

«Liest du das ab?»

Über das Erlernen des Feldenkrais-Handwerks

von Nicola Zollinger

«Liest du das einfach ab?», fragte mich kürzlich ein guter Studienfreund, der sich, nach unzähligen Schwärmereien meinerseits, gemeinsam mit anderen Freunden und Freundesfreunden als Teilnehmer für meine ersten Probeklasse in «Bewusstheit durch Bewegung» gewinnen liess. «Das ist ja voll Franchising, wie bei McDonalds!», fügte er hinzu, bevor er sich mit einem breiten Grinsen seine Winterschuhe überzog. «Franchising», natürlich liess ich das so nicht auf mir sitzen und erklärte ihm bei einem anschliessenden Bier, was für Vorkenntnisse und Vorbereitungen es meinerseits bedarf, um eine solche BdB-Lektion geben zu können. Nuancen in den Bewegungen erkennen, das Tempo variieren, die Aufmerksamkeit lenken und so weiter. Ich war bestens auf diese Frage vorbereitet. War es auch nicht das erste Mal, dass sie mir jemand stellte. Doch es liess mich die Frage nicht los, welches Wissen, welche Fähigkeiten ich mir seit meiner ersten Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode eigentlich angeeignet habe, die mir das Vertrauen geben, erste Gehversuche im Unterrichten von BdB-Lektionen zu machen. Anders gefragt: «Könnte mein Freund, mit marginalen Kenntnissen der Methode, nicht eine ähnlich gelungene Lektion geben, indem er das Transkript einer Lektion einfach vorliest?» Falls nicht, welches Wissen, welche Fähigkeiten fehlen ihm?»

Ich hatte mich während meines Studiums in den Umweltnaturwissenschaften einige Zeit lang intensiv mit der Frage nach der Entstehung von Wissen beschäftigt und meine Erfahrungen im dritten Segment meiner Ausbildung im Rahmen eines Vortrages zur Wissenschaftsphilosophie vorgestellt. Die grundlegende Fragestellung lautete: «Woher wissen wir, was wir wissen?». Ich möchte nun diese Fragestellung spezifizieren zu: «Woher wissen wir, was wir wissen als Feldenkrais – Praktizierende?» oder genauer «Wie lerne ich, als Auszubildender, das Feldenkrais-Handwerk?». Der Grund dafür, dass ich den Fokus auf meinen eigenen Lernprozess lege, ist, dass ich der Ansicht bin, dass die Feldenkrais-Methode immer in einem spezifischen Kontext entdeckt, angewendet und schlussendlich auch erlernt wird. Mit spezifischem Kontext meine ich den einzelnen Menschen, die Person, die die Methode aus individuellen Gründen für sich entdeckt, sie erlernt und schlussendlich auch unterrichtet. Anhand meines eigenen Lernprozesses lassen sich möglicherweise bestimmte Muster, also Regelmässigkeiten ableiten, mit denen dann die Frage nach dem «Wie lernt *man* das Feldenkrais-Handwerk?» versuchsweise beantwortet werden kann.

Ich kann mich gut an meinen ersten Besuch einer BdB-Lektion erinnern. In der Lektion ging es darum, wie man von der Rücklage über eine Seitenrolle ins Sitzen kommt. Ich verstand überhaupt nichts. Immer wieder versuchte ich, durch das Beobachten anderer Kursteilnehmer*innen, herauszufinden, was ich eigentlich tun und wie die Bewegung aussehen soll. Ich entdeckte einige sehr ansprechende und sich

leicht anmutende Varianten, ich sah aber auch viele Fragezeichen in die Gesichter anderer Kursteilnehmer*innen geschrieben. Irgendwann versuchte mich die Feldenkrais-Lehrerin mit unterstützenden Handgriffen in die gedachte Rollbewegung einzuleiten. Ich verstand noch weniger als zuvor und als sich die Lehrerin von mir abwandte hörte ich sie denken: «Das ist ein hoffnungsloser Fall». Nach meiner ersten Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode hatte ich also nicht nur die Idee nicht verstanden, sondern merkte auch, dass ich gar nicht in der Lage war, sie verstehen zu können. Ich wusste schlichtweg nicht, nach was ich suchen sollte. Zirka ein Jahr später hielt ich an einem regnerischen Nachmittag, an dem ich in einer Buchhandlung in Zürich ziemlich ziellos ein Buch nach dem anderen aus dem Regal zog, das Buch «Verkörperte Weisheit» mit einer Sammlung von Interviews und Artikeln von Moshe Feldenkrais in den Händen. Nach wenigen Seiten beschloss ich das Buch zu kaufen und am selben Abend lag ich bäuchlings und mit angewinkelten Beinen auf dem Wohnzimmerteppich und versuchte herauszufinden in welche Richtung sich meine Fersen bewegen, wenn ich die Zehen nach unten, nach oben und schliesslich im Kreis bewege. Es ist in gewisser Weise ironisch, dass mein Zugang zur Feldenkrais-Methode ein intellektueller Zugang über das Denken in abstrakten Worten und Begriffen war. Doch erst nachdem ich die Leitidee hinter den Bewegungen verstand, wusste ich, wonach ich suchen sollte. Wenn das, was Moshe Feldenkrais schreibt, grundsätzlich stimmt, dann muss ich auch früher oder später das finden, wovon er in all seinen Büchern spricht, so meine Überzeugung. Die Aussage «Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie» des Sozialpsychologen Kurt Lewin trifft in meinem Fall ins Schwarze. Die analytischen Überlegungen, die wissenschaftliche Theorie hinter den Bewegungen ermöglichte mir, einen persönlichen Zugang zur Feldenkrais-Methode zu finden.

Zurzeit befinde ich mich am Ende des zweiten Jahres der Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer und ich will nun einige Schlüsselmomente und Erfahrungen hervorheben, die mein Verständnis des Feldenkrais-Handwerks bis anhin massgeblich geformt haben.

Die Erfahrung einer Lernatmosphäre, die selbständiges Lernen ermöglicht, ohne dass ein äusserer Betrachter diesen Lernprozess bewertet, ist für mich eines der wichtigsten Elemente, die das Feldenkrais-Handwerk in Bezug zum Unterrichten von BdB-Lektionen ausmachen. Es dauerte lange, bis mir auffiel, dass die einzige Person, die mich in meinem Training kritisiert, ich selber bin. Nach zwölf Jahren regulärer Schulzeit und sechs Jahren Hochschulstudium hatte ich die ständige Kritik, das ständige Bemängeln erfolgreich integriert. Dies fiel mir besonders auf, als ich einmal am Morgen etwas zu spät in den Unterricht kam und sich der einzige freie Platz direkt vor dem Trainer befand. Ich wurde nervös und versucht angestrengt jede Bewegung möglichst richtig zu machen. Die korrigierenden Hände des Trainers lauerten nur eine Armlänge von mir entfernt. Die Erinnerungen an meine erste Feldenkrais-Lektion und das Gefühl, nichts zu verstehen, stellte sich wieder prominent in den Vordergrund. Doch irgendwann, bei der zweiten oder dritten Lektion an diesem Tag, merkte ich: «Nichts passiert». Keine Korrektur, keine Bemerkungen, wenn dann nur angenehme Aufforderungen weniger zu tun und nicht «gut» sein zu wollen. Ich musste sie wohl bis zu diesem Zeitpunkt durch meine inneren Bemühungen, das Richtige zu tun, überhört haben.

Zu einer Lernatmosphäre, die das Selbstvertrauen fördert und bestehende Unfähigkeiten nicht kritisiert, trugen auch die persönlichen Erfahrungen der Trainer*innen bei, die sie mit uns teilten. Jerry Karzen erzählte uns einmal, wie Moshe Feldenkrais ihn bat, ihn an seinem Kopf in die Länge zu ziehen:

«Ich hatte höllische Angst und ich hatte keine Ahnung, was ich da tat. Moshe rief nur: „Zieh an dem verdammten Teil“. Ihr seht also, macht euch keine Sorgen, wenn ihr nervös seid und nichts versteht. Es dauerte dreissig Jahre, bis ich wirklich verstand, was ich eigentlich mache.»¹

Dreissig Jahre, das klingt nicht gerade ermutigend. Doch es beruhigt zu wissen, dass auch die Trainer*innen ehrlich zugeben, dass sie selbst Vieles nicht verstehen, oder lange nicht verstanden haben.

Während dem Training zu erfahren, wie sich selbstdirigiertes Lernen anfühlen kann, ist für mich ein zentrales Element, um selbst in der Lage zu sein, eine solche Lernatmosphäre in meinem eigenen Unterricht zu schaffen. Ich nutze selbst die Metapher zur Musik und frage mich: Wie klingt der Raum, wie klingen die Bewegungen während einer BdB-Lektion, wenn die Menschen voller Freude, Achtsamkeit und Neugierde der verbal angeleiteten Bewegungsstruktur folgen? Diesem Referenzklang folgend versuche ich dann die BdB-Lektionen zu unterrichten. Dieses Gefühl und das Wissen um die Elemente, die eine solche Lernatmosphäre schaffen, ist gewiss auch eine Fähigkeit, die meinem Freund fehlen würde, wenn er das Transkript einer Lektion einfach vorlesen würde. Denn je öfter man selbst diese Erfahrung während dem selbständigen Praktizieren pflegt und je stärker man eine einzelne BdB-Lektion integriert hat, umso einfacher, fast schon selbstverständlich wird man selbst in der Lage sein, seinen Schüler*innen einen solchen Lernkontext zu bieten.

Ein für mich weiteres wichtiges Element ist die Einbettung der BdB-Lektionen und der «Funktionalen Integration» in ein Kontextwissen. Das Kontextwissen beantwortet die Fragen: «Wieso tun wir es so und nicht anders?» «Wieso haben die BdB-Lektionen die Struktur, die sie haben?» «Wieso suchen wir in der FI den Weg des geringsten Widerstandes?» All diese und unzählige weitere Fragen dienen der Begründung, weshalb ich die Feldenkrais-Methode lerne und lehren will und keine andere Methode. Die Antworten auf diese Fragen finden sich in Moshe Feldenkrais' Bücher, in der Psychomotorik, in der Biomechanik, den Neurowissenschaften, in der funktionellen Anatomie, ja in allen Wissenschaftsbereichen, die sich mit der Entwicklung und der Bewegung des menschlichen Organismus auseinandersetzen. Es geht mir also in gewisser Weise darum nachzuvollziehen, wie sich die Struktur der Feldenkrais -Methode mit dem Wissen über den Menschen in Verbindung bringen lässt. Ich denke wir haben als Menschen ein Bedürfnis nach Erklärungen und dieses Wissen ermöglicht es mir anderen

¹ Frei übersetzt aus dem Englischen: "I was scared to death and I had no idea what I was doing. Moshe just shouted: "Pull the damn thing". So, you see, don't worry if you are nervous and don't understand something. I took me thirty years to really understand what I was doing."

Menschen zu erklären, weshalb die Feldenkrais-Methode für sie hilfreich sein könnte. Es stellt sich also heraus, dass dieses Kontextwissen dazu dient, die Dinge modellhaft zu beschreiben, um sie dann, und das ist der entscheidende Punkt, kommunizieren zu können. Die Frage nach dem Vertiefungsgrad und dem Umfang dieses Kontextwissens hängt davon ab, mit wem ich kommuniziere. Jemand, der wegen Rückenschmerzen an der Feldenkrais-Methode interessiert ist, stellt andere Fragen, als jemand, der mit psychische Problemen zu kämpfen hat und entsprechend verändern sich auch die Ansprüche an mein Kontextwissen (einmal angenommen die Rückenschmerzen hängen nicht mit den psychischen Problemen zusammen). Vermutlich erwirbt jeder Praktizierende der Feldenkrais-Methode dasjenige Kontextwissen, das für seine Anwendung der Feldenkrais-Methode am wichtigsten ist, je nach Bereich, in dem er oder sie später tätig sein will.

Als nächstes will ich noch auf das Erlernen der manuellen Arbeit der FI zu sprechen kommen. Es ist für mich der am schwierigsten zu fassende Lernprozess. Ich glaube, ganz zu Beginn handelte ich einfach und wiederholte mehr oder weniger das, was ich bei den Demonstrationen der Trainer*innen abschauen konnte. Zudem versuchte ich mich an die Prinzipien zu halten, die uns gelehrt wurden. Prinzipien wie genaues Beobachten, erste Approximationen, sanfte Bewegungen, den Fokus auf die eigene Position und Stabilisierung legen, der Richtung des geringsten Widerstands folgen, nach funktionellen Verbindungen suchen und so weiter. Mit all diesen Ideen bin ich jedoch in dem Moment, wo ich arbeite, masslos überfordert. Meistens beschäftigen mich tagelang nur Frage wie: «Wohin soll mein Daumen, wenn ich das Knie halte?» «Spielt es überhaupt eine Rolle wo der Daumen ist?» «Arbeite ich zu fein, oder zu grob?» «Hilft mir die Person jetzt, oder ist das ihr Eigengewicht?» Dann vergesse ich die Fragen wieder, weil ich keine befriedigende Antwort finden kann. Zum Glück ist es jedoch so, dass die ersten Gehrversuche in der FI trotz all den Unklarheiten und Unsicherheiten einen angenehmen Effekt hinterlassen. Irgendetwas scheint also zu funktionieren. Und dann mit der Zeit, finde ich plötzlich eine die Antwort auf eine Frage, die ich mir irgendwann gestellt hatte. «Ha! So hängt also die Bewegung des Fusses mit der Rotation in der Hüfte zusammen», jauchzt es dann innerlich. Oftmals helfen mir die eigenen Erfahrungen während dem Praktizieren der BdB-Lektionen, um gewisse funktionelle Verbindungen zu erfassen und wenn ich sie gefunden habe, ist alles glasklar. Bis meine Sicht durch eine nächste Frage getrübt und das Gefühl etwas verstanden zu haben schnell wieder verflogen ist. Der Lernprozess der FI gleicht für mich der Situation, wenn man im stehtiefen Meerwasser etwas verloren hat. Die Taucherbrille, der Schnorchel, oder wenn es ganz dumm kommt die alten Ohringe der Grossmutter. Während der Suche tastet man Schritt für Schritt den Meeresgrund ab und wirbelt immer wieder Sand auf, der einen für eine gewisse Zeit die Sicht verdeckt. Also wartet man, bis sich der aufgewirbelte Sand wieder gesetzt hat und so erkennt man von Zeit zu Zeit neue Konturen am Meeresgrund. Wenn man Glück hat entdeckt man dabei die Ohringe der Grossmutter, meistens jedoch nicht. Aber man findet etwas anderes, zum Beispiel eine schöne Muschel. So fühlt sich für mich in gewisser Weise der Lernprozess der FI und auch der eigene Lernprozess während den BdB-Lektionen an. Man findet immer wieder etwas aber oft nicht das, wonach man gesucht hat,

Verallgemeinert lässt sich sagen, das Erlernen des Feldenkrais-Handwerk befindet sich einem ständigen Spannungsfeld von Verstehen, nicht-Verstehen, Wissen und Handlung. Die Handlung, die Praxis, bildet die Grundlage des Verstehens und das Wissen ergänzt die Handlung um eine reflektive Komponente. Das Wissen ermöglicht also dem Handeln, ein strategisches Handeln, ein Verstehen zu werden. Das Wissen dient der Feststellung: «Wenn ich es auf diese Weise tue, kommt wahrscheinlich Jenes heraus.» Das Wissen der Wissenschaft erschliesst uns den Ursachen-Wirkung Zusammenhang, während mir die Handlung die Fähigkeit gibt, die notwendigen Schritte auch effektiv auszuführen. Eine Handlung an sich wirkt auch ohne Reflexion, aber erst die Reflexion, das Wissen darüber, was wir genau tun und welche Zusammenhänge dabei eine Rolle spielen, ermöglicht es uns, immer wieder eine gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Feldenkrais-Methode verknüpft meines Erachtens auf einzigartige Weise diese beiden Felder *Wissen* und *Handlung* hin zu einem *Verstehen*, welches der Grund dafür ist, weshalb die Feldenkrais-Methode auf so vielfältige Art und Weise eingesetzt werden kann. Nun leuchtet auch der Begriff der *Methode* ein, denn *Methode* meint nichts anderes, als ein strukturiertes, ein musterhaftes Vorgehen, welches bestimmte Handlungselemente vereint. Moshe Feldenkrais schreibt in diesem Zusammenhang in seinem Buch «*Das starke Selbst*»:

«Ich glaube, dass zwischen dem so genannten Genie und Jedermann kein Unterschied besteht als dieser, dass das Genie, manchmal durch glückliche Umstände, öfter noch durch Suchen, die richtige Methode findet, sich selbst zu gebrauchen. Sobald die Methode gefunden und das neue Vorgehensmuster klar präsent ist, können es Viele genauso gut oder sogar besser machen, als der Erfinder der Methode»

In diesem Sinne gleicht für mich die Ausbildung im Feldenkrais-Handwerk dem Aufbruch in ein Abenteuer, bei dem man fortan unterwegs ist und sich immer wieder im Dschungel der menschlichen Möglichkeiten seinen eigenen Weg durch das Dickicht des Unwissens und nicht-Verstehens bahnt. Moshe Feldenkrais stellt uns mit seiner Methode das beste Werkzeug zur Verfügung, um auf unserer Suche nicht verloren zu gehen. Und wer weiss, ob wir auf unserem eigenen Weg nicht auf neue Anwendungsgebiete stossen, die bislang unerschlossen geblieben sind und nur darauf warten, von uns entdeckt zu werden.

Nicola Zollinger

17.4.18 Aurillac, Frankreich

Literatur

Lewin, K., and Dorwin Cartwright (Ed.) (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.

Feldenkrais, M. (1989). *Das starke Selbst*. Insel-Verlag.

Kurzbio:

Nicola Zollinger, am 4. August 1992 in Meilen bei Zürich geboren, studiert Umweltsystemwissenschaften im Master an der ETH Zürich und besucht seit Juli 2016 das Feldenkrais-Training am *Centre Feldenkrais Cantal* in Aurillac, Frankreich.

Webseite: www.feldenkrais-somatics.ch

Mail: nicolazollinger@feldenkrais.ch