

# Der Feldenkrais-Alltag als Übung

Grundhaltung und Handwerk in der Feldenkrais-Arbeit

„Der versteht sein Handwerk“ – eine oft gehörte, meist anerkennend ausgesprochene Bemerkung. Aber was verbinden wir damit, was ist gemeint, wenn da „einer sein Handwerk versteht“? Soll ein Künstler, zum Beispiel ein Musiker, von dem wir sagen, er sei „ein guter Handwerker“, sich geehrt fühlen oder eher gekränkt sein? Ist er auch einer, der sein Handwerk versteht, oder nur ein etwas begrenzt talentierter?

Handwerk ist offenbar nicht gleich Handwerk; wichtig scheint es allemal zu sein. Das Wort an sich ist ja in seiner Aussage sehr begrenzt: Hand und Werk, da wird offenbar etwas von Hand gewerkt, ein Werk entsteht durch die Hand. Könnte also auch ein Denker oder Philosoph sein Handwerk verstehen, oder ist das per se ausgeschlossen, da keine Hand-Arbeit? Das englische *craft* ist um einiges vielfältiger: *craft* heißt nicht nur Handwerk, sondern auch Kunsthandwerk, Geschicklichkeit, Fertigkeit, Geschick und: List. Unter List verstand man ursprünglich Geschicklichkeit, Können und Wissen (in der Jagd, im Kampf, im Handwerk, in der Magie). Zur gleichen Wortgruppe wie *List* gehört *leisten* und aus dieser ursprünglichen Wortgruppe sind die beiden Begriffe *lernen* und später *lehren* entstanden, Begriffe und Inhalte, die Feldenkrais-Practitionern geläufig und vertraut sind.

Doch zurück zum Handwerk. Das Handwerk beherrschen meint in aller Regel: kompetent sein, über Know-How im eigenen Fachgebiet verfügen, sowohl was die grundlegenden Techniken betrifft wie auch deren Anwendung in besonderen Situationen. Ein „guter Handwerker“ wird respektiert, ist aber kein Künstler, kein Magier, aber eben einer, bei dem man sich auf

konstant gute und solide Qualität verlassen kann. Nun arbeiten wir mit einer Methode, die keine „Techniken“, geschweige denn „Griffe“ lehrt. Feldenkrais ist nicht kausal wissend (im medizinischen Sinne: „wenn-dann“) unterwegs, sondern immer forschend, systemisch, agil, an das Individuum angepasst. Was also ist das Handwerk eines Feldenkrais-Practitioners? Oder, um die Frage etwas weiter zu fassen, was müsste gewährleistet sein, damit wir anerkennend über eine Kollegin sagen: „Manomann, die versteht ihr Handwerk!“?

Ich habe mir diese Fragen als Mitglied des EuroTAB<sup>1</sup> im Laufe von sechs Jahren Assessment von vielen Assistant-Trainer-Bewerbungen immer wieder gestellt. Und überlegt, was es ausmacht, dass ich den Eindruck einer kompetenten Person erhalte, woran es liegt, dass jemand vermitteln kann, was in ihm steckt, dass jemand als solider Handwerker oder sogar mit einem Touch von Magie gesegnet rüberkommt.

Wessen ich mir zum heutigen Zeitpunkt sicher bin: Es liegt nicht primär daran, wie viele Alexander Yanai-Lektionen<sup>2</sup> man intus hat, ob man die Esalen-Workshops auswendig kennt oder sämtliche Bücher von Moshé Feldenkrais gelesen hat. Ich wage zu behaupten, dass auch die Anzahl der in Advanced-Trainings absolvierten Stunden grundsätzlich irrelevant ist.

Es braucht diese Kenntnisse, den Zugang zu den originalen Materialien, die ständige Weiterbildung, zweifellos. Sich das zu erschließen heißt aber in erster Linie, sich selber als Lernende, als Übende zu verstehen. Oder anders gesagt: sich selber als ein Wesen zu verstehen, das mit konstanter Entwicklung, Neuausrichtung und Anpassung konfrontiert ist, mit dem Ziel, immer

mehr die zu werden, die man sein kann und wohl immer gewesen ist, ganz im Sinne von Dürckheim<sup>3</sup> eine *per-sona* zu werden, immer pöziser erklingen, durchklingen zu lassen, wer man im Inneren ist. Auch ganz im Sinne von Feldenkrais: ein menschliches Wesen mit menschlicher Würde zu werden. Dazu muss man diesen Kern erst mal wahrnehmen und kennenlernen, was ganz auf der Linie von Feldenkrais ist: Sein Vorschlag ist Arbeit an der Vervollständigung des Selbstbilds, daran, immer „ganzer“ zu werden, immer wieder zu erkennen, wie weit „die gewohnte Handhabe des Selbst von dem entfernt ist, was sie sein könnte“,<sup>4</sup> und sich darin zu üben wahrzunehmen, was sich

ehe es vergessen geht: dazu gehört Demut und ein gewisses Maß an Bescheidenheit, nebst Hartnäckigkeit und dezidiertem Tun.

Eine grundsätzliche Sicherheit bereitet dafür den Boden. Sicherheit für beide, Klientin und Practitioner, Sicherheit im Sinne von Freiheit zu lernen, auszuprobieren, Fehler zu machen, kurz: sich zu verändern, ohne nachteilige Konsequenzen zu erleben.

Feldenkrais hat den Aspekt der Sicherheit immer wieder beschrieben: Er betonte, wie wichtig das Etablieren eines „*safe learning environment*“, eben der sicheren Lernumgebung sei, in seinen Ausführungen zum Thema richtig und falsch finden sich Bezüge zur individuellen Richtigkeit, aber auch eine grundsätzliche Akzeptanz dessen, dass jeder für das, was er tut, einen Grund hat, den zu kennen es sich lohnt: „Wenn du weißt, was du tust, dann ist es richtig, egal, was du tust... Ich sage: wenn die betreffende Person weiß, dass sie ihre Füße eng stellt, weil sie schüchtern ist und es unangenehm findet, sie weiter zu öffnen, dann schadet das nicht.“<sup>5</sup> Das widerspiegelt eine grundsätzlich akzeptierende und auf die Kompetenz des komplexen Systems Mensch vertrauende Haltung, fern von Deutung und Erklärung. Dabei hilft eine primär phänomenologische Sicht der Dinge: mit größtmöglicher Offenheit annehmen was ist, ohne zu deuten, ohne abzuwerten.

für uns richtig anfühlt, die „Haltung so zu verändern, dass sie sich nach der Haltung anfühlt, die wir gerne fühlen würden“.

Also nicht „Yanai macht's möglich“, sondern eine konstant interessierte, sich der Unvollständigkeit bewusst seiende, in sich selbst forschende Persönlichkeit, die den Mut hat, die Konfusionsschicht zwischen Selbst und Selbstbild zu ergründen. Und

Sicherheit ist auch eine Frage des Dosierens: Wie viel an Veränderung, Erneuerung ertrage ich, wie viel kann ich meiner Umgebung zumuten, wovon verabschiede ich mich, wo gibt es neue Möglichkeitsräume? Kann ein Practitioner das für sich erspüren, wird er es im Lauf der Erfahrungssammlung auch in Bezug zum Klienten können und ihn weder über- noch unterfordern, er wird ein Gespür dafür entwickeln, was angesagt ist und in welchem Maße.



Oder anders formuliert: es gilt zu erfahren und erspüren, zunächst bei sich und dann bei anderen, wie groß der Reiz sein darf oder muss, damit er zur momentanen Verfassung des Klienten und seinen Möglichkeiten passt, damit eine Veränderung möglich ist. Weber und Fechner grüßen von Ferne.

Matchentscheidend ist nicht meine Vorstellung davon, wie der Klient zu sein hat, oder eine ergonomisch-belehrende Weisheit vom richtigen Stehen, Schultern nach hinten ziehen, Kinn etwas nach hinten schieben usw. Entscheidend ist das Stauen darüber, wie sich der Klient arrangiert, welche Wege er gefunden hat, um sich nach einer erlebten Erschütterung (Feldenkrais nannte es einen „Schock“) wieder zu stabilisieren, und die Bereitschaft daran zu tüfteln, wie man diese Wege noch kürzer werden lassen könnte. Wieder haben wir es mit einer Zwischenschicht zu tun: mit der „recovery time“, der Zeit, die es braucht, um von instabil zu stabil zu gelangen, von erschüttert und verwirrt zu klar und handlungsfähig. Je kürzer diese Zeit, umso gesünder sind wir, meinte Feldenkrais. Gesund heißt also nicht (wie das die WHO meint) Absenz von jeglicher Krankheit; gesund heißt fähig zu sein, sich in kurzer Zeit zu stabilisieren. Modern ausgedrückt bedeutet das, ausreichende *Coping*-Strategien zur Verfügung zu haben. Ich halte das für eine großartige Definition von Gesundheit, weil sie implizit akzeptiert, dass Krankheit zum Leben gehört und kluge Menschen sich damit beschäftigen sollten, Einschränkungen zu akzeptieren oder sogar zu integrieren. In vielen medizinischen und psychiatrisch-psychologischen Basistheorien ist das längst die anerkannte Sicht der Dinge; die WHO hinkt da noch etwas hinterher.

Und wenn wir nach kurzem Weg wieder stabil sind, wird es erst möglich, uns zu entwickeln, unser Potential zu nutzen,

oder, wie Feldenkrais es beschreibt: nicht zwanghaft (*compulsive*) zu sein, sondern die Freiheit der Wahl zu haben, „ganzer“ zu werden. Dazu braucht es nicht nur *coping*, Bewältigung, sondern auch *creating*, das Hervorbringen, Neu-Entdecken. Auch das pure Feldenkrais, allerdings in den Worten der Integrativen Therapie nach Petzold. Er beschreibt als salutogene Faktoren *enlargement*, *enrichment*, *empowerment*<sup>6</sup> – Weitung, Bereicherung und Ermächtigung – das klingt nach Freiheit. Petzold hat sein psychotherapeutisches Verfahren auch „Kulturarbeit mit freien Menschen, für freie Menschen“ genannt und den Begriff *lifespan developmental approach* gebraucht, was am ehesten mit „Entwicklung über die Lebensspanne“ übersetzt werden kann – oder einfacher und deutlich feldenkraisisch: lebenslanges Lernen.

Doch zurück zur Frage, was müsste gewährleistet sein, damit wir anerkennend über eine Kollegin sagen: „Mannomann, die versteht ihr Handwerk!“? Es reicht, wenn der Kopf sanft hin und her gerollt wird, das Gewicht der Beine exploriert, die Schulterblätter leicht angehoben werden, solange dies mit der oben beschriebenen Grundhaltung geschieht. Dann fühlt man sich erkannt, respektiert, abgeholt und wird veränderungs- und entwicklungsfähig, sprich: Lernen kann gelingen. Das ist die grundlegende Bedingung für gelingende Feldenkrais-Arbeit und jede andere Arbeit, die eine Veränderung im beschriebenen Sinn zum Ziel hat.

Die funktional komplexeste FI hilft nichts, wenn da doch noch ein Hauch von Deutung, eine minime Überdosierung, eine zarte Abwertung inklusive ist, und sei es nur in der Wortwahl. Solange man nicht auf dem Weg zur *per-sona* begleitet und als Übende respektiert und geachtet ist, wird sich nichts verändern.

Das eigentliche Handwerk, das es zu beherrschen gilt, liegt also kaum in der Technik, sondern auf der Metaebene: Feldenkrais' Menschenbild, sein Krankheits-/Gesundheitsbegriff, das Anerkennen der lebenslangen Fähigkeit zu lernen (will heißen: sich zu verändern), die größtmögliche Wertneutralität (im Bewusstsein, dass wir immer werten), der Nutzen (und die Notwendigkeit) einer sicheren Umgebung, das Dosieren, die Klarheit im Sein.

Dieser Überbau, humanistisch und naturwissenschaftlich geprägt, der – wenn verinnerlicht (oder soll ich lieber „in all unsere Alltagsfunktionen integriert“ sagen) – unsere Grundhaltung im Sein und Tun ausmacht, könnte das wirkliche Handwerk sein, dass es zu lernen und üben gilt. ■

**Annatina Escher Koromzay**

ist als Feldenkrais-Practitioner und Bewegungstherapeutin im Raum Zürich tätig. Aus- und Weiterbildungen in Integrativer Leib- und Bewegungstherapie FPI und Körperpsychotherapie nach Downing. Sie arbeitet im stationären (Akutpsychiatrie) und ambulanten Setting (freie Praxis), vorwiegend mit Klienten mit psychischen Leiden. Sie bietet supervisorisch basierte Weiterbildungen zu den Themen Beziehungsgestaltung, Förderung der Ausdrucksfähigkeit, Feldenkrais-Arbeit in der Psychiatrie an.

- <sup>1</sup> EuroTAB, European Training Accreditation Board: das EuroTAB sichert international die Qualität von Feldenkrais-Ausbildungscurricula und überprüft/akkreditiert Feldenkrais-Ausbilder/innen (Trainer und Assistenztrainer)
- <sup>2</sup> Alexander Yanai Lessons: Sammlung von mehreren hundert „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen. Moshé Feldenkrais entwickelte und unterrichtete diese Sammlung an der Alexander Yanai (Alexander Yanai-Straße) in Tel Aviv zwischen 1950 und den späten 70er Jahren. Heute dient sie Feldenkrais-Practitionern weltweit als Basis für ihre tägliche Arbeit.
- <sup>3</sup> Karlfried Graf Dürckheim: Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung. Verlag Hans Huber 2008.
- <sup>4</sup> Elizabeth Beringer (Hg.): Moshé Feldenkrais: Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften. Hans Huber Verlag 2013. (Kapitel „Bild, Bewegung und Schauspieler“; Moshé Feldenkrais im Interview mit R. und H. Schechner)
- <sup>5</sup> Elizabeth Beringer (Hg.): Moshé Feldenkrais: Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften. Hans Huber Verlag 2013. (Kapitel „Bewegung und Geist“, Moshé Feldenkrais im Interview mit Dr. W. Schultz)
- <sup>6</sup> Hilarion G. Petzold: Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung – Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. Polyloge 15/2012.