

SOMATISCH LERNEN – *somatisch leben*

Ein Gespräch mit Helmut Milz (zweiter und letzter Teil)

AUFGEZEICHNET VON CLAUDIUS-JÜRGEN KOCKA

Vorbemerkung: Im Feldenkraisforum 109 berichtete Helmut Milz im ersten Teil des Gesprächs mit Claus-Jürgen Kocka über das Lernen seinen eigenen Weg zu gehen, die Natur und Kultur der Körperlichkeit, unterschiedliche Ebenen und Perspektiven der Wahrnehmung sowie darüber, was (Ver-)Besserung bedeuten kann.

Lesen Sie hier nun den zweiten und letzten Teil des anregenden Gesprächs, das im Januar 2020 geführt wurde. Wir bedanken uns beim „Förderverein für Feldenkrais und somatisches Lernen e. V.“, der die Entstehung und Transkription des Gesprächs finanziell unterstützt hat.

■ Die eigene Standfestigkeit in der Vertikalen spüren

Claus-Jürgen Kocka: Für mich ist spannend, dass wir in vieler Hinsicht noch wenig Vorstellung von dem haben, was wir unbewusst möglicherweise schon wissen. Deswegen gefällt mir auch die deutsche Übersetzung von Moshés Buch „The Elusive Obvious“ mit „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ so gut. Mich beeindruckt auch, dass Feldenkrais betont, dass wir uns als Menschen in Beziehung zur Schwerkraft organisieren. Thomas Hanna schreibt in „The Body of Life“, dass jedes Lebewesen mit der Schwerkraft prinzipiell drei Richtungen meistern müsse: „Sich auf etwas hin, von etwas weg bewegen und sich umwenden können“. Feldenkrais ging es um die Fähigkeit, sich sowohl in sich zu orientieren, während man zugleich den Raum um sich herum wahrnimmt. Er fragt, warum ist es eigentlich so, dass wir „rechts-links“ immer gleich empfinden, egal in welcher Position wir uns befinden. Unser „oben-unten“-Empfinden richtet sich spürbar nach der Schwerkraft.

Helmut Milz: Die vertikale Organisation unseres Körpers – oben und unten, vorne und hinten, rechts und links – ist eine interessante, spürbare Erfahrung. Sie lässt sich auf gewisse Weise sogar zu einer „Kugelform“ verbinden. Dies kann man anderen Menschen relativ leicht spürbar nahebringen, ohne besondere Übungkenntnisse. Ich versuche in meiner therapeutischen Praxis Übungen grundsätzlich so zu organisieren, dass ich diese auf alltagstaugliche Formen hin variiere. Hierzu ein Beispiel:

Es gibt eine kleine Übung, die bei den Füßen ansetzt. Man fragt sein Gegenüber: „Wie und wo spüren Sie momentan Ihr Gewicht? Ist es eher auf dem rechten oder linken Fuß, betont oder gleichmäßig? Mehr vorne oder hinten auf Ihren Füßen? Mehr auf der Innen- oder Außenkante Ihrer Füße?“ Das kann jeder leicht beobachten lernen. Ziel ist es, sich von beiden Füßen, in ihrer gesamten Struktur, gleichmäßig vom Boden tragen zu lassen. „Können Sie vielleicht einen kurzen Moment Ihre Knochen und Ihr Skelett, das Sie von innen her trägt, aufmerksam spüren? Was passiert dann, von allein, mit Ihrer Muskelspannung?“ Es geht darum, sein eigenes Körpergewicht den tragenden Strukturen des Skeletts anzuvertrauen und überflüssige Muskelspannungen zu reduzieren.

Das alles ist eine kontinuierliche Übungsaufgabe, eine „Hausaufgabe“ – die man „immer wieder neu“ versuchen sollte. Charlotte Selver hat ein ähnliches Experiment vom Kopf her entwickelt, „Den Kopf nach vorne, nach hinten und zu den Seiten neigen und dabei die Auswirkungen dieser Kopfhaltungen auf die gesamte eigene Körperstatik richten“. Gerade ältere Menschen, aber nicht nur diese, schauen viel nach unten. Sie lassen ihren „schweren“ Kopf hängen, wodurch sich die gesamte Statik des Körpers und Skeletts mit verändert. Ich kombiniere oft beide Übungselemente und ermutige die Menschen dazu, diese Korrespondenzen zwischen Kopf, Schultern, Brustkorb, Knien und Füßen zu spüren und mit ihnen quasi „neugierig zu spielen“.

Wenn der Kopf nach vorne geht, dann verlagert sich das Körpergewicht nach vorne und die Rückenstrecker müssen mehr halten. Geht der Kopf nach hinten, müssen die Rumpf-



beuger mehr leisten. Diese Haltungsmuster hat Tom Hanna „Stopp- und Startreflex“ genannt. Ich sage meinen Patient*innen: „Sie gehen zum Einkaufen, müssen öfters in der Schlange an der Kasse warten und ärgern sich dann möglicherweise. Das bringt Ihnen aber gar nichts. Wenn Sie diese Gelegenheit nutzen würden und diese kleinen Übungen machen, hätten Sie gleichzeitig etwas für sich und Ihr Wohlbefinden gewonnen.“ Es gibt viele Patient*innen, die kommen und sagen: „Ja, ich hätte anfangs nie gedacht, dass ich das machen würde. Aber es hilft mir wirklich und macht sogar Spaß.“

Dieses Herunterbrechen macht klarer, was *Somatic Living* sein könnte. Dazu gehören noch weitere Aspekte, wie etwa die „Körperrichtungen“. „Was habe ich vor mir? Habe ich meinen Blick nach vorne frei und offen? Was liegt hinter mir? Kann mir das Erlebte Rückhalt geben? Wie ist meine aktuelle Rechts-Links-Balance?“ Solchen Fragen kann man überall praktisch nachspüren.

Interessanterweise sprechen wir im Alltag von „Ober-körper“ und „Unter-leib“. Warum eigentlich? Dies ist nicht nur eine interessante sprach-

Charlotte Selver, 98 Jahre, Workshop Prien, 1991



Besuch Bonnie Bainbridge-Cohen, Marquartstein, 1995

liche Nebenbemerkung. Es ist aufschlussreich, sich die Begriffe unserer Sprache „von oben nach unten“ anzuschauen. In deren Anordnung spiegeln sich viele kulturelle Dominanzen wieder. Oben ist scheinbar besser als unten. Es geht um Recht haben und linkisch sein. Es geht besser vorwärts, sonst könnte man zurückbleiben. Begrifflichkeiten der Sprache spiegeln metaphorisch das Körperempfinden im kulturellen Zusammenhang wider.

■ *Halt und Unterstützung durch innere Organe*

CJK: Wo und wann tauchen Ideen auf, die wir als *Somatics* bezeichnen? Wo können sie andocken?

HM: Dazu noch ein anders Beispiel: Bonnie Bainbridge-Cohen, die Begründerin des Body-Mind Centering (BMC), experimentiert ebenfalls mit dem eigenen Schwerkraftempfinden. Sie geht sogar so weit zu sagen, dass jede Zelle und jedes Organ immer wieder ein neues Verhältnis zur Schwerkraft finden müsse.

Sie hat dazu ein Experiment entwickelt, welches sie die *Organrolle* nennt. In dieser Übung dreht man sich erst aus der Rückenlage auf die rechte Seite. Dabei lenkt man seine Aufmerksamkeit darauf, kleine Unterschiede zu spüren, die dadurch bedingt werden, dass sich jedes Gewebe, jedes Organ und letztlich jede Zelle durch diesen Lagewechsel neu zur Schwerkraft orientieren muss. Nach einiger Zeit dreht man sich weiter auf den Bauch. Wieder geschieht diese Neuorganisation des ganzen Körpers im Verhältnis zur Schwer-

kraft. Abschließend dreht man sich auf die linke Seite und dann wieder zurück in die Rückenlage. Während dieser einfachen Lageveränderungen verändert sich nicht nur unser subjektives „Rechts-links-oben-und-unten-Gefühl“, sondern es ändert sich das Verhältnis zur Schwerkraft in jeder Zelle. Wenn man dieses Experiment langsam und bewusst durchführt, dann ist es eine sehr interessante Übung zur Förderung des Gesamtkörpererlebens. Und bezogen auf den Alltag – eine kleine und wirksame Übung, die man täglich leicht für ein paar Augenblicke im Bett machen kann. Am besten man verbindet sie mit einer kurzen „Körperreise“ und der selbstverständlichen Wahrnehmung des Kontakts mit der tragenden Unterlage. Alles dies braucht weder einen besonderen Übungsraum noch einen besonderen Lehrer.

Wenn man in einer Methode primär neuromuskulär arbeitet, dann adressiert man implizit auch die inneren Organe mit. Dass sich das aktuelle Befinden von inneren Organen, ihre Lage und ihre Verletzlichkeit auch erheblich auf unsere äußere Körperhaltung auswirken können, dies ist jedem hinlänglich bekannt, der schon mal Magenschmerzen, Atemnot oder Nierenbeschwerden etc. erlebt hat. Die inneren Organe und Weichteile „stützen“ in mancher Hinsicht auch das Skelett. Jedes Organ ist oben in Bändern und Gefäßen aufgehängt (*suspended*) und wird von unten durch benachbarte Strukturen unterstützt und gehalten (*supported*). Zwischen den Organen und Gewebestrukturen ermöglichen Flüssigkeiten ihr gegenseitiges Aneinandervorbeigleiten. So können sie sich bei allen Lageveränderungen und Bewegungen entlang der Schwerkraft bewegen. Der muskulöse Körper und die Haut sind einem *Container* ähnlich. Die inneren Organe sind dabei der *Content* (Inhalt). Sie sind um die Wirbelsäule herum organisiert und sie stabilisieren und stützen diese weitgehend von vorne. In vielen Methoden richtet sich die Aufmerksamkeit etwas einseitig auf die äußeren Strukturen, also auf den *Container*. Eine Ausnahme ist die Atmung. Über diese gibt es unterschiedliche Zugangsweisen in den Körpermethoden.

■ *Unser Körperbild hat Raum und Volumen*

HM: Seit vielen Jahren verwende ich ein Experiment, von dem ich denke, dass es für jede Ausbildung eine gute Ergänzung sein könnte. Die ursprüngliche Idee dazu habe ich von Gerda Alexander gelernt.



Mit Gerda Alexander, 87 Jahre, Mount Tamalpais/ CA, 1987

Wir sprechen vom *kognitiv erlernten Körperschema* und vom *subjektiv erlebten Körperbild*. Um letzteres plastisch erfahrbarer zu machen, nutze ich folgende Übung: Man gibt den Klient*innen vier Stangen normales Plastilin, so wie man dies bei Kindern verwendet. Das machen sie mit ihren Händen schön warm und formen einen Ball daraus. Jetzt ist die Aufgabenstellung die folgende: „Bitte formen Sie aus diesem Ball, aber mit geschlossenen Augen, ohne hinzuschauen, das Modell eines menschlichen Körpers und bitte aus einem Stück.“ Sie geben ihnen dazu etwa eine Viertelstunde Zeit. Wichtig ist während dieser ganzen Zeit nicht hinzuschauen und nichts mit offenen Augen zu korrigieren. Nach einer Viertelstunde sage ich: „Jetzt schauen Sie sich bitte dieses Modell an und ändern Sie jetzt bitte nichts mehr daran!“ So entsteht ein ziemlich gutes, relativ genaues, dreidimensionales, subjektives *Körperbild* des Menschen, der dies geformt hat. Man kann deutlich sehen, wo und wie der Mensch in sich und seinen einzelnen Körperbereichen zu Hause ist. Man kann am Modell sehen, wo jemand möglicherweise Frakturen erlitten hat und wie diese Asymmetrien hinterlassen haben. Oft kommt jemand zu uns und klagt z. B. über anhaltende Nackenschmerzen. Man kann jetzt den Nacken lokal behandeln. Aber es kann bei Asymmetrien auch sinnvoll sein, nach älteren Verletzungen zu fragen, die zwar weit vom jetzigen Ort der



Links: Modellage einer Kursteilnehmerin
Rechts: Modellage einer polytraumatisierten Patientin
Vor und nach einem einwöchigen Kurs jeweils mit geschlossenen Augen modelliert

Beschwerden entfernt liegen. So kann jemand bei Nacken- oder Schulterbeschwerden sagen: „Ich habe mir vor vier Jahren das linke Kreuzband gerissen.“ In der Folgezeit hat er diese Knieregion geschützt und stattdessen das andere Bein, die andere Körperseite, die andere Schulter- und Nackenregion belastet. Solche Distorsionen zeigen sich meistens auch im genannten Körpermodell. Da kommt wieder die Ausrichtung des ganzen Menschen an der Schwerkraft zum Tragen.

Das ist eine mögliche Stärke der Feldenkrais-Methode oder verwandter Methoden, dass sie sich das Gesamtbild eines Menschen anschauen. Ärzte machen dies leider oft nicht mehr. In diesem Zusammenhang kann der erwähnte kleine Körper-Bild-Test sehr hilfreich sein. Man kann noch ganz viel anderes aus diesen Modellen ablesen, was man in einer zweidimensionalen Körperzeichnung nicht sehen kann. Das Körperbild hat immer auch Volumen, einen Raum, den auch die jeweilige Materialverteilung darstellt.

■ *Atmung und Bauchgefühle*

CJK: In einer Lektion des Esalen-Workshops beschäftigt sich Feldenkrais mit unterschiedlichen Körperpositionen und fragt dabei immer wieder: „Wie atmen Sie jetzt?“ Im Laufe dieser Lektion wird erfahrbar, dass es für jede Konfiguration der Körperhaltung im Verhältnis zur Schwerkraft eine „optimale“ Atmung gibt. Feldenkrais betont die Bedeutung der Fähigkeit unserer Atmung zwischen diesen verschiedenen Atemmustern frei hin und her zu fließen.

HM: Unser Organismus adaptiert sich meist von alleine, wenn wir ihn nicht daran hindern.

CJK: Moshés Idee war herauszufinden, wie ich etwas tun kann. Er geht in seiner Arbeit vom Nervensystem als der lenkenden Struktur aus.

HM: Die Feldenkrais-Methode ist vorwiegend auf das *willkürliche Nervensystem* oder die *propriozeptive Seite* der Muskel- und Gelenkrezeptoren gerichtet. Aber auch die Dimensionen der *Interozeption*, also der großen Menge an

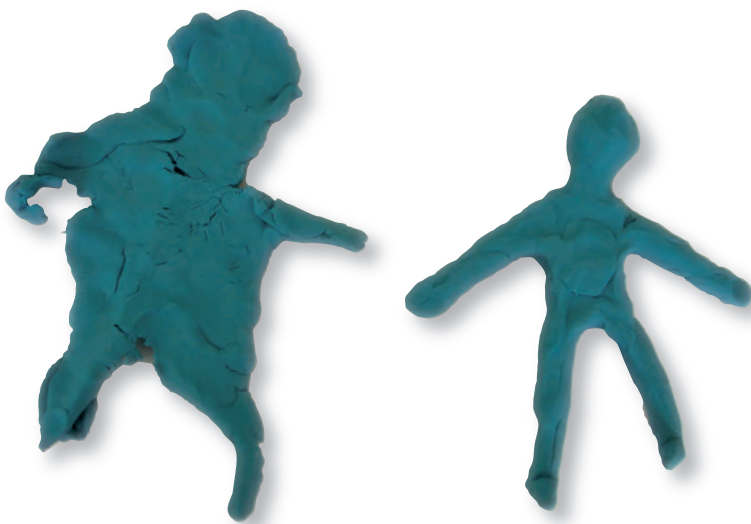
Impulsen, die von innen heraus, vom *vegetativen Nervensystem*, kommen, das, was man heute unter der *Idee „Bauchhirn“* propagiert, sind wichtig. Auf diese komplexen Informationsebenen reagiert die Schwerkraft. Interozeption ist mit dem Zustand der inneren Organe verbunden und zeigt an, ob dort etwa ein Stau an Flüssigkeiten ist oder diese frei fließen können. Ich glaube, dass es wichtig ist, in den Ausbildungen auf diese Aspekte hinzuweisen, um die dadurch spürbare Informationsvielfalt zu vertiefen.

Zu Lebzeiten von Feldenkrais war der Wissensstand über *gut brain* (Bauchhirn) noch zu wenig entwickelt. Die breiteren Diskussionen darüber haben sich erst seit den frühen 90er-Jahren entwickelt. Der Fokus von Feldenkrais lag auf bewusster äußerer Bewegung, *Life is movement*. Die autonomen Körperaspekte spielten, nach meiner Meinung, bei ihm keine so große Rolle.

■ *Körpererleben, „Aha-Erlebnisse“ und sprachliche Umsetzungen*

CJK: Die Verkürzung auf Bewegung ist möglicherweise ein großes Missverständnis. Sein zentraler Gedanke war, dass jede menschliche Handlung mit mindestens vier Komponenten beschrieben werden kann: Denken, Bewegen, Wahrnehmen und Fühlen. Feldenkrais postuliert, egal welche dieser Komponenten man verändert, jede hat immer eine Wirkung auf das Ganze.

HM: Diejenigen, die etwas durch Zufall entdecken und unmittelbar erleben, können dies oft noch nicht in Worte fassen. In dem Augen-



blick, wo man später diese Erfahrungen sprachlich formuliert oder gar verallgemeinert, werden sie formalisiert. Dadurch geht zwangsläufig auch einiges an der ursprünglichen Neugier und dem Forschergeist verloren.

Auf einer anderen Ebene haben diese Versprachlichungen Ähnlichkeiten damit, wie ein Mensch versucht, ein für ihn traumatisierendes Erlebnis für andere in Worte zu fassen. Was sie/er dabei wirklich, am eigenen Leibe, erlebt hat, war weitgehend vorsprachlich und kann nur unzureichend und annähernd durch Worte an andere vermittelt werden.

Bei somatischen Übungen und Experimenten gibt es oft einen Aha-Moment. Auch dieser ist vor der Sprache. Wenn man anderen sagt: „Wenn Du die Übung so machst, kommt dieses Erleben heraus“, dann verliert man diese überraschende Qualität und kann leicht in eine dogmatische Vorstellung abgleiten. Dogmatisierung zu vermeiden ist für somatotherapeutisches Arbeiten wichtig und schwierig. Wir brauchen Sprache und Worte, aber diese können vieles von dem, was wir vermitteln wollen, auch verdecken. Jede Art systematische Anleitung birgt auch eine gewisse Gefahr, zu verhindern, dass sich jemand auf seine eigene Suche macht.

Man kann leicht etwas in Worten fordern, wie: „Du musst auf eigenen Füßen stehen lernen.“ Viel wirksamer ist jedoch, wenn ich dies aufmerksam „am eigenen Leibe“ erlebe. „Du musst einen Standpunkt einnehmen“ – auch das kann spürbar werden. Dieser Perspektivenwechsel war eine Motivation für mich, die *Somatics* zu erproben und zu erforschen. Ich wollte allgegenwärtige Floskeln in der Therapie wie „Du musst Dich besser abgrenzen lernen“ oder „Du musst Dir Deinen Raum gestatten“ praktischer erlebbar machen. Rein moralische Forderungen werden rasch wirkungslos. Das Erlernen des „Wie“ kann nachhaltiger wirken. Marcel Proust hat geschrieben: „Arme und Beine sind voller Erlebnisse.“

Wenn ich einen Körperteil eines anderen Menschen anfasse oder bewege, dann muss ich gleichzeitig mir selber darüber bewusst sein, dass dieser Körperteil auch zu einem besonderen Menschen gehört, dass dieser Mensch „bei sich zu Hause ist“ und miterlebt, was ich mit ihr/ihm tue. Dies besser zu verstehen hat bei mir einige Jahre gedauert. Ich habe zuvor, als Arzt,

Tausende von Menschen körperlich untersucht, ohne je darüber nachzudenken, dass auf „der anderen Seite“ jemand zu Hause sein könnte. Erst nachdem ich dies bewusster realisiert habe, wurde eine ganz andere Lebendigkeit im Kontakt spürbar. Wie fühlt sich das Gewebe dieses Menschen an? Wie reagiert sie/er auf meinen Kontakt? Diesen Unterschied zu respektieren, dass die andere Seite auch lebt – da können manche *Somatics*-Methoden etwas von humanistisch-psychotherapeutischen Ansätzen lernen. Charlotte Selver machte den kleinen Unterschied, indem sie vor jedem Berührungskontakt fragte: „Ist es okay, dass ich Sie berühre oder Ihren Arm etwas anhebe?“. Kleine Frage, möglicherweise großer Unterschied.

Es gibt bei Heinrich Jacoby Geschichten über außergewöhnliche Verwendungen von Händen oder Füßen bei Menschen, welche ohne Arme geboren sind oder diese traumatisch verloren haben, aber dennoch für sich gelernt haben, mit den Füßen zu schreiben oder gar zu stricken. „*Motor Imagery*“, motorische Vorstellungsübungen würden gar nicht möglich sein, wenn der Mensch seine Körperregionen so prinzipiell unterscheiden würde. Immer dann, wenn Du etwas mit der linken Hand machst, dann schaut die rechte Seite in gewisser Weise zu und umgekehrt. Deshalb kann man im Prinzip, auch wenn dies nicht gleich so schön gelingt, einen Stift in die nicht dominante Hand nehmen und damit schreiben. Man hat einen inneren, unbewussten *Bewegungsentwurf* auf der gegenüberliegenden Seite. Dieser ist immer beidseitig, aber nicht gleich gut geübt.

■ *Wahlmöglichkeiten erlauben und vielgestaltige, angemessene Lösungen finden*

CJK: Es geht immer auch um die eigene innere Haltung, mit der ich etwas Neues entdecken möchte und kann, es geht darum, „das Andere“, vielleicht bisher Unbekannte, als Wahlmöglichkeiten zu entdecken.

HM: Wenn man die ausführliche Feldenkrais-Biografie von Mark Reese, „*A Life in Movement*“, oder auch andere Texte über sein Leben liest, dann wird deutlicher, wie sehr seine Arbeit auch von einem klugen, flexiblen Überlebens- und Anpassungswillen geprägt wurde. Seine Biografie ist voll von schwierigen Lebensnotwendigkeiten, Emigration, Kriegszeit, Partisanenleben, Selbstverteidigung, Wissenschaftlerleben, nicht zuletzt persönlicher Suche, die auch Phasen des Scheiterns beinhaltete. Seine Entwicklung speiste sich aus vielen Quellen: jüdisch-chassidische Traditionen, Leben im Exil, Studium der Naturwissenschaften, Interesse an Autosuggestion, Üben und Praxis asiatischer Kampfkünste, die Ideen von Georges Gurdjieff, sein Austausch mit anderen somatischen Methoden, die pädagogischen Ideen von Heinrich Jacoby oder seine Bewunderung für die hypnotherapeutischen Strategien von Milton Erickson. Mich verwundert

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.

es, dass dieses synthetische Patchwork von Impulsen und Einflüssen heute von manchen nur als der geschlossene Kanon einer „Methode“ von „fertigen Lektionen“ verstanden wird. Kann man diese breit angelegte Suche von Moshé Feldenkrais überhaupt als abgeschlossenes „System“ unterrichten und dabei auf die notwendigen Prinzipien und den Erfindergeist von Feldenkrais verzichten?

Sicherlich ist es wichtig, die Ausbildung der Student*innen der Feldenkrais-Methode zu strukturieren und ihnen, mit Hilfe eines gemeinsamen Curriculums, solide Grundlagen zu vermitteln, ganz so wie dies andere Methoden auch tun. Aber die weitere Entwicklung der Feldenkrais-Arbeit braucht mehr als nur eine formalisierte Weitergabe von „Lektionen des Meisters“. Wenn ich mir die Vielfalt der „Handschriften“ und Vermittlungsweisen der „Schüler*innen“ von Moshé Feldenkrais ins Gedächtnis rufe, welche ich über die Jahre praktisch erleben konnte: Mark Reese, David Bersin, Elizabeth Beringer, Julie Casson, Tom Hanna, Gaby Yaron, Alon Talmi, Anna Triebel-Thomé, Ned Dwelle, Ruthy Alon, Roger Russell u. a., dann war ich erstaunt und froh, wie viele „Variationen“ der Methode sie präsentiert haben. Auch in dieser Vielfalt liegen Potenziale und Reize der Feldenkrais-Arbeit. Sie kann helfen die unterschiedlichen Persönlichkeiten und individuellen Fähigkeiten der Feldenkrais-Praktiker*innen, über ihre formale „Grundausbildung“ hinaus, anzuregen, zu ermutigen und zu fördern.

Wie die einzelnen Praktiker*innen diese Methode jeweils umsetzen, dies wird u. a. von ihren individuellen Charakterstrukturen, Neigungen und zuvor erlernten anderen Qualifikationen geprägt. Dabei bringt die pädagogische Intelligenz der einen Feldenkrais-Lehrer*innen andere „Impulse und Stärken“ zum tragen als andere, vorwiegend sportlich, kinästhetisch, medizinisch, therapeutisch, musikalisch, sprachlich-literarisch, naturwissenschaftlich, sozial, tänzerisch oder spirituell geprägte „Intelligenzen“ (Howard Gardner)

bei ihren Kolleg*innen. Darin liegen auch Fähigkeiten des persönlichen „Eigen-sinns“, den ich in meinem Buch beschrieben habe. Sich dieser Vielfalt an Wegen bewusst zu sein, diese respektvoll und bescheiden untereinander zu kommunizieren, könnte helfen auch neue, vielleicht noch unbekannte Wahl- und Lösungsmöglichkeiten zu finden (Und dies wäre, nach meiner Meinung, im Sinne des lebenslangen Suchers und Finders Moshé Feldenkrais). Gleichzeitig könnte es so besser gelingen, auch den unterschiedlichen Persönlichkeiten, Wünschen und Problemlagen der Klient*innen näherzukommen, welche sich für die Methode interessieren und sich dieser möglicherweise auch länger widmen wollen.

Feldenkrais hat manchmal eine Maxime des russischen Physiologen und Bewegungswissenschaftlers Nikolai Bernstein erwähnt: „Lernen heißt üben ohne zu wiederholen“. Diese für westliche Menschen manchmal schwer verständliche Idee, war ihm nicht zuletzt aus seinen Studien und der Praxis östlicher Kampfsportarten bekannt. Wo westliche Menschen schnell Monotonie beklagen und auf neue „Angebote“ („mehr, neue Übungen“) drängen, da beschäftigen sich östliche Wege beharrlicher mit dem Kennenlernen von subtilen Veränderungen des nur scheinbar Gleichen, auch damit diese ihnen zugleich weniger und mehr „selbst-verständlich“ werden. Es kommt nicht darauf an, immer nur neue oder komplizierte Lektionen anzubieten, sondern es kann wichtiger sein, weniger, möglicherweise sogar „ähnliche“ Übungen als Übungsweg zur aufmerksamen Veränderung von alltäglichen Gewohnheiten zu erkunden. Ich wünsche den mutigen, oft leider noch zu wenig anerkannten Sucher*innen und Finder*innen des Feldenkrais-Wegs die notwendige Ausdauer darin, mit Neugier und Humor das „Üben zu üben“.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch.