

Article

Zur eigenen Sprache kommen: Scientists meet Feldenkrais teachers. Überlegungen zu einem notwendigen Dialog

Werner Schacker

Dip. Ed.

Abstract

Im Dezember 2002 trafen sich führende Wissenschaftler und Feldenkrais-Lehrer in Paris zu einem Dialog (1). In einer entspannten, angenehmen und anregenden Atmosphäre hörte sich eine Gruppe von Feldenkrais-Lehrern aus aller Welt vier Tage lang interessiert Vorträge an. Das war ein wichtiger Anfang, aber noch kein wirklicher Dialog. Ich habe mich von diesen Vorträgen und Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen anregen lassen, ein paar Gedanken zum Verhältnis Feldenkrais und Wissenschaft aufzuschreiben. Dies ist eine persönliche Antwort, die ebensoviel mit dem, was mir dort begegnet ist - und was ich dort vermisst habe -, zu tun hat, wie mit meinem persönlichen und beruflichen Hintergrund. Andere würden andere Antworten finden. So könnte ein weiterführender Dialog entstehen. Meine Gedanken sind eher assoziativ und fragmentarisch als systematisch. Sie wollen eine Diskussion anregen, nicht etwas belegen und begründen.

Keywords

Feldenkrais, scientific method, experience, knowledge, embodied life, Soma

Copyright ©: The copyright for this paper remains with the author(s).

Please cite: (First published in the) *Feldenkrais Research Journal*, volume 1; 2004.

Service marks: The terms Feldenkrais®, Feldenkrais Method®, Awareness Through Movement®, ATM®, Functional Integration®, and FI® are service marked terms of the International *Feldenkrais*® Federation (IFF) and Feldenkrais professional guilds and associations in many countries. In keeping with academic conventions, they will not be service marked in the entire text as may be required in nonacademic use, but only for the first and most prominent use of the terms. In recognition that these phrases are formal terms referring to specific practices within the Method, and to the Method as a whole, capitalization of all the words in each term has been retained.

Zur eigenen Sprache kommen

Scientists meet Feldenkrais teachers.

Überlegungen zu einem notwendigen Dialog

von Werner Schacker

Im Dezember 2002 trafen sich führende Wissenschaftler und Feldenkrais-Lehrer in Paris zu einem Dialogⁱ. In einer entspannten, angenehmen und anregenden Atmosphäre hörte sich eine Gruppe von Feldenkrais-Lehrern aus aller Welt vier Tage lang interessiert Vorträge an. Das war ein wichtiger Anfang, aber noch kein wirklicher Dialog. Ich habe mich von diesen Vorträgen und Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen anregen lassen, ein paar Gedanken zum Verhältnis Feldenkrais und Wissenschaft aufzuschreiben. Dies ist eine persönliche Antwort, die ebensoviel mit dem, was mir dort begegnet ist - und was ich dort vermisst habe - , zu tun hat, wie mit meinem persönlichen und beruflichen Hintergrund. Andere würden andere Antworten finden. So könnte ein weiterführender Dialog entstehen. Meine Gedanken sind eher assoziativ und fragmentarisch als systematisch. Sie wollen eine Diskussion anregen, nicht etwas belegen und begründen.

Wissenschaft und Feldenkrais

Ein Feldenkrais-Lehrer erwirbt in seiner Ausbildung ein „Wissen“, auf das er in seiner Praxis zurückgreift und in einem Lernprozess gemeinsam mit seinen Klienten weiterentwickelt. Es ist ganz offensichtlich von anderer Art, als das, was traditionell in der „Wissenschaft“ⁱⁱ als Wissen gilt. Das macht einen Dialog schwierig und interessant zugleich.

Die Feldenkrais-Methode ist zuerst einmal eine experimentelle Praxis, die von bestimmten expliziten und impliziten Grundannahmen geleitet wird, in die eine Reihe unterschiedlicher Erfahrungen/Konzepte/Theorien.....ⁱⁱⁱ eingegangen sind. Das geschieht bis heute weitgehend unsystematisch, weitgehend ungeklärt und eher nach persönlichen Vorlieben und Zufällen. Es herrscht, wie Petzold das kritisch angemerkt hat, „eine relative Stagnation, was Forschung, theoretische Modellentwicklung, klinische Erprobung ... anbelangt.“(Petzold 2001, S.233) Zugleich gibt es einen gewissen Druck, sich wissenschaftlich zu legitimieren, verbunden mit der Hoffnung nach besserer gesellschaftlicher Anerkennung. Und, zumindestens bei mir, einen Wunsch nach einem theoretisch plausiblen Konzept für die Feldenkrais-Methode, das auf der Höhe der Zeit ist und unsere Praxis vertieft und bereichert. Gemeint sind hier nicht Wirksamkeitsstudien, die sicher ihren Wert haben und z. B. für eine Etablierung im Gesundheitssystem notwendig sind. Solche Studien helfen bei der Entwicklung einer wissenschaftlich fundierten, dialogfähigen Konzeption allerdings nicht viel weiter. Ein Nachweis der Wirksamkeit bedeutet ja nicht notwendiger Weise, dass man die Wirkmechanismen verstanden hat.

In „Abenteuer im Dschungel des Gehirns“ hat Moshè Feldenkrais geschrieben, dass die Arbeitshypothese dieser Fallbeschreibung „irgendwo zwischen Intuition und der Glaubenslehre einer kommenden Wissenschaft“ liegt (Feldenkrais1981, S.7). Von dieser kommenden Wissenschaft sind wir immer noch weit entfernt. Aber die Bedingungen dafür sind besser geworden. Eine solche Wissenschaft lässt sich nur im Dialog entwickeln. Mir geht es hier um einige Möglichkeiten und Bedingungen eines solchen Dialogs mit den unterschiedlichen Wissenschaften und was Feldenkrais-Lehrer und Wissenschaftler dabei voneinander lernen könnten. Ich werde bei der Feldenkrais-Praxis beginnen, um dann zu skizzieren, wie sich daraus eine eigene Sprache entwickelnde könnte.

Unterschiedliche Praxis-, Erfahrungs- und Wissensformen

Die Feldenkrais-Methode ist eine Praxis, eine praktische Kunst^{iv}, Bewegung so zu nutzen, dass ein grundlegender Lernprozess angestoßen wird. Es wird immer wieder betont, dass es dabei nicht nur um mehr Beweglichkeit im Sinne einer Physiotherapie geht, sondern um mehr Selbstbewusstsein und reiferes Verhalten.^v

Natürlich gehen wissenschaftlich gewonnene Erkenntnisse in diese Praxis ein. Aber die Entscheidung, das eine oder andere zu tun, der nächste Schritt, hängt nicht von externen Regeln, äußerem Wissen und bestimmten Techniken ab, sondern von der lebendigen Erfahrung zwischen den Beteiligten im Kontakt. Das ist eine experimentelle Situation. In dieser Situation geht es aber nicht, wie in einem wissenschaftlichen Experiment, um objektivierbare Daten, sondern um den nächsten passenden Schritt in einem Lern- und Wachstumsprozess. Das Wissen, das sich dabei entwickelt, verdankt sich einem hohen Grad der Genauigkeit der Wahrnehmung und der entwickelten Bewusstheit.^{vi} Es ist zutiefst den existenziellen Vorgängen verpflichtet, durch die hindurch es zustande kommt.

Alles was wir von anderen Wissenschaften aufnehmen, müsste in dieses Wissen integrierbar sein und an diese Vorgänge zurückgebunden werden können.

Geht man vom ge-/erlebten Leben aus, einer Phänomenologie des Spürens und Erfahrens, dann sind Begriffsordnungen Unterscheidungssysteme zweiter Ordnung^{vii}. Wenn wir versuchen mit Begriffen Ordnung zu schaffen, dann ordnen, systematisieren wir unser Erleben, unsere Erfahrungen. Jede Übertragung einer Erfahrungsordnung in eine Begriffsordnung ist prinzipiell ärmer als die gelebte Erfahrung. Die Begriffsordnungen der Naturwissenschaften sind denkbar weit von uns zugänglichen Erfahrungen entfernt. Zwischen dem Erleben von Angst und was man davon in Worte fassen kann und einer wissenschaftlichen Beschreibung dessen, was dabei in der daran beteiligten Amygdala^{viii} vorgeht besteht ein nicht überbrückbarer Unterschied^{ix}. Die Begriffsordnungen der (Natur)-Wissenschaften sind deshalb nicht so einfach in die Praxis eines Feldenkrais-Lehrers zu übertragen.

Jedes Wort, jeder Satz, jede Bezeichnung, die wir finden, um eine Erfahrung zu repräsentieren und zu verkörpern, macht diese Erfahrung ärmer und deutlicher zugleich. Deshalb müssen, die Begriffe/Konzepte und die Sprache immer wieder zurückgebunden werden an das Erlebte, Erfahrene an die Prozess, und sich daraus wieder weiter entwickeln. Es ginge also darum, aus dieser Praxis heraus eine eigene Sprache zu finden, die systematisch, methodisch, genau, empirisch,, und doch anders ist als die Sprache einer Dritte-Person-Wissenschaft. Ich bin sicher, dass es bei den Feldenkrais-Practitioner einen reichen Schatz von Erfahrungen, Wissen und Wahrnehmungsfähigkeiten gibt, der noch gar nicht wirklich entdeckt und zur Sprache gekommen ist. Und der auch für Wissenschaftler interessant ist.

Exkurs: Körper/Leib/Soma

Die Naturwissenschaften sind in den letzten zweihundert Jahren dadurch erfolgreich gewesen, dass sie alles, was sie beobachten und womit sie sich wissenschaftlich beschäftigen, auseinander nehmen, isolieren, um es genau und exakt zu untersuchen und zu messen. Das Ganze soll dann aus den Einzelteilen wieder zusammengesetzt werden. Die Naturwissenschaften behandeln den Körper dementsprechend wie eine Maschine, dessen Einzelteile man getrennt untersuchen und dann irgendwie wieder zusammensetzen kann. Das ist ein sehr erfolgreiches Modell in unserer Geschichte. Unser lebendiger Körper, wie wir ihn von innen erleben, kommt darin nicht vor.

Dieses erfolgreiche, aber auch begrenzte Modell, hat durch den Systembegriff eine grundsätzliche Kritik erfahren, der den Zusammenhang und die Wechselbeziehungen eines Ganzen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rückt. Das ist ein zweites erfolgreiches

Modell geworden und in der Wissenschaft heute gar nicht mehr wegzudenken. Und weil es etwas zu thematisieren erlaubt, was vorher ausgeblendet wurde, übt es eine gewisse Faszination, auch auf Feldenkrais-Lehrer, aus. Ich glaube, dass wir noch ein drittes Modell brauchen.^x Denn in den beiden ersten Modellen kommt auf unterschiedliche Weise, unser lebendiger, gelebter, von innen gespürter Körper/Leib..... gar nicht vor.

Jedes dieser Modelle trägt zum Verständnis etwas bei. Es geht also nicht darum zwischen ihnen zu wählen, sondern eher sie miteinander ins Spiel zu bringen. Ansätze zu einem solchen dritten Modell und seine möglichen Verbindungen zu den anderen Modellen gibt es schon.^{xi} Ich möchte hier daran anknüpfend ein paar Überlegungen zum lebendigen Körper/Leib vorstellen, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, warum es für die Feldenkrais-Methode notwendig ist, ein weiteres Konzept vom menschlichen Körper^{xii} zu haben, als in den Naturwissenschaften üblich.

Der lebendige Körper/Leib ist eine Zeitgestalt. In ihm ist auf besondere, noch kaum verstandene Weise, die Geschichte der Evolution, unserer Gattung, die besondere Geschichte unserer Kultur in der wir leben mit unserer individuell gelebten Geschichte verwoben. Der Leib ist Gedächtnis. Er bewahrt die Erinnerung an diese Geschichte. Gedächtnis gibt es auf allen Ebenen der Evolution und ist nicht an ein Bewusstsein gebunden. Unser Leib reicht tiefer als unser Bewusstsein. Er ist verkörperte Geschichte, bis in die Physiologie. In dem objektivierbaren Körper ist das nicht auffindbar.

Lebendige „Systeme“ sind bewegte Beziehungsgefüge, die nur in Beziehungen existieren und sich in und durch sie entwickeln. Jedes beobachtbare Verhalten und jede beobachtbare Struktur zeigt/verkörpert.... die bis zu diesem Zeitpunkt gelebte Beziehungsgeschichte^{xiii}. Das gilt auch für ein Nervensystem, das Gehirn, wie für jedes andere Organ. Hüther nennt z.B. das Gehirn ein Sozialorgan.(Hüther 2001, S.18)^{xiv} Wenn wir mit einem solchen „System“, dem lebendigen Körper/Leib arbeiten, dann kommt die Antwort, die wir erhalten, wenn wir etwas tun/sagen.... aus dieser Geschichte und bringt einen bestimmten Prozess vorwärts oder blockiert ihn. Jeder Schritt ist die Fortsetzung einer bestimmten Geschichte.

Es ginge also darum, den lebendigen/gelebten Körper/Leib als bewegtes Beziehungsgefüge wahr-zunehmen und auch theoretisch und konzeptionell ernst zunehmen.

Neue Lebensmöglichkeiten, neue Lebens- und Bewegungsmuster haben natürlich immer auch eine entsprechende neurophysiologische Grundlage, aber diese erklärt/begründet/verursacht.... sie nicht.

Moshé Feldenkrais hat in seinen konzeptuellen Überlegungen einen wichtigen Schritt getan, weg vom Maschinenmodell des menschlichen Körpers. „He put the human brain in the organism.“ (Wildman S. 9) Das hat, schon bei ihm, zu der Tendenz geführt, über Menschen zu sprechen, als wären sie ein (Nerven-) System.^{xv} In seiner Theorie bleibt er damit dem Dualismus seiner Zeit verhaftet, auch wenn er ihn in seiner Praxis überwunden hat.

Zur eigenen Sprache finden.

Wenn wir in einen Dialog mit anderen treten wollen, müssen wir sagen können, was uns in unserer Arbeit wichtig ist, welche Erfahrungen wir dabei machen und zu welchen Erkenntnissen wir dabei kommen. Wir müssen dazu unsere eigene Sprache entwickeln und einüben. Das ist nur im Dialog möglich. Wir stehen damit nicht allein und nicht ganz am Anfang. Andere Methoden/Verfahren/Wissenschaften ... stehen oder standen vor ähnlichen Problemen. Die Integrative Bewegungstherapie von Petzold oder die integrative Bewegungslehre von Moegling^{xvi} sind z.B. Versuche, eine eigene Sprache im Gespräch mit verschiedenen Disziplinen zu entwickeln. Auch Moshé Feldenkrais hat seine Methode im Dialog mit den unterschiedlichsten Gesprächspartnern entwickelt. Wir müssen heute einen Schritt darüber hinausgehen und die Kluft zu überwinden versuchen, die weiterhin besteht zwischen dem in unserer Praxis eingebettetem Wissen und der Darstellung dieses Wissens.

Wie lässt sich eine solche Sprache finden, die die ganze Subtilität unserer Erfahrungen ausdrücken kann? Ein erster wichtiger Schritt ist sicher das Schreiben von Falldarstellungen, die schriftliche Dokumentation unserer Arbeit.^{xvii} Die Praxis der Video-Aufnahmen, die sich inflationär ausgebreitet hat, hat die sprachliche Dokumentation der Arbeit ganz verdrängt oder gar nicht erst entstehen lassen. Man stelle sich einmal vor, Moshe Feldenkrais hätte viel mehr Fallbeschreibungen, wie „Abenteuer im Dschungel des Gehirns“ geschrieben, statt die Dokumentation seine Arbeit den Videos zu überlassen.

Das Verbalisieren und Schreiben ist entscheidend für jede seriöse Erforschung subjektiver Erfahrung. Man muss allerdings erst lernen, möglichst nahe an der gelebten Erfahrung zu bleiben, sich vor allen schnellen Formulierungen zu hüten, geduldig dabei zu bleiben. Dann kann sich eine Sensibilität für die Nuancen entwickeln, die zwischen Erfahrung und ihrer Verbalisierung existieren. Es könnte sich eine Sprache entwickeln, die aus der Erfahrung kommt und immer wieder zu ihr zurück geht, statt ein Kommentar über die Erfahrung zu sein. Das ist auch immer wieder ein Schritt hin zu mehr Bewusstheit.

Aber die Sprache kann nicht nur ausdrücken was wir schon wissen, sondern wir können mit ihrer Hilfe auch einen Zugang zu dem finden, was in unserer Praxis implizit da und vielleicht nur vage spürbar ist, was wir aber noch nicht sagen können, was vielleicht noch nie versucht wurde zu sagen. So entstehen neue „Daten“ und Konzepte, die dann mit den üblichen Konzepten und Daten verbunden werden können.

Der Philosoph und Psychotherapeut Gendlin hat im Rahmen der Psychotherapie ein sehr interessante Methode entwickelt, die er Focusing nennt. Er geht dabei von einer alltäglichen Beobachtung aus, die jeder Mensch immer wieder macht, häufig ohne diesen Vorgang bewusst wahrzunehmen. Ich schreibe z.B. jetzt einen Satz hin und bleibe dabei stecken. Ich habe ein unbestimmtes Gefühl, das er so noch nicht stimmig ist. Ich versuche es mit anderen Wörtern, die ich auch verwerfe. Sie sagen immer noch nicht ganz, was ich sagen möchte. Dieses undeutliche Gefühl – Gendlin spricht vom „felt-sence“ – ist offensichtlich genauer, als das, was ich jetzt aufschreiben kann, enthält mehr, als ich bis jetzt in Worte fassen kann. Wie weiß ich dann, dass ich den passenden Satz gefunden habe? Ich spüre es in meinem Körper! Focusing ist der methodisch geleitete Prozess, sich diesem „felt-sense“ zuzuwenden und das in ihm implizite weiter zu bringen.^{xviii} Was hier für das Zusammenspiel von leiblichen Empfindungen und Sprache gesagt wurde, lässt sich natürlich auch auf Bewegung übertragen. So gibt es ein implizites Gefühl für gute Bewegung, für die Stimmigkeit einer bestimmten Bewegung in einer Situation.

Gendlin überträgt dieses, aus der psychotherapeutischen Situation heraus entwickelte Modell, auch auf die Entwicklung von theoretischen Konzepten.^{xix}

Dialog

Ein Dialog lebt von Unterschieden und von gegenseitiger Anerkennung und Respekt. Er setzt die Bereitschaft auf beiden Seiten voraus, zu lernen, sich in Frage zu stellen, vielleicht liebgewordene Gewohnheiten aufzugeben. Sind wir dazu bereit? Wenn wir das Eigene in unserer Arbeit ernst nehmen, dann können wir in diesen Dialog etwas wichtiges einbringen. Dazu müssen wir es, wie gesagt, angemessen formulieren können.

In den letzten Jahren ist in den verschiedensten Disziplinen der Körper, die Bewegung und die subjektive Erfahrung neu entdeckt worden. Oft allerdings in einem akademischen Rahmen, ohne entsprechende Körpererfahrung. Feldenkrais-Lehrer könnten einen selbstbewussten Teil dieser Bewegung sein, in die sie ihrer vielfältigen Erfahrungen mit Bewusstheit und Bewegung einbringen.

Vielstimmigkeit des Dialogs

Die Wirklichkeit ist vielstimmig. Jede Methode, jedes Konzept, jede Theorie bringt etwas anderes Eigenes mit. So entsteht ein vielstimmiger Chor, der mehr ausdrückt als eine einzelne Stimme. Für uns gibt es viele mögliche Gesprächspartner. Wir sollten nicht nur auf die Naturwissenschaften setzen.

Unsere Praxis ist gewissermaßen immer schon interdisziplinär und vielstimmig, denn wir haben es immer mit lebendigen Menschen zu tun, die sich in die disziplinären Grenzen und Zergliederungen nicht einordnen lassen. Das ist unsere Stärke. Unsere Glaubwürdigkeit als Feldenkrais-Lehrer in diesem Dialog wird auch davon abhängen, dass wir fähig sind, zu sagen, wie wir uns und die Welt erleben, und dann auch zu leben, was wir sagen, und immer wieder bereit sind, zu lernen aus dem, was wir erleben.

Literatur

Feldenkrais, Moshè. (1881): Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Feldenkrais, Moshè. (1985): Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt am Main: Insel.

Feldenkrais, Moshè. (1989): Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Frankfurt am Main: Insel.

Gendlin, Eugene T. (1993): Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. In: Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 4/1993. Berlin: Akademie.

Gendlin, Eugene T. (1999): Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Leben lernen 131. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Hüther, Gerald. (1997): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, Gerald. (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, Gerald. & Bonney, Helmut. (2002): Neues vom Zappelphilipp. ADS: verstehen, vorbeugen und behandeln. Düsseldorf/Zürich: Walter.

Johnson, Don Hanlon Ed. (1997): Groundworks. Narratives of Embodiment. Berkeley: North Atlantic Books.

LeDoux, Joseph. (1998): Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München, Wien: Hanser

Moegling, Kaus (Hrsg.) (2001, 2002): Integrative Bewegungslehre I-III. Kassel: Prolog Verlag.

Petzold, Hilarion (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie Bd. I/1 und I/2. Paderborn: Junfermann.

Petzold, Hilarion. (2001): Überlegungen zu Praxeologien – körper- und bewegungsorientierte Arbeit mit Menschen aus integrativer Perspektive. In: Steinmüller, W./Schaefer, K./Fortwängler (Hrsg.) (2001): Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Bern: Hans Huber.

Wildman, Frank : Emotional Learning: Developing Emotional Intelligence. Feldenkrais Journal Issue # 4

ⁱ Learning, brain and movement: A dialogue between leading scientists and Feldenkrais teachers. !2-15 Dezember in Paris. Die beteiligten Wissenschaftler waren: Prof. Esther Thelen, Prof. Beatrix Vereijken, Prof. Blandine Bril, Prof. Klaus Schneider, Prof. Alain Berthoz.

ⁱⁱ Ich setzte hier Wissenschaft in Anführungszeichen weil ich hier auf Unterschiede in den Wissenschaften nicht eingehen kann. „Die“ Wissenschaft gibt es nicht! Statt dessen gibt es selbst innerhalb der „exakten“ Wissenschaften eine Vielzahl konkurrierender Konzepte, Theorien, die, oft auf der gleichen Datenbasis, zu ganz unterschiedlichen Interpretationen und Einschätzungen kommen. Das gilt besonders für so junge Disziplinen wie die Kognitionsforschung oder die Gehirnforschung. Wer also hier nach Orientierung und festem Halt sucht, wird schnell enttäuscht werden. Auch das ist ein Grund, nach etwas eigenem für die Feldenkrais-Methode zu suchen.

ⁱⁱⁱ Ich benutze hier, wie ich das von Gendlin gelernt habe, öfter eine Kette von Wörtern anstelle eines einzigen Wortes, um mich von keiner bestimmten Formulierung einschränken zu lassen und um das Offene, Suchende und noch Unfertige zu betonen. Die fünf Punkte lassen Platz für andere mögliche Wörter. Platz auch für Ihre eigenen Wörter, Vorstellungen und Assoziationen. So kann etwas Neues entstehen. (Vgl. z.B. Gendlin 1993)

^{iv} Jede „Kunst“ bildet ihren eigenen, vorwiegend praktischen, Wissenskanon aus, der „am eigenen Leib“, in praktischen Zusammenhängen, erworben werden muss. Er lässt sich nicht aus Büchern lernen. Man nehme als Beispiel die Kochkunst. Es ist möglich ein außerordentlich guter Koch zu sein, ohne etwas über Lebensmittelchemie und chemische Reaktionen im exakten naturwissenschaftlichen Sinne zu wissen. Sonst wären die Lebensmittelchemiker die besseren Köche. Die Kochkunst ist älter als die Lebensmittelchemie und sicher elaborierter, differenzierter, feinerer Unterscheidungen fähig. Auch in dieser Kunst hängt die Qualität von einem differenzierten Wahrnehmungsvermögen, einer Verfeinerung, Kultivierung und Bildung der Sinne wesentlich ab. Natürlich wird ein guter Koch auch etwas über chemische Prozesse wissen wollen und dieses Wissen wird dann auch in seine Arbeit eingehen.

^v Vgl. Moshé Feldenkrais (1985, 1989)

^{vi} Darum geht es ja in der Feldenkrais-Ausbildung. Das ist eine ganz andere berufliche Sozialisation, als die eines Wissenschaftlers. Auch bei diesen gibt es natürlich hoch differenzierte Formen der Wahrnehmung, von deren Unterscheidungsvermögen auch Feldenkrais-Lehrer lernen können.

^{vii} Vgl. Kersting, H.J.: „Man sieht nur das, was man sieht“ (Humberto Maturana) Beobachtungen zweiter Ordnung zur „feldenkrais zeit“. (in diesem Heft)

^{viii} Die Amygdala ist Teil des Limbischen Systems und hat eine zentrale Bedeutung für die Entstehung von Emotionen.. Vgl. z.B.: Hüther (1997), LeDoux (1998).

^{ix} Das ist nicht nur für uns ein Problem sondern auch z.B. in der Bewusstseinsforschung: wie können z.B. Erste-Person-Daten mit Dritte-Person-Daten verbunden werden.

^x Vgl. Gendlin

^{xi} Vgl. z.B. die Arbeiten von Gendlin und Varela. Viele ihrer Arbeiten kann man im Internet finden.

^{xii} Das gilt natürlich auch für entsprechend andere Begriffe, die in der Feldenkrais-Arbeit von Bedeutung sind, z.B. Bewegung. Wie muss Bewegung verstanden werden, damit Bewusstheit durch Bewegung einen ausweisbaren Sinn macht? Bewegung als Fortbewegung zu definieren reicht nicht aus.

^{xiii} Wer die Schriften von Maturana kennt, wird vielleicht merken, dass diese Formulierungen Rückübersetzungen seiner Überlegungen zu autopoietischen Systemen sind.

^{xiv} „Noch immer finde ich es spannend, was es in so einem Gehirn alles zu zerlegen, zu messen und zu untersuchen gibt. Aber ich glaube inzwischen nicht mehr daran, dass es uns auf diese Weise jemals gelingt zu verstehen, wie ein Gehirn, gar ein menschliches Gehirn, funktioniert. Im Gegenteil:

Diese Art von Forschung verleitet uns dazu, immer gerade das, was wir besonders gut zerlegen, messen und untersuchen können, als besonders wichtig für die Funktionsweise des Gehirns zu achten.“ (Hüther 2001, S.9)

^{xv} Interessanterweise war es auf dem Kongress in Paris eine renommierte Wissenschaftlerin, Prof. Esther Thelen, die Feldenkrais-LehrerInnen darauf aufmerksam machen musste, dass sie nicht mit einem Nervensystem, sondern mit einer Person arbeiten.

^{xvi} Moegling, K. (Hrsg.) (2001 u. 2002), Petzold (1988)

^{xvii} Vgl. z.B. das Projekt „Groundworks. Narratives of Embodiment“ von Don Hanlon Johnson u.a. (Johnson 1997).

^{xviii} Das ist natürlich hier eine sehr verkürzte Darstellung. Eine gute Einführung ins sein Denken vermittelt das Buch Focusing in Aktion (Gendlin 1999). Dort gibt es auch ausführliche Literaturhinweise. Zur Funktion des Leibes in der Sprache schreibt er: (a) Der Leib ist (hat, fühlt, lebt ...) ein Implizieren weiterer Ereignisse. (b) Der Leib hat Intentionalität, d.h., er hat (fühlt, weiß, ist, impliziert ...) Situationen.. (c) Der Leib hat Sprache auf implizite Weise in sich. (Situationen sind darüber hinaus ineinander implizit enthalten.) (d) Die Wörter stellen sich zum Aussprechen ein, sie kommen zu uns auf eine leibliche Weise, manchmal fließend, manchmal nach einem Wenn die Wörter nicht kommen, sind wir blockiert und müssen auf sie warten. (Gendlin 1993, S. 702)

^{xix} „Wir brauchen nicht nur den Felt Sense und die Begriffe, die in ihm schon implizit sind. Wir brauchen auch die systematischen Begriffe und begrifflichen Zusammenhänge. Viele von uns glauben, es gäbe ein Entweder-Oder, als ob man durch Begriffe/Konzepte sofort die erlebte Situation verlieren müsse. Es ist aber umgekehrt: Je schärfer die Begriffe/Konzepte, desto mehr können sie die erlebte Situation fortsetzen und weiterführen. Ob sie das tun, kann man aber nur wissen, wenn man beides, Begriffe/Konzepte *und* Erleben, beibehält. Wir brauchen neue systematische Begriffe/Konzepte, die so sind, dass sie das Erleben beibehalten (...).“ (Gendlin, 1999, S. 129)

Kurzbiographie:

Diplom-Pädagoge. Feldenkrais-Ausbildung bei Mia Segal. Aus- und Weiterbildung in Gestalt-Therapie, Hypnose-therapie (MEG), Energetische Psychologie. Arbeitet in freier Praxis in Darmstadt (als Feldenkrais-Lehrer seit 1989).