

# Annäherung an das Phänomen Bewegung

von Sabina Graf-Pointner

Praktische Erfahrungen in und mit der Feldenkrais-Methode sind die Grundlage unseres eigenen Lernprozesses. Diese Erfahrungen sind auch die Grundlage unseres Verständnisses der Feldenkrais-Methode. Doch ist die Erfahrung damit schon ausreichend für ein tiefergehendes Verständnis der Feldenkrais-Methode, für ein Verständnis, das mich auch in die Lage versetzt, die Methode weiterzugeben?

Viele verschiedene Stile haben sich etabliert, die nicht nur den unterschiedlichen Persönlichkeiten und deren verschiedenartigen Hintergründen, Interessen und Schwerpunkten geschuldet sind, sondern auch die Vielfalt der Wege spiegeln, die von der Erfahrung zum Verständnis führen.

Auf meinem eigenen Weg zu einem Verständnis dessen, was ich tue, erlebe, lerne und wie ich es angemessen weitergeben kann, schien es mir oft, als ob ich vielen Fäden mit losen Enden begegne, aber nicht verstehe, wie sie zusammengehören. Der Reichtum der Erfahrung konnte meinen Wunsch besser zu verstehen, was da passiert, nicht stillen, sondern hat vielmehr immer neue Fragen hervorgebracht. Was tun wir und um was geht es eigentlich in der Feldenkrais-Methode? Können wir nicht mehr darüber sagen als **Lernen und Bewusstheit durch Bewegung**? Können wir unsere Erfahrungen, unsere Intentionen differenzierter darstellen und explizit machen – weniger, um von anderen besser verstanden zu werden, sondern in erster Linie um selbst besser zu verstehen, wonach wir suchen und was wir tun.

## **Bewusstheit – was heißt das?**

**Bewusstheit durch Bewegung** – so lautet die geschützte Bezeichnung für den Gruppenunterricht in der Feldenkrais-Methode. Die wenigsten können sich darunter etwas vorstellen, aber das ist fast weniger schädlich, als wenn die Menschen zu wissen glauben, was darunter zu verstehen sei: Sich bewusst bewegen. Viele sagen dann häufig im gleichen Atemzug, dass sie das auch tun, sich oft bewusst bewegen – etwa wenn sie z. B. Yoga machen oder Pilates, Tai-Chi oder Qigong oder ähnliches praktizieren oder einfach nur beim

Spaziergehen. Bei so viel Bewusstheit erübrige sich ja Feldenkrais, oder? Wenn wir dann betonen, dass es nicht um Bewegung bzw. bewusste Bewegung geht, sondern um Bewusstheit an sich, wird die Sache nicht einfacher. Bewusstheit, was heißt das? Heißt das, dass ich bewusst *bin* – mich in allem, was ich tue, genau beobachte, mich wahrnehme, mich spüre und in jedem Augenblick weiß, was all meine Einzelteile tun? Und heißt wissen, etwas sprachlich genau beschreiben zu können? Mal dahingestellt, warum Bewusstheit als Ziel meiner Bemühungen so erstrebenswert scheint, auch die Frage nach den Mitteln ist alles andere als trivial. Mich einfach so zu beobachten, wie ich gewohnt bin mich zu beobachten, während ich tue, was ich gewohnt bin zu tun, kann kaum zu neuen Erkenntnissen führen. Ich selbst als Objekt meiner Forschung bin mir selbstverständlich und verborgen zugleich. Um etwas Neues zu entdecken, brauche ich eine neue Art zu fragen und eine neue Art wahrzunehmen.

*Reicht es, mich nächtens auf die Erde zu legen und in den Himmel zu blicken, um etwas über das Universum oder zumindest den Sternenhimmel zu erfahren? Werde ich nicht erst dann mein Verständnis vertiefen, wenn ich weiß, welche Fragen ich stellen muss und die geeigneten Mittel zur Verfügung habe, um diesen zu erforschen. Ansonsten kann ich einfach den Sternenhimmel genießen.*

Feldenkrais hat Bewegung als Mittel gewählt, um sich den verborgenen Aspekten des eigenen Universums anzunähern. Doch was für eine Bewegung sollte das sein? Welche Fragen stelle ich an die Bewegung? Welche Mittel brauche ich, um meine Fragen zu erforschen? Wie blicke ich dabei auf Bewegung, wenn sie mir helfen soll, bewusster zu werden? Da sich offensichtlich jeder bewegt und – gleichzeitig und ebenso offensichtlich – nicht jeder dabei bewusster wird, lohnt es sich, das Phänomen Bewegung ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen.

## **Was ist Bewegung?**

Bewegung ist praktisch überall und begegnet uns dauernd. Doch wir sehen nirgends Bewegung als solche, sondern immer nur *Etwas*, das sich bewegt oder bewegt wird. Gegenstände aller Art werden auf unterschiedlichste Weise bewegt, Blätter bewegen sich im Wind, Tiere bewegen sich und auch Menschen, doch offenbar anders als Autos. *Bewegung ist kein Ding*, sondern etwas, das die Dinge miteinander verbindet, etwas, das die Dinge tun oder das mit ihnen passiert. Wenn ich meine Hand im Raum bewege, dann ist die Bewegung nicht *in* der Hand, nicht *in* den Knochen oder *in* den Muskeln – genauso wenig wie

die Bewegung in den Blättern ist, die sich im Wind bewegen. Doch ich schaue auf die Blätter, um etwas von der Bewegung des Windes zu erfahren. Die Analyse des Blattes erzählt mir nichts vom Wind – wenngleich sie auf die potenzielle Möglichkeit des Blattes verweist, sich im Wind bewegen zu lassen (durch das Verständnis der Form, des Gewichts, der Materialeigenschaft etc.).

*Bewegung ist kein Ding, sondern ein Ereignis*, das an einem spezifischen Ort in einer spezifischen zeitlichen Ausdehnung und unter spezifischen Bedingungen stattfindet. Damit ist Bewegung ein Ereignis, das sich nur wiederholen lässt, wenn die spezifischen Bedingungen unveränderlich und damit voraussagbar sind. Das trifft allenfalls auf Maschinen zu, aber selbst diese können nicht unendlich die gleiche Bewegung produzieren, da das Material Abnutzungserscheinungen unterworfen ist. Für die Bewegung von Blättern im Wind, von einer Katze auf dem Sprung nach einer Maus, von meiner Hand, mit der ich heute Morgen die Teetasse zum Mund geführt habe, ist das schlichtweg unmöglich. Jede menschliche Bewegung stellt damit ein einzigartiges Ereignis dar.

Wenn wir in der Feldenkrais-Methode die menschliche Bewegung ins Zentrum unseres Forschens stellen und als Mittel für Reifung und Entwicklung nutzen, stehen wir damit einer großen Herausforderung gegenüber: Der Einzigartigkeit jeder spezifischen menschlichen Bewegung gerecht zu werden und gleichzeitig allgemeine Prinzipien zu erkennen und Fertigkeiten zu entwickeln, die unserer Wahrnehmung und unserem Handeln eine Orientierung bieten können.

## **Das Einzigartige und das Allgemeine**

Dabei verweist diese Herausforderung auf die Notwendigkeit, – wenn schon nicht theoretisch, so doch in meiner Praxis – das Einzigartige und das Allgemeine unter einen gemeinsamen Hut zu bringen. Gleichzeitig schein ich dabei in meiner alltäglichen Feldenkrais-Praxis zwei unterschiedlichen Erkenntnisweisen zu begegnen, die schon eine lange Geschichte des Streites um die Deutungshoheit hinter sich haben. Da ist zum einen die subjektive Erfahrung, die darin besteht, sich einem Phänomen direkt und unmittelbar zu nähern. (Phänomen, Altgriechisch *fainómenon*, ein sich Zeigendes, ein Erscheinendes, verweist darauf, wie sich ein Gegenstand von sich her zeigt, wie er erscheint; bezieht sich auf die direkte, sinnliche Erfahrung.) Demgegenüber steht die objektive Erkenntnis, in der das vermeintlich Objektive mit naturwissenschaftlichen Methoden jederzeit und von jedem überprüfbar ist. Dabei ist das

Subjektive primär für qualitative Merkmale zuständig und das Objektive für alles, was sich zählen und messen lässt. Auch wenn es denn Anschein hat, dass der Streit zugunsten der Naturwissenschaften entschieden wird, so hat dies wenig Relevanz für meinen Praxisalltag, wenn ich verstehen möchte, was in der Begegnung mit einem Menschen passiert, welches Thema gerade relevant ist und was ich tun kann. Menschliche Bewegung zeigt sich wie die zwei Seiten einer Medaille auf zweierlei Weisen: Als quantitative Bewegung, die die Bewegung von Teilen relativ zueinander in Raum und Zeit im Blick hat, sowie als qualitative Bewegung, die auf unterschiedliche Arten und Qualitäten der Erfahrung von Bewegung verweist. Damit begegnen wir in der Bewegung dem Doppelaspekt von Leib und Körper, wie er von Merleau-Ponty beschrieben wird: *„Eines ist mein Arm als Träger dieser und jener mir geläufigen Gesten, mein Leib als Vermögen bestimmten Tuns [...]; und ein anderes ist mein Arm als Muskel- und Knochenmaschine, als Beuge- und Streckapparat, als artikulierbares Objekt.“*<sup>1</sup>

Wenn ich aus meinem Fenster sehe, bewegt der Herbstwind gerade die bunten Blätter. Dabei sehe ich nur die Bewegung der Blätter, den Verursacher der Bewegung sehe ich nicht. Wir sagen manchmal, ein Blatt bewegt sich im Wind, wissend, dass die Bewegung nicht vom Blatt selbst kommen kann. Wir sagen nicht, der Wind bewegt sich – der Wind weht. Wir wissen implizit, dass Bewegung einen Urheber braucht, und wenn wir sagen, mein Arm bewegt sich (z. B. gut, schlecht, ruckig oder fließend), wissen wir, dass nicht der Arm der Urheber der Bewegung sein kann. Was immer sich an uns bewegt, wir bewegen UNS dabei. Wir sind selbst Urheber und Motor der Bewegung. Auch wenn ich ein Ding bewege, etwa eine Tasse zum Mund führe, dann bewege ich immer auch MICH dabei. Menschliche Bewegung ist also reflexiv, auf mich zurückbezogen, d. h. sobald ich MICH bewege, mache ich eine Erfahrung von mir. JEDE meiner Bewegungen ist mit einem subjektiven Erleben – auch wenn es mir gänzlich unbewusst ist – verbunden. Wenn ich in der sehr spezifischen Situation einer Einzelstunde in Funktionaler Integration einen anderen Menschen bewege, z. B. an seiner Schulter, dann spüre ich nicht nur diese Bewegung in all ihren quantitativen und qualitativen Aspekten, sondern erfahre immer auch mich in dieser Bewegung. Gleichzeitig bin ich über diese Bewegung auch verbunden mit der Erlebnisdimension des Klienten oder der Klientin.<sup>2</sup> Ich bewege also in jeder Bewegung immer auch mich und mache dabei eine Erfahrung von

---

<sup>1</sup> Merleau-Ponty, M. (1974): Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin, S. 131.

<sup>2</sup> Wie die Feldenkrais-LehrerIn ihre eigene Bewegung erlebt, wie sie die der Klientin oder des Klienten erlebt, wie diese oder dieser wiederum ihre eigenen Bewegungen erleben und diejenigen der Feldenkrais-Lehrerin, das sind vier verschiedene Ebenen, die alle gleichzeitig im Ereignis der Bewegung präsent sind und sich gegenseitig beeinflussen.

mir. Ob sich über dieses Erleben mehr sagen lässt? Gibt es etwa bestimmte Arten der Erfahrung, die mit Bewegung verbunden sind, die Teil der Bewegungserfahrung sind?

Diese Fragen haben mich auf die Idee gebracht, bei einigen Feldenkrais-Seminaren Kärtchen zu verteilen, auf denen stand „Wenn ich mich bewege, ...“ mit der Bitte, diesen Satz zu ergänzen. Anschließend wurden die anonymen Karten im Kursraum über die Dauer des Seminars an die Wand gehängt. Am Ende des Seminars hat jeder eine Karte laut vorgelesen (nicht die eigene). Dabei stellte sich heraus, dass diese verschriftlichten Erfahrungen nicht nur ein reicher Informationsschatz für meine Annäherung an das Phänomen Bewegung waren, sondern auch eine Bereicherung für die TeilnehmerInnen des Seminars – als ob der Verweis auf die Erlebnisdimension von Bewegung die Tür zur bewussten Erfahrung der eigenen Bewegungen besonders weit geöffnet hätte.

Die Antworten ließen sich unterschiedlichen Kategorien zuordnen, etwa Gefühlen, Werten, Wahrnehmung, Kontakt oder der Aufmerksamkeit. Hier – siehe Kasten – seien nur ein paar Beispiele genannt.

[Hier wird der folgende Kasten eingefügt]

### **Wenn ich mich bewege...**

#### **Gefühle**

... bin ich voller Freude  
... fühle ich mich frei  
... kommt Schwung in mir auf  
... fühle ich mich lebendig

#### **Kontakt**

... kann ich in Kontakt mit meiner Umwelt kommen  
... komme ich mit mir in Kontakt

#### **Aufmerksamkeit**

... bin ich aufmerksam und wach  
... bin ich wacher, konzentriert  
... bin ich schwereloser und gegenwärtiger  
... vergesse ich die vielen Dinge um mich herum

#### **Wahrnehmung**

... spüre ich mich  
... spüre ich meine Grenzen

#### **Werte**

... geht es weiter  
... kann ich wirksam sein  
... bin ich ich  
... komme ich voran

## Wenn Menschen sich in der Welt bewegen

Menschliche Bewegung verweist dabei nicht nur auf einen Beweger, der eine Erfahrung macht, die auf ihn zurückwirkt, sondern auch auf einen Beweger, der etwas in der Welt bewirken will. Gleichzeitig ist menschliche Bewegung immer auch eingebunden in einen größeren Kontext, der die Absicht des Bewegers, seine Ziele, seine Motivation, seine Erwartungen, seine Gestimmtheit und die Umwelt, in der er wirksam werden will, mit einbezieht. Absichtsvolle Bewegung hat eine spezifische Richtung, in die sie wirkt. Und weil die Bewegung nicht aus dem Nichts kommen kann, hat sie nicht nur einen Richtungssinn, in den sie führt, sondern auch eine Richtung, aus der sie kommt. Teil dieser Richtung, das „Woher?“, ist der individuelle Erfahrungs-, Erlebnis- und Lernhintergrund. In diesen Hintergrund fließen auch Stimmungen, Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Meinungen, Konzepte, Urteile, Wertvorstellungen und vieles mehr ein.

Kurzum, eine menschliche Bewegung ist ein im Augenblick einzigartiges Ereignis, das aber immer auch eingebettet ist in eine größeren Handlungs- und Erlebniskontext, der sich nicht nur aus der persönlichen Geschichte speist, sondern auch aus einem historischen und kulturellen Kontext, welcher wiederum mit den physikalischen Grundgegebenheiten menschlicher Existenz – Raum, Zeit und Schwerkraft – untrennbar verbunden ist.

[Hier wird die Grafik eingefügt]

BU: Grafik ©Sabina Graf-Pointner, mit Dank an Claus-Jürgen Kocka

Die Gesetze der Physik, ebenso wie die Grundlagen der Biomechanik und die anatomischen Voraussetzungen jeglicher menschlichen Bewegung sind damit immer unabdingbarer Teil jeder menschlichen Bewegungserfahrung. Aber so wie ein Teil eben nicht das Ganze ist, ist es für unsere Arbeit mit Menschen und ihrer spezifischen Art sich zu bewegen wesentlich, auch alle anderen Aspekte menschlicher Bewegung im Blick zu haben.

*„Bezogen auf das Phänomen Bewegung geht es weder um die (objektivierende) Außensicht auf Bewegung noch um eine (intuitiv-mystische) Innenansicht verstanden als bloßes „Spüren“, sondern um den Versuch einer lebensweltlich orientierten Analyse dessen, was passiert, wenn Menschen sich in der Welt bewegen.“<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Jörg Thiele: Mit anderen Augen – Bewegung als Phänomen verstehen, in R. Prohl/J. Seewald (Hrsg., 1995), Bewegung verstehen, Schorndorf, Seite 66.

Wenn wir als Feldenkrais-LehrerInnen auf Grundlage dieses Verständnisses Bewegung als Mittel nutzen, um Lernprozesse zu gestalten, dann heißt das auch, dass unser Zugang nicht additiv sein sollte. Wir sammeln also nicht objektive Daten über physikalische Körper, über Muskeln, Gelenkwinkel und wirkende Kräfte, verrechnen diese in unserem internen Computer, fühlen uns dann ganz subjektiv auch noch tief in unseren Klienten ein, spekulieren über sein subjektives Empfinden und machen uns kluge Gedanken über seine Wertvorstellungen, Stimmungen, Motivationen und deren Entstehungsgeschichte – all das vermischen wir geschickt und heraus kommt eine gelungene Feldenkrais-Stunde. Wenn es das nicht ist, was ist es dann?

Die Alternative ist ungleich schwerer zu beschreiben. Wir nähern uns ihr immer wieder aufs Neue in jeder einzigartigen Begegnung mit den Menschen, die zu uns kommen. Wir forschen immer wieder neu am Phänomen menschlicher Bewegung in all seinen Facetten, das sich scheinbar nicht alle Geheimnisse entreißen lassen möchte, und sind voller Staunen und Freude, wenn plötzlich das passiert, von dem wir gar nicht wussten, dass wir „es“ gesucht haben. So vielfältig dieses „es“ auch sein kann, es ist immer verbunden mit einem Gefühl von Stimmigkeit und der Ahnung, uns selbst wieder etwas nähergekommen zu sein.

Dabei stochern wir als Feldenkrais-LehrerInnen mit zunehmender Erfahrung natürlich nicht nur einfach munter im Nebel, sondern wissen einiges um die Bedingungen, die solche Entdeckungen wahrscheinlicher machen. Doch das muss Thema für einen späteren Artikel bleiben.

## **Über die Autorin**

**Sabina Graf-Pointner**, [Foto vorhanden, bitte einfügen] Feldenkrais-Lehrerin, Dipl. Soz. Päd.(FH), Heilpraktikerin. Seit 1984 Lehrtätigkeit und Aufführungspraxis (bis 1991) im Bereich Neuer Tanz, Kontaktimprovisation, Bewegungskunst. Seit 1993 Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis in Erlangen, seit 2005 Assistenztrainerin; Ausbildung in Gesprächsführung nach Milton Erickson, ehemalige Vorsitzende des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V. Mehr zu ihr und ihrer Arbeit hier: [www.feldenkrais-erlangen.de](http://www.feldenkrais-erlangen.de)

[Weitere Fotos vorhanden, bitte nach Gusto einfügen]