

# Wie geht's?

Notizen zum aufrechten Gang

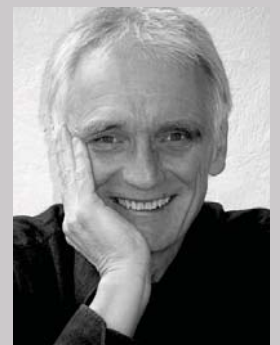
## Moshé Feldenkrais und der aufrechte Gang

Kursangebote der Feldenkrais-Methode werben bisweilen mit dem Versprechen, dass man dort lernen könne, müheloser „aufrecht zu sein“ statt sich angestrengt „gerade halten“ zu müssen. Der folgende Beitrag möchte dieser verlockenden Einladung aus verschiedenen Blickwinkeln etwas nachgehen. Die optimale aufrechte Haltung wird von Moshé Feldenkrais als Balance erforscht – aufmerksam zwischen zu wenig und zu viel Körperstreckung, zwischen unnötiger Unterwerfung unter die Schwerkraft und übertriebenem Widerstand unterscheiden zu können. Seine „potent posture“ erlebt und nutzt die volle Beweglichkeit und das Zusammenspiel der Streck- und Beugemuskeln. Als junger Mann und Kampfkünstler lernte Feldenkrais die potentiellen Gefahren einer starren Haltung kennen. Im Alter merkte er an: „Stabilität ist angenehm. Sie bedeutet aber auch: die Schwierigkeit, Bewegungen zu beginnen oder bewegt zu werden. ... In der Geborgenheit erhöht Stabilität das Gefühl der Sicherheit ... Instabilität ist zwar labil, also riskant, bedeutet aber breite Beweglichkeit: ein Wachposten steht. Beides ist biologisch wichtig. Den einen oder anderen Zustand unmäßig zu betonen, benimmt einem die Wahl und mit ihr die Sicherheit“ (*Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, 1981). Ein funktionales Verständnis von aufrechter Haltung orientiert sich an keinem Idealbild. Somatische Lern- und Therapiemethoden wollen helfen, dass sich Menschen ihre eigene Stabilität neu „erarbeiten“ (Heinrich Jacoby) und finden können.

Sein erstes deutsches Buch veröffentlichte Feldenkrais 1968 unter dem Titel *Der aufrechte Gang – Verhaltensphysiologie oder*

*Erfahrungen am eigenen Leibe*. Dieser Titel verschwand bei der nächsten Auflage (1979) zugunsten von *Bewußtheit durch Bewegung*. Er findet sich jetzt nur noch auf der Innenseite wieder, als Untertitel. Es lässt sich lediglich spekulieren, ob der erste Titel dieses Buches nur ein „Kind seiner Zeit“ war und Bezug nahm auf den rebellischen Zeitgeist der 68er Bewegung. Franz Wurm, Züricher Freund und Übersetzer von Feldenkrais, hatte sich persönlich für das Buch bei Siegfried Unseld, dem Verleger des Insel-Verlags eingesetzt. Als Leiter des Kulturprogramms des „Deutsch-Schweizerischen Rundfunks“ konnte Wurm damals die Feldenkrais-Methode erstmals einem breiteren Publikum zuführen. Eine Rezension von Friedhelm Kemp hatte zudem in der „Züricher Zeitung“ für Aufsehen gesorgt. Darin hieß es: „Wie sich bewegen, dass die Welt nicht zusammenfiele, wenn ich ihre Mitte wäre?“

Prof. Dr. med. Helmut Milz  
geboren 1949. Arzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Allgemeinmedizin, Honorarprofessor für Public Health, Universität Bremen. Buchautor, langjährige Erforschung und Praxis von körperorientierten Methoden ( u.a. mit G. Alexander, C. Selver, B. Bainbridge-Cohen, T. Hanna), beschäftigt sich seit 1982 mit der Feldenkrais-Methode.  
[www.helmutmilz.de](http://www.helmutmilz.de)



Oder bescheidener: Wie sich selber, und damit ändern, erfreulicher werden? Dazu bietet ein Buch einen Leitfaden: *Der aufrechte Gang* von Moshé Feldenkrais. Ein Buch nicht für Fachleute, nicht für Gebildete, nicht für Sektierer, sondern für uns alle, die Laien und Brotesser.“

Der aufrechte Gang ist die Bewegung des ganzen Menschen in seiner Welt. Die ständigen Wechselwirkungen zwischen dem „Element Bewegung“, der Wahrnehmung, dem Fühlen und Denken der Menschen sind zentrale Aspekte in seinem Buch zum aufrechten Gang. Feldenkrais wollte die „mechanischen Dynamiken“, also die physikalischen Bewegungen des Körpers unter den Einflüssen der Schwerkraft, mit dem psychologischen „Ich-Bild“ oder Selbstbild der Menschen verknüpfen. Seine praktischen Übungen sollten auch dabei helfen, am eigenen Leibe „Änderungen im Selbst-Bild“ zu erleben, welche den aufrechten Gang erleichtern. Er schrieb: „Aufrechte Haltung hat nichts mit dem zu tun, was man gewöhnlich unter ‚sich geradehalten‘ versteht. Wer sich gerade halten muss, ist nachweisbar nicht aufrecht. ‚Aufrecht‘ ist nicht ‚gerade‘. ... jede Haltung ist recht, die folgendem Gesetz entspricht: der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen, und dadurch werden die Muskeln frei für die Bewegung“ (*Der aufrechte Gang*, 1968). Das Skelett, als Knochengerüst oder Gebein, ist die tragende Struktur des Körpers und verleiht dem Menschen seinen Halt. Friedrich Weinreb hat darauf verwiesen, dass in der hebräischen Sprache der Begriff „ekzem“ zugleich „Knochen“ und „Selbst“ bedeuten kann. „Halacha“, das Gehen, hat ebenfalls eine vielfältige Bedeutung – das aufrechte Gehen zur Liebe, zur Freiheit und Ebenbürtigkeit, letztlich zu Gott. Ernst Bloch, ein Mentor der 68er Bewegung, sprach davon, dass „das Reich der Freiheit nur aufrecht gehend zu erreichen sei. ... aufrecht gehalten in der Hoffnung derer, die sowohl mit den Mühseligen und Beladenen, wie mit den Erniedrigten und Beleidigten gehen.“

**„Wie kommt krummes Holz zum aufrechten Gang?“** (Helmut Gollwitzer)  
Gehen ist die Bewegung, durch die wir Raum und Zeit, Schritt für Schritt, un-

mittelbar am eigenen Leibe erfahren. Die Zeit, die hinter uns liegt, nennen wir Vergangenheit. Wir gehen dem entgegen, was auf uns zukommt, der Zukunft. Im Gang spiegelt sich unser Wohl-er-gehen wider. Schon seit der Antike wurde das aufrechte Stehen als eine über die übrige Natur hinausragende Stellung angesehen. „Jetzt stand der Mensch, und wies den Sternen das königliche Angesicht“, dichtete Friedrich Schiller zur Lage des Vernunftwesens Mensch. Der aufrechte Gang galt dem



neuen Bürgertum als neues Herrschaftssymbol, welches den gestelzten Gangarten des Adels spottete und mit dem sie sich über die von schweren Mühen geplagte Plebs erhob. Später symbolisierten aufrechte Helden der Arbeiterklasse den angestrebten Aufstand der Unterdrückten oder massive aufrechte Skulpturen den neuen Menschen des Faschismus.

Philosophen und Schriftsteller haben mög-

liche Auswirkungen des Befindens und Bewusstseins auf den Gang beschrieben. Honoré de Balzac verfasste eine eigene Theorie des Gehens und beschrieb den menschlichen Gang als „die Physiognomie des Körpers“. Friedrich Nietzsche merkte an: „Der Gang und Schritt ihrer Gedanken ist es namentlich, der den Verräter macht“. Er riet: „Aufrecht geht mir beizeiten, o meine Brüder, lernt aufrecht gehn!“ Arthur Schopenhauer nannte die Menschen etwas abfällig die „bipedes“ (Zweifüßler). Der Nervenarzt Heinrich Hoffmann erfand die warnende Kindergeschichte vom Hansguck-in-die-Luft, der in seiner Gedankenverlorenheit manche Abenteuer überstehen muss. Kürzlich veröffentlichte der Philosoph Kurt Bayertz eine Monografie über „Glanz und Elend des aufrechten Gangs“.

Die schon früh erlernten, später weitgehend unbewusst und automatisiert ablaufenden Prozesse des Gehens sind ein Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Die körperlichen Richtungen wie oben/unten, hinten/vorne, rechts/links, aufwärts/abwärts und vorwärts/rückwärts sind nicht nur geometrische Linien, sondern auch kulturell „bewertete“ Richtungen (Otto Friedrich Bollnow). Diese Raumbezeichnungen bewirken Assoziationen mit Gefühlen und Erinnerungen. Durch die aufrechte Haltung wurde der menschliche Körper kulturell in das „bessere Oben“, dort wo der Kopf und die Sinne sind, und das „schlechtere Unten“, dort wo sich die körperlichen Ausscheidungen und die Sexualität befinden, unterteilt. Die „Vorderseite“ des Körpers beherbergt beim aufrechten Menschen, insbesondere bei den Frauen, exponierte, ungeschützte Sexualorgane mit Scham- und Konfliktpotentialen. Die „Rückseite“ des Körpers ist für uns selbst nicht einsehbar und oft verunsichert.

Welche Faktoren beeinflussen die Haltung und den aufrechten Gang eines Menschen?

Was belastet, bedrückt oder beleidigt seine Aufrichtung? Was ist für ihn/sie niederschmetternd, bewirkt Niedergeschlagenheit, zwingt in die Knie? Was beugt sie oder lässt sie vor Autoritäten buckeln? Was macht, dass er/sie den Blick senken, den Kopf hängen lassen oder den Schwanz einziehen? Welchen Rückhalt vermissen sie? Was lässt ihr Rückgrat schwinden, macht sie kreuzunglücklich, halsstarrig, sitzt ihnen im Nacken, macht sie kopflos oder zieht ihnen den Boden unter den Füßen weg?

Aufrecht zu gehen ist ein gewachsenes menschliches Privileg.

Heute bemühen sich Heerscharen von pädagogischen, medizinischen, politischen oder spirituellen „Geradheitserziehern“ (Orthopäden) darum, die Menschen zur aufrechten Haltung anzuhalten oder sie wieder „ins Lot“ zu bringen. Dabei wird oft „stellvertretend“ ein statisches Ideal vorgegeben. Die dabei propagierte idealtypische Ausrichtung von physikalischen Massen und Kraftlinien in der Vertikalen gegen die tragende Horizontale bleibt nur ein theoretisches „Ausgangsbild“. Sie stellt aber keinen dauerhaft möglichen Zustand dar. Aufrecht zu gehen ist ein gewachsenes menschliches Privileg. Der aufrechte Gang war anfangs eine „wackelige Angelegenheit“ und brauchte eine lange Phase der evolutionsbiologischen Anpassung. Eine Vielzahl von „Umbauten“ des Skeletts wurde notwendig, speziell in der S-förmigen Struktur der Wirbelsäule, im Beckengürtel, in den Hüft-, Knie- und Fußstrukturen sowie in den Hals- und Nackenstrukturen zur Balance des Schädels. Die zweibeinige Fortbewegung ermöglichte eine bessere Energieeffizienz und Ausdauer für die Überwindung langer Distanzen und eine verbesserte Wärmeeffizienz und Kühlung des aufrechten Organismus.

Die Wirbelsäule ist das zentrale Element und der wesentliche Garant der aufrechten Haltung. Mit der vertikalen Haltung der Wirbelsäule sind einschneidende Veränderungen verbunden, wie z.B. die neue Raumorientierung, die Teilung in zwei Körperhälften, die Aufrechterhaltung des dynamischen Gleichgewichts, die Freisetzung der Arme und Hände, das Wachstum des Gehirns und die Entwicklung der Sprache. Die Aufrechterhaltung des Körpertonus wird in Rückkopplungen des zentralen und peripheren Nervensystems, der Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenke, des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, der Augen, der Kieferspannung, von den Fußrezeptoren, den polysensorischen Informationen aus den inneren Organen, nicht zuletzt auch von äußeren Stressfaktoren und gelernten, biografischen Erinnerungen beeinflusst.

Der Begriff „Haltung“ umschreibt gleichzeitig körperliche, seelische und moralische Phänomene sowie deren Parallelen und Wechselwirkungen. Das Wort „aufrecht“ verweist dabei auf ein breites Spektrum von synonymen Begriffen wie: gerade, lotrecht, achtbar, anständig, gerecht, offen, rechtschaffen, redlich, unbestechlich, fest, aufrichtig, mutig, selbstsicher, furchtlos, geradlinig, unbeugsam, unerschütterlich, beständig, glaubwürdig, felsenfest, authentisch, tapfer, verläss-

Der Begriff „Haltung“ umschreibt gleichzeitig körperliche, seelische und moralische Phänomene sowie deren Parallelen und Wechselwirkungen.

slich, wahr, ehrenhaft, lauter, solidarisch, aber auch stocksteif, stramm, ungelenkt, unbeweglich, hochnäsig, arrogant, stolz, herablassend, verkrampt, selbstgefällig, eingebildet, starr etc.

Nur ganz kurz befinden sich beim gesun-

den Menschen beide Füße in der Stützphase. Die überwiegende Zeit ist der gehende Mensch ein Einbeiner. Ethnologen beschreiben kulturelle Unterschiede des Gehens. Marcel Mauss nannte den Gang eine „technique of the body“, ein Resultat von kulturspezifischer Bewegungserziehung. Der Soziologe Pierre Bourdieu führte den Begriff des körperlichen „Habitus“ ein, als aktive Teilhabe des ganzen Körpers am sozialen Geschehen. Jeder Mensch geht mit seiner eigenen Geschichte, mit Hoffnungen, Nöten, Wünschen, Lüsten und Ängsten durchs Leben. Der aufrechte Gang ereignet sich in wechselnden Räumen, welche ihm Richtungen und Ziele ermöglichen. Er erlaubt den Menschen, auf Dinge zuzugehen oder zu erleben, dass diese auf ihn zukommen. In Ganganalysen werden Tempo und Rhythmus des Gangs, Kraftaufwand, Schrittlänge, Vertikal- und Seitwärtsbewegungen oder Bewegungen von Kopf, Schultern, Armen, Händen, Hüften, Beinen und Sprunggelenken untersucht. Nikolaus Troje hat den BML-Walker ins Internet gestellt. An diesem Modell können Veränderungen nach Geschlecht, Gewicht, körperlichem Spannungszustand oder Gemütsverfassung beobachtet werden ([www.biomotionlab.ca](http://www.biomotionlab.ca)).

Wir stehen und gehen auf der relativ kleinen Basis unserer Füße. Wie können wir in der vertikalen Haltung die Balance halten? Zur praktischen Auseinandersetzung mit diesem Phänomen liefert die Eutonie (griech.: eu = gut, wohl; tonos = Spannung), eine von Gerda Alexander entwickelte Methode, wichtige Beiträge. Ein Aspekt der Eutonie ist die aufmerksame Übung der Propriozeption. Diese betrifft die Informationen aus dem eigenen Körper, welche die weitgehend autonome Regulierung der Körperhaltung (Haltungsgleichgewicht) und der Gelenkstabilität sowie des „Muskelsinns“ steuern. Ihre Wahrnehmung kann durch Bodenkontakt, Hautstimulation oder Gleichgewichtsex-

perimente verfeinert werden. Propriozeptive Informationen vermischen sich mit Wahrnehmungen über die äußere Umgebung des Organismus. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die tragenden Elemente des Skeletts („Knochenbewusstsein“) kann Empfindungen von Präsenz, Vertrauen und Spannung verbessern. Dabei vermittelt das Periost (Knochenhaut) wichtige Informationen. Dieses umhüllt alle Knochen, mit Ausnahme der Gelenkflächen. Es wird aus einer äußeren Kollagenschicht (elastische Fasern), welche an den Ansätzen der Sehnen und Bändern ausgeprägt sind, sowie einer inneren Schicht, die sensible Nervenfasern und Blutgefäße führt, gebildet. Die Knochenhaut ist, im Gegensatz zu den Knochen selber, besonders zug- und spannungsempfindlich. Der Vibrationssinn des Organismus wird u.a. über die Muskelspindeln und das Gamma-Nervensystem vermittelt. Vibration kann die Knochenbildung anregen. Verbesserte Propriozeption und sensibles Gespür für die tragenden Strukturen des eigenen Skeletts können unnötige körperliche Anstrengungen vermindern und eine flexiblere Haltungsspannung der Muskulatur erlauben.

Durch die Diaphragma-Strukturen des Körpers (Zwerchfell, Beckenboden) entstehen getrennte Körperhöhlen (Brusthöhle, Bauchhöhle, Beckenhöhle). In diesen Höhlen wird jedes einzelne Organ einerseits von unten durch benachbarte Strukturen „getragen“ und ist gleichzeitig von oben an Bändern „aufgehängt“. Im Body-Mind Centering wird ein Gespür dafür vermittelt, wie die Wirbelsäule auch „von vorne“ im Brust- und Bauchbereich „gestützt“ und mitbewegt wird. Wir sind uns dieser „Wirbelsäulen-Stützung“ kaum bewusst. Jedes Organ ist seinerseits eine separate Einheit mit spezifischen Energieflüssen und Bewegungen. Funktionell interagieren sie als Organsysteme. Der jeweilige Tonus der Organe bewirkt eine Grundspannung,

welche sich auch auf die Skelettmuskulatur und Bewegungsmuster auswirkt. Organbereiche spiegeln spezifische Gefühle, Bestrebungen und Erinnerungen wider. Wir verweisen auf diese Erfahrungen in der Umgangssprache mit Umschreibungen wie: „Das schlägt mir auf den Magen“, „geht mir an die Nieren“, „da kocht mir die Galle über“ oder „da wird mir das Herz schwer“. Der jeweilige Zustand der Organe beeinflusst unser Empfinden und unsere Verhaltensweisen, nicht zuletzt die Art unseres Gangs. In Übungen des Body-Mind Centering werden Organe durch Aufmerksamkeitslenkung, Atemübungen, Bewegungsvariationen, Vokalisierungen



oder Berührungen spezifisch adressiert und in ihrem Tonus beeinflusst.

Der aufrechte Gang des Menschen ist von seinen Lebenserfahrungen und seinen Erwartungen, von Wachheit und Anspannung sowie von den Stimmungen und Absichten geprägt, welche jemand in eine Situation mitbringt. Unser Psychotonus und Erregungszustand beeinflusst über die Nervenfunktionen der *Formatio reticularis* des Hirnstamms den physiologischen Spannungszustand. Die *Formatio reticularis* erhält Impulse von der Großhirnrinde, dem Kleinhirn, dem vegetativen Nervensystem sowie von sensorischen Leitungsbahnen. Dabei werden motorische, sensorische und vegetative Erregungsprozesse integriert. Unser Nervensystem bewertet die Umwelt ständig nach Vertrautem und Neuem, nach gespürter Sicherheit, Bedrohungen oder Risiken. Wir spüren die Atmosphäre, in der wir uns befinden, am eigenen Leibe, fühlen uns wohl oder unwohl, wollen bleiben oder gehen. Dabei wird unser Befinden über das vegetative, unbewusste Nervensystem „tonisiert“. Es entscheidet mit darüber, ob wir entspannt oder angespannt, gelassen oder ängstlich erregt, empfindsam oder empfindlich auf Neues reagieren. Bei Menschen, deren Leben durch unsichere Beziehungserfahrungen oder Traumen geprägt ist, befindet sich das vegetative Nervensystem in einer Überspannung oder es verliert über die Maßen an Spannung. Stimmungen und Gefühle erzeugen spezifische Atemmuster. Sie versetzen auch die inneren Körperräume und Organe in unterschiedliche Spannungszustände. Der Körpertherapeut Stanley Keleman hat in diesem Zusammenhang von der „emotionalen Anatomie“ gesprochen. Wenn sich emotionale Zustände chronisch festsetzen und keine entsprechende Lösung erfahren, dann können sie auch Haltungs- und Gangänderungen bewirken.

### **Rückenprobleme – das Kreuz mit dem**

#### **Kreuz**

An der Wirbelsäule schlagen sich eine Vielzahl von Problemen mit der aufrechten Haltung nieder. „Die gesunde Wirbelsäule“ gibt es nur in idealen Abbildungen von Lehrbüchern. Sie existiert selten in der gelebten Wirklichkeit von Menschen. Die Wirbelsäule ist keine starre Achse, sondern sensibel verbunden mit dem, was im Menschen und um ihn herum geschieht. „Der kranke Rücken“ steht heute ganz oben auf der Liste der Volksleiden. Schuld daran seien, so wird vielfach behauptet, meistens „die Bandscheiben“. De facto sind die meisten Rückenbeschwerden aber „unspezifisch“, d.h. man kann keine eindeutigen biologischen Ursachen nachweisen. Der Rücken, insbesondere die Wirbelsäule, kann zum „Resonanzorgan“ von alten Traumata werden. Lebenserfahrungen werden im Leibgedächtnis festgehalten. Auch wenn sie schon länger zurückliegen und wir nicht rückwärts schauen wollen, können sich alte Leiden immer wieder zurückmelden. Die Resonanz der Wirbelsäule kann auch Traumata in der „Peripherie“ der Wirbelsäule, wie Kopf, Armen oder Beinen beinhalten. Erlebte Schrecken und Schmerzen können lang anhaltende Ängste und Rückzugsgefechte bedingen und bewirken, dass Menschen sich dauerhaft ducken, auf der Hut sind, Abwehrhaltungen aufrechterhalten oder aus dem aufrechten Lot geraten.

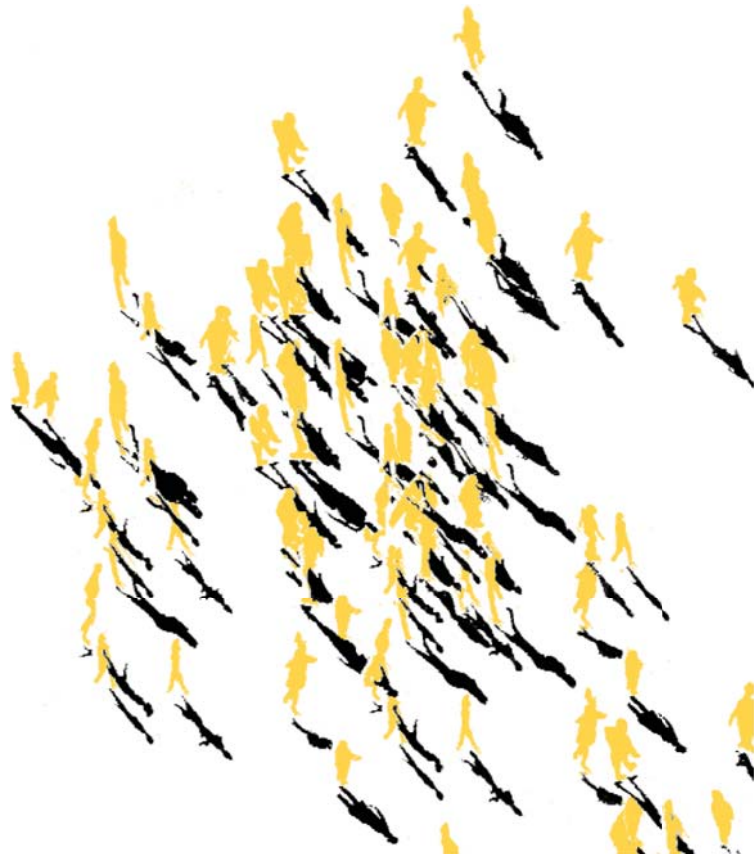
„Von hinten“ lauern öfters Gefahren, aber mit dem Rücken zur Wand möchten wir auch nicht gerne stehen. Wenn wir jemandem den Rücken zukehren, dann könnte er uns in den Rücken fallen. Wir wollen uns den Rücken frei halten. Wenn man glaubt, dass der Andere einem den Buckel runterrutschen könnte, dann gibt es bisweilen von diesem was auf die Hucke. Wer sich zu sehr oder dauerhaft verbiegt, wer sich unnötig krümmt und katzbuckelt, wer zu verklemmt ist und schnell den Schwanz einzieht, den „schießt leicht die Hexe“.

Das Leben bereitet uns öfters Nackenschläge. Manches fährt uns in die Knochen und geht uns durch Mark und Bein (sprich Gebein = Knochen). Das rastlose Treiben, die permanente Suche nach Anerkennung durch Leistung, das Umeinanderwirbeln führt bisweilen dazu, dass wir uns an etwas verheben, vor Erschöpfung einknicken, uns nicht mehr aufrecht halten können. Niemand möchte gern aufs Kreuz gelegt werden oder längere Zeit flach liegen.

Wer seinen Rücken kräftigen will, der braucht ein bewegliches Rückgrat und sollte mehr unterwegs sein, aufrecht gehen, immer neu zum aufrechten Gang finden. Gehen ist jedoch heute zur „Ausnahme“ im Alltag des zeitgenössischen Menschen geworden ist. Die meiste Zeit des Tages sitzen wir auf Stühlen oder in Verkehrsmitteln. Aus dem Homo erectus ist immer mehr der „Homo sedens“ (Hajo Eikhoff) oder der „Homo transportatus“ geworden. Statt des aufrechten Gangs des aufgeklärten Bürgertums oder der von Hermann Hesse gewünschten „Kunst des Müßiggangs“ dominiert heute der „rasende Stillstand“ (Paul Virilio). Wir erinnern uns etwas wehmütig an Nietzsches Aufforderung: „Sowenig wie möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung; – in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern.“ Dabei zeigen wissenschaftliche Studien, dass schon 20-30 Minuten von moderatem, regelmäßigem Gehen pro Tag ein probates Mittel zur Vorbeugung und Behandlung solcher Volkskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Depressionen oder Herz-Kreislaufkrankungen sein könnten.

Findet der aufrechte Gang und der aufrechte Mensch (Robert Schlei) heute neues Interesse? Was bedeutet es etwa, wenn vor kurzem Alberto Giacomettis „L'homme qui marche“ („Der schreitende Mensch“)

als teuerstes Kunstwerk gehandelt wurde? Erinnerung an vergangene Zeiten, der tragische Mensch einsam im von ihm zerstörten Raum oder eine Symbolik neuen Aufbruchs? Vorerst entwickeln sich immer mehr hybride Übergänge. Der aufrechte Mensch wird zusehends zur Baustelle für umfangreichere Implantate und Ersatzteile, für künstliche Gelenke, Stabilisatoren und computergestützte Impulsgeber. Die Bemühungen der modernen Technik um die Imitation und Verbesserung des menschlichen Gangs durch Roboter gehen voran, wenn auch schleppend. Es ist nicht leicht, den Genius des menschlichen Geschöpfes



zu ersetzen und den alten demiurgischen Traum vom künstlichen Menschen, vom Golem, Homunculus, Androiden, Cyborg oder Klon in die Tat umzusetzen. Für Fortschrittsgläubige ist dies vielleicht nur eine Frage der Zeit. Schließlich könnten sich Maschinen-Menschen, ohne Rücksicht auf biologische Notwendigkeiten und soziale

Verträge, pausenlos bewegen und produktiv sein. Gesundheitliche Forderungen würden sich erübrigen, die medizinische Versorgung durch Reparaturen und Ersatzteile bekäme ein klares Gegenüber und alle Diskussionen über die Würde des menschlichen Gangs wären Geschichte.

Gestatten Sie mir eine abschließende Bemerkung: Von Heinrich Jacoby wird folgende Beobachtung über Moshé Feldenkrais überliefert: „Trotz großer körperlicher Gewandtheit, Kraft, Courage repräsentiert Dr. F. weder in seiner Sprechweise noch in seiner Bewegungsqualität das, was er ‚theoretisch‘ als wünschenswert formuliert. ... Aber er ist sehr bereit, das selber zuzugestehen, bereit, zu probieren und infrage zu stellen.“ Dies ist in meinen Augen eine ermutigende Bemerkung, welche helfen kann, eine unnötige Mythenbildung der Person Feldenkrais zu vermeiden. Sowohl Gerda Alexander als auch Charlotte Selver haben mir, bei allem Respekt für Feldenkrais, diesen Eindruck in persönlichen Gesprächen bestätigt. Die

beiden Gründerinnen der Eutonie und des Sensory Awareness wollten ihre Kritik an der ungenannten Übernahme von manchen Elementen ihrer Arbeit durch Feldenkrais nicht verschweigen. Persönlich habe ich Moshé Feldenkrais nie kennen gelernt. Seine Art zu unterrichten kenne ich nur aus Audiokassetten. Seit den 80er Jahren habe ich aber seine Arbeit durch zahlreiche seiner „Senior Students“ kennen gelernt. Die Variabilität und Komplexität der Feldenkrais-Methode, die ich dabei erfahren konnte, verdient eine kreative Weiterentwicklung. Wie schrieb der Meister selber so treffend: „Daß wir lernen Ziele zu erreichen, hat auch seine negative Kehrseite: Wir hören für gewöhnlich auf zu lernen, sobald wir genügend Fertigkeiten erworben haben, um unseren unmittelbaren Zweck zu erreichen“ (*Der aufrechte Gang*). Die Rück- oder Neubesinnung auf die menschliche Fähigkeit und Würde des aufrechten Gangs braucht die anhaltende Bereitschaft, neugierig und lernbereit zu bleiben. ■

#### Literatur:

- Alexander, Gerda: Eutonie. Kösel, München, 1988  
 Bayertz, Kurt: Glanz und Elend des aufrechten Gangs. Kurt Bayertz, Münster, 2007  
 Bloch, Ernst: Tagträume vom aufrechten Gang, Hrsg. von A. Münster, Suhrkamp TB, Frankfurt 1977  
 Bollnow, Otto Friedrich: Mensch und Raum. Kohlhammer, Stuttgart, 1963  
 Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Suhrkamp TB, Frankfurt, 1987  
 Eikhoff, Hajo: Himmelsthron und Schaukelstuhl. Hanser, München, 1993  
 Feldenkrais, Moshé: Der aufrechte Gang. Insel, Frankfurt, 1968  
 Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Insel, Frankfurt 1985  
 Jacoby, Heinrich: Jenseits von begabt und unbegabt. Christians Verlag, Hamburg, 2004  
 Keleman, Stanley: Emotional Anatomy. The structure of experience. Center Press, SF, 1986  
 Mauss, Marcel: Soziologie und Anthropologie 2, Fischer TB, Frankfurt, 1989  
 Milz, Helmut: Der wiederentdeckte Körper. Artemis, München, 1992  
 Pankow, Edgar (Hrsg.): Balzac, Honoré de: Pathologie des Soziallebens. Reclam, Leipzig, 2002  
 Schleip, Robert: Der aufrechte Mensch. Irisiana, München, 2000  
 Troje, Nikolaus: BLM-Walker. Siehe <http://biomotionlab.ca/Demos/BMLwalker.html>  
 Virilio, Paul: Rasender Stillstand. Hanser, München, 1989  
 Weinreb, Friedrich: Leiblichkeit. Thauros-Verlag, Weiler, 1999

Die Illustrationen zu diesem Beitrag stammen von Jasmin Koch und Regina Thaumiller, die als Studentinnen der Fachhochschule Mainz die *feldenkrais zeit* Nr. 5, „Gehen“ (2004) gestalteten.