



- Atmo 1** Musik mit Atmo Feldenkrais-Schulung (Moshe, hebr)
- Zitator** „Sind Sie mit Ihrer Haltung zufrieden? Mit Ihrer Atmung? Mit Ihrem Leben? Haben Sie das Gefühl, Sie hätten aus den Möglichkeiten, mit denen Sie auf die Welt gekommen sind, das Bestmögliche gemacht?“
- O-Ton 1 (Wadler)** Ani choshev she-rov ha-anashim yodim [...] lo mevinim et se.
- Übersetzung** Ich glaube, die meisten Menschen wissen mehr über ihr Fax-Gerät als über ihren eigenen Körper. Obwohl der menschliche Körper viel interessanter ist. Außerdem: Wie lange brauchst du ein Fax-Gerät? Deinen Körper brauchst du jedenfalls bis ans Ende deiner Tage.
- Atmo 2** Atmo Feldenkrais-Schulung (Moshe, hebr)
- O-Ton 2a (MF)** “You see, its enough to be insulted to be a scientist [...] your eye-sight will not improve.”
- Übersetzung** Schlimm genug, wenn man mich einen Wissenschaftler schimpft. Aber sogar ein Heiler soll ich sein? Ich glaube in der Tat, dass ich Leuten beibringe, sich selbst zu heilen. Aber ich habe keine heilerischen Fähigkeiten! Selbst wenn ich dir meine Hand zehn Stunden lang auflege, dann wird sich deine Sehkraft dennoch nicht verbessern!
- Ende Musik Intro
- Beginn Musik Nino Rota
- O-Ton 3 (Russell)** Da kam ein alter Mann, etwas übergewichtig, so ganz langsam in den Raum, und ich hab ihn zuerst nicht beachtet, bis die ganze Gruppe aufstand und fing an zu klatschen, dann bin ich



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

**Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben
des Moshe Feldenkrais**

aufgestanden auch weil alle klatschten und ich habe die Frau
neben mir gefragt: „Wer ist das?“ „Das ist Moshe Feldenkrais!“

O-Ton 4 (Moshe) By the way, I believe, that talking is rubbish, and therefore I stop
talking, would you please lie down.

Ansage „**Mr. Hokuspokus. Das abenteuerliche Leben des Moshe
Feldenkrais**“ **Ein Feature von Christian Buckard**

Ende Musik Nino Rota

Atmo 4 Tel Aviv, Verkehrslärm, fade out

Erzähler Ein heißer Tag des Jahres 1968 in Tel Aviv. In einem
Übungsraum in der Nachmani-Straße sitzen zwölf Männer und
Frauen an einem Tisch und lauschen den Worten eines
weißhaarigen stämmigen Mannes mit breitem freundlichen
Gesicht und kräftigen Händen. Dr. Moshe Feldenkrais.

Atmo 5 Stimme Feldenkrais hebr.

Erzähler Die Zwölf besuchen schon seit Jahren den Gruppenunterricht
von Moshe Feldenkrais.

O-Ton 5 (MF) Vielleicht das Wichtigste, das man in diesen Stunden lernt, ist
das Richten von Aufmerksamkeit an den ganzen Körper und
dann Teilen des Körpers, so dass Gestalt und Körperhaltung
eine besondere Genauigkeit und konkretes Gefühl des Raumes
und des Orientierung des Körpers erleben. Jede Stunde wird nur
einmalig benützt, so dass die Erfahrung immer neu ist und
niemals mechanisch repetiert wird. Ein Thema in einer Stunde
hat von 5 bis 20 Variationen, so dass die Aufmerksamkeit auf
den Körper ununterbrochen wach bleibt. Jede Stunde hat ihre
besondere Wirkung, die man bereits beim Aufstehen fühlt.

Atmo 6 Stimme Feldenkrais hebr.



Erzähler Bei diesen Unterrichtsstunden sagt der Lehrer den Schülern, worauf sie achten sollen. Doch an diesem Tag will Moshe keine normale Unterrichtsstunde geben. Heute ist ein besonderer Tag.

Atmo 7 Stimme Feldenkrais hebr. [zündet Zigarette an]

Erzähler Moshe raucht. Er wirkt bedrückt. Seit über zwanzig Jahren unterrichtet er Menschen in der von ihm entwickelten Bewegungslehre. Jetzt hält er den Zeitpunkt für gekommen, sein Wissen an Jüngere weitergeben.

Atmo Stadt- Vorort / Fahrrad fährt vorbei

Erzähler Ruti Alon, 1930 in Bogota geboren, ist eine von Moshes ersten Schülerinnen. Jetzt sitzt Ruti Alon in ihrem Haus in einem Vorort von Jerusalem und erinnert sich an den ersten Tag des ersten Kurses.

O-Ton 6 (Alon) Ve-Hu amar kama dwarim, haya lo kashe. [...] she hu Assah besod, hu lo...

Übersetzung Die Situation war *sehr* schwierig für ihn. Er gab uns so eine Art Einführung und sagte: „Ich werde euch all meine Geheimnisse verraten.“ Bisher hatte er ja wirklich sein Wissen geheim gehalten.

Erzähler Moshe will und muss nun beweisen, dass nicht nur er selbst, sondern *jeder*, der seine Methode beherrscht, in der Lage sein wird, scheinbar unbewegliche und leidende Menschen in Bewegung zu bringen. Manche halten diese Fähigkeit für eine besondere Art der Magie.



- O-Ton 7** (TrieTh) „Seine Hände waren wirklich, wenn man vom ihm bewegt wurde, unglaublich fein, genau, sehr besonders, sehr entwickelt, sehr feinfühlig.“
- O-Ton 8** (Lamd) Haya pashut taanug, rak laga-at ba-yad shelo! [...] bichlal lo domeh.
- Übersetzung** Es war schon ein Genuss, seine Hand nur zu *berühren*! Nach meiner Meinung kam die Heilung zu 90 Prozent durch seine *Berührung*. Ich kenne noch andere Leute, die mit der Feldenkrais-Methode arbeiten, aber - gar kein Vergleich!
- Erzähler** Die Tel Aviver Journalistin und Übersetzerin Daliah Lamdani war eine sehr gute Freundin Moshes. Sie teilte mit ihm nicht nur die Leidenschaft für gutes Essen, zusammen mit ihm schrieb sie auch eins seiner erfolgreichsten Bücher: „Bewusstheit durch Bewegung“.
- O-Ton 9** (Lamd) As, mi-zad echad [...] ha-metapel, ata mevin.
- Übersetzung** Also, einerseits schmachete Moshe nach diesem Kompliment, denn das entsprach genau dem was er insgeheim über sich dachte, andererseits widersprach es natürlich ganz und gar der Sache: DIE METHODE sollte doch das Eigentliche sein, und nicht die Berührung durch seine Hände!
- Musik 1** Rosza Violinkonzert (liegt unter Text)
- Erzähler** Pola Ben Gurion, die Ehefrau von Moshes berühmtestem Schüler, die sich aufgrund ihrer Krankenschwester-Ausbildung für eine Expertin in allen Fragen der Medizin hält, nennt Feldenkrais nur spöttisch „Mr. Hokuspokus“.
- Atmo 8** Stimme Ben-Gurion



- Erzähler** Ganz Tel Aviv weiß, dass Moshe Feldenkrais den legendären israelischen Staatsgründer David Ben Gurion seit Herbst 1956 mehrmals die Woche zu Hause unterrichtet.
- O-Ton 10** (Zachor) Hu haya be-shnot ha-shiv-im shelo, [...] mi-yalduto.
- Übersetzung** Bevor Ben Gurion bei Feldenkrais Unterricht nahm, hatte er sich nie mit seinem Körper beschäftigt. Unter Rückenschmerzen litt er bereits seit der Kindheit.
- Erzähler** Zeev Zachor war Ben Gurions wissenschaftlicher Mitarbeiter im Kibbutz Sde Boker. Heute ist er der Präsident der Saphir-Hochschule in der Negev-Wüste, die immer wieder von Gaza aus mit Raketen beschossen wird.
- O-Ton 11** (Zachor) Ha-Tofa-ah she hachi hid-gah oto [...] dei harbeh sman.
- Übersetzung** Was Ben Gurion jedoch am meisten bedrückte war, dass sein einst legendäres Gedächtnis immer schlechter wurde. Ben Gurion kam zu dem Schluss, dass körperliche Bewegung der Schlüssel zur Verbesserung geistiger Leistung sei. Und der Guru hierfür war Moshe Feldenkrais. Ben Gurion war wirklich SÜCHTIG nach dem Feldenkrais-Unterricht.
- Atmo 9** Radio-Meldung zum Vorstoß der Israelis in den Sinai (hebr)
- Erzähler** Ben-Gurions Rückenschmerzen sind während der Suez-Krise bereits so heftig, dass er seine Reden in der Knesset sitzend halten muss. Die Kabinettsitzungen finden zuhause statt. Das Energiebündel, das zudem noch unter Bluthochdruck leidet, liegt im Bett und berät sich mit seinen Ministern.



- Erzähler** Zu Beginn des Unterrichts notiert Ben Gurion in seinem Tagebuch:
- Zitator** Feldenkrais kam wieder vorbei um mir die Muskeln zu strecken.
- Erzähler** Noch ahnt der Premierminister nicht, dass es keinesfalls darum geht, seine „Muskeln zu strecken“. Anna Triebel-Thome ist Feldenkrais-Lehrerin, ausgebildet in asiatischen Bewegungskünsten und Professorin für Bewegungs- und Bewusstheitsbildung an der Berliner Universität der Künste. Sie hat in den Niederlanden und den USA bei Moshe gelernt.

Ende Musik Rosza Violinkonzert

- O-Ton 12 (TrieTh)** Der Gegenstand der Feldenkrais-Methode ist nicht, etwas Vorgegebenes zu übernehmen, egal wie wunderbar gut und effektiv das ist - sondern, der Gegenstand der Feldenkrais-Methode ist, dass Sie ihr ureigenstes Potential als Mensch, das LERNEN, entwickeln.

- Zitator** Ich bringe Ben Gurion bei, nicht nur Freude am Zionismus, sondern – zum ersten Mal in seinem Leben - auch am eigenen Körper zu haben. Ben Gurion ruht auf einer Liege und ich untersuche mit den Fingern zum Beispiel seine Gesichts- und Nackenmuskeln. So mache ich Ben Gurion die überflüssige Anspannung bewusst, unter der bestimmte Muskeln stehen, auf dass sich Ben Gurion von dieser Anspannung befreit.

Musik hebr. Song (Eretz Israel)

- Erzähler** Als der über 70jährige Ben Gurion Moshe bittet, ihm den Kopfstand beizubringen, wird das Vergnügen des Regierungschefs zur nationalen Sicherheitsfrage. Die Ärzte



sehen sein Leben unmittelbar bedroht und schlagen Alarm.
Doch Ben Gurion winkt ab.

Ende Musik hebr. Song (Eretz Israel)

O-Ton 13(TrieTh) Feldenkrais ist ja nicht eine spezielle Methode, wo es darum geht, bestimmte spezielle Bewegungen oder Bewegungsabläufe zu lernen, sondern man nimmt die Bewegung als Mittel, um für sich selbst zu lernen. Diese Erweiterung von Möglichkeiten, ja, darum geht's eigentlich in der Feldenkrais-Arbeit. *Wo Sie das anwenden ist ganz Ihnen überlassen. Es ist Arbeit am Bewusstsein.*

Beginn Musik Crowhurst

O-Ton 14 (MF) „To be straight, like Hitler, is not a good posture. [...] Is that a good posture?

Übersetzung Gerade zu stehen, wie etwa Hitler, ist doch keine *gute Haltung!* Völlig idiotisch! Das ist die Körperhaltung eines Menschen, der viele Millionen Menschen umgebracht hat. Ist das etwa eine gute Haltung? [brüllt wie Hitler]

Ende Musik Crowhurst

O-Ton 15 (TrieTh) Das ERSTE was er gesagt hat in der Ausbildung, das weiß ich noch wie heute, das hat mich getroffen wie wenn ich einen Schlag auf den Kopf oder ins Herz gekriegt hätte, er hat gesagt: „Warum denkt ihr eigentlich seid ihr hierher gekommen?“ und dann hat er gesagt: „Es gibt einen Grund warum ihr hier seid, und zwar: Weil ihr WÜRDE euch selbst gegenüber finden wollt.“ Und das ist der Punkt.

Atmo 10 Feldenkrais Stimme dt., geht über in Miklos Rozsa (Violinkonzert 2)

Erzähler Moshe Pinchas Feldenkrais wird im Jahre 1904 in der kleinen ukrainischen Stadt Slavutah geboren. Moshes Mutter Sheindel



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben des Moshe Feldenkrais

ist aufgrund ihres Engagements in der Frauenbildung unter den Juden Slavutahs hoch angesehen. „Sie tut Gutes im Geheimen“, pflegte Moshe später zu witzeln. „Und zwar so geheim, dass jeder es mitkriegen soll.“

Ende Musik Violinkonzert 2

Atmo 11 Eli Wadler unterrichtet (deutsch)

Erzähler Eli Wadler gehört zu den ersten Schülern. Der Feldenkrais-Lehrer lernte Moshe kennen, nachdem er von seinem Studium an Kölner Hochschule für Sport und Physiotherapie nach Israel zurückgekehrt war.

O-Ton 16 (Wadler) Ani batuach she hayu lo chayim lo kalim. [...] et Ha-ishiyut shelo.

Übersetzung Ich glaube, dass Moshe kein leichtes Leben gehabt hat. Er tat alles GEGEN den Willen der Mutter. Er war nicht wie sein Bruder Baruch, der ihr jeden Wunsch von den Augen ablas und noch als Erwachsener mit ihr in einem Bett geschlafen hat. Moshe war ANTI. Er hat sich seine Persönlichkeit selbstständig erarbeitet.

Musik 3 Rozsa (weiter mit Violinkonzert 2)

Erzähler Moshe stammt in direkter Linie von dem chassidischen Gelehrten Pinchas von Koretz ab, der in Weissrußland geboren wurde und 1791 auf dem Weg nach Eretz Israel verstarb. „Der passt immer auf mich auf“, pflegt Moshe seinen Schülern zu sagen. Moshe glaubt zwar weder an Gott noch die Existenz der Seele, aber – der Glaube hilft ihm dennoch.

Ende Rosza Violinkonzert 2



Musik L´armee des ombres (liegt unter Text)

Erzähler Überall in Russland und Polen liegt über dem Leben der Juden der Schatten eines mörderischen Hasses, der jederzeit ausbrechen kann. Von Staat und Kirche angeheizte Pogrome gehen einher mit Mord, Vergewaltigung und Raub. 1960 erinnert sich Moshe während einer Trance-Sitzung in seiner Tel Aviver Wohnung an ein Trauma aus früher Kindheit.

O-Ton 17 (MF) Ani socher gam keshe hayiti [...] nisharnu sham yom ve-leilah, be-toch Ha-martef.

Übersetzer Als wir meinen Großvater besuchen, bricht in der Stadt ein Pogrom aus. Das Haus von meinem Großvater liegt an einem großen Platz, und ich sehe, dass sie auf jeden Juden schießen. Dann brechen die Kosaken in die Häuser ein. Das Haus meines Onkels liegt etwa 500 Meter von dem meines Großvaters entfernt. Als die Kosaken schon zu Pferd auf unserer Terrasse stehen, fliehen wir zu diesem Onkel, denn er hat einen Keller, von dem aus eine geheime Tür drei Stockwerke unter die Erde führt, zu einem Versteck. Dort sitzen wir einen ganzen Tag lang und eine ganze Nacht.

Erzähler Die Familie Feldenkrais zieht in die Industriestadt Baranowitch, heute Weißrussland. Baranowitch wird 1914 zur russischen Garnisonsstadt. Mehr als die Hälfte der Einwohner sind Juden. Während des Ersten Weltkriegs verläuft die Front nahe der Stadt. Flüchtlingsströme werden für die Kinder der Familie Feldenkrais ein gewohnter Anblick.

Ende Musik L´armee des Ombres



Erzähler Moshe und seine Geschwister Malka und Baruch haben schon als kleine Kinder Hebräisch gelernt. Moshe liest zionistische Zeitungen und erfährt so schon früh von der politischen Bewegung, die einen jüdischen Staat in der historischen Heimat errichten will. Und als der 13jährige Moshe von der Balfour-Erklärung erfährt, zögert er nicht: Er will fort aus Baranowitch nach *Eretz Israel*.

Beginn Musik Nino Rota

O-Ton 18(MF) Going to Israel was, the Zionist thing part of it, [...], and the sea where I can learn to swim, which I never did.

Übersetzung Ich war natürlich Zionist. Aber es war nicht in erster Linie der Zionismus, der mich nach Eretz Israel zog. Meine Eltern waren liberale Menschen und haben mich nie verletzt oder geschlagen. Aber die Familie und die Schule, mit all ihren Erwartungen an mich. Das war einfach nicht das, was ich *wollte*! Und so beschloss ich, mein eigenes Leben zu leben. Ich wollte irgendwo hingehen, wo mich niemand kennt, wo die Sonne scheint, wo ich etwas zu essen habe. Und wo ich lernen kann im Meer zu schwimmen. Das hatte ich doch noch nie im Leben getan!

Erzähler Am 4. Juli 1957 notiert Ben-Gurion stolz in sein Tagebuch:

Zitator „Heute begannen wir mit den ersten Schritten zum Erlernen des Kopfstands.“

Atmo 14 Radiomeldung (hebr.) Ben Gurion zieht nach Sde Boker

Erzähler Im September 1957 begleitet Feldenkrais Ben Gurion in den israelischen Badeort Herzliyah. Seit Monaten häufen sich die Überfälle und Terroranschläge an den Grenzen zu Syrien,



Jordanien, Ägypten und Gaza. Doch auch in dieser angespannten Situation nimmt sich Ben Gurion Zeit für sich und Feldenkrais.

Ende Musik

Erzähler An seine Tochter Renana schreibt Ben Gurion:

Atmo 15 Meer, Stimmen (hebr.)

Zitator Ich gehe hier jeden Tag schwimmen und die Dünen eignen sich sehr gut für das Üben des Kopfstands. Feldenkrais ist jetzt für sechs Wochen nach London gereist. In seiner Gegenwart hatte ich es nicht geschafft, den Kopfstand richtig auszuführen. Doch jetzt habe ich das Geheimnis gelüftet: Ich habe jetzt endlich die richtige Haltung gefunden, weil ich eben keine Angst mehr habe zu fallen! Jetzt mache ich den Kopfstand auch im Zimmer, ohne jede Angst dabei zu stürzen oder seitwärts zu kippen.

Erzähler Ben Gurion lädt den Fotografen Paul Goldmann ein, ihn am Strand von Herzliya zu fotografieren. Auch wenn Pola ihren Mann verspottet: Der Rest der Welt ist von den Fotos mit dem Kopfstand des Staatsmannes beeindruckt. Ben Gurion jubiliert.

Zitator Ich wusste doch, dass Feldenkrais klüger als alle anderen ist! Ich habe mich vollkommen auf ihn verlassen! Meine Rückenschmerzen sind auch verschwunden und ich bin sicher, dass sie nie wieder zurückkehren werden. Ebenso wie Feldenkrais bin ich übrigens auch der Meinung, dass man zwischen Körper und Geist nicht trennen kann.

Atmo 16 [leise] Straße Tel Aviv

O-Ton 19 (MF) Körperliche und geistige Erscheinungen sind die zwei Seiten ein und derselben Münze. Die Münze ist in unserer Weltanschauung



das Nervensystem. Das Geistiges und Körperliches sind nur zwei Ausdrücke oder Aspekten der Tätigkeit des Nervensystems. In unserer Methode probieren wir, das Nervensystem durch die Muskeln zu beeinflussen.

Erzähler

Feldenkrais nennt seine Gruppenarbeit „Bewusstheit durch Bewegung“ und *nicht* „Bewegung durch Bewusstheit“. Die Überzeugung, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, ist eine der wichtigsten Grundlagen der Methode. Moshe interessiert die „Psychologie des Körpers“, die „Muskulatur der Seele“. Von seinen Erfolgen berichtet er seiner Freundin Dalia.

O-Ton 20 (Lamd)

Hitaleti al atzmi! Higati le-Mashehu [...] sheket.

Übersetzung

Eines Tages rief er sogar aus: ICH BIN GOTT! [lacht] Genau so hat er es gesagt! Wörtlich. Und dann erzählte er mir in der Tat etwas Erstaunliches: Er behandelte damals einen kleinen Jungen. Das Kind litt unter infantiler Zerebralparese, das bedeutet, es musste ständig zwanghaft alle möglichen Bewegungen machen, die Augen, Beine, Arme - alles war pausenlos in Bewegung. Moshe bat die Mutter, das Zimmer zu verlassen. Das Kind hatte zuerst furchtbare Angst, aber dann suchte Moshe eine Körperhaltung die der Junge noch nicht kannte. Er sagte ihm, er solle sich mit gespreizten Beinen hinstellen und mit dem Kopf vornüber gebeugt zwischen den Beinen nach hinten schauen. Danach war, auf einmal, zum ersten Mal, Ruhe.

Atmo 17

Tel Aviv Song, geht über in Tel Aviv-Atmo, geht über in Stimme Feldenkrais (hebr.)

Erzähler

Zwei Wochen nach Beginn des ersten Ausbildungskurses stößt Shlomo Efrat zur Gruppe der Zwölf. Der Kurs in Tel Aviv ist teuer und Shlomo hat kein Geld.



- O-Ton 21** (Efrat) As, acherei shiur kwutzah. [...] Hu amar li: Bo.
- Übersetzung** Eines Tages ging ich zu Moshe und sagte zu ihm: Ich habe gehört, dass du eine Gruppe hast, die du in der Einzelarbeit unterrichtest. Er blickte mich an und sagte: 'Die Ausbildung dauert aber drei Jahre!' - Ich war damals sechzig Jahre alt. - Also fragte ich ihn: 'Meinst du, dass mir nicht mehr so viel Zeit bleibt?' Da sagte er: 'In Ordnung. Komm.'
- Atmo 18** Feldenkrais unterrichtet (hebr)/
- Erzähler** Zu Beginn des Kurses ist den Schülern noch nicht klar, worauf sie sich eingelassen haben. Ruti Alon erinnert sich:
- Atmo 19** Stimme Feldenkrais hebr.
- O-Ton 22** (Alon) Ani hayiti ito schmoneh [...] rak be-dibur.
- Übersetzung** Ich war acht Jahre lang in seinen Gruppen gewesen und hatte überhaupt nicht gewusst, dass er *im Einzelunterricht* die Leute *berührt!* Das war für mich ein Schock! Ich hatte gedacht, dass alles – wie ja im Gruppenunterricht üblich - nur über die Sprache geht!
- Atmo 20** Feldenkrais unterrichtet (hebr.)
- Erzähler** Das ist nicht der einzige Schock, der Ruti Alon und ihre Mitschüler erwartet. Sie müssen auch schnell lernen, dass Feldenkrais eine sehr eigene Art hat, auf Fragen zu reagieren.
- O-Ton 23** (Efrat) Acherei Shiur bati elav [...] lamadeti.
- Übersetzung** Nach einer Stunde ging ich zu Moshe und fragte ihn: 'Worauf beruht deine Methode eigentlich?' Er sagte nur: 'Ha-Tachat', d.h. 'Auf dem Hintern', und ließ mich stehen.



- Musik** Akzent, wie in Atmo 1
- O-Ton 24c (MF)** I am not a teacher. [...] up till now.
- Übersetzer** Ich bin kein Lehrer. Ich nur hier, um Bedingungen zu schaffen,
unter denen wir am besten lernen können.
- O-Ton 25 (Shelhav)** Vielleicht wollte er, sollen wir mehr kreativ und finden es alleine,
wir haben nicht jemanden zu fragen.
- Erzähler** ...vermutet Chavah Shelhav, die Jüngste unter den 13
Kursteilnehmern, die heute Kinder auf der Grundlage der
Feldenkrais-Methode unterrichtet.
- O-Ton 26 (Shelhav)** Wenn er war mit etwas nicht so zufrieden, während der Stunde
er konnte jemand beleidigen: 'Du Idiot, du merkst nicht, was du
machst. Dein Gehirn ist nicht so Idiot wie du!'
- O-Ton 27 (Hüther)** Das ist eine wunderbare Umschreibung der Tatsache, dass es
aufgrund der im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen
Wissen in uns gibt WIE es richtig wäre. Und dieses Wissen
verschwindet nicht wieder, sondern das wird gewissermaßen
gebraucht und auch immer wieder benutzt, als Referenz, um
überhaupt zu merken, dass etwas *nicht* richtig ist.
- Erzähler** Gerald Hüther, Hirnforscher und Neurobiologe, leitet an der
Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen die Abteilung für
neurobiologische Grundlagenforschung.
- O-Ton 28 (Hüther)** Ursprünglich ist der Mensch EINS, Körper und Gehirn ist Eins,
Denken Fühlen und Handeln ist eine Einheit. Und dann lernt
man das Eine vom Anderen zu trennen, und die große Kunst die
man dann im Laufe seines Lebens wieder beherrschen muss,
ist, dass man es wieder zusammenfügt. Und da glaube ich, dass
Moshe Feldenkrais da einen wichtigen Beitrag leistet, indem
man Menschen Gelegenheit gibt sich wieder in ihrer
Körperlichkeit neu zu erfahren.



Erzähler Die Schüler begreifen, dass es überhaupt nicht darum geht, Moshes Lektionen auswendig zu lernen und dann anzuwenden.

O-Ton 30 (Wadler) Pit-om hevanti she, en davar ka-seh she hu stabili, [...] be-emet ma she koreh li.

Übersetzer Da gibt es nichts was ein für allemal sicher, stabil wäre, du musst bei jedem Menschen immer wieder und wieder völlig von vorne beginnen. Moshe vermittelte mir diese tiefe Erschütterung: Wenn ich das Erlernte einfach bei allen ausprobieren würde – dann wäre das ein Verbrechen. Ein Verbrechen! Alles ist ja ständig in Veränderung! Und danach handele ich.

Atmo 23 Feldenkrais (engl)

Erzähler Nicht nur für Eli Wadler, auch für Roger Russell ist die von Feldenkrais eingeforderte Bereitschaft zum „Immer-wieder-von – Vorne-beginnen“ der kreative Kern der Methode. Roger Russell hat in Amerika bei Feldenkrais gelernt und leitet heute das Feldenkrais-Zentrum in Heidelberg.

O-Ton 31 (Russ) Soweit ich Moshe verstanden habe, war seine Absicht, diesen *Entdeckungsprozess* weiter anzuregen. Und er war oft ungeduldig mit uns, wenn wir meinten dass die Feldenkrais-Methode *nur* diese Lektionen waren. Und nicht die *Neugierde*, die dahinter steckt. Er wollte einen Suchprozess auslösen. Mein Eindruck von seiner Meinung war, er wollte diesen *Selbstbildungsprozess* wecken in jeder Person.

O-Ton 32 (TrieTh) Also ich erlebe oft Menschen die zu mir kommen und die mir dann berichten – und damit will ich überhaupt niemanden diskreditieren oder schlecht machen – aber die mir einfach berichten, dass die eigentlich nicht wussten worum es geht in der Methode. Auch wenn jemand die Ausbildung durchläuft von vier Jahren, sollte man danach immer noch entscheiden, wer eigentlich geeignet ist um diese Methode zu unterrichten oder



nicht. Nicht jeder, der die Information hat, ist auch ein guter Lehrer.

Erzähler Enttäuschungen, Fehlschläge aber auch positive Überraschungen bleiben bei dem von Moshe angeregten Entdeckungsprozess nicht aus. Der in New York geborene Carl Ginsburg brach in den 70er Jahren seine Universitätskarriere ab, um Feldenkrais-Lehrer zu werden. Heute lebt und unterrichtet er in Deutschland.

O-Ton 33 (Gins) There was a student in the program, [...] BUT IT DID.

Übersetzer Ich hatte kürzlich eine Schülerin, deren Nervensystem von Geburt an geschädigt war. Sie hatte kaum Gefühl in den Füßen und in den Unterschenkeln und ging nur sehr mühsam. Und dann habe ich eben das Eine und Andere mit einem ihrer Füße ausprobiert, nur um zu sehen, ob vielleicht etwas passiert. Schließlich stand sie auf und plötzlich schossen ihr Tränen in die Augen und sie rief: „Ich fühle zum ersten Mal meinen Fuß auf dem Boden!“ Ich war total überrascht, das kam für mich völlig unerwartet! Ich weiß nicht, WARUM es geklappt hat. Aber es hat trotzdem geklappt! Das zeigt, wie plastisch das Gehirn ist.

Atmo 24 Stimme Feldenkrais (hebr)

O-Ton 34 (Alon) Anachnu zrichim et Ha-plasticity [...] et seh sham.

Übersetzung Wir brauchen die Plastizität des Gehirns. Vom Gehirn aus steuern wir unsere Bewegungen, aber wir können auch über die Bewegungen sozusagen ins Gehirn eindringen und die Veränderung dort vollziehen.

O-Ton 35 (Lamd) Ani notenet lecha dugmah [...] kedei lehagia.



Übersetzung Manchmal besuchte ich ihn, wenn er Gruppenunterricht gab. Er sagte, sie sollten sich nach vorne beugen und versuchen den Boden mit den Händen zu berühren. Die meisten schafften das nicht. Der eine kam nur näher an den Boden heran, der andere weniger. Und dann wurden einige Übungen gemacht und am Ende kamen *alle* - ohne Ausnahme- mit den Händen auf den Boden. Wenn du dich auf das Ziel versteifst kommst du *nirgendwo* hin, pflegte Moshe zu sagen, du musst dich auf den WEG konzentrieren. Das WIE ist wichtig! WIE muss ich was machen um dorthin zu gelangen?

O-Ton 36 (TrieTh) Sowieso war er überhaupt nicht der Meinung man solle ihn nachmachen, das ist nicht etwas, was in seiner Absicht lag. Und deswegen denke ich, jeder muss für sich diese Methode nehmen, und die Grundlagen verstehen und dann kann man mit ihr spielen. Moshe hat einfach gespielt!

O-Ton 37 (MF) Ha-ish muchrach legalot [...] , ve-rosham lo choshev tov.

Übersetzung Es geht doch darum das Gehirn zu verbessern! Ihr müsst euer Bewusstsein entwickeln und eben nicht tun was der Lehrer von euch will! Im Moment sehe ich nur Drei von euch, die wirklich das tun, was ihr Körper ihnen sagt. Die anderen machen was ihr Kopf denkt. Aber der denkt nicht gut.

Musik Hebr. Pioniersong

Erzähler Moshe Feldenkrais ist noch nicht einmal vierzehn Jahre alt, als er im Spätsommer 1918 ganz alleine nach Eretz Israel aufbricht. Mit einer Handvoll Geld, dem Segen der Mutter und einem geladenen Revolver.

Erzähler Als Moshe nach einigen Tagen Bratislava erreicht, haben sich ihm bereits andere junge Juden angeschlossen. Noch wissen sie



nicht, dass die Engländer in der Balfour-Erklärung von 1917 zunächst nur versprochen hatten, die Wiederansiedlung der Juden in Palästina politisch zu unterstützen.

Ende Pioniersong

O-Ton 38 (MF) They thought it was A STATE THEN, [...] what it meant.

Übersetzung Die dachten ja, dass es bereits einen jüdischen *Staat* gibt, und niemand wusste, was dieser Begriff von einer "jüdischen nationale Heimstätte" überhaupt bedeutet.

O-Ton 39 (Alon) Ve-hem higiu le eiseh yerid, [...] .hichsik oto.

Übersetzung Eines Tages, es war am Yom Kippur, so erzählte uns Moshe, kam er zum Markt von Bratislawa, und er roch das Schweinefleisch auf dem Grill, das lockte ihn unwiderstehlich an. Er kaufte sich ein Schweinefleisch-Sandwich und aß es. Doch dann wurde ihm furchtbar schlecht und er musste sich erbrechen. Und jetzt kommt die Pointe: Er dachte, wenn er nicht in der Lage ist das verbotene Schweinefleisch zu essen, dann wird er niemals ein wirklich freier Mensch sein. Er begriff, dass er noch immer in der Tradition gefangen ist. Und so ging er los, kaufte sich ein zweites Sandwich, aß es – und erbrach sich nicht mehr.

Musik 11 Rozsa Violinkonzert 2

Erzähler Die Reise nach Palästina dauert ein halbes Jahr. Überall erhalten die jungen Auswanderer von den jüdischen Gemeinden Essen und Geld für das nächste Eisenbahnticket.



- O-Ton 40 (MF)** It was like a snowball [...] a little boy going to Palestine!
- Übersetzer** Es war wie ein Schneeball. In Krakau hatten sich mir schon rund fünfzig Leute angeschlossen. Und ich war die Hauptattraktion: Ein kleiner Junge, der sich ohne Familie, ganz alleine, auf den Weg nach Palästina macht.
- Erzähler** Wo Moshe auftaucht, schließen sich ihm spontan weitere junge Leute an. Über Wien geht es nach Triest, wo sich die inzwischen auf zweihundert Leute angewachsene Gruppe nach Yaffo einschiffet.
- Erzähler** In Palästina, das Ende 1917 von den Engländern erobert wurde, leben Juden und Araber. Jede der beiden Gruppen wird durch Einwanderung täglich größer. 1922 leben 84,000 Juden und 643,000 Araber im Land. Die meisten Juden sind aus Osteuropa gekommen und von den Idealen des Sozialismus erfüllt.
- Ende Violinkonzert 2**
- Anfang Brecht-Lied, hebr.
- Erzähler** Die in Russland gescheiterte Revolution von 1905 findet in Palästina statt. Die Entstehung einer jüdischen Arbeiterklasse begreifen die jungen Juden als historische Mission. Sie wollen „Muskeljuden“ mit Schwielen an den Händen sein, keine Gelehrten, Ärzte, Dichter oder Lumpensammler. Nicht der Messias, davon sind sie überzeugt, sondern nur harte Arbeit wird die Erlösung des jüdischen Volkes bringen.
- Erzähler** Als Moshe im Frühjahr 1919 im Land ankommt, wohnen in Tel Aviv rund 20.000 Juden. Zusammen mit anderen Jugendlichen



aus Baranowitsch wohnt der inzwischen 14jährige zwischen den
Dünen. In Zelten. Ihr Geld verdienen sie als Bauarbeiter.

Ende Brecht Song (hebr)

O-Ton 41 (MF) We were terribly proud of that, to be a worker [...] Not to
anybody else!

Übersetzung Wir waren furchtbar stolz darauf Arbeiter zu sein, für uns war
das eine Ehre. Wir wollten zeigen, was für ein großartiges Volk
wir sind. Wir sagten uns: Jetzt werden wir ein wirklich freies
Volk, wir werden zu einem Volk von Arbeitern! Das Land gehört
dem Arbeiter! Niemandem sonst!

Musik Nino Rota

O-Ton 42 (MF) And then I had of course – [...] cooled myself and going to work.

Übersetzung Langsam wuchs ich zum Mann heran. Und im Alter zwischen 16
und 20 erreicht die sexuelle Entwicklung des Mannes ja ihren
Höhepunkt. Frauen fühlten sich von mir sehr angezogen. Und
ich war jung und unerfahren und nahm das alles furchtbar ernst.
Meine Liebe war wild, ungestüm. Und das führte natürlich zu
Problemen. Einmal, als ich 17 war, hatte ich eine Affäre mit einer
Frau, die viel älter war als ich. Sie war schon 21! Ich kannte
keine Grenzen: Über Tag arbeitete ich wie verrückt, ging dann
tanzen, blieb bei einer Geliebten bis in die Morgenstunden,
stand auf, wusch mich und ging wieder arbeiten.

O-Ton 43 (Wadler) Hayu lo tamid nashim. [...] Meod ahav et Ha-chayim.

Übersetzung Moshe hatte immer Frauen. Mit seiner Ex-Frau war Moshe bis
zum letzten Tag seines Lebens befreundet. Sie hat ihm in seinen
letzten Tagen geholfen. Sie hieß Yona und war Kinderärztin. Sie



hat ihn geliebt. Moshe liebte Frauen. Schöne Frauen. Daraus hat er viel Energie gezogen. Er hat das Leben geliebt. Er hat das Leben *sehr* geliebt.

Ende Musik Nono Rota

Beginn Musik Roubaix/ Aventuries + Atmo Strand

Erzähler Moshe geht im überwiegend von Arabern bewohnten Yaffo einkaufen, ist mit arabischen Arbeitern befreundet und spielt mit Gleichaltrigen Fußball. Doch die Situation zwischen Juden und Arabern ist gespannt. Moshe und seine Freunde verteidigen die Häuser nahe ihren Zelten gegen nächtliche Angreifer. Sie gehören zu der von jüdischen Sozialisten gegründeten Selbstverteidigungsorganisation *Haganah*, die in Tel Aviv zu dieser Zeit nur einige Dutzend Mitglieder hat. Im Gegensatz zu den Arabern ist den Juden das Tragen von Waffen verboten. So lernen Moshe und seine Freunde nach der Arbeit Jiu—Jitsu.

Ende Musik Roubaix/ Aventuries

O-Ton 44 (MF) And then of course I found that [...] If it's serious business!

Übersetzer Doch als die Araber 1921 in Tel Aviv und Yaffo Juden angriffen, musste ich erkennen, dass diejenigen, die kein Jiu-Jitsu gelernt hatten, die Beine in die Hand nahmen und flohen. Diejenigen, die Jiu-Jitsu gelernt hatten, flohen nicht - und wurden mit Stöcken und Messern niedergemetzelt. Sie waren gar nicht in der Lage sich zu verteidigen! Da erkannte ich: Wer nicht jeden Tag Jiu-Jitsu trainiert und dann plötzlich mit einem Messer angegriffen wird, der muss zuerst eine Entscheidung treffen. Doch dafür ist im Ernstfall ja keine Zeit, denn bevor er die



getroffen hat, ist er tot! Das herkömmliche Jiu-Jitsu half den Leuten von der jüdischen Selbstverteidigung also nicht weiter.

Beginn Musik Kinneret (Flöte, israel.)

Erzähler Das Ende des ersten arabischen Aufstands, das ahnt Moshe, bringt nur eine Atempause, keinen Frieden. Auf den nächsten Kampf müssen die jüdischen Untergrundkämpfer besser vorbereitet sein.

Musik 18 Akzent (japan)

O-Ton 45 (MF) So I set out of making a Jiu-Jitsu of my own [...] I had to invent them myself.

Übersetzung Mir kam die Idee eine eigene Art des Jiu-Jitsu zu entwickeln. Ich versammelte also ein paar Jungs um mich und sagte ihnen: Entspannt euch. Und dann griff ich sie plötzlich mit einem Messer an. Ich wollte genau *den* Moment, *die* unwillkürliche Bewegung finden, die jeder Angegriffene in so einer Situation ohne Nachzudenken, sofort!, ganz automatisch macht. Und dann baute ich auf dieser ersten spontanen Bewegung die Verteidigung, die nächste Bewegung, auf. All das musste ich aber erst erfinden.

Ende Musik Kinneret (Flöte, israel.)

Erzähler Moshe Feldenkrais entwickelt eigene Bewegungsabläufe. Dabei geht es ihm nicht darum, seinen Schülern beizubringen den Gegner zu töten. In seinem 1931 erschienen Handbuch für unbewaffnete Selbstverteidigung schreibt er:

wieder rein mit Musik Kinneret (Flöte, israel.)



- Zitator MF** Sei dir deiner Stärke bewusst. In deinen Händen wird die Fähigkeit liegen Gutes oder Schlechtes zu tun. Schade keinem Menschen! Sei rücksichtsvoll, sogar mit jenen die dich hassen. Nicht für den Krieg habe ich trainiert und gelernt, sondern für den Frieden.
- Erzähler** Trotz seiner friedfertigen Grundeinstellung ist Moshe ein Kämpfer. Frauen, die von Vergewaltigern angegriffen werden rät er:
- Zitator MF** Ein Mann greift eine Frau mit unsittlichen Absichten an. Wenn sie in dieser Situation noch beide Hände frei hat, sollte sie mit der einen Hand seinen Kopf zu fassen kriegen und ihm den Daumen der anderen Hand in den Augenwinkel drücken. So etwas ist durchaus nicht angenehm für ihn, vor allem dann nicht, wenn sie es mit der nötigen Ernsthaftigkeit macht.
- Ende Musik Kinneret (Flöte, israel.)**
- Erzähler** Moshes Einstellung gegenüber Gewalt war und blieb zwiespältig.
- O-Ton 46 (MF)** I don't want to use violence, [...]. But it happened.
- Übersetzung** Ich will keine Gewalt anwenden. Gewalt ist destruktiv und sinnlos. Deswegen habe ich Gewalt schon lange nicht mehr eingesetzt. Und doch war ich in der Vergangenheit oft gezwungen Gewalt anzuwenden und dabei gab es auch Tote. Aber nie war ich gewalttätig um der Gewalt willen. Es ging damals um unsere Sicherheit und es ging auch um mein persönliches Überleben. Da hieß es: Er – oder ich.

- Erzähler** Atmung ist Bewegung, Körperarbeit. Kontrolliertes Atmen beeinflusst das Bewusstsein, panisches Atmen kann bis zur Bewusstlosigkeit führen. Auch diese Erfahrungen des Kämpfers Feldenkrais fließen später in seinen Einzelunterricht ein, etwa bei der Behandlung asthmakrankender Kinder. In Moshes erprobten Bewegungsabläufen, deren Ziel das eigene Überleben und die körperliche Unversehrtheit ist, liegen die Wurzeln der späteren Feldenkrais-Methode.
- O-Ton 47 (Chetz)** Hu haya, hu haya yashir meod, [...] Ve-hu, ke-she hu haya mitrages seh lo haya na-im.
- Übersetzung** Er war oft sehr direkt. Es war sehr leicht ihn zu verärgern. Und wenn er zornig wurde, dann war das nicht gerade angenehm.
- Atmo 25** “Wait a minute! Sit down and I will tell you! I *can* be violent! Sit down and keep quite!”
- O-Ton 48 (Chetz)** Awal shniyah acherei seh [...] Ani lo..
- Übersetzung** Aber das verflog innerhalb einer Sekunde. Ich habe mir das nie zu Herzen genommen (kichert) und ich bin ein *großer* Angsthase.
- Erzähler** Amos Chetz. Der 1933 geborene Tänzer und Bewegungslehrer lebt in Jerusalem und unterrichtet in Europa und den USA. Bereits als junger Mann besuchte er Moshes Kurse in Tel Aviv. Die Absichten des Lehrers Feldenkrais decken sich nicht immer mit den Erwartungen seiner Schüler.
- O-Ton 49 (Chetz)** Ani socher she pa-am yashavti ito ba-mitbach,[...]. Ve-Hu himshich lesaper!!



Übersetzung Einmal saß ich mit ihm in der Küche und er erzählte mir von Jemandem, der eine Operation am Cerebellum, am Kleinhirn, gehabt hatte und nur noch mit Mühe gehen konnte. Moshe legte mir in den kleinsten Einzelheiten auseinander was er mit dem Patienten tut und macht und schließlich fragte ich: „Also, Moshe, *kann* er nun wieder gehen oder *nicht*?!“ Da rief er: „Du bist ein IDIOT und DIR werde ich überhaupt *gar* nix mehr erzählen!“ Und dann war Stille. Schließlich sagte ich: „OK, Moshe, ich bin ein Idiot. Und jetzt erzähle weiter.“ Und er *erzählte* weiter!

Musik Intro/ Crowhurst

Erzähler Keine neue Entwicklung in der Medizin, der Philosophie oder den Kampfkünsten ist vor Moshes grenzenloser, fast kindlicher Neugierde sicher. Amos Chetz erinnert sich:

O-Ton 50 (Chetz) Ani lamadeti be-Sha-ato Technikat Alexander [...] ve-kiblah et seh.

Übersetzung Ich lernte damals Alexander-Technik, und Moshes Schülerin Noah Eshkol war deswegen sehr sauer auf mich [...] also sagte sie zu Moshe: „Kuck dir DEN an! Der geht hin und lernt Alexander-Technik!“ Doch Moshe sagte zu ihr: „Noah, du hast Unrecht. Alexander hat mehrere Generationen von Schülern, und wir sehen, dass sie etwas weitergeben. Und dass sie das tun, das beweist, dass da wirklich etwas ist!“ Weil Noah sehr klug war, hat sie das akzeptiert.

Ende Musik Intro/ Crowhurst

Erzähler 1950 erfährt Feldenkrais zu seiner Überraschung, dass der Musikpädagoge und Begabungsforscher Heinrich Jacoby Ideen



zur menschlichen Selbstentfaltung vertritt, die seinen eigenen sehr
ähnlich sind.

O-Ton 51 (Klinken) Wir haben wieder das Phänomen vor uns, dass eine wichtige
geniale Idee wie Menschen sich entwickeln können, in solchen
Gruppen, beinah am selben Thema, an zwei verschiedenen Orten
in der Welt unabhängig voneinander formuliert und entwickelt
wurden.

Erzähler Der Arzt und Feldenkrais-Lehrer Norbert Klinkenberg.

O-Ton 52 (Klinken) Jacoby geht es in der Arbeit immer darum, dass sein Gegenüber
erfuhr, durch systematische, vorurteilsfreie Überprüfung der
unmittelbaren Sinnesempfindungen bei einer Tätigkeit, was die
Voraussetzungen waren, und was zum Beispiel störend sich
auswirkt, oder was sich förderlich auswirkt, für eine Leistung mit
der der Betreffende zufrieden sein kann.

Erzähler Hat das Treffen mit Jacoby Feldenkrais beeinflusst? Moshes
Schüler Carl Ginsburg:

O-Ton 53 (Gins) Until he had the interaction with Jacoby, [...] Something he wasn't
as a Judo-Man

Übersetzung Ich glaube nicht, dass Moshe die wirkliche Bedeutung von
Bewusstheit und Aufmerksamkeit wirklich begriffen hatte bevor er
Jacoby traf. Aber seit der Arbeit mit Jacoby hatte er ein sehr
starkes Gefühl dafür, dass seine Bewegungslehre ein Weg zur
Bewusstheitsentwicklung ist. Und von Jacoby lernte er auch sanft
zu sein. Das war er als Judo-Kämpfer ja eigentlich nicht gewesen.

Musik Rozsa, Violinkonzert 2

Erzähler Unter der Führung des fanatischen Jerusalemer Muftis bricht
1929 der zweite arabische Aufstand in Palästina aus. In Hebron
werden Dutzende Juden ermordet. Moshe arbeitet inzwischen
als Landvermesser. 1931, nach Erscheinen seines Buchs *Jiu-*

Jitsu und Selbstverteidigung gibt Moshe diesen sicheren Job samt Pensionsanspruch auf und beschließt in Frankreich Ingenieurwissenschaften zu studieren.

geht über in Musik Rozsa (japan) liegt unter Text

Erzähler In Paris erfährt Moshe eines Abends von einer Veranstaltung des Japaners Jigoro Kano, dem Erfinder des Judo. Kano beherrscht alle Verteidigungsgriffe, die in seiner Heimat im Laufe von Jahrhunderten entwickelt wurden. Erst nachdem er den Türstehern sein Jiu-Jitsu-Buch gezeigt hat, gewährt man Moshe Einlass.

O-Ton 54 (MF) I said: "What's Judo?"[...] over the body."

Übersetzer Ich fragte Kano: 'Was ist Judo überhaupt?' 'Oh', sagte er, 'im Judo lernt man auf effiziente Art, wie der Geist den Körper beherrscht.'

Erzähler Kano wirft einen Blick in Moshes Jiu-Jitsu-Buch. Dort findet er eine einfache aber wirkungsvolle Strategie gegen Messerattacken, die er noch nicht kennt. Er bittet Moshe, ihm den Trick vorzuführen.

Zitator Kano griff Moshe mit einem Messer an und es flog zehn Meter weit in die Ecke. 'Seltsam', sagte Kano, 'Da muss doch ein Haken sein. Ansonsten verstehe ich nicht, warum keiner von uns je an diesen Griff gedacht hat!' Moshe fühlte plötzlich Stolz in sich aufsteigen. Wenn sogar der große Kano, der Erfinder des Judo, seine Übungen bemerkenswert fand, musste ja wirklich etwas daran sein...



Erzähler Kano ist von dem jungen Mann beeindruckt. Er spürt, dass Moshe das Potential besitzt, dem Judo in Frankreich zum Durchbruch zu verhelfen. Bald darauf gründet Moshe eine eigene Judo-Schule und eine Klasse für die Selbstverteidigung der Frauen. Sein Jiu-Jitsu-Buch wird ins Französische übersetzt und wird ein Bestseller.

Ende Musik Rosza japan.

O-Ton 55 (MF) And Marcel Marceau, when he came to Israel, [...] And you are my teacher!"

Übersetzung Als Marcel Marceau nach Israel kam, ging ich hinter die Bühne und stellte mich ihm vor. 'Feldenkrais?', rief er erstaunt. 'Du bist mein Lehrer!' 'Wie das?', fragte ich erstaunt. 'Wir sind uns doch noch nie begegnet!' 'Aber dein Buch!', rief Marceau. 'Jeder bei uns im Widerstand besaß es! Ich hatte es immer unter meinem Kopfkissen! Es war das hilfreichste Buch, das wir besaßen! Und du bist mein Lehrer!'

Beginn Musik Rosza Violinkonzert 1

Erzähler Als die Deutschen 1940 in Frankreich einmarschieren, arbeitet Feldenkrais mit dem Physiker Paul Langevin auf dem Gebiet der Ultraschall-Forschung zusammen. Zuvor hatte er bereits dem Ehepaar Joliot-Curie bei Experimenten assistiert, die später zur Entdeckung der Kernspaltung führten. Nebenbei unterrichtet Moshe alle Mitarbeiter des Radium-Instituts in der Kunst des Judo.

Musik Akzent



- Erzähler** Während Moshes jüngere Schwester Malka mit Hilfe von Irène Joliot-Curie untertaucht und sich dem Widerstand anschließt, wird Moshe mit Geheimakten und dem Rezept für die Phosphorbombe in der Aktentasche zu General De Gaulles Exilregierung nach London beordert. Das rettet sein Leben.
- Erzähler** Bereits 1932 hatte Feldenkrais seine Eltern und den Bruder Baruch von Baranowitch nach Palästina geholt. Die in Baranowitch verbliebenen Juden werden 1942 in die Vernichtungslager deportiert.
- O-Ton 56 (MF)** Though I didn't communicate with them through the years [...] And we brought them to Israel.
- Übersetzung** In den zehn Jahren davor hatte ich keinen Kontakt mit meinen Eltern gehabt. Ich hatte ihnen nie geschrieben. Irgendwie spürte ich, dass Hitler plant, alle Juden umzubringen. Auch wenn niemand anders das glauben wollte. Und so holte ich meine Eltern nach Palästina. Um sie zu retten.
- Erzähler** Während Malka in Frankreich deutsche Züge in die Luft sprengt, arbeitet Moshe im Auftrag der britischen Admiralität an einem Geheimprojekt zur Aufspürung feindlicher U-Boote mit. Nebenbei bildet er Soldaten im Nahkampf aus.
- Ende Musik Rosza Violinkonzert 1
- Erzähler** In England verschlimmert sich eine Knieverletzung, die sich Moshe Jahrzehnte zuvor beim Fußballspiel in Yaffo zugezogen hatte. Eine Operation lehnt er kategorisch ab. Als Judo-Kämpfer und Naturwissenschaftler kennt er die Details der menschlichen Bewegungsabläufe und deren Wechselwirkung mit der uns



umgebenden Schwerkraft. Moshe beschließt zu experimentieren.

Beginn Musik Crowhurst

Zitator MF

Chirurgische Eingriffe am Knie waren damals noch nicht so selbstverständlich wie heute. Ich habe daher lernen müssen, mit solch einem Knie umzugehen, und dieses Lernen hat mir den Sinn geöffnet dafür, wie dringend es ist, das Lernen schlechthin zu erlernen.

Viele unserer physischen und psychischen Mängel sollten weder als behandlungsbedürftige Krankheiten betrachtet werden, noch als schicksalhafte Charaktereigenschaften, denn beides trifft nicht zu. Sie sind nur das Ergebnis eines erlernten Fehlverhaltens. Der Körper führt nur das aus, was das Nervensystem ihm befiehlt. Eine falsche Art des Stehens und Gehens führt zu Plattfüßen, das bedeutet, dass die Geh- und Stehweise korrigiert werden muß und nicht die Füße.

Atmo 32

Feldenkrais unterrichtet (engl)

Erzähler

Wenn der Körper immer wieder ganz bestimmte, für ihn neue Bewegungen erlernt, - so findet Moshe bald heraus - dann ändert sich der ganze Mensch. Der Neurologe Gerald Hüther:

O-Ton 57 (Hüth)

Ja, das ist vielleicht das Spannendste, und ich finde es interessant, dass Moshe Feldenkrais das schon erkannt hat, dass man, wenn man in EINEM BEREICH etwas neu macht, dass das zu einer Erfahrung führt, die da ungefähr so heißen könnte: Es geht!. Es geht anders! [...] Dass man mehr und stärker bereit ist, sich auf neue Muster einzulassen. Und das sind dann nicht nur Bewegungsmuster, das können auch neue Interaktionsmuster sein, mit anderen Menschen, das können neue Muster sein mit



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

**Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben
des Moshe Feldenkrais**

denen man in die Welt hinaus geht und sie selbst in der Welt erfährt.

Ende Musik Crowhurst

Anfang Musik Vera Lynn-Song

Erzähler Im Oktober 1950 kehrt Moshe nach Israel zurück. Den Titel eines Dr. med *honoris causa*, den ihm die Universität von London verleihen will, hat er abgelehnt. An einer Karriere als Mediziner ist er nicht interessiert. Zunächst arbeitet er für die Wissenschaftsabteilung der israelischen Armee, widmet sich bald aber nur noch der Bewegungslehre. Neben Ben Gurion unterrichtet er auch Yehudi Menuhin, Moshe Dayan, Margaret Mead, der Regisseur Peter Brook, die Dichter Franz Wurm und Paul Celan.

Wer im Tel Aviv der 50er oder 60er Jahre an Rückenschmerzen leidet, der geht zu Dr. Feldenkrais. Fast jeder Israeli kennt jemanden, der von Mr. Hokuspokus schon einmal erfolgreich behandelt worden ist.

Ende Musik Lynn-Song

Erzähler Junge Leute suchen nach Neuorientierung und Moshes Botschaft entspricht auch auf einer ideologischen Ebene dem Selbstverständnis der jungen Generation.

Zitator MF Selbstverständlich müssen wir unsere Erziehung ändern und die Gesellschaftsordnung, die sie uns aufzwingt und damit in jungen Köpfen so viel Unheil anrichtet. Das Abhängigkeitsverhältnis formt unser Wesen von Anfang an. Darum gehört alles was mit Abhängigkeit zusammenhängt – so insbesondere auch alle sozio-ökonomischen Aspekte zum Kern des Problems.



O-Ton 58 (Chetz) Be-Eiropa, ve-gam po, [...] Awal ani lo margish she efshar lassim et se al Moshe.

Übersetzung In Europa, aber auch hier in Israel, sehnen sich die Menschen nach Wahrheit, nach Antworten. Und wenn dann jemand kommt und Hilfe anbietet, etwa körperliche Schmerzen zu besiegen, dann entsteht schnell die Idee von dem „Wahren und Einzigem“. Von DER Wahrheit. Aber das ist nicht nur mit Feldenkrais passiert. Und ich habe auch nicht das Gefühl, dass man das Moshe vorwerfen kann.

O-Ton (MF) Don't stay there...move back!...

Erzähler In den USA und Europa unterrichtet der Meister der sanften Hand jetzt Klassen von zwei, - dreihundert Menschen.

Atmo 34 Moshe in Amherst (engl)

O-Ton 59 (Chetz) Ani choshev [...] mi-she hu haya Guru.

Übersetzung Ich glaube dass er zum Guru wurde, weil er diese wunderbare Fähigkeit besaß, mit seinen Händen Leute aus ganz schlimmen Situationen zu befreien. Aber ich glaube auch, er wurde in diese Rolle des Gurus gedrängt. Er wollte das nicht. Er hat sich ja auch gar nicht so benommen, wie es Gurus im Allgemeinen tun. Seine Schüler waren mehr „Jünger“ als er ein „GURU“ war.

Atmo 35 Unterricht Freiburg

Erzähler 1981 gibt Feldenkrais einen Kurs in Deutschland. In Freiburg unterrichtet er die Kinder und Enkel der Generation, die das europäische Judentum fast ausgerottet hat. War das den



damaligen Schülern bewusst? Anna Triebel Thome, Professorin
für Bewegungs- und Bewusstheitsbildung:

O-Ton 60 (TrTh) Nein, wenn Sie mich so fragen, nein, das war mir überhaupt nicht
bewusst. Das erste Mal wo ich mich mit diesem Thema
auseinandergesetzt habe, war eigentlich, als ich nach Tel Aviv
kam. Wo mich wirklich das Unfassbare und auch die Schuld
überfallen hat.

Atmo 36 [fade in] Kurs Freiburg: Moshe redet müde mit Freundin (hebr.)

Erzähler In Freiburg ist Moshe Feldenkrais bereits sichtlich erschöpft. Er
habe in diesem Kurs alles gegeben, sagt er nach dem Unterricht
einer Freundin, und raucht müde seine unvermeidliche Zigarette.
Moshe Feldenkrais ist jetzt 77 Jahre alt.

Atmo 37 Gespräch hinter den Kulissen, hebr.

Erzähler 1981, nach seinem Sommer-Kurs in amerikanischen Amherst,
erleidet er seinen ersten Schlaganfall.

O-Ton 61 (Alon) Ve-as hu amar [...] lo haya ba-aretz

Übersetzung An jenem Tag, als Feldenkrais seinen ersten Ausbildungskurs
eröffnete, hatte er gesagt: „Ich werde an euch meine Lehre
weitergeben. Und ihr werdet in die Welt hinausgehen, reich
werden und mich hier zurücklassen. Alt, krank und einsam.“ Und
in gewisser Hinsicht ist es so geschehen. Denn, als Moshe starb
und beerdigt wurde, waren viele von uns, seinen ersten Schülern,
gar nicht im Land.

Erzähler Am 1. Juli 1984 stirbt Moshe Pinchas Feldenkrais in Tel Aviv.
Ben Gurion ist mit dem Plan gescheitert, die Feldenkrais-Methode
in der israelischen Armee, in Schulen und Universitäten
einzuführen. Siebzig Lektionen, so versicherte Moshe seinem



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

**Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben
des Moshe Feldenkrais**

70jährigen Schüler zu Beginn des Unterrichts, müsse er
mindestens durcharbeiten. Daraus wurden 15 Jahre.

O-Ton 63 (Tr Th) Die Methode ist ja nicht genial, weil er wunderbare neue
Bewegungen entwickelt hat, ich meine, diese Bewegungen mit
denen man arbeitet, die finden Sie im Yoga wieder, die finden sie
in der Gymnastik wieder. Es ist nicht WAS, sondern WIE. Ob sie
denken: Ich lockere mal ein bisschen meine Rückenmuskulatur
damit ich irgendwie meinen Job besser machen kann, oder ob sie
dabei in ne Situation gehen, wo sie der Erforscher oder die
Erforscherin ihrer eigenen Möglichkeiten sind, - DAS ist der
Unterschied. Das Eine ist Feldenkrais, das Andere ist Gymnastik.

Beginn Musik Crowhurst

Übersetzung: - Moshe, alterst du selbst auch?

O-Ton 64 (MF) - Reporter: Moshe, atah misdaken?
[...] ani ha-adam hachi za'ir she yesh ba-aretz.

Übersetzung: - Natürlich werde auch ich älter, die Jahre gehen nun einmal
vorbei. Aber wenn du dir ansiehst, was ich geschaffen habe und
wie viele neue Dinge ich ständig tue, Dinge, die ich noch *nie zuvor*
in meinem Leben getan habe – in *diesem* Sinne bin ich heute der
jüngste Mensch in ganz Israel.

Ende Crowhurst

Beginn Musik Nino Rota

ABSAGE:

„Mr. Hokuspokus –

Das abenteuerliche Leben des Moshe Feldenkrais.“

Ein Feature von Christian Buckard.



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

**Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben
des Moshe Feldenkrais**

Es sprachen:

Peer Augustinski.

Wolf Aniol.

Martin Engler.

Nina Petri.

Und Michael Wittenborn.

Technische Realisation:

Olaf Dettinger.

Regieassistenz:

Freya Hattenberger.

Regie:

Thomas Wolfertz.

Redaktion:

Gisela Corves.

Ende Musik Nino Rota

O-Ton 4 (Moshe) By the way, I believe, that talking is rubbish, and therefore I stop talking, would you please lie down.

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks mit dem Südwestrundfunk, 2010.

Der Autor dankt dem Ben-Gurion-Archiv, Israel, für die Erlaubnis aus den Tagebüchern und der Korrespondenz David Ben-Gurions zu zitieren [Übersetzungen CB]



WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010

**Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben
des Moshe Feldenkrais**

**„Mr. Hokuspokus“. Das abenteuerliche Leben des Moshe
Feldenkrais (WDR/SWR)**

Autor: Christian Buckard

Redaktion: Gisela Corves (WDR), Walter Filz (SWR)