



Eine Feldenkrais-Theorie in pragmatischer Absicht

Klarer über die Feldenkrais-Methode denken (Teil 1)

von Roger Russell © 2017

Der theoretische Zirkel: Einheit von Erfahrung und Wissen für ein professionelles Curriculum

„Vornehmstes Ziel aller Theorie ist es, jene irreduziblen Grundelemente so einfach und so wenig zahlreich als möglich zu machen, ohne auf die zutreffende Darstellung irgendwelcher Erfahrungsinhalte verzichten zu müssen.“¹ – Albert Einstein

2010 und 2011 habe ich mich in einer fünfteiligen Serie mit der Frage „**Forschung, Theorie? Brauchen wir das alles?**“ auseinandergesetzt.² Nun kehre ich zu diesem Thema zurück, um eine pragmatische Feldenkrais-Theorie vorzustellen, die es uns erlaubt, mit unserem Wissen in unserer Praxis professionell zu agieren.

In über 40 Jahren Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode, in dem Versuch, sie besser zu verstehen, bin ich immer wieder auf meine eigene Unwissenheit gestoßen. Hier präsentiere ich nun eine Art Wanderkarte durch die vielschichtigen Themen, die ich als erkenntnisfördernd empfunden habe. Ich hoffe, dass das auch für andere nutzbringend ist.

Dabei ist es mir wichtig, Prioritäten zu setzen, denn der Feldenkrais-Methode liegen meines Erachtens zentrale Werte zugrunde! Alles theoretische Wissen und alle praktischen Fertigkeiten dienen einem großzügigen Menschenbild, das beim Menschen ein enormes Wachstumspotenzial voraussetzt. Dieses Bild bezieht sich auf eine neuartige biologische Lernfähigkeit, die der Mensch durch evolutionäre Prozesse geerbt hat. Feldenkrais-Lektionen ermöglichen jeder

¹ Einstein, A. *Zur Methodik der theoretischen Physik*, 1930. Zitiert nach Einstein, A.: *Mein Weltbild*, erstmals 1934 von Rudolf Kayser herausgegeben; bearbeitete/ergänzte Neuauflage hrsg. von Carl Seelig, Europa Verlag, Zürich/Stuttgart/Wien 1953 - auch: Frankfurt/M., Berlin 1965, ebenfalls als Ullstein Taschenbuch ISBN 3-548-36728-3, 2005

² Vgl. Feldenkraisforen 69, Feb. 2010, bis 74, Juli 2011, und auf unserer Website unter <http://www.feldenkraiszentrum-hd.de/de/publikationen>



Person dieses Lernen, das Moshé Feldenkrais *Awareness* nannte. Die Konzeption dieser Bewusstheit lässt nicht nur ein mechanistisches Menschenbild hinter sich, sondern geht auch über das aktuelle Konzept der *Mindfulness* hinaus, da sie sich auf den entwicklungspsychologisch primären Prozess des Bewegen-Lernens in der Biologie der menschlichen Entwicklung bezieht.

In diesem Artikel stelle ich das „Zirkelmodell“, das Ulla Schläfke und ich in unserem Unterricht entwickelt haben, vonseiten der Theorie vor. Obwohl ich hauptsächlich andere Autoren zitiere, ist alles, was ich hier präsentiere, auf Moshé Feldenkrais' Schriften, Vorträge und selbstverständlich auf „Bewusstheit durch Bewegung“ und „Funktionale Integration“ bezogen. Im zweiten und dritten Artikel dieser Serie werde ich anhand von Beispielen die Arbeit mit ATM und FI auf eine theoretische Disziplin zurückbeziehen.

Wir meinen, dass unser Modell einer kritischen Reflexion standhält. Es ist ein Werkzeug, das Orientierung für die Praxis bietet und die Übersetzung von praktischer ATM- und FI-Erfahrung in theoretisches Verstehen – und umgekehrt – ermöglicht und dabei unterschiedliche Lernstile unterstützt. Letztendlich gibt unser Modell den größtmöglichen Rahmen vor, um die komplexe Wirkungsweise der Feldenkrais-Praxis zu erfassen.

Unser Modell

- bietet erstens eine Führung für Feldenkrais Practitioner in ihrer täglichen Praxis
- ist zweitens in jedem Ausbildungs- bzw. Fortbildungs-Curriculum anwendbar
- kann drittens der Weiterbildung künftiger Feldenkrais-Trainer und Assistenten dienen
- wird viertens den Austausch mit Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen erleichtern
- bietet fünftens eine Grundlage, um Feldenkrais-Fachliteratur zu entwickeln
- und gibt sechstens den Entscheidungsträgern unterschiedlichster gesellschaftlicher Institutionen eine valide Informationsgrundlage, um die Feldenkrais-Methode in ihre Anwendungsgebiete aufzunehmen



Alle Themen, die ich hierbei streife, sind natürlich komplexer als das, was ich hier vorstellen kann. Eine tiefer gehende Diskussion würde den Rahmen dieser Artikel sprengen.

Müssen wir Feldenkrais-Lektionen verstehen, um sie zu benutzen?

Als KlientInnen? Nein. Als Feldenkrais-Profis? Ich meine, ja.

Jeder Feldenkrais Practitioner kennt KlientInnen, die sich besser fühlen, sich einfacher bewegen, die mehr leisten, weniger eingeschränkt und sicherer in sich selbst und mit ihrem Leben zufriedener sind. Diese KlientInnen müssen nicht verstehen, wie die Feldenkrais-Lektionen funktionieren, um deren Wirkung zu genießen. Selbst Feldenkrais Practitioner brauchen die Wirkungsweise der Lektionen nicht zu verstehen, solange sie den Überlieferungen von Moshé oder von ihren TrainerInnen folgen. Das beweist, wieviel Information Moshé Feldenkrais in seine Lektionen integriert hat.

Feldenkrais-Profis brauchen Können und Wissen, das über subjektive Interpretationen hinausgeht, eine pragmatische Kombination von Erfahrung und dem entsprechenden Verständnis dessen, was wir tun. Der Weg des Lernens, das vorerst auf non-verbales Erleben baut und dann zum expliziten Verstehen der Funktionsweise von Feldenkrais-Lektionen führt, ähnelt für viele Menschen einem Hindernislauf. Ich biete eine Reihe von Bildern als Wegweiser. Beginnen wir mit einem Bild, das den primären Lernvorgang darstellt.

Der primäre Lernvorgang der Feldenkrais-Methode

Jeder Feldenkrais-Lernprozess beginnt mit einer Erfahrung (1) in ATM oder FI. Die Erfahrung weckt unsere Neugier und wir fragen, wie die Lektion funktioniert (2). Wir wenden unser Wissen und unsere Expertise an, um die Wirkungsweise der Lektion zu begreifen (3). Somit haben wir die Struktur der Lektion erforscht. Das heißt, wir meinen zu wissen, wie sie funktioniert. Dann fragen wir uns: Wenn das so ist, was bedeutet das für mich oder für jemanden,



mit dem ich arbeite? Welchen Unterschied wird es ausmachen? Wir können zur gleichen Lektion zurückkehren (4), um im Licht unseres Verständnisses zu prüfen, ob es noch etwas Anderes zu entdecken gibt. Oder wir suchen einen Weg, diesen Einblick in unsere ATM- und FI-Praxis umzusetzen.³

So könnten wir unsere Praxis auf direktem Weg professionalisieren. Es gibt nur einen klitzekleinen Haken bei der Sache. Der Mensch meint gewöhnlich, dass er



Abb. 1 Der primäre Lernvorgang der Feldenkrais-Methode

genug weiß, um die eigene Interpretation seiner Erfahrung als ausreichend zu begreifen. Wir benutzen gelernte Konzepte, an die wir uns wie im Verstehensschritt (3) gewöhnt haben, und sitzen der Annahme auf, wir seien ausreichend informiert. Dies ist meistens nicht der Fall, auch wenn wir einiges an Fachwissen haben. Das zu erkennen ist frustrierend oder verunsichernd. Wenn wir jedoch eine professionelle Kompetenz erreichen wollen, müssen wir einen zweiten Kreis einbauen – und dies macht die Sache ganz schön kompliziert.



Abb. 2 Lernen zu lernen

³ Sie können sich einmal die Lernstile nach David Kolb anschauen, z. B. hier: URL <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/LernstileKolb.shtml>.

Nicht-wissen-wollen als bewusste Entscheidung

Nun sitzen wir in der Bredouille! Und wie kommen wir da wieder raus? Anthony Downs⁴ hatte eine Idee: Man entscheidet sich für die *rationale Ignoranz*, d.h. wir wissen, dass wir uns informieren könnten, entscheiden aber es nicht zu tun. Dies ist in der Tat öfters wirklich eine kluge Entscheidung: Wenn der brauchbare Wert des Wissens kleiner ist als der Aufwand, dieses Wissen zu erlangen, dann ist es vernünftig, unwissend zu bleiben. Aber wenn der Wert des Wissens, wie zum Beispiel das Wissen um die vielfältige Wirkungsweise einer ATM-Lektion, den Aufwand des Lernens übersteigt, dann wäre es irrational, unwissend zu bleiben. Und das gilt erst recht für die erkenntnistheoretischen wie die natur- und sozialwissenschaftlichen Grundlagen der Feldenkrais-Lektionen.

Wir müssen also herausfinden, was wir wissen sollten, um unsere Feldenkrais-Kompetenz zu stärken, und unsere Überzeugung, dass wir bereits genug verstehen, in Station 3 des Lernkreises prüfen. Theoretisch ist das einfach. Praktisch ist das für Anfänger wie auch für Erfahrene fast unüberschaubar. Denn wir müssten uns mit sehr unterschiedlichen Fachbereichen, die unsere Praxis wirksamer machen, auseinandersetzen – und das über die populärwissenschaftliche Ebene hinaus in der Fachliteratur. Aber wo fangen wir an und wie gehen wir vor?

Die dritte Abbildung stellt den Wissens-Schritt (6) aus dem zweiten Bild ausführlicher dar und nun werden die Komplikationen klar: Wir haben in einen Lernkreis einen weiteren Lernkreis eingebaut. Wie oft haben wir über „Lernen zu lernen“ gesprochen? Nun lernen wir explizit und bezogen auf ausreichende Fachinformation etwas darüber, wie das implizite non-verbale Lernen der Feldenkrais-Lektionen funktioniert.

Bild 3 bietet eine Zusammenfassung von Hauptthemen, in denen man sich meiner Meinung nach als Feldenkrais-Profi auskennen sollte: Hier sind die

⁴ Anthony Downs, Rudolf Wildenmann (Hg.): *Ökonomische Theorie der Demokratie*. J.C.B. Mohr (Paul Siebeck), Tübingen 1968.

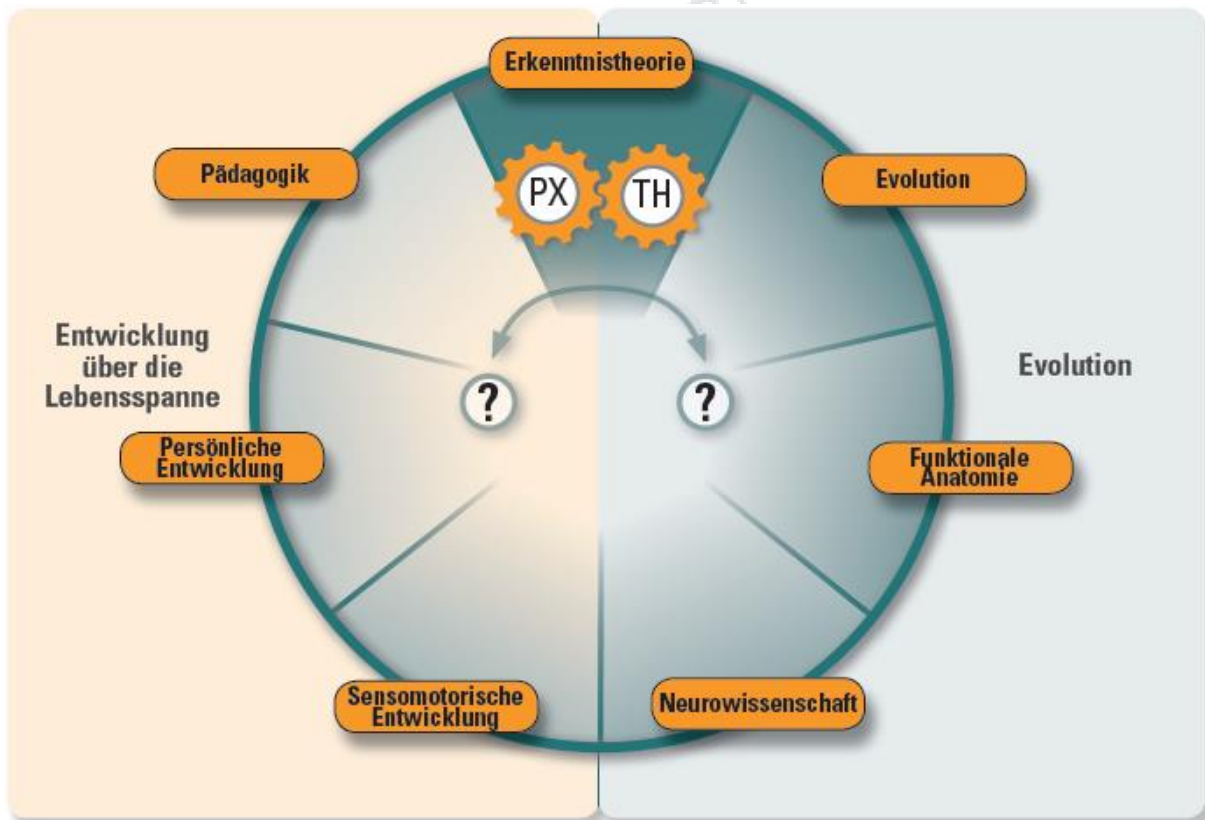


Abb. 3 Was soll ich wissen?

Vorteile des Wissens höher als wissentlich unwissend zu bleiben. Warum? Mit mehr Hintergrundwissen können wir die Lektionen, die wir bereits kennen, weit flexibler und wirksamer anwenden als ohne dieses Wissen. Der Kreis in Bild 3 ist auch ein Werkzeug – und ich werde in Teil 2 dieser Serie den Gebrauch dieses Werkzeugs am Beispiel der Beckenuhr-ATM darstellen.

Die Abbildung 3 zeigt sieben Fachbereiche:

1. Erkenntnistheorie
2. Evolution
3. Funktionale Anatomie und Biomechanik
4. Neurowissenschaft
5. Sensomotorische Entwicklung
6. Persönliche Entwicklung
7. Pädagogik

Bevor ich die Erkenntniswege erläutere, die das Bild 3 beinhaltet, möchte ich behaupten, dass die Feldenkrais-Methode einen Teil der Weisheitstradition darstellt. Dieser „Weisheitsrahmen“ geht weit darüber hinaus, die Feldenkrais-



Methode als ein System zu beschreiben, das bloß auf die mechanische Reparatur des Bewegungsverhaltens und körperlicher Unzulänglichkeiten aus ist. Auch als Bewegungspädagogik ist die Methode unterschätzt. Denn:

„Weisheit [...] bezeichnet vorrangig ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils schlüssigste und sinnvollste Handlungsweise zu identifizieren.“⁵

Moshé Feldenkrais hat eine großartige Synthese hervorgebracht, die sich auf drei Säulen der Weisheit stützt:

- Erstens steht er in der Weisheitstradition des Judentums,
„Das Studium des Talmud [...] ist eine Schulung des Denkens [...], das dieses schlagfertig, sorgfältig, äußerst herausfordernd und [...] ergebnisoffen werden lässt.“⁶
- Zweitens greift er auf die östlichen Traditionen der Judo-Praxis zurück, insofern als
„Menschen [...] suchen nach Wegen, ihre Entwicklung zu fördern [...] wodurch jemand in die Lage versetzt wird, sich der gerade anstehenden Aufgabe voll und ganz zu widmen, ohne durch in der Vergangenheit geformte Gewohnheiten des Denkens oder Verhalten behindert zu werden.“⁷
- Und drittens bezieht er sich auf die Suche nach Erkenntnis in den Natur- und Sozialwissenschaften wie sie aus den westlichen Philosophie-Traditionen gewachsen ist. Die Philosophie
„bezieht sich [...] auf das Ganze dessen, was ist, um dessen Wesen und Seins-Zusammenhang aufzudecken, und dem Menschen Sinn und Werte zu vermitteln.“⁸

Dementsprechend besteht das „Ziel (der Wissenschaft) [...] darin, begründetes Wissen zu gewinnen.“

⁵ <https://de.wikipedia.org/wiki/Weisheit>

⁶ David Kaetz (2007), *Making Connections: Hasidic Roots and Resonance in the Teachings of Moshe Feldenkrais*. River Center Publishing, Victoria, Kanada, S. 31.

⁷ Moshe Feldenkrais, (1962), *Higher Judo*, Frederick Warne & Co. London. S. xii-xiii.

⁸ Satz 305, in Waibl, E. und Rainer, F. J., (2007), *Basiswissen Philosophie in 1000 Fragen und Antworten*, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien.



Diese Traditionen streben Erkenntnis an, stellen dabei aber als Wert in den Vordergrund, die Handlungsfähigkeiten der Menschen zu erweitern. Somit sind sie alle eine Art praktische Entwicklungspsychologie. Genauso verhält es sich in Moshés Synthese. Noch dazu sind in diesen Themen alle Hauptströmungen der westlichen wie auch der indischen und der chinesischen Traditionen vertreten. Immanuel Kant⁹ fasste die Hauptthemen dieser Weisheitstraditionen in vier kurzen Fragen zusammen:

Was kann ich wissen? Was darf ich hoffen?
Was soll ich tun? Was ist der Mensch?

Moshé Feldenkrais' Synthese aus diesen drei Traditionen ist eine pragmatische, phänomenologische Methodik, die sich mit Disziplin, Klarheit und Präzision mit Kants Fragen und damit auseinandersetzt, wie der Mensch ein *wahrhaftiges und gutes Leben* führen kann.

Ich betrachte die Feldenkrais-Methode als eine der herausragenden Erkenntnisleistungen des 20. Jahrhunderts. Mir ist klar, dass diese Aussage fraglich ist – vielleicht erscheint sie sogar als eine Frechheit. Doch jeder professionelle Weise, sei er Wissenschaftler, Philosoph oder Praktiker, der sich ernsthaft damit auseinandersetzt, hat die Gelegenheit meine Behauptung zu prüfen. Um das zu tun, müssen sie allerdings ihre eigenen Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode einbeziehen. Wird das möglichst ohne vorgefasste Meinung und mit ausreichender Tiefe getan, werden sie herausfinden, dass sie sich selbst in Bezug auf Kants Frage, was der Mensch sei, unterschätzt haben!

Was kann ich wissen? – Die Erkenntnistheorie der Feldenkrais-Methode

In den sieben Fachbereichen in Bild 3 fungiert die Erkenntnistheorie der Feldenkrais-Methode wie ein Schlüssel. Die Erkenntnistheorie hilft uns dabei, unser Denken zu prüfen. Wenn wir reflektieren, wie die Lektionen ihre Wirkung hervorbringen, ist es zwingend unser Denken und unseren Sprachgebrauch zu klären. Klares Denken über die Feldenkrais-Methode gehört zu jeder

⁹ Kunzmann, P., Burkard, F.-P., Wiedmann, F. (2002), *dtv-Atlas Philosophie*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München. S. 11.



informierten Diskussion über die Frage, wie diese Lektionen eigentlich funktionieren.

Die zwei ineinander drehenden Zahnräder in Bild 3 deuten auf die ineinander wirkenden Kenntnisweisen, die Praxis und die Theorie. Man kann wählen, in welche Richtung man geht, um die verschiedenen theoretischen Grundlagen kennenzulernen. Die Praktiker wollen vielleicht erst mit der Pädagogik anfangen und sich um den Kreis bewegen, um in der Evolution anzukommen. Als Theoretiker kann man mit der Evolution beginnen und über die Entwicklung in der Pädagogik landen. Beide Richtungen erfassen notwendiges Wissen und praktische Methodik. Somit ist dieses System für Menschen mit verschiedensten Lernstilen brauchbar. Es deckt alle notwendigen Bereiche der Praxis und der Theorie ab.

Die Erkenntnistheorie ist eine Art Wissen über das Wissen. Dieser Teilbereich der Philosophie beschäftigt sich mit Themen, die Feldenkrais Practitioner am Herzen liegen. Zum Beispiel, wie lerne ich praktische Fertigkeiten, auf die ich mich verlassen kann? Oder wie kann ich auf mein Verständnis der Feldenkrais-Lektionen vertrauen, sodass ich sicher sein kann, nicht nur eine naive Meinung zu vertreten?

Wikipedia beschreibt Erkenntnistheorie als ein Hauptgebiet der Philosophie,

„das die Fragen nach den Voraussetzungen für Erkenntnis, dem Zustandekommen von Wissen und anderer Formen von Überzeugungen umfasst. Dabei wird auch untersucht, was Gewissheit und Rechtfertigung ausmacht und welche Art von Zweifel an welcher Art von Überzeugungen objektiv bestehen kann.“¹⁰

In der Philosophie kann eine Diskussion über Erkenntnisfragen derartig abgehoben erscheinen, dass man sich wundert, worüber und warum überhaupt darüber geredet wird. Aber Feldenkrais-Profis sollten sich mit zwei Themen unmittelbar beschäftigen:

1. Wie treffen wir die Unterscheidung zwischen Erkenntnis in Form des Könnens oder der Praxis und dem, was Intellektuelle als Wissen oder

¹⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Erkenntnistheorie> [letzter Zugriff: 13.03.2017]



Theorie beschreiben und erklären? Weiterhin: wie ergänzen sich Können und Wissen, Praxis und Theorie und wie können sie einander stärken?¹¹

2. Wie können wir unser Wissen und Können hinterfragen, mit der Absicht unsere Kompetenz und Professionalität zu prüfen? Und welche Kriterien haben wir, dieses beurteilen zu können?

Können und Wissen von Aristoteles bis zur Gegenwart

Die grundlegende Frage ist, wie wir die Unterscheidung treffen können zwischen dem Wissen der praktischen Fertigkeiten, das in ATM oder FI auf implizite Weise entsteht, und dem expliziten Wissen, das an Sprache gebunden ist und zum theoretischen Wissen zählt. Die Frage ist uralte, doch die Unterscheidung zwischen Praxis und Theorie wurde erst durch Aristoteles explizit getroffen. Zweieinhalb Jahrtausende später hat Ryle diese Unterscheidung zwischen Können, also der Fähigkeit zu praktischem Handeln, und Wissen, also der Fähigkeit zum Theoretisieren, in der Hinsicht konkretisiert, dass das Können dem Wissen vorausgeht.

Bertrand Russell hat in seinem Buch *Problems of Philosophy* eine andere Formulierung gewählt, als er die Unterscheidung zwischen Kenntnis durch erworbenes Wissen und Kenntnis durch Beschreibung traf.¹² Er fügte hinzu, dass alles Wissen letztendlich auf die direkte Erfahrung eines jeden zurückzuführen sei. Wenn wir also Feldenkrais-Lektionen erleben und uns fragen, wie sie funktionieren, landen wir mitten in den *Problems of Philosophy*! Aus der Sicht der Philosophie haben Gerald Edelman und Giulio Tononi kürzlich folgendermaßen argumentiert:

„Die Verkörperung in uns selbst ist die Urquelle unserer Beschreibung und liefert uns die Basis all dessen, was wir wissen [...] und – was die Entwicklung des Denkens betrifft – kommt Handeln vor Verstehen.“¹³

Aktuelle Strömungen in der Philosophie wie in der Kognitionswissenschaft verstehen unsere Körperlichkeit – oder besser unsere Leiblichkeit – als Quelle

¹¹ Dazu mehr hier: URL <https://plato.stanford.edu/entries/knowledge-how/>

¹² Vgl. Russell, B. (1912), *The Problems of Philosophy*, Kapitel 5, Freier Download z. B. hier: URL <https://ia801409.us.archive.org/4/items/problemsofphil00russuoft/problemsofphil00russuoft.pdf>

¹³ Edelman, G., und Tononi, G. (2004), *Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht*, S. 283f.



allen Welt- und Selbstverständnisses und als Grundlage allen Handelns. Die Literatur zu diesem Thema ist inzwischen nahezu unüberschaubar. Carl Ginsburg deckt in seinem Buch *Lernen durch Bewegung* (2016) einen Teil dieses weiten Felds ab. Shaun Gallagher (*How the Body Shapes the Mind*, 2006), Mark Johnson (zuletzt *The Meaning of the Body*, 2007), Richard Shusterman (zuletzt *Thinking Through the Body*, 2012), Maxine Sheets-Johnstone (*The Primacy of Movement*, 2. Aufl., 2011) und Thomas Fuchs (*Das Gehirn – ein Beziehungsorgan: eine phänomenologisch-ökologische Konzeption*, 5. erw. Aufl., 2017) sind bedeutende zeitgenössische Autoren auf diesem Gebiet. Ein nagelneues Buch von Hubert Dreyfus und Charles Taylor fasst die aktuelle Debatte hervorragend zusammen.¹⁴

Nun stellt sich uns jedoch die Frage: Warum ist es überhaupt der Mühe wert, dies alles wissen zu wollen? Die Antwort liegt zum Beispiel in der Vorgehensweise der Feldenkrais-Ausbildungen begründet. Wir greifen die Praxis-Theorie-Frage auf, aber drehen die normale pädagogische Vorgehensweise um. Statt mit Theorie zu beginnen, hat Moshé darauf insistiert, seine SchülerInnen zuerst eine ungewohnte und meist überraschende Erfahrung machen zu lassen. Man erkennt dabei, dass man sich in seiner Lernfähigkeit unterschätzt hat. Danach erst kommt die Frage auf, wie dieses leibliche Lernen funktioniert und welche Unterschiede es in der Praxis ausmacht, wenn wir unsere Erkenntnisse anwenden könnten. Dann ist die Theorie nicht mehr theoretisch, sondern recht praktisch. Uns wird klar, dass es uns etwas ausmacht, wenn wir die Funktionsweise der Lektionen besser verstehen. Und so sind wir bereit, uns der Mühe des Lernens zu unterziehen. Aber wo fangen wir an?

Vorsicht ist geboten

Die Reihe von Denkern in diesem Feld könnten wir weiter vervollständigen. Es gibt jedoch einige Autoren, die vor allem zur Vorsicht raten. Es lohnt sich, sich

¹⁴ Dreyfus, H., und Taylor, C. (2015), *Retrieving Realism*. Harvard University Press, Cambridge, MA.



mit zweien, Ludwik Fleck und Robin Collingwood, etwas ausführlicher zu beschäftigen.¹⁵

Ludwik Fleck war ein polnischer Arzt, Forscher und Wissenschaftsphilosoph. Er schrieb, bevor seine Medizinstudenten Bakterien oder Viren unter dem Mikroskop erkennen könnten, müssten sie „eine komplexe Schulung durchlaufen, während der einem das Sehen neu beigebracht wird.“ Dabei würden sie lernen, auf bestimmte Art zu sehen und zu denken. Daraus entstand das Denkkollektiv einer „Gruppe derjenigen Wissenschaftler, die im Diskussionsprozess entscheidet und sich einigt, was sie als Tatsache zu akzeptieren bereit ist.“¹⁶ Nachfolgend konnten sie etwas sehen, das sie vorher nicht erkennen konnten.

Fleck zeigte, dass Erkenntnis auch ein soziales Phänomen ist. Daraus entsteht eine potentielle Einschränkung. Man kann nur wahrnehmen, was das Denkkollektiv, zu dem man gehört, sich vorstellt bzw. zulässt. Fleck schrieb, dass seine StudentInnen lernten „das zu sehen, was die Schulung einen zu sehen lehrt.“ Durch unser Lernen sind wir in einem Welt- bzw. Menschenbild quasi gefangen, egal welche Perspektive wir einnehmen. Menschen fühlen sich einer Gruppe zugehörig, die bestimmte Erkenntniseinschränkungen als selbstverständlich annimmt und jemand, der sie in Fragen stellt oder nicht kennt, wird als Gruppenmitglied nicht anerkannt. Diese Denkregeln werden vom jeweiligen Denkkollektiv sozusagen als Mitgliedschaftsgrenze betrachtet.

Zum zweiten müssen wir uns einer unangenehmen Übung stellen: Wir müssen unsere *absoluten Voraussetzungen* hinterfragen. Was ist das nun wieder? Robin Collingwood, Professor in Oxford, hat 1940 in seinem *Essay on Metaphysics* gezeigt, egal welche Vorgehensweise wir wählen, es ist unmöglich, unsere bevorzugten Denksysteme einzusetzen, um überzeugend deren grundlegende Annahmen zu beweisen.

¹⁵ Walach, H. (2013). *Psychologie: Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte*. 3. Auflage. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart. Das erste und das zweite Kapitel geben einen Einblick in Collingwoods und Flecks Ideen.

¹⁶ Ebd., S. 54.

Er konnte zeigen,

„dass es kein System geben kann, das aus sich heraus schlüssig sowohl seine Fundamente als auch seine Methoden begründen kann [...]. Hierzu muss es immer auf Begründungsstrukturen zurückgreifen, die außerhalb des Systems liegen.“¹⁷

Somit sind „diese absoluten Voraussetzungen im Letzten kein rationaler, sondern ein sozialer Prozess.“¹⁸ Und wir haben

„die Aufgabe, diese absoluten Voraussetzungen [...] einer kritischen Reflexion zu unterwerfen. Entscheiden muss sich letztlich jeder selbst [...] Allerdings sollte diese Entscheidung informiert ausfallen.“¹⁹

Es gibt weitere Ideen, die die Lage noch unübersichtlicher machen. Zum Beispiel haben sich der amerikanische Philosoph Quine und der französische Wissenschaftshistoriker Duhem mit der Kohärenz wissenschaftlicher Theorien beschäftigt. Die „Duhem-Quine-These“ besagt kurz gefasst, dass wir jede beliebige Theorie aufrechterhalten, falls wir bereit sind, ausreichende Informationen zu ignorieren.²⁰

Zusammengefasst bedeuten diese Warnungen etwas ganz Einfaches. Es lohnt sich, gerade dann besondere Vorsicht walten zu lassen, wenn wir überzeugt sind, dass unsere lieb gewordenen Erklärungen vollständig logisch und offensichtlich sind. Wir sollten uns als Feldenkrais Practitioner so gut wie möglich informieren. Eine Hilfe wäre es, mehr als die eine Perspektive kennenzulernen. Sozusagen mehrere Fleck'sche Mikroskope zu haben und ein Denkkollektiv hervorzubringen, das es begrüßt, verschiedene Sichtweisen miteinander zu vergleichen, um eine vollständigere Praxis und mehr Wissen zu gewinnen.

Pragmatismus und Phänomenologie

In einer Traditionslinie der amerikanischen Philosophie haben Charles Sanders Peirce, William James und John Dewey eine Messlatte errichtet, um die

¹⁷ Ebd., S. 47.

¹⁸ Ebd., S. 50.

¹⁹ Ebd., S. 53.

²⁰ Vgl. Quine, W. V. O., und Ullian, J. S., (1978). *The Web of Belief*. 2. Aufl., New York, McGraw-Hill.



Wahrhaftigkeit des Wissens festzustellen. Die Grundfrage des Pragmatismus lautet: „Welchen spürbaren Unterschied wird dieses Wissen für jemanden ausmachen?“²¹ Sie messen Wissen an dessen Wirkung. Diese Messlatte können wir auch anlegen, wenn wir zu der Frage kommen, was ich wissen sollte, um meine Feldenkrais-Praxis zu bereichern. Für einen Pragmatiker wäre die Antwort ganz einfach: Schau Dir die Theorie an und frage Dich, wie kann ich das ausprobieren und somit erfahren. Das sind die dritten und vierten Schritte des grundlegenden Lernkreises im ersten Bild (Abb. 1). Wenn wir also den Problemen der Philosophie beim Erlernen der Feldenkrais-Methode begegnen, können wir uns darauf verlassen, dass Wissen lohnend ist, wenn es einen spürbaren Unterschied für jemanden ausmacht.

Edmund Husserl und die Phänomenologen haben einen anderen Weg eingeschlagen, um Wissen in unserem Erleben zu begründen. Husserl entwickelte eine Erkenntnistheorie, die mit einem praktischen Prozess begann: Das nannte er „Epoché“. Das Wort stammt aus dem Griechischen und beschreibt einen Erforschungsprozess, der auf der Erfahrung basiert: Husserl sagte es so:

„der einzige Weg, eine Definition zu überprüfen, liegt in der Erfahrung des Tuns [...] Man muss mit den Füßen voran hineinspringen und es selbst erfahren.“²²

Der Phänomenologe Eugene Gendlin zeigte, egal welche Beschreibungen wir wählen, so decken diese grundsätzlich nicht die Gesamtheit der Erfahrung selbst ab. Deswegen sollten wir den Kreis schließen und von unserer Theorie zu den Erfahrungen zurückkehren. Seine phänomenologische Vorgehensweise ist im *Focusing* zu finden. Gendlin sagt:

„Sagen und Denken sind nicht nur logisch verknüpft, sondern kommen aus und bewähren sich an dem Erleben, das als Felt Sense immer mehr ist als das schon Gesagte und Gedachte.“²³

²¹ James, W. (2000). *Pragmatism and other writings*. Hg. v. Giles B. Gunn, New York, S. xvii.

²² Husserl, E., zitiert nach Depraz, N., Varela, F. J., and Vermersch, P. (2003), *On becoming aware. A pragmatics of experiencing*. Amsterdam, S. 22.

²³ Gendlin, E. T., „Thinking beyond Patterns. Body, Language and Situations.“ In: Bernard den Ouden, Marcia Moen (Hg.), *The Presence of Feeling in Thought*, Peter Lang, New York, NY (1992), vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Eugene_T._Gendlin



Gendlin zeigt, dass unser Intellekt trotz unseres detaillierten theoretischen Wissens die Vollständigkeit des Erlebens nicht erfassen kann. Wir haben keine andere Wahl, als in der Lektion zu unserer Erfahrung zurückzukehren und zu erkennen, dass diese komplexer ist als jeglicher Erklärungsversuch. Wir dürfen uns auf unsere Erfahrung verlassen. Aber nicht naiv, sondern mit einer genauen Beobachtung der Erfahrung – ohne Vorurteil.

Nach diesem Streifzug durch die erkenntnistheoretischen Perspektiven der Feldenkrais-Methode begreifen wir, wieso der Versuch, klar über unsere Erfahrung und unser Verständnis zu denken, einige Tücken in sich birgt und auch, wieso lieb gewordene Überzeugungen grundsätzlich eine genaue Prüfung verdienen. Voraussetzung ist, dass wir genügend Wissen zur Verfügung haben!

In den nächsten beiden Artikeln dieser kleinen Serie werde ich die folgenden Bereiche des Lernkreises unter die Lupe nehmen: Evolution, Biomechanik und Anatomie sowie Neurowissenschaft. Dabei können wir uns dann fragen, ob unser neues Wissen einen spürbaren Unterschied in der eigenen oder in der Erfahrung von jemand anderem ausmacht. Und weiterhin gilt: Auf unsere Erfahrung ist Verlass, solange ich mich ihr mit Neugier und Geduld widme.

Abbildungen: Bettina Beiderwellen, Lektorat: Cornelia Berens

© 2017 Roger Russell