

„Feldenkrais Magie“

Ein Schritt zur Antwort

von Werner Schacker

-!f'

; / NS: Obviously it comes from your experience and years of work with this.

Moshe Feldenkrais: No, it comes from the theory, first of all. (...) When you have a theory, then your experience teaches and qualifies your understanding and your future experience.¹¹

(Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshe Feldenkrais, 5.204)

Das neue Buch von Feldenkrais-Lehrer und Trainer Carl Ginsburg (mit Beiträgen von Lucia Schuette-Ginsburg), handelt von dem komplexen Zusammenspiel von Theorie und verkörperter, somatischer Erfahrung, wie es das obige Zitat benennt. "The Intelligence Of Moving Bodies: A Somatic View Of Use And Its Consequences" – Ist nicht das übliche Buch, wie man es von einem Feldenkrais Lehrer vielleicht erwarten würde. Und doch ist es ganz im Geist der Feldenkrais-Methode geschrieben. Es beschreibt, erkundet und verwendet die grundlegenden Einsichten von Moshe Feldenkrais – und es erweitert sie, in dem es die Konsistenz seiner Erkenntnisse mit neuen Erkenntnissen in der Wissenschaft (in der Biologie, der Gehirnforschung, den Theorien komplexer System usw.) zeigt.

Das Buch beginnt mit einem persönlichen Vorwort, in dem Carl Ginsburg über seinen Lernweg vom Professor der anorganischen und physikalischen Chemie hin zum Feldenkrais-Lehrer erzählt, ein Weg der Verlingerung und Entwicklung, der durch Moshe Feldenkrais und seine Methode wesentlich beeinflusst wurde.

In der folgenden Einleitung schreibt er, wie ihn seine Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode dazu geführt hat, seine gewohnten Muster des Denkens beiseite zu stellen und eine neue Perspektive über das Leben zu entwickeln.

Ginsburg schreibt, dass er die Notwendigkeit entdeckte, *einfach* zu denken: spüren, fühlen und handeln, ohne die Vermittlung durch Sprache. Er nennt das: direkt in Bewegung zu denken. Diese Verände-

rung des Denkens und die Hinwendung zur Erfahrung haben praktische Konsequenzen. Auch davon handelt das Buch.

Eine Reise durch Fallgeschichten, Erfahrungen und Einsichten

Das Buch ist in drei Teile aufgeteilt: Teil 1: "From Origin to Perception" erkundet die biologischen Grundlagen. Im Teil 2: "Affect Learning and Development" wird der Zusammenhang von Affekten, Gefühlen, Bewegung und Lernen beschrieben und der 3. Teil fragt ganz praktisch "What Can We Do with what We have Learned".

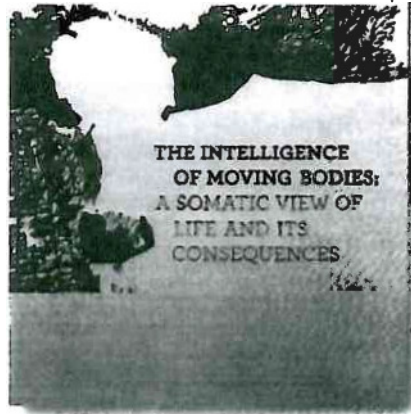
Was das Buch so anregend, aber auch herausfordernd macht, ist die besondere Art und Weise, eigene Beobachtungen und Erfahrungen [mit sich selber und in der Arbeit mit Klienten] in Beziehung zu bringen mit wissenschaftlichen Entdeckungen.

Carl Ginsburg – und seine Frau Lucia Schütte-Ginsburg – laden uns Leser ein, mit ihnen auf eine Reise durch Fallgeschichten, Erfahrungen und Einsichten zu gehen. Wir müssen uns dabei auf einen für die Feldenkrais-Methode typischen Lernprozess einlassen; die gleiche Haltung des offenen Erkundens, der Neugier, der Bereitschaft, Neues zu lernen, um die Ecke zu denken, die wir als Feldenkrais-Lehrer in unserer Arbeit brauchen, braucht auch unsere Beschäftigung mit diesem Buch.

An vielen Beispielen zeigen die Autoren, dass und wie es möglich ist, bestimmte Probleme in uns selbst zu lösen und zu entdecken, dass wir durch "Denken in Bewegung" Wege finden können, uns von gewohn-

"Denken in Bewegung"

Carl Ginsburg



Carl Ginsburg
 (With contributions by Lucia Schuette-Ginsburg)
**The Intelligence of Moving Bodies:
 A Somatic View Of Live And Its Consequences**
 AWAREing Pcess
 Santa Fe Mexico 201 0; www.awareinginc.net
 Vertrieb auch für Europa nur über:
[\VW\www.felclenkraisresources.com/](http://www.felclenkraisresources.com/)
 Preis: 34,37 EUR (plus Porto!)

"Das Leben beginnt mit einer Grenzziehung.

heitsmäßigen ausgewogenen Situationen/Sackgassen zu befreien. Jede Person kann einen Weg finden, konstruktiv in seinem Leben zu handeln, mit größerer Freude und Verbundenheit.

Im 1. Teil des Buches wird der Boden bereitet für ein neues Denken über das Leben und seine Ursprünge. Es geht um die Frage, was ein Lebewesen ist und wie es sich von allem unterscheidet, das nicht lebt. Ginsburg erkundet hier die Biologie hinter den somatischen Methoden, also Fragen von Ordnung und Ursprung des Lebens, der Bedeutung von Bewegung und Wahrnehmung – und wie dies alles zu den Konzepten von Raum und Zeit führt.

Er zeichnet nach, wie Leben mit einer Grenzziehung beginnt, einer Membran, die Struktur und Funktion enthält und die Selbst-Bewegung ermöglicht. Nichts lebt oder überlebt ohne diese Grenze und irgendeine Form von Empfindungsvermögen. Damit eine Lebensform in der Natur überleben kann, sind drei Eigenschaften notwendig: Selbst-Reproduktion, Selbst-Erhaltung und Selbstschutz. Bewegung ist dabei grundlegend. Es werden die biologischen Grundlagen für Wahrnehmung und Bewegung, Selbst-Organisation, Lernen usw. untersucht, die in den nächsten Kapiteln in den verschiedensten Zusammenhängen wieder auftauchen. Ginsburg will zeigen, wie schon in unserem biologischen Leben Möglichkeiten angelegt sind, die über das hinausgehen, was wir uns vorstellen.

Dann fragt er weiter: Wie treffen Organismen eine Wahl? Wie sind Empfindungsvermögen und Bewegung beteiligt? Wie wird das Lernen durch "Werte", durch Affekte, Empfindungen und Gefühle, organisiert und geleitet? Wie entwickelt sich ein Organismus

in Beziehung zu der Umwelt, in der er lebt? Diese Fragen werden in den folgenden Kapiteln immer wieder aufgegriffen und weitergeführt.

Schon in diesem sehr verdichteten, nicht einfach zu lesenden Kapitel, dessen Themen zuerst weit entfernt scheinen von dem, mit dem wir uns in unserer Arbeit beschäftigen, wird das Besondere seiner Herangehensweise deutlich. Er schlägt vor, dass wir Leser Beobachter werden und uns auf eine Erkundung von Fragen einlassen. Nicht mit der Idee, bei einer ultimativen Wahrheit anzukommen, sondern um damit die Knoten und Konfusionen in unserem Denken, Wahrnehmen und Konzeptualisieren über uns selbst, aufzulösen. Dazu schlägt er eine Vielfalt unterschiedlichster Übungen und Erkundungen vor. Er zeigt, wie wissenschaftliche Forschung zu wichtigen Entdeckungen führen kann, die mit dem, was wir in unserem eigenen Erkundungsprozess herausfinden, in Beziehung gesetzt werden können. Es ist ihm wichtig, den Dialog zwischen unterschiedlichen Formen der Untersuchung offen zu halten.

Im 2. Teil des Buches stehen Lernen und Entwicklung, sowie die Bedeutung von Affekt und Emotion dabei, im Mittelpunkt. Welches ist der Zusammenhang von Bewegung, Affekt, Denken, Lernen und Entwicklung? Bewegung und Verkörperung sind grundlegend für die Entwicklung des Denkens, das ohne Worte beginnt. Sprache beginnt später und entwickelt sich in Beziehung zu sprechenden Personen. Sprache verändert unser Denken, Empfinden, Fühlen, Wahrnehmen und unsere Beziehung zur Welt. Dieser Prozess ist durchaus ambivalent. Die Sprache eröffnet ganz neue Möglichkeiten der Kommunikation und

Verständigung, ermöglicht andere Zugänge zur Welt. Sie kann uns aber auch von unseren Empfindungen und unserem Körper trennen. Dann sind wir mehr in Kontakt mit unseren Vorstellungen und Konzepten über die Wirklichkeit, als mit der Wirklichkeit selbst. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, der schon Feldenkrais immer wieder beschäftigt hat: Ginsburg erinnert uns an die Geschichte von Feldenkrais und seine Begegnung mit Heinrich Jakoby, als Feldenkrais zunächst den Begriff einer Lampe malte, statt das, was er tatsächlich sah. Ginsburg greift dieses Thema in den nächsten Kapiteln immer wieder auf.

Auch die Welt der Affekte entwickelt sich, lange bevor wir gelernt haben zu sprechen. Affekte sind eine Hauptcharakteristik unseres biologischen Erbes und ein wichtiger Aspekt unserer phänomenologischen Erfahrung. Wie der Körper sind Affekte Teil unseres verkörperten Lebens. Ohne Affekte sind kognitive Aktivitäten nicht möglich. Sie sind ein wichtiges Element unserer Inter-Subjektivität. Im letzten Kapitel des zweiten Teils, „Affekt: eine verborgene Dimension und ein bedeutender Teil des täglichen Lebens“, weitet er seine Untersuchung auf Musik, Malerei und Tanz aus.

Die Erkundung des Selbstlernens

Der 3. Teil des Buches unternimmt, das zu untersuchen und zu erproben, was die Leser mit dem bisher Gelernten anfangen können. Die praktischen Aspekte dieses neuen Denkens sollen zum Leben gebracht werden. Verändert es unser Handeln? Brauchen wir überhaupt Veränderung? Wie können wir uns selbst weiterentwickeln durch die Verbesserung unserer sensorischen und wahrnehmenden Bewusstheit? Wie sind die Veränderungen, wie wir sie in der Feldenkrais-Methode erleben, möglich? Wie lernen wir die dafür notwendigen Fähigkeiten?

Das Buch endet mit zwei Anhängen und einem ausführlichen Literaturverzeichnis. In Anhang I klärt Ginsburg die Bedeutung einiger grundlegender Begriffe, die er in seinem Buch zum Teil etwas anders als üblich verwendet. Im Anhang II geht es um „Neurologische Aspekte der Feldenkrais-Methode“. Hier findet man eine Liste einiger Interventionen, wie sie in der Feldenkrais-Methode benutzt werden und ihrer Effekte auf das Zentrale Nervensystem. Überlegungen zum Körper in der Schwerkraft. Intersubjektivität im Körperkontakt und Ideen für weitere Forschung.

Die Literaturliste regt hoffentlich dazu an, die eine oder andere Idee weiter zu vertiefen.

Für mich ist das besondere an Ginsburgs Buch zum einen die ständige Bewegung zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen, eigenen Beobachtungen und Erfahrungen aus seiner Feldenkrais-Arbeit und zum anderen den Einladungen an den Leser, mit den vorgeschlagenen „Erkundungen“ eigene Erfahrungen zu machen. Wenn Leserinnen sich darauf einlassen, kann dieses Buch selbst ein Beispiel reflektierten somatischen Selbst-Lernens werden. Hinzu kommt noch, dass dieser Prozess von einer Art wissenschaftstheoretischer Metareflection begleitet wird: Wie kommt es von Erfahrungen zu Konzepten und was kann dabei verloren gehen? Was sind die Grenzen mechanischen Denkens in der Wissenschaft und des einfachen Ursache-Wirkung Denkens? ... um nur einige Stichpunkte zu nennen.

Das Spannungsverhältnis zwischen Wissenschaft und Erfahrung zieht sich durch das ganze Buch und wird auf kluge, anregende und offene Weise immer wieder thematisiert. Ginsburg konnte dabei auf eine Reihe Autoren/Wissenschaftler zurückgreifen, weil dieses Spannungsverhältnis zunehmend zur Kenntnis genommen wird.

Ich möchte im Folgenden beispielhaft skizzieren, wie Ginsburg die einzelnen Anteile konkret aufeinander bezieht, wie er bestimmte Themen einführt, später wieder aufgreift und weiterführt.

Die Erkundung des Selbst-Lernens, die sich auf verschiedenen Ebenen durch das ganze Buch zieht, beginnt er im Teil 2. Affekt-Lernen und Entwicklung, mit einem Blick auf die frühe Kindheit. In Anlehnung an Daniel Stern beschreibt er die Erfahrungen, die für die Entwicklung des Selbstempfindens essentiell sind, die Entwicklung eines Kern-Selbst und die Rolle, die Affekt und Emotionen dabei spielen. Er beschreibt frühe Formen der Selbst-Organisation und die Rolle körperlicher, somatischer Erfahrung, bevor sich die Sprache entwickelt. Die präverbale Ebene direkter Erfahrung, die nicht konzeptionell ist, spielt dann in seinen weiteren Überlegungen immer wieder eine wichtige Rolle.

Dann beschreibt er einen 7 bis 8 Monate alten Säugling, dem er bei seinem Spiel mit seinen Bewegungen zusieht. Er beobachtet einen Moment des Lernens, der zu einer neuen Handlung führt. Der Säugling liegt auf dem Boden und rollt glücklich von Seite zur Seite. Er bewegt sich in einem ihm vertrauten Raum und „weiß“, wie er sich bewegen kann. Und in einem Moment kommt er zum Sitzen, mit dem Kopf aufrecht, ausbalanciert über dem Oberkörper und

"Präverbale Formen der Selbst-Organisation und die Rolle körperlicher, somatischer Erfahrung"

**"Herausfinden,
wie wir in der
Bewusstheit
unseres ganzen
Selbst präsent
sein und han-
deln können.."**

Becken. Das ist neu für ihn, er ist überrascht und sein Gesicht drückt Freude aus. Er hat absichtslos etwas Neues entdeckt und das erfüllt ihn mit einem guten Gefühl. Was ist die Dynamik dieses Prozesses und wie wird in diesem Prozess die kinästhetische Wahrnehmung klarer, bis die neue Handlung sicher willentlich ausgeführt werden kann? Dann schlägt Ginsburg vor, das "Rollen wie ein Baby" und das "Rollen zum Sitzen" selbst zu erkunden.

Für Moshe Feldenkrais war das organische Lernen des Kindes, das wirklich wichtige biologische Lernen. Diese Art des Lernens ist nicht vorprogrammiert und nicht an Instruktionen gebunden. Säuglinge brauchen einen offenen Raum zum Erkunden. Sie brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, die die Ausführung ermutigen und wertschätzen. Lernen beinhaltet die Kreation von Ordnung und kann nicht durch Imitation geschehen. Kohärenz und Integration sind wichtig und affektiv bedeutsam: es fühlt sich gut an. Bewegung und Interaktionen in einer Umgebung mit anderen Menschen sind ebenso grundlegend wichtig in diesem Prozess.

Im nächsten Kapitel bezieht Ginsburg diese Einsichten über das Lernen auf die Feldenkrais-Arbeit. Er berichtet über die Arbeit mit einem Klienten, der durch einen Unfall eine Gehirnverletzung hat und nicht über die linke Seite rollen kann, um von der Feldenkrais-Bank aufzustehen.

Welche Bedingungen müssen geschaffen werden, damit Lernen stattfinden kann? Dieses Lernen muss Selbst-Organisation neuer Möglichkeiten einschließen. Es hat dabei keinen Sinn, sich auf das zu fokussieren, was durch den Unfall verloren gegangen ist. Worauf man sich beziehen muss, ist die Fähigkeit des unverletzten Teils seines Nervensystems, mit neuen Empfindungen umzugehen und eine andere Synergie und ein anderes „Bild“ zu organisieren.

Nach dieser Beschreibung und Diskussion kommt er zum Lernen des Säuglings zurück, das er beobachtet hat. Das Lernen eines Säuglings kann ein Schlüssel für viele unterschiedliche Situationen sein. Was sind die Bedingungen seines Lernens? Er konnte frei erkunden. Er war unterstützt und hatte keine Angst zu fallen. Er war nicht darauf bedacht, erfolgreich zu sein oder sich anzustrengen. Er war in einem positiven emotionalen Zustand. Er war nicht mit dem Druck beschäftigt, den jemand auf ihn ausübt, um etwas zu erreichen und war zu jung, um selbst Druck auf sich auszuüben. Er war mit Bewusstheit dabei. Ginsberg geht davon aus, dass Erwachsene neue Kluster auf die

gleiche Weise wie Säuglinge lernen, und beschreibt ausführlich, wie das aussehen kann.

Von der sensorischen Aufmerksamkeit zu sensorischem Wissen

Um einen solchen Lernprozess zu begleiten, braucht ein Feldenkrais-Lehrer entsprechende Fähigkeiten, die in einem besonderen Lernprozess gelernt werden müssen. Ginsburg beschreibt diesen Lernprozess am Beispiel seines Trainings bei Moshe Feldenkrais: Diese Fähigkeiten wurden in seinem Training mit Moshe Feldenkrais nicht „gelehrt“. noch wurden die TrainingsteilnehmerInnen angehalten, ihn zu imitieren. Sie mussten sich selbst in einen Prozess des Aufmerksams und des Lauschens auf kinästhetische Erfahrungen vertiefen, ihre Bewusstheit entwickeln.

Bewusstheit in diesem Sinne ist primär sensorisch. Es braucht dann einen bewussten weiteren Schritt, in dem die sensorische Aufmerksamkeit zu sensorischem Wissen führt. Das ist der Schlüssel zu den angeführten Fähigkeiten.

Die Qualität unserer Arbeit als Feldenkrais-Lehrer hängt nicht in erster Linie von einzelnen Techniken ab, so wichtig deren Beherrschung auch ist, sondern von dem Stand unserer Selbst-Entwicklung, unserer entwickelten Bewusstheit, Achtsamkeit, Offenheit und Präsenz. Die besten Lösungen für unsere Lebensprobleme sind die, die wir selbst entdecken. Dafür brauchen wir ein Training für unser Spüren, eine somatische Praxis, die unsere Selbsterkenntnis durch kinästhetische und kinetische Erkundungen klären hilft.

Vielleicht ist das die größte Herausforderung, dass Feldenkrais die Irrtümer und Fehler nicht direkt korrigiert, sondern der Person erlaubt (und zumutet), die Fehler selbst zu entdecken. Was tust du, wie tust du es und kannst du das in deinem eigenen Spüren und Beobachten erkennen/entdecken/aufspüren? Diese Praxis kann Zeit und Geduld brauchen. Die Belohnung ist herauszufinden, wie wir in der Bewusstheit unseres ganzen Selbst präsent sein und handeln können.

Man kann „The Intelligence Of Moving Bodies: A Somatic View Of Life And Its Consequences“ auch als eine Antwort auf die Frage verstehen, ob eine Wissenschaft von der „Feldenkrais Magie“ möglich ist. Ich denke, dass das Buch ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist. In der Feldenkrais-Welt ist es wahrscheinlich einzigartig – und überfällig.

Es bleibt noch viel zu tun. Ich wünsche dem Buch deshalb viele Leser und „study groups“ und hoffe, dass bald eine deutsche Übersetzung erscheint.