Elisabeth Langhart-Lettner
Feldenkrais Lehrerin SFV
Richterackerstrasse 24
8610 Uster Tel. 942 47 41

Presseinformation:

Zum 100. Geburtstag von Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais würde heute am 6. Mai seinen 100. Geburtstag feiern. Der unermüdliche Forscher und Experimentator, der einst nicht ganz bescheiden angetreten war, eine Verhaltensforschung im Geiste der Experimentalphysik zu entwickeln, wurde als Sohn einer chassidischen Rabbifamilie in einem entfernten Winkel der Ukraine geboren. Der junge Moshé verliess erst 15-jährig seine Familie und seine Heimat, um alleine nach Palästina auszuwandern, wo er das Gymnasium besuchte und Physik studierte. Später als Physiker in Paris tätig, gründete er den Judoclub Frankreichs und erwarb als erster Europäer den schwarzen Gurt in dieser damals neuen Kampfsportart. Er war fasziniert vom perfekten Körpergebrauch der Judomeister aus Asien und begann sich zu fragen, wie man den eigenen Selbstgebrauch dermassen verbessern könne. Mit dem Einmarsch der Wehrmacht in Paris 1940 floh er im allerletzten Augenblick nach England, wo er für die britische Admiralität arbeitete. In England konnte er damals unter dem Titel „Body and Mature Behaviour" sein erstes, grundlegendes Buch einer praktisch angewandten Verhaltensphysiologie veröffentlichen. Unterdessen hatte er sich im besten Sinne universell mit Wahrnehmungstheorien, Körper- und Bewegungsschulen, Neurowissenschaften und Verhaltensforschung auseinandergesetzt und er nahm seine eigene Knieverletzung zum Anlass, mit Bewegung, Wahrnehmung und Haltung zu experimentieren. Daraus entwickelte Feldenkrais seine methodische Praxis, deren Essenz in weit über Tausend genial strukturierten Bewegungslektionen erhalten blieb. Diese Praxisanleitung zusammen mit seinen, in mehreren Büchern gefassten, theoretischen Betrachtungen sind die Grundlage auf der heute Feldenkrais Lehrer/innen ausgebildet werden. Nach dem Krieg kehrte Moshé zurück nach Israel, wo er seine Methode die nächsten 20 Jahre praktizierte, lehrte und verfeinerte, bevor er begann wieder nach Europa und schliesslich in die USA zu reisen.

Mit der Schweiz verband ihn seine Freundschaft mit dem wort- und stimmgewaltigen Lyriker Franz Wurm, der auch die meisten seiner Bücher ins Deutsche übertragen hat. So wurden in den 70er Jahren im Schweizer Radio von Franz Wurm gelesene Feldenkrais Lektionen ausgestrahlt und in der Sendung Kopfhörer von Radio DRS war 1968 sein Vortrag „Die Muskulatur der Seele" zu hören. Daran erinnern sich heute noch viele ältere Teilnehmer/innen von Feldenkrais Kursen. In den 70er Jahren unterrichtete Moshé Feldenkrais mehrmals in Zürich und in Freiburg im Breisgau. Einer der interessierten Teilnehmer war Arno Gruen, dessen Bericht zum Seminar unter dem Titel „Lernen ohne Anstrengung" 1980 in der NZZ erschien. Ebenfalls in Zürich arbeitete Feldenkrais mit einer Frau, die einen Schlaganfall erlitten und ihre Fähigkeit zu lesen und zu schreiben verloren hatte. Er beschrieb seine Begegnung mit dieser Patientin und seine Arbeit mit ihr im Buch „Der Fall Doris". In dieser faszinierenden Dokumentation erläutert er seine unkonventionelle Herangehensweise und berührt den Leser mit seinem grossen Respekt vor dem Menschen und dessen individueller Entwicklungsfähigkeit. Die Quellen zu erschliessen, auf die sich Moshé Feldenkrais bei der Entwicklung seiner Methode bezogen hat, ist nicht ganz einfach, da er sich ziemlich unverschämt überall bedient hat mit was immer ihm richtig erschien und dies ohne Quellenangaben in seine Praxis und sein Denken integrierte. Beeindruckt hat ihn sicher die Hypnosearbeit und der Umgang mit Sprache von Milton H. Erickson und seine Begegnung mit Heinrich Jacoby, dem Erziehungswissenschaftler und Autor von „Jenseits von begabt und unbegabt", hat ihn sehr inspiriert.

Moshe Feldenkrais' Art zu lehren macht deutlich, dass man sich Wissen durch Erfahrung aneignen muss um es zu nutzen und nicht unverdaut schlucken kann. Das so Gelernte und selbst Entdeckte bleibt verfügbar und kann später bestätigt, gebraucht, angepasst und auch wieder verworfen werden. Mit der Begründung, dass Lernen sowohl Krankheit wie Heilung bewirken könne, bezeichnete Feldenkrais Lernprozesse als primär. Er studierte anhand seiner Bewegungsexperimente die Zeichen funktionellen Missverhaltens, die er durch seinen reichen Erfahrungsschatz und die Struktur der Experimente als Abweichung vom funktions- und kontextgerechten Verhalten erkennen konnte. Im Gegensatz zur Psychologie und Medizin verzichtet Feldenkrais auf jede Interpretation der Abweichung als Symptom und sucht für die Störung auch keine Begründungen, Deutungen und Erklärungen. Er war der

Meinung, dass das labile Gleichgewicht in dem wir uns prinzipiell befinden und die Abweichungen davon, das Gesamtverhalten des einzelnen Menschen bestimmen. Weil auch die Umkehrung gilt, können Störungen in diesem Gleichgewicht durch Achtsamkeit, Innehalten und systematisches Experimentieren wieder ausgeglichen werden. So umfassend verstanden, ist Lernen unter anderem auch Vorbeugung und Therapie. Moshé Feldenkrais war ein unermüdlicher Kritiker einer Trennung somatischer und psychischer Prozesse. Von den, aus einer solchen Spaltung abgeleiteten Erklärungsversuchen für menschliches Verhalten und für die Entstehung von Krankheit, hielt er weniger als gar nichts.

Die strukturierten Bewegungs- und Wahrnehmungsexperimente, die er „Bewusstheit durch Bewegung" benannte, stellen eine konsequente Verallgemeinerung von Lernprozessen dar, wie sie nur praktisch vermittelt werden kann. Rein sprachlich lässt sich ein solches somatopsychisches Lernverfahren nicht vollständig erfassen, weil es weder generalisierbar noch objektivierbar ist. Dass man um seine Arbeit zu verstehen sich der Erfahrung aussetzen muss, war wohl auch einer der Gründe, weshalb man Feldenkrais trotz seines akademischen Titels, eine universitäre Anerkennung als Verhaltensforscher verwehrte. Erst in den 70er Jahren fand Feldenkrais in Kalifornien ein grösseres Publikum, wo er zuerst in Esalen unterrichtete und später in San Francisco und in Amherst Ausbildungen anbot. 1984 starb Moshé Feldenkrais nach zweijähriger Krankheit im Alter von 80 Jahren in Tel Aviv. Auch 20 Jahre nach seinem Tod ist die umfangreiche Hinterlassenschaft seiner Forschungen noch nicht vollkommen erschlossen. Vor ein paar Jahren wurde jedoch sein Buch „Bewusstheit durch Bewegung" im Suhrkamp Verlag mit einer, von Franz Wurm verfassten, äusserst lesenswerten und ausführlichen Nachbemerkung neu aufgelegt. Auch heute ist die Feldenkrais Methode nicht überall etabliert und anerkannt, doch entdecken immer mehr Leute, was sie damit gewinnen können. In der Schweiz sind unterdessen über 300 Feldenkrais Lehrer/innen tätig, Tendenz steigend.

Basel 6.4.2004, Marc Oestreicher