

Feldenkrais und Tanzpädagogik

Wie kann Tanzpädagogik von dem Prinzip des leichten organischen Lernens aus der Feldenkraisarbeit profitieren?

Hausarbeit

Modul F2 (TTS) Wissenschaftl. Seminar:

Tanz- und Theaterwissenschaft, Tanz- Theatergeschichte - SoSe 2023

betreuender Dozent: Hans-Joachim Reich

Pave Heinrich

Matrikel-Nr.: 303111

7. Semester

Grünenstraße 18, 28199 Bremen

fon 015736940669

peiv.heinrich@studi.hks-ottersberg.de

Abgabetermin: 02.10.2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2.1. Moshé Feldenkrais.....	4
2.2 Die Feldenkraismethode.....	5
2.3. Die Form.....	7
2.3.1. Funktionale Integration.....	8
2.3.2. ATM - awareness through movement.....	8
3. Lernen als Prinzip.....	9
3.1.Organisches Lernen.....	9
3.2. Leichtes Lernen.....	10
3.2. Lernen als Feldenkraisprinzip in der Tanzpädagogik.....	11
5. Fazit.....	14
6. Literaturverzeichnis/ Quellen.....	16

1. Einleitung

„Man kann nicht Details herausgreifen und meinen, damit hätte man das Wesen erfasst.“¹ sagt Mia Segal, eine Schülerin von Moshé Feldenkrais, in einem Interview. Das sind treffende Worte, wie ich finde, als ich darüber nachdenke, welchen Schwerpunkt ich aus der Feldenkraissarbeit in den Fokus rücken möchte. Vor dem Bildschirm sitzend fange ich an Begriffe zu sammeln, die ich mit der Feldenkraismethode in Verbindung setze. Ich mache mir schließlich zum Ziel, alle Prinzipien der Methode darzustellen und mit Tanzpädagogik zu vergleichen. Ich fange an: Eigenwahrnehmung, Körperwahrnehmung, Körperbild, Selbstbild, Gewohnheit, Verhalten, Wahrnehmung, Selbstverantwortung, Selbsterfahrung, Lernen, Erkennen, Gleichgewicht, Balance, Bewusstheit, Spüren, Empfinden, Denken, Entdeckung, Imagination, Ausdifferenzierung, Erfahrung, Integrität, Flexibilität, Spontaneität, Möglichkeiten, Organisation, Schwerkraft, Angstmechanismen. Ich schaue in meine Notizen aus der Feldenkraissausbildung und füge noch weitere Begriffe hinzu: Veränderung, Freiheit, Unterstützung. Ich lese Literatur und erweitere die Liste: Somatisches Lernen, Somatopsychisches Lernen, Gesundheit, Entwicklung, Stabilität, Qualität, Gefühlsmuster und Neurowissenschaften. Mir wird klar, wie vielfältig „die“ Prinzipien der Feldenkraismethode sind. In dieser Hausarbeit beschließe ich einen Anfang zu setzen und beschäftige mich mit dem Prinzip des Lernens. Im Prozess des Schreibens wird mir immer wichtiger, mich nicht nur auf die Körperlichkeit der Feldenkraismethode zu beschränken und nicht nur Details heraus zu greifen, sondern die Metaebene des Sein-Zustands, des Selbstbildes, der Bewusstheit, mit einzubeziehen, um damit die Mehrdimensionalität der Arbeit zu Papier zu bringen. Bei dem Prinzip Lernen ist sowohl der somatische als auch der psychische Aspekt enthalten und das interessiert mich in der Verbindung mit Tanzpädagogik. Dabei ist mir bewusst, dass die Beschreibung einer Methode, die ausschließlich auf dem praktischen Erleben und Erfahren beruht trotzdem auf eine Art und Weise eindimensional, schwarz auf weiß, bleiben wird.

Ziel dieser Hausarbeit ist es, grundlegend in die Feldenkraismethode einzuführen und daraufhin das Prinzip des Lernens zu vertiefen und davon ausgehend Bezüge zu Tanzpädagogik zu ziehen. Mit der Fragestellung, welche Bereiche sich aus dem Prinzip des organischen Lernens aus der Feldenkraispraxis auf tanzpädagogische Praxen beziehen lassen. Ohne die beiden für sich stehenden Praxen zu vergleichen, gehe ich der Frage nach, wofür sich Feldenkrais in der Tanzpädagogik nutzen lässt.

Diese Hausarbeit beginnt mit der Biografie von Moshé Feldenkrais. Da die Feldenkraismethode von ihm entwickelt wurde und somit von ihm geprägt ist, gibt dies eine Grundlage auch seine Arbeit tiefer zu verstehen. Deshalb erläutere ich daraufhin die Feldenkraismethode im Allgemeinen, beschreibe die Inhalte und die Philosophie, die in diesem Ansatz stecken. Mit dieser Basis gehe ich

1 (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 173.

nochmal konkreter auf die Form ein, in der Feldenkrais statt finden kann. Das ist zum einen die Einzelarbeit, Funktionale Integration genannt, und zum anderen die Gruppenstunden, ATM (awareness through movement/ Bewusstheit durch Bewegung) genannt. Im Anschluss dieser allgemeinen Einführung gehe ich etwas tiefer auf einen ausgewählten Aspekt der Arbeit ein. Ich erläutere das Prinzip des organischen und leichten Lernens, was ein Hauptprinzip der Feldenkraisarbeit ist und viele weitere Aspekte beinhaltet. Im Anschluss daran setze ich Feldenkrais und Tanzpädagogik in einen Zusammenhang und gehe der Frage nach, wie und wo Aspekte aus dem Prinzip Lernen die Tanzakrobatik bereichern kann und was sich wie aufeinander beziehen lässt.

Und so will ich zum Einstieg nochmal Mia Segal zitieren: „Wenn etwas Eindruck auf uns macht, dann nehmen wir es in uns auf.“²

2.1. Moshé Feldenkrais

Moshé Feldenkrais ist der Entwickler der nach ihm benannten Feldenkraismethode. Moshé ist 1904 im damaligen Russland, in der heutigen Ukraine, in einer jüdisch-chassidische Familie geboren.³ Mit 15 Jahren, nach dem 1. Weltkrieg, verlässt er seine Familie und flieht vor Antisemitismus und Pogromen nach Palästina, welches damals unter britischem Mandat stand. 10 Jahre lebt er in Tel Aviv, geht zur Schule, arbeitet als Nachhilfelehrer, Landvermesser, auf Baustellen und lernt Jiu-Jitsu. Sein Interesse an Nahkampftechniken hatte den naheliegenden Hintergrund der Selbstverteidigung, da die britische Besatzungsmacht arabischen Menschen erlaubte Klingenwaffen bei sich zu haben, während es jüdischen verboten war.⁴ In dieser Zeit verletzt Moshé auch zum ersten Mal seine Knie, beim Fußballspielen. Diese einschränkende Verletzung ist, viele Jahre später, der Anlass der Entwicklung seiner Lernmethode. In Tel Aviv studiert Moshé nach dem Abitur Mathematik und später ab 1930 Ingenieurwissenschaften und Physik in Paris. Nach seiner Promotion in Physik arbeitet er als Promotionsstudent im Radium-Institut. Parallel zu seiner akademischen Laufbahn interessiert er sich weiterhin für Nahkampf und unterrichtet Jiu-Jitsu. Auf Wunsch des Judo Begründers Jigoro Kano wird Moshé sogar Judobotschafter in Paris und eröffnet einen Jiu-Jitsu Club. So wird er der erste Europäer mit einem Schwarzen Gürtel. 1940 Fliehen Moshé und seine Frau Yona, aufgrund deutscher Angriffe auf Frankreich, nach Großbritannien. In Schottland wird er Wissenschaftsoffizier in der Anti-U-Boot-Forschungsabteilung, wo er parallel Judo unterrichtet. Zu dieser Zeit verletzt er erneut sein Knie. Er kann kaum laufen und die Schulmedizin kann ihm nicht weiter helfen. Daraufhin beginnt er, aus seinem wissenschaftlichen Kontext heraus, funktionale Anatomie zu erforschen, der Beginn der Entwicklung seiner Methode. Ein Wissenschaftler in seinem Umfeld ist interessiert an Moshés Forschungen und beginnt ihn

² vgl. (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 169.

³ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 35.

⁴ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 35.

danach zu fragen, woraufhin er sich noch intensiver mit den schwer greifbaren Themen zu beschäftigen und Vorträge für andere Wissenschaftler zu halten beginnt⁵ Er bekommt 1945 an der Universität Sarbonne den Titel „Ingénieur-Docteur“ verliehen und erhält 1949 die britische Staatsbürgerschaft. Ein Jahr später geht er zurück nach Israel, wo er für die Forschungsabteilung des Militärs arbeitet und beginnt seine Methode zu lehren. Zu der Zeit hat er schon einige Bücher über seine Lernmethode veröffentlicht. Mitte der 50er Jahre beendet er seine Arbeit als Physiker und eröffnet seine eigene Praxis. Die folgenden 30 Jahre unterrichtet und entwickelt er wirksame Lektionen, um menschliche Funktionen zu verbessern. Ende der 60er Jahre bildet er, in Tel Aviv, 13 Personen dazu aus, seine Methode zu lehren. Aufgrund von internationalem Interesse von bekannten Personen aus verschiedensten Bereichen unterrichtet er, ab 1971, in den USA und Kanada. Er bildet in San Francisco und Amherst weitere Gruppen darin aus, die Lernmethode zu unterrichten. 1984 stirbt Moshé infolge eines Zusammenbruchs, den darauf folgenden Operationen und einigen Schlaganfällen.⁶ Neben Ida Rolf, Heinrich Jacoby, F.M. Alexander und Elsa Gindler gehört Moshé Feldenkrais zu den Mitbegründern der somatischen Arbeit.⁷

2.2 Die Feldenkraismethode

David Zemach-Bersin, ein Schüler Feldenkrais', schreibt einige prägnante Sätze über die Feldenkraisarbeit in dem Geleitwort von „Verkörperte Weisheiten“: „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. Schließlich kommt er zu der bemerkenswerten praktischen Erkenntnis, dass unserer ganzen Entwicklung Lernen zugrunde liegt. Er dachte, wenn er verstehen könnte, wie Lernen tatsächlich geschieht, wäre er in der Lage, alte Muster der Gewohnheit zu verändern und verloren gegangene Funktionen (...) wiederherzustellen.“⁸ So entsteht sein Ansatz, der der Kern der Feldenkraisarbeit ist: Dass Lernen, Bewusstheit und Bewegung die direktesten Mittel sind, welche das Befinden eines Menschen verbessern.⁹ Damals waren das gewagte Thesen über das Gehirn und Lernen, heute werden diese Thesen mehr und mehr von der Neurowissenschaft bestätigt.¹⁰

Die Feldenkraismethode hat einen systemischen Ansatz. Die Grundannahme ist, dass jede Person ihre eigenen Ressourcen hat, mit der das „Problem“ gelöst werden kann. Der Ansatz betrachtet Menschen ganzheitlich und ist lösungs- und ressourcenorientiert, mit dem Blick auf die Entwicklung und Stärken einer Person.¹¹ Das bedeutet auch, dass jede Person für sich selber

5 vgl. Buckard 2015, S. 166-167.

6 vgl. Buckard 2015, S. 356-358.

7 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 10.

8 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 14.

9 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 18.

10 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 12.

11 vgl. <https://www.kita.de/wissen/systemische-paedagogik/> (02.07.2023)

empfinden kann, was sich gerade „gut“ anfühlt. Es gibt keine vorgegebene Haltung, keine Norm, keine Ideale, keine Korrekturen sowie kein Falsch und Richtig. Stattdessen kann jede Person für sich passend ein Bild entwickeln und sich selbst erfahren. Es wird unterstützt, was sich bereits gut anfühlt. Das ist auch der entscheidende Punkt im Vergleich zu anderen vergleichbaren Methoden, stellt Anna Triebel Thome fest, ebenfalls eine Schülerin von Moshé, die noch von ihm persönlich ausgebildet wurde.¹² Durch eine angemessene Organisation und minimalen Kraftaufwand können neue Wege für viele Lösungen gefunden werden. Das Ziel ist, das Lernen zu lernen. Das Entstehen der leichten und eleganten Bewegungen ist Mittel zum Zweck, ein Nebenprodukt. Die Feldenkraisarbeit unterstützt dabei, alltägliche Bewegungshandlungen leichter umzusetzen, diese in Handlungsmuster zu übertragen und dadurch gegebenenfalls eine Adaption des Selbstbilds zu erfahren.¹³ Deshalb geht es auch darum Menschen darin zu unterstützen, Selbstverantwortung zu übernehmen¹⁴ und sie gegebenenfalls aus einer Abhängigkeit in eine Autonomie zu begleiten. Aus dieser offenen und nicht pathologisierenden Grundhaltung heraus sagte Feldenkrais nie Patient*in. Stattdessen wollte er das Potential des Lernens vermitteln.¹⁵ Deshalb sah er sich auch als Lehrer und die Menschen mit denen er arbeitete als Schüler*innen. Er lehrte aus der Haltung heraus, dass Lernen gesünder ist, als Patient*in zu sein oder gar geheilt zu werden.¹⁶ Auch heute werden diese Begrifflichkeiten genutzt.

Die meisten Lektionen finden im Liegen statt, wo der Gleichgewichtssinn weniger zu tun hat und somit leichter gelernt werden kann. Es gibt aber auch Lektionen im Sitzen und Stehen. Die Bewegungen orientieren sich an der Bewegungsentwicklung von Kleinkindern, das heißt homologe (beide Beine oder Arme gleichzeitig), homolaterale (ein Arm und ein Bein der gleichen Seite) und kontralaterale Bewegungen (ein Arm von der einen Seite und ein Bein von der anderen). Die Bewegungen bestehen aus Beugen und Strecken, Seitneigung und Drehung, zu denen spielerische und diverse Zugänge geschaffen werden. Es gibt Wechsel zwischen globalen und differenzierten Bewegungen, die zu mehr Beweglichkeit sowie Weichheit in der Bewegungsqualität führen. Global bedeutet, dass sich alles zusammen bewegt und differenziert wenn sich Körperteile „einzeln“ bewegen.¹⁷ Ganz nach dem Motto: „Jeder Teil ist verbunden mit anderen Teilen. Verändere ich einen Teil in dem System ändert sich das große Ganze, hin zu mehr Beweglichkeit oder auch zur nötigen Stabilität.“¹⁸ Soweit die physischen Gedanken. Dabei geht es darum, dass die Schüler*innen selber die eigenen Entdeckungen machen anstatt Lösungen vorgefertigt zu bekommen. Das ist zufriedenstellender, nachhaltiger und kann deshalb zu Glücksgefühlen führen. Deshalb wird die Wahrnehmung bei den Lektionen zu einem großen Teil mit offenen Fragen

¹² vgl. Peters und Sieben 2008, S. 25—26.

¹³ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 25-26.

¹⁴ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 9.

¹⁵ vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 19.

¹⁶ vgl. Feldenkrais 1985, S. 57.

¹⁷ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 26.-27.

¹⁸ vgl. Peters und Sieben 2008, S. 27.

gelenkt, die sich jede Person selber fragen und beantworten kann.¹⁹ In dieser Art und Weise ist auch der Wissenschaftler wieder zu finden. Moshé war Forscher und Lehrer zugleich und so gestaltete sich auch die Methode.²⁰ „Moshé nutzte seine Kenntnis von verschiedenen Methoden auf äußerst praktische und effiziente Weise und war in der Lage, klar und eindeutig zu unterrichten. Er vermittelte seinen zahlreichen Schülern alle notwendigen Bestandteile.“²¹ „Seine Arbeit und seine Lehren waren bodenständig und logisch durchdacht. Worte ohne Bedeutung - ohne echte Bedeutung – benutzte er nicht.“²² Deshalb stellen Feldenkraislehrer*innen auch viele Fragen, sie wollen Neugierde wecken.²³ Was auch in einem größeren Maße gelingt, denn Menschen sind aus den verschiedensten Bereichen wie Neurowissenschaften, Theater, Psychologie, Tanz, Physiotherapie, Musik, Erziehung, Rehabilitation, Kunst, und Leistungssport interessiert.²⁴ In einem Interview erzählt Mia Segal, eine langjährige Schülerin und Freundin von Feldenkrais, dass er nach einigen Jahren der Ausbildung einmal zu ihr meinte: „Weißt du, ich habe dich zu einer wunderbaren Schülerin gemacht.“ Woraufhin sie erwiderte: „Das ist noch gar nichts. Ich habe dich zu einem wunderbaren Lehrer gemacht.“²⁵

2.3. Die Form

In dem gleichen Interview erzählt Mia Segal, dass sie ihn fragte: „Moshé, was wirst du ihnen heute beibringen?“ Woraufhin er erwiderte: „Du verstehst nicht. In Wirklichkeit unterrichte ich immer die Gleiche Bewegung, nur mit einer anderen Soße.“²⁶ Moshé hat wohl oft erwähnt, dass es das „Wie“ sei, das zählt und nicht das „Was“.²⁷

Es gibt zwei Formen, in der die Feldenkraismethode erfahren werden kann. Das eine sind die Einzelstunden, welche „Funktionale Integration“ (FI) genannt werden, und das andere die Gruppenstunden, die „Bewusstheit durch Bewegung“ und auf Englisch „awareness through movement“ (ATM) genannt werden. Beide Formen beruhen auf den gleichen Prinzipien und können unabhängig voneinander erfahren werden und sich gegenseitig bereichern.²⁸

Es gibt um die 200 Videoaufzeichnungen von Einzelstunden sowie über 1000 Audioaufzeichnungen und verschriftlichte Gruppenstunden.²⁹ Moshé sprach von beiden Formen als Lektionen.

19 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 27.

20 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 34.

21 vgl. (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 172.

22 vgl. (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 174.

23 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 9.

24 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 12.

25 vgl. (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 154.

26 (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 156.

27 vgl. (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 173.

28 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 25.

29 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 18.

2.3.1. Funktionale Integration

FIs funktionieren über Berührung, wobei Lehrer*in bewegt und Schüler*in in der Bewegung begleitet und unterstützt wird. Diese Art der Begegnung und Berührung knüpft an frühere Zeiten an, wo Sprache eine untergeordnete Rolle gespielt hat, weshalb auch bei FI Sprache zweitrangig ist und das Empfinden und Wahrnehmen im Vordergrund steht. Mit früheren Zeiten ist sowohl die Entwicklung in einem Menschenleben, als auch die Menschheitsgeschichte gemeint.³⁰ Entwicklungsschritte, die in der frühen Kindheit nicht gemacht werden konnten, können auf diese Weise auch nachgeholt werden. Die Arbeit findet auf einer breiten, festen und niedrigen Liege statt, auf der die Person in Bauch-, Rücken- oder Seitenlage, liegt. Nach der Stunde findet eine Integration der durchgeführten Bewegungen automatisch mit dem Einsetzen der Schwerkraft im Stehen statt und wird meistens noch mit einer alltäglichen Handlung in Verbindung gesetzt. Somit meint „Funktionale Integration“ das Integrieren einer Funktion in einen Sinnzusammenhang, der neue Möglichkeiten eröffnet, neugierig macht und von Einschränkungen im Fühlen und Denken befreit.³¹ Moshé sagte auch, dass Bewegender und Bewegter sich zu einer Einheit verbinden, wie beim Tanz.³²

2.3.2. ATM - awareness through movement

Um FI mehr Menschen gleichzeitig zugänglich zu machen, erforschte Moshé weiter, wie er aus der „hands on“ Form eine verbale Anleitung entwickeln könne. Dadurch entstanden die Gruppenstunden. ATMs funktionieren über die verbale Anleitung und somit kann eine ganze Gruppe angesprochen werden. Die „feinst strukturierte Erkundung des eigenen Selbst“³³ beruht auf den gleichen Prinzipien, wie Funktionale Integration auch. Die Leitung von Bewegungen und Aufmerksamkeit ist so gestaltet, dass jede Person den eigenen Weg finden kann.³⁴ Wie oben schon erwähnt, geht es neben dem Lernen von gesünderen und effizienteren Bewegungs- und Haltungsmuster auch um das Lernen an sich. Durch die Bewegungen entsteht nicht nur ein kognitives Lernen und Verstehen, sondern auch ein physisches.

Zwischen den Bewegungsanweisungen und den Spürfragen, werden immer wieder Pausen gemacht, damit das Nervensystem Zeit hat zu lernen und zu verarbeiten. Es geht darum, in der Leichtigkeit zu bleiben, das heißt sich nicht anzustrengen und auch aufzuhören, bevor es weh tut. So lautet eine Leitung zum Beispiel: „Führen Sie diese Bewegung ohne jede Anstrengung aus, und versuchen Sie in keinsten Weise, sie schwierig zu machen. Wenn sie verwirrt sind, hören Sie einfach auf.“³⁵ Anstelle von Leistung geht es vielmehr um die Qualität der Bewegung. Es ist erst sinnvoll

30 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 27.-28.

31 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 29.

32 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 30.

33 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 17.

34 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 31.

35 (Hrsg.) Beringer 2020, S. 32.

fortzufahren, wenn die Atmung wieder leicht geht und damit auch die Bewegung leichter fällt.³⁶ Dafür ist es auch möglich, sich die Bewegung nur vorzustellen. So erzählt es auch Mia Segal: „An erster Stelle stand die Erfahrung, erst danach sprach er mit mir darüber. Er schaute mir zu und wartete, bis er dachte, dass ich soweit wäre.“³⁷ Das entspricht ganz dem Prinzip des leichten, organischen Lernens.

3. Lernen als Prinzip

Lernen kann verschieden betrachtet werden. Neben dem schulischen Lernen und den Lebenserfahrung kann auch die Metakompetenz, dass man das Lernen lernen kann, ein wichtiger Teil sein.³⁸

3.1. Organisches Lernen

Das organische Lernen findet von Beginn eines Lebens statt, während schulisches Lernen in bestimmten Lebensphasen vorgesehen ist. Es gibt Unterschiede und Ähnlichkeiten in diesen beiden Formen. Organisches Lernen ist notwendig, um grundlegend Wichtiges zu lernen, wie Laufen. Es findet ohne eine lehrende Person statt und dauert so lange, wie die lernende Person am leben ist und ist ein rundum individueller Prozess. Meist ist dieses Lernen langsam und ohne Zielorientierung und damit unabhängig von äußerlichen Motivationen und Bewertungen. Es geht ausschließlich um das Gefühl der Befriedigung bei der eigenen Entwicklung. Schulisches Lernen dagegen findet in Abhängigkeit von äußerer Motivation und Bewertung statt, wobei es nicht unbedingt um die eigene Befriedigung, sondern auch um die Zufriedenstellung der lehrenden Person geht. Außerdem gibt es ein Ziel, welches es zu erreichen gilt. Das ist gleichzeitig eine große Errungenschaft sowie eine Einschränkung.

Wenn im organischen Lernen Prozesse übersprungen wurden, kann dies einschränkende Folgen im schulischen Lernen haben. Organisches Lernen ist lebendig, findet unregelmäßig und mit Freude statt. Diese Art von Lernen erweitert auch die Möglichkeiten des Handelns. Es entsteht eine Bandbreite an Möglichkeiten etwas zu tun und die Freiheit unter den Möglichkeiten zu wählen, anstatt sich zwischen Tun oder Nichttun zu entscheiden. Feldenkrais nennt das Differenzieren: „Indem wir differenzieren, bekommen wir für das, was wir auf eine bestimmte Weise schon tun können, neue Verfahrensweisen zur Auswahl“³⁹ „Aus Feldenkrais' Sicht muss jedes Kind auf unabhängige und organische Weise lernen, wie konkret physikalische Herausforderungen wie Schwerkraft, Stabilität, und Instabilität, Impuls und Gleichgewicht usw. zu bewältigen sind.“⁴⁰

36 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 32.

37 (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 56.

38 vgl. Weißmann 2016, S. 16.

39 vgl. Feldenkrais 1987, S. 57-69.

40 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 15.

3.2. Leichtes Lernen

In der Annahme, dass dem Gehirn einer erwachsenen Person „eine Fülle an Potential für Lernen zur Verfügung steht“⁴¹ fragte sich Feldenkrais', unter welchen Bedingungen ein Gehirn beziehungsweise eine Person leicht und erfolgreich lernen kann.

Eine Antwort auf die Frage fand er im „Weber-Fechner“ Gesetz, auch „Gesetz der eben erkennbaren Unterschiede“ genannt. Dabei geht es um die Beziehung von Sinnesempfindungen und Reizen. Es besagt, dass wenn ein Reiz 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.⁴² Daraus erkannte er, „dass die Genauigkeit der kinästhetischen Empfindung zunimmt, wenn die muskuläre Anstrengung verringert wird.“⁴³ Das führt dazu, dass die Wahrnehmung für unterschiedliche Bewegungen und körperliche Organisation zunimmt, Bewusstheit durch Bewegung entsteht und dadurch der Prozess des Lernens. An dieser Stelle spielt noch der psychische Aspekt mit hinein, bei dem auch mehr Bewusstheit entstehen kann. Seine Erkenntnis ist auch, dass sich psycho-soziale und motorische Entwicklung nicht voneinander trennen lassen.⁴⁴ „Erwachsenenbildung ist demnach jenseits aller thematischen Stoffvermittlung immer auch schwerpunktmäßig Arbeit am „Selbstbild“ oder „Selbstkonzept“, da sie für die/den Einzelne/n eine Auseinandersetzung mit ihrer/seiner Lernfähigkeit und deren Bewertung durch andere bedeutet.“⁴⁵ Demnach hängt die Fähigkeit zu lernen mit dem Selbstbild zusammen, welches eine Person von sich hat. Das Selbstbild besteht aus Emotionen und Empfindungen und ist zufällig entstanden. Je nach dem wie es ausgeprägt ist, kann man lernen. Hierbei spielt auch die Bewusstheit eine entscheidende Rolle. Wiederholung allein ist kein Lernen und keine Entwicklung. Erst, wenn eine Bewusstheit über das Tun entsteht, kann Entwicklung passieren. Diese Bewusstheit von Körper im Raum, also zeitliche und räumliche Orientierung, erweitert das Selbstbild. Gewohnheiten dagegen verlangsamen den Prozess, dem Selbstbild bewusst zu werden.⁴⁶ Die biografische Prägung von Mustern, wie Uta Ottmüller das Selbstbild nennt, ist oft die größte Barriere im Lernprozess erwachsener Menschen. Zu erklären ist diese Barriere durch Angst vor unbekanntem Situationen.⁴⁷ Ein Aspekt Moshés Arbeit ist somit auch, körperliche Reaktionen der Angst aufzulösen und damit auf die Psyche einzuwirken.⁴⁸ Elsa Gindler, die sich zur selben Zeit wie Moshé mit somatischer Körperarbeit beschäftigte, verweist in einem ihrer Texte darauf, dass unbewusste Angst sowie Stress das häufigste Motiv von Atem- und Bewegungseinschränkungen sein könnte.⁴⁹

41 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 16.

42 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 16.

43 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 16.

44 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 15.

45 (Hrsg.) Koch, Neumann, Vaßen 1999, S. 115.

46 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 40-44.

47 vgl. (Hrsg.) Koch, Neumann, Vaßen 1999, S. 115.

48 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 36.

49 vgl. Gindler zit. nach Ottmüller (Hrsg.) Koch, Neumann, Vaßen 1999, S. 39.

Nachdem Lernen leicht sein kann, liegt das Gefühl von Anstrengung nicht an dem Umfang der Arbeit. Das Gefühl von vermehrter Anstrengung tritt erst bei der Überwindung eines Widerstandes oder einer Störung auf. So formuliert es auch Feldenkrais in einem Aufsatz 1964: „Das Gefühl für muskulären Aufwand misst also nicht die geleistete Arbeit, sondern etwas anderes: Es misst, wie sich die Bewegung organisiert, ihre Qualität.“⁵⁰

Neben dem Prinzip des leichten Lernens gibt es weitere Prinzipien, welche das Lernen leicht machen. Hier führe ich einige auf, zu denen wiederum ganze Kapitel entstehen können. Es gibt das Prinzip beim Einfachen zu beginnen und komplexere Bewegungen im Verlauf der Lektion dazuzunehmen.⁵¹ Es gibt das ähnliche Prinzip bei globalen Bewegungen zu beginnen und im Verlauf der Lektion Bewegungen mehr zu differenzieren,⁵² sowie das Prinzip mit einer Seite zu beginnen und das Gelernte erst später auf die andere Seite zu übertragen.⁵³

Grundlage für ein leichtes Lernen ist, im leichten, schmerzfreien Bereich⁵⁴ zu bleiben und Pausen zu machen,⁵⁵ sowie immer wieder Veränderung und Unterschied als Referenz und Vergleichsmittel zu nutzen, um über Bewusstheit zu lernen.⁵⁶ Ein weiteres Prinzip, um Gewohnheiten zu verändern und dadurch weiter lernen zu können, sind Einschränkungen, damit Veränderung und Neues zugelassen werden kann. Dabei kann sich die Frage gestellt werden, ob Einschränkungen Voraussetzung für Entwicklung sind.⁵⁷

3.2. Lernen als Feldenkraisprinzip in der Tanzpädagogik

Tanzpädagogik und Feldenkrais sind zwei unterschiedliche Praxen, die sich in der Körperlichkeit an einigen Stellen gleichen. Beide funktionieren schlüssig in sich. Da Feldenkrais eine Lernmethode ist, können die Prinzipien daraus in alle Bereiche übertragen werden, in denen es darum geht, etwas neu- oder umzulernen. Im Folgenden führe ich einige Punkte auf, in denen Tanzpädagogik von dem Prinzip des Lernens aus der Feldenkraispraxis profitieren kann. Wenn ganz allgemein die offene, menschliche Haltung dem Individuum gegenüber in die Tanzpädagogik übertragen wird, kann das schon einen großen Wert haben. Auch der Ansatz, lösungs- und ressourcenorientiert zu unterrichten, mit dem Fokus auf die Entwicklung der Stärken, ist eine Haltung die sich einfach übertragen lässt.⁵⁸ Praktisch bedeutet das, dass Personen unbewertet bleiben können, da jede Bewegung und jedes

50 (Hrsg.) Beringer 2020, S. 39.

51 vgl. Triebel Thome 2004, S. 75.

52 vgl. Triebel Thome 2004, S. 21.

53 vgl. (Hrsg.) Beringer 2020, S. 34.

54 vgl. Triebel Thome 2004, S. 50.

55 vgl. Triebel Thome 2004, S. 13-14. und S. 38.

56 vgl. Triebel Thome 2004, S. 22.

57 vgl. Peters und Sieben 2008, S. 9.

58 vgl. https://www.kita.de/wissen/systemische-paedagogik/#2_Die_Prinzipien_der_systemischen_Paedagogik (30.06.2023)

Verhalten einen sinnvollen Grund haben oder hatten⁵⁹ und darin das Potential der Person gesehen wird. Es ist schlicht der momentane Standpunkt des Lernprozesses.⁶⁰ Das heißt, dass auch bei Tanzpädagogik das Lernen von Bewegungen als Prozess gesehen werden kann, anstatt als Endprodukt, welches es zu erreichen gilt. Dadurch lässt sich Überforderung, sowie Druck reduzieren oder sogar vermeiden. Des Weiteren kann unterstützt werden, was sich für alle beteiligten gut anfühlt und leicht funktioniert, um den Inhalt des Unterrichts an die individuellen Erfahrungsstufen anzupassen, können beispielsweise verschiedene komplexe Stufen angeboten werden oder mit Forschungsfragen gearbeitet werden, in der jede Person von dem eigenen Standpunkt beginnen kann. Generell kann der Aufbau einer Tanzpädagogik Stunde differenziert und kleinteilig sein, wie eine Feldenkraislektion, sodass alle folgen können. Die Anleitung kann ebenfalls so gestaltet sein, dass einzelne nicht direkt angesprochen werden, sondern geschickt Vorschläge und Fragen zur Selbstwahrnehmung und Erforschung eingebracht werden. Es kann individuell entschieden werden, wie weit diese Angebote genutzt werden.⁶¹ An dieser Stelle kommt die weiterführende Frage auf, wann es für wen sinnvoll ist, visuell über das Zeigen Bewegungen zu vermitteln und wann es sinnvoll ist, über erklärende Worte zu vermitteln. Allgemein ist Feldenkrais sinnvoll bei jeglicher Bewegungserforschung einsetzbar.⁶² Das liegt daran, dass sich Feldenkrais immer wieder neu gestaltet. Es gibt keine Wiederholungen, kein Trainieren und kein Dehnen. Bei jeder erneuten Bewegung gibt es eine weitere Idee etwas zu verändern und etwas neues auszuprobieren, um herauszufinden was die Unterschiede sind und wie es leichter gehen kann. Was dazu führen könnte, dass trainieren interessanter wird, da es inspirieren kann, Wiederholungen als Prozess des Forschens zu sehen.⁶³ Wiederholungen alleine sind kein Lernen und keine Entwicklung, erst wenn eine Bewusstheit über das Tun entsteht, kann Entwicklung passieren.

Infolge dieser eigenen Erforschungen kann auch Selbstermächtigung statt finden. Bewegungen werden tatsächlich verinnerlicht, sodass später darauf zurück gegriffen werden kann. Statt einem Kopieren passiert Aneignung.⁶⁴ Wenn selber Entdeckungen gemacht werden, anstatt vorgefertigte Lösungen zu erhalten, kann sich bei Tanzpädagogik, wie bei Feldenkrais auch, ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen,⁶⁵ eine weitere Komponente, welche das Lernen steigert.

Im Sinne des Weber-Fechner-Gesetzes, bei dem bei einem geringen Reiz mehr Unterschied spürbar wird, kann ausprobiert werden, wie viel Input, wie viel Neues und wie viel Tempo zu einem leichten Lernen führt. Ganz nach Feldenkrais ist es auch möglich in der Tanzpädagogik im Kleinen zu beginnen und erst danach Geschwindigkeit und Größe, sowie die Nutzung des ganzen Raumes oder auch freie Improvisation dazu zu nehmen. Durch die kleinen Bewegungen im sicheren Raum

59 vgl. Triebel Thome 2004, S. 19.

60 vgl. Triebel Thome 2004, S. 17.

61 vgl. Triebel Thome 2004, S. 13.

62 vgl. Coogan 2016, S. 170-171.

63 vgl. Coogan 2016, S. 170-171.

64 vgl. Triebel Thome 2004, S. 68.

65 vgl. Triebel Thome 2004, S. 18.

wird Orientierung und Organisation gelernt, die dann leichter im großen Raum und in der Improvisation statt finden kann. Dabei können Einschränkungen Sicherheit geben und als Schöpfung von Kreativität dienen.⁶⁶

Wie im Kapitel zum organischen Lernen aufgeführt, spielt auch die innere Haltung und das Selbstbild, eine große Rolle beim Lernen, so auch beim Tanz. Es ist nicht unerheblich, diesen Aspekt auch in der Tanzpädagogik mit einzubeziehen. Um gutes Lernen zu ermöglichen und dadurch dem Selbstbild Raum zum Verändern und Wachsen zu lassen, ist es nötig, einen sicheren und druck-, beziehungsweise wertfreien Raum zu gestalten. Nachdem, wie oben auch Elsa Gindler zitiert, Angst einen Einfluss auf die Atmung hat, kann es in der Tanzpädagogischen Praxis interessant sein, die Atmung zu nutzen. Sie kann ein sinnvolles Werkzeug sein, um Reaktionen der Angst sowohl zu regulieren als auch allgemein Bewegungen leichter sowie bewusster durchzuführen. Bedingungen zu schaffen, um sich sicher zu fühlen, könnte zum Beispiel sein, das Fallen zu üben.⁶⁷ An dieser Stelle sind auch Pausen wieder sinnvoll.

Von den Bewegungen ausgehend, können für Floorwork ATMS praktisch genutzt werden. Zum einen gleicht sich die Orientierung an der Bewegungsentwicklung von Kleinkindern, zum anderen finden die meisten Lektionen im Liegen statt, wo der Gleichgewichtssinn weniger zu tun hat und somit leichter gelernt werden kann. Das Gelernte kann leicht in den Tanz übertragen werden. Neben der Fragestellung, wo sich Prinzipien des Lernens in Tanzpädagogik einbeziehen lassen, ist auch interessant, wann sie sich dadurch bereichern, nebeneinander zu stehen und nacheinander unterrichtet zu werden. Vorteil an einer Trennung oder der bloßen Nebeneinanderstellung von Feldenkrais und Tanzpädagogik ist eine Klarheit. Außerdem kann auch das Erleben und Durchdringen eines Bereiches genügen, bevor es in das komplexe Verbinden geht. An dieser Stelle können weiterführende Fragen gestellt werden: Wann ist eine Verbindung von Tanzpädagogik und Feldenkrais bereichernd? Wann ist eine klare Trennung sinnvoll und warum? Wo gibt es bei Feldenkrais Ebenen, die mit Tanz übereinstimmen? Wie und wann kann Feldenkrais Tanzpädagogik bereichern? Und umgekehrt, wie und wann kann Tanzpädagogik Feldenkrais bereichern?

⁶⁶ vgl. Coogan 2016, S. 170-171.

⁶⁷ vgl. Häberlin und Ganss 2020, S. 8.

5. Fazit

Mit dieser Hausarbeit soll untersucht werden, welche Bereiche aus der Feldenkraismethode, mit dem Fokus auf das Prinzip des leichten Lernens, in der Tanzpädagogik sinnvoll genutzt werden können. Hierfür habe ich grundlegend in die Feldenkraismethode eingeführt, das Prinzip des leichten und organischen Lernens vertieft und davon ausgehend analysiert, was sich von den erarbeiteten Ergebnissen in der Tanzpädagogik nutzen lässt. Die Analyse zeigt auf, dass Feldenkrais auf mehreren Ebenen bereichernd und sinnvoll in der tanzpädagogischen Arbeit eingesetzt werden kann.

Mit einem Blick zurück zur Einleitung, die mit Mia Segal beginnt: „Man kann nicht Details herausgreifen und meinen, damit hätte man das Wesen erfasst.“⁶⁸ frage ich mich, ob ich das Wesen erfasst habe. Mein Weg von den ersten ausufernden Gedanken, die ich zu den verschiedensten Feldenkraisprinzipien hatte, führt zu einer Zuspitzung, dem Prinzip des Lernens. Als ich über die Begriffssammlung in der Einleitung lese fällt mir auf, dass einige der Begriffe auf dem Weg aufgetaucht sind. Das Prinzip Lernen enthält viele weitere Prinzipien. Erneut kann ich Mia Segal zustimmen: Es ist kaum möglich Details heraus zu greifen und das Wesen zu erfassen. Ich habe den Eindruck, bei jedem Prinzip wieder auf das nächste zurück greifen zu müssen und dort wieder beim nächsten Thema anzukommen, um auch nur ansatzweise das Wesen zu erfassen. Und genau das ist es, was mich nach wie vor fasziniert: Es ist ein Thema, das sich kaum zu erschöpfen scheint. Davon ausgehend, dass Feldenkrais und Tanzpädagogik unabhängig voneinander schlüssig sind, gibt es einige Aspekte aus der Feldenkraisarbeit von denen die Tanzpädagogik profitieren kann. Für eine Klarheit ist es auch sinnvoll, die beiden Praxen getrennt voneinander zu unterrichten. Ein Mehrwert kann trotzdem hergestellt werden, wenn sie hintereinander unterrichtet werden. Im Sinne einer Fusion ist deutlich, dass sich Feldenkrais für jegliche Bewegungserforschung, sowie für Kreativität nutzen lässt. Darüber hinaus ist das Übertragen von inneren Werten simpel, wertvoll und selbst-ermächtigend, genauso wie das Potential in jeder Person zu sehen, Lernprozesse als zentrales Ziel zu betrachten und den Unterricht ressourcenorientiert zu gestalten. Hierzu sind in der Hausarbeit auch einige Beispiele aufgeführt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Moshé Feldenkrais, der Begründer der Feldenkraisarbeit, ein bewegtes Leben an unterschiedlichsten Orten geführt hat. Sein Unterrichten war strukturiert und logisch durchdacht und von einer wertfreien Offenheit geprägt. Bei der Feldenkraisarbeit, sowohl in Gruppenstunden als auch in Einzelstunden, geht es um ein Lernen über Bewusstheit durch Bewegung. Es geht dabei um die Qualität der Bewegung, wie sie ausgeführt wird und wie sie leicht ausgeführt werden kann. Die Bewegungen orientieren sich an der Bewegungsentwicklung von Kleinkindern und die Vermittlung an dem forschenden, prozessorientierten, organischen Lernen.

⁶⁸ (Hrsg.) Johnson und Don Hanlon, 2012, S. 173.

Diese Hausarbeit untersucht ausschließlich, wie das Prinzip des Lernens aus der Feldenkraisarbeit Tanzpädagogik bereichern kann. Da es bei Feldenkrais viele weitere Prinzipien gibt, ist es bei weiteren Forschungen von Bedeutung, diese auch in Betracht zu ziehen. In dieser Hausarbeit ist nur ein Ansatz an möglichen Forschungsbereichen abgedeckt, die zum Umdenken und Neudenken einladen. Umgekehrt ist es auch bedeutend zu ergründen, wie Feldenkrais von Tanzpädagogik profitieren kann. Außerdem tun sich weiterführende Forschungsbereiche auf, mit der Auswahl unterschiedlicher, spezifischer Tanzpädagogik. Auch die historisch, zeitliche Einordnung kann in weiteren Analysen erwähnenswert sein. Da neben unterschiedlichsten Berufsgruppen auch viele Tänzer*innen zu Moshé Feldenkrais zum Lernen kamen, kann in weiteren Analysen recherchiert werden, mit welchen Tänzer*innen Feldenkrais zusammen arbeitete, was diese interessant an der Feldenkraisarbeit fanden und wie sie das Gelernte wiederum in ihre tänzerische Praxis integrierten. Dazu können folgende Fragen einflussreich sein: Welche prägenden Tänzer*innen lebten und wirkten zu der Zeit, in der Feldenkrais wirkte? Welche Tanzstile wurden entwickelt und reformiert? Welche Parallelen lassen sich daraus schließen? Auch gegenwärtig gibt es einige Menschen, die sowohl Tanz als auch Feldenkrais unterrichten, über die eine Recherche das Forschungsthema voran bringen kann.

6. Literaturverzeichnis/ Quellen

Beringer, Elizabeth, Hrsg. *Verkörperte Weisheit, Gesammelte Schriften. 2. Aufl. Bern: Hogrefe Verlag, Bern, 2020.*

Buckard, Christian. *Moshé Feldenkrais, der Mensch hinter der Methode.* Berlin: Berlin Verlag, 2015.

Coogan, Jenny, Hrsg. *Tanz praktizieren, ein somatisch orientierter Ansatz.* Berlin: Logos Verlag Berlin, 2016.

Feldenkrais, Moshé. *Die Entdeckung des Selbstverständlichen.* Erste Auflage. Frankfurt am Main: Insel Verlag Frankfurt am Main, 1987.

Häberlin, Bettina, und Christof Ganss. „Feldenkrais Forum“ 109 (2020).

Johnson, Don Hanlon, Hrsg. *Klassiker der Körperwahrnehmung, Erfahrungen und Methoden des Embodiment.* Verlag Hans Huber, 2012.

Koch, Gerd, Gabriela Neumann, und Florian Vaßen, Hrsg. *Ohne Körper geht nichts, Lernen in neuen Kontexten.* Berlin, Milow: Schibri- Verlag, 1999.

Peters, Angelika, und Irene Sieben. *Das große Feldenkraisbuch.* Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2008.

Triebel Thome, Anna. *Feldenkrais: Bewegung- ein Weg zum Selbst, Einführung in die Feldenkraismethode.* 2. Auflage. Paderborn: Junfermann, 2004.

Weißmann, Eva. *Lernen im Gleichgewicht, Wie Bewegung die emotionale und kognitive Entwicklung fördert.* Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel GmbH, 2016.

<https://www.kita.de/wissen/systemische-paedagogik/>

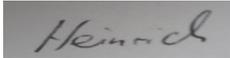
#2_Die_Prinzipien_der_systemischen_Paedagogik (30.06.2023)

<https://www.kita.de/wissen/systemische-paedagogik/> (02.07.2023)

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/ 02.10.2023/



Ort/Datum/Unterschrift