



Moshé Feldenkrais

# Verkörperte Weisheit

Gesammelte Schriften

2., unveränderte Auflage

Herausgegeben von Elizabeth Beringer

Klassiker der  
Körpertherapien

 hogrefe

# Verkörperte Weisheit

Verkörperte Weisheit  
Moshé Feldenkrais  
Programmbereich Gesundheitsberufe

Moshé Feldenkrais

# Verkörperte Weisheit

Gesammelte Schriften

2., unveränderte Auflage

Herausgegeben von Elizabeth Beringer  
Aus dem Amerikanischen von Christine Mauch



**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Medizin  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Susanne Ristea  
Übersetzung: Christine Mauch  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: Feldenkrais im Unterricht, 1977. © International Feldenkrais® Federation Archive, Bob Knighton  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Amerikanischen. Der Originaltitel lautet «Embodied Wisdom – The Collected Papers of Moshé Feldenkrais» von Elizabeth Beringer.

© 2010. North Atlantic Books, Berkeley CA, USA, vertreten durch Agence Schweiger.

© 2010 by Somatic Ressources and the Feldenkrais Estate.

2., unveränderte Auflage 2020  
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96065-4)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76065-0)  
ISBN 978-3-456-86065-7  
<http://doi.org/10.1024/86065-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

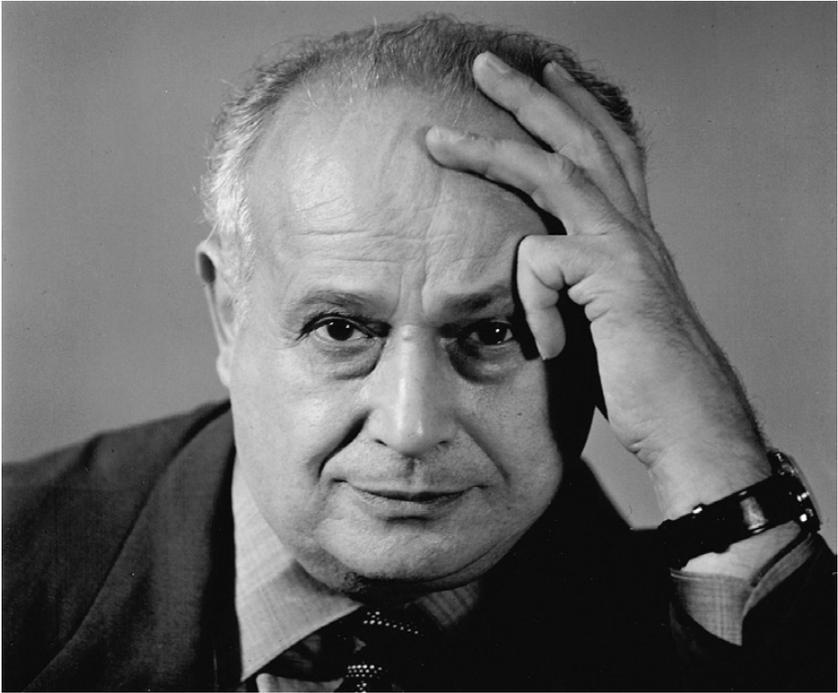
Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Geleitwort (David Zemach-Bersin) .....	9
Vorwort der Herausgeberin .....	21
<b>Teil 1: Artikel</b> .....	27
1. Der körperliche Ausdruck (1964) .....	29
2. Geist und Körper (1964) .....	55
3. Über das Primat des Hörens (1976) .....	75
4. Über Gesundheit (1979) .....	83
5. Der Mensch und die Welt (1979) .....	91
6. Bewusstheit durch Bewegung (1975) .....	103
7. Selbstverwirklichung durch organisches Lernen (1981) ....	111
<b>Teil 2: Interviews</b> .....	129
8. Bild, Bewegung und Schauspieler: das Wiederherstellen von Potentialität (1965) .....	131
9. Feldenkrais revisited: Spannung, Begabung und das Vermächtnis der Kindheit (ca. 1980) .....	151
10. Die außergewöhnliche Geschichte, wie Moshé Feldenkrais zum Judo kam (1977) .....	165
11. Bewusstsein und Bewusstheit (ca. 1970) .....	201
12. Bewegung und Geist (1976) .....	221

13. Das Vorderhirn: Schlaf, Bewusstsein, Bewusstheit und Lernen (1973) . . . . .	233
14. Ein Gespräch mit Moshé Feldenkrais (1977) . . . . .	245
Anmerkungen . . . . .	257
Fotonachweise . . . . .	265
Biografie von Moshé Feldenkrais (Mark Reese) . . . . .	267
Über die Herausgeberin . . . . .	271

Allen Lehrerinnen und Lehrern der Feldenkrais-Methode  
gewidmet, die Moshé Feldenkrais' Ideen überall auf der Welt  
in die Tat umsetzen



Moshé Feldenkrais 1904–1984

## Geleitwort

David Zemach-Bersin zählte zu Dr. Moshé Feldenkrais' ersten amerikanischen Schülern. Von 1973 bis 1984 lernte er bei Dr. Feldenkrais in den Vereinigten Staaten, in England und am Feldenkrais-Institut in Tel Aviv. Er ist Mitbegründer von *Feldenkrais Resources* und des *Feldenkrais Institute of New York*. Er leitet Ausbildungsprogramme der Feldenkrais-Methode in New York und Washington/Baltimore und gibt Kurse für Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten. Er hat einen Abschluss der Berkeley University, widmete sich weiterführenden Studien im Bereich der physiologischen Psychologie und ist sowohl Ko-Autor von *Relaxercise* [dt.: *Relaxercise. Gesund und beweglich mit Feldenkrais-Übungen*], einer beliebten Einführung in die Feldenkrais-Methode, als auch Autor zahlreicher Feldenkrais-CDs. Er ist Mitbegründer der *Feldenkrais Research Foundation*, einer gemeinnützigen Stiftung zur Erforschung von Dr. Feldenkrais' Ideen. Er arbeitet in eigener Praxis in New York und Pennsylvania mit unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen: Menschen mit schwerwiegenden Bewegungseinschränkungen, chronischen Schmerzen und neurologischen Problemen sowie hochrangigen Musikerinnen und Bühnenkünstlern. David lebt mit seiner Frau Kaethe, einer Kinderbuchautorin und Illustratorin, in Bucks County, Pennsylvania.

Ich bin davon überzeugt, dass die Einheit von Geist und Körper eine objektive Realität darstellt. Das sind keine Einzelteile, die irgendwie miteinander in Beziehung stehen, sie funktionieren als ein untrennbares Ganzes. Ein Gehirn ohne

Körper könnte nicht denken ... Die Muskeln sind ein wesentlicher Bestandteil unserer höheren Funktionen.

Moshé Feldenkrais im Artikel *Geist und Körper*, 1964

Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess. Wenn Sie die Qualität des Prozesses verbessern, verbessern Sie die Qualität des Lebens als solches.

Moshé Feldenkrais in *Bewusstheit durch Bewegung*, 1973

Moshé Feldenkrais war einer der originärsten und integrativsten Denker des 20. Jahrhunderts. Zusammen mit wegweisenden Persönlichkeiten wie Ida Rolf, Heinrich Jacoby, F.M. Alexander und Elsa Gindler wird er als einer der Begründer des Bereichs der somatischen oder psychophysischen Arbeit betrachtet. Die in *Verkörperte Weisheit: Gesammelte Schriften* enthaltenen Texte erschienen zwischen 1964 und 1998 ursprünglich in verschiedenen Zeitschriften. Viele Konzepte, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind heute ebenso wichtig, anregend und radikal wie damals, als sie zum ersten Mal formuliert wurden; das zeigt, wie sehr Feldenkrais mit seinen Ideen seiner Zeit voraus war. Diese bemerkenswerten Aufsätze und Interviews enthalten einige der stichhaltigsten und komplexesten Argumente, die jemals für die biologische und funktionale Einheit von Geist und Körper benannt wurden.

Fast das gesamte zwanzigste Jahrhundert hindurch herrschte in der medizinischen und akademischen Welt ein Modell des Gehirns vor, dem zufolge unsere Gewohnheiten festgelegt oder vorprogrammiert sind, jeder Bereich des Gehirns spezialisierte, vorherbestimmte Funktionen übernimmt und das Gehirn eines Erwachsenen täglich sowohl Neuronen verliert als auch die Fähigkeit, neue Fertigkeiten zu lernen. Moshé Feldenkrais stellte diese Sichtweise in Büchern, Artikeln und Vorträgen von 1949 bis 1981 infrage. Er tat dies nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch, indem er innovative Übungen und klinische Anwendungen entwickelte, die wirkungsvoll demonstrierten, dass das Gehirn, selbst wenn es beschädigt wurde, dazu fähig ist, sich rasch zu verändern, neue Fertigkeiten zu lernen und verlorene Funktionen wiederzuerlangen.

Heutzutage besteht im Bereich von Neurowissenschaft, Psychologie und Rehabilitation ein neues Paradigma: Das Konzept von Hirnplastizität oder Neuroplastizität. Es postuliert, dass unser Gehirn unser Leben lang

über die Kapazität verfügt, seine Organisation und seine Reaktionen durch Erfahrung und Lernen zu modifizieren. Wäre Feldenkrais noch am Leben, würde er sich durch die derzeitigen Forschungsergebnisse, die der Neuroplastizität den Rücken stärken, wohltuend bestätigt fühlen.

Als ich im April 1973 zum ersten Mal mit Dr. Feldenkrais' Arbeit in Berührung kam, war deutlich zu sehen, dass er an die Kapazität eines jeden Menschen zu Lernen und Veränderung glaubte. Feldenkrais unterrichtete in Berkeley, wo ich meinen vormedizinischen Studien an der Universität von Kalifornien nachging, ein einmonatiges Seminar. Im Anschluss an meine regulären Kurse schlich ich mich regelmäßig in den Raum, in dem er unterrichtete. Was ich dort sah, war außergewöhnlich.

Als Teil seines Seminars arbeitete Feldenkrais jeden Tag eine Stunde lang mit Edward, einem Mann mittleren Alters, der stark spastisch gelähmt war. Am ersten Tag, an dem ich zusah, war Edward kaum zu verstehen, seine Arme waren stark gebeugt und mit nach innen gedrehten Händen dicht an die Brust gezogen. Er bewegte sich langsam, stockend und unter großen Anstrengungen vorwärts. Edward war seit früher Kindheit bestmöglich physiotherapeutisch und ärztlich betreut worden.

Edward lag auf einer stabilen gepolsterten Liege, während Feldenkrais mit ihm «arbeitete», ihn auf geheimnisvolle Weise, doch stets äußerst sorgfältig, geschickt, klug und überlegt sanft bewegte. Feldenkrais erklärte, er benutze sanfte, funktional orientierte Bewegung, um Edwards Nervensystem zu helfen, die Botschaften, die es an seine Muskeln aussandte, zu verändern. Nach ein paar Wochen war eine Besserung eingetreten, die getrost als Wunder bezeichnet werden konnte. Edward Sprache war leicht verständlich, seine Arme ruhten an den Seiten, und sein Gang war sehr viel müheloser und effizienter. Kurz, seine gesamte Art der Organisation war anders geworden. Ich hatte keine Ahnung, wie sich diese «Heilung» zugetragen hatte, doch das, was ich gesehen hatte, ließ mich aufgeregt und zutiefst bewegt zurück. Als das Jahr zu Ende ging, schloss ich meine Studien in Berkeley ab, reiste nach Israel und klopfte in Tel Aviv an Dr. Feldenkrais' Tür. Ich wollte verstehen, wie er die «Transformation» zuwege gebracht hatte, deren Zeuge ich in Berkeley gewesen war.

Die bahnbrechenden Konzepte, die den theoretischen Rahmen für Feldenkrais' Arbeit mit Edward bildeten, werden in *Verkörperte Weisheit* erläutert. Diese Texte, die ihresgleichen suchen, sind für ganz unterschiedliche Bereiche von Relevanz: Für Neurowissenschaften und Theater, Psychologie und Tanz, Physiotherapie und Musik, Erziehung und Rehabilitation, kindliche Entwicklung und Leistungssport.

Mit diesem Band liegen Feldenkrais' präziseste und zusammenhängendste Aussagen zur Theorie hinter seiner Arbeit vor, herzlich und im Gesprächston formuliert. Darüber hinaus spricht Feldenkrais über die Anfänge von Judo in Europa und darüber, wie sich seine Ideen auf die Kunst des Schauspiels anwenden lassen. Auch die Transkription einer erhellenden Unterhaltung zwischen ihm und dem bedeutenden israelischen Wissenschaftler Aharon Katzir ist zu lesen.

Feldenkrais – ursprünglich ein in den innovativsten Bereichen der Physik tätiger Wissenschaftler – war äußerst belesen und mit vielfältigen Wissensgebieten befasst. In den hier versammelten Artikeln und Interviews bezieht er sich auf Erkenntnisse in den Bereichen von Physik, Biologie, Embryologie, Psychologie, Semantik und Neurologie; er stellt gewagte Vermutungen über das Gehirn und Lernen an, die von der zeitgenössischen Neurowissenschaft bestätigt werden. Dabei gewährt er uns stets Zugang zu seinem Denkprozess und erlaubt uns, an seiner Logik teilzuhaben, die oft zu erstaunlichen Schlussfolgerungen führt. Manchmal greift er sich eine hochabstrakte oder theoretische Idee heraus und dreht sie vor unseren Augen wie einen Zauberwürfel, damit wir sie aus allen möglichen Blickwinkeln betrachten können. Und fast immer weist er uns die alltäglichen, konkreten Implikationen des Konzepts auf. Manche mögen seinen Schreibstil als sokratisch oder gar talmudisch bezeichnen, und beides mag zutreffen, doch in ihm zeigt sich auch Feldenkrais' Hintergrund als strenger Wissenschaftler. Das wird besonders deutlich, wenn er uns einlädt, seinen kristallklaren Gedankengängen zu folgen, während er so gebräuchliche, alltägliche Worte oder Konzepte wie «Bewusstsein», «Denken», «Selbstbild», «Energie» oder «Verwirklichung» dekonstruiert. In diesen Momenten kommen wir in den Genuss, einen klassisch geschulten, leidenschaftlichen analytischen Geist zu erleben, der uns auffordert, unsere Begriffe präzise zu definieren, und demonstriert, wie uns diese

Aufmerksamkeit für Genauigkeit im Detail oft auf Wege führt, die wir andernfalls nicht erkundet hätten.

Allen Artikeln und Interviews dieser ganz besonderen Sammlung gemeinsam ist Feldenkrais' Optimismus bezüglich der Kapazität eines jeden von uns, ungeachtet unserer Umstände oder Einschränkungen zu wachsen, uns zu verändern, zu verbessern und zu einem selbstbestimmteren menschlichen Wesen zu werden. Dieser hoffnungsfrohe Ausblick ist weniger strategisch, sondern beruht auf der starken Evidenz, dass wir von den hundert Milliarden Neuronen, über die unser Gehirn verfügt, nur einen kleinen Prozentsatz nutzen und der Rest zur Verfügung steht, um neue Weisen von Bewegung, Fühlen, Denken und Handeln zu lernen.

Feldenkrais war mehr als zwanzig Jahre lang Physiker gewesen: Wie kam es, dass er das erforderliche Geschick entwickelte, mit dessen Hilfe Edward lernte, sich zu bewegen, zu sprechen und müheloser zu funktionieren? Große Erkenntnisse erwachsen oft aus großen Herausforderungen, und so litt auch Feldenkrais unter einem zehrenden Problem, für das die Medizin keine Lösung bereithielt. Auf seiner Suche nach einer Antwort auf seine eigenen Schwierigkeiten entwickelte Feldenkrais einige seiner wichtigsten Ideen.

Moshé Pinchas Feldenkrais, Doktor der Wissenschaften, wurde 1904 in einem kleinen Städtchen geboren, das damals zu Russland und heute zur Ukraine gehört. Den mittleren Namen Pinchas erhielt er zu Ehren seines Ur-ur-ur-Großvaters Pinchas von Korets, einem berühmten Rabbiner, der zu den führenden Schüler von Rabbi Israel ben Eliezer zählte, dem Begründer des Chassidismus, der allgemein als Baal Shem Tov bekannt ist.

Im Alter von dreizehn Jahren flüchtete Feldenkrais vor Antisemitismus und Pogromen und reiste zu Fuß von Russland in das unter britischem Mandat stehende Palästina. Dort arbeitete er, ging weiter zur Schule und entwickelte ein Interesse an Techniken zur Selbstverteidigung. 1930 zog er nach Paris, um an der Sorbonne Ingenieurwesen und Physik zu studieren. Neben seinen akademischen Studien lernte er japanische Kampfkunst und war einer der ersten Menschen im Westen, denen ein schwarzer Gürtel im Judo verliehen wurde. Seine Auffassung von Judo wurde erhellt von seinem Verständnis der physikalischen

Kräfte in der Bewegung – davon, wie sich die Gesetze von Bewegung und Schwerkraft auf die Mechanik von Bewegung auswirken. 1933 begann Feldenkrais, an seinem Dokortitel zu arbeiten; er war Teil eines Teams von Wissenschaftlern, die unter dem Nobelpreisträger Frédéric Joliot-Curie am Curie-Institut Forschungen durchführten und erste Beiträge zur Kernspaltung veröffentlichten.

1940, als die deutsche Wehrmacht in Paris einmarschierte, floh Feldenkrais nach England, wo er während des Krieges militärische Forschungen für die britische Regierung durchführte. In dieser Zeit konnte er aufgrund von Knieverletzungen, die er im Verlauf der Jahre erlitten hatte, nur mit Schmerzen und unter großen Schwierigkeiten laufen. Damals gab es noch keine modernen arthroskopischen Operationstechniken, und die angesehenen englischen Chirurgen, die Feldenkrais aufsuchte, konnten ihm kaum Hoffnung auf eine Besserung durch einen medizinischen Eingriff machen. Feldenkrais beschloss, das Problem selbst zu lösen.

Mit der Genauigkeit eines Wissenschaftlers begann er, funktionale Anatomie zu studieren. Er wandte die Gesetze von Physik und Bewegung auf alltägliche menschliche Bewegung an und erforschte den Prozess, durch den wir unsere grundlegenden motorischen Funktionen ursprünglich erwerben. Schließlich gelangte er zu der bemerkenswerten praktischen Erkenntnis, dass unserer ganzen Entwicklung *Lernen* zugrunde liegt. Er dachte, wenn er verstehen könnte, wie Lernen tatsächlich geschieht, wäre er in der Lage, alte Muster der Gewohnheit zu verändern und verloren gegangene Funktionen, wie seine eigene Fähigkeit zu gehen, wiederherzustellen. Diese Frage sollte den Verlauf seines beruflichen Lebens verändern.

Anders als die meisten Säugetiere kommen wir mit einem Gehirn zur Welt, das im wesentlichen eine «Tabula rasa» ist; von den grundlegendsten physiologischen Funktionen und Trieben abgesehen, sind wir zum Zeitpunkt unserer Geburt noch nicht «verschaltet». Für nahezu alles, was wir schließlich als Erwachsene zu tun in der Lage sind, benötigen wir eine Phase des Lernens. Die meisten Kinder brauchen beispielsweise zehn bis vierzehn Monate, bis sie laufen können, und bevor Laufen möglich ist, müssen sie erst lernen, sich umzudrehen, sich aufzusetzen, zu krabbeln, zu stehen usw. Aus Feldenkrais' Sicht muss jedes

Kind auf unabhängige und organische Weise lernen, wie konkrete physikalische Herausforderungen wie Schwerkraft, Stabilität und Instabilität, Impuls, Gleichgewicht usw. zu bewältigen sind.

Wüchsen wir in vollständiger Isolation heran, würden sich die Funktionen, die wir als spezifisch «menschlich» bezeichnen, nicht herausbilden. Anders als die meisten anderen Spezies benötigt der Mensch mehr als nur Luft und Nahrung. Wir brauchen eine menschliche soziale Welt, in der sich im Laufe der Zeit Absicht und erfolgreiches Handeln entwickeln, um bedeutende Ziele in einem sozialen Kontext mit anderen zu verwirklichen.

Feldenkrais entwickelte einen Standpunkt, der dem Nervensystem und der Bewegung den Vorrang einräumt. Er stellt die kühne Behauptung auf, das Nervensystem nehme über das Medium der Bewegung die Unterscheidungen vor, die zu Vorlieben oder der Wahl von bestimmten Handlungen oder Verhaltensmustern führen.

Der Vorteil eines größtenteils nicht vorverschalteten Nervensystems besteht für den Menschen darin, dass es eine enorme Flexibilität in Bezug auf Verhaltensoptionen erlaubt. Anders gesagt: Wir können lernen, uns an eine unbegrenzte Zahl von kulturellen Umgebungen, Sprachen, Klimazonen usw. anzupassen. Doch nicht zu idealer Bewegung, idealer Haltung oder idealem Verhalten vorprogrammiert zu sein, bedeutet umgekehrt auch die Gefahr, dass wir Wahlen treffen, die für uns nicht wirklich günstig sind. Unter Umständen sind Optionen, die wir als Kind wählen, unseren Interessen auf lange Sicht nicht zuträglich und führen zu neuromuskulären Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen, neurotischen Neigungen, Depression und einem unzureichenden Selbstbild.

Feldenkrais gelangte zu der Erkenntnis, dass sich psycho-soziale und motorische Entwicklung nicht voneinander trennen lassen. In unserer Kindheit werden unsere psycho-emotionalen Muster bzw. Verhaltensweisen und unser wachsendes Bewegungsrepertoire nicht nur gleichzeitig gelernt, sondern auch im Moment als integriertes Ganzes durch die Muskulatur umgesetzt. Um diese Erkenntnisse geht es in Feldenkrais' ersten beiden Büchern *Der Weg zum reifen Selbst: Phänomene menschlichen Verhaltens* und *Das starke Selbst: Anleitung zur Spontaneität*.

In einem auf ideale Weise herangereiften Körper, der sich ohne schwerwiegende emotionale Störungen entwickelt hat, neigt die Bewegung dazu, den mechanischen Anforderungen der Umwelt nach und nach zu entsprechen. Das Nervensystem hat sich unter dem Einfluss dieser Gesetze herausgebildet und ist an sie angepasst. Indem wir in unserer Gesellschaft jedoch große Belohnung oder empfindliche Strafe in Aussicht stellen, verzerren wir die ebenmäßige Entwicklung des Systems derart, dass viele Handlungen ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich sind.

Moshé Feldenkrais, *Der Weg zum reifen Selbst*

In der festen Überzeugung, dass dem erwachsenen Gehirn eine Fülle an Potential für Lernen zur Verfügung steht, fragte Feldenkrais, unter welchen Bedingungen ein Nervensystem – oder, besser gesagt, eine Person – am einfachsten, am erfolgreichsten lernen kann. Mithilfe einer gewagten und originellen Synthese fand er die Antwort auf diese Frage in einer kaum bekannten Entdeckung im Bereich der Psychophysik (dem Vorläufer der modernen experimentellen Psychologie), die aus dem neunzehnten Jahrhundert stammt und als «Weber-Fechner-Gesetz» oder «Gesetz der eben erkennbaren Unterschiede» bezeichnet wird.

Im Allgemeinen besagt das Weber-Fechner-Gesetz, dass zwischen der Größe eines Reizes (zum Beispiel Klang, Licht, muskuläre Arbeit usw.) und der Veränderung in diesem Reiz, die erforderlich ist, damit ein Mensch einen Unterschied bemerkt, ein konstantes Verhältnis besteht. Praktisch gesehen bedeutet das: Je größer oder stärker der Reiz, desto größer muss die Veränderung sein, damit wir einen Unterschied erkennen können. Oder umgekehrt: Nimmt die Intensität des Reizes ab, dann verringert sich der Grad der Veränderung, die erforderlich ist, damit ein Unterschied erkennbar ist, mehr und mehr.

Feldenkrais erkannte, dass die Genauigkeit der kinästhetischen Empfindung zunimmt, wenn die muskuläre Anstrengung verringert wird. Der Mensch kann feine Unterscheidungen vornehmen in Bezug auf das, was er tut, und unbewusster oder unbekannter Aspekte seiner körperlichen Organisation, Bewegung und Handlung gewahr werden.

Er erkannte, dass seine Unfähigkeit zu gehen nicht allein eine Frage der unzureichenden strukturellen Integration seiner Knie war, sondern auch von der «Art und Weise» seines Gehens abhing. Mit anderen Wor-

ten: Seine erlernten Bewegungsgewohnheiten trugen zu seinem Problem bei. Später bezeichnete er das als das allgemeine Problem «fehlerhaften Lernens». Er erkannte, dass er – sollte es ihm gelingen, eine Form zu entwickeln, das Weber-Fechner-Gesetz praktisch anzuwenden – die Mittel hätte, die Bedingungen für Lernen, Verbesserung und Rehabilitation zu optimieren.

Eine grundsätzliche Veränderung in den motorischen Mustern wird daher das Denken und auch das Fühlen aus der Verankerung in den Mustern ihrer festgelegten Routine lösen. Die Gewohnheit hat ihre wichtigste Unterstützung, die der Muskeln, verloren und ist einer Veränderung zugänglicher.

Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*

Feldenkrais fuhr fort, seine Entdeckungen zu verfeinern, und war schließlich wieder in der Lage zu gehen. Im Verlauf dieses Prozesses entwickelte er zwei originäre und unterschiedliche Verfahren, seine Ideen umzusetzen: eine Form der Einzelarbeit, die er später als «Funktionale Integration» bezeichnen sollte, und eine Gruppenmethode, die heute als «Bewusstheit durch Bewegung» bekannt ist. Bei Bewusstheit durch Bewegung wurden seine Entdeckungen in feinst strukturierte Erkundungen des eigenen Selbst oder geleitete Lernexperimente übersetzt. Beide Vorgehensweisen nutzen grundlegende oder synergistische neuromuskuläre Bezüge, um gesündere und effizientere Bewegungs- und Haltungsmuster zu fördern.

1949 kehrte Feldenkrais nach Israel zurück, um am Weizmann-Institut physikalische Forschungen durchzuführen und die Leitung der Abteilung für Elektronik der Israelischen Streitkräfte zu übernehmen. Gleichzeitig fuhr er fort, Gruppenstunden zu unterrichten und Techniken zu entwickeln, mit denen er seine Erkenntnisse zur Beziehung zwischen Körper und Geist praktisch anwenden konnte. Chaim Weizmann, ein wissenschaftlicher Kollege und der erste Präsident Israels, sagte zu Feldenkrais: «In der Physik gibt es viele, die das wissen, was du weißt, aber kein anderer versteht den Körper so wie du.» Feldenkrais' Arbeit und ihre Wirksamkeit wurden so bekannt, dass dieser schließlich Mitte der 1950er-Jahre die Welt der physikalischen Forschung verließ und eine Praxis eröffnete, um Menschen mit den unter-

schiedlichsten Schwierigkeiten ebenso zu helfen wie darstellenden Künstlerinnen und Künstlern, die ihre Fähigkeiten verbessern wollten.

Feldenkrais sagte oft, Bewusstheit durch Bewegung und Funktionale Integration seien zwei Seiten derselben Münze. Diese zwei Formen der Anwendung leiten sich aus derselben, beide überspannenden Theorie ab. Feldenkrais testete beide Verfahren unentwegt und entwickelte sie beständig weiter. Allem voran stand stets seine These, dass die Verknüpfung von Lernen, Bewusstheit und Bewegung das direkteste Mittel bereitstellt, das Befinden eines Menschen zu verbessern.

In den nächsten dreißig Jahren entwickelte Feldenkrais durch seine tägliche klinische Praxis wirksame, geniale und innovative Strategien, nahezu jede menschliche Funktion zu verbessern oder wiederherzustellen. Er arbeitete mit international bekannten Schauspielern, Musikern und Tänzern wie den Theaterregisseuren Peter Brooks und Jacques Lecoq oder den Musikern Yehudi Menuhin, Narciso Yepes und Igor Markevitch. Seine Zeit war mit Unterricht und klinischer Praxis derart ausgefüllt, dass er nur eine einzige ausführliche klinische Studie veröffentlichte: *Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris*. Glücklicherweise wurden fast zweihundert Stunden seiner Arbeit in Funktionaler Integration auf Film aufgezeichnet, und die mehr als tausend vom ihm geschaffenen erfahrbaren Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung legen schriftlich Zeugnis ab davon, welchen Verlauf die Entwicklung von Feldenkrais' Denken genommen hat.

Die erste Ausbildung von Praktikerinnen und Praktikern seiner Methode, die Feldenkrais durchführte, fand in Tel Aviv statt und wurde 1971 mit der Zertifizierung der dreizehn Teilnehmer abgeschlossen. In den frühen 1970er-Jahren fing Feldenkrais an, im Ausland – sowohl in Europa als auch in den Vereinigten Staaten – zu unterrichten. Bekannte Intellektuelle und darstellende Künstler zeigten Interesse an seinen Ideen, darunter die Politiker David Ben-Gurion und Moshé Dayan, die Anthropologin Margaret Mead, die Neurowissenschaftler Paul Bach-y-Rita und Karl Pribram, der Physiologe Elmer Green und der Psychologe Will Schutz. Im Zuge der zunehmenden internationalen Aufmerksamkeit begann Feldenkrais 1975 in San Francisco sein zweites Ausbildungsprogramm, an dem sechzig Personen teilnahmen. 1980 fing sein drittes Ausbildungsprogramm in Amherst, Massachusetts, an,

mit mehr als 230 Schülerinnen und Schülern aus fünfzehn verschiedenen Ländern. Seitdem hat sich seine Arbeit beständig weiter verbreitet; derzeit gibt es fast zehntausend Lehrerinnen und Lehrer der Feldenkrais-Methode in mehr als fünfzig Ländern.

Als ich im Frühjahr 1974 unangekündigt an seine Tür klopfte, erlaubte Feldenkrais mir großzügig, viele Monate lang in seiner Praxis zu sitzen und zu beobachten, wie er mit seinen Schülerinnen und Schülern arbeitete. Er benutzte nie das Wort «Patient»; er war der Meinung, dieses Wort würde den Schwerpunkt auf die Pathologie eines Menschen legen, wohingegen er ihr Potential zu lernen betonen wollte. Was ich in diesen Monaten zu sehen bekam, war nicht weniger erstaunlich als das, was ich ein Jahr zuvor in Berkeley beobachtet hatte: eine Frau mit Multipler Sklerose, die nicht länger auf ihren Stock angewiesen war, ein junger Amerikaner mit einer schweren Rückenmarksverletzung, der seinen Rollstuhl verlassen und sich auf Krücken fortbewegen konnte, ein siebenjähriger israelischer Junge, der sein linkes Auge noch nie hatte öffnen können und nun lernte, beide Augen gleichzeitig zu öffnen und zu schließen, ein deutscher Cellist, der einen Schlaganfall erlitten hatte und lernte, den Arm, der den Bogen führte, wieder zu benutzen, und ein junges Mädchen aus Österreich mit Zerebralparese, das laufen lernte. Ich hatte das Privileg, bis zu seinem Tod im Jahr 1983 in Tel Aviv bei Feldenkrais zu lernen, und seine Ideen haben für mich bis heute nichts von ihrer faszinierenden und anregenden Wirkung verloren.

Das Vermächtnis von Dr. Moshé Feldenkrais hat das Potential, Millionen Menschen zu helfen, die unter Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und schwerwiegenden neurologischen Problemen leiden; es kann Künstler und Sportler unterstützen, die ihre Fähigkeiten steigern möchten. In diesem Vorwort kamen längst nicht alle Implikationen und mögliche Anwendungen von Feldenkrais' Arbeit zur Sprache. Ich bin der festen Überzeugung, die Bereiche der physikalischen Medizin, der Physiotherapie, der Erziehung und der Psychologie könnten viel von Feldenkrais' Theorien und Methoden lernen. Ich hoffe, die Veröffentlichung dieses wichtigen und längst überfälligen Buches trägt dazu bei, seinen unverwechselbar originären und innovativen Ideen die Anerkennung und die kritische Analyse zu verschaffen, die sie verdienen,

und die Leserinnen und Leser wissen diesen schmalen Band, der so viel  
Ausblick und Vision bereithält, zu schätzen.

David Zemach-Bersin

Feldenkrais-Institut New York und Doylestown, Pennsylvania

März 2010

## Vorwort der Herausgeberin

Moshé Feldenkrais' letztes Buch trägt den verlockenden Titel *The Elusive Obvious* (dt. Titel: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*). Der Titel verweist darauf, wie schwer es ist, die Bedeutung unserer erlernten Selbstorganisation zu erfassen, bevor der von Feldenkrais vorgeschlagene Wechsel der Perspektive sie offensichtlich macht. Der Übergang von «schwer fassbar» zu «offensichtlich» wäre auch eine zutreffende Beschreibung für dieses Buchprojekt. Als mir die Idee kam, diese Artikelsammlung zu veröffentlichen, war sofort offensichtlich, dass dieses Buch Sinn machte. Die Artikel waren bisher nicht allgemein verfügbar, obwohl einige von Feldenkrais' zugänglichsten Schriften zu ihnen zählen. Dieses Buch versammelt alle Artikel und Interviews von Feldenkrais, die in Bezug auf die Feldenkrais-Methode® auf Englisch veröffentlicht worden sind.<sup>1</sup> Sie umfassen den Zeitraum zwischen 1964 und 1981. Obwohl einige Interviews später erschienen sind, wurden die tatsächlichen Gespräche innerhalb dieses Zeitraums geführt. Ich habe jeden Text mit einer kurzen erklärenden Einleitung versehen und – sofern das relevant war – die jeweiligen Herausgeber und Interviewer vorgestellt. Zudem habe ich die Artikel um Anmerkungen ergänzt, die weitere Hintergrundinformationen enthalten.

In den hier gesammelten Schriften verweist Feldenkrais auf zahlreiche Persönlichkeiten, manchmal Berühmtheiten aus Politik, Kunst oder Wissenschaft, an anderen Stellen Zeitgenossen, die der spezifischen Subkultur, die er damals unterrichtete, bekannt waren. Als ich Feldenkrais im Jahr 1976 das erste Mal begegnete, gab es in unserer Feldenkrais-Ausbildungsklasse niemanden, dem G.I. Gurdjieff, F.M. Alexander oder Jean Houston kein Begriff gewesen wäre – Menschen,

die für Feldenkrais große Bedeutung hatten. Wenn ich diese Namen heute meinen Schülerinnen und Schülern gegenüber erwähne, haben sie von ihnen meist genauso wenig gehört wie von den anderen Persönlichkeiten, die zu meiner Zeit von zentraler Bedeutung für mich waren.

Die verwirrende Erfahrung, dass die kulturellen Größen der eigenen Zeit in der nächsten Generation nahezu verschwunden sind, verweist mich zurück auf das Jahr 1983. Ich war nach Israel gegangen, um bei Feldenkrais zu lernen. Damals hatte er sich gerade von einem Schlaganfall erholt und arbeitete nur einen Teil des Tages; jeden Tag kamen zwei bis drei Schüler zur Funktionalen Integration (Einzelunterricht über individuelle Berührung). Zudem schrieb er an seiner Autobiographie. Er verfasste seine Aufzeichnungen handschriftlich, und ich tippte sie später ab. Viele Namen, die er erwähnte, hörte ich zum ersten Mal und musste mich oft zur Klärung an ihn wenden. Er war sehr überrascht, dass mir viele der geschichtlich bedeutenden Personen, die er erwähnte, nicht bekannt waren. Ich war damals Mitte zwanzig; ein Altersunterschied von mehr als fünfzig Jahren – und eine Menge Lebenserfahrung – lagen zwischen uns. Dennoch schien ihn diese Lücke in meinen Kenntnissen zu beunruhigen. Nachmittags kamen andere Studenten der Ausbildung, und Feldenkrais, der vor seiner Bücherwand an einem Tisch saß, hielt Hof. So habe ich ihn in Erinnerung: Er zog ein Buch aus dem Regal, um ein Argument zu belegen, führte Telefongespräche in vier Sprachen, stritt sich mit mir genüsslich über jede Position, an der ich zu sehr festhielt, und war dabei unausgesetzt in Bewegung, selbst wenn er scheinbar nur ruhig dasaß ... Durch meine Geschichtslücken neugierig geworden, befragte er einige andere Studenten zu den gleichen Personen seiner eigenen Vergangenheit und stellte fest, dass ich nicht die Einzige war, die sie nicht kannte. Danach erklärte er sich widerwillig dazu bereit, mit mir zu arbeiten, um die historischen Persönlichkeiten, von denen in seiner Autobiographie<sup>2</sup> die Rede war, in einen breiteren Kontext zu setzen.

Die Zeit schreitet voran, und der Gigant einer Generation kann zur Fußnote der nächsten werden. Beim Überarbeiten dieses Bandes erlebte ich eine Art *Déjà vu*, denn es schien, als setzte ich einen Prozess fort, der vor langer Zeit mit Feldenkrais in Tel Aviv begonnen hatte,

während ich gleichzeitig die Schritte der Zeit im Rücken spürte, da nun auch einige der Größen meiner eigenen Jugend mit Fußnoten versehen werden mussten.

*Verkörpernte Weisheit* enthält Feldenkrais' prägnanteste Beschreibungen der Feldenkrais-Methode. Die beiden ersten Artikel – «Der körperliche Ausdruck» und «Geist und Körper» – sind besonders umfassend; sie decken viele Aspekte der Feldenkrais-Theorie klar und anschaulich ab und sind durchzogen von kleinen Übungen zur körperlichen Umsetzung der Ideen. In «Der körperliche Ausdruck» entwickelt Feldenkrais seine Überlegungen zum Selbstbild, einem Grundpfeiler seiner Lehre. Der Artikel diskutiert darüber hinaus das Konzept der Umkehrbarkeit im Hinblick auf Bewegung so ausführlich wie keine seiner anderen Schriften. In «Geist und Körper» legt Feldenkrais seine Argumente für die Integrität von Körper und Geist dar und erläutert seine Arbeit in diesem spezifischen Zusammenhang. Alle Artikel kehren zum Thema «Lernen» zurück, dieser menschlichen Fähigkeit, die sowohl unsere größte Herausforderung als auch unsere größte Hoffnung darstellt. Lernen ist das Hauptthema des Interviews «Bewegung und Geist» von Will Schutz und des transkribierten Vortrags «Der Mensch und die Welt». Diese zwei Texte nähern sich dem Thema Lernen aus verschiedenen Winkeln, doch beide erkunden die eindruckliche Fähigkeit des menschlichen Nervensystems, sich anzupassen und zu lernen. Der Artikel «Über das Primat des Hörens» vertieft sich hingegen in einen Aspekt des Lernprozesses und untersucht die Beziehung zwischen Hören und der Entwicklung von räumlicher Orientierung.

Einer der kürzesten Texte dieses Buches ist «Über die Gesundheit», ein wunderbarer Beitrag dazu, was es Feldenkrais zufolge bedeutet, im weitesten Sinne gesund zu sein. Die darin anklingenden Themen werden in «Selbstverwirklichung durch organisches Lernen», einem weitgefassten, von Mark Reese kunstvoll redigierten Vortrag, aufgegriffen und detaillierter ausgeführt. Ein weiteres umfassendes Thema, das im vorliegenden Band wiederholt auftaucht, ist die Bedeutung und Definition von Bewusstheit. Die Diskussion mit Aharon Katzir gibt uns Gelegenheit, Feldenkrais' frühe Überlegungen zu Bewusstheit und Lernen nachvollziehen; dieser Beitrag wurde von Carl Ginsberg kundig überarbeitet. Später werden diese Themen in einem Interview von Edward

Rosenfeld aus dem Jahre 1973 verhandelt: «Das Vorderhirn: Schlaf, Bewusstsein, Bewusstheit und Lernen».

Während Feldenkrais' Leidenschaft für seine Arbeit das ganze Buch über spürbar ist, mag es für den Leser, der keine Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode hat, nicht einfach sein, aus den Aufsätzen herzuleiten, wie die Methode in der Praxis aussieht. Aus diesem Grund wurden den Texten Fotos hinzugefügt, die Feldenkrais bei der Arbeit zeigen. Zudem schlägt der erste Aufsatz dem Leser spezifische Bewegungsexperimente vor, mit deren Hilfe die besprochenen Überlegungen körperlich umgesetzt werden können. Ich kann Ihnen nur empfehlen, sich die Zeit für diese Experimente zu nehmen; diese frühen Erfahrungen werden für den gesamten Rest des Buches hilfreich sein. Zwei Texte, die spezifischer auf die Praxis der Methode eingehen, sind «Bewusstheit durch Bewegung» und «Ein Gespräch mit Moshé Feldenkrais». Der erste ist eine Version eines Faltblatts, mit dem Feldenkrais an seinem Institut in Tel Aviv neuen Schülerinnen und Schülern einen ersten Überblick über seine Methode vermittelte. Das Gespräch mit der *New Sun* fand statt, nachdem die Interviewer gerade einer Einzelsitzung zugesehen hatten. Viele Fragen zielen daher auf Feldenkrais' gedanklichen Prozess während einer Sitzung in Funktionaler Integration ab.

Zwei Interviews widmen sich der Relevanz von Feldenkrais' Überlegungen für das Theater. Richard Schechner, ein bekannter Regisseur, spricht in «Bild, Bewegung und Schauspieler: Das Wiederherstellen von Potentialität» mit Feldenkrais über Selbstbild, Neutralität und Umkehrbarkeit im Hinblick auf die Schauspielkunst. Als ich während der Vorbereitungen zu diesem Buch mit Schechner Kontakt aufnahm, übersandte dieser eine herrliche Erinnerung an die Zeit seiner Begegnung mit Feldenkrais, die nun am Ende seines Beitrags zu finden ist. Das Interview «Feldenkrais revisited: Spannung, Talent und das Vermächtnis der Kindheit», das die Schauspieldozentin Joanna Rotté führte, nimmt einen anderen, gleichermaßen interessanten Verlauf und widmet sich unter anderem dem Talent und seiner Entwicklung.

«Die außergewöhnliche Geschichte, wie Moshé Feldenkrais zum Judo kam» – das Gespräch mit Dennis Leri – ist der Beitrag, in dem

Feldenkrais' Persönlichkeit vielleicht am deutlichsten zutage tritt. Leri kannte Feldenkrais gut und gab ihm Raum, seine Geschichte auszuführen. Das Ergebnis ist eine großartige Erzählung und gibt einen Einblick in Feldenkrais im entspannten Setting eines lockeren Gesprächs.

In ihrer Gesamtheit sind die Artikel und Interviews mehr als die Summe ihrer Einzelteile und bilden ein vielfältiges und texturiertes Ganzes. Dieses Buch bietet denjenigen, die mit den Überlegungen Feldenkrais' nicht vertraut sind, zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten des Zugangs und versorgt gleichzeitig den ernsthaften Schüler der Feldenkrais-Arbeit mit einem weiten Feld für eingehende Studien.

Dieses Projekt umfasste die Hilfe und Unterstützung zahlreicher Menschen, die ihre Expertise und ihre Zeit großzügig zur Verfügung stellten. Ich möchte vor allem David Zemach-Bersin danken, dessen Kenntnisse spezifischer Details des Lebens und der Arbeit von Moshé Feldenkrais für die Entstehung des Buches von unschätzbarem Wert waren und der mich durch das Projekt begleitet hat. Auch Dennis Leri, der stets zur Unterstützung bereit war und mich mit Informationen zu einer breiten Palette von Themen und Anliegen versorgte, war eine riesige Hilfe. Lea Wolgensinger hat viele wunderbare Fotos ihres Vaters großzügig zur Verfügung gestellt; sie bereichern das Buch enorm.

Ich möchte Michél Silice Feldenkrais gedenken, der die Anfangsphase dieses Projekts vor seinem tragischen und frühzeitigen Tod unterstützte. Ich möchte auch seiner Witwe Zipora Mandel Silice für ihre freundliche Beteiligung danken. Weiteren Dank schulde ich der «Internationalen Feldenkrais Federation (IFF)» für die Erlaubnis, Fotografien von Bob Knighton zu benutzen.

Für unterschiedliche Formen von Hilfe und Ratschlägen danke ich: Arlyn Zones, Miriam Pfeffer, Eleanor Criswell, Carl Ginsburg, Carol Kress, Kaethe Zemach-Bersin, Donna Ray, Cathie Krieger, Bruce Silvey, Joanna Rotté, Sasha du Lac und Falk Fedderson.

Weiterhin möchte ich Deirdre O'Shea danken für ihre kundige redaktionelle Hilfe und Hisae Matsuda, der für das Projekt verantwortlichen Lektorin bei North Atlantic Books, für ihre Geduld und ihr Verständnis. Und schließlich gilt mein Dank meinem Ehemann Rafael Núñez und