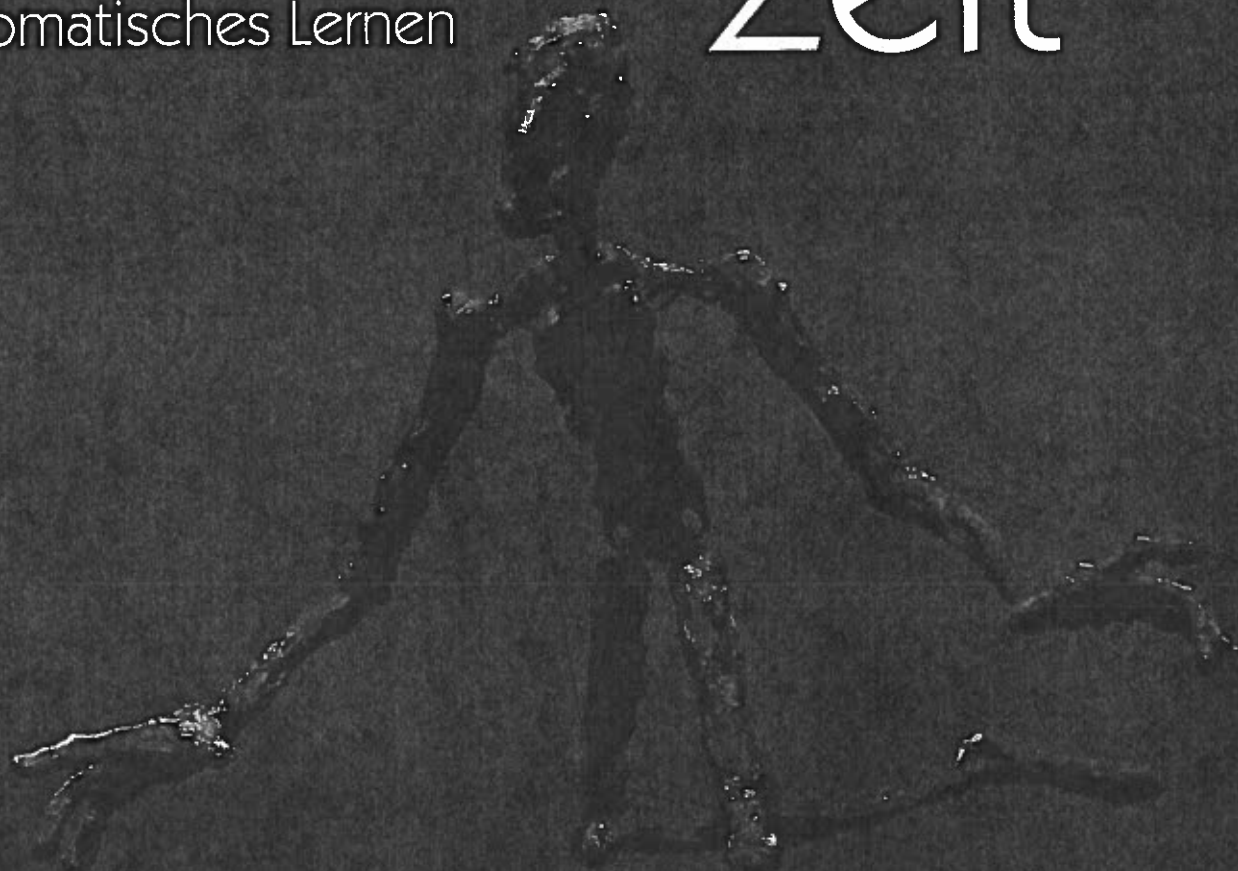


# feldenkrais

Journal für  
somatisches Lernen

# zeit



# Wenn es leicht wird, gehe weiter

Das berühmte Feldenkrais-Mantra lautet: „Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.“ Mich interessiert der letzte Teil dieses Triptychons. Wozu dieser zusätzliche Schritt, etwas elegant zu machen? Zwei Dinge scheinen naheliegend: Zunächst bekräftigt es Moshé Feldenkrais' Überzeugung, dass der Verbesserung keine Grenzen gesetzt sind. Wenn etwas leicht wird, kann man weitergehen. Zweitens steht Eleganz offenbar ganz oben in der Hierarchie, über „möglich“ und „leicht“. Kommt Ihnen das merkwürdig vor? Seit wann hat Eleganz solch einen Stellenwert in Ihrem Leben? Meinen Sie, die Eleganz einer Dinner-Party sei einem unkomplizierten Treffen mit Freunden überlegen? Oder der Leichtigkeit der Ausführung? Warum sollte man eine Handlung bevorzugt ästhetisch bewundern, und weniger dafür, dass die Aufgabe so leicht wie möglich bewältigt wird? Eine Antwort darauf beantwortet auch die Frage: „Warum Schönheit?“ Welche Rolle spielt Schönheit, oder, wenn Sie wollen, ästhetische Wertschätzung, in der menschlichen Entwicklung allgemein und der Feldenkrais-Methode im Besonderen?

Sicher kann die Feldenkrais-Methode Schönheit ermöglichen. Wenn man größere Ressourcen hat um zu malen, Klavier zu spielen oder dem/der Geliebten ein Gedicht vorzutragen, kann man sich auf diese Weise um etwas bemühen, das hoch geschätzt wird. Jede Verbesserung dient so der Schönheit. Das befasst sich jedoch nicht mit der Frage: Welcher Funktion könnte Schönheit in der menschlichen Entwicklung dienen? Ist das Verhältnis von Schönheit und Funktion eine Gleichung? Kann sie umgekehrt werden?

Betrachtet man ein Kind – so, wie wir ihm gemäß unsere Lektionen entwickeln; das

Kind auf dem Boden, wacklig und bemüht herauszufinden, wie es seine Gliedmaßen gebrauchen kann, um den Kopf zu heben – können wir einige gebildete Vermutungen über seine Motivation anstellen. Natürlich ist das Kind teilweise fest darauf programmiert, seine Umgebung auszuforschen. Es möchte sich verbessern, das tun alle gesunden Babys, wenn sie sich selbst überlassen werden, wenigstens auf dem Gebiet der Bewegung. Kein Zweifel, das Baby ist motiviert durch einen Wunsch, mit nahen Menschen zu kommunizieren, und diese Menschen deutlich zu sehen, ist sicher ein Vorteil. Genauso spielt der Wunsch, die Gegenstände im Raum zu erfassen, eine Rolle, denn Kinder erkennen, sobald sie Dinge sehen, dass sie anfangen können danach zu greifen. Aus verschiedenen Gründen möchte sich das Baby also verbessern, aus eigenem Antrieb, und muss nicht extra dazu ermutigt werden.

Anders bei Erwachsenen. Wir scheinen selbstzufrieden, wenn wir unsere Reife – oder den Zustand, der sie ersetzt – erreicht haben. Solange wir bekommen können, was wir wollen, und tun, was wir wollen, streben wir nicht nach mehr. Es sei denn, wir sind motiviert. Der größte Motivator ist ein Trauma oder eine Krise, klar, aber was ich meine ist, dass wir jetzt „bekommen können, was wir wollen“. Abgesehen von einer Krise, was könnte uns motivieren?

Das ist die Frage, die wir auch in unsere Feldenkrais-Stunden tragen. Wie sollen wir Klienten dazu bringen, ein Defizit zu erkennen, das ihnen nicht bewusst ist oder mit dem sie sich nicht konfrontieren wollen? Wir möchten Scham oder andere negative Verstärker tunlichst vermeiden, da sie höchstwahrscheinlich auf uns und unsere Klient/innen zurückwirken. Was

wir brauchen, ist etwas Positives, ein „glänzendes Etwas“, das auf Erwachsene so wirkt, wie fast alles auf ein Baby wirkt. Wir brauchen die Aktivierung des Lustgefühls, das bei Erwachsenen ein wunderbarer Motivator sein kann. Erwachsene verzichten oft auf ihre Lust oder haben sie vergessen.

Wir bieten vielleicht einige offensichtliche Vergnügen an wie Entspannung, die „Erlaubnis“, langsam zu sein, gesteigerte Empfindungsfähigkeit. Diese mögen abso-

oder sie aus verschiedenen Gründen nicht erleben kann, können sie ihn oder sie nicht motivieren. Und noch verblüffender: Ein Klient, der nicht in einer Krise ist und sich trotzdem verbessern will oder muss, ist an Entspannung, innere Zustimmung oder gesteigerte Empfindungsfähigkeit vielleicht bereits gewöhnt. Solche Klienten brauchen eine zusätzliche Motivation, um sich weiter verbessern zu können.

Ich vermute, aus diesem Grund steht Eleganz ganz oben auf der Liste. Ich ersetze



lut notwendig sein, um unsere Klienten zu erreichen, sie von einem Ort der Resignation in den Bereich des Möglichen zu führen. Aber manchmal sind solche Freuden unzureichend. Wenn ein Klient die hier genannten Vergnügen nicht wertschätzt

„Schönheit“ hier durch „Eleganz“, darum geht es. Beide Worte beziehen sich auf eine Frage ästhetischen Genusses, der über Funktionalität hinausreicht. Klienten, die lernen können, ihre eigene Schönheit zu entdecken, werden womöglich großes

Verlangen nach Verbesserung entwickeln. Feldenkrais hat ausdrücklich gesagt, dass man sehr viel erreichen kann, wenn man jemanden lehrt, sich selbst zu lieben. Klienten entscheiden dann womöglich, dass entsprechende Charakteristika keinesfalls beliebig oder gar eitel, sondern (über)lebensnotwendig geworden sind. In diesem erhöhten Bewusstseinszustand, den die Methode herbeiführen kann, wird jemand die Schönheit des Ortes, an dem er ist, tiefer lieben, und ebenso die Menschen, mit denen er zusammen ist. Die Schönheit des Blicks aus unserem Fenster zu genießen, ist keine triviale Sache: Sie bestimmt, wie wir morgens aus dem Bett aufstehen. Sind wir neugierig auf unsere Welt, ihrer Schönheit gewahr und begierig, sie weiter zu erforschen? Ohne solch eine Empfindung hielten wir das Leben vielleicht nicht für wert, es fortzusetzen.

Schließlich: Die Feldenkrais-Methode kann, wie gesagt, dazu befähigen, Schönheit mehr und mehr hervorzubringen. Nicht erwähnt haben wir, dass man sich vielleicht auch umgekehrt – eben um die Schönheit weiter hervorzubringen – selbst verbessern möchte. Als ausgebildeter Musiker oder Künstler bin ich daran gewöhnt, an die Grenzen meines Talents zu stoßen. Wenn ich mich selbst übertreffen und ein Werk schaffen kann, wie ich es vorher nur bewundert habe, hat die Schönheit mir gute Dienste geleistet.

Schönheit ist keine triviale Sache in diesem Leben, obwohl sie oft dort, wo alles jederzeit zu haben ist, gering geschätzt wird. Vielleicht sind jene unter uns, die das Pech haben, an solchen Orten oberflächlicher Schönheit zu leben, ihren wahren Werten gegenüber abgestumpft. Schönheit schmückt nicht nur den Weg, sondern führt uns auf ihm entlang zu neuen Entdeckungen. Wenn wir als Feldenkrais-Lehrer/innen den Wert von Schönheit erkennen können, werden wir bestrebt sein, ihn in

unseren Lektionen zu nutzen. Wir werden darauf achten, dass unsere Klienten die Notwendigkeit von Schönheit in dem Bogen erkennen, den ihr Arm über dem Boden beschreibt. Sie sollten wissen: je besser der Bogen, desto besser wird ihre Reise sein.

Übersetzung: Katrin Dirschwigl

Der englische Originaltext ist auf [www.feldenkraiszeit.org](http://www.feldenkraiszeit.org) nachzulesen.

**Adam Cole**

Feldenkrais-Practitioner und Leiter einer Musikschule in Atlanta/USA. Pianist, Dirigent, Komponist. Er veröffentlichte mehrere Romane, Gedichtbände und Sachbücher.

[www.adamcole.net](http://www.adamcole.net)