

Aus: *feldenkrais zeit. Journal für somatisches Lernen*. Heft 15, August 2015

„Nicht jeder für sich allein!“

Feldenkrais und Wissenschaft

Barbara Pieper im Gespräch mit Hermann Klein

HK: Du warst als Soziologin in München in einem Sonderforschungsbereich beteiligt am Entwurf einer subjektorientierten Soziologie. Später bist Du ausgestiegen und hast die Feldenkrais-Ausbildung gemacht. Das ist über 30 Jahre her. Inzwischen arbeitest Du wieder mit Wissenschaftlern verschiedenster Disziplinen zusammen. Deine berufliche Biographie durchzieht das Bedürfnis, Wissenschaft und leiborientierte Arbeit zusammenzubringen. Was hat Dich dazu bewegt?

BP: Beide Bereiche sind mir vertraut geworden. Sie könnten sich ergänzen. Doch die Möglichkeiten dazu sind verstellt, weil jeder für sich bleibt. Inzwischen gibt es Ansätze, die Leiblichkeit in die Wissenschaften mit hinein zu nehmen – und in der Feldenkrais-Methode ist die Wissenschaftlichkeit ja drin.

HK: Gibt es in den letzten Jahren nicht ein großes Bedürfnis, sich über wissenschaftliche Erkenntnisse Legitimation zu holen? Es gab große Kongresse zu Feldenkrais und Wissenschaft, die meist als Naturwissenschaft verstanden wird. Subjektorientierte Soziologie ist etwas anderes. Oder?

BK: Zunächst gibt es, wie in einer Feldenkrais-Stunde, verschiedene Zugänge. Wenn ich einen Arm vom Boden wegbewege, kann ich das vom Arm her beginnen, vom Kopf her oder vom Rumpf. Wir brauchen verschiedene Zugänge, mit Wissenschaftlichkeit umzugehen: etwa uns zu erinnern, dass Moshé Feldenkrais seine Arbeit als Praktiker und Wissenschaftler entwickelt hat; und welche Errungenschaften wir nutzen können, um zu verstehen und wenn möglich zu erklären, was wir eigentlich machen. Warum Feldenkrais

funktioniert. Mein Weg ist nochmal ein anderer. Ich sehe Defizite im wissenschaftlichen Denken und Vorgehen. Schon früh war mein Interesse zu sagen: „Leute, da gibt es etwas in der Praxis, das wir auch in der Wissenschaft verwenden können.“ Viele meiner Wissenschaftskollegen sagen dann: „Mach‘ das ruhig, aber wir brauchen das nicht.“ Mich motiviert es, ein anderes Verständnis von Wissenschaft zu bekommen.

HK: Was fehlt?

BP: Vor allem die Naturwissenschaften haben große Erkenntnisse gewonnen, indem sie seit Descartes versuchen, die eigene Befindlichkeit getrennt zu halten von dem, was erforscht wird. Das hat große Vorteile. Wie aber kann man wissenschaftliche Wege finden, systematisch, nachvollziehbar, kontrollierbar, wiederholbar, die den Forschenden in seiner Leiblichkeit einbeziehen?

HK: Inwiefern ist diese Leiborientierung für die Soziologie, also für die Untersuchung der Gesellschaft, wichtig?

BP: Als ich an der Uni München tätig war, spielte der Leib in der Soziologie überhaupt keine Rolle. Er spielte für mich als Forschende eine Rolle, weil ich eine junge Mutter war und andere Erfahrungen machte. Meine Kolleginnen und ich sahen die Welt etwas anders als unsere männlichen Kollegen. Die Besonderheit der subjektorientierten Soziologie ist, dass sie die Perspektive wechselt: Der Einzelne prägt die Gesellschaft durch sein Verhalten, etwa wenn immer mehr Leute unverheiratet zusammenleben. Und umgekehrt, die Gesellschaft prägt die Einzelnen, indem z.B. Regelungen weiterhin auf Verheiratet-Sein ausgelegt sind. Das Interessante hierbei ist, was dazwischen passiert. Die subjektorientierte Soziologie bietet eine Methode, die hin und her wechselt, und diese Richtungswechsel habe ich bei Feldenkrais wieder gefunden.

HK: Inwiefern?

BP: Nehmen wir noch einmal das Beispiel, auf dem Rücken liegend einen Arm vom Boden wegzubewegen und fragen weiter: „Welche Beobachtungen machst Du jetzt beim Rumpf?“ Und dann umgekehrt: „Probiere aus, mit der Bewegung zu beginnen, die Du soeben beim Rumpf wahrgenommen hast, und verfolge, was das für den Arm bedeutet.“ Diese Richtungsänderung ist ganz ungewöhnlich: Bei einem Problem mit dem Arm wird in herkömmlichen, naturwissenschaftlich geprägten Verfahren nur am Arm gearbeitet. Auf diese Weise werden die Dinge getrennt, während wir sie in einen

Zusammenhang bringen. Genau das findet sich auch in der subjektorientierten Soziologie.

HK: Vielleicht interessiert uns bei Feldenkrais nicht nur: „Ich hebe den Arm. Was erlebe ich dabei im Rumpf?“ Sondern auch: „Wer ist es, der erlebt, und wie erlebt er sich als Person, als Handelnder?“

BP: Handlungsleitend ist natürlich das Bild, das wir von uns haben, wenn wir den Arm heben. Der Arm war vielleicht mal verletzt und wurde ungern benutzt. Das zeigt sich im Selbstbild. Die Soziologie ist z.B. in der Systemtheorie vollkommen subjektfrei. Dagegen nimmt die subjektorientierte Soziologie das Subjekt auch in seinem alltäglichen Tun ernst. Ich konnte bei Feldenkrais etwas davon wiederfinden und anknüpfen an meinen bisherigen Beruf. Inzwischen habe ich den Eindruck, dass auch die Feldenkrais-Community in vielfacher Weise wieder interessiert ist, die eigenen wissenschaftlichen Wurzeln aufzugreifen. Das finde ich sehr aussichtsreich.

HK: Deine Arbeit war ja von Anfang an darauf ausgerichtet, für wissenschaftliches Denken in der Feldenkrais-Community zu werben. Gemeinsam mit Daniel Clénin habt ihr mit „PRISMA“ eine Methodik entwickelt, wie Feldenkrais Practitioner ihre eigene Qualität und Professionalität weiter entwickeln können, unabhängig von Feldenkrais-Trainings. Wie war hier die Ausgangssituation für die Wissenschaftlerin, die in die Feldenkrais-Arbeit kommt und da vielleicht Defizite sieht?

BP: Die Internationale Feldenkrais Föderation (IFF) stellte im Jahr 2000 eine Projektgruppe zusammen. Es ging um Qualität und Kompetenz für Feldenkrais Practitioner. Ich wurde gebeten mitzuarbeiten, weil ich aus der Arbeitskräfteforschung kam. Wir haben Verfahren entwickelt, die es so noch nicht gab: die Subjekt-Sicht wieder mit hereinzunehmen; anzufangen mit Zutrauen in die Fähigkeiten der Practitioner. Diese stehen im Mittelpunkt ihrer Professionalisierung und nicht Experten von außen.

HK: Was habt Ihr herausgefunden? Entsteht das „starke Selbst“ von allein?

BP: Das geschieht nicht von allein. Es ist ja auch, wie ich meine, unverantwortlich, sich nicht umzugucken. Was gibt es denn schon? Was machen andere? Auch das Feldenkrais-Berufsbild hätten Sylvia Weise und ich ohne den Hintergrund in Arbeits- und Berufsforschung gar nicht schreiben können. Im IFF-Projekt wollten wir vom Zutrauen in die eigenen Kräfte ausgehen, aber im Zusammenspiel mit dem, was es schon gibt. Die Wissenschaftlichkeit war nicht das erste Interesse. Sie kam mit rein über die verschiedenen Disziplinen, die wir als

Projektgruppe mitbrachten.

HK: Wo stehen wir heute?

BP: Im Lauf der Zeit haben Daniel Clénin und ich – zeitweise mit Werner Schacker – ein eigenes Workshop-Format zu wissenschaftlichem Denken entwickelt. 2003 haben wir angefangen, Feldenkrais-Lektionen nach biomechanischen, phänomenologischen und systemtheoretischen Ansätzen zu analysieren. Fünf Jahre haben wir das in vielfältigen Annäherungen betrieben und plötzlich gemerkt: „Hoppla, das könnte ja auch was für Wissenschaftler sein.“ Wir haben dann 2007 eine interdisziplinäre Gruppe von 18 Wissenschaftlern hier in München durch einen Prozess begleitet, in dem sie am eigenen Leib ausprobierten: Was ist denn mechanisches Denken? Was ist denn phänomenologisches Denken? Was ist denn Systemdenken? Die mussten auf der Matte liegen und über den Leib unterscheiden: „Was machen wir denn da?“

HK: Große Konzepte: Phänomenologie, Systemtheorie konkret zu machen als leibliche Erfahrung, das war Euer Ziel?

BP: Das war unsere Absicht für die Wissenschaftler und für die Praktiker. Wir teilen hier Feldenkrais' Interesse an Richtungswechseln: Die Theorie konkret erlebbar zu machen und konkretes Erleben wieder theoretisch zu erfassen. So dass sich das abwechselt und gegenseitig ergänzt. Die Wissenschaftlichkeit, die ich in der Feldenkrais-Methode gesehen habe, wieder zurückzubinden, war aber herausfordernd. Moshé Feldenkrais' Vorgehen war zwar systematisch und wissenschaftlich. Eine Erschwernis sehe ich darin, dass er versuchte, die Menschen zu einer Leiberfahrung zu führen und dabei Sprache und Denken als weniger wichtig ausgab. Obwohl er wusste, wie wichtig Sprache und Denken sind: Spüren, Fühlen, Denken im Tun. Es ist aber wieder auseinander gefallen.

HK: Euer Bemühen bestand also darin, die Wissenschaft in die Feldenkrais-Methodik zurückzubringen, an die Kompetenzen der Practitioner anzuknüpfen: Noch einmal und zwar auch mit wissenschaftlicher Methodik hinzuschauen, zu differenzieren, was genau sie tun. Das ist ein anderes Verständnis von Wissenschaft, als wenn gesagt wird: Wie legitimieren wir diese Arbeit durch das, was wir aus den Neurowissenschaften oder aus der Entwicklungspsychologie etc. erfahren. Da kommt dann diese Redeweise: „Seht ihr, das hat Feldenkrais schon gewusst. Das wird heute bestätigt. Wir machen das Richtige.“ Ihr wolltet das wieder in die Reflektion bringen. Was tun wir ganz genau? Wie sprechen wir ganz genau? Wie denken wir ganz genau, wenn wir etwas tun? Verstehe ich das richtig?

BP: Uns war klar, dass wir ein naturwissenschaftlich geprägtes Verständnis von Wissenschaft so nicht verwenden können. Wir beziehen die Leiberfahrung von Personen ein – auch die der Forschenden. Wir verwenden gleichwohl Systematik, Nachprüfbarkeit, Dokumentation ...alle diese Anforderungen an wissenschaftliches Arbeiten. Wir brauchen also eigene Konzepte und Vorgehensweisen, und dafür ist Wissenschaft ja auch da. Neues zu erfinden, um bisher Übersehenes „hervorzuholen“ in den Wissenschaften und in der Praxis.

Ein Beispiel ist die Videoanalyse von Interaktionen: In Workshops benutzen Daniel Clénin und ich eine kurze Videosequenz. Moshé Feldenkrais gibt Ken, einem jungen Mann im Rollstuhl, eine Einzelstunde. Normalerweise schaut man sich das von außen an. Das nennen wir Draufsicht. Wir beginnen damit, dass sich die Practitioner erst einmal selbst wahrnehmen, während sie Ken beobachten; sich dann in Ken hineinversetzen und in einer anderen Runde in Moshé Feldenkrais. Und nicht nur die Akteure, sondern auch das Dritte wahrnehmen, das, was zwischen den beiden geschieht. Am Ende dieser verschiedenen Durchgänge – auch Spüren, Fühlen, Denken im Tun – kommen dann Sachen über diese Stunde heraus, die durch eine Draufsicht nicht herauskommen. Die Practitioner geben sich zwischen den Video-Sequenzen Einzelstunden und schulen sich selbst. Dann geht es wieder zu den Videos, dann wieder zur Praxis. Diese konsequente, systematische, nachvollziehbare Wahrnehmung befähigt anders, als wenn man lediglich davor sitzt und zuschaut. Das bringt noch mal eine andere Leiblichkeit in die Erfahrung. Die Qualität, mit der die Practitioner sich dann Einzelstunden geben, ist unglaublich. Durch Beteiligung statt Draufsicht. Die Erkenntnis entsteht beim Verkörpern und Miterleben dessen, was in der Einzelstunde passiert, und zwar als Dynamik. Nicht allein als Technik. Das dynamische interaktive Geschehen als solches wird besser verstanden.

HK: Ihr begegnet damit also diesem Defizit in der Feldenkrais-Methode: die Eigenwahrnehmung zu schulen ohne diesen kommunikativen Aspekt – „Der nimmt wahr, dass ich ihn wahr nehme“ – ausreichend zu berücksichtigen

BP: ...und was zwischen den Akteuren passiert. Auch das Dritte kommt eigentlich kaum vor. Uns geht es um die Systematik. Darum, zu erkennen und praktisch zu nutzen, wie hier was unmittelbar und grundsätzlich miteinander verbunden ist: Sich selbst wahrzunehmen und den Anderen und die Dynamik dazwischen. Und dann haben wir als nächstes gesagt: „Die Wissenschaftler sollten nicht nur Videos analysieren, sondern das auch selber leiblich ausprobieren.“ In Kooperation mit Thomas Fuchs und Hanne De Jaegher von der Universität

Heidelberg haben wir 2010 ein Workshop-Konzept entwickelt, bei dem sich Interaktionsforscher verschiedener Disziplinen gegenseitig in den Mantel helfen.

HK: Wie habt ihr das gemacht?

BP: Wir brauchten eine Interaktion, in der eher „formeller“ als privater Körperkontakt entsteht. Wird jemandem in den Mantel geholfen, nimmt der sich auf jeden Fall selber wahr und den Anderen. Auch der Andere, der den Mantel gibt, nimmt sich selber wahr und den, dem er den Mantel gibt. Sonst klappt das nicht mit dem Mantel. Und was dazwischen ist, kommt dann auch noch dran – einen ganzen Tag lang in vielen Durchgängen. Das haben wir gefilmt und am nächsten Tag mit der Videoanalyse nochmal ausgewertet. Es war ein bisschen schwierig, weil es 30°C warm war und nur einige Leute Mäntel oder Jacken dabei hatten. Die mussten sie sich dann gegenseitig ausleihen. Auf jeden Fall kamen am Schluss alle mit Leichtigkeit in ihre Jacken. Das war verblüffend. Sie haben festgestellt, wie komplex Interaktion ist, noch viel komplexer als gedacht. Und dass es auch lustig ist, das auszuprobieren, aber auch anstrengend über die vielen Runden.

HK: Nun zum Schluss: Welches Fazit ziehst Du? In beiden Bereichen, Feldenkrais und Wissenschaft, also bedingt optimistisch?

BP: Wir brauchen kleine handliche Anleitungen, wie man das gestalten kann. So kann man sich selbstlenkend, probierend, forschend voran bewegen, allein oder mit anderen. Damit meine ich praktikable Konzepte und Methoden, die fortentwickelt werden. Das IFF-Kompetenzprofil wird ja zum Beispiel verwendet. Auch das hat sich weiterentwickelt. Das können Gruppen miteinander machen. Das hat diesen Geist der Selbstlenkung und Kooperation. Nicht jeder für sich allein!

Zuerst veröffentlicht in:

Pieper, B., & Klein, H. (2015). Nicht jeder für sich allein! Feldenkrais und Wissenschaft. Barbara Pieper im Gespräch mit Hermann Klein. *feldenkrais zeit. Journal für Somatisches Lernen*, 15, 64-68. © B. Pieper & H. Klein

Link zu Heft 15 <http://www.feldenkraiszeit.org/herausforderungen/>. Bibliographische Angaben zum Gespräch <http://www.feldenkraiszeit.org/wp-content/uploads/2017/04/Bibliographische-Angaben-zum-Interview-mit-Barbara-Pieper.pdf>

Barbara Pieper, Feldenkrais® Practitioner in eigener Praxis in München/Gräfelfing, Assistenztrainerin, Mitglied FVD. Bis 2008 Redaktionsmitglied der *feldenkrais zeit*. Beteiligt beim Aufbau der „International Feldenkrais Federation Academy“ (2000-2008), auch im IFF-Vorstand. Sozialwissenschaftlerin, Dr. rer. pol., viele Jahre an der Universität München in Lehre, Wissenschaftsverwaltung und Forschung; weiterhin befasst mit wiss. Projekten (somatische Bildung, Interaktions- und Embodiment-Forschung in Praxis und Theorie). www.barbarapieper.de

Hermann Klein <http://feldenkrais-stuttgart.de/>