



Über die Notwendigkeit einer Theorie der Persönlichkeitsentwicklung für die Feldenkrais-Methode

Forschung, Theorie? Brauchen wir das alles? (Folge 1)

von Roger Russell © 2017

Es war 1973 in Kalifornien: ich kam nach meiner ersten ATM¹ Erfahrung aus dem Liegen ins Sitzen und vom Boden hoch ins Stehen und Gehen – und war erstaunt. Ich spürte eine völlig ungewohnte Leichtigkeit im Gehen. Zugleich war mir intuitiv klar, dass der Erfinder der „Bewusstheit-durch-Bewegung“-Lektion, die ich gerade gemacht hatte, sehr systematisch vorgegangen war, als er diese entwickelte. Wieso mir das klar war, könnte ich nicht sagen. Aber mir war klar, dass Moshé Feldenkrais ein in sich kohärentes Gebäude von Gedanken und Ideen entworfen hatte, das als Fundament dieser Methodik diente.

In meinen darauffolgenden Lehrjahren mit Moshé in San Francisco, Amherst und Tel Aviv hat sich diese Überzeugung gefestigt. Moshé hatte eine sehr breit angelegte Erfahrung mitgebracht und verfügte zudem über ein verblüffend tiefes Wissen – und er hatte darüber nachgedacht, wie beides, Erfahrung und Wissen, zusammenpassen könnten. Das ATM-Repertoire der Alexander-Yanai-Lektionen², die Originalität jeder einzelnen FI-Lektion³, seine Bücher und Vorträge – alles deutet auf eine sorgfältig ausgearbeitete Theorie, die die Praxis stützt. Aber das **eine** theoretische Werk, das die Vielfältigkeit der Methode und deren Hintergründe zusammenfasst, hat er nicht geschrieben. Ich vermute, das ist kein Zufall.

Warum brauchen wir eine Theorie?

Es gibt inhaltliche Gründe, eine klare Theorie zu formulieren. Die Feldenkrais-Methode ist höchst komplex. Eine explizite Feldenkrais-Theorie kann uns dabei helfen, unsere

¹ ATM ist die Feldenkrais Insider Abkürzung für Awareness Through Movement (ATM) die Englische Title der Bewusstheit durch Bewegung Gruppenlektionen der Feldenkrais Methode.

² Alexander Yanai war die Straße an dem Moshé Feldenkrais seine Unterrichtsräume hatte in Tel Aviv.

³ FI ist Funktionale Integration, die Einzellektionen der Feldenkrais Methode.



Praxis in ATM und FI kohärent zu beschreiben und zu organisieren. Neue Anwendungsmöglichkeiten werden daraus erwachsen. Wir werden noch klarere professionelle Kriterien als bisher in den verschiedenen Arbeitsfeldern, in denen wir aktiv sind, entwickeln können.

Für den Einzelnen ist es einfach, sich für Feldenkrais zu entscheiden: man probiert es aus, entdeckt, dass es einem guttut, und macht dann weiter. Das volle Potenzial der Methode aber wird erst erschlossen, wenn sie in den Institutionen Anwendung findet, die unser gesellschaftliches Umfeld prägen: in der Bildung und im Gesundheitswesen. Den Entscheidungsträgern in den Institutionen reicht es nicht, die Wirkung von Feldenkrais nur am eigenen Leib erfahren zu haben. Sie wollen wissen, ob Feldenkrais immer **sicher**, ob es stets **wirksam** ist und vor allem, **wie** es wirkt. Sie benötigen klare Argumente und Nachweis, um Feldenkrais in ihre Organisations- und Kostenstrukturen aufzunehmen. Hier werden eine kohärente Theorie und überzeugende Beweise entscheidend sein. Weiterhin, brauchen wir einer verständliche Überblick wie Theorie und Praxis in sich eine kohärentes Ganzes bildet vorzulegen.

Wie steht es zurzeit mit unseren Erklärungen der Feldenkrais-Methode?

Jeder kann eine ATM oder FI Lektion ausprobieren, ohne sie zu verstehen, und trotzdem überraschende Entdeckungen machen. Erst wenn wir versuchen, diese Wirkung zu erklären, wird es kompliziert. Oft müssen wir zugeben, dass wir keine überzeugende Erklärung parat haben. Anstelle dessen bieten wir verschiedenen Behauptungen an.

Moshé zitieren

Ein Erklärungsversuch besteht darin, Moshé Feldenkrais zu zitieren. Er hat vielfältige Behauptungen aufgestellt und Erklärungen formuliert. Diese regen das Nachdenken an. Aber Zitate von Moshé bilden an sich noch keine kohärente Theorie. Soweit ich die Quellen kenne, hat Moshé kein einheitliches theoretisches Modell veröffentlicht, das



den inhaltlichen Erfordernissen einer allgemeinen und aktuellen Theorie entspricht (siehe Folge 2).

Gesundheitsbehauptung

Ein zweiter Erklärungsversuch liegt in der Gesundheitsbehauptung. Wir beschreiben die Feldenkrais-Methode als eine raffinierte Bewegungstherapie. Dieser Erklärungsversuch bedingt allerdings, dass wir die Annahmen des Gesundheitssystems als selbstverständlich akzeptieren. Im medizinischen Betrieb geht es darum, Abweichungen von der Norm zu diagnostizieren und sie zu therapieren, falls möglich. Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen mit gesundheitlichen Problemen ohne Zweifel sehr hilfreich. Aber sie ist auch hilfreich für Menschen, die keine Gesundheitsprobleme haben. Feldenkrais in das Gesundheitssystem zu zwingen, passt nicht, der Schuh ist zu klein. Warum das so ist, ist komplex, da wir die Annahmen, die das Gesundheitssystem begründet, hinterfragen müssen. Dies sprengt die begrenzten Möglichkeiten/Rahmen dieses Artikels.

Leistungsbehauptung

Andere Feldenkrais Unterrichtsleute arbeiten mit Sportlern, Musikern oder Künstlern. Hier geht es nicht darum, die Symptome einer Krankheit zu lindern, sondern darum, die Fertigkeiten einer Person zu verbessern, und zwar in einer Tätigkeit, in der sie sowieso erfolgreich ist. Hier wird Feldenkrais als ein (Aus- und Weiter-) Bildungssystem „angewandt“, das die Fertigkeiten, die Koordination und damit das künstlerische bzw. sportliche Können einer Person verbessert.

Wachstumsbehauptung

Viele Menschen fühlen sich ruhiger, klüger und kompetenter durch ihre Erfahrungen mit ATM und FI. Hier steht die Wachstumsbehauptung als Erklärung bereit. Wir behaupten, dass Achtsamkeit, Neugierde und ungewohnte Erfahrungen uns als Mensch bereichern. Diese Erklärungsmetaphern sind poetisch, inspirierend und oft unmittelbar einleuchtend. Doch nur, weil sie uns so „selbstverständlich“ erscheinen,



sind diese Aussagen noch lange nicht hinreichend ausgearbeitet, um als Feldenkrais-Theorie zu dienen. Die Metaphern sind nämlich ihrerseits erklärungsbedürftig.

Die Weisheitsbehauptung

Mit dieser Behauptung verbinden wir die Feldenkrais-Methode mit Metaphern und Methoden, die ihre Wurzeln in den Weisheitstraditionen der Menschheit finden: Yoga, Judo, Meditation, Zen, Sufi, tibetische, jüdische, christliche oder andere religiöse und mystische Traditionen. Deren Lehrgeschichten, ihre Metaphern und Methoden wurden von Generationen von Expertinnen und Experten „getestet“. Hier findet sich eine wertvolle Quelle. Aber Metaphern bilden keine Theorie im strengen Sinne. Wir müssen die Annahmen, die den jeweiligen Behauptungen zu Grunde liegen, in Frage stellen.

Glaubensmodell

Dann gibt es noch das Glaubensmodell. Von der Reinkarnation bis zur Annahme feinstofflicher Energie – alles wird für die Wirkungen beim Feldenkrais verantwortlich gemacht. Die Erfahrungen der Einzelnen streite ich nicht ab. Aber diese Erklärungsversuche haben Nachteile. Sie sind schwer nachprüfbar, oft sind sie Intellekt-feindlich und viele ihre Befürworter wollen sie gar nicht hinterfragen. Ihre größte Schwäche liegt allerdings darin, dass sie keine Theorie der Feldenkrais-Methode darstellen, sondern ihre Begründung darin finden, einem Weltbild zu dienen, das jemandem persönlich wichtig ist.

Entwicklungsmodell

Es ist auffällig, dass diese verschiedenen Erklärungsversuche in kein einheitliches Bild passen. Wir können für jedes einzelne Arbeitsfeld eine geeignete Feldenkrais-Theorie liefern, die mehr oder weniger passt, falls wir nicht zu viele Fragen stellen. Was passiert aber, wenn wir versuchen, die verschiedenen Erklärungsansätze zusammenzufügen? Meistens passen die Puzzleteile dann nicht zusammen.

Die einzige Lösung...

...meiner Meinung nach liegt in einem Bildungs- oder Persönlichkeits-Entwicklungsmodell. Hier können wir ein theoretisches Modell finden, das eindeutig und verständlich zeigt, wie die Feldenkrais- Methode die menschliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg fördern kann. Die Feldenkrais-Methode ist wirksam, weil sie den biologischen und sozialen Bedingungen der menschlichen Entwicklungsprozesse entspricht.

Die Feldenkrais Methode bietet dabei zwei grundlegende Vorgehensweisen an: zum einen die Schulung von Lernfähigkeiten, zum anderen die Schulung von Bewegungsfähigkeiten.

1. **Lernfähigkeiten** sind übergeordnete Fähigkeiten, bei denen alles Lernen der Person dient. An erster Stelle steht die Fähigkeit, das eigene emotionale Gleichgewicht herzustellen als Voraussetzung für Neugier und spielerisches Lernen. Sie schließt die Schulung der Aufmerksamkeit, Geduld, Selbstrespekt, Sorgfalt und die differenzierte Wahrnehmung des Körpererlebens und des Erlebens, wie Bewegung koordiniert ist, ein. Diese Lernfähigkeiten zu trainieren gehört in jede Feldenkrais-Lektion. Oft werden sie unter dem Oberbegriff ‚Bewusstheit‘ beschrieben.
2. Eingebettet in diese Lernfähigkeiten ist die Schulung der **Bewegungsfähigkeiten**. In Hunderten von klar strukturierten ATM Lektionen werden die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegung differenziert und integriert. Wirksame Bewegung wird definiert als umkehrbar und fließend, wobei die Dimensionen von Zeit, Raum und Kraft von komplexen Bewegungsmustern effizient koordiniert sind.

Das Ergebnis ist die Entwicklung eines klaren und vollständig entwickelten Körper- bzw. Selbstbildes, das alle unsere Interaktionen mit der physischen und der sozialen Umwelt bestimmt.



Diese Lernprozesse in der Feldenkrais Methode entsprechen einem natürlichen Entwicklungsvorgang. Moshé nannte das **Organisches Lernen**. Um es zu erklären, müssen wir ein theoretisches Modell konstruieren, das aufzeigt, wie organisches Lernen durch unsere unterschiedlichen Lebensphasen hindurch funktioniert und wie die Feldenkrais-Methode dieses Lernen unterstützt. Zuerst müssen wir uns allerdings mit einigen allgemeineren Fragen beschäftigen. Was kann ein theoretischer Zugriff überhaupt für uns leisten? Müssen unsere Erklärungsversuche generell den Kriterien wissenschaftlicher Forschung entsprechen? Welche wären das? Und was macht dann eine gute Theorie aus?

Was kann eine Entwicklungstheorie der Feldenkrais Methode für uns leisten?

Erstens kann eine explizite Feldenkrais Theorie uns in unserer praktischen Arbeit unterstützen. Eine sorgfältige Auseinandersetzung damit, wie die menschliche Entwicklung funktioniert, wird dazu führen, dass wir unsere Praxis genauer anschauen. Wir werden entdecken, dass wir Wirkungsweisen von Lektionen nicht erkannt haben. Dies kann neue Fragen wecken, und wir können mit neuer Perspektive und frischer Neugier zu unserer Praxis mit ATM und FI zurückkehren. Unsere Kompetenz wird vertieft und erweitert.

Zweitens ist eine durchdachte Feldenkrais Theorie für Forschungszwecke unerlässlich. In zweierlei Hinsicht: Eine durchdachte Theorie wird Forschungsfragen hervorbringen. Gleichzeitig gibt sie uns den Rahmen, die Ergebnisse unterschiedlicher Forschungsprojekte in ein einheitliches Bild zusammenzufügen.

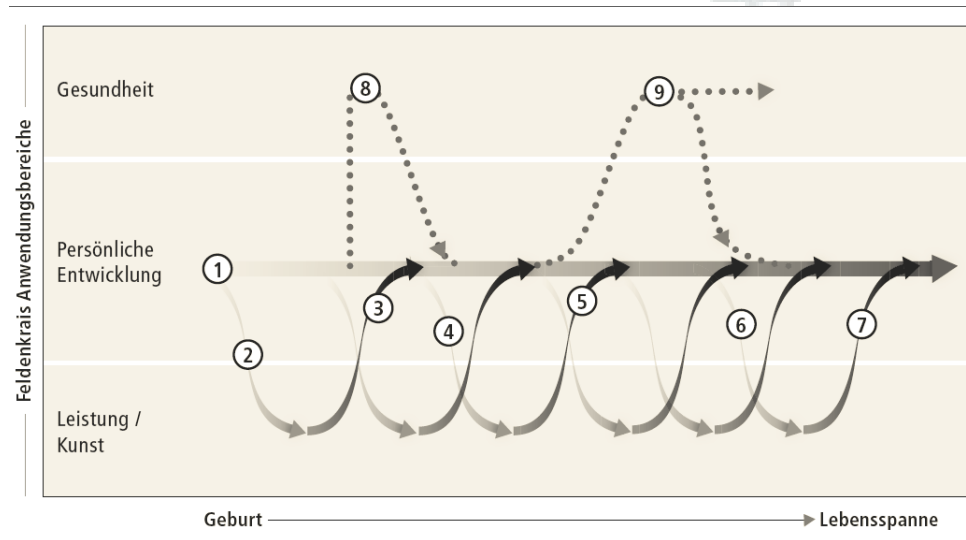
Drittens wird uns eine Feldenkrais Theorie, die wissenschaftlichen Kriterien entspricht, bei unseren Bestrebungen zu mehr Anerkennung im Austausch mit anderen Fachleuten helfen. Ich habe oft erlebt, wie interessierte Wissenschaftler, Akademiker und Fachleute über unsere metaphorisch geprägte „Feldenkrais'sche“ Sprache staunten. Außerdem tauchen wir ohne eine theoretisch begründete, professionelle Fachliteratur gar nicht erst in der Wissenschaftswelt auf.

Viertens kann eine Theorie der Persönlichkeitsentwicklung zeigen, wie die Feldenkrais-Methode in allen ihren verschiedenen Anwendungsbereichen ein einheitliches Bild



ergibt. Wenn wir die Bereiche zusammenfassen, in denen die Feldenkrais- Methode Anwendung findet, dann können wir das unter drei Überschriften tun: die persönliche Entwicklung, die Leistung/Kunst („Performance“) und die Gesundheit.

Dieses Bild veranschaulicht, wie wir uns das vorstellen können:



© Roger Russell/Stephanie Schmidt 2010

Die zentrale Frage stellt sich in Bezug auf die persönliche Entwicklung. Hier geht es um das organische Lernen, das dazu führt, dass es eine Veränderung im Muster der Person gibt, wie sie sich in der Welt bewegt, wie sie sich einbringt und in ihr engagiert. Jedes individuelle Leben entfaltet sich in den Bereichen des Kognitiven, des Emotionalen und des Sozialen und ist gänzlich darin eingebettet, wie die Person ihren Körper spürt und bewegt. Die sensomotorische Entwicklung der Kindheit ist das Fundament dieses Entwicklungswegs. Auf dem Weg durchs Leben entdecken wir Begabungen, die zu Leistungen reifen.

Wir können zum Beispiel fragen: Wo auf den verschiedenen Entwicklungsebenen im Lebenszyklus, der mit der Geburt (1) beginnt und durch viele verschiedene Phasen führt, kann die Feldenkrais-Methode eine Rolle spielen? Für die Feldenkrais-Methode geht es hier nicht darum, eine bestimmte Bewegungsfertigkeit zu verbessern, sondern die Entwicklung der Selbstempfindung zu fördern. Auf dieser Ebene werden



angesprochen: eine wachsende Kompetenz im Leben, größeres Selbstbewusstsein, Resilienz und Ressourcen im Angesicht von Herausforderungen sowie eine neue Fähigkeit, über unser Verhalten nachzudenken und zu lernen, besser Lernende zu werden.

Im Laufe unseres Lebens befassen wir uns mit vielen Aktivitäten, die uns über unsere gewöhnliche Leistungsfähigkeit hinausheben. Das kann im Sport geschehen, in der Musik, in der Kunst, im Theater oder im Berufsleben. Auch diese Fertigkeiten sind in der Entwicklung im Rahmen der gesamten Lebensspanne einzuordnen.

Die Feldenkrais Methode eignet sich hervorragend dazu, uns in diesen Aktivitäten zu jedem denkbaren Lebenszeitpunkt zu fördern. Zum Beispiel: Früh entdeckt das Kind eine musikalische Begabung in sich. Durch die Ausbildung dieser Begabung (2), wobei die Feldenkrais-Methode eine unterstützende Rolle spielen kann, steigert es sowohl seine Leistung als auch sein Selbstvertrauen (3). Später (4), als junger Erwachsener entdeckt sie/er das Schwimmen. Auch hier können die Feldenkrais-Lektionen eine sportliche Tätigkeit leichter und befriedigender machen und den Menschen insgesamt leistungsfähiger. Die Fähigkeit, sich selbst besser wahrzunehmen und die eigene Koordination zu verbessern, stärkt das Selbstbild (5). Als älterer Erwachsener (6) merkt die Person, dass berufliche Belastungen Einschränkungen in ihrem Wohlbefinden mit sich bringen können: Rückenschmerzen und Selbstzweifel. Hier kommen ihr die Feldenkrais-Kenntnisse wieder zugute. Sie kann mit ihr bekannten ATM Lektionen eine Art Selbstsorge betreiben, die ihr Selbstvertrauen stärkt, den Rücken entkrampft und dem Stress entgegenwirkt (7). Durch alle Stationen ihrer Lebensspanne hindurch erlebt sie immer wieder: „Ich kann das!“

Wir können die Anwendung der Feldenkrais-Methode im Gesundheitsbereich im Kontext des Lebenszyklus' der Person verstehen. Der Ablauf einer Erkrankung, die Genesung nach einem Trauma, und die Erhaltung der Gesundheit sind Teil des Entwicklungsprozesses, der sich im Laufe des Lebens entfaltet. Wenn wir durch unsere Feldenkrais-Erfahrungen unsere Kompetenz in Bezug auf unsere Lebensweise verbessern, verbessern wir unsere Gesundheit. Auch hier ein Beispiel: Ein kleiner Junge erleidet Rippen-, Becken- und Wirbelfrakturen bei einem Fahrradunfall (8). Die



Feldenkrais-Methode kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass das Kind sich von dem Trauma erholt und zur Resilienz auf seinem Entwicklungsweg zurückfindet. Als Erwachsener bekommt er eine Hüftarthrose. Nach Jahren des Leidens erhält er in einer OP eine Prothese. Nun droht ihm eine lebenslange Beeinträchtigung, die mithilfe der Feldenkrais-Lektionen vermieden werden kann (9). Die Person findet ihren eigenen Weg, wieder Musik zu machen, zu schwimmen, zu wandern und ihr Selbstvertrauen erholt sich.

Mit diesem Überblick begreifen wir, wie die Schulung von Lern- und Bewegungsfähigkeiten, die wir in jeder Feldenkrais-Lektion finden, den persönlichen Entwicklungsweg jeder Person fördert. Das Ergebnis ist die natürliche Entwicklung eines klaren Körper- bzw. Selbstbildes, auf dessen Basis Leistung, Fertigkeit und Gesundheit das ganze Leben hindurch als selbstverständliche Ernte eingefahren werden.

Muss eine Feldenkrais Theorie unbedingt wissenschaftlich sein?

Ich meine, ja. Ob wir es mögen oder nicht. Es ist notwendig, dass wir uns mit dem geistigen und kulturellen Phänomen der Wissenschaft auseinandersetzen. Die Wissenschaft funktioniert wie ein Kraftfeld in unserer Gesellschaft, sie durchdringt nahezu alles. Es ist genauso wie mit der Schwerkraft: Wir können uns dagegenstemmen oder wir können herausfinden, wie wir uns in diesem Kraftfeld orientieren und es nutzen können.

Dies erfordert, dass wir explizit eine Theorie unserer Arbeit in einem entsprechenden wissenschaftlichen Format entwerfen und entwickeln. Wir müssen zeigen, wie biologische und psychologische Erkenntnisse in einem Gesamtbild zusammenfließen, das unsere vielfältigen Erfahrungen in der Feldenkrais-Methode erklärt. Unsere Theorie muss informierter Kritik standhalten können und das ist zweifellos eine große Herausforderung. Aber mit einem anderen Ziel anzufangen, scheint mir unbefriedigend zu sein. Darüber hinaus gilt: Um ein erfolgreiches Forschungsprogramm zu organisieren und durchzuführen, das die Sicherheit, die Wirksamkeit und die



Wirkungsweise der Feldenkrais Methode demonstriert, brauchen wir eine Theorie, die als Bezugsrahmen für alle Forschungsergebnisse dient und diese zusammenhält.

Um unsere Theorie an solchen Kriterien zu messen, müssen wir wiederum wissen, was eine gute Theorie beinhaltet, und welche Art von Erklärung wir brauchen.

Der zweite Teil im nächsten Feldenkraisforum (Nr. 70) beschäftigt sich u.a. mit den Fragen „Was ist eine Theorie?“ und „Was ist eine Erklärung?“ und versucht zu definieren, welche Anforderungen eine Feldenkrais Theorie erfüllen muss.