

Feldenkrais® – eine ungewöhnliche Lernmethode¹

(1) Einleitung: Lernen oder Heilen ?

Immer wieder stoße ich auf Verwunderung oder Zweifel, wenn ich die Feldenkrais-Arbeit als ein Lernen bezeichne. Feldenkrais, so höre ich in den Kursen (und im Freundeskreis), helfe doch den Leuten. Von "Wunderheilungen" wird berichtet; oder es werden solche erhofft. Also fange ich an zu beschreiben, was ich unter Lernen verstehe. Und ich erzähle Geschichten - auch meine eigene -, die immer wieder davon handeln, dass Feldenkrais dann "helfe", wenn das Lernen(-wollen) im Mittelpunkt des Feldenkrais-Geschehens stehe. Zwischen "Lernen" und "Heilen" zu unterscheiden, leuchtet nicht unbedingt ein. Jede/r kann an sich und Anderen erfahren, dass Lernen eine heilsame Wirkung haben und Heilen einen Lernprozeß in Gang setzen kann. Ist es vielleicht nur ein Streit um Worte?

Meine These dazu lautet: Der "Raster", den ich mir als Feldenkrais-Pädagogin schaffe, vorfinde oder verändere, prägt meine Arbeit mit: Mein Denken, Fühlen, Handeln geht in die "Logik" meines Tuns ebenso ein wie äußere Vorgaben. Konkret bedeutet das: Es ist keineswegs gleichgültig für das, was ich tue und wie ich es tue, ob ich heilen, behandeln, helfen, lehren, belehren, unterrichten will oder von allem etwas (fachliche Aspekte); es ist ebenfalls nicht außer Acht zu lassen, **wer** darüber mitentscheidet, bzw. mitentscheiden will und **wie** das geschieht (institutionelle Aspekte) und wie die Bezahlung geregelt ist, bzw. geregelt werden soll (finanzielle Aspekte). Und schließlich will berücksichtigt sein, in welcher Beziehung die Feldenkrais-Arbeit zu Trends gesellschaftlicher Entwicklung steht (Gesellschaftliche Aspekte). Ich möchte hier insbesondere auf die fachlichen und gesellschaftlichen Aspekte eingehen².

(2) Worauf es mir bei der Feldenkrais-Arbeit ankommt (fachliche Aspekte)

Eine Frau kommt mit einer schmerzenden Schulter zu mir in der Hoffnung, die Feldenkrais-Methode könne ihr endlich helfen. Ihre Erwartungen sind erheblich. Es könnte mich beruhigen zu wissen, dass Alles mit Allem zusammenhängt. Was immer ich tue, die Schulter

¹ Bei diesem Text handelt es sich um die gekürzte und überarbeitete Fassung eines Beitrags, der im Feldenkrais Forum Nr. 22, Februar 1993 erschienen ist unter dem Titel: Lernen oder Heilen? Plädoyer für ein Verständnis von Feldenkrais als Lernmethode (Pieper 1993)

wird in mein Tun einbezogen sein. Doch "irgendetwas" zu tun, ist mir zu vage. Gerade die ganzheitliche Funktionsweise des Menschen erfordert, mir klar zu machen, was und wie ich etwas tue. Ich brauche einen "Einstieg", einen Ansatzpunkt, einen Zugang zum Handeln. Ich muss mich entscheiden, ob, warum und vor allem **wie** ich mich in Beziehung setzen will zu der Frau, die mit ihrer schmerzenden Schulter zu mir kommt. Was Schulterschmerzen bedeuten, weiß ich seit meiner Kindheit. Spritzen haben geholfen (kurzfristig); Krankengymnastik auch (mittelfristig). Aber solange ich nicht verstand und empfand, wie die Schmerzen entstehen lassen, kamen sie regelmäßig wieder. Mich interessieren deshalb weder Schultern als solche, noch Schmerzen als solche. Das bedeutet nicht, dass ich Schmerzen nicht ernst nähme. Aber ich verstehe Feldenkrais nicht als "hands-on-Aspirin", auch wenn ich selbst mit diesbezüglichen Erwartungen die ersten Feldenkrais-Stunden nahm. Mein Ansatzpunkt ist ein anderer: Mich interessiert die Person und die Frage, ob und wie sie und ich neugierig werden können, auf dem Weg über sinnlich wahrgenommene Bewegungen herauszufinden, wie sie was tut, und inwieweit dies das einzige ist, was sie tun kann. Ich arbeite mit der Klientin in der Absicht dass sie im Verlauf der Stunde(n) die Freude (wieder-)entdecken möge, **selbst** herauszufinden, wie sie sich gebraucht und was sonst noch möglich wäre. Der Anfang eines selbstgewählten und selbstverantworteten Denkens und vielleicht auch Handelns ist gemacht auf der Basis von sinnlich erfahrener Erkenntnis neuer Zusammenhänge (=Bewußtheit). Das verstehe ich unter Lernen. Im Grunde ist diese Art und Weise, zu einer neuen Sicht, einer veränderten Denkweise und erweiterten Handlungsmöglichkeiten zu gelangen und damit eine andere Problemlösung gefunden zu haben, nichts Besonderes. Jedes Kind lernt auf diese Weise; es lernt, es lernt zu lernen und "reift" dabei (vgl. u.a. Heinrich Jacoby 1987).

Meine eigene Geschichte und die praktische Arbeit mit Klienten lässt mich immer wieder aufs Neue (mit-)erleben, wie der Zugang über "sinnlich" erfahrene Lernen einschränkende (Bewegungs- und Denk-) Gewohnheiten unterläuft, aufbricht und (neurologisch gesehen) hemmt. Wege der Verhaltensänderung bahnen sich an: Diese selbst-entdeckte "Umdefinition" oder zumindest Erweiterung der eigenen Möglichkeiten entspricht einer Neufassung des Selbstbildes: Das also geht auch! Warum nicht auch so! Dieser Prozess geht neurologisch gesehen, offenbar einher mit einer verbesserten Organisation von Funktionen. Wir sprechen dann von "Ordnung im Gehirn", von "verbesserter Koordination", "größerer Flexibilität" etc. Was im Gehirn genau passiert, ist Gegenstand von Forschung. Ungeachtet dessen kann ein/e

² Zu den institutionellen und finanziellen vgl. Pieper 1993, Punkte 2 und 3

Jede/r die verbesserte "Funktionsweise" (im weiten Sinn des Wortes) an sich und bei Anderen wahrnehmen. Damit erübrigt sich oft genug der Schmerz. Die Feldenkrais-Methode zeigt hier verblüffende Ergebnisse. Allerdings: Im "Dschungel des Gehirns" sind weder Prognosen noch Versprechungen möglich. Doch soviel zeigt die Erfahrung: Gelingt der Einstieg ins Lernen, setzt sich eine Dynamik in Gang, die die "Entwicklung des Selbstverständlichen" nach sich zieht, d.h. ich finde "new means for new action" (M. Feldenkrais); ich erweitere und vertiefe meine Handlungsspielräume, mein Selbst- und mein Weltbild. Ich möchte mit einem kleinen Fallbeispiel verdeutlichen, was ich mit dem Lernen in diesem Sinne meine.

In einem meiner Seminare kommt eine Frau nicht damit zurecht, in Rückenlage auf dem Boden liegend die gestreckten Arme, Handteller aneinander, in Richtung zur Zimmerdecke zu heben. Und es fällt ihr schwer, die Arme in dieser Position auf und ab pendeln zu lassen (mal Richtung Knie, mal Richtung Kopf). Sie winkelt die Ellbogen, lässt immer wieder die Arme sinken, atmet heftig. Ich schlage der Gruppe vor, unterschiedlich hohe Kopfunterlagen und verschiedene Abstände der in Richtung Zimmerdecke gehobenen Arme auszuprobieren. Das erleichtert, behebt aber nicht den Stress der Klientin. In der Pause sagt sie, sie könne alle diese Bewegungen nicht mitmachen. Das wäre immer so. Das kenne sie schon. Sie schnürten ihr die Kehle ab. Sie fühle sich bedrängt. Sie verweist auf ihre Schilddrüse. Ich ermuntere die Frau, diese wahrgenommene Rückmeldung zu respektieren und nur mitzumachen, was ihr ohne Druck möglich sei. Die nächste von den insgesamt vier Lektionen des Tagesseminars - dieses Mal in Bauchlage - belässt die Arme auf dem Boden. Die Teilnehmer/innen erkunden die Beziehung zwischen Kopf und Becken/Beinen. Die Klientin fühlt sich in Bauchlage jetzt sicher. Sie macht wieder mit. Zwischendurch in Rückenlage geht es "nur" um die Art und Weise, wie unterschiedlich die aufgestellten Füße den Boden verlassen und wieder landen. Auch hier: Keine Gefahr für Kehle und Brustbein. Am Schluss der Stunde komme ich auf die Pendelbewegung der in Richtung Zimmerdecke gehobenen Arme zurück. Und jetzt macht die Frau diese Bewegung ohne weiteres (und unaufgefordert) mit. Ich erwähne es nicht. Sie bringt es selbst am Nachmittag in die Gruppengespräche ein. In der dritten und vierten Lektion (in Seitenlage und Vierfüßlerstand) kommt sie ebenfalls zurecht, obwohl es doch die ganze Zeit um die Beziehung der vom Körper weggestreckten Arme zu Rumpf und Kopf geht. Sie lernt unterschiedliche Zugänge zum selben Thema kennen, ohne dass davon eigens die Rede ist. Am Schluss des Seminars macht sie nicht nur die Pendelbewegung der Arme mit - ohne Mühe, geradezu lustvoll. Sie versteht jetzt auch in Rückenlage ebenso wie im Sitzen und Stehen besser, wie sie ihre Arme im Zusammenspiel mit ihrem Körper organisieren kann.

Damit ändert sich auch das Bild, das sie von sich selbst hat. : „Wir handeln dem Bilde nach, das wir uns von uns machen“ sagt der Physiker Moshé Feldenkrais ³(1978:19). der Begründer dieser Lernmethode. „Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt“ (ebd.:31).

Beispiele wie diese kennt jede/r Feldenkrais-Pädagog/in. Das für unmöglich Gehaltene wird möglich und zwar ohne Zwang, ohne Vorgabe von "richtig" und "falsch", ohne Autoritätsperson, die beansprucht besser zu wissen, was "gut für mich" ist. Bereitgestellt worden ist nur ein Rahmen, ein Sicherheit gewährender Raum (im weiten Sinne des Wortes), in dem über Bewegung das erkundet, erforscht, erfahren werden kann, was in Yochanan Rywerant's (1987) Sprache so treffend "sinnliche Erkenntnis" heißt - die Basis allen Lernens.

Der Zugang, den ich als Feldenkrais-Pädagogin, so wie ich mich verstehe, wähle, ist also folgender: Ich behandle keine Schulter oder Schilddrüse. Ich therapiere keine Person in dem Sinn, dass ich sie dort hinbringe, wo sie meiner Ansicht nach besser aufgehoben wäre. Ich versuche mich in folgender Weise mit dem/r Klient/in in Beziehung zu setzen: Ich möchte ein Angebot machen, über das ich mir selbst in jedem Augenblick sehr klar sein muss - ein Angebot, sich gemeinsam auf den forschenden, in sich hineinhorchenden Prozess der Selbsterkenntnis einzulassen und zwar über keineswegs beliebige, sondern sorgfältig ausgewählte Bewegungen entlang von Handlungsabsichten („Funktionen“): Wie zum Beispiel strecke ich meine Arme aus, um jemanden zu begrüßen oder etwas wegzuschieben? Macht es einen Unterschied? Sensomotorische Erkundungen stehen im Zentrum einer Feldenkrais-Stunde. Was dabei herauskommt, kann ich vorher nicht ohne weiteres wissen – allenfalls aufgrund meiner Erfahrung vermuten. Doch die Richtung ist klar: Es geht darum, einen Lernraum bereitzustellen, indem der/die Klient/in selbst herausfinden kann, wie er/sie sich bewegt und dabei die eigenen Bewegungsgewohnheiten kennen lernt als eine Voraussetzung, um sich im täglichen Leben einfacher und müheloser bewegen und handeln zu können.

Ich nenne den Rahmen, der die Beziehung der an diesem Prozess beteiligten Personen regelt (=Beziehungsebene) und das Thema ihres Zusammentreffens absteckt (=Inhaltsebene): „setting“. Ich frage mich, inwieweit der herkömmliche institutionelle Rahmen des

³ zur Person Moshé Feldenkrais' vgl. Pieper/Weise 1996: 9 ff)

medizinischen (und übrigens auch des schulischen) Bereichs und das Selbstverständnis der dort tätigen Personen Lernerfahrungen zulassen kann, wie sie die Feldenkrais-Methode ermöglicht. Ich habe erheblich Zweifel, dass es gelingen könnte, die Feldenkrais-Methode in den Rahmen der herkömmlichen "settings" unseres Gesundheitssystems einzubinden, ohne dass die Logik, nach der hier gearbeitet wird, sich in das Denken und das "Setting" einschleicht, das der Feldenkrais-Methode eigen ist und, so möchte ich behaupten, Voraussetzung für ihren Erfolg ist. Wieso befürchte ich die Vereinnahmung unserer Arbeit?⁴

(3) Der mobile Mensch in der mobilen Gesellschaft - liegt Feldenkrais im Trend? (gesellschaftliche Aspekte)

In aller Kürze möchte ich jetzt einen gesellschaftlichen Entwicklungstrend ansprechen, den ich in einem Zusammenhang mit unserer Arbeit sehe. Schließlich sind wir nicht im luftleeren Raum tätig sondern hier und jetzt.

Nach Aussagen von Soziologen wie Ulrich Beck (1986) leben wir in der "individualisierten Risikogesellschaft". Die Menschen werden in immer rascher aufeinander folgenden Wellen freigesetzt aus traditionellen Bindungen und Abhängigkeiten. Sie sind, was z.B. Ausbildung, Beruf, Wohnort, Partnerwahl, Kinder(zahl), Freizeitverhalten, soziale Absicherung (über die Grundsicherung hinaus), Religiosität etc. betrifft, immer mehr auf sich gestellt. Das war früher anders. Bis in die 50-iger Jahre hinein konnten z.B. Arbeiterkinder im Ruhrgebiet oder Beamtentöchter in Kleinstädten davon ausgehen, ihr Leben lang mehr oder weniger in demselben räumlichen Umfeld zu bleiben wie ihre Eltern. Die grundsätzlich vorhandene Entscheidungsfreiheit beinhaltet allerdings auch den Zwang, sich immer neu entscheiden zu müssen: Entscheidungsvielfalt als "Qual der Wahl"! (Wann z.B. welche/n neue/n Job, Frau; wann ein Kind, ein Auto; welchen CD-Player, Psychotherapeuten, Urlaubsort, Freundeskreis, Finanzberater, Ratgeber für Kindererziehung oder Trauerarbeit; welche Lebensversicherung, Selbsterfahrungsgruppe, Fitnessprogramme, Umschulungen, Freizeitaktivitäten etc. etc.). Von den Menschen des ausgehenden 20. Jahrhunderts wird deshalb ein hohes Maß an äußerer und innerer Mobilität erwartet ("gesellschaftliche Norm"). Das heißt: Die Menschen sehen sich mit Anforderungen konfrontiert, fähig und bereits zu sein, ihr Leben selbst zu konzipieren und zu verantworten und zwar auch dann, wenn der realisierbare Alltag keineswegs so

⁴ Zu den Gründen dieser Einschätzung vgl. Pieper 1993

selbstbestimmt verläuft, wie es die prinzipiell mögliche Vielfalt von Lebenschancen hat erhoffen lassen. Der bunte Erwartungshorizont besteht auch dann (weiter), wenn der gelebte Alltag eher grau ist. Er setzt Maßstäbe, Hoffnungen und Anforderungen, an der die Realität gemessen wird. So gesehen erstaunt nicht, dass die Feldenkrais-Methode derzeit so gefragt ist. Selbst-Bewußtheit und Beweglichkeit im Denken und Handeln schaffen gute Voraussetzungen, mit der Verunsicherung zurechtzukommen, vor immer neuen Entscheidungen zu stehen. Schließlich hat Moshé Feldenkrais seine Methode auch deshalb entwickelt, damit wir unsere Lernfähigkeiten dahingehend verbessern, uns ständig neuen Bedingungen anzupassen, indem wir auch in neuen Situationen handlungsfähig bleiben (können).

Die Individualisierungsprozesse werden nun allerdings nicht nur vorangetrieben, sondern es gibt gleichzeitig neue Formen der Rücknahme der Freisetzung von Personen aus alten Abhängigkeiten - eine neue Form von Vergesellschaftung, die die Freiräume und Handlungsspielräume von Personen wieder einengen. Beispiele wären die zunehmende Verrechtlichung, Massenverkehr, Massentourismus, Vereinheitlichung von Lebensstilen durch Massenmedien und geschickte Vermarktung auch alternativer Lebensformen, wenn z.B. Esoterisches in Managerschulung Eingang findet oder Jeans mit eigens gefertigten Löchern in teureren Boutiquen zu finden sind.

Es ist für mich eine ungeklärte aber interessante Frage, ob die Diskussion über das Berufsbild der Feldenkrais-Arbeit diesen gesellschaftlichen Trends entspricht. Arbeiten wir einer Rücknahme von Freisetzungsmöglichkeiten und Gestaltungspotentialen von Personen (aktiv oder übers bloße Geschehen-lassen) zu, wenn wir die Feldenkrais-Methode in das bestehende Gesundheitssystem intuitivell zu integrieren suchen? Engen wir um rechtlicher und ökonomischer Einbindung willen nicht gerade die Handlungsspielräume wieder ein, die (zumindest in meinem Verständnis) sich zu erschließen eine der Intentionen von Feldenkrais darstellt? Was wäre damit gewonnen?

(4) Zusammenfassung: Querverbindungen herstellen statt in „Schubladen“ denken

Da Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, führt die Frage, ob bei Feldenkrais "Lernen" oder "Heilen" stattfindet m.E. an dem eigentlichen Problem vorbei. Es geht mir nicht um ein Entweder - Oder. Es geht mir um den Einstieg, d.h. den Zugang und die Intention, mit der ich mit Klienten arbeiten möchte. Und es geht um den Rahmen ("setting"), innerhalb dessen ich mich mit dem Menschen, der zu mir kommt, und seinem "Thema" in Beziehung setzen will (oder kann); denn Intention und setting prägen meine Arbeit ebenso, wie der Ton die Musik macht! In meiner Sicht ist die Feldenkrais-Methode gerade deswegen so erfolgreich, weil sie sich gerade **nicht** der settings des herkömmlichen Gesundheits- und Bildungssystems bedient; weil sie **quer** liegt zu vorherrschendem Denken und Handeln (vgl. Pieper/Weise 1996:5); weil sie entgegen der parzellierten Einteilung und Aufteilung unserer Welt (Stichwort: Handsprechstunde 14 - 15 Uhr, Kniesprechstunde 15 - 16 Uhr etc.) Zusammenhänge aufzeigt; weil sie das gewohnte Denken auf höchst phantasievolle Weise unterläuft; weil sie dazu inspiriert, und den Rahmen anbietet, sich wieder auf ursprüngliche (= zu den Ursprüngen zurückführende) Weise zu sich und der Welt in Beziehung zu setzen und zwar über die angeborene, unstillbare, lebendige Gier nach neuer sensorischer Information (vgl. Félice Affolter 1987). Dies geschieht in dem Bedürfnis, Neues in bisherige Erfahrungen zu integrieren und auf diese Weise sich und die Welt immer umfassender begreifen zu **lernen**. Sich und Welt für-wahr-zu-nehmen (Affolter) bedeutet, die persönliche und gesellschaftliche Wirklichkeit herzustellen und in ihr zu handeln. Sich und Welt bewußt für-wahr-zu-nehmen eröffnet Wege zur (Selbst-)Erkenntnis. Auch diese letztendlich spirituelle Ebene der Feldenkrais-Arbeit dürfte wohl kaum in einer krankenkassenpflichtigen Leistung unterzubringen sein. Und das ist gut so.

Gräfelfing/München, September 2001

Erwähnte Literatur:

- Affolter, Félice: Wahrnehmung, Wirklichkeit und Sprache, Neckar Verlag, Villingen-Schwenningen 1987
- Beck, Ulrich: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne, Suhrkamp, Frankfurt/M. 1986
- Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang, suhrkamp taschenbuch 429, Frankfurt)Mailn, 1978
- Jacoby, Heinrich: Jenseits von "begabt" und "unbegabt". Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen, Christians Verlag, Hamburg 1987
- Pieper, Barbara: : Lernen oder Heilen? Plädoyer für ein Verständnis von Feldenkrais als Lernmethode, in Feldenkrais Forum 22, Februar 1993, München
- Pieper, Barbara/Weise, Sylvia 1996: Feldenkrais. Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklung eines euen Arbeitsfeldes. Berufsbild, erstellt im Auftrag der Feldenkrais-Gilde e.V.,

Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 12 (zu beziehen über die Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V., Adresse siehe unten)

Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode. Lehren durch die Hände, Goldmann Taschenbuch 1382, München 1987

Kontakt: mail@barbarapieper.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch durch die Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., Jägerwirtstr. 3, 81373 München, Tel.: 089/ 52310171, Fax 089/ 52310172; E.mail: Gilde@Feldenkrais.de Internet: <http://www.Feldenkrais.de> Dort finden Sie auch Adressen von Feldenkrais-Pädagogen in Ihrer Nähe.