



Don Hanlon Johnson (Hrsg.)

Klassiker der Körperwahrnehmung

Erfahrungen und Methoden des Embodiment

Deutschsprachige Ausgabe von Thea Rytz
2. aktualisierte Auflage

Klassiker der
Körpertherapien

 **hogrefe**

Klassiker der Körperwahrnehmung

Klassiker der Körperwahrnehmung

Don Hanlon Johnson (Hrsg.)

Programmbereich Medizin

Don Hanlon Johnson
(Hrsg.)

Klassiker der Körper- wahrnehmung

Erfahrungen und Methoden
des Embodiment

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Thea Rytz
Übersetzungen aus dem Amerikanischen von Christine Mauch

2., aktualisierte Auflage



Kontaktadresse der Herausgeberin:
www.thearytz.ch

Christine Mauch übersetzte die Texte S. 17–27, 59–63, 67–90, 107–114, 123–146, 149–174, 189–218, 221–242, 245–255, 259–273, 277–287, 291–308, 329–343, 347–368, 371–383. Die übrigen Texte wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage den angegebenen deutschsprachigen Ausgaben entnommen.

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. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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
www.hogrefe.ch

Lektorat: Susanne Ristea
Übersetzung: Christine Mauch
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Koji Fujita/EyeEm
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Amerikanischen. Der Originaltitel lautet «Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment» von Don Hanlon Johnson.

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

2., aktualisierte Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern
© 2012 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96250-4)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76250-0)
ISBN 978-3-456-86250-7
<https://doi.org/10.1024/86250-000>

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. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

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 Download-Materialien.

Inhalt

Einleitung zur deutschsprachigen Ausgabe (Thea Rytz)	9
Einleitung (Don Hanlon Johnson)	17
Elsa Gindler und Heinrich Jacoby	29
Die Gymnastik des Berufsmenschen	31
Verwandlung im Ganzen – Bei-sich-sein	40
Ein Bericht über die Arbeit mit Heinrich Jacoby	52
Charlotte Selver	57
Gespräch mit Charlotte Selver	59
Carola Speads	65
Gespräch mit Carola Speads	67
Atmen: Eine illustrierte Anleitung zur natürlichen Atmung	77
Marion Rosen	91
Rosen-Methode Körperarbeit	93
Ilse Middendorf	105
Gespräch mit Ilse Middendorf	107
Der erfahrbare Atem	115
Frederick Matthias Alexander	121
Gespräch mit Marjory Barlow über F. M. Alexander	123

Der Stotterer	132
Moshé Feldenkrais	147
Gespräch mit Mia Segal über Moshé Feldenkrais	149
Die Entdeckung des Selbstverständlichen	175
Ida Rolf	187
Ida Rolf spricht über Rolfing und physische Wirklichkeit	189
Bonnie Bainbridge Cohen	219
Spüren, Fühlen, Tun: Gespräch mit Bonnie Bainbridge Cohen	221
Spüren, Fühlen, Tun: Gespräch mit Bonnie Bainbridge Cohen	229
Spüren, Fühlen, Tun: Das Tun im Wahrnehmen	233
Judith Aston	243
Drei Arten der Betrachtung und eine hartnäckige Angewohnheit	245
Irmgard Bartenieff	257
Gespräch mit Irmgard Bartenieff	259
Mary Whitehouse	275
Das Tao des Körpers	277
Gerda Alexander	289
Gespräch mit Gerda Alexander	291
Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung	309
Emilie Conrad Da'Oud	327
Leben an Land	329
Elizabeth A. Behnke	345
Matching	347

Thomas Hanna	369
Was bedeutet Somatics?	371
Deane Juhan	385
Körperarbeit	387
Bildnachweis	405
Literatur (Thea Rytz)	407
Internetadressen	423



Einleitung zur deutschsprachigen Ausgabe

Thea Rytz

Winterthur im Dezember 2010. Wir sind zum Tee bei Ruth Veselko. Lilo Elias setzt sich in einen Sessel, Ruth, Christine Mauch und ich nehmen direkt auf dem Boden um das niedrige Tischchen herum Platz. Christine – die die meisten Texte in diesem Sammelband ins Deutsche übersetzt hat – und ich haben Ruth gebeten, aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung mit der *Jacoby/Gindlerarbeit* zu erzählen.

Ruth hat den Reformpädagogen Heinrich Jacoby 1942 kennengelernt und setzt sich seither mit Wahrnehmung und Lernen nach seinen Ansätzen auseinander. Das Lernen bei Jacoby war sehr vielfältig, «es ging um alles», erzählt sie. Sich dem Körper hinzuwenden, habe einem geholfen lebendig zu werden. Meist hätten sie etwa eine Stunde Körperarbeit gemacht, dann habe Jacoby seine Überlegungen vorgetragen und Teilnehmende aufgefordert, auf den eigenen Alltag bezogene Fragen zu stellen. Sie habe sich frisch und fit

gefühlte nach der Arbeit mit ihm, sei beeindruckt gewesen von der Vielfältigkeit seines Ansatzes, sagt die 92-jährige frühere Verkäuferin und Filialleiterin. Elsa Gindler und Jacoby hätten sehr ähnlich unterrichtet, eigentlich gleich, befindet Ruth im Rückblick, die beide persönlich im Unterricht erlebt hat. Sie selbst hat nach ihrer Pensionierung begonnen, ihre Erfahrungen mit der *Jacoby/Gindlerarbeit* in Kursen und Einzelunterricht weiterzugeben. Während sie bis Mitte der Nuller Jahre noch regelmäßig dafür reiste, u. a. bis in die USA, unterrichtet sie in den letzten Jahren ausschließlich in der Schweiz.

Die 81-jährige Tänzerin Lilo Elias ist eng mit Ruth befreundet und besucht ihre Klassen seit Jahren. Lilo tanzte in Kurt Jooss' Ballettcompagnie und unterrichtete später an der Schauspielschule in Zürich. Beide haben mit beeindruckender Kontinuität erforscht, wie körperliche, emotionale und mentale Zustände einander gegenseitig bedingen und was uns unterstützt, uns im Alltag immer wieder von neuem stimmig zu verhalten. Sich getrauen, etwas Neues anzufangen, sei wichtig, sagt Ruth, und sich dabei erlauben zu stolpern, dann werde es interessant: wenn man die Erschütterung zulassen könne. Ihre Erzählungen und noch viel mehr die Art, wie sie diese Arbeit auf schlichte und humorvolle Weise verkörpern, faszinieren mich. Ruth lud uns im Unterricht wiederholt ein – wie es auch Jacoby und Gindler nach ihren Stunden oder Kursen verlangt hätten –, Berichte von unseren Erfahrungen zu verfassen. Auch während der Kurse wird oft über das Erlebte reflektiert. Doch weder sie noch Lilo haben ihre eigene Methode formuliert und kaum schriftliche Reflexionen veröffentlicht. Sie fassen ihre fundierten Kenntnisse über Lernprozesse nicht in Konzepte. Sie praktizieren, stellen Fragen und machen Bezüge zum Alltag: «Ich lache mir morgens zu, wenn ich mich wasche», sagt Ruth ganz nebenbei.

Meine Begegnung mit Ruth und Lilo im Zuge von Ruths jährlich stattfindendem Wochenkurs *Nachentfaltungen* hat dazu beigetragen, meine spontanen Idee umzusetzen: Don Hanlon Johnsons Buch *Bone, Breath & Gestures – Practises of Embodiment* einem deutschsprachigen Publikum zugänglich zu machen. Mein Kollege Malcolm Manning machte mich Ende der 1990er Jahre auf Johnsons Sammelband von Aufsätzen und Interviews mit Pionierinnen und Pionieren der Körperwahrnehmung aufmerksam. Ich war überrascht, wie sehr mich die Lektüre emotional berührte. Es war nicht die erste Publikation, die historische Quellentexte aus Tanz, Bewegungserziehung und Körperwahrnehmung nebeneinander versammelte, von der ich mir wünschte, sie würde mehr Verbreitung finden. *Vor Freude tanzen, vor Kummer halb in Stücke gehen* von Hadassa K. Moscovici (1991) hatte ich einige Jahre zuvor mit viel Interesse gelesen. Aber Johnsons Sammelband bewegte mich auf eine andere Art. Seine Einleitung setzt die versammelten Methoden

und die Auseinandersetzung mit Bewegung und Körperwahrnehmung in einen gesellschaftspolitisch relevanten Kontext. Johnson sieht einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an Körperwahrnehmung und der allgegenwärtigen häuslichen und kriegerischen Gewalt, der Ausbeutung von Menschen und der Natur. Johnson, selbst Doktor der Philosophie, zertifizierter Rolfer und Mitgründer eines Zentrums für Folteropfer, schreibt ein Plädoyer für Menschlichkeit und stellt die Hypothese auf, dass Gewalt, Folter und Ausbeutung von Mensch und Umwelt nur denkbar sind, wenn wir unsere Körper verneinen, betäuben oder auf andere Art nicht wahrnehmen.

Körperwahrnehmung fördert den Bezug zur Gegenwart über alle Sinne. Die Gegenwart ist die Verkörperung unserer persönlichen und gesellschaftlichen Geschichte. Nehmen wir uns differenzierter und akzeptierender wahr, so spüren wir auch die Verbundenheit mit der Umgebung deutlicher, in schwierigen ebenso wie in freudigen Momenten. Die Welt ist uns näher, und wir sind gleichzeitigbezogener: «Du und ich: Wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen», sagte Gandhi. Könnten wir, indem wir Körperwahrnehmung fördern, gewalttätiges, verachtendes und ausbeuterisches Handeln vermindern und Verbundenheit fördern? Könnte es sein, dass ein Mensch mit intakter Körperwahrnehmung nicht imstande wäre, anderen und der Umwelt zu schaden? Könnte dies Teil des Fundamentes einer sozialen Bewegung sein: Die Fähigkeit für Mitgefühl, Kooperation und ökologisches Verhalten zu fördern, indem Wahrnehmung und Bezogenheit im eigenen Körper über alle Sinne und im Handeln respektvoll kultiviert wird? Könnten die hier versammelten Methoden mit ihrem Erfahrungswissen einen Beitrag zu mehr Wachheit für die Verschränkung von Mensch und Umwelt weit über den Gesundheitsbereich hinaus leisten? Welche zusätzlichen Faktoren wären nötig, damit eine differenzierte, integrierte Wahrnehmung zu verantwortlichem Handeln führt?

Es ist viel darüber nachgedacht und geforscht worden, welche Mechanismen der Entmenschlichung und Entfremdung nötig sind, damit Menschen wie du und ich anderen grenzenlose Gewalt antun. Gibt es auch Forschung darüber, was mit der Körpereigenwahrnehmung von Menschen geschieht, die andere ausbeuten, quälen, foltern oder ermorden? Die nicht nur fragt, unter welchen sozialen und strukturellen Bedingungen sie dazu imstande sind, sondern wie der wahrnehmende, lebendige Organismus der Täter und Täterinnen dazu fähig ist?

Der Philosoph Alva Noë sagt – und vor ihm schon viele Klassiker der Körperwahrnehmung –, dass Wahrnehmen und Handeln (sich bewegen) einander bedingen. Er definiert Bewusstsein als die Tatsache, dass wir denken, fühlen und die Welt sich uns zeigt. In seiner *Radikalen Philosophie des*

Bewusstseins (2010) plädiert er dafür, Bewusstsein nicht im Hirn zu lokalisieren, weil dadurch die kartesianische Trennung zwischen Geist und Körper nicht überwunden würde: «Die menschliche Erfahrung ist ein Tanz», schreibt er, «der sich in der Welt und mit anderen entfaltet. Wir sind nicht unser Gehirn. Wir sind nicht im Gefängnis unserer Vorstellungen und Empfindungen gefangen. Das Phänomen des Bewusstseins ist ebenso wie das des Lebens ein mit der Welt verwobener, dynamischer Prozess. Wir sind zu Haus in der Welt, die uns umgibt. Wir stecken nicht in unserem Kopf» (Noë 2010, 13).

Wenn Wahrnehmen, Handeln und Bewegen miteinander verbunden unsere Erfahrung und unser Bewusstsein kreieren, was aus meiner Sicht die hier versammelten Klassiker vertreten, so können wir Veränderungen im Bewusstsein auch nur in dieser Verschränktheit verstehen. Bewusstseinszustände werden heute aber auf finanziell und technisch sehr aufwändige Weise vor allem im Gehirn erforscht, obwohl sie sich im ganzen Organismus, in Bewegung, Haltung, Mimik, Stimme und Atmung, in unseren Handlungen und dem Bezug zu unseren Mitmenschen und der Umwelt zeigen. Anstelle der Konzentration von wissenschaftlichen Ressourcen auf die Hirnforschung benötigen wir daher ein körper- und weltbezogenes Verständnis von Bewusstseinsprozessen, die dazu passenden Forschungsmodelle und ein interdisziplinäres Handeln.

Auch in den Überlegungen zu einer religionsunabhängigen Ethik, die sich als gemeinsamem Nenner am menschlichen Organismus, dem wahrnehmenden Körper (Leib), der Biologie und Ökologie orientiert, könnten VertreterInnen von Körperwahrnehmungsmethoden zum Nutzen aller Beteiligten miteinbezogen werden.

Derartige Prozesse und Entscheidungen verlaufen selbstverständlich nicht unabhängig von Verteilungskämpfen. Die üblichen Mechanismen der Diskriminierung wirken auch auf dem Gebiet der Körperwahrnehmung. Johnson verweist darauf, dass viel Pionierarbeit im Bereich der Körperwahrnehmung von Frauen geleistet wurde und diese, wie die meisten Angehörigen von diskriminierten Gruppen, relativ sprachlos sind. Frauen werden in der offiziellen Geschichtsschreibung vergessen oder an den Rand gedrängt. Sie und ihre Methoden werden weniger wertgeschätzt und somit auch seltener schriftlich festgehalten. Frauen werden weniger zitiert, ihre Arbeitsweise weniger in Fachgemeinschaften diskutiert und hinterfragt, ihre Überlegungen weniger als theoretische Konzepte verstanden. So werden auch die Klassikerinnen der Körperwahrnehmung noch wenig beachtet, wenn es beispielsweise um Theorie- und Schulbildung in der Körperpsychotherapie geht.

Auch jenseits von geschlechtsbezogener Diskriminierung gibt es eine scheinbare Sprachlosigkeit im Zusammenhang mit Körperwahrnehmung.

Wer sich den Sinneswahrnehmungen, insbesondere der Körpereigenwahrnehmung zuwendet, kennt die Schwierigkeit, Empfindungen in eine verständliche Sprache zu fassen und dabei den wahrgenommenen Phänomenen gerecht zu werden. Ähnlich wie die mehrdimensionale Lebendigkeit eines Traums im Beschreiben oft kaum noch zugänglich ist, können sich körperliche Empfindungen und Gefühle im Prozess des Schreibens verflüchtigen. Die hier versammelten Methoden haben unterschiedliche Zugänge entwickelt, um sich in der Flut der wahrgenommenen Nuancen zu orientieren. Sie schulen methodenspezifisch Sensibilität, die Fähigkeit zu spüren, zu fokussieren und auf die eigene Intuition zu horchen. Sie lehren uns, eigene Reaktionen und Reaktionen der Umwelt wahrzunehmen. Dabei liefern die Sinne differenzierte Informationen. Sie teilen mit, was in uns selbst und in unserer Umgebung geschieht. Die kognitive Verarbeitung dieser Sinneseindrücke kreiert Bedeutung, schafft eine Repräsentation dessen, was uns die Sinne präsentieren; sie abstrahiert und verschmilzt gleichzeitig mit der sinnlichen Erfahrung, weil bereits im Prozess des Wahrnehmens alle früheren Erfahrungen repräsentiert sind: nicht nur im Hirn, sondern in unserem gesamten Organismus und all unseren Handlungen. Was wir wahrnehmen können, hängt davon ab, wie frühere Erfahrungen repräsentiert sind, wie bewusst uns diese Repräsentationen sind und welche neuen Konzepte und Möglichkeiten von Wahrnehmung und Handlung (Bewegung) uns zur Verfügung stehen. Viele der hier versammelten Methoden beschäftigen sich damit, wie neue Erfahrung unter diesen Voraussetzungen überhaupt möglich ist. Sie haben auf sehr differenzierte Weise Anleitungen entwickelt, wie einerseits mehr Bewusstsein für die Erfahrung möglich wird und andererseits eine Wachheit für das Unbekannte entstehen kann. Sie befähigen uns auf unterschiedliche Weise, Muster von Wahrnehmung und Reaktion zu erkennen, zwischen Wahrnehmung und Reaktion innezuhalten und Raum zu schaffen, so dass ungünstige Muster weniger automatisch ablaufen, dass mehr Spielraum entsteht unter anderem dadurch, dass das Deuten des Wahrgenommenen in der Schwebe gehalten wird. Räume entstehen, in denen wir uns selbst und die Welt frisch erleben, in Bezug kommen mit dem Hier und Jetzt und vielleicht erfahren, was in uns noch nicht repräsentiert war.

Sprache liefert eine Repräsentation der Wirklichkeit, die uns befähigt, genauer zu spüren. Gleichzeitig fokussiert, benennt und grenzt sie Phänomene ein. Worte fixieren Bedeutung und treffen Annahmen. Verteidigen wir die Annahmen, so kann das unsere Sensibilität blockieren und wir nehmen nur wahr, was im Rahmen unserer Annahmen möglich ist. Eine schwebende, viele Dimensionen offen lassende Sprache zu finden, die benennt, ohne zu fixieren oder zu blockieren, ist eine beständige Herausforderung. Vielleicht

haben aus diesem Grund einige Klassiker der Körperwahrnehmung wenig veröffentlicht, oder – wie Elsa Gindler – ihre eigentliche Arbeit weder konzeptualisiert noch mit einem Namen versehen. In den hier versammelten Texten wird Erlebtes mal subjektiv poetisch beschrieben, mal detailliert und in Konzepten denkend, mal biografisch oder anekdotisch. Ich selbst hatte das Glück, während eines zweijährigen Aufenthaltes in Berlin mit vielen der hier versammelten Methoden nahezu gleichzeitig in Berührung zu kommen. Immer wieder habe ich erfahren, wie unterschiedlich ich die Welt und mich selbst erlebte, je nachdem, wie ich zu Bewegung und Wahrnehmung angeleitet wurde: Je nachdem, welche Worte oder welche Bilder benutzt wurden, mit welcher Stimme oder in welchem zeitlichen Rhythmus gesprochen wurde, fühlte sich nicht nur mein Organismus anders an, auch meine emotionale Stimmung veränderte sich und die Art, wie und was ich dachte.

Gleichzeitig beschäftigte ich mich in meinem Studium der Sozialgeschichte, Gender Studies und Literatur mit historischen Erklärungen, wie sich Identität und Körperlichkeit im gesellschaftlichen Kontext entwickeln, wie Menschen zu dem werden, was sie sind und wie sie dies verkörpern. Was ich intellektuell verstand, nämlich dass mein Forschungsgegenstand sich abhängig von meiner Fragestellung erst im Prozess des Forschens kreierte, konnte ich in den verschiedenen Körperwahrnehmungsklassen konkret erfahren. Mein Gefühl für mich und meine Wahrnehmung der Welt setzte sich laufend neu zusammen und war abhängig davon, wie ich mich bewegte, woran ich dachte, wie ich mich fühlte und was ich fokussierte.

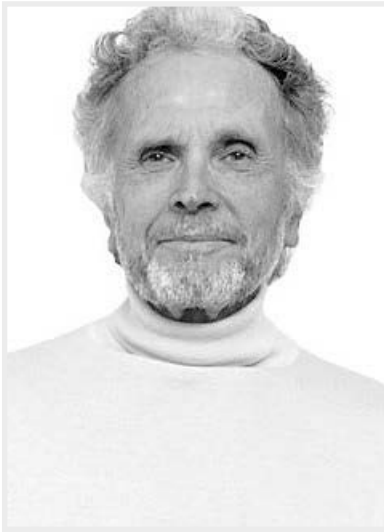
Im Versuch, das breite Feld verschiedenster Körperwahrnehmungsmethoden unter einem Begriff zu vereinen, gründete Thomas Hanna Mitte der 1970er Jahre in den USA die Zeitschrift *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*. Im deutschsprachigen Raum gibt es keine vergleichbare methodenübergreifende Initiative. Seit einiger Zeit ist von somatopsychischer Wahrnehmung die Rede, von Leib- und Bewegungstherapien und – vor allem innerhalb der Feldenkrais-Gilde – von somatischem Lernen. Vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrungen verstehe ich die Schwierigkeit, geeignete methodenübergreifende Begriffe zu finden, die die wesentlichen Aspekte der hier versammelten Methoden und Zugänge erfassen: Erfahrungen (und Methoden) des *Embodiment*, wie es Johnson und wir im Untertitel zusammenfassen, und *Körperwahrnehmung* konzentriert sich sprachlich auf den Körper, was dem Inhalt eigentlich nicht gerecht wird. Es geht um eine spezifische Form der Wahrnehmungsschulung, die zum Teil philosophische, künstlerische, pädagogische, therapeutische, psychologische, psychoanalytische, biologische und medizinische Aspekte umfasst und bei der meist phänomenologisch vorgegangen wird. Körper und Geist waren in unserer Kultur lange

getrennt gedacht und sind daher im Moment wohl nur auf komplizierte – etwas unbefriedigende – sprachliche Weise zu vereinen. Die Erfahrung der Einheit ist allerdings oft klar und schlicht – beinahe banal. Umso mehr erstaunt mich immer wieder, dass viele Menschen Denken, körperliches Empfinden und Fühlen nicht als untrennbar miteinander verwobene und einander bedingende und beeinflussende Phänomene betrachten; dass *Embodiment* nicht selbstverständlich ist, sondern gerade neu entdeckt wird. Ich wünsche mir, dass Menschen und Fachrichtungen, die den wahrnehmenden Körper erforschen, sich neugierig und respektvoll danach umsehen, was an Wissen und Erfahrung in den letzten gut 80 Jahren erarbeitet wurde und die hier versammelten Traditionen und ihre wechselseitigen Bezüge gewürdigt werden. *Klassiker der Körperwahrnehmung* möchte den Zugang dazu erleichtern und den Appetit zum Ausprobieren und Lernen wecken.

Ich habe im vorliegenden Band Johnsons Auswahl und Reihenfolge der Texte übernommen, die einleitenden Kurzbiografien neu geschrieben und den einzelnen Texten ein Zitat vorangestellt, das auf die Methode einstimmt.

Zwei Texte habe ich hinzugefügt: *Verwandlung im Ganzen – Bei-sich-sein* von Heinrich Jacoby und den Text von Ruth Veselko, den sie 1996 über ihre Erfahrung mit der *Jacobyarbeit* verfasst hat. Jacoby wurde in der englischen Ausgabe von Johnson nicht berücksichtigt; da er aus meiner Sicht zu den Klassikern der Körperwahrnehmung gehört, möchte ich ihn hier berücksichtigen und freue mich über Ruths Einwilligung, ihren Text in diesem Rahmen zu veröffentlichen. Deshalb haben wir die Überschrift dieses Teils von «Elsa Gindler» zu «Elsa Gindler und Heinrich Jacoby» erweitert, was auch im Sinn der deutschen Stiftung und des Schweizer Arbeitskreises ist, die beider gemeinsames Werk fortführen.

In der ebenfalls neu verfassten Literaturliste habe ich vor allem deutsche Titel zu den hier vorgestellten Methoden und dem breiten Feld der Körperwahrnehmung (Somatics) berücksichtigt. Die Liste von Internetadressen habe ich zusammen mit Klaus Reinhardt vom Verlag Hans Huber erstellt. Die Finanzierung der Übersetzung wurde durch eine private Spende ermöglicht, für die ich herzlich danke.



Einleitung

Don Hanlon Johnson

Das 20. Jahrhundert war Zeuge eines unfassbar grausamen Umgangs mit dem Fleisch. Globale und lokale Kriege, Genozide, politisch verordnete Folter und Hungersnöte, terroristische Anschläge, Menschenhandel, bei dem Kinder und Frauen als Prostituierte verkauft werden, mutwillige Gewalt in der Familie und auf der Straße wären mehr als genug Evidenz für einen außerirdischen Besucher, uns einer kriminellen Missachtung der Muskelfasern, Flüssigkeiten und Nervenetzwerke schuldig zu sprechen, in denen wir leben. Doch als Bewohner eines anderen Planeten würde er in diesen schmerzlichen konkreten Wunden, die der Politik des Körpers zugefügt werden, womöglich nicht die symptomatischen Manifestationen äußerst abstrakter Ideen erkennen, die äußerst schnell ein übertriebenes Maß an physischer Wucht erreicht haben. Während Gewalt und Habgier seit jeher Bestandteil des menschlichen Lebens sind, zeichnet sich dieses Jahrhundert

dadurch aus, menschliches Leben zugunsten komplizierter Abstraktionen zu opfern und dies auf raffinierte Weise politisch, religiös und wissenschaftlich zu rechtfertigen. Sich um Kinder und Alte zu kümmern, Hungernde mit Nahrung zu versorgen, Kranke zu pflegen, die Intelligenz zu fördern, die in der Erforschung von körperlichem Empfinden und Bewegen liegt – greifbare Werte wie diese sind auf der Skala der Werte, durch die konkrete soziale Entscheidungen gegenwärtig motiviert werden, ganz unten angesiedelt.

Obschon kaum hörbar neben den lautstark zu vernehmenden vorherrschenden Stimmen, hat sich doch wachsender Widerstand unter den Pionierinnen und Pionieren formiert, deren Leben der Suche nach Wegen zurück zu der in Atmen, Spüren, Bewegen und Berühren gegenwärtigen Weisheit und Kreativität galt. Sie arbeiteten im Stillen, sie schrieben nur wenig. Ihr Leben fand im Allgemeinen fernab der lärmenden Welt der Universitäten und Forschungskliniken statt. Diese Buchreihe trägt ihre Stimmen zusammen: aus vergriffenen Veröffentlichungen, unveröffentlichten Vorträgen, ergänzt um einige neue Schriften von Lehrerinnen und Lehrern, die bis dato noch nichts veröffentlicht hatten.

Diese Widerstandsbewegung kann bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts zurückverfolgt werden, als einige Leute an den vorherrschenden Ideen über Körper und Heilen zu zweifeln begannen.

Ein typisches Beispiel dafür ist Leo Kofler. Er wurde 1837 in Österreich geboren und begann dort mit 11 Jahren seine Ausbildung zum Organisten und Chorleiter. 1860 erkrankte er an Tuberkulose, einer Krankheit, unter der bereits mehrere seiner Verwandten litten, auch drei seiner Schwestern. Von diesem Zeitpunkt an war seine Atmung – und damit auch sein Lebensunterhalt – in Gefahr. Kofler wanderte im Jahr 1866 nach Kentucky aus, um eine Stelle bei der Deutschen Lutheranischen Kirche in Newport anzutreten. Von seiner Liebblingsschwester Anna, der Ältesten, erhielt er 1876 eine Photographie, die erkennen ließ, wie schlecht es ihr inzwischen ging. Anna starb drei Jahre später. «Aber ich liebe dieses Leben», schrieb er anlässlich ihres Todes, «um der Arbeit willen, die ich verrichte, und ich liebe meine Arbeit um meines Lebens willen und um des Lebens meiner lieben Frau und meiner Kinder willen. Ich wollte nicht sterben und ich beschloss, gegen den Tod zu kämpfen.»¹ Er begann, das Wesen des Atems zu studieren, sowohl in anatomischer Hinsicht als auch in praktischen Übungen. Von 1887 an hielt er die Position des Organisten und Chorleiters in der St. Pauls Kirche in Manhattan inne, eine Stellung, die er bis zu seinem Lebensende bekleiden sollte. Er war

¹ Leo Kofler: *The Art of Breathing As the Basis for Tone Production*. New York: Edgar S. Warner and Co., 7th ed. 1901, pp. 15 f.

vollständig genesen; die von ihm entwickelte Methode, Einschränkungen des Atems aufzulösen, hat er in seinem Buch *The Art of Breathing* beschrieben.

Zwei Frauen aus Deutschland, Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, kamen nach New York, um bei ihm zu lernen. Nach ihrer Rückkehr übersetzten sie Koflers Buch, das auf Englisch rasch vergriffen war, ins Deutsche². Diese Übersetzung geht nun in die 26. Auflage. Von Koflers Methode inspiriert, gründeten Schlaffhorst und Andersen die Rotenburgschule, an der später auch Elsa Gindler studierte; Gindler war eine wichtige Inspiration für die Arbeit von mehreren Menschen, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Wie Kofler begannen die Protagonistinnen und Protagonisten dieses Buches ihre Forschungen, als sie sich mit Problemen konfrontiert sahen, denen nach dem damaligen Kenntnisstand in den Bereichen Medizin, Tanz, Bewegung und Psychologie nicht beizukommen war.

Viele hatten mit körperlichen Fehlfunktionen zu kämpfen, die sie in der Ausübung ihres Berufs einzuschränken drohten, oder litten an einer schweren Krankheit, für die ihre Ärzte keinen Rat wussten. Elsa Gindler war an Tuberkulose erkrankt, F.M. Alexander an chronischer Laryngitis, Gerda Alexander an rheumatischem Fieber; Moshé Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen und Judith Aston hatten aus schweren Unfällen Frakturen davongetragen und litten unter einer Einschränkung ihrer Beweglichkeit.

Andere fanden die erhellende Qualität, die für sie selbst im bewussten Erleben des Körpers lag, in der Sterilität, mit der Bewegungsübungen, Tanz und Techniken der körperlichen Manipulation unterrichtet wurden, nicht wieder. Frustriert von dem Mangel an Imaginationskraft und Spontaneität in der Gymnastiklehre suchte Charlotte Selver Elsa Gindler auf. Ilse Middendorf fand schon als junge Frau in der Beschäftigung mit dem Atem eine tiefe spirituelle Einsicht, die in den damals in Berlin verbreiteten formalen Methoden ihresgleichen suchte. Nach Ansicht von Ida Rolf verkannten Physiotherapeuten, Chiropraktiker und Osteopathen die revolutionären Konsequenzen, die sich aus der Grundlage eines ausgeglichenen Körper für das menschliche Bewusstsein ergaben.

Bei diesen Pionierinnen und Pionieren des «Embodiment», der «Verkörperung», handelt es sich um unangepasste Geister, die sich nicht unhinterfragt mit einer oberflächlichen medizinischen Diagnose, einer langweiligen Gymnastikstunde oder einem durchschnittlichen Grad an Bewusstheit abpeisen lassen. In Ablehnung der trostlosen konventionellen Überzeugungen wählten sie ein Leben außerhalb der gängigen gesellschaftlichen Vorstellungen und waren oft dazu gezwungen, ihren Lebensunterhalt genau wie

² Leo Kofler: *Die Kunst des Atmens*. Kassel: Bärenreiter, 26. Aufl. 1992

viele Künstler durch einen Broterwerb neben ihrer eigentlichen inhaltlichen Arbeit zu sichern. Marion Rosen und Carola Speads arbeiteten jahrelang als Physiotherapeutinnen, Bonnie Bainbridge Cohen als Ergotherapeutin; Emilie Conrad Da'Oud verdingte sich als Modell und Entertainerin in einem Nachtclub, Moshé Feldenkrais lehrte Physik. Viele ihrer Schülerinnen und Schüler leben heute still und leise außerhalb der etablierten Kategorien, sie sind weder Psychologen, noch Physiotherapeuten, noch Ärzte, obwohl ihre Arbeit diesen offiziell anerkannten Domänen ähnelt. Die wenigen, die wie Marion Rosen und Bonnie Bainbridge Cohen den Weg einer akademischen oder staatlich anerkannten Ausbildung einschlagen, tun dies in der Regel nicht in erster Linie aus Interesse an der Sache – ob es sich nun um Psychologie, Osteopathie oder Medizin handelt – sondern vor allem, um die eigene Arbeit zu schützen und ihren Klienten die Möglichkeit zu geben, Kostenübernahmen für Behandlungen in Anspruch nehmen zu können.

Bei Kofler und seinen Nachfolgerinnen in Rotenburg handelt es sich nicht um eine isolierte esoterische Strömung. Die Arbeit einer großen Zahl von Lehrerinnen und Lehrern, die gegenwärtig auf der ganzen Welt praktizieren, lässt sich direkt auf seinen Einfluss und den einiger europäischer und amerikanischer Zeitgenossen zurückführen. Jeder Lehrer, jede Lehrerin, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist mit allen anderen durch ein kompliziertes Netz von wechselseitigen Bezügen verbunden. Egal, welche der scheinbar losgelösten Methoden zeitgenössischer Praktiken von Embodiment man wählt: Wer ihren Hintergrund untersucht, landet im Neuengland des frühen 19. Jahrhunderts, in Kirksville, Missouri, in Melbourne, Wuppertal, München und Wien. Und diese Abstammungsverhältnisse sind keineswegs abstrakter theoretischer Natur, die sich aus der übergreifenden Lektüre von Schlüsseltexten ergibt. Ich kenne zum Beispiel zahlreiche Lehrer aus der Gegend von San Francisco, deren eigene Meister ihre Verbindung zu den Lehrerinnen und Lehrern dieser frühen Jahre lückenlos nachweisen können.

Diese lange Tradition leistet der weit verbreiteten fälschlichen Annahme Vorschub, die Methoden in diesem Bereich beruhten nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und kämen im Gegensatz zu verlässlicheren Methoden der westlichen Biomedizin und Psychologie als «esoterisch» und «alternativ» daher. Dabei kann jede der in diesem Buch vorgestellten Praktiken einen umfassenderen Hintergrund an klinischen Belegen vorweisen als zum Beispiel die Psychoanalyse, neuere Psychotherapien oder die physikalische Medizin. Viele Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, suchen aufgrund von zahllosen Erfolgsberichten Beistand bei den oben genannten Praktiken. Obschon im Bereich der Biomedizin viele empirische Studien für die Behandlung von chronischem Schmerz vorliegen, legen deren

Ergebnisse ironischerweise zunehmend den Schluss nahe, dass Medikamente, chirurgische Eingriffe und physikalische Therapien den Verlauf von weit verbreiteten Beschwerden wie Rückenschmerzen, Arthritis, Kopfschmerzen und Repetitive-Motion-Syndrom nicht günstig beeinflussen.³

Und doch war es zugegebenermaßen nicht leicht, sich in den weit verzweigten Dialog einzubringen, der für eine signifikante Reflektion und verlässliche Erforschung der Wirksamkeit dieser Herangehensweisen unerlässlich ist. Von der hartnäckigen Trennung zwischen Geist und Körper bleiben selbst jene nicht verschont, die diese vehement kritisieren. Sie schlägt sich vor allem auf institutioneller Ebene in einer Trennung von Theorie und Praxis nieder. Der herausragenden Qualität der Arbeit, die in diesem Buch vorgestellt wird, in der sich die Studien, Beobachtungen, Versuche, Misserfolge und Reflektionen eines oder mehrerer ganzer Leben spiegeln, wird von akademischer Seite, von der medizinischen Forschung, Bildungsleitern und Sponsoren kaum Beachtung geschenkt. Die verschiedenen Schulen von Embodiment werden als «esoterische» Hilfe zur Selbsthilfe abqualifiziert, begünstigt manchmal von den Praktikerinnen selbst, die sich nicht bewusst sind, welch reichhaltiges und wertvolles Erbe sie antreten. Die weit verbreitete Unfähigkeit, die volle Bedeutung dieser Praktiken zu erfassen, ähneln dem Unverständnis, das den Lehrern von alten Meditationspraktiken und Kampfkünsten entgegenschlug. T'ai Chi Chuan, Akupunktur, Hatha Yoga und Vipassana-Meditation sind Beispiele von uralten komplexen Systemen, die der Kultivierung des Menschen in zahlreicher Hinsicht dienen. Sie umfassen mentale Praktiken, Imaginationsprozesse, Hinweise zur Ernährung, einen ethischen Kodex, Körperarbeit, Bewegungsübungen und verschiedene Methoden, den Fluss der Energie im Körper wahrzunehmen. Hier im Westen werden einzelne Elemente aus dem holistischen Kontext herausgelöst: der Einsatz von Nadeln, Moxibustion, Atemarbeit, ein kleines Stück einer Bewegungssequenz oder eine bestimmte Kräuterrezeptur. Ein winziges Bruchstück dieser reichhaltigen Traditionen wird Gegenstand einer eng gefassten empirischen Studie eines an der medizinischen oder psychologischen Fakultät einer bedeutenden Universität arbeitenden Forschers und anschließend

³ Die Daten der empirischen Studie von Dr. Richard Deyo (University of Washington Medical School) zeichnen beispielsweise ein düsteres Bild der zahlreichen gängigen Methoden, die bei chronischem Rückenschmerz eingesetzt werden; laut Studie ist den meisten die ihnen zugeschriebene Wirksamkeit nicht nachzuweisen (von Korff, M., Barlow, W., Cherkin, D., Deyo, R. A.: Effects of Practice Style in Managing Back Pain. *Ann Intern Med* 1994, 121: 187–195).

den Medien als neues alternatives Heilmittel präsentiert, mit neuem Namen und nicht selten an ein alleiniges Verkaufsrecht gebunden.

Es ist nicht verwunderlich, dass die Gemeinschaft derer, um die es hier geht, nicht auf das gebotene Verständnis trifft. Ihre bedeutendsten Vertreterinnen und Vertreter haben hart daran gearbeitet, die stille Intelligenz des Körpers aus der Dominanz des vermeintlich rationalen Wortreichtums zu lösen. Mit Ausnahme von einigen innovativen Persönlichkeiten und ihren Nachfolgern, wie zum Beispiel Wilhelm Reich, Edmund Jacobson und Walter Cannon, haben sie nur wenige und bruchstückhafte Aufzeichnungen vorgenommen, der Logik des Skeletts vergleichbar, wo Knochen ohne überflüssiges Verkleben miteinander artikulieren. Die verschiedenen Stimmen dieser Traditionen zu identifizieren, gleicht der Aufgabe, mit der sich auch Studierende anderer Randkulturen konfrontiert sehen. Feministinnen mussten Fragmente weiblicher Weisheit in Tagebüchern und alten Briefen auf staubigen Dachböden aufspüren. Vorkoloniale indigene Amerikaner und Afroamerikaner mussten in den verborgenen Winkeln kleiner Städte und abgelegener Gebiete nach lebendigen Zeugnissen der uralten weisen Überlieferungen suchen, die unter dem Ansturm der euroamerikanischen Entwicklung nahezu bis zur Unkenntlichkeit zerstört worden waren.

In diesem Buch werden bis auf eine Ausnahme (einem Australier) nur Menschen aus Westeuropa oder Amerikanerinnen und Amerikaner europäischen Ursprungs porträtiert. Trotz der zahllosen Bezüge, die zwischen den Persönlichkeiten in diesem Bereich und denen früherer Kulturen sowohl auf praktischer als auch theoretischer Ebene bestehen, habe ich mich für diese Auswahl entschieden. Die Verteilung hätte auch anders aussehen können. Ich könnte mir zum Beispiel ein Buch über verkörperten Atem vorstellen, in dem Ilse Middendorf, Elsa Gindler, Hatha Yoga, der Taoismus und der russische Hesychasmus vertreten wären. Meine Auswahl für das vorliegende Buch beruht auf dem Umstand, dass andere Traditionen bereits die Schritte eingeleitet haben, die für das Sammeln und Bewahren ihrer verlorenen und beschädigten Quellen der Weisheit nötig sind. Im Artikulieren der Weisheiten, die sie einem traumatisierten sozialen Körper anzubieten haben, sind sie uns weit voraus. Wir haben in Bezug auf unsere Gemeinschaft noch viel grundlegende Arbeit vor uns, bevor wir unsere Stimme gemeinsam mit den widerständigen Ablegern dieser anderen Traditionen erheben können.

Aus einem ähnlichen Grund habe ich keine Texte über Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und klassisch Manipulative Osteopathie aufgenommen, obwohl sie teilweise auf ähnliche Hintergründe zurückgehen wie die hier vorgestellten Arbeiten. Diese drei Richtungen der praktischen Arbeit sind innerhalb der US-amerikanischen Universitätswelt

entstanden und erfreuen sich bereits eines breiten theoretischen und empirischen Bücherkanons.⁴

Weil sie kaum Zugang zu ihren gemeinsamen Ursprüngen haben, erleben sich Lehrerinnen und Lehrer der Feldenkrais-Methode, der Alexander-Technik, Trager- und Hakomi-Therapeuten, Rolfer, Praktizierende der Rosen-Methode, Sensory-Awareness-Lehrerinnen und Kolleginnen und Kollegen benachbarter Gebiete als voneinander isoliert; zudem empfinden sie sich als spezieller oder einzigartiger, als sie in Wirklichkeit sind. Oft treten sie in Konkurrenz zueinander, indem sie die eigenen Verdienste übertreiben und die Arbeit von anderen herabsetzen, die sich der gleichen grundsätzlichen Aufgabe verschrieben haben: ein gewisses Maß an leiblicher Gesundheit wiederzuerlangen. Beispielsweise könnte der Eindruck entstehen, Ida Rolf und Charlotte Selver seien derart weit voneinander entfernt, dass von keiner gemeinsamen Vision die Rede sein kann: Dr. Rolf, die ihren Ellbogen in die Fascia lata ihrer Klienten bohrt, um sie ihrem Ideal von Vollendung näher zu bringen, und Charlotte Selver, die sich jeder Form der direkten Einmischung in die natürliche Entfaltung des Einzelnen enthält. Doch verglichen mit der vorherrschenden Philosophie unserer Kultur wird beider Einsatz für eine gemeinsame Vision deutlich: Muskeln und Gewebe, Knochen und Augen ihre Bedeutsamkeit zuzuerkennen.

Während der beiden vergangenen Jahrzehnte wurde vereinzelt versucht, die Übereinstimmungen aufzuzeigen, die hinsichtlich der Ziele in diesen vielen Schulen herrscht. Dies geschah in der Absicht, eine sorgfältigere philosophische und empirische Reflektion anzuregen, Ausbildungsstandards zu verbessern und zugunsten des immer stärker gefährdeten Körpers öffentlich Stellung zu beziehen. Der inzwischen verstorbene Thomas Hanna gründete 1977 die Zeitschrift *Somatics*, die vielen unterschiedlichen Lehrerinnen und Lehrern ein Forum bot, über ihre Arbeit zu sprechen. Er schrieb eine Reihe von Aufsätzen; der erste davon, in dem er eine erste Beschreibung der gemeinsamen Vision des gesamten Bereichs vornahm, ist in diesem Band abgedruckt. Hanna bezeichnete das Arbeitsfeld als «Somatics», er fügte dem gebräuchlichen englischen Adjektiv «somatic» (dt.: körperlich, somatisch, leiblich) das abschließende «s» hinzu, um es von diesem abzugrenzen. Die Bezeichnung «somatisch» wurde benutzt, um den physikalistischen Körper

⁴ Ungeachtet der Tatsache, dass diese Methoden in den Vereinigten Staaten von Edmund Jacobson (Progressive Relaxation), Johannes Schultz (Autogenes Training) und Andrew Still (Osteopathie) entwickelt wurden, ist in Europa mehr von ihrem ursprünglichen Geist erhalten geblieben als in den USA, wo sie in die dualistische medizinische Welt, aus der heraus sie entstanden sind, integriert und in einzelne Bestandteile zerteilt wurden.

als vom Geist oder der Seele eines Menschen abgegrenzt zu definieren, wie zum Beispiel im Begriff «psychosomatisch», oder um den skeletto-muskulären Bereich vom Schädel und den Nerven- und viszeralen Systemen des Körpers zu unterscheiden. Hanna bezog sich auf den älteren christlich-mystischen Gebrauch des Wortes, der auf das Neue Testament zurückgeht. Paulus unterscheidet zwischen dem griechischen *sarx*, der Bezeichnung für einen «Fleischbrocken», und *soma*, mit dem er den durch den Glauben transformierten leuchtenden «Leib» bezeichnet. Nach Hanna war es dieser Körper als «Fleischbrocken», der in einer groben und mechanistischen Auffassung, abgetrennt vom Geist und der Imagination, das westliche Gedankengut und die westliche Medizin prägte. Seiner Ansicht nach spürten die verschiedenen Embodiment-Praktiken die verborgene Ahnung eines weisen, erfindungsreichen und kreativen Leibes auf, und schufen so «Somatics» – dasselbe, was Edmund Husserl, der Begründer der modernen Phänomenologie, «Somatologie» nannte.⁵

Seit über dreißig Jahre lang bietet das Esalen Institut in Big Sur einen Rahmen, in dem Vertreterinnen und Vertreter dieser unterschiedlichen Schulen in einen Dialog miteinander treten und viele verschiedene Methoden studiert werden können. Innovative Geister wie Robert Hall, Richard Strozzi Heckler, Bonnie Bainbridge Cohen, Ron Curtz und Ilana Rubinfeld haben ihre Ansätze auf der Basis von zahlreichen unterschiedlichen Einflüssen entwickelt. An der Antioch University West (jetzt das California Institute of Integral Studies), dem Naropa-Institut und der Ohio State University wurden die ersten akademischen Programme in Somatics eingerichtet. Elizabeth Beringer und David Zemach-Bersin gründeten *Somatic Resources* und legten mehrere vergriffene Werke von Autoren in diesem Bereich neu auf. Mit ihrer Unterstützung fanden Treffen statt, bei denen mehrere internationale Lehrerinnen und Lehrer zusammenkam und Seminare leiteten. Richard Grossinger und Lindy Hough von *North Atlantic Books* haben eine kleine Reihe von Texten herausgebracht.⁶ 1987 gründete eine Gruppe europäischer Therapeutinnen und Praktiker einen internationalen Berufsverband für «Somatic Practitio-

⁵ Edmund Husserl: *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. Drittes Buch: Die Phänomenologie und die Fundamente der Wissenschaften. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1997, S. 7 ff.

⁶ Richard Grossingers Klassiker *Planet Medicine* (Berkeley: North Atlantic, 1995) leistet eine hervorragende Einordnung dieser somatischen Praktiken in die breite Geschichte des Heilbereichs.

ners», auf deren jährlichen Kongressen sich jedes Mal mehrere hundert Lehrer und Praktikerinnen versammeln. Der Gründer von Esalen, Michael Murphy, veröffentlichte 1992 seine Enzyklopädie *The Future of the Body*, die die Entwicklung der unterschiedlichen Bewegungen aufzeigt und die ihnen zugrunde liegende Forschung dokumentiert.⁷

Diese verschiedentlichen Bemühungen um ein zusammenhängendes Feld ergeben durchaus Sinn, denn die Neuheiten, die aus dieser eigenwilligen Gruppe heraus entstehen, geschehen nicht zufällig oder idiosynkratisch; dem Außenstehenden – und manches Mal selbst uns Kolleginnen und Kollegen – mögen sie wie ein sich rasch ausbreitender Wildwuchs an Methoden und therapeutischen Ansätzen erscheinen. Doch hinter all den verschiedenen Techniken und Schulen verbirgt sich der Wunsch, wieder enger mit unseren leiblichen Prozessen, mit Atmung, Bewegung, Balance und Sensibilität verbunden zu sein. Vor dem Hintergrund des gemeinsamen Anliegens lässt sich diese Gemeinschaft am besten begreifen: als Teil eines breiteren Widerstands gegen die lange westliche Tradition, den Wert des menschlichen Körpers und einer natürlichen Umgebung herabzuwürdigen. Dieser Widerstand ist in zahlreichen Bereichen zuhause: in Psychoanalyse, Literatur und Dichtkunst, amerikanischem Pragmatismus, europäischer Phänomenologie, Feminismus, Marxismus, bei Intellektuellen und Aktivisten für den Schutz indigener Gruppen. Der Beitrag, den die Menschen dieses Buches geleistet haben, liegt in der Entwicklung von praktischen Strategien für eine Rückkehr zur heilenden Intelligenz des Körpers. So wie Solartechniker und Biobauern Alternativen aufzeigen zu Technologien in der Energiegewinnung und der Landwirtschaft, die uns der Erde entfremden, stellen diese somatischen Pioniere die vorherrschenden Modelle von Übungen, Manipulation und Selbstwahrnehmung in Frage, die uns Menschen von unserem Körper entfremden. Sie haben alternative Formen für Bewegung, Berührung und Bewusstheit entwickelt, die uns der in den uralten Strukturen von Bindegewebe, Nervenfasern und Liquorflüssigkeit innewohnenden Weisheit näher bringt; daher der Untertitel dieser Buchreihe – «Praktiken der Verkörperung».

⁷ Michael Murphy: *The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1992 (dt. *Der Quanten-Mensch*. München: Integral-Verlag, 4. Aufl 1999)

In diesem ersten Band⁸ geht es um die grundlegendsten Aspekte dieser Tradition:

- um sinnliche Wahrnehmung und Erfahren bei Elsa Gindler, Heinrich Jacoby, Charlotte Selver, Carola Speads, Marion Rosen und Ilse Middendorf
- darum, auf persönlicher Ebene bedeutsame Feinheiten körperlicher Struktur und Funktion zu verstehen, bei Frederick Matthias Alexander, Moshé Feldenkrais, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen und Judith Aston
- um das Wiedererlangen der Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten bei Irmgard Bartenieff, Mary Whitehouse, Gerda Alexander und Emilie Conrad Da'Oud
- um erste Ansätzen einer Feldtheorie in diesem Bereich bei Elizabeth A. Behnke, Thomas Hanna und Deane Juhan.

Vielleicht lässt sich die Bedeutung einer Bündelung der unterschiedlichen Stimmen, aus denen sich diese Gemeinschaft zusammensetzt, am ehesten begreifen, wenn man sich vor Augen hält, was sich auf der diametral gegenüberliegenden Seite abspielt, im Bereich der systematischen politischen Folter – nicht der willkürlichen Gewalt von Straßengangs oder Psychopathen, sondern der aufs sorgfältigste berechneten Misshandlung des Körpers, darauf angelegt, das Bewusstsein des Folteropfers dem betreffenden Regimes zu unterwerfen. Die entsprechende wissenschaftliche Forschung ist von Regierungen abgesehnet, einschließlich der unsrigen, die auf einigen unserer Militärstützpunkten ausgewählten Regimes eine Unterweisung in Foltermethoden anbietet. Dozenten sind Ärzte und Psychologen, Experten für ausgeklügelte Methoden, Menschen am Rande des Todes am Leben zu halten und ihnen dabei soviel Schmerz wie möglich zuzufügen. Dieses Thema ist nicht standesgemäß, in den allgemeinen Medien findet es genau so selten Beachtung wie in den Konferenzräumen wichtiger amerikanischer Stiftungen, und doch ist es überall zu finden – wie die Allgegenwart radioaktiver Substanzen.⁹

⁸ Die beiden anderen Bände der von Don Hanlon Johnson herausgegebenen Buchreihe heißen: *Groundworks: Narratives of Embodiment*. Berkeley: North Atlantic, 1997, und *The Body in Psychotherapy*. Berkeley: North Atlantic, 1998

⁹ Elaine Scarrys unbequemes Buch *The Body in Pain: The Making and Unmaking of The World* (New York: Oxford, 1985) ist eine gute Einführung in diese Anti-Therapie des wissenschaftlich generierten Schmerzes.

Als ich mich 1987 zusammen mit einer kleinen Gruppe engagierter Leuten für den Aufbau eines Zentrums für Folteropfer in der Gegend von San Francisco einsetzte, wurde ich von Stiftungsbeiräten um eine zahlenmäßige Einschätzung des Bedarfs gebeten. Damals rechnete ich mit 700 Menschen, die in der Region eine solche Hilfe benötigten. Jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, würde ich sagen, dass wir eher von 40 000 Menschen ausgehen können, mit Betroffenen aus Zentralamerika, Brasilien, Kambodscha, Birma, Tibet, Haiti, Südafrika, China, dem Iran und der ehemaligen Sowjetunion. Und selbst in dieser Zahl sind noch nicht die verbliebenen Überlebenden des Holocaust enthalten oder die vielen Familien, die durch die Folter von Angehörigen selbst bleibenden Schaden davongetragen haben. Wenn wir nun noch die Kinderprostituierten dazurechnen, die als Kriegsnachschub verheizten Männer der Unterschichten, die Frauen und Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, dann bekommen wir eine Ahnung vom durchdringenden Klima der Misshandlung des Körpers.

Um eine solche Atmosphäre zu bereinigen, müssen wir der Empfindsamkeit des Körpers, dem Heiligen der Natur, dem Vorrang von Gesundheit und menschlicher Zuneigung vor religiösen und politischen Ideologien und schierer Habgier eine starke öffentliche Stimme verleihen. Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beiträgt, die vielen zehntausend Visionäre, die sich der Weisheit der materiellen Realität verschrieben haben, zu vereinen. Wir hoffen, es erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich somatische Praktiker effektiver mit Stadtteilinitiativen, Umweltschützern, Künstlerinnen, indigenen Aktivisten und anderen Engagierten zusammentun, die sich bemühen, neben dem aufgeblähten Getöse derjenigen, die das Abschlachten des Fleisches unter dem Deckmantel einer obskuren höheren Erkenntnis fortsetzen würden, ihrer Stimme Gehör zu verschaffen.

