

Universität Bremen  
Studiengang Psychologie

## **Do you feel the difference?**

Der Beitrag der Feldenkrais-Methode zur Gesundheitsförderung

Diplomarbeit vorgelegt von

Maïke Holm  
Innsbruckerstr.74  
28215 Bremen

Bremen, den 3. Mai 1999

Erstgutachter: Prof. Jörg Berndt

Zweitgutachterin: Prof. Annelie Keil

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>Einleitung</u></b> .....	1
<b><u>1 Gesundheit</u></b> .....	6
<u>1.1 Gesundheits- und Krankheitsverständnis im Wandel der Zeit</u> .....	7
<u>1.2 Ganzheitliche und ressourcenorientierte Dimensionen von Gesundheit</u> .....	11
1.2.1 Der Blick auf das Wohlbefinden: Die WHO-Definition.....	12
1.2.2 Gesundheit als Lebenskompetenz.....	13
<u>1.3 Die Förderung von Gesundheit</u> .....	16
<b><u>2 Die Feldenkrais-Methode</u></b> .....	18
<u>2.1 Zur Person Moshé Feldenkrais</u> .....	19
2.1.1 Biographische Anmerkungen .....	19
2.1.2 Wissenschaftlicher Hintergrund .....	20
<u>2.2 Systemische Aspekte der Feldenkrais-Methode</u> .....	22
2.2.1 Die Einheit von Geist und Körper.....	23
2.2.2 Von der linearen zur zirkulären Auffassung .....	25
2.2.3 Die aufrechte Haltung als ein dynamisches Geschehen.....	27
2.2.4 Die Selbstorganisation des Organismus .....	30
<u>2.3 Die Feldenkrais-Methode - ein systematischer und somatischer Ansatz</u> .....	32
2.3.1 Bewußtheit durch Bewegung .....	33
2.3.2 Die Funktionale Integration .....	36
<b><u>3 Lernen statt Heilung - Der Beitrag der Feldenkrais-Methode zur Gesundheitsförderung</u></b> .....	40
<u>3.1 Muster und Gewohnheiten</u> .....	43
<u>3.2 Spüren Sie den Unterschied?</u> .....	47
<u>3.3 Bewußtheit</u> .....	52
3.3.1 Der kinästhetische Sinn und Orientierung.....	54
3.3.2 Bewußtheit und Absicht .....	58
<u>3.4 Integration</u> .....	60
<u>3.5 Der reife und gesunde Mensch</u> .....	62
<b><u>4 Zusammenfassung und Ausblick</u></b> .....	65
<b><u>Literatur</u></b> .....	70

## **Danksagung**

Ich danke allen Teilnehmerinnen meiner Diplomarbeitsgruppe, Ina Doose, Barbara Eckloff, Stefanie Gloth, Brigitte Kreiner, Christiana Prost und Britta Steller für den kontinuierlichen Austausch und die vielen Anregungen, die sehr fruchtbar für meine Arbeit waren.

Ich danke Annelie Keil für ihre ermutigenden Worte mein Thema anzupacken und Jörg Berndt für seine stetige, verlässliche und sehr gute Betreuung während der Arbeitsphase.

Ich danke allen meinen Feldenkraisschülern für den Erfahrungsaustausch über diese Methode.

Ich danke Patrick Gruner für die Bereitstellung der amerikanischen Feldenkraisliteratur.

Ich danke meinen Freunden und Freundinnen dafür, daß sie mir immer wieder Mut gemacht haben, mein Werk zu vollenden.

Ich danke Stefanie Gloth, Brigitte Kreiner und Julia Wiegmann für das Korrekturlesen meines Manuskriptes.

Ich danke meinem Freund Martin Schmidt für seine Hilfe bei der Internet-Recherche und insbesondere für die intensive emotionale und sehr geduldige Unterstützung während meiner Diplomarbeitsphase. Es war sicherlich nicht leicht, alle meine Launen und die Hochs und Tiefs während dieser Zeit mit zu erleben.

# Einleitung

"Information is the difference  
that makes a difference."  
(Gregory Bateson)

*"Do you feel the difference?"* Unser Lehrer Dennis Leri stellte in meinem ersten Ausbildungsjahr zur Feldenkraislehrerin immer wieder diese Frage. Achtzig Menschen lagen in einer Wiener Turnhalle auf dem Boden und probierten auf die unterschiedlichste Art und Weise aus, ihren Arm Richtung Decke zu bewegen. Dabei forderte Dennis uns auf, diese Bewegung doch langsam, leicht und locker durchzuführen und Anstrengung und falschen Ehrgeiz sein zu lassen. Tatsächlich nahm ich nach einiger Zeit einen Unterschied wahr. Ich fand einen Weg, den Arm einfacher und mit weniger Kraft Richtung Decke zu führen.

Viel später wurde mir erst bewußt, wie wichtig dieses aufmerksame Spüren und Beachten auch von kleinsten Unterschieden ist. Erst wenn eine Person eine Erfahrung macht, die sich deutlich und klar von anderen Erfahrungen unterscheidet, ist Lernen überhaupt möglich (vgl. Reese 1996, S.1). Dies gilt für alle Bereiche des Lebens, für die Entwicklung vom Säugling bis zum Erwachsenen, in der Schule, für unsere Beziehungen und für den Umgang mit unserem Körper und unserer Gesundheit. Ich kann erst wissen was mir gut tut, wenn ich eine Erfahrung, die mir gut tat, von einer anderen unterschieden habe, die mir weniger gut tat.

Gesundheit ist ein alltägliches Thema und gehört auf der ganzen Welt zu einem der zentralen und wichtigsten Werte. Wir sprechen oft und gern darüber und wünschen sie uns bei vielen Gelegenheiten. Auf die Frage, was Gesundheit denn eigentlich ist, fehlen uns häufig die Worte. Sie gehört eben zu unserem selbstverständlichen Alltag und wird uns meist erst bewußt, wenn wir sie vermissen. Mein Interesse für dieses Thema hat sich aus meiner beruflichen Situation entwickelt. In meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin und Feldenkraislehrerin bin ich immer wieder mit Menschen konfrontiert, die erst dann zu mir kommen, wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie sie es gewohnt sind, zum Beispiel durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder emotionale Schwierigkeiten. Oft haben sie auch das Gefühl, ihrem Körper und ihren Sinnen nicht mehr vertrauen zu können und dadurch die Kontrolle über sich zu verlieren. Wie können diese Menschen wieder mehr Vertrauen zu sich und ihrem Körper gewinnen, um ihr Wohlfühl und ihre Gesundheit zu verbessern?

Es gibt zahlreiche Methoden, die das Ziel verfolgen, Gesundheit und Wohlbefinden wiederherzustellen und zu fördern. Davon vertreten viele einen körper- und bewegungs-

orientierten Ansatz. Die Feldenkrais-Methode stellt einen solchen Ansatz dar, der die Fähigkeit des Menschen zu lernen als Ausgangspunkt zu persönlichem Wachstum betrachtet. Über die Bewußtheit von Bewegung - das bewußte Wahrnehmen von Bewegung - lernt man nicht nur die Motorik, sondern alle eigenen Fähigkeiten zu gebrauchen und persönlich zu wachsen. Dabei stellt die Bewußtheit nicht einen rein kognitiven Prozeß dar, sondern bezieht den Körper des Individuums und seine Befindlichkeiten mit ein.

*"Es ist ein Irrtum anzunehmen, Bewußtsein sei ein vom Körper losgelöster oder ihm übergeordneter geistiger Prozeß. In der lebenden Wirklichkeit ist dieses kontinuierlich vom eigenen leiblichen Geschehen und Befinden mitgeprägt. Die Kraft und Energie, die in Körperhaltungen gebunden oder vergeudet wird, die nicht den Organisationsprinzipien unseres menschlichen Organismus entsprechen, beeinflußt nicht nur die Qualität unserer körperlichen Bewegungen, sondern auch unsere geistige Beweglichkeit und unsere Gemütsbewegungen. Sie wirkt sich negativ auf unsere Empfindsamkeit im Kontakt mit der Umwelt und auf unsere Achtsamkeit in Beziehungen zu anderen Menschen aus" (Milz 1994, S.14).*

Bewußtsein beinhaltet den Strom der unmittelbaren Erfahrung, der sich aus unseren Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Wünschen und den dazu gehörigen Handlungen zusammensetzt (Zimbardo 1992, S.192). Um klar denken, deutlich erkennen und 'selbstbewußt' handeln zu können, muß man in der Lage sein, unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit zu unterscheiden kann als eine wesentliche Funktion des Bewußtseins gesehen werden (Graumann 1974, S.92).

Im Rahmen meiner Diplomarbeit möchte ich die Feldenkrais-Methode, in der dieses Spüren und Feststellen von Unterschieden eine zentrale Bedeutung hat, auf die Frage hin untersuchen, inwieweit sie einen Beitrag zur Förderung von Gesundheit leisten kann. Diese Arbeit ist im Schnittpunkt zweier Wissenschaftsrichtungen innerhalb der Psychologie angesiedelt, der Gesundheitspsychologie und der Lernpsychologie.

Die Gesundheitspsychologie befaßt sich mit den psychologischen Einflüssen auf das Gesundbleiben und Erkranken. Nach Matarazzo (1980) lassen sich dabei folgende Arbeitsgebiete unterscheiden: 1) Förderung und Erhaltung der Gesundheit; 2) Vorbeugung (Prävention) und Behandlung von Krankheiten; 3) Erforschung der Ursachen und Korrelate von Gesundheit, Krankheit und Dysfunktion; und 4) Verbesserung des Gesundheitssystems und der Gesundheitspolitik einschließlich der Informationspolitik. Dahinter steht die Auffassung, daß viele Krankheiten und Gesundheitsschäden vermeidbar wären, wenn die Menschen sich anders verhalten würden. Nach Schwarzer (1990, S.3) beschäftigt sich die Gesundheitspsychologie daher vor allem mit der Analyse und Beeinflussung gesundheitsbezogener Kognitionen und Verhaltensweisen, insbesondere

der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, Anforderungen bewältigen und Ressourcen aufbauen. In diesem Zusammenhang ist die Frage von besonderem Interesse, mit welchen Methoden entsprechende Verhaltensweisen gefördert werden können. Gesundheit bedeutet für mich dabei auch einen selbstverantwortlichen, selbstbewußten und positiven Bezug zum eigenen Körper zu entwickeln, denn persönliche Kompetenz im Gesundheitshandeln zeigt sich nicht nur in der Bewußtheit der Gefahren von Nikotin und Alkohol, sondern vor allem im Umgang mit sich selbst, dem Körper und andern (Kickbusch 1991, S.10).

In der Lernpsychologie geht es um die Erforschung des Lernens. Es gibt zahlreiche Theorien und Konzepte, wie Lernen definiert und erklärt wird.<sup>1</sup> In meiner Arbeit werde ich das Lernkonzept der Feldenkrais-Methode vorstellen, welches Parallelen zu der Selbstorganisationstheorie nach Varela und Maturana aufweist. Lernen wird hier weniger nur als Informationsaufnahme betrachtet, sondern als ein aktiver Konstruktionsprozeß. Es werden Rahmenbedingungen geschaffen, mit deren Hilfe das kognitive System angeregt wird, alternative oder neue Ordnungen zu bilden.

Von folgenden Fragen lasse ich mich leiten:

- Was bedeutet Gesundheit? Welchem Wandel unterlag der Gesundheitsbegriff in unserer abendländischen Geschichte? Welche verschiedenen Dimensionen von Gesundheit sind für das folgende Thema relevant?
- Was ist die Feldenkrais-Methode? Wie kann sie aus systemischer Perspektive beschrieben werden?
- Wie genau funktioniert die Feldenkrais-Methode? Welche Möglichkeiten kann sie bieten, um Gesundheit zu fördern?

Entsprechend dieser Fragestellungen gliedert sich die Arbeit in drei Hauptteile.

Im ersten Kapitel werde ich mich dem Thema Gesundheit zunächst aus historischer Perspektive nähern. Der Gesundheitsbegriff unterlag in unserer abendländischen Kultur einem vielfältigen Wandel, den ich in kurzen Umrissen beschreibe. Dann versuche ich, Gesundheit aus einer 'positiven' Sicht zu definieren, das heißt, Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von oder in Abgrenzung zu Krankheit zu beschreiben, sondern ressourcenorientierte Dimensionen von Gesundheit aufzuzeigen. Außerdem werde ich auch auf die daraus resultierenden Konsequenzen für die Förderung von Gesundheit eingehen.

---

<sup>1</sup> zum Beispiel behavioristische Lerntheorien, Lernmodelle in der kognitiven Psychologie, in der Gestaltpsychologie etc. Eine fundierte und ausführliche Einführung in die Lernpsychologie bietet Edelman (1986).

Im zweiten Teil meiner Arbeit werde ich die theoretischen Grundlagen der Feldenkrais-Methode vorstellen und diese aus systemischer Sichtweise untersuchen. In der gegenwärtigen Sekundärliteratur zur Feldenkrais-Methode wird dieser Ansatz vorwiegend aus systemischer Perspektive diskutiert. Anhand einiger Beispiele aus meiner eigenen Praxis möchte ich verdeutlichen, wie diese theoretischen Ideen in der praktischen Arbeit umgesetzt werden.

Das dritte Kapitel dokumentiert die einzelnen Phasen des Vorgehens in der Feldenkrais-Methode und wie damit Möglichkeiten geschaffen werden können, Gesundheit zu fördern. Dabei steht im Zentrum meiner Betrachtung, daß es sich um eine Lernmethode und nicht um eine Therapie oder Heilungsmethode handelt.

Meiner Arbeit liegen verschiedene Quellen zugrunde: Im Mittelpunkt meiner theoretischen Überlegungen stehen die Schriften von Moshé Feldenkrais, dem Begründer der Feldenkrais-Methode. Veröffentlichungen seiner Schüler und Schülerinnen erweitern und aktualisieren das Konzept von Feldenkrais. Hierbei sind besonders die Arbeiten von Larry Goldfarb "Articulating Changes. Preliminary Notes to a Theory for Feldenkrais" (1990), Yvan Joly "From Body-orientated Psychotherapies to Feldenkrais. A Psychologist's Loop" (1988), Mark Reese "Bemerkungen zur Konvergenz-Linien zwischen der Feldenkrais-Methode und den Prinzipien dynamischer Systeme" (1996) und Carl Ginsburg "The Roots of Functional Integration; Part II: Communication and Learning"(1988) zu nennen. Zum anderen hielt ich mich an Literatur zur Gesundheitspsychologie; hierbei in erster Linie an Eberhard Göpel, Ursula Schneider-Wohlfart "Provokationen zur Gesundheit" (1995), Toni Faltermaier "Gesundheitsbewußtsein und Gesundheitshandeln" (1994), Helmut Milz "Der wiederentdeckte Körper" (1994) und Ralf Schwarzer "Gesundheitspsychologie" (1990). Viele interessante Anregungen fand ich auch bei Kordula Hermens "Die Feldenkrais-Methode. Untersuchungen zu ihrer Bedeutung für Bildung und Erziehung" (1997). Außerdem stütze ich mich auf viele Gespräche mit meinen Feldenkraiskollegen und Schülern, die mir von ihren Erfahrungen berichteten.

Ein Problem bei der Untersuchung stellt sich durch die englische Sprache der Originalschriften von Feldenkrais und der Veröffentlichungen seiner Schüler. Zum Beispiel lassen sich Begriffe wie 'awareness' und 'difference' oft nicht direkt ins Deutsche übersetzen. Sie haben im englischen und amerikanischen Sprachgebrauch eine andere Bedeutung und werden teilweise in einem anderen Zusammenhang verwendet. Deshalb erscheint es mir sinnvoll, die Bedeutung der Wörter aus ihrer Verwendung heraus zu bestimmen.

Aus Lesbarkeitsgründen wähle ich in der Diplomarbeit meistens die grammatikalisch männliche Form, wobei der Begriff des Feldenkraislehrers natürlich auch die Feldenkraislehrerin und der Begriff des Schülers auch die Schülerin mit einschließt.

# 1 Gesundheit

"Die Menschen sollten keinen Gesundheitsbüchern vertrauen, sie könnten sonst an einem Druckfehler sterben."  
(Mark Twain)

Eine eindeutige begriffliche Bestimmung von Gesundheit ist ein sehr schwieriges Unterfangen. Die Bemühungen, den Begriff Gesundheit wissenschaftlich in den Griff zu bekommen, sind zahlreich und unterscheiden sich dadurch, innerhalb welcher Denkparadigmen sie vorgenommen werden.<sup>2</sup> Der Gesundheitsbegriff scheint die Tendenz auszulösen, ideologische Vorstellungen und normative Vorgaben vom 'richtigen Leben' hinein zu projizieren (vgl. Faltermaier 1994, S.56). Versuche diesen Begriff näher einzugrenzen scheitern daher auch oft an der Schwierigkeit eine Grenze zu ziehen zwischen dem, was man als 'normal' oder 'anormal' beziehungsweise als 'gesund' oder 'krank' bezeichnet. Gesundheit ist immer eben auch eine sehr individuelle Konstruktion. Viele Menschen fühlen sich krank, obwohl die medizinische Diagnostik keine Abweichung von der Norm feststellen kann. Andererseits gibt es viele, die zum Beispiel an einer chronischen Krankheit leiden, sich aber subjektiv als gesund bezeichnen. Neben der individuellen Seite ist das Verständnis von Gesundheit sehr durch die Normen und Wertvorstellungen der jeweiligen Gesellschaft und Kultur mit geprägt.<sup>3</sup> Zu Beginn meiner Überlegungen zum Gesundheitsverständnis gehe ich der Frage nach, wie sich unsere heutigen Vorstellungen von Gesundheit entwickelt haben.

---

<sup>2</sup> Nach Alf Trojan *"würden wir besser von Gesundheit, also im Plural, sprechen: Es gibt mindestens so viele Formen des Gesundseins wie es Krankheiten gibt"* (Trojan 1992, S.9).

<sup>3</sup> Zu den kulturellen Unterschieden bezüglich der Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit siehe Keller 1995 und Helman 1990.

## 1.1 Gesundheits- und Krankheitsverständnis im Wandel der Zeit

"Gesundheit ist in der kapitalistischen Gesellschaft Erwerbsfähigkeit, unter den Griechen war sie Genußfähigkeit, im Mittelalter Glaubensfähigkeit."  
(Ernst Bloch)

Im Laufe der 3000jährigen Geschichte der abendländischen Heilkunde unterlag das Gesundheits- und Krankheitsverständnis einem vielfältigem Wandel.

Kranksein wird in den ältesten Dokumenten des Vorderen Orients als Strafe Gottes oder als Rache von Dämonen für die Verletzung sozialer Regeln aufgefaßt (vgl. Simon 1995, S.29). Der Kranke hat die Aufgabe zu sühnen, sich zu reinigen und sich seinem Schicksal zu ergeben. Im Vergleich dazu wurde in der Antike die Krankheitslehre auf eine naturalistische Basis gestellt. Gesundheit und Krankheit wurden in der Humoralpathologie, oder auch Säftelehre genannt, mit kosmischen Gesetzmäßigkeiten in Verbindung gebracht. Nach Auffassung des griechischen Philosophen Empedokles besteht das Weltall aus den vier Grundelementen Erde, Wasser, Feuer und Luft. Dem entsprechend gibt es im menschlichen Körper vier verschiedene Säfte: Blut, Galle, Schleim und Schwarzgalle. Ist die Mischung dieser Säfte gleichmäßig (Eukrasie) so bedeutet es Gesundheit. Ist sie gestört, kommt es zu einer Entgleisung (Dyskrasie) und damit zu Krankheit. Ziel ist es, ein harmonisches Fießgleichgewicht (Isonomie) wiederherzustellen (vgl. Schipperges 1990a, S.20f).<sup>4</sup> Um dieses Ziel zu erreichen, beziehungsweise Gesundheit zu erhalten, empfahl bereits Hippokrates eine ausgeglichene Lebensführung und das Maßhalten beim Essen, Schlafen und Beischlafen. Diese Regeln des Maßhaltens zielten jedoch nur auf eine sehr kleine, wohlhabende Schicht der Gesellschaft, denn der Großteil der damaligen Bevölkerung war arm und von vielen Ressourcen ausgeschlossen.

Zu den Aufgabenbereichen der praktischen Medizin in der Spätantike gehörte die Lehre von der gesunden Lebensordnung. Für Galen, einen bedeutenden griechischen Arzt der römischen Kaiserzeit, der die Ideen von Hippokrates weiterentwickelte, war der Gesundheitsschutz wichtiger als eine noch so optimale Krankenversorgung (Schipperges 1985, S.111). Gesundheit wurde durch eine angemessene Lebensweise und eine systema-

---

<sup>4</sup> Fritz B. Simon sieht in diesem Erklärungsmodell bereits Ansätze von systemorientierten Denkens (Simon 1995, S.27).

tische Lebensordnung erhalten.<sup>5</sup> Erst wenn dieses nicht half, wurden Medikamente verabreicht und als letzte Möglichkeit wurde ein chirurgischer Eingriff vorgenommen. Die Medizin verstand sich damit in erster Linie als eine Gesundheitslehre und erst dann als Krankenversorgung.

Im Mittelalter bekamen Gesundheit und Krankheit auf dem Hintergrund des christlichen Weltbildes eine andere Bedeutung. Sie wurden als 'göttliche Fügung' verstanden, als ein Schicksal, gegen das der Mensch wenig machen konnte (Faltermajer 1994, S.69). Krankheit wurde mit Schuld in Verbindung gebracht, als eine Strafe Gottes und als Buße für ein sündhaftes Leben. Medizin und Theologie arbeiteten gemeinsam Hand in Hand (Schipperges 1990a, S.22). Nur durch ein frommes und der christlichen Moral entsprechendes Leben konnte man 'mit Gottes Hilfe' wieder gesund werden.

Im Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit verlor das christlich religiöse Weltbild an Einfluß. Es bildete sich allmählich eine bürgerliche Gesellschaft heraus, die ein neues Welt- und Menschenbild vertrat. Mit dem Prozeß der Säkularisierung kam es besonders beim Bürgertum zur Kritik an dem absoluten Wahrheitsanspruch der Kirche. Die Menschen lösten sich von der Vorstellung, daß Gott allein über ihr Schicksal bestimmte. Es verbreitete sich eine bis dahin vollkommen neue Idee, daß Krankheit und früher Tod durch unvernünftiges Verhalten ausgelöst werden könne. Dagegen ist Gesundheit die Folge eines Lebens nach 'vernunftgemäßer' Ordnung. Sie ist der 'natürliche' Zustand, so wie man auf die Welt kommt (Göckenjan 1985, S.66). Diesen Vorstellungen entsprechend wurde in der Zeit der Aufklärung die Selbstverantwortung für die Gesundheit propagiert. Beeinflußt von Rousseaus 'Naturzustand' wurde das einfache Leben verherrlicht, das den Körper leistungsfähig macht und abhärtet. Im Gegensatz dazu machte das Luxus- und Lasterleben der wohlhabenden Schichten krank. In aufklärerischen Schriften propagierten Ärzte ein grundlegendes Gesundheitsprogramm, die Diätetik. Diese aus der Antike stammenden Regeln (siehe oben) zielten *"auf eine Mäßigung in allen Lebens-Mitteln (Luft, Nahrung, Getränke), im Geschlechtsverkehr, auf den Ausgleich von Bewegung und Ruhe, auf die Reinigung des Körpers und die Entwicklung von Körpersensibilität"* (Faltermajer 1994, S.70). Dank der Vernunft war der Mensch zu Selbstregulation fähig,

---

<sup>5</sup> Parallelen zu diesen Vorstellungen gibt es heute im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung. Jedoch waren die Gegenstände der systematischen Lebensordnung sehr viel umfassender als unsere gegenwärtigen Maßnahmen. Einer gesunden Lebensführung dienten die sechs 'nicht-natürlichen' Lebensbedingungen (*sex res non naturalis*): 1. der gebildete Umgang mit Licht, Luft und Wasser, 2. die Kultur des Essens und Trinkens, 3. der ausgewogene Wechsel von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Muße, 4. der Rhythmus von Schlafen und Wachen, 5. die Ausscheidungen und Absonderungen und damit der komplette innersekretorische Haushalt und 6. der Umgang mit Emotionen und Affekten, mit sich selbst und seinesgleichen (Schipperges 1990b, S.14).

bei entsprechender Disziplin zur mäßigen und damit natürlichen und gesunden Lebensführung.

Diese Phase der intensiven ganzheitlichen Beschäftigung mit Gesundheit hatte Mitte des 19. Jahrhunderts ein Ende. Der Mensch trat immer stärker als Beherrscher der Natur auf und versuchte diese durch Erfahrung zu erkennen. Auch der Körper als Teil der Natur wurde jetzt vom Subjektiven getrennt und objektiviert. Der früheste und konsequenteste Vertreter dieser Trennung von Leib und Seele war René Descartes. Er verglich in seinem Traktat 'über den Menschen' (De homine, 1632) den Körper mit einer Maschinerie, den man so zu behandeln hat wie *"Uhren, kunstvolle Wasserspiele, Mühlen und andere ähnliche Maschinen"*. Nicht nur menschliche Organismen und Uhren arbeiten nach den gleichen technischen Prinzipien, sogar das gesamte Lebensgeschehen verläuft in gesetzlich streng determinierten Ursache - Wirkungszusammenhängen, die sich in ihren Teilprozessen experimentell einwandfrei analysieren lassen (vgl. Schipperges 1990a, S.283).<sup>6</sup>

Dieses mechanistische Weltbild hatte erst Mitte des 19. Jahrhunderts seinen durchschlagenden Einfluß in der Medizin. Die Aufmerksamkeit verlagerte sich weg von dem Körper als Einheit und hin zu immer kleineren Elementen. Rudolf Virchow erforschte die Gesetzmäßigkeiten und Aufgaben der Zelle und gründete damit die Cellularpathologie. Die Zelle wurde als die Trägerin des Lebens und damit auch als Herd aller Störungen und Krankheiten gesehen (Schipperges 1985, S.167). Die neuen medizinischen Therapien und Kenntnisse kamen fast ausschließlich der Oberschicht zugute und betrafen die Gesundheit der allgemeinen Bevölkerung nur sehr wenig. Ausschlaggebend für die erfolgreiche Bekämpfung der damals vorherrschenden Infektionskrankheiten war jedoch nicht allein die Weiterentwicklung der Medizin, sondern die Verbesserung der hygienischen Lebensbedingungen. Vor allem die ausgewogenere Ernährung, die Veränderung der Umwelt (zum Beispiel die sanitäre Kontrolle von Wasser und Nahrungsmitteln, Wohn- und Arbeitsbedingungen) und die Wandlung im Lebensstil (zum Beispiel verändertes Sexualverhalten und Geburtenkontrolle) wirkten sich positiv auf die Gesundheit aus (vgl. Göckenjan 1985, S.19ff).

---

<sup>6</sup> Ähnlich diesem Maschinenmodell des Organismus wird heutzutage der Geist häufig mit einem Computer verglichen: *"The increasing use of computers has influenced the ways many people in the Western world think about themselves. We now live in a new psychological culture, ..., with new metaphors for the mind as mainly a processor and storehouse of information. In this model, thoughts, ideas, creativity, memory and personality are seen as forms of 'software' or 'programs', hidden inside the 'hardware' of the brain and the skull. Thus mental illness or deviant behaviour can be now conceived of as only faulty 'wiring' or 'programming' of the individual brain, to be cured by merely 'reprogramming' or 'rewiring' that brain"* (Helman 1990, S.23).

Virchow hatte einen entscheidenden Einfluß auf die Weiterentwicklung unserer naturwissenschaftlichen Medizin. Das bis heute vorherrschende naturwissenschaftliche Paradigma der Medizin drückt sich nach Thomas Faltermaier aus

*"in einer Konzeption des Körpers als Organismus, dessen Funktionen ihrem Wesen nach durch physikalische und chemische Prozesse charakterisiert sind; diese sind streng naturgesetzlich determiniert und lassen sich mit naturwissenschaftlichen Analysemethoden bis in die einzelnen Elemente (Organ, Zelle, Molekül) untersuchen und in ihren kausalen Zusammenhängen beschreiben. Krankheit kann als Störung der physiologischen Prozesse im Organismus verstanden werden; sie drückt sich aus in Symptomen, deren Ursache im Körpergeschehen mit geeigneten Diagnosemethoden als morphologisches Substrat objektiv zu messen und nachzuweisen sind. Die Therapie sollte idealerweise diese Krankheits- und Störungsursache im Organismus beseitigen"* (Faltermaier 1994, S.14f).

Die Medizin versteht sich als eine objektive Wissenschaft, reduziert den Kranken auf ein Objekt mit seinen kranken Anteilen und verbannt alles Subjektive aus ihrem Blickwinkel. Die kranken Einzelteile des Körpers rücken in den Mittelpunkt des medizinischen Interesses. Da der Laie von alledem nichts mehr versteht, wird der ärztliche Experte immer wichtiger. Aus der in der Aufklärung möglichen Selbstregulation von Gesundheit ist die medizinische Kontrolle über den kranken Körper geworden. Der kranke Mensch gibt die Verantwortung in die Hände von medizinischen Experten ab. Dieses medizinische 'Krankheitsmodell' kennt keinen positiven Gesundheitsbegriff und stellt bis heute, trotz vielfältiger Modifikationen, in seinen Grundzügen das dominierende Denkmodell der 'Schulmedizin' dar.

Neben der naturwissenschaftlich und biologisch orientierten Medizin gibt es seit der Jahrhundertwende zahlreiche Gegenbewegungen, welche als Kompensation zu den rein technischen Heilkonzepten der Schulmedizin gesehen werden können. Nach Schipperges (1990a, S.291ff) sind dies vor allem die psychoanalytische Bewegung, die anthropologische Orientierung<sup>7</sup> und die Naturheilkunde. Mitte des 20. Jahrhunderts wird der biologische Krankheitsbegriff zunehmend durch psychosoziale Normen erweitert. Die monokausalen Konzepte werden durch multifaktorielle ergänzt. An die Stelle der akuten Infektionskrankheiten treten nun chronische Zivilisationskrankheiten, die mit durch Umweltschäden und eigenes Fehlverhalten ausgelöst werden können. Auch Zuschrei-

---

<sup>7</sup> Die anthropologische Orientierung berücksichtigt neben den biologischen auch die psychischen und sozialen Momente des erkrankten Menschen. Die Aufmerksamkeit liegt weniger auf der Krankheit als vielmehr auf der erkrankten Persönlichkeit. Nicht der Befund sondern die Befindlichkeit des Menschen steht im Mittelpunkt (Schipperges 1990a, S.291).

bungen von krank und gesund sind bei chronischen Krankheiten nicht mehr eindeutig voneinander zu trennen (vgl. Schipperges 1990a, S.22f).

## 1.2 Ganzheitliche und ressourcenorientierte Dimensionen von Gesundheit

"Wir haben ein bewundernswertes System der Befunde, aber keines der Befindlichkeit."  
(H. Schipperges)

Paradoxerweise spielt der Begriff Gesundheit heutzutage in unserem Gesundheitssystem kaum eine Rolle. Das bio-medizinisch geprägte Verständnis von Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit scheint auch in weiten Kreisen der Bevölkerung bestimmend zu sein (vgl. Bengel/Belz-Merk 1990, S.106). Gesundheit wird nicht wahrgenommen, solange der Körper funktioniert und leistungsfähig ist und solange keine Störungen in Form von Krankheit vorliegen. So werden mit Fragen wie 'Fühlen Sie sich gesund?' oder 'Was verstehen Sie unter Gesundheit?' häufig krankheitsbezogene Aspekte assoziiert und Antworten gegeben, die mit Krankheit, Medizin, Arzt, Krankenhaus, Kur etc. zusammenhängen (Milz 1995, S.19). Offensichtlich scheint es schwer zu sein, Gesundheit positiv zu formulieren. Vielleicht hängt es auch damit zusammen, daß Gesundheit als der normale und selbstverständliche Zustand angesehen und vorausgesetzt wird. Krankheit dagegen ist nicht selbstverständlich und in der Regel unangenehm und bedarf damit einer Erklärung.

In der Wissenschaft vollzog sich erst vor kurzer Zeit ein Wandel von der vor allem an Krankheitskonzepten orientierten Forschung zu einer, die den Gesundheitsbegriff in den Mittelpunkt stellt. In der Psychologie entstand neben der klinischen Psychologie, in welcher der kurative Gedanke und die Analyse von Beeinträchtigungen vorwiegt, die 'Gesundheitspsychologie'. Diese beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit als positives Gut umfassend gefördert und bewahrt werden kann. In der medizinischen Forschung wird aus der Prävention von Krankheiten eine Förderung von Gesundheit. Krankenkassen nennen sich um in Gesundheitskassen<sup>8</sup> und innerhalb betrieblicher Gesundheitsförderung wird in einigen Firmen bereits das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky diskutiert (Dumler 1997). Antonovsky forschte in den 70er und 80er Jahren nach dem

---

<sup>8</sup> Dabei bleibt die Frage offen, ob sich allein durch die Namensänderungen auch wirklich etwas ändert.

"Ursprung von Gesundheit" (Salutogenese). Er lenkte dabei seinen Blickwinkel nicht auf die Kranke sondern auf die gesunde Population und fragte sich: Warum und wie bleiben Menschen gesund?

### 1.2.1 Der Blick auf das Wohlbefinden: Die WHO-Definition

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwendete bereits vor 50 Jahren eine Formulierung von Gesundheit, in der das Wohlbefinden und damit die subjektive Befindlichkeit im Zentrum der Betrachtung steht:

*"Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens; und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen"* (aus der Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, 1948).

Diese Definition ist jedoch nicht ganz unumstritten. Häufig wird der WHO vorgeworfen, Gesundheit mit völligem Wohlbefinden zu verknüpfen und somit von einer utopischen Vorstellung auszugehen, die weder realisierbar noch lebenspraktische Relevanz hat. Ein gewisses Maß an funktionellen Beschwerden kommt auch bei Gesunden vor und gehört zu jeder menschlichen Existenz (Tölle 1996, S.371). Außerdem beinhaltet diese Definition weder operationalisierbare noch nachprüfbar Kriterien. Für Fritz B. Simon klingt sie eher *"wie das Heilsversprechen einer Diesseits-orientierten Sekte oder einer politischen Partei die früher oder später Schwierigkeiten mit einem radikalen Flügel entwickeln wird"* (Simon 1995, S.10). Andererseits kann völliges Wohlbefinden gar nicht für alle Menschen gleich operational definiert werden, da es sich immer auf die subjektiv erfahrene und wahrgenommene physische, psychische und soziale Befindlichkeit eines Menschen bezieht. Das Wort "völlig" reflektiert dabei den Zusammenhang von Physis, Psyche und Sozialität und nicht einen festgelegten und gar meßbaren Indikator (Wenzel 1990, S.21).<sup>9</sup>

Mit dieser Betonung auf den Zusammenhang von Körper, Seele und der sozialen Befindlichkeit stellt die WHO Definition eine ganzheitliche Sichtweise von Gesundheit dar. Diese Denkweise war in jener Zeit fast revolutionär. Die Qualität der Gesundheit hängt weitgehend mit der Qualität des Lebens zusammen. Der Standard von Gesundheit kann nicht gut sein, wenn individueller Lebensqualität, seelischem Wohlbefinden und sozialen Beziehungen keine Bedeutung zugemessen werden (vgl. Juchli 1995, S.79). Gesundheit hat man nicht, sie ist in die eigene Lebensweise mit einbezogen, sie ist Ausdruck von Lebensqualität.

---

<sup>9</sup> Helmut Milz übersetzt den englischen Begriff 'complete' mit 'umfassend' und nicht mit 'vollständig' oder 'völlig', da 'umfassend' die ganzheitliche Perspektive der Sichtweise der WHO verdeutlicht (Milz 1995, S.20).

### 1.2.2 Gesundheit als Lebenskompetenz

Der menschliche Organismus verändert sich einerseits ständig, um sich an die veränderten Bedingungen seiner Umwelt anzupassen. Auf der anderen Seite durchlaufen wir im Laufe unseres Lebens viele Phasen, wie Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter, die immer wieder unterschiedliche Anforderungen an uns stellen. Gesundsein bedeutet in dieser Hinsicht auch ein hohes Maß an Flexibilität und Gestaltungsmöglichkeiten zu besitzen, um das notwendige dynamische Gleichgewicht zwischen dem inneren und äußeren Milieu wieder herzustellen (Schneider-Wohlfart 1995, S.90; Milz 1995, S.20). Aufgrund dieser Überlegungen wurde 1986 durch die 'Ottawa Charter für Gesundheitsförderung' die ursprüngliche Definition von 'Gesundheit als Zustand' durch die Formulierung 'Gesundheit als Prozeß' ersetzt. Gesundheit ist, genauso wie Krankheit, ein fortlaufender, sich ständig verändernder und entwickelnder Prozeß, der nach Moshé Feldenkrais vorübergehende Erkrankungen, Verletzungen und Schmerzen nicht ausschließt. Jede Funktion und jedes Subsystem im Menschen ist ständig mehr oder weniger starken Belastungen ausgesetzt, die im Extremfall bis zu einem Erlebnis führen, das man allgemein als Schock bezeichnen kann (Czetczok 1997, S.9).

*"Gesundheit wird an dem Schock gemessen, den ein Mensch verkraften kann, ohne daß seine übliche Lebensweise beeinträchtigt wird. (...) Je gesünder der Mensch, desto leichter findet er nach beträchtlichen Schocks, verursacht durch Veränderungen all der Notwendigkeiten seines Lebens, zurück zu seiner üblichen Lebensweise" (Feldenkrais 1993a, S.24).*

Das heißt, je früher eine Person nach einem Schockerlebnis (wie zum Beispiel der Tod einer nahestehenden Person, die Trennung vom Partner, eine schwere Erkrankung oder Verletzung) wieder in ihr übliches, individuelles Gleichgewicht zurückfindet, je besser der Organismus sich an die verändernden Bedingungen anpassen kann, desto schneller kann sie wieder gesund werden. In diesem dynamischen Verständnis von Gesundheit muß das Gleichgewicht immer wieder aktiv hergestellt werden wie beim aufrechten Stehen. Dem Individuum wird damit die Kompetenz und die Verantwortung zugesprochen, dieses Gleichgewicht selbst wiederherstellen, beziehungsweise aktiv beeinflussen und regulieren zu können. Ähnlich äußert sich auch Annelie Keil. Gesundheit erscheint für sie als ein dynamisches Geschehen,

*"als eine Art Lebenskompetenz, als die Fähigkeit, sich der Ungewißheit des Lebens immer wieder neu auszusetzen und es gleichzeitig in jedem Augenblick selbst zu erzeugen"* (Keil 1995, S.102).<sup>10</sup>

Dieser Begriff der Kompetenz spielt in vielen neueren Sichtweisen zu Gesundheit eine zentrale Rolle (zum Beispiel Antonovsky 1979, 1987; Becker 1995; Faltermaier 1994; Hurrelmann 1988; Schwarzer 1990). Kompetent sein heißt *"etwas in seiner Ordnung verstehen und handhaben können, es in Ordnung zu halten und Ordnung immer wieder herbeizuführen"* (Wendt 1995, S.42). Die kompetente Person erfährt Sicherheit in ihren Handlungen und Selbstvertrauen sowohl im sozialen Feld als auch in der Körpererfahrung. Auf der anderen Seite wird Inkompetenz als Unsicherheit und krankmachende Ohnmacht erfahren (Trojan 1993, S.58ff). Die inkompetente Person weiß sich nicht zu behaupten und kann auch nicht darauf bauen, daß sie den gestellten Anforderungen gerecht wird. Im Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky zeigt sich Kompetenz und Selbstvertrauen in der Erwartung, daß das Leben durch eigenes Zutun gestaltet werden kann. Auf diese Weise bewegt sich die kompetente Person auf dem Gesundheitskontinuum<sup>11</sup> eher in die positive Richtung. Die Hauptdeterminante für die Bewegung auf dem Gesundheitskontinuum ist bei Antonovsky das 'Gefühl der Kohärenz' (sense of coherence = SOC). Er versteht darunter:

*"eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchgehendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, daß (1) die Ereignisse der eigenen inneren und äußeren Umwelt im Lebenslauf strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit); (2) die Ressourcen verfügbar sind, um den durch diese Ereignisse gestellten Anforderungen gerecht zu werden (Bewältigbarkeit); und (3) diese Anforderungen als Herausforderungen zu verstehen sind, die es wert sind, sich dafür einzusetzen und zu engagieren (Sinnhaftigkeit)"* (Antonovsky 1987, S.19; zitiert nach Faltermaier 1994, S.52).

Antonovsky geht von der Hypothese aus, daß Personen mit einem hohen SOC belastende Situationen besser bewältigen können. Diese Personen werden eher die geeigneten Widerstandsressourcen aktivieren und situationsangemessene Copingstrategien wählen.

---

<sup>10</sup> Bereits vor 60 Jahren schrieb Viktor von Weizsäcker: *"Gesundheit ist eben kein Kapital, das man aufzehren kann. Gesundheit ist überhaupt nur dort vorhanden, wo sie in jedem Augenblick erzeugt wird. Wird sie nicht erzeugt, ist der Mensch bereits krank"* (v. Weizsäcker 1986, zitiert nach v. Uexküll 1994, S.29).

<sup>11</sup> Antonovsky wehrt sich gegen die Klassifizierung in 'gesund' oder 'krank' und hebt das Modell der Gesundheit als Zustand der Homöostase auf. Er bezeichnet das Leben als Heterostase, als Bewegung auf dem gesund/krank - Kontinuum. Seine Aufmerksamkeit gilt dem Fließprozeß, wie es Personen schaffen, eher auf dem 'gesunden' Ufer oder Pol zu bleiben und wie oder wodurch Personen auf das 'kranke' Ufer getrieben werden beziehungsweise sich hin bewegen (vgl. Faltermaier 1994, S.46).

Ich möchte an dieser Stelle noch auf einen Aspekt von Gesundheit eingehen, der mir besonders wichtig erscheint und der sich direkt aus den Überlegungen zur Kompetenz folgern läßt. Handlungskompetenz bedeutet auch immer, aus einer Vielzahl von Verhaltensweisen die für uns beste herauszusuchen und somit die Verantwortung für unser Tun zu übernehmen.<sup>12</sup> Wir haben die Wahl uns zum Beispiel für Rauchen oder Nichtrauchen, für Wein oder Wasser und für den Fernseher oder Bewegung zu entscheiden. Dabei kann die Zigarette wohltuend, der Wein gemütlich und der Spielfilm phantastisch sein. Wichtig ist, daß wir wissen was wir tun. Diese Verantwortung bezieht sich auf unser eigenes Handeln und Leben als auch auf die Beziehungen zu unseren Mitmenschen und in Bezug auf unsere Umwelt (vgl. Keil 1995, S.107).<sup>13</sup> Die Übernahme von persönlicher Verantwortung zeigt sich für Wolf Rainer Wendt in Gesundheitsmündigkeit, das heißt in einer *"aufgeklärten und selbständigen Weise des Disponierens über den eigenen, je besonderen Gesundheitszustand im Rahmen der ganzen persönlichen und sozialen Lebensgestaltung"* (Wendt 1995, S.46). Wären wir gesundheitsmündig, würden wir Gesundheitsangebote und Arztbesuche nicht bloß konsumieren, sondern wir würden beginnen Beschwerden auch in Beziehung zu uns selbst und unserer eigenen Lebensgestaltung zu sehen.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> *"Die möglichen Antworten im Verhaltens- und Handlungsgefüge menschlicher Verantwortung für sich und andere sind nicht eindeutig; sie sind ein Suchen nach der besten, angemessensten, gültigsten Maxime. Maxime nennen wir das persönliche Entscheidungskriterium, das der einzelne in besonderer Lage aus den allgemeinen Grundsätzen als das geeignetste erscheinende auswählt"* (Hartmann 1995, S.117).

<sup>13</sup> So sprach auch der Fuchs zum kleinen Prinzen: *"Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was Du Dir vertraut gemacht hast"* (Saint-Exupéry 1989, S.72).

<sup>14</sup> Andererseits darf die Gefahr einer einseitigen Individualisierung von Gesundheit nicht übersehen werden. In den Medien und der Gesundheitspolitik gibt es teilweise Tendenzen, Gesundheit als völlig abhängig vom eigenen Verhalten und damit von der eigenen Verantwortung zu sehen. Wer sich nicht gesund verhält, indem er sich zum Beispiel körperlich fit hält oder gesund ernährt, hat selbst schuld, krank zu werden. Hinter diesem *"blaming the victim"* (Crawford 1987) steckt die Idee, daß nur ein bestimmtes 'richtiges' Verhalten Gesundheit garantiert (vgl. Faltermaier 1994, S.72ff). Zum Beispiel kann durch Krankheit, Streß oder gesundheitsgefährdende Lebens- und Arbeitsbedingungen die Fähigkeit zur Selbstverantwortung sehr eingeschränkt sein.

### 1.3 Die Förderung von Gesundheit

"Geben Sie einer Person einen Fisch,  
dann wird sie heute etwas zu essen haben;  
bringen Sie ihr das Angeln bei,  
dann wird sie immer etwas zu essen haben."  
(Sprichwort)

Die bis heute größtenteils in der Gesundheitspolitik vorherrschende Orientierung an Krankheit und das Denken in einem Paradigma der Pathogenese bedeutet die Dominanz einer kurativen medizinischen Praxis, das heißt Behandlung und manchmal auch Prävention von spezifischen Krankheiten (Faltermaier 1994, S.58). Die gesundheitspolitische Diskussion zeigt uns allerdings schon seit längerer Zeit, daß unser modernes Gesundheitswesen an die Grenzen der Finanzierbarkeit geraten ist, ohne dabei effektiver<sup>15</sup> oder menschlicher geworden zu sein (Faltermaier 1994, S.11). Diese Kostenexplosion haben Krankenkassen zum Hilferuf und den Staat zu Gesundheitsreformen gedrängt.

'Gesundheitsförderung' ist zu einem neuen Leitbegriff staatlicher Politik geworden und im Gesundheitsreformgesetz von 1988 sogar als Pflichtauftrag für die Krankenkassen fixiert worden (Göpel/Wohlfahrt 1995, S.11). Im Gegensatz zu bisherigen Strategien der Gesundheitserziehung, die primär krankheitsorientiert am individuellen Risikoverhalten ansetzen, konzentriert sich die Gesundheitsförderung auf eine Veränderung von Lebensverhältnissen und Lebensweisen, um dem Ziel Gesundheit näher zu kommen. Die Anzahl institutionell oder durch Medien vermittelter Vorschläge zur idealen Gesundheitsförderung wächst beständig. Auf dem Markt ist eine Vielzahl an mehr oder weniger seriösen Angeboten zur Förderung einzelner Aspekte von Gesundheit entstanden. Seminare, Schulen und Therapiezentren sprießen allerorts aus dem Boden (Milz 1995, S.30).

Der Begriff der Gesundheitsförderung ('health promotion') geht auf eine Konferenz der WHO zurück die 1986 in Ottawa stattfand und die 'Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung' verabschiedet hat:

*"Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozeß, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassen-*

---

<sup>15</sup> Ähnliches gilt scheinbar auch in den USA. Dort überschrieb in den 70er Jahren eine amerikanische Expertenkommission ihren Untersuchungsbericht über die Lage der Gesundheitsversorgung in den USA mit dem Titel "Doing better and feeling worse" (Milz 1995, S.23).

*des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen, sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünder Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassenden Wohlbefinden" (Göpel/Wohlfart 1995, S.279).*

Obwohl diese Vorstellungen eher allgemein und programmatisch gehalten sind, zeigt sich doch, daß hier Gesundheitsförderung zunächst als eine öffentliche Aufgabe verstanden wird. Gesundheitspolitik hat die Voraussetzungen zu schaffen, daß Menschen gesund leben können, das heißt, den Menschen zu ermöglichen, ihre Lebensbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten (Göpel/Wohlfart 1995, S.12).

Wie kann nun aber der Mensch lernen sein Leben gesundheitsfördernd zu gestalten? Zu den Strategien für den Erfolg von Gesundheitsförderungsprogrammen, welche die Ottawa-Charta vorschlägt, gehört neben politischen und öffentlichen Aufgaben auch die Entwicklung persönlicher Kompetenzen, in dem Sinne, wie es im vorherigen Kapitel dargestellt wurde. Vor allem gilt es dabei Menschen das Lernen zu ermöglichen, damit sie die verschiedenen Phasen ihres Lebens meistern, beziehungsweise auch mit Krankheiten und Behinderungen umgehen können (vgl. Göpel/Wohlfart 1995, S.282).

Die Feldenkrais-Methode, die ich in dieser Arbeit vorstelle, ist eine Methode, in welcher der Prozeß und die Art und Weise des Lernen selbst im Mittelpunkt steht. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit auf die eigene sinnliche Erfahrung und die Entdeckung von Unterschieden zu lenken. Das heißt, es geht weniger um das Was sondern mehr um das Wie. So wie den Menschen im obigen Kapitelzitat das Angeln beigebracht wird, damit sie immer etwas zum Essen haben, steht die Feldenkrais-Methode für ein Konzept, in dem das Lernen selbst gelernt werden soll. Der Ausgangspunkt ist dabei der eigene Körper und die eigenen Bewegungserfahrungen.

## 2 Die Feldenkrais-Methode

"Dies ist die am besten entwickelte  
und effektivste Methode zur  
Prävention und Rückbildung von  
Funktionsabbau, die ich je gesehen  
habe!"  
(Margret Mead)

Die Feldenkrais-Methode stellt einen ganzheitlichen, rehabilitativ und präventiv einsetzbaren Ansatz dar, welcher gerade in den letzten Jahren aufgrund seines breiten Anwendungsspektrums im Gesundheitsbereich zunehmend an Präsenz gewinnen konnte. Es handelt sich dabei um die praktische Umsetzung eines primär körperorientierten pädagogischen Konzeptes, das Bewegung als Grundlage jedes menschlichen Handelns versteht. Ausgangspunkt dieses Konzeptes ist die Fähigkeit des Menschen zu lernen. Für Moshé Feldenkrais ging es vor allem um die Frage, wie sich der Einzelne seiner Möglichkeiten bewußt werden und lernen kann, seine Potentiale zu nutzen. Sein Ziel war die *"Umerziehung der Gesamtpersönlichkeit"* (Feldenkrais 1994, S.68), das heißt, es ging ihm darum, methodisch einen Weg zu lehren, alle unsere Fähigkeiten zu gebrauchen, auf die wir sonst nur zufällig stoßen würden (Feldenkrais 1981, S.7). Dieser Gebrauch unserer Fähigkeiten ist so fundamental wichtig, daß er unsere individuelle Persönlichkeit, unsere menschliche Würde ausmacht und zu gesteigerter Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden führt. Für den Musiker kann es bedeuten, besser auf seinem Instrument spielen zu lernen, für die Schauspielerin leichter in ihre Rolle zu finden, und für den gehbehinderten Mensch, wieder aufstehen und gehen zu können.

Über die bewußte Wahrnehmung ihrer Motorik werden Menschen darin geschult, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Dabei wird über das Medium 'Bewegung' eine Neuorganisation des Nervensystems angestrebt. Die meisten, die zu einem Feldenkraislehrer kommen, haben konkrete Anliegen, weil ihr Körper nicht so funktioniert, wie sie es sich wünschen. Dabei sind sich nur wenige bewußt, daß jede Einschränkung im Bereich der Motorik eine psychische Entsprechung hat. *"Eine Verzerrung der Wirbelsäule besteht genauso im Gehirn wie in der Wirbelsäule"*, schreibt Layna Verin, eine der Schülerinnen von Feldenkrais (Kirschner 1985, S.34).

Die Feldenkrais-Methode ist eng mit ihrem Begründer Moshé Feldenkrais verbunden, der diese entwickelt und unterrichtet hat. Daher werde ich im Folgenden kurz auf seinen biographischen Werdegang und seinen wissenschaftlichen Hintergrund eingehen.

## 2.1 Zur Person Moshé Feldenkrais

"Bewegung ist Leben. Ohne  
Bewegung ist das Leben undenkbar."  
(Moshé Feldenkrais)

### 2.1.1 Biographische Anmerkungen

Moshé Feldenkrais war Jude. Er wurde 1904 in Rußland geboren, wanderte mit 15 Jahren nach Palästina aus und starb 1984 in Israel. Mit 23 Jahren machte er sein Abitur, studierte Mathematik und arbeitete dann fünf Jahre lang als Landvermesser und Nachhilfelehrer für Kinder mit Lernschwierigkeiten. In den dreißiger Jahren absolvierte er ein Ingenieurstudium in Maschinenbau und Elektrotechnik und erwarb sich in Paris einen Doktorgrad in Physik<sup>16</sup>. Er setzte sich in diesem Zusammenhang mit den physikalischen Prinzipien der Mechanik auseinander und setzte diese in Bezug zum menschlichen Körper. Unter anderem wollte er herausfinden, wie ein idealer mechanischer Gebrauch des Körpers aussehen könnte. Dabei spielten für Feldenkrais das Trägheitsmoment des Körpers, Schwerpunktverlagerungen bei Bewegungen, Hebelgesetze und das Weber-Fechner-Gesetz<sup>17</sup> eine wichtige Rolle. Unter der Berücksichtigung dieser physikalischen Gesetzmäßigkeiten versuchte er herauszufinden, wie Bewegungen ökonomischer ausgeführt und Kraft und Energie gespart werden können (vgl. Feldenkrais 1994, S.167ff).

In Paris begann er auch Judo zu lernen, brachte es dabei bis zum Schwarzen Gurt und gründete den ersten Judoclub Frankreichs. Hier konnte er Erfahrungen mit der Vermittlung von Bewegungsabläufen sammeln. Einige der grundlegenden Gedanken und Prinzipien, die in der Feldenkrais-Methode von Bedeutung sind, lassen sich hierauf zurückführen (vgl. Feldenkrais 1951). Ein Prinzip im Judo ist es zum Beispiel, mit geringem Aufwand und wenig Anstrengung eine größtmögliche Kraft zu entwickeln, um auch schwere Gegner zu Boden zu werfen. Ein anderes Prinzip ist die "Kunst des Fallens" ohne sich weh zu tun. Besonders ältere Menschen haben oft Angst zu fallen. Sie machen sich dabei steif und verletzen sich dadurch. Judo wie auch die Feldenkrais-Methode bietet durch Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität, von Koordination und Orientierung die Möglichkeit, schneller und besser auf sich verändernde Situationen reagieren zu können.

---

<sup>16</sup> In Paris arbeitete er gemeinsam mit Frédéric Joliot-Curie, der später den Nobelpreis für Physik erhielt, in der Atomforschung.

<sup>17</sup> siehe Kapitel 3.2.

Anfang der vierziger Jahre zog Feldenkrais auf der Flucht vor den Deutschen nach England und arbeitete bei der britischen Admiralität als Forschungsoffizier für die U-Boot-Abwehr. Dort verschlimmerte sich eine alte Knieverletzung, die er sich in jungen Jahren beim Fußballspielen zugezogen hatte. Die Operationsaussichten in der damaligen Zeit waren wenig vielversprechend. Wochenlang ans Bett gefesselt, fing Feldenkrais deshalb an, mit Bewegungen zu experimentieren, um seine kinästhetische Bewußtheit zu verfeinern (vgl. Reese 1991b, S.2).

*"Ich habe daher lernen müssen, mit solch einem Knie umzugehen, und dieses Lernen hat mir den Sinn geöffnet dafür, wie dringend es ist, das Lernen schlechthin zu erlernen"* (Feldenkrais 1987, S.22).

Er brachte sich selbst mit der Zeit bei, auf eine neue Weise effizient und schmerzfrei zu gehen. Der Erfolg dieser Selbsterziehung, die er als eine Anleitung zum optimalen Gebrauch der eigenen Fähigkeiten verstand, gab ihm den Anstoß zur Entwicklung seiner Methode.

Das Lernen und Lehren<sup>18</sup> in all seinen Aspekten und Facetten hat Moshé Feldenkrais Zeit seines Lebens beschäftigt. Ende der sechziger Jahre bildete er in Tel Aviv zum ersten Mal Interessierte zu Lehrern seiner Methode aus (vgl. Reese 1991a, S.4). In den siebziger und achtziger Jahren folgten Workshops und zwei Ausbildungstrainings. Außerdem dokumentierte er seine Arbeit in zahlreichen Büchern und Artikeln.<sup>19</sup>

### 2.1.2 Wissenschaftlicher Hintergrund

Moshé Feldenkrais hat keine eigene Theorie zu seiner Arbeit entwickelt. Er hat jedoch aus sehr unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen seine Erkenntnisse verarbeitet. Neben seinen Forschungen in der Physik beschäftigte er sich viel mit Fragen der Neurophysiologie, der Verhaltensforschung, Pädagogik und Psychologie. Feldenkrais lebte und arbeitete in vielen, zum Teil sehr unterschiedlichen, Kulturen. In seiner Arbeit lassen sich russische, deutsche, französische, hebräische, englische und amerikanische Einflüsse finden.

Ende der vierziger Jahre veröffentlichte Feldenkrais sein Hauptwerk "Body and Mature Behaviour" (1949). In diesem Buch finden sich die theoretischen Grundlagen seiner Methode. Darin beschäftigte sich Feldenkrais mit den physikalischen und neurophysiologischen Gesetzmäßigkeiten von Bewegung und setzte diese in Bezug zu verschiedenen Erscheinungsformen menschlichen Verhaltens. Feldenkrais gab seinem Buch den

---

<sup>18</sup> Zu seinen Schülern zählten unter anderem Margaret Mead, Yehudi Menuhin, Moshé Dajan und Ben Gurion.

Untertitel "Untersuchung von Angst, Sexualität, Schwerkraft und Lernen". Hier wird schon deutlich, wie ungewöhnlich seine Verknüpfung zwischen naturwissenschaftlichen, psychologisch-therapeutischen und lerntheoretischen Aspekten war (vgl. Milz 1985, S.129).

In seinen Aussagen zur Entwicklungspsychologie orientierte sich Moshé Feldenkrais an Piagets Erkenntnissen (vgl. Feldenkrais 1981, S.28f). Wie dieser betonte auch er das untrennbare Zusammenwirken körperlicher und geistiger Funktionen. Dabei entwickelt das Kind seine kognitiven Strukturen in Abhängigkeit von Wahrnehmung und Handlung, das heißt in aktiver Auseinandersetzung mit der Umgebung. Feldenkrais stellte in diesem Zusammenhang ähnlich wie Piaget fest,<sup>20</sup> daß Organismus und Umwelt in einer ständigen Wechselbeziehung stehen:

*"Es wirken also (...) eine unaufhörlich sich ändernde Umwelt und ein unaufhörlich sich ändernder Organismus wechselseitig aufeinander ein. Die verschiedenen Umgebungen wirken auf den Organismus ein, der sich seinerseits ändert, um auf die Umgebung zu reagieren und wirksam Einfluß zu nehmen"* (Feldenkrais 1987, S.49).

Mit der Psychoanalyse setzte sich Feldenkrais kontrovers auseinander. Einerseits hob er Freuds große Leistung im Verstehen mentaler Zustände hervor, indem dieser eine Methode entwickelte, die subjektive Privatsprache seiner Patienten zu entschlüsseln, um so die wirklichen Motive hinter dem Handeln bewußt zu machen (Feldenkrais 1991, S.206). Andererseits hielt er den Weg, den Freud über die Sprache zum Unbewußten geht, als mühselig und langwierig. Feldenkrais war der Ansicht, daß über den Körper direkter auf den Menschen eingewirkt werden kann. Er vermißte in den Schriften Sigmund Freuds vor allem den körperlichen Aspekt:

*"Nur selten findet man Hinweise darauf, daß sich dieses psychische Leben in einem Körper abspielt. Das Unbewußte, das Es, die Region des Lustprinzips und dessen Verdrängungsmechanismen haben jedoch eine körperliche Grundlage"* (Feldenkrais 1994, S.225).

Schon früh begann sich Moshé Feldenkrais für Hypnose zu interessieren. Er übersetzte bereits 1930 Emili Coue's Buch über Autosuggestion ins Hebräische. In seiner kommunikativen Arbeit wies Feldenkrais auffallende Parallelen zum hypnotischen und verbaltherapeutischen Ansatz von Milton Erickson auf (Reese 1991b, S.5). Auf den ersten Blick scheinen ihre Ansätze sehr unterschiedlich zu sein. Während Feldenkrais überwiegend

---

<sup>19</sup> Hierzu gibt es bei Czetzok (1997, S.27-30) ein Verzeichnis mit seinen Veröffentlichungen.

<sup>20</sup> Piaget gebraucht die beiden Begriffe der 'Akkomodation' und der 'Assimilation', um zu verdeutlichen, daß der Prozeß der Entwicklung nicht nur durch ein Sich-Anpassen an die Anforderungen der Umwelt, sondern auch durch ein Anpassen der Umwelt an die eigenen Strukturen gekennzeichnet ist (Oerter/Montada 1987, S.450ff).

mit Berührung und Bewegung arbeitete, verwendete Erickson vor allem Vorstellung und Sprache (Reese 1991a, S.1). Beide betonten jedoch die Wichtigkeit des Lernens und die Rolle unbewußter Vorgänge. Sie verwendeten ähnliche Techniken, um bei ihren Schülern und Klienten neue Lern- und Veränderungsprozesse anzuregen. So benutzte zum Beispiel Feldenkrais hypnotische Suggestionen, um Wohlbefinden oder die Leichtigkeit von Bewegungen zu fördern.

Für Moshé Feldenkrais ging es immer wieder um die Frage, wie man sich seiner Möglichkeiten bewußt werden und sein Potential nutzen kann. Das zentrale Konzept der Bewußtheit, die Ideen vom Streben nach Selbstverwirklichung und die unbedingte positive Wertschätzung anderen gegenüber rücken ihn in die Nähe zur humanistischen Psychologie (vgl. Czetczok 1997, S.10). Er zeichnete sich durch seine positive, optimistische Sichtweise aus und betonte dabei besonders die Freiheit, die wir durch unser Lernvermögen besitzen:

*"Entgegen den düsteren Prognosen über die Zukunft des Menschen glaube ich, daß wir das Lernvermögen von Homo sapiens noch lange nicht ausgeschöpft haben (...) Wir haben noch nie von unserer grundlegenden Freiheit der Wahl Gebrauch gemacht und noch kaum angefangen zu lernen, wie man lernt"* (Feldenkrais 1981, S.92).

Die Feldenkrais-Methode entstand parallel zur Entwicklung der kybernetischen und systemtheoretischen Forschung. Moshé Feldenkrais selbst zählte die Kybernetik zu den wissenschaftlichen Disziplinen, deren Erkenntnisse seinen eigenen theoretischen Überlegungen zugrunde liegen (Feldenkrais 1981, S.33f). Vor allem hat er sich mit den kybernetischen Untersuchungen von Heinz von Förster<sup>21</sup> über zirkuläre Prozesse und selbstreferenzielle Steuerungsvorgänge beschäftigt. Außerdem war er ein großer Anhänger von Gregory Bateson und riet seinen Schülern, Bateson zu lesen, um seine Methode zu verstehen (Goldfarb 1990 S.4). Im folgenden Kapitel werde ich näher auf verschiedene Aspekte der systemischen Sichtweise eingehen, die für das Verständnis der Feldenkrais-Methode und den Beitrag, den sie für die Gesundheitsförderung zu leisten vermag, von Bedeutung sind.

## 2.2 Systemische Aspekte der Feldenkrais-Methode

---

<sup>21</sup> Mit Heinz von Förster verband ihn auch ein freundschaftliches Verhältnis. Feldenkrais lud ihn mehrmals in seine Ausbildungskurse ein, um dort Vorträge zu halten.

"Ich bin nicht interessiert an beweglichen  
Körpern, sondern an beweglichen Gehirnen."  
(Moshé Feldenkrais)

Moshé Feldenkrais hat nie eine systematische Erklärung für seinen Ansatz entwickelt. In dieser Methode fehlt ein abstraktes und explizites Modell.

*"The difficulty in developing such a model arises, in part, because Feldenkrais had applied specific scientific findings in a unique approach based on circular, rather than linear causality. His general approach to teaching, along the specific methods he developed, was based on an experiential understanding, an understanding which he repeatedly expressed was difficult to put in words and talk about" (Goldfarb 1990, S.3).*

Einige seiner Schüler (Leri 1997; Goldfarb 1990, 1992; Ginsburg 1988; Joly 1988; Reese 1996), die sich theoretisch mit der Feldenkrais-Methode befassen, diskutieren diese aus systemischer Perspektive. In Kapitel 1 habe ich dargestellt, wie Gesundheit als ein ganzheitlicher und dynamischer Prozeß betrachtet wird, der permanent wieder neu erzeugt werden muß. Daher werde ich in meinen Ausführungen zur Feldenkrais-Methode besonders auf die Aspekte der Einheit von Geist und Körper, der Zirkularität und Prozeßhaftigkeit von lebenden Systemen und dem Aspekt der Selbstorganisation eingehen.

### 2.2.1 Die Einheit von Geist und Körper

Mit der Idee, daß sich *"der ganze Mensch auf einmal rühren muß"* (Feldenkrais 1987, S.220), vertrat Moshé Feldenkrais bereits in den 40er Jahren eine systemtheoretische Sichtweise. Der Mensch wird als ein Ganzes, als eine unteilbare Einheit von Körper und Geist verstanden.

*"Meine fundamentale Behauptung ist, daß die Einheit des Körpers und des Geistes objektive Realität ist und, daß diese Entitäten nicht auf die eine oder andere Weise miteinander in Bezug stehen, sondern ein unteilbares Ganzes darstellen. Noch deutlicher gesagt: Ich behaupte, daß ein Gehirn ohne motorische Funktionen nicht denken kann" (Feldenkrais 1990, S.2).<sup>22</sup>*

Das Nervensystem des Menschen ist so aufgebaut, daß es keine rein sensorischen, motorischen oder vegetativen Impulse gibt. Selbst an abstrakten Gedanken sind immer

---

<sup>22</sup> Moshé Feldenkrais veranschaulicht dies an dem Beispiel, daß es länger dauert, von 11 bis 20 zu zählen als von 1 bis 10, obwohl beide das gleiche numerische Intervall darstellen. Der Unterschied liegt in der Tatsache begründet, daß die Zeit der Intervalle proportional ist zur Zeit, die zur Äußerung der entsprechenden Zahlen benötigt wird. Daraus schließt er, daß selbst einfachste Abstraktionen mit Muskelaktivitäten - hier dem Sprechapparat - verbunden sind (Feldenkrais 1990, S.2f).

auch emotionale, vegetative und senso-motorische Komponenten beteiligt, denn *"an jeder Tätigkeit ist das gesamte Nervensystem beteiligt"* (Feldenkrais 1994, S.53).<sup>23</sup>

Heutzutage denken viele, daß die Psyche den Körper heilen kann. Andere Ansätze gehen davon aus, daß der Körper unsere Psyche beeinflusst. In der Feldenkrais-Methode sind Körper und Geist untrennbar miteinander verwoben, wie die eine und andere Seite einer Medaille oder die greifbaren und ungreifbaren Aspekte einer Erfahrung. Man kann nicht eines ohne das andere haben, und alles was dem einen passiert, wird von dem anderen registriert und reflektiert (vgl. Strauch 1988, S.30). Eine Weiterentwicklung des einen ist immer auch eine Weiterentwicklung des anderen. Unser gesamter Körper und alle Aspekte unserer Psyche sind involviert in allem, was wir empfinden, fühlen, denken und tun (vgl. Joly 1988, S.6). Verhalten beinhaltet daher immer auch Empfindung, Gefühl, Denken und Bewegung, und diese gehören als integrale Bestandteile unserer Existenz zusammen und stehen zueinander in einem zirkulären Zusammenhang. Feldenkrais beschrieb dies folgendermaßen:

*"Um nachzudenken, muß einer wach sein und wissen, daß er wach ist und nicht träumt; d.h., er muß seine körperliche Stellung oder Lage im Verhältnis zum Schwerfeld empfinden und erkennen können. Das bedeutet aber, daß am Denken auch Bewegung, Sinnesempfindung und Gefühl beteiligt sind.*

*Um Ärger oder Freude fühlen zu können, muß einer in einer bestimmten Haltung sein und in irgendeiner Beziehung stehen zu einem anderen Lebewesen oder Gegenstand. Das heißt, zum Gefühl gehört auch hier, daß er sich bewegt, daß seine Sinne empfinden und daß er denkt.*

*Damit einer sehe, höre, berühre oder Berührung merke, überhaupt mit und durch seine Sinne etwas empfinde und wahrnehme, muß sein Interesse, seine Aufmerksamkeit geweckt werden, muß er bemerken oder erkennen, muß etwas geschehen und an ihn kommen, das ihn angeht und bewegt. Zur Sinnesempfindung gehört auch hier, daß er sich bewegt, daß er fühlt und denkt.*

*Um sich zu bewegen, braucht er, bewußt oder unbewußt, mindestens einen seiner Sinne, und indem er ihn gebraucht, wird er notwendig auch fühlen und denken"* (Feldenkrais 1978, S.31f).

Da Sinnesempfindung<sup>24</sup>, Gefühl, Denken und Bewegung in einer gegenseitigen Wechselwirkung stehen, folgerte Feldenkrais, daß die Behandlung eines dieser Bereiche not-

---

<sup>23</sup> Feldenkrais betonte viele Verbindungen zwischen motorischen und kognitiven Prozessen. So lernt man bei Lektionen, die Visualisierung beinhalten, die Existenz von Augenbewegungsmustern und anderen muskulären Kontraktionen kennen, die mit der Veränderung der Aufmerksamkeit korrelieren: *"Visualisierung der rechten Körperhälfte beispielsweise, hat Augenbewegungen nach rechts zur Folge. Die geistige Vorstellung von der Form des eigenen Fußes erzeugt Koordinationen, die eine Geschichte von Socken anziehen, Fußmassagen und Gehen auf verschiedenen Oberflächen beinhaltet. Sogenannte 'vorgestellte Bewegungen' lassen uns Parallelen ziehen zu früheren Erlebnissen von Bewegungsexplorationen. Visualisierung, Wahrnehmung und Handlung sind alle miteinander verknüpft"* (Reese 1996, S.6).

wendig zugleich auch auf die drei anderen wirkt und somit auf den ganzen Menschen. Um Veränderung zu erreichen, wählte er die Bewegung, denn die Qualität von Bewegung ist leichter zu erkennen als die der anderen Faktoren. Zur Bewegung zählte er sämtliche Veränderungen des Körpers als eines Ganzen oder in seinen Teilen in Raum und Zeit, in seinem Zustand wie auch in der Konfiguration seiner Teile sowie Atmung, Essen Trinken, Sprechen, Herzschlag, Blutkreislauf, Verdauung und so weiter. *"Wir wissen viel mehr von Bewegung als von Liebe, Zorn, Neid oder selbst vom Denken"* (Feldenkrais 1978, S.59) und eine Veränderung in der Motorik hat immer auch parallele Wirkungen auf das Denken, das Fühlen und auf die Wahrnehmung.

Ähnlich wie Maturana und Varela (1987, S.32f) den Zusammenhang von Handlung und Erfahrung betonen, legte Feldenkrais großen Wert auf das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegung. Dem Nervensystem kommt dabei die Aufgabe zu, Ordnung in die unablässig wechselnden Reize zu bringen:

*"Es gibt ein Mittel, um diese herkulische Leistung zu vollbringen. Es ist das Mittel, auf das wir am wenigsten gefaßt sind, nämlich Bewegung. Bewegung ist dem lebenden Organismus unerläßlich, um in der wechselnden, bewegten Umwelt stationäre Vorkommnisse zu bilden, die sich wiederholen; denn wenn wir auch auf Lebloses stoßen oder auf reglose Vegetation, so sind doch unsere Sinneseindrücke noch immer in Bewegung, da ein Organismus, solange er nicht tot ist, nie völlig reglos ist"* (Feldenkrais 1987, S.44).

Hieraus wird deutlich, warum Feldenkrais die Bewegung zum Ansatzpunkt seiner Methode wählte. Geistige und körperliche Funktionen werden über die Bewegung gleichermaßen erreicht. Bewußtes Wahrnehmen von Bewegung und Handlung stellt in der Feldenkrais-Methode das Mittel für eine Verbesserung von Lebensqualität und damit von Wohlbefinden und Gesundheit dar.

### 2.2.2 Von der linearen zur zirkulären Auffassung

Modernes medizinisches Handeln beginnt mit der Diagnostik, das heißt mit der Suche nach Symptomen und deren Ursache zur Erkennung einer bestimmten Krankheit. Die Symptome werden dabei meist als ein pathologisches Zeichen verstanden und die Krankheit als eine *"Störung der normalen Funktionen der Organe oder Organsysteme des Körpers"* (Psyhyrembel 1982). Ähnlich wie ein Detektiv auf der Suche nach einer

---

<sup>24</sup> Zu den fünf geläufigen Sinnen zählt Moshé Feldenkrais außerdem den kinästhetischen Sinn dazu. Zu diesem gehören u.a. Schmerz, Orientierung im Raum, Vergehen der Zeit und der Rhythmus (Feldenkrais 1978, S.56). Siehe auch Kapitel 3.3.1.

Verbrechensursache, folgt der Arzt den Symptomen, um deren Ursache zu finden.<sup>25</sup> Dieses lineare und monokausale Modell der Ursachenforschung, mit der Frage *"warum und wodurch ein Symptom entstanden ist"*<sup>26</sup>, hat vor allem dann seine Grenzen, wenn die Ursache nicht beseitigt werden kann; oder noch schlimmer, wenn überhaupt keine Ursache gefunden wird. In meiner 10jährigen Tätigkeit als Krankengymnastin hatte ich zum Beispiel viele Patienten, welche die Hoffnung auf Besserung ihrer Symptome schon aufgegeben haben, da sie meinten, aufgrund ihrer 'unheilbaren' Diagnosen, wie Krebs, Multiple Sklerose, Muskelatrophie u.ä. keine Heilung erwarten zu dürfen.<sup>27</sup> Andere wiederum waren verzweifelt, weil für ihr Problem keine organische Ursache gefunden werden konnte, und dieses Problem von vielen Ärzten als 'psychisch' abgestempelt wurde.

Gregory Bateson, einer der ersten, der sich mit zirkulären Prozessen beschäftigte, hielt dieses lineare Kausalschema für das Verständnis von lebenden Prozessen als nicht ausreichend, denn:

*"Was als Ursache angesehen werden kann, ist zugleich Wirkung, die wieder Ursache wird usw.. Aus einem Lebenskreis mit tausend Variablen läßt sich keine Linie machen, auch wenn es immer wieder versucht wird"*  
(zitiert nach Gröne 1995, S.30).

Eine verspannte Schulter zum Beispiel kann Schmerzen bereiten, und die Schmerzen können wiederum die Schulter noch stärker verspannen lassen. Diese Abfolge nach Ursache und Wirkung zu interpunktieren, ist vollkommen willkürlich. Wenn man behauptet, daß Verspannungen zu Schmerzen führen, vergißt man die Wirkung, die die Schmerzen auf die Verspannungen haben. Innerhalb dieses zirkulären Modells ist es nicht möglich zu entscheiden, welches Problem zuerst auftrat.

In der Feldenkrais-Methode tritt die Frage nach dem 'Warum' in den Hintergrund. Anstatt nach der Ursache von Symptomen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen zu suchen, geht es um die Frage, wie wir handeln und uns bewegen (Feldenkrais 1987, S.184). Der Blickwinkel verlagert sich vom Symptom als einem pathologischen Merkmal

---

<sup>25</sup> Die Idee, daß man die Ursache von physischen Krankheiten genau bestimmen und lokalisieren kann, ist sowohl historisch als auch methodologisch der Anfang der modernen Medizin (vgl. Foucault 1975).

<sup>26</sup> Nach Heinz von Förster gehört diese Frage zur Kategorie der prinzipiell unentscheidbaren Fragen. Im Gegensatz dazu wäre die Frage, ob eine beliebige Zahl wie 9943736354437 durch 2 teilbar ist, entscheidbar. Die Antwort wäre ein eindeutiges 'Nein'. *"Antworten auf entscheidbare Fragen sind von der Notwendigkeit diktiert, während Antworten auf unentscheidbare Fragen durch die Freiheit unserer Wahl bestimmt werden. Aber für diese Freiheit der Wahl müssen wir die Verantwortung tragen"* (v. Förster 1993, S.153).

<sup>27</sup> Für Moshé Feldenkrais sind Diagnosen oft eher hinderlich: *"Jede Diagnose in Wörtern hindert das Gehirn daran, selbständig zu denken. Wenn die Wörter 'unheilbar' sagen, so ändert es nichts an der Lage, wenn man 'heilbar' sagt. Wenn Sie aber Ihre Sinne gebrauchen, um zu sehen, zu hören, zu berühren, zu spüren, so werden Sie vielleicht neue Daten finden, die Ihnen zeigen werden, was Sie tun können, um zu helfen"* (Feldenkrais 1981, S.98).

hin zu einem Verständnis, Schmerz und andere Probleme als Hinweis zu sehen, wie der Mensch als ein System in Bewegung funktioniert.

*"Instead of finding the cause localized at a site or situated in a position, we look for how the problem, or limitation, exists in the context of the whole person in motion (...) How does this problem, this limitation, live in the student? (...) Unlike other approaches, we see the movement as causing the problem, rather than the problem as causing the movement (Goldfarb 1992, S.2).*

Probleme wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen müssen nicht unbedingt in einem körperlichen Schaden begründet sein. Diese Schwierigkeiten können auch darin liegen, wie der Mensch sich bewegt, wie seine Strukturen organisiert sind, oder anders ausgedrückt, wie das gesamte körperliche Bewegungssystem<sup>28</sup> eine bestimmte Bewegung zustande bringt. Obwohl wir alle dieselben strukturellen Komponenten benutzen, wie Beine, Arme, Hüfte, Rumpf usw., gibt es unzählige Arten und Weisen, wie Menschen gehen. Oft erkennen wir zum Beispiel Freunde und Bekannte allein schon an ihrem Gang. Der menschliche Körper bietet uns eine große Anzahl von Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten. Jede ist mehr oder weniger effizient, beziehungsweise hat unterschiedliche Konsequenzen in Bezug auf die Verhinderung oder Erzeugung von Anstrengung und Streß.

Es geht also nicht um die Ursache für ein schmerzhaftes Knie, sondern darum, wie bewegt sich die Person, wie schafft sie es, sich ständig so zu bewegen, daß das Knie schmerzt. Das Interesse eines Feldenkraislehrers gilt dem Handlungsablauf und der Organisation von Bewegung. Er beobachtet, wie sich eine Person im Augenblick mit ihren Schmerzen bewegt, wie sie ihre Bewegung organisiert und wie sie ihre Bewegungen so ändern kann, daß die Schmerzen nicht mehr auftreten oder weniger werden (siehe auch Kapitel 3.1). Im Unterschied zum Vorgehen vieler psychotherapeutischer Schulen, die vor allem das Problem im Auge haben, welches beseitigt werden soll, liegt der Blickpunkt im Lernmodell der Feldenkrais-Methode eher auf der Entwicklung neuer Fähigkeiten und Möglichkeiten. Diese Lernstrategie konzentriert sich auf die Erzeugung alternativer Wege, um das zu bekommen, was man will (vgl. Joly 1988, S.5).

### 2.2.3 Die aufrechte Haltung als ein dynamisches Geschehen

Häufig gehen wir in unserer Alltagslogik davon aus, daß das Statische und Konstante in unserem Leben der normale und selbstverständliche Zustand ist, die Veränderung

---

<sup>28</sup> Larry Goldfarb spricht von einem schwer zu übersetzenden "body-as-movement-system" (Goldfarb 1990, S.44).

dagegen etwas Außergewöhnliches und einer Erklärung bedarf. Stabile Zustände sind jedoch nicht statisch, sondern Prozesse, die lediglich in den Augen des Beobachters über einen gewissen Zeitraum als unverändert erscheinen. Sie können nur mit einigem Aufwand aufrecht erhalten werden. Gerade die Veränderung, die Dynamik und Prozeßhaftigkeit sind Kennzeichen von lebenden Systemen. Wir verändern, entwickeln und bewegen uns ständig. Auch unser Körper, der jeden Tag relativ unverändert erscheint, behält seine Gestalt nur, weil er sie aktiv aufrechterhält. Dasselbe gilt für unsere Beziehungen, Verhalten, Ideen, Denk-, Fühl- und Bewegungsmuster und auch für unsere Symptome. Interessant ist daher vor allem die genaue Betrachtung dessen, wie der Mensch aktiv diese Zustände aufrecht erhält (vgl. Gröne 1995, S.42).

Die Dynamik und Prozeßhaftigkeit spielt in der Feldenkrais-Methode, wie der Name 'Bewußtheit durch Bewegung' schon implizit ausdrückt, eine zentrale Rolle. Im Gegensatz zu Chirurgen oder Orthopäden, die sich ein Röntgenbild anschauen, auf dem ein krankes Gelenk oder Organ unbewegt abgebildet ist, und daraufhin entscheiden, wie die Behandlung aussehen soll, betrachtet ein Feldenkraislehrer seinen Schüler immer **in** der Bewegung, denn nur so ist es möglich, bestimmte Bewegungsmuster zu erkennen (Goldfarb 1990, S.11).

Ein Beispiel für eine vermeintliche Stabilität ist unsere aufrechte Haltung. Goldfarb (1990, S.13f) bezeichnet sie als eine dynamische Stabilität und nicht als statische. Im Gegensatz zum Tier hat der Mensch seinen Schwerpunkt, die schwersten Teile seines Körpers, relativ weit oben. Darunter leidet auch die Stabilität seiner Haltung. An kleinen Kindern, die laufen lernen, kann man beobachten, wie sie diese Instabilität dadurch auszugleichen suchen, indem sie breitbeinig stehen. Um die Balance zu halten, müssen sowohl einzelne Muskeln, als auch ganze Muskelgruppen, ständig aktive Anpassungsarbeit leisten. Durch diesen dazu nötigen permanenten Muskelaufwand und der andauernden Kontrolle des Nervensystems scheint diese Instabilität sehr ineffizient zu sein. Diese Instabilität oder auch dynamische Stabilität gewährt uns Menschen jedoch die Fähigkeit, eine Bewegung mit minimalster Anstrengung zu initiieren. Ein Körper, der nur von einer kleinen Basis (bei uns Menschen die Füße) unterstützt wird, verliert leicht seine Balance, ist leicht zu bewegen. Von einer systemischen Perspektive können wir Stehen, unsere aufrechte Haltung, neu definieren, nämlich als eine dynamische Aktivität, als ein unstabiles Äquilibrium (Goldfarb 1990, S.14), im Gegensatz zu einer statischen Haltung.<sup>29</sup> Von

---

<sup>29</sup> Haltung kann aus chaostheoretischer Sicht als *"ein Attraktor verstanden werden, der als Zone stabiler Variation definiert ist, einschließlich vieler Positionen, die durch spezielle Aufgabenstellungen eingeschränkt sind, oder durch Balance, Biomechanik, Oberflächenstruktur und viele andere Faktoren. Die chaotischen, aber*

diesem Standpunkt betrachtet, ist eine Haltung der Ruheplatz zwischen den Bewegungen.

*"... a posture is the launching pad for each newly begun movement. A neutral posture is one that allows for utilization of the body's inherent potential for movement: the ability to move in any direction that the environment permits with equal ease. (...) Rather than being a snapshot of a person's ongoing movement, rather than being an abstraction from the ongoingness of lived experience, rather than being a thing-in-itself, posture is considered in the context of activity. A position or a posture, how a person is sitting or standing, is the result of what someone **does** rather than a place someone holds. This shift from a static to a dynamic frame of reference is a necessary consequence of, and prerequisite for, adopting a systemic approach (Goldfarb 1990, S.14).*

Für Moshé Feldenkrais war der statische Begriff 'Haltung' kein geeignetes Wort zur Beschreibung einer Handlungsweise, da er immer wieder betonte, daß Haltung eine Komponente von Handlung darstellt (Feldenkrais 1991, S.9). Er kreierte in diesem Zusammenhang eine neue Wortschöpfung: aus 'action' (Aktion, Handlung) und 'posture' (Haltung) machte er 'acture'. Diese 'acture' muß permanent aktiv aufrechterhalten werden, das heißt, wir müssen unsere aufrechte Haltung beständig aufrechterhalten.

---

*dennoch in hohem Maße organisierten Pendelbewegungen, die man selbst in einer 'statischen' Haltung findet, zeigen die Unmöglichkeit, eine wirklich feste aufrechte Haltung einzunehmen, wie immer hilfreich man dies auch einstufen mag" (Reese 1996, S.1).*

#### 2.2.4 Die Selbstorganisation des Organismus

So wie die Körperhaltung sind alle lebenden Strukturen und Systeme das Ergebnis einer charakteristischen Dynamik. Der Körper behält seine Form auch nur solange, wie die ihn so erhaltenden Stoffwechselprozesse ablaufen. Die aktive Aufrechterhaltung von lebenden Systemen ist ein ständiger Prozeß der Selbsterschaffung und Selbsterhaltung (Gröne 1995, S.42). Maturana und Varela (1987) bezeichnen diesen Prozeß auf der biologischen Ebene als Autopoiese.<sup>30</sup> Das lebende System selbst, nicht die Umwelt oder irgendwelche Ursachen in der Umwelt, sorgt dafür, daß es seine Form erhält und behält. Im Laufe ihrer Lebenszeit erneuern lebende Systeme, wie Zellen oder Organismen, weitgehend ihre Komponenten (Moleküle). Dabei bleibt ihre Organisation jedoch konstant (Simon 1995, S.43). Es ist ein Spezifikum von Lebewesen, daß das einzige Produkt ihrer Organisation sie selbst sind, das heißt, es gibt keine Trennung zwischen Erzeuger und Erzeugnis. Das Sein und das Tun einer autopoietischen Einheit sind untrennbar, und dies bildet ihre spezifische Art von (Selbst-)Organisation (Maturana/Varela 1987, S.56).

Die Selbstorganisation des Nervensystems erhält bei Feldenkrais einen zentralen Stellenwert. Moshé Feldenkrais erkannte bereits in den 40er Jahren, daß das Gehirn nicht als ein passiver Mechanismus zu verstehen ist, der auf Außenimpulse reagiert<sup>31</sup>, sondern permanent aktiv ist, sich selbst stimuliert und mit sich selbst beschäftigt ist (Schleip 1994, S.10).

*"Von dieser relativ simplen Auffassung des Nervensystems müssen wir in dem Augenblick Abschied nehmen, in dem wir uns klarmachen, daß dieses System nicht nur in passiver Weise etwas mit den ankommenden Signalen zu tun hat, also nur für die Weiterleitung und Verteilung zuständig ist, sondern daß es gleichzeitig auch für das Wachstum und die Erhaltung seiner selbst und der ausführenden Mechanismen verantwortlich ist. Es wird darüber hinaus auch selbst aktiv. Wenn das gesamte System voll entwickelt ist, hält es sich selbst im Gleichgewicht und kehrt nach jeder Störung in eine ausgeglichene Konfiguration zurück, bereit zu weiteren Reaktionen"* (Feldenkrais 1994, S.61).

Wir werden als lebende Wesen nicht von unserer äußeren Umwelt organisiert, sondern wir sind selbstregulierende Wesen. Wir sind in diesem Sinne auch nicht instruierbar, wie zum Beispiel Computer, denen man einen Input gibt und erwarten kann, daß ein bestimmter Output wieder heraus kommt, denn das Eigenverhalten des Systems legt fest,

---

<sup>30</sup> griech: autos = selbst; poiein = 'ein Machen', herstellen, Dichtung. Das Wort 'Autopoiesis' bezeichnet etwas, das sich selbst produziert (Maturana/Varela 1987, S.50f; vgl. Segal 1986, S.186f).

<sup>31</sup> Diese Vorstellung war damals noch dominierend in Anlehnung an das Maschinenmodell des Organismus.

was aus der Umwelt welche Bedeutung erlangt (Gröne 1995, S.275).<sup>32</sup> Organismen reagieren nicht, sie agieren. K.U. Smith (1970, S.83) sagt:

*"Behavior is not a passive response to the environment; it is a process of self-generation and self-regulation of stimuli by movement to actively control both the external and internal environment"* (zitiert nach Ginsburg 1988, S.17).

Der Organismus ist aus Feldenkrais' Perspektive als ein integriertes Ganzes zu verstehen, dessen Verhalten nicht im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung durch äußere Ereignisse determiniert wird, sondern durch seine aktuelle innere Struktur; das heißt wie die Teile des Systems Körper sich als enges Netzwerk von Beziehungen organisieren (vgl. Goldfarb 1990, S.12). Mit anderen Worten: Der Organismus als lebendes System ist strukturdeterminiert.

Wie ist es dann möglich, Veränderungsprozesse im Organismus auszulösen? Was auch in der Umwelt eines lebenden Systems geschieht, das System reagiert darauf, entsprechend seiner eigenen, inneren Struktur. Informationen und Veränderungen bedeuten unspezifische Störungen oder Perturbationen (Maturana/Varela 1987, S.108ff), die von dem jeweils gestörten System kompensiert werden müssen; das heißt, es wird eine Neustrukturierung und Reorganisation notwendig. Alle Entwicklungsprozesse und Veränderungen von autopoetischen Systemen lassen sich als Umbau ihrer Strukturen beschreiben, durch die ihre Integrität erhalten bleibt. Perturbationen sind also Störungen und Anregungen zur Weiterentwicklung zugleich (Simon 1995, S.44). Dabei handelt es sich jedoch immer um Prozesse, die keine Vorhersage darüber erlauben, was letztendlich passieren wird. Ob durch diese Perturbationen Entwicklungen und Veränderungen in der Struktur angestoßen werden, entscheidet letztendlich das System selbst. Aus der Perspektive gesundheitsfördernder Interventionen bedeutet dies, daß der Akzent auf die Eigentätigkeit und auch Verantwortlichkeit des Patienten gelegt wird (vgl. Gröne 1995, S.44f).

Auch Feldenkrais war sich der nicht-linearen Natur von Wandel bewußt. Schon kleine Unterschiede in irgendeinem Aspekt einer Aufgabe oder der Umgebung können nicht-lineare Veränderungen in der Bewegung auslösen. Im Gegensatz zur Erklärung von Bewegung allein auf Grundlage anatomischer und kinesiologischer Begriffe sagte er, man müsse die 'Organisation' von Bewegung verstehen. Er meinte damit ihre verkörperte, intentionale, kontextuelle Natur, das heißt wie jemand seine Aktionen innerhalb der

---

<sup>32</sup> siehe hierzu auch die Unterscheidung Heinz von Försters von 'trivialen' und 'nicht-trivialen' Maschinen (1993, S.135ff).

Umwelt organisiert, um verschiedene Kriterien von Aktion zu befriedigen, einschließlich biomechanischer und energetischer Faktoren (Reese 1996, S.1).

Um die Instabilität zu induzieren, die in einem System notwendig ist, um einen Phasenwechsel von einem hochstabilen Bewegungsmuster zu einem anderen zu gestalten, entwickelte Feldenkrais viele Techniken<sup>33</sup>, einschließlich Aufgaben mit hohem Neuigkeitswert und neuartigen räumlichen Orientierungen (siehe hierzu auch Kapitel 3.1).

## 2.3 Die Feldenkrais-Methode - ein systematischer und somatischer Ansatz

"By my body's action, teach my mind."  
(William Shakespeare)

Moshé Feldenkrais selbst bezeichnete seinen Ansatz als 'Methode', da dieser Begriff am besten sein systematisches Vorgehen bei seiner Arbeit beschreibt. Um dauerhafte Veränderungen zu bewirken, muß der Lernprozeß sich an den Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Entwicklung<sup>34</sup> ausrichten. Dazu gehört auch, daß der Entwicklungsprozeß durch eine im wesentlichen unumkehrbare Reihenfolge und eine ihm innewohnende Ordnung gekennzeichnet ist.

*"Wachstum bedeutet Ordnung, Reihenfolge. Diese Reihenfolge kann nicht umgekehrt, nicht verändert, nicht einmal vernachlässigt werden. Ein Kind kann nicht eislaufen lernen, bevor es gehen kann: die Reihenfolge ist vorgegeben, und wir haben uns zu fügen. Tun wir es nicht, so geht's schief. Oft und auf vielen Gebieten merken wir nicht; wie wichtig diese Tatsache ist. Gewisse Phänomene sind uns durch Gewöhnung so vertraut, daß die Reihenfolge, in der sie entstanden sind, uns selbstverständlich scheint und wir gar nicht bedenken, daß die zeitliche Anordnung der Entwicklungsstufen ihren Sinn und ihre Notwendigkeit hat"* (Feldenkrais 1981, S.26).

So können Kinder nur Lesen und Schreiben lernen, wenn sie sich bereits im Raum orientieren können und wissen, wo oben, unten, rechts und links ist. Das kann bedeuten, daß zum Beispiel bei Patienten mit einem Schlaganfall, die plötzlich nicht mehr Lesen und Schreiben können, erst die Orientierung im Raum wieder erlernt werden muß, eine

---

<sup>33</sup> In meiner eigenen Ausbildung erlebten wir Schüler im ersten Jahr immer wieder eine totale Verwirrung, die sich teilweise in Unwohlsein und Schwindelgefühlen äußerte. Dennis Lery, unser Trainer, zeigte sich entgegen unseren Erwartungen, sogar begeistert, wenn wir Schüler 'confused' waren.

<sup>34</sup> Entwicklung läßt sich nicht nur auf die Zeitspanne der Kindheit reduzieren, sondern stellt einen fortlaufenden Prozeß dar, der sich über die gesamte Lebensspanne erstreckt. *"Der Mensch versteht sich nicht richtig, wenn er sich nicht als in der Entwicklung befindlich begreift"* (Roth 1971, S.46).

Körperbewußtheit, die es ihnen erlaubt, zwischen oben und unten und rechts und links zu unterscheiden. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten ist an ihre zeitliche Abfolge gebunden.

Feldenkrais nannte seine Unterrichtseinheiten 'Lektionen' (lessons) und vermied die Bezeichnung 'Übung' (exercise) wegen der Konnotation mit mechanischer Bewegung. Konventionelle Übungen und Methoden zur körperlichen Ertüchtigung beinhalten meist strikte Angaben über Positionen guter Figur oder Haltung und buchstabengetreue Bewegungsinstruktionen. Er glaubte, daß funktionelles Lernen durch einen Explorationsprozeß entsteht, in dem explorative Variationen verfolgt werden, welche durch funktionale und umweltgegebene Aufgabenstellungen geleitet und auch eingegrenzt werden. Daher verglich er seine Lektionen mit wissenschaftlichen Experimenten, die immer wieder aufs Neue demonstrieren, wie Menschen angesichts motorischer Aufgabenstellungen regelmäßig auf ähnliche Lösungen stoßen, da sie ähnliche Struktur- und Funktionseigenschaften besitzen, sowie vor ähnliche Anforderungen der Umwelt und damit vor ähnliche Aufgaben gestellt sind. Gleichartige Lösungen tendieren also ohne Instruktionen oder Imitation zu entstehen, trotz sehr verschiedener anfänglicher Bewegungsmuster (Reese 1996, S.1).

In der Feldenkrais-Methode gibt es zwei unterschiedliche Arbeitsformen: die Einzelarbeit 'Funktionale Integration' und die Gruppenarbeit 'Bewußtheit durch Bewegung'.

*"Ich gebrauche zweierlei Techniken. Die eine bezeichne ich als 'Funktionale Integration'. Sie geht wortlos vor sich, ist nonverbale Manipulation am einzelnen Menschen, ist wörtlich Be-Hand-lung. Die andere ist verbal und wird auch an gemischten Gruppen aller Altersstufen angewandt. Ich nenne sie 'Bewußtheit durch Bewegung'. Beide Techniken erweitern die Selbstbewußtheit des einzelnen Menschen und führen dadurch zu einer besseren Lebensmöglichkeit. Methodisch lehren sie Wege, unsere Fähigkeiten zu gebrauchen, auf die viele von uns sonst bestenfalls zufällig stoßen oder stolpern. Daß wir sie gebrauchen und wie wir sie gebrauchen, macht unsere individuelle Persönlichkeit aus" (Feldenkrais 1981, S.7).*

### 2.3.1 Bewußtheit durch Bewegung

Im Gruppenunterricht 'Bewußtheit durch Bewegung' werden die Teilnehmer verbal aufgefordert, bestimmte Bewegungsabfolgen auszuführen, wobei ihre Aufmerksamkeit gezielt gelenkt wird. Die Gruppengröße kann zwischen 5 und über 40 Teilnehmern variieren. Grundsätzlich sind die Gruppen für alle Altersstufen und Berufe offen. Außerdem können Menschen, die sich gesund fühlen, gemeinsam mit anderen teilnehmen, die unter den unterschiedlichsten Störungen leiden, wie Ischiasbeschwerden, Schultersteife, spastische Lähmung und so weiter. Es wird eben nicht nach bestimmten Symptomen

gearbeitet, sondern in den Gruppenstunden werden thematische Einheiten vermittelt, welche die unterschiedlichsten Funktionen einer Bewegung beinhalten können. Derartige Themen können sein: Rollbewegungen vom Rücken auf den Bauch, Aufstehen vom Sitzen oder vom Liegen, Verbesserung des Atemvolumens oder die Erweiterung der Kopfdrehung.<sup>35</sup> Als Grundlage für seinen Unterricht diente Feldenkrais die kindliche Bewegungsentwicklung und funktionale Alltagsbewegungen. Im folgenden Beispiel kann man einen ersten Eindruck von der Wirkungsweise des Unterrichts in 'Bewußtheit durch Bewegung' gewinnen.

### **Beispiel 1**

#### Ausschnitt aus einer Lektion mit dem Thema: Drehbewegung der Wirbelsäule

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf die vordere Kante Ihres Stuhls; Füße und Knie sind etwa schulterbreit auseinander; die Füße stehen flach auf dem Boden; die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

1. Drehen Sie langsam Ihren Oberkörper nach rechts, so als wollten Sie nach rechts schauen, dann kehren Sie wieder zurück in Ihre Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10-12 mal, machen Sie die Bewegung klein, angenehm und leicht. Merken Sie sich den Punkt, den Sie sehen können, wenn Sie sich ohne die geringste Anstrengung nach rechts drehen.
2. Fixieren Sie mit Ihren Augen direkt einen Gegenstand oder Punkt vor Ihnen, während Sie Ihren Oberkörper und den Kopf nach rechts drehen und kehren dann zurück in die Ausgangsstellung. Machen Sie nach jeder Bewegung eine kleine Pause, um sich auszuruhen.
3. Drehen Sie noch einmal Ihren ganzen Oberkörper langsam nach rechts, gemeinsam mit Kopf und Augen. Wie weit können Sie jetzt nach rechts drehen? Hat sich Ihre Drehbewegung (Blickfeld) bereits erweitert? Bitte denken Sie daran, die leichte und sanfte Qualität der Bewegung beizubehalten.
4. Dieses Mal drehen Sie nur Ihren Oberkörper nach rechts, Kopf und Augen bleiben nach vorn gerichtet. Entspannen Sie Kiefer, Nacken, Brustkorb und Schultern. Achten Sie darauf, wie sich Ihre rechte Schulter nach hinten und Ihre linke nach vorn bewegt. Ruhen Sie sich aus und spüren Sie den Unterschied zwischen Ihrer linken und rechten Schulter. Fühlt sich eine Seite entspannter an?
5. Bewegen Sie Ihr linkes Knie nach vorn, halten Sie dabei die Füße flach auf dem Boden. Mit der Kniebewegung geht auch Ihre linke Hüfte nach vorn, die rechte nach hinten. Beachten Sie, wie sich Ihr Becken, Kopf und Schultern ganz leicht nach rechts drehen.
6. Während Sie Ihr linkes Knie langsam nach vorn bewegen, drehen Sie gleichzeitig Ihren gesamten Oberkörper nach rechts. Spüren Sie, wie durch die Einbeziehung der Kniebewegung die Drehbewegung noch leichter wird. Atmen Sie beim Drehen aus, dadurch wird Ihr Brustkorb noch beweglicher. Achten Sie darauf, wie Sie beim Drehen größer werden. Wie weit können Sie jetzt nach rechts drehen? Was ist inzwischen mit dem Punkt geschehen, den Sie sich zu Beginn gemerkt haben? Ist er weiter nach rechts gewandert?
7. Ruhen Sie sich nun aus und setzen Sie sich zurück. Welche Unterschiede spüren Sie zwischen der rechten und linken Seite Ihres Körpers, zum Beispiel im Schulterbereich?
8. Stehen Sie auf und stellen Sie fest, zu welcher Seite Sie im Stehen leichter drehen können. Spüren Sie Unterschiede zwischen der rechten und linken Seite. Auch beim Gehen werden Sie Unterschiede zwischen rechts und links bemerken....

(In dieser Beschreibung orientierte ich mich an Zemach-Bersin/Reese 1992, S.29ff)

---

<sup>35</sup> Es gibt über 1000 solcher thematischen Einheiten.

Der Lehrer macht die Bewegungen nicht vor, da die Schüler die Bewegungen des Lehrers nicht einfach nachahmen oder kopieren sollen. Auf das Beispiel bezogen bedeutet das: Der Lehrer zeigt seinen Schülern nicht, wie die Drehbewegung idealerweise aussehen sollte. Viel eher sind die Schüler dazu aufgefordert, ihren eigenen Weg zu finden und die Bewegungsanweisungen auf ihre eigene Art und Weise zu interpretieren und dann umzusetzen. Dabei geht es weder um gute Leistung oder zielorientierten Ehrgeiz, sondern um spielerische Neugierde und Spaß am Erkunden und Ausprobieren (siehe auch Kapitel 3.2). Es wird nicht derjenige gelobt oder belohnt, der sich am weitesten drehen kann! Eine Feldenkrais-Lektion ist keine Gymnastikübung<sup>36</sup> und kein Training bestimmter Muskelgruppen. Rein mechanische Wiederholung ist nach Feldenkrais vollkommen wertlos (Feldenkrais 1996a, S.9). Viel schneller und besser kann eine Verbesserung von Bewegung durch einen Lerneffekt erzielt werden, ähnlich wie beim Fahrradfahren. Wer es einmal 'kapiert' hat, dem steht ein solches Bewegungsmuster zeitlebens zur Verfügung, und er braucht es nicht mehr viele Male zu üben (Kirschner 1985, S.35). Um einen solchen Lerneffekt zu erzielen, werden zwar auch in der Feldenkrais-Methode einzelne Bewegungsabläufe viele Male wiederholt, jedoch jedes Mal ein wenig neu und anders gestaltet, um so die effektivste und leichteste Variante herauszufinden. Die Teilnehmer werden dabei immer wieder aufgefordert, sich bewußt zu werden, **wie** sie die Bewegung machen. Lernen wird nicht durch die Bewegung an sich erreicht, sondern durch die Bewußtheit über den Bewegungsprozeß (siehe auch Kapitel 3.3).

Auf die Ebene der Bewußtheit wird erst eingegangen, wenn die Ausführung einer Bewegung geklärt ist. Zwischen diesen beiden Ebenen der Ausführung einer Bewegung und der Bewußtheit wird immer wieder hin und her gewechselt. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer wird weniger auf das Ziel, sondern auf den Prozeß einer Bewegung gelenkt. Dies wird auch durch die Fragen des Feldenkraislehrers deutlich, wie zum Beispiel: Wie genau habt ihr die Bewegung ausgeführt und wahrgenommen? Welche Körperteile sind an der Bewegung beteiligt, welche nicht? Wie setzt sich die Bewegung im Körper fort und wie verändert sich der Kontakt zum Boden?

Die Bewegungen sollen zunächst relativ langsam, sanft und klein durchgeführt werden. Es ist einfacher, bei langsam ausgeführten Bewegungen eine Bewußtheit darüber zu erlangen, was man tut, als wenn die Bewegungen schnell ausgeführt werden. Die Qualität der Bewegung spielt eine ganz wichtige Rolle. Der Maßstab für gute Bewegung ist dabei einzig und allein das individuelle Wohlbefinden bei der Aktion und keine von außen

---

<sup>36</sup> Ein Prinzip in der Gymnastik wäre es zum Beispiel, die obige Drehbewegung ohne bewußtes Hinspüren

kommenden Kriterien oder Korrekturen. Moshé Feldenkrais ging davon aus, daß wir nur die Dinge lernen, die uns angenehm sind, die Spaß machen oder in denen wir einen Sinn sehen. Anstrengende oder schmerzhafte Bewegungen und Erfahrungen werden wir nicht in unser Handlungsrepertoire im Alltag übernehmen. Die meisten Lektionen beginnen daher im Liegen, um durch die Schwerkraft bedingte, überflüssige Anstrengung zu vermeiden und dadurch ein Gefühl für die Funktion von den einzelnen Skelett-Teilen zueinander und den Gelenken zu entwickeln (Feldenkrais 1996a, S.8).

Zwischen den einzelnen Bewegungssequenzen sollen Pausen gemacht werden, um Unterschiede und Veränderungen in der körperlichen und psychischen Befindlichkeit wahrzunehmen.

*"Bei Lektionen in Bewußtheit durch Bewegung wird jedem alle Zeit gelassen, die er braucht, um sich das Bild der Bewegung zu eigen zu machen und sich an das Neuartige der Lage zu gewöhnen; Zeit genug, um sich zu gewahren und zu organisieren und um die Bewegung so oft zu wiederholen als er möchte und als ihm richtig scheint" (Feldenkrais 1987, S.134).*

Die Aufgabe des Lehrers ist es, einen Lernkontext zu schaffen, in dem die Schüler Selbsterfahrungsprozesse machen und ihr Handlungspotential erweitern können. Der Lehrer ist dabei mit in den Lernprozeß einbezogen und richtet sich in seinem Vorgehen nach den Schülern. Er ist immer wieder aufgefordert, seine eigene Bewegungsorganisation und seine eigene Art des Erkennens weiter zu entwickeln und viel mit sich zu experimentieren, um die für den Unterricht in der Feldenkrais-Methode spezifische Art des Kontakts und der Interaktion mit den Schülern herstellen zu können (vgl. Pieper/Weise 1996, S.17).

### 2.3.2 Die Funktionale Integration

Die Funktionale Integration ist eine nonverbale Unterrichtsmethode, bei der eine Einzelperson von einem Lehrer durch Berührung unterrichtet wird. Wie im Gruppenunterricht 'Bewußtheit durch Bewegung' wird auch hier nicht an den Symptomen, sondern an der Funktion von Bewegung gearbeitet. Die Funktionale Integration unterscheidet sich jedoch durch die Art der dabei stattfindenden Kommunikation. Der Dialog zwischen Lehrer und Schüler geschieht nicht auf einer verbalen, sondern auf einer nonverbalen taktil-kinästhetischen Ebene. Der Lehrer berührt und bewegt den Schüler mit seinen Händen. Anstelle der Sprache ist die unmittelbare Sinneswahrnehmung das Mittel der Kommuni-

---

viele Male auf die selbe Art und Weise zu wiederholen, um durch Übung eine Verbesserung zu erzielen.

kation.<sup>37</sup> Der Unterricht setzt an den direkten Zusammenhängen von Sinneswahrnehmung und Bewegung an.

*"Der Patient [oder Schüler, meine Anm.] reagiert nicht durch sein Verstehen, sondern spontan, indem er meinem Drücken oder Ziehen nachgibt oder Widerstand entgegensetzt oder zurückweicht, wenn eine schmerzhafte Stelle oder Gegend berührt worden ist"* (Feldenkrais 1981, S.66).

In der Funktionalen Integration wird besonders deutlich, wie Handlung und Wahrnehmung unentwirrbar miteinander verflochten sind. In diesem individuell gestalteten Lernprozeß gibt der Lehrer dem Schüler die Möglichkeit, die Organisation seiner Bewegungen wahrzunehmen und funktional zu verbessern. Während der ganzen Behandlung versucht der Lehrer sich ein Bild zu machen, auf welche Art und Weise der Schüler seine Bewegung organisiert. Gleichzeitig kann auch der Schüler sich seiner eigenen gewohnheitsmäßigen Organisation von Bewegung bewußt werden und über geführte Bewegungen des Feldenkraislehrers mögliche Alternativen erfahren. Diese geführten Bewegungen des Feldenkraislehrers sind nicht zufällig, sondern der Lehrer versucht mit Hilfe seiner Hände *"die Orientierung der verschiedenen Körpersegmente zueinander herzustellen"* (Feldenkrais 1996a, S.7). Das Besondere an diesem Vorgehen ist, daß Untersuchung, das heißt das Bild, welches sich der Lehrer von seinem Schüler macht, und Behandlung, die vom Lehrer angebotenen Bewegungen, nicht nacheinander geschehen, sondern gleichzeitig. Sie sind *"praktisch ein und dasselbe"* (Feldenkrais 1981, S.14).

## **Beispiel 2**

### Ausschnitt aus einer Feldenkrais-Lektion in Funktionaler Integration

Martin, Mitte 30, kommt zu einer Feldenkraisstunde und klagt darüber, daß er Schmerzen besonders im Brust- und oberen Lendenbereich hat und sich fürchterlich steif anfühlt. Vor allem bei Drehbewegungen klagt er über Schmerzen, wie zum Beispiel beim Autofahren, wenn er nach hinten schauen muß. Er war schon beim Arzt, der ihm einige Brustwirbel, die 'verrenkt' waren, wieder eingerenkt hat. Diese Manipulationen hat er schon einige Male über sich ergehen lassen, jedoch hat es auf Dauer nicht geholfen.

---

<sup>37</sup> Es ist sehr schwer mit digitalen Worten zu beschreiben, was in dieser analogen Form des Unterrichtes vor sich geht (vgl. Ginsburg 1988, S.14). Am besten erfährt man es! Meine eigene Erfahrung als Schülerin mit dieser Methode ist, daß diese Art der Behandlung sehr angenehm ist. Meistens legt man sich zuerst in eine bequeme Position auf eine Behandlungsbank. Der Lehrer berührt mich mal an der Wirbelsäule, an den Füßen, am Kopf oder an anderen Stellen, drückt oder zieht ganz sanft, bewegt mal hier ein Gelenk oder dort und veranlaßt mich, auf eine ganz besondere Art und Weise zu lernen. Diese Art des Lernens hat nichts mit unserer analytischen Art des Denkens zu tun. Bald merke ich, wie ich tiefer und entspannter atme, plötzlich Gelenke frei werden, mir Verbindungen klar werden, von denen ich vorher nichts wußte. Zum Beispiel spüre ich eine Verbindung zu meinem Becken, wenn mein Kopf gerollt wird oder ich spüre einen Zusammenhang zwischen meinen Füßen und Schultern, wenn Druck auf meine Füße ausgeübt wird. Die Aussage von Feldenkrais, daß der Körper als eine Ganzheit funktioniert, wird hier erfahrbare Wirklichkeit und bleibt keine Theorie.

Um mir ein Bild von Martins Zustand zu machen, lasse ich ihn durch den Raum gehen und frage ihn, wie er geht und im Besonderen, wie er seinen Brustkorb beim Gehen bewegt. Er antwortet, daß er keine Bewegung im Brustkorb spürt, und beschreibt sich selbst als steif wie ein Kasten. Im Stehen und Sitzen prüfe ich einige Bewegungen seiner Wirbelsäule: nach rechts und links drehen, beugen und strecken. Es fällt auf, daß er den mittleren Bereich seiner Wirbelsäule überhaupt nicht bewegt.

Dann soll er sich bequem auf die Behandlungsbank legen - auf seine Lieblingsseite, so als wollte er schlafen (die Schlafposition ist meist die bequemste). Ich setze mich mit meinem Stuhl hinter Martin (er liegt auf seiner rechten Seite) und lege meine linke Hand auf seine linke Hüfte und bewege diese langsam nach vorne und nach hinten. Es sind nur sehr kleine Bewegungen möglich. Nach vorne geht es etwas leichter.

Mit meinen Händen wandere ich Martins Wirbelsäule entlang und berühre jeden Wirbel und spüre den hohen Tonus der Muskulatur. Auch die Schulter ist angespannt. Martin wird erst jetzt durch meine Berührung bewußt, wie angespannt seine Muskulatur ist. Dann bewege ich meine Hand zur linken Schulter und bewege diese in verschiedene Richtungen. Dabei spüre ich, daß die Schulter nach vorne am Leichtesten gleitet. Also bewege ich zuerst seine Schulter mehrere Male nach vorne, dorthin wo es am Leichtesten und Einfachsten geht. Danach probiere ich alternative Bewegungen in verschiedene andere Richtungen aus. Dabei gehe ich langsam und behutsam vorwärts und bewege die Schulter nur soweit, wie sie sich ohne Kraftanstrengung bewegen läßt. Kurz bevor die Bewegung stoppt, warte ich eine Weile, um Martin die Gelegenheit zu geben, die Bewegung weiter in entsprechende Richtung gleiten zu lassen. Martin bemerkt, daß sein Muskeltonus etwas nachläßt und sich seine Schulter weiter bewegen läßt.

Er fragt mich: "Wie kommt das?"

"Der beste Weg, dies zu erklären ist, daß ich darüber nachdenke, wie ich dich berühre und wie du mir antwortest; als eine Art Gespräch. Meine Berührung kann dir unterschiedliche Fragen stellen, wie zum Beispiel 'Spürst du, wie angespannt es hier ist?' oder 'Kannst du den Unterschied zwischen diesem und jenem Muskel spüren?'. Ich kann dich auch einladen, in verschiedene Richtungen zu gehen, indem ich meine Richtung der Berührung verändere. Wenn ich eine Frage stelle, warte ich auf deine Antwort. Manchmal wird der Muskel länger, manchmal passiert auch gar nichts. Genauso wie in einem Gespräch. Das Nächste, was ich tue, hängt von deiner Antwort ab."

Ich gehe wieder mit meiner Hand zur linken Hüfte, prüfe die Bewegung nach vorne und hinten, und bemerke, daß die Bewegungen leichter gehen. Es ist eine größere Differenzierung zwischen Becken- und Schulterbewegung möglich. Dann fahre ich fort, die linke Schulter zu bewegen. Ich gehe nach vorne und mit der anderen Hand an die Wirbelsäule und zeige, daß, wenn sich die Wirbel mit nach vorne bewegen, die Schulter weiter nach vorne gleiten kann. Genauso integriere ich den Brustkorb und den Kopf mit in die Bewegung nach vorne und später nach hinten.

Zwischendurch mache ich kleine Pausen, damit Martin die kleinen Fortschritte, die er macht, auch spüren kann. Nach einer Weile lege ich meine linke Hand auf die linke Hüfte, die rechte auf die linke Schulter und bewege die Schulter nach vorne und das Becken nach hinten und umgekehrt. Zum Schluß bewege ich noch einmal die linke Hüfte nach vorne und nach hinten und sehe, daß sich die Bewegung vom Becken aus, wie eine Welle, entlang der Wirbelsäule hoch bis zum Kopf fortsetzt. Sein Kopf und seine Schultern antworten auf die Bewegung des Beckens und gehen nicht einfach synchron mit.

Martin sagt: "Ich bin kein Kasten mehr!"

(In dieser Beschreibung orientierte ich mich an Goldfarb 1990, S.145ff)

Im Prozeß dieser gegenseitigen Rückkopplung von Sinneswahrnehmung und Bewegung zwischen Lehrer und Schüler bilden beide zusammen eine "*funktionelle Einheit*" (vgl. Pieper/Weise 1996, S.24). Es wird nicht nach einem vorgefertigten Plan oder einem festgelegten Ziel in einem bestimmten Zeitrahmen vorgegangen. Es wird vom Schüler auch keine besondere Leistung erwartet. Der Schüler achtet lediglich auf seine Sinnes-

empfindung, während er berührt und bewegt wird. Der Feldenkraislehrer wiederum orientiert sich an dem Bewegungsspektrum seines Schülers und dessen Schwierigkeiten und Bedürfnissen. Der Lehrer selbst ist mit in den Lernprozeß einbezogen, indem er die aktuelle Dynamik seines Schülers zu begreifen versucht.

Ziel der Einzelarbeit ist die Verbesserung der eigenen Wahrnehmung und Organisation von Bewegung, das heißt, wenn ich mir über die Funktion der einzelnen Körperteile zueinander bewußt werde, kann ich meine Bewegung selbst auch besser steuern. So kann der Schüler mit Hilfe seines Lehrers ein neues "*neuromuskuläres Bild von Bewegungen*" (Reese 1991b, S.4) zusammensetzen, das dann die Basis für veränderte Bewegungsmuster im täglichen Leben wird.

### **3 Lernen statt Heilung - Der Beitrag der Feldenkrais-Methode zur Gesundheitsförderung**

Lernen ist gesünder als Patient zu sein oder geheilt zu werden.  
(Moshé Feldenkrais)

In den meisten Therapien gibt es ein bestimmtes Paradigma, ein Ideal, wie die Dinge sein sollten. Krank sein bedeutet in diesem Zusammenhang, daß man aus diesem Ideal herausfällt, nicht mehr hineinpaßt oder sich davon weg bewegt (vgl. Joly 1988, S.5). Therapie ist, wie es in einem Wörterbuch zur Psychologie ausgedrückt wird, eine Bezeichnung für *"Interventionen zur Behandlung von somatischen bzw. psychischen und psychosomatischen Störungen, ihrer Ursachen und Symptome mit dem Ziel der Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlergehen"* (Fröhlich 1994, S.400). Man beschäftigt sich in der Regel mit Problemen, Diagnosen, Prognosen und stellt Behandlungspläne auf, um die Dinge wieder ins ideale Modell zurückzuführen.

Nach Moshé Feldenkrais kann Gesundheit und Wohlergehen jedoch nicht einfach wieder hergestellt werden. Mit dem Begriff 'Heilung' verbindet er ein Zurückkehren zu früheren Funktionsweisen, also ein Wiederherstellen eines früheren Zustandes, der zwar vertraut und gewohnt ist, aber nicht einmal besonders gut gewesen zu sein braucht (Feldenkrais 1981, S.59). Dieses Zurückkehren oder Wiederherstellen eines früheren Zustandes von Gesundheit ist jedoch nicht möglich, da das Leben ein Prozeß ist, ein Vorgang, der nicht umkehrbar ist (siehe hierzu auch Kapitel 2.2.3).<sup>38</sup> So kann man nach einer schwerwiegenden Verletzung, selbst unter den besten Voraussetzungen, nicht einfach zur alten Funktionsweise zurückkehren. Einer Person, die sich ein Bein gebrochen hat, kann durch verschiedene Maßnahmen geholfen werden, indem zum Beispiel das Bein geschient wird. Der Knochen wächst wieder zusammen, die knöcherne Struktur verheilt. Durch die Ruhigstellung des Beines, durch die Erfahrung des Traumas etc., wird sich diese Person jedoch anders bewegen und verhalten als vor der Verletzung. Sie wird in dieser Phase neue Verhaltens- und Bewegungsmuster kreieren, um das zu erreichen, was sie möchte. Posttraumatisches Verhalten ist immer eine kreative Lösung für ein

---

<sup>38</sup> Ähnlich äußert sich auch Helmut Milz, der den Begriff 'Heilung' daher anders definiert als *"die sorgsame, vernünftig ausgewogene Unterstützung der uns allen natürlich gegebenen Tendenz zur Wiederherstellung von Ordnung. Heilung ist das beständige, natürliche Bestreben unseres Organismus nach einer neuen Form von Ganzheit. Wieder gesund werden heißt in diesem Sinne nicht die Rückkehr zum Status quo ante, sondern Wachstum zu einer neuen Form von Lebensqualität"* (Milz 1995, S.27).

bestehendes Aktionsproblem. Dieses Beispiel macht deutlich, daß wir keine Heilung erwarten können, im Sinne einer Wiederherstellung des früheren Zustandes. Stattdessen können wir Fortschritte erzielen, neue Möglichkeiten kennenlernen, um dann frei wählen zu können (Feldenkrais 1981, S.58f).

Der Blickpunkt in der Feldenkrais-Methode liegt auf der Entwicklung beziehungsweise dem Erlernen von neuen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sie bezeichnet sich selbst daher auch nicht als eine Therapie, sondern als eine Lern- und Lehrmethode.

*"Das Verfahren, das ich vorschlage, ist keine Behandlung, sondern Umerziehung des Erwachsenen. Prophylaxe und Therapie erweisen sich demnach als bloße Nebenerscheinungen funktions- und das bedeutet menschengerechten Umlernens. Und so meine ich, sollte es auch sein; denn, zumal wenn Krankheit nur all zu oft fehlgesteuertes Lernen ist, so geht es um Lernen und Lehren und nicht um Krankheit und Heilung"* (Feldenkrais 1987, S.221).

Rückenschmerzen sind häufig auch dadurch bedingt, daß die Patienten gelernt haben, sich nicht funktional zu bewegen. Oft kann man zum Beispiel beobachten, daß Menschen die gleichen Beugemuster an den Tag legen, ob sie nun ein Stück Papier vom Boden aufheben oder einer liegenden Person auf die Beine helfen. Beide Situationen erfordern sehr unterschiedliche Anforderungen an unseren Körper. Wenn wir jedoch nur eine Möglichkeit des Beugens zur Verfügung haben, werden wir den wechselnden Ansprüchen des Lebens nicht gerecht. Es bedeutet, daß wir lernen müssen, Unterschiede wahrzunehmen und unser Verhalten differenziert an die unterschiedlichen Situationen und Umgebungen anzupassen. Die Konzentration liegt also mehr auf dem Suchen nach alternativen Wegen. Einem Patienten mit Rückenschmerzen werden bei einer Feldenkrais-Lektion keine schmerzlindernden Medikamente verabreicht, sondern es wird ihm in seinem Prozeß geholfen, neue und der Funktion entsprechende Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten zu erlernen, ohne die betroffenen Gelenke übermäßig zu belasten.

In vielen psychotherapeutischen Ansätzen wird sehr viel Wert darauf gelegt unbewußtes Material, wie verdrängte und unterdrückte Konflikte, Gefühle, Sensationen, Bilder und Phantasien auszudrücken und bewußt zu machen. Oft werden sogar Unbehagen und Schwierigkeiten provoziert, um die darunterliegenden Probleme deutlich zu machen. Der Therapeut dient als Projektionsfläche und bearbeitet diese Themen gemeinsam mit seinem Klienten. Yvan Joly, ein Psychotherapeut, erlebte in den ersten Wochen seiner eigenen Feldenkraisausbildung starke emotionale Empfindungen, Träume, Phantasien

und physische Symptome, die ihn sehr beschäftigten.<sup>39</sup> Auf seine Frage, warum Moshé Feldenkrais nie darüber spricht, war eine seiner Antworten:

*"All these discomforts in your inner lives are manifestations of your powerlessness and insecurity. Learn to make yourself secure" (Joly 1988, S.5).*

Die Feldenkrais-Methode ist weniger interessiert an der Erfahrung, Verstärkung, Interpretation und dem Ausdruck von Gefühlen. Als Lernstrategie konzentriert sie sich dagegen auf die Kreation von alternativen Wegen. Schmerzen, wiederkehrende Gefühle der Frustration und psychosomatische Symptome, um nur einige Beispiele zu nennen, sind häufig ein Ausdruck davon, daß Menschen nicht das bekommen, was sie sich wünschen. Eine Möglichkeit ist es sicherlich die Gründe und Kontexte zu studieren, in denen die unerwünschten Ergebnisse, beziehungsweise nicht die erwünschten Ergebnisse produziert werden. Im Vergleich dazu erschafft der Feldenkrais'sche Lernansatz Situationen, in denen das System die erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln kann, um in die Richtung der erwünschten Resultate zu kommen. In Feldenkrais-Lektionen wird dabei viel Wert auf Bequemlichkeit, Wohlbefinden und Leichtigkeit gelegt:

*"(...) the Feldenkrais approach is to learn with ease and grace through ease and grace. (...) This is quite a step away from wanting to become better by working on our limitations" (Joly 1988, S.6).*

Moshé Feldenkrais war wenig an aufdeckenden Therapien mit regressiven Elementen interessiert. Dies mag unter anderem aus seinem kulturellen israelischen Hintergrund zu erklären sein, da viele Juden mit ihrer Vergangenheit nicht mehr so intensiv konfrontiert werden möchten (vgl. Joly 1988, S.7).

Der Aufbau der folgenden vier Kapitel entspricht in etwa dem Lernprozeß einer, beziehungsweise einer ganzen Sequenz von Feldenkrais-Lektionen. Jede Lektion ist vergleichbar mit einer Konversation zwischen Lehrer und Schüler, in der der Schüler lernt, Unterscheidungen zu machen, die notwendig sind, um seine Aktivitäten in einer neuen Weise zu koordinieren. Dieser Lernprozeß verläuft entlang typischer Entwicklungsschritte: Im ersten Schritt nimmt der Schüler seine individuellen Muster und Gewohnheiten wahr (Kap 3.1). Im nächsten Schritt lernt der Schüler Alternativen kennen und Unterschiede zu

---

<sup>39</sup> Joly bezeichnete sein Erlebnis, während seiner ersten Kontakte mit der Feldenkrais-Methode, als Kulturschock: *"One of my first FI lessons (Unterricht in Funktionaler Integration; meine Anm.) was with an experienced Israeli teacher trained by Moshé. I remembered that I immediately associated the experience with motherly caring, which, by the way, did not leave me emotionally neutral! 'Sharing' with the teacher afterwards, I realized she was very surprised that I would experience and even talk about such an intimate event. I myself was even more surprised that an experienced teacher working 'with the body' would not be familiar with such repercussions: Culture shock in its literal and broad sense" (Joly 1988, S.4).*

spüren (Kap 3.2). Er kann sich bewußt werden, wie er sich bewegt und wie seine Art und Weise sich zu bewegen zu seinen Problemen in Beziehung steht. Mit der Bewußtheit und der Erfahrung von Unterschieden erhält der Schüler die Wahlmöglichkeit (Kap 3.3). Im letzten Schritt geht es darum, das neu Gelernte anzuwenden und im Verhalten zu integrieren (Kap 3.4). Diese vier Schritte verlaufen nicht streng chronologisch, da der Lernvorgang nach Feldenkrais ein äußerst dynamischer Prozeß ist. Es kann ein Schritt übersprungen werden oder auf eine frühere Phase zurück gependelt werden. Lernen ist kein gradliniger sondern ein rekursiver Prozeß (vgl. Goldfarb 1990, S.140).

### 3.1 Muster und Gewohnheiten

"If you don't know what you're doing,  
you can't do what you want."  
(Moshé Feldenkrais)

Die meisten Personen, die zu einer Feldenkrais-Stunde kommen, klagen über ein bestimmtes Problem und bringen dafür auch häufig eine rationale Erklärung mit, die entweder von subjektiver oder als ärztliche Diagnose von offizieller Seite formuliert wird. Dabei wird meist in einem spezifischen Bereich des Körpers etwas als nicht normal oder nicht funktionierend beschrieben. Der Feldenkraislehrer interessiert sich vor allem dafür, wie sich die Person bewegt, beziehungsweise wie sie ihre Bewegung organisiert, so daß es für sie nützlich ist, dieses Problem zu haben.<sup>40</sup> Das Problem wird also in ein Muster situiert, in die habituelle Art und Weise, wie sich die Person bewegt. Der Feldenkraislehrer versucht aus der Komplexität der verschiedenen dargebotenen Bewegungen und Handlungen dieses zugrunde liegende Muster zu begreifen. Genauso soll auch der Schüler sein Muster begreifen lernen. Diese systemische Betrachtungsweise von Bewegung steht im Kontrast zu vielen anderen Herangehensweisen, welche die Bewegung des ganzen Menschen in separate Aktionen einzelner Körperteile unterteilen.

Als Muster bezeichnet Moshé Feldenkrais Bewegungen, Emotionen und Gedanken mit einem *"starren, schematisch immer gleichen Charakter"* (Feldenkrais 1978, S.32). Größtenteils sind sie dem Bewußtsein und damit der eigenen Kontrolle entzogen.

*"Die Bewegungsmuster der Willkürbewegung entpuppen sich so in ihrer Ausführung als zum größten Teil unwillkürlich, d.h. unbewußt; das*

---

<sup>40</sup> Die Tatsache, daß das Problem oder Symptom existiert, gibt einen Hinweis, daß es für irgend etwas nützlich sein muß (vgl. Gröne 1995, S.50).

*Bewußtsein, der 'Wille' setzt sie zwar in Gang, die Qualität ihrer Ausführung ist normalerweise - und z.T. notwendigerweise - der Kontrolle des Bewußtseins entzogen" (Jacobi 1988, S.24).*

Viele unserer Bewegungen werden zur Gewohnheit. Wir machen sie automatisch, wie zum Beispiel gehen, aufstehen, hinsetzen, einen Kugelschreiber halten, Fahrrad fahren etc. Wir wiederholen sie immer und immer wieder, ohne darüber nachzudenken. Wenn etwas zum wiederholten Mal geschieht, dann fällt es aus unserem Bewußtsein heraus. Muster und Gewohnheiten sind notwendig, da sie uns helfen, den Alltag zu bewältigen. Wir brauchen sie, um angemessen und schnell handeln zu können. Es wäre sehr ineffektiv, müßte man jeden Tag von neuem lernen, ein Brot zu schmieren oder Fahrrad zu fahren. Am Beispiel des Händewaschens möchte ich die Nützlichkeit von Gewohnheiten verdeutlichen:

### **Beispiel 3**

1. Bitte machen Sie jetzt eine Bewegung so, als ob Sie sich die Hände waschen würden - einfach so.
2. Und jetzt schauen Sie dieser Bewegung bewußt zu, um zu sehen und zu fühlen, was für eine Bewegung Sie gerade ausführen. Merken Sie, ob sie sich verändert, wenn Sie sich wirklich auf sie konzentrieren. Folgen Sie dieser Bewegung mit allen Ihren Sinnen und versuchen Sie zu erfassen, wann sich die linke Hand um die rechte und die rechte Hand um die linke schlingt und wie Sie das machen. Achten Sie auf den wechselnden Kontakt, den Ihre beiden Hände miteinander haben. Hat nur die eine Hand die Führung oder wechseln sich beide Hände ab?
3. Sind Ihnen die Unterschiede deutlich geworden zwischen der alltäglichen Bewegung (1.), die 'einfach so' getan wurde und der, die mit sehr viel Aufmerksamkeit (2.) durchgeführt wurde?

Durch die Aufmerksamkeit verändert sich bei den meisten Menschen die Bewegung in der Weise, daß das, was vorher noch leicht und zügig war, nun kompliziert und holprig wird. Daran kann man ermesen, wie geschickt und effektiv gewohnheitsmäßige Bewegungen sind (Wichmann 1996, S.7).

Neben diesen praktischen Vorteilen von Gewohnheiten und Mustern wirken sich diese dann nachteilig aus, wenn durch eine veränderte Situation ein anderes Verhalten erforderlich wird. Das rigide Festhalten an Gewohnheiten verhindert die optimale Anpassung an die sich ständig ändernden Lebensbedingungen. Stehen dann keine Alternativen zur Verfügung, treten Gefühle der Machtlosigkeit auf, und die Kontrolle über die Situation kann verloren gehen (siehe Beispiel 4). Das Verhältnis zur Umwelt und zu sich selbst wird gestört, die Handlungsfähigkeit schwindet. In der Folge können daraus gesundheitliche Beschwerden wie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen oder auch Ängste und Depressionen entstehen. Häufig sind wir uns nicht bewußt, wie wir in unseren Gewohnheiten gefangen sind und alte Handlungsmuster, die früher einmal sinnvoll waren, in neuen Situationen anwenden. So kann es sehr nützlich sein, sein Knie nach einer Verletzung zu schonen und zu entlasten. Behält man jedoch dieses 'Schonmuster' bei,

nachdem das Knie wieder belastbar ist, ist es nicht mehr zweckmäßig und kann die Person daran hindern, sich an neue Situationen optimal anzupassen, wie zum Beispiel eine Wanderung zu machen oder Fußball zu spielen. Das Gleiche gilt auch für den emotionalen Bereich. So können emotionale Verletzungen wie Gewalterlebnisse oder ein Vertrauensbruch schützende Muster erzeugen wie sozialen Rückzug, Angst usw., die freie Bewegung und Handeln verhindern.

#### **Beispiel 4-1**

Herr P. ist ein athletischer Mann, Mitte 40. Er ist Sportlehrer an einer Berufsschule. Vor einem Jahr hatte er einen Autounfall und dabei ein Schleudertrauma erlitten. Seitdem klagt er über einen steifen Nacken und über Schmerzen, die von diesem Bereich in den Kopf und den unteren Rücken ausstrahlen. Zu Hause, wenn er seine 6 Monate alte Tochter herum trägt, verstärken sich seine Schmerzen. Das Schlimmste für ihn sei, daß er nicht mehr Sport treiben und deshalb im Augenblick seinen Beruf nicht ausüben könne. Er klagt: "Ich fühle mich so, als hätte ich die Kontrolle über meinen Körper verloren und weiß nicht mehr, wie ich mich ohne Schmerzen bewegen soll."

Bei Herrn P. ist etwas ganz typisches nach Verletzungen eingetreten. Nach einem Unfall kreierte das Nervensystem eine schützende Haltung und spannt die Muskulatur als Stütze an, um weiteren Verletzungen vorzubeugen. Dieser 'Schutz' kann chronisch werden und viele andere Probleme bereiten. Je mehr er seinen Nacken trotz seiner Schmerzen bewegt, desto stärker spannen sich die Muskeln an und eine Zunahme von Anspannung führt zu mehr Schmerzen. Es ist ein Kreislauf zwischen Schmerz und Anspannung, der sich immer weiter zuspitzt.

#### **Beispiel 4-2**

Ich fordere Herrn P. auf, sich hinzustellen und zu spüren, wie er steht. Er bemerkt, wie sein Brustkorb nach hinten gebeugt ist, sein Kopf nach vorn geneigt und sein Bauch und Becken nach vorn geschoben sind. Jetzt wandere ich mit meinen Händen über seinen Rücken und frage: "Können Sie spüren, wie hinten am Hals und Brustkorb die Muskeln angespannt sind? Auch die Schultern sind fest sowie der untere Rücken..." Erstaunt antwortet Herr P.: "Ich war mir gar nicht bewußt, wie angespannt auch die übrigen Rückenmuskeln sind. Erst jetzt, wo Sie mich darauf aufmerksam machen."

Dies ist nicht weiter verwunderlich, da sich das Nervensystem den ständigen Perturbationen anpassen muß. Wenn eine Sensation konstant wird, verblaßt die Bewußtheit darüber, sie wird selbstverständlich und damit zur Gewohnheit. Diese unbewußten Gewohnheiten gilt es durch einen intensiven Wahrnehmungsprozeß wieder bewußt zu machen. Auf der Grundlage dieses anfänglichen Bildes von den eigenen Mustern und Gewohnheiten kann der Schüler dann Veränderungen, die während der Feldenkrais-Lektion auftreten, aufmerksam wahrnehmen und mit den anfänglichen Körperempfindungen vergleichen.

#### **Beispiel 4-3**

Herr P. soll sich vorbeugen, so als wollte er mit seinen Händen seine Zehen berühren. Dabei prüfe ich mit meinen Händen den Spannungszustand seiner Rückenstrecker, während er diese Bewe-

gung ausführt. Sogar wenn er sich nach vorn beugt, sind seine Rückenstrecker besonders im Lendenbereich angespannt. Den Kopf kann er auch nicht nach unten hängen lassen. Ich frage ihn, ob er das bemerkt. Er bejaht. Um seinen Rücken beugen zu können, müßten die Rückenstrecker aktiv länger werden, also nach und nach loslassen. Bei Herrn P. arbeiten jedoch Rückenstrecker und Beuger nicht optimal zusammen. Sie machen eine Kokontraktion und dadurch wird der Rumpf steif gehalten. Er behält sein schützendes Muster (Steifhalten des Rückens) bei, obwohl das für die Situation des Beugens nicht paßt. Sein Körper tut etwas, das er nicht kontrollieren kann.

Für Feldenkrais sind viele Haltungs- und Bewegungsprobleme und auch damit verbundene ständige Schmerzen an bestimmte verhaltensmäßige Gewohnheiten geknüpft. Damit vertrat er eine systemische Sicht von chronischem Schmerz: Anstatt den Schmerz im buchstäblichen Sinne 'im Körper' angesiedelt zu sehen, verstand er die meisten muskulo-skelettalen Schmerzen (außer den Schmerzen von akuten Traumen) als Ausdruck von Bewegungsmustern, als eine Gewohnheit, die emotionale, biomechanische, neurochemische und andere Komponenten verkörpert. Verändert man das Bewegungsmuster, verschwindet häufig der Schmerz trotz Weiterbestehen struktureller Probleme. Dem System wird dabei durch Dissoziation der Bewegung von ihrem habituellen Kontext demonstriert, daß eine Bewegung ungefährlich ist (Reese 1996, S.2).<sup>41</sup>

Muster und Gewohnheiten sind erlernt und wurden im Prozeß der Sozialisation und im Verlauf der Anpassungsgeschichte des Organismus an die Umwelt erworben (Schnabel 1991, S.50). Damit sind sie auch veränderbar. Das unterscheidet gewohnheitsmäßiges Verhalten von reflexbedingten Reaktionen. Angewohnheiten und Verhaltensmuster tendieren nur dazu, sich zu wiederholen, während die Reflexe es 'per definitionem' tun und damit festgelegt sind (Feldenkrais 1994, S.89). Einmal erlernte Verhaltensmuster müssen also nicht für das ganze Leben als die einzig möglichen gelten, sondern können gegebenenfalls durch den Umständen angemessenere ersetzt werden. Für Feldenkrais ist es auch ein Zeichen der Reife, wenn wir die Erfahrungen aus der Vergangenheit dazu verwenden, um die Gegenwart zur Grundlage einer erfüllten Zukunft zu machen (vgl. Feldenkrais 1991, S.14).

Die Art und Weise, wie in der Feldenkrais-Methode gewohnheitsmäßige Denk- und Bewegungsmuster unterbrochen werden, erinnert an den Ansatz von Milton Erickson. So wie Erickson seinen Klienten oft ungewöhnliches Verhalten verschrieb oder neue Situa-

---

<sup>41</sup> An einem Beispiel möchte ich dies demonstrieren: Eine Person hat Schmerzen in der Schulter, wenn sie im Stehen den Arm nach oben Richtung Decke hebt. Läßt man jedoch diese Person sich mit dem Oberkörper nach vorn beugen und dann den Arm nach unten Richtung Boden hängen, hat sie keine Schmerzen und es werden auch keine abwehrenden Schutzreaktionen ausgelöst, wie bei der Bewegung im Stehen. Die relative Bewegung vom Oberarm zum Schulterblatt ist in beiden Fällen die gleiche. Nur die räumliche Beziehung und die Schwerkraftbedingungen haben sich verändert. Diese Technik destabilisiert also das System und ermöglicht die Entstehung neuer Muster, so daß nach ein paar Wiederholungen der Bewegung in der

tionen schuf, um diese aus ihrer Gewohnheit aufzurütteln und damit eingefahrene Muster zu destabilisieren, ließ Feldenkrais seine Schüler ungewöhnliche Bewegungen machen, um das Gleiche zu erreichen (Reese 1991a, S.16f). Eines der beeindruckendsten Beispiele beinhaltet, die Augen in der Gegenrichtung zur Bewegungsrichtung des Kopfes zu bewegen, um dadurch größere Flexibilität im ganzen Körper zu erzeugen (siehe Beispiel 1).<sup>42</sup> Wegen der Bedeutung des Sehens für die Kontrolle vieler Bewegungen werden normale Bewegungsmuster tiefgreifend destabilisiert, wenn man seine Augen auf eine nicht-habituelle Weise bewegt, während die Bildung von neuen, effizienteren Mustern begünstigt wird, welche unter den bisherigen Bedingungen unterdrückt worden waren (Reese 1996, S.5f).

In den Gruppenstunden 'Bewußtheit durch Bewegung' stellte Feldenkrais immer wieder auch ungewöhnliche Fragen, die seine Schüler verunsicherten und verwirrten. Diese sollten, wie auch die ungewöhnlichen Bewegungen, zu Veränderung durch Destabilisierung von eingefahrenen Mustern beitragen. Zum Beispiel fragte er:

*"Stimmt das, was ich Ihnen da sage?" (...) "oder, glauben Sie mir's bloß?" Oder, nachdem er eine Zeitlang Anweisungen gegeben hatte: "So, und jetzt machen Sie's anders, machen Sie's falsch, machen Sie's häßlich und schlecht; legen Sie sich nicht auf eine einzige Verfahrensweise fest, sonst stellen Sie sich selbst unter Zwang. Wer sagt denn, daß es nicht bessere, d.h. einfachere, leichtere, Ihnen gemäßigere Wege gibt? Und woher wollen Sie das wissen, solange Sie's nicht ausprobiert haben? Oder wollen Sie lieber Roboter sein, Automat?" (Wurm 1987, S.8).*

Feldenkrais ging sogar soweit zu behaupten, man könne im Gehirn eine Art Tabula Rasa schaffen, in der die Person frei von gewohnheitsmäßigen Mustern sei (Reese 1996, S.4). Während dies offensichtlich im besten Fall eine Übertreibung darstellt, kann man dennoch nach Feldenkrais-Lektionen eine enorme Destabilisierung von Mustern beobachten.<sup>43</sup>

### 3.2 Spüren Sie den Unterschied?

"Sure you have sense, else  
you could not have motion."  
(William Shakespeare)

---

Beugehaltung die normale Bewegung gleichermaßen ohne beziehungsweise mit weniger Schmerz ausgeführt werden kann.

<sup>42</sup> Normalerweise bewegt man die Augen gemeinsam mit dem Kopf in eine Richtung, um irgendwohin zu schauen. Das ist das gewöhnliche Muster.

<sup>43</sup> Am Beginn meiner eigenen Ausbildung erfuhr ich selbst nach einem Monat diese Destabilisierung, indem ich zum Beispiel Probleme bekam, mit dem Fahrrad durch die Wiener Innenstadt zurück in meine Wohnung zu fahren.

Hat der Schüler die Fähigkeit erlangt, seine gewohnheitsmäßigen Bewegungs- und Verhaltensmuster wahrzunehmen, beginnt die Suche nach Alternativen. Für den Lernprozeß ist es grundsätzlich wichtig, daß man dabei die Möglichkeit hat, aktiv zu experimentieren (Ginsburg 1988, S.17). Wenn kleine Kinder gehen lernen, tun sie das auf eine sehr explorative Art und Weise. Sie probieren zum Beispiel verschiedene Möglichkeiten aus, ihren Fuß nach vorne zu bringen, bis sie es schaffen ohne hinzufallen. Die Aufmerksamkeit des Kindes wird dabei von seiner Neugier gelenkt und Handlungen werden aus Vergnügen wiederholt (Feldenkrais 1981, S.44). Diese Fähigkeit, beim Lernen zu spielen und spielend zu lernen, ist typisch für den kindlichen Geisteszustand. Feldenkrais bezeichnete diese Form von Lernen als 'organisches Lernen', welches sich nicht nur auf die Vermittlung von kognitiven Inhalten beschränkt, sondern den gesamten Körper mit in die Lernerfahrung einbezieht und auf sensomotorischer Ebene stattfindet.

*"Dieses organische Lernen ist langsam und kümmert sich nicht um die Bewertung etwaiger Ergebnisse als gut oder schlecht. Es hat keinen erkennbaren Zweck, kein Ziel. Es wird gelenkt einzig von dem Gefühl der Befriedigung, das sich einstellt, wenn jeder neue Versuch als weniger ungeschickt empfunden wird als der vorangegangene, weil jetzt ein kleiner Fehler vermieden wurde, der zuvor als unangenehm empfunden worden war"* (Feldenkrais 1987, S.59).<sup>44</sup>

Für Moshé Feldenkrais ist organisches Lernen nicht altersgebunden. Voraussetzung dafür ist, daß die Schüler dem Erwerb, dem Wandel und dem Verlust von Bewegungsschemata ohne Widerstände begegnen (Schnabel 1991, S.53f). In Feldenkrais-Lektionen wird versucht, erwachsenen Schülern die Möglichkeit zu geben, jenes sinnliche Forschen wieder zu entdecken, mit dem die Kinder die Welt und ihren eigenen Handlungsspielraum erkunden. Sie werden auch immer wieder dazu angehalten, Ungewohntes auszuprobieren und absichtlich Fehler zu machen. Fehler sind ein notwendiger und hilfreicher Bestandteil des Lernens. *"Es könnte sein, daß Richtig und Falsch bald die Rollen tauschen"* (Feldenkrais 1987, S.138). Dieses aktive Experimentieren wird ständig gefördert, damit die Schüler ihren eigenen Weg finden können (siehe Beispiel 1).<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Im Gegensatz zum organischen Lernen findet schulisches Lernen unter Anleitung von Lehrern statt, folgt einem vorgeschriebenen Lehrplan und ist auf das Erreichen bestimmter Ziele innerhalb einer festgesetzten Zeitspanne ausgelegt. Aus systemischer Perspektive ist es jedoch unmöglich, einen Lernprozeß im Sinne instruktiver Interaktion von außen zu kontrollieren. Heinz von Förster bemerkt in diesem Zusammenhang, daß wir für gewisse Dinge wie sprechen oder laufen *"weder Kurse in unserer Muttersprache noch in der Kunst der Fortbewegung belegt haben. Für diese Fähigkeiten hat es niemals einen Lehrplan gegeben"* (v. Förster 1993, S.128). Auch für Jörg Berndt ist fachkundig organisierter Unterricht keine zwingende Voraussetzung für effektives Lernen. *">Natürliches Lernen< erklärt sich aus der Bereitschaft, sich selbst und die vorgefundene Welt zu verstehen und in dieser Welt handlungsfähig zu werden"* (Berndt 1990, S.40).

<sup>45</sup> Matt Fried vergleicht den Lernkontext in einer Feldenkrais-Lektion mit dem in der Kindheit: *"The structure of the ATM [Bewußtheit durch Bewegung, meine Anm.], then, bears great symbolic similarity to the (optimal) interpersonal context of kinesthetic learning as it occurs in infancy (i.e., an intact, stable, supportive, and*

Neben dieser spielenden und explorativen Art zu lernen bedarf es vor allem der Fähigkeit, Unterschiede zwischen den alternativen Erfahrungen und Empfindungen wahrzunehmen. Die Schüler werden in Feldenkrais-Lektionen immer wieder aufgefordert, Unterschiede zu spüren, wie zum Beispiel zwischen den körperlichen Empfindungen vor und nach neuen Bewegungen oder Unterschiede zwischen der rechten und linken Körperseite (siehe Beispiele 1 und 2). Dieses aufmerksame Spüren und Beachten auch von kleinsten Unterschieden ist eine ganz wichtige Vorbedingung für den Lernprozeß (vgl. Reese 1996, S.1). Erst wenn eine Person eine neue Erfahrung macht, die sich deutlich und klar von anderen Erfahrungen unterscheidet, hat sie die Wahl und damit ist Lernen erst möglich.

*"A person's system reorganizes, that it learns, as soon as a new experience is presented to it in a distinct way"* (Ginsburg 1988, S.16).<sup>46</sup>

Der Lehrer lenkt den Lernprozeß des Schülers in einer Weise, daß dieser neue und klare Unterscheidungen treffen kann (Goldfarb 1990, S.134). Der Schüler wird dadurch zunehmend sensibler im Fühlen, Denken und Bewegen. Es geht dabei weniger darum, ein spezifisches neues Verhalten zu produzieren, sondern um das Wahrnehmen und Lernen von neuen Unterscheidungen in der Bewegung, damit neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kreierte werden können. Larry Goldfarb drückt es so aus:

*"A lesson is not about learning a particular movement; rather a lesson is about learning the distinctions necessary to perform a movement"* (Goldfarb 1990, S.138).

Um ein Verhalten zu ändern, geht der Feldenkrais-Lehrer bei seiner Arbeit, ähnlich wie Milton Erickson, grundsätzlich nie gegen den Widerstand eines Schülers vor, sondern respektiert diesen beziehungsweise versucht ihn geschickt zu umgehen (Kirschner 1985, S.33). Wenn ein Schüler bei einer Bewegung Schmerzen oder andere Widerstände verspürt, wird er aufgefordert, diese Bewegung nicht zu wiederholen, sondern sie, kurz bevor die Schmerzen auftreten, abubrechen oder die Bewegung auf eine ganz andere Art und Weise auszuführen.

Eine andere Möglichkeit, den Kreislauf von Schmerz und Anspannung zu unterbrechen, ist, daß der Lehrer die Arbeit der Muskeln übernimmt. Das Nervensystem nimmt dies wahr und hört auf, die Muskeln weiter zu kontrahieren, die Anstrengung wird überflüssig.

---

*aware human environment). In the protected and aware environment of the ATM the student is given permission, support and validation to focus only on the self. The ATM mindstate in which awareness becomes more differentiated in the service of intentional movement (i.e., finding out what moves and how to move it) most likely revives or restimulates those readinneses and capacities associated with infancy"* (Fried 1988, S.37).

<sup>46</sup> Für Ginsburg (1988, S.17) bedeutet Lernen Organisation und Reorganisation. Die bisherige Organisation einer Person beziehungsweise eines Systems wird irritiert, so daß Reorganisation notwendig wird. Dadurch

Damit wird der Prozeß der Habituation unterbrochen, indem das vorhandene Muster unterstützt, unter Umständen sogar verstärkt, nicht aber gegen das Muster und damit gegen den Widerstand gearbeitet wird. Eine spastisch gebeugte Hand wird zum Beispiel nicht versucht, durch Zug oder Dehnen in die Streckung zu öffnen, sondern es wird in Richtung des spastischen Musters gearbeitet und somit wird das Muster unterstützt. Durch das Zudrücken der Hand wird den stark angespannten Muskeln die Arbeit abgenommen, diese entspannen und die Hand öffnet sich von allein.<sup>47</sup>

#### **Beispiel 4-4**

Herr P. soll sich auf die Bank auf den Rücken legen und aufmerksam spüren, wie sein Körper Kontakt zur Unterlage hat. Wo berührt sein Rücken die Bank und wo nicht? Herr P. bemerkt, daß besonders sein unterer Rücken gewölbt und von der Bank weggehoben ist. Unter seinem Hals spürt er auch einen Hohlraum. Dieser Kontakt zur Unterlage entspricht dem Bild, das er im Stehen von sich hat. Obwohl die Bank ihm Unterstützung bieten könnte, hält er aktiv seinen Rücken in Überstreckung. Um ihm Unterstützung zu geben, lege ich ihm eine Rolle unter die Knie und ein Kissen unter den Kopf. Dann schiebe ich meine Hände unter seinen gewölbten Rücken und halte ihn in dieser Position. Nach einer Weile spüre ich, wie der Tonus der Muskeln nachläßt und er sein Gewicht etwas in meine Hände sinken läßt.

Wenn der Muskeltonus nachläßt werden die Muskeln länger. Dadurch wird der Bewegungsspielraum größer, und Bewegungen können zunehmend ökonomischer werden. Um zu verdeutlichen, daß Bewegungen durch Unterstützung geschmeidiger und zugleich funktionaler werden, erläuterte Feldenkrais gerne das Gesetz von Fechner und Weber aus der Wahrnehmungspsychologie: Es besagt, daß im Nervensystem die Veränderung eines Reizes nur dann wahrgenommen werden kann, wenn der Unterschied des Reizimpulses mindestens ein 40igstel der gesamten Reiz-Intensität beträgt (vgl. Kirschner 1985, S.37). Je größer oder intensiver der Standardreiz ist, um so größer muß die Zunahme der Reizstärke sein, damit eine Person einen eben noch merklichen Unterschied wahrnimmt. Oder umgekehrt, je kleiner oder schwächer der Standardreiz ist, um so weniger muß seine Stärke erhöht werden, damit ein eben merklicher Unterschied bemerkt wird (Zimbardo 1992, S.148f). So werden kleinere Veränderungen in der muskulären Anstrengung nur gegen den Hintergrund reduzierter Anstrengung wahrgenommen. Durch die schrittweise Reduzierung ihrer Anstrengung werden Menschen

---

können sich neue Muster entwickeln. Letztendlich entscheidet dies der Schüler, beziehungsweise das System immer selbst (siehe auch Kapitel 2.2.4.).

<sup>47</sup> Ein ähnliches Prinzip gibt es auch im Judo. Judomeister kämpfen nicht gegen den Angriff des Gegners, sondern gehen mit dem Angriff mit. Wenn man gegen den Angriff angeht, wird der Angriff nur noch härter und man verstrickt sich in einen Kampf um Kraft und Härte. Anstatt sich mit der Kraft des Gegners zu konfrontieren oder sich ihr zu widersetzen, benutzt man den Angriff, um das Kraftmoment des Gegners zu übernehmen und dadurch Kontrolle zu gewinnen. Ähnlich passiert das auch mit Muskelanspannung. Je mehr man gegen die Anspannung ankämpft, desto mehr widersetzt sich der Muskel - wegen des Dehnungsreflexes - gestreckt zu werden. Anstatt gegen das, was der Muskel macht, anzukämpfen, helfen Feldenkraislehrer durch Unterstützung. Wenn kein Widerstand vorhanden ist, kann der Muskel loslassen (Goldfarb 1990, S.95).

feinfühlicher für die Vorgänge im eigenen Körper und können lernen, diese dann auch zu steuern beziehungsweise darauf entsprechend zu reagieren (vgl. Kirschner 1985, S.37). Aus diesem Grund werden Feldenkrais-Schüler angewiesen, nur kleine und minimale Bewegungen in den ersten Stadien des Lernen zu unternehmen. Indem alle Stimuli reduziert werden, erhöhen wir unsere Sensitivität auf ein Maximum und können daher differenzierte Details wahrnehmen, die unserer Aufmerksamkeit zuvor entgangen sind (zum Beispiel geringfügige Änderungen des Muskeltonus oder die Anordnung der verschiedenen Körperteile zueinander). Die Wahrnehmung und das Differenzierungsvermögen verbessern sich und wir werden uns zunehmend bewußt, was wir tun.

In 'Bewußtheit durch Bewegung' erleben viele Menschen, daß die einfache Tatsache, die geforderte Bewegung im Liegen anstatt im Stehen auszuführen, ihnen erlaubt, verschiedene Bewegungen zu produzieren, die ihnen im Stehen nicht gelingen würden. Wahrscheinlich ist dies auf den verminderten Einsatz der Muskeln im Umgang mit der Schwerkraft zurückzuführen, auf die Reduktion oder Eliminierung von Balance-Aufgaben, erhöhter Propriozeption, die ihrerseits wiederum hervorgerufen wird durch vergrößerte Oberfläche im Kontakt mit dem Boden und eine erhöhte kinästhetische Sensibilität (Reese 1996, S.3). Ein weiteres Phänomen, das im Liegen auftritt, ist, daß wir unser Nervensystem von den gewohnten exterozeptiven Impulsen, die von den Fußsohlen ausgehen, befreien und so der größte Teil der propriozeptiven Impulse des gesamten Körpers verändert wird. Der Betroffene ist dann praktisch keinem Reiz mehr ausgesetzt, der seine gewohnte Reaktion auf die Schwerkraft auslösen könnte (Feldenkrais 1994, S.192).

Eine Person, die unterstützt wird, wird auch zugänglicher für Reorganisation sein.

*"This is a basic cybernetic insight. There are so many applications, from supporting a cerebral palsied child so that he feels safe enough to let go of his protective reactions and therefore be available to learn, to working with an injured person's good side so that the injured side will be supported and thus available to reorganization and healing" (Ginsburg 1988, S.18).*

Gerade dadurch, daß nicht gegen den Widerstand gearbeitet wird, sondern im Gegenteil die augenblickliche Organisation des Körpers, so wie sie ist, unterstützt wird, wird dem Schüler übermittelt, daß er, so wie er ist, akzeptiert ist.<sup>48</sup> Diese grundlegende Akzeptanz, die sich in der 'Funktionalen Integration' auch im behutsamen Berühren von Haut,

---

<sup>48</sup> In meiner Ausbildung zur Feldenkraislehrerin nannte mein Lehrer Dennis Leri die Position, die unsere Neutralstellung darstellt, 'home position', also die Position, in der wir zu Hause sind. Diese Position oder Haltung des Schülers gilt es als Lehrer zu akzeptieren und eine Atmosphäre mit der Botschaft zu verbreiten: *"I can feel all that you are and all that you are is acceptable to me, the toucher"* (Fried 1988, S.37).

Knochen, Nerven und Muskeln und im Bewegen und Unterstützen von Kopf, Wirbelsäule, Rippen, Armen und Beinen etc. zeigt, ist ein wichtiges Fundament, auf dem Heilung beziehungsweise Lernen überhaupt erst möglich wird (vgl. Fried 1988, S.37).<sup>49</sup>

Um Lernsituationen zu schaffen, in denen die Schüler experimentieren können, ohne sich anzustrengen, entwickelte Feldenkrais eine Strategie, die Bewegung in ihre Bestandteile zu zerlegen und zu variieren, so daß die Schüler zunächst das Endergebnis nicht erkennen können.<sup>50</sup> Indem die Aufmerksamkeit weg von einem klar ersichtlichen Leistungsziel und hin zum Prozeß beziehungsweise auf die Mittel und Wege der Handlung gelenkt wird, fällt die Anspannung weg, und der Lernprozeß wird leichter, ruhiger und schneller (Feldenkrais 1987, S.136).

Während einer Feldenkrais-Lektion ändert sich die kinästhetische Wahrnehmung des Schülers, und mit dieser das Wissen über seinen Körper und die Bewußtheit über seine Bewegung.

*"During a movement lesson the student's experience of moving changes. That is to say, the lesson leads the student to making new sensory distinctions, both about aspects of present movements, which were previously outside awareness, and about new ways of moving and, therefore, of experiencing movement. (...) Thus the student's knowledge of his body, of his movement, changes"* (Goldfarb 1990, S.133).

### 3.3 Bewußtheit

"Handle stets so, daß die  
Anzahl der Möglichkeiten wächst."  
(Heinz von Förster)

Bewußt sein können wir uns nur über uns selbst. Wir können uns nicht anderer Objekte, Ereignisse oder Menschen bewußt sein, sondern nur unserer Beziehung zu diesen und unserer augenblicklichen Erfahrung. Bewußtheit ist das Grundelement für die Erhaltung unserer Gesundheit und die Heilung einer Krankheit (Hall 1985, S.161). Um zu einer mündigen, autonomen und lernfähigen Persönlichkeit zu werden, muß der Mensch sein Verhalten reflektieren können und sich seines Handelns bewußt werden. Dann hat er die

---

<sup>49</sup> Diese zwischenmenschliche berührende Kommunikation hat auch eine gesundheitsfördernde Bedeutung: *"Kommunikation mit Worten verweist immer in erster Linie auf das Getrenntsein, auf das Ich, während bewußte Kommunikation durch Berührung im Gegenseitigen, Zusammengehörenden, Mitmenschlichen begründet ist"* (Milz 1994, S.47).

<sup>50</sup> Eine Kursteilnehmerin formulierte es für sich folgendermaßen: *"Für mich sind die Feldenkraisstunden wie ein Krimi; ich weiß nie, wie es weiter geht. Ich bin immer gespannt auf das Ende."*

Möglichkeit, Verantwortung für sein Tun und damit auch für seine Gesundheit zu übernehmen. Die Fähigkeit, zu wissen, was man tut und wie man es tut, um das tun zu können, was man tun möchte, bezeichnet Feldenkrais als Bewußtheit. Zwischen den beiden Begriffen 'Bewußtheit' (awareness) und 'Bewußtsein' (consciousness) besteht für ihn ein wesentlicher Unterschied.<sup>51</sup> Während Bewußtsein im allgemeinen für den Zustand steht, in dem wir uns befinden, wenn wir wach sind und alltägliche Handlungen ausführen, impliziert Bewußtheit eine Art Metaebene hierfür.

*"Bewußtheit ist Bewußtsein und das Erkennen dessen, was im Bewußtsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewußtsein sind"* (Feldenkrais 1978, S.78).<sup>52</sup>

Aus der Bezeichnung 'Awareness through Movement' für seinen Gruppenunterricht wird schon deutlich, wie wichtig das Konzept der Bewußtheit für Feldenkrais war. Sie hängt eng mit der Möglichkeit des Menschen zusammen, Unterscheidungen treffen zu können und unterschiedlich in unterschiedlichen Situationen zu agieren. Nach Tolman ist ein Organismus da bewußt, wo er *"in einem bestimmten Augenblick der Reizung von der Bereitschaft, weniger differenziert zu reagieren, dann und dort zu der Bereitschaft überwechselt, differenzierter zu reagieren"* (Tolman 1927, S.435; zitiert nach Graumann 1974, S.89). Das setzt die Möglichkeit von mindestens zwei Verhaltensalternativen voraus. In der Feldenkrais-Methode geht es gerade darum, daß die Schüler lernen, klare Unterscheidungen treffen zu können, um bewußt und angemessen in einer gegebenen Situationen handeln zu können. Diese Konzeption der Bewußtheit von dem, was wir tun

---

<sup>51</sup> Im angloamerikanischen Sprachraum wird die Unterscheidung zwischen Bewußtheit (awareness) und Bewußtsein (consciousness) allgemein sehr viel stärker getroffen als es im Deutschen der Fall ist (Bielefeld 1986). In der deutschen Literatur lassen sich mehr Erklärungen und Definitionen zum Begriff 'Bewußtsein' als zur 'Bewußtheit' finden. Bewußtsein beinhaltet nach Zimbardo den *"Strom der unmittelbaren Erfahrung, der sich aus unseren Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Wünschen, die jeden Augenblick bewußten Erlebens ausfüllen, und unseren zugehörigen 'Kommentaren' und Handlungen zusammensetzt. Er umfaßt aber auch, daß man sich seiner selbst als eines Wesens bewußt ist, das von anderen Lebewesen und Gegenständen getrennt existiert. Neben der Bewußtheit für bestimmte Inhalte - für das, was wir analysieren oder interpretieren, uns selbst eingeschlossen - schließt der Begriff des Bewußtseins auch den Zustand der Bewußtheit ein"* (Zimbardo 1992, S.192). Bewußtheit wird häufig in Verbindung mit gerichteter Aufmerksamkeit (Zimbardo 1992, S.195) oder Gewahrwerden und Gewahrsein gebraucht (Fröhlich 1994, S.91; Gadenne/Oswald 1991, S.23).

<sup>52</sup> Um dies zu verdeutlichen, benutzte Feldenkrais ein tibetisches Gleichnis: *"Es sagt, daß ein Mensch, der seiner nicht bewußt ist, einem Wagen gleiche, dessen Fahrgäste die Begierden, dessen Pferde die Muskeln sind, und der Wagen selbst ist das Skelett. Die Bewußtheit ist der schlafende Kutscher. Solange er schläft, wird der Wagen ziellos bald hierhin, bald dorthin gezerrt. Jeder Fahrgast will an ein anderes Ziel, jedes der Pferde zieht in eine andere Richtung. Ist der Kutscher wach und hält die Zügel, so wird er Pferde und Wagen so lenken, daß jeder Fahrgast sein Ziel erreicht. In den Augenblicken, da es der Bewußtheit gelingt, mit Gefühl, Sinnesempfindung, Bewegung und Denken gemeinsame Sache zu machen, wird der Wagen seine Straße halten und auf ihr leicht und schnell vorankommen"* (Feldenkrais 1978, S.83).

und der Art, wie wir es tun, wird in der Feldenkrais-Methode über die Erfahrung der Selbststeuerungsfähigkeit und über gezielte Aufmerksamkeitslenkung vermittelt.<sup>53</sup>

#### **Beispiel 4-5**

Nach einigen anderen Bewegungen, die ich mit Herrn P. durchführe, entdecke ich, daß er die Rückenstrecker noch mehr loslassen kann. Nun fordere ich ihn auf, seinen Rücken anzuspannen und zu wölben und dann wieder loszulassen. Zwischen diesen beiden Möglichkeiten soll er bewußt hin und her spielen.

Nachdem Herr P. gelernt hat, die Unterschiede zwischen einem angespannten und einem entspannten Rücken wahrzunehmen, hat er nun zumindest diese beiden Möglichkeiten zur Verfügung. Mit der Unterscheidungsfähigkeit zwischen diesen beiden Bewegungen (also zwischen dem alten, gewohnheitsmäßigen und dem neuen Muster) und der Bewußtheit darüber gewinnt Herr P. mehr willkürliche Kontrolle über sich und seinen Rücken.

#### **Beispiel 4-6**

Als Herr P. aufsteht und durch den Raum geht, spürt er auch Veränderungen im Gehen. Er fühlt sich größer und leichter und spürt auch die Unterschiede zwischen dem Zustand vorher und jetzt. Er hat den Eindruck, nun gerader als vorher zu stehen.

In der Feldenkrais-Methode geht es darum, den Umfang der Bewußtheit mehr und mehr zu erweitern. Bewegung stellt nur ein Mittel dar, um die Bewußtheit und damit sein Handlungspotential auszubauen. Lernen bedeutet für Feldenkrais vor allem, daß man lernt, das, was man schon kennt, auf eine andere, eine zweite oder eine dritte Weise zu tun (Feldenkrais 1993b, S.28). Je mehr Möglichkeiten man hat, desto mehr Optionen hat man auch bezüglich des Optimalen. Echtes Lernen beinhaltet daher immer auch mehrere Wahlmöglichkeiten (Ginsberg 1988, S.18).

*Die Variabilität von Bewegungen in allen Feldenkrais-Lektionen verkörpert ein bedeutendes Prinzip aus der Biologie der Evolution und der Ökologie - daß Variation ein Schlüsselement darstellt, um das Potential zu erreichen, welches für Lernen und Adaption an neuartige Bedingungen notwendig ist. Eine gut gelernte Fähigkeit umfaßt genügend Variabilität, um die Erfordernisse wechselnder Umwelten und Aufgaben zu befriedigen" (Reese 1996, S.6).*

### **3.3.1 Der kinästhetische Sinn und Orientierung**

Bewußtheit umfaßt für Feldenkrais Gefühle, Absichten, Sinnesempfindungen und Bewegungen.<sup>54</sup> Da der Mensch nur in seiner Ganzheit funktioniert, ist Bewußtheit kein vom

---

<sup>53</sup> "Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit des Geistes, bestimmte Dinge zu bemerken; reine Aufmerksamkeit dagegen richtet sich ohne eine vorgefaßte Meinung auf das jeweilige Objekt. Reine Aufmerksamkeit und Bewußtheit gehören zusammen. Bewußtheit ist ein Bewußtseinszustand, in dem man fähig ist, mittels reiner Aufmerksamkeit die eigenen Körpergefühle und Gedanken wahrzunehmen" (Hall 1985, S.168).

Körper losgelöster oder ihm übergeordneter geistiger Prozeß. Besonders die Bewußtheit von Bewegung erhält in der Feldenkrais-Methode eine hohe Bedeutung, denn *"die gesamte Wahrnehmung und alle Empfindungen spielen sich vor dem Hintergrund muskulärer Aktivitäten ab"* (Feldenkrais 1994, S.133). Die Frage, was zuerst kommt, die Emotion oder die Muskelbewegung, stellt sich für Feldenkrais nicht, da beide miteinander verbunden sind und wir uns nicht eines Gefühls bewußt werden können, bevor bestimmte Muskelbewegungen aktiviert sind (Feldenkrais 1996b, S.7). Der Vorteil, diese Einheit von Geistes- und Körperfunktionen über den Körper anzugehen, liegt darin, daß der muskuläre Ausdruck des Körpers konkreter und einfacher zu lokalisieren ist.

Um die Bewußtheit über unseren Körper zu erweitern, genügt es nicht, sich allein auf die fünf Sinne Sehen, Tasten, Riechen, Hören und Schmecken zu konzentrieren. Dies sind Exterorezeptoren, mit denen wir vor allem wahrnehmen, was außerhalb unserer Haut vor sich geht. Feldenkrais-Lektionen haben das Ziel, die Schüler für die inneren Vorgänge zu sensibilisieren und damit die Bewußtheit über den Körper zu steigern. Diese Körperbewußtheit

*"hat mit dem kinästhetischen Körpergefühl zu tun, d.h. mit dem Gefühl von Bewegung. Unser Muskelgefühl entsteht durch Bewegung der Muskeln; und schon eine kleine Änderung im Spannungsgrad, im Tonus eines Muskels ist Bewegung und wird als solche empfunden. Das bedeutet, daß unser Raum- und Zeitgefühl auf unserem Muskelgefühl basiert und daß Orientierung darin enthalten ist. Orientierung in Zeit und Raum macht den weitaus überwiegenden Teil unseres Bewußtseins überhaupt aus. Man könnte also sagen, daß unser Muskel- und Bewegungssinn, eben der kinästhetische Sinn, unser sechster Sinn sei. Der Bedeutung nach, die ihm zukommt, sogar der erste"* (Feldenkrais 1981, S.27f).<sup>55</sup>

Dieser sechste Sinn ist derjenige, durch den die eigene muskuläre Bewegung, das Gewicht, die Orientierung im Raum etc. wahrgenommen wird. Die dazugehörigen 'Sinnesorgane' sind über den ganzen Körper verteilt. Es sind die propriozeptiven Nervenendungen, die als Sinnesrezeptoren in Muskelspindeln, Sehnen und Gelenken unter anderem die Muskelspannung und Gelenkstellung registrieren und diese an Kleinhirn und Großhirnrinde melden. Dadurch werden sie auch der bewußten Kontrolle zugänglich. Die Empfindlichkeit dieses kinästhetischen Sinnes beruht auf der Schulung der Wahrnehmung von Unterschieden durch die Propriozeptoren, welche durch den Muskeltonus und der

---

<sup>54</sup> vgl. hierzu auch Miller, Nunnally und Wackman (1975), die sich besonders im Bereich der Paarkommunikation verdient gemacht haben. Die fünf Elemente des von ihnen entwickelten 'Bewußtheitsrades' sind Sinnesdaten, Gedanken, Gefühle, Absichten und Handlungen. Die eigene Bewußtheit dieser fünf Elemente führt zu einer inneren Klarheit, die als eine wesentliche Voraussetzung gelingender zwischenmenschlicher Kommunikation gilt.

<sup>55</sup> *"The word, 'kinesthetic', comes from the roots kin, meaning movement, and aesthetic, referring to sensing or perceiving. Therefore kinesthesia is the sense of movement"* (Goldfarb 1990, S.30).

Menge der Reizimpulse entscheidend beeinflusst wird. Die Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen, beruht auf Empfinden und Spüren und nicht allein auf intellektueller Anstrengung und Beobachtung (Milz 1985, S.136).

Die Orientierung in Zeit und Raum setzt also Differenzierungsvermögen voraus und ist auch an die Reifung des Nervensystems gebunden. Ein Säugling ist noch nicht in der Lage, zwischen sich und seiner Umwelt zu unterscheiden. Durch die Entstehung eines Ich-Bewußtseins, also durch die Entwicklung der Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit abwechselnd auf die inneren und äußeren Vorgänge zu richten, wird Orientierung erst möglich. So können wir zum Beispiel einen Raum in Bezug zu uns selbst in rechts und links aufteilen.

*"Dieses Hin und Her des Aufmerkens zwischen innen und außen erzeugt die Abstraktionen und Wörter, die das Hin und Her, den Wechsel in der Stellung seiner eigenen Welt im Verhältnis zur Außenwelt beschreiben"* (Feldenkrais 1978, S.82).

Somit kann eine Person auch einen selbstbeobachtenden Standpunkt einnehmen.

Bewegung findet im dreidimensionalen Raum statt. Wer sich bewegt, bewegt sich nicht nur über eine gewisse Distanz und in einer bestimmten Geschwindigkeit, sondern immer auch in einer Richtung. Wir existieren in einem Koordinatensystem, das wir selber konstruieren, indem wir uns selbst als Mittelpunkt betrachten und rechts von links, oben von unten und vorne von hinten unterscheiden.<sup>56</sup> Räumliche Unterscheidungen und ihr Bezug zur Schwerkraft<sup>57</sup> sind grundlegend für das Unterrichten von Feldenkrais-Lektionen. Der Lehrer gibt Anweisungen, indem er Unterscheidungen vorschlägt, die den Schülern ermöglichen, eine Vorstellung von Raum zu entwickeln und sich darin auch zurechtzufinden (siehe hierzu Beispiel 1).

---

<sup>56</sup> Die Orientierung spielt auch im Judo eine ganz wichtige Rolle. Die Position eines Judokämpfers sollte Bewegungen in alle sechs Kardinalrichtungen (oben/unten, vorwärts/rückwärts, rechts/links) ohne vorherige Korrektur oder Vorbereitung erlauben. Bevorzugt ein Kämpfer eine Bewegungsrichtung, wird er zu einer vorhersagbaren Zielscheibe für den Gegner. Gute Judokämpfer dagegen können sich zur gleichen Zeit in allen drei Dimensionen bewegen. Dadurch sind ihre nächsten Bewegungspositionen schwierig vorauszu- sehen. Wenn man den Zeitfaktor noch hinzuzählt, kann ein Kampfkünstler sich in vier Dimensionen bewegen. Diese intentionale Multidimensionalität ist nach Leri eng mit dem Konzept der Bewußtheit von Feldenkrais verknüpft (Leri 1997, S.7).

<sup>57</sup> Diese Orientierung des Körpers auf das Gravitationsfeld gleicht der Beziehung des gesamten Organismus zum Bewußtsein. Man hat sich so an die Einwirkung der Schwerkraft gewöhnt, daß man diese Orientierung erst wahrnimmt, wenn die orientierenden Signale für kurze Zeit unterbrochen werden, wie zum Beispiel nach einer Ohnmacht oder einer Betäubung.

Der Ausdruck 'Orientierung' ist hier im weitesten Sinne gebraucht und schließt auch die Unterscheidung zwischen 'ich' und 'nicht-ich' in sozialen Beziehungen ein. So spiegeln sich zum Beispiel die inneren Haltungen von Würde, Ergebenheit, Arroganz etc. an der Haltung des Körpers und seiner Orientierung auf die Schwerkraft wieder.

Ein Beispiel, wenn Bewegungsrichtungen einander zuwiderlaufen, finden wir, wenn jemand versucht, eine schwere Tür nach außen zu öffnen, während er sein Becken von ihr weg bewegt. Das Bewegungsmoment führt gleichzeitig in mehr als eine Richtung. Offensichtlich ist die daraus resultierende Bewegung schwächer als die Summe der Bemühungen. Auf den Zusammenhang von Bewußtheit und Motivation werde ich im nächsten Kapitel eingehen.

### 3.3.2 Bewußtheit und Absicht

Hinter jedem Verhalten und hinter jeder Bewegung steht immer auch eine Intention: Egal, ob wir durch den Raum gehen, uns in einen Sessel setzen, ein Bier trinken, einen Kugelschreiber halten etc., zu jeder Zeit erfüllt die Bewegung mindestens ein Ziel.<sup>58</sup> Die Bewegung ist eine Konsequenz der Intention der sich bewegenden Person (Goldfarb 1990, S.65).<sup>59</sup> In der Feldenkrais-Methode wird eine Bewegung oder Handlung danach beurteilt, ob sie funktional und zweckmäßig ist, das heißt, ob sie eindeutig das angestrebte Ziel erreicht. Dabei ist es von großer Bedeutung, daß sich die an einer Handlung beteiligten Intentionen nicht widersprechen.

*"Die ideale bewußte Handlung entspricht einer einzigen und klar erkannten Motivierung: Die bewußte Handlung ist monomotiviert, und die Kunst des Handelns besteht darin, daß man erlernt, alle parasitären Elemente zu hemmen und auszuschalten, die aus Gewohnheit, Konditionierung und stereotyp gewordener Bewegung dazu neigen, sich selbst in Handlung umzusetzen"* (Feldenkrais 1991, S.49).

Wir Menschen benutzen nur einen Bruchteil unserer Möglichkeiten und unseres latenten Potentials. Der Rest liegt in gewohnheitsmäßiger und widersprüchlicher Motivation begraben. Eine solche wäre zum Beispiel, wenn ein Kind seine Hausaufgaben erledigen sollte, jedoch lieber Fußballspielen würde. In diesem Fall wird es die Hausaufgaben wahrscheinlich nur mit Zögern oder einem innerem Widerstand machen. Auf der anderen Seite kann auch ein Mensch mit wenig Muskeln, wenn ihm unter Hypnose nur eine Motivation suggeriert wird, Kraftleistungen vollbringen, welche die eines Athleten übertreffen.

Ideale und bewußte Handlungen sind dadurch gekennzeichnet, daß sie sich mühelos anfühlen, ungeachtet des tatsächlichen Energieaufwands. Mühe und Anstrengung sind unnötiger Kraftaufwand und vergeudete Energie und entstehen dadurch, daß noch andere Handlungen als nur die beabsichtigten ausgeführt werden (Feldenkrais 1991, S.155f).

---

<sup>58</sup> In der Alltagssprache wird der Begriff 'bewußt' häufig mit 'absichtlich' beziehungsweise 'vorsätzlich' gleichgesetzt (Langer 1992, S.76).

<sup>59</sup> Das Phänomen der absichtsvollen Bewegung kann theoretisch sehr gut durch die Kybernetik erklärt werden. Norbert Wiener definiert Kybernetik als die Wissenschaft von der Kontrolle und Kommunikation bei Tieren und Maschinen (Norbert Wiener 1948). Kontrolle bezieht sich auf die Regulierung von Aktivitäten, die für jede Art von System notwendig ist, um ein Ziel zu erreichen. Ohne eine Absicht oder ein Ziel ist die Idee der Kontrolle absurd, denn es kann ja nichts kontrolliert werden. Für eine absichtsvolle Handlung braucht ein System ein Ziel. Um dieses Ziel erreichen zu können, muß das System einen Sensor besitzen, der den augenblicklichen Zustand mißt und ein Vergleichsinstrument (comparator), das den augenblicklichen Zustand mit dem erwünschten Ziel vergleicht, und einen Effektor, der die Aktionen in Bezug auf das Ziel verändert. In Form einer zirkulären Feed-back-Schleife wird jeweils der Abstand vom augenblicklichen Zustand mit dem Ziel gemessen und versucht zu verringern, um genauer auf das Ziel zusteuern zu können (vgl. Goldfarb 1990, S.67ff).

Ein zweites Merkmal ist die Widerstandslosigkeit, die sich dann einstellt, wenn an der Handlung eben nicht mehrere, sich einander widersprechende Motivationen beteiligt sind. *"Die Empfindung von Widerstand kommt von schlechter Hemmung und Integration der Antriebe zur Handlung, bevor diese in die Tat umgesetzt wird"* (Feldenkrais 1991, S.157). Am Beispiel einer Bewegung ist es oft ein Zeichen für Widerstand, wenn der Muskel und sein Antagonist gleichzeitig angespannt werden. Je stärker die Anspannung des muskulären Gegenspielers ist, desto anstrengender und unbeholfener werden die Bewegungen sein. Auf der anderen Seite: Je empfindlicher die Aufmerksamkeit für Widerstand ist, desto feiner werden Geschick und Fähigkeit sein.

Als ein drittes Merkmal guter Handlung nennt Moshé Feldenkrais die mögliche Umkehrbarkeit, die *"Fähigkeit, eine Handlung, einen Vorgang anzuhalten, wieder in Gang zu setzen, ihn umzukehren oder ihn überhaupt fallen zu lassen"* (Feldenkrais 1991, S.159). Dies gilt selbst für Handlungen wie den Schlaf und den Geschlechtsakt. Gut koordinierte Menschen können einschlafen, wann sie möchten, und aufwachen, wann es nötig ist. Sie können auch ohne Schwierigkeiten den Geschlechtsakt unterbrechen, ihn sein lassen oder ihn wieder aufnehmen. Diese Umkehrbarkeit ist nur möglich, wo eine sehr feine Kontrolle von Erregung und Hemmung zwischen dem sympathischen und parasympathischen System besteht (Feldenkrais 1991, S.157).

Schließlich ist es noch die Verbindung zwischen Atmung und Haltung, die die Qualität des Handelns bestimmt. Das Anhalten des Atems ist für Feldenkrais das auffälligste Zeichen von nichtfunktionalem Handeln (Feldenkrais 1991, S.160).

### 3.4 Integration

"Thinking must lead to action."  
(Moshé Feldenkrais)

Der Lernprozeß nach Feldenkrais umfaßt folgende Elemente: das Wahrnehmen von Mustern; die Möglichkeit, Unterschiede zu spüren und die Erfahrung, sich anders bewegen, denken und fühlen zu können; den Prozeß der Bewußtheit und zum Schluß die Integration der neuen Erfahrungen. Es reicht für den vollständigen Lernprozeß nicht aus, sich nur der veränderten Wahrnehmung und des veränderten Selbstbildes bewußt zu werden. Die neuen Erfahrungen sollen in Handlung umgesetzt werden (vgl. Ginsberg 1988, S.17).

Integration ist eine allgemeine Bezeichnung für Prozesse der *"Vereinigung von Teilen zur Herstellung einer Einheit"* beziehungsweise der *"Aufnahme bisher außerhalb liegender Teile in eine bereits bestehende Einheit, wobei das Ganze an Strukturiertheit und Organisiertheit gewinnt"* (Fröhlich 1994, S.221). In der Feldenkrais-Methode beinhaltet die Integration zunächst einmal die bewußte Differenzierung von Bewegungen. Dieser Prozeß ist nicht linear, das heißt, Differenzierung und Integration stehen in einem ständigen Wechselspiel.<sup>60</sup> Nach der daraus resultierenden Konstituierung eines neuen Organisationsniveaus in der Bewegungsökonomie

*"ist es das Unterrichtsziel, das bisher Erlernte zunehmend in der alltäglichen Lebenswelt zu integrieren und habituell werden zu lassen. Daraus ergibt sich nach Feldenkrais eine unter funktionalen Gesichtspunkten sinnvolle Nutzung des Bewegungspotentials und zwar so, daß die dem im Bewegungsablauf konstituierenden Momente des Körperganzen die Effektivität der Gesamtbewegung fördern"* (Schnabel 1991, S.56).

Die Integration von neuen Bewegungsabläufen unterliegt weniger der Willensanstrengung, sondern wird durch die Tonusenkung der Muskulatur und dem Gewährwerden differenzierter Bewegungsleistungen erreicht. Der 'aufrechte Gang' zum Beispiel ist für Moshé Feldenkrais ein Resultat erlernter ökonomischer Funktionsweisen. Und das mit einer doppelten Konnotation: Zum einen ist es das Ergebnis einer umfassenden Tonus-

---

<sup>60</sup> Vergleichbares kann auch für die Ontogenese kognitiver Funktionen festgestellt werden: *"Im Verlauf der Entwicklung werden z.B. nach K. Lewin und H. Werner mit der zunehmenden Differenzierung des Erkennens Einzelheiten immer wieder in übergeordnete Einheiten aufgenommen, die im Wechselspiel zwischen Differenzierung und Integration Außenwelt und Innenwelt klarer unterscheiden lassen. Ähnlich argumentiert Piaget im Zusammenhang mit Prozessen der Assimilation und Akkommodation"* (Fröhlich 1994, S.221).

senkung der Muskulatur, zum anderen haben flexible Bewegungsmuster Folgen für die Psyche des Schülers:

*"Mit dem Verwerfen motorisch ineffektiver Bewegungsschemata, die für das Erreichen eines gesteckten Ziels erforderlich wären, sollen nach Feldenkrais die auf Handlungen bezogenen Kognitionen (...) so differenziert werden, daß der Schüler mit klarer innerer Orientierung - im Motorischen ist dies das Richtungsempfinden - die ihm in der Lebenspraxis gesetzten Widerstände mit größerer Sicherheit und Beweglichkeit bewältigt"* (Schnabel 1991, S.56).

Beides, die Flexibilität der Körperbewegungen und eine stabile Selbstbewußtheit, ist daher gemeint, wenn Feldenkrais vom 'aufrechten Gang' spricht - eine Verbesserung der Haltung im weitesten Sinne. Nach Ginsberg (1988, S.18) hängen auch alle höheren kognitiven 'Levels' vom Erwerb grundsätzlicher sensomotorischer Intelligenz ab. Deshalb wirken sich Verbesserungen im Organisationsniveau von Bewegungen auch auf alle anderen Bereiche des Lebens aus, wie der Verbesserung der Koordinationsleistungen insgesamt, vor allem im Hinblick auf Kreativität: *"Was ich will, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne"* (Feldenkrais, zitiert nach Kirschner 1985, S.33).<sup>61</sup>

Um Alltagsnähe zu erreichen und damit die Erwartung eines Erfolges zu erhöhen, sollten wesentliche Aspekte der realen Lebenssituation hergestellt werden. In der Feldenkrais-Methode wird daher in bequemer Alltagskleidung gearbeitet, damit das Neuerlernte nicht gleichsam mit der Trainingshose wieder ausgezogen wird (Kirschner 1985, S.35). Um die Integrationsarbeit zu erleichtern, werden nach einer Feldenkrais-Lektion dem Schüler die neuen Erfahrungen in verschiedenen Lebenslagen bewußt gemacht. So probieren zum Beispiel die Schüler die neu gelernten Bewegungsfunktionen in alltäglichen Positionen, wie im Sitzen, Stehen oder Gehen aus. Sie sollen diese Erfahrungen auch nicht im Unterrichtsraum belassen, sondern im Alltag mit den neuen Bewegungen weiter experimentieren.

#### **Beispiel 5**

Frau B., Mitte vierzig, mit Multiple Sklerose, klagt darüber, daß in letzter Zeit das Gehen für sie so anstrengend und ermüdend geworden ist. Die Beine fühlen sich schwer an und besonders das Heben der Beine geht schlecht.

(...)

In der nächsten Stunde erzählte mir Frau B., wie sie beim Gehen im Wald sich an die Dinge erinnerte, die sie hier gelernt hat. Als sie müde wurde, probierte sie, ihr Becken anders zu bewegen und ihren Schwerpunkt zu verlagern. Dieses Experimentieren half ihr wieder leichter gehen zu

---

<sup>61</sup> So kann man sich tatsächlich nach einem Feldenkrais-Training auf eine subtile, unaufdringliche Art plötzlich 'normaler' als zuvor fühlen; nicht nur die Bewegungen, sondern auch andere Dinge scheinen einfacher geworden zu sein. Die Einstellung zu den mannigfaltigen Problemen des Lebens ist flexibler geworden, weniger verbissen (Kirschner 1985, S.36).

können. Sie hat damit gelernt, sich selbst zu helfen und wurde zunehmend selbständiger bezüglich der Verbesserung ihrer eigenen Bewegungen.

Im fortgeschrittenen Lernprozeß sollen sich die Schüler zunehmend von der Abhängigkeit zum Lehrer lösen und selbständiger werden. Ziel ist es, daß die Schüler lernen, sich selbst zu helfen, sozusagen sich selbst zu erziehen. Eine gelungene Realisierung von Selbsterziehung zeugt von Reife im Sinne der Fähigkeit, in der aktuellen Lebenssituation angemessen handeln zu können.

### 3.5 Der reife und gesunde Mensch

Da es keine objektive Wahrheit gibt, kann 'angemessenes Verhalten' niemals absolut sein. Es ist erst dann angemessen, wenn es zu einer Person, der Situation, dem Kontext und zum Zeitpunkt paßt (vgl. Feldenkrais 1991, S.85). Diese Fähigkeit, angemessen im Sinne von funktional und zweckmäßig handeln zu können, bezeichnet Feldenkrais als 'Reife'. Reife ist keine feststehende Größe, sondern wird immer wieder neu durch eine bewußte Integration vergangener Erfahrungen erreicht.

*"Die Reife selbst ist ein Prozeß, kein endgültiger Zustand. Sie ist ein Prozeß, durch den vergangene eigene Erfahrungen in ihre Bestandteile zerlegt und diese zu neuen Mustern zusammengesetzt werden, die den gegenwärtigen Umständen in der Umgebung und dem gegenwärtigen Körperzustand angemessen sind"* (Feldenkrais 1991, S.14).

Als Kind lernen wir zum Beispiel bestimmten Regeln und Normen zu folgen, an denen wir später als Erwachsene häufig aus Gewohnheit festhalten, ohne sie auf ihre aktuelle Gültigkeit zu hinterfragen. Ziel ist es, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren und solche gewohnten und unzweckmäßigen Handlungsweisen zu erkennen und aufzugeben und durch neue, funktionale zu ersetzen. Reife bedeutet auch frei, unabhängig und spontan handeln zu können, Unreife hingegen die Unfähigkeit, gewünschte Handlungen auszuführen. Spontane Handlungen beziehen sich auf solche, die ohne emotionalen Streß entwickelt worden sind und daher ohne inneren Zwang ausgeführt beziehungsweise unterlassen werden können (Feldenkrais 1991, S.36). Im Hinblick auf ein potentes und gesundes Verhalten gibt es nichts Hinderlicheres als den inneren Zwang. Ob ein Verhalten gesund und befriedigend ist, hängt davon ab, wie wir die Dinge tun. So sind zum Beispiel Liebe, Güte, Ordentlichkeit und Regelmäßigkeit eigentlich keine schlechten Eigenschaften, liegt jedoch innerer Zwang zu liebem, gütigen Handeln vor, so handeln wir unfrei.

*"Der reife Erwachsene, der die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen vermag, hat eines gelernt: das Gefühl von den Mustern zu lösen, die unter dem Druck von Abhängigkeit entstanden sind, und den Drang zum Handeln auf das zu richten, was sich ihm als zweckmäßig erweist" (Feldenkrais 1991, S.146).*

Nur wer seine Wünsche und Träume versucht zu verwirklichen, übernimmt aktiv Verantwortung für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. *"Ein gesunder Mensch ist einer, der seine verborgenen Träume voll ausleben kann"* (Feldenkrais 1993a, S.23); das heißt, er versucht, seine Potentiale im Sinne eigener Zufriedenheit zu suchen und zu nutzen und sein Leben aktiv zu gestalten. Feldenkrais' Konzept der Entwicklung zum reifen Menschen zeigt hier sehr viel Ähnlichkeit mit dem Gesundheitskonzept, wie es 1986 von der WHO in der Ottawa Charter formuliert worden war (siehe Kapitel 1.3). Gesundheitsförderung zielt dort auf einen Prozeß, allen Menschen *"ein höheres Maß an Selbstbestimmung"* zu ermöglichen, in dem einzelne *"ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen"*. Wie in der Feldenkrais-Methode, so steht auch für die WHO Gesundheit für ein *"positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen betont, wie körperliche Fähigkeiten"*, denn in jedem von uns schlummert eine Unzahl möglicher Handlungsmuster, die wir noch nie benutzt haben und die es zu entdecken gilt. Durch diese Flexibilität sind wir prinzipiell veränderbare Wesen. Je mehr Möglichkeit wir haben, desto freier ist unsere Wahl. Mit der Freiheit der Wahl haben wir jedoch auch die Verantwortung für die getroffene Wahl zu übernehmen. Heinz von Förster sieht Freiheit und Verantwortung in einem engen Zusammenhang.

*"Denn je größer die Freiheit ist, desto größer sind die Wahlmöglichkeiten und desto eher ist auch die Chance gegeben, für die eigenen Handlungen Verantwortung zu übernehmen. Freiheit und Verantwortung gehören zusammen. Nur wer frei ist - und immer auch anders reagieren könnte -, kann verantwortlich handeln" (v. Förster 1998, S.42).*

Aaron Antonovsky und Moshé Feldenkrais haben sich - soweit mir bekannt ist - zwar nie persönlich kennengelernt, hätten sich aber wahrscheinlich sehr gut miteinander verstanden. Beide betonen, daß Kompetenz und Handlungsfähigkeit in Bezug auf die Gestaltung des eigenen Werdegangs entscheidend für ein gesundes, kreatives und reifes Leben ist. Ein Mensch, der gelernt hat, seine Wahrnehmung zu sensibilisieren, kann bewußte Unterscheidungen treffen. Er kann aus diesen Erfahrungen und Ressourcen die Anteile wählen und nutzen, die situationsangemessen sind und damit am ehesten den

Anforderungen gerecht werden, um seine Wünsche und Ziele zu erreichen.<sup>62</sup> Um mit Antonovsky zu sprechen: Er entwickelt ein hohes 'Gefühl der Kohärenz' und wird mehr und angemessenere Copingstrategien zur Verfügung haben, um auch belastende Situationen besser bewältigen zu können und sich damit auf dem Gesundheitskontinuum eher in die positive Richtung zu bewegen.

Auch für die WHO erfordert aktives und gesundheitsförderndes Handeln unter anderem die Entwicklung persönlicher Kompetenzen, wobei den Menschen ermöglicht werden soll, *"Veränderungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zu gute kommen"*. Menschen sollten dabei *"zu lebenslangem Lernen"* befähigt werden. Im Konzept der Feldenkrais-Methode geht es dabei weniger um das Was, sondern um das Wie. Das Ausschlaggebende gesunder Menschen ist, daß diese entdeckt haben,

*"daß Lernen das Geschenk des Lebens ist. Ein ganz besonderes Lernen: Sich selbst kennen zu lernen. Sie lernen kennen, 'wie' sie handeln und sind dadurch in der Lage, 'das' zu tun, was sie wollen - bewußt ihre verborgenen und manchmal ausgesprochen Träume zu leben"* (Feldenkrais 1993a, S.27).

Der Mensch soll sich seiner Veränderbarkeit bewußt werden. Es geht nicht so sehr um die Vermittlung bestimmter Lerninhalte. Die Aufgabe besteht vielmehr darin, das Lernen selbst zu lernen. Feldenkrais vertraute auf die Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu leiten. Jeder Einzelne kann seine Lernfähigkeit auch als eine Fähigkeit zum Umlernen begreifen und diese als lebenslange Chance für sich nutzen. In seinem Konzept einer ganzheitlichen Umerziehung sieht Feldenkrais die Möglichkeit, die für diesen Lernprozeß notwendige Hilfestellung zu geben.

---

<sup>62</sup> In einem Interview wurde dem Langstreckenläufer und vielfachen Weltrekordler Haile Gebrselassie die Frage gestellt: *"Es ist wohl auch ihr Glück, daß Sie fast nie verletzt sind. Gehen Sie häufig zum Arzt, um Ihren Körper 'betriebsbereit' zu halten?"* Gebrselassie: *"Ich bin noch nie bei einem Arzt gewesen. Ich höre selbst so gut in meinen Körper hinein und respektiere die Signale. Ich habe noch nie einen Pulsmesser gebraucht. Ich spüre selbst, welche Belastung für mich richtig ist"* (Kicker-Spotmagazin 1998, Nr. 66; S.72).

## 4 Zusammenfassung und Ausblick

"Das Wesentliche ist für  
die Augen unsichtbar."  
(Antoine de Saint-Exupéry)

In den vorangegangenen Überlegungen habe ich herausgearbeitet, inwieweit die Feldenkrais-Methode einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann. Zu Beginn wurde eine Konzeption von Gesundheit und Gesundheitsförderung vorgestellt, wie sie in den letzten Jahren innerhalb gesundheitspsychologischer Überlegungen zunehmend Anwendung findet. Dabei wird Gesundheit weniger als Abwesenheit von Krankheit angesehen, sondern als ein Ausdruck von Lebensqualität. Gesundheit ist ein dynamisches Geschehen, welches durch Kompetenz und Selbstvertrauen in die Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens gekennzeichnet ist. Sie zeigt sich auch dadurch, daß das eigene Leben erklärbar ist, Sinn macht und durch ein hohes Maß an Verhaltensflexibilität ermöglicht, geeignete Strategien zu wählen, um situationsangemessen zu reagieren. Dies gilt besonders für den Umgang mit belastenden und stressigen Situationen, insbesondere auch mit Krankheiten und Behinderungen.

Im zweiten Kapitel wurde die Feldenkrais-Methode kurz vorgestellt und aus systemischer Perspektive beschrieben. Hierbei standen vor allem die ganzheitliche Sichtweise des menschlichen Organismus, die Zirkularität und Prozeßhaftigkeit von lebenden Systemen und der Aspekt der Selbstorganisation im Vordergrund. In der Feldenkrais-Methode geht es nicht um die Ursachen von Krankheit und anderen belastenden Situationen, sondern vor allem darum, innerhalb der Organisation des Systems Körper, Veränderungen zu bewirken, damit die Person mit ihren Anforderungen wieder angemessener umgehen kann. Anhand von Beispielen wurden die beiden Lehrmethoden 'Bewußtheit durch Bewegung' und 'Funktionale Integration' dargestellt.

Im dritten Kapitel wurde die Vorgehensweise der Feldenkrais-Methode beschrieben. Ausgehend von dem Selbstverständnis, daß es sich hierbei nicht um eine Heil- sondern um eine Lernmethode handelt, wurden die typischen Entwicklungsschritte, entlang derer der Lernprozeß verläuft, dargelegt. Es wurde aufgezeigt und an Beispielen demonstriert, wie mit Hilfe sensiblerer Wahrnehmung individuelle Muster und Gewohnheiten entdeckt werden. So können Unterschiede erkannt, Alternativen kennengelernt und über die dabei erlangte Bewußtheit neue Verhaltensmöglichkeiten entwickelt werden.

Am Ende wurde gezeigt, wie durch die Integration der erlernten Fähigkeiten genau die Kompetenzen gestärkt werden, die im Mittelpunkt der anfangs beschriebenen Konzeption von Gesundheit stehen.

In meiner Arbeit habe ich den Zusammenhang zwischen Gesundheitsförderung und Feldenkrais-Methode auf theoretischer Ebene hergestellt. Es wäre sicherlich interessant, diesen Zusammenhang auch von empirischer Seite zu untersuchen. Mir sind dazu nur einige wenige Arbeiten bekannt: Gloria Gutmann (1977) vergleicht die Wirkung der Feldenkrais-Methode auf ältere Menschen mit konventionellen Fitnessprogrammen; Gaby Yaron (1985) beschreibt ihre Erfahrungen mit 'Funktionaler Integration' bei spastischen Kindern und Kindern mit Skoliose; Eileen Bach-y-Rita (1981) und Helmut Milz (1985) berichten von erstaunlichen Erfolgen bei der Rehabilitation neuromuskulärer Erkrankungen; Karoline Ernst (1995) untersucht den Einsatz der Feldenkrais-Methode bei Bildschirmarbeit; Laumer et al. (1995) machen Untersuchungen bei Patienten mit Eßstörungen in der Psychosomatischen Klinik Roseneck. Meines Wissens liegt eine Langzeitstudie zur Stabilität der mit der Feldenkrais-Methode erzielten Erfolge bislang nicht vor. In diesem Bereich bedarf es noch weiterer Forschung.

Aufgrund meiner Überlegungen komme ich zu dem Schluß, daß die Feldenkrais-Methode vor allem einen persönlichen und individuumzentrierten Ansatz der Gesundheitsförderung darstellt. In ihrem Mittelpunkt steht *"die Wiederentdeckung der eigenen Leiblichkeit als Leben, Erleben und Vertrauen in die eigenen Sinne"* (Milz 1995, S.18). Über den oben erwähnten Prozeß und der Reflexion unserer Wahrnehmungen und Erfahrungen wird vor allem die Fähigkeit zu Lernen gelernt. Dadurch wird sowohl die Anpassungsfähigkeit des Individuums als auch die Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner Anforderungen ermöglicht. Ein Verdienst der Feldenkrais-Methode liegt außerdem in der für damalige Zeiten fortschrittlichen, systemischen Sichtweise. Der Mensch funktioniert als Ganzheit von Körper und Geist, und innerhalb dieser Einheit wird die Organisation und Funktion des Systems betrachtet. Heutige systemische Ansätze betrachten allerdings, im Gegensatz zur Feldenkrais-Methode, den Mensch im Kontext größerer Systeme, wie seiner Familie, seines Arbeitszusammenhangs oder seiner Gesellschaft. Denn Menschen sind keine losgelösten Individuen, sondern immer in größere ökologische und soziale Zusammenhänge eingebundene Lebewesen.<sup>63</sup> Feldenkrais setzte sich zwar in seinen Schriften mit gesellschaftlichen und pädagogischen Fragen auseinander, soziale wie auch politische Komponenten werden in seiner Methode jedoch eher vernachlässigt.

Im Laufe dieser Arbeit ist mir deutlich geworden, daß die Feldenkrais-Methode ein sehr optimistisches und wachstumsorientiertes Menschenbild vertritt, das heißt, daß wir Menschen grundsätzlich alle Ressourcen und Möglichkeiten zur Verfügung haben, und daß wir nur lernen müssen, diese auch zu nutzen. Feldenkrais legt seinem Konzept die persönliche Freiheit und Unabhängigkeit des Individuums zugrunde und vertritt damit einen sehr westlichen, individualistischen Standpunkt. Das Individuum soll, wie er in seinem Buch 'Das starke Selbst' (1991)<sup>64</sup> betonte, sich von gesellschaftlichen sowie auch persönlichen, inneren Zwängen befreien und seine Entscheidungen nur auf der Grundlagen seiner eigenen Ziele fällen.<sup>65</sup> Das, was für Feldenkrais noch als erstrebenswertes Ideal galt, die Freiheit der Wahl mit ihren vielen Entscheidungsmöglichkeiten, stellt sich heutzutage zunehmend auch als eine Last dar, als ein Risiko und Zwang zum Entscheiden. Die zunehmende Freisetzung des Menschen aus Lebenszusammenhängen, die früher bindend waren und die Vielfalt der möglichen Lebensformen erlauben und erfordern zugleich eigenständiges Entscheiden und Handeln. Um diese *"riskanten Freiheiten"* (Beck/Beck-Gernsheim 1994) als Chance und nicht nur als Zwang zu empfinden, kann die Feldenkrais-Methode jedoch Unterstützung bieten. Dadurch, daß man lernt, sich und seine Bedürfnisse sensibler wahrzunehmen, kann man für sich Kriterien entwickeln, um bessere Entscheidungen treffen zu können.

Obwohl Moshé Feldenkrais sehr viel Wert darauf legte, daß seine Methode keine Therapie ist, sondern eine Lehr- und Lernmethode, gibt es Ähnlichkeiten zu psychotherapeutischen Vorgehensweisen. Zum einen ist es die wertschätzende Haltung des Feldenkraislehrers seinem Schüler gegenüber. Er akzeptiert den Schüler, so wie er ist, wendet sich ihm aufmerksam zu, und bietet ihm eine geschützte Umgebung, in welcher der Schüler die Erlaubnis und Unterstützung bekommt, nur sein eigenes Selbst zu fokussieren. Zum anderen arbeiten sowohl Feldenkraislehrer als auch viele Psychotherapeuten mit der Bewußtheit ihrer Schüler und Klienten und versuchen diese zu erweitern.

Im Unterschied zum Vorgehen in den meisten Psychotherapien besteht nach Moshé Feldenkrais keine Notwendigkeit, sich direkt mit den Emotionen zu beschäftigen, da die

---

<sup>63</sup> Wie Menschen diese Zusammenhänge allerdings wahrnehmen und gestalten, hängt auch von ihrem bewußten Körpererleben und ihrer Handlungskompetenz ab.

<sup>64</sup> Dieses Buch wurde erst etwa 40 Jahre, nachdem er es geschrieben hat, posthum veröffentlicht.

<sup>65</sup> So frei und unabhängig zu sein, und Entscheidungen nur auf der Grundlage der eigenen Ziele zu fällen, ist vor allem in vielen kollektivistischen Kulturen nicht mal wünschenswert. Gegenseitige Abhängigkeiten und reziproke Beziehungen haben in vielen Gesellschaften einen sehr hohen Wert. Der eigene Wille ist unter Umständen sogar weniger wert als der der Gruppe (vgl. Hofstede 1993, S.74ff). Es wäre eine interessante Forschungsfrage, inwieweit die Feldenkrais-Methode mit diesem Menschenbild, auch den Menschen gerecht wird, die in einer anderen als unserer westlichen, individualistischen Kultur aufgewachsen sind.

Arbeit mit Funktionen und die Verbesserung der neuromuskulären Organisation automatisch die darunterliegenden Emotionen verändert (Strauch 1988, S.30). Für ihn war das Ausleben angestauter Emotionen lediglich ein Reaktivieren und Verstärken von alten Mustern (Delagrotte 1988, S.28). Meiner Meinung nach mag es in vielen Fällen ausreichend sein, nur mit den Funktionen zu arbeiten, um auch den emotionalen Bereich positiv zu beeinflussen. Wenn jedoch die funktionalen Einschränkungen ein integraler Bestandteil eines emotionalen Abwehrmechanismus sind, dann können diese nur dann permanent aufgegeben werden, wenn dieser Abwehrmechanismus nicht länger benötigt wird. Ansonsten wird jede funktionale Verbesserung zeitlich begrenzt sein (Strauch 1988, S.30).

Durch die Arbeit mit dem Körper und Berührungen können Feldenkrais-Lektionen zu sehr intensiven Prozessen führen. Zum Einen treten mitunter Situationen auf, in denen die Schüler mit ihren aufkommenden Bildern und Erinnerungen und den damit verbundenen Gefühlen, wie Ängsten, Trauer, Wut und Scham etc., nicht umgehen können. Zum Anderen entstehen manchmal Konflikte zwischen den Gruppenteilnehmern, besonders bei länger andauernden Workshops oder Trainings. In der Feldenkrais-Methode findet jedoch weder eine intensive Auseinandersetzung mit Gefühlen statt, noch werden gruppenspezifische Konflikte thematisiert. Ich denke, daß ein Auffangen solcher Gefühle und eine Klärung entsprechender Konflikte zu einem besseren Umgang in der Gruppe führen und somit die Lernatmosphäre bereichern kann. Ist der Feldenkraislehrer dazu nicht in der Lage oder nicht bereit, könnte ich mir eine enge Zusammenarbeit mit einem Psychotherapeuten als sehr fruchtbar vorstellen.

In der Praxis wird die Feldenkrais-Methode größtenteils angewendet, um Schmerzen und Symptome zu behandeln und weniger als vielseitige Lernmethode. Das Spektrum der Zielgruppen für die Feldenkrais-Methode erstreckt sich jedoch auf alle Tätigkeitsbereiche des Menschen. Durch entsprechende Modifizierung der Unterrichtseinheiten kann auf die jeweils spezifischen Bedürfnisse bestimmter Gruppen genauso eingegangen werden wie auf individuelle Erfordernisse. So können auch viele einen Nutzen von dieser Methode haben, die sich gesund fühlen und lernen wollen, die Dinge, in denen sie bereits gut sind, noch besser zu machen. Sportler, Schauspieler, Musiker und Tänzer etc. profitieren von Lektionen, die speziell für ihre Bedürfnisse entwickelt worden sind. Auch am Arbeitsplatz könnte durch eine gezielte Verbesserung der Ergonomik chronischen Beschwerden, die durch einseitige Belastungen hervorgerufen werden, vorgebeugt werden (vgl. Hermens 1997, S.69). Ich halte es sogar für sinnvoll, Feldenkrais-Lektionen bereits in der Grundschule als einen eigenständigen Bereich im Lehrplan anzubieten. Damit könnten

Bedingungen geschaffen werden, unter welchen die Kinder auf das Lernen vorbereitet werden.<sup>66</sup>

Ich habe meine Arbeit 'Do you feel the difference' genannt, da für mich persönlich das Entscheidende ist, daß man durch die Feldenkrais-Methode lernen kann, seine Wahrnehmung zu verfeinern, und dies die wichtigste Voraussetzung für das Lernen selbst ist. Um diesen sensiblen Lernprozeß zu gewährleisten, wird sehr viel Wert darauf gelegt, daß man sich nicht anstrengt, sich nicht besonders viel Mühe gibt, und daß man nicht unter Leistungsstreß kommt, wie ich es aus vielen anderen Lernkontexten kenne. Vielmehr wird versucht, eine entspannte und ruhige Lernatmosphäre zu schaffen, die von Empathie und positiver Zuwendung vom Lehrer bestimmt ist. Auf diese Weise kann die Bereitschaft zu Lernen und Freude an positiven Erfahrungsmöglichkeiten geweckt werden, denn

*"Lernen kann Früchte tragen nur, wenn der ganze Mensch dabei bereit ist zu lächeln und dieses Lächeln jederzeit und unmittelbar in Lachen übergehen kann" (Feldenkrais 1991, S.20).*

In diesem Sinne wünsche ich allen einen angenehmen, positiven und gelingenden Lernprozeß - ein Leben lang!

---

<sup>66</sup> In diesem Zusammenhang startete Chava Shelhav ein interessantes Projekt in einer Lernbehindertenschule. Sie zeigte wie der Einsatz der Feldenkrais-Methode im Unterricht nicht nur zu Verbesserungen der motorischen Fähigkeiten der Schüler führte, sondern die Kinder auch in anderen Bereichen, wie Rechnen, Lesen und Schreiben von den Feldenkrais-Lektionen profitieren konnten. Leider liegen mir keine genaueren Daten und Informationen zu diesem Projekt vor.

## Literatur

- Antonovsky, A., 1979: Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass, Inc., San Francisco CA.
- Antonovsky, A., 1987: Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass, Inc., San Francisco CA.
- Bach-y-Rita, E., 1981: New Pathways in the Recovery from Brain Injury. Part Two. Somatics. Vol.3. No.4. Autumn/Winter. S.38-47.
- Beck, U./Beck-Gernsheim, E. (Hrsg.), 1994: Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt/Main.
- Becker, P., 1995: Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Eine integrative Persönlichkeitstheorie und ihre klinische Anwendung. Göttingen.
- Bengel, J./Belz-Merk, M., 1990: Subjektive Gesundheitskonzepte. In: Schwarzer, R., (Hrsg.), Gesundheitspsychologie. Göttingen. S.105-115.
- Berndt, J., 1990: Zuviel Angst verhindert Lernen. In: Gropengiesser, I./Schneider, V., (Hrsg.), Gesundheit. Wohlbefinden, Zusammenleben, Handeln. Friedrich Jahresheft VIII, S.40-42.
- Bielefeld J., 1986: Zur Begrifflichkeit und Strukturierung der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. In: ders. (Hrsg.), Körpererfahrung. Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens. Göttingen. S.3-35.
- Bloch, E., 1959: Das Prinzip Hoffnung. Frankfurt.
- Crawford, R., 1987: Cultural influences on prevention and the emergence of a new health consciousness. In: Weinstein, N. D., (Ed.), Taking care (pp. 95-113). Cambridge: Cambridge University Press.
- Czetczok, H.-E., 1997: Die Feldenkrais-Methode. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.8. Stuttgart/Hiddenhausen. 2. Aufl.
- Delagrotte, J., 1988: Emotions. An Undeveloped Dimension of the Feldenkrais Method. In: e MOTIONS, Feldenkrais Journal no.4, San Francisco. S.26-29.
- Dumler, R., 1997: Konzeptionierung einer betrieblichen Bildungsmaßnahme für Gesundheitsförderung mit salutogenetischen Aspekten. Am Beispiel des Streßmanagements von Mitarbeitern der Siemens AG Erlangen. Universität Augsburg (unveröffentlichte Diplomarbeit).
- Edelmann, W., 1986: Lernpsychologie: Eine Einführung. München. 2. Aufl.
- Ernst, K., 1995: Die Feldenkrais-Methode zur Vermeidung körperlicher Beschwerden bei der Bildschirmarbeit. Eichstätt (unveröffentlichte Diplomarbeit).
- Faltermaier, T., 1994: Gesundheitsbewußtsein und Gesundheitshandeln. Weinheim.
- Feldenkrais, M., 1951: Higher Judo. London: Frederick Warne & Co.
- Feldenkrais, M., 1978: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt/Main.
- Feldenkrais, M., 1981: Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Frankfurt/Main.
- Feldenkrais, M., 1987: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt/Main.
- Feldenkrais, M., 1990: Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.3. München/Bad Salzflun.

- Feldenkrais, M., 1991: Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Frankfurt/Main.
- Feldenkrais, M., 1993a: Drei Aufsätze. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.2. München/Hiddenhausen. 2.Aufl.
- Feldenkrais, M., 1993b: Die Feldenkraismethode in Aktion. Paderborn.
- Feldenkrais, M., 1994 (1949): Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens. (Original: Body and Mature Behaviour). Paderborn.
- Feldenkrais, M., 1996a: Körper-Geist-Beziehungen. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.4. München/Bad Salzuflen. 2.Aufl.
- Feldenkrais, M., 1996b: Organisches Lernen und Bewußtheit. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.5. München/Bad Salzuflen. 2.Aufl.
- Förster, H. v., 1993: KybernEthik. Berlin.
- Förster, H. v., 1998: Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. In: Die Zeit Nr.4., S.41-42.
- Foucault, M., 1975: The Birth of the Clinic. New York: Vintage Book Editions.
- Fried, M., 1988: Elements of Psychotherapy in the Feldenkrais Method. In: e MOTIONS, Feldenkrais Journal no.4, San Francisco. S.36-39.
- Fröhlich, W.D., 1994: dtv Wörterbuch zur Psychologie. München. 20.Aufl.
- Gadenne, V./Oswald, M.E., 1991: Kognition und Bewußtsein. Berlin, Heidelberg.
- Ginsburg, C., 1988: The Roots of Functional Integration; Part II: Communication and Learning. In: e MOTIONS, Feldenkrais Journal no.4, San Francisco. S.13-19.
- Göckenjan, G., 1985: Kurieren und Staat machen. Gesundheit und Medizin in der bürgerlichen Welt. Frankfurt/Main.
- Goldfarb, L.W., 1990: Articulating Changes. Preliminary Notes to a Theory for Feldenkrais. Berkeley: Feldenkrais Resources.
- Goldfarb, L.W., 1992: Beginning at the Beginning. Champaign, Illinois: Mind in Motion.
- Goldfarb, L.W., 1993: Felden-What? Champaign, Illinois: Mind in Motion.
- Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U. (Hrsg.), 1995: Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. 2.Aufl.
- Graumann, C.F., 1974: Bewußtsein und Bewußtheit. Probleme und Befunde der psychologischen Bewußtseinsforschung. In: Gottschaldt, K., u.a. (Hrsg.), Handbuch der Psychologie, Band I/1.2.Aufl., S.79-127.
- Gröne, M., 1995: Wie lasse ich meine Bulimie verhungern? Ein systemischer Ansatz zur Beschreibung und Behandlung der Bulimie. Heidelberg.
- Gutmann, G.M., 1977: Feldenkrais Versus Conventional Exercises for the Elderly. Journal of Gerontology, Vol.32, No.5, S.562-572.
- Hall, R., 1985: Bewußtheit als Heilung: die Integration von Körper- und Psychotherapie. In: Milz, H., Die ganzheitliche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit. Königstein/Ts. S.161-173.
- Hartmann, F., 1995: Das Prinzip Verantwortung in der modernen Heilkunde und in der Gesundheitsvorsorge. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit, Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S.117-142.

- Helman, C.G., 1990: Culture, Health and Illness. An Introduction for Health Professionals. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd.
- Hermens, K., 1997: Die Feldenkrais-Methode. Untersuchungen zu ihrer Bedeutung für Bildung und Erziehung. München (unveröffentlichte Magisterarbeit).
- Hofstede, G., 1993: Interkulturelle Zusammenarbeit: Kulturen - Organisationen - Management. Wiesbaden.
- Hurrelmann, K., 1988: Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf. Weinheim.
- Jacobi, P., 1988: Gutachten über die Feldenkrais-Methode. In: Feldenkrais-Forum H.2. S.24-26.
- Joly, Y., 1988: From Body-orientated Psychotherapies to Feldenkrais. A Psychologist's Loop. In: e MOTIONS, Feldenkrais Journal no.4, San Francisco. S.4-7.
- Juchli, L., 1995: Das Gesundheitsverständnis im Wandel. Herausforderung durch Wiederentdeckung der Ganzheit. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S.75-86.
- Keil, A., 1995: Gesundheit als Provokation eines hoffenden Lebens - Krankheit als Prinzip der Offenbarung. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S.101-116.
- Keller, F.B. (Hrsg.), 1995 : krank warum? Vorstellungen der Völker, Heiler, Mediziner. Ostfildern.
- Kickbusch, I., 1991: Vorwort. In: Milz, H., Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. München.
- Kicker-Sportmagazin 1998: Interview mit Haile Gebrselassie. In: Kicker-Sportmagazin, Nr.66, S.70-72.
- Kirschner, T., 1985: Wenn der Körper krank ist, sind Körper und Psyche falsch erzogen. In: Psychologie Heute Oktober 85. S.32-37.
- Langer, G., 1992: 5.3 Milliarden (Human-)BewußtHeiten realisieren 1 (kosmisches) BewußtSein. In: Gutmann, G./Langer, G., (Hrsg.). Das Bewußtsein. Multidimensionale Entwürfe. Wien. S.64-117.
- Laumer, U., Bauer, M., Fichtner, M., Milz, H., 1995: Therapeutische Effekte der Feldenkrais-Methode "Bewußtheit durch Bewegung" bei Patienten mit Eßstörungen. Regensburg (unveröffentlichtes Skript).
- Leri, D., 1997: Learning How to Learn. In: <http://www.semiophysics.com/learning.htm>.
- Matarazzo, J.D., 1980: Behavioral health and behavioral medicine: Frontiers for a new health psychology. American Psychologist, 35, S.807-817.
- Maturana, H.R./Varela, F.J., 1987: Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. Bern, München.
- Miller, S./Nunnally, E.W./Wackman, D.B., 1975: Alive and Aware. Mineapolis.
- Milz, H., 1985: Die ganzheitliche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit. Königstein/Ts.
- Milz, H., 1994: Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. München.

- Milz, H., 1995: Persönliche Gesundheit in ökosozialer Verantwortung. Perspektiven, Widersprüche, offene Fragen. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit, Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S.17-32.
- Oerter, R./Montada, L., 1987: Entwicklungspsychologie. München/Weinheim. 2. Aufl.
- Pieper, B./Weise, S., 1996: Feldenkrais. Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklung eines neuen Arbeitsfeldes. Stuttgart. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.12.
- Pschyrembel, W., 1982: Klinisches Wörterbuch. Berlin, New York. 254. Aufl.
- Reese, M., 1991a: Moshé Feldenkrais' Arbeit mit Bewegung, Milton Erickson's Hypnotherapie, Parallelen, Teil 1. München/Bad Salzuflen. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.6.
- Reese, M., 1991b: Moshé Feldenkrais' Arbeit mit Bewegung, Milton Erickson's Hypnotherapie, Parallelen, Teil 2. München/Bad Salzuflen. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Nr.7.
- Reese, M., 1996: Bemerkungen zur Konvergenz-Linien zwischen der Feldenkrais-Methode und den Prinzipien dynamischer Systeme. In: [http://www.feldenkraisglobal.com/Articles/A\\_Telen.htm](http://www.feldenkraisglobal.com/Articles/A_Telen.htm)
- Roth, H., 1971: Pädagogische Anthropologie. Bd. 2: Entwicklung und Erziehung. Hannover.
- Saint-Exupéry, de A., 1989: Der kleine Prinz. Verlag Volk und die Welt. Berlin. 11. Aufl.
- Schipperges, H., 1985: Homo patiens. Zur Geschichte des kranken Menschen. München.
- Schipperges, H. (Hrsg.), 1990a: Geschichte der Medizin in Schlaglichtern. Mannheim.
- Schipperges, H., 1990b: Das Bild der Gesundheit im Spiegel der Geschichte. In: Gesundheit. Wohlbefinden, Zusammenleben, Handeln. Friedrich Jahresheft VIII. S.14-16.
- Schleip, R., 1994: Vorwort. In: Feldenkrais M., Der Weg zum reifen Selbst. Paderborn.
- Schnabel, U., 1991: Schritte der Feldenkrais-Pädagogik. In: Behinderte 6/91.
- Schneider-Wohlfart, U., u.a., 1995: Zur ganzheitlichen Sichtweise von Mensch, Gesundheit und Krankheit. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit, Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S. 87-100.
- Schwarzer, R. (Hrsg.), 1990: Gesundheitspsychologie. Göttingen.
- Segal, L., 1986: Das 18. Kamel oder die Welt als Erfindung. Zum Konstruktivismus Heinz von Foersters. München, Zürich.
- Simon, F.B., 1995: Die andere Seite der Gesundheit: Ansätze einer systemischen Krankheits- und Therapietheorie. Heidelberg.
- Smith, K.U./Smith, T.J., 1970: Feedback Mechanism of Athletic Skill and Learning. In: Smith, L.E. (Ed.), Psychology of Motor Learning: Proceedings of the CIC Symposium on the Psychology of Motor Learning at the University of Iowa. Chicago, The Athletic Institute.
- Strauch, R., 1988: Functional Integration and the Feeling-Sense. In: e MOTIONS, Feldenkrais Journal no.4, San Francisco. S.30-35.
- Tölle, R., 1996: Psychiatrie. Berlin, Heidelberg. 11. Aufl.

- Tolman, E. C., 1927: A behaviorist's definition of consciousness. Psychol. Rev. 34.
- Trojan, A., 1992: Gesundheit fördern oder kontrollieren? Ein kritischer Streifzug durch die Präventionslandschaft. In: Trojan, A./Stumm, B., (Hrsg.), Gesundheit fördern statt kontrollieren. Frankfurt/Main. S.9-37.
- Trojan, A., 1993: Ohnmacht kränkt. In: Blätter der Wohlfahrtspflege, 140. S.58-61.
- Uexküll, T. v., 1994: Was ist und was will "Integrierte Psychosomatische Medizin"? In: Adler, R., u.a. (Hrsg.), Integrierte Psychosomatische Medizin in Praxis und Klinik. Stuttgart. 3.Aufl. S.17-34.
- Weizsäcker, V. v., 1986: Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main.
- Wendt, W.R., 1995: Lebenssituation, soziale Bewältigung und Gesundheit: Der sozio-somatische Zusammenhang. In: Göpel, E./Schneider-Wohlfart, U., (Hrsg.), Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Frankfurt/Main. S.33-48.
- Wenzel, E., 1990: Gesundheit - einige Überlegungen zu einem sozial-ökologischen Verständnis. In: Gropengiesser, I./Schneider, V., (Hrsg.), Gesundheit. Wohlbefinden, Zusammenleben, Handeln. Friedrich Jahresheft VIII. S.20-24.
- Wichmann, D., 1996: Die Feldenkrais-Methode, Versuch einer Übersicht. Vortrag auf dem Symposium Körperwege'96 in Bremen.
- Wiener, N., 1948: Cybernetics. Massachusetts Institute of Technology Press. Cambridge. 2d. ed.
- Wurm, F., 1987: Vorbemerkung des Übersetzers. In: Feldenkrais, M., Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt/Main. S.7-11.
- Yaron, G., 1985: Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode. Der Kinderarzt. 16.Jg. Nr.6. S.836-843.
- Zemach-Bersin, D. & K./Reese, M., 1992: Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen. München.
- Zimbardo, P.G., 1992: Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York. 5. Aufl.