

## **Feldenkrais Gutachten (Prof. Peter Jacoby/1987)**

Die Feldenkrais Methode arbeitet mit der menschlichen Körperbewegung.

Es gibt zwei Anwendungen der Methode: Bei der "Funktionalen Integration" wird ein Individuum bewegt; bei der Gruppenarbeit "Bewusstheit durch Bewegung" bewegen sich Individuen nach verbaler Anweisung.

Die Feldenkrais Methode ist somit ein Verfahren, das sich an die vielfältigen neuromuskulären Regelkreise wendet, die die Bewegungen des Menschen steuern. Dazu gehört der gesamte sensorische Apparat mit den afferenten Bahnen des Bewegungsapparats, das Zentralnervensystem, insbesondere der motorische Kortex, sowie die efferenten Bahnen und ausführenden Strukturen des Bewegungsapparats. Die "Funktionale Integration" arbeitet vor allem mit der sensorischen Seite; "Bewusstheit durch Bewegung" bezieht die willkürliche motorische Steuerung mit ein.

Das Ziel der Methode ist die Änderung des menschlichen Verhaltens in der Richtung einer biologischen Optimierung: Die sensorische Seite des Bewegungsverhaltens, psychisch definiert als Empfindung und Wahrnehmung, wird durch Schulung der Aufmerksamkeit im ganzen Körper gleichermaßen plastisch und differenziert zum "Körperbild" entwickelt und integriert; die motorische Seite (psychisch: Absicht, Handlung) wird durch die Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Bewegungsdynamik bis zur vollen Ausschöpfung der individuellen Möglichkeiten geführt.

So ergibt sich in der Arbeit mit Bewegung als der ersten Grundbedingung des Lebens ein optimaler Realitätsbezug des Individuums mit sich selbst (Identität) und mit seiner Umwelt (Adaptionsfähigkeit), der als erhöhte Sensibilität, Leistungsfähigkeit und allgemein als Autonomie, Wahlfreiheit und Gesundheit erlebt wird. Die Grundlage der Methode bildet die biologische Erkenntnis, dass eine Funktion von der sie ausführenden Struktur nicht zu trennen ist, und dass sich beide in der Evolution als Anpassung an ihre Umwelt entwickelt haben. So sind die menschlichen Bewegungsfunktionen einerseits durch die Skelett-, Bindegewebe- und Muskelstruktur bestimmt, wie sie sich in der Interaktion mit der Schwerkraft und den wechselnden Umwelten unserer Vorfahren herangebildet haben. Die Bewegungsübungen gehen von der immanenten Logik dieser Struktur aus.

Andererseits sind sie durch die einzigartige Struktur unseres Gehirns bestimmt, das seine ausserordentliche Anpassungsfähigkeit durch die Lernfähigkeit seiner Grosshirnrinde erhält. Das bedingt, dass wir auch unsere Bewegungen erlernen müssen. Das Bewegungslernen des Kindes liefert somit den Leitfaden für die Bewegungsübungen.

Die Struktur unseres Gehirns begründet allerdings auch die Notwendigkeit der Bewegungserziehung durch die Feldenkrais Methode: Das Lernenmüssen der Willkürbewegungen schliesst in der persönlichen Entwicklung des Einzelnen auch unvollkommenes Lernen, Ausfälle, ein Ausschliessen von bestimmten Bewegungsmustern oder rigide Gewohnheitsbildung ein. Dies wird zuerst als verminderte Anpassungs- und Leistungsfähigkeit erlebt und kann zu funktionellen Störungen führen bis hin zur Entwicklung organischer Störungen und Krankheiten.

Die Bewegungsmuster der Willkürbewegung entpuppen sich so in ihrer Ausführung als zum grössten Teil unwillkürlich, d.h. unbewusst; das Bewusstsein, der "Wille", setzt sie zwar in Gang, die Qualität ihrer Ausführung ist normaler – und z.T. notwendigerweise der Kontrolle des Bewusstseins entzogen – eine Erkenntnis, die auch für die moderne Arbeits- und Sportphysiologie selbstverständlich ist.

Um die Bewegungsmuster zu ändern, wendet die Feldenkrais Methode besondere Lernverfahren an, wie sie etwa auch in östlichen Schulen zur Vermittlung von Geschicklichkeiten (z.B. Bogenschiessen, Tai-Chi) oder von Milton H. ERICKSON in der Hypnose benutzt werden. Die Veränderung der Bewegungsmuster geschieht nach PRIBRAM durch die Verstellung der neuronalen Servomechanismen der für das Bewegungsverhalten notwendigen komplizierten Feedback- und Feedforwardsysteme im Zentralnervensystem. PRIBRAM hat auch gezeigt, dass die Qualität einer Bewegung, der Tonus als Handlungsbereitschaft fast ausschliesslich von der Art der sensorischen Inputs abhängt. Plastizität, Deutlichkeit und Vollständigkeit des "Körperbildes" entscheiden also über die motorische Leistungsfähigkeit. Die speziellen Lernverfahren der Feldenkrais Methode machen durch die Entwicklung eines solchen Körperbildes die Verbesserung der Ausführungsqualität von Bewegungen möglich und sie dem Bewusstsein nach Wunsch und Bedarf zugänglich. Über die Verbindungsbahnen des Zentralnervensystems können sich dann auch andere geistige und psychische Funktionen verbessern, über die Kommunikation zwischen den Grosshirnhemisphären und zwischen ihnen und älteren Hirnfunktionen.

Dies sind Lernvorgänge, wie sie von ECCLES und von POPPER und ECCLES psychophysiologisch als Lerntheorien formuliert werden. Es sind aktive und autonome Prozesse im Zentralnervensystem des Individuums, die aus seinem freien Willen entspringen.

Dies siegelt auch die Interaktion zwischen Feldenkrais Lehrer und Schüler: die Veränderungen werden nicht durch direkte "behandelnde" Einwirkung des Lehrers erzielt, sondern geschehen im Schüler durch dessen eigenes Empfinden, Denken und Handeln entsprechend seinen eigenen Notwendigkeiten, seiner Wahrnehmung, seiner Aufmerksamkeit. Es werden nicht Symptome behandelt oder Fehlhaltungen korrigiert; statt dessen findet ein persönlicher Entwicklungsprozess statt, gefördert durch ein kommunikatives Verhalten im vollen Respekt der individuellen Selbstbestimmung. So ist auch der Erfolg der Feldenkrais Arbeit ganz vom freien Willen des Lernenden, seiner Sensibilität und Lernbereitschaft abhängig. Er entscheidet selbst über den Verlauf und das Tempo seiner Entwicklung. Auch die Lerninhalte kommen nicht von aussen, sondern erwachsen aus ihm selbst, seiner eigenen individuellen Struktur und Funktionalität. Und selbst dort, wo mit der Feldenkrais Methode eine Wiederherstellung oder Verbesserung gestörter Funktionen nach Hirnschädigungen erreicht wird, geschieht dies nur durch individuelles Lernen, physiologisch ermöglicht durch das Vorhandensein von Nervensubstanz, die die ausgefallenen Funktionen zu übernehmen vermag.

Somit ist die Feldenkrais Methode ein Lehr- und Lernverfahren, das sich in seinen Charakteristika deutlich vom Behandlungs- und Heilverfahren einer Therapie unterscheidet.

Sie wird in jedem Fall eine Therapie unterstützen können, so wie sie jede Weiterentwicklung irgendeiner speziellen Geschicklichkeit fördert. Als biologisch begründetes motorisches Lernverfahren ist sie für jeden Menschen zur Förderung seiner Kompetenz und Autonomie anwendbar.

Die Ausbildung ihrer Lehrer stellt daher sinngemäss nicht die Vermittlung bestimmter Techniken in den Vordergrund, sondern das erlebte Wissen um die Arbeitsweise unseres Zentralnervensystems und die Heranbildung von Sensibilität und Respekt vor der menschlichen Individualität und Lernfähigkeit.

**22.11.1987      gezeichnet Peter Jacoby**

Peter Jacoby ist Professor für Künstlerisches Partienstudium an der Opernschule der staatlichen Hochschule für Musik Westfalen- Lippe (Nordwestdeutsche Musikakademie Detmold)

*aus: Forum Nr. 10/1988, Feldenkrais Gilde Deutschland e.V.*