

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 Weg zum reifen Selbst

Moshe Feldenkrais

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. Bingfried Schröder

Originaltitel: Body and Mature Behavior

Herausgeber: Robert Schleip, Feldenkrais Pädagoge

Junfermann Verlag (Postfach 1840, 33048 Paderborn,

Tel. 05251-34034, Fax. 05251-36371)

<http://www.junfermann.de>

ISBN 3-87387-126-2

Das Buch "Der Weg zum reifen selbst" ist von Moshé Feldenkrais, aus dem Englischen übersetzt von Dr. Bingfried Schröder, Originaltitel: Body and Mature Behavior, Herausgeber: Robert Schleip, Feldenkrais Pädagoge, Junfermann Verlag (Postfach 1840, 33048 Paderborn, Tel. 05251-34034, Fax. 05251-36371, <http://www.junfermann.de>), ISBN 3-87387-126-2

Robert Schleip, MA psychology, Certified Rolfer® (1978), Certified Feldenkrais Practitioner® (1987), Faculty member of the Rolf Institute, Boulder, Colorado. Sie finden Roberts Internetseite unter <http://www.somatics.de>

Vorwort des Herausgebers

1943/44 - mitten im zweiten Weltkrieg: In einem abgelegenen Ort in Schottland hat die britische Regierung einen kleinen Kreis von als besonders wertvoll erachteten Wissenschaftlern in Sicherheit gebracht. Es sind Topwissenschaftler aus allen möglichen Bereichen, unter ihnen Dr. Moshe Feldenkrais, der kurz zuvor von Frankreich kommend, auf recht abenteuerliche Weise in England gelandet ist. Mit zwei hochbrisanten Koffer in der Hand in denen sich die technischen Informationen über die ersten französischen Kernspaltungs-Forschungen befanden, an der er selbst zuvor zusammen mit Juliot-Curie in Paris gearbeitet hatte.

Da es vielen von ihnen an diesem abgelegenen Ort an den gewohnten Forschungsmöglichkeiten und -werkzeugen mangelt, nutzen sie einen Teil der Zeit, um sich in Vortragsabenden mit anschließender Diskussion über wissenschaftliche Themen auszutauschen, an denen einzelne von ihnen arbeiten. Die Themen sind sehr unterschiedlich; nicht alle der Vortragenden verstehen es, ihr Publikum anzuregen und zu faszinieren. So kann es schon mal vorkommen, daß mehrere Zuhörer dabei einschlafen, und die Vortragenden die einzigen zu sein scheinen, die an ihrem Thema interessiert sind. Doch es gibt auch solche, die alle anregen und jedesmal sehr beliebt sind.

Einer von ihnen macht mit seinen Vorträgen und provozierenden Thesen besonders Furore. Seine Vorträge werden immer beliebter und führen jedesmal zu überaus heißen Diskussionen. Er propagiert einen neuen Ansatz, das menschliche Gehirn anzuregen und weiterzuentwickeln und zwar durch geradezu lächerlich-einfache und unscheinbare Bodenübungen. Aber seine provozierenden Thesen sind neurophysiologisch sehr fundiert, überzeugend und reichen vom menschlichen Lernen, über die Rolle der Schwerkraft, der Entstehung der Angst, von menschlicher Sexualität bis zur besonderen Rolle des Gleichgewichtsorgans und zu einem neuen Begriff menschlicher Reife. Nicht alle seiner Thesen werden von allen bereitwillig geschluckt, aber sie animieren, regen an, stimulieren. Doch wer ist dieser Mann, der schließlich sogar die meisten von ihnen dazu motiviert, in einem nahegelegenen Schulgebäude regelmäßig mit den von ihm propagierten Bewegungsübungen auf Judomatten - mal stöhnend, mal lachend - zu experimentieren?

Natürlich recht: Es ist der Querkopf aus Paris. Dr. Moshe Feldenkrais - ein Typ der Sorte Abenteurer mit einem deutlichen Schuß scharfsinniger Genialität; und ein Mann mit einem schillernden Hintergrund: Bereits als 14-jähriger hatte er auf eigene Initiative sein jüdisches Elternhaus in Rußland verlassen um aktiv beim Aufbau des späteren Palästina zu helfen. In Paris hatte er, neben seiner Arbeit in der Kernphysik mit dem Nobelpreisträger Joliot-Curie, als erster Westler einen Schwarzgurt im Judo errungen und im Auftrag des Judo-Begründers Jigoro Kano den ersten Judo-Club außerhalb Japans gegründet. Seine ersten Bücher handelten von Nahkampftechniken und Selbstverteidigung, doch auch von der Arbeit des französischen Hypnotiseurs Émile Coué. Der Kernphysiker, der kurz zuvor mit den brisanten Koffern in England gelandet war, hatte also anscheinend noch andere brisante Ware im Gepäck. Später - nach dieser Zeit in Schottland - wird er dann der britischen Armee bei der Spionageaufklärung gegen die Deutschen helfen und anschließend die Elektronikabteilung des israelischen Verteidigungsministeriums leiten. Mit seiner erstmals in diesen Vorträgen in dem kleinen Dorf in Schottland präsentierten Bewegungs- und Hirnakrobatikmethode wird er an führenden Hochschulen in Nordamerika, Israel, Europas und an der Sorbonne unterrichten und brillante Köpfe wie Moshe Dajan, Margaret Mead, Ben Gurion, Karl Pribram und Yehudi Menuhin zu seinen begeistertsten Schülern rechnen.

Das vorliegende Buch basiert auf den Manuskripten jener Vorträge, in denen Moshe Feldenkrais - gerade 40 Jahre alt- in jenem schottischen Dorf erstmals die Grundzüge seiner Methode darstellte und mit denen er damals seine Wissenschaftlerkollegen begeisterte, provozierte, animierte (und schockierte). Ich darf Ihnen, lieber Leser, bereits einen Vorgeschmack auf die Lektüre dieser Vorträge machen: Seien Sie auf starken Tobak gefasst. Der Inhalt ist dazu gedacht und geeignet ihr Gehirn zu stimulieren. Dieses Buch ist vollgepackt mit dichten Informationen, Anregungen, und Geistesblitzen. Der

wissenschaftlich noch unbelastete Leser mag sich vielleicht auf den ersten Blick von einigen wissenschaftlich-detaillierten Kapiteln abschrecken lassen und gleich zu den leichter lesbaren (z.B. über Sexualität, Lernen oder Emotionen) übergehen wollen. Doch es lohnt sich alles zu lesen! Sie werden in diesen Vorträgen inspirierende Ideen finden, die nicht nur für Moshe Feldenkrais selbst sondern für viele Menschen, die damit konfrontiert wurden wie eine Art Dynamit - oder sagen wir mal 'geistiger Sprengstoff' - für zukünftige eigene Entwicklungen und praktische Umsetzungen wirkten.

Die heute als Feldenkrais Methode weltweit etablierte Anwendung dieser Gedanken gliedert sich in zwei Formen: die Gruppenlektionen in 'Bewußtheit durch Bewegung', die meist auf dem Boden liegend stattfinden, und die Einzelsitzungen in 'Funktionaler Integration', in denen der Schüler - meist auf einem kniehohen Behandlungstisch - durch die Anleitungen und Griffe des Feldenkrais Pädagogen detaillierte Bewegungszusammenhänge an sich selbst erlebt. Der in der Feldenkrais Methode vertraute Leser wird viele der, später in seiner Arbeit und seinen Bestsellerartikeln (z.B. "Bewußtheit durch Bewegung, oder "Der Fall Doris-Abenteuer im Dschungel des Gehirns") umgesetzten Grundgedanken hier - sozusagen an deren dynamischen Geburtsstätte - wiederfinden. Der mit der Methode noch nicht so vertraute Leser wird eine umfassende Einleitung in die theoretischen Grundlagen dieser Arbeit erhalten.

Der Titel "Der Weg zum reifen Selbst" spiegelt die Tatsache wieder, daß es zu diesem Buch eine Ergänzung gibt, mit dem Titel "Das starke Selbst", in welchem Moshe Feldenkrais die meisten der in diesen Vorträgen behandelten Themen etwas weniger wissenschaftlich fundiert und vor allem weniger detailliert darstellt wie hier. Während er in "Das starke Selbst" den Einfluß der Psyche auf das körperliche Verhalten beschreibt, untersucht das vorliegende Buch (dessen wörtliche Übersetzung des Originaltitels "Körper und reifes Verhalten" lauten würde) vorwiegend den Einfluss des körperlichen Verhaltens auf das Innenleben sowie die Frage, wie man durch eine gezielte Veränderung des körperlichen Verhaltens nicht nur dieses selbst sondern auch die innere Persönlichkeit schrittweise verändern kann.

Es sollte jedoch auch beachtet werden, daß der wissenschaftliche Stand, auf dem diese Vorträge basieren, eben der Stand der 40-er Jahre war. Einiges was damals der neueste Schrei war, gilt heute als veraltet, überholt oder widerlegt. So hat sich die zu jener Zeit noch sehr elektrisch animierte Sichtweise des Gehirns heute gewandelt; und zwar zugunsten einer eher *molekularbiologischen*, in der den "nassen" Regulationsprozessen immer größere Bedeutung beigemessen wird. Während zur Zeit dieser Vorträge die Erklärung für die meisten neurologischen Fragestellungen primär in den elektrophysiologischen Prozessen der Nervenzellen gesucht wurde (von denen man sich vorstellte, daß sie wie eine große zentralistisch gelenkte Telefonzentrale der 40-er Jahre zusammenwirken), richtet sich heute das Augenmerk immer mehr auf die komplexe Dynamik an den Synapsen.

Während man damals - noch ganz im Banne des sog. Maschinenzeitalters - versuchte, das Gehirn als einen eher passiven Mechanismus, der in erster Linie auf Außenimpulse reagiert, zu beschreiben, sieht man es heute eher als einen *permanent aktiven*, sich selbst stimulierenden und in erster Linie mit sich selbst beschäftigten Organismus. Doch gerade zu letzterem - in der heutigen Zeit oft als neuesten Trend proklamierten - Aspekt finden

sich bereits Hinweise und Kernideen in diesen frühen Vorträgen, die Feldenkrais als genialen Pionier erkennen lassen.

Doch es gibt auch Aspekte des Buches (etwa seine Beschreibung von "Ermüdung"), die natürlich von der damaligen, primär auf die elektrische Leitung fixierten Sichtweise geprägt sind, und heute mit Recht als veraltet angesehen werden können. Auch auf dem Feld der vergleichenden Verhaltensforschung etwa ist inzwischen der Vorgang der *Prägung* als wichtiges Bindeglied zwischen angeborenem und erlerntem Verhalten eingehend erforscht worden, was einige der im Buch vorgenommenen Unterscheidungen (zwischen frei Erlerntem einerseits und angeborenem unveränderbarem Reflexverhalten andererseits) relativieren würde.

Ich habe daher in einem, in Fußnoten gegliederten Anhang einige Anmerkungen aus heutiger Sicht gemacht. Bei der Überarbeitung dieses wichtigen Buches, das wegen Rechtsfragen erst nach langen Jahren erstmals in deutscher Sprache veröffentlicht wird, war es meine Überzeugung, in der Übersetzung so originalgetreu wie möglich zu bleiben. D.h. ich habe darauf geachtet, dem Autor nichts in den Mund zu legen, was er damals gar nicht gesagt hat, aber was aus heutiger Sicht vielleicht "richtiger wäre". Dafür finden Sie dann im Anhang dreierlei Arten von Fußnoten: solche die *korrektiv* sind (mit Hinweisen darauf wie der jeweilige Textinhalt heute anders gesehen würde), *explanativ* (erläuternd, klärend), oder auch *affirmativ* (wenn sich z.B. ein damals von Moshe Feldenkrais geäußertes Gedanke oder Impuls heute bereits zu einem ausgereiften wissenschaftlichen Konzept weiterentwickelt hat)

Für die Klärung einiger wissenschaftlicher Fragen habe ich hierzu mehrere Experten aus den verschiedensten Gebieten zu Rate gezogen. An dieser Stelle sei deshalb vor allem der Neurophysiologin Dr. Mariá E. Moneta (Chile) und dem Münchner Neurobiologen Manuel Palitzsch für deren Mitarbeit gedankt. Ein großes Dankeschön auch den Feldenkrais Pädagogen Gareth Newell (London) und Edward Dwell (München) für deren wertvolle Unterstützung.

Wer über die rasante Entwicklung der Lebenswissenschaften (Biologie, Medizin, Anthropologie, etc.) informiert ist, könnte nun wegen des beträchtlichen Zeitabstandes des Textes erwarten, daß die Abhandlungen der Vorträge auf diesen Gebieten heute nur ein amüsiertes Schmunzeln bei Fachleuten auslösen würden. Überraschenderweise ist das aber nicht so. Dies mag teilweise daran liegen, daß Moshe Feldenkrais ein wahrer Pionier war. Er erkannte früh jene Impulse, die erst viel später von allgemeiner Bedeutung werden sollten. Mehrere der in diesem Buch erstmals dargestellten Gedanken, sind später von anderen aufgegriffen und umgesetzt worden. Andere hat er selbst in seiner praktischen (Feldenkrais-)Methode verwirklicht. Doch es scheint mir, daß die vierzig anschließenden Lebensjahre von Moshe Feldenkrais nach diesen Vorträgen nicht ausgereicht haben - so überaus kreativ und dynamisch sie auch gefüllt waren - um alle Impulse dieses Buches umzusetzen. Beim Durcharbeiten des Buches kam mir hingegen öfters der Verdacht, daß hierin nicht nur der ursprüngliche Samen für sein erfolgreich verwirklichtes Lebenswerk (in Form der Feldenkrais Bewegungsmethode) dargestellt ist, sondern auch etliche andere genauso potente Samen, zu deren Verwirklichung er noch mehrere andere Leben gebraucht hätte. Es stimmt zwar, daß viele seiner hier dargestellten Gedanken heute in seiner praktischen Arbeit verwirklicht sind; doch findet man auch etliche geniale Anregungen, die bis heute nicht oder kaum umgesetzt sind.

So wäre es meine größte Hoffnung - und ich halte das durchaus für möglich -, daß die Veröffentlichung dieses Buches den ein oder anderen Leser dazu animieren könnte, solche machtvollen Samen aufzuschließen und sie in fruchtbarer Weise auf vielleicht ganz anderen Gebieten weiter zu entwickeln, - sei es z.B. in einem neuartigen Erziehungskonzept, oder in der Entwicklung bestimmter Spiel- oder Werkzeuge zur gezielten Stimulierung des Gleichgewichtsorgans, einer neuen Therapie für sexuelle Störungen oder Angstneurosen, einer neuen Selbstverteidigungsmethode für Frauen, einer gezielten Anwendung in der Geriatrie oder in einem besseren Umgang mit Säuglingen, oder ...

Ich kann Ihnen hierzu abschließend ein Anekdote erzählen, die ich selbst zuerst von Franz Wurm (dem Herausgeber der ersten deutschen Feldenkrais Bücher) gehört habe: Der große russische Neuophysiologe Luria hatte ein Telegramm an führende Gehirnchirurgen in New York geschickt, in dem er aufgrund seiner neuesten Erkenntnisse eine Operationsmethode vorschlug, um bei der damals bei schweren Fällen von Epilepsie üblichen Lobotomie (Entfernung von größeren Gehirnteilen) nur noch ein relativ kleines Gebiet zu entfernen. Zur Besprechung der Umsetzung dieses Vorschlages waren etliche führende Neuralwissenschaftler anwesend, darunter auch Karl Pribram (Neurophysiologe der Stanford University, der mit seinem Modell des holographisch arbeitenden Gehirns damals für den Nobelpreis nominiert wurde). Als der Eingriff genau durchdiskutiert wurde, bekam Pribram plötzlich eine Idee, wie und warum selbst dieser Eingriff gar nicht nötig sei und wie man dasselbe Resultat völlig *noninvasiv* erzielen könne. Zur Begründung verließ er kurz den Raum und kehrte dann mit dem vorliegenden Buch von Moshe Feldenkrais zurück, worin ihn eine spezielle Passage, an die er sich erinnert hatte, zu seiner Idee inspiriert hatte!

Egal ob Sie nun Gehirnchirurg, Clown, Körpertherapeut, Hebamme, Lehrer, oder Tänzer sind, oder ob Sie einfach bei sich selbst gelegentlich gerne eine "noninvasive Gehirnoperation" durchführen möchten, ich bin sicher - lieber Leser - , daß dieses Buch Ihnen wichtige Impulse geben kann. Trotz meiner eigenen offensichtlichen Begeisterung für dieses Buch werde ich mich jetzt aber nicht zu der abgedroschenen Phase entgleisen lassen, daß "dieses Buch Ihr Leben verändern" wird -

... doch ausschließen kann ich eine solche Wirkung nicht .