Aussendung Nr. 13 | 2020

FOKUS

2020

DIE VERÄNDERUNG DER WELT DURCH VERÄNDERUNG DES SELBST // Verena Krausneker

Die FELDENKRAIS®-Methode jenseits von Introspektion

> Ein jeder hat zwei Welten:
> seine eigene und die,
> welche allen gemeinsam ist.
> *Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 77*

Ich war immer schon Aktivistin, geprägt von der Überzeugung, dass es sinnvoll ist, an LeserInnenbriefe zu schreiben. Und dass bei Demos sichtbar zu sein bedeutet, seine persönliche Verantwortung zu erfüllen. Und dass laut für Menschenrechte aufzustehen Pflicht ist. Strategien des politischen Aktivismus inkludierten in meinem Leben nicht Introspektion oder Meditation. Das Wort Aktivismus beinhaltet schließlich das ‚aktiv'. Eigentlich ist meine gesamte Arbeitszeit diesem Aktivismus gewidmet, in letzter Konsequenz jedoch: der Verbesserung der Welt.

> Das Ziel, das einer seinem Leben setzt, ist seine Sache bis zu einem gewissen Grad. Er träumt von Glück, ein andrer von Reichtum, ein dritter von Macht, ein vierter von Wissen, noch andre von Gleichheit oder Gerechtigkeit ...
> *Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 77*

Aufgrund massiver Hand-, Rücken- und Schulterprobleme während des Schreibens meiner Doktorarbeit (ich bin Gebärdensprachlinguistin) habe ich mir jedoch eine Ausbildung zum FELDENKRAIS®-Practitioner gegönnt. Als politisch denkender Mensch weiß ich zwar: Das Private ist politisch. Aber es dauerte über ein Jahrzehnt, bis ich diese sanfte, langsame, nicht-invasive, sehr intelligente Methode in Zusammenhang bringen konnte mit meinem Wunsch, dass jeder Mensch die Welt und vor allem die Gesellschaft, in der er lebt, ein bisschen besser machen sollte. Aktiv, nicht durch Schönsein oder Nicht-böse-sein.

Viele Leute wissen überhaupt nicht, dass ich FELDENKRAIS®-Lehrerin bin, weil ich ehrlich gesagt finde, dass man sich beim Abendessen interessanter über andere Dinge unterhalten kann. In meinem sozialen Kreis genießen Kunst und Politik, Literatur, soziales Engagement und kluges Reden viel Prestige. Körperlichkeit, Gesundheit usw. sind nicht so zentral.

> Um Art und Weise seines Tuns zu ändern,
> muss er das Bild ändern, das er in sich trägt.
> *Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 31*

Es hat mich jedoch gedrängt, meine verschiedenen Identitäten miteinander in Einklang zu bringen. Und ich habe jahrelang darüber nachgedacht, was eine hochintelligente Methode des somatischen Lernens mit der Veränderung der Welt zum Besseren gemeinsam haben könnte. Soweit hat mich mein Nachdenken bis jetzt geführt, dass ich folgende fünf Erkenntnisse verbalisieren kann:

I. Als physischer Mensch nimmt man Platz ein. Wer Feldenkrais praktiziert, weiß wo er/sie ist. Je mehr man darüber weiß, wo man

ist, desto weniger steigt man – zumindest unbeabsichtigt – anderen auf die Zehen. Real, und im übertragenen Sinn.

II. Wer FELDENKRAIS® praktiziert, beschäftigt sich ständig mit seinen Grenzen. Mit dem, was möglich ist, mit dem, was spürbar ist, mit dem, was Über-die-Grenze-gehen bewirken kann oder anstellen kann. Je mehr ich diese Aufmerksamkeit auch in meinem Alltag anwende, desto eher verhalte ich mich wie ein achtsamer Mensch – mir selbst gegenüber.

III. Die FELDENKRAIS®-Methode scheint auf den ersten Blick zu Individualismus, Selbstbezogenheit und vielleicht auch Selbstüberbewertung führen. Man beschäftigt sich egoistisch mit sich selbst und ständig nimmt man sich und was man spürt für sehr wichtig. Ich finde das abstoßend und es hat mich die längste Zeit sehr gestört. Aber: Nur wer sich selbst gut behandelt, kann auch andere gut behandeln. Nur wer selbst weiß, wie sich Wohlbefinden anfühlt und es OK findet, es wichtig zu finden, der gesteht es auch anderen zu. Nur wer in sich hört und sich regelmäßig auch innerlich pflegt, kann erstens dafür sorgen, mit sich im Reinen zu sein, und zweitens stabil für andere da sein.

> Dieses Hin und Her der Aufmerksamkeit zwischen innen und außen erzeugt die Abstraktionen und Wörter, die das Hin und Her, den Wechsel in der Stellung seiner eigenen Welt im Verhältnis zur Außenwelt beschreiben.
> *Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 82*

IV. Sich selbst in einer FELDENKRAIS®-Stunde zu erleben lehrt, dass alles veränderbar ist. Die meisten Menschen beschreiben erstaunliche Dinge, die sie auf ihrer Suche nach Schmerzfreiheit, Beweglichkeit, Spezialisierung erlebt haben. Die FELDENKRAIS®-Methode erlaubt es Menschen, sich als eigenmächtig, selbstbestimmt und vor allem veränderbar zu erleben. Nur wer das unbedingte Vertrauen spürt, dass Wandel möglich ist, wird motiviert sein, sich an der Veränderung (seiner selbst, aber eben auch der Welt) aktiv zu beteiligen.

V. Die FELDENKRAIS®-Methode funktioniert ausschließlich durch Lernen, Gewohnheitsänderung und dadurch, dass man Verantwortung für sich und seinen Zustand übernimmt. Im Unterschied zur heutigen medizinischen Praxis, wo Verantwortung oft an Expertinnen bzw. Experten abgegeben wird ... lernt man durch die FELDENKRAIS®-Methode: Wenn jemand etwas ändern kann, dann bin ich es! Indem ich dranbleibe, indem ich suche, indem ich mir dafür Zeit nehme und genau beobachte, indem ich vergleichen lerne, indem ich bewusst mein Verhalten ändere. Wenn das nicht zentrale Haltungen des politischen Aktivismus sind, was dann?

Die FELDENKRAIS®-Methode kann uns meiner Meinung nach mehr mitteilen, als das, was derzeit in der Praxis vordergründig gesagt und getan wird.

> In den Augenblicken, da es der Bewußtheit gelingt, mit Gefühl, Sinnesempfindung, Bewegung und Denken gemeinsame Sache zu machen, wird der Wagen seine Straße halten und auf ihr leicht und schnell vorankommen. Das sind die Augenblicke, in denen Entdeckungen gemacht werden, in denen einer erfindet, schöpft, Neues schafft, erkennt. In ihnen begreift er: seine kleine Welt und die große um ihn herum sind eins, und in dieser Einheit ist er nicht mehr allein.
> *-Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 83*

Mich würde sehr interessieren, auf welche Lebens- und Aktionsbereiche die FELDENKRAIS®-Prinzipien anwendbar sind.
Wie prägt in deiner Erfahrung das Praktizieren der FELDENKRAIS®-Methode den Umgang mit dem Außen?

>> Verena Krausneker

Verena Krausneker ist Sprachwissenschafterin an der Universität Wien, hat vor 20 Jahren ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit mitbegründet, hat viele Jahre ehrenamtlich als Vorstandsmitglied sowohl dem Österreichischen Gehörlosenbund als auch als Expertin der World Federation of the Deaf gedient und ist seit 4 Jahren täglich und ehrenamtlich aktiv in der Flüchtlingshilfe bei Shalom Alaikum – Jewish Aid for Refugees. Und sie ist Mitbegründerin und Gesellschafterin des Feldenkrais Institut Wien, www.feldenkraisinstitut.at