

**Die Feldenkrais-Methode für zeitgenössische Tänzer/innen -  
ein Weg zu mehr Leichtigkeit und Effizienz**

**BACHELORARBEIT**

**zur Erlangung des Titels Bachelor of Arts (BA)**

**im Studiengang Moderner Tanz**

**an der Abteilung 12 - Ballett**

**der Konservatorium Wien Privatuniversität**

**eingereicht von**

**Alexandra Mlineritsch**

**Betreuung durch: Andrea von der Emde**

**Wien, September 2009**

## **Danksagung**

Ich danke Sascha Krausneker, der mich durch seine fachkompetente Beratung und seine Begeisterung für mein Arbeitsthema sehr unterstützt und ermutigt hat und mir eine große Auswahl an Fachliteratur zur Verfügung gestellt hat.

Weiters danke ich meiner Freundin Anita für das präzise Gegenlesen meiner Arbeit. Und nicht zuletzt bedanke ich mich bei meiner Erst- und Zweitleserin für die Zeit und Mühe, die sie für mich aufgebracht haben.

## Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	2
1 Einleitung .....	5
2 Die Feldenkrais-Methode.....	7
2.1 Moshé Feldenkrais - Leben und Werk.....	7
2.2 Definition - was ist die Feldenkrais-Methode?.....	10
2.2.1 Bewusstheit durch Bewegung.....	12
2.2.2 Funktionale Integration .....	13
2.3 Anwendungsbereiche.....	13
3 Zeitgenössischer Tanz - Definition .....	15
4 Zwei wesentliche Aspekte der Feldenkrais-Methode für zeitgenössische Tänzer/innen ..	17
4.1 Eigenwahrnehmung und Bewegungswahrnehmung .....	17
4.1.1 Sensorisches Feedback .....	17
4.1.2 Die Wahrnehmung kleinster Unterschiede - das Weber-Fechner-Gesetz.....	20
4.2 Bewegungseffizienz.....	23
4.2.1 Struktur und Funktion - zweckmäßige Bewegung .....	24
4.2.2 Klären von Beziehungen verschiedener Körperteile.....	25
4.2.3 Bewegung im Schwerfeld .....	27
4.2.4 Bewegungsökonomie .....	29
5 Die Feldenkrais-Methode im Tanz .....	30
5.1 Vorgehensweise der Recherche.....	30
5.2 Information zu den Befragten .....	30
5.3 Interviewanalyse.....	32
5.3.1 Wahrnehmungsschulung.....	32
5.3.1.1 Eigenwahrnehmung als Ausgangspunkt jeder Bewegung .....	32
5.3.1.2 Bewegungsanalyse .....	34
5.3.1.3 Natürlichkeit der Bewegung.....	34
5.3.1.4 Selbstverantwortung und Handlungsfreiheit .....	34
5.3.1.5 Präsenz .....	35
5.3.1.6 Bewegungsmuster .....	35

5.3.2 Aufwärmen - Vorbereitung auf Training/Probe/Vorstellung .....	36
5.3.3 Verletzungsprophylaxe .....	36
5.3.4 Bewegungslernen .....	37
5.3.4.1 Lernen mit Eigenverantwortung .....	38
5.3.4.2 Organisches Lernen .....	38
5.3.4.3 Lernen durch Erfahrung .....	39
5.3.4.4 Spielerisches Lernen .....	39
5.3.4.5 Leichteres Lernen tanztechnischer Bewegungen .....	40
5.3.5 Einsatz in der künstlerischen Arbeit .....	41
5.3.5.1 Improvisation .....	41
5.3.5.2 Choreografie .....	41
6 Schlussteil .....	44
7 Quellenverzeichnis .....	45
7.1 Literaturquellen .....	45
7.2 Internetquellen .....	47
8 Lebenslauf .....	48

## 1 Einleitung

Zu meinem Arbeitsthema habe ich gewissermaßen über meinen Körper gefunden. Dazu möchte ich eine kurze Schilderung meiner Erfahrungen während meiner Ausbildungszeit geben:

Bis vor zwei Jahren, seit Beginn meiner professionellen Tanzausbildung, war ich es gewöhnt, im Tanztraining ein Maximum an Muskelspannung anzustreben aus dem Fehlglauben, dass es mir die besten Bewegungsleistungen verschaffen würde. Mit der Zeit wurde mir allmählich bewusst, dass die größte Anstrengung nicht zwangsläufig zum besten Ergebnis führt und ich erkannte einige meiner Bewegungsgewohnheiten. Trotz dieses Wissens war ich nicht dazu in der Lage, ein neues Bewegungsgefühl zu entwickeln und fand mich immer mehr in den eigenen Bewegungsmustern gefangen. Nach einer Phase der Frustration, gelang es mir allmählich, meine Muskelspannung zu reduzieren. Ich begann, immer mehr mit Kraftaufwand, Dynamik und Bewegungseffizienz zu experimentieren und war überrascht, welche vielseitigen Möglichkeiten sich mir eröffneten. Zusätzlich hatte ich eindeutig mehr Freude an der Bewegung und stellte schnellere Bewegungserfolge und Veränderungen in mir fest.

Als ich etwa ein Jahr später meine erste Feldenkrais-Stunde nahm, packte mich die Methode auf Anhieb. Die Ideen und Prinzipien der Feldenkrais-Methode kamen mir vertraut vor und ich fand darin eine Möglichkeit, meine Fähigkeiten weiterhin zu steigern und zu erweitern. Zusätzlich kann dieses Lernen ohne Druck oder schweißtreibende Arbeit erfolgen. Es war die Entdeckung des kompletten Gegenprinzips zu meinen früheren Überzeugungen und Vorstellungen, die mir die Augen öffnete.

Mit dieser Arbeit versuche ich, einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten, die die Feldenkrais-Methode für zeitgenössische Tänzer/innen eröffnet, zu geben.

Da die Anwendung der Feldenkrais-Methode im zeitgenössischen Tanz ein relativ neues Feld ist, fand ich kaum literarische oder andere Informationsquellen. Also traf ich den Entschluss, in Wien arbeitende Tänzer/innen und Choreograf/innen über ihre Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode zu befragen.

Nach einer Einführung in die Feldenkrais-Methode (2) und in den zeitgenössischen Tanz (3) werden theoretische Grundlagen der Feldenkrais-Methode (4) geschildert, die für den Gebrauch der Feldenkrais-Methode im zeitgenössischen Tanz relevant sind.

Den darauf folgenden, praxisbezogenen Teil (5) bildet der Inhalt der dokumentierten Interviews. Er gibt Einblick in die verschiedenen Bereiche und Aspekte des Tänzerberufs, in denen die Feldenkrais-Methode zum Einsatz kommt.

Das Interesse für Körperbewusstseinsmethoden im zeitgenössischen Tanz stieg schon während der letzten dreißig Jahre stetig an. Prinzipien wie Bewegungsökonomie und Effizienz werden in vielen Formen und Techniken des zeitgenössischen Tanzes verwendet. Parallele Tendenzen zur Feldenkrais-Methode lassen sich zum Beispiel in der Release-Technik und in der Kontaktimprovisation finden. Letztere hat schon in den frühen siebziger Jahren die natürlichen Funktionen des Alltagskörpers proklamiert.

In der heutigen Zeit bietet sich die Feldenkrais-Methode als breites, unerschöpfliches Forschungsfeld der physischen Möglichkeiten im zeitgenössischen Tanz an. Sie ist ein Mittel, vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen in ungeahnte Nuancen zu vertiefen und zu erweitern.

„In der Bewegung formuliert der >denkende Körper< seine Erkenntnis und sein physisches Wissen.“<sup>1</sup>

Dieses lässt sich durch die Feldenkrais-Methode deutlich erweitern.

Der Körper kann sich im wörtlichen Sinne weiterbilden.

---

<sup>1</sup> Traub, Susanne: Tanz/ hrsg. von Dahms, Sibylle. Stuttgart: Bärenreiter-Verlag, 1.Auflage, 2001, S.182.

## 2 Die Feldenkrais-Methode

Dieses Kapitel soll in die Grundlagen der Feldenkrais-Methode einführen.

Der erste Abschnitt 2.1 gibt Information über die Biografie des Gründers der Methode.

Darauf folgen eine Definition der Feldenkrais-Methode (2.2) und ein Hinweis auf die verschiedenen Anwendungsbereiche der Methode (2.3).

### 2.1 Moshé Feldenkrais - Leben und Werk

Moshé Pinchas Feldenkrais wird am 6. Mai 1904 im russischen (heute ukrainischen) Slawuta in eine jüdisch-chassidische Familie geboren.

1912 zieht seine Familie nach Baranowichi in Polen (heutiges Weißrussland).

Ende des ersten Weltkriegs 1918, im Alter von vierzehn Jahren, wandert Moshé Feldenkrais nach Palästina aus, das sich zu diesem Zeitpunkt unter britischem Mandat befindet. Er arbeitet zunächst im Straßenbau und gibt Privatunterricht für Kinder.

Schon in frühen Jahren entwickelt Feldenkrais ein großes Interesse für Kampfsport und Selbstverteidigungstechniken. Er lernt Jiu-Jitsu<sup>2</sup> und baut darauf basierend eine eigene unbewaffnete Selbstverteidigungsform auf. In dieser unterrichtet er jüdische Siedlungseinheiten, da ihnen, im Gegensatz zu Arabern, der Besitz von Waffen untersagt wird. Mitte der 20er-Jahre wird sein Buch „Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung“ in hebräischer Sprache herausgegeben, welches die Verteidigungsgrundlage der Haganah, der israelischen Armee, nach Ausrufung des neuen Staates, bilden wird.

Nach dem Abitur 1927 am Theodor-Herzl-Gymnasium in Tel Aviv, geht Moshé Feldenkrais nach Paris, um Mechanik, Elektrotechnik und später Physik an der Sorbonne zu studieren. 1930 übersetzt er Émile Coués Buch „Autosuggestion“ ins Hebräische und fügt zwei selbst verfasste Kapitel hinzu.

Im Jahr 1933 begegnet er Professor Jigoro Kano, dem Begründer des Judo, als dieser in Diensten des japanischen Bildungsministeriums seine Kampftechnik einem ausgewählten Publikum in Paris präsentiert. Kano entdeckt in Feldenkrais einen begabten Schüler und

---

<sup>2</sup> Jiu-Jitsu / Ju-Jutsu (japan.): in Japan entwickelte Technik der Selbstverteidigung ohne Waffen oder Gewalt aus Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9.,aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

wählt ihn dazu aus, Judo in der westlichen Welt publik zu machen. Er sendet ihm die zwei besten Judolehrer der Welt aus Japan, um ihn in Paris ausbilden zu lassen. 1936 erlangt Moshé Feldenkrais den schwarzen Gürtel und gründet den ersten Judoclub Frankreichs und den französischen Judoverband. Er verfasst weitere Schriften: „ABC des Judo“ 1938 und eine französische Übersetzung seines Jiu-Jitsu-Buches „Die Verteidigung des Schwachen gegen den Aggressor“.

Nach seiner Promotion in Physik arbeitet er zwischen 1933 und 1940 als Nukleartechniker zusammen mit Frédéric Joliot und Irène Joliot-Curie, den Nobelpreisträgern für Chemie (1935). Gemeinsam gelingt ihnen die erste Kernspaltung Frankreichs im Jahr 1938.

Mit dem Einmarsch der Deutschen in Paris 1940, emigriert Feldenkrais mit den Forschungsunterlagen zur Kernspaltung nach Großbritannien, wo er bis Ende des zweiten Weltkriegs an der Wissenschaftsabteilung der britischen Admiralität für die Abwehr von U-Booten forscht.

Aufgrund einer wieder aufgetretenen Knieverletzung, die sich Feldenkrais erstmals beim Fußballspielen in Palästina zugezogen hatte, beginnt er, sich intensiv mit den Themen Anatomie, Physiologie, Psychologie und Biologie zu beschäftigen, um eine risikoreiche Operation zu vermeiden. Im Zuge einer genauen Beobachtung der eigenen Bewegungsgewohnheiten und Bewusstheitsschulung gelingt es ihm, sein Knie zu kurieren. Diese Erfahrung ist der Beginn einer lebenslangen Auseinandersetzung mit der Bewusstheit des Menschen, seinem Spüren, Fühlen, Denken und seiner Bewegung im Zusammenhang mit seinem Handeln.

Während dieser Zeit im schottischen Fairlie bei Glasgow, hält Moshé erste Vorträge über seine Erkenntnisse in Neuro- und Verhaltensphysiologie vor der British Association of Scientific Workers. Der Inhalt dieser Lesungen bildet die Basis seines ersten Buches über die Grundlagen der Feldenkrais-Methode: „Body and Mature Behaviour - A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning“ (1949).

Feldenkrais beginnt, erste Unterrichtsstunden im engen Bekanntenkreis zu geben und arbeitet bereits mit Einzelpersonen in London.

Trotz des Angebots, ein eigenes Institut mittels privater Finanzierung in London zu errichten, beschließt Feldenkrais Anfang der 50er-Jahre, in den neu gegründeten Staat Israel zurückzukehren. Er übernimmt die Leitung der Elektronikabteilung des israelischen Verteidigungsministeriums und beschäftigt sich weiterhin mit der Entwicklung seiner Methode.



1952 wird sein letztes Buch über Judo mit dem Titel „Higher Judo“ veröffentlicht.

Nach einer Reihe von Behandlungserfolgen, zieht Moshé Feldenkrais ca. 1954 nach Tel Aviv und widmet sich nunmehr ausschließlich der Praxis, Lehre und Verfeinerung seiner Methode. Durch seine erfolgreiche Arbeit mit Ben Gurion, dem Gründer und ersten Premierminister Israels und anderen prominenten Schülern wie Igor Markévitch, Moshe Dayan, Yehudi Menuhin, Peter Brook, Narciso Yepes, Franz Wurm und dessen Freund Paul Celan erlangt Feldenkrais internationale Bekanntheit. Er unterrichtet an der Universität von Tel Aviv und hält Vorlesungen an Hochschulen der Vereinigten Staaten, an der Sorbonne und in England.

1968 wird sein erstes, praktische, exemplarische Lektionen beinhaltende, Buch publiziert: „Der aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen“, später auf „Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang“ umbenannt.

Moshé Feldenkrais leitet drei Ausbildungen in der Feldenkrais-Methode:

1968/69 unterrichtet er in Tel Aviv eine Gruppe von dreizehn ausgewählten, israelischen Schüler/innen, die später seine Assistent/innen werden , von 1975 bis 1977 eine Gruppe von sechzig Schüler/innen in San Francisco, und ab 1980/81 bildet er 230 weitere Lehrer/innen in Amherst/ Massachusetts aus, die in den USA unter seiner Anleitung die Feldenkrais-Gilde gründen.

Im Herbst 1981 erleidet Moshé Feldenkrais einen Hirnschlag und zieht sich aus der Öffentlichkeit zurück.

Er stirbt am 1. Juli 1984 in seiner Wohnung in Tel Aviv.

## 2.2 Definition - was ist die Feldenkrais-Methode?

Die Feldenkrais-Methode ist eine individuelle, erfahrungsbezogene Bewegungs-Lernmethode, die sich auf die ordnenden und selbstregulierenden Fähigkeiten des menschlichen Nervensystems stützt.<sup>3</sup> Es handelt sich dabei um sensomotorisches Lernen.

Sie kann in zweierlei Formen unterrichtet werden: in Gruppenstunden, „Bewusstheit durch Bewegung“ genannt, und in Einzelstunden in „Funktionaler Integration“. Die beiden Unterrichtsmodelle ergänzen einander, können aber auch getrennt eingesetzt werden. Feldenkrais nannte seine Stunden „Lektionen“. Eine Einheit dauert im Normalfall sechzig Minuten. Die Lektionen werden auch ATMs genannt. „ATM“ steht für „Awareness Through Movement“ („Bewusstheit durch Bewegung“), die englische Bezeichnung seiner Gruppenstunden.

Ziel der Methode ist es, den Schüler/innen über Bewegungseinschränkungen und ungewohnte Körperpositionen sowie Bewegungsabläufe, eingefahrene Bewegungs- und Handlungsmuster bewusst zu machen und sie anzuregen, alternative Möglichkeiten zu erforschen. Dadurch können sie in weiterer Folge mehr Freiheit in Spüren (Sensing), Denken, Fühlen (Feeling), Bewegung und Handeln entwickeln.<sup>4</sup> Über das Medium Bewegung werden Veränderungen in Gang gesetzt, die sich auf das gesamte Handeln eines Menschen auswirken.

Moshé Feldenkrais hat annähernd 3000 Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ zu verschiedenen funktionalen Themen erarbeitet. Diese stehen unter anderem in Bezug zu Bewegungen im Alltag und orientieren sich an den Fortbewegungsarten des Kleinkindes. Grundfunktionen wie das Beugen, Strecken, seitlich Neigen, Drehen und Rollen werden erforscht und ausprobiert, bis sich besser organisierte Bewegungshandlungen ergeben, die ins tägliche Leben integriert werden können.

Dabei lernt jeder Schüler in seinem eigenen Tempo bei minimalem Kraft- und Arbeitsaufwand, um die kinästhetische Wahrnehmung zu erhöhen.<sup>5</sup>

Es gibt weder ein vorgegebenes Ziel, das es zu erreichen gilt, noch Bewertungen wie „richtig“ oder „falsch“, „gut“ oder „schlecht“.<sup>6</sup> Die Aufmerksamkeit wird auf den Prozess

---

<sup>3</sup> Vgl. Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch, 2008, S.25.

<sup>4</sup> Vgl. Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch, 2008, S.26.  
Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais-Methode>, 27.4.09.

<sup>5</sup> Vgl. Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch, 2008, S.26, 31.

<sup>6</sup> Vgl. Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.: Was die Feldenkrais-Methode für Musikerinnen und Musiker zu bieten hat, München 2006, S.4.

und die Art und Weise, wie sich eine Bewegung organisiert, gerichtet. Dabei wird die Absicht von der Handlung getrennt, um die bestmöglichen Voraussetzungen für organisches Lernen und Entwicklung zu setzen.<sup>7</sup> Organisches Lernen bedeutet das Lernen nach Versuch und Irrtum - die Art und Weise wie Kleinkinder das Krabbeln, Sitzen, Gehen und Sprechen erlernen. Spielerisch werden alle Möglichkeiten ausprobiert, bis sich eine Lösung für die Aufgabe ergibt.<sup>8</sup> „Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt aus dem Spektrum die leichteste Lösung aus.“<sup>9</sup>

Fehler sind Teil dieses Prozesses und werden als mögliche Alternativen betrachtet.<sup>10</sup>

Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit dem Prinzip von Differenzierung und Integration. Eine Bewegungsfunktion wird in verschiedene, so genannte „Bewegungsvariationen“ zerlegt, um am Schluss in einen Gesamtkontext zusammengefügt zu werden. Innerhalb einer Feldenkrais-Lektion werden regelmäßige kurze Pausen gemacht, in denen die Teilnehmer/innen meist auf dem Rücken liegen. Dabei kann der propriozeptive<sup>11</sup> Unterschied wahrgenommen werden und das Nervensystem die neuen sensorischen Informationen verarbeiten.

Auf diese Weise eröffnen sich neue Möglichkeiten und eine Steigerung bzw. Verfeinerung von Qualität, Fluss, Effizienz und Leichtigkeit von Bewegung wird erreicht.<sup>12</sup> So werden individuelle Ressourcen und Fähigkeiten entdeckt und erweitert, die sich auf alle Lebensbereiche übertragen.<sup>13</sup>

---

<sup>7</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, 1987, S.136.

<sup>8</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.59, 60.

<sup>9</sup>Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, 1.Auflage, 2008, S.23.

<sup>10</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.137.

<sup>11</sup> propriozeptiv: (Psychologie, Medizin) Wahrnehmungen aus dem eigenen Körper vermittelnd (z.B. aus Muskeln, Sehnen, Gelenken); Ggs. exterozeptiv  
aus Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9.,aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

<sup>12</sup> Vgl. Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, 1.Auflage, 2008, S.29.

<sup>13</sup> Vgl. Bruseberg, Martina; Hinz, Jan-Olav: Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode. Informationsbroschüre für Patienten, Angehörige, Ärzte und Krankenkassen. Ergebnisse aus Forschung und Praxis. Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., 2.Auflage, München, 2007, S.8.

Indem der Mensch zu lernen lernt, ist er in der Lage,

„mittels Selbstlenkung sein Tun und Handeln durch seinen Körper umzuorganisieren, um sich das Leben leichter, einfacher, womöglich auch angenehmer und ästhetisch befriedigend einzurichten“.<sup>14</sup>

Das bedeutet im weiteren Sinn, dass „Denken und freie Wahl eng verbunden sind“.<sup>15</sup>

### 2.2.1 Bewusstheit durch Bewegung

In den Gruppenlektionen, kurz ATMs genannt, in „Bewusstheit durch Bewegung“, gibt der/die Lehrer/in verbale Anweisungen, die zum Experimentieren und Erforschen von Bewegungsabläufen einladen. Die Teilnehmer/innen liegen dabei meist auf dem Boden, um so viel Körpergewicht wie möglich abgeben zu können und vom gewohnten Schema des Stehens befreit zu sein. In dieser Lage ist die Akzeptanz des Nervensystems für neue Bewegungsorganisationen am höchsten.<sup>16</sup>

Mit präzisen Richtungsangaben, bilderreicher Wortwahl und eingeworfenen Fragen führt der/die Lehrer/in die Gruppe durch eine Vielzahl von Variationen. Die Schüler/innen suchen nach der effizientesten Bewegung bei minimalem Kraftaufwand (Weber-Fechner-Gesetz siehe auch S. 12ff.). Ein ebenso wichtiger Faktor ist die Umkehrbarkeit oder Reversibilität der Bewegung. Eine Handlung sollte in jedem Moment angehalten oder in jede beliebige Richtung weitergeführt werden können (siehe auch S. 24).

Das Zusammenspiel gegensätzlich wirkender Muskeln oder Muskelgruppen, wie z.B. Beugern und Streckern, spielt auch eine wesentliche Rolle (S. 26).

„Bewusstheit durch Bewegung“ führt zur Verbesserung motorischer Funktionen, verfeinert das kinästhetische Empfinden und erweitert das Selbstbild.

„Das ist der Schlüssel für die Wandlung von Haltung und Verhalten, die diesen Weg der neuromuskulären Umorganisation begleitet. Es fügt die nicht bewussten und damit unbeweglichen Körperteile - meist Ursache von Muskelspannungen, Verletzungen und abgenutzten Gelenken - ins Ich-Bild zurück.“<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.215, 216.

<sup>15</sup> Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S. 216.

<sup>16</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.66,67.

<sup>17</sup> Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, 1.Auflage, 2008, S.33.

## 2.2.2 Funktionale Integration

Die „Funktionale Integration“ ist eine individuelle, manipulative Technik, bei der ein nonverbaler Dialog zwischen Feldenkrais-Lehrer/in und Schüler/in stattfindet.

Mittels Berührung führt der/die Lehrer/in leichte Manipulationen am Klienten/ an der Klientin aus, um ihm/ihr die Besonderheiten seiner/ihrer motorischen Funktionsweise bewusst zu machen und auf alternative Bewegungsmöglichkeiten hinzuweisen.<sup>18</sup> Zuerst finden eine Vertiefung der Atmung und eine Reduktion von Körperspannung statt, sodass der Körper neue Reaktionen auf die Schwerkraft zulassen kann. Weiters wird in Form von Berühren, Betasten, Schieben, Drücken oder Ziehen das Nervensystem dazu aktiviert, die von außen eintreffenden Informationen aufzunehmen und in neue Bewegungsmuster zu verknüpfen.<sup>19</sup>

„Muskeln, die der Betreffende bis dahin nach seinem individuellen Gewohnheitsmuster organisiert haben mag, organisieren sich nun auf eine Weise, die der erzeugten Funktion angemessen ist.“<sup>20</sup>

So findet eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires und des Selbstbildes statt, die sich in weiterer Folge auf das gesamte Handeln auswirkt.

In den Worten Moshé Feldenkrais' geschieht bei der „Funktionalen Integration“ Folgendes:

„Durch Berührung können zwei Menschen, Berührender und Berührter, ein Gemeinsames werden: zwei Körper, durch zwei Hände und Arme miteinander verbunden, bilden eine neue Einheit. Diese Hände spüren und führen zugleich. Berührender und Berührter fühlen, was sie durch die verbindenden Hände spüren, auch wenn sie das, was da geschieht, nicht im gewöhnlichen Sinn erkennen und verstehen. Der Berührte merkt, was der Berührende fühlt, und ändert, ohne zu verstehen, sein Verhaltensmuster, um dem zu entsprechen, wovon er spürt, daß es von ihm erwartet wird. Wohlgedenkt: wenn *ich* jemanden berühre, fordere ich nichts von ihm; ich spüre nur, was - ob er selbst es weiß oder nicht - der andere nötig hat und was in diesem Augenblick zu tun sei, damit er sich besser fühle.“<sup>21</sup>

## 2.3 Anwendungsbereiche

Die Feldenkrais-Methode eignet sich unter anderem für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior/innen, Tänzer/innen, Musiker/innen, Schauspieler/innen, Pädagog/innen und Sportler/innen. Im Grunde bietet sie sich für Menschen aller Alters- und Berufsgruppen an,

---

<sup>18</sup> Vgl. Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode. Lehren durch Behandeln. Eine Technik für Einzelpersonen. 1.Auflage 1985. Heidelberg: Kübler& Akselrad Verlag, 1985, S.18.

<sup>19</sup> Vgl. Peters, Angelika/Sieben, Irene: Das große Feldenkrais Buch. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, 1.Auflage, 2008, S.28, 29.

<sup>20</sup> Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1.Auflage, 2004, S.45.

<sup>21</sup> Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1.Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.25, 26.

die daran interessiert sind, mehr Bewusstheit zu entwickeln, um das eigene Potential weiter auszuschöpfen.

Sie wird besonders in gesundheitlichen Bereichen wie der Prävention, Schmerzbewältigung, Rehabilitation z.B. von neurologischen Störungen, Multipler Sklerose, Schlaganfall, Parkinson-Syndromen, orthopädischen Krankheitsbildern, Entwicklungsstörungen bei Kindern, psychosomatischen Störungen und in Begleitung von Psychotherapie sowie in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung, eingesetzt.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Bruseberg, Martina; Hinz, Jan-Olav: Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode. Informationsbroschüre für Patienten, Angehörige, Ärzte und Krankenkassen. Ergebnisse aus Forschung und Praxis. Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., 2.Auflage, München, 2007.  
<http://www.feldenkrais.at/20.0.html>, 14.07. 09.

### 3 Zeitgenössischer Tanz - Definition

Der zeitgenössische Tanz bezeichnet die künstlerischen und kulturellen Entwicklungen des Tanzes seit den 80er-Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts, einschließlich heutiger Formen des Postmodern Dance und des Tanztheaters.

Choreografische Arbeitsweisen der Komposition und des Konzepts reflektieren und hinterfragen den Körper aus gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Standpunkten. Bewegung wird nicht mehr als reines Repräsentations- und Ausdrucksmittel, sondern als universale Sprache begriffen, die Formen, Bedingungen und Visionen menschlicher Existenz formulieren kann. Choreografien schlagen Denkweisen und Organisationsmodelle vor, denen komplexe Konzepte und Strukturen zu Grunde liegen.

Der Körper wird nicht mehr als Objekt der Repräsentation, sondern als Ort kontinuierlicher Überarbeitung, Um-Schreibung und Einverleibung verstanden. Choreograf/innen untersuchen ihn hinsichtlich seiner Handlungs- und Wandlungsfähigkeiten.

Der zeitgenössische Tanz entzieht sich einer Klassifizierung in einen bestimmten Stil oder Bewegungskodex. Bewegung wird vielmehr als Ausdrucksform beständigen Wandels von Form und Denken begriffen.

Als Quellen werden sowohl traditionelle Bewegungsstile, als auch Release-Techniken oder die Kontaktimprovisation verwendet. Neu kombinierte Stile sowie „(selbst-)reflexive Bewegungssprachen, die sich aus der Untersuchung des eigenen Mediums ergeben“<sup>23</sup>, bilden das Bewegungsmaterial zeitgenössischer Choreografien. Zuvor getrennte Sparten wie klassisches Ballett, moderner Tanz, Tanztheater und Postmodern Dance werden aufgegriffen, verknüpft und fließen multidisziplinär in neue Werke ein.

Ein weiteres Merkmal der zeitgenössischen Choreografie ist ihre Prozesshaftigkeit. Der Entstehungsvorgang einer Choreografie wird selbst zum Stück oder wird darin thematisiert. Experimentelle Kompositionsstrukturen suchen nach Verbindungen zwischen Bewegung und anderen Medien. Übertragung, Verschiebung, Transformation und Verknüpfung bilden zunehmend die verwendeten Kompositionsmerkmale der choreografischen Struktur. Ebenso folgt die Dramaturgie „den Gesetzmäßigkeiten von Vernetzung und Kombinatorik“.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Traub, Susanne: Tanz/ hrsg. von Dahms, Sibylle. Stuttgart: Bärenreiter-Verlag, 1.Auflage, 2001, S.185.

<sup>24</sup> Traub, Susanne: Tanz/ hrsg. von Dahms, Sibylle. Stuttgart: Bärenreiter-Verlag, 1.Auflage, 2001, S.186.

Komponieren im zeitgenössischen Tanz bedeutet das Sammeln und Einsetzen von Elementen, die in Raum und Zeit angeordnet und organisiert werden.

„Die eigentliche Komposition entsteht erst im kommunikativen Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewußtsein - von Darsteller und Zuschauer gleichermaßen. Dadurch wird Verstehen zur Frage der Vernetzung und verlangt weniger die Fähigkeit, Bedeutung zu erkennen, als sich selbst in das Ereignis miteinzubeziehen.“<sup>25</sup>

Die Beziehung zwischen Tanz und Musik erhält im zeitgenössischen Tanz neue, oft aufgelockerte Erscheinungsformen des Dialogs. Wiederum gibt es keine einheitliche Herangehensweise. Choreografen verwenden Musik jeder Art, analysieren musikalische Strukturen oder einigen sich mit Komponisten auf eine gemeinsame Arbeitsweise. Entweder werden Schnittstellen zwischen Musik und Bewegung gesucht, oder die beiden Medien werden unabhängig voneinander in Form von Überlagerung eingesetzt. Häufig wird auch gänzlich auf den Einsatz von Musik verzichtet.

---

<sup>25</sup> Traub, Susanne: Tanz/ hrsg. von Dahms, Sibylle. Stuttgart: Bärenreiter-Verlag, 1.Auflage, 2001, S.186.



## **4 Zwei wesentliche Aspekte der Feldenkrais-Methode für zeitgenössische Tänzer/innen**

Das folgende Kapitel soll Einblick in theoretische Hintergründe der Feldenkrais-Methode und wesentliche Grundlagen der Eigen- und Bewegungswahrnehmung (4.1) und der Bewegungseffizienz (4.2) geben.

### **4.1 Eigenwahrnehmung und Bewegungswahrnehmung**

Die Verbesserung einer Bewegung setzt die Verfeinerung der kinästhetischen Wahrnehmung voraus.

Je höher die Sensibilität für die eigenen Körperempfindungen und die bewegten Körperteile ist, desto präziser und effizienter kann eine Bewegung ausgeführt werden. Das ist das Prinzip sensomotorischen Lernens.

Der Informationsfluss zwischen Zentralnervensystem und den Sinnesorganen wird als sensorisches Feedback bezeichnet. Er ist der Maßstab für die Qualität der Kontrolle und Organisation einer Handlung. Für eine Bewegung ist besonders die Propriozeption<sup>26</sup> relevant. Dieser Aspekt wird in 4.1.1 Sensorisches Feedback beleuchtet.

Für die Verfeinerung der Wahrnehmung ist es wesentlich, kleine Unterschiede empfinden zu können. Je niedriger der Kraftaufwand (Gesamtreiz) ist, desto feinere Reizunterschiede werden wahrgenommen. Dieses Verhältnis erläutert das Weber-Fechner-Gesetz, das in Punkt 4.1.2 genauer betrachtet wird.

#### **4.1.1 Sensorisches Feedback**

Das Lernen in der Feldenkrais-Methode kommt ohne externe Autorität aus (siehe auch 5.3.4.2 Organisches Lernen). Das liegt daran, dass die Schüler/innen ihren eigenen inneren Prozessen folgen und nach persönlichen Maßstäben Entscheidungen treffen.

---

<sup>26</sup> Propriozeption: die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum. Es handelt sich somit um eine Eigenempfindung.

nach <http://de.wikipedia.org/wiki/Propriozeption>, 28.08.09.

Innerhalb einer Lektion sind zwei interne Kriterien besonders ausschlaggebend für das Entdecken neuer, effizienter Handlungsmuster: die Qualität der Bewegung, die der Person Aussage darüber gibt, ob sich eine Handlung mühelos oder anstrengend anfühlt und sicherstellt, dass der Einzelne die Bewegung mit dem geringsten Energieaufwand bevorzugt, und der Nutzen eines Bewegungsmusters für die funktionale Handlung.<sup>27</sup>

Das Auswählen zwischen Bewegungsvarianten erfordert eine präzise Wahrnehmung sowie eine flexible Aufmerksamkeit und eine offene Absicht. Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken und zu schärfen, kann bis zu einem sehr hohen Maß verbessert und verfeinert werden.

Körperliche Empfindungen informieren das Gehirn in Form von sensorischem Feedback über die fortlaufende Bewegung. Je präziser und differenzierter das Feedback ist, desto effektiver kann das Gehirn die Bewegung steuern und koordinieren.<sup>28</sup>

Unter sensorischem Feedback werden die Sinnesinformationen verstanden, die während der Ausführung einer Bewegung über afferente<sup>29</sup> Nervenbahnen von der Peripherie zum Zentralnervensystem geleitet werden. Afferente Nervenimpulse entspringen in den Sinnesorganen und können efferente<sup>30</sup> Impulse auslösen, die vom Zentralnervensystem in die peripheren Körperteile laufen und die augenblicklichen Handlung korrigieren und ändern können. Diese Informationsleitung funktioniert wie eine Rückkopplung bzw. wie eine andauernde Feedback-Schleife.<sup>31</sup>

Die Sinnesinformationen beziehen sich hier in erster Linie auf die kinästhetische Wahrnehmung. Die Aufmerksamkeit wird auf die Muskelempfindung, den Aufwand an

---

<sup>27</sup> Russell, Roger: Feldenkrais im Überblick, Hrsg. Russell, Roger. Karlsfeld: Thomas Kaubisch Verlag, 1. Auflage, 1999, S.33, 34.

<sup>28</sup> Russell, Roger: Feldenkrais im Überblick, Hrsg. Russell, Roger. Karlsfeld: Thomas Kaubisch Verlag, 1. Auflage, 1999, S.36.

<sup>29</sup> afferent (lat.) Medizin: hin-, zuführend (bes. von Nervenbahnen, die von einem Sinnesorgan zum Zentralnervensystem führen); Ggs. Efferent  
die Afferenz: Erregung (Impuls, Information), die über die afferenten Nervenfasern von der Peripherie zum Zentralnervensystem geführt wird; Ggs. Efferenz

<sup>30</sup> efferent (lat.) Medizin: herausführend, von einem Organ herkommend; Ggs. Afferent  
die Efferenz: Erregung, die über die efferenten Nervenfasern vom Zentralnervensystem zur Peripherie geführt wird und die Motorik in Gang setzt; Ggs. Afferenz

aus Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9.,aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

<sup>31</sup> Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1. Auflage, 1985, S.24.

Muskelkraft, die Lage der Körperteile und die Beschleunigung sowie darauf, welche Teile des Selbst an einem Bewegungsmuster beteiligt sind und welche nicht, gerichtet.<sup>32</sup>

Das sensorische Feedback trägt mehrere wesentliche Aufgaben bei der Bewegungssteuerung:

- Es vergleicht die sich entfaltende Muskelaktivität mit dem geplanten, absichtsvollen Bewegungsmuster, um eine mögliche Abweichung in der motorischen Ausführung zu verringern. Diese Form der „Feedback-Schleife“ (Informationsfluss) wird als *negatives Feedback* bezeichnet.
- Es nimmt das sensorische Ergebnis einer Handlung wahr und integriert es als Muster ins Bewegungsrepertoire. Dieser Prozess könnte als Gewohnheitsbildung („habit formation“) bezeichnet werden. In Folge kann dieses Muster bereits antizipiert werden.
- Bei der Ausführung gewohnheitsmäßiger Muster vergleicht es das erwartete sensorische Ergebnis mit dem wahrgenommenen Resultat.
- Es vervollständigt oder korrigiert ein inadäquates Bild eines Handlungsmusters, indem die Aufmerksamkeit auf relevante, bisher unbeachtete Einzelheiten gelenkt wird.
- Es steuert das Ausmaß der korrigierenden Reaktion, also wie viel Muskelkraft verringert oder erhöht werden muss, damit die beabsichtigte Bewegung ausgeführt werden kann.<sup>33</sup>

Bei der Ausführung gewohnheitsmäßiger Handlungsmuster kann das sensorische Ergebnis antizipiert werden, d. h. das bestimmte Resultat einer Handlung wird erwartet. Die Information, die zur Kontrolle einer Handlung führt, noch bevor die Handlung ausgeführt ist, wird *Feedforward* genannt. Sie bezieht sich entweder auf das Handlungsziel oder Teile des Körpers bzw. Ausschnitte aus der Umgebung, die für die Handlung relevant sind.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.24,25.

<sup>33</sup> Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.47,48.

<sup>34</sup> Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.41,42.  
Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1.Auflage, 1985, S.25,26.

Moshé Feldenkrais hat erkannt, dass ein Mangel an Geschmeidigkeit und Koordination der Bewegung im Zusammenhang mit einem unzureichenden bzw. inadäquaten, verzerrten Feedback steht. Ursachen dafür können eine übermäßige Spannung der Muskulatur, die das Feedback überlagert, oder ein Mangel an Empfindung und Bewusstheit in bestimmten Körperteilen, die für die Bewegung notwendig wären, sein.<sup>35</sup>

Das Filtern und Bearbeiten von Sinnesinformationen läuft unbewusst ab. Dabei können wesentliche Informationen aus dem Wahrnehmungsspektrum ausgesondert werden, wodurch sich infolge die Qualität gewisser Bewegungen verschlechtert. Indem die Aufmerksamkeit auf die fehlenden Sinnesinformationen bzw. weniger bewussten Körperteile gelenkt wird, können Handlungsmuster vervollständigt und ihre Ausführung verbessert werden.<sup>36</sup>

#### 4.1.2 Die Wahrnehmung kleinster Unterschiede - das Weber-Fechner-Gesetz

„Das Nervensystem reagiert auf Veränderungen, nicht auf statische oder fortdauernde Reize. Wenn zum Beispiel das Auge sehen will, muss es sich bewegen, wenn sich sonst nichts bewegt. Ein statisches Bild wird von der Netzhaut verschwinden, sobald sich die Netzhautzellen daran gewöhnen. Das gleiche gilt für jedes sensorische System (Pribram 1971).“<sup>37</sup>

Anhand dieses Zitats wird darauf hingewiesen, dass Bewegung eine essenzielle Voraussetzung für die Organisation von Wahrnehmung ist. Laut dem amerikanischen Mediziner und Neurobiologen Gerald Maurice Edelman kann sich die Organisation von Bewegung sowie die der Wahrnehmung den Notwendigkeiten für das Überleben des Organismus anpassen.<sup>38</sup>

Dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Wahrnehmung war sich Moshé Feldenkrais ebenso bewusst:

„Die gesamte Wahrnehmung und alle Empfindungen spielen sich vor dem Hintergrund muskulärer Aktivitäten ab.“<sup>39</sup>

„Ohne motorischen Hintergrund ist keine Empfindung möglich. An jeder sensorischen Erfahrung ist eine Veränderung des Verteilungsmusters des Tonus zumindest einiger Muskeln beteiligt.“<sup>40</sup>

---

<sup>35</sup> Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1.Auflage, 2004, S.63,64.

<sup>36</sup> Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.44,45.

<sup>37</sup> Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1.Auflage, 2004, S.66.

<sup>38</sup> Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1.Auflage, 2004, S.70.

<sup>39</sup> Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst-Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2.Auflage der deutschen Ausgabe, 1994, im Original in englischer Sprache unter dem Titel „Body and Mature Behaviour-A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning“ 1949 herausgegeben, S.133.

Ein lebender Organismus ist ununterbrochen in Bewegung. Es wirken ständig neue Sinnesreize auf ihn ein. Das Nervensystem trägt die Aufgabe, die sich verändernde Welt und seine eigene Beweglichkeit zu ordnen, um sich zu orientieren. Es bringt also Ordnung ins Chaos, indem es die Überzahl an eintreffenden Sinnesinformationen filtert und sinnvolle Muster aus ihnen bildet.<sup>41</sup>

Das Mittel dazu ist Bewegung. Es existiert also immer ein Kreislauf zwischen Handeln und Erfahren, zwischen Bewegung und Wahrnehmung.<sup>42</sup>

Die Qualität der Wahrnehmung, als auch der Bewegung, kann durch eine Sensibilisierung des Nervensystems erhöht werden. Dabei gilt, je niedriger der Kraftaufwand einer Bewegung, desto feiner und differenzierter die kinästhetische Wahrnehmung.

Diese Tatsache erschließt sich aus dem Weber-Fechner-Gesetz aus der Psychophysik<sup>43</sup>. Es untersucht die Verhältnismäßigkeit zwischen der Reaktion bzw. Spüempfindung eines Sinnesorgans und der Intensität des Reizes. Das Gesetz besagt, dass sich die Intensität einer Empfindung proportional zum Logarithmus des Reizes verhält, bzw. dass beim kleinsten merkbaren Unterschied die Veränderung des Reizes in konstanter Relation zur Größe des Ausgangsreizes steht. Die kleinste physikalische Differenz zwischen zwei Reizen, die ein sensorisches System ermitteln kann, wird als Unterschiedsschwelle bezeichnet. Das Weber-Fechner-Gesetz fragt danach, wie sich die Schwelle der gerade merkbaren Unterschiede ändert, wenn die physikalischen Reize in ihrer Intensität verändert werden, d.h. in welchem Verhältnis die Veränderungen der Reizbedingungen zu Veränderungen der Empfindung stehen.

---

<sup>40</sup> Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst-Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2. Auflage der deutschen Ausgabe, 1994, im Original in englischer Sprache unter dem Titel „Body and Mature Behaviour-A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning“ 1949 herausgegeben, S.136.

<sup>41</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. 1. Auflage 1987. Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1985, S.44.

<sup>42</sup> Vgl. Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1. Auflage, 2004, S.67.

<sup>43</sup> Die Psychophysik untersucht die gesetzmäßigen Beziehungen zwischen der physikalischen Stimulation, die auf die Sinnesorgane einwirkt, und den dadurch hervorgerufenen Verhaltensweisen und Erfahrungen, und sie versucht, sie zu *quantifizieren*.  
nach Zimbardo, Philip G., Hrsg. der deutschen Ausgabe Hoppe-Graff, Siegfried und Keller, Barbara: Psychologie. 6. Auflage 1995, Heidelberg: 1974.

Bei Reizen mittlerer Stärke ist das Gesetz relativ zuverlässig.<sup>44</sup> Der Wert variiert bei unterschiedlichen Sinnesreizen. Bei einem Druckgefühl (taktiler Sinn) beträgt das Verhältnis 1/40. Das bedeutet, z.B. beim Heben eines Gewichts, dass sich nur eine Gewichtsänderung, die größer als 1/40 des ursprünglichen Gewichts ist, wahrnehmen lässt.

Beispiel: Trägt jemand einen Kühlschrank, so wird er keinen Gewichtunterschied spüren, wenn jemand ein Buch auf den Kühlschrank legt. Hält aber jemand ein Blatt Papier auf der flachen Hand und legt eine Füllfeder auf das Papier, so spürt er die Gewichtzunahme. (Beim Tragen von 40g, ist eine Zunahme von einem Gramm wahrnehmbar, bei 600g müssten 15 g hinzugefügt werden, damit ein Unterschied spürbar wird.)

Für Bewegungswahrnehmung bedeutet das, dass der Gesamtreiz, also der Energieaufwand, gesenkt werden muss, um sehr kleine Reizdifferenzen zu spüren.<sup>45</sup>

Das Gesetz hat sich aus den Untersuchungen zweier Forscher im 19. Jahrhundert entwickelt. Der deutsche Anatom und Physiologe Ernst Heinrich Weber (1795-1878) prägte die Idee der Wahrnehmbarkeit des kleinsten Differenzempfindens zwischen zwei Reizen. Er ist vor allem für seine Beschreibungen der sensorischen Reaktion auf Gewicht, Temperatur und Druck bekannt.

Der deutsche Physiker und Philosoph Gustav Theodor Fechner (1801-1887) formulierte Webers empirische Beobachtungen in einem mathematischen Gesetz, das er das Webersche Gesetz nannte. Er beschäftigte sich mit den quantitativen Beziehungen zwischen der Empfindung und dem Reiz, der die Empfindung verursacht. Er entwickelte

---

<sup>44</sup> Vgl. -Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst-Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2.Auflage der deutschen Ausgabe, 1994, im Original in englischer Sprache unter dem Titel „Body and Mature Behaviour-A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning“ 1949 herausgegeben, S.173,174.  
-Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1.Auflage, 1985, S.31-34.  
-Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.23,24; 84-87.  
-Zimbardo, Philip G., Hrsg. der deutschen Ausgabe Hoppe-Graff, Siegfried und Keller, Barbara: Psychologie. 6.Auflage 1995, Heidelberg: 1974, S.166-172.  
- Leri, Dennis: Kopfmöbel. Originalausgabe 1997, deutsche Ausgabe: Thomas Kaubisch Verlag 2000, S.55-61.

<sup>45</sup> Vgl. Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst-Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, 2.Auflage der deutschen Ausgabe, 1994, im Original in englischer Sprache unter dem Titel „Body and Mature Behaviour-A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning“ 1949 herausgegeben, S.174.  
Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1.Auflage, 1985, S.32.

eine Reihe von psychophysischen Messverfahren und verfasste die klassisch gewordenen Experimente zur Berührungs- und Blickdistanz, zur visuellen Helligkeit und dem Heben von Gewichten in seinem zweibändigen Werk „Elemente der Psychophysik“.<sup>46</sup>

Bezogen auf die Gesetzmäßigkeit des Weber-Fechner-Gesetzes, sucht die Feldenkrais-Methode nach Wegen, um Hintergrundreize zu verringern und den minimalen körperlichen Energieaufwand zu erreichen, damit niedrighschwellige, eben noch wahrnehmbare Unterschiede gespürt werden können.

Denn sensorisches Lernen findet erst durch die Wahrnehmung von Unterschieden statt. „Ohne Unterscheidungsvermögen kein Lernen - und gewiss keine Erweiterung des Lernvermögens.“<sup>47</sup>

„Das Nervensystem eines Menschen organisiert sich neu, das heißt, es lernt, sobald ihm auf eine klar unterscheidbare Weise eine neue Erfahrung geboten wird.“<sup>48</sup>

## 4.2 Bewegungseffizienz

Die Effizienz einer Bewegung kennzeichnet sich durch den ökonomischen Gebrauch des Körpers.

Wesentliche Kriterien der Bewegungseffizienz werden in 4.2.1 Struktur und Funktion - zweckmäßige Bewegung erläutert. Gleichmaßen wird auf die Faktoren Skelett, Muskulatur, Nervensystem und Umgebung im Zusammenhang mit der menschlichen Bewegung eingegangen.

Ein harmonisches Zusammenspiel verschiedener Körperteile und Muskelgruppen trägt wesentlich zur Effizienz einer Bewegung bei. Dieser Aspekt wird in 4.2.2 Klären von Beziehungen verschiedener Körperteile beleuchtet.

Die Beziehung des Körpers zur Schwerkraft, die Stützfunktion des Skeletts sowie eine zweckmäßige Haltung haben für die Ökonomie der Bewegung eine maßgebliche Bedeutung, die in Punkt 4.2.3 Bewegung im Schwerfeld geschildert wird.

Eine effiziente Bewegung ist ökonomisch, weil sie nur das geringste Maß an Kraftaufwand benötigt. Die Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegungseffizienz und Energieökonomie werden in 4.2.4 Bewegungsökonomie erklärt.

---

<sup>46</sup> Vgl. Leri, Dennis: Kopfmöbel. Originalausgabe 1997, deutsche Ausgabe: Thomas Kaubisch Verlag 2000, S.55-57.

<sup>47</sup> Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Hebräische Originalausgabe: Tel Aviv 1967, deutsche Ausgabe: Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 1968, S.89.

<sup>48</sup> Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. München: Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Deutschland, 1.Auflage, 2004, S.45.

#### 4.2.1 Struktur und Funktion - zweckmäßige Bewegung

Als Funktion bezeichnete Moshé Feldenkrais zielgerichtete Bewegungsmuster bzw. Handlungen, die dem Zweck dienen, mit der Umwelt zu interagieren.<sup>49</sup>

Eines der wesentlichen Ziele der Feldenkrais-Methode, besteht darin, das höchstmögliche Maß an Effizienz von Bewegungsfunktionen zu erreichen.

Die Bewegungseffizienz lässt sich an bestimmten Merkmalen messen:

- An einer wirksamen Bewegung sind alle Körperteile, das Skelett sowie die gesamte Muskulatur, beteiligt.
- Muskeltätigkeit und Tonus sind gleichmäßig auf die ganze Muskulatur verteilt, wodurch nur ein Minimum an Energieaufwand für die Bewegung benötigt wird.
- Eine glatte Beschleunigung der Körperteile (ohne zusätzliche Kraftanstrengung oder abruptes Abbremsen) während einer Bewegung verlangt ebenso nur den geringsten Kraftaufwand und kennzeichnet sich durch eine fließende Qualität aus.<sup>50</sup>
- Die Umkehrbarkeit ist ein weiterer Maßstab für eine zweckmäßige Bewegung. Eine Bewegung, die in jedem Moment unterbrochen, umgekehrt, wieder fortgesetzt oder in eine andere Richtung gelenkt werden kann, setzt ein großes Maß an Bewusstheit über den eingesetzten Kraftaufwand, die schrittweise Verlagerung des Schwerpunktes sowie über die Bewegungsgeschwindigkeit voraus.
- Eine natürliche Atmung, die während der Bewegung nicht unterbrochen wird, gilt auch als Merkmal für eine effiziente Bewegung.<sup>51</sup>

Die Feldenkrais-Methode beabsichtigt nicht, die Struktur des Körpers zu verändern oder umzuformen. Jedoch können durch Änderungen in der Funktionsweise des Körpers strukturelle Entwicklungen und Veränderungen in Gang gesetzt werden.

Das belegt, dass Struktur und Funktion des menschlichen Körpers in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen.

---

<sup>49</sup> Vgl. Russell, Roger: Feldenkrais im Überblick, Hrsg. Russell, Roger. Karlsfeld: Thomas Kaubisch Verlag, 1. Auflage, 1999, S.70.

<sup>50</sup> Vgl. Russell, Roger: Feldenkrais im Überblick, Hrsg. Russell, Roger. Karlsfeld: Thomas Kaubisch Verlag, 1. Auflage, 1999, S.44.

<sup>51</sup> Vgl. Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2. Auflage, 2004-2007, S.57,58.



Vier Faktoren sind für die menschliche Funktionsweise relevant: das Skelett, das Muskelsystem, das Nervensystem und die Umgebung.

In der Feldenkrais-Methode werden die Beziehungen zwischen diesen Elementen untersucht und geklärt.

- Die Schnittstelle von Umgebung und Nervensystem kennzeichnet sich durch die Aufnahme sensorischer Informationen über die Sinnesorgane, die Verarbeitung dieser durch das Gehirn und die daraus folgende Planung einer Handlung. Diese besteht entweder darin, die Umgebung zu verändern oder sich selbst an sie anzupassen.

- Die Beziehung zwischen Nervensystem und Muskeln bezieht sich auf die Absichtlichkeit einer Handlung oder beispielsweise die Wahl einer nicht gewohnheitsmäßigen Bewegung.

- Die Relation Muskeln-Skelett erschließt sich aus der Umwandlung von Muskelkraft in Bewegung und bezieht die Wahl der effizienteren Handlungen ein.

Hierbei ist noch die stützende Funktion des Skeletts gegen die Schwerkraft zu erwähnen. Muskeln, die mit Knochen verbunden sind, nützen die Hebelwirkung der Knochen bei der Ausführung einer Bewegung aus. Dabei handelt es sich um die Fortführung von Kräften entlang einem Knochen, wie es z.B. beim Drücken und Ziehen der Fall ist. Ist mehr als ein Knochen an der Bewegung beteiligt, wird die Ausrichtung der Knochen zu einem weiteren Merkmal für Bewegungseffizienz (siehe auch S.26).

- Die Beziehung zwischen Skelett und Umgebung beruht auf einer zweifachen Interaktion. Einerseits passt sich das Skelett an die Umgebung an und sucht nach einer Stütze im Schwerefeld, andererseits richtet es Reaktionen gegen die Schwerkraft aus.<sup>52</sup>

#### **4.2.2. Klären von Beziehungen verschiedener Körperteile**

Handlungsmuster besitzen häufig kein komplett vollständiges Bild einer Bewegung oder weichen von der Realität ab. Das lässt sich darauf zurückführen, dass sich die Aufmerksamkeit nicht mit allen Einzelheiten einer Bewegung befasst, in vielen Fällen als Reaktion auf Schmerz oder Unbehagen.

Es kommt häufiger vor, dass die Repräsentation eines Bewegungsmusters von proximalen<sup>53</sup> Körperteilen verblasst, als es bei Mustern distaler<sup>54</sup> Körperteile bzw. der Gliedmaßen der

---

<sup>52</sup> Vgl. Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2. Auflage, 2004-2007, S.79-82.

<sup>53</sup> proximal (lat.-nlat.): (Medizin) dem zentralen Teil eines Körpergliedes, der Körpermitte zu gelegen;  
Ggs. distal

Fall ist. Das liegt daran, dass die distalen Körperteile einen größeren Bewegungsumfang sowie eine breitere Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten besitzen (z.B. die Beweglichkeit des Armes im Vergleich zum Schulterblatt) und im Alltag im Kontakt mit der Umwelt mehr gebraucht werden.

Um die Bewusstheit der proximalen Körperteile zu steigern und folglich ihre Repräsentation in das Bild einer Bewegung zu integrieren, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wird die Aufmerksamkeit während der Ausführung einer distal wahrgenommenen Bewegung auf die proximalen Körperteile gerichtet, oder einfache Bewegungsmuster von proximalen Körperteilen werden genauer betrachtet, um sie in Folge bei komplexen Mustern in geklärt Beziehung zu distalen Körperteilen einzusetzen.<sup>55</sup> Sobald die proximalen Teile ins gesamte Selbstbild integriert sind, werden sie spontan in die Bewegung miteinbezogen werden.

Einen weiteren Aspekt stellt die Beziehung zwischen Agonist<sup>56</sup> und Antagonist<sup>57</sup>, wie zum Beispiel Beuger und Strecker, dar.

Im Normalfall ist der eine Muskel aktiv, während der andere gehemmt ist (reziproke Hemmung). In vielen Fällen arbeiten jedoch beide Muskeln gleichzeitig, wodurch eine erhöhte Muskelspannung entsteht. Bleibt der Antagonist aktiv, muss der Agonist neben seiner eigentlichen Arbeit auch noch den Widerstand des Antagonisten überwinden. Eine solche Bewegung ist nicht effizient.

Durch die Feldenkrais-Methode kann das Zusammenwirken der beiden Muskelgruppen geklärt, und damit die jeweilige Bewegungsfunktion verbessert werden.<sup>58</sup>

---

<sup>54</sup> distal (lat.-nlat.): (Biologie, Medizin): weiter von der Körpermitte (bei Blutgefäßen: vom Herzen) bzw. charakteristischen Bezugspunkten entfernt liegend als andere Körper- oder Organteile; Ggs. Proximal

aus Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9.,aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

<sup>55</sup> Vgl. -Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.30,31.

-Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1.Auflage, 1985, S.92.

<sup>56</sup> der Agonist: (Medizin) einer von paarweise wirkenden Muskeln, der eine Bewegung bewirkt, die der des Antagonisten entgegengesetzt ist

<sup>57</sup> der Antagonist (gr.-lat.): einer von paarweise wirkenden Muskeln, dessen Wirkung der des Agonisten entgegengesetzt ist

aus Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9.,aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

<sup>58</sup> Vgl. Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2.Auflage, 2004-2007, S.50.

### 4.2.3 Bewegung im Schwerfeld

Wie alle Körper auf der Erde, unterliegt der Mensch konstant der Schwerkraft. Daher richten sich die menschlichen Bewegungsfunktionen permanent nach der Erdanziehung aus. Jede Bewegung, auch die aller kleinste, kann eine Reaktion auf die Schwerkraft auslösen.

Bewegungsmuster, die der Erdanziehungskraft entgegenwirken, können nach zwei Aspekten betrachtet werden: den Mustern von Muskelanstrengung und -koordination wie der Aktivierung der Streckmuskeln gegenüber den Beugern, und der Effizienz, mit der das Skelett eingesetzt wird.

Die Skelettstruktur spielt in der menschlichen Bewegung eine maßgebende Rolle.

Das Skelett funktioniert wie ein komplexes, dynamisches Hebelsystem, auf das verschiedene Kräfte wie die Gravitation, die Kräfte anderer Objekte, mit denen es in Kontakt kommt, sowie die Muskelkraft, einwirken.

Eine wichtige Stützfunktion trägt die Skelettstruktur bei der Übermittlung von Kräften durch die Knochen entlang ihrer Achsen. Sind mehrere Knochen an der Kraftübermittlung beteiligt, spielt die Ausrichtung der Gelenke eine bedeutende Rolle. Je effizienter die Gelenke ausgerichtet sind, desto weniger Kraft müssen die Muskeln aufwenden, um die Gelenke zu stabilisieren.

Beim wirksamen Gebrauch des Skeletts im Stehen, braucht die Streckmuskulatur so gut wie keine Arbeit verrichten. Die Knochen und Gelenke sind in dieser Position in einer Art und Weise ausgerichtet, dass das Körpergewicht vom Skelett getragen werden kann. Folglich sind die Muskeln und das komplexe System, das sie kontrolliert, nicht mehr damit beschäftigt, die aufrechte Haltung beizubehalten.

Dieser Zustand der Handlungsbereitschaft und Bewegungsfreiheit stellt eine Vorbedingung zur Verwirklichung der verschiedenen Vorteile der aufrechten Haltung des Menschen dar.

Die besonderen Bewegungsvorteile des Menschen sind die leichte Kopfdrehung um die vertikale Achse, um die Umgebung schnell und effizient wahrzunehmen, und die Rotation des Körpers um die eigene Achse, die es erlaubt, in jedem Moment schnell die Richtung zu wechseln.

Diese Rotationsbewegung erfolgt im Stehen am leichtesten und schnellsten, da in dieser Haltung das „Trägheitsmoment“ des Körpers am geringsten ist. Je näher die Masse eines

Drehkörpers an der Drehachse liegt, desto leichter und schneller kann eine Körperdrehung eingeleitet oder abgebrochen werden.

„Befindet sich das Gravitationszentrum des menschlichen Körpers in der höchsten Position, ist auch die potentielle Energie am größten.“<sup>59</sup>

Von einem rein mechanischen, statischen Standpunkt betrachtet, ist dieser Zustand ein „unstabiles Gleichgewicht“, weil das Gravitationszentrum relativ hoch liegt, und die unterstützende Fläche (Füße) im Verhältnis dazu klein ist. Da es sich bei der menschlichen Haltung aber um ein dynamisches Gleichgewicht handelt, in dem der Schwerpunkt in Schwebelage gehalten wird und frei schwingen kann, ist die aufrechte Haltung ein besonders wirksamer Ausgangspunkt für Bewegung. Sie erlaubt es, schnell zu reagieren und sich ohne einleitende Vorbereitung in jede Richtung zu bewegen und das Gleichgewicht mühelos wiederzuerlangen. Das dynamische Gleichgewicht ermöglicht die größte Zweckmäßigkeit einer Bewegung bei geringstem Kraftaufwand.

Moshé Feldenkrais verglich die menschliche Bewegung mit einem Pendel:

„Ein Pendel, das hin und her schwingt, erreicht seine größte Geschwindigkeit an dem Ort, wo es die Stellung seines stabilen Gleichgewichts durchquert. Hängt das Pendel im stabilen Gleichgewicht in der Mitte seiner Bahn, so wird es reglos so lange dort bleiben, wie keine Kraft von außen auf es einwirkt und es in Bewegung setzt. Um im stabilen Gleichgewicht zu verharren, bedarf es keiner Energie.“<sup>60</sup>

Beim Gehen, Aufstehen und Sich Hinsetzen durchquert der menschliche Körper von Zeit zu Zeit seine stabile, aufrechte Haltung, die keiner Energie bedarf. Das Stehen und Sitzen benötigen keine Anstrengung, da beide Positionen dem stabilen Gleichgewicht entsprechen. Um sich aus ihm in Bewegung zu setzen, wird ein Minimum an Energie gebraucht. Ist die Bewegung jedoch nicht gänzlich an die Schwerkraft angepasst, so verläuft der Durchgang des Körpers durch die stabile Stellung ungenau, und die Muskeln müssen überflüssige Arbeit leisten.

Die Unterstützung durch das Skelett ermöglicht also eine Verringerung des Muskeltonus und verbessert damit die Leichtigkeit, Flexibilität und Effizienz der menschlichen Bewegung.

Der Mensch verfügt überdies über ein kontinuierliches neurologisches Wachsystem, das auf die Stütze des Skeletts reagiert:

---

<sup>59</sup> Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1. Auflage, 1985, S.90.

<sup>60</sup> Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Hebräische Originalausgabe: Tel Aviv 1967, deutsche Ausgabe: Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 1968, S.107.

„In dem Augenblick, in dem die Festigkeit der Stütze wahrgenommen wird und das Körpergewicht ruht, entspannen sich die Muskeln entsprechend.“<sup>61</sup> Ist die Stütze des Skeletts also vorhanden, sind die Muskeln, die bei mangelhafter Unterstützung durch die Skelettstruktur die Arbeit des Skeletts übernehmen, frei für jede Aktivität, die zu einer Handlung führt.

Dieser Reaktionsmechanismus entwickelt sich bereits in der frühen Kindheit zu einer Gewohnheit und erfolgt daher unbewusst.

#### 4.2.4 Bewegungsökonomie

Das Prinzip der Ökonomie des Energieverbrauchs ergibt sich im Grunde aus der Summe der geschilderten Erkenntnisse aus den Kapiteln 4.1 Eigenwahrnehmung und Bewegungswahrnehmung und 4.2 Bewegungseffizienz.

Funktioniert das sensorische Feedback in ausreichendem Maß, führt es zur Auswahl der effizientesten Bewegungen mit dem kleinsten Energieverbrauch. Durch die Verringerung der Muskelaktivität werden kleinere Reizunterschiede wahrnehmbar, wodurch die Zweckmäßigkeit der Bewegungen bei minimalem Kraftaufwand erhöht wird.

Die Verteilung der Spannung auf die gesamte Muskelfläche des Körpers sowie das Mitwirken aller Körperteile an einem Bewegungsmuster sind Maßstäbe für die Effizienz und somit den geringsten Energieaufwand einer Bewegung. Das harmonische Zusammenwirken der Körperteile und Muskelgruppen benötigt eine niedrigere Aktivität der Muskeln.

Und schließlich ermöglicht die stützende Funktion des Skeletts beim dynamischen Gleichgewicht eine mühelose und zweckmäßige Bewegung, bei der die Muskeln frei und handlungsbereit sind.

Der ökonomische Gebrauch des Körpers führt also zu einem Höchstmaß an Leichtigkeit und Effizienz in der Bewegung.

In den Worten Moshé Feldenkrais' gilt es, „die Bremse zu lösen, wenn man fahren will, und den ersten Gang nur dann einzuschalten, wenn er wörtlich notwendig ist.“<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode-Lehren durch Behandeln. Heidelberg: Kübler und Aksele Verlag, 1. Auflage, 1985, S.91.

<sup>62</sup> Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Hebräische Originalausgabe: Tel Aviv 1967, deutsche Ausgabe: Frankfurt a.Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 1968, S.92

## 5 Die Feldenkrais-Methode im Tanz

Dieses Kapitel führt Beispiele der Anwendung der Feldenkrais-Methode im zeitgenössischen Tanz an. Es handelt sich dabei um Erfahrungen aus der Praxis von Einzelpersonen, die mittels Interview befragt wurden.

### 5.1 Vorgehensweise der Recherche

Im Zeitraum von Februar bis März 2009 wurden in Wien sieben Interviews mit vier Tänzer/innen und drei Choreograf/innen erfasst.

Vier der Befragten sind ausgebildete Feldenkrais-Lehrer/innen. Eine der interviewten Personen hat die Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin 2009 begonnen, und zwei Befragte beschäftigen sich intensiv mit der Methode und setzen sie in ihrer künstlerischen Arbeit ein.

Die Interviews beziehen sich auf Bereiche, Themen und Aspekte aus dem Berufsfeld des zeitgenössischen Tanzes, in denen die Feldenkrais-Methode im Falle der Befragten eine bedeutende Rolle trägt.

Diese lassen sich in Wahrnehmungsschulung, Aufwärmen- Vorbereitung auf Training/Probe/Vorstellung, Verletzungsprophylaxe, Bewegungslernen und Einsatz in der künstlerischen Arbeit kategorisieren.

### 5.2 Information zu den Befragten

- Befragte 1

Weiblich, 29 Jahre alt, zeitgenössische Tänzerin seit 10 Jahren, Tangolehrerin seit 1,5 Jahren und Feldenkrais-Lehrerin seit 2009

Interview am 09.02.2009

- Befragter 2

Männlich, 36 Jahre alt, zeitgenössischer Tänzer seit 1994, Feldenkrais-Lehrer seit 2004

Interview am 13.02.2009

- Befragte 3

Weiblich, 28 Jahre alt, zeitgenössische Tänzerin seit etwa 6 Jahren, Choreografin und Feldenkrais-Lehrerin seit 2009

Interview am 11.03.2009

- Befragte 4

Weiblich, 33 Jahre alt, zeitgenössische Tänzerin seit ca. 18 Jahren, Lehrerin für zeitgenössischen Tanz (basierend auf Release-Technik) seit 1998, Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode seit 1998

Interview am 18.03.2009

- Befragte 5

Weiblich, 30 Jahre alt, zeitgenössische Choreografin und Tänzerin seit 2001, Lehrerin für zeitgenössischen Tanz, in Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin seit 2009

Interview am 27.03.2009

- Befragter 6

Männlich, 44 Jahre alt, zeitgenössischer Choreograf seit 15 Jahren, zeitgenössischer Tänzer und Pädagoge seit ca. 20 Jahren, Auseinandersetzung mit der Feldenkrais-Methode seit 2005

Interview am 26.02.2009

- Befragte 7

Weiblich, 44 Jahre alt, zeitgenössische Choreografin seit 1995, Pädagogin in zeitgenössischem Tanz und Bewegungsanalyse seit 8 Jahren, zeitgenössische Tänzerin von 1986 bis 1998, Feldenkrais-Lehrerin seit 2000

Interview am 20.03.2009

## **5.3 Interviewanalyse**

Die in den Interviews behandelten Themen werden im Folgenden in die Bereiche 5.3.1 Wahrnehmungsschulung, 5.3.2 Aufwärmen - Vorbereitung auf Training/Probe/Vorstellung, 5.3.3 Verletzungsprophylaxe, 5.3.4 Bewegungslernen und 5.3.5 Einsatz in der künstlerischen Arbeit, gegliedert.

### **5.3.1 Wahrnehmungsschulung**

Der erste Themenaspekt bezieht sich auf die Schulung der Eigenwahrnehmung und der Bewegungswahrnehmung mit dem Ziel, Bewegungsqualitäten wie Spannungsdifferenzierung, Feinmotorik, Bewegungsfluss, Koordination, Balance und die Transparenz der Bewegung zu verbessern. In Zusammenhang mit der Verfeinerung der Wahrnehmung werden bewegungsanalytische Fähigkeiten, eine erweiterte Handlungsfreiheit sowie eine verbesserte Präsenz gestellt.

Da dieser Themenbereich den größten Umfang in den Gesprächen eingenommen hat, wird er folglich in die Unterkapitel 5.3.1.1 Eigenwahrnehmung als Ausgangspunkt jeder Bewegung, 5.3.1.2 Bewegungsanalyse, 5.3.1.3 Natürlichkeit der Bewegung, 5.3.1.4 Selbstverantwortung und Handlungsfreiheit, 5.3.1.5 Präsenz und 5.3.1.6 Bewegungsmuster, gegliedert werden.

#### **5.3.1.1 Eigenwahrnehmung als Ausgangspunkt jeder Bewegung**

Befragte 1 und 4 sowie Befragter 2 stimmen überein, dass die Bewegungsentstehung von innen nach außen verlaufen muss, d.h. die äußere Form der Bewegung als Resultat auf die Eigenwahrnehmung folgt. Interviewte 1 geht dabei von einem „neutralen“ Punkt aus, nimmt also ihren momentanen somatischen Zustand wahr, bevor sie zu einer Bewegung ansetzt.

Alle interviewten Personen haben infolge der Feldenkrais-Ausbildung bzw. einer intensiven Beschäftigung mit der Methode ihren Körper und seine Bewegungsgewohnheiten besser kennen gelernt und können dieses Wissen im Tanz anwenden. Befragter 2 hat mittels der Feldenkrais-Methode seine Fähigkeiten, in Bezug auf Körper und Bewegung zu reflektieren,



erweitert. Ebenso fällt es ihm leichter, im Rahmen seiner Arbeit Bedingungen für sich herzustellen, die ihm zu Wohlbefinden und Erfolg verhelfen.

Befragte 3 zählt eine Reihe von Bewegungsqualitäten auf, die sich für sie im Zuge ihrer Feldenkrais-Ausbildung verändert bzw. gesteigert haben: ein effizienter Umgang mit dem Körpergewicht, der ihr mehr erlaubt, den Schwung in der Bewegung zu nutzen, eine gleichmäßige Verteilung des Muskeltonus auf den gesamten Körper, eine differenziertere Bewegungsqualität und bessere Durchlässigkeit im Körper, eine Erweiterung des Bewegungsumfangs, z.B. von Flexoren und Extensoren, einen bewussten Einsatz der inneren Muskulatur, eine Verbesserung der Feinkoordination und Feinmotorik, eine Intensivierung der Raumwahrnehmung sowie der Wahrnehmung der Dreidimensionalität im Körper, ein leichteres Integrieren der Augenbewegungen in die ganzkörperliche Bewegung während des Tanzens sowie ein entspannter Blick.

Die Feldenkrais-Methode verschiebt die Aufmerksamkeit von der äußeren Muskulatur auf die Knochen (Befragte/r 3, 4, 6). Dadurch werden Zusammenhänge in der Skelettstruktur spürbar, die eine effizientere und leichtere Bewegung ermöglichen.

Die Interviewte 4 bezeichnet die durch Feldenkrais vertieften Bewegungsqualitäten als körperliche Transparenz und Authentizität. Nach einer Feldenkrais-Lektion fühlt sie sich in einem körperlichen Zustand der Strukturiertheit und Entspannung, in dem sie sich der Beziehungen von Körperteilen zueinander bewusst ist. Diese Bewusstheit erlaubt ihr, in der Bewegung maximale Effizienz bei geringstem Kraftaufwand zu finden (siehe auch Kapitel 4.1.2 und 4.2.1). Neu gefundene, körperliche Zusammenhänge wendet sie im Rahmen von Ballettstunden an, um die Platzierung, Balance und feinmotorische Details zu verbessern. Laut ihrer Meinung ist Ballett eine gute Technik, um mit Körperwahrnehmungen solcher Art zu experimentieren, da alle Bewegungen in der vertikalen Achse im Stehen ausgeführt werden und weniger Richtungswechsel als in anderen Tanztechniken, wie z.B. zeitgenössischen, stattfinden.

Sie erkennt in der Release-Technik Parallelen zur Feldenkrais-Methode. Ausgewählte ATMs<sup>63</sup> sowie die aus ihnen gewonnenen Bewegungsqualitäten verwendet die Befragte 4 sowohl beim eigenen Tanzen, als auch beim Unterrichten von zeitgenössischem Tanz und Release-Technik. Darüber hinaus vertritt sie die Meinung, dass die durch die Feldenkrais-Methode gefundenen körperlichen Zusammenhänge in allen Tanztechniken und Stilen anwendbar und nützlich sind.

---

<sup>63</sup> ATM: Awareness Through Movement (Bewusstheit durch Bewegung), Bezeichnung für die Einheit einer Feldenkrais-Lektion; Erklärung siehe auch S.10

#### 5.3.1.2 Bewegungsanalyse

Befragte 1, 3 und 5 haben durch die Feldenkrais-Methode die Erfahrung gemacht, dass sich ihr „Selbstbild“ erweitert, indem sie an einer Bewegung nicht beteiligte bzw. ihrer Wahrnehmung nicht bewusste Körperteile entdeckt und lokalisiert haben. Durch das Aufwecken so genannter „blinder Flecken“ im Körper, kann eine ganzkörperliche Bewegung ein großes Maß an Qualität gewinnen. In vielen Fällen, in denen eine Bewegung nicht harmonisch oder ästhetisch zufrieden stellend funktioniert, kann das fehlende Bewusstsein für gewisse Körperteile die Ursache des Problems sein (siehe S. 19). Mittels Differenzierung, also der Aufschlüsselung von Bewegungsmustern (Befragte 1), sowie durch ein erweitertes Verständnis von den Bewegungsfunktionen des Körpers (Befragte 3), können Tänzer/innen bisweilen nicht gebrauchte Körperteile in eine Bewegung integrieren. Der Fokus liegt dabei immer auf der Gesamtfunktion einer Bewegung, und nicht auf dem Problem oder dem einzelnen Körperteil (Befragte 1).

#### 5.3.1.3 Natürlichkeit der Bewegung

Durch eine Steigerung der Bewusstheit können unnötige Muskelaktivität und Spannung auf das Nötigste reduziert werden (Befragte 1 und 5), wodurch eine Bewegung mehr Natürlichkeit und eine Form von Ehrlichkeit erhält. Diese Klarheit in der körperlichen Absicht bedeutet eine gewisse Freiheit von gewohnten Handlungsmustern und hat einen Zusammenhang mit Präsenz, auf den in 5.3.1.5 noch genauer eingegangen wird.

#### 5.3.1.4 Selbstverantwortung und Handlungsfreiheit

Interviewte 1 und Befragter 2 haben durch die Feldenkrais-Methode ihre anatomische Bewusstheit erhöht und infolgedessen einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper entwickelt. Sie kennen und akzeptieren ihre physischen Grenzen. Statt über solche hinwegzusehen und sie mit vermehrter Anstrengung zu überschreiten, finden sie angenehme und effizientere Bewegungsalternativen. Das Erkennen und Entdecken verschiedener Bewegungsmöglichkeiten, Ansätze und Lösungswege (Befragte/r 1, 2 und 4) erweitert das Repertoire an Bewegungsvarianten. Je größer das Bewegungsrepertoire ist, desto freier und autonomer können Tänzer/innen bewusste Entscheidungen treffen.

#### 5.3.1.5 Präsenz

Drei der Interviewten sind der Meinung, dass durch die Feldenkrais-Methode die eigene Präsenz beim Tanzen gesteigert werden kann.

Befragter 2 versucht beim Tanzen, ähnlich wie in einer ATM, gewisse Grundvoraussetzungen zu schaffen, die ihm eine physische Handlungsbereitschaft ermöglichen und ihn für spontane Entscheidungen offen halten.

Befragte 4 ist wiederum der Ansicht, dass die Bewegungsqualitäten Transparenz und Authentizität zu mehr Präsenz führen können. Die verstärkte Wahrnehmung der Bewegung des Tänzers/ der Tänzerin intensiviert folglich seine/ihre Anwesenheit und Ausdruckskraft im Raum.

Befragte 5 meint, dass der Moment durch Bewegung leicht zugänglich ist („to access the moment“). Sich in einer Erfahrung zu vertiefen und die Selbstbeobachtung, das kritische „äußere Auge“, auszuschalten, bedeutet für sie, eine Wahrnehmung vom Moment zu haben, in dem die Bewegung eine von außen ungestörte Qualität und intensive Aussagekraft entwickelt.

#### 5.3.1.6 Bewegungsmuster

Zwei Befragte erwähnen, dass sie mittels der Feldenkrais-Methode versuchen, Bewegungs- und Handlungsmuster abzulegen, um frei von Zwang und Gewohnheit zu werden. Befragter 2 hält das Verlassen von Mustern für eine Voraussetzung für Lernen und Entwicklung. Ähnlich sucht Befragte 5 nach Möglichkeiten, Bewegungsmuster zu dekodieren, z.B. durch Differenzierung, um sowohl ungünstige Handlungsmuster, als auch ungemäße, störende Vorstellungen vom eigenen Körper abzulegen. Das Erkennen von Mustern kann, ihrer Erfahrung nach, deutliche Änderungen im Körper mit sich bringen und die persönliche Entwicklung fördern.

Die Schulung der Eigenwahrnehmung sowie der Bewegungswahrnehmung führt zu einer vertieften Bewusstheit für die Skelettstruktur und die Beziehungen zwischen Körperteilen. Eigene Handlungsgewohnheiten werden erkannt und durch effizientere Bewegungsalternativen ersetzt. Diese körperliche Bewusstheit führt zu einer differenzierteren und feineren Bewegungsqualität, die bei minimalem Kraftaufwand eine hohe Effizienz erreicht und überdies die Präsenz steigert.

Die durch die Feldenkrais-Methode erworbenen Körperqualitäten lassen sich in allen verschiedenen Bewegungstechniken und Tanzstilen anwenden.

### **5.3.2 Aufwärmen - Vorbereitung auf Training/Probe/Vorstellung**

Zwei der Befragten integrieren die Feldenkrais-Methode in ihr Aufwärmprogramm.

Die Befragte 1 kombiniert Ideen und Ausschnitte aus ATMs mit Dehnübungen, um sich für ein Training oder eine Probe vorzubereiten. Dabei arbeitet sie mit einem Bewegungsmuster, anstatt über Dehngrenzen zu gehen.

Befragte 4 baut in ihr einstündiges Warm Up einzelne Feldenkrais-Lektionen oder Ausschnitte ein, die für sie besonders effektiv sind. Sie stellt ein Programm aus ATMs, die verschiedene Körperteile, wie z.B. Nacken, Schultern, Hüfte, betreffen, zusammen und geht aus ihnen in Aufwärmübungen über. Während intensiver Probenphasen und in Situationen starker physischer Belastung oder bei körperlichen Schmerzen ersetzen Feldenkrais-Lektionen das Aufwärmen der Interviewten 4 komplett. Die Feldenkrais-Methode ist für sie auch eine Möglichkeit, sich ökonomisch und entspannt auf einen Bühnenauftritt vorzubereiten.

Der Einsatz der Feldenkrais-Methode beim Aufwärmen ermöglicht eine Intensivierung der Körperwahrnehmung und eine Steigerung der Bewusstheit, wodurch sich Tänzer/innen ökonomisch und effizient auf ein Training, eine Probe oder eine Vorstellung vorbereiten können.

### **5.3.3 Verletzungsprophylaxe**

Laut der Befragten 1, 3 und 4 fördert die Feldenkrais-Methode einen intelligenten Umgang mit Bewegung und dem eigenen Körper, der in Folge das Verletzungsrisiko mindert.

Um ihren Körper vor starken Belastungen zu schützen, achtet die Befragte 1 darauf, im Rahmen des eigenen Bewegungsspektrums zu bleiben. Im Fall, dass Schwierigkeiten bei einer Bewegung auftreten, analysiert sie die Bewegung, um die Ursache des Problems zu finden und zu lösen bzw. zu kompensieren.

Die Interviewte 4 ist der Meinung, dass allein schon die Bewusstheit für die Skelettstruktur und für körperliche Zusammenhänge die Verletzungsgefahr herabsetzt, da die Wahrscheinlichkeit, eine unorganische, den Körper belastende Bewegung auszuführen, niedriger ist. Zusätzlich betont sie, dass das gezielte Entspannen blockierter oder verspannter Muskeln eine bessere Methode als die Dehnung darstellt, da häufig die Verspannung schon die Folge von Hypermobilität ist, die Muskeln also verstärkt arbeiten, um Sehnen und Gelenke zu schützen und zu halten.

Es muss ein kontinuierlicher Dialog mit dem eigenen Körper stattfinden - diese Ansicht vertritt auch die Befragte 3. Anhand eines Beispiels aus der Zeit ihrer Tanzausbildung schildert sie, wie ihr die Feldenkrais-Methode dazu verholfen hat, die körperlichen Ursachen von Schmerzen zu lokalisieren und zu beheben:

Während einer intensiven Trainingsphase sind schleppend Schmerzen in ihrem linken Fuß aufgetreten. Daraufhin hat die Befragte 3 begonnen, ihre Bewegungsgewohnheiten genau zu beobachten und darauf zu achten, welche Bewegungsmechanismen im Körper zur Entstehung der Schmerzen führen. Im Zuge dessen hat sie Verspannungen in der rechten Hüfte sowie im Kreuzbein erkannt. Durch das bewusste Entspannen und Loslassen an diesen Stellen, sind die Schmerzen verschwunden.

Sie fügt hinzu, dass die Feldenkrais-Methode besonders bei Abnutzungserscheinungen helfen kann.

Ein gesteigertes Körperbewusstsein durch die Feldenkrais-Methode unterstützt Tänzer/innen dabei, ihren Körper vor starken Belastungen zu schützen. Indem sie sich ihres anatomischen Bewegungsspielraums sowie ihrer Skelettstruktur bewusst werden und Bewegungsschwierigkeiten und lokale Schwächen erkennen und analysieren lernen, setzen sie die eigene Verletzungsgefahr herab.

#### **5.3.4 Bewegungslernen**

Dieser Themenaspekt geht der Frage nach, wie die Feldenkrais-Methode das Lernverhalten von Tänzern und Tänzerinnen in ihrem Beruf verändern bzw. verbessern kann und welche merklichen Vorteile daraus hervorgehen.

Die Interviewergebnisse werden in die Aspekte 5.3.4.1 Lernen mit Eigenverantwortung, 5.3.4.2 Organisches Lernen, 5.3.4.3 Lernen durch Erfahrung, 5.3.4.4 Spielerisches Lernen und 5.3.4.5 Leichteres Lernen tanztechnischer Bewegungen gegliedert.

#### 5.3.4.1 Lernen mit Eigenverantwortung

Befragter 2 und 6 betonen den Aspekt der Eigenverantwortung beim Lernen in der Feldenkrais-Methode.

Interviewter 2 hat durch die Feldenkrais-Methode eine differenziertere Beurteilungsfähigkeit in Bezug auf seine Bedürfnisse und Belange beim Tanzen entwickelt. So kommt es für ihn darauf an, wie er sich innerhalb eines Tanztrainings positioniert und welche Rolle der Lehrer für ihn einnimmt. Durch die Konzentration auf seine Eigenwahrnehmung und seine Bedürfnisse und Möglichkeiten, kann er während einer Unterrichtsstunde ein größeres Maß an Unabhängigkeit vom Lehrer und den möglichen Ideologien der Tanztechnik gewinnen. Ihm kommt es weniger auf das System bzw. die Tanztechnik selbst an, sondern vielmehr auf den eigenen Zugang und die Art und Weise wie er mit der Technik umgeht: „Wichtig ist die Art, wie man etwas macht, nicht was man macht.“

Auch versucht er, innerhalb einer Technik-Stunde die Essenz des Unterrichts für sich herauszufiltern und ähnliche Prinzipien und Qualitäten in anderen Tanztechniken zu finden. Auf diese Weise kann er das Gelernte in den verschiedensten Bereichen seines Berufes anwenden und in sein Bewegungsrepertoire integrieren. Die gleiche Meinung vertritt Befragte 4, die selbst beim Unterrichten von zeitgenössischem Tanz und Release-Technik vielmehr eine übertragbare, auf alles anwendbare Bewegungsqualität, als einen bestimmten Stil, zu vermitteln versucht. Im Rahmen eines Unterrichts dieser Form kann jeder Student/jede Studentin seine/ihre eigenen Fähigkeiten verbessern und seine/ihre individuelle Bewegungssprache entwickeln.

Befragter 6 betont gleichermaßen den pädagogischen Aspekt der Feldenkrais-Methode. Er hebt hervor, dass Lernen durch die Feldenkrais-Methode ohne konkrete Vorgaben eines Lehrers/einer Lehrerin, allein durch seine/ihre verbalen Anleitungen, funktioniert. Dabei können Schüler/innen ihre eigenen Lösungswege finden ohne den Lehrer/die Lehrerin zu imitieren. Diese Form des Unterrichts ist eine Möglichkeit, die im Rahmen von zeitgenössischem Tanztraining angewendet werden kann.

#### 5.3.4.2 Organisches Lernen

Befragte 7 geht beim Unterrichten von zeitgenössischem Tanz und Bewegungsanalyse ausschließlich vom Ansatz organischen Lernens aus. Ihre Schüler/innen müssen ihren Zugang zu Bewegung sowie ihre individuellen Qualitäten, ihre Kreativität und eigene

künstlerische Persönlichkeit selbst finden und entwickeln. Auf die persönlichen Ressourcen können sie später auf der Bühne bzw. im künstlerischen Schaffen zurückgreifen. Nur die selbst erworbenen Fähigkeiten bleiben ihnen in der eigenen Arbeit erhalten und zugänglich. Sie, als Lehrerin, begleitet ihre Student/innen auf dieser Suche und übernimmt nur die Rolle eines Spiegels, nicht die eines Vorbilds.

Auch Interviewter 2 spricht von der Möglichkeit, im Tanzunterricht Bewegungen durch wiederholtes Versuchen und Ausprobieren, bis sich eine effiziente und passende Lösung ergibt, zu lernen.

Befragte 5 weist auf organisches Lernen als Gegenbewegung zum Prinzip von Anstrengung, wie es in professionellen Tanzausbildungen generell existiert, hin.

Interviewter 6 bezeichnet organisches Lernen als „eine Disziplin, die sich an sich selbst nährt - an der Lust am Lernen“. Diese Form des Lernens benötigt keine äußere Motivation und entspricht der Art und Weise wie Kleinkinder lernen.

#### 5.3.4.3 Lernen durch Erfahrung

Befragte 5 hält Lernen durch Erfahrung für ein neues Paradigma. Dabei weist sie auf die jüngsten neurowissenschaftlichen Forschungen hin, die Gehirn und Körper als untrennbare Einheit verstehen. Ihrer Ansicht nach, kann Lernen nur durch Erfahrungen und Auseinandersetzungen stattfinden.

Auch die Interviewte 4 erwähnt, dass somatisches Lernen ohne kognitives Denken passiert.

Befragter 6 hebt die Tatsache, dass das Nervensystem in eigenen Rhythmen und Wellen lernt, anders als Lernen im Allgemeinen verstanden wird, hervor:

„Das Nervensystem lernt auch latent, in der Ablenkung sowie im Schlaf, und nicht nur in der totalen Aufmerksamkeit“.

#### 5.3.4.4 Spielerisches Lernen

Befragte 3 und 7 sind der Meinung, dass spielerisches Lernen ohne die Kriterien „richtig“ und „falsch“ beim Tanzen die Kreativität und Leichtigkeit unterstützt.

Für Interviewte 3 bietet dieser Ansatz einen Freiraum, in dem verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten und Zugänge ausprobiert werden können, aus denen dann schneller eine Wahl getroffen wird. Auf diese Weise wird das eigene Bewegungsrepertoire erweitert, und künstlerischen Ideen entwickeln sich.

Befragte 7 erwähnt gleichermaßen, dass das Experimentieren, Ausprobieren und „Scheitern Dürfen“ zu den interessantesten künstlerischen Resultaten führt.

#### 5.3.4.5 Leichteres Lernen tanztechnischer Bewegungen

Drei der Befragten beziehen sich beim Thema Lernen auf das tanztechnische Training.

Interviewte 1 hat durch die Feldenkrais-Methode mehr Offenheit beim Lernen entwickelt, die ihr ermöglicht, zwischen verschiedenen Bewegungsvarianten die effizienteste und zufriedenstellendste Lösung auszuwählen.

Ähnlich wie Befragte 4, versucht sie, ATMs direkt ins Tanztraining einzubringen. Dabei fokussiert sie zum Beispiel auf einen bestimmten Aspekt einer ATM während der Technik-Stunde.

Interviewte 4 macht eine, auf eine gewisse tanztechnische Bewegung abgestimmte, ATM vor einer Trainingsstunde, um dann das Gefühl dieser Feldenkrais-Lektion ins Training mitzunehmen und die gewählte technische Bewegung gezielt zu verbessern.

Durch ein erweitertes Verständnis von Bewegungsfunktionen infolge der Feldenkrais-Ausbildung, fällt es der Befragten 3 im Tanztraining leichter, Bewegungen und Bewegungsqualitäten, die sie bei anderen sieht, in ihren eigenen Körper zu integrieren.

Die Möglichkeit, ohne Vorschriften und Imitation, nur durch die eigene Erfahrung zu lernen, erlaubt Tänzer/innen, ihren eigenen Zugang zur Bewegung sowie ihre eigenen Bewegungslösungen zu finden. Weiters unterstützt organisches Lernen die Erweiterung des Bewegungsrepertoires und begünstigt das Entstehen neuer künstlerischer Ideen, die spielerisch entdeckt werden.

Auch erweitert die Feldenkrais-Methode das Bewegungsverständnis und die Bewusstheit über die Funktionsweise des eigenen Körpers, wodurch Tänzer/innen Bewegungen und Bewegungsqualitäten leichter verstehen und in ihre eigene Bewegungssprache aufnehmen können.



### 5.3.5 Einsatz in der künstlerischen Arbeit

Dieses Kapitel gliedert sich in die Anwendung der Feldenkrais-Methode in der Improvisation (5.3.5.1) sowie im Entstehungsprozess von Choreografie (5.3.5.2), in dem wiederum die Improvisation häufig als Mittel zur Materialrecherche eingesetzt wird.

#### 5.3.5.1 Improvisation

Dem Befragten 2 hat die Feldenkrais-Methode geholfen, besser mit der Freiheit innerhalb einer Improvisation umzugehen. Es fällt ihm leichter, während des Tanzens Entscheidungen zu treffen und gleichzeitig eine gewisse Offenheit, Neugier und eine Form von Furchtlosigkeit zu bewahren. Wesentlich ist für ihn die Organisation von Denken und Spontaneität innerhalb einer Improvisation. Auch nutzt er Mittel aus der Feldenkrais-Methode, um aus Bewegungsmustern auszusteigen: die Restriktion, indem er sich bewegungsmäßig oder räumlich einschränkt, um neue Möglichkeiten zu erforschen, und die Differenzierung, um eigene Bewegungen zu unterteilen und dabei wiederum neue Varianten zu entdecken.

#### 5.3.5.2 Choreografie

Die Interviewte 1 nützt ihr bewegungsanalytisches Verständnis aus der Feldenkrais-Methode, um Bewegungen zu analysieren und dabei neue Variationsmöglichkeiten zu finden, z.B. indem die Bewegung auf verschiedene Ebenen übertragen oder in anderer Form weiterentwickelt wird.

Befragte 5 interessiert sich beim Choreografieren für den Körper ohne ästhetische Vorbilder oder Idealvorstellungen. Mittels der Feldenkrais-Methode sucht sie nach Möglichkeiten, Bewegungs- und Verhaltensmuster zu dekodieren. Die Differenzierung ist eine Variante, um in einen „natürlicheren“ Körperzustand ohne kritische Selbstbeobachtung zu gelangen. Ihrer Meinung nach, gibt es eine Verbindung zwischen der Feldenkrais-Methode und der sich entwickelnden Ästhetik im zeitgenössischen Tanz, die sich von Repräsentation entfernt.

Die Befragten 3, 6 und 7 verwenden Ideen und Elemente der Feldenkrais-Methode in der Improvisation zur Recherche neuen Bewegungsmaterials im Entstehungsprozess von Choreografien.

Befragte 3 und 7 nützen den spielerischen Aspekt der Feldenkrais-Methode in der Improvisation, um neue Möglichkeiten und Zugänge zu Bewegung zu entdecken.

Der Interviewte 6 bindet die Feldenkrais-Methode direkt in den Probenprozess ein:

Zu Beginn der Probe gibt ein Feldenkrais-Lehrer eine 90-minütige ATM zu einem funktionalen Thema, das zu diesem Zeitpunkt zum Arbeitsprozess passt bzw. das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer/innen fördert. Die Lektion wird dann in eine freie Improvisation übergeleitet, die zu einer Materialrecherche werden kann.

Dabei legt er den Fokus auf verschiedene Körperqualitäten wie die Wahrnehmung der Skelettstruktur, Bewegung und Platzierung im Raum, Differenzierung, Präsenz, Raumwahrnehmung sowie die Beziehung des Körpers zur Schwerkraft, zum Boden und zur Architektur. Er verwendet Mittel aus der Feldenkrais-Methode, wie zum Beispiel Eingrenzungen (Restriktion, Constraint) im Feld der Schwerkraft und setzt die Bewegung in Bezug zu Objekten und zur Architektur, um das Bewegungsmaterial zu erweitern. Seine Tänzer experimentieren auch mit schwierigeren Bewegungslösungen, gegenläufigen Impulsen und Begrenzungen, um Blockaden zu provozieren.

In einem Fall hat der Befragte 6 Bewegungssequenzen aus einer ATM direkt in eine Choreografie eingebaut, um daraus eine Bewegungsstudie zu den Themen Architektur, Grenze und Blockade, zu entwickeln.

Er setzt die Methode auch in der Partnerarbeit, mit dem Hauptaugenmerk auf der Wahrnehmung der Skelettstruktur des anderen, sowie in der Gruppe, ein.

Im Idealfall öffnet die Feldenkrais-Methode die Tänzer/innen, sodass eine Situation entsteht, in der sich neue Möglichkeiten und Lösungen ergeben, die des Weiteren in die Choreografie einfließen können.

In solchen Prozessen können sich immer wieder endlose Räume eröffnen.

In der Improvisation können Elemente aus der Feldenkrais-Methode, wie die Restriktion und die Differenzierung, Tänzer/innen dabei unterstützen, gewohnte Handlungsmuster abzulegen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Dieser Effekt fließt auch in choreografische Prozesse ein. Wird die Improvisation als Materialrecherche eingesetzt, so kann die Anlehnung an Aspekte der Feldenkrais-Methode zur Entdeckung neuer Bewegungsideen und Zugänge führen. Dabei wird eine Feldenkrais-Stunde entweder direkt

in den Probenprozess eingebunden oder es werden Ideen aus der Feldenkrais-Methode, wie z.B. der spielerische oder der analytische Aspekt, eingebracht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Feldenkrais-Methode in den verschiedensten Bereichen des zeitgenössischen Tanzes eine fördernde und unterstützende Wirkung hat:

Die Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung und der kinästhetischen Wahrnehmung steigert die Bewegungsqualität und die Effizienz der Bewegung sowie die Präsenz von Tänzer/innen. Feldenkrais-Lektionen beim Aufwärmen erhöhen die körperliche Bewusstheit und eignen sich daher für die Vorbereitung auf ein Training, eine Probe oder eine Vorstellung. Die Steigerung der Bewusstheit für den Körper setzt die Verletzungs- und Abnützungsfahr herab. Organisches Lernen fördert die Kreativität und die Eigeninitiative von Tänzer/innen. Der Einsatz von Ideen aus der Feldenkrais-Methode im choreografischen Schaffensprozess, besonders bei Improvisationen, führt zu neuen Bewegungsmöglichkeiten, Qualitäten und Zugängen.

Den Abschluss des Kapitels soll ein Zitat des Befragten 6 bilden:

„Es führt kein Weg an Feldenkrais vorbei. Die Feldenkrais-Methode ist ein Zugang, der ohne weiteres alle Methoden und Techniken ergänzen und erweitern kann.“

## 6 Schlussteil

Die Feldenkrais-Methode eignet sich für zeitgenössische Tänzer/innen als wirkungsvolle und effiziente Ergänzung zur täglichen Praxis.

Als Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung bringen die in dieser Arbeit interviewten Tänzer/innen und Choreograf/innen die Feldenkrais-Methode in verschiedene Bereiche ihres Berufsalltags ein.

Die Sensibilisierung der Eigen- und Bewegungswahrnehmung ermöglicht es zeitgenössischen Tänzer/innen, die Qualität und Effizienz ihrer Bewegung auf ein hohes Maß zu verbessern und zu steigern. Dabei lernen sie zusätzlich, ihre Energie ökonomischer zu gebrauchen.

Als Teil des Aufwärmens intensiviert die Feldenkrais-Methode die Körperwahrnehmung und bereitet Tänzer/innen effizient für ein Training, eine Probe oder eine Vorstellung vor.

Die erhöhte Bewusstheit für den Körper vermindert das Verletzungsrisiko und beugt Abnützungerscheinungen vor.

Die Feldenkrais-Methode unterstützt und fördert auch die Lernbereitschaft und -fähigkeit von Tänzer/innen.

Eigenverantwortung und Handlungsfreiheit werden erweitert, indem Tänzer/innen ihre eigenen Bewegungsgewohnheiten kennen lernen und ihr Bewegungsrepertoire durch neue Möglichkeiten und Alternativen ergänzen, aus denen sie frei nach Bedarf wählen können.

In der künstlerischen Tätigkeit fördert die Feldenkrais-Methode den kreativen, spielerischen Umgang mit Bewegung und kann zu neuen Bewegungsideen und Ansätzen führen.

Die Idee, die Feldenkrais-Methode als ergänzende Bewusstheitsschulung in den Tänzerberuf einzubringen, ist noch relativ jung und wenig erprobt. Dennoch erweist sie sich schon jetzt als erstaunlich wirkungsvolle Möglichkeit für zeitgenössische Tänzer/innen, ihre individuellen motorischen und künstlerischen Fähigkeiten zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Feldenkrais-Methode bietet ein offenes Feld für die Erforschung neuer Möglichkeiten und tieferer Schichten des menschlichen Potentials in Bezug auf Bewegung sowie in allen anderen Lebensbereichen.

Für den zeitgenössischen Tanz stellt sie einen viel versprechenden Forschungsbereich dar, der in Zukunft noch weitgehend entwickelt und erprobt werden kann.

## 7 Quellenverzeichnis

7 Interviews in Kassettenformat

aufgenommen am 09.02., 13.02., 26.02., 11.03., 18.03., 20.03. und 27.03. 2009

### 7.1 Literaturquellen

Hrsg. Dahms, Sibylle: Tanz , 1. Auflage, Stuttgart: Bärenreiter-Verlag 2001.

Feldenkrais, Moshé: Der Weg zum reifen Selbst - Phänomene menschlichen Verhaltens.  
Originaltitel: Body and Mature Behaviour - A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning,  
Routledge & Kegan Paul Ltd., 2. Auflage 1999, deutsche Ausgabe Paderborn: Junfermann  
1994, Originalausgabe: Tel Aviv 1949.

Feldenkrais, Moshé: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Vierte Auflage  
1982, Frankfurt a. Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 1968, Hebräische Originalausgabe:  
Tel Aviv 1967.

Feldenkrais, Moshé: Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Titel der  
amerikanischen Originalausgabe „The Case of Nora“, Harper & Row, New York 1977.  
Frankfurt a. Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 1977.

Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Titel der amerikanischen  
Originalausgabe: „The Elusive Obvious“. Frankfurt a. Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag  
1985, Originalausgabe Meta Publications, Cupertino 1981.

Feldenkrais, Moshé: Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Amerikanische  
Originalausgabe: „The Potent Self. A Guide to Spontaneity“ im Harper & Row- Verlag, San  
Francisco 1985, erste Auflage, Frankfurt a. Main: Insel Verlag 1989.

Feldenkrais, Moshé: Learn To Learn. A manual to make the recorded lessons easier to grasp  
and to help you to make the most them when listening. U.S.A. 1975.

Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.: Lernen in Bewegung. Die Feldenkrais-Methode - Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität, verantwortliche Redakteurinnen: Graf-Pointner, Sabina und Ruge, Uta. 2004.

Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., verantwortlich: Steinkamp, Dirk: Was die Feldenkrais-Methode für Musikerinnen und Musiker zu bieten hat. München 2006.

Feldenkrais-Verband Deutschland e.V., verantwortlich: Cezanne, Jörg, Bruseberg, Martina, Peters, Angelika: Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode. Ergebnisse aus der Praxis. Informationsbroschüre für Patienten, Angehörige, Ärzte und Krankenkassen. 2.Auflage, München 2007.

Ginsburg, Carl: Die Wurzeln der Funktionalen Integration. 1. Auflage, München: Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. 2004.

Krauss, Jeremy: Einfach bewegen. Feldenkrais - der Weg zur Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit. Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus leben, 2. Auflage 2001, Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 1996, Originalausgabe „Feldenkrais - The Way to Improve Movement and Personal Ability“ 1993.

Leri, Dennis: Kopfmöbel. 1. Auflage. Deutsche Ausgabe Thomas Kaubisch Verlag 2000, Originalausgabe 1997.

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

Hrsg. Russell, Roger: Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode. Paderborn: Junfermann Verlag, 2004.

Hrsg. Ruge, Uta und Weise Sylvia: Zuerst bin ich im Kopf gegangen & andere Feldenkrais-Geschichten. 1.Auflage, Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2007.

Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais.Methode. Lehren durch Behandeln. 1.Auflage 1985, Heidelberg: Kübler und Akselrad Verlag, 1985.

Rywerant, Yochanan: Grundlagen der beruflichen Feldenkrais Arbeit. 2.Auflage 2007. Titel der Originalausgabe: "Acquiring The Feldenkrais Profession": Tel Aviv 2000, deutschsprachige Ausgabe: Karlsruhe: Loeper Literaturverlag, 2004-2007.

Rywerant, Yochanan: Corollary Discharge, The Forgotten Link. Remarks on the body-mind problem. Novato/California: Freeperson Press 2008.

Hrsg. Dr. Wermke, Matthias, Dr. Kunzel-Razum, Kathrin, Dr. Scholze-Stubenrecht, Werner : Duden. Das Fremdwörterbuch.9., aktualisierte Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG 2007.

Zimbardo, Philip G.: Psychologie. Herausgegeben von S. Hoppe-Graff u. B. Keller. 6., neu bearbeitete Auflage 1995. Heidelberg/Berlin: Springer-Verlag, 1974.

## 7.2 Internetquellen

[http://www.feldenkrais.com/method/a\\_biography\\_of\\_moshe\\_feldenkrais/](http://www.feldenkrais.com/method/a_biography_of_moshe_feldenkrais/)  
am 02.02.2009

<http://feldenkrais-method.org/en/biography>  
am 02.02.2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais>  
am 02.02.2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais-Methode>  
am 02.02.2009

<http://www.feldenkrais.at/20.0.html>  
am 14.07.2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Propriozeption>  
am 28.08.09.

## 8 Lebenslauf

### Persönliche Information

Nachname/Vorname	<b>Mlineritsch Alexandra</b>
Adresse	A-2340 Mödling, Grenzgasse 42a/8/3
Telefonnummer	0650/25 22 22 0
E-mail	<u>alex.ml@gmx.at</u>
Staatsangehörigkeit	Österreich
Geburtsdatum	06-12-1987

### Berufserfahrung

Juli 2009: *Performative Interventionen* im Rahmen der Ausstellung *The Death Of The Audience*, Choreografie: Saskia Hölbling/DANS.KIAS

Mai 2008: *Niagara Falls*, Choreografie: Tomas Caley and Petter Jacobsson in Stockholm/Schweden

Mai 2007: *Die Planeten*, Choreografie: Royston Maldoom für die Eröffnung der *Wiener Festwochen*

### Wettbewerbe

März 2007: 6. ÖTR-Wettbewerb in Wien, Sonderpreis von Impulstanz, Solo von Esther Balfe

Februar 2007: 3. Platz beim Dritten Internationalen Choreografie-Wettbewerb in Bytom/Polen

### Eigene Arbeit

Juni 2009: *Decrease* (Solo) im Rahmen der Ba-Prüfung am Konservatorium Wien-Privatuniversität

April 2009: *Sommernacht* (Duo) im Odeon, Wien

April 2009: *Quella fiamma* (Solo) beim Vorstellungsabend ballett/modern/tanzt #4 im Theater Akzent, Wien

### Tanzausbildung

2003-2009 Konservatorium Wien-Privatuniversität  
Hauptfach: Moderner Tanz

2007/2008 Danshögskolan-University College of Dance in Stockholm/Schweden mit Erasmus-Stipendium

### Schulbildung

2006: Matura, HIB Wien, 1030



Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt, keine anderen als die angegebenen Quellen oder Hilfsmittel benützt sowie wörtliche und sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet habe.

Datum

Unterschrift