

feldenkrais zeit

Journal für
somatisches Lernen

Die Entdeckung des
Selbstverständlichen



Die Entdeckung des Selbstverständlichen

4 Editorial

Dossier

- 5 **Chava Shelhav, Raz Ori: The Elusive Obvious**
Reflexionen zum Offensichtlichen
- 8 **Markus Hohl: Die Schleier lüften**
- 12 **Frank Soehnle: In der Mitte beginnen**
- 13 **Sabina Graf-Pointner: Gewohnte und ungewohnte Selbstverständlichkeiten**
- 20 **Ilana Nevill: The Elusive Obvious. Feldenkrais und Gurdjieff**

Erfahrungen

- 26 **Verborgenes Offensichtliches – ein Gespräch**
- 34 **Adam Cole: Arbeit mit dem Fehlenden**
- 39 **Martha Kniewasser-Alber: Selbstverständlichkeiten – zu finden**
- 43 **Pascal Pointet: Original und Übersetzung**
Das verborgene Selbstverständliche und dessen Entdeckung

Über den Zaun

- 46 **Daniel Clénin: Ein Leuchten im Schatten**
Spielerische Entdeckungen des Selbstverständlichen
- 50 **Werner Knoedgen: Offen Sichtliches. Fragmente einer Wahrnehmung**
- 54 **Hannes Zahner: Das Selbstverständliche ist nicht selbstverständlich**
- 60 **Wolfgang Praschak: Von der Berührung zum Dialog**
Ein pädagogisches Essay

Gewohnte und ungewohnte Selbstverständlichkeiten

Wer sich aufmacht, etwas zu entdecken – etwa den Seeweg nach Indien, wie einst Christoph Kolumbus – sucht etwas, das er noch nicht kennt. Vielleicht findet er oder sie das Gesuchte oder – wie im Fall von Kolumbus – etwas ganz anderes, das aber nicht minder bedeutsam ist. Auf den unbekanntem und vielleicht steinigem Weg wird sich nur derjenige begeben, der überzeugt ist, dass das Ziel all die Mühe lohnt. Doch warum sollte es lohnenswert sein, etwas Selbstverständliches zu entdecken? Weil das, was in der Verborgenheit des Selbstverständlichen wirkt, einen großen Einfluss auf unser Leben hat. Einen Einfluss, der weit darüber hinausgeht, wie bequem oder unbequem ich sitze. Erst, wenn ich diesen mächtigen Einfluss auf mein Leben erkenne, kann ich anfangen, mich aus dem nach permanenter Selbstwiederholung strebenden Korsett unbewusster Gewohnheiten zu befreien. Erst dann kann ich auf der Grundlage von Alternativen – im Denken und Handeln – frei und selbstbestimmt mein Leben gestalten. Die Freiheit der Wahl ist das erstrebenswerte Ziel, das als Belohnung winkt. Und habe ich mich mal auf den Weg gemacht und angefangen, mit Hilfe der Feldenkrais-Methode das Selbstverständliche zu entdecken, werde ich erkennen, dass der Weg gar nicht so mühsam, sondern überaus vergnüglich ist. Man sollte sich nur darauf gefasst machen, dass man mitunter etwas anderes entdeckt, als man gesucht hat – ganz wie Kolumbus.

Am Anfang von Entdeckungen stehen meist Fragen, und die Neugier, etwas zu erforschen, das fremd und unbekannt ist. Doch das Selbstverständliche ist meist so selbstverständlich, als dass sich eine neugierige Frage darauf richten könnte. Warum der Himmel blau ist, woher der Wind kommt

und warum Vögel fliegen können, aber wir nicht – das sind allenfalls Fragen aus Kindermündern, mit denen wir Erwachsene uns nicht mehr aufhalten. Im vertrauten Umgang mit der Welt und dem Handeln in ihr sind viele spannende Fragen ins Reich der Selbstverständlichkeiten abgesunken.

In meiner Feldenkrais-Praxis begegnet mir das Selbstverständliche auf vielfältige Art und Weise: Etwa zu Beginn einer Einzelstunde, wenn ein*e Klient*in auf meiner Feldenkrais-Liege sitzt, beschreibt er/sie die Art zu sitzen als selbstverständlich. Er/sie kann daran nichts Auffälliges entdecken; allenfalls Schmerz könnte sich in die Aufmerksamkeit drängen. Am Ende einer Einzelstunde, wenn die Person auf eine andere Art, etwa leichter, einfacher, mit mehr Atemraum und in anderer Stimmung sitzt, dann höre ich oft: „Das Sitzen ist jetzt so selbstverständlich, als ob alles an seinem Platz ist.“ Das klingt auf den ersten Blick paradox: Zu Beginn der Stunde fühlte sich das angestrengte Sitzen selbstverständlich an und am Ende, wenn ein ganz anderes leichtes Sitzen erlebt wird, dann ist es auch selbstverständlich. Ist selbstverständlich das, was von selbst passiert, ohne äußere Kontrolle und Einflussnahme? Das, was ich vielleicht wahrnehmen, aber nicht willentlich – etwa durch den Zuruf „Sitz gerade“ – so verändern kann, dass die Veränderung beibehalten wird, wenn die Aufmerksamkeit sich wieder auf andere Dinge richtet? Wenn die Erfahrung von Selbstverständlichkeit vor und nach einer Feldenkrais-Stunde so unterschiedlich ist, gibt es dann zweierlei Selbstverständlichkeiten? Vor einer Feldenkrais-Stunde ist die Art zu sitzen geprägt von vielfältigen, im Laufe des Lebens angeeigneten Gewohnheiten, die – mangels alternativer Erfah-

rung – selbstverständlich erscheinen, selbst wenn sie schmerzhaft oder anstrengend sind. Die potenzielle Möglichkeit auch anders zu sitzen, leichter und mit weniger Anstrengung, bleibt unter dieser Selbstverständlichkeit verborgen. Die Selbstverständlichkeit der Gewohnheiten verstellt damit den Blick bzw. die Erfahrung auf ein anderes, verborgenes Selbstverständliches. Während einer Feldenkrais-Stunde können die von den Gewohnheiten verdeckten Möglichkeiten entdeckt werden; das potenziell Mögliche wird erlebbar und erkannt – als meinem Selbst zutiefst vertraut und verständlich. Eine neue Art von Selbstverständlichkeit hat Einzug gehalten. Oft werde ich dann gefragt: „Warum nur habe ich vor der Stunde so eine anstrengende Art zu sitzen gewählt, wenn es doch so viel angenehmer ist?“

Im Folgenden möchte ich deshalb der Frage nachgehen, wie es sein kann, dass wir uns das Leben oft schwerer machen als nötig. Gewohnheiten spielen dabei eine wesentliche Rolle – allerdings sind damit gerade nicht die leicht erkennbaren Handlungen, wie etwa morgendliches Zähneputzen, Espresso nach dem Essen oder ähnliches gemeint, sondern die unbewusste und vertraute Art, alle Erfahrungen und Tätigkeiten wie auch die Wahrnehmung und das Denken zu strukturieren und zu gestalten. Wenn wir uns wie gewohnt verhalten – bewegen, empfinden, denken – dann sind wir uns selbst so vertraut, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wie wir etwas tun, und uns damit der Möglichkeit berauben, es auch anders zu tun. Nicht mehr erkennen zu können, wie wir etwas tun, hat viel damit zu tun, das es einfach zu selbstverständlich geworden ist.

Was ist das Selbstverständliche?

Selbstverständlich ist mir all das, was ich fraglos und ohne Beachtung hinnehme.

Es ist so selbstverständlich, dass es keine bewusste Alternative dazu gibt und für mich in die Nicht-Existenz verschwindet. Ähnlich wie ein blinder Fleck, der ja per definitionem für mich blind ist – selbst, wenn ihn alle anderen sehen. Viel leichter als das Selbstverständliche lässt sich das Besondere und Nicht-Alltägliche erkennen. Doch das ist eher selten. Gleichzeitig kann mir das Besondere nur auf dem Hintergrund des Selbstverständlichen auffallen und so zur Besonderheit werden. Das Selbstverständliche und seine Bedeutung für uns und den „störungsfreien“ Ablauf unseres Lebens erkennen wir meist erst dann, wenn es fehlt. So reicht schon eine kleine Verletzung an einem Zeh, und kein Schritt ist mehr selbstverständlich bzw. geht mehr wie gewohnt. Schlagartig wird mir bewusst, wie perfekt sich dieser Zeh sonst in alle Bewegungen meines Alltags einfügt – beim Stehen, Gehen, Hüpfen, Bücken. Und die Konsequenzen hat nicht nur mein Zeh zu tragen, sondern fast jeder Teil von mir – die anderen Zehen, Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule etc. – muss meine Bewegungen anders organisieren, um sich an diese veränderten Bedingungen anzupassen. Das ist fremd, langsamer, mühsamer und bedarf meiner erhöhten Aufmerksamkeit – und wenn ich mal nicht darauf achte: Autsch! Sehr schnell werde ich daran erinnert, es auf andere Art als gewohnt zu tun. Erst die Störung meiner selbstverständlichen Abläufe durch die Verletzung macht mir bewusst, wie einfach es vorher war. Die Störung lässt das Selbstverständliche aus seiner Anonymität heraustreten.

Als ich kürzlich eine bekannte Straße in meiner Wohngegend entlang ging, klaffte an einer Stelle eine große Baulücke. Obwohl ich unzählige Male daran vorbei gegangen bin, ist es mir nun unmöglich zu erinnern, welches Haus dort vorher gestanden hat. Die Baulücke aber, so viel ist klar, war vorher nicht da. Aus dem kontinuierli-

chen Fluss meiner Wahrnehmung ist dieses Haus anscheinend nie hervorgetreten – erst durch die Veränderung bzw. Störung dieses vertrauten Flusses tritt das Haus in seiner Abwesenheit nun für mich in Erscheinung.

Das Selbstverständliche verweist auf spezifische und individuelle Eigenarten im Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Bewegen. Diese sind tief verankert im Selbstbild einer Person und entziehen sich dem bewussten Zugriff. Ich tue und weiß nicht, wie ich es tue – so kann ich z. B. meine Schnürsenkel binden, aber nicht einer anderen Person mit Worten Schritt für Schritt erklären, wie ich das tue.

Stellen wir uns eine Person vor, die sich umschaut. Wie macht sie das? Und was bestimmt ihre Art, es auf diese Weise zu tun und nicht anders? Was lässt sich erkennen – von der sich bewegenden Person und von einem außenstehenden Beobachter? Nur das, was die Person gelernt hat wahrzunehmen und für bedeutsam zu erachten. Für manche – egal ob innere oder äußere Beobachter – wird das Umschauen von der Beweglichkeit des Nackens, der Halswirbel und der Muskeln bestimmt, und vielleicht durch „Blockaden“ oder verkürzte Muskeln eingeschränkt. Doch diese Art zu beobachten und „Ursachenforschung“ zu betreiben, ist weder richtig noch falsch, sondern nur eine zur Selbstverständlichkeit gewordene, aber erworbene Herangehensweise, die bestimmte Aspekte sieht und andere unbeachtet lässt. Welche Aspekte könnten noch wichtig sein? Hier nur ein paar Beispiele: Wo fängt die Bewegung an, wie sind die Augen, die Wirbelsäule als Ganzes, die Rippen, die Schulterblätter, das Becken an der Bewegung beteiligt? Verlagert die Person ihr Gewicht, und werden Muskeln aktiviert, die einem einfachen und mühelosen Umschauen im Weg stehen – etwa übermäßige Spannung der Kiefermuskulatur, eine hochgezogene Schulter, eine angespannte

Hand, eine angespannte Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur oder Muskulatur in den Beinen und Füßen? Kann der Atem leicht fließen, und ist die Bewegung geschmeidig und fließend? In eine spezifische Situation fließen viele Aspekte ein, die dem aktuellen Kontext geschuldet sind – allen voran, was die Person sehen möchte – eine geliebte Person, einen bellenden Hund oder ein hupendes Auto. Doch andere Aspekte, die maßgeblich die Bewegung bestimmen, bleiben unerkannt: Unbewusste und aufs engste miteinander verzahnte Gewohnheiten, die sich im Laufe der Lebensgeschichte dieser Person geformt haben. Diese unerkannten Gewohnheiten sind nur eines der vielen Gesichter des Selbstverständlichen, doch sie lohnen eine eingehendere Betrachtung.

Gewohnheiten auf der Spur

1. Was sind Gewohnheiten?

Eine Gewohnheit ist etwas, das wir tun, ohne darüber nachdenken zu müssen. Durch häufige Wiederholung sind sie zur Selbstverständlichkeit geworden und werden meist als unbewusst, starr, nichtzielorientiert und automatisiert beschrieben im Gegensatz zu zielorientierten und bewussten Handlungen. Wir werden nicht mit Gewohnheiten geboren, sondern wir erwerben sie – dabei ist der Erwerb nicht additiv, als wenn wir Bauklötze aufeinander stapeln, sondern sie verzahnen sich in unserer Auseinandersetzung mit der Umwelt fortlaufend zu einem untrennbaren Ganzen, in das alle Ebenen menschlichen Seins einbezogen sind. Gewohnheiten bilden den unsichtbaren, aber tragenden Untergrund für aktuelle Erfahrungen und Handlungen – ähnlich wie bei einem Eisberg. Was uns im Augenblick unserer Handlung bewusst ist und was wir explizit benennen können, ist nur die Spitze des Eisbergs. Unter der Wasseroberfläche ist ein unsichtbarer und unbewusster Berg an

Erfahrungen, die in jede Handlung einfließen – sie unterstützen oder behindern. Aus den Erfahrungen haben sich im Laufe des Lebens unzählige miteinander verwobene Gewohnheiten gebildet, die die Basis unseres Wissens, unserer Wahrnehmung, unseres Empfindens, unserer sozialen Beziehungen und unseres Verhaltens sind. Diese Gewohnheiten prägen jeden Lebensbereich ebenso unbemerkt wie tiefgreifend, so dass wir uns eigentlich fragen müssten: Wann habe ich das letzte Mal etwas getan oder gedacht, das nicht gewohnt war – etwas wirklich Neues?

Moshé Feldenkrais hat einmal gesagt, dass nur die wenigsten Menschen einmal einen neuen, eigenen und eigenständigen Gedanken fassen – und das sind meistens Genies. Diese Aussage hat mich schockiert, da ich mich nicht zu den Genies zähle, und gleichzeitig inspiriert, ja geradezu angestachelt. Wie könnte ich lernen eigenständig zu denken? Welche Gewohnheiten und Fallen muss ich aufspüren, um diesem Ziel näher zu kommen? Wesentlich wird dabei sein, „nachahmendes“ Denken von eigenständigem Denken unterscheiden zu lernen. Wenn Feldenkrais Bewegung als Mittel zum Lernen nutzt, verweigert er sich radikal der Strategie von „Vormachen“ und „Nachmachen“ und wirft uns auf uns selbst zurück, um nicht *die* richtige, sondern die uns gemäße Bewegung zu entdecken. Die Erfahrung dieses Prozesses können wir nutzen, um dem eigenständigen Denken zumindest näher zu kommen – auch wenn es zum „Genie“ nicht reicht.

2. Wie entstehen Gewohnheiten?

In der Gewohnheit steckt meine Vertrautheit mit mir und der Welt, mein „Gewusst-Wie“, das ich mir in meiner langen Lerngeschichte angeeignet habe, vom Kopf heben zum Greifen, vom Schauen zum Drehen, vom Krabbeln zum Gehen bis hin zu der Gestaltung von Beziehungen. Fast

alles, das mir heute so selbstverständlich zur Verfügung steht – wie etwa Stehen, Gehen, Sitzen, Sprechen, Schreiben, Lesen – habe ich irgendwann gelernt. Jedes neue „Aha“, jede neue Lernerfahrung sickerte ein in den Boden der vorangegangenen Erfahrungen und verband sich so untrennbar mit den verschiedenen Gesteinsschichten, dass das ehemals neu Gelernte schon bald nicht mehr als solches erkennbar war – ich benutzte es einfach, weil es mir vertraut und selbstverständlich geworden war. Das war die Voraussetzung, um den nächsten Lernschritt zu tun. Mit dem wachsenden Vermögen, mich in der Welt zu bewegen, lernte ich mich und die Welt zu verstehen. Der genaue Ursprung einzelner Gewohnheiten und ihre spezifische Lerngeschichte sind nicht mehr identifizierbar. In ihrer Gesamtheit sind sie untrennbar in meinem Selbstbild verankert und bleiben mir selbst doch (meist) verborgen. Für Außenstehende sind meine Gewohnheiten sogar oft leichter zu erkennen – diese besondere Art, die Augenbraue hochzuziehen, den Kopf zu neigen, die Schultern vorzunehmen, zu sprechen, zu gehen oder auf bestimmte Situationen zu reagieren.

Wenn man mehrere Personen einer Feldenkrais-Gruppe, die sich z. B. gleichzeitig umschauchen, beobachtet, fällt noch ein Aspekt auf: Die sich umschauende Person denkt, sie „schaut sich halt einfach um, ganz spontan, wie man das eben so macht“. Doch die Beobachter*innen stellen mit Erstaunen fest, dass diese „so einfache Bewegung“ ganz unterschiedlich ausgeführt wird. Während die aktuelle Aufgabe „Schau dich um“ für alle gleich ist, ruft jede Person gleichzeitig und unbewusst unzählige, zur Selbstverständlichkeit geronnene und höchst individuelle Gewohnheiten ab. Dazu gehört auch die unbewusste Annahme, andere würden das genauso machen wie man selbst – auch das nur eine Gewohnheit des Denkens. Diese unbewusste Annahme kommt

durch das Vergleichen der unterschiedlichen Arten sich umzuschauen ins Wanken. In der Beobachtung entdecken die Teilnehmer*innen, dass andere etwas ganz anderes für selbstverständlich erachten als sie selbst. Im Erkennen von Unterschieden zwischen verschiedenen Arten etwas zu tun, kann das Selbstverständliche fragwürdig werden.

3. Die Bedeutung von Gewohnheiten

Ein Leben ohne Gewohnheiten ist nicht vorstellbar. Ohne Gewohnheiten wäre das Leben ein Chaos, und wir wären zu keiner einzigen koordinierten Handlung fähig. Doch wäre das Leben nur durch Gewohnheiten bestimmt, würde es sich in vorbestimmten Automatismen endlos selbst wiederholen.

Gewohnheiten sind grundlegend für das Lernen. So lange wir neue Fähigkeiten erwerben, erfordert dies unsere ganze Aufmerksamkeit und somit ein hohes neuronales Aktivitätsniveau. Die einzelnen Schritte einer Handlung müssen austariert, neu justiert und verfeinert werden, bis sie rund und fließend zu einer effizienten Handlung werden. Nach dieser Lernphase werden die Handlungen mit einem Minimum an neuronaler und muskulärer Aktivität ausgeführt – ein mit Wasser gefülltes Glas mit den Fingern einer Hand umgreifen, zum Mund führen und so bewegen, dass kein Inhalt verschüttet wird und mit dem jeweils richtigen Neigungswinkel in unseren Mund läuft, ist so mühelos und selbstverständlich, dass wir höchstens beim Anblick eines kleinen Kindes, das die gleiche Absicht hat, erahnen, wie viel Lernerfahrung es braucht, um es mit der heutigen Leichtigkeit zu tun. Gewohnheiten sind Energie sparend, und die ganze Aufmerksamkeit steht für das, was wir (noch) nicht können, zur Verfügung.

Bekannte Beispiele sind etwa auch das Autofahren oder Radfahren: Am Anfang

müssen wir noch ganz bewusst auf die vielen Details achten und sind äußerst angespannt, doch wenn wir es mal können, geht es fast wie von selbst, und wir können auch auf den Verkehr achten oder uns gleichzeitig noch einer Unterhaltung widmen. In der Lernphase machen wir uns jeden einzelnen Schritt klar, machen noch viele unnötige Bewegungen, die Abläufe sind abgehakt und nicht flüssig. Sind die Abläufe einmal zur Routine geworden, so reduziert das nicht nur den Energieverbrauch des Gehirns, sondern auch die muskuläre Aktivität und führt zu mehr Effizienz, Präzision und Eleganz in der Handlung. Die Aufmerksamkeit wird wieder frei für andere Dinge.



Wenn wir noch mal auf das mit Wasser gefüllte Glas zurückkommen, das wir so routiniert und mühelos leeren, ohne dem ganzen Procedere unsere Aufmerksamkeit zu schenken, so ändert sich das schlagartig in dem Moment, in dem wir spüren, dass z. B. nicht die angenommene Menge Wasser im Glas ist. Unsere unbewusste Feinabstimmung passt nicht, wir halten inne, merken auf, vielleicht haben wir

Wasser verschüttet; nun verändern wir unsere Feinabstimmung und trinken einen Schluck. Das heißt in dem Moment, wo die Gewohnheit nicht perfekt zu dem intendierten Ergebnis und den unbewussten Vorannahmen passt, kommt unsere Aufmerksamkeit ins Spiel, und das ermöglicht uns, die Gewohnheit zu modifizieren. Es kommt also darauf an, ob Gewohnheiten flexibel genug sind, um an unterschiedliche Situationen angepasst werden zu können, d. h. ob sie Plastizität und Anpassungsleistungen ermöglichen oder ausschließlich automatisiert ablaufen.

Der Griff zum Wasserglas oder das Binden der Schnürsenkel mag auf den ersten Blick keine bedeutsamen Auswirkung auf das Leben haben, doch die Dynamik von Gewohnheiten bleibt im Wesentlichen gleich und zeigt sich auch in komplexen Verhaltensweisen und Denkmustern. In diesem Fall können starre Gewohnheiten uns daran hindern, für neue Herausforderungen neue Lösungen zu finden und neues Wissen zu generieren. Zum Zeitpunkt ihres Erwerbs mag eine Gewohnheit die bestmögliche Lösung für die damalige Situation gewesen sein, doch während das Leben sich verändert, bleibt die Gewohnheit vor allem an ihrem Selbsterhalt interessiert. „Das, woran wir uns gewöhnt haben, stellen wir nicht mehr in Frage und wir ignorieren das Wissen, das wir dabei erwerben könnten.“¹ Das starre Festhalten an vertrauten, reflexhaften Denk- und Verhaltensmustern kann das Handlungspotenzial des Einzelnen, aber auch der Gesellschaft empfindlich einschränken. Neue, kreative Wege bleiben unerkannt, und die Tür zu persönlicher Reifung und zu einem besseren und menschlicheren Miteinander bleibt verschlossen. Um diese Türe für jeden Einzelnen wie die Gesellschaft offen zu halten, ist es unabdingbar, sich immer wieder auf Entdeckungsreise zu den verborgenen Selbstverständlichkeiten zu begeben.

Wie lässt sich das Selbstverständliche entdecken?

Das zur Gewohnheit geronnene Selbstverständnis ist immer das Ergebnis eines individuellen Lernprozesses. Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, die den Menschen als funktionale Einheit anspricht, und die dem verborgenen Einfluss von Gewohnheiten auf unser Leben auf den Grund geht. Die Entdeckungen, die wir dabei machen können, offenbaren die Vielschichtigkeit des Selbstverständlichen: Zum einen die unbewussten Gewohnheiten, die etwa der Anstrengung einer Handlung zugrunde liegen – wie in dem eingangs erwähnten Beispiel – und als selbstverständlich erlebt werden. Zum anderen die Erfahrung der neuen Möglichkeiten, die – nach der Feldenkrais-Stunde – als neue Selbstverständlichkeit erkannt werden.

Wie ich weiter oben in Beispielen ausgeführt habe – der verletzte Zeh, die Baulücke in meiner Straße – zeigt sich das Selbstverständliche oft, wenn eine sogenannte Störung auftritt, wenn Dinge und Menschen sich nicht so verhalten, wie ich es gewohnt bin. Erst im Kontrast zum Ungewohnten kann ich das Gewohnte erkennen. Das passiert oft zufällig, doch wenn ich mich nicht auf Zufälle und fromme Wünsche verlassen möchte, so braucht es ein methodisches Vorgehen, um das Selbstverständliche entdecken zu können. Es braucht eine ausgeklügelte „Versuchsanordnung“, die meinen Gewohnheiten nicht auf den Leim geht, mir einen frischen Blick auf mich gewährt, mich Schritt für Schritt auf diesem Wagnis (und das eigene Selbstbild zu riskieren, ist ein großes Wagnis) sicher führt, und die Entdeckung so direkt und „wahr“ erleben lässt, dass ich niemandem glauben muss, außer mir selbst. Wichtig ist auch, dass an die neue Aufgabe so herangegangen wird, dass keine alten Denk- und Verhaltensweisen aktiviert werden – wie z. B. „ohne

Fleiß kein Preis“. Wenn wir etwas nicht (gleich) können, aber glauben es können zu müssen, und wir uns dafür mehr anstrengen, dann verfestigen wir sogar noch unsere Gewohnheiten. „Wir sind so trainiert, dass es wichtig ist, etwas zu erreichen – egal was es kostet. Diese Gewohnheit ist dem Lernen im Weg.“²

Die von Feldenkrais entwickelte Methode gibt unzählige „Versuchsanordnungen“ vor, die die oben genannten Bedingungen erfüllen. Lassen Sie mich noch mal auf die oben erwähnte Metapher des Eisbergs und das Beispiel des Griffs nach einem Wasserglas zurückkommen: Die vordergründige Aktivität, der Griff nach einem Glas Wasser, ist die Spitze des Eisbergs. Die unbewussten Gewohnheiten im Untergrund bestimmen das *Wie*. Feldenkrais-Lektionen bieten eine spezifische Aufgabe in einem konkreten Erfahrungskontext an und lenken dabei die Aufmerksamkeit „unter die Wasseroberfläche“, d. h. auf verborgene Aspekte einer spezifischen (Bewegungs-)Aufgabe und die persönliche Eigenart, an die Aufgabe heranzugehen. In diesem Kontext können wir erkunden, was sich unserem Alltags- und Gewohnheitsblick entzieht – machen es wieder spürbar, erlebbar, sichtbar, erkennbar. Auch das weiter oben genannte Element der „Störung“ wird geschickt genutzt, um den Zugang zur Gewohnheit zu verstellen. Variationen in der Aufgabe oder der Aufmerksamkeit bieten Unterschiede an und machen Vergleiche möglich.

Für diese Entdeckungsreise nutzt Feldenkrais die Bewegung als Mittel – ähnlich wie Kolumbus sein Schiff – weil es ein sehr direkter und unmittelbarer Zugang zu unseren Selbstverständlichkeiten ist: jenen, die uns einschränken, aber auch jenen, die als schlummerndes Potenzial darunter verborgen sind. Diese Entdeckungsreise spricht alle Ebenen der Erfahrung an und fordert uns heraus. Die Bewegungen werden damit zum Forschungsfeld, auf dem jeder immer „nur“ seine eigenen Entdeckungen macht. Jede*r sitzt auf einem anderen Eisberg – gewachsen aus den Erfahrungen des eigenen Lebens. ■

¹ Moshé Feldenkrais, Amherst-Training, 7. Juli 1981 (Übersetzung: Sabina Graf-Pointner)

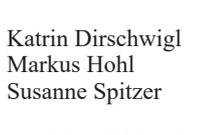
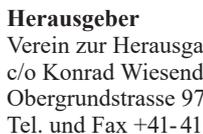
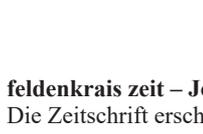
² Moshé Feldenkrais, Amherst-Training, 5. August 1980

Sabina Graf-Pointner

Feldenkrais-Trainerin, Dipl. Soz.Päd (FH), seit 1984 Lehrtätigkeit im Bereich Tanz und Bewegung; seit 1993 eigene Feldenkrais-Praxis in Erlangen; Organisation und Co-Leitung der Feldenkrais-Ausbildung Nürnberg.
www.feldenkrais-erlangen.de
www.feldenkraisausbildung-nuernberg.de



**Bisher erschienen
(alle lieferbaren Ausgaben sind über den Verlag erhältlich):**



- 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
 Heft 12 **beziehungweise**, September 2012
 Heft 13 **Pause**, September 2013
 Heft 14 **Aufrichtung**, September 2014
 Heft 15 **Herausforderungen**, September 2015
 Heft 16 **Schönheit**, September 2016
 Heft 17 **Sitzen**, September 2017
 Heft 18 **Handwerk**, September 2018
 Heft 19 **Üben**, September 2019
 Heft 20 **Die Entdeckung des Selbstverständlichen**, Dezember 2020

feldenkrais zeit – Journal für somatisches Lernen
 Die Zeitschrift erscheint einmal jährlich.

Herausgeber

Verein zur Herausgabe der feldenkrais zeit
 c/o Konrad Wiesendanger
 Obergrundstrasse 97, CH-6005 Luzern
 Tel. und Fax +41-41 310 02 11
 info@feldenkraiszeit.org
 www.feldenkraiszeit.org

Redaktion

leitende Redakteur*innen des vorliegenden Heftes 20:
 Rita Frey-Schiegg, Hermann Klein,

Katrin Dirschwilg
 Markus Hohl
 Susanne Spitzer

redaktion@feldenkraiszeit.org
 Beiträge, Fotos, Leserbriefe etc. richten Sie
 bitte direkt an die Redaktion

Layout und Gestaltung
 Ariadne Medien

Verlag, Vertrieb und Abonnementverwaltung

von Loeper Literaturverlag
 im Ariadne Buchdienst
 Daimlerstr. 23, D-76185 Karlsruhe
 Tel. +49 721-46 47 29 -0, Fax +49 721-46 47 29 -099
 Bestellservice@vonLoeper.de
 Internet: www.vonLoeper.de/feldenkrais
 www.ariadne.de

ISSN 1615-2972

ISBN 978-3-86059-670-8

Bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen sind die
 Verfasser*innen verantwortlich. Die veröffentlichten
 Beiträge müssen nicht in jedem Fall die Meinung der
 Herausgeber*innen wiedergeben. Bei eingesandten Manu-
 skripten 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 Autor*innen. Das Kopieren der Zeitschrift ganz
 oder teilweise sowie der Nachdruck von Beiträgen ist nur
 mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.