

Buchbesprechung von Elvira Braun

Autor: Hrsg.: ROGER RUSSEL

Titel: Feldenkrais im Überblick

Zahl der Abbildungen, der Seiten: 429 Seiten, zahlreiche Abb.

Dieses umfangreiche Feldenkrais-Buch erfüllt die Erwartungen der Autoren: es macht neugierig, lädt zum Ausprobieren ein, läßt im Leser und der Leserin neue Fragen auftauchen und macht Lust, zum Anknüpfen und Weiterdenken.

Roger Russel, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut, befasst sich seit 1977 mit der Feldenkrais-Methode. Seit vielen Jahren beschäftigen sich Roger Russel und Ulla Schläfke mit der Erforschung des kindlichen Bewegungsablaufs. Diese Studien hinterfragen die Vorgehensweise der Feldenkraislektionen und der natürlichen Bewegungsentwicklung, indem sie überprüfen: ob die Bewegung in funktionaler Hinsicht sinnvoll ist; ob sie eine kognitive, emotionale und sensorische Bedeutung hat und ob die Verfeinerung oder Automatisierung der Bewegung die Lebensaufgaben erleichtern und damit die Selbstorganisation des Individuums verbessert und dessen Kompetenz steigt.

Die Beschreibung der Studienbedingungen läßt ahnen, wie umfangreich und komplex deren Durchführung und Bearbeitung war, aber auch, wie viel Spaß die Bewegungsforscher an ihrer Arbeit gefunden haben. R. Russel, der die ersten Kapitel erstellt hat, gibt in diesen einen fundierten Überblick über die Entwicklung des Selbstbildes über die Bewegung, er beschreibt das motorische Lernen aus dem Bereich der Bewegungswissenschaften, der Neurophysiologie und der Entwicklungspsychologie. Er hat dabei immer den Blick auf die in der Feldenkrais-Methode verwendeten Begriffe, diese bilden stets den roten Faden in seinen Ausführungen. Dies ist aus seiner Sicht stimmig, doch eigentlich sind seine Beschreibungen für alle, die sich mit Bewegung befassen, ergiebig. Die Ausführungen des Autors zeugen von einem gründlichen Literaturüberblick, auch über das amerikanische und englische Schrifttum.

Außerdem kommen in diesem Buch noch weitere Autoren zu Wort, die aus ihren jeweiligen Erfahrungsbereichen als Feldenkraislehrer in der Kombination mit ihrem „Grundberuf“ berichten. So gibt es informative, spannende bis hin zu sehr intellektuellen Berichten, über die Feldenkrais-Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, mit Tänzern, mit Schauspielern, mit Musikern, beim Ski fahren, in der Schule, mit Senioren usw. Sehr spannend ist der Beitrag in dem die Gindler Arbeit mit der Feldenkrais Arbeit verglichen wird. Der Autor benennt mit großer Kenntnis Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Ansätze. Aufschlußreich sind auch die Beiträge, die über persönliche Begegnungen mit Moshe`Feldenkrais berichten. An diesen Stellen wird die von der Rezensentin befürchtete „Anbetung des Meisters“ verhindert, indem die Autoren sich nicht scheuen, von den unangenehmen und schwierigen Seiten dieses genialen, witzigen und hochintelligenten Mannes zu berichten. Es wird auch deutlich, dass eine Methode, die so originär auf der Person aufbaut, die sie entwickelt hat, auch ein wenig von der Faszination, die diese Persönlichkeit ausstrahlt, lebt. Roger Russel und seine Mitautoren haben bewiesen, dass es dabei nicht bleiben kann und nicht bleiben soll. Kreativ und neugierig haben sie ausprobiert und dann auch noch verstehbar zu Papier gebracht, was die Methode leisten kann. Dies hat in der Persönlichkeit eines jeden, der sich damit befaßte

Spuren hinterlassen, die wiederum zeigen, dass auf diesem Weg deren Selbstentwicklung über das Bewegen und Denken enorm in Gang kam und damit auch eine eigenständige Position im Verhältnis zum Begründer der Methode ermöglicht wird.

Dieses mit theoretischem und praktischem Wissen gefüllte Buch, angereichert mit Lebensgeschichten, in denen Emotionalität und Lebendigkeit spürbar wird, ist allen Bewegungstherapeutinnen und –therapeuten, die sich um einen ganzheitlichen Ansatz der Bewegungstherapie kümmern, sehr zu empfehlen.