

12

feldenkrais. zeit

Journal für
somatisches Lernen

Auszug



beziehungsweise



beziehungsweise

4 Editorial

Dossier

- 8 **Thomas Fuchs: Das Gehirn – ein Beziehungsorgan**
Die Neurowissenschaften und das Bild des Menschen
- 14 **Sabina Graf-Pointner: Systemisch Denken und Handeln**
- 20 **Irmgard Fuchs-Lévy: „Ich danke Ihnen. Ich hatte fünfzehn Jahre unrecht“**
Umgang mit Autoritäten
- 25 **Susanne Spitzer im Gespräch mit Eli Wadler: „Wir sind so etwas wie Sozialarbeiter...“**
- 30 **Olena Nitefor: Highly specific relationships**
Verbindungen in Funktionaler Integration
- 35 **Nancy Aberle: Lernen in Beziehungen**

Erfahrungen

- 37 **Gioia Göring-Wikullil: Sangio**
- 38 **Ulli Jaksch: Elisabeth**
- 44 **Ute Holschuh: Sei anders!**
- 46 **Iris Uderstädt: Das Krokodil, das keine Beute findet**
- 48 **Ingrid Brandes-Scherrer, Heide Schöne: Paulas Wut**
Eine Fallgeschichte

Über den Zaun

- 50 **Margarete Stippig: Zur Übertragung**
Gedanken zu „Paulas Wut“ aus psychologischer Sicht
- 51 **Konrad Wiesendanger: Wie begrüße ich ein Unternehmen?**
Über die Beziehungsgestaltung mit Organisationen
- 53 **Pierre Bourdieu: Der Ball der Junggesellen**
- 56 **Yoshi Oida: Zwischen den Welten**

und außerdem

- 13 **Moshé Feldenkrais über „Berührung“**
- 19 **Moshé Feldenkrais über „Beziehung“**
- 33 **Moshé Feldenkrais über das „Eingebunden sein“**
- 59 **Lukas Bärfuss: Was wir sind, sind wir durch unser Gegenüber**

Systemisch Denken und Handeln

„Wo immer Menschen etwas bewirken wollen, brauchen sie Modelle, die Veränderung erklären.“ (Fritz B. Simon)¹

Seit Aristoteles ist das Erkenntnisideal westlichen Denkens Objektivität. Das heißt, unterschiedliche Beobachter, die dasselbe Objekt untersuchen, kommen zu denselben, objektiven Ergebnissen, die sich auf die Eigenschaften des Objekts zurückführen lassen. Weder die Eigenarten oder die Perspektive des Beobachters noch der Prozess der Beobachtung spielen dabei eine Rolle. Die Welt wird damit berechenbarer und kontrollierbarer. In der aristotelischen Logik können darüber hinaus Aussagen immer nur entweder wahr oder falsch sein, eine dritte Möglichkeit gibt es nicht. Doch kann man das Phänomen des Erkennens schwerlich so auffassen, als gäbe es „Tatsachen“ und „Objekte“ *da draußen*, die man nur aufzugreifen und in den Kopf hineinzutun habe. *Alles* Gesagte wird von *jemandem* gesagt. Will man die Spaltung

zueinander und betrachtet den Beobachter als beteiligten Akteur.

Lebende Systeme sind selbstorganisiert
Kerngedanke der Systemtheorie ist, dass sich Systeme unter bestimmten Randbedingungen aus sich heraus – selbstorganisiert – verändern und neue Strukturen entwickeln können. Lebende Systeme erzeugen, regulieren und erhalten sich selbst. Sie verändern sich durch Erfahrung, sind lernfähig, entwicklungsfähig und anpassungsfähig. Sie sind nicht voraussagbar, d.h. es lässt sich weder sagen, wann etwas noch was passiert. Da sie höchst individuell auf Geschehnisse in der Umwelt reagieren, ist auch nicht vorhersehbar, ob dasselbe Ereignis beim zweiten Mal zur gleichen Reaktion führt. Eine Veränderung in einem selbstorganisierten System findet nicht kontinuierlich statt, sondern plötzlich, sozusagen als Überraschung. So ist etwa bei einem Pferd der Übergang vom Schritt in den Trab und in den Galopp keine kontinuierliche Veränderung und ein bloßes Schneller werden, sondern an einem ganz bestimmten Punkt wird die neue Gangart „erkannt“ und adaptiert. In der Systemtheorie spricht man dabei von einem Phasenübergang, der gekennzeichnet ist von einer Phase der Instabilität – der alte Zustand ist nicht mehr zugänglich und der neue steht noch nicht stabil zur Verfügung. Dieser instabile Zustand wird von Gefühlen der Unsicherheit und Irritation begleitet, ist aber notwendige Voraussetzung für die Veränderung eines Musters.

Im Muster entfaltet sich eine ganzheitliche, dynamische Ordnung

Unter einem Muster versteht man in der Systemtheorie ein Organisationsprinzip,



Sabina Graf-Pointner
Seit 1993 Feldenkrais-Praxis in Erlangen, Assistenz-Trainerin, Dipl. Soz.Päd (FH), Heilpraktikerin. Seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung; Gesprächsführung nach Milton Erickson, ehemalige Vorsitzende des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V.

von Subjekt und Objekt überwinden, so braucht man alternative Erkenntnismodelle, wie sie u.a. die Systemtheorie liefert. Die *Systemtheorie* isoliert die Welt der „Objekte“ nicht aus ihrem realen Zusammenhang, sondern setzt sie in Beziehung

¹ Simon B. Fritz, S.78

das die Beziehung der Teile zueinander und deren Vielfältigkeit regelt. Darin lässt sich eine Ordnung erkennen, die mithilfe einer additiven Aneinanderreihung von Einzelelementen nicht sichtbar werden würde. Dabei ist das Erkennen von Mustern nicht eine Erfindung der Systemtheorie, sondern es ist grundlegend für unsere alltägliche Wahrnehmung.

Betrachtet man das Bild (Abb. 1), so ist es unmöglich etwas zu erkennen, wenn man die Details fokussiert und versucht additiv zusammenzufügen. Lässt man sich jeder darauf ein, das Bild als Ganzes zu sehen und die Details unschärfer werden zu lassen, dann taucht ein Muster auf, das einen Hund zeigt. Das kann am Anfang ein wenig dauern, doch hat man es einmal erkannt, so kann es nicht mehr verschwinden.

Ebenso erschließt sich der Sinn einer Aussage nicht durch die bloße Aneinanderreihung von Wörtern, sondern mittels einer ganz spezifischen Syntax, in der die Worte auf eine spezifische Art miteinander verbunden werden. Auch die „Sprache“ der Bewegung lässt sich nicht als Abfolge einzelner Muskelkontraktionen verstehen, sondern als komplexes Zusammenspiel vieler (Bewegungs-)Komponenten. Wenn wir von weitem jemanden an seinem Gang erkennen, dann deshalb, weil das Nervensystem automatisch die Gesamtheit der Bewegung, das dynamische Muster erfasst – wenn wir im Detail beschreiben müssten, was den Gang so einzigartig macht, dann fiel uns das ungleich schwerer. Das Nervensystem „denkt“ und arbeitet selbst sozusagen mit der Erkennung und Ausführung von ganzen Mustern. So können wir oft schon nach drei, vier Tönen ein Lied – vielleicht sogar aus der Kindheit – erkennen und spontan weitersingen, weil das Nervensystem sofort mit wenigen Tei-

len das ganze Muster aufgerufen hat. Die größte Leistung unseres Gehirns ist die Fähigkeit zur Mustererkennung – und dabei ist unser Gedächtnis allen technischen Systemen immer noch haushoch überlegen.

Lernen zu unterscheiden – lernen zu lernen

Um überhaupt etwas erkennen zu können, bedarf es eines Unterschiedes, eines Kontrastes. Ich kann nur etwas erkennen, das sich von etwas anderem abhebt bzw. unterscheidet. „Jede Informationsaufnahme ist notwendig die Aufnahme einer Nachricht von einem Unterschied, und alle Wahrnehmung von Unterschieden ist durch Schwellen begrenzt. Unterschiede, die zu klein oder zu langsam dargestellt sind, können nicht wahrgenommen werden.“² Um etwas von etwas anderem unterscheiden zu können, braucht es einen Vorder- und Hintergrund, einen Kontext. Ein weißer Kreis auf einer genauso weißen Wand ist nicht wahrnehmbar, obwohl er da ist – oder?



Abb. 1

Betrachtet man das Bild, so ist es unmöglich etwas zu erkennen, wenn man die Details fokussiert und versucht additiv zusammenzufügen. Lässt man sich jeder darauf ein, das Bild als Ganzes zu sehen und die Details unschärfer werden zu lassen, dann taucht ein Muster auf, das einen Hund zeigt. Das kann am Anfang ein wenig dauern, doch hat man es einmal erkannt, so kann es nicht mehr verschwinden.

Um in ein System etwas grundsätzlich Neues einzuführen, braucht es einen „Unterschied, der einen Unterschied macht“ (Gregory Bateson) und zwar nicht nur für den Sender, sondern genauso für den Empfänger. Das Nervensystem muss in der Lage sein, zwischen ähnlichen Empfindun-

² G. Bateson Gregory, S. 39

gen zu unterscheiden (zu differenzieren), um etwas erkennen zu können. Erst dann kann es zwischen verschiedenen Möglichkeiten von Bewegung und Handlung wählen. In zahlreichen Bewegungsvariationen wird deshalb in der Feldenkrais-Methode die Fähigkeit des Nervensystems geschult, zwischen einander ähnlichen Empfindungen unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit, immer feinere Unterschiede wahrzunehmen, ist die Grundlage für Veränderung. Mittels zahlreicher, ausgeklügelter Bewegungsvariationen und „absichtlicher Fehler“ werden dem Nervensystem viele Unterschiede angeboten und es findet eine Art „Suchprozess“ statt, der das Nervensystem anregt, neue Lösungen zu finden. Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass *nicht* die ausgeführte Bewegung entscheidend ist, sondern die autonome Reaktion des Organismus auf diese Bewegungserfahrung. Die Bedeutung von Varia-

und schneller lernen mit dem Ball umzugehen, wenn sich Ballgröße und -schwere sowie der Abstand zum Korb und der Einwurfwinkel änderten. Für den Erwerb dieser Geschicklichkeit sei es notwendig, „sich sämtlicher Aspekte bewusst zu sein und diese gleichzeitig berücksichtigen zu können.“³ Sie widerlegt damit die gängige Vorstellung „Übung macht den Meister“ – wenn Üben im Wiederholen des immer gleichen Ablaufes besteht. Erst die Variation ermöglicht das Lernen. „Ein Kind kann nicht etwas wahrnehmen, das sich nicht verändert.“⁴ Grundlegende Komponenten eines organischen Lernprozesses sind damit weder Imitation noch äußere Korrektur, sondern ein Üben ohne zu Wiederholen.

Leben ist ein Prozess

Ein Symptom, ein Problem, eine Krankheit oder eine Körperhaltung sind keine Dinge, sondern *Prozesse*. Sie werden gebildet und aufrechterhalten durch komplexe Bewegungen und Handlungen, die tief im individuellen Selbstbild verankert sind. In diesem Sinne sind auch Schmerzen keine Dinge, die man hat, sondern dahinter steht ein Prozess, der sie permanent erzeugt und aufrechterhält. Selbst ein verspannter Muskel ist nicht etwas, das man hat, denn er ist das Ergebnis einer unbewussten Aktivität des Nervensystems, die den Muskel permanent kontrahieren lässt. Wir sind gewohnt, nur auf das Ergebnis, etwa den schmerzenden Rücken zu achten, der Prozess, der dahinter steht, ist meist unbewusst.



photocase.com - Hennimac

tion in einem Lernprozess wurde auch von Pramling Samuelsson, einer schwedischen Expertin für Früherziehung belegt. Sie konnte nachweisen, dass Kinder besser

³ Pramling Samuelsson

⁴ Pramling Samuelsson

⁵ Schlippe Arist von, Schweitzer Jochen, S.91

Die Systemtheorie postuliert, dass das Denken in „Ursache-Wirkung“ ein Erklärungsmodell ist, das der komplexen Wirklichkeit nicht gerecht werden kann. „Kausalität gibt es in unserem Kopf, nicht da draußen.“⁵ Jede Bewegung ist Teil eines komplexen, funktionalen Netzwerkes. Habe ich etwa die Absicht, nach rechts zu sehen, so liegt die Verantwortung für das

Umsetzen meiner Absicht nicht nur bei den Augen. Einige Wirbel werden sich mitbewegen, während andere unbewusst „Widerstand leisten“, auch ob die Schulterblätter fixiert sind oder frei beweglich, wird Einfluss auf die Handlung haben, ebenso die Nachgiebigkeit der Rippen und die Beziehung der Beine zum Becken. Mag sein, dass sogar die Füße ihre Stellung am Boden verändern. All diese Fragen sind wichtig, um zu einem tieferen Verständnis für Bewegungszusammenhänge zu gelangen. Aber auch die Absicht, die Motivation und die Steuerung der Aufmerksamkeit sind wesentliche Komponenten in diesem Netzwerk. Die Feldenkrais-Methode interessiert sich weniger für „Ursachen“ eines Problems, sondern für die komplexen, dynamischen Vernetzungen, in die ein „Problem“ eingebunden ist und welche Komponenten und Aktivitäten es aufrechterhalten. Dieses erweiterte Verständnis liefert den Schlüssel für einen Lernprozess, der zu nachhaltigen Veränderungen führt.

Welche Möglichkeiten der Einflussnahme stehen zur Verfügung?

Ein System zu beeinflussen bedeutet es anzustoßen, anzuregen, zu verstören und in Eigenschwingung zu versetzen. Ein System zu kontrollieren ist aber nicht möglich.

Seit jeher machen wir die Alltagserfahrung, dass sich Ordnungen selbstorganisiert entwickeln: „Die Mutter, die ein Kind austrägt, der Bauer, der Gärtner – alle machen die Erfahrung, dass die komplexen Ordnungen, die sie heranwachsen sehen, durch willkürliche Eingriffe eher behindert, als gefördert werden. ... *Sie können nur versuchen* (Einfügung des Verfassers), diese natürlichen Prozesse zu unterstützen, welche aus sich heraus die Ordnung entfalten.“⁶

In einem lebendigen System kann A nicht einseitig bestimmen, was B tun, erleben oder denken möge. Genauso wenig, wie man einen Menschen zwingen kann zu lieben, etwas gerne zu tun oder zu lernen. Eine Belehrung ist damit nicht möglich. Folgerichtig wurde auch Moshé Feldenkrais nicht müde immer wieder festzustellen: „Ihr lernt, aber ich lehre nicht“.

Die Feldenkrais-Arbeit ist getragen vom Vertrauen in das Entwicklungspotenzial eines jeden Einzelnen und der Einsicht, dass Wachstums- und Veränderungsprozesse als Entfaltung und Ausdifferenzierung von Vorhandenem stattfinden. Dies kann durch „ungünstige“ Bedingungen behindert oder durch „günstige“ gefördert werden. Feldenkrais-LehrerInnen richten ihren Forschergeist darauf zu verstehen, welche Prozesse ein Problem – etwas einen schmerzenden Rücken – erzeugen und aufrechterhalten. Sie sind Experten darin, diese Prozesse zu beeinflussen, indem sie die Eigenorganisation des jeweiligen Systems anregen. Eine Haltung der Offenheit, Neugier und Wertschätzung für die bisherigen Lösungen der Klienten sind dabei unabdingbar.

Feldenkrais-LehrerIn und Klient werden zu *einem* System

Die Systemtheorie ernst nehmen heißt auch, dass es dabei nicht um eine „objektive“ Analyse eines „äußeren“ Beobachters gehen kann, sondern dass im Augenblick der Begegnung Klient und Feldenkrais-LehrerIn eine gemeinsame Erfahrungswelt teilen und die Feldenkrais-LehrerIn Teil des Systems wird. Das beinhaltet, dass *jede* Wahrnehmung eines Feldenkrais-Lehrers von dessen persönlichen Erfahrungen und Möglichkeiten geprägt ist. Sie erkennen beim anderen das, was mit eigenem Erleben verbunden ist und verstehen die innere Organisation einer Bewegung in dem Maße, wie sie mit einer eigenen leiblichen Erfahrung verknüpft ist. Gleichzei-

⁶ Kriz Jürgen, S.55

tig ist auch die Effizienz ihrer Handlungen, die Art, ihre Ideen und Absichten in der Arbeit mit ihren Klienten mittels Berührung und Bewegung umzusetzen, nicht zu trennen von der Qualität ihrer eigenen Selbstorganisation. Immer wieder das eigene Instrument zu stimmen, die eigene Bewegungsorganisation zu verbessern, ist deshalb unabdingbar, wenn wir gute Arbeit leisten wollen. Ich bewege nicht einen Klienten mit meinen Händen, sondern wir bewegen uns gemeinsam. Klarheit, Einfachheit und Qualität in einer Bewegung, die ich nicht in mir realisiert habe, kann ich niemandem vermitteln – der Klient nimmt daran teil, wie in einer Art gemeinsamem Tanz, und lernt dadurch etwas in sich zu finden, zu dem er alleine keinen Zugang hatte.

Die Anzahl der Möglichkeiten vergrößern

Ziel ist dabei nicht „richtige“ Bewegungen zu lernen und „falsche“ zu unterlassen, sondern im Sinne des „ethischen Imperativs“ zu handeln, den der Biokybernetiker Heinz von Foerster so beschrieben hat: „Handle stets so, dass du die Anzahl der Möglichkeiten vergrößerst!“⁷ Anstatt in Kategorien von richtig und falsch zu denken, versucht ein Lehrer der Feldenkrais-Methode, die Zahl der Bewegungs-, Denk-, Fehl- und Verhaltensmöglichkeiten zu

vergrößern. Anstatt fertige Antworten zu liefern, unterstützt er seine Klienten beim Generieren von neuen Fragen, die den komplexen Vernetzungen und der Eigen-dynamik des Systems Rechnung tragen. Er geht nicht von der Annahme aus, man könne ein anderes System vollständig durchschauen und steuern. Im Sinne der Systemtheorie zu handeln bedeutet, die angelegten, aber vielfach ungenutzten Möglichkeiten – das ungenutzte Potential, wie Moshé Feldenkrais es nannte – zur Entfaltung zu bringen, anstatt auf der Basis von Krankheits- und Defizitkonzepten von außen einzugreifen.

Legt man die Systemtheorie zu Grunde, welche Kriterien gibt es dann für Erfolg, und kann man Erfolg messen? Diese traditionellen Zielvorgaben wird man aufgeben müssen. Es gibt kein gesichertes, messbares Ergebnis, „außer“ einer besseren Gesamt-Anpassungsfähigkeit und eine Persönlichkeitsentwicklung. Lösungsorientierte, systemische Ansätze gehen von einer einfachen, aber einleuchtenden Überlegung aus: Eine „Therapie“ wird begonnen, wenn die Klienten etwas als Problem wahrnehmen, und sie ist erfolgreich, wenn die Klienten eine Lösung wahrnehmen. Oder etwas anders ausgedrückt: Solange die Menschen, die zu uns kommen neugierig sind, können wir sie in ihrem Lernprozess unterstützen. ■

⁷ Schlippe, Arist von, S.116

Literatur

G. Bateson Gregory (2002), Geist und Natur, Suhrkamp Verlag

Kriz Jürgen (1999), Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner, UTB, Wien

Pramling Samuelsson (12/2003), bei einem Roundtable, organisiert vom dänischen „Lego Learning Institute“ in München, in „Vehikel zum Lernen“, Sylvia Meise, in Erziehung und Wissenschaft

Schlippe von Arist, Schweizer Jochen (1998), Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung,

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Simon B. Fritz (2008), Einführung in die Systemtheorie und Konstruktivismus, Carl-Auer Verlag, Heidelberg

feldenkrais zeit - Journal für somatisches Lernen

Einzelheft 7 EUR / SFr 14,-
Die Zeitschrift erscheint 1 mal pro Jahr.

Herausgeber

Verein zur Herausgabe der feldenkrais zeit
c/o Konrad Wiesendanger
Obergrundstrasse 97, CH-6005 Luzern
Tel. und Fax 0041-413100211
info@feldenkraiszeit.org

Redaktion

leitende RedakteurInnen des vorliegenden Heftes 12:
Sylvia Weise
Konrad Wiesendanger

Rita Frey-Schiegg
Katrin Dirschwigl
Susanne Spitzer

redaktion@feldenkraiszeit.org

**Beiträge, Fotos, Leserbriefe etc. richten Sie
bitte direkt an die Redaktion**

Layout und Gestaltung

Konrad Wiesendanger

Titelbild photocase.com – sandrobrezger

Verlag, Vertrieb und Abonnementsverwaltung

von Loeper Literaturverlag
im Ariadne Buchdienst
Daimlerstr. 23, D-76185 Karlsruhe
Tel. 0721-46 47 29-0, Fax 0721-46 47 29 - 099
Info@vonLoeper.de
Internet: www.vonLoeper.de/Feldenkrais
www.Ariadne.de 0912-2T-kö

ISSN 1615-2972

ISBN 978-3-86059-642-5

Bisher erschienen

Heft 1, Ursprünge Mai 2000
Heft 2, Selbstbild und Körperbild August 2001
Heft 3, Dialog September 2002
Heft 4, Dialog 2 September 2003
Heft 5, Gehen September 2004
Heft 6, Fehler September 2005
Heft 7, ZeitRaum September 2006
Heft 8, Gleichgewicht September 2007
Heft 9, Grenzen September 2008
Heft 10, Zur Sprache kommen, September 2009
Heft 11, Wirbel um die Säule, September 2010

Bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen sind die VerfasserInnen verantwortlich. Die veröffentlichten Beiträge müssen nicht in jedem Fall die Meinung der HerausgeberInnen wiedergeben. Bei eingesandten Manuskripten bleibt eine redaktionelle Bearbeitung vorbehalten. Redaktion und Verlag übernehmen keine Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen etc. Das Copyright liegt, soweit nichts anderes vermerkt ist, bei den AutorInnen. Das Kopieren der Zeitschrift ganz oder teilweise sowie der Nachdruck von Beiträgen ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

