweisungen zum Ausprobieren nicht als Anleitung zum richtigen Verhalten missverstanden, sondern als Anregung zum subjektiven Erforschen der funktionalen Anatomie genutzt werden. So wird jener Prozess einer suchenden Bewegung unterstützt, der letztlich sowohl zur Entwicklung eines differenzierten Wahrnehmungsvermögens führt, wie auch die Fähigkeit fördert, die eigens hervorgebrachten Lösungen aufgrund von Gestimmtheit und Passung selber zu beurteilen.



Foto: © Marco Görlich\_pixelio.de

### Brauchen wir eine Feldenkrais-Theorie?

Ein solcher Ansatz, der im Wesentlichen darin besteht, Erfahrung fokussiert zu begünstigen und den ich als einen phänomenologischen und experimentellen bezeichnen möchte, wird im Aufbau der einzelnen Feldenkrais-Lektionen durch eine Vielzahl an Vorgehensweisen und Unterscheidungsmerkmalen unterstützt. Zu diesen strukturellen Elementen einer Lektion – oft auch als Strategien oder Prinzipien bezeichnet – wurde schon vielerorts und vielerseits vorgetragen. Einer der originellsten Versuche gelang meines Erachtens Yochanan Rywerant mit seinem Büchlein „Grundlagen der beruflichen Feldenkrais-Arbeit“. Und auch in den Ausbildungen werden die methodischen Bausteine eines strukturierten Vorgehens erläutert – so hat beispielsweise Larry Goldfarb mit SPIFFER

einen eigentlichen Leitfaden formuliert. Ohne den oben dargestellten Überbau tendieren solche Darstellungen allerdings zu einer Aufzählung einzelner Instrumente, der eine ordnende Tendenz oder ein Hinweis von Zugehörigkeit fehlt. Entsprechend mangelt es an Orientierung im Arbeitsprozess, was wiederum dazu verleitet, Ziele zu realisieren und Programmen zu folgen, anstatt an einem konsequent experimentellen Vorgehen festzuhalten und sich den ergebnisoffenen Situationen auszusetzen. Die Aufgabe einer Theoriebildung könnte also darin bestehen, die strukturellen Merkmale der Feldenkrais-Lektionen in eine Beziehung zu den übergeordneten Strukturen zu bringen und so die Methodik in einem Organismus- und Awareness-Konzept zu verankern. Damit würde eine Lücke geschlossen, die meines Wissens vielen Feldenkrais-Praktikerinnen und -Praktikern immer wieder zu schaffen macht. So meine ich, dass Theoriebildung Anlass bietet, vorübergehend Distanz zur Selbsterfahrung und damit zur eigenen Involviertheit zu gewinnen. Ein solches Projekt sprengt allerdings den Rahmen dieses Artikels und ich würde es bevorzugen, diese Arbeit in Form einer Werkstatt im Austausch mit Kolleg/innen anzugehen. Auch wünschte ich mir, dass gedankliche Konzepte nicht als Konkurrenz zur Sinnlichkeit der Selbsterfahrung aufgefasst werden, sondern als Versuch, jene Strukturen aufzusuchen und zusammenzuführen, die der Feldenkrais-Praxis zugrunde liegen. ■

**„Was Anlass bietet, vorübergehend Distanz zur Selbsterfahrung zu gewinnen.“**

### ZUR ERWÄHNTEN LITERATUR

Feldenkrais, Moshé, Der Weg zum reifen Selbst. Junfermann, 2008 (engl. 1949).

Feldenkrais, Moshé, Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris, Suhrkamp, 1981 (engl. 1977).

Rywerant, Yochanan, Grundlagen der beruflichen Feldenkrais-Arbeit, Loeper 2004 (engl. 2000).

Larry Goldfarb, SPIFFER, z. B. „Der Bewegungskette folgen“, [www.feldenkrais-ausbildung.de](http://www.feldenkrais-ausbildung.de)

*Eine Literaturliste zu den Aussagen über die Grundlagen somatischen Lernens hat hier keinen Platz mehr gefunden; sie kann bei mir angefordert werden.*