

## Ein Schlüsselprozess für das ganze Leben Forschung, Theorie? Brauchen wir das alles? (Folge 4) Eine Theorie der Feldenkrais-Methode

von Roger Russell © 2017

In den ersten drei Artikeln habe ich einige Argumente dafür beigebracht, dass wir eine kohärente, explizite und informierte Theorie der Feldenkrais-Methode brauchen. In Anbetracht dieser Erfordernisse geht es nun darum, wie wir uns den weiteren, lebenslangen Entwicklungsweg einer Person vorstellen und wie wir diesen Weg mit der Feldenkrais-Methode in Zusammenhang bringen können.

Hier möchte ich ein Bild mit drei Puzzleteilen zeichnen, am Beispiel des Hintergrundwissens der Entwicklungspsychologie<sup>1</sup> (1), am Beispiel der Systemdynamik nach Esther Thelen (2) und am Beispiel unseres eigenen Modells (3), das wir erarbeiten müssen, um mit einer Entwicklungstheorie der Feldenkrais-Methode diesen Voraussetzungen zu entsprechen und die Theorie über die frühe Kindheit hinaus auf die ganze Lebensspanne anwenden zu können.

Aus den Schriften Daniel Sterns wurde verständlich, wieso aus der frühen Ausdifferenzierung und Klärung des Körperbilds des Säuglings ein „Kernselbst“ erwächst und die Grundlage für alle weitere Entwicklung der Selbstempfindung bildet. Die Empfindung des „Kernselbst“ ist grundlegend kinästhetisch.

In Sterns (also einer entwicklungspsychologischen) Beschreibung ist das „Kernselbst“ ein Fundament weiterer Entwicklungsdomänen:

- (Inter)subjektives Selbst – „wenn der Säugling entdeckt, dass er ein Seelenleben besitzt und dies auch auf andere Personen zutrifft.“ (Stern, 1992, S.179)

---

<sup>1</sup> Andere Perspektiven des Selbstbilds, die wir hier nicht erörtern, stammen z.B. aus der Philosophie oder der Entwicklungsneurobiologie.

- Verbales Selbst – „Das Selbst und der Andere verfügen nun über ihre je eigene persönliche Weltkenntnis und ein neues Medium des Austausches, durch das sie gemeinsame Bedeutungen hervorbringen können.“ (Stern, 1992, S. 231)
- Narratives Selbst – in der neuen amerikanischen Ausgabe seines Buchs beschreibt Stern, wie wir ein Lebensnarrativ entwickeln. (Stern, 2000, S. xxv)

Was unsere Feldenkrais-Theorie erfordert, ist nun zweierlei:

Erstens müssen wir Sterns Beschreibung mit anderen Perspektiven des Selbstbilds vergleichen (1) und somit die Bedingung der „Kohärenz mit dem Hintergrundwissen“ erfüllen. Zweitens sollten wir zeigen, wieso eine Neuorganisation der „Kernselbst-Empfindung“, die aus den Feldenkrais-Lektionen hervorgeht, eine Veränderung des intersubjektiven Selbst nach sich zieht, d.h. wie wir uns in unserer Interaktion mit anderen Menschen erleben.

Wir müssen erklären, wieso sich das verbale Selbst ändert, d.h. wie wir uns selbst benennen, wie wir unsere eigene Erfahrung sowie unser Weltbild und unser Leben mit anderen beschreiben und wie diese Entwicklungen unser Selbstnarrativ beeinflussen, d.h. welche Geschichten wir erzählen und welche Erinnerungen wir haben.

Ich möchte an einem Beispiel erläutern, wie wir vorgehen können. Wir kehren damit zur Entwicklungspsychologie und zur Bewegungswissenschaft zurück. Wie in Teil 3 erläutert, beschreibt Claes von Hofsten den Erforschungsantrieb des Kindes. Das Forschen wird erlernt, während das Kind durch die unterschiedlichen Bewegungserfahrungen ein stabiles und klares Körperbild erzeugt. Ich greife dieses Element hier heraus, weil es um einen Schlüsselprozess für unser ganzes Leben geht.

### **Der EVESO Prozess – sich selbst erforschen, um das „Kernselbst“ aufzubauen**

Die theoretischen Arbeiten Esther Thelens (1993, 1994) und ihrer Mitarbeiter geben mir eine Grundlage, um den Erforschungsprozess, wie ihn von Hofsten beschreibt, zusammenfassen zu können. Ich nenne dies den EVESO Prozess. Es besteht aus fünf Schritten:



**Erforschen** – Das Kind wird im Erforschen zunehmend kompetent. Es entdeckt in den ersten Monaten, wie es vorgehen kann, um neue Erfahrungen, zuallererst die des eigenen Körpers, dann die mit der Welt und den anderen Menschen, besser kennen zu lernen. Von besonderer Bedeutung ist dabei, wie das Kind lernt, seine Aufmerksamkeit (auf etwas) zu richten.

**Variieren** – Das Kind entdeckt in seiner eigenen Körperlichkeit eine große Variabilität, das Kind hat sogar eine Art ‚Variationsgenerator‘ in sich eingebaut und benutzt diesen, um sich immer wieder in neuen Bewegungen auszuprobieren.

**Experimentieren** – Das Kind probiert aus, wie es verschiedene Kombinationen von Bewegungen und Empfindungen in deren einzelnen Konsequenzen erforschen kann. Dies geschieht, während das Kind die Entwicklung des „Kernselbst“ nachhaltig am eigenen Leib erlebt.

**Selektieren** – Das Kind lernt, worauf es ankommt. Es lernt, aus einigen dieser Variationen auszuwählen, weil es Bewegungsmuster sind, die ermöglichen, dass das Kind wirksam mit der Umwelt agieren kann. Diese Wirksamkeit in Handlungen hat zwei Dimensionen. Erstens: Kann ich es tun? Wird mir dieses Bewegungsmuster z.B. ermöglichen, zu greifen, zu krabbeln, zu gehen, zu schauen, usw. Und zweitens: Wird diese Handlung mir in meinen sozialen Bezügen Sicherheit und Eingebunden-Sein bringen oder diese bewahren? Das Kind wählt Handlungen aus, die beide Kriterien erfüllen.

**Optimieren** – das Kind erkennt, wie die Handlung mit minimalem Aufwand, d.h. Kraft sparend ausgeführt werden kann. Dann wird ein Bewegungsmuster erkennbar, das leicht und fließend ist. (Vergleich Thelen und Smith, (1994) S. viii – xxiii)

Das Ergebnis dieser Selbsterforschung des Kindes ist erstaunlich: In diesem Spiel mit den Möglichkeiten des eigenen Körpers verändert das Kind seine eigene Handlungsfähigkeit fortwährend, Rollen, Robben, Sitzen, Krabbeln, Aufstehen und Gehen wechseln sich ab. Merkwürdigerweise erwächst aus diesem Prozess, der am bestens funktioniert, wenn Körper- und Selbstbild eine kreative Instabilität aufweisen, eine stabile, kompetente und dennoch flexible Selbstempfindung. Mit der Entwicklung



wächst die Herausforderung: Neue Aufgaben im Leben tauchen auf, neue soziale Beziehungen werden geknüpft, neuen Umwelthanforderungen muss entsprochen werden. Das Kind ist ständig herausgefordert, diese Erforschungsfähigkeiten in neuen Situationen anzuwenden.

Was passiert danach? Daniel Stern sagt, dass alle Ebenen unserer Selbstempfindung – das „Kernselbst“, die intersubjektive Selbstempfindung, unsere verbale Selbstempfindung und unser Selbstnarrativ – Erfahrungsdomänen sind, die uns lebenslang zur Verfügung stehen. Wir können, wenn wir nur wissen wie, diesen EVESO Prozess immer wieder einsetzen, um Neues in uns selbst zu finden.

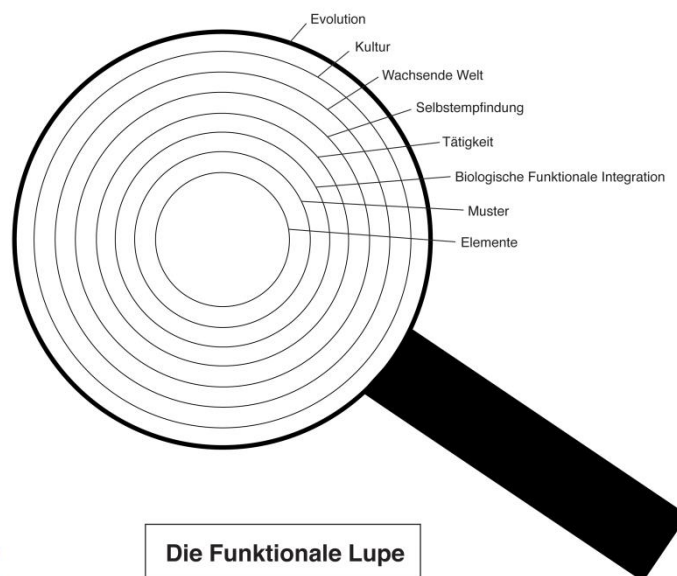
### **Erforschende Haltung als Schlüssel – unsere Herausforderung**

Wenn wir im Laufe des Lebens unsere Forschungsfähigkeiten vergessen – vielleicht, weil wir erzogen wurden, sie zu ignorieren –, erleben wir uns als lerninkompetent. Wir finden, wir seien nicht in der Lage, optimal mit anderen Menschen, mit unserer Leistung und unserer eigenen Gesundheit umzugehen. Als Folge grenzen wir unser Selbstnarrativ ein: „Ich kann nicht...“ taucht dann in unserem Leben auf. Oft haben wir gelernt, die Differenziertheit und Integration unserer Bewegungsmuster einzugrenzen. Normalerweise sagen wir dann, dass wir „steif“ geworden sind. Wir gewöhnen uns allzu oft an eine Körperempfindung, die unklar und gleichzeitig mit Unbehagen, sogar mit Angst und Schmerz verknüpft ist. Was dabei meist verborgen bleibt: Wir schränken unsere Kernselbstempfindung ein! Und diese Einschränkungen werden Teil unseres Körpererlebens in unseren Interaktionen mit anderen Menschen, wir benennen diese Erlebnisse mit Worten und Begriffen, die unzureichend bis ungeeignet sind, und dann machen wir dies alles zu einem Teil unserer eigenen Geschichte, zu einem Teil unseres „Selbstnarrativs“! Ungünstig, aber alltäglich!

Wie können wir diese bekannten Erlebnisse in eine Beschreibung der menschlichen Entwicklung einbinden, die allen Bedingungen für eine gute Theorie entspricht? Zusätzlich brauchen wir auch eine Erklärung der Wirkungen. Dass diese Theorie nicht eindimensional sein kann, liegt auf der Hand. Wir können es nicht bei der Bewegungswissenschaft belassen, aber auch nicht nur die Psychologie oder die Sozialwissenschaften befragen. Wir brauchen eine Theorie, die die verschiedenen Ebenen des Erlebens, des Lernens und der Entwicklung erfassen kann. Und diese Theorie muss „frei von Widersprüchen“ sein.

Ulla Schläfke und ich haben für den Unterricht in unseren Ausbildungen und in unserem „Graduate Programm“ ein „geistiges“ Werkzeug dafür entwickelt, die „funktionale Lupe“. Mithilfe dieses Werkzeugs können wir uns die komplex ineinander geschachtelten (biologischen) Ebenen der Organisation der Person vorstellen. Die „funktionale Lupe“ ist aus unseren Studien der Literatur der hierarchisch gegliederten systemtheoretischen Ansätze entstanden (z.B. Pattee, 1973, Mitchell, 2009, Campbell und Reece, 2014). In diesem Bild schließt die eine Ebene die darunterliegende ein und ist selbst wieder ein Teil der nächst größeren.

Dieses Modell steht wiederum im weiteren Rahmen der Evolution, innerhalb dessen wir durch Anthropologie, Soziologie usw. erklären, wie die Kultur mit ihren Denkweisen, Sprachen und gesellschaftlichen Strukturen entstanden ist, die unsere





unmittelbare soziale, unsere „wachsende Welt“ – Familie, Freunde, Arbeitswelt –, unser Selbstnarrativ prägt. Unsere wachsende Welt (siehe dazu auch den gleichnamigen Beitrag in „Feldenkrais im Überblick“) ist die Handlungswelt, aus der unsere Selbstempfindung hervorgeht. Diese Selbstempfindung schließt sowohl alle Tätigkeiten, die wir beherrschen, als auch alle unsere Entwicklungsschwierigkeiten, unsere Leistungseinschränkungen und unsere Gesundheitsgeschichte in unserem Selbstbild ein.

Diese Tätigkeiten, „Funktion“ nach Feldenkrais genannt, werden in komplexen Bewegungsmustern ausgeführt. Diese Muster beanspruchen den ganzen Körper, z.B. Skelett und Muskeln, und in der Fachliteratur der Biologie findet man dafür den Ausdruck „funktionale Integration“.

Mithilfe des Gebrauchs der funktionalen Lupe können wir explizit beschreiben und auch erklären, wie Feldenkrais-Lektionen funktionieren und wie sie Lernen und Entwicklung im menschlichen Lebenslauf ermöglichen. Die Beschreibungen müssen wir in der jeweiligen Fachsprache der entsprechenden wissenschaftlichen Disziplinen leisten können. Obwohl das eine große Herausforderung ist, da wir z.B. über 600 Alexander-Yanai-ATM-Lektionen verfügen, die wir mit dieser Lupe anschauen müssen, ist das nicht unmöglich, sondern auf den ersten Blick nur etwas einschüchternd. Genauso müssen wir der Frage nachgehen, wie alle diese Lektionen einen kohärenten und zusammenhängenden Korpus bilden.

### **Die funktionale Lupe auf den EVESO Prozess richten**

Die EVESO Prozess zeigt, was zu tun ist und wie die Feldenkrais-Lektionen das organische Lernen erfüllen. Die funktionale Lupe erlaubt uns eine Einsicht in die äußerst komplexe biologische Organisation, die abläuft, während sich die Feldenkrais-Lernerfahrungen entfalten, und zwar auf allen organisatorischen Ebenen der Person – von der funktionalen Anatomie bis hin zur Psychologie.

Zu beschreiben wäre, wie dieser Prozess, der von der frühesten Kindheit an die Grundlage allen Lernens ist, durch die gesamte Lebensspanne wirkt, wie also



Veränderungen des „Kernselbst“ positive Effekte zeitigen und wie die Feldenkrais-Methode dieses organische Lernen bewirkt.

Wie müssen erklären, wie wir

- lernen, unsere eigene Erfahrung erforschen zu können
- unsere Entwicklungsaufgaben neu definieren: von der Leistung über die Neugier zum Experimentieren
- herausfinden, wie es uns gelingt, neue Wahlmöglichkeiten zu erzeugen und wie wir deren Konsequenzen für unsere Entwicklung, unsere Leistung und unsere Gesundheit beschreiben können
- klären, welche Kriterien wir anwenden, um kompetent und selbstständig zu entscheiden, was gut für uns ist. Wenn wir diese Kriterien anwenden, fragen wir:
  - Funktioniert es gut?
  - Ermöglicht es mir, wirksamer mit anderen Menschen umzugehen, im Sinne einer interpersönlichen Kompetenz und emotionalen Sicherheit?
  - Ist meine Bewegung (und damit mein Leben) leicht und fließend und spare ich damit Energie?
- diese Kriterien auf die Vielfältigkeit anwenden, mit der wir uns erforschen
- die neuen Verhaltensmöglichkeiten verfeinern, um sie in unserer intersubjektiven und verbalen Selbstempfindung sowie in unseren Selbstnarrativen zu verankern und uns damit wachsen zu lassen.
- die Ergebnisse für unsere persönliche Entwicklung, Leistung und Gesundheit evaluieren.

Damit ließe sich eine weitere Bedingung für eine gute Theorie erfüllen: die „Vorhersage- oder Voraussagekraft“. Wenn wir die vorausgehende Arbeit geleistet haben, können wir Voraussagen darüber treffen, wie die Feldenkrais-Methode diesen Erfordernissen in den drei Bereichen, in denen wir professionell arbeiten, nachkommt,

d.h. wie sie Einfluss nimmt auf die persönliche Entwicklung, auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unsere Gesundheit.

### **Persönliche Entwicklung**

Als erstes müssen wir hier definieren: Was heißt persönliche Entwicklung, wenn wir das aus der Feldenkrais-Perspektive betrachten? Das ist nicht immer klar. Was aber klar ist: Der EVESO Prozess wird von zentraler Bedeutung sein.

### **Leistung**

Auch dieser Punkt ist ziemlich klar. Als gesteigerte Leistung definieren wir im Sport: besser, schneller, höher, weiter, aber auch präziser, kräftiger, ausdauernder, geschickter usw. und das je nach Fachgebiet. Für (professionell) Musizierende müssen wir beschreiben, was für sie besser ist. Dass das auch einige andere Erfahrungen umfasst, liegt auf der Hand. Eine weitere Frage ist: Wie werden diese verfeinerten Leistungen dazu beitragen, die persönliche Entwicklung zu fördern? Wir benötigen dazu klare Aussagen, was Sport, Musik und andere Tätigkeiten zum Selbstbild und zur Entwicklung beitragen und wie das geschieht.

### **Gesundheit**

Hier haben wir bereits klare Kriterien: weniger Schmerz, mehr Leistung, weniger Behinderung und an unserer Gesellschaft teilnehmen können. Und was folgt daraus? Letztendlich geht es auch hier um die Entwicklungsfähigkeit einer Person. Damit es klar wird: Die Feldenkrais-Methode wird im Gesundheitsbereich nur wirksam sein, wenn die Person mit Interesse und Neugier erforschend vorgeht. Also, die Feldenkrais-Methode sollte in diesem Bereich keinesfalls als rein mechanisches Behandlungskonzept vertreten sein.

So bleibt zuletzt nur noch eine Bedingung für eine gute Feldenkrais-Theorie übrig. Die Bedingung der Überprüfbarkeit. Wie können wir die Wirksamkeit und die





Wirkungsweisen der Feldenkrais-Lektionen wissenschaftlich überprüfen? Damit werde ich mich im fünften und letzten Teil dieser Serie beschäftigen.

## LITERATUR

Campbell, N.A und Reece, J.B., (2014). *Campbell Biologie*. 10 Auflage., Hallbergmoos, Pearson Studium.

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

Damasio, A. (2011). *Selbst Ist Der Mensch*. München, Siedler Verlag.

von Hofsten, C. (2007), *Action in Development*. *Developmental Science* 10:1, S.54-60.

Lipton, P. (2004), *Inference to the Best Explanation*, London, Routledge Chapman & Hall, 2. Aufl.; Erstausgabe 1991.

Markowitsch, H.J. und Welzer, H., (2005). *Das autobiographische Gedächtnis*. Stuttgart, Klett-Cotta.

Mitchell, M. (2009). *Complexity – A Guided Tour*. Oxford, Oxford University Press.

Pattee, H. (1973), *The physical basis and origin of hierarchical control*. In: Pattee, H. (1973). *Hierarchy theory: The challenge of complex systems*, pp. 71-108. New York, George Braziller.

Stern, D. (2010), *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Mit einer neuen Einleitung v. D. Stern. Übersetzung aus dem Amerikanischen v. W. Krege, bearb. v. E. Vorspohl. Stuttgart, Klett-Cotta. 10. erw. Aufl. (Original: *The Interpersonal World of the Infant*, Basic Books, New York, 1985). Deutsche Erstausgabe 1992.

Smith, L.B., Thelen, E. (Eds.) (1993). *A Dynamic Systems Approach to Development: Applications*. Cambridge, Mass., MIT Press.

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