



## **Wie muss eine Theorie beschaffen sein, um als wissenschaftlich zu gelten?**

### **Eine Annäherung**

### **Forschung, Theorie? Brauchen wir das alles? (Folge 2)**

**von Roger Russell © 2017**

Im ersten Teil dieses Artikels habe ich einige Thesen aufgestellt, warum wir eine ausführliche Theorie der Feldenkrais Methode brauchen. In diesem zweiten Aufsatz möchte ich meine Gedanken dazu mitteilen, was eine Theorie der Feldenkrais Methode leisten muss.

Für unser Anliegen, den Ort der Feldenkrais Methode in unserer Gesellschaft zu bestimmen, finde ich es lohnend, über die großen, die Gesellschaft formenden Ideen nachzudenken. Wir finden diese Ideen, die auf eine lange Diskurstradition zurückblicken, z.B. in der Philosophie oder in der Geschichte der gesellschaftlichen Entwicklung, ja, selbst in der Wissenschaftsgeschichte. Wo findet die Feldenkrais Methode in diesen Diskussionen, die viele Generationen übergreifen, ihren Platz? Wie lautet die ihr eigene, spezifische Antwort auf solche Fragen wie die von Immanuel Kant, „Was ist der Mensch?“?

Was bieten wir als Feldenkrais-Pädagogen, um in dieser uralten Auseinandersetzung über die Natur des Menschen nicht nur mitzureden, sondern vor allem auch unsere Antworten deutlich vernehmbar werden zu lassen? Wir reden vom Selbstbild und vom Körperbild, vom Lernen, und davon, das Lernen zu lernen und nicht zuletzt von der menschlichen Entwicklung insgesamt. Wir bieten eine vielfältige und sehr komplexe Praxis. Was brauchen wir, um den Reichtum unserer Praxis in seiner ganzen Vielfalt in der Gesellschaft zu verankern?

Unbedingt notwendig erscheint mir eine kohärente Beschreibung und Erklärung, auf welche Art und Weise die Feldenkrais Methode ihren einzigartigen Beitrag zum Verständnis der menschlichen Natur und ihrer Vervollkommnung leistet. Unbedingt



erforderlich ist zudem eine Demonstration sowohl der Wirksamkeit als auch der Wirkungsweise der Feldenkrais Methode, bezogen auf einen theoretischen Rahmen, der wiederum in Wissenschaft und Philosophie begründet ist.

### Was ist eine Theorie?

Ein Feldenkrais Theorie muss informierter Kritik standhalten. Dafür müssen wir wissen, was eine gute Theorie beinhaltet, und welche Art von Erklärung wir brauchen. Eine halbe Stunde bei *Wikipedia* mit den Suchfragen „Wissenschaftstheorie“, „Erklärung“ und „Theorie“ zeigt, was uns erwartet.

„Eine Theorie ist ein Bild (ein Ausschnitt) der Realität. Sie enthält deskriptive und erklärende Aussagen [...], ermöglicht Vorhersagen und Handlungsempfehlungen, die beobachtbar und prüfbar sind.“ (Wikipedia: „Theorie“).

Zwei Bücher, Martin Carrier *Wissenschaftstheorie* (2006) und Herbert Schnädelbachs *Erkenntnistheorie* (2002), geben ein klareres Bild.

Unter anderem sollte eine gute Theorie den nachfolgenden Ansprüchen genügen (vgl. Carrier, S. 102f.):

- Empirisches Adäquat
- Großer Anwendungsbereich
- Kohärenz mit dem Hintergrundwissen
- Einfachheit mit Vereinheitlichungsleistung
- Frei von Widersprüchen
- Vorhersagekraft
- Prüfbarkeit

Wie setzen wir nun in der Feldenkrais Theorie diese Liste von Merkmalen in Bezug auf die menschliche Entwicklung um?

- Unsere Theorie muss das **beobachtbare Verhalten von Menschen in ihrer Entwicklung widerspiegeln**. Keine bescheidene Anforderung! Ein Blick in das Buch *Entwicklungspsychologie* von Oerter und Montada (6. Aufl., 2008) beispielsweise zeigt uns, was da einzulösen wäre. Von der Zeit vor der Geburt bis ins hohe Alter gibt es eine Reihe von Fragen, die wir beantworten müssten,



wenn wir die Feldenkrais Methode in die menschliche Entwicklungsperspektive einbinden wollen.

- Unsere Theorie soll das **breite Anwendungsgebiet der Feldenkrais Methode abdecken**. Eine brauchbare Feldenkrais Theorie muss in der Lage sein, zu erklären wie es möglich ist, dass Menschen aller Altersstufen und in scheinbar sehr verschiedenen Tätigkeiten mit dem gleichen Verfahren sogar von den gleichen Feldenkrais Lektionen profitieren können. Wir müssen erklären, wieso das so ist. Es reicht nicht, es zu behaupten.
- Unsere Theorie soll die **verschiedenen Phänomene der menschlichen Entwicklung in einem einheitlichen Rahmen unterbringen**. Wir haben Moshés bekanntes „Quatro“: Spüren, Bewegen, Fühlen und Denken. Wie sind diese Fähigkeiten miteinander verwoben? Wie funktioniert das genau? Was macht eine Bewegung aus? In welcher Reihenfolge entstehen die verschiedenen Lern- und Bewegungsfertigkeiten? Wie verändert sich das Selbstbild über den Lebenszyklus? Wie unterstützt die Feldenkrais Methode diese Entwicklungsprozesse?
- Unsere Theorie soll unseren **Blick auf Zusammenhänge lenken**, die wir sonst nicht erwarten würden, und sie soll dabei helfen, manches Rätsel zu lösen. Wie verhält es sich z.B. mit der Alexander Yanai Lektion Nr.5 „*Die Nasenlöcher angleichen*“<sup>1</sup>. Scheinbar beschäftigt sich die ganze Lektion mit der Atmung, der Zunge, dem Mund, der Nase, usw. Wenn wir dann wieder aufstehen, ist es zuerst rätselhaft, warum wir eine andere Aufrichtung erleben und wieso die Füße leichter, weicher und breiter auf dem Boden stehen. Wie funktioniert das? Hier müssen wir uns einen Überblick verschaffen und das Ganze dann zusammensetzen.
- Unsere Theorie soll **mit dem vielfältigen Hintergrundwissen vereinbar** sein, das wir aus den Natur- und den Sozialwissenschaften darüber beziehen, wie

---

<sup>1</sup> Eine ATM Lektion aus der Reihe in der Halle in Alexander-Yanai Strasse in Tel Aviv, von Moshé Feldenkrais unterrichtet in die 1950er bis 1980er Jahren.



Menschen lernen und sich entwickeln. Hier können wir die folgenden Wissensfelder und akademischen Disziplinen einfach nicht ignorieren:

- Biologie und Evolution
- Systemtheorie, Systemdynamik (Dynamic Systems Theory) und Systembiologie
- Ethologie (Verhaltensforschung)
- Anthropologie
- Soziologie
- Ethnologie
- Allgemeine Psychologie und Entwicklungspsychologie
- Neurophysiologie und Neuropsychologie
- Bewegungswissenschaft
- Funktionale Anatomie und Physiologie
- Erziehungswissenschaft und Pädagogik
- Erkenntnistheorie und Philosophie
- Was könnte ich vergessen haben?

Für die tägliche Feldenkrais Praxis ist es nicht unbedingt notwendig, diesen Hintergrund in der Tiefe auszuloten. Von ihm Kenntnis zu nehmen – je nach Interessenlage –, führt aber zu überraschend wirksamen Einsichten, die unseren FI- und ATM-Unterricht verbessern können. Unerlässlich scheint mir dieses Hintergrundwissen für eine ausgereifte Theorie der Feldenkrais Methode zu sein.

- Unsere Theorie soll in zweierlei Hinsicht **widerspruchsfrei** sein. Erstens darf sich die Struktur der Theorie weder der Logik entziehen noch lückenhaft sein. Zweitens müssen die einzelnen Annahmen, die der Theorie zugrundeliegen, das Wissen, das sie nutzt, und die Voraussagen, die wir daraus ziehen, ein kohärentes Ganzes ergeben.
- Wenn unsere Theorie gut durchdacht ist, können wir auch **einige Ergebnisse der ATM- und FI-Lektionen voraussagen**. Wie genau sich das entfaltet, wird jedoch zugleich sehr individuell erlebt und getan. Hier stellen wir uns einer äußerst komplexen Aufgabe. Unsere Theorie muss dem Rechnung tragen.
- Sie soll es uns ermöglichen, die **Entwicklung des Menschen in Beziehung zu seiner Feldenkrais-Erfahrung zu setzen und diese Beziehung nachprüfbar zu machen**. Wir müssen uns genau überlegen, wie wir das erreichen können. Eine Theorie, die sich einer wissenschaftlichen Prüfung ihrer Behauptungen und



Voraussagen entzieht, ist nicht überzeugend. Wir müssen die **geeignete Forschungsmethodik** einsetzen (siehe Teil 5 dieser Reihe oder der Research Forum der IFF Website <http://iffresearchjournal.org> oder [www.FeldSciNet.org](http://www.FeldSciNet.org)).

### Was ist eine Erklärung?

Eine wichtige Frage, der wir nachgehen sollten, betrifft die Art der Erklärungen, die wir wählen, um unsere Feldenkrais Theorie zu untermauern. Erklären heißt, die Ursachen zu benennen. Obwohl dieser Versuch ein Wespennest von Komplikationen in sich trägt, haben wir keine andere Wahl als es zu versuchen. Wie können wir die Ursachen der Wirksamkeit der Feldenkrais Methode in all ihren verschiedenen Anwendungsbereichen beschreiben? Um das zu klären, müssen wir uns die Frage stellen: Was ist eine Erklärung? Wir können uns z.B. an Peter Liptons Buch *Explanations: Styles of Explanation in Science* orientieren. Lipton hat fünf verschiedene Arten der Erklärung beschrieben:

1. **Begründung unserer Annahmen und Glaubensgründe:** diese Art der Erklärung ist darauf ausgerichtet, die Annahmen, die wir von uns und der Welt haben, und was wir glauben, mit den notwendigen Argumenten zu stützen. Diese Erklärungen sind für den Alltag von Nutzen, aber für eine Feldenkrais Theorie unzureichend. Sie stützen und schützen unsere Meinungen, ob gerechtfertigt oder nicht, und lassen uns unbekümmert, doch möglicherweise auch uninformiert weiterleben.
2. **Zurückführung auf Vertrautes:** in einer solchen Erklärung versuchen wir, ein neues oder rätselhaftes Phänomen darauf zu reduzieren, es mit vertrautem Wissen oder Meinungen zu erklären. Dies ist auch eine alltägliche Vorgehensweise. Um sie anzuwenden, können wir auf unsere Wissensbestände zurückgreifen. Unseren geistigen Horizont erweitern wir dabei nicht. Allein das macht diese Vorgehensweise für eine Theorie der Feldenkrais Methode unzureichend, da es Moshé Feldenkrais in seiner Arbeit geradezu als Hauptziel ansah, unseren Geist „auszudehnen“.



Außerdem werden hier nicht alle Bedingungen für eine gute Theorie erfüllt (siehe oben).

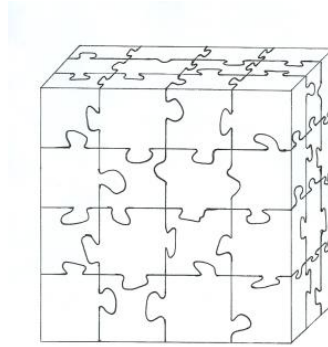
3. **Vereinheitlichung:** diese Erklärungen versuchen, ein großes Bild zu zeichnen. Darin wird das erklärungsbedürftige Phänomen in einen sinnvollen Zusammenhang mit allen relevanten Erkenntnissen gebracht. Solche Erklärungen erfordern es, dass wir uns mit unserer Unwissenheit konfrontieren. Wir sind gezwungen, Neues zu lernen. Wenn die neue Erkenntnis nicht mit unseren bisher geglaubten Modellen zusammenpasst, sind wir herausgefordert, unseren Geist auszudehnen und ein variantenreicheres Weltbild zuzulassen. Statt auf Nr.1 oder 2 oben zurück zu greifen.
4. **Notwendigkeit:** diese Erklärung behauptet, dass ein Ereignis unter bestimmten Umständen (falls bestimmte Bedingungen vorhanden sind) notwendig eintritt. Hier gibt es ein kleines Problem. Diese Erklärung sagt, dass wir dieses Ereignis erwarten müssen, aber sie sagt uns nicht, wie es zustande kommt.
5. **Kausalität:** die Aufgabe dieser Erklärung ist es zu zeigen, wie ein rätselhaftes Phänomen funktioniert, Information zu geben über dessen Ursachen. Sie ist sehr nützlich, aber nicht immer möglich. Wenn wir es schaffen, können wir dadurch unsere Praxis stärken, unsere Forschung vertiefen und unsere Anerkennung steigern. Sie greift auf Hintergrundwissen, Erfahrungen und unvoreingenommene Neugier zurück. Sie lässt uns prüfen, ob wir alle unsere Fragen gelöst haben. Sie erfordert von uns, Neues zu lernen und unseren Geist zu erweitern. Sie ist auch der Maßstab einer wissenschaftlichen Theorie.

Alles klar? Noch nicht. Es gibt eine weitere Vorgehensweise. Die Begründer der modernen Sozialwissenschaft, unter ihnen Wilhelm Dilthey, Max Weber und Emile Durkheim, versuchen nicht, das komplexe Verhalten von Menschen aus seinen



Ursachen zu „erklären“, wie es in die Naturwissenschaften versucht wird, sondern sie wollen es „verstehen“. Sie nehmen dazu nicht die Haltung des objektiven Beobachters ein – wie es in den Naturwissenschaften gemacht wird. Sie verlangen hingegen, dass wir uns in die Erfahrung der anderen Person einfühlen und deren Verhalten von innen heraus begreifen. Das klingt Feldenkrais-freundlich. Die Frage, wie beide Positionen, Natur- und Sozialwissenschaften miteinander zusammengebracht werden können, ist für alle Forscher eine echte Herausforderung. Dafür brauchen wir Hintergrundwissen, die geeignete Methodik und einen erkenntnistheoretischen Überblick. Es wird aber notwendig sein, da nach meinem Erachten, Naturwissenschaften wie Biomechanik oder Neurowissenschaft als auch die Sozialwissenschaften wie Entwicklungspsychologie oder Anthropologie, sich mit gleichen Fragen auseinandersetzen, nämlich wie wachsen Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit und wie spielt Bewegung dabei eine Rolle? Dies scheint offensichtlich, aber erkenntnistheoretisch ist es gar nicht so einfach.

Um eine Feldenkrais Theorie auszuarbeiten, die solchen Maßstäben der Theorie und der Erklärung genügt, haben wir einiges zu tun. Wir müssen zeigen, wie biologische und psychologische Erkenntnisse in ein Gesamtbild zusammengefügt werden, das unsere Erfahrung in der Feldenkrais Methode erklärt. Somit könnten wir das, was eine gute Theorie auszeichnet, erbringen. Damit verdienen wir uns die Eintrittskarte zu den Diskussionen, die gegenwärtig in den Wissenschaften und ganz besonders in der Philosophie geführt werden. Dass dies eine große Herausforderung ist, liegt auf der Hand. Aber im Hinblick auf ein anderes Ziel anzufangen, scheint mir unbefriedigend zu sein. Außerdem macht es Spaß, an großen und komplexen Puzzeln zu arbeiten!



Im nächsten Teil: Wie eine Theorie der Feldenkrais Methode, für die die Entwicklung des Menschen grundlegend ist und die den oben beschriebenen Bedingungen entspricht, aussehen könnte.

#### Literaturhinweise

Carrier, M. (2006). *Wissenschaftstheorie: zur Einführung*. Hamburg, Junius Verlag.

Cromwell, J. (2004). *Explanations: Styles of Explanation in Science*. Oxford, Oxford University Press.

Oerter, R., und Montada, L. (2008). *Entwicklungspsychologie: Ein Lehrbuch*. Weinheim, Beltz Psychologie Verlags Union.

Schnädelbach, H. (2002). *Erkenntnistheorie: zur Einführung*, Hamburg, Junius Verlag.