

Feldenkrais- Ausbildung

— BEWEGLICHKEIT FÜR GEIST UND KÖRPER —

Patrick Gruner · Bahnhofstrasse 5 · 86316 Friedberg

Tel (0821) 6070590 · Fax (0821) 6070592 · USt-IdNr. DE171163443

Web: www.Feldenkrais-Ausbildung.de · Email: Info@Feldenkrais-Ausbildung.de



Alle Artikel werden mit Erlaubnis des jeweiligen Autors veröffentlicht.

Bitte beachten Sie, daß das Copyright der Artikel beim jeweiligen Autor liegt. Jede weitere Nutzung, die über den rein privaten Gebrauch hinaus geht, ist ohne vorherige Zustimmung des jeweiligen Autors und/oder uns nicht zulässig. Falls sie einen Artikel verwenden möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

All articles are published with the author's permission.

Please note: The copyright of all articles is owned by the author. Any use of the articles or parts of them, which exceeds pure personal use, is without permission in writing from the author and/or us not allowed. If you want to use an article, please contact us.

Der Bewegungskette folgen (Following the chain of motion)

Lawrence Wm. Goldfarb, Ph.D. (Amherst '83) is a Feldenkrais trainer and a kinesiologist known for articulating the thinking behind the work. Besides directing and teaching in professional training programs in Europe, Australia, and North America, he teaches public workshops, professional seminars, and post-graduate courses the world over. Having written extensively about the method, Larry is committed to developing explicit frameworks for understanding the method and to making the method relevant to everyday life. His current focus is on offering supervision and mentor training programs for Feldenkrais practitioners. He maintains a private practice in Santa Cruz, CA. You can find his website at: <http://www.mindinmotion-online.com>

Dieser Artikel ist der zweite in einer Folge über SPIFFER, das Modell, das ich entwickelt habe, um in meinen Klassen und Workshops Bewegungs-Beurteilung zu unterrichten. SPIFFER liefert ein Grundgerüst, um menschliche Bewegung aus einer feldenkrais'schen Perspektive klar und verbindlich zu beschreiben. Im ersten Artikel argumentierte ich dafür, für die Beurteilung von Bewegung eine systemische Methode zu wählen, und stellte als ersten Beurteilungsfaktor den Beginn der Bewegung (initiation) vor. Nach einigen grundsätzlichen Überlegungen knüpft dieser Artikel an den ersten an und führt eine weitere Variable ein: die Abfolge (sequence). Hier werde ich erläutern, dass die Bewegungsabfolge für die Feldenkraismethode von grundlegender Wichtigkeit ist, und einige Übungen vorschlagen, mit denen du mehr darüber lernen kannst. Bitte bedenke beim Weiterlesen, dass alles, was ich hier sage, ein Resultat von dem ist, was ich im Training, in weiterführenden Studien, im Führen meiner Praxis und beim Unterrichten gelernt habe - nichts ist endgültig. Anregungen und Verbesserungsvorschläge nehme ich sehr gerne entgegen.

Lasst uns fortfahren mit dem Vorhaben, das wir in der ersten Folge begonnen haben: ein exaktes Modell davon zu erforschen, wie wir - als Feldenkrais-Lehrer - Bewegungen beobachten und verstehen. Bewegung ist ein komplexes Phänomen, das so vielen Beschreibungsversuchen spottet. Mein Ziel ist es, zu klären, was früher vage oder zufällig schien und damit einen Weg anzubieten, wie wir untereinander oder mit anderen, an Bewegung Interessierten, über Bewegung sprechen können. Selbstredend ist auch ein Modell - notwendigerweise - unvollständig. Ein Modell kann nur gewisse Aspekte von dem erklären, was es repräsentiert, und diese Aspekte erhellen, während andere verborgen bleiben. So kann eine Wetterkarte zum Beispiel den Entscheid erleichtern, was für einen Garten man anlegt, aber sie wäre keine Hilfe auf die Frage, wie man von hier nach Chicago gelangt.

Indem wir eine explizite Beobachtungsmethode erlernen, können wir unsere Wahrnehmung trainieren und das Artikulieren unserer Beobachtungen verfeinern. Wie auch immer, bedenke, dass auch dies nur *eine* Art ist, zu beobachten und beschreiben - es ist keinesfalls *die* Art. Allein, ohne verkörpertes Bewegungsverständnis - und der Intuition und Aesthetik die damit einhergehen - ist Exaktheit ein kläglicher Ersatz für Verstehen.

In "Beginnen wir am Anfang" (Beginning at the Beginning) habe ich erläutert, dass der Hauptunterschied zwischen der *feldenkrais'schen* Sicht und orthodoxen biomechanischen oder medizinischen Analysen darin liegt, dass wir eine systemische, dynamische Sichtweise haben an Stelle einer reduktionistischen und statischen. Statt eine Ursache an einer bestimmten Stelle zu suchen, finden wir heraus, wie sich ein Problem, oder eine Einschränkung, im Zusammenhang mit der sich bewegenden Person manifestiert. Wir lokalisieren das Problem in einem Muster (pattern): in dieser hartnäckigen Konfiguration, die jeder Bewegung zugrunde liegt und die wir Gewohnheit nennen. Die Kernfrage in unsere Arbeit ist folglich: "Wie lebt dieses Problem, diese Einschränkung, in der Bewegung eines Schülers? "

Im ersten Artikel dieser Serie begann ich zu zeigen, wie wir solche gewohnheitsmässigen Bewegungen spezifischer beurteilen können, indem wir unterscheiden zwischen den Fragen, *was* eine Person tut und *wie* sie es macht. Ich schlug vor, unseren Beobachtungen eine systemische Sichtweise zugrunde zu legen. Unter systemisch verstehe ich, die Einheit von Wahrnehmung, Handlung, Absicht und Umwelt zu erkennen und zu berücksichtigen.

Ein System besteht aus Elementen, die untereinander in einer Beziehung stehen, so dass sie eine Einheit (1), ein integriertes Ganzes bilden. Jede Beschreibung, die die Einzelteile hervorhebt, ist gezwungenermassen reduktionistisch; wie Heinz von Foerster sagte: Im Reduktionismus werden "Teile erschaffen und Beziehungen getrennt" (2). Wenn wir verstehen wollen, wie sich jemand als funktionale Einheit bewegt, müssen wir auf die Beziehungen achten. Aber - auf welche? Der Körper besteht aus so vielen Elementen und Untersystemen, die sich im Verhältnis zueinander verändern, wenn wir uns bewegen: das Nervensystem, Muskeln, Knochen, die Verdauungs-, Kreislauf- und Atmungssysteme. Um diese Frage zu beantworten, bedenke man, dass jedes System aus zwei verschiedenen Beziehungsformen besteht: Vielfalt (variety) und Einschränkung (constraint). Vielfalt bezieht sich auf alle möglichen Veränderungen, die ein System durchlaufen kann, ohne zu zerfallen, Einschränkung beschreibt das, was die Beziehungen einschränkt und - demzufolge - auch die Vielfalt bestimmt. In anderen Worten: Vielfalt meint die möglichen Zustände eines Systems und Einschränkung die Grenzen davon.

Um zu verstehen, wie sich eine Person bewegt, vergleichen wir, wie sie oder er sich bewegt damit, wie sie oder er sich bewegen *könnte*. Wir vergleichen die momentane Auswahl mit der potentiellen Auswahl. Oder mit anderen Worten: Welche von allen zur Verfügung stehenden Optionen benutzt die Person? Um einen solchen Vergleich anzustellen, müssen wir aber wissen, was möglich ist. Um das zu wissen, müssen wir wissen, was nicht möglich ist, wir müssen wissen, was die menschliche Bewegung einschränkt. Und hier haben wir zu unterscheiden zwischen Einschränkungen, die die

Möglichkeit haben, sich zu verändern und solchen, die diese nicht haben, d.h. zwischen relativen und absoluten Bewegungsgrenzen.

Was schafft die absolute Grenze der menschlichen Bewegung? Es ist die Struktur des Skeletts und der Gelenke, d.h. die Form der Gelenke und die Länge der Knochen (3). Diese bestimmen wie wir, als Art, uns bewegen können. Das Skelett ist die Blaupause für menschliche Bewegung: es begrenzt unsere Bewegungen und definiert unser gemeinsames Erbe, den Bereich von möglicher Aktion.

Wenn wir also den systemischen Weg wählen, befassen wir uns mehr mit der Bewegung der Knochen als mit der Aktivität der Muskeln. Dies unterscheidet sich sehr von der herkömmlichen kinesiologischen Analyse, die sich eher auf die Muskeltätigkeit bezieht. Wie auch immer, eine Muskel-an-Muskel - Auflistung führt uns zu einer reduktionistischen Analyse. Während die Muskeln die Motoren für die Bewegung sind, machen die Knochen und Gelenke die Form einer Bewegung aus.

Ohne ein Skelett, an dem sie ziehen und ohne Knochen, die sie bewegen, würde die Kontraktion der Muskeln eher dem Schwabbeln einer Qualle gleichen. In einer gut organisierten funktionalen Aktion bewegen sich die einzelnen Knochen nicht einfach einer nach dem anderen als individuelle Teile, sondern gemeinsam. Wenn wir die Bewegung von Knochen und Gelenken beobachten, tauchen umfassende (globale) Muster auf, die das ganze skelettale Netzwerk auf koordinierte Art und Weise miteinbeziehen. Jede lokale Untersuchung entbehrt dieser globalen Muster.

Im Körper finden sich 650 Muskeln, von denen jeder aus hunderten oder tausenden von Muskelfasern besteht. Diese Menge von Elementen führt zu einer riesigen Sammlung von möglichen Variablen, die in Betracht gezogen werden müssten. Vor allem in einer so komplexen Bewegung wie z. B. dem Öffnen einer Tür. Wenn wir hingegen das Skelett betrachten, reduzieren wir die Anzahl der Elemente, die wir berücksichtigen müssen, auf 210 Knochen. Da uns Bewegung im Raum interessiert, müssen wir uns sogar nur mit den weniger als 180 Knochen befassen, die Axialgelenke haben. Wenn wir dann noch bedenken, dass die meisten dieser Gelenkverbindungen eingeschränkt sind - d.h., dass sie beschränkte Freiheitsgrade aufweisen - vereinfacht die skelettale Betrachtungsweise die Beurteilung von Bewegung. Es sind diese Begrenzungen und Einschränkungen, die unseren Bewegungen ihre charakteristische menschliche Form verleihen, die uns von allen anderen Kreaturen unterscheidet.

Wenn wir uns auf das Skelett konzentrieren, ermöglicht uns das auch, darüber zu sprechen, was wir (in der Feldenkrais-Welt) als *Differenzierung* bezeichnen. Differenzierung bezeichnet den Grad von Verfeinerung oder Komplexität einer Bewegung. In einer undifferenzierten Bewegung benutzt jemand nur einen Teil seiner potentiellen Möglichkeiten. Diese Vorstellung von Differenzierung steht in direktem Zusammenhang zur These, die ich hier vorstelle: Die Vielfalt von Bewegung - der Bewegungsgrad - vergleicht absolute und relative Einschränkungen, d.h., wie frei eine Bewegung ist im Gegensatz dazu, wie frei sie sein könnte. In einer undifferenzierten Bewegung benutzt jemand nicht alle Varianten und Möglichkeiten, die für eine spezifische Handlung zur Verfügung stehen würden. Mit anderen Worten: eine Bewegung ist dann undifferenziert, wenn sie eingeschränkter ist, als durch das Skelett vorgegeben.

(In unserer Arbeit bezieht sich das Konzept der Differenzierung nicht nur auf eine Bewegungskategorie, sondern verbindet auch Verhalten mit Empfindung, Handlung mit Wahrnehmung. Eine der genialsten Entdeckungen Moshes war, dass undifferenzierte Bewegung untrennbar mit undifferenzierter Wahrnehmung verbunden ist. Unsere Methode, die kinästhetische Selbstwahrnehmung zu verfeinern und Bewusstheit zu entwickeln gründet auf dieser Einsicht. Diese Verbindung ist von zentralster Bedeutung und erlaubt uns, das, was wir als Beobachter sehen, in Relation damit zu bringen, was jemand, der sich bewegt, erlebt.)

So führen uns systemische Beobachtung und die Feldenkrais'sche Perspektive beide zur skelettalen Methode: das Skelett und die Bewegung in den Gelenken zu beobachten. Wenn die *Auslösung* einer Bewegung - der Anfangsort - geklärt ist, können wir fragen "Wohin geht die Bewegung?" Wenn wir jemanden beobachten, der eine Tür öffnet, können wir den Bogen des Arms durch den Raum und die Bahn der Schulter verfolgen, während sich die Tür öffnet. Wir können aber auch die Abfolge der Bewegung vom Arm durch den Schultergürtel und weiter bis in die Wirbelsäule verfolgen. Die Frage hat also zwei Antworten: eine, die der Bewegung im Raum folgt und eine, die der Bewegung innerhalb des Körpers nachgeht. In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit der zweiten dieser Antworten: mit der *Abfolge* (sequence), der Bewegungskette durch das Skelett.

Indem wir beobachten, wo eine Bewegung beginnt und uns dann fragen, wohin sie im Körper führt, vergleichen wir eine tatsächliche Bewegung mit der möglichen Bewegung. Das heisst, wir fragen, wie sich die tatsächliche Bewegung, die wir sehen, verhält im Vergleich zu der Bewegung, die in allen beteiligten Gelenken möglich wäre:

- Was bewegt sich?
- Welche Gelenke, die sich an der Bewegung beteiligen könnten, bewegen sich - und welche nicht?
- Bewegt die Person, die sich bewegt, alle Gelenke, die verfügbar wären?

Genügt es zu sagen, eine Bewegung sei relativ differenziert? Welche Gelenke sollten sich - im besten Fall - während einer bestimmten Bewegung bewegen? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir fragen, wozu das Skelett konstruiert ist. Gewöhnlich werden dem Skelett folgende Funktionen zugeordnet: Stützung, Schutz, Ansätze der Muskeln oder Hebelarme und Produktion von roten Blutkörperchen. Dies wären die richtigen Antworten in den meisten Anatomieklassen. Aber in dieser Liste fehlt der systemische Bewegungsaspekt: Die Kraftübertragung. Wie erreicht die Kraft, die von meinen grossen, zentralen Muskeln ausgeht, meinen Arm, wenn ich die Bewegung, um eine Tür zu öffnen, von meiner Mitte aus auslöse (indem ich mein Becken bewege und mein Gewicht verlagere)? Wandert sie durch meine Muskeln? Organe? Knochen?

Bewegung ist *nie* zufällig und das Skelett bewegt sich nicht stückweise, Gelenk um Gelenk. Wenn keine Störung vorhanden ist, fliesst eine Bewegung, die in einer Gegend beginnt, durch das ganze Skelett. In der Mechanik nennt man diese Beziehung Kopplung (linkage). Eine Kopplung ist die

bestimmte relative Bewegung zweier Elemente in einer mechanischen Struktur. "Bestimmt" meint, dass die relative Bewegung bestimmt ist durch die Form des Gelenks, durch die zugrundeliegenden Einschränkungen des Skeletts.

In jeder Bewegung formt diese bestimmte Weiterleitung der Kraft durch das ganze Gerüst eine *kinematische Kopplung*. Diese kinematische Kopplung entsteht aus dem Zusammenspiel der knöchernen Körperkomponenten und aus der Art, wie dieses Zusammenspiel spezifische dynamische Verbindungen hervorbringt. Die daraus entstehende *Bewegungsabfolge* ist der fortlaufende Fluss - oder das Resultat davon (entailment) - der Glieder in der Skelettkette. Diese Verbindungen, oder Pfade, finden wir, wenn wir beobachten, wie die Knochen zusammenpassen, um Kraft durch das Skelett weiterzuleiten; das Skelett liefert die Eisenbahnschienen, auf denen die Kraft fahren kann. Sie entstehen aus den gegenseitigen Beziehungen der Knochen, die die Bewegung entlang eines spezifischen Pfades bestimmen und lenken.

Einfache Maschinen haben in der Regel nur eine "linkage", nur eine *Bewegungskopplung*. Wenn wir zum Beispiel einen Schlüssel in ein Schloss stecken, möchten wir, dass sich der Mechanismus in einer bestimmten Art bewegt, so dass sich die Tür öffnen lässt. Das Skelett ist ein komplexerer Mechanismus - eine, der mehr als ein Ding tut - und deshalb enthält er viele mögliche Pfade oder Abfolgen. Das muss der Fall sein, wenn das Skelett mehr als eine Art von Bewegung ausführen soll, und das erst noch so leistungsfähig.

Die *Bewegungsabfolge* durch das Skelett zu betrachten, führt uns dazu, zu schauen, wie jedes Glied in einer bestimmten Kette - jedes Gelenk auf dem Weg - sich an der Bewegung beteiligt. Wir finden hier eine Art Körper-Kommunismus. Wenn wir davon ausgehen, dass in einer Handlung die Bewegung auf die ganze Kette verteilt ist, wollen wir herausfinden, wie jedes einzelne Glied seine Rolle spielt. Eine wirksame, umfassende Bewegung hängt davon ab, dass sie - frei nach Marx - von jedem (Gelenk) entsprechend seinen Fähigkeiten - ausgeht.

Natürlich ist die *Bewegungsabfolge* nicht nur eine Frage davon, dass sich jedes Gelenk unabhängig von den anderen bewegt. Jedes Gelenk beteiligt sich an der Gesamtbewegung. Gelenke haben eine seltsame Doppelrolle: sie sind Schnittpunkte (Orte, an denen die Richtung ändern kann) und Verbindungen (Orte, durch die die Kraft hindurchgeht). Wenn die Kraft eher in das Gelenk hinein statt durch es hindurchgeht, führt das zu einem "Verkehrsstau", bei dem die Kraft, die der Körper erzeugt, eher gegen den Körper wirkt, statt ihn zu bewegen oder in Richtung eines Objektes zu mobilisieren. Man denke an jemanden, der mit grosser Spannung in den Schultern an einer Tür zieht: die Person zieht mehr an sich selber als an der Tür.

Ich halte die kinematische Kopplung - oder *Abfolge* - für eines der grundlegenden Konzepte in unserer Arbeit, eines das uns hinführt zur biomechanischen Logik, die dem Körperbau zugrundeliegt. Die Art, in der wir aus der skelettalen Struktur auf ein funktionales Muster schliessen können, in dem sich das muskuläre System selbst reorganisiert, basiert meiner Meinung nach auf den grundlegenden Eigenschaften dieser Verkettungen. Da Moshe Mechanik und

Ingenieurwissenschaften studiert hatte, war ihm dieses fundamentale Konzept sicher geläufig. Als er begann, Judo zu lernen und Wege zum Verständnis der umfassenden Bewegungsmuster dieser Kampfkunst zu verstehen, war die kinematische Verbindung sicher ein Konzept, das ihm spontan zur Verfügung stand.

Wie können wir mehr über diese Pfade durch das Skelett lernen? Leider geben Skelettmodelle die Gelenke meistens sehr ungenau wieder. Diese rudimentären Gelenke erlauben keine normale Bewegung und infolgedessen können die Modelle keinen umfassenden Bewegungspfad folgen. Wenn wir mehr über diese dynamischen Eigenschaften des Skelettes erfahren wollen, müssen wir uns mit Lektionen in *Awareness Through Movement* (Bewusstheit durch Bewegung) befassen. Viele ATM-Lektionen, vor allem diejenigen über Bewegungen im Raum, basieren auf Differenzierung, Klärung und Koordination von Bewegung entlang einer spezifischen Abfolge. Tatsächlich bin ich der Meinung, dass eine Komponente, die eine Lektion erst zu einer Lektion macht, ist, dass sie einem spezifischen Pfad durch das Skelett folgt (4).

Lasst uns zum Beispiel eine Lektion betrachten, die wir alle ziemlich gut kennen: "Koordination von Flexoren und Extensoren" (Lektion 5 aus *Awareness Through Movement* (5)). In dieser Lektion kreuzen die Schüler ihre Beine und lassen sie in Richtung des oberen Beines sinken. Von welcher *Abfolge*, welcher Verbindung handelt diese Lektion? Durch das Kreuzen der Beine werden die Hüftgelenke eingeschränkt, so dass die Rotation nicht dort stattfinden kann, wo die Beine "befestigt sind", sondern stattdessen in der Wirbelsäule. Wie Moshe in dieser Lektion zeigt, geschieht in der Lendenwirbelsäule aufgrund der Struktur der Lendenwirbel nur sehr wenig Rotation. Das bedeutet, dass das Rollen des Beckens zur Seite die Drehbewegung weiterleitet bis in die Brustwirbelsäule. Indem wir der Bewegung durch das Skelett folgen, beginnen wir einen Aspekt dieser Lektion zu begreifen: Drehbewegungen in der Brustwirbelsäule. (Kannst du einen Zusammenhang zwischen diesem Thema und den späteren Teilen der Lektion erkennen?)

Nach einer Lektion haben wir eine bessere Vorstellung davon, wie eine Bewegung das ganze skelettale System miteinbezieht und wie jedes Glied eine Rolle spielt. Wir haben eine klarere Vorstellung der absoluten Einschränkungen (wie z. B. der geringen Rotation im unteren Rücken) und der potentiellen Möglichkeiten, die dieser, oder jeder anderen Bewegung, innewohnen. Dies wird vor allem später hilfreich sein, wenn wir beobachten, wie jemand anders sich bewegt. In dem wir das benutzen, was wir aus eigener Erfahrung gelernt haben, können wir das, was möglich ist (welche Gelenke sich bewegen, wie jedes sich an der Bewegung beteiligt, und wie die gesamte Bewegung aus den einzelnen Beiträgen entsteht), damit vergleichen, wie die Person sich bewegt. Dieser Vergleich zeigt uns den Unterschied zwischen dem was möglich ist, und dem, was geschieht, indem er uns wissen lässt, wo sich die Person bewegen könnte, es aber nicht tut. Abgesehen von Gelenkabnützungen, Krankheiten des Gewebes und strukturellen Anomalien (sowohl natürlichen, wie auch iatrogenischen (6)) wissen wir, dass die Regionen, die sich nicht bewegen solche sind, wo die Muskeln, und dadurch auch das Nervensystem, das mechanische Potential des Skeletts behindern.

Ich schlage folgende Experimente vor, um die *Bewegungsabfolge* sehen und verstehen zu lernen. Wie ich im ersten Artikel dieser Serie sagte: um ein besserer Beobachter zu werden, muss man die Dimensionen einer Aktion unterscheiden lernen. Vielleicht möchtest du damit beginnen, dich zu erinnern, was du über den Beginn einer Bewegung gelernt hast und dann damit fortfahren, die *Abfolge* zu beobachten. Wenn du dann bereit für diese Übungen bist, beschränke dich bitte auf das Beobachten der *Abfolge*.

- Studiere eine ATM-Lektion, um mehr über eine spezifische *Abfolge* zu lernen. Zum Beispiel: Welche *Abfolge* von Skelett-Verbindungen liegt der klassischen "Armkreise"-Lektion zugrunde? Wie pflanzt sich der Bewegungspfad von Knochen zu Knochen fort? Was geschieht im Schultergelenk und im Sternoclavicular-Gelenk (dort, wo das Schlüsselbein am Brustbein befestigt ist), wenn die Hand um die Schulter kreisen will? Wie bewegen sich die Rippen und der mittlere Rücken? Wie wirkt sich diese Bewegung auf das Becken aus? Was geschieht in jedem Hüftgelenk? Den Beitrag jedes Gliedes in der Kette zu verstehen kann dir helfen, deine beobachterischen Fähigkeiten zu verbessern. Dies wiederum kann dir Ideen vermitteln, wie du eine Lektion wirkungsvoller machen könntest, wenn ein Schüler Schwierigkeiten mit einer bestimmten Bewegung hat. Mehr darüber, wie sich Gelenke bewegen, erfährst du in den Büchern "*The Body Moveable*" von D. Gorman (7) und "*The Physiology of Joints*" von I.A. Kapandji (8). Beide Bücher sind ausgezeichnete Nachschlagewerke.
- Suche dir einen bequemen Ort, von dem aus du Menschen beobachten kannst, die eine schwere Tür öffnen. Stelle fest, wie jede Person nach der Tür greift: schau, wie sich jede Person bewegt, um die Tür in Bewegung zu versetzen, wenn der Türgriff erreicht ist. Nachdem du dir im klaren bist in bezug auf die Bewegungsauslösung, kannst du den Weg der Kraft durch das Skelett weiterverfolgen? Wenn die Auslösung distal ist: was ist die *Abfolge* durch den Rumpf und das Becken? Wenn die Auslösung zentral ist: wie erreicht die Kraft den Arm und den Türgriff? Was bewegt sich? Welche Gelenke müssen sich aus diesem Grund bewegen? Was bewegt sich nicht, das sich bewegen könnte? Wo gibt es einen Unterbruch? Beginne damit, zu schauen, ohne gleich den präzisen Punkt finden zu wollen. Gebrauche einfach dein peripheres Sehen. Wenn du dies mit KollegInnen tun kannst, kann die Diskussion darüber ein gutes Mittel sein um allmählich herausfinden zu können, was du sehen kannst und was nicht. Eine weitere Möglichkeit bieten Video-Aufnahmen: so könnt ihr dieselbe Person mehrere Male betrachten.
- Bildet eine Dreiergruppe und beobachtet abwechslungsweise, wie jemand aus der Gruppe eine Tür öffnet. Ein Betrachter schaut sich die Bewegung aus einiger Entfernung an. Der andere Beobachter geht mit der Bewegung mit (goes for a ride), indem er - mit geschlossenen Augen - seine Hände unaufdringlich an die sich bewegende Person legt. (Wie immer ist es wichtig, dass der Berührende für sich selber eine bequeme, stabile Haltung findet, so dass die Spannung in den Händen reduziert wird und man den Bewegungen des sich Bewegenden leicht folgen kann.) Beobachtet einige Male in dieser Konfiguration, wie jemand die Tür öffnet. Dann diskutieren die Betrachter, was sie beobachtet haben, indem sie versuchen, sich an die Beschreibung der *Bewegungsabfolge* anzunähern. Statt zu streiten, wer recht hat, sollte jeder sagen, was sie oder er bemerkt hat. Es ist ausgesprochen wichtig, zu diskutieren, welche *spezifischen sensorischen Erfahrungen* als Grundlage für die Beobachtungen dienen. Sprecht nur über das, was Ihr selber wahrnimmt, ohne zu versuchen, die Gedanken oder Absichten des sich Bewegenden zu deuten.

Könnt ihr einen Zusammenhang finden zwischen dem, was ihr beobachtet und spezifischen ATM-Lektionen und der Abfolge, die ihnen zugrundeliegt? Was hat zum Beispiel das Öffnen einer Tür mit der Abfolge zu tun, die wir in der "Armkreise"-Lektion gefunden haben? Und was mit der Abfolge in der Lektion "Koordination von Flexoren und Extensoren"?

Nachdem ihr eure Beobachtungen ausgetauscht habt, möchtet ihr vielleicht noch einige Male zuschauen, wie die erste Person die Türe öffnet. Anschliessend tauscht ihr dann die Rollen. Selbstverständlich könnt ihr auch jemanden beobachten, der eine andere Bewegung ausführt, wie zum Beispiel vom Liegen ins Sitzen rollen. Bevor ihr aber zu einer neuen Bewegung übergeht, beobachtet jede der drei Personen in derselben Bewegung, so dass ihr allmählich die Details wahrnehmen könnt, die unsere individuellen Unterschiede ausmachen.

Nachdem alle an der Reihe waren, möchtet ihr vielleicht diskutieren, welche Art von Beobachtung - sehen oder fühlen - für jeden von euch am einfachsten war. Könnt ihr feststellen, wie jede Beobachtungsart für jeden Beobachter verschieden ist? Diese Übungsstruktur ermöglicht es euch, Berührung und Sicht zu differenzieren; das heisst, ihr könnt damit beginnen, Unterschiede in euren beobachterischen Fähigkeiten zu schätzen und eure Fertigkeiten zu entwickeln.

Mit diesen Übungen wirst du lernen, das zweite Element des SPIFFER-Modells zu begreifen. Vergegenwärtige dir, was für eine Art Fragen diese Art von Beobachten für dich und deine KollegInnen mit sich bringt. Wozu ist das Betrachten von *Bewegungsabfolgen* hilfreich? Wo sind die Grenzen? Im nächsten Artikel dieser Serie werden wir uns mit dem *Pfad* der Bewegung im Raum befassen. Nachdem wir die ersten drei SPIFFER-Variablen (*Beginn, Abfolge und Pfad*) ausgekundschaftet haben, werden wir uns mit den gegenseitigen Beziehungen unter ihnen beschäftigen. Aber das kommt dann später; für den Moment lade ich dich ein, dich vertraut zu machen mit der *Bewegungsabfolge* und der Rolle, die sie für das Verständnis von Bewegung spielt.

© 1994 von Lawrence Wm. Goldfarb

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Rägi Zubler

Alle Rechte vorbehalten

(Fragen, Kommentare und Vorschläge an den Autor können an folgende Adresse gesandt werden:

Mind in Motion, 307 North McKinley Avenue, Champaign, Illinois, USA, 61821-2754, Tel. 001.217.398-6683; Fax 001.217.398-6684.

Ausserdem ist der Autor über E-Mail erreichbar unter 71044.1112@compuserve.com via Internet oder direkt unter 71044.1112 via CompuServe.)

-
1. Brun, H., Lecture to the American Society for Cybernetics, Victoria, British Columbia, 1988, personal notes
 2. von Foerster, H., *The Cybernetics of Cybernetics*. *The Cybernetician* 4 (November, 1973). Urbana, IL: Biological Computer Lab.
 3. Es existieren weitere absolute strukturelle Einschränkungen, wie Krankheitsverläufe, Unfälle, oder medizinische Interventionen (z. B. Fusionen oder Harington ???)
 4. Dies ist *eine* Art, Lektionen zu strukturieren, einer der “roten Fäden”, die eine Lektion zusammenhalten können. Mit anderen Worten: Die Bewegungsabfolge ist nicht das einzige Ordnungsprinzip in einer Lektion. Aber mehr darüber in einem weiteren Artikel in dieser Serie...
 5. Feldenkrais, M., *Awareness Through Movement*. New York, Harper & Row, 1972. Deutsch: *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt, Suhrkamp Taschenbuch Nr. 429, 1978.
 6. Aus dem Griechischen *iatros* für Doktor: medizinisch verursacht. Eine Fusion wäre eine (absolute) iatrogenische Einschränkung.
 7. Gorman, D., *The Body Moveable*. Guelph, Ontario, 1981.
 8. Kapandji, I.A., *The Physiology of Joints*. Volumes I-III, 2nd Ed., London: Churchill Livingstone, 1982. Deutsch: *Physiologie der Gelenke*. Bd. I-III, 2. Auflage. Stuttgart: Enke Verlag, 1992.