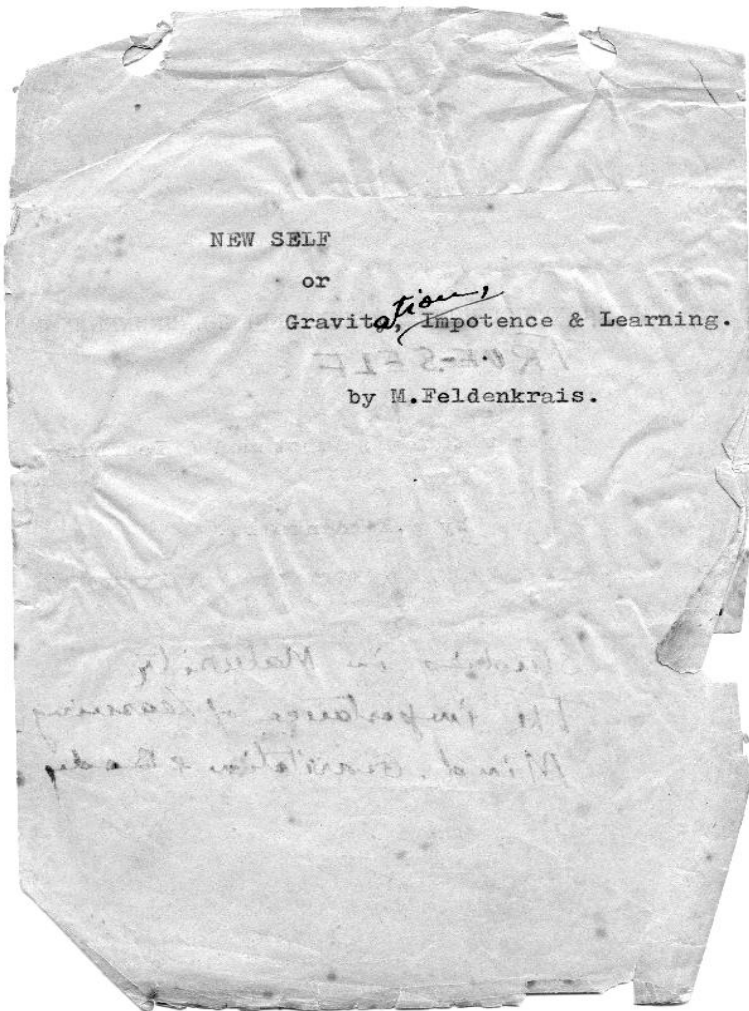


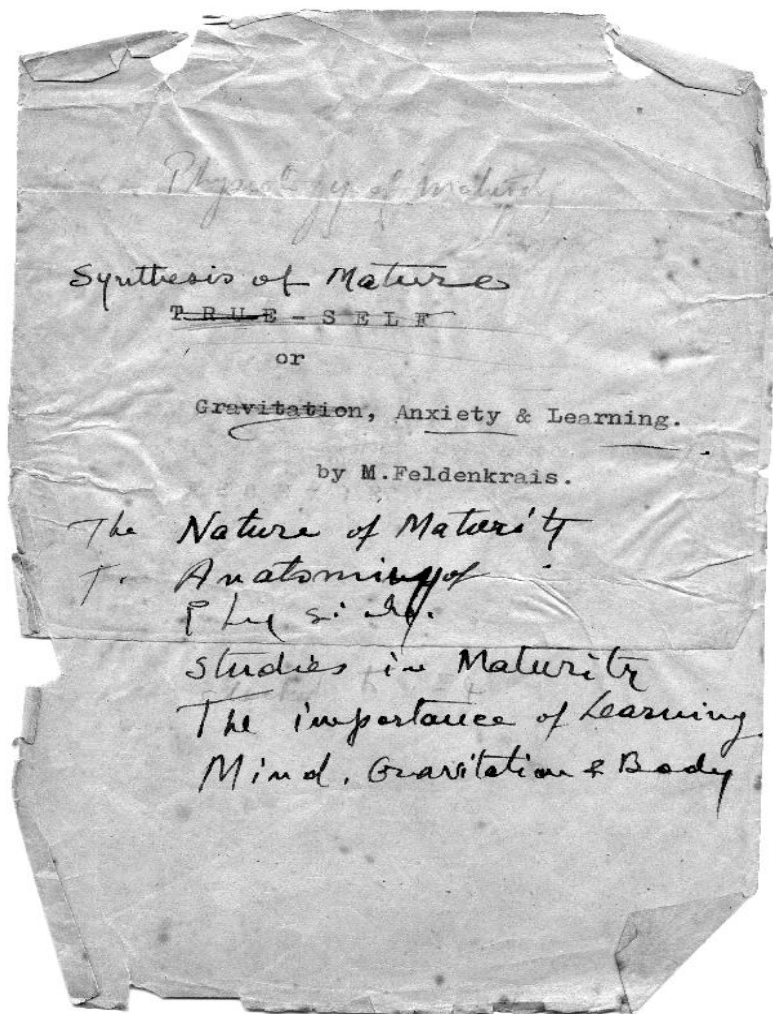
ERSTER TEIL

**HIN ZU EINEM NEUEN UND
WAHREN SELBST**

Abraham Mansbach



Seite 2 (Faksimile) des Manuskripts von Moshé Feldenkrais:
*Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation,
and Learning*



Seite 3 (Faksimile) des Manuskripts von Moshé Feldenkrais:
*Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation,
and Learning*

1

Einleitung

Moshé Feldenkrais verwarf zwei Titel, bevor das erste Buch, das er über seine Methode schrieb, als *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning* (1949) veröffentlicht wurde. Der verworfene erste Titel war *New Self*, der zweite *True Self*.¹

Diese Titelgeschichte macht deutlich, dass Feldenkrais seine Methode als transformierend verstand: eine Praxis, die Menschen verändern kann, indem sie ihnen tiefere Erfahrungen mit sich selbst – aufrechter, bewusster –

¹ Ich möchte mich bei dem Archiv der Internationalen Feldenkrais Federation (IFF) für die freundliche Genehmigung bedanken, zwei Seiten des Originalmanuskripts von *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning* von Moshé Feldenkrais veröffentlichen zu dürfen.

ermöglicht, in einer solchen Weise, dass sich ein „neues“ oder ein „wahres“ Selbst verwirklichen kann.

Tatsächlich war eins der Dinge, die mir während meiner vierjährigen Ausbildung in der Methode auffielen, die Veränderungen, die die meisten Teilnehmer*innen durchgemacht haben. Man konnte schrittweise Veränderungen in ihren Gesten, ihren Körperbewegungen und in ihrer Art, miteinander umzugehen, beobachten. Am Ende der Ausbildung waren wir alle anders als zu Beginn. Wir alle hatten ein anderes Körperschema. Ich vermute, das passiert jedem, der die Methode praktiziert, wenn auch vielleicht unterschiedlich intensiv oder schnell, oder einfach anders.

Dass die Feldenkrais-Methode diejenigen, die sie praktizieren, verändern kann, ist eine Botschaft, die in Feldenkrais' Lehre und Schriften eine herausragende Rolle spielt. Die Botschaft wird durch unsere eigenen Erfahrungen bekräftigt, ob als Auszubildende in der Methode oder als Practitioner, die Veränderungen bei den Menschen wahrnehmen, die Lektionen in Funktionaler Integration (FI) oder Bewusstheit durch Bewegung (ATM) mitmachen.²

² Die Feldenkrais-Methode wird in zwei Modi unterrichtet: Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung (ATM, engl. Awareness Through Movement; Anm.d.Ü.) sind eine Reihe angeleiteter Bewegungssequenzen, in denen die Teilnehmer*innen vom Practitioner verbal angeleitet werden. Die Lektionen ähneln denen in Tai Chi, Qigong oder Yoga in der Sanftheit und Achtsamkeit, mit der die Bewegungen ausgeführt werden. Eine Stunde kann ungefähr 35 bis 50 Minuten dauern. Die Teilnehmer*innen können gehen, stehen oder auf dem Boden liegen, in einer oder in mehreren variierenden

Die Idee einer somatischen Praxis der Selbstveränderung fasziniert mich außerdem als Philosoph, der sich mit den Themen Identität und Individualität beschäftigt und versucht, Fragen wie diese zu beantworten: Wie werden wir, wer wir sind? Was sind die Energien und die dynamische Kraft, die uns formen und eine Identität geben? Sind wir autonom und frei, uns nach Belieben zu erfinden? Oder ähnelt unsere existentielle Lage der von Marionetten, die von Kräften „da draußen“ gemacht und bewegt werden, jenseits unseres Willens und unserer Kontrolle? Oder sind das vielmehr zwei Pole eines Spektrums? Und wenn ja, wie können wir damit umgehen?

Im Lauf dieser Nachforschung hat *der Körper* viele meiner Bemühungen auf sich genommen, während ich versucht habe, seine Bedeutung in der Gleichung zu erhellen: Wie ist der Körper mit dem Selbst verbunden? Im Hinblick darauf habe ich erforscht, wie der menschliche Körper geformt wird durch Kultur, durch die Erfahrungen in früher Kindheit, durch die Tätigkeiten, die wir ausüben, durch den Blick anderer Menschen auf uns, durch die Bilder, die über elektronische und soziale

bequemen Positionen. Der zweite Modus, Funktionale Integration (FI), ist eine Eins-zu-Eins-Begegnung, bei der der Practitioner seine/ihre Hände benutzt, um sanfte, nicht-invasive und nicht-schmerzende Bewegungen mit dem Skelett und der Muskulatur des Lernenden auszuführen. Diese präzise manuelle Berührung spiegelt den Schüler*innen die Organisation ihrer Körperkonfiguration wider. Die Idee ist, sich mit der Körperorganisation und den Bewegungen der Schüler*innen zu verbinden, um so ihre Aufmerksamkeit darauf zu lenken (vgl. Kapitel 3 und 9).

Medien projiziert werden, durch die Räume, die wir bewohnen, und auch, wie Prozesse im Gehirn sich im Theater des Körpers abspielen.

Eine übliche Auffassung hinsichtlich des Selbst oder Selbstbilds ist, dass es sich aus den verhaltensorientierten, mentalen, emotionalen oder geistigen Aspekten einer Person zusammensetzt. Der Feldenkrais-Methode liegt eine andere Sichtweise zugrunde, die besagt, dass der Schlüssel zum Selbstbild im Körper und seinen Bewegungen liegt. Die Idee, die diese Ansicht stützt, ist die Einheit von Körper und Selbst, nicht als eine Einheit von zwei verschiedenen Dingen, sondern vielmehr als ein und dasselbe. In Feldenkrais' Worten „ist das Selbst oder das Selbstbild das Körperbild.“³ In seinen Lektionen, Vorträgen und Schriften benutzt er dementsprechend die Vorstellungen vom Selbst, Selbstbild und Körperbild synonym. Ich werde seinem Gebrauch hier folgen.

Sicherlich war Feldenkrais nicht der Erste, der eine solche Einheit bekräftigt hat, und er wird nicht der Letzte sein. Er war auch nicht der Erste, der den Körper, seine Bewegungen und seine Praktiken als konstitutiv und bestimmend für die Identität einer Person ansah.⁴ Das Entscheidende ist aber, dass er eine solche Idee durch die Entwicklung einer Reihe somatischer Praktiken, einer Methode, greifbar gemacht hat.

³ AY 024: „Das Körperbild – ein Vortrag.“

⁴ Zu „Body Culture“, einem Thema, das in den 1920er Jahren in Europa im Trend lag und das Feldenkrais beeinflusste, siehe Thomas Kampe: „Dancing the Soma-Ecstatic: Feldenkrais and the Modernist Body“, in Scholl 2021, Kap. 1.

Tatsächlich basiert die Feldenkrais-Methode auf der Idee des verkörperten Einsseins, und das Allererstaunlichste ist, dass wir diese integrale Einheit durch das Praktizieren der Methode erleben können. Ganz sicher bewirkt die Feldenkrais-Methode Veränderungen in der Organisation der Bewegungen des Körpers, in seiner Flexibilität und im Erwerb einer mühelosen körperlichen Organisation beim Sitzen, Stehen, Gehen und bei verschiedensten alltäglichen Handlungen, etwa dem Heben schwerer Gegenstände. Da es keine Bewegung ohne Spüren gibt, kein Spüren ohne Fühlen und kein Fühlen ohne Denken, werden die Veränderungen mit fortgesetzter Praxis zu funktionalen Anpassungen, die mit den Affekten, Empfindungen, Emotionen und Gedanken eines Menschen im Einklang sind. Die Einheit, auf die sich die Feldenkrais-Methode bezieht, ist somit die Integration aller Ebenen der sensomotorischen Erfahrung.

Die Feldenkrais-Methode reorganisiert die Konfiguration des Körpers, indem sie die verschiedenen Körperteile und ihre Gelenke erneut integriert, und damit werden ihre Vernetzung im Nervensystem und im Gehirn sowie das Selbstbild belebt. Mit Sicherheit können körperliche Schmerzen und Spannungen, die das Resultat von unangemessener Haltung und schlecht organisierten Bewegungen sind, in einer Reihe von ATM- oder FI-Stunden verringert werden. Langanhaltende Veränderungen der Körperbewegungen und der sensorischen Schichten sowie die Erneuerung des Selbstbilds sind jedoch das Ergebnis einer regelmäßigen und geeigneten Praxis, in der sich kleine und kleinste Veränderungen im Lauf der Zeit

akkumulieren, und eines gleichzeitigen Prozesses somatischer Bewusstheit.

Die Auffassung, dass Veränderungen im Körper auch Veränderungen im Selbst oder Selbstbild hervorrufen können, mag trivial erscheinen. Heutzutage verändern Menschen ihre Körper durch verschiedene Mittel und Wege und werden irgendwie anders. Diätpläne, Bodybuilding, extreme Tätowierungen, plastische Chirurgie, Operationen zur Geschlechtsangleichung, Praktiken der Selbstverletzung oder Selbstverstümmelung verändern den Körper und können auch das Selbstbild verändern.

Die Feldenkrais-Methode unterscheidet sich von all dem in vielerlei Hinsicht; auffallend sind die Geschwindigkeit der Veränderungen und die kinästhetische Bewusstheit, die erforderlich ist, damit eine Selbstveränderung wirksam werden kann. Gewiss, die Methode zählt zu einer eigenen Kategorie somatischer Praktiken, zu der auch eine Gruppe chinesischer Kampfkünste gehört, die als „innere Künste“ bekannt sind, etwa Qigong und Tai Chi sowie Japanisches Aikido, die Alexander-Technik und einige Formen von Yoga.⁵ Obwohl dies

⁵ Chinesische Kampfkünste werden in zwei Arten eingeteilt: die äußeren Künste und die inneren Künste. Die äußeren Künste konzentrieren ihre Trainingsmethoden darauf, Muskelkraft, Tempo und athletische Fähigkeiten zu entwickeln. Die inneren Künste betonen die Entspannung, die geistige Konzentration und das Gleichgewicht, um Lebenskraft, die nicht auf Athletik und Muskelstärke beruht, freizusetzen.

unterschiedliche Praktiken mit verschiedenen kulturellen Wurzeln sind, haben sie alle eine Familienähnlichkeit.

Eigenschaften, die diese Familie von Praktiken kennzeichnen, sind vor allem die Verbindung von Körper und Geist, die Kontrolle von Bewegungen und Atmung, das Entwickeln einer verbesserten Körperhaltung und Beweglichkeit, die Erweiterung des Bewegungsumfangs, das Erzeugen innerer Energie, Achtsamkeit und kinästhetische Wahrnehmung, neben anderen. Obwohl die Verteilung und die Gewichtung dieser Eigenschaften bei den verschiedenen Techniken nicht gleich sind, teilen sie doch alle folgendes: sie sind Selbstheilungsmethoden.

Die Selbstheilungskraft der Feldenkrais-Methode manifestiert sich auf verschiedenen Ebenen und ist im weitesten Sinne zu verstehen. Es gibt eine lange Liste evidenzbasierter Forschungen zu einer Reihe von Beschwerden, bei denen die Methode sich als wirksam erwiesen, chronische Beschwerden und Schmerzen gelindert und die Bewegungsfähigkeit von Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen Beeinträchtigungen verbessert hat.⁶ Die Feldenkrais-Methode wird auch

⁶ Einige der in wissenschaftlichen Fachzeitschriften und Büchern veröffentlichten Doppelblindstudien befassen sich mit den Bereichen Rehabilitation, Physikalische Medizin, Essstörungen, Angstzustände, Gerontologie und chronische Schmerzen. Unter dem Stichwort „Feldenkrais-Therapy“ listet die Web-Suchmaschine Google Scholar mehr als 12.000 Einträge (aufgerufen am 10. Januar 2025).

eingesetzt, um Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie zum Beispiel Multipler Sklerose, Zerebralparese, Schlaganfall und Parkinson⁷ positiv zu unterstützen. Außerdem gibt es unzählige nicht dokumentierte Fälle von Practitionern, Patient*innen und Schüler*innen, die die heilenden Wirkungen der Methode erfahren haben. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Methode nicht ausschließlich für Menschen gedacht ist, die an einer bestimmten Krankheit, Bewegungseinschränkung oder Beeinträchtigung leiden. Selbstheilung ist in der Tat ein wesentlicher Bestandteil der Kraft der Selbstveränderung; die Methode geht jedoch weit über die körperliche Gesundheit hinaus. Sie ist für alle gedacht und geeignet, die sich für und mit sich besser fühlen möchten, mehr in Einklang mit ihrem verkörperten Selbst, so dass ein wahres Selbst hervortreten kann.

Mehr im Einklang zu sein bedeutet, Bewegungen, Handlungen, Gefühle und Verhalten genauer aufeinander abzustimmen, um das Selbstbild zu verbessern. Zweifellos kann das regelmäßige Ausüben der Methode die verschiedenen Schichten des sensomotorischen Systems neu integrieren. Das hat viele Vorteile: Eine effizientere Verteilung der Energie, die für unsere Bewegungen genutzt wird, stärkt das Selbstwertgefühl und steigert Durchsetzungsvermögen und

⁷ Eine Suche in Google Scholar nach den Stichworten „Feldenkrais“ und „Parkinson“ ergibt mehr als 1.600 Einträge von Fachpublikationen (aufgerufen am 10. Januar 2025).

Selbstvertrauen, was am Ende die Bewältigung des Alltags und die Wahl von Handlungsweisen erleichtert und so zu größerer Unbeschwertheit und Lebensfreude führt. Als ein roter Faden, der physisches, emotionales und geistiges Wohlbefinden verwebt, macht das Praktizieren von Feldenkrais jeden Einzelnen zum Architekten und Hüter seines Selbstbilds.

Die Frage, die mich am meisten interessiert, lautet: Wie bringt die Feldenkrais-Methode solche Änderungen hervor? Was sind die Prinzipien der Methode und wie werden sie in die Praxis umgesetzt? Das ist tatsächlich eine herausfordernde Aufgabe, wie Feldenkrais in seinem Buch *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* selbst eingeräumt hat: „In diesem Buch beschreibe ich nur, was Sie benötigen um zu verstehen, *wie* meine Techniken funktionieren ... wir erkennen eigentlich nur das *Wie*.“ [Hervorhebung im Original]⁸

Die Betonung der Praxis der Methode, und weniger der sie tragenden Theorie, macht deutlich, wie komplex es ist, die Grundsätze einer so vielschichtigen Methode darzulegen. Mehr noch: Feldenkrais hat Theorie und Praxis nicht als zwei verschiedene Dinge verstanden. Er hat behauptet, dass „meine Theorie auf eine so organische Weise gedacht ist, dass Theorie und Praxis, Handeln und Denken, Fühlen und Sinne, alle eins sind.“⁹

Ich möchte die ser Herausforderung begegnen, indem ich in diesem Buch eine Theorie über die Kraft der Selbstveränderung

⁸ *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, S. 22-23.

⁹ AM 1980 – 23. Juni: „Liegen auf dem Bauch (Teil 2).“

in der Feldenkrais-Methode vorstelle und gleichzeitig ihre praktische Anwendung aufzeige. Ich habe dazu exemplarische Lektionen aus der großen Sammlung, die Feldenkrais uns hinterlassen hat, ausgewählt, um die Prinzipien des Veränderungsprozesses darzustellen.

Die Feldenkrais-Methode umfasst eine sehr vielfältige Praxis, die unter verschiedenen Aspekten betrachtet werden kann, und die Lektionen können nach unterschiedlichen Themen kategorisiert werden. Eines dieser organisierenden Prinzipien kann die Ausgangsposition sein, zum Beispiel Lektionen im Stehen, liegend auf dem Rücken oder Stuhl-Lektionen. Eine andere Gruppierung kann sich nach den Körperteilen ergeben, die im Mittelpunkt der Lektion stehen, etwa Kopf und Nacken, die Rippen oder das Becken. Balance kann ebenfalls ein Thema sein, unter dem Lektionen zusammengefasst werden. Diese Perspektiven sind alle nützlich, von großem Wert für das Erlernen, Praktizieren und Genießen der wohltuenden Wirkungen dieser Methode. Die in diesem Buch ausgewählten Lektionen zeigen, wie Selbstveränderung durch die Feldenkrais-Methode erreicht wird, und das ist, meiner Überzeugung nach, ihr Kernthema. Das ultimative Ziel ist es, ein zusammenhängendes Bild der Veränderungskraft der Feldenkrais-Methode zu vermitteln und gleichzeitig einen Leitfaden für die Praxis anzubieten, die Methode zu kultivieren und das Körper-Selbstbild zu verfeinern.

Die Vorgehensweise ist wie folgt: Das Buch hat vier in Kapitel gegliederte Teile. Die ersten drei Teile untersuchen die Lektionen der Feldenkrais-Methode, die sich mit den in Frage

stehenden Themen befassen, und zeigen, wie diese Themen in der Methode angesprochen und behandelt werden.

Das erste Thema ist das Selbst-Körperbild: wie es Form annimmt und seine Bedeutung für das Wohl jedes Menschen. Ich untersuche mehrere Lektionen, die die somatische Bewusstheit des Selbstbilds verbessern, indem verschiedene Sinneskanäle genutzt werden, zum Beispiel Imagination, Scannen und Bewegungsresonanz, die aktiviert wird, wenn die Bewegung von Körperteilen, die wahrgenommen werden, in jenen nachhallt, die nicht wahrgenommen werden. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann auf das Körpergedächtnis und die Körpergeschichte als die Quellen, die die Dynamik der Körperbewegungen orchestrieren.

Das zweite Thema ist die Theorie und die Praxis der Selbsttransformation. Hier beschreibe ich die dreiteilige Strategie der Methode, die sensorisch-kinästhetische Wahrnehmung von somatischen Mustern und Erinnerungen zu verfeinern. Die erste besteht darin, die Blaupause der primären Bewegungen zu revidieren, was geschieht, indem die Erfahrung, wie man gelernt hat zu rollen, sich aufzusetzen, zu krabbeln, aufzustehen und zu gehen, reproduziert wird. Die zweite ist, die vorgeburtlichen und frühkindlichen Reflexe, die die Grundlage der sensomotorischen Entwicklung bilden, zu wiederholen und erneut zu beleben. Die dritte besteht darin, gewohnte Bewegungen zu hinterfragen und zu erneuern. Abschließend stelle ich dar, was es bedeutet, eine Bewegung zu meistern und gebe ein Paar von Lektionen weiter, die versinnbildlichen, wie Transformation erreicht wird.

Im dritten Teil erforsche ich Vorstellungskraft und Körpermeditation – zwei Kanäle, die die Methode nutzt, um den Körper von innen heraus zu spüren, dadurch somatische Bewusstheit zu wecken und Zugang zum sensorischen Bewusstsein zu bekommen. Ich untersuche Lektionen, die drei Arten der Körpermeditation zeigen: Scannen, Atmen und Verbeugen-Beten.

Der letzte Teil des Buches skizziert die wissenschaftliche Basis der Kraft zur Transformation und wirft einen Blick auf die Methode aus der Perspektive des Gehirns und der Neurowissenschaft. Hier betrachte ich zwei Bereiche, in denen die Methode auf die Neurowissenschaft trifft: die Wechselbeziehung zwischen Bewusstsein und nichtbewussten Prozessen sowie die Neuroplastizität, die unsere Fähigkeit verkörpert, neuronale Netzwerke im Gehirn zu verändern. Schließlich verorte ich die Methode an der Schnittstelle von Ethik und Neurowissenschaft: als eine Kunst der Selbstmodellierung, in der Handeln mit der Verantwortung für sich selbst und andere verschmilzt und dabei den Bedürfnissen und Antrieben des Organismus und des Gehirns folgt, während es gleichzeitig das Wachstum und die Integration des verkörperten Selbst fördert.