

SOMATISCH LERNEN – *somatisch leben*

Ein Gespräch mit Helmut Milz

AUFGEZEICHNET VON CLAUS-JÜRGEN KOCKA

Vorbemerkung: Im Juli 2019 stellte Helmut Milz sein neuestes Buch „Der eigen-sinnige Mensch“ in München in der Somatics Academy vor. Als Moderator hatten die Veranstalter Matthias Varga von Kibéd gewinnen können. Kaum verwunderlich bei dieser hochkarätigen Besetzung, war die Veranstaltung mehr als gut besucht und sowohl die kurze und prägnante Buchvorstellung als auch der darauf folgende äußerst inspirierende Austausch zwischen Autor und Moderator wurden nicht nur für mich zu einem Highlight des Jahres.

Ende Januar lud mich Helmut Milz zu sich nach Hause nach Marquartstein ein, um über die Themen Körpererleben, somatisches Lernen und Leben und seine ganz persönlichen Erfahrungen mit vielen dieser Methoden und ihren Gründerinnen und Gründern zu sprechen. Es wurde ein langes, sehr anregendes Gespräch, das wir hier auf die Inhalte verkürzt und gestrafft haben, die für die Feldenkrais-Methode und Feldenkrais-Lehrer*innen von besonderem Interesse sein dürften.

Alle Fotos © Helmut Milz

Ich danke Helmut Milz ganz herzlich für die Gelegenheit, mich mit ihm als einem äußerlich wie innerlich weitgereisten Menschen unterhalten, austauschen und von ihm lernen zu dürfen. Unser Gespräch bildet für mich auch einen gelungenen Abschluss meiner Tätigkeit als leitender Redakteur des Feldenkraisforums und ich hoffe, dass es möglichst viele Leserinnen und Leser anspricht.

Ein großer Dank geht auch an den „Förderverein für Feldenkrais und somatisches Lernen e. V.“, der die Entstehung und Transkription des Gesprächs finanziell unterstützt hat. Claus-Jürgen Kocka

■ *Spurensuche, lernen seinen eigenen Weg zu gehen*

Claus-Jürgen Kocka: Kürzlich habe ich noch einmal in Deinem Buch „Der wiederentdeckte Körper“⁽¹⁾ gelesen. Dieses Buch spricht mich, unter anderem wegen der darin verwendeten Abbildung der unterschiedlichen Sitzpositionen, besonders an. Das Buch ist 1992 erschienen und heute immer noch zukunftssträchtig. Wie geht es dir damit, dass Du schon vor so langer Zeit weit vorausgedacht hast?

Helmut Milz: Auf diese Frage kann ich keine einfache Ant-

wort geben. Aber ich kann einige Schritte der Entwicklung nennen. Als ich 1985 begonnen habe Bücher zu schreiben, gab es einen deutlich optimistischeren sozialen Kontext als heute. Es waren die 80er-Jahre mit ihrer Aufbruchsstimmung des *Human Potential* und *Age of Aquarius*, Frauen- und Ökologiebewegungen, voller Zukunftshoffnungen und Visionen. Heute hat sich manches in andere Richtungen gedreht. Wir müssen uns mit neuen Umwelt- und Klimakrisen oder populistischen Tendenzen auseinandersetzen. Gleichzeitig leben wir stärker globalisiert und verfügen über mehr Informationen. Die damalige Vorstellung, dass dann, wenn wir einer breiten Öffentlichkeit neues Wissen zugänglich machen, daraus eine humanere Gesellschaft mit besser informierten und solidarischen Individuen entstehen würde, hat sich nicht bestätigt. Individualisierung geht heute auch mit einer ungeahnten Autoritätsgläubigkeit einher. Viele

(1) Helmut Milz, *Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst*. München und Zürich, Artemis & Winkler, 1992



Drei der
ersten Bücher
von Helmut
Milz
(leider bereits
vergriffen)



Menschen sehnen sich wieder nach vorgefertigten Ordnungen. Manches davon ist besorgniserregend und rückwärtsgewandt.

Während meiner über 35-jährigen Erforschungen der *Somatics*, der leib- und körperorientierten Methoden, hatte ich das Privileg, die Arbeit einiger Pionier*innen besser kennenlernen zu dürfen, wie u. a. Gerda Alexander, Bonnie Bainbridge-Cohen, Thomas Hanna, David Bersin, Charlotte Selver, Ilse Middendorf, Hilarion Petzold oder Ernest Rossi. Mit vielen von ihnen hat sich eine langjährige Freundschaft entwickelt. In all diesen Begegnungen habe ich mich gefragt: „Was zeichnet diese Pionier*innen besonders aus? Welche Einstellungen und Haltungen haben sie? Welche Fragen bewegen sie?“ Ein gemeinsames Charakteristikum war ihre ausdauernde Neugier auf Neues und ihre Lernbereitschaft zur Weiterentwicklung ihrer Arbeit. Manche von ihnen waren, als ich sie kennenlernte, schon alt. Charlotte war über 90, Gerda schon Mitte 80. Damals antwortete mir Charlotte Selver auf meine Frage nach dem „Geheimnis“ ihrer Arbeit: „Jeder Augenblick ist für mich neu, wenn ich dies erlaube“. Diese Neugier und Experimentierfreude haben mich inspiriert. Meine Bücher, aktuell „*Der eigen-sinnige Mensch*“, bauen auch auf meinen langjährigen Erfahrungen mit Patient*innen und Kursteilnehmer*innen auf. Ich habe über all die Jahre verschiedene Zugangswege erprobt, miteinander verglichen, sie kritisch hinterfragt und versucht auf meine Weise weiterzuentwickeln.

Seit über 35 Jahren habe ich das Glück, diese Erforschungen der *Somatics* gemeinsam mit meiner Frau Uta Christ-Milz zu teilen. Sie hat vor über 25 Jahren ihre Feldenkrais-Ausbildung im Kössen-Training gemacht und unterrichtet Feldenkrais-Gruppen und MBSR in einer naheliegenden Klinik. Bei ihr darf ich jede Woche neue Erfahrungen in ihrer fortlaufenden Gruppe machen. Wir haben uns immer wieder durch Impulse aus anderen Methoden inspirieren lassen und mit ihr kann ich mich kontinuierlich austauschen. Dazu trugen auch längere gemeinsame Aufenthalte im Esalen-Institut bei. Im Rahmen der von mir 1994 initiierten internationalen Seminare für Körpertherapie, „Leib oder Leben“, im steirischen Bad Gleichenberg, haben wir häufig zusammen Gruppen angeleitet; ebenso auf der internationalen „Cortona-Woche“ der Zürcher Universitäten. Uta hat alle meine Bücher kritisch begleitet.



Das neueste Buch von Helmut Milz – sehr lesenswert und erhältlich

In der Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee habe ich 1988 eine neue Bewegungsabteilung aufgebaut, in der u. a. zwei Feldenkrais-Lehrer*innen gearbeitet haben. Das war für damalige Verhältnisse neu. Wir haben uns insbesondere um neue Möglichkeiten der Leib- und Körperarbeit bei schweren Essstörungen, chronischen Schmerzen oder Tinnitus bemüht. Ein damaliges Mitglied dieser Abteilung, Thomas Farnbacher, ist inzwischen ein anerkannter Trainer der Feldenkrais-Methode. Er arbeitet zudem, zusammen mit Jeremy Krauss, erfolgreich mit schwer behinderten Kindern.

Über therapeutische und gesundheitsfördernde Interessen hinaus sind für mich Neugier, Bewegungsfreude, spielerische Erforschung und Bereitschaft zur Überraschung wichtige Elemente meiner Erkundung der *Somatics*-Methoden.

Meine zeitlich längsten Erfahrungen habe ich mit der Feldenkrais-Methode gemacht, aber ich vertrete diese nicht als solche. Ich halte aus meiner Erfahrung den Dialog und die gegenseitige Befruchtung der verschiedenen leib-, körper- und auch psychotherapeutischen Ansätze, auch im Sinne eines von Hilarion Petzold vertretenen integrativen Modells, für essenziell wichtig. Nur so können diese wertvollen, zum Teil nur wenig bekannten Beiträge zur Gesundheit, Behandlung oder Heilung breitenwirksamer sein.

■ *Natur und Kultur der Körperlichkeit*

CJK: *Moshé Feldenkrais hat 1972 in der Einleitung zu seinem Esalen-Workshop⁽²⁾ die Teilnehmer gebeten, sich mit geschlossenen Augen ihre verschiedenen Körperbereiche deutlicher zu vergegenwärtigen: „Wie gut spürst Du Deinen rechten Daumen? Und wie ist es mit dem linken? Wie ist es mit dem rechten großen Zeh? Oder mit dem linken?“ Er wollte damit herausarbeiten, ob es große Unterschiede in der Klarheit der eigenen Wahrnehmung gibt. Er fragte auch danach, wie viel davon auf persönliche Eigenschaften zurückzuführen sei. Wie gut können Menschen zwischen dem unterscheiden, was sie ursprünglich selbst entdeckt haben, und dem, was ihnen von außen, durch Kultur und Wissenschaft, beigebracht worden ist?*

HM: Marcel Mauss, ein französischer Soziologe,

(2) Nachzuhören in der Audioaufzeichnung des Workshops. Bezug über die IFF unter feldenkrais-method.org

ÜBER HELMUT MILZ

Helmut Milz

Prof. (emer.) Dr. med., studierte Medizin und Soziologie an der FU Berlin; postgraduierte Studien der Public Health (UC Berkeley).



Facharzt für Psychosomatische Medizin und Allgemeinmedizin, Psychotherapie; war Oberarzt einer großen psychosomatischen Klinik; danach über mehr als 20 Jahre in eigener Praxis für Psychosomatik und Psychotherapie tätig; langjährige Studien mit Pionieren verschiedener Körpermethoden; war Honorarprofessor für Public Health an der Universität Bremen; ehemaliger Berater für Gesundheitsförderung bei der WHO; Mitarbeit an der Ottawa-Charter der WHO für Gesundheitsförderung; Mitbegründer des alljährlichen Internationalen Seminars für Körpertherapien „Leib oder Leben“; war Mitglied des Leitungsteams der interdisziplinären „Cortona-Woche“ der ETH Zürich/Zürcher Hochschule der Künste; Autor mehrerer Bücher, internationale Praxisseminare und Vortragstätigkeiten.

hat in diesem Zusammenhang von „Körpertechniken“ gesprochen, von dem, was die verschiedenen Kulturen den Menschen über ihren Körper vermitteln. Es geht z. B. darum, wie Mütter ihre Kinder kulturspezifisch anfassen, um Essgewohnheiten, die Arten und Weisen von Sitzgewohnheiten oder die Architektur des Mobiliars in einer Kultur. Wie prägt Kultur einen „erlernten Körper“, der natürlich auch darüber hinaus individuell variieren kann. Diese Sichtweise steht in einem gewissen Kontrast zum Denken der medizinischen Wissenschaften, welche zumeist nur von einem biologisch gleichen „Körper“ sprechen.

Ein wichtiger Aspekt, den ich in meinen Büchern manchmal nicht deutlich genug betont habe, sind die Unterschiede, welche sich biologisch und soziokulturell bei männlichen und weiblichen Körpern zeigen. Es gibt nicht „den“ Körper, sondern alle Körper sind zugleich nach einem gleichen biologischen Muster gebaut und gemäß ihrer Lebenswelten unterschiedlich.

Es gibt historisch unterschiedliche Betrachtungsweisen des „Körpers“ und der sinnlichen Wahrnehmung, die ich in meinem Buch *„Der eigen-sinnige Mensch“* stärker herausgear-

beitet habe. In frühen historischen Perioden dominierten dabei philosophische Konstruktionen des Körpers, welche mit naturnahen „Elementen-Lehren“ verbunden waren und in denen es Ähnlichkeiten etwa zwischen Griechen, Chinesen oder Indern gab. Der Mensch und sein Körper waren aus dieser Sichtweise integraler Teil der Natur. Sie spiegelten Elemente wie „Feuer, Wasser, Erde oder Luft“ wieder und verhielten sich auch dementsprechend. Wenn man deren Prinzipien kannte, so glaubte man, dann konnte man dadurch vorbeugen und auch heilen. Solche Sichtweisen waren bis zum 15. und 16. Jahrhundert unumstößlich.

Erst danach gab es im Westen die kirchliche Erlaubnis, menschliche Körper zu sezieren und ihre anatomischen Strukturen genauer zu erforschen, wie Muskeln, Knochen oder Organe. Später wurden Prinzipien der neu entdeckten Physik auf die menschliche Physiologie übertragen. Danach wurden Erkenntnisse der sich entwickelnden Chemie für das Verständnis des Körpers wichtiger. Schließlich konnte die Forschung einzelne Gewebsstrukturen und Zellprozesse genauer studieren. Heute erlauben uns moderne, bildgebende Verfahren quasi „live“ zu untersuchen, was sich „im wahren Leben“ des Körpers bewegt. Manche denken, dass man jetzt endlich wisse, was „der Körper“ sei. Andere behaupten dies sogar in den verschiedenen Medien.

Die weitverbreitete Ansicht, dass die Wissenschaft heute „endgültig beweisen“ könne, was der Körper ist und wie er schlüssig funktioniert, hat Ähnlichkeiten mit religiösen Dogmen. Sie entspricht aber nicht dem Anspruch seriöser Wissenschaft. In dieser gibt es nur Hypothesen, die man immer neu daraufhin untersuchen muss, ob sie sich möglicherweise widerlegen lassen. Man kann sich wissenschaftlich vermeintlichen „Wahrheiten“ immer nur annähern.

Etwas anderes ist allerdings die „Verwertung“ von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und deren Popularisierung in den Medien. Ein Beispiel dafür ist die aktuelle öffentliche Berichterstattung über manche Erkenntnisse der Neurowissenschaften. Mit ihren „Bildern“ dominiert diese heute den öffentlichen Diskurs über den Körper. Die dabei dargestellten „Ergebnisse“ sind jedoch nichts anderes als Momentaufnahmen eines andauernden, nie abgeschlossenen



Suchprozesses der Wissenschaften. Wir brauchen weiterhin Forschungen und so viel naturwissenschaftliches Detailwissen wie möglich. Auch daraus entwickeln sich große Fortschritte der Heilkunde.

In vielen Medien werden „Plausibilität“ und „Kausalität“ leider fälschlicherweise gleichgesetzt. Diese Darstellungen erweisen sich aber gerade deshalb oft als „wirkmächtig“, weil sie plausibel erscheinen. Ähnliche kulturelle Wirkmechanismen lassen sich in der gesamten Geschichte der Heilkunde finden, vom Schamanismus bis hin zur modernen Medizin. Sie haben Gemeinsamkeiten mit dem heute zusehends besser erforschten Placebo-Effekt. Man hört heute oft: „Die Wissenschaft hat bewiesen.“ Damit schafft man durchaus auch neue Arten von Unmündigkeit. Viele denken, wenn „die Wissenschaft“ dies bewiesen hat, dann müssen wir nicht mehr weiter darüber nachdenken. Das wäre falsch und bisweilen fatal.



Die Feldenkrais-Methode sollte, wie dies Moshé Feldenkrais zu seiner Zeit vorbildlich gemacht hat, neue wissenschaftliche Forschungen verfolgen, von diesen lernen und versuchen, sie kritisch in ihre Arbeit zu integrieren. Zudem ist es wichtig, auch die Empirie eigener Beobachtungen ernst zu nehmen, diese untereinander auszutauschen und sich in eigenen Beiträgen der öffentlichen Debatte zu stellen. Vielleicht kann es dann zukünftig besser gelingen, Forscher*innen aus anderen Disziplinen mehr für die Feldenkrais-Methode zu interessieren. Die Arbeit der somatischen Methoden bleibt in erster Linie eine praktisch-empirische

Arbeit. Sie sollte aber bestrebt sein, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten an natur- und kulturwissenschaftlichen Erkenntnisprozessen zu orientieren und zu beteiligen.

■ *Unterschiedliche Ebenen und Perspektiven der Wahrnehmung*

CJK: *Feldenkrais hat gesagt, spannend sei für ihn vor allem, was für alle Menschen gleich sei. Er sagte: „Im Laufe einer Lektion bewegen sich alle immer ähnlicher, weil die Physik der Welt eine ähnliche Antwort erfordert. Aber das Erleben der Einzelnen könnte nicht unterschiedlicher sein.“ Ihm war bewusst, dass das Erleben der gleichen Bewegung für jeden anders ist. Nur aus der Sicht eines äußeren Beobachters machen Menschen die „gleichen Bewegungen“.*

HM: Thomas Hanna hat in diesem Zusammenhang von der Gleichzeitigkeit der „Erste-Person“- und der „Dritte-Person“-Wirklichkeiten gesprochen.

Der Leibphilosoph Thomas Fuchs betonte darüber hinaus die „Zwischenleiblichkeit“. Durch diese entstehe im Dialog eine dritte, kommunikative Dimension der Veränderung von Bewegungen. Zudem hat jeder Mensch, aufgrund seiner eigenen Lebenserfahrungen, ein weitgehend unbewusstes „Leibgedächtnis“. Die von Feldenkrais angesprochenen Ähnlichkeiten der Bewegung, als eine Folge der Körperphysik, sind stets gekoppelt mit den Unterschieden, die als Folge der Biografien, Lerngeschichten, Kulturen und Umwelten der Einzelnen bestehen.

In diesem Zusammenhang verwende ich in meinem neuen Buch auch bewusst den Begriff „Eigen-sinn“, als Ausdruck für und Hinweis auf die unumgänglichen, individuellen Besonderheiten eines jeden Menschen. Jeder von uns nimmt die Welt mit seinen eigenen äußeren und inneren Sinnen wahr. Dies bedeutet zugleich mehr Freiheit und mehr Verantwortung für sich selber. Wir sollten und können diese individuellen Unterschiede in jeder Begegnung und in jedem Austausch miteinander erleben und erlauben.

■ *Was kann „Ver-Besserung“ bedeuten?*

CJK: *In einer der letzten Ausgaben des Feldenkraisforums haben wir bewusst Klient*innen zu Wort kommen lassen. Uns fiel dabei auf, dass fast alle Klient*innen über irgendeine Art von Verletzung oder Schmerzen zu uns kommen oder durch etwas, was für sie mit anderen Methoden nicht zufriedenstellend verbessert werden konnte.*

HM: Gezielte Bewertungen über erlebte Veränderungen, die von Klient*innen in ihren eigenen Worten beschrieben werden, können sicherlich hilfreich sein. Sie tragen zu einem nachhaltigeren Narrativ einer Methode bei. Viele Menschen besuchen die Feldenkrais-Gruppen oder auch ähnliche



**Besuch bei
Tom Hanna,
Novato/CA,
1988**

Gruppen erst einmal, weil sie auf dem großen Markt der Methoden Hilfe suchen. Diese Hilfen betreffen z. B. einen besseren Umgang mit „Rückenschmerzen“ oder deren „Vermeidung“. Gleichzeitig gibt es heute viele Bücher, welche dreist behaupten: „Wenn Sie meinen Ideen folgen, dann werden Sie nie wieder Rückenschmerzen haben“. Diese Bücher werden leider massenhaft gekauft. Viele Menschen hoffen auf schnelle Wunderheilungen und werden rasch enttäuscht. Diejenigen, die in Feldenkrais-Gruppen eine Verbesserung ihrer Beschwerden erfahren, erhalten dort wichtige Impulse, welche sie langfristiger auf eigene Möglichkeiten neugierig machen können. Nachhaltige Besserungen erfordern jedoch geduldiges, dauerhaftes Üben.

Es bestehen wichtige Unterschiede zwischen *Behandlung* und *Heilung*, die Feldenkrais-Lehrer*innen kennen sollten. Das häufige Urteil der Medizin, dass bei einer chronischen Krankheit eigentlich nichts mehr – im Sinne von *Restitutio ad integrum*⁽³⁾ – getan werden könne, entspricht deren nachvollziehbarer Logik. Trotz alledem kann für die betroffenen Menschen aber noch manches „besser“ werden. „Besser“ ist ein relativer Begriff. Es gibt zahlreiche Berichte von Menschen mit schweren Leiden, z. B. Krebserkrankungen, welche auch die letzte Zeit ihres Lebens als „besser“, im Sinne von sehr wertvoll, erlebt haben. Trotzdem sind sie schließlich gestorben. Es ist eine wichtige Dimension der ärztlichen Heilkunst, solche vorhandenen Möglichkeiten zu vermitteln, ohne dass sich die kranken Menschen dadurch weniger ernstgenommen fühlen.

(3) Als *Restitutio ad integrum* bezeichnet man in der Medizin die vollständige Ausheilung einer Krankheit oder Verletzung, die den unversehrten Zustand des Körpers wiederherstellt.

Wie kann man glaubhaft vermitteln, dass noch einiges „besser werden“ kann, auch wenn man nie wieder „so wie früher“ gesund wird? Es gibt z. B. eine hypnotherapeutische Methode, welche ich in diesem Zusammenhang häufiger anwende. Dieses Vorgehen muss in einen vertrauensvollen therapeutischen Kontext eingebunden sein. Man verwendet bei diesem Vorgehen eine imaginäre „Skalierung“ und fragt: „Auf einer vorgestellten Skala von null bis zehn, bei welcher Zahl befinden Sie sich, nach Ihrem Gefühl, in diesem Moment?“ Jemand könnte antworten: „Bei drei bis vier“. Dann fragt man weiter: „Woran würden Sie merken, dass Sie einen Schritt in die von ihnen angestrebte Richtung gemacht haben, also nach fünf kommen? Woran würden Sie dies bemerken? Was wäre dann besser?“ Hiermit wird bereits implizit eine mögliche „(Ver-)Besserung“ postuliert. Sie betrifft das subjektive Befinden des Betroffenen in seinen Lebensumständen. Der/die Betroffene bewegt sich sozusagen mental schon einmal in diese Richtung. Anschließend kann man weiter fragen: „Möchten Sie in den nächsten Tagen genauer darauf achten, wann sich etwas in Richtung dieser „fünf“ entwickelt?“ Damit induziert man einen gewissen „posthypnotischen Auftrag“.

„Besserwerden“ ist in erheblichem Maße eine Frage des jeweiligen persönlichen Zusammenhangs. Ähnliches kann auch eine kunstvoll angewendete Behandlung in der Feldenkrais-Arbeit bewirken, wenn man erst einmal nichts verspricht, sondern sich als ein Stück Wegbegleitung empfiehlt. Erst im Verlauf der Arbeit entdeckt man, für diesen Menschen scheint dieses „besser“ zu wirken als jenes. Wie könnte ich (als Behandler*in) dabei helfen, dass sich mein*e Klient*in weiter in diese Richtung bewegen kann? Auch hier kommt ein „Placebo-Effekt“ hinzu, z. B. wenn mein Gegenüber bereiter geworden ist sich mehr meiner „Führung“ anzuvertrauen. Man kann lernen den Placebo-Effekt zu verstärken. Dies alles ist aber ein Teil dessen, was man nicht so rasch formal unterrichten kann. Alles braucht eine notwendige „Reifungszeit“, auf beiden Seiten der Behandlung. Es erfordert von beiden Seiten beharrliches Üben. Dazu muss man auch geduldig in *ATM-Stunden* gehen und sich dort immer wieder neu sagen: „Ich möchte

in dieser Stunde wieder neu herausfinden, wie und wo ich gerade bin.“

CJK: *Feldenkrais hat seiner Übersetzung von Émile Coués Buch Autosuggestion zwei eigene Kapitel hinzugefügt. Bereits als 26-Jähriger war er der Meinung: „Da fehlt noch etwas, das muss ich hinzufügen.“ Er hatte erkannt, dass Coués Methode nicht nur für kranke Menschen, sondern auch für Gesunde hilfreich sein kann.*

HM: Manche Feldenkrais-Kolleg*innen wissen möglicherweise gar nicht, dass Moshé sich intensiv mit Émile Coué beschäftigt hat. Deswegen habe ich dies damals in Berlin in meinen Vortrag aufgenommen.⁽⁴⁾ Das Interessante an Coués Arbeit ist doch, dass jede*r von uns auto-suggestive Anteile nutzt, oft ohne dies zu wissen. Die Arbeit von Coué ist durch moderne Forschungen, etwa zur „Motor Imagery“, neuronalen Plastizität oder Netzwerk-Theorien des Nervensystems erheblich weiterentwickelt worden. Es ist meiner Meinung nach sehr wichtig, dass sich Feldenkrais-Praktiker*innen mit diesen Aspekten auseinandersetzen.

CJK: *Wenn Teilnehmer*innen am Ende einer Gruppenstunde über erlebte Veränderungen und Verbesserungen berichten, frage ich manchmal: „Wo war das alles vorher? Vieles muss doch schon da gewesen sein, sonst könnte es in einer Stunde nicht aufgetaucht sein.“*

HM: Im Begriff der „Somatic Re-Education“ (also der leiblichen Neu- oder Wieder-Erziehung) steckt auch die Absicht, etwas dazu beizutragen, dass Menschen aufhören, sich selbst zu behindern. Dies ermöglicht ihnen, vergessene Potenziale, die vorher bereits da waren, wieder freizusetzen. Es gibt eine schöne Passage bei Nietzsche, wo er schreibt: „Seit ich des Suchens müde war, erlernte ich das Finden.“ Nicht mehr nur zu suchen, sondern bereit sein, mich auch finden zu lassen, mir mehr zu erlauben und zu gestatten, etwas vielleicht müheloser zu erreichen.

■ **Problem- oder lernbezogener Fokus? Behandlung oder Entwicklung?**

CJK: *Für mich ist es legitim, wenn jemand zu mir kommt, weil er gehört hat: „Feldenkrais ist gut gegen diese oder jene Art von*

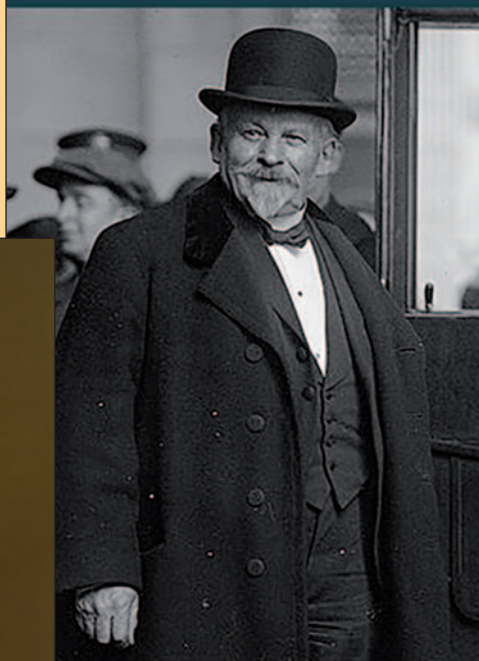
Émile Coués
Buch und Moshé
Feldenkrais'
Ergänzungen dazu

Thinking
and Doing



A monograph by
Moshe Feldenkrais

La Maîtrise de soi-même par
l'autosuggestion consciente



Émile Coué

Schmerz.“ Je nach Situation sage ich: „Das mag sein, wir werden sehen.“ Wenn dieser Mensch das, was er*sie als Problem empfindet oder bezeichnet, für sich zufriedenstellend lösen kann, dann bleibt er*sie häufig wieder weg. Aber dadurch erschließt sich ihm aber noch nicht das volle Potenzial der Feldenkrais-Methode.

HM: Wir sollten zwischen einer „problemspezifischen“ Klienten- oder Konsumentenhaltung und „lern-, emanzipations- oder freiheitsorientierten“ Einstellungen von Kursteilnehmern unterscheiden. Ich sage dies nicht wertend, denn es ist auch anzuerkennen, dass Menschen nur eine Lösung für ihr aktuelles Problem suchen. Aber auch in diesen Fällen können in den Feldenkrais-Behandlungen mögliche „Samen“ für die weitere persönliche Suche gelegt werden, also dafür, dass Menschen neugieriger auf die eigenen Möglichkeiten der Teilhabe an Veränderungen/Verbesserungen werden.

Es ist für viele Menschen anfangs ungewohnt, sich auf die subtile, langsame Art der Bewegungserkundung in Feldenkrais-Lektionen einzulassen. Sie mögen danach zwar überraschende Effekte am eigenen Leib spüren, aber sie können diese erst einmal nicht einordnen oder verstehen. Bei vielen entsteht eine Mischung aus Irritation und Staunen. Diese

(4) Helmut Milz hielt beim 2. Feldenkrais-Kongress 2005 in Berlin einen Vortrag. Das Manuskript findet sich auf der Website des Fördervereins: feldenkrais-foerdereverein.de.

macht die einen neugierig auf mehr und die anderen ziehen vielleicht zur nächsten Methode weiter. Wie gut und geduldig die einzelnen Feldenkrais-Lehrer*innen zu Beginn diese Ungewissheit kommunizieren und handhaben können, dies entscheidet mit über die Kontinuität ihrer Gruppen.

Eine weitere interessante Frage ist, wie man seine Arbeit bewirbt. In den Werbetexten von Feldenkrais-Lehrer*innen wird vieles oft nur scheinbar erklärt und häufiger leider auch öfters zu viel versprochen. Es reicht meiner Meinung nach nicht zu sagen: „Der berühmte Moshé Feldenkrais, ein genialer Physiker, hat die Methode entwickelt. Damit kann man alles Mögliche besser behandeln.“ Die Bewerbung der Kurse ist oft gleichzeitig zu schwierig und zu einfach. Den angestrebten Lernprozess von ATM-Lektionen in motivierenden Worten zu fassen ist u. a. deshalb nicht leicht, weil es sich dabei weitgehend um ein nichtsprachliches Geschehen handelt. Wenn ich mir manche Feldenkrais-Webseiten anschauere, fällt mir leider auch auf, dass dort Bilder aus Gruppen gezeigt werden, auf denen die Menschen häufig verbissen dasitzen und ihre Kiefer angestrengt zusammenbeißen. Phänomenologisch betrachtet denke ich: „So locker, wie die schreiben, scheinen sie aber nicht drauf zu sein.“ Auf solche Diskrepanzen sollte man mehr achten, schließlich werden neben ersten Verbesserungen auch Spaß und Freude am Lernen angeboten.

■ *Augen auf und zu*

CJK: *Wann wir im Rahmen einer ATM-Lektion die Augen geschlossen halten, werden dann ohne die Information der Ohren Körperwahrnehmungen deutlicher?*

HM: Augenbewegungen sind sehr wichtig. Es gibt ja eine Reihe von Feldenkrais-Übungen, die dies vermitteln. In der Psychotherapie mache ich häufiger mit meinen Patienten eine Übung, um den Einfluss der Augen auf das gesamte Körpererleben zu verdeutlichen. Ich bitte sie dann: „Öffnen Sie einen Moment Ihre Augen größer als normal und fixieren Sie mit Ihren Augen etwas, was Sie sehen. Danach lassen Sie Ihre Augen wieder ruhiger und „weicher“ werden.“ Es gibt kaum einen, der dabei nicht merkt, wie plötzlich seine*ihre Atmung erst stockt und nach oben gehalten wird, die Körperspannung entsprechend steigt, um nach dem „Weichmachen“ der Augen spürbar nach unten zu sinken und weniger Spannungen zu empfinden. Wir alle machen spontan große, weitaufgerissene Augen, wenn wir überrascht oder wenn wir verängstigt sind. Die Frage ist, für wie lange wir dies tun und ob wir es überhaupt noch merken? „Loszulassen“ ist für viele Menschen ein Problem. Ich habe früher eine Gruppe unter einem poetischen Titel gemacht: „Loslassen, um Halt zu finden“. Für manche ist dies ein Paradoxon. Festhalten und Halt suchen wird zu einem großen Teil auch über die Augen geleistet. Paul Valéry hat geschrieben: „Unsere Augen ver-

ändern sich durch das Sehen“. Wir sehen quasi mit „zwei verschiedenen Augen“ – eins ist das biologische Sinnesorgan, das andere quasi das „biografische Auge“. Arbeiten mit geschlossenen Augen im Rahmen einer somatischen Experimentalgruppe bedeutet nicht, dass ich das „Sehen“ aufgabe, sondern dass ich bewusster erlebe, welche Rolle das Sehen in meinem Gesamtbefinden spielt. Ich selbst mache die Übungen am Boden meist mit geschlossenen Augen. Wenn ich mich in der Gruppe umschaue, dann sehe ich jedoch, dass andere Menschen mit offenen Augen experimentieren. Ich will nicht sagen, dass ein Vorgehen per se besser ist als das andere. Für mich bedeutet dieses Augenschließen eine Verstärkung des Weber-Fechner-Effekts, um die Menge an äußeren Informationen noch mehr zu reduzieren. Dies mag für andere nicht der Fall sein. Vielleicht sollte man in den Lektionen öfters solche Variationen der Augen bewusst mischen?

Übrigens kenne ich Ähnliches aus der Psychotherapie. Sigmund Freud hat seine Patienten auf die Couch gelegt, da deren Gefühle bei geschlossenen Augen einen freieren Lauf finden, um das zu ermöglichen, was er „freie Assoziationen“ nannte. Verhaltenstherapeuten behandeln Patienten im Sitzen. In dieser Körperhaltung entstehen weniger Emotionen und es geht in der Therapie dementsprechend vermehrt um Vernunft und Rationalität.

Wenn man im Feldenkrais am Boden liegt, kommen von alleine auch mehr Gefühle hoch. Dabei soll man gleichzeitig präzise, subtile Bewegungen machen, wie etwa nur die Ferse leicht vorzuschieben oder die Hüfte ein wenig zu heben. Manchmal wird man, in der liegenden Position, von Emotionen, Assoziationen und Abschweifungen leichter „angegriffen“. Dann kann es vielen Menschen helfen, wenn sie ihre Augen öffnen. Wenn Du liegst und die Augen schließt, schweifst Du natürlich leichter mehr ab. Wenn Du die Augen dabei offen lässt, hast Du eine andere Art von Präsenz. Bei Übungen im Sitzen habe ich meine Augen meist geöffnet.

Den zweiten Teil unseres Gesprächs lesen Sie im nächsten Forum, unter anderem zu den Themen Standfestigkeit, Körperbild mit Raum, Atmung und Bauchgefühle, Körpererleben und Wahlmöglichkeiten. ■