Barbara Pieper

Subjektorientierung jenseits des Zaunes: Anregungen für die Praxis - Ideen aus der Praxis (Feldenkrais-Methode®)

Alle Menschen streben von Natur nach Wissen.
Dies zeigt ihre Liebe zu den Sinneswahrnehmungen.
Aristoteles

Zusammenfassung: Zunächst veranschauliche ich, wie mir die subjektorientierte Perspektive in der Soziologie in meiner neuen Tätigkeit als Feldenkrais-Pädagogin wiederbegegnet ist. Ich wähle hierzu das Lernkonzept der Feldenkrais-Methode (*organic learning*). An Fallbeispielen illustriere ich im zweiten Teil, daß sich die Schlüsselstellung von Sinneswahrnehmung und Bewegung (*Sensomotorik*) für Entstehung, Stabilität, Verfestigung und Wandel von Verhalten nur subjektorientiert erschließt. Die Anwendung der subjektorientierten Perspektive in der Praxis trägt dazu bei, die Voraussetzungen eher zu verstehen und dementsprechende Strategien einzusetzen, unter denen Menschen ihr Verhalten und ihre Lebensführung ändern (können). Abschließend möchte ich vor dem Hintergrund meiner Praxiserfahrung auf konzeptionelle Vorzüge hinweisen, die die subjektorientierte Soziologie anzubieten hat: Körpergebundenheit von Handeln; interdisziplinäre Zusammenarbeit insbesondere mit den Neurowissenschaften und eine Neuformulierung von Flexibilität und permanenter Lernfähigkeit.

(1) Vor etwa zehn Jahren verließ ich den Sonderforschungsbereich 101 der Universität München, um eine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode zu beginnen (1.1). Ich habe damals gemeint, eine völlig neue Welt zu betreten. Doch - es ist wie im Märchen von Hase und Igel - wo immer ich hingekommen bin: Die subjektorientierte Perspektive ist schon da! Mit dem Mut zur Lücke veranschauliche ich diese Wiederbegegnung anhand von Moshé Feldenkrais' Konzept von Lernen (*organic learning* (1.3)). Davon handelt der erste Teil meines Berichtes. Damit die Theorie auch in diesem Text nicht grau ist, möchte ich ein kurzes Experiment dazwischenschalten (1.2).

(2) Ich sehe methodische Ähnlichkeiten zwischen der Art und Weise, wie wir im Sonderforschungsbereich 101 Vermittlungsprozesse von Individuen und Gesellschaftsstrukturen untersucht haben, und wie ich heute mit Klienten arbeite. Dazu erzähle und interpretiere ich im zweiten Teil Fallgeschichten (2.1 und 2.2). Ich beziehe einen Fall des Neurologen Oliver Sacks ein, um hier zumindest anzusprechen, daß auch in anderen Wissenschaftsbereichen subjektorientiert gedacht wird. Das hat Karl Martin Bolte bereits in den siebziger Jahren angenommen.

(3) Ich möchte mit diesem Text dazu auffordern, an der subjektorientierten Soziologie weiterzuarbeiten. Abschließend dazu drei Ideen: Die erste bezieht sich auf ein "Stiefkind" der Soziologie, die Körpergebundenheit von Handeln (3.1), die zweite auf ein "unterernährtes Kind", die interdisziplinäre Zusammenarbeit der subjektorientierten Soziologie insbesondere mit den Neurowissenschaften (3.2), und die dritte hofft auf ein "Wunschkind", ein neues gesellschaftspolitisch nötiges Verständnis von Flexibilität und permanenter Lernfähigkeit (3.3).

1 "Ick bün all hier": die wiederentdeckte Subjektorientierung

1.1 Vom Sonderforschungsbereich zu Feldenkrais

Ich hätte eigentlich damit rechnen können, der subjektorientierten Perspektive wiederzubegegnen; denn ich befasse mich weiterhin mit Fragen wie: Wie kommen Personen mit objektiven Strukturvorgaben zurecht? Wie passen sie sich ihnen an oder wie leisten sie Widerstand? Wie gestalten sie sie um? Mich beschäftigt immer noch das Problem, warum Menschen ihr Potential an Flexibilität, Mobilität, Kreativität, Intuition und Eigenständigkeit nicht in dem Maße ausschöpfen bzw. ausschöpfen können, wie es insbesondere in Zeiten gesellschaftlichen Wandels nötig wäre. Allerdings befasse ich mich mit diesen Fragen jetzt ganz praktisch. Ich gebe Kurse und Einzelstunden in der Feldenkrais-Methode.

Die *Feldenkrais-Methode* ist benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 - 1984). Feldenkrais hat sich wissenschaftlich und praktisch mit Fragen der Effizienz von Handeln und Lernen befaßt: Wie kann sich der Mensch organisieren, um in der Welt und (das heißt immer) unter den Bedingungen der *Schwerkraft* mehr von seinen Möglichkeiten

auszuschöpfen? Wie kann er lernen, seinen Wünschen, Aufgaben und Absichten gemäß zu handeln? Feldenkrais' Lernmethode ist für jede/n praktikabel. Sie führt über achtsam wahrgenommene *kinästhetische* Erfahrung zu mehr Bewußtheit über das eigene Tun: Wie erkenne ich, wie ich mich spüre und bewege? Wie spiegelt sich auch mein Fühlen und Denken in der Art und Weise wider, wie ich wahrnehme und mich bewege? Wie weiß ich, inwieweit ich meine Bewegungen gewohnheitsmäßig eingeschränkt habe? Indem Bewußtheit über das eigene Tun geschieht, entsteht neue Beweglichkeit (auch im übertragenen Sinne des Wortes) wie von selbst ("*Bewußtheit durch Bewegung*"). Gleichzeitig differenzieren sich Gehirn und Verhaltensrepertoire, d.h. der Mensch entfaltet sich (er "reift"); er wird handlungsfähiger, eigenständiger und findet sich auch in ungewohnten Situationen eher zurecht. Moshé Feldenkrais spricht denn auch von "to become more human" als Ziel seiner Lernmethode. Der Weg dorthin führt über die Quelle von Wissen: die Sinneswahrnehmungen.

1.2 Kurzexperiment in "Bewußtheit durch Bewegung": Erfahrung am eigenen Leibe

Ich möchte Sie einladen, die methodische Analogie zwischen der subjektorientierten Soziologie und der Feldenkrais-Methode zunächst einmal selber auszuprobieren. Ich werde mich im Verlauf des Textes immer wieder auf dieses kurze Experiment rückbeziehen.

Vorab: Verstehen Sie diese Unterbrechung als Spiel, als - wie Moshé Feldenkrais (1981) es nennt - "Abenteuer im Dschungel des Gehirns". Seien Sie nicht ehrgeizig, strengen Sie sich nicht an und vor allem: Machen Sie nur mit, wenn und solange Sie Lust dazu haben. Tun Sie nur so viel bzw. (besser:) so wenig, wie von alleine leicht und angenehm möglich ist.

1. *Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl und rutschen Sie nach vorne auf die Stuhlkante, so daß Sie Ihre Sitzhöcker deutlich im Kontakt mit der Stuhlfläche spüren können. Stellen Sie beide Füße flach auf den Boden.*
2. *Heben Sie jetzt langsam den Kopf in Richtung zur Zimmerdecke, aber nur so weit, wie Ihnen das leicht möglich ist. Wie weit heben Sie den Kopf? Was können Sie an der Zimmerdecke sehen? Machen*

Sie in Ihrer Vorstellung einen Punkt an die Zimmerdecke genau dort, wohin Sie mit Leichtigkeit den Kopf heben und hinsehen können.

3. *Bei Ihrem nächsten Versuch, den Kopf in Richtung zur Zimmerdecke zu heben, denken Sie gleichzeitig, daß sich Ihr Rücken verlängert - egal, ob das geschieht oder nicht. Sie heben den Kopf Richtung Zimmerdecke und denken, daß sich Ihr Rücken verlängert. Wieweit sehen Sie jetzt im Vergleich zum ersten Versuch? Ruhen Sie sich eine kleine Weile aus.*
4. *Wir wollen nun eine kleine Differenzierung vornehmen: Bisher haben Sie Kopf und Augen in dieselbe Richtung zur Zimmerdecke genommen. Jetzt schauen Sie vor sich in Richtung zur Horizontlinie. Stellen sie sich vor, daß aus dieser Richtung jemand auf Sie zukommt. Sie schauen (nicht fixieren), wie diese Person näher und näher kommt. Gleichzeitig heben Sie den Kopf ein klein wenig in Richtung zur Zimmerdecke, so wie vorhin, nur daß jetzt die Augen nach vorne gerichtet bleiben zur Person, die auf Sie zukommt. Die Augen schauen in eine andere Richtung, als sich der Kopf bewegt. Das mag für Sie ungewohnt sein. Also bitte nur sehr kleine Bewegungen machen! Oder - auch möglich - stellen Sie sich lediglich vor, daß Sie den Kopf in Richtung zur Zimmerdecke höben. Sie führen die Bewegung also nicht aus, Sie stellen sie sich nur vor. Geben Sie Ihre Erkundungen auf und ruhen Sie sich wieder aus, setzen Sie sich zurück bis an die Stuhllehne und ruhen Sie aus.*
5. *Ein letztes Mal: Rutschen Sie nach vorne auf die Stuhlkante und heben Sie wie eingangs Kopf und Augen in Richtung zur Zimmerdecke. Wie weit sehen Sie jetzt? Zum Vergleich: Wo ist der Ausgangspunkt, den Sie sich gemerkt haben? Wer sieht jetzt weiter als vorhin? Achten Sie darauf, wie Sie jetzt sitzen und auf welcher Höhe sich jetzt Ihre Horizontlinie befindet.*

Was Sie hier ausprobiert haben, nennt Moshé Feldenkrais “organic learning”. Bei vielen von Ihnen hat sich in dieser kurzen Zeit Ihr Gesichtsfeld erweitert. Bei manchen hat sich auch die Horizontlinie verschoben. Diese veränderte Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Umfeld ist nun nicht durch äußere mechanische Einwirkungen wie Massage oder Muskellockerungsübungen zustandegekommen. Ihre verbesserte Beweglichkeit läßt vielmehr darauf schließen, daß hier andere Zusammenhänge angesprochen worden sind.

Übrigens: Sollte Ihnen bei diesem Experiment ein wenig schwindelig geworden sein, könnte das ein Hinweis darauf sein, daß Ihnen das Zusammenspiel von Augen- und Kopfbewegungen

mit dem Rücken und dem Becken nicht so klar ist. Halten Sie kurz inne und spüren Sie in sich hinein: Ihren Nacken, Ihre Schultern, Ihre Schulterblätter, der obere Rücken, Ihre Kehle, Ihr Brustbein - in alle diese Bereiche, die die Basis Ihres Halses abgeben: Kennen Sie sie? Sind sie in Ihnen präsent, wenn Sie den Kopf bewegen? Wie spüren Sie die Beziehung der Kopfbewegungen bis hinunter zum Becken?

Lassen Sie diesen ersten Teil des Experimentes ein wenig auf sich wirken und lesen Sie dann weiter. Am Schluß des Aufsatzes werde ich Ihnen vorschlagen, das Kurzexperiment zu beenden.

1.3 Das Konzept "organic learning"

Zunächst: Ich stelle Ihnen hier nicht die Feldenkrais-Methode als solche vor. Auch spreche ich hier vom Konzept *organic learning* lediglich die Aspekte an, die dessen Subjektorientierung betreffen.

1.3.1 Lernen über Wahrnehmung und Bewegung: Kategorien

Zur zentralen Kategorie seiner Lernmethode machte Moshé Feldenkrais den Begriff der *Bewußtheit* (englisch: *awareness* im Unterschied zu *consciousness*): Solange ich nicht wahrnehme und also nicht weiß, was ich tue, kann ich auch das nicht tun, was ich tun möchte. Solange ich z.B. nicht weiß, wie ich meine Kopf- und Augenbewegungen koordiniere, kann ich daran auch nichts verändern. Auf die schwierige Frage, wie ich denn erkennen kann, daß ich nicht weiß, was ich tue (was mich z.B. daran hindert, mit Leichtigkeit und Anmut den Kopf in Richtung Zimmerdecke zu heben), hat Feldenkrais eine verblüffend einfache wie komplexe Anwort: (Selbst-)Erkenntnis ist möglich durch achtsames und geduldiges Gewahr-Werden der Art und Weise, wie ich mich bewege. Wieso?

Für Feldenkrais ist der Schlüssel zum Leben *Bewegung*: "Ein Organismus (ist), solange er nicht tot ist, nie völlig reglos" (Feldenkrais 1987: 44). Bewegung ist nötig, um in einer sich unablässig verändernden Umwelt Unterschiede wahrzunehmen, als ersten den zwischen Innen (Ich) und Außen (Nicht-Ich). Jedes Lebewesen hat deshalb die Fähigkeit, unterscheiden zu können (*Unterscheidungsvermögen*). Es wählt aus der

unüberschaubaren Fülle ständig wechselnder Reize, die es von innen und außen über seine Sinne erreichen, - dem *Chaos* - diejenigen aus, die für seine (Verhaltens-)Absichten von Bedeutung sind oder es werden könnten. So bildet es über Bewegung "stationäre Vorkommnisse, die sich wiederholen" (ebd.), stellt seine eigene *Ordnung* her und erhält sie aufrecht. Auf diese Weise entsteht Verhalten.

Bei höheren Lebewesen hat das *Nervensystem* diese ordnende Aufgabe übernommen. Das menschliche Gehirn ist im Verlaufe der Evolution entstanden als ein außerordentlich plastisches Netzwerk immer verzweigterer Verbindungen zwischen Punkten der sensorischen und Punkten der motorischen Flächen des Gehirns. Je mehr solcher Kopplungen von *Sinneswahrnehmung* und Aktionssteuerung über Bewegung vorhanden sind, desto größer ist der Verhaltensbereich (Maturana/Varela 1987: 179). Grundlage jeglichen Gefühls, jeglichen Gedankens und jeden Tuns ist die sensomotorische Integration von äußeren Einflüssen auf das Subjekt und zurück sowie internen Einflüssen innerhalb des Subjekts. Ohne dieses Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Bewegung (*Sensomotorik*) kommt also kein Verhalten zustande. Die Sensomotorik nimmt deshalb eine Schlüsselstellung für Handeln ein (vgl. auch von Weizsäcker 1947).

1.3.2 Zur Handlungsrelevanz von Bewegung

Organic learning setzt hier an. Moshé Feldenkrais will über die Sensomotorik Einfluß nehmen auf Lernprozesse. Dazu interessieren ihn nicht irgendwelche beliebigen Bewegungen. Er betrachtet Bewegungen stets im Kontext des individuellen Verhaltens, in das sie eingebunden sind (*Handlungsrelevanz von Bewegung*). In der Feldenkrais-Methode wird mit einem Funktionsbegriff gearbeitet, der sich auf das absichtsvolle Handeln des Subjekts bezieht. Hierbei ist zu berücksichtigen: Das menschliche Bewegungsrepertoire ist an zwei miteinander verschränkte Voraussetzungen gebunden:

Artspezifisch vererbt sind in der Phylogenese strukturell angelegte Bewegungsabläufe, die das (Über-)Leben des Organismus sichern (sollen). Ich nenne sie handlungsrelevante "*Bewegungsmuster*", wie z.B. Gehen, Stehen, nach etwas Greifen, sich Abstützen, Sexualakt etc. (*Strukturaspekt*).

Das Subjekt überformt diese "Bewegungsmuster" im Verlauf seiner Ontogenese und gibt ihnen damit "hier und jetzt" unterschiedliche Bedeutung. Ich spreche hier von der "internen neuronalen *Bewegungsorganisation* des Subjekts" (*Subjektaspekt*).

Die Vermittlungsprozesse von strukturellen Bewegungsmustern und der jeweiligen Bewegungsorganisation des Subjekts erschließen sich nur über das, was das Subjekt gerade im Sinn hat (den subjektiv gemeinten Sinn von Handeln).

Wieder rückbezogen auf das Experiment: Auf der phylogenetischen Ebene des "Bewegungsmusters" hat das Lebewesen einen evolutionären Vorteil, das Kopf und Augen möglichst differenziert bewegen kann; denn so kann es mehrere Absichten gleichzeitig verfolgen, z.B. Horchen in die eine, Blicken in die andere Richtung. An diese in uns "vorarrangierten" Handlungsentwürfe knüpft "organic learning" an. Sie heben den Kopf nicht besser und nicht schlechter in Richtung zur Zimmerdecke, als Sie es im Verlauf Ihrer Ontogenese gelernt haben. Mehr noch:

Die dem Subjekt eigene Bewegungsorganisation kann sich soweit verfestigen, daß sie ihm schließlich wie vererbt - wie ein von seinem Verhalten unabhängiges Bewegungsmuster - erscheint. Dabei wirkt die Art und Weise, wie das Subjekt "funktioniert", d.h. wie es die in ihm angelegte Bandbreite von Bewegungen aktualisiert, auf die Struktur seines Organismus zurück. So entspricht seine Denk-, Gefühls- und Körperstruktur im Laufe der Zeit immer mehr seinem Verhalten; denn es wählt nunmehr die Bewegungen aus, die dem Selbstbild entsprechen, nach dem es handelt. Die übrigen verkümmern. So können zum Beispiel in unserer Kultur die wenigsten Erwachsenen noch längere Zeit bequem auf dem Boden sitzen.

1.3.3 Die Bedeutung des Selbstbildes für Lernen

Nun gibt es viele Theorien, Methoden und Techniken, die darauf abzielen, auf dem Weg über Bewegung zu lernen. In Umkehrung zu weitverbreiteten Vorstellungen ist Lernen für Moshé Feldenkrais jedoch einfach, effizient und vor allem nachhaltig, wenn es von innen nach außen erfolgt. Er knüpft deshalb an das *innere Erleben* des Subjekts an. Denn dies ist Maßstab für sein Handeln:

"Wir handeln dem Bilde nach, das wir uns von uns machen" (Feldenkrais 1978: 19).
"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).

Es bewährt sich deshalb, vom *Selbstbild* des/der Handelnden auszugehen. Lernen findet statt, wenn das Subjekt in den Dimensionen *Empfinden* (von Sinneseindrücken), *Fühlen, Denken und Bewegen* selbst erkennt, *wie* es erkennt (*Bewußtheit*), und es infolgedessen seinen Intentionen gemäß handeln kann (*Effizienz*).

Das geschieht, indem das Subjekt dasjenige, was es an Sinneseindrücken zu empfinden erwartet ("feedforeward-loops"), mit dem bezweckten (Ziel-)Zustand und dem dann tatsächlich registrierten (Ist-) Zustand vergleicht ("feedback-loops") und so lange fortsetzt, bis diese Vorwärts- und Rückwärtskoppelungen von Absicht und Ausführung der Handlung einigermaßen zufriedenstellend übereinstimmmen, d.h. das Subjekt den subjektiv gemeinten Sinn seines Handelns damit erfüllt sieht und sich einem neuen Ziel zuwendet (bzw. seine Absicht vorher aufgegeben hat). Das Nervensystem ermöglicht dem Subjekt über diese *Rekursivität* sensomotorischer Koppelungen zu wissen, was es jeweils tut und wie (*Bewußtheit*).

Das bedeutet: Die Sinne sind nicht nur Organe des Empfindens (*sensation*). Die Sinneswahrnehmung, an Bewegung gekoppelt (vgl. 1.3.1.), ist immer auch verbunden mit Vorstellungen, z.B. visuellen inneren Bildern, Klangassoziationen, Geruchs-, Geschmacks- und Berührungserinnerungen, also früheren Erfahrungen und den sie begleitenden Gefühlen, Gedanken und Erwartungen über zukünftiges Geschehen. Deshalb beschäftigt sich die Feldenkrais-Methode mit Wahrnehmung und Bewegung stets in den vier Dimensionen des Selbstbildes (Sinnesempfinden, Fühlen, Denken und Bewegen). Sie versteht Sinneswahrnehmung als "sehr aktive und erlernte, interaktive Fähigkeit" (Strauch 1994: 38): als Handeln des Subjekts. Wie die Neurowissenschaften (vgl. 3.2) inzwischen herausgefunden haben, werden die neuronalen Verbindungen hierbei entsprechend der Plastizität des Gehirns permanent und lebenslang umgebaut (vgl. dazu Edelman 1993). Das Gehirn arbeitet wie eine permanente Baustelle.

Rückbezogen auf das Experiment heißt das: Wenn Sie hier teilnehmen,

müssen Sie zunächst einmal wissen, wie Sie sich unter den Bedingungen der Schwerkraft im Raum verhalten. Sie sollten wissen, wie Sie auf Ihrem Stuhl die Balance halten und wie Sie beim Begrüßen die rechte Hand Ihres Gegenübers nicht verfehlen. Das haben Sie als Baby alles noch nicht gekonnt. Es ist Teil eines hochkomplexen Lernprozesses der Orientierung in Raum und Zeit. Beides brauchen Sie, wenn Sie lediglich zur Zimmerdecke blicken, jemanden begrüßen oder aus dem Haus gehen möchten. Wie Sie das tun, dafür ist Ihr Gehirn zuständig. Die Muskeln führen nur die neuronalen Bewegungsentwürfe aus.

Die Feldenkrais-Methode richtet sich deshalb lieber gleich an die "Chefinstanz": an das Gehirn. Genauer: Sie sucht Zugang zu finden zur ontogenetischen Bewegungsorganisation des Subjekts in ihrer Wechselwirkung mit den phylogenetischen Bewegungsmustern. Methodische Ähnlichkeiten mit der subjektorientierten Perspektive dürften inzwischen erkennbar sein. Ich möchte sie jetzt an Fallgeschichten illustrieren.

2 Die methodische Analogie: Anregungen der subjektorientierten Soziologie für die Praxis

2.1 "Frank": ein Beispiel gelungenen Lernens (erster Teil)

Frank ist Angestellter im höheren Dienst einer Behörde. Frank ist stark kurzsichtig. Er hat öfter einmal Schmerzen in der rechten Hüfte und im Nacken. Frank hat sich auf einem Video-Film gesehen und erstmals festgestellt, daß er "ganz nach rechts herüber hängt". Jetzt will er etwas für seine Haltung tun. Ich schlage Frank zunächst vor, er möge in der gleichen Weise nach links "herüberhängen", wie er sich nach rechts herüberhängend empfindet. Frank bemüht sich, die linke Körperhälfte zwischen Schulter und Hüfte zu verkürzen, beläßt aber den Kopf in der Neigung nach rechts, ohne sich dessen bewußt zu sein. Darauf aufmerksam gemacht, stellt er zu seinem Erstaunen fest, daß er den Kopf aus der nach rechts geneigten Lage nicht herausbringen kann - genauer: nicht herausbringen will; denn sobald sich Frank über seine subjektive Mittellinie hinaus nach links in Richtung zur objektiven Vertikale bewegt, beginnen die Gegenstände vor ihm unscharf zu werden oder gar nach links umzukippen.

Ich will wissen, ob dieses Problem auch in einer Situation auftritt, die für Frank ungewohnt ist. Frank stellt sich auf eine feste Papprolle vor eine Wand. Ich bitte ihn, mit einem Bein einen Schritt von der Papprolle zurück zum Boden zu machen. Frank beginnt mit dem rechten Fuß und dreht sich in einer abwärtsgeneigten Bahn nach rechts, Kopf, Augen, rechte Schulter und rechte Hüfte, wobei sich die rechte Schulter der rechten Hüfte ein wenig annähert. Stellt Frank demgegenüber den linken Fuß von der Rolle auf den Boden, bleiben Kopf und Augen, wo sie waren - in seiner subjektiven Mitte -, die linke Schulter bewegt er ein wenig nach links oben, das Becken dreht er fast auf derselben Höhe ein wenig nach rückwärts. Frank schafft es auf diese Weise, daß auch bei der beabsichtigten Drehung nach links rückwärts Kopf und rechte Körperhälfte das tun (können), was sie immer tun: sich verkürzen.

Weiteres Experimentieren bestätigt: Was immer Frank tut, jedes Mal benutzt er diese ihm eigene Bewegungsorganisation. Und so fühlt und denkt er. Diesem Selbstbild entsprechend setzt er sich auch mit anderen in Beziehung. Der Gebrauch der Augen und des übrigen Organismus stabilisieren sich in dieser Ausprägung wechselseitig. Frank wird z.B. gar nicht auf die Idee kommen, den Kopf über seine Mittellinie nach links und damit näher zu einer objektiven Mittellinie zu bringen. Schließlich will er die Gegenstände aufrecht sehen, von denen er annehmen kann, daß sie aufrecht sind. Sich auf diese Art und Weise zu bewegen, ist Frank über Jahre hin so zur Gewohnheit geworden, daß er sich dessen nicht bewußt ist bzw. gar nicht bewußt sein kann; denn Frank weiß ja gar nicht, daß er sich nicht nach links herüber zu orientieren weiß. Er kann seine eigenen “Objektivationen” (Berger/Luckmann 1969: 36) nicht erkennen.

Frank verdient seinen Lebensunterhalt auf andere Weise als afrikanische Plantagenarbeiterinnen (vgl. Abbildung). Über seiner Schreibtischtätigkeit hat er den in ihm angelegten “aufrechten Gang”, das Gefühl dafür verloren (*sensomotorische Amnesie*), wie sich seine Beine aus dem Becken heraus bewegen und wie er Kopf und Becken unter Schwerkraftbedingungen koordinieren kann. Der Körper, den er nun einmal hat, tritt ihm jetzt als eine von außen gesetzte Rahmenbedingung für sein Verhalten gegenüber.

Firma Pharos Systems ein wohlbekanntes Prinzip aus dem Physikunterricht, nämlich die Energieerhaltung. Den Schwung nach jedem Schritt nutzen die Trägerinnen aus, um ihre Körper mitsamt der Last etwas nach oben steigen zu lassen.

Gewicht beschleunigt

Am toten Punkt angekommen, bewegen sie sich wieder abwärts; so, wie eine Achterbahn allein durch ihr Gewicht vom Gipfel eines Loopings heruntersaust, beschleunigt dabei die schwere Ladung die Afrikanerinnen nach vornund verleiht ihnen Energie für den nächsten Schritt.

Diese Technik wird umso wirkungsvoller, je schwerer das Gepäck auf dem Kopf der Afrikanerinnen ist: Wird die Last verdoppelt, brauchen die Frauen nicht etwa auch doppelt soviel Sauerstoff, sondern sehr viel weniger. Europäer dagegen, welche die Forschergruppe zum Vergleich untersuchte, müssen sich mit zunehmender Ladung immer mehr quälen: Sie atmeten weit mehr als zweimal so viel, wenn ihnen die Wissenschaftler doppelt so viele Gewichte in die Rucksäcke legten. Ganz ohne Gepäck schreiten übrigens auch Weiße pendelnd - erst die Last auf dem Rücken macht sie steif. Die weitaus überlegene Technik der Afrikanerinnen funktioniert allerdings nur bei ausreichend schnellem Schritt. Als die Wissenschaftler die Frauen aufforderten, sich relativ langsam zu bewegen, brachen auch sie unter dem Gewicht der fünfzig Kilogramm zusammen, weil ihnen der Schwung fehlte.

STEFAN KLEIN

(Quelle:Süddeutsche Zeitung vom 11. Mai 1995; Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Süddeutschen Verlags)

Das Beispiel “Frank” veranschaulicht, was ich in meiner Praxis feststelle: Sämtliche Erfahrungen, die das Subjekt mit sich und der Umwelt gemacht hat, haben sich in seinem Körper “inkorporiert”. Lebensgeschichte, Lebensführung und momentane Verfassung des Subjekts werden damit auch äußerlich sichtbar. *Körperhaltung* ist kein statischer, sondern ein dynamischer Begriff. Sie sagt etwas aus über das Verhalten des Subjekts. Die Art und Weise, wie das Subjekt seine Bewegungen organisiert, läßt rückschließen auf dessen soziale “Konstruktion von Wirklichkeit” (Berger/Luckmann 1969).

Bezogen auf das Experiment heißt das: Wie Sie sich im Augenblick organisiert haben, um auf ihrem Stuhl zu sitzen, entspricht Ihrer Art und Weise, in der Welt und unter den Bedingungen der Schwerkraft zu handeln; ist Ausdruck Ihrer internen Bewegungsorganisation; ist Ergebnis Ihrer Sozialisaton und Ihrer momentanen Verfassung; ist Beispiel für eine Ihrer Objektivationen.

2.2 Subjektorientierte Strategien der Verhaltensveränderung

2.2.1 “Frank”: ein Beispiel gelungenen Lernens (zweiter Teil)

Zurück zu Frank: Wie kann Frank sein Verhalten ändern? Ich korrigiere Frank nicht, indem ich zum Beispiel seine verkürzte Seite verlängere oder ausgleiche (das wäre der Fall, wenn ich ein Telephonbuch unter Franks rechten Fuß legte). Es würde auch nicht viel helfen, da Frank den gewohnheitsmäßig nach rechts geneigten Kopf seiner Augen wegen nicht aufrichten kann. Ich setze - wie die subjektorientierte Perspektive auch - an bei der Art und Weise, wie Frank handelt, mehr noch: Ich verstärke sein Selbstbild! Die linke Körperhälfte soll im Vergleich zur rechten noch länger werden: Indem Frank steht, lege ich unter seinen linken Fuß erst ein und dann noch ein Telephonbuch. Frank hängt jetzt sehr weit nach rechts herüber. Schon um nicht umzufallen, richtet er sich automatisch von rechts zurück zum Ausgangspunkt auf, und das bedeutet: Franks Kopf bewegt sich von rechts nach links und findet dort (bezogen zum Rumpf) einen neuen Platz mehr in der Mitte als bisher, und zwar ohne daß Frank diese Bewegung willentlich (willkürlich) hat tun müssen. Diese neue Ausrichtung des Kopfes behält Frank auch dann bei, als er - ohne Telephonbücher - wieder “normal” steht. Das ist möglich, weil Franks internes Selbststeuerungssystem längst begonnen hat, sich neu zu organisieren.

Es kommt immer mehr zum Zuge, was in Frank (wie in uns allen) ohnehin vorhanden, “vorarrangiert” ist: die Tendenz, “sich automatisch in die richtige Position zur Schwerkraft zu bringen”, der *Anti-Schwerkraft-Mechanismus (*Feldenkrais 1994: 110). Diese (Wieder-) Entdeckung des Selbstverständlichen entkoppelt die enge Verzahnung von Franks Bewegungs-, Denkgewohnheiten und Verhaltensverfestigungen auf dem gleichen Weg, auf dem sie entstanden sind: dem der Sensomotorik.

Zwei kurze Beispiele möchte ich noch anfügen. Sie zeigen, wie sich die konstruierte Wirklichkeit über das Selbstbild des Subjekts erschließen läßt.

2.2.2 “Melanie”

Melanie ist eine sehr begabte elfjährige Geigerin. Sie nimmt Feldenkrais-Stunden, weil sie sich beim Geigen zu sehr anstrengt und verspannt. Melanie bringt ihre Geige in die Stunde mit. Sie

hat, so stellt sich heraus, kein Gespür für den Kontakt ihrer Füße mit dem Boden. Sie kann die Unterstützung, die der Boden ihr gewährt, nicht für ihre aufrechte Haltung nutzen. Melanie hat ihre hohe Intelligenz eingesetzt, ihre kognitiven und musikalischen Fähigkeiten zu entwickeln. Darüber hat sie die Verfeinerung der Kinästhetik vernachlässigt. Dabei braucht gerade sie diesen Aspekt ihrer Intelligenz, um ihr Geigenspiel zu vervollkommnen. Mit dem Eifer ihres Alters lernt Melanie rasch, was es mit dem Anti-Schwerkraft-Mechanismus (s.o.) auf sich hat. Dazu muß sie zunächst bewußt erlebt haben, wie ihr Skelett ihr Halt gibt und welche Anstrengung überflüssig ist. Das wirkt sich automatisch auf ihr Geigen und ihr gesamtes Auftreten aus.

2.2.3 "Hannelore"

Hannelore ist eine sportliche, zupackende Frau von Ende Sechzig. Sie spielt gern und oft Golf, macht aber keine Fortschritte. Ihre Halswirbelsäule ist seit einer Operation in ihrer Beweglichkeit vor allem beim Drehen beeinträchtigt. Hannelore will sich damit nicht abfinden. Sie hat von verblüffenden Erfolgen der Feldenkrais-Methode gehört und erhofft sich einen ähnlichen Effekt. In der Einzelstunde findet Hannelore eine originelle Metapher, wie sie ihren Kopf in Beziehung zum übrigen Körper empfindet, wenn sie den Kopf in Rückenlage nach rechts und links bewegt: "Wie eine Plastik im Museum", sagt sie, "Frau ohne linke Schulter". Diese Visualisierung ihres Selbstbildes zeigt, wie genau das, was Hannelore von sich empfindet, dem entspricht, was sie tut. Sie organisiert ihren Kopf so, als habe sie nur eine Körperhälfte, zumindest vertraut sie nur der rechten. Mag sein, daß sie, ohne davon zu wissen, eine früher einmal sinnvolle Schonhaltung beibehalten hat. Es fällt ihr wieder ein, daß sie sich in den fünfziger Jahren das linke Bein gebrochen hat.

Die Suche nach Ursachen bleibt immer Spekulation. Wichtiger ist die Frage, wie Hannelore jetzt lernen kann, ihre linke Körperhälfte wieder in ihr Selbstbild und damit in ihr Handeln zu integrieren. (Die Einzelarbeit in der Feldenkrais-Methode heißt denn auch *Funktionale Integration.*) Auch im Alter neugierig geblieben, entdeckt Hannelore im Verlauf der Einzelstunden von neuem, was sie schon einmal gekonnt hat: den aufrechten Gang auf zwei Beinen. Seit sie sich beim Drehen nach links auch wieder auf ihr

linkes Bein verlassen und sogar endlich die rechte Ferse wieder vom Boden abheben kann, spielt sie noch besser Golf. Vor allem aber hat sie neues Zutrauen zu sich und das weitet sich auf andere Lebensbereiche aus.

Fazit: Mit den Fallbeispielen wollte ich zweierlei zeigen. Erstens: Die Integration von Sinneswahrnehmung und Bewegung ist beim Zustandekommen von Verhalten an zentraler Stelle beteiligt. Die subjektorientierte Perspektive kann Vermittlungsprozesse zwischen strukturellen Bewegungsmustern und ihrer ontogenetischen Überformung auf einen Begriff bringen. Sie eröffnet damit einen Zugang zur Frage, was zum Beispiel das Subjekt, "Frank", den/die Leser/in oder mich, daran hindert, sich mit der Leichtigkeit und Anmut im Feld der Schwerkraft zu bewegen, die in uns angelegt ist und die in unserer Kultur fast jedes kleine Kind intelligenter nutzt als wir Erwachsene.

Zweitens: Ich betrachte die Voraussetzungen, unter denen Menschen ihr Verhalten und ihre Lebensführung ändern (können), ebenfalls im Kontext von Subjektorientierung und richte mich "lernstrategisch" darauf ein. *Wirklich* sind neu gemachte Erfahrungen erst, wenn die bisherige habituelle Bewegungsorganisation und die neuen Bewegungserfahrungen miteinander "*verrechnet*" (von Foerster 1993: 32) sind, und darüber von selbst eine neue Ordnung - ein neues Selbstbild - entsteht (*Selbstorganisation*). Allerdings muß die neu konstruierte Wirklichkeit den Sicherheitsbedürfnissen der Person entsprechen. Erst dann kann die neue Erfahrung auch angewendet, kann "Lernen gelernt", d.h. aus sich heraus fortgesetzt werden (*Lernen zu lernen*).

2.2.4 "Virgil": ein Beispiel für gescheitertes Lernen (eine Fallgeschichte von Oliver Sacks)

Gelingt die sensomotorische Integration neuer Erfahrungen in das Selbstbild nicht, bleibt das Subjekt seiner bisherigen Lebensführung verhaftet. Der Neurologe Oliver Sacks schildert in seinem neuesten Buch (1995), wieso der blinde Masseur Virgil trotz erfolgreicher Operationen weiterhin nicht sieht, obwohl er objektiv wieder sehen kann und die Leute dies jetzt auch von ihm erwarten. Es ist ihm lästig, bei Tisch mit Messer und Gabel statt wie bisher mit den Händen zu essen. Er ekelt sich vor der Haut seiner Patien-

ten und massiert weiterhin blind. Sein neuronales Netzwerk, über vier Jahrzehnte geknüpft und verfestigt, paßt nicht zu dem neuen Leben, das er jetzt führen soll. Er fällt in die Blindheit zurück.

Oliver Sacks zeichnet mit Blick auf Befunde der Bewußtseins- und Gehirnforschung (vgl. 3.2) nach, wie sich in der Vermittlung von persönlicher Eigenart und Struktur der Erkrankung Wirklichkeit konstituiert bzw. im Zuge von Krankheit umgebaut wird. Die Realität des Kranken lasse sich von außen nicht erschließen.

> "Zusätzlich zum objektiven Ansatz des Wissenschaftlers und Naturforschers müssen wir uns einer intersubjektiven Vorgehensweise bedienen, um so, wie Foucault schreibt, 'in das Innere des kranken Bewußtseins vorzudringen' und 'die pathologische Welt mit den Augen des Patienten zu sehen'" (Sacks 1995: 16).

Sacks stellt seine neuesten Fallgeschichten denn auch unter das William Osler zugeschriebene Motto: "Frage nicht, welche Krankheit die Person hat, frage, welche Person die Krankheit hat". Sacks' Bücher lesen sich streckenweise so, als hätte er ein paar Jahre in den Sonderforschungsbereichen 101 und 333 mitdiskutiert. Mit Wissenschaftlern wie Sacks wäre es sicher interessant, die subjektorientierte Soziologie neu zu beleben. Dazu abschließend einige Ideen.

3 Subjektorientierte Soziologie "revisited": Ideen aus der Praxis

Vor dem Hintergrund meiner Praxiserfahrung bietet die subjektorien tierte Soziologie konzeptionelle Vorzüge, um folgende Aufgaben neu anzugehen.

3.1 Die Körpergebundenheit von Handeln

Die Schwerkraft und die Integration von Sinneswahrnehmung und Bewegung sind Grundlage von Handeln. Sie bestimmen die Art und Weise unseres Verhaltens mit (1.3). Offenbar werden diese Gegebenheiten für so selbstverständlich gehalten, daß sich ihre Thematisierung weitgehend erübrigt. Sie bedingen gleichwohl die Körpergebundenheit von Erfahrungen. Verhalten kommt ohne Körper nicht zustande. Das sollten die Falldarstellungen illustrieren. Die Schwerkraft und die Integration von

Sinneswahrnehmung und Bewegung im Selbstbild des Subjekts lassen sich in drei Schritten in die subjektorientierte Soziologie einbeziehen. Erstens: Das Subjekt agiert und interagiert unter den Bedingungen von Schwerkraft seinem Selbstbild entsprechend (vgl. 1.3) und es macht dabei körpergebundene Erfahrungen. Zweitens: Die Erfahrungen des Subjekts haben sich verkörpert - *objektiviert* - und prägen sein Handeln ("Frank" *hat* einen schiefen Körper). Drittens: Das Subjekt verkörpert seine Erfahrungen ("Frank" *ist* sein Körper). Es ist Sache des Subjekts, ob es seine interne Bewegungsorganisation (vgl. 1.3) hier und jetzt bestätigt, verfestigt ("Virgil") oder verändert ("Frank") und dementsprechend handelt. Ich halte es für möglich, mit diesem Ansatz zum Beispiel folgende Hypothesen zu untersuchen:

Erstens: Nicht nur Mimik, Gestik, Stimme und Handschrift verkörpern sich, sondern ebenso und in gleicher Weise soziale Normen, Werte, Vorurteile etc. Es handelt sich hier nicht um rein mentale Phänomene. Inzwischen ist es nicht mehr meine Aufgabe, ein Forschungsdesign zu entwerfen. Ich möchte aber zumindest einige Hinweise geben. In Piagets Forschungen (1975a, b) finden sich empirische Belege, die aufzeigen, wie sich konsistentes und konstantes Verhalten immer zuerst über den Körper aufbaut. Anders (und pointiert) formuliert: Die Körperbewegungen sind notwendig, um das Gehirn zu trainieren. Es finden sonst keine Differenzierungen statt (vgl. Ginsburg 1992: 43). Diese Verkörperung von Gewohnheiten setzt sich über die Kindheit hinaus im alltäglichen Verhalten fort und bestätigt sich ständig selbst. Wie die Fallbeispiele illustriert haben, richtet sich das Subjekt in seinem Körper und in seinem habituellen Verhalten wohnlich ein. So wird sich in einer autoritären oder diktatorischen Gesellschaft, die ihren Mitgliedern Freiheit vorenthält und mit Einschüchterung arbeitet, das Körperschema der Angst (Feldenkrais 1994: 139ff.) neurologisch und muskulär eingraben. Diese Normierungen können deshalb auch nicht mit dem Tag der Befreiung verschwunden sein.

Zweite Hypothese: Vom Gang einer Person läßt sich auf das Zeitverständnis seiner Kultur rückschließen. Die Transiträume internationaler Flughäfen bieten hierzu anschauliche Beispiele. Auch hierzu einige Hinweise: In einer Kultur, die nach der Zeit-Kosten-Ökonomie organisiert ist, bewegen sich die Menschen möglichst so, daß sie Zeit verdichten und Geld festhalten oder

vermehren können. Mit dieser Lebensweise geht oft ein habituelles Festhalten in den Hüftgelenken einher. Demgegenüber spiegelt sich die indifferente Haltung der Hindus zum Leben in der Lockerheit ihrer Hüftgelenke wider (Wildman 1993). Die Parzellierung der arbeitsteiligen Gesellschaft verkörpert und artikuliert sich sich in einer parzellierten Art zu gehen: Während ein afrikanisches Kind genau spürt und weiß, wohin es seinen Fuß gerade setzt (Brook 1994: 34), bewegt sich der Mensch in unserer Gesellschaft in der Regel so, als gäbe es kein Zusammenspiel von Becken und Beinen. Den Plantagenarbeiterinnen (vgl. Abbildung) dürfte der Begriff *Anti-Schwerkraft-Mechanismus* unbekannt sein. Sie nutzen ihn!

Westliche Wissenschaftler können Gravitationsformeln erstellen und deren Auswirkungen auf Verhalten im Computer simulieren (zum Beispiel im Bereich des Sports). Sie verlernen darüber, wie sich der Anti-Schwerkraft-Mechanismus in ihnen in einer Weise entfalten kann, daß sie auch als Erwachsene so anmutig gehen wie in ihrer Kindheit. So wird im Verlauf der Sozialisation gelernt, im Empfinden, Fühlen, Denken und in der Art und Weise, wie sich das Subjekt bewegt (*Bewegungsorganisation*, vgl. 1.3.2), zu trennen, was von der biologischen Ausstattung her (*Bewegungsmuster*, ebd.) funktional zusammengehört.

Dritte Hypothese: Unsere Kriterien für Intelligenz und Effizienz von Handeln sind ethnozentrisch und kognitiv überfrachtet. Dazu ein Beispiel: Ein Dschungelkind in der Pariser Metro verfügt über genau so wenig angemessene raumzeitliche und soziale Orientierung wie ein Pariser Vorstadtkind im Amazonas zu überleben fähig ist. Sein Verhalten wird der jeweils anderen Kultur als "idiotisch" vorkommen und sich bei uns in einem entsprechenden Intelligenztest bestätigen. Hier werden weder Raumorientierung noch sensomotorische Differenziertheit als Kriterien für Intelligenz einbezogen. Und das ist sicher kein Zufall. Ich teile die Ansicht nicht, daß die räumlichen Strukturen für die "Intersubjektivität der Alltagswelt" (...) "ziemlich nebensächlich" (Berger/Luckmann 1969: 29) sind, wenn es darum geht, systematisch zu beschreiben, wie "... Menschen ihr Wissen um die Welt erwerben, es gesellschaftlich verfestigen, kontrollieren und weitergeben" (ebd. V). Wie das Subjekt in der Schwerkraft zu agieren lernt, betrachte ich ebenso als ein soziales Phänomen wie den Umgang mit der

Zeit. So muß sich das Subjekt die Dimensionen des Raumes (oben - unten, vorne - hinten, rechts - links) einverleiben, während es lernt, sich umzudrehen, aufzurichten, zu gehen und sich auf andere zu beziehen. Auch die räumliche Strukturiertheit der Alltagswelt kennt also das, was Berger/Luckmann "vorarrangierte Reihenfolgen" (ebd. 30) nennen. Die Raumstruktur verleiht der Alltagswelt sogar vorrangig den "Akzent der Wirklichkeit" (ebd. 31): Die erste Frage nach einer Ohnmacht, Operation oder Entführung ist die nach dem Raum (Wo bin ich?), nicht die nach der Zeit (Welcher Tag ist heute?) oder gar die nach der Identität (Wer bin ich?).

Mit diesen Hinweisen zur Körpergebundenheit von Handeln möchte ich meine Einschätzung unterstreichen: Die subjektorientierte Soziologie könnte dazu beitragen, Plessners These von der "zweiten Natur" sozialer Verhältnisse zu belegen. Und diese sind immer auch körpergebunden.

3.2 Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Bei dieser Aufgabe bietet sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit geradezu an; denn im Zuge des Paradigmenwechsels von eher mechanischen Modellanalogien hin zu systemischem Denken in der Biologie (Maturana/Varela 1987), den Neurowissenschaften (Crick 1997, Edelman 1993, Penrose 1995), der Kybernetik (von Foerster 1993, 1995), den Kognitions- und Bewegungswissenschaften (Reed 1982, Thelen/Smith 1994) und (ansatzweise) der Medizin (Sacks 1995) gewinnt die Sichtweise des Subjekts inzwischen an Bedeutung. Francisco Varela spricht von einem "first person account" (1996: 15). Das Subjekt könnte damit zu einer interessanten Bezugsgröße gemeinsamen Forschens werden und den Wissenstransfer der genannten Disziplinen in die Soziologie erleichtern.

Beispiel Neurowissenschaften: Diese arbeiten inzwischen nicht mehr ausschließlich mit Modellen der Abbildung der äußeren Welt im Inneren des Gehirns (die Welt als *Ursache* von Erfahrung). Einbezogen werden zugleich auch Modelle der Formung der Welt über absichtsvolle Aktion der Systemeinheit Mensch (die Welt als *Folge* von Erfahrung). Auch wenn hier der Subjektbegriff gar nicht mehr auftaucht, und nurmehr autopoietisches rekursives

Systemgeschehen existiert, sind viele der neueren wissenschaftlichen Ansätze geradezu angewiesen auf Ergebnisse aus phänomenologischer Forschung und Praxis. Denn das Abstraktionsniveau der Modelle ist außerordentlich hoch und ihre Anwendbarkeit jenseits des Labors damit erschwert. Darauf hat Francisco Varela auf dem internationalen Feldenkrais-Kongreß 1995 in Heidelberg eigens hingewiesen (Varela 1996: 15). Die subjektorientierte Soziologie steht in der Tradition der Phänomenologie. Und sie hat, wie auch in diesem Band dokumentiert, empirische Ergebnisse vorgelegt. Somit bietet sie gute Voraussetzungen, auf Varelas Kooperationsangebot einzugehen.

Auch nimmt in den genannten Disziplinen das Denken in Gegensätzen ab (zum Beispiel: innen - außen; Körper - Geist). Jeweils verschiedene Verhaltensbereiche kommen nunmehr als jeweils unterschiedliche Perspektiven ein- und derselben Systemeinheit in den Blick der Betrachtenden (Maturana/Varela 1987: 148). Diese Auffächerung von Verhalten über die Fächergrenzen hinweg (statt der herkömmlichen Abgrenzung) erleichtert die Forschung darüber, wie etwa biologische, psychologische und medizinische Aspekte von Verhalten ineinandergreifen. Die subjektorientierte Soziologie hat inzwischen viel Erfahrung mit der Methode des Perspektivenwechsels. Sie dürfte für den Blick über den Zaun vorbereitet sein.

3.3 Die gesellschaftliche Notwendigkeit eines neuen Verständnisses von Lernen

In Politik, Wissenschaft und Praxis wird nach Wegen gesucht, wie wir von der "belehrten zur lernenden Gesellschaft" gelangen können; wie Flexibilität, Mobilität, Selbständigkeit gefördert, Kreativität und Intuition freigesetzt werden können. Inwieweit das Subjekt flexibel ist und bleibt bzw. bleiben kann, betrachte ich als eine Frage der Persönlichkeit, des sozialen und ethnischen Milieus, ökonomischer Zwänge und der damit einhergehenden Denk- und Bewegungsgewohnheiten, der korrespondierenden Erlebnisweisen und sensomotorischen Koppelungen im Gehirn (vgl. 1.3.1). Die subjektorientierte Soziologie könnte nachzeichnen, wieso die Forderung permanenter Lernfähigkeit

erstens die Effizienz isolierten kognitiven Lernens überschätzt; Voß nennt folgende "betrieblich interessierende(n) Potentiale von Arbeitskräften": (...) "Emotionen und Visionen, Phantasie und Kreativität, Soziabilität und Verantwortungsbereitschaft, systemisches Denken und intellektuelle Flexibilität, Lernbereitschaft und Lernfähigkeit, Ästhetik und Stil, Ethik und Moral u.v.m." (Voß 1994: 276).
Ich bezweifle, daß das im Bildungs- und Ausbildungssystem vorherrschende akademisch beeinflußte Lernen diese Persönlichkeitseigenschaften im Alleingang zu fördern vermag; denn diese Konzepte von Lernen übersehen den Weg, auf dem Verhalten entstanden ist und worauf es auch weiterhin basiert: den der Sensomotorik;

zweitens die Voraussetzungen verkennt, auf denen das Sicherheitsgefühl des Subjekts gründet, und

drittens die Fähigkeiten des Menschen unterschätzt, aus sich heraus neue Lösungen zu finden - "new means for actions", wie Moshé Feldenkrais Lernen definiert.

Aus meiner Praxiserfahrung heraus setze ich auf ein subjektorientiertes, interdisziplinäres Konzept von Lernen, das Körper, Geist und Seele als miteinander vermittelt ansieht; das in Wissenschaft, Politik und Praxis aufgreift, was schon Shakespeare wußte: "By my body's action, teach my mind". Aktualisiert: By my body's (and soul's) action, I am teaching my mind; by my mind's (and soul's) action, I am teaching my body!

4 Nachtrag zum Kurzexperiment

Beenden Sie jetzt das Kurzexperiment:

6. *Setzen Sie sich wieder auf die Stuhlkante und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden. Vielleicht ziehen Sie Ihre Schuhe aus, Sie fühlen dann den Kontakt mit dem Boden besser. Verstehen Sie auch dieses Mal das Experiment als Spiel, strengen Sie sich nicht an.*
7. *Wie vorhin heben Sie den Kopf in Richtung zur Zimmerdecke und überprüfen, wie weit Sie sehen können. Noch so weit wie vorhin?*
8. *Jetzt heben Sie den vorderen Teil des Fußes vom Boden ab, den Fußballen. Die Ferse bleibt in Kontakt mit dem Boden. Sie spüren, wie sich Ihr Sprunggelenk winkelt und die Zehen und der Ballen den Boden verlassen und ebenso, wenn Sie - ohne anzuhalten - die Bewegung des Fußes wieder umkehren: Jetzt öffnet sich das Sprunggelenk, und Ballen und Zehen kehren zum Boden zurück. Bitte heben Sie zwei- bis dreimal den Ballen auf diese Weise vom Boden ab, nur den Ballen, die Ferse bleibt auf dem Boden stehen, und wieder zurück.*
9. *Auch hier eine kleine Variante (Differenzierung): Stellen Sie sich ein kleines Stöckchen vor, das Sie mit den Zehen aufnehmen wollen, während die Ferse auf dem Boden stehen bleibt. Nicht anstrengen! Greifen Sie das Stöckchen mit den Zehen und heben Sie den Fußballen weg vom Boden, bringen es vorsichtig zum Boden zurück und lassen es los. Dann greifen Sie es erneut und heben es an und lassen es wieder zum Boden zurück, während die Ferse die ganze Zeit auf dem Boden bleibt (zwei bis drei Versuche).*
10. *Noch eine Variante. Stellen Sie sich vor, Ihre Zehen wären ein Fächer. Sie haben viel Platz zwischen den Zehen. Fächern Sie also Ihre Zehen und heben Sie diesen gefächerten Fußballen von Boden weg, aber die Ferse bleibt wiederum stehen. Zwei- bis dreimal heben und senken Sie Ihren gefächerten Fußballen. Fühlen Sie, daß die gefächerten Zehen in anderer Weise den Bodenkontakt aufnehmen als Ihr "normaler" Fuß?*
11. *Möglich wäre auch zu koordinieren: Ein Fußballen hebt das Stöckchen auf, gleichzeitig fächert sich der andere. Oder der eine bringt das Stöckchen zum Boden zurück, während der gefächerte andere Fuß sich abhebt vom Boden. Der Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Ruhen Sie sich auf dem Stuhl aus.*
12. *Und nun ein letztes Mal: Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante, heben Sie den Kopf in Richtung zur Zimmerdecke und sehen Sie, wie weit Sie jetzt blicken können. Noch ein wenig weiter als vorhin? Vergleichen Sie dieses Gesichtsfeld mit dem Ausgangspunkt. Hat sich*

der Aktionsradius erweitert?

Literatur

Affolter, Félice (1987). *Wahrnehmung, Wirklichkeit und Sprache*. Villingen-Schwenningen: Neckar-Verlag.

Alon, Ruthy (1995). *Leben ohne Rückenschmerzen. Bewegen im Einklang mit der Natur* (Feldenkrais-Lektionen I), Band II. Paderborn: Junfermann.

Beckenbach, Niels & Werner van Treeck (Hg.) (1994). *Umbrüche gesellschaftlicher Arbeit* (Soziale Welt, Zeitschrift für sozialwisssenschaftliche Forschung und Praxis, Sonderband 9).

Berger, Peter & Thomas Luckmann (1969). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt/M.: S. Fischer.

Bolte, Karl Martin (1983). Subjektorientierte Soziologie - Plädoyer für eine Forschungsperspektive. In K.M. Bolte & E. Treutner (Hg.), *a.a.O.* (S. 13-37).

Bolte, Karl Martin (Hg.) (1988). *Mensch, Arbeit und Betrieb. Beiträge zur Berufs- und Arbeitskräfteforschung* (Ergebnisse aus dem Sonderforschungsbereich "Theoretische Grundlagen sozialwissenschaftlicher Berufs- und Arbeitskräfteforschung" der Universität München). Weilheim: VCH Verlagsgesellschaft.

Bolte, Karl Martin & Erhard Treutner (Hg.) (1983). *Subjektorientierte Arbeits- und Berufssoziologie*. Frankfurt/M., New York: Campus.

Brook, Peter (1994). *Das offene Geheimnis. Gedanken über Schauspielerei und Theater*. Frankfurt/M.: Fischer.

Crick, Francis (1994). *Was die Seele wirklich ist*. Heidelberg: Artemis & Winkler.

Edelman, Gerald M. (1993). *Unser Gehirn - ein dynamisches System. Die Theorie des neuronalen Darwinismus und die biologischen Grundlagen der Wahrnehmung*. München: Piper.

Elias, Nobert (1977). *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen, Band 1 und 2*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshé (1976). The Forebrain: Sleep, Consciousness, Awareness and Learning. Interview with Edward Rosenfeld. *Interface Journal*, No. 3-4.

Feldenkrais, Moshé (1978). *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshé (1981). *Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshé (1987). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshé (1989). *Das starke Selbst*. Frankfurt/M.: Insel (entstanden in den vierziger Jahren, posthum veröffentlicht).

Feldenkrais, Moshé (1991). *Organisches Lernen und Bewußtheit* (Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 5). München, Bad Salzuflen.

Feldenkrais, Moshé (1994). *Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens*. Paderborn: Junfermann (deutsche Fassung von "Body and Mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning", Routledge and Kegan, London 1949).

von Foerster, Heinz (1993). *Wissen und Gewissen - Versuch einer Brücke* (Hg. von S.J. Schmidt). Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Ginsburg, Carl (1992). The Roots of Functional Integration. Part III: The Shift in Thinking. *Feldenkrais Journal USA*, 7, S. 34-47.

Ginsburg, Carl (1995). *Gibt es eine Wissenschaft für die Feldenkrais-Magie?* (Vortrag auf der 1. European Feldenkrais Conference 1.-5. Juni 1995, Heidelberg, veröffentlicht in deutsch in Feldenkrais Forum Nr. 27/1995, S. 11-23 und in englisch im Kongreßbericht, International Feldenkrais Federation (IFF) 1996, S. 7-12.)

Goldfarb, Lawrence Wm. (1990). *Articulating Changes. Preliminary Notes to a Theory of Feldenkrais* (Feldenkrais Resources). Berkeley.

Haisch, Werner (1988). Kognition, dargestellt an der Entwicklung der sensomotorischen Intelligenz. In F.J. Schermer (Hg.) (1988), *Einführung in die Grundlagen der Psychologie* (S.15-69). Würzburg: arusin.

Hanna, Thomas (1990). *Beweglich sein - ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit*. Mit einem Übungsprogramm (auch auf Tonkassette). München: Kösel.

Hanna, Thomas (1994). *Das Geheimnis gesunder Bewegung. Wesen und Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen*. Paderborn: Junfermann.

Holzamer, Hans Herbert (Hg.) (1996). *Von der belehrten zur lernenden Gesellschaft. Unternehmen auf der Schulbank*. München: Olzog.

Holzkamp, Klaus (1995). Alltägliche Lebensführung als subjektwissenschaftliches Grundkonzept. *Das Argument*, 212, S. 817-846.

International Feldenkrais Federation (IFF) (Hg.) (1996). *Report 1. European Feldenkrais Conference, 1.-5. June 1995, Heidelberg*. Paris.

Jacoby, Heinrich (1987). *Jenseits von 'begabt' und 'unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen*. Hamburg: Christians.

Maturana, Humberto R. & Francisco J. Varela (1987). *Der Baum der Erkenntnis. Wie wir die Welt durch unsere Wahrnehmung erschaffen - die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Bern u.a.: Scherz.

Penrose, Roger (1997). *Schatten des Geistes*. Reinbek: Rowohlt.

Piaget, Jean (1975a). *Das Erwachen der Intelligenz des Kindes* (Gesammelte Werke Band 2). Stuttgart: Klett.

Piaget, Jean (1975b). *Der Aufbau der Wirklichkeit beim Kinde* (Gesammelte Werke Band 2). Stuttgart: Klett.

Pieper, Barbara (1983). Subjektorientierung als Forschungsverfahren - vorangestellt am Beispiel häuslicher Arbeit. In K.M. Bolte & E. Treutner (Hg.), *a.a.O.* (S. 249-323).

Pieper, Barbara (1988). Familie und Beruf. Zum Zusammenhang unterschiedlicher Arbeitsformen in unserer Gesellschaft. In K.M. Bolte (Hg.),

a.a.O. (S. 95-106).
Pieper, Barbara (1993). Lernen oder Heilen, ein Plädoyer für ein Verständnis von Feldenkrais als Lernmethode. *Feldenkrais-Forum*, 22/1993, S. 40-46.
Pieper, Barbara & Sylvia Weise (1996). *Feldenkrais. Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklungen eines neuen Arbeitsfeldes*. Berufsbild, erstellt im Auftrag der Feldenkrais-Gilde e.V. (Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 12). Stuttgart.
Reed, Edward (1982). An Outline of a Theory of Action Systems. *Journal of Motor Behavior*, 14 (2), S. 98-134.
Reese, Mark (1992). Function: Realizing Intentions. *Feldenkrais Journal USA*, 7, S. 14-20.
Rywerant, Yochanan (1987). *Die Feldenkrais-Methode. Lehren durch die Hände*. München: Goldmann.
Sacks, Oliver (1995). *Eine Anthropologin auf dem Mars. Sieben paradoxe Geschichten*. Reinbek: Rowohlt.
Stern, Daniel (1996). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta (5. Auflage).
Strauch, Ralph (1994). *Das Gleichgewicht des Zentauren. Wie wir die Welt wahrnehmen. Über gewöhnliche & ungewöhnliche Wahrnehmung, Feldenkrais, Bewußtsein, Denken, Lernen & unsere Wirklichkeits-Illusion*. Paderborn: Junfermann.
Thelen, Esther & Linda B. Smith (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. Boston: MIT Press.
Triebel-Thome, Anna (1989). *Feldenkrais. Bewegung - ein Weg zum Selbst. Einführung in die Methode*. München: Gräfe und Unzer.
Varela, Francisco J. (1996). Large Scale Integration in the Nervous System and Embodied Experience. In International Feldenkrais Federation (IFF) (Hg.), *a.a.O.* (S. 12-15).
Voß, G. Günter (1991). *Lebensführung als Arbeit. Über die Autonomie der Person im Alltag der Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.
Voß, G. Günter (1994). Das Ende der Teilung von "Arbeit und Leben". An der Schwelle zu einem neuen Verhältnis von Betriebs- und Lebensführung, in: N. Beckenbach & W. van Treeck (Hg.), *a.a.O.* (S. 269-294).
Walterspiel, Beatriz (1989). *Das Abenteuer der Bewegung. Die Feldenkrais-Methode, Bewußtheit durch Bewegung* (Lektionen auf Tonkassette). München: Kösel.
Weizsäcker, Viktor von (1947). *Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*. Leipzig: Georg Thieme (1. Auflage 1940, 6. unveränderte Auflage 1996).
Wildman, Frank (1993). *Deep time (Lecture),* Feldenkrais Professional Training Program, Year 2, Segment 5, October 18-29, 1993, Institute for Movement Studies, Portland, Oregon.
Wildman, Frank (1995). *Feldenkrais. Übungen für jeden Tag*. Frankfurt/M.: Fischer.
Wilhelm, Rainer (1996). *Feldenkrais, kurz und praktisch*. Freiburg i.B.: Bauer.

Zajonc, Arthur (1994). *Die gemeinsame Geschichte von Licht und Bewußtsein*. Reinbek: Rowohlt.

Veröffentlicht in

Pieper, Barbara 1997: Subjektorientierung jenseits des Zaunes: Anregungen für die Praxis - Ideen aus der Praxis (Feldenkrais-Methode), in: G. Günther Voß/Hans Pongratz (Hrsg.): Subjektorientierte Soziologie. Karl Martin Bolte zum siebzigsten Geburtstag, Leske und Budrich, Leverkusen, S. 127 - 154