

Fachsymposium „Feldenkrais und Forschung“

am 20.01.2011

Zusammenfassung und Kommentar zum Abschluss der Veranstaltung

von Sabina Graf-Pointner



Christian Pfeiffer, Carl Ginsburg, Roger Russell, Cornelia Behrens, Julius Verrel, Barbara Pieper, Sabina Graf-Pointner, Gerald Hüther (v.l.n.r.)

Meine Aufgabe ist es, die vielen Informationen des heutigen Tages zusammenzufassen, einzuordnen und diesen weiten Bogen, den wir heute präsentiert bekommen haben, noch einmal aufzuspannen.

Roger Russell eröffnete das Symposium mit der Frage, wo wir gesellschaftlich einzuordnen sind. Er machte deutlich, dass die Feldenkrais-Methode Bezüge zu den unterschiedlichsten Disziplinen hat, von der Philosophie über die Psychologie, von den Bewegungswissenschaften über die Biologie, von der Pädagogik bis hin zur Kunst, um nur einige zu nennen. Je nach Perspektive lassen sich jeweils andere Aspekte beleuchten, doch keine Disziplin kann die Komplexität der Feldenkrais-Methode vollständig erfassen. Unabhängig vom Blickwinkel verweist jede Erforschung der Theorie der Feldenkrais-Methode immer auf ihre Praxis.

Die grundlegende und weithin unterschätzte Bedeutung der Bewegung zog sich wie ein roter Faden durch alle Vorträge.

In seinem Einstiegsvortrag widmete sich **Carl Ginsburg** allgemeingültigen Prinzipien und Grundlagen von Bewegung und deren Beziehung zur spezifischen Praxis der Feldenkrais-Methode. In weiteren Vorträgen wurden klassische, wissenschaftliche Zugänge zu Bewegung, sowie einige Studien, die für uns relevant sein könnten, vorgestellt. Der Frage nach der wissenschaftlichen Messbarkeit der Feldenkrais-Methode ging Gerald Hüther nach und zum

Schluss hat **Barbara Pieper** uns zu einem Perspektivwechsel eingeladen: Anstatt zu fragen, wie wissenschaftlich die Feldenkrais-Methode sei, solle dem nachgegangen werden, wie „feldenkraisisch“ Wissenschaft sein könne und welche Möglichkeiten es gäbe, mit einem „feldenkraisischen“ Denkansatz sich einem so genannten wissenschaftlichen Forschungsgegenstand zu nähern.

Das alles war sehr reichhaltig und ich möchte aus der Fülle an Informationen und Denkanstößen nur ein paar Stichworte aufgreifen, die ich besonders bedeutsam fand.

Carl Ginsburg hat – und das können wir ja auch bald in seinem Buch noch einmal detailliert nachlesen – herausgestellt, dass Bewegung nicht nur ein Teilaspekt ist, den man auch noch erforschen kann, sondern vielmehr Grundlage für alles andere, und zwar vom Anbeginn des Lebens. Von der ersten Zelle bis hin zu menschlichem Verhalten spielt Bewegung die zentrale Rolle, und wenn wir Verhalten verstehen wollen, dann führt kein Weg an der Bewegung vorbei – ohne Bewegung kein Verhalten. Die Grundlagen des Überlebens – Selbsterhaltung und Fortpflanzung – sind nur durch Bewegung zu sichern; das gilt für die Bewegung der ersten Zellen bis hin zur menschlichen Bewegung. Intelligenz ist die Fähigkeit zu überleben, sich anzupassen, um zu überleben – was nichts anderes ist, als lernen zu überleben. Und für diese grundlegende Fähigkeit zu lernen, um zu überleben, braucht es noch kein Nervensystem. Jede Zelle hat die Absicht zu überleben, lernt zu überleben – oder lernt es nicht. Die Absicht scheint damit die wichtigste Zutat zu sein, um das Leben zu sichern und die Bewegung des (Über-)lebens zu organisieren. Doch gerade die Absicht ist gemeinhin der Aspekt, der kaum oder gar nicht beachtet wird.

Julius Verrel hat – was die Rolle der Bewegung anbelangt – den Faden wieder aufgegriffen und uns gleich eingangs davor gewarnt, die Aufgabe zu unterschätzen, Bewegung zu verstehen. Bewegung ist so komplex wie das menschliche Verhalten. Ein Pionier der Erforschung von Bewegung war M.A. Bernstein, dessen bahnbrechende Erkenntnisse leider auf Grund der damaligen politischen Verhältnisse für lange Zeit der Vergessenheit anheim gefallen sind. Schon 1940 kam er zu dem Schluss: „Bewegung ist keine Kette von Details. Bewegung ist eine in Details untergliederte Struktur.“

Bei der Begegnung mit Bernstein sind wir vielen Begriffen begegnet, die oft Teil unseres Feldenkrais-Vokabulars sind – wie etwa Effizienz, effiziente Bewegung, Freiheitsgrade oder „etwas hat eine höhere Organisation“. Für mich wurde dabei wieder einmal sehr deutlich, wie lohnenswert es ist, diese Begrifflichkeiten genauer zu hinterfragen und nicht nur zu verstehen, was andere Disziplinen damit meinen, sondern vor allem, was wir damit meinen. Die Frage nach dem Verhältnis von Flexibilität und Stabilität ist grundlegend für die Praxis der Feldenkrais-Methode. Wie viel Stabilität brauche ich, um flexibel reagieren zu können und wie viel Flexibilität brauche ich, um immer wieder meine Stabilität zu finden? Einblicke darin zu bekommen, auf welche Art sich Bewegungswissenschaftler diesen Fragen nähern, ist für uns Feldenkrais-LehrerInnen sehr bereichernd und inspirierend. Vielleicht öffnet sich da aber auch ein Feld, in dem die Theorie von der Praxis lernen kann und beide Zugangsweisen sich gegenseitig inspirieren können.

Zahlreiche Studien, u.a. aus der Robotik, zur Steuerung von Bewegung, zur Effizienz von Bewegung, sowie Studien, die das unterschiedliche Bewegungsverhalten von jüngeren und älteren Studienteilnehmern untersuchten, rundeten den Vortrag ab.

Doch wie viel Objektivität steckt eigentlich in wissenschaftlichen Studien?

Gerald Hüther stellte die Frage, was messbar ist, wen wir messen und worauf es eigentlich ankommt. Welche Kriterien haben wir und wie wählen wir aus? Wenn ich als Wissenschaftler schon auf Grund der Versuchsanordnung eine Vorstellung von möglichen Ergebnissen habe, wie offen kann ich dann für ein gänzlich anderes, überraschendes Ergebnis noch sein? Feldenkrais-LehrerInnen haben im Laufe der Jahre mal mehr, mal weniger sehnsüchtig darauf gehofft, dass die Methode wissenschaftlich anerkannt wird, dass „die Wissenschaft“ endlich beweist, wie wunderbar die Methode ist. Dass dies nicht nur ein naiver Wunsch ist, sondern auch einige Gefahren birgt, wurde im Laufe des Vortrags sehr deutlich. Zum einen entziehen sich komplexe Fragestellungen schon auf Grund der Herangehensweise einem evidenzbasierten Studiendesign, zum anderen ist unser so genanntes wissenschaftliches Objekt schlichtweg zu subjektiv. Wir arbeiten mit individuellen Menschen und deren individuellen Erfahrungen und das lässt sich nicht mit Hilfe von allgemeinen Messkriterien und Kontrollparametern erfassen und einordnen.

Ich möchte an dieser Stelle **Wolfgang Pauli**, Physik-Nobelpreisträger, zitieren: „*Ich behaupte nicht, dass das Reproduzierbare an und für sich wichtiger sei als das Einmalige. Aber ich behaupte, dass das wesentliche Einmalige sich der Behandlung durch naturwissenschaftliche Methoden entzieht.*“ Unsere Stärke ist – und das kann man nicht oft genug sagen –, dass wir, je länger wir diese Arbeit machen, immer präziser darin werden, genau auf diese Einmaligkeit zu antworten – in der jeweiligen Situation, mit dem jeweiligen Menschen, genau das zu erforschen und zu tun, was im Augenblick am besten passt, um einen Lernschritt anzustoßen. Je besser wir darin werden, uns auf diese Einmaligkeit zu beziehen, umso schwieriger wird es, diese in höchstem Maße individuellen Prozesse mit den klassischen wissenschaftlichen Methoden zu erforschen. Unsere Stärke ist – wissenschaftlich gesehen – vielleicht eine Schwäche, aber vielleicht eben nur unter einem bestimmten Blickwinkel.

Im anschließenden Vortrag widmete sich **Christian Pfeiffer** dem Thema Körperrepräsentation. Auch hierbei spielt Bewegung eine zentrale Rolle – nicht nur in ihrer Entstehung, sondern in ihrer Aufrechterhaltung und fortlaufenden Modifikation. Erst in der Bewegung wird die Repräsentation unseres Körpers und des Raumes immer wieder aktualisiert. Um eine einheitliche Erfahrung entstehen zu lassen, müssen die verschiedenen Sinnesmodalitäten integriert werden. Bei sich widersprechenden Informationen aus den unterschiedlichen Sinneskanälen kann es dabei zu überraschenden Phänomenen kommen. So wird bei der „Pinocchio Illusion“ die eigene Nase plötzlich ganz lang, wenn man mit verbundenen Augen gleichzeitig die eigene Nase mit der einen Hand und die Nase eines anderen, der vor einem sitzt, mit der anderen Hand und dem ausgestreckten Arm eine Weile berührt, beklopft und reibt. Auch die so genannte Gummihand-Illusion fällt in diese Kategorie. Dabei fühlt man nach einer Weile eine Gummihand, als wäre sie die eigene, wenn die eigene und die Gummihand gleichzeitig auf die gleiche Art berührt werden. Ich fühle die Hand also dort, wo ich sie sehe. Diese Erkenntnisse zur Entstehung von Körperrepräsentation nutzt z.B. der bekannte Neurowissenschaftler V.S. Ramachandran bei Menschen, die unter Phantomschmerzen leiden.

Den Abschluss des ebenso lehrreichen wie kurzweiligen Tages gestaltete **Barbara Pieper**. Während die meisten Vortragenden eher die Frage in den Vordergrund stellten, wie die Wissenschaft die Feldenkrais-Methode bereichern könne und was der Feldenkrais-Methode sozusagen fehle, um wissenschaftlich zu sein, drehte Barbara Pieper den Spieß einfach mal um. Wie wäre es, die spezifische „feldenkraisische“ Art zu denken und zu handeln in die Wissenschaften hineinzutragen? Wie könnte die Feldenkrais-Methode die Wissenschaft bereichern? Auf der Suche nach neuen Wegen wissenschaftlichen Vorgehens in der Verbindung von Theorie und Praxis, Kopf und Körper, Objektivität und Subjektivität entwickelten Barbara

Pieper und Daniel Clenin im Rahmen eines Projekts der „International Feldenkrais Federation Academy“ zur Qualitäts- und Kompetenzentwicklung des professionellen Feldes Feldenkrais den so genannten prismatischen Zugang. Beim prismatischen Zugang erleben WissenschaftlerInnen, dass und wie sie sich beim Forschen wahrnehmen und verstehen. Sie beginnen, ihr leibbezogenes Potential für ihren Forschungsprozess des Erkennens von Zusammenhängen einzusetzen und zwar in systematisierter und für andere nachvollziehbarer Weise.

Dieses Konzept konnten die TeilnehmerInnen am eigenen Leib erfahren. Eine kurze Videosequenz aus einem Film wurde aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, wobei in das Betrachten auch die eigene Leiblichkeit bewusst einbezogen und reflektiert wurde. Eine über Jahre entwickelte besondere Art der Beschreibung erleichterte die Verbalisierung und anschließende Diskussion der Erfahrung in Kleingruppen.

Damit beschreiten *Barbara Pieper* und *Daniel Clenin* einen Weg, die Leibhaftigkeit der Erfahrung sprachlich fassbar und damit auch weiteren Untersuchungen zugänglich zu machen.

Wir haben heute viel über Bewegung und deren Messbarkeit gehört, ich möchte aber an dieser Stelle noch einmal daran erinnern, dass der Gruppenunterricht nicht umsonst „Bewusstheit durch Bewegung“ heißt. Wenn also Bewusstheit das Ziel ist, wie sollte man diese messen? Erst vor wenigen Tagen gab es eine hervorragende Radiosendung in Bayern 2 über Moshé Feldenkrais mit dem Titel: „Mr. Hokuspokus“, die vielleicht einige von Ihnen gehört haben. Auch darin war immer wieder zu hören, dass für Moshé Feldenkrais das Wichtigste in seiner Arbeit die Würde des Menschen war. Ich frage mich, wie kann man Würde messen? Wie kann man messen, wie achtsam jemand mit sich selbst und seinem Mitmenschen umgeht? Wie kann man messen, ob wir bessere Menschen werden? Und auch wenn Bewegung die Grundlage der Feldenkrais-Methode ist, so verweist sie doch auf etwas, das weit darüber hinausgeht.

An so einem Tag tun sich natürlich ganz viele Fragen auf und man wird angeregt, nachzudenken. Carl Ginsburg hat Bezug genommen auf einen Trend, der sich aktuell in verschiedenen Disziplinen, allen voran der Philosophie, verfolgen lässt, nämlich die Rolle des Körpers und seine Bedeutung für Erfahrung und Erkenntnis zu reflektieren und neu zu gewichten. Manche dieser Bücher finden sich mittlerweile sogar auf Bestseller-Listen, wie etwa das von Cornelia Berens erwähnte Buch von Alva Noë, „Du bist nicht dein Gehirn“. Doch auch wenn in der Fachliteratur immer mehr die Rolle des Körpers, der Wahrnehmung und der Interaktion mit der Umwelt betont wird, so stellt sich für mich die spannende Frage: Dieses Plädoyer für die körperliche Seite, die Leibhaftigkeit von Erfahrung und Kommunikation und damit auch letztendlich für körperorientierte Methoden unterscheidet nicht zwischen den unterschiedlichsten anwendungsbezogenen Methoden. Macht es einen Unterschied, ob ich irgendeine Methode ausübe, die den Körper mit einbezieht oder ob ich Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode mache? Was ist das ganz spezifisch „Feldenkraisische“, das mir auf eine bestimmte Art und Weise Erfahrungen ermöglicht, die ich mit anderen Methoden vielleicht nicht machen könnte? Diese Frage beschäftigt mich persönlich seit dreißig Jahren und hat auch trotz der Fülle an neuer Literatur nichts von ihrer Aktualität eingebüßt.

Einem Ansatz zu der Frage nach dem spezifisch Feldenkraisischen ist ja auch Carl Ginsburg in seinem Vortrag nachgegangen: der Beziehung zur dynamischen Systemtheorie. Sehr charakteristisch für unsere Vorgehensweise ist ja, dass wir eine Lösung für ein Problem im Prozess des Suchens finden. Wir handeln also nicht auf Grund einer zuvor ausgedachten Lösungsidee, weil wir denken, dass dieses und jenes passiert. Wir haben kein allgemeingültiges Rezept, sondern wir begeben uns auf die Suche, um den Menschen, der zu uns kommt, in seinem Prozess zu unterstützen. Ich gehe zusammen mit diesem Menschen einen Suchprozess ein: In

diesem Suchprozess entsteht eine fast schon irgendwie zauberhafte Art von Lösung, die sich im Laufe des Prozesses entfaltet. Aber – und das ist das Besondere – es ist nicht nur irgendwie ein Herumsuchen. Je mehr Erfahrung wir als Feldenkrais-LehrerInnen haben, desto spezifischer wird dieser Prozess und desto höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir etwas finden, das eine bessere oder höhere Organisation darstellt. Dabei stellt sich die Frage: Welches Wissen müssen wir als Feldenkrais-Lehrer einbringen, damit dieser Suchprozess in dieser Weise stattfinden und sich eine adäquate Lösung entfalten kann?

Viele Erkenntnisse der Wissenschaft sind faszinierend, doch mein persönliches, primäres Interesse gilt der Frage, wie ich diese Erkenntnisse nutzen kann, um eine bessere Feldenkrais-Lehrerin zu werden. Da ich selbst keine Wissenschaftlerin bin, steht für mich die Überprüfung und Anwendung dieser Erkenntnisse in der Praxis im Vordergrund. Aber manchmal habe ich auch Bedenken, dass wir als Feldenkrais-LehrerInnen die Wissenschaft und vor allem die so genannte Wissenschaftlichkeit zu wichtig nehmen.

Egal aus welcher Richtung wir uns der Feldenkrais-Methode nähern, wenn wir bei und in der Erfahrung ankommen, dann kann etwas entstehen, das mich auch nach all den Jahren immer wieder beeindruckt: Nach einer Einzelstunde in Funktionaler Integration – sei es als KlientIn oder als Feldenkrais-LehrerIn – erleben wir in uns eine Gewissheit, die aus einer ganz unmittelbaren Erfahrung entspringt. In diesem Moment haben wir erstmal gar keine Fragen, sondern empfinden eine Stimmigkeit, die jenseits ist von allen Fragen. Diese Erfahrung ist so frisch, so neu und überwältigend, dass wir das Gefühl haben, egal wie sehr ich mich auch bemühen mag zu verstehen und welche Erklärungen mir die Wissenschaft liefern mag, diese Vielschichtigkeit meiner Erfahrung in diesem Moment wird davon nie vollständig erfasst werden können. Von solch einer Erfahrung geht ein großer Zauber aus – und es ist diese Art von Zauber, die uns weiterlernen und weiterforschen lässt – trotz aller Frustrationen und Schwierigkeiten auf unserem Weg. Und so sehr ich daran interessiert bin, dass neues Wissen und Erkenntnisse in diese Arbeit einfließen, umso mehr noch hoffe ich, dass dieser Zauber immer lebendig bleibt.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.