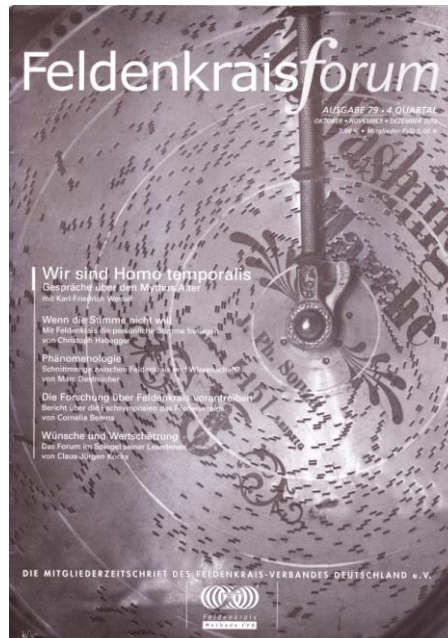




Artikel erschienen in :
Article paru dans :



Feldenkrais Forum
Die Mitgliederzeitschrift
des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V.

Artikel:

**Präzisionsarbeit
Feldenkrais, Phänomenologie und Wissenschaft**

Autor:

Marc Osterreicher
Feldenkrais-Lehrer, Gestalttherapeut und Biologe

Erscheinungsdatum:

4. Quartal 2012, Ausgabe 79

Präzisionsarbeit

Feldenkrais, Phänomenologie und Wissenschaft

von Marc Oestreicher

Kürzlich haben mich zwei Kolleginnen eingeladen, zu ihrer Praxiseröffnung ein kurzes Referat zur phänomenologischen Herangehensweise der Feldenkrais-Arbeit zu halten. Aus diesem Referat ist der folgende Beitrag entstanden, der insbesondere die Konsequenzen eines phänomenologischen Ansatzes für eine adäquate Wissenschaftlichkeit thematisiert.

Schon bei den Vorbereitungen zum Referat hatte ich die Vermutung, dass Feldenkrais-Lehrerinnen die phänomenologische Methode von ihrer Anwendung her zwar kennen, sich mit einer Erklärung jedoch schwer täten. So habe ich mich entschlossen, anstelle einer theoretischen Darlegung erst einmal eine weitere Frage zu formulieren: Auf welches Fundament bauen die Feldenkrais-Lehrerinnen ihre Arbeit und woher nehmen sie das Zutrauen, dass es ihnen gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Klienten gelingt, deren Körperverhalten nachhaltig zu verbessern? Aus dieser Fragestellung ließ ich auch gleich meine Antwort hervorgehen, die ich in einer ersten Fassung folgendermaßen skizzierte: Die Praktiker verlassen sich darauf, dass jenes was sich in einer Feldenkrais-Lektion zeigt, von ihren Schülerinnen erfahren, aufgefasst und zum Bewegen lernen genutzt werden kann. Das mag im ersten Moment selbstverständlich erscheinen, doch weshalb funktioniert es im Alltag nicht von allein? Offensichtlich bringt eine Feldenkrais-Lektion dasjenige in den Vordergrund, was zur Verbesserung des Körperverhaltens gebraucht wird. Hiermit ist jedoch noch nicht geklärt, ob das Notwendige auch wahrge-

nommen, als nützlich erkannt und in einen Bezug mit der eigenen Bewegungsorganisation gebracht wird. Damit dies gelingen kann, ist es notwendig, bei den Erfahrungen selbst zu bleiben, genau hinzuschauen, achtsam zu empfinden und das, was sich zeigt, anzunehmen, bis sich die Phänomene zu einer bedeutungsvollen Ganzheit zusammenfügen können. Doch oft wird schon reagiert, interpretiert, bewertet, verglichen, für eine Lösung vereinnahmt und ursächlich zu erklären versucht, anstatt einer Entwicklung Raum und Zeit zu geben.

Der phänomenologische Ansatz

Die Einsicht, dass zum Verständnis komplexer Wirklichkeiten und zur Orientierung in schwierigen Situationen ein achtsam forschendes Vorgehen erforderlich ist, hat einst die Entwicklung phänomenologischer Ansätze befördert. Schließlich hat die Phänomenologie mit Edmund Husserl und Maurice Merleau-Ponty eine Eigenständigkeit als exakte Methode zur Erkenntnisgewinnung erlangt und sich als Alternative zu den objektivierenden Erklärungsversuchen der



Foto: © Petra Dirscherl_pixelio

Foto: © Dieter Poschmann_pixelio



„Auf welches Fundament bauen die Feldenkrais-Lehrerinnen ihre Arbeit und woher nehmen sie das Zutrauen, dass es ihnen gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Klienten gelingt, deren Körperverhalten nachhaltig zu verbessern?“

Naturwissenschaften etabliert. Doch schon Goethe kann als ein früher Phänomenologe bezeichnet werden, der als Wahlspruch verlauten ließ: „Man suche nur nichts hinter den Phänomenen, sie selbst sind die Lehre“. Damit hat er das Allerwichtigste schon benannt: Dass nämlich all jenes, was wir suchen, wünschen oder brauchen in irgend einer Form schon da ist. Und weil es schon da ist, lässt es sich auch sehen, hören, tasten, empfinden, spüren oder denken – kann also wahrgenommen, aufgefunden, in Beziehung gebracht und genutzt werden. Für die Feldenkrais-Lehrerin bedeutet dies, dass immer schon da ist, was gebraucht wird, um sich leichter und fließender zu bewegen und eine gute Körperhaltung zu finden – der Körper mit seiner perfekten Struktur, ein physikalisches Umfeld, in dem die Schwerkraft wirkt und eine lernfähige Person, die ihren Körper zu empfinden vermag. Was möglicherweise noch fehlt, ist eine differenzierte Wahrnehmung und die Bewusstheit für Zusammenhänge sowie eine Bedeutung im Kontext von Bewegungen lernen. Der phänomenologische Ansatz der Feldenkrais-Methode gründet also darin, dass die Möglichkeit eines adäquaten Körperverhaltens schon in den Strukturen von Organismus und Umwelt angelegt ist, auch wenn die Funktion noch nicht in der gewünschten oder erwarteten Form erscheint. Die Funktion ergibt sich schließlich daraus, dass die natürlichen Zusammenhänge von Struktur und Verhalten mit Bewegung und Haltungsaufbau in Beziehung gebracht und entsprechend erfahren werden. Deshalb ist die Wahrnehmung und deren Verarbeitung – im Besonderen die Fähigkeit, etwas achtsam zu erkunden und sich einer Sache gewahr zu werden – für die phänomenologische Methode und damit für jenes Lernen, das Feldenkrais mit organisch bezeichnet hat, von zentraler Bedeutung. Die Wahrnehmung beschränkt sich dabei nicht auf die Produktion von Sinnesdaten und die Registrierung von Information, sondern zeigt sich als die ursprünglichste und reichhaltigste Denk- und Erkenntnisform.

Auf der anderen Seite ist Wahrnehmung weder absolut noch neutral – Wahrnehmen ist durchsetzt vom Kontext des Wahrnehmens und beeinflusst durch das, was wir sind, was wir fühlen, was wir wissen und

was wir wollen. Wir sind involviert in eine Situation, in der Wahrnehmen, Denken und Handeln als eine untrennbare sinnliche Einheit bzw. als reflexive Sinnlichkeit erlebt wird. Lernprozesse ergeben sich nun aus dieser Einheit, sobald es darum geht, das Verhältnis zur Situation differenzierter zu erkennen und neu zu gestalten. Die Phänomenologie beabsichtigt dabei, die Erscheinungen möglichst frei von den gewohnten Interpretationen und Bewertungen und vor jeder Erklärung oder Begründung der Wahrnehmung zugänglich zu machen. Erst daraus kann sich Bewusstheit entwickeln und folglich Gestimmtheit und Wahrheit erfahren werden – eine erlebte Wahrheit, die sich neu formiert und sich nicht von anderswoher relativieren lässt. So bezeichnete Husserl die Phänomenologie als eine methodische Modernisierung der exakten Kontemplation und entsprechend hat er Intuition und spontanes Erkennen als Präzisionsarbeit verstanden. Dem können wir als Feldenkrais-Praktiker nur zustimmen und uns auch in Zukunft darauf verlassen, dass sich Differenzierungsvermögen und Urteilsfähigkeit entwickeln lassen. So gilt es den ordnenden Prozessen zu folgen, die sich aus dem Zusammenwirken der Schwerkraft und dem Gebrauch des Körpers ergeben. Denn dieses Zusammenwirken lässt sich verifizieren, wenn wir dem Philosophen Gabriel Marcel Glauben schenken und darauf vertrauen, dass spontanes Gewährwerden keiner weiteren Vermittlung mehr bedarf. Trotzdem ist es oft nicht so einfach und die notwendigen Anpassungen ergeben sich nicht von alleine. Das hat damit zu tun, dass die Lernprozesse Störungen unterliegen – Störungen, die sich im Verlauf unseres Lebens in Form von Verhaltensgewohnheiten etabliert haben. Es wäre jedoch ein Fehler daraus zu schließen, dass die Störungen bekämpft wer-

KONTEXT VON GOETHES WAHLSPRUCH

„Kein Phänomen erklärt sich an und aus sich selbst; nur viele zusammen überschaut, methodisch geordnet, geben zuletzt etwas, was für Theorie gelten könnte.“
 (...) „Das Höchste wäre, zu begreifen, dass alles Faktische schon Theorie ist. Die Bläue des Himmels offenbart uns das Grundgesetz der Chromatik. Man suche nur nichts hinter den Phänomenen; sie selbst sind die Lehre.“ (Sprüche in Prosa 161 und 165)

Zum Autor

Marc Oestreicher (1961), Feldenkrais-Praktiker, Gestalttherapeut und Biologe (MSc), arbeitet seit 1996 in eigener Feldenkrais-Praxis in Basel und war von 1998 bis 2006 in Teilzeit an einer Schmerzlinik beschäftigt. Er unterrichtet Seminare und Workshops und leitet Weiterbildungen für Feldenkrais-LehrerInnen. Seine Supervisionsangebote konzentrieren sich darauf, die Erfahrungen aus der Arbeitssituation mit theoretischem Wissen und methodischem Können verbinden zu lernen. Marc Oestreicher ist Autor diverser Beiträge in Fachjournalen und Redakteur der Zeitschrift *Gestalt&Integration*.

Mehr zu ihm und seiner Arbeit hier: www.koerperlernen.ch.



den müssten oder dass wir womöglich nicht fähig seien, selbstbestimmt und auf unser Wahrnehmungsvermögen gestützt zu lernen. Vielmehr muss davon ausgegangen werden, dass uns das Potential gegeben ist, sich adäquat zu verhalten. Damit dies erkannt werden kann, gilt es Elsa Gindler zu folgen und ruhiger zu werden, genau hinzuschauen, die Störungen abklingen zu lassen und die Möglichkeiten zu erkunden.

Vom individuellen Lernen zur wissenschaftlichen Erkenntnis

So enden die Erläuterungen zur Phänomenologie mit der Feststellung, dass die phänomenologische Methodik als Anleitung zum organischen Lernen verstanden werden kann. Und es stellt sich die Frage, inwiefern unter diesen Prämissen ein wissenschaftlicher Zugang zur Feldenkrais-Arbeit möglich ist. Im Kontext von Lernen durch bewusstes Erfahren von Erfahrung ist ja die Praxis schon Teil des Forschens und Wissenschaftens und mündet im besten Fall im Gewährwerden einer kohärenten Wahrheit. Eine so erworbene Erkenntnis lässt sich ohne weitere Interpretationen und Erklärungen abschließend verifizieren, weil sich im Lernprozess die Urteilsfähigkeit und das Empfinden für die Qualität von Verhalten mitentwickelt haben. Damit Orientierung und Klarheit wachsen können, genügt es also, das eigene phänomenologische Feld des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens im Hier und Jetzt differenzierend zu erkunden, dieses Gebiet Schritt für Schritt zu erweitern und die Phänomene untereinander in Beziehung zu bringen. Dies gilt nicht nur für die Schülerin sondern ebenso für den Praktiker – denn selber mitzulernen ist Bedingung für diese Arbeit und charakterisiert auch den phänomenologischen Prozess. Was der Schüler in Verbesserung umsetzt, muss von der Praktikerin zumindest ansatzweise verstanden und in einen Bezug zur Methodik gebracht werden können und die spezifischen beruflichen Kenntnisse erweitern helfen. An dieser Stelle

kann ein wissenschaftliches Vorgehen einen Anfang finden – ein Vorgehen, das weiterhin die individuellen Prozesse von Verbesserungen begleitet und dabei die eigene Orientierung im professionellen Feld zu präzisieren vermag. Da die Praktikerin mit ihren Klienten keine fixen Ziele anstrebt oder Ergebnisse vorwegnehmen will und keinem Programm folgen kann, stellt sich die Frage nach Orientierung und Unterstützung. Denn der Umgang mit einem auf längere Zeit angelegten und ergebnisoffenen Prozess ist keine einfache Sache – insbesondere wenn die äußeren Bedingungen formale Anforderungen stellen und das Umfeld die Wertigkeiten mitbestimmt. So ist es verständlich, dass das Fachwissen aus der physikalischen Medizin, aus der neurophysiologischen Forschung oder auch aus der Systemtheorie dankbar aufgenommen wird. Doch damit – und weil sich das Eigene nicht so einfach vom Nichteigenen trennen lässt – besteht die Gefahr, sich mit Interpretationen, Korrekturen und Wertungen abzufinden, anstelle Bewusstheit zu entwickeln und Erfahrung zu integrieren. Auch weil man im beruflichen Umfeld gedrängt ist, Lösungen zu präsentieren, fällt es schwer, die Phänomene so lange in der Schwebe zu halten, bis sich eine Figur prägnant vom Hintergrund abzuheben beginnt und sich Erkenntnis entwickeln kann.

Ohne nun weiter auf die Anforderungen an die Feldenkrais-Praxis einzugehen, kann mit Sicherheit behauptet werden, dass die Entwicklung bzw. die Anwendung einer phänomenologischen Methode nicht auf eine formale und technische Basis von Wissenschaftlichkeit gestellt werden kann. Denn die Phänomene sind Formen der Wahrnehmung und entsprechend nicht zu trennen von der wahrnehmenden Person. Deshalb muss vorrangig untersucht werden, wie diese Person Information feststellt, wie differenziert sie sich in der Situation empfindet und welche Ressourcen ihr zugänglich sind, um sich gegenüber der Situation zu verhalten. Eine solche forschende Praxis

„Wir sind involviert in eine Situation, in der Wahrnehmen, Denken und Handeln als eine untrennbare sinnliche Einheit bzw. als reflexive Sinnlichkeit erlebt wird.“

„...dass die phänomenologische Methodik als Anleitung zum organischen Lernen verstanden werden kann.“

liefert keine objektivierbaren Ergebnisse und kann nicht durch distanzierteres Beobachten oder durch Vermessen erfolgen. Auch lassen sich die Phänomene einer komplexen Situation nicht in lineare Folgerungen zwingen – sie entsprechen vielmehr einem Netz an Information. In diesem Netz kann schließlich die Schwelle zum Verständnis der Situation überwunden und eine kohärente Lösung entwickelt werden. Dabei leistet jedes individuell erworbene Verständnis und jede einzigartige Lösung einen Beitrag zur prinzipiellen Vielfalt möglicher Antworten. Es ist diese Vielfalt, die einer Wissenschaft zu Grunde liegen muss und von der aus erst gefragt werden kann, ob sich auch relevante Gemeinsamkeiten finden lassen und sich Eigenschaften und Verhaltensweisen herauskristallisieren, die auf gemeinsame Strukturen verweisen. Mit einem solchen Auffinden von Konstanten kann eine Wissenschaft vom „Bewegen lernen“ beginnen. So lassen sich viele Erkenntnisse der Naturwissenschaften aus der Feldenkrais-Praxis selbst erschließen und können entsprechend präziser formuliert werden.

Das Wesen einer experimentellen Methodik

Nachdem nun geklärt ist, dass ein wissenschaftliches Know-how sehr wohl auf individuell erreichte Verbesserungen und einmalige Erkenntnisse bauen kann, muss sich noch erweisen, inwiefern es legitim ist, sich auf einen Bereich von Erfahren und Verhalten zu beschränken. Kann die Feldenkrais-Arbeit das physikalische Körperverhalten erkunden, ohne medizinisches, psychologisches und pädagogisches Wissen vorzusetzen? Ist ein Fokus legitim, der sich auf den Einsatz des Körpers zur Optimierung des Verhaltens zur Schwerkraft konzentriert? Die Antwort lautet Ja – der Fokus einer Untersuchung kann noch so spezialisiert sein, solange die Ganzheit einer Person und ihre Beziehungen zur Umwelt gewahrt bleiben. Denn es ist die Person als Ganzheit, die befähigt ist zur Auswahl eines Bereichs zusätzlichen Differenzierungsbe-

darfs und zur Integration von Erfahrung. Die Stärke vieler Methoden und Schulen basiert gerade darauf, dass sie einen Fokus zu erzeugen vermögen und damit Prägnanz schaffen. Dies gilt jedoch nur, sofern sich die Praktiker der Grenzen ihrer Methode bewusst sind, ihre Arbeit nach außen offen bleibt und die methodischen Beschränkungen auf den eigenen Ansatz zurückgeführt werden. Der Anspruch an Ganzheitlichkeit wird also erfüllt, indem die Integrität der Person gewährleistet bleibt und nicht mittels eines starren Gebildes idealisierter Ganzheit. Die Ganzheit besteht vielmehr in der Ausdehnung dynamischer Zusammenhänge bis in den letzten Winkel. Es ist somit unnötig, Ganzheitlichkeit zu einem besonderen Thema zu machen, und es kann mit der Arbeit begonnen werden, wo immer eine Möglichkeit aufscheint. Das ist das Wesen einer experimentellen Methodik und so lässt sich mittels phänomenologischer Experimente – trotz der subjektiven Prägung und trotz der Konzentration auf ein beschränktes Feld – konsistentes Fachwissen etablieren.

Dagegen müssen für Erkenntnisse, die einen Anspruch auf Objektivität geltend machen, sämtliche Abweichungen, die durch die Einzigartigkeit von Individuen zwingend entstehen, erklärt oder formalisiert werden. Deshalb basiert die (natur)wissenschaftliche Methode mit ihren Versuchsanordnungen auf Generalisierungen, die schon a priori individuelles Verhalten verwischen, um ein ganzes Kollektiv unter einer Erklärung zu versammeln. Einer solchen Formalisierung ist, nicht nur aus beruflichem Interesse, entschieden entgegenzutreten. Denn solchermaßen gewonnene Lösungen sind konstruierte Gebilde verminderter Kohärenz, die das Leben noch komplizierter und fehleranfälliger machen. Zur Aufrechterhaltung solcher Konstrukte muss die individuelle wie auch die gesellschaftliche Verhaltenskontrolle verstärkt werden, was wiederum die Bildung starrer Modelle befördert. So sind wir nach einem Jahrhun-

ANGABEN ZU DEN VERARBEITETEN QUELLEN – EINE AUSWAHL

Dreizel, H.P. Reflexive Sinnlichkeit, Köln 1992
 Gindler, E. Wahrnehmen, was wir empfinden, Hamburg 2002
 Goldstein, K. Der Aufbau des Organismus, Den Haag 1934
 Husserl, E. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie, Den Haag 1950 (1913).
 Lewin, K. Feldtheorie, in Graumann, C.-F. (Hrsg.), Kurt-Lewin-Werkausgabe Bd. 4. (1982).
 Lyotard, J.-F. Die Phänomenologie, Hamburg 1993 (1954)
 Marcel, G. Leibliche Begegnung, aus: Leib-Geist-Geschichte, Hrsg. Alfred Kraus, Heidelberg 1978
 Merleau-Ponty, M. Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin 1966 (1945)
 Straus, E. Vom Sinn der Sinne, Berlin 1956 (1935)
 Weizsäcker, V. v. Der Gestaltkreis, Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen, Stuttgart 1940

dert wissenschaftlicher Psychologie, Medizin und Soziologie von einfachen Lösungen, beweglichem Geist und klaren Orientierungen weiter entfernt denn je und das allgemeine Urteilsvermögen sowie die individuellen Fähigkeiten zur Selbstregulierung sind möglicherweise dabei sich zurückzubilden. Es gilt also die vielen Behauptungen über die menschliche Natur, deren Verortung im Materiellen (Gehirn, Gene, etc.) und die daraus gefolgerten Bedingtheiten und kontrollierten Verhaltensweisen zu dekonstruieren – zugunsten von differenzierter Wahrnehmungsfähigkeit und daraus entwickelter Organisation. Auch wird deutlich, dass die Feldenkrais-Methode und andere Schulen mit jeder Anpassung an formale Forderungen nach Wissenschaftlichkeit ihre eigene Auflösung einen Schritt weiter befördern. Denn im therapeutischen wie auch im agogischen und erzieherischen Setting ist es gerade die durch einen methodischen Fokus erzeugte Differenz zur alltäglichen Routine, die zum Agens von Veränderungsprozessen wird. Entsprechend braucht es keine wissenschaftlich anerkannten Einheitsverfahren, sondern einen freien und kompetenten Umgang mit den unterschiedlichen methodischen Ansätzen.

Das Bestreben nach einfacher Organisation

Damit sich jedoch eine neue Vielfalt an Methoden gegenüber einer etablierten und mächtigen Wissenschaft behaupten kann, braucht es zwingend ein eigenes und fundiertes Wissenschaftsverständnis. Eine auf Vielfalt und individuelle Nützlichkeit zielende Wissenschaft kann jedoch weder universelles Verfahren sein noch einen objektivierten Wahrheitsanspruch erheben. Vielmehr hat jede Schule ihren Fokus, ihre Sprache und ihre Ansätze entwickelt, womit sie die entsprechenden Achtsamkeitsprozesse unterstützt und die notwendige Differenz gegenüber dem Alltag schafft. Dabei leistet jede gelungene methodische Intervention einen Beitrag zum Verständnis der eigenen Methodik wie auch zu den Einsichten über die funktionale Einheit des Organismus. Das ist die breiteste mögliche Grundlage von Wissenschaft und diese lässt sich meines Erachtens nur phänomenologisch organisieren. Die Vielfalt individuellen Funktionierens verweist dabei auf die gemeinsamen Strukturen, die es zu erforschen und besser zu verstehen gilt. Entsprechend wichtig ist es, die Vielfalt zu pflegen, Kontrollen zu minimieren und die Ausgrenzung von Methoden abzulehnen. Ansonsten setzt sich eine Deprofessionalisierung fort, die sich darin zeigt, dass weniger selbstverantwortlich gehandelt werden kann und stattdes-

„Damit sich jedoch eine neue Vielfalt an Methoden gegenüber einer etablierten und mächtigen Wissenschaft behaupten kann, braucht es zwingend ein eigenes und fundiertes Wissenschaftsverständnis.“

sen vermehrt Programmen gefolgt werden muss. Eine solche technische Formalisierung beruflicher Expertise und die daraus resultierenden Konzepte zum besseren Leben sind offensichtlich gescheitert – betrachten wir nur den Zustand der Marktwirtschaft, Hochtechnologien wie die Atomkraft oder die Verwirrungen in Erziehung, Bildung und Politik. Denn in komplexen Situationen können adäquate Korrekturen und stimmige Lösungen nicht mittels generalisierter Anleitungen erreicht werden. Vielmehr gilt es, die handelnden, empfindenden und denkenden Personen miteinzubeziehen, die erfahrbaren Verbesserungen des Lebens ins Zentrum zu rücken und individuelle Lernprozesse punktuell zu unterstützen. Dass sich dabei die Integration von Erfahrung nicht gezielt, vollständig oder kontrolliert vollzieht, ist kein Manko, sondern grundlegend für das nicht endende Bestreben nach einfacher Organisation. ■

Foto: © Karl-Heinz Laube_pixello