

Bewegung und die Entwicklung der Selbstempfindung Forschung, Theorie? Brauchen wir das alles? (Folge 3) Eine Theorie der Feldenkrais-Methode

von Roger Russell © 2017

“A developmental theory, a conception of the genesis of living systems, a model of self organization, is found at the base of each and every domain of theoretical and clinical science. (Schore, 1997, pp. 2-3)

„Eine Theorie der Entwicklung, eine Vorstellung von der Genese eines lebenden Systems, ein Modell der Selbstorganisation – all das bildet die Grundlagen eines jeden Fachgebiets der theoriegeleiteten sowie der klinischen Wissenschaft.“

In den zwei vorangegangenen Artikeln habe ich die Notwendigkeit einer expliziten Theorie der Feldenkrais Methode begründet und beschrieben, was diese Theorie beinhalten muss. Dementsprechend gebe ich in diesem Artikel Beispiele dafür, was wir in unserer Feldenkrais Theorie der menschlichen Entwicklung beschreiben wollen und wie wir es erklären müssen. In den nächsten Ausgaben des *Feldenkraisforums* werden wir uns damit beschäftigen, wie es aufgrund unserer Theorie möglich ist, Ergebnisse unserer Feldenkrais Lektionen vorauszusagen und deren Gültigkeit wissenschaftlich zu überprüfen.

Unsere Beschreibungen

Eine Feldenkrais Theorie sollte das beobachtbare Verhalten von Menschen in ihrer Entwicklung beschreiben. Sie sollte unseren Blick auf Zusammenhänge richten und verschiedene Phänomene der menschlichen Entwicklung in einem einheitlichen Rahmen unterbringen.

In der Feldenkrais Methode geht es um das organische Lernen, das dazu führt, dass es eine Veränderung im Muster der Person gibt, wie sie sich in der Welt engagiert. Es umfasst eine wachsende Kompetenz im Leben, größeres Selbstbewusstsein und

Resilienz sowie eine neue Fähigkeit, über ihr Verhalten nachzudenken und zu lernen, besser Lernende zu werden.

Dieses Lernen ist die Quelle der menschlichen Entwicklung: Das ganze Leben über sind das Kognitive, das Emotionale und das Autobiographische gänzlich darin eingebettet, wie die Person ihren Körper spürt und bewegt. Für die fundamentalen Fragen zur Entwicklung gibt es verschiedene Beschreibungsebenen,

- das körperliche Wachstum einer Person
- die Entwicklung von Spüren und Bewegungen
- die emotionalen und kognitiven Wachstumsprozesse hin zu einem sozialen Miteinander
- die Familie, die Gruppe, der kulturelle Rahmen eines Individuums.

Auf jeder dieser Ebenen sowie in ihrem Zusammenspiel können wir diese Entwicklung in verschiedenen Lebensabschnitten beschreiben, so z.B.:

- Frühe Kindheit: Geburt - 4 Jahre
- Kindheit: 4 - 12 Jahre
- Jugend: 12 - 18 Jahre
- Junge / Mittlere / Ältere Erwachsene / Alter.

Dieser kurze Abriss zeigt, dass die Beschreibung, wie Menschen sich entwickeln, erfordert, dass wir einen komplexen Prozess in seiner Vielfalt erfassen, bevor wir ihn sinnvoll auf die Feldenkrais Lektionen beziehen können.

Aus der differenzierten Beschreibung der Entwicklung – bezogen auf Bewegung, Spüren und Leiblichkeit – beginnen wir zu erkennen, welche Erklärungen wir anbieten können, um zu zeigen, wie die Feldenkrais Methode diese Entwicklungsprozesse fördert.

Unsere Erklärungen

Bewegung und die Entwicklung der Selbstempfindung

In den beiden letzten Artikeln habe ich vorgeschlagen, dass unsere Erklärungen von einem Typus sein sollten, der sowohl die Vereinbarkeit von Eigenschaften als auch Kausalerklärungen leistet. Er sollte mit dem vielfältigen Hintergrundwissen vereinbar sein, das wir aus den Natur- und den Sozialwissenschaften beziehen und das uns darüber Auskunft gibt, wie Menschen lernen und sich entwickeln.

Weiterhin sollten die Erklärungen widerspruchsfrei sein und ein kohärentes Bild ergeben. Diesen Anforderungen können wir mit einer Theorie begegnen, die in der Biologie und in der Evolution ihre Fundamente hat. Dieses Bild hat mehrere Ebenen: die biologische Organisation – von den anatomischen Strukturen des Körpers über die Organsysteme wie das Skelett, die Muskulatur und das Gehirn –, der Mensch als Ganzes und die Sozialsysteme von Familie, Gemeinschaft und Kultur, in der Entwicklung stattfindet.

In der Literatur der Entwicklungspsychologie finden wir zahlreiche Informationen, die wir nutzen können, um unsere Feldenkrais Theorie zu vervollständigen. Wir müssen zeigen, wie Feldenkrais Lektionen die Lernprozesse in Bezug auf das Körper- und das Selbstbild aufgreifen und über die gesamte Lebensspanne hinweg immer wieder Anwendungen ermöglichen.

Anhand von drei Beispielen möchte ich hier zeigen, wie wir auf Fachliteratur zurückgreifen können.

1. Die sensomotorische Entwicklung des Kindes: Körperbild und „Kernselbst“

Daniel Stern hat in seinem Buch „Die Lebenserfahrung des Säuglings“ ein Modell zur Entwicklung der Selbstempfindung entworfen, das als Teil einer Feldenkrais Theorie dienen kann. Ich greife Sterns Beschreibung auf als Beispiel aus der vielfältigen Literatur zur Entwicklungspsychologie. Besonders wichtig ist dabei die Beschreibung der Empfindung des „Kernselbst“, das sich zwischen dem 3. und dem 9. Lebensmonat entwickelt. Das „Kernselbst“ ist in Sterns Worten,



„das Empfinden, ein vollständiges körperliches Ganzes zu sein und sowohl in der Bewegung (im Verhalten) als auch im Ruhezustand über Grenzen und ein körperliches Handlungszentrum zu verfügen.“ (Stern, 1985/2000, S. 106)

Das „Kernselbst“ wird definiert als Integration von Urheberschaft, Selbst-Kohärenz und Selbst-Affektivität, die alle kinästhetische Erlebnisse sind – d.h. die Wahrnehmung der eigenen Bewegung (Stern, 2000 S. xi-xxxix und persönliche Mitteilung).

- Urheberschaft: „das Empfinden, der Urheber eigener Handlungen zu sein“
- Selbstkohärenz: „das Empfinden, ein vollständiges körperliches Ganzes zu sein [...] in der Bewegung“
- Selbst-Affektivität: „propriozeptives Feedback [...] der [...] emotionspezifischen Gefühlsqualitäten.“

Für unsere Feldenkrais Theorie kann die Selbstkohärenz eine entscheidende Rolle spielen. Denn in diesen Erfahrungen, in denen das Kind sein körperliches Ganzes in der Bewegung erlebt, finden wir die Grundlagen der Feldenkrais Lektionen wieder. Die Beschreibung des „Kernselbst“, die aus der Entwicklungspsychologie stammt, lässt sich außerdem daran anschließen, wie sich die Bewegungswissenschaft mit der zeitlichen und der räumlichen Organisation sowie mit den Kräften einer Bewegung auseinandersetzt.

Die folgende Tabelle zeigt zum einen die Erfahrung der Selbstkohärenz, hier die Elemente einer bewegungswissenschaftlichen Analyse der Bewegung, und zum anderen Sterns fünf Selbstkohärenzerlebnisse des Kindes:

Bewegungswissenschaft	Entwicklungspsychologie (Stern)
Räumlich	Einheit des Ortes Kohärenz der Form Kohärenz der Bewegung
Zeitlich	Kohärenz der zeitlichen Struktur
Kräfte	Kohärenz der Intensitätsstruktur

Wie erschafft das Kind diese „Kernselbst“-Empfindung? Es lernt, seine Bewegungen zu koordinieren. Während das Kind alle möglichen Variationen von Bewegungen ausprobiert (Thelen und Smith, 1994) und dabei die kinästhetische Rückmeldung erlebt, entwirft es mit wachsender Differenzierung sein Körperbild.

2. Zeitlicher Zusammenhang der Bewegung

Bei Stern und in der Bewegungswissenschaft spielt der zeitliche Zusammenhang eines Bewegungsmusters eine zentrale Rolle. Lorraine Bahrack beschreibt in ihrem Buch „Theories of Infant Development“, wie empfindsam Säuglinge für die zeitlichen Dimensionen von Tempo und Rhythmen ihrer Wahrnehmungen sind und wie bereits in der 4. Woche nach der Geburt synchrone Empfindungen auf höchster Stufe Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wieso sind diese zeitlichen Empfindungen so wichtig? Der zeitliche Zusammenhang des Bewegungsflusses spiegelt die Rhythmen des Nervensystems: höchstkomplexe, mehrschichtige Rhythmen, die Ordnung im Gehirn (Buzsaki, 2011 und Singer, 2003) und im Körperbild schaffen.

In der Zeit der Entwicklung des „Kernselbst“, während das Kind lernt, zwischen Rücken- und Bauchlage auf dem Boden zu rollen, erprobt es alle Kombinationen der zeitlichen Koordination der Körperteile sowie den Einsatz seiner Muskeln. Das Kind findet heraus, dass Rollen am besten und ganz leicht funktioniert, wenn alle Körperteile sich in einem geordneten, fließenden Rhythmus miteinander bewegen. Hier können wir beobachten wie das Kind webt die Kräfte, in der Zeitliche und Räumlichen Muster des Rollens zusammen als es in Leben sich entfaltet. Während all dieser Versuche ordnet das Kind die komplexen neurologischen Vorgänge, die wir Körperbild nennen, um wirkungsvollere Bewegungen zu steuern.

3. Den eigenen Körper erforschen

Ein weiteres Beispiel aus der Forschungsliteratur liest sich wie die Beschreibung eines Feldenkrais Kurses: „Der zweite Forschungsanlass [des Kindes, R. Russell] hat damit zu tun, etwas über die eigenen Handlungsfähigkeiten herauszufinden. [...] als ob die



Säuglinge wüssten, dass sie irgendwann in der Zukunft besser zurechtkämen, wenn sie die neuen Handlungen bewältigen könnten [...] die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern, ist in sich schon eine lohnende Aufgabe. [...] Das Vergnügen, sich zu bewegen, fokussiert das Kind weniger auf das zu erreichende Ziel als auf seine Bewegungsmöglichkeiten. Es veranlasst das Kind, viele verschiedene Verfahren auszuprobieren, und führt die notwendige Variabilität in den Lernprozess ein.“ von Hofsten (2007), p. 55

Diese Beispiele zeigen, dass es möglich ist eine Feldenkrais Theorie zusammen zu stellen können, die den Anforderungen einer wissenschaftlichen Theorie entspricht. Vieles fehlt noch. Obwohl wir mit der frühen Kindheit beginnen, brauchen wir eine Theorie, die zwischen verschiedenen Entwicklungsprozessen über die unterschiedlichen Lebensphasen hinweg genauer differenziert. Hier sind einige Fragen die wir beantworten müssen:

- Wie entdecken wir als Kinder und wie bekommen wir als Erwachsene eine Empfindung der Kohärenz in unserem Körper- und Selbstbild?
- Auf welche Art und Weise sind Aufmerksamkeitsprozesse entscheidend für die Entstehung neuer Muster der Bewegung und neuer Verhaltensweisen, wie wir uns in unserer Umwelt engagieren?
- Auf welche Art und Weise verändert sich das Körper- bzw. Selbstbild durch ungewöhnliche Bewegungserfahrungen?
- Wie funktioniert das kinästhetische Körperbild als Fundament für die emotionalen und kognitiven Tätigkeiten – und dies ein Leben lang?
- Gibt es ein biologisch optimales Körperbild, das wir als Grundlage unseres Selbstbilds anstreben könnten? Wenn ja, wie erkennt das Kind dieses optimale Körperbild und wie können wir es als Erwachsene wiedererkennen?
- Auf welche Art und Weise spielt das Körperbild auf jeder der Entwicklungsebenen im Lebenszyklus eine Rolle? Wie kann die Feldenkrais-Methode in diese Prozesse positiv einwirken? Wie können wir das erklären?

Aufgrund unserer Antworten auf diese Fragen, könnten wir erklären, wie Feldenkrais Lektionen zum Erfolg führen. Aber wir wollen das nicht nur erklären, sondern unsere Theorie soll uns auch neue Einsichten in unserer Praxis bringen. Sie soll uns zum Nachdenken veranlassen, ob das, was wir glauben, verstanden und gemeistert zu haben, noch einmal hinterfragt werden kann und soll. Auf diese Weise kann eine kohärente Theorie uns dabei helfen, unser Wissen und unsere Praxis grundsätzlicher zu evaluieren und dann hoffentlich neue Rätsel zu entdecken, die uns zur interessantesten aller Erfahrungen überhaupt zurückführt: zum Staunen über die Vielfaltigkeit des menschlichen Erlebens.

Weitere Lektüre

Siehe Teil 5 oder der Research Journal der Website der International Feldenkrais Federation <http://feldenkrais-method.org/> oder unter www.FeldSciNet.org.

Bahrck, L.E., *The Development of Perception in a Multimodal Environment*. In: Bremner, J. G. and Slater, A. M. (2003), *Theories of Infant Development*, Blackwell, Oxford, pp. 90-120 (Zitatübersetzung: Cornelia Berens).

Birklbauer, J. (2006). *Modelle der Motorik*, Aachen, Meyer und Meyer Verlag.

Buzsaki, G., (2011). *Rhythms of the Brain*. Oxford, Oxford University Press

Gallagher, S. (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford, Oxford University Press.

Gallagher, S. (2013). *The Oxford Handbook of the Self*. Oxford, Oxford University Press.

von Hofsten, Claes, *Action in Development*. *Developmental Science* 10:1 (2007), pp. 54–60 (Zitatübersetzung: Cornelia Berens).

Hüter-Becker, A, und Dölken, M. (Hrg.), (2011). *Biomechanik, Bewegungslehre, Leistungsphysiologie, Trainingslehre*, (2. Auflage). Stuttgart, Georg Thieme Verlag.

Singer, W., (2003) *Synchronization, binding and expectancy* in Arbib, M.A. ed., *The Handbook of Brain Theory and Neural Networks*, Second edition, Cambridge, MA: The MIT Press, 2003, pp. 1136-1143

Stern, D.N. (2007). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Mit einer neuen Einleitung v. Daniel Stern. Übersetzung aus dem Amerikanischen v. W. Krege, bearb. V. E. Vorspohl.



Stuttgart, Klett-Cotta, 9. erw. Aufl. (Orig.: *The Interpersonal World of the Infant*. Basic Books, New York 1985.)

Thelen, E., Smith, L.B. (1994), *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. Cambridge, Mass., MIT Press.

Winter, D.A., (2009). *Biomechanics and Motor Control of Human Movement*, 4 ed. New York: John Wiley and Sons.