

Hochschule für Künste im Sozialen, Ottersberg
BA Tanz und Theater im Sozialen, Tanzpädagogik, Theaterpädagogik

Bachelorarbeit

Die Feldenkraismethode in der darstellenden Kunst

**Wie lässt sich das explorative Forschen aus der Feldenkraismethode
in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst
integrieren und welche Qualitäten resultieren daraus?**

Erstgutachter: Prof. Hans-Joachim Reich
Zweitgutachterin: Prof.in Dr. phil. Maren Witte

Pave Heinrich

Matrikelnummer: 303111

Abgabetermin: 23.02.2024

Literaturverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Feldenkrais.....	3
2.1 Die Feldenkraismethode.....	3
2.2 Moshé Feldenkrais als Forscher und Wissenschaftler.....	4
2.3 Einfluss von Moshés wissenschaftlicher Forschungsarbeit auf die Feldenkraismethode...7	
2.3.1 Die Wissenschaftlichkeit der Feldenkraismethode.....	7
2.3.2 Physikalische Prinzipien.....	8
2.3.3 Einfluss der Kartografie.....	9
2.3.4 Prägende Begriffe.....	10
3. Exploration in der Feldenkraismethode und den darstellenden Künsten.....	10
3.1 Exploration in der Feldenkraismethode.....	11
3.1.1 Die Anwendung der Exploration in der Feldenkraismethode.....	12
3.1.2 Exploration bei Kindern.....	12
3.1.3 Prozesshaftigkeit.....	14
3.1.4 Trial-and-Error (Fehlerkultur).....	15
3.1.5 Autonomie und Individualität.....	16
3.1.6 Trainingskritik.....	18
3.1.7 Constraint als Explorationstool.....	19
3.2 Exploration in Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst.....	20
3.2.1 Die Anwendung der Exploration in der darstellenden Kunst.....	20
3.2.2 Prozesshaftigkeit.....	22
3.2.3 Constraint als Explorationstool.....	22
4. Die Integration der Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse von darstellender Kunst.....	24
4.1 Bereits bestehende Verbindungen.....	25
4.2 ATM als vorbereitende Praxis.....	25
4.3 Transfer der Prinzipien.....	26
4.4 Extrahieren der Prinzipien.....	27
4.5 Die Qualitäten der Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst.....	28
5. Fazit.....	30
Literaturverzeichnis.....	33

1. Einleitung

"Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man »sollte«, sondern wie es einem selbst gemäß ist."¹

Die Feldenkraismethode ist eine somatische Lernmethode, die auf Bewegungen und Bewusstheit basiert und von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelt wurde. In dieser Methode wird Exploration als wesentliches Werkzeug eingesetzt, welches auch als explorative Forschung bezeichnet werden kann. Exploration in der Feldenkraismethode bezeichnet das ziellose Erkunden von Bewegungen, wodurch neue Bewegungsmöglichkeiten erforscht werden. In der darstellenden Kunst, die eine Vielzahl von Ausdrucksformen umfasst, bedeutet Exploration das Erforschen des Körpers, des Raums, der Themen und Requisiten. Künstlerische Entwicklungsprozesse beschreiben den Weg von einer Idee bis zur Aufführung und beinhalten oft intensive Explorationsphasen, um neue kreative Wege zu entdecken und das künstlerische Potenzial zu erweitern.

In der Zeit der intensiven Auseinandersetzung mit meiner Bachelorarbeit habe ich viel gelesen und meinen Fokus insbesondere auf Exploration in der Feldenkraismethode und später auch im künstlerischen Kontext gerichtet.

Daraufhin fällt mir während einer Feldenkraisstunde, an der ich teilgenommen habe, die ganze Bandbreite der explorativen Forschung innerhalb der Methode auf. Es wird angeregt zu forschen, wie ich z.B. meine Beine positioniere. Es ist Forschung, die durch neugieriges, interessiertes Ausprobieren stattfindet. Anhand offener Fragestellungen werde ich in die Bewegungspraxis geleitet, ohne bereits das Resultat zu kennen. Ein Teil dieser Themen sind Gegenstand dieser Bachelorarbeit. Als praktizierende Feldenkraispädagog*in erfreut es mich, wie mir diese Zusammenhänge mit der Beschäftigung des Themas nun mit einem offenen Blick bewusst werden.

Einige Wochen später gab ich einem Feldenkraiskollegen aus meiner Feldenkraisausbildung einen kleinen Einblick in diese Bachelorarbeit, überraschenderweise wusste er nichts mit dem Forschungs- und Explorationsbegriff im somatischen Feldenkrais Kontext, geschweige denn im künstlerischen Kontext anzufangen. Obwohl wir seit über vier Jahren gemeinsam Bewegungen erforschen, betrachtet er Forschung ausschließlich als etwas, das im Rahmen von Wissenschaft geschieht. Für ihn bedeutet das, unter dem Aspekt einer bestimmten Zielvorstellung Informationen zu suchen, zu finden und zusammenzutragen. Und ich sage: „Ja, das ist doch genau das, was auch in der Feldenkraismethode passiert.“ Und ich meine damit etwas ganz anderes. Ich erkenne auch, dass die Arbeitsweise in der Feldenkraismethode dem Konzept von

¹ Feldenkrais 1987, S. 18

Exploration und Recherche entspricht, die mir bereits aus dem zeitgenössischen Tanz vertraut sind.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Exploration als Vorgehensweise innerhalb der Feldenkraismethode und als Gestaltungsmittel für künstlerische Entwicklungsprozesse. Sie wird geleitet durch die Fragen, *wie sich die Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst integrieren lässt und welche Qualitäten sich daraus ergeben.*

In Bezug auf künstlerische Prozesse liegt mein Hauptaugenmerk nicht auf dem Endprodukt, sprich der Aufführung. Vielmehr interessiere ich mich für den Entwicklungsprozess selbst und wie die Exploration aus der Feldenkraismethode diesen Prozess und schließlich auch das Endprodukt beeinflusst. Außerdem interessiert mich, wie andere kunstschaffende Feldenkraislehrer*innen die Feldenkraismethode in die darstellende Kunst integrieren und davon profitieren.

Mein Hauptthema für diese Arbeit ist es folglich, die Exploration als Forschungs- und Entwicklungsprinzip aus der Feldenkraismethode zu extrahieren und zu ergründen, wie diese Essenz in kreativen künstlerischen Prozessen für darstellende Kunst angewendet werden kann. Mein Interesse rührt daher, dass ich mich als Künstler*in, Feldenkrais- und Zirkuspädagog*in an den Schnittstellen zwischen der Feldenkraismethode und interdisziplinärer darstellender Kunst bewege. Mein persönlicher Profit aus der Feldenkraisausbildung erlaubt mir, diese Methode in meinem persönlichen Unterrichten sowie meiner künstlerischen Praxis bereits erfolgreich einzubinden. Nun liegt mein persönliches Interesse darin, die Theorie hinter der Praxis besser zu verstehen.

Diese Arbeit ist eine literaturgestützte Arbeit. Meine Quellen reichen von Werken von und über Moshé Feldenkrais hin zu künstlerischer Forschung im zeitgenössischen Tanz und zeitgenössischer Choreografie. Insbesondere richte ich meinen Blick auf Literatur, die Verbindungen zwischen darstellenden Künsten und der Feldenkraismethode behandelt, obwohl die verfügbare Literatur zu diesem Thema begrenzt ist. Zum Thema Exploration und Materialentwicklung in künstlerischen Prozessen bin ich hauptsächlich in der künstlerischen Forschung des zeitgenössischen Tanzes und Choreografierens fündig geworden. Diese Ausarbeitung könnte deshalb auch auf zeitgenössischen Tanz reduziert sein. Aber da ich der Meinung bin, dass explorative Forschung in den anderen Künsten genauso angewendet werden kann oder bereits praktiziert wird sowie zeitgenössische darstellende Kunstformen interdisziplinär und nicht so leicht auf Kategorien zu reduzieren sind, beziehe ich mich in dieser Arbeit auf das weite Feld der zeitgenössischen darstellenden Künste, die einem kreativen Entwicklungsprozess folgen.

Ich baue diese Arbeit ausgehend von der Feldenkraismethode sowie von Moshé Feldenkrais' Forschungshintergrund auf (2.). Um Verwirrungen mit der Bezeichnung der Methode zu vermeiden, werde ich im Folgenden nur noch 'Moshé' anstelle von 'Feldenkrais' verwenden. Darauf folgt das Kapitel zur Exploration, in dem ich allgemein in den Explorationsbegriff einführe und ausführlich auf die Bedeutung der Exploration in der Feldenkraismethode sowie in der darstellenden Kunst eingehe (3.). Der letzte Teil meiner Arbeit stellt die Verbindung von der Exploration aus der Feldenkraismethode und der darstellenden Künste dar (4.). Im Fazit werden die wichtigsten Aspekte zur Beantwortung der Fragestellung zusammengefasst und ausgewertet (5.).

2. Feldenkrais

Moshé (1904-1984) ist der Begründer der nach ihm benannten, international anerkannten Feldenkraismethode, einer Lernmethode im somatischen Bereich. Er war Ingenieur und Judomeister und die letzten 30 Jahre seines Lebens unterrichtete und entwickelte er wirksame Lektionen, um menschliche Funktionen (Bewegung, Verhalten, Denken) zu verbessern.² Ganz allgemein geht es bei der Feldenkraismethode um das Lernen von gesunden und effizienten Bewegungen durch Bewusstheit. In dieser Bachelorarbeit gehe ich auf einige Aspekte dieser Methode näher ein.

In diesem Kapitel führe ich in die Feldenkraismethode ein, um ihre grundlegenden Ansätze verständlich zu machen (2.1). Anschließend gehe ich spezifischer auf Moshés wissenschaftlichen Hintergrund und Werdegang ein. Da es später um Exploration auch als forschendes Mittel gehen soll, finde ich sein wissenschaftliches Forschen an dieser Stelle bedeutsam (2.2). Auf dieser Grundlage erläutere ich, wie sich sein wissenschaftlicher Hintergrund auf die Entwicklung und Anwendung seiner Methode auswirkt, um die Bedeutsamkeit des Explorierens und Forschens aufzuzeigen und davon ausgehend zu betrachten, wie die Methode in der künstlerischen Praxis genutzt werden kann. (2.3).

2.1 Die Feldenkraismethode

In der Feldenkraismethode gibt es Einzelstunden und Gruppenstunden. Die Einzelstunden, welche „Funktionale Integration“ (FI) genannt werden, funktionieren über gemeinsam geführte Bewegungen. Die Gruppenstunden werden „Bewusstheit durch Bewegung“ und auf Englisch „awareness through movement“ genannt. Im Folgenden werde ich sie in ihrer Kurzform als ATM und FI bezeichnen und mich in den kommenden Kapiteln mehr auf ATM beziehen als auf FI, da die Forschungslage hierzu ergiebiger ist. ATM funktioniert über verbal angeleitete Bewegungen sowie die Lenkung der Aufmerksamkeit. Bei den „feinst strukturierten

² vgl. Buckard 2015, S. 356-358

Erkundungen des eigenen Selbst“³ geht es in erster Linie um die Erfahrung und dann um die Qualität der Bewegung sowie darum, in der Leichtigkeit und im schmerzfreien Bereich zu bleiben. Sowohl FI als auch ATM beruhen auf den gleichen Prinzipien und können unabhängig voneinander erfahren werden und sich gegenseitig bereichern.⁴ Moshés Annahme war es, dass Lernen, Bewusstheit und Bewegung die direktesten Mittel sind, welche das Befinden eines Menschen verbessern.⁵ Damals waren das gewagte Thesen über das Gehirn und Lernen, heute werden diese Thesen mehr und mehr von der Neurowissenschaft bestätigt.⁶

2.2 Moshé Feldenkrais als Forscher und Wissenschaftler

Da die Exploration in der Feldenkraismethode Parallelen zur wissenschaftlichen Forschung aufweist, interessiert es mich, mehr über den wissenschaftlichen Hintergrund von Moshé zu erfahren. Ich möchte verstehen, wie er wissenschaftlich arbeitete und zu welchen Themen. Deshalb skizziere ich die wichtigsten Etappen seiner wissenschaftlichen Laufbahn, um die Einflüsse auf seine Methode besser verstehen zu können und um einen Einblick zu geben, wie die Prinzipien der Feldenkraismethode durch seine wissenschaftliche Forschung geprägt sind. Ich werde mich hierbei vor allem auf die umfangreiche Biografie „A Life in Movement“ von Mark Reese beziehen. Als Moshés Schüler hat er einen besonderen Blick auf dessen Leben und Werk.

Relevant finde ich, dass er seinen Bildungsweg aus prekären Umständen begonnen hat. Als 15-Jähriger, geflohen aus damaligen russischen Gebieten, ohne Familie in Tel Aviv, im Zelt wohnend und von der Hand zum Mund lebend. Er musste lernen, sich selber zu verteidigen, war älter als alle anderen in der Schule und arbeitete parallel dazu auf dem Bau.⁷ Aus diesen Umständen heraus lernte er zu einem recht großen Teil autodidaktisch, was sich später in seiner Methode beispielsweise in der Bedeutung, die er der Autonomie gibt, wiederfinden lässt. So lernte er nach dem Gymnasium auch autodidaktisch Mathematik, was ihn später dazu qualifizierte, als Landvermesser zu arbeiten. Danach studierte Moshé Ingenieurwissenschaften an der Pariser Universität Sarbonne⁸, war dann staatlich geprüfter Mechaniker und Elektroingenieur und bekam 1945 den Titel „Ingénieur-Docteur“ verliehen.⁹ An der Sorbonne hatte er Zugang zu Unterricht und Vorträgen von herausragenden Professoren und konnte somit, unmittelbar die schnellen Veränderungen in der modernen Physik verfolgen.¹⁰ Außerdem arbeitete er zu der Zeit auch im Radium-Institut¹¹, ein Institut, in dem an Radioaktivität für

3 Zemach-Bersin 2020, S. 17

4 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 25

5 vgl. Zemach-Bersin 2020, S. 18

6 vgl. Zemach-Bersin 2020, S. 12

7 vgl. Buckard 2015, S. 356

8 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 35

9 vgl. Buckard 2015, S. 357

10 vgl. Reese 2015, S. 131

11 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 35

therapeutische Anwendung geforscht wurde.¹² Daraus schlussfolgere ich, dass er sich bereits zu dieser Zeit mit dem Funktionieren des menschlichen Organismus beschäftigte. Aufgrund der deutschen Angriffe floh er im Jahr 1940 mit seiner Frau Yona nach Schottland, wo er als Wissenschaftsoffizier in der Anti-U-Boot-Forschungsabteilung tätig wurde.¹³ Zeitgleich begann er aus seinem wissenschaftlichen Kontext heraus, funktionale Anatomie zu erforschen, mit dem Eigeninteresse seine Knieverletzung zu verbessern. Dies markierte den Anfang seiner Methode¹⁴ und den Übergang von seinem ingenieurwissenschaftlichen Forschen zu seinem somatischen, neurowissenschaftlichen forschen. 1944 beginnt er, die Ansätze seiner experimentellen somatischen Bewusstheitsstunden, die er bis dato nur an sich selbst angewendet hat, nach außen zu tragen.¹⁵ Auslöser dafür war das explizite Interesse eines Wissenschaftlers, der angeregt war, mehr über Moshés Forschungen zu erfahren. Dadurch beginnt er sich intensiver mit den schwer greifbaren Themen zu beschäftigen und Vorträge für andere Wissenschaftler zu halten.¹⁶ Durch diese neugierig geworden, kommen einige der Wissenschaftler und Ingenieure zu seinen Stunden, die zunächst ein exploratives Rechercheprojekt waren, in den Gemeindesaal.¹⁷ Diese Treffen mit Wissenschaftlern erwiesen sich als vorteilhaft für die Entwicklung seiner Methode, denn jegliche seiner Ideen wurden kritisch getestet und wurden auf diese Weise weiterentwickelt.¹⁸ Zunächst brach er Judobewegungen auf ihre mechanischen Prinzipien runter und brachte diese seinen Kollegen bei.¹⁹ Neben dem Judo nutzte er auch Bewegungen aus dem Yoga sowie Alltagsbewegungen von Kleinkindern und Erwachsenen. An dieser Stelle ist es wichtig zu wissen, dass Moshé parallel zu seiner akademischen Laufbahn Judo unterrichtete und der erste Europäer mit einem schwarzen Gürtel war.²⁰ Obwohl sein Wissen aus dem Nahkampf sein Wirken beeinflusste, werde ich in dieser Arbeit nicht weiter darauf eingehen, da mein Fokus auf seiner Forschungsarbeit liegt. Teilweise brachte er auch wissenschaftliche, theoretische Texte mit, welche diskutiert wurden und er konnte seine Gedanken zu Verbindungen des abstrakten Wissens mit dem verkörperten „awarenenss through movement“ Wissen teilen.²¹ Moshé hat seine Fertigkeiten dadurch erworben, dass er seine Ansätze, die er bei sich selber ausprobierte, an anderen Personen testete, indem diese dafür offen waren, die Ideen überhaupt erst zu hören, die Bewegungen auszuprobieren und Moshés Berührungen zu erfahren.²² Die Bekanntheit, die seine Stunden dort in Fairlie (Schottland) erfuhren, lässt Reese vermuten, dass seine Ansätze zu Wissenschaftlern passten. Sie beinhalten

12 vgl. Institut Curie o.J., o.S.

13 vgl. Buckard 2015, S. 152

14 vgl. Buckard 2015, S. 164

15 vgl. Reese 2015, S. 198

16 vgl. Buckard 2015, S. 166

17 vgl. Reese 2015, S. 198

18 vgl. Reese 2015, S. 201

19 vgl. Reese 2015, S. 198

20 vgl. Buckard 2015, S. 357

21 vgl. Reese 2015, S. 201

22 vgl. Reese 2015, S. 203

alle Parameter, die Teil im wissenschaftlichen Arbeiten sind: Beobachten, Hypothesen aufstellen sowie Experimente und Theorien.²³

Zurück in Israel (1949) ist er weiterhin in der Forschung aktiv, arbeitet für die Forschungsabteilung des Militärs und unterrichtet parallel dazu seine Methode. Zu der Zeit hat er schon einige Bücher über seine Lernmethode veröffentlicht. Mitte der 50er Jahre beendet er seine Arbeit als Forscher und eröffnet seine eigene Praxis.²⁴

Meine ursprüngliche Annahme war, dass Moshé ausschließlich als Ingenieur und Wissenschaftler Forschung betrieb. Diese Annahme kann ich nun widerlegen, da sich zeigt, dass die Entstehung der Feldenkraismethode nicht einfach von seinem beruflichen Hintergrund als Ingenieur und Wissenschaftler getrennt werden kann, sondern eng mit seiner explorativen Forschungspraxis verbunden ist. Außerdem bleibt die Exploration innerhalb seiner Methode ein fester Bestandteil. Um aufzuzeigen, wie Moshé selber durch Exploration seine Fähigkeiten in seiner Methode entwickelt und gelernt hat, zählt er unterschiedlichste Menschen auf, mit denen er geforscht, also gearbeitet hat. Dabei war sein Forschungsschwerpunkt die praktische Wirksamkeit seines Tuns und somit setzte er theoretisches Wissen von Forscher*innen, die ihn inspiriert haben, in praktisch angewandte Erfahrung um.²⁵ Moshé reflektierte, dass es ein Vorteil war, dass er nicht Medizin studiert hat, da er dadurch uneingeschränkt von den medizinischen Paradigmen agieren konnte. Trotzdem beschäftigte er sich Zeit seines Lebens mit neurowissenschaftlicher Forschung, klinischer und experimenteller Psychologie sowie Anthropologie. Aber Physik, als Basis der Bewegungswissenschaft, blieb stets im Zentrum seines Denkens, um funktionale Probleme anzugehen.²⁶

Zum Ende dieses Kapitels möchte ich nochmal betonen, dass sein direkter Kontakt zu Wissenschaftlern sowie das anfängliche explorative Erproben seiner Methode und das Diskutieren seiner Gedanken maßgeblich zur Formung seiner Methode beigetragen haben und diese Entwicklung ausschließlich in einem wissenschaftlichen Kontext stattgefunden hat. Es schließt sich die Frage an, wie Strukturen, Denkweise und Sprachgebrauch des wissenschaftlichen Arbeitens in der Feldenkraismethode integriert sind.

23 vgl. Reese 2015, S. 205

24 vgl. Buckard 2015, S. 357-358

25 vgl. Feldenkrais 1987, S. 24

26 vgl. Reese 2015, S. 191

2.3 Einfluss von Moshés wissenschaftlicher Forschungsarbeit auf die Feldenkraismethode

In diesem Kapitel gehe ich zunächst auf die Wissenschaftlichkeit der Feldenkraismethode ein (2.3.1). Daraus folgend erläutere ich den Einfluss physikalischer Prinzipien (2.3.2) und den seiner Arbeit als Kartograf (2.3.3). Als letzten Punkt komme ich auf die Terminologie aus der wissenschaftlichen Forschungsarbeit zu sprechen, welche sich in der Feldenkraismethode widerspiegelt (2.3.4).

2.3.1 Die Wissenschaftlichkeit der Feldenkraismethode

Nicht nur ich stelle mir die Frage, wie sich Moshés wissenschaftliche Arbeit auf die Feldenkraismethode auswirkt, auch Reese beschäftigt sich ausführlich damit. Er stellt zunächst fest, dass Moshé selber der Ansicht war, dass seine Methode mit den Merkmalen der Wissenschaft übereinstimmt und dass sie wissenschaftlich erklärbar sei sowie einen wissenschaftlichen Fortschritt darstellen könnte.²⁷ Tatsächlich hat sich diese Einschätzung bestätigt, da die Methode zunehmend wissenschaftlich erforscht und belegt wird.²⁸ Newell beschreibt die Besonderheit der Feldenkraismethode folgendermaßen: „[H]e brought together the science and the art of movement, and in a way that it became a basis for understanding what it means to be a *potent human being*.“²⁹ Der Bezug seiner Methode zur Wissenschaft wird auch in seinen Büchern deutlich. Sein erstes Buch „Body and Mature Behavior“, welches an Wissenschaftler gerichtet ist,³⁰ fasst die Verbindung zwischen seinem theoretischen wissenschaftlichen Forschen und dem praktischen somatischen Forschen zusammen.³¹ Reese beschreibt das Buch folgendermaßen:

„Written in the style of sharing research findings with the scientific community, Moshe presents his lesson as a reproducible human experiment to validate the experimental observations at the origins of his method. Along with his practical, clinical concerns, Moshe would always remain an experimental scientist, faithful to the scientific methodology in which he had been schooled in France. And all of his future lessons, despite their deep experiential emphasis, retained something of the structure of a scientific experiment.“³²

Diese Beschreibung fällt mir exemplarisch auf, als ich „Abenteuer im Dschungel des Gehirns, Der Fall Doris“ lese. Ein Buch, in dem Moshé sein Arbeiten mit der Klientin Doris beschreibt. Sein pragmatischer, strukturierter und forschender Ansatz sowie sein Sprachgebrauch und die Struktur von wissenschaftlichen Experimenten sind mir klar geworden, während er folgendermaßen sein Vorgehen in diesem Buch beschreibt:

27 vgl. Reese 2015, S. 205

28 vgl. Reese 2015, S. 419

29 Newell 2022, S. XV

30 vgl. Reese 2015, S. 279

31 vgl. Reese 2015, S. 325

32 Reese 2015, S. 279

„Oft zeigt sie mir, wo mein Wissen ungenügend ist, so daß[sic!] ich dann genau weiß, was ich suche, und somit auch bei wem oder in welchen Büchern ich die nötige Information finden kann. Ich mache mir dann eine Arbeitshypothese, die ich im Lichte weiterer, neuer Beobachtungen ändere. Dadurch erkenne ich, welche Daten mir noch fehlen und was für Beobachtungen ich noch anstellen muß[sic!], um meine Hypothese vervollständigen und anwenden zu können.“³³

Nicht nur in FI, sondern auch in ATM hat sich die methodische Disziplin, die er während der Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern in Fairlie gelernt hatte, etabliert.³⁴ Am Ende der Stunde sowie zwischendurch werden Unterschiede beobachtet und miteinander verglichen, ähnlich wie es bei der Überprüfung von Ergebnissen in wissenschaftlichen Experimenten durchgeführt wird.³⁵ Für diese Unterschiede wird weder in der Wissenschaft noch in Feldenkraisstunden nach Begründungen gesucht. So schreibt Moshé: „In der Wissenschaft kennen - und erkennen - wir eigentlich nur das *Wie*. Begründungen sind eine Form des Beschreibens und erklären, genau genommen, nichts.“³⁶

Die Feldenkraismethode unterscheidet sich von der herkömmlichen Forschung darin, dass Moshé in den somatischen experimentellen Explorationen den Forschenden vom Forschungsobjekt trennt. Seine Erkundigungen erfordern, dass die Forschenden die Rollen vereinen, indem sie sowohl sich selbst beobachten als auch gleichzeitig Objekt der Beobachtung sind.³⁷ Dies ist auch eine Unterscheidungsmerkmal zwischen herkömmlicher Forschung und künstlerischer Forschung, auf die ich später noch eingehen werde.³⁸

Angesichts dieser Parallelen der Feldenkraismethode und wissenschaftlicher Forschungsarbeit stelle ich mir hier die Frage, ob die Feldenkraismethode an sich als Forschungsarbeit betrachtet werden kann.

2.3.2 Physikalische Prinzipien

An dieser Stelle wiederhole ich bereits zuvor erläuterte Punkte mit einer Aussage von Reese: „Moshe grounded the scope of his objectives in a dedication to scientific method. He sought rational explanations for the phenomena he observed and the effects that followed from his approach, and he looked for theoretical perspectives that could enlarge the context of human understanding and capabilities.“³⁹ Zemach-Bersin, Schüler von Moshé, beschreibt, wie Moshé wissenschaftliche Erklärungen für seine Beobachtungen sucht: „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.“⁴⁰ Drei

33 Feldenkrais 1999, S. 31

34 vgl. Reese 2015, S. 205

35 vgl. Reese 2015, S. 287

36 Feldenkrais 1987, S. 23

37 vgl. Reese 2015, S. 279

38 vgl. Sieben 2007, S. 144

39 Reese 2015, S. 419

40 Zemach-Bersin 2020, S. 14

seiner theoretischen Perspektiven führe ich hier auf. Die erste besteht darin, dass Moshé Balance und Reflexe der Aufrichtung anhand von Konzepten aus der Physik und Neurophysiologie erforschte, mit dem Ziel, diese für die Praxis erfahrbar zu machen.⁴¹ Ein zweiter Aspekt aus der Physik, der sich in der Feldenkraismethode wiederfinden lässt, ist die Suche nach einer ultimativen Ordnung von konzeptioneller Generalität, die in der Lage ist, alle erdenklichen Möglichkeiten und Variationen zu umfassen.⁴² Moshé bezog dies in der Feldenkraisarbeit auf Bewegungsmöglichkeiten und -variationen. Im dritten Beispiel baut Moshé auf dem Weber-Fechner-Gesetz der Psychophysik auf. Das sogenannte Weber-Fechner-Gesetz oder auch „Gesetz der eben erkennbaren Unterschiede“ genannt. Moshé fand darin eine Antwort auf der Suche nach Bedingungen für leichtes und erfolgreiches Lernen in der Annahme, dass dem Gehirn einer erwachsenen Person „eine Fülle an Potential für Lernen zur Verfügung steht“.⁴³ In dem Weber-Fechner-Gesetz geht es um die Beziehung von Sinnesempfindungen und Reizen. Es besagt, dass, wenn ein Reiz wie beispielsweise Berührung stark ist, es eine größere Veränderung desselben geben muss, damit es für den Mensch spürbar wird. Wenn ein Reiz kleiner und schwächer ist, ist schneller ein Unterschied spürbar.⁴⁴ Daraus erkannte er, „dass die Genauigkeit der kinästhetischen Empfindung zunimmt, wenn die muskuläre Anstrengung verringert wird.“⁴⁵ So formuliert es auch Moshé in einem Aufsatz von 1964: „Das Gefühl für muskulären Aufwand misst also nicht die geleistete Arbeit, sondern etwas anderes: Es misst, wie sich die Bewegung organisiert, ihre Qualität.“⁴⁶ Die Synthese aus dem Weber-Fechner-Gesetz und der Feldenkraismethode bildet die Grundlage dafür, dass in der Regel mit feinen, kleinen Bewegungen gearbeitet wird. Victoria Worsley, Feldenkraispädagogin, Schauspielerin, Regisseurin und Autorin des Buches „Feldenkrais for Actors“, erläutert die bedeutungsvolle Relevanz dieser Qualität: „The reduction of tension is necessary because efficient movement is effortless. Inefficiency is sensed as effort and prevents one doing more and better.“⁴⁷ Um den Fokus wieder auf den forschenden Charakter der Feldenkraismethode zu lenken, ist eine angemessene Organisation und ein minimaler Kraftaufwand entscheidend, um neue Wege für zahlreiche Lösungen zu eröffnen.⁴⁸

2.3.3 Einfluss der Kartografie

Reese fragt sich konkret, welche Auswirkungen Moshés Erfahrungen als Kartograf auf seine Arbeit hatten. Er stellt fest, dass es teilweise offensichtliche und bestimmt auch subtilere Auswirkungen gab. Moshés Fähigkeit, beim Kartenzeichnen dreidimensionale Darstellungen in zweidimensionale zu übertragen und umgekehrt, prägte seine multidimensionale Sichtweise.

41 vgl. Reese 2015, S. 268

42 vgl. Reese 2015, S. 430

43 Zemach-Bersin 2020, S. 16

44 vgl. Zemach-Bersin 2020, S. 16

45 Zemach-Bersin 2020, S. 16

46 Feldenkrais 2020, S. 39

47 Worsley 2016, S. 117

48 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 25-26

Diese Fähigkeiten des Perspektivwechsels, verbunden mit seinem ausgeprägten Orientierungssinn in Raum und Zeit sowie seinem räumlichen Denkvermögen, führten dazu, dass seine Methode noch konkreter wurde.⁴⁹ Praktisch bringt Moshé in seinen Stunden beispielsweise bei, wie Abstände zwischen einzelnen Körperteilen in der Vorstellung gemessen werden können und wie deren relative Proportionen kalkuliert werden können.⁵⁰

2.3.4 Prägende Begriffe

„Seine Arbeit und seine Lehren waren bodenständig und logisch durchdacht. Worte ohne Bedeutung - ohne echte Bedeutung - benutzte er nicht.“⁵¹ Burrell hebt hervor, dass Moshés Terminologie explizite Verwendungen und Bedeutungen in technischen Bereichen aufweist. Diese Präzision war Moshé wichtig, um genau und akkurat arbeiten zu können.⁵² Beispielsweise verwendet er mathematische Begriffe wie Funktion, Differenzieren, Integration und asymptotische Beziehung⁵³ Seine Erfahrungen aus der U-Boot-Forschung, insbesondere das Lokalisieren von Echos, prägten seinen Gebrauch akustischer Begriffe, wie beispielsweise das "Zuhören" mit den Händen.⁵⁴ Burrell stellt fest, dass die Sprache, die Moshé verwendete, maßgeblich die explorativen Prozesse prägte. „This is the language of discovery within complex systems without a primary concern for reaching a goal, but instead questioning and exploring in a way that creates new possibilities, new pathways, new networks that refine and clarify who we are.“⁵⁵

3. Exploration in der Feldenkraismethode und den darstellenden Künsten

Der Begriff Exploration kann variierende Bedeutungen je nach Kontext haben. Laut dem Duden bezieht sich Exploration auf Untersuchung und Erforschung.⁵⁶ Im Oxford Dictionary wird unterschieden zwischen dem räumlichen Erkunden eines Ortes, um etwas zu finden, herauszufinden oder zu untersuchen, um darüber mehr zu erfahren und herauszufinden oder etwas mit den Händen oder anderen Körperteilen zu erkunden.⁵⁷ Künstler*innen, Erfinder*innen und Innovator*innen explorieren, indem sie mit etwas experimentieren, es prüfen, um damit vertraut zu werden. Desweiteren gibt es die Exploration im Sinne einer Untersuchung einer Idee. Dabei wird etwas systematisch untersucht, um etwas Bestimmtes zu finden. Hierbei ist das systematische Vorgehen die Exploration, da das Ziel der Untersuchung schon vorliegt.⁵⁸ In den

49 vgl. Reese 2015, S. 68

50 vgl. Reese 2015, S. 294

51 (Hrsg.) Johnson, Rytz 2012, S. 174

52 vgl. Burrell 2022, S. 163

53 vgl. Burrell 2022, S. 162

54 vgl. Reese 2015, S. 205

55 Burrell 2022, S. 162

56 vgl. Dudenredaktion 2012, S. 418

57 vgl. Hornby 2005, S. 537

58 vgl. Stebbins 2012, S. 2

Sozialwissenschaften definiert Swedberg den Kern der explorativen Forschung als den Versuch, etwas Neues und Interessantes zu entdecken, indem sich durch ein Forschungsthema gearbeitet wird.⁵⁹ Das Risiko an dieser Art Forschung ist, dass bis weit in den Forschungsprozess hinein unklar ist, ob etwas Neues herauskommt. Das bedeutet, dass gute Wissenschaft aus explorativer Forschung entstanden ist, aber nicht immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus explorativer Forschung entstehen. Nichtexplorative Wissenschaft wiederholt dagegen bekanntes Wissen.⁶⁰ Explorative Forschung wird angewandt, wenn nur wenig wissenschaftliches Wissen zur Verfügung steht, aber der Glaube daran besteht, dass es etwas Wissenswertes zu entdecken gilt. Diese Art der Forschung benötigt „flexibility in looking for data and open-mindedness about where to find them.“⁶¹ Das sind auch Attribute, die in der Exploration der Feldenkraismethode eine Rolle spielen.

Anschließend untersuche ich ausführlich die Bedeutung der Exploration in der Feldenkraismethode (3.1), bevor ich die Exploration in Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst betrachte (3.2).

3.1 Exploration in der Feldenkraismethode

Im Zuge meiner Recherche zur Exploration innerhalb der Feldenkraismethode wurde mir deutlich, dass sie vielschichtiger ist, als ich zunächst angenommen hatte. Zum einen explorierte Moshé forschend, um seine Methode zu entwickeln. Gleichzeitig bleibt die Exploration ein zentraler Bestandteil seiner Arbeit. Exploration erscheint mir als ein Ansatz und als Prozess, sich einem Thema zu nähern, sowie als Werkzeug, das in verschiedenen Bereichen Anwendung findet und in der Feldenkraismethode genutzt wird, um Möglichkeiten, Variationen und Informationen über sich und die eigenen Bewegungen zu sammeln.

In diesem Kapitel erläutere ich die Anwendung und Bedeutung der Exploration in der Feldenkraismethode (3.1.1). Ich behandle die Exploration von Kindern (3.1.2), da Feldenkrais sich stark an frühen Entwicklungsstadien orientierte. Außerdem schaue ich genauer auf einzelne Parameter, die die Exploration mit sich bringt: dass Exploration prozessorientiert ist (3.1.3), dass eine positive Fehlerkultur als Grundlage dient (3.1.4) sowie dass Autonomie und Individualität mit Exploration einhergehen (3.1.5). Aus diesen Aspekten folgt eine kurze Kritik, die Moshé an zielorientierten und nicht individualisierten, funktionalen Trainings ausübte (3.1.6). Im letzten Unterkapitel dieses Teils befasse ich mich mit dem Explorationsprinzip des Constraints, welches mit Einschränkungen arbeitet, um daraus Neues zu entdecken (3.1.7).

⁵⁹ Swedberg 2020, S. 17

⁶⁰ vgl. Swedberg 2020, S. 17

⁶¹ Stebbins 2012, S. 5

3.1.1 Die Anwendung der Exploration in der Feldenkraismethode

Moshé nutzte die Exploration von Bewegungserfahrungen im weitesten Sinne, um das Leben zu erforschen und Lebensfähigkeiten zu entwickeln. Auf diese Weise bietet er, wie Russell es bezeichnet, eine "first-person methodology".⁶² Dies bedeutet, dass die subjektive Erfahrung des Einzelnen im Vordergrund steht und somit, wie oben bereits erwähnt, einen Unterschied zur herkömmlichen, objektiven Wissenschaft darstellt. Eine wesentliche Voraussetzung für diese subjektive explorative Erforschung des eigenen Selbst sind Neugierde und Interesse.⁶³ Dieses Interesse sowie auch Spontaneität und Kreativität sind laut Worslay in Feldenkraisstunden erforderlich, um physische Herausforderungen zu lösen und Möglichkeiten der Umsetzung zu finden.⁶⁴ Diese Fähigkeiten entwickeln sich durch Bewusstheit⁶⁵ und präzise Fragestellungen.⁶⁶ Die Feldenkraismethode baut darauf auf, Erkundungen durch Fragen zu ermöglichen statt durch Instruktionen.⁶⁷ Worslay sieht darin folgende Qualität: „You go at your own pace, and as long as you get curious about what you are doing and really involved in exploring, you will come out with discoveries and new abilities – all of which is usually very pleasurable.“⁶⁸ Die Explorationen ermöglichen es, eine Vielzahl von Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und ein umfangreiches Repertoire zu entwickeln, insbesondere im Hinblick auf funktionale Verbindungen.⁶⁹ Burrell betont: „,[Moshé] made sure that by continuously exploring new relationships they were exploring infinite potential within themselves rather than principles or ideas dictated by him.“⁷⁰ Worslay findet, dass diese Erforschungen und die damit verbundenen Entdeckungen viel nützlicher sind als eine Liste mit Regeln, da die Entdeckungen in einen Kontext eingebettet sind, was Möglichkeiten und Vielfalt schafft:⁷¹ “You don’t come out with rules, but you do discover more about yourself and your potential. You do develop skill.“⁷²

3.1.2 Exploration bei Kindern

Ich beziehe mich erneut auf Russell, den ich im vorangegangenen Kapitel im Zusammenhang mit der „first-person methodology“ erwähnt habe, da ich Russells Vergleiche zwischen dem kindlichen explorativen Lernen und der herkömmlichen Wissenschaft aufgreife. Dabei betont er die Beschränkung wissenschaftlicher Forschung durch die ständige Reproduktion bereits vorhandenen Wissens sowie ihren Anspruch an Objektivität und wissenschaftliche Methoden.

Er findet, dass das Ausschließen der Subjektivität des Individuums auch als Defizit angesehen

62 Russell 2022, S. 85

63 Reese 2015, S. 296

64 vgl. Worslay 2016, S. 13

65 vgl. Sholl 2022, S. 1

66 vgl. Carr 2022, S. 271

67 vgl. Reese 2015, S. 419

68 Worslay 2016, S. 201

69 vgl. Burrell 2022, S. 164

70 Burrell 2022, S. 165

71 vgl. Worslay 2016, S. 62

72 Worslay 2016, S. 15

werden kann, denn Subjektivität kann auch eine Ressource sein. Im Gegensatz dazu ist kindliches exploratives Forschen noch frei von wissenschaftlichen Methoden. Kinder haben den Vorteil, dass sie noch nicht von den Regeln der Logik eingeschränkt sind. Denn nach Russel werden Lebensfertigkeiten außerhalb des Labors entdeckt und entwickelt.⁷³ Reese fügt hinzu: „Furthermore, given appropriate conditions, young children embody the true spirit of scientific discovery.“⁷⁴

Moshé ging davon aus, dass das explorative Lernen von frühester Kindheit an eine Grundlage menschlichen Lernens ist und sich über das gesamte Leben erstreckt.⁷⁵ Kleinkinder machen mit einer Offenheit Bewegungserforschungen, sie probieren in explorativen Entdeckungsprozessen viele Varianten aus und lernen dadurch effektive Bewegungsmuster.⁷⁶ Wenn diese Explorationen nicht stattfinden, können sie nicht zufällig herausfinden, wie das mit der Schwerkraft funktioniert und somit nicht Sitzen, Stehen und Laufen entdecken.⁷⁷ Bemerkenswert an diesem explorativen Erforschen, Entdecken und Lernen ist, dass der gesamte Prozess autonom abläuft und daher ohne Lehrer*innen stattfindet.⁷⁸ Reese betont, dass es für die Entwicklung wichtig ist, eigene Zeit zum Ausprobieren, Erkunden und Erforschen zu haben, um den eigenen Erfahrungen zu vertrauen, anstatt auf Autoritäten zu hören. Autoritäten können dazu führen, dass Kinder handeln, um den Erwartungen zu entsprechen, anstatt aus eigener Motivation heraus zu handeln. Eine Abhängigkeit von Autoritäten kann sogar dazu führen, dass motorische Prozesse eingeschränkt werden und die Entwicklung durch Exploration gehemmt wird, was die persönliche Erfahrung eines Kindes beeinträchtigt. Deshalb vermied es Feldenkrais, seine Schüler*innen zu loben, um diese Abhängigkeit zu verhindern.⁷⁹ Auch Heinrich Jacoby, Musiker und Begabungsforscher, der mit Moshé zusammenarbeitete, vertrat ähnliche Ansichten über Kinder, Lernen und Autorität. Er ermutigte dazu, Fehler zu machen und dabei Spaß zu haben.⁸⁰ Burrell stellt fest, dass Spielen, Explorieren und Experimentieren für Kinder und auch in der Pädagogik mit Kindern natürliche Bestandteile des Lernprozesses sind. Dies ist etwas, das im Erwachsenenalter und in Lernkontexten für Erwachsene zunehmend verschwindet. Dieser Wandel führt zu einem veränderten Selbstbewusstsein, der Entwicklung von Ängsten vor Aufführungen jeglicher Art sowie einem ausgeprägten Perfektionismus, was zu einem engen Fokus und Widerstand gegen neue Ideen und Veränderungen führt.⁸¹ Da jedes Kind das Erforschen des eigenen Körpers kennt und somit explorative Bewegungserfahrung hat, lässt sich daraus schließen, dass jede Person diese Ressource hat.⁸² Russell führt diesen Gedanken

73 vgl. Russell 2022, S. 85

74 Reese 2015, S. 462

75 vgl. Reese 2015, S. 418

76 vgl. Russell 2022, S. 89

77 vgl. McCaw 2022, S. 63

78 vgl. Russell 2022, S. 89

79 vgl. Reese 2015, S. 462

80 vgl. Jacoby 2011, S. 25

81 vgl. Burrell 2022, S. 159

82 vgl. Russell 2022, S. 83

weiter und schließt daraus, dass jede Person entscheiden kann, diesen explorativen, spielerischen Ansatz von Lernen für Training, Proben und Performing zu nutzen, was eine radikale Veränderung zu herkömmlich gelernten Ansätzen darstellt.⁸³ Dieser Absatz umfasst bereits Aspekte der Prozesshaftigkeit, der Autonomie und des Trainingsansatzes, die ich in den folgenden Kapiteln ohne direkten Bezug zu Kindern ausführlich behandeln werde.

3.1.3 Prozesshaftigkeit

Explorative Forschung sowie exploratives Lernen, wie Moshé es teilweise nannte, erfordern eine Offenheit, die Akzeptanz von ziellosem Erkunden und das Aushalten von nicht-linearen Prozessen. Diese Eigenschaften sind, laut Worslay, nicht selbstverständlich. Sie fordert die Teilnehmenden einer Feldenkraisstunde auf, sich mit Neugierde auf diese einzulassen, als wäre es die erste Stunde, um so etwas Neues darin zu entdecken.⁸⁴ Diese Offenheit und das Interesse, wie bereits zuvor erläutert, sind auch bei der Prozesshaftigkeit eine Voraussetzung, um tatsächlich zieloffen explorativ forschen zu können. Des Weiteren beobachtet Worslay, dass ihre Schüler*innen die Ergebnisse der Exploration nur teilweise akzeptieren und teilweise auch aus einer eventuellen Ungewohntheit ablehnen.⁸⁵ Daraus zieht sie den Schluss, dass ziellose Unwissenheit zunächst einmal ausgehalten werden muss, was die wenigsten mögen, da es eine Unsicherheit darstellt. Meistens wird Sicherheit angestrebt und somit das Wissen darüber, was das Ziel ist und was getan wird, anstatt etwas geschehen zu lassen, um zu sehen, wohin es führt. Diese Fähigkeit, etwas geschehen zu lassen, ohne zu wissen, wohin es führt, kann allerdings entwickelt werden.⁸⁶ Außerdem ist es an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass die offene Prozesshaftigkeit in einer klaren Struktur eingebettet ist, die als Sicherheit wahrgenommen werden kann. Worslay bezeichnet dies in diesem Zusammenhang als Zuhause.⁸⁷ Auch Reese beschäftigt sich mit der Prozesshaftigkeit und betont ebenfalls, dass es bei Explorationen wichtig ist, die Zielorientierung lassen zu können, was oft auch mit dem Lassen von Anstrengung einher geht. Denn offen für Prozesse zu sein, reduziert die psychischen Widerstände.⁸⁸ Den Prozess und, auf ATM bezogen, die Bewegungen nicht zu erzwingen, bedeutet, zu erlauben, dass das geschieht, was tatsächlich vorhanden ist. „It also means to have the delicacy and the sensitivity to let something grow from very little to let it breathe and play and develop into something.“⁸⁹

McCaw untersucht Clive Barkers Buch „Theatre Games“ aus einer pädagogischen Perspektive. Barkers erfahrungsorientierter explorativer Ansatz deckt sich mit Moshés Ansätzen. McCaw geht davon aus, dass Barker sich auf Moshés Bücher bezogen hätte, wenn sie bereits erschienen

83 vgl. Russell 2022, S. 97

84 Worslay 2016, S. 72

85 vgl. Worslay 2016, S. 181

86 vgl. Worslay 2016, S. 197

87 vgl. Worslay 2016, S. 213

88 vgl. Reese 2015, S. 110

89 Worslay 2016, S. 199

gewesen wären. Allerdings war zu diesem Zeitpunkt erst Moshés erstes Buch veröffentlicht worden. Wie McCaw übermittelt, betont Barker in seinem Buch, dass das Ziel der Aufgaben nicht benannt werden sollte. Er argumentiert damit, dass die Person sonst alles tut, um dieses Ziel zu erreichen. Zudem behauptet er, dass es unmöglich ist, vorherzusagen, wie eine Person auf Aufgaben reagieren wird und welche Wirkung es haben wird. Das Ziel sollte daher offen gehalten werden.⁹⁰

Wurm, der Übersetzer einiger von Moshés Werken, stellt fest, dass Moshé selbst einen Prozess durchlaufen hat, sowohl in der Entwicklung seiner Methode als auch in seiner Offenheit gegenüber Prozessen. Dies wird Wurm besonders deutlich, wenn er Moshés frühe Bücher mit seinen späteren vergleicht. In seinen späteren Werken ist Moshés Ausdrucksweise weniger abschließend, und seine Aussagen sind andeutender, was Raum für Interpretation und Weiterentwicklung lässt.⁹¹ So wollte er auch, dass seine Arbeit nicht als abgeschlossen betrachtet wird, sondern so, dass sie weitergedacht werden kann. Er betrachtete nicht nur die Prozesshaftigkeit im Individuum, sondern sah sogar seine gesamte Methode im weitesten Sinne als einen fortlaufenden Prozess. Er war so offen dafür, dass er sich sogar gewünscht hat, dass sie weiterentwickelt wird.⁹²

An diesem Punkt verglich ich Moshés aufgezeichnete ATM-Stunden mit denen meiner Ausbildung. Dabei fiel mir auf, dass Moshés Stunden einen stärkeren Fokus auf Bewegungen legten und mehr Wiederholungen enthielten. In der Ausbildung wurden zudem vermehrt emotionale Aspekte angesprochen und mit den Bewegungsanleitungen und Fragen verknüpft, was auf eine Weiterentwicklung hindeutet.

3.1.4 Trial-and-Error (Fehlerkultur)

Wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln teilweise angeschnitten, ist die Fehlerkultur ein wichtiger Teil von explorativem Forschen. Feldenkraisstunden und exploratives Forschen benötigen die Bereitschaft, Fehler zu machen.⁹³ Worslay bringt das im folgenden Zitat auf den Punkt: „Feldenkrais isn't about right or wrong, good or bad, yes or no – it is about trying something out and seeing how it goes. Everything is useful as it all contributes to exploring and discovering. If something doesn't work so well for what you want, it's still a step forward because it tells you something.“⁹⁴ Auch Russell beschreibt, dass insbesondere dann, wenn etwas noch nicht funktioniert, nicht ständig dieselben Schritte wiederholt werden. Stattdessen wird etwas ausprobiert, beobachtet und daraus ein Plan für den nächsten Versuch entwickelt. Auf diese Weise werden zahlreiche Fehler gesammelt, die miteinander verglichen werden, bis der Skill erworben ist. Das bedeutet, dass ein Großteil des Prozesses bereits im Kopf stattfindet,

90 vgl. McCaw 2022, S. 66

91 vgl. Wurm 1987, S. 9

92 vgl. Wurm 1987, S. 10

93 vgl. Russell 2022, S. 96

94 Worslay 2016, S. 245

durch die Planung der Veränderungen. Obwohl das Scheitern oft frustrierend ist, ist es im Grunde genommen unverzichtbar.⁹⁵ Außerdem muss beachtet werden, dass sich ein Fehler in einem anderen Kontext gar nicht mehr als Fehler herausstellen könnte. So vergleicht Worslay Fehler mit einer Straße, die in eine andere Richtung führt.⁹⁶ Laut Wurm forderte Moshé seine Schüler*innen sogar dazu auf, Fehler zu machen und animierte sie, das von ihm Gesagte zu hinterfragen; denn es könnte sein, dass ein Fehler später die beste Lösung ist.⁹⁷ Reese berichtet, dass Moshé einmal zu einer Person, die zu seinen Stunden kam und später eine seiner vielen Liebhaften wurde, sagte: „Before you came, I knew I could say anything and they would believe me. But, you understand, so I have to pay attention to what I'm saying.“⁹⁸ Darin zeigt sich sein Eigeninteresse am Hinterfragen und Lernen, nicht nur in Bezug auf die Methode, sondern auch hinsichtlich seines eigenen kontinuierlichen Lernens, was sich wiederum auf die Gestaltung der Stunden auswirkte.

Dieses Umdenken in der Fehlerkultur führt mich zu der Frage, ob durch exploratives Lernen eine positive Einstellung zum sogenannten Scheitern entwickelt werden kann und es damit nicht zu Frustration kommt. Dazu finde ich den Ansatz einer Antwort bei Lacey, der schreibt: "the student can learn to apply it to everything with the confidence that they now have the capacity to measure their own sense of success or failure in terms of their own satisfaction rather than through a contorted protection of their environment."⁹⁹ Auch Russell findet, dass diese Einstellung innerhalb der Feldenkraismethode gelernt werden kann: „We learn to be patient, attentive, curious, interested in making useful mistakes, which lead us to the movement pattern variations that are both successful and graceful.“¹⁰⁰ Das kann ich mir gut vorstellen, da, wie bereits im Kontext der „first-person methodology“ angedeutet, die Stunden so aufgebaut sind, dass sich auf sich selbst bezogen wird und dadurch weniger Vergleiche mit anderen stattfinden. Daraus ergibt sich auch die Individualität von Bewegungen und das autonome Lernen, auf das ich im folgenden Kapitel eingehen werde.

3.1.5 Autonomie und Individualität

Moshé war nicht auf Konformität aus in der Art, wie sich seine Schüler*innen bewegten. Ganz im Gegenteil, es war ihm wichtig, dass sie (unter den Prinzipien von physischer und biologischer Gesundheit) ihre Besonderheiten und ihre individuelle Art sich zu bewegen herausfinden konnten und wollte damit die Fähigkeit, individuelle Entscheidungen zu treffen fördern. Dafür nutzte er kein Modell der Imitation durch Vormachen, sondern bot Bewegungsvariationen an, unter denen gewählt werden kann.¹⁰¹ Das ist die Umsetzung von

95 vgl. Russell 2022, S. 95

96 vgl. Worslay 2016, S. 59

97 vgl. Wurm 1987, S. 8

98 Reese 2015, S. 268

99 Lacey 2022, S. 201-202

100 Russell 2022, S. 97

101 vgl. Reese 2015, S. 438-439

Moshés Beobachtungen der Explorationen von Kindern. Da ATM über Worte funktionieren, entsteht automatisch ein eigenes Ausprobieren und Forschen.¹⁰² Dabei findet es Fortin beim Unterrichten erforderlich, eine gewisse Distanz zur persönlichen Erfahrung im Sprachgebrauch zu wahren, um die Diversität der Teilnehmenden und ihre individuellen Erfahrungen sicherzustellen sowie sich die eigenen Sprachmuster anzuschauen, denn „the language I choose echoes my own journey, but at the same time, it must go beyond my personal experience and invite students to explore the diversity and depth of their own experiences.“¹⁰³ Dies verleiht dem Ganzen eine soziale, kulturelle und politische Dimension,¹⁰⁴ auf die ich im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter eingehen kann, da mein Forschungsinteresse auf anderen Fragen liegt. Ich komme hier auf das kindliche Erforschen in Abwesenheit von Autoritäten zurück und möchte diesen Aspekt weiter ausführen. Wenn Kinder frühzeitig bewertet werden, wird ihnen die Spontaneität genommen, wie von Feldenkrais selbst betont wird, und diese Tatsache lässt sich ebenso auf Lernende und Kunstschaffende übertragen.¹⁰⁵ Stattdessen geht es darum, dass die Schüler*innen ihre eigenen Entdeckungen machen, anstatt vorgefertigte Lösungen präsentiert zu bekommen. Deshalb wird die Wahrnehmung bei ATM zu einem großen Teil durch offene Fragen gelenkt, die jede Person sich selbst fragen und beantworten kann.¹⁰⁶ In dieser Art des Fragestellens ist auch Moshés wissenschaftlicher Ansatz wiederzuerkennen.¹⁰⁷

Moshé strukturierte seine Stunden so, dass er einen Raum schuf, in dem er das Lernen ermöglichte, anstatt zu lehren. Dies lenkt die Verantwortung zurück zur Person selbst, die ihre eigene Individualität durch Exploration entwickeln und entdecken kann.¹⁰⁸ Robert Sholl, Feldenkraispädagoge, Professor für Musik und Herausgeber des Sammelwerkes „The Feldenkrais Method in Creative Practice“, schreibt in seinem Beitrag, dass durch die Erforschung unterschiedlicher Wege gelernt werden kann, autonom Entscheidungen zu treffen, anstatt durch die Bewertung anderer in eine bestimmte Richtung gedrängt zu werden und unrealistische Erwartungen von Lehrenden, der Gesellschaft oder dem Publikum zu erfüllen.¹⁰⁹ Dies erfordert ein langsames Lernen und ein genaues Wahrnehmen der eigenen Grenzen, sowie die Akzeptanz und Nutzung der eigenen Fähigkeiten.¹¹⁰ Sholl beschreibt es so: „To develop a soft, comfortable way of doing, employing skill not will, requires a way of listening and learning that facilitates more joy, flexibility, autonomy, and a sense of the uniqueness of what we do as creative artists.“¹¹¹ Die Wahrnehmung spielt eine entscheidende Rolle bei der Exploration. Ich würde gerne näher darauf eingehen, jedoch begrenzt der Rahmen der Arbeit

102 vgl. Woznica 2015, S. 36

103 Fortin 2022, S. 222-223

104 vgl. Fortin 2022, S. 222-223

105 vgl. Feldenkrais 1996, S. 41-42

106 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 27

107 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 34

108 vgl. Sholl 2022, S. 49

109 vgl. Sholl 2022, S. 1

110 vgl. Sholl 2022, S. 49

111 Sholl 2022, S. 49-50

meine Möglichkeiten, dies ausführlich zu behandeln. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass exploratives Arbeiten die Autonomie, Individualität, Einzigartigkeit und Selbstbestimmtheit fördert, was im weitesten Sinne als Kreativität betrachtet werden kann. Sholl bezeichnet die Methode deshalb auch als emanzipatorische Praxis des 20. Jahrhunderts.¹¹² Gleichzeitig wirft dies die Frage auf, ob repetitive, uniforme Trainings die Kreativität beeinträchtigen. Hiermit gelange ich zu Moshés Kritik an solchen Trainings.

3.1.6 Trainingskritik

In einigen Werken von und über Moshé tritt Kritik an uniformen, repetitiven physischen Trainings auf. Diese Kritik ergibt Sinn vor dem Hintergrund der bereits beschriebenen Aspekte der Exploration sowie den daraus resultierenden Vorstellungen von Autonomie und Individualität und dem neuen Verhältnis zu Fehlern und Prozessen. Dabei geht es in der Kritik unter anderem um die Qualität und Menge an Input.¹¹³ Er lehnte monotone Wiederholungen im Training sowie das Lernen durch bloße Imitation ab¹¹⁴ und glaubte, dass Imagination und Geschicklichkeit wichtiger sind als bloße Kraft.¹¹⁵ Auch das „Zeigen, wie es geht“, anstatt den eigenen selbstbestimmten Weg zu ermöglichen, gehört zu seiner Kritik.¹¹⁶ Burrell begründet dies damit, dass durch das unreflektierte Nachahmen, anstatt die Fähigkeiten der Lehrperson als Basis für vielfältigere eigene Erkundungen zu nutzen, immer wieder Altes reproduziert wird, wodurch das Feld erheblich eingeschränkt wird.¹¹⁷ Stattdessen bevorzugte er das Erkunden verschiedener Varianten, was die Lernenden durch verbale Leitung in problemlösende und bewusstseinsbildende Situationen bringt. Dadurch entsteht ein organisches und exploratives Lernen,¹¹⁸ während er gleichzeitig das Individuum in Bezug auf seine Qualitäten betrachtet und diese unterstützt.¹¹⁹ Damit bildet die Exploration der Feldenkraismethode das Gegenteil von Moshés Kritik und McCaw findet, dass alle Trainings auf diese Art gestaltet werden sollten: „This is such a marvellous X-ray of how any training exercise should be conducted. The focus shifts from analysis of the movement itself, to feedback from the movement, to how it affects us personally.“¹²⁰ Auch ich stoße immer mehr auf Herausforderungen oder Langeweile in zielorientierten Trainings und bemerke, wie meine Herangehensweise ans Training und auch ans Proben sich für qualitative Aspekte sensibilisiert.

112 vgl. Sholl 2022, S. 1

113 vgl. Sheets-Johnston 2022, S. 76

114 vgl. Reese 2015, S. 282

115 vgl. Reese 2015, S. 77

116 vgl. Sholl 2022, S. 49

117 vgl. Burrell 2022, S. 159

118 vgl. Reese 2015, S. 282

119 vgl. Sheets-Johnston 2022, S. 75

120 McCaw 2022, S. 65

3.1.7 Constraint als Explorationstool

Die Feldenkraismethode bietet eine Vielzahl von Prinzipien, von denen ich mich in diesem Kapitel auf das Tool der Einschränkung, des sogenannten Constraints, konzentriere. Constraints sind Einschränkungen oder Beschränkungen und bedeuten in der Feldenkraismethode das Herstellen und Loslassen von physischen Einschränkungen (Probleme setzen und lösen), um die Entdeckung von nicht-gewohnten Bewegungsoptionen zu ermöglichen.¹²¹ Ich fokussiere mich auf Constraints aufgrund ihrer häufigen Erwähnung in der Literatur über die Feldenkraismethode und in der künstlerischen Forschung im zeitgenössischen Tanz und werde es im Kontext der darstellenden Kunst nochmal aufgreifen. Im Folgenden erwähne ich trotzdem die anderen Prinzipien, welche im wissenschaftlichen Forschen sowie in technischen Bereichen eine Rolle spielen und teilweise auch im Zusammenhang mit Constraints eingesetzt werden. Differenzieren bezeichnet die Untersuchung eines kleinen Details aus einem größeren Kontext unter festgelegten Constraints. Im Gegensatz dazu steht das Prinzip des Integrierens, bei dem die untersuchte Bewegung wieder in den größeren Kontext eingegliedert wird. Das bedeutet, dass die Differenzierung innerhalb eines Constraints stattfindet, und die Integration anschließend erfolgt.¹²² Ein weiteres wichtiges Konzept ist die Reversibilität, welche die Fähigkeit beschreibt, jederzeit zu stoppen und die Wahl zwischen Fortsetzung oder Richtungswechsel zu treffen.¹²³ Dr. Jenny Coogan, Professorin für zeitgenössischen Tanz sowie Feldenkraispädagogin, und Nina Patricia Hänel, ebenso Feldenkraispädagogin sowie tätig als Tänzerin und Professorin für Tanzvermittlung, beschreiben die Anwendung von Constraints in der Feldenkraismethode folgendermaßen:

„Die Feldenkrais-Methode nutzt Einschränkungen als eine Strategie zur kreativen Selbst-Reorganisation. Diese ergeben sich, indem Bewegung[sic!] in einem Teil oder in Teilen des Körpers eingeschränkt werden. Bei der Arbeit innerhalb dieser selbstkonstruierten Situation können Verhaltensweisen hervorgebracht werden, die die Bewegungserfindung stimulieren. Es können ungewöhnliche körperliche und räumliche Beziehungen geformt werden, die die Bewegung daran hindern, entlang gewohnheitsmäßig geordneter Bahnen zu verlaufen.“¹²⁴

Burrell geht davon aus, dass jedes Mal, wenn ein kleines Detail unter Constraints untersucht wird, ein neues Bild mit neuen Erkenntnissen für das Gesamtsystem entsteht und somit neue Einsichten in das Gesamtbild ermöglicht.¹²⁵ Worslay schreibt ergänzend, dass Constraints oder Regeln auch hervorragend für Kreativität sind, da sie das Lösen von Problemen, die Förderung von Vielfalt und eigenständiges Denken unterstützen.¹²⁶ Abschließend stelle ich mir die weiterführende Frage, ob Einschränkungen eine Voraussetzung für Entwicklung und Forschung

121 vgl. Kampe 2013, S. 24

122 vgl. Burrell 2022, S. 163

123 vgl. Feldenkrais, Schechner, Schechner 2020, S. 137

124 Coogan, Hänel 2016, S. 179

125 vgl. Burrell 2022, S. 163

126 vgl. Worslay 2016, S. 199

darstellen, ein Aspekt, der in zukünftigen Untersuchungen eingehender betrachtet werden könnte.

3.2 Exploration in Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst

Nachdem ich die Exploration in der Feldenkraismethode ausführlich beleuchtet habe, betrachte ich in diesem Kapitel die Exploration in der darstellenden Kunst. Wie in der Einleitung bereits begründet, beziehe ich mich im Folgenden auf jegliche zeitgenössische darstellende Kunstform, die einem kreativen Entwicklungsprozess folgt. Zunächst gehe ich auf die Anwendung der Exploration in der darstellenden Kunst ein (3.2.1). Da die Prinzipien teilweise der Feldenkraismethode sehr ähnlich sind, greife ich nur die Prozesshaftigkeit nochmals ausführlicher auf, da diese in der darstellenden Kunst weiter verstanden werden kann (3.2.2). Darüber hinaus betrachte ich das Einsetzen von Constraints als Explorationstool in der darstellenden Kunst (3.2.3).

3.2.1 Die Anwendung der Exploration in der darstellenden Kunst

Dr. Thomas Kampe, Feldenkraispädagoge und Dozent für Bewegungslehre, beschreibt in seiner Doktorarbeit "The Art of Making Choices: The Feldenkrais Method as Choreographic Resource" die große Bedeutung der Exploration und dass diese unausweichlich für den choreografischen Prozess ist. Er betont: „Tänzer müssen explorieren, spielen und ausprobieren können.“¹²⁷ Nach Dr. phil. Gitta Barthel, Professorin für zeitgenössischen Tanz und Choreografie, sind Explorieren, sowie auch Improvisieren prozessorientierte Arbeitsweisen, welche das Interesse an Fragestellungen in den Vordergrund stellen und den Forschungsaspekt betonen.¹²⁸ Coogan und Hänel ergänzen, dass der explorative Prozess in der zeitgenössischen Tanzpraxis durch Selbstbefragungen dazu inspirieren soll, Wiederholungen als Entdeckungen zu erfahren.¹²⁹ In dieser Art und Weise liegt auch der Unterschied zu repetitiven uniformen Trainings. Kampe ergänzt, dass Exploration auch Selbstbeobachtung und das Beobachten anderer beinhaltet.¹³⁰ Das sind alles Aspekte, die auch für das Explorieren in der Feldenkraisarbeit gelten. In meiner Recherche nach Exploration in den darstellenden Künsten tauchen auch die Praktiken der Improvisation und der Bewegungsforschung (movement research) auf, die sich zu großen Teilen mit Exploration decken. Laut Dr. phil. Katarina Kleinschmidt, Tänzerin und Tanzwissenschaftlerin, gilt als Bewegungsforschung dabei meist das improvisierende Generieren und Entwerfen von Bewegung entlang von Aufgabenstellungen und Constraints.¹³¹ Breuss betont, dass Bewegungsforschung Teil zeitgenössischer Tanzpraxis ist und ein wesentlicher Bestandteil beim Entwickeln von Tänzen. Bewegungsforschung ist

127 Kampe 2019, S. 241

128 vgl. Barthel 2017, S. 46

129 vgl. Coogan, Hänel 2016, S. 171

130 vgl. Kampe 2019, S. 241

131 vgl. Kleinschmidt 2018, S. 21 zit. n. vgl. Diehl/Lampert 2014

unabdingbar, um sich über konventionelles Bewegungsmaterial hinaus ein breitgefächertes, neues und zeitgemäßes Bewegungsvokabular anzueignen. Durch die Forschung und Suchbewegungen werden Konventionen überschritten, wofür das schon bestehende Tanzwissen als Grundmaterial dient.¹³² Daraus schließe ich, dass bei Bewegungsforschung und Exploration dieselben, unter Punkt 3. aufgeführten, Prinzipien gelten wie bei explorativer Forschung. Um Neues zu entdecken und nicht Altes zu reproduzieren, muss experimentiert und erkundet werden. Nach Kleinschmidt etabliert sich die forschende, explorative Praxis im zeitgenössischen Tanz seit den 1990er Jahren. Probenprozesse werden zu Forschungsräumen, der Probeort wird Labor genannt, es werden Experimente und Versuche durchgeführt und Rechercheverfahren wie Exploration und Bewegungsforschung angewandt und als künstlerische Forschung diskutiert.¹³³ Klein stellt ebenfalls dar, dass sich die Herangehensweise an künstlerische Prozesse grundlegend verändert und weiterentwickelt hat. Der künstlerische Schaffensprozess selbst ist zu einem Forschungsobjekt geworden und umfasst somit einen Recherche- und Forschungsprozess, der die Themenfindung, Trainingsmethoden, Materialentwicklung und Zusammenarbeit einschließt. Diese Veränderungen durch die Forschungsperspektive führen zu einer allgemeinen Offenheit sowie dem Hinterfragen traditioneller Strukturen, wodurch Rollenverteilungen und Hierarchien neu definiert werden hin zu einem kollaborativen Arbeiten. Auch künstlerisch führt es dazu, dass interdisziplinärer gearbeitet wird.¹³⁴ Barthel betont ebenfalls, dass die prozessorientierte und explorative Materialentwicklung zu offeneren Aufführungsformaten und -räumen sowie zu Interdisziplinarität und kollektiven beziehungsweise partizipativen Arbeitsweisen führt.¹³⁵ Kampe fügt außerdem hinzu, dass die individuellen Beiträge der Darsteller*innen mehr Relevanz und Wertschätzung erfahren.¹³⁶ Daraus lässt sich schließen, dass Exploration sowie Bewegungsrecherche primär offene Prozesse sind, die als eigenständige Praktiken fungieren und zunächst nichts mit der Aufführung zu tun haben, diese aber maßgeblich mit beeinflussen und voranbringen können.¹³⁷ Auch in der künstlerischen Forschungspraxis ist das explorative Forschen ein bereicherndes Werkzeug, da es als Wissensgenerierung eingesetzt wird. Kleinschmidt beschreibt die angewandten Methoden der künstlerischen Forschung, zu denen die Exploration gehört, als unkonventionell und innovativ, da sie bestehende Regeln bricht und kreativ neue Wege gestaltet.¹³⁸ Sie lösen sich von traditionellen Normen und Disziplinen der Wissenschaft und zeigen deren Begrenzungen auf, indem sie in einem Raum operieren, der frei von herkömmlichen wissenschaftlichen Normen ist.¹³⁹ Daraus entsteht bei mir folgende

132 vgl. Breuss 2014, S. 2

133 vgl. Kleinschmidt 2018, S. 17

134 vgl. Klein 2017, S. 12

135 vgl. Barthel 2017, S. 66

136 vgl. Kampe 2010, S. 37

137 vgl. Evert, Peters 2013, S. 38

138 vgl. Kleinschmidt 2018, S. 78-79

139 vgl. Kleinschmidt 2018, S. 62

weiterführende Frage: Inwiefern ist Forschung ein integraler Bestandteil zeitgenössischer künstlerischer Praxis?

3.2.2 Prozesshaftigkeit

Die Prozesshaftigkeit der Exploration spielt in der Entwicklung von Darstellungen genauso wie in der Feldenkraismethode eine entscheidende Rolle. Coogan und Hänel sehen in dem prozessorientierten Lernen auch eine Parallele zwischen zeitgenössischem Tanz und der Feldenkraismethode.¹⁴⁰ Meiner Ansicht nach konzentriert sich die Feldenkraismethode auf eine bestimmte Art des Handelns und Denkens, die sowohl einzelne Feldenkraiseinheiten als auch die lebenslange Entwicklung des Selbst betrifft, während ich in der Prozesshaftigkeit in Entwicklungsprozessen von Darstellungen eine umfassendere Bedeutung sehe. Hier geht es auch um das Ziel einer Aufführung. Dabei spielt das Aquirieren von Material eine große Rolle. Auch dafür kann die Exploration eingesetzt werden. In den meisten Fällen besteht ein Ziel darin, eine Aufführung zu entwickeln, und somit kann die offene Prozesshaftigkeit nur innerhalb dieses Rahmens bestehen. Interessanterweise wird diese Trennung von Forschungsprozess und Aufführung oder Präsentation sowohl in der Wissenschaft als auch in der künstlerischen Forschung diskutiert und hinterfragt.¹⁴¹ Barthel formuliert, dass das Verhältnis zwischen Prozess und Produkt in der Choreografie nicht getrennt werden kann.¹⁴² Evert und Peters schreiben dazu: „If the process itself becomes the product, it ideally has to be presentable, marketable in all of its moments.“¹⁴³ Kleinschmidt stellt fest, dass nicht nur zwischen Proben und Produkt eine Auflösung von Strukturen stattfindet, sondern auch zwischen Training und Probe.¹⁴⁴ Eine physische Exploration ist letztendlich Training oder Warm-up und gleichzeitig auch Inspirationsquelle für Aufführungsmaterial.¹⁴⁵ Die Prozesshaftigkeit hat, wie Barthel feststellt, eine zentrale Bedeutung: „Diese besteht aus explorativen, improvisatorischen, und rechnerorientierten Anteilen und bedingt das Eingrenzen von Aktionsspielräumen mit Regelwerken, deren Grad an Unvorhersehbarkeit variabel ist.“¹⁴⁶ Diese Regelwerke und das Eingrenzen von Aktionsspielräumen können als Constraint verstanden werden. Das führt mich direkt zum Constraint als Explorationstool und somit zum nächsten Kapitel.

3.2.3 Constraint als Explorationstool

Constraints werden in den Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst und gleichermaßen in Exploration und Improvisation eingesetzt. Sowohl in der Exploration als auch in der Improvisation geht es um das Verhältnis von Freiraum und Einschränkung. Während bei der

¹⁴⁰ vgl. Coogan, Hänel 2016, S. 170

¹⁴¹ vgl. Evert, Peters 2013, S. 37-38

¹⁴² vgl. Barthel 2017, S. 37

¹⁴³ Evert, Peters 2013, S. 39

¹⁴⁴ vgl. Kleinschmidt 2018, S. 177-178

¹⁴⁵ vgl. Kleinschmidt 2018, S. 21-22

¹⁴⁶ Barthel 2017, S. 48

Exploration nach Halprin die Aufmerksamkeit stärker gelenkt wird und es klarere Grenzen gibt, ist Improvisation dagegen tendenziell spontaner und offener.¹⁴⁷ Trotzdem gibt es laut Barthel keine freie Improvisation im künstlerischen Kontext, sondern immer Strukturen, Aufgaben und Regeln. Diese Constraints sind bedeutsam, um einer Überforderung durch zu viele Möglichkeiten vorzubeugen, die durch uneingeschränkte Improvisation entstehen kann.¹⁴⁸

Constraints in Improvisation und Exploration „führen eine räumliche und physische Neuorientierung sowie Variationen und Permutationen im Lernkontext herbei“.¹⁴⁹ Außerdem regen sie dazu an, „ungewohnte Lösungen zu entdecken, die zu Neuem und Unerwartetem führen“¹⁵⁰ und ein Constraint lenkt die „Aufmerksamkeit in unbemerkte Räume innerhalb der Regelstruktur und kann auch zum Regelbruch führen“.¹⁵¹ Für Worslay sind Constraints wichtige Werkzeuge, welche zu mehr Kreativität, Diversität und eigenständigem Denken führen sowie zu der Fähigkeit, Probleme zu lösen.¹⁵² Auch Coogan und Hänel bezeichnen Constraints als „strukturelle Einschränkung als Katalysator für Kreativität“.¹⁵³ Außerdem betonen sie einen weiteren Aspekt, der relevant für künstlerische Entwicklung ist. „Strukturelle bzw. Bewegungseinschränkungen besitzen das Potential, choreografisches Material zu erzeugen und die Verschränkungen physischer und emotionaler Reaktionen bewusst zu machen.“¹⁵⁴ An dieser Stelle kann betont werden, dass Constraints sowohl strukturell (z.B. Thema, Raum, Objekt, Kunstform) eingesetzt werden können, als auch ausschließlich auf die Einschränkung von Bewegung bezogen werden können.¹⁵⁵ Daraus ergibt sich eine offene und übergreifende Betrachtung und Anwendung von Constraints im künstlerischen Kontext. Auch bei Bewegungsrecherche dienen Constraints dem improvisierenden, explorierenden Entwickeln von Bewegungsmaterial. Sie dienen dazu, Bewegungen über das gewohnte, individuelle Spektrum hinaus zu entwickeln und somit eine Reproduktion von Gewohnheiten zu verringern. Stattdessen sollen sie dabei unterstützen, „systematisch an einer Aufgaben- oder Fragestellung“¹⁵⁶ zu forschen und die Aufmerksamkeit auf das zu untersuchende Phänomen oder die Bewegungsmöglichkeiten, die oft physisch sind, zu lenken. Laut Kleinschmidt werden hierfür bereits somatische Praktiken wie Feldenkrais, Alexander-Technik, Body-Mind Centering oder Klein Technique in darstellenden Künsten genutzt.¹⁵⁷ Zuletzt möchte ich noch aus wissenschaftlicher Perspektive auf Constraints eingehen. Constraints, die in künstlerischer Praxis und in der Feldenkraismethode eingesetzt werden, sind vergleichbar mit der Konstruktion

147 vgl. Halprin 1987, S. 12, zit. n. vgl. Barthel 2017, S. 46.-47

148 vgl. Barthel 2017, S. 48-49

149 Coogan, Hänel 2016, S. 171

150 Coogan, Hänel 2016, S. 171

151 Barthel 2017, S. 48

152 vgl. Worslay 2016, S. 199

153 Coogan, Hänel 2016, S. 179

154 Coogan, Hänel 2016, S. 179

155 vgl. Coogan, Hänel 2016, S. 171

156 vgl. Hardt/Stern 2014 o.S., zit. n. Kleinschmidt 2018, S. 177

157 vgl. Hardt/Stern 2014 o.S., zit. n. vgl. Kleinschmidt 2018, S. 178

von Problemen in der Wissenschaft. Wissenschaftliche Forschung zielt nach Evert und Peters darauf ab, neue Lösungen zu ermöglichen, indem sie Probleme konstruiert, anstatt Antworten auf vorhandene Probleme zu geben.¹⁵⁸ Cvejić betont ebenfalls, dass beim Lösen eines Problems zu Beginn keine Antworten bekannt sind: „[T]o raise a problem implies constructing terms in which it will be stated, and conditions it will be solved in“¹⁵⁹ In der Improvisation und Bewegungsentwicklung werden ähnliche Prozesse angewendet, indem meist physische Constraints gesetzt und aufgehoben werden, um neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.¹⁶⁰ Vor diesem Hintergrund stelle ich mir die Frage, ob alle explorativen Forschungsstrukturen ähnlich sind und daher sowohl in künstlerischen als auch in wissenschaftlichen Kontexten sowie in der Feldenkraismethode unabhängig genutzt werden können.

4. Die Integration der Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse von darstellender Kunst

In diesem Kapitel lege ich dar, wie sich die Feldenkraismethode, insbesondere die Exploration, in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst integrieren lässt. Die Grundlagen der Feldenkraismethode sowie die Bedeutungen der Exploration habe ich dargestellt. Ebenfalls habe ich erläutert, dass künstlerische Entwicklungsprozesse bereits unabhängig von der Feldenkraismethode mit Exploration arbeiten und in künstlerischer Forschung das explorative Forschen ein fester Bestandteil ist.

Als erstes untersuche ich bestehende Verbindungen zwischen der Feldenkraismethode und der darstellenden Kunst (4.1). Danach gehe ich auf drei Techniken ein, in denen die Exploration der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst integriert wird. Die erste ist, dass die Feldenkraismethode in ihrer klassischen Form als ATM als vorbereitende Praxis innerhalb von Entwicklungsprozessen genutzt werden kann (4.2). Die zweite Technik besteht aus dem Transfer von Prinzipien der Feldenkraismethode in den Entwicklungsprozess der darstellenden Kunst, indem eine ATM als Grundlage für den Unterricht genommen wird, ein Prinzip daraus extrahiert wird und anschließend in künstlerischer Exploration angewendet wird. (4.3). In der dritten Variante werden die Explorationsprinzipien extrahiert und ohne ATM in künstlerischen Entwicklungsprozessen angewendet (4.4). Abschließend erläutere ich Qualitäten, die sich aus der Synthese von Feldenkraismethode und darstellender Kunst ergeben (4.5).

158 vgl. Evert, Peters 2013, S. 38

159 Cvejić 2013, S. 46

160 vgl. Kampe 2013, S. 24

4.1 Bereits bestehende Verbindungen

Die Integration, die ich in dieser Arbeit anstrebe, ist bereits in verschiedenen Bereichen erfolgt und hat sich somit bereits als nützlich erwiesen. Somatische Praktiken wie die Feldenkraismethode werden seit Bekanntwerden der Methode in verschiedenen Schauspiel- und Tanztrainings genutzt.¹⁶¹ Diese sind teilweise im Curriculum von Ausbildungen in darstellenden Kunstformen zu finden. Moshé wurde beispielsweise eingeladen, mit Tanz- und Theaterkompanien zu arbeiten. So wurde er von Peter Brooks, einem französischen Theatermacher, beauftragt, seiner Company Feldenkraisstunden zu geben¹⁶² und mit ihnen Vogelbewegungen für ein Stück zu erforschen.¹⁶³ Außerdem arbeitete Moshé mit der Sadler Walls Company und dem Royal Ballett in England¹⁶⁴ sowie dem Habima Theater in Israel¹⁶⁵

Dies ist nur ein Auszug aus meiner umfangreichen Forschung zu der Frage, wie Feldenkrais zu Künstler*innen stand und wie er mit Kunstschaffenden zusammenarbeitete. Diese Informationen sind interessant und könnten ein wichtiger Teil für diese Forschungsfrage sein. Jedoch ist in dieser Arbeit dafür kein Platz vorgesehen. Es könnte Gegenstand einer eigenen Untersuchung werden. Auch gegenwärtig gibt es Künstler*innen, die von der Feldenkraismethode inspiriert sind, sie in ihre künstlerische Praxis integrieren und auch damit forschen, wie diese Integration stattfinden kann. Um ein paar Namen zu nennen: Thomas Kampe, Katja Münker, Kene Igweonu und Victoria Worslay.

4.2 ATM als vorbereitende Praxis

ATM im klassischen Sinne kann vor und innerhalb künstlerisch forschenden Explorationen unterrichtet werden und somit als vorbereitende Praxis angewandt werden. Der Rahmen dieser Anwendung ist bereits klar definiert, weshalb keine zusätzliche Forschung notwendig ist, außer um die potenziellen und individuell ausfallenden Vorteile dieses Ansatzes zu erkunden. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass ATM eine angemessene physiologische und anatomische Vorbereitung für Exploration ist und somit als Grundlage für das eigene kreative Entwickeln dienen kann.¹⁶⁶

Auf diese Weise hat Worslay mit der Anwendung der Feldenkraismethode in künstlerischen Kontexten experimentiert. Für sie stellt die Feldenkraismethode eine Form des bewusstseinsweiternden Lernens dar, welches die physischen sowie psychischen Möglichkeiten erweitert. Darin erkennt sie eine hohe Qualität, indem sie durch diese Methode verschiedene Körperhaltungen für unterschiedliche Rollen in Theaterstücken entwickeln und

161 vgl. Kohler Amory 2010, S. 4

162 vgl. Worslay 2016, S. 13

163 vgl. Worslay 2016, S. 12.

164 vgl. Reese 2015, S. 481

165 vgl. Feldenkrais, Schechner, Schechner 2020, S. 137

166 vgl. Sieben 2010, o.S., zit. n. vgl. Kleinschmidt 2018, S. 21,

anwenden kann. Dabei bezieht sie sich auf das klassische Theater. In diesem Zusammenhang stelle ich fest, dass, wenn es um die körperliche Ausdrucksfähigkeit bei klassischem Theater statt um die Entwicklung von neuem Material und Aufführungen geht, die Anwendung von ATM und Exploration bereichernd ist.

Ich bin der Meinung, dass es bei dieser Anwendung der ATM als vorbereitende Praxis nicht in erster Linie um Exploration gehen muss, sondern vielmehr um die allgemeine Anwendung der Feldenkraismethode. Die Exploration ist dabei ein bereits vorhandener integraler Bestandteil der ATM.

Wenn ich jedoch davon ausgehe, dass es bei der Anwendung der Feldenkraismethode darum geht, einen fortlaufenden Prozess des Umlernens und der Persönlichkeitsentwicklung zu durchlaufen, dann ist es nicht möglich, die Prinzipien direkt in die darstellende Kunst zu übernehmen. Denn es handelt sich um einen fortlaufenden Prozess und darum, ein Denken frei von falsch und richtig zu erreichen sowie unklare, ziellose Prozesse zu schätzen. Das bedeutet, dass diese vorbereitende Praxis eine Grundlage schafft, auf der die weitere künstlerische Exploration entstehen kann. Durch die Feldenkraismethode werden zunehmend feine Unterschiede wahrgenommen. Dadurch werden Möglichkeiten entwickelt, mit denen der künstlerische Werkzeugkasten gefüllt wird, aus dem später geschöpft werden kann.¹⁶⁷

4.3 Transfer der Prinzipien

Bei dem Transfer von Prinzipien wie der Prozesshaftigkeit, Trial-and-Error, Autonomie, Individualität und Constrains, wird eine ATM als Ausgangslage genutzt und die daraus abgeleiteten Prinzipien werden in eine improvisierende, explorierende und materialgenerierende Praxis übertragen, wobei ein fließender Übergang stattfindet. Auf diese Art nutzt Kampe ATM als Ausgangslage, um Bewegung zu untersuchen, und als Ressource, um choreografische Entscheidungen zu treffen. Dabei betont er, dass es ihm wichtig ist, sich selbst und andere zu beobachten („peer-observation“).¹⁶⁸ In seinem choreografischen Forschungsprojekt „Weaves“ ließ er jeden Tag von unterschiedlichen kunstschaftenden Feldenkraispädagog*innen eine ATM unterrichten, um Prinzipien daraus in eine erweiterte explorative Forschung zu transferieren. Ein Beispiel hierfür ist, dass nach einer ATM eine Improvisation folgte mit der Anweisung, aufkommenden Bewegungsmustern zu folgen. Im Anschluss wurden gezielt Constraints eingesetzt, um ungewohnte Bewegungen zu erforschen (Hände auf den Kopf). Das Ziel war es, durch diese Herausforderungen anschließend eine erweiterte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.¹⁶⁹ Ein anderes Beispiel ist, dass in einer ATM Beckenbewegungen exploriert wurden und in der darauffolgenden Improvisation darauf weiter der Fokus gerichtet blieb.¹⁷⁰

¹⁶⁷ vgl. Worslay 2016, S. 195

¹⁶⁸ Kampe 2010, S. 39

¹⁶⁹ vgl. Kampe 2010, S. 42-43

¹⁷⁰ vgl. Kampe 2010, S. 47

Dabei unterscheidet Kampe zwischen dem kinästhetischen Gebrauch und dem verbalen Gebrauch. Beim kinästhetischen Gebrauch werden in einer Improvisation ohne Sprache das Material oder die Explorationsansätze weiter genutzt und erkundet. Beim verbalen Gebrauch hingegen findet die Exploration durch weitere Inputs wie Fragen, Imagination und Metaphern statt.¹⁷¹

In diesem Ansatz sind Feldenkraissstunden enthalten, aus denen Prinzipien in die Improvisation und Exploration übertragen werden können. Dadurch kann Material für Aufführungen entwickelt werden. Ich finde diesen Ansatz interessant, möglicherweise ist er am stärksten geeignet, die Feldenkraismethode sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in ihren Prinzipien zu benutzen.

4.4 Extrahieren der Prinzipien

Die dritte Möglichkeit, die Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozessen anzuwenden, ist das Extrahieren der Prinzipien. Das bedeutet, dass die Explorationsprinzipien (Prozesshaftigkeit, Trial-and-Error, Autonomie, Individualität und Constrains) aus der Feldenkraismethode extrahiert werden und auf künstlerische Entwicklungsprozesse angewandt werden. Dies geschieht ohne eine klassische ATM als Ausgangslage zu verwenden. Diese Extraktion der Prinzipien erscheint mir abstrakter und schwerer greifbar als die Methoden, ATM als vorbereitende Praxis einzusetzen oder die Prinzipien von ATM direkt zu transferieren. Die Explorationsprinzipien sowie die Exploration als Forschungsmittel kann für das Proben und Entwickeln von Stücken genutzt werden. Dies kann sich auf den Probenprozess auswirken sowie auf die Qualität und Form der Aufführung. Kampe wendet auch diese Technik des Extrahierens in der Choreografieentwicklung an:

„Gleichzeitig wurden choreographische Mittel, die in ATM und FI verborgen sind, Teil einer kreativen Arbeitssprache: Wir erprobten Thema und Variation, Rückläufigkeit, Asymmetrie, Differenzierung, Constraint und Desorientierung als Verfremdungsmittel.“¹⁷²

Ich habe festgestellt, dass Exploration in zeitgenössischen Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst und in künstlerischer Forschung bereits ein fester Bestandteil ist. Ich führe an dieser Stelle konkretere Parameter aus den Explorationsprinzipien der Feldenkraismethode auf, die als Grundlage für Entwicklungsprozesse dienen können: Vermeidung von Bewertungen, um die Spontaneität und Kreativität zu fördern; Wertschätzung von Fehlern als Teil des Lernprozesses; Anleitung durch neutrale, wertfreie Sprache anstelle von Nachahmung; Betonung der Individualität; kleinteilige Strukturierung und vielfältige Perspektiven; spielerisches Erforschen und Entwickeln sowie die Integration von Freude, Spaß und Interesse als Grundlage für kreatives Schaffen. Eine weitere Extraktion, die Kampe als Thema beschreibt

171 vgl. Kampe 2013, S. 22-23

172 Kampe 2016, S. 23

und auch bereits in zeitgenössischen, darstellerischen Prozessen angewendet wird, ist das Aufgeben von Kontrolle in der Rolle des Choreographen. Dies führt zu einem Übergang von autoritären Strukturen hin zu einer kollaborativen Zusammenarbeit. Damit einhergehend werden verstärkt Beobachtung, das Stellen von Fragen und Feedback-Dialogen in die Arbeitsprozesse eingeführt.¹⁷³ Bei dem Extrahieren der Prinzipien ist die ATM der Feldenkraismethode weniger relevant, stattdessen rückt die qualitative Beschaffenheit der Prinzipien in den Vordergrund. Daraus entstehen Fragen nach der Qualität. Welche besonderen Qualitäten und Charakteristiken könnte eine Performance annehmen, die auf den Grundlagen der Feldenkraisprinzipien basiert?

4.5 Die Qualitäten der Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozessen der darstellenden Kunst

In diesem Kapitel zeige ich auf, welche Qualitäten die Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst einbringt. Grundsätzlich führt die Anwendung der bereits beschriebenen Feldenkraisprinzipien zu einer sehr hohen Qualität der darstellenden Kunst. In Bezug auf Bewegung und künstlerische Prozesse kann Qualität sich auf Aspekte wie Leichtigkeit, Eleganz, Ausdruckskraft oder Präzision beziehen. Die herausragendste Qualität scheint mir allerdings darin zu liegen, dass Qualität an sich fokussiert wird. Bei der Erforschung der qualitativen Beschaffenheit, wie Kleinschmidt sie nennt, verschiebt sich der Fokus vom Leistungsdenken hin zu Wertschätzung und Interesse. Daraus entsteht eine andere Art von Qualität. Dabei betrachte ich Qualität nicht nur als Ergebnis, sondern auch als essenziellen Bestandteil der Bewegung und der Gestaltung des Prozesses an sich. Nevill bestätigt und ergänzt meine Gedanken, dass Qualität weniger leistungsorientiert ist, sondern vielmehr auf Wahrnehmung und das Spüren von Verbindungen ausgerichtet ist. Dies wird deutlich, wenn Neville die Erfahrungen der Tänzerin und Feldenkraispädagogin Sumati beschreibt: Sumati begann ihre Tanzkarriere mit Fokus auf technische Herausforderungen und mit hartem Training, was sie als selbstkritisch und fordernd empfand. Durch die Feldenkraismethode begann sie jedoch, eine andere Perspektive zu entwickeln und legte mehr Wert auf einen achtsamen und explorativen Ansatz. Die achtsamen, bewussten Bewegungsexplorationen in der Feldenkraismethode tragen dazu bei, dass Verletzungen reduziert werden.¹⁷⁴

Auch Professor, Feldenkraispädagoge und Theatermacher Kene Igweonu, der die Feldenkraismethode in „Performer Training“ integriert, stellt fest, dass „by emphasizing ‘awareness’ of the process instead of finding the ‘right’ answers, the Feldenkrais Method places the performer in the strong position to be an efficient and creative mover.“¹⁷⁵ Lacey ergänzt: „[T]he student can learn to apply it to everything with the confidence that they now have the

173 vgl. Kampe 2016, S. 27

174 vgl. Nevill 1992, o.S.

175 Igweonu 2010, S.13

capacity to measure their own sense of success or failure in terms of their own satisfaction rather than through a contorted protection of their environment“¹⁷⁶ Auch Worslay sieht Qualitäten: „You go at your own pace, and as long as you get curious about what you are doing and really involved in exploring, you will come out with discoveries and new abilities – all of which is usually very pleasurable.“¹⁷⁷ Igweonu stellt ebenfalls fest, dass aus all dem Spaß entsteht.

Die Explorationsprinzipien ermöglichen die Auflösung von Mustern und führen damit zu mehr Freiheit im Erkennen der Möglichkeiten. Weiterhin sind die Folgen mehr Leichtigkeit in der Bewegung beim Proben und Aufführen. Zuletzt ist die Folge eine größere Kreativität.¹⁷⁸ Russell betont als Qualität den Zugang zur kindlichen, neugierigen Entdeckungsfreude.¹⁷⁹ Mit dieser Entdeckungsfreude kann auch Wiederholung als ein Prozess der Entdeckung erfahren werden,¹⁸⁰ was wiederum für die qualitative Beschaffenheit des Prozesses von Bedeutung ist.

Die Anwendung des Weber-Fechner-Gesetzes erzeugt eine Leichtigkeit der Bewegung, die ohne Anstrengung in einen Prozess einfließt. Dies führt zu einer hohen Qualität, die als äußerst angenehm empfunden wird. Bei der Ausführung eines Prozesses, der diese Qualität aufweist, empfindet die zuschauende Person dies als eine eigene Form von Schönheit.

Inwiefern spielt es eine Rolle, wenn die Betonung auf individueller Wahrnehmung und persönlicher Erfahrung liegt? Vor dem Hintergrund, dass es sowohl in der Feldenkraismethode als auch in künstlerischen Prozessen immer mehr um das Ermöglichen von Erfahrungen geht, anstatt Konsumiertes zu präsentieren, führt dies unabdingbar dazu, dass der individuelle Beitrag der Performer*innen einen hohen Stellenwert hat und Wertschätzung erfährt.¹⁸¹ Weiter gedacht ergibt sich daraus die Qualität der Diversität von Individualitäten und Perspektiven, persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten und somit auch die Interdisziplinarität.

Exploration und Prozessoffenheit in der Feldenkraismethode und in der darstellenden Kunst ermöglicht Raum, Unerwartetes und Überraschendes auftauchen zu lassen. Das kann für alle Beteiligten im Prozess, aber auch später für das Publikum interessant und spannend sein.¹⁸²

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Prozess mit den angewandten Explorationsprinzipien wichtige Freiheiten bietet. Es finden keine Bewertungen statt, Raum für freie Entfaltung ist gegeben, individuelle Fähigkeiten werden wertgeschätzt, eine offene Haltung und Flexibilität gegenüber dem, was auftaucht, wird ermöglicht. Das führt zu einem Reichtum an Perspektiven, nicht nur bezogen auf den Inhalt der Aufführung, sondern auch aller

176 Lacey 2022, S. 201-202

177 Worslay 2016, S. 201

178 vgl. Igweonu 2010, S.13

179 vgl. Russell 2022, S. 83

180 vgl. Coogan, Hänel 2016, S. 171

181 vgl. Kampe 2010, S.37

182 vgl. Worslay 2016, S. 198

Beteiligten. Die aus dieser Arbeitsweise entstehende Neugierde, das Interesse und der Spaß am Prozess sind langfristige Grundlagen für das Engagement und die Leidenschaft der Beteiligten.

5. Fazit

In der vorliegenden Arbeit bin ich der Frage nachgegangen, wie das explorative Forschen aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst integriert werden kann und welche Qualitäten sich daraus ergeben. Ich habe untersucht, inwiefern die Feldenkraismethode, insbesondere die Exploration, eine geeignete Vorgehensweise darstellt, um in kreativen künstlerischen Entwicklungsprozessen damit zu arbeiten und von ihren Prinzipien zu profitieren.

Die darstellende Kunst und die Feldenkraismethode befruchten sich, denn bereits Moshé Feldenkrais selbst arbeitete in seiner Laufbahn eng mit darstellenden Künstler*innen zusammen und sie bereicherten damit gegenseitig ihre Arbeit. Meine Ausarbeitung macht weiterhin deutlich, dass Exploration als Vorgehensweise, zunächst weitestgehend unabhängig voneinander, sowohl in der Feldenkraismethode als auch in künstlerischen Entwicklungsprozessen angewendet wird.

Einige wenige kunstschaftende Feldenkraispädagog*innen haben gezielt mit der Integration von (explorativen) Feldenkraisprinzipien in ihre Künste experimentiert und davon profitiert. Es gibt wenige Forschungsarbeiten, die sich mit diesem Themenkomplex auseinandersetzen.

Es wird also deutlich, dass darstellende Kunst bereits explorative Entwicklungsmethoden anwendet. Daher ging es bei meiner Fragestellung nicht nur darum, die Integration der Exploration aus der Feldenkraismethode in Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst vorzunehmen, sondern mir auch die Frage nach den Unterschieden und den spezifischen Qualitäten zu stellen. Es ging im Zuge der Bearbeitung meines Forschungsinteresses folglich auch darum, immer wieder aufs Neue den Blick für meinen Forschungsgegenstand zu schärfen. Als einen Unterschied zwischen den Explorationsprozessen der Feldenkraismethode und denen der darstellenden Künste konnte ich zunächst identifizieren, dass die Feldenkraismethode sich stark auf die individuelle Entwicklung und Bewegung konzentriert, während künstlerische Prozesse oft von Zusammenarbeit im Kollektiv, einem thematischen Fokus und dem Ziel einer Aufführung geprägt sind. Gleichwohl komme ich zu dem Ergebnis, dass eine Übertragung trotzdem möglich bleibt. Die Feldenkraismethode wertet Entwicklungsprozesse der darstellenden Kunst insbesondere unter dem Gesichtspunkt eines physiologischen und bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper auf, indem sie ein nachhaltiges, schonendes Arbeiten ermöglicht, das für eine langfristige Ausübung von Bewegungsabläufen und künstlerischer Tätigkeiten essenziell ist. Die Prinzipien der Feldenkraismethode eröffnen damit neue Zugänge zu Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität, außerdem erweitern sie

Perspektiven und Ausdrucksmöglichkeiten und fördern Individualität und Authentizität. Dies bereichert die Entwicklungsprozesse in der darstellenden Kunst sowie deren Aufführungen und ermöglicht eine größere Vielfalt und Diversität. In der Umsetzung kann dies unter anderem mit der Anwendung des Unterrichtsformats ATM als vorbereitende Praxis gestaltet werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, Prinzipien aus der Feldenkraismethode in die Entwicklungsprozesse darstellender Kunst zu transferieren oder diese zu extrahieren.

Diese Arbeit kommt zu dem Ergebnis, dass mit Blick auf die Grundprinzipien der von Moshé Feldenkrais entwickelten Lernmethode - in der Exploration insbesondere mit Fokus auf Detailaspekte der Individualität, Autonomie, Prozessorientierung und der Fehlerfreundlichkeit - sich die Feldenkraismethode ausdrücklich als sinnvoll für die Anwendung in darstellender Kunst und ihrer Erforschung erweist. Die Herausarbeitung dieser Explorationsprinzipien führen mich zu der Erkenntnis, dass es vor allem um die Frage des *wie* geht; *wie* explorativ gearbeitet wird, *wie* der Körper dabei betrachtet wird, *wie* Bewegungsabläufe und wie Erkenntnisse bewertet werden. Bei den Explorationsprinzipien handelt es sich nämlich nicht nur um konkrete Techniken, die sich auf die Entwicklung darstellender Kunst übertragen lassen, sondern auch um eine Art Leitbild, welches die Feldenkraismethode in ihrer Offenheit und Anpassungsfähigkeit charakterisiert. Dadurch wird die Feldenkraismethode in unterschiedlichen Kunstformen flexibel und bedarfsgerecht anwendbar. Ich bin der Meinung, dass im Zuge einer Auseinandersetzung mit diesem Leitbild der Feldenkraismethode ein Umlernen von herkömmlichen, zielorientierten, repetitiven Vorgehensweisen in Training und Proben erfolgen wird. Das Umlernen führt wiederum zur Entfaltung authentischer Kreativität und erschließt neue Wege künstlerischer Entdeckung, die traditionelle Grenzen überwindet. In der Kombination von konkreten Techniken mit übergeordneten Prinzipien bewirkt die ganzheitliche Anwendung der Feldenkraismethode veränderte Bewegungserfahrungen und neue Körperempfindungen und beeinflusst die Ausübung darstellender Künste damit auf somatischer, sensibler und emotionaler Ebene. Desweiteren können durch dieses Leitbild neue Arbeitsweisen entdeckt sowie Methoden entwickelt werden, welche dazu beitragen, bestehende Hierarchien in Entwicklungsprozessen zu dekonstruieren. Es werden sogar Deutungshierarchien darüber dekonstruiert, welche Art der Darstellung durch mich und durch andere als erfolgreich bewertet werden. Es geht auch darum, neue Präsentationsformate zu erfinden, und die *Qualität* auf andere Weise zu definieren, nämlich mit dem Fokus auf tiefgehende Körpererfahrungen und bewusste Ausführung von Bewegungen anstatt Techniken anhand ihrer Quantität oder ihres Schweregrades zu messen.

Ich persönlich sehe großes Potenzial darin, die Erkenntnisse aus meiner Forschung in meine eigene künstlerische und pädagogische Praxis zu integrieren. Die gewonnenen Einsichten bieten mir die Möglichkeit, die Feldenkraismethode und ihre explorativen Ansätze gezielter

einzusetzen und damit meine Arbeit als Feldenkraispädagog*in und Künstler*in weiter zu entwickeln. Ein konkretes Beispiel hierfür bietet ein von mir bewusst explorativ gestalteter Workshop in der Tanzakrobatik (Partnering), in dem ich den detaillierten Aufbau und den anatomischen Fokus (Wirbelsäule) der Feldenkraismethode übernommen habe. Hierzu habe ich lediglich den Rahmen zur Ausgestaltung der Bewegungen vorgegeben und den Prozess der Erarbeitung explorativ gestaltet. Meine Beobachtung ergab, dass sowohl die Ergebnisse sich divers und individuell gestalteten als auch die Wege, die zu ihnen geführt haben. Ich bekam die Rückmeldung von den Teilnehmenden, dass sie die Gestaltung des Workshops als sehr wohltuend erfahren haben, da das Tempo und das Maß der Herausforderung durch die explorativen Elemente anpassbar auf ihre jeweiligen Bedürfnisse waren. Sie haben von ihrer eigenmächtigen Exploration profitiert, indem ihre kreativen Prozesse angeregt, zu einem Gefühl der Selbstwirksamkeit geführt und einen Fokus auf die eigenen Stärken gelenkt hat. Die Kenntnis darüber, dass die Teilnehmenden keine Vorerfahrungen hatten brachte mich zu der Erkenntnis, dass Exploration als Mittel zu einer Bandbreite an Fähigkeiten und Technik führt und die Technik nicht auf einem herkömmlichen, repetitiven, reproduzierenden Weg vermittelt bzw. erlernt werden muss. Auf diese Weise würde die Exploration als Mittel schließlich ebenfalls Körper mit ihren unterschiedlichen Bewegungsfertigkeiten berücksichtigen. Diese Erkenntnis führt mich zu einem tieferen Verständnis dafür, wie die Feldenkraismethode und ihre explorativen Ansätze in die Entwicklungsprozesse künstlerischer Fähigkeiten integriert werden kann.

Aus der Untersuchung der Themen dieser Bachelorarbeit sind konkrete Fragestellungen entstanden und weitere Themenfelder aufgegangen, die zu betrachten mir lohnenswert scheinen. Ein wichtiges Anliegen ist mir die genauere Betrachtung des zentralen Aspekts der Wahrnehmung. Darüber hinaus sind Prozesse des Lernens sowie der Blick auf Verhaltensmuster zentrale Aspekte der Feldenkraismethode, die in Hinblick auf die Integration in künstlerische Entwicklungsprozesse noch tiefergehend betrachtet werden können. Mir stellt sich die Frage, wie eine Verbindung von individuellen Interessen – wie sie für Feldenkrais bezeichnend sind – und kollektiven Entwicklungen in künstlerischen Prozessen gestaltet werden kann bzw. wie das eine auf das andere übertragbar wird. Außerdem frage ich mich, wie die Feldenkraismethode ohne formale Ausbildung in der Feldenkraispädagogik in künstlerischen Kontexten angewendet werden kann. Durch weitere Forschung in diesen Bereichen kann ein umfassenderes Verständnis der Anwendung der Feldenkraismethode in verschiedenen künstlerischen Kontexten erreicht werden, was zur Weiterentwicklung und Vertiefung dieses Forschungsfeldes beitragen wird.

Literaturverzeichnis

- Barthel, Gitta (2017): *Choreografische Praxis. Vermittlung in Tanzkunst und Kultureller Bildung*. Bielefeld: Transcript.
- Brandstetter, Gabriele; Lüken, Heike; Klein, Gabriele (Hg.) (2013): *Dance [and] Theory*. Bielefeld: Transcript.
- Breuss, Rose (2014): *Schnittstellen, Überschneidungen und A-Logiken in Movement Research-Prozessen*. In: Claudia Jeschke und Rose Breuss (Hg.): *de-archiving movement '1. Research : Choreography : Performance*. München: epodium Verlag A. Backoefer.
- Buckard, Christian (2015): *Moshé Feldenkrais. Der Mensch hinter der Methode*. Berlin: Berlin-Verl.
- Burrell, Lisa M. (2022): *Building a Model for Injury Prevention in Music Pedagogy Rooted in Feldenkrais's Philosophy and Methodology for Learning*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 158–172.
- Carr, Marcia (2022): *Tuning the Body: Acting, Dancing and Singing from Rehearsal to Performance*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 207–219.
- Coogan, Jenny (Hg.) (2016): *Tanz praktizieren. Ein somatisch orientierter ansatz*. Berlin: LOGOS Verlag BERLIN.
- Coogan, Jenny; Hänel, Nina Patricia (2016): *Zur Anwendung der Feldenkrais-Methode in der zeitgenössischen Tanzpraxis: Drei Übungsbeispiele*. In: Jenny Coogan (Hg.): *Tanz praktizieren. Ein somatisch orientierter ansatz*. Berlin: LOGOS Verlag BERLIN.
- Cvejić, Bojana (2013): *A Few Remarks about Research in Dance and Performance or - The Production of Problems*. In: Gabriele Brandstetter, Heike Lüken und Gabriele Klein (Hg.): *Dance [and] Theory*. Bielefeld: Transcript, S. 45–50.
- Dudenredaktion (2012): *Duden - Die Rechtschreibprüfung kompakt. Das umfassende Standardwerk auf der Grundlage der aktuellen amtlichen Regeln*. 25. Auflage. Mannheim: Dudenverlag.
- Elman, Colin; Gerring, John; Mahoney, James (Hg.) (2020): *The Production of Knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Evert, Kerstin; Peters, Sibylle (2013): *Artistic Research: Between Experiment and Presentation*. In: Gabriele Brandstetter, Heike Lüken und Gabriele Klein (Hg.): *Dance [and] Theory*. Bielefeld: Transcript, S. 35–43.
- Feldenkrais, Moshé (Hg.) (1987): *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. 1. Auflage. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Feldenkrais, Moshé (1996): *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. 18. Aufl.. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Feldenkrais, Moshé (1999): *Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris*. 8. Aufl.. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Feldenkrais, Moshé (2020): *Der körperliche Ausdruck (1964)*. In: Feldenkrais, Moshé: *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften. 2., unveränderte Auflage*. Hg. v. Elizabeth Beringer. Bern: Hogrefe, S. 29–54.
- Feldenkrais, Moshé (2020): *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften. 2., unveränderte Auflage*. Hg. v. Elizabeth Beringer. Bern: Hogrefe.
- Feldenkrais, Moshé; Schechner, Richard; Schechner, Helen (2020): *Bild, Bewegung und Schauspieler: Das Wiederherstellen von Potentialität (1965)*. In: Feldenkrais, Moshé: *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften. 2., unveränderte Auflage*. Hg. v. Elizabeth Beringer. Bern: Hogrefe, S. 131–150.
- Fortin, Sylvie (2022): *Food for No-Thought ... Meandering between a Personal Somatic Practice and Feldenkrais Teaching*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 220–232.
- Fraser, Alan (2022): *Mapping Body Awareness onto Piano Performance for Artistic Rejuvenation*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 137–157.
- Gehm, Sabine; Husemann, Pirkko; von Wilcke, Katharina (Hg.) (2007): *Wissen in Bewegung*: transcript Verlag.
- Hornby, A. S. (2005): *Oxford advanced learner's dictionary of current english*. 7th ed. Oxford: Oxford University Press.

Igweonu, Kenechukwu (2010): Feldenkrais Method in Performer Training. Encouraging Curiosity and Experimentation. Swansea: Centre for Innovative Performance Practice and Research. Online verfügbar unter <https://repository.canterbury.ac.uk/download/6699727be26fa520028459ca74fc761fdb4c3b0121c229355e4a7f62827b467/1884718/Feldenkrais-method-in-performer-training.pdf>, zuletzt geprüft am 15.02.2024.

Institut Curie: Who We Are. Our History. Online verfügbar unter <https://institut-curie.org/page/our-history>, zuletzt geprüft am 15.02.2024.

Jacoby, Heinrich (2011): Jenseits von "Begabt" und "Unbegabt". Zweckmässige Fragestellung und zweckmässiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen; Kursdokumente. 7., unveränd. Aufl. Hg. v. Sophie Ludwig. Hamburg: Christians.

Jeschke, Claudia; Breuss, Rose (Hg.) (2014): de-archiving movement '1. Research : Choreography : Performance. München: epodium Verlag A. Backoefer.

Johnson, Don Hanlon; Rytz, Thea (2012): Klassiker der Körperwahrnehmung. Erfahrungen und Methoden des Embodiment. Deutschsprach. Ausg. Bern: Huber.

Kampe, Thomas: Choreografie vermittelt. Ein Gespräch mit Thomas Kampe. In: Gabriele Klein (Hg.): Choreografischer Baukasten. Das Buch. 2. Aufl. Bielefeld: Transcript (TanzScripte, Band 54), 238-244.

Kampe, Thomas (2010): 'Weave': The Feldenkrais Method as Choreographic Process. In: *Perfformio Volume 1* (2), S. 34–52.

Kampe, Thomas (2013): The Art of Making Choices: The Feldenkrais Method as a Choreographic Resource. Dissertation. London Metropolitan University, London.

Kampe, Thomas (2016): Vorsicht, Schönheit! In: *Feldenkrais Zeit, Journal für somatisches Lernen* (16), S. 21–25.

Kampe, Thomas (2018-2019): Practices of Freedom – The Feldenkrais Method & Creativity: Editorial. In: *Feldenkrais Research Journal* (volume 6). Online verfügbar unter <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/28/23>, zuletzt geprüft am 13.02.2024.

Kampe, Thomas (2022): Dancing the Soma-Ecstatic : Feldenkrais and the Modernist Body. In: Robert Sholl (Hg.): The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre. London: Bloomsbury Publishing, S. 17–37.

Klein, Gabriele (Hg.): Choreografischer Baukasten. Das Buch. 2. Aufl. Bielefeld: Transcript.

- Kleinschmidt, Katarina (2018): *Artistic Research als Wissensgefüge. Eine Praxeologie des Probens im zeitgenössischen Tanz*. München: Epodium.
- Kohler Amory, Kate (2010): *Acting for the Twenty-first Century: A Somatic Approach to Contemporary Actor Training*. In: *Perfformio Volume 1* (Number 2), 5-20. Online verfügbar unter <http://www.wellnesscke.net/downloadables/ActingfortheTwenty-firstCentury.pdf>, zuletzt geprüft am 13.02.2024.
- Lacey, Mark (2022): *Curing the Acting Habit: The Feldenkrais Method, Actors, Compulsion and the Performing Arts Industry*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 191–206.
- Martin Woznica (2015): *Flexiblere Bewegungen - flexibleres Denken? Die Auswirkung einer Feldenkrais-Intervention auf kognitive Funktionen, Emotionswahrnehmung und Selbstbild*. Masterarbeit. Leopold-Franzens-Universität, Innsbruck. Institut für Psychologie.
- Maxine, Sheets-Johnston (2022): *The Work of Dr Moshé Feldenkrais: A New Applied Kinesiology and a Radical Questioning of Training and Technique*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 75–82.
- McCaw, Dick (2022): *Learning Through Feeling: How the Ideas of Nikolai Bernstein And Moshe Feldenkrais Apply to Performer Training*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 55–71.
- Nevill, Ilana (1992): *Feldenkrais und Tanz. Wenn ich heute zurückblicke, sehe ich ganz deutlich, daß ich auf Härte gegen mich selbst programmiert war*. In: *Feldenkrais Journal U.K.* (4). Online verfügbar unter <https://www.feldenkraisnow.org/German/feldenkraisundta.html>, zuletzt geprüft am 14.02.2024.
- Newell, Gareth (2022): *Foreword*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. XIV–XV.
- Peters, Angelika; Sieben, Irene: *Das große Feldenkraisbuch*. 2008 Bände. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Quinten, Susanne; Schroedter, Stephanie (Hg.) (2018): *Tanzpraxis in der Forschung – Tanz als Forschungspraxis*. T.b.c. _Practice as research. Bielefeld: transcript Verlag.
- Reese, Mark (2012): *Moshe Feldenkrais. A Life in Movement*. 1st ed. San Rafael, CA: Feldenkrais Press.

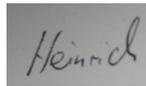
- Russell, Roger (2022): *Radical Practice: Practising Performance and Practising Oneself in the Same Activity*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 83–102.
- Sholl, Robert (2022): *Feldenkrais, Freud, Lacan and Gould: How to Love Thyself for thy Neighbour*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 38–54.
- Sholl, Robert (2022): *Introduction*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 1–14.
- Sholl, Robert (Hg.) (2022): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing.
- Sieben, Irene (2007): *Expedition zum inneren Lehrer. Wie die Pioniere des bewegten Lernens den Tanz beflügeln*. In: Sabine Gehm, Pirkko Husemann und Katharina von Wilcke (Hg.): *Wissen in Bewegung*. Bielefeld: transcript Verlag, S. 143–151.
- Stebbins, Robert A. (2012): *Exploratory Research in the Social Sciences*. Thousand Oaks, [Calif.], London: SAGE.
- Swedberg, Richard (2020): *Exploratory Research*. In: Colin Elman, John Gerring und James Mahoney (Hg.): *The Production of Knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 17–41.
- Worsley, Victoria (2022): *A Sense of Safety: Polyvagal Theory, the Feldenkrais Method and the Acting Process*. In: Robert Sholl (Hg.): *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*. London: Bloomsbury Publishing, S. 173–190.
- Worsley, Victoria (2016): *Feldenkrais for Actors. How to do Less and Discover More*. Unter Mitarbeit von James Humphries. London: Nick Hern Books.
- Wurm, Franz (1987): *Vorbemerkung des Übersetzers*. In: Feldenkrais, Moshé: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. 1. Auflage. Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 7–11.
- Zemach-Bersin, David (2020): *Geleitwort*. In: Feldenkrais, Moshé: *Verkörperte Weisheit*. *Gesammelte Schriften*. 2., unveränderte Auflage. Hg. v. Elizabeth Beringer. Bern: Hogrefe, S. 9–20.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln angefertigt habe. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken entnommen wurden, sind durch Angabe der Quellen als Entlehnung kenntlich gemacht worden.

Bremen, 23.02.2024

Ort, Datum



Unterschrift