

„Bewußtheit durch Bewegung“

Berufsausbildung für Feldenkrais-Pädagogen in München

Was hat die rechte Ferse mit dem linken Schulterblatt zu tun? Sehr viel für alle, die Bekanntschaft mit der Bewegungslehre des Physikers, Judomeisters und Verhaltensphysiologen Moshé Feldenkrais gemacht haben. Ob im Gruppenunterricht „Bewußtheit durch Bewegung“ oder in Einzelstunden „Funktionale Integration“ — immer wieder erleben Schüler und Lehrer Sensationelles: Scheinbar unabhängig voneinander funktionierende Gliedmaßen treten in direkte Verbindung, Nervenbahnen werden neu aktiviert.

In München beendete soeben die erste deutsche Generation von Feldenkrais-Pädagogen ihre vierjährige Ausbildung. Elke Mirbach aus Köln zählt zu den Absolventen und erläutert im Gespräch mit dem „Ballett-Journal/Das Tanzarchiv“ die noch weithin unbekanntere Feldenkrais-Methode.

Ballett-Journal: Wenn Sie im Raum Köln Seminare und Einzelstunden geben, lautet die erste Frage Ihrer Teilnehmer meist: „Ist die Feldenkrais-Methode so etwas wie Yoga?“

Elke Mirbach: Viele, die sich zu meinen Kursen anmelden, suchen Entspannung und möchten mehr über sich erfahren, entweder, um Verkrampfungen zu lockern oder um neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten zu finden. Dabei fragen sie auch nach Vergleichen mit der Yoga-Praxis. Allerdings ist die Feldenkrais-Methode doch etwas ganz anderes.

Ballett-Journal: Können Sie uns dieses Andere erklären?

Elke Mirbach: Nur auf das Risiko hin, daß jede Erklärung zwangsläufig weitere wichtige Bereiche ausspart. Moshé Feldenkrais hat sein Bewegungsrepertoire vor allem mit dem Ziel entwickelt, durch körperliche Lernprozesse Geist und Körper zu einem natürlichen Zusammenklang zu führen. Seine Lektionen verlangen von den Schülern, daß sie aufmerksam die Art und Weise beobachten, wie sie ihre Muskeln, Gelenke und das Skelett bewegen. Sie sollen herausfinden, wie sich der Bewegungsablauf mit weniger Kraftaufwand angenehmer, natürlicher und harmonischer organisieren läßt. Jeder ist aufgefordert, neue Wege zu entdecken und auszuprobieren. Das Ziel und auch der Erfolg liegt nicht in einer perfekt ausgeführten Bewegung, sondern im bewußten Beobachten, Lernen und Umdenken.

Ballett-Journal: Das ist ein sehr hoher Anspruch. Wie sieht so etwas denn in der Praxis aus? Welche Bewegungen machen Sie mit Ihren Schülern?

Elke Mirbach: Wir bauen auf den Bewegungsabläufen auf, die Moshé Feldenkrais entwickelt hat. Es sind

meist ganz langsame, kleine Bewegungen, wie Rollen des Kopfes, Anheben einer Hüfte oder Aufstellen eines Beines. Vieles spielt sich auf dem Boden ab, in der Rücken-, Seit- oder Bauchlage. Dann entfällt unnötige Muskelarbeit, und die Wahrnehmung kleiner, aber grundlegender Abläufe steigert sich. Neben Heben und Senken des Beckens oder des Schulterbereichs, gezieltem Ein- und Ausatmen oder Rollen zur Seite gibt es auch Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Nicht auf Schönheit oder Tempo kommt es an, sondern auf die Aufmerksamkeit und bewußte Wahrnehmung dessen, was eigentlich im ganzen Kör-



**Moshé
Feldenkrais**

Moshé Feldenkrais wurde 1904 im russischen Slawuta geboren. Später lebte er in Paris und Tel Aviv. Er war ursprünglich Physiker und arbeitete mit Joliot Curie an der ersten französischen Kernspaltung (1938). Nebenbei lernte er Judo, brachte es bis zum schwarzen Gurt und gründete den ersten Judoclub Frankreichs. Mit der Genauigkeit und der Liebe zum Detail, die er sich in seinem ersten Beruf angeeignet hatte, studierte er über Jahrzehnte den menschlichen Bewegungsapparat und entwickelte die nach ihm benannte Methode. Er hielt Vorlesungen über Verhaltensphysiologie an der Universität Tel Aviv und unterrichtete in Amerika, Frankreich und England.

Zu Moshé Feldenkrais' bekanntesten Schülern gehören Ben Gurion, Igor Markevitch, Moshé Dayan, Yehudi Menuhin, Peter Brook, Narciso Yepes und Margarete Mead. Feldenkrais starb im Juli 1984 in Tel Aviv.



Feldenkrais-Seminar in München: Jerry Karzen beim Gruppenunterricht
Photo: Elke Mirbach

per bei einer minimalen Bewegung passiert. Und das ist viel mehr, als die meisten erwarten.

Ballett-Journal: Stellen Sie an Ihren Schülern nach den Lektionen irgendwelche Veränderungen fest?

Elke Mirbach: Oh ja — schon nach einer einzigen Stunde können sie deutliche Veränderungen an sich selbst und an den anderen beobachten. Das hängt mit der Auflösung und Entspannung überflüssiger Muskelkraft zusammen. Die Körperhaltung verändert sich, das Gewicht wird mehr nach vorn verlagert, Bewegungen verlaufen fließender, die Schultern hängen locker herab, die Stimmlage verändert sich, und die Gesichtsmuskulatur ist entspannt.

Ballett-Journal: Wer besucht Ihre Kurse?

Elke Mirbach: Sehr unterschiedliche Menschen mit ganz verschiedenen Absichten: häufig Akademiker, die Bücher von Feldenkrais gelesen haben und neugierig wurden, ihr kausal-logisches Denken und Handeln zu überprüfen. Gleichzeitig erhoffen sie sich Linderung von Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Schlafstörungen und Nervosität. Alte und junge Leute, die nach neuen Möglichkeiten der Körpererfahrung suchen, haben jetzt Feldenkrais entdeckt. Hinzu

kommen zahlreiche Tanzliebhaber und Musiker mit Haltungsproblemen bei extremer Überbelastung.

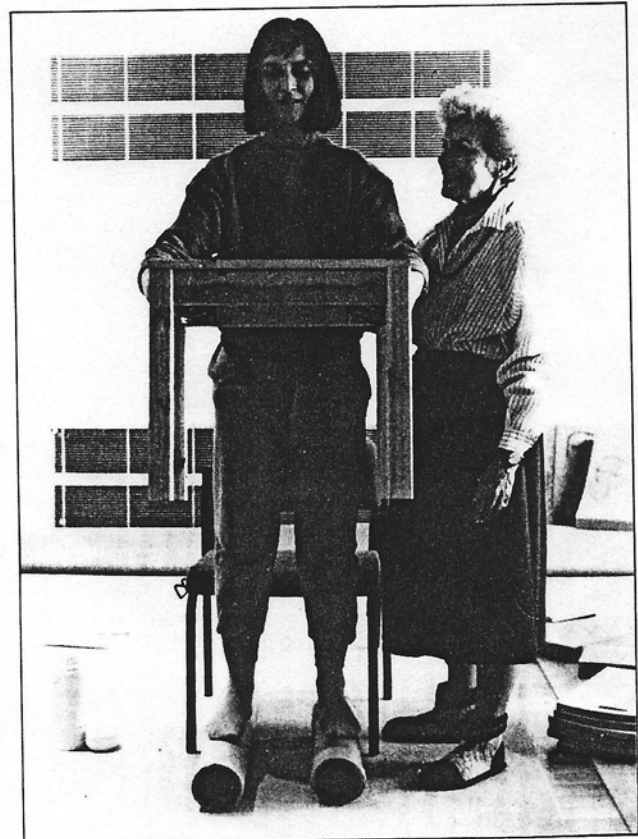
Ballett-Journal: Welche Bewegungen können Sie den Musikern empfehlen?

Elke Mirbach: Eine Geigerin bringt beispielsweise ihr Instrument mit in die Einzelstunde. Sie klagt über starke Verspannungen in der linken Schulter und im rechten Handgelenk. Ich bewege nicht etwa die schmerzhaften Körperteile, sondern ganz andere Gliedmaßen, die aber indirekt mit den verspannten zusammenhängen. Wir versuchen gemeinsam, Mißverständnisse im Körper klarzulegen, um leichtere und harmonischer Bewegungen zu ermöglichen. Dies erfordert viel Geduld und Aufmerksamkeit für die Ganzheit des Körpers.

Ballett-Journal: Moshé Feldenkrais hat sich immer dagegen gewehrt, als Heiler oder Therapeut bezeichnet zu werden. Wie verstehen Sie sich und Ihren Beruf?

Elke Mirbach: Ich bin sehr froh, daß Sie diese Frage stellen. Feldenkrais verstand sich als Lehrer — und so sehe ich mich auch. Wir lehren, neu zu lernen. Über die Erfahrung mit dem bewegten Körper. Viele Menschen verstehen unter „lernen“ meist „imitieren“ und verbinden damit Unangenehmes, Anstrengendes

Gaby Yaron mit einer Absolventin der Feldenkrais-Ausbildung in München
Photo: Elke Mirbach



und Selbstüberwindung. Doch mechanisches Wiederholen, meist „Üben“ genannt, ist längst noch nicht „lernen“. Im Gegenteil, es blockiert oft die Energien, anstatt sie freizusetzen. Feldenkrais-Bewegungen werden nie vorgeführt. Die Lehrer geben nur knappe verbale Hinweise, und die Schüler suchen selbst, entspannt und neugierig. Begriffe wie „richtig“ oder „falsch“ verlieren ihre alte Bedeutung. Wer „Fehler“ bei sich entdeckt, lernt neu.

Ballett-Journal: Sie haben zunächst Tanz und Bewegungsanalyse bei Anna Halprin am Tamalpa Institute in Kalifornien studiert, bevor Sie sich für die vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin in München entschieden. Woher kommen Ihre Kollegen?

Elke Mirbach: Die Teilnehmer dieser ersten professionellen Ausbildung in der Bundesrepublik bringen sehr verschiedene Berufserfahrungen mit. Es gibt Geologen, Lehrer, Sekretärinnen und Psychologen neben Schauspielern, Photographen und Vertretern der unterschiedlichen Heil-Berufe.

Ballett-Journal: Gab es vor Ihnen schon andere Feldenkrais-Lehrer in der Bundesrepublik?

Elke Mirbach: Ja, aber wenige. Sie zählen zu einer älteren Generation, die noch von Feldenkrais selbst ausgebildet wurde. Er leitete drei Lehrgänge, in Israel und den USA, die jeweils 1969, 1977, und 1983 abgeschlossen waren. In der Bundesrepublik sind wir jetzt der erste Jahrgang, der nach Feldenkrais' Tod (1984) von seinen direkten Schülern (wie Gaby Yaron, Yochanan Rywerant, Miriam Pfeffer, Chava Shelhav-Silberbusch und Jerry Karzen) ausgebildet wurde. Wir kennen ihn nicht mehr persönlich — dafür aber dokumentarische Videoaufzeichnungen. Die Feldenkrais-Gesellschaft in Washington veranstaltet die Ausbildung und entsendet von Moshé Feldenkrais autorisierte Trainer. Sie entwirft zusammen mit der amerikanischen „Feldenkrais-Guild“ das Curriculum und stellt die Zertifikate aus. In der Bundesrepublik besteht seit 1985 die Feldenkrais-Gilde e.V. München als Berufsverband offiziell anerkannter Feldenkrais-Pädagogen.

Ballett-Journal: Die Feldenkrais-Methode ist heute noch wenig bekannt. Wo geben Sie Ihre Kurse?

Elke Mirbach: Ich habe in einem Fortbildungszentrum in Köln erstmals unterrichtet und plane jetzt, nach Abschluß der Ausbildung, mich selbständig zu machen. Andere Kollegen geben Kurse und Wochenendseminare in Krankenhäusern, kulturellen Bildungsstätten oder Tanzschulen. Wir sind noch ziemlich am Anfang. Für die Zukunft sehe ich gute Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit verschiedenen professionellen Ausbildungsinstituten: Musikhochschulen, Ballett- und Sportakademien einerseits sowie mit medizinischen und pädagogischen Seminaren andererseits. Typischen Berufskrankheiten, unter denen Musik- und

Tanzstudenten mitunter schon sehr früh leiden, könnte man rechtzeitig vorbeugen.

Ballett-Journal: Ein Leitmotiv von Feldenkrais lautet: „Solange Du nicht weißt, was Du tust, kannst Du nicht tun, was Du willst.“ Welche Bedeutung hat dieser Satz für Sie?

Elke Mirbach: Für mich enthält er ein grundlegendes Angebot: frei wählen zu können, nicht nur einen Weg gehen zu müssen, sondern die Möglichkeit zu haben, frei und bewußt zu entscheiden. Wir nutzen nur einen Bruchteil unserer Gehirnkapazität und könnten doch viel mehr ausschöpfen. Dies ist keine Frage des Talents, sondern der Entwicklung; das gesamte Denk-, Entscheidungs- und Handlungsvermögen läßt sich erweitern. Jeder kann neue Wege ausprobieren, die aus alten Sackgassen führen, jeder kann das Alltägliche überwinden. Denn, so Feldenkrais: „Das Alltägliche enthält alle unsere wissenschaftliche Ignoranz. Darum erfordert es ein gründlicheres Umlernen und Verständnis als irgendetwas sonst, was wir zu wissen glauben.“

Annette von Wangenheim

Adressen

Feldenkrais-Gilde e.V., Postfach 190341, 8000 München 19. Hier erhält man auf Anfrage ein Verzeichnis aller in der Bundesrepublik Deutschland zugelassenen Feldenkrais-Pädagogen.

Literatur

Moshé Feldenkrais: Body and Mature Behavior — A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning, International Universities Press, New York 1949

derselbe: Bewußtheit durch Bewegung — Der aufrechte Gang, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1978

derselbe: Abenteuer im Dschungel des Gehirns — Der Fall Doris, Insel, Frankfurt am Main 1981

derselbe: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Insel, Frankfurt am Main 1985

Yochanan Rywerant: Die Feldenkrais-Methode — Lehren durch Behandeln, Kübler & Akselrad, Heidelberg 1985

Ruth Wilczek: Bewußtheit durch Bewegung — Die Feldenkrais-Methode aus sportpädagogischer Sicht, Schriftliche Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien, München 1985 (Manuskript)

Wolfgang Gielow

Schallplatten für den Unterricht

Internationaler Katalog

Als Manuskript gedruckt

Band 1: Step	DM 4,60
Band 2: Jazz	DM 4,60
Band 3: Klassik	DM 13,00
Band 4: Folklore	DM 4,60
Band 5: Kindertanz	DM 4,80
Band 6: Sport	DM 5,60
Band 7: Psychologie u.a.	DM 5,00
Band 8: Modern/Contemporary	DM 5,00

Bestellungen an: Wolfgang Gielow,
Max-Weber-Platz 2, 8000 München 80
Telefon (089) 448 65 94