

KLUGE FRAGEN FÜHREN zu klugen Antworten

Feldenkrais philosophisch

VON SABINE KIESERLING

Abraham Mansbach ist Philosoph. Philosophen stellen Fragen, prägen Begriffe und beschreiben Leben und Welt in Theorien. Abraham ist fasziniert von der Frage, wie das geschieht, dass wir uns durch das Praktizieren der Feldenkrais-Methode verändern. In seinem Buch geht er dieser Frage konsequent nach. In vier Kapiteln (vgl. Abb.) umreißt er die **Kraft der Selbsttransformation zum wahren Selbst**.

David Zemach-Bersin ist der Meinung⁽¹⁾, Abraham hebe mit seiner Schrift die Feldenkrais-Methode auf ein höheres Level. Jeder Feldenkrais-Lehrer sollte es gelesen haben. Ja, mir kam bei tieferer Wahrnehmung des Buchs der Begriff eines *mäeutischen*⁽²⁾ *Destillats*⁽³⁾⁽⁴⁾, das Abraham uns präsentiert. Seine ausgewählten 22 Lektionen⁽⁵⁾ sind dafür Beispiele. Wir könnten auch andere jeweils zum Kapitel-Thema passende aus Moshés experimentierfreudiger Hinterlassenschaft nehmen. Abraham ist wohl der erste, der so konsequent Originallektionen in den Vordergrund stellt. Leider gibt es zuhauf Bücher über Feldenkrais mit den immer gleichen Lektionen, die solch ein *mäeutisches Destillat* eben nicht liefern und den irrigen Eindruck erwecken, sie stellten die Methode dar.

Das Buch kommt mit rund 160 Seiten aus, einschließlich Index auch der ansonsten beschriebenen Lektionen, einer kurzen persönlichen Vorstellung, verschiedener Dankesworte und einem herzlich formulierten Dank an Annie Gottlieb.⁽⁶⁾ Sie habe als Lektorin sein Buch lesbarer gemacht und als Feldenkrais-Lehrerin die Lektionen viel genauer beschrieben, als er es selbst gekonnt hätte. Auch seine freundlichen Hinweise zu *feldynotebook*⁽⁷⁾ zeigen seine Teamorientierung.

Ein guter Lehrer versteht sich eben als im Team agierend und nicht als Einzelkämpfer.⁽⁸⁾

Das Buch ist Anfang 2023 in englischer Sprache im Eigenverlag erschienen. Ich wünsche mir sehr, dass es bald auf Deutsch vorliegt. Abraham kommt als emeritierter Philosophieprofessor ohne geistige Verstiegheiten aus. Er stellt auf seiner Homepage das Inhaltsverzeichnis online⁽⁹⁾, aus dem bereits die klare Struktur und sein Gedankengang hervorgehen.

Wer mit dem gut lesbaren Buch arbeitet, den Eigenversuch anhand der von Abraham beispielhaft ausgesuchten 22 Lektionen unternimmt, kommt zur Frage: *Wie geht es weiter?* Ist dieses Werk ein Schritt hin, die **Feldenkrais-Methode zu einem Klassiker werden zu lassen**? Meiner Meinung nach hat es dieses Potenzial. Durch Abrahams philosophisches Theoriegebilde wird die Möglichkeit eröffnet, von quantitativer zu qualitativer Forschung zu gelangen, Fragen zu kreieren, statt Maßstäbe zu suchen.

■ Wissenschaftstheoretisch gefragt

Kluge Fragen führen zu klugen Antworten. In der Feldenkrais-Methode wird keine Didaktik⁽¹⁰⁾ geboten. Feldenkrais wollte kein Lehrer im herkömmlichen Sinn sein. Jeder, der sich der FKM anvertraut, nimmt seinen eigenen *Destillierungsvorgang*, seinen eigenen *Transformationsprozess* zu seinem eigenverantworteten wahren

Abb.
Buchaufbau
in vier
Kapiteln

- I Begrifflichkeit eines WEGES ZU EINEM NEUEN UND WAHREN SELBST
- II Wie geht diese SELBST-VERÄNDERUNG in THEORIE UND PRAXIS vonstatten?
- III Wie gestaltet die FKM KÖRPERWAHRNEHMUNG VON INNEN heraus?
- IV Begründung der FKM zur WISSENSCHAFT DER SELBST-TRANSFORMATION



■ DAS BUCH

Abraham Mansbach,
Ph.D.,
*The Feldenkrais
Method. Power of
Self-Transformation.*
Leipzig, 2023,
161 S., 18,75 EUR.

Selbst vor. Wobei die Sorge um sich⁽¹¹⁾ stets die Sorge um andere⁽¹²⁾ einschließt, betont Abraham. Nicht nur für diesen deutlichen Satz danke ich ihm herzlich, sondern auch für seine *Kunstfertigkeit zum Wesentlichen* also der *Tiefsicht seines Buches*. Abraham unternimmt einen querschnittartigen Weg durch Moshés Werk. Mir scheint an jeder Stelle seine Frage nach dem *Wie* durch. Also nicht *ob* die FKM verändert, sondern wissenschaftstheoretisch⁽¹³⁾ gefragt *wie*.

Können auch Nicht-Feldenkrais-Lehrer vom Buch profitieren? Ja, es macht neugierig durch diese Anlage aus der Vogelperspektive. Auch wird es gewisser Sprachlosigkeit vorbeugen, was denn nun die Feldenkrais-Methode sei, und einen breiten Diskurs entfachen, denn es regt zu Fragen an. Ist z. B. der Körper-Meditations-Begriff⁽¹⁴⁾ stimmig? Ich erlebte in meiner Ausbildung eine Assistenz-Trainerin, die einem Mitstudenten vehement widersprach, als er den

meditativen Moment der Feldenkrais-Methode benannte. Wir staunten damals nicht schlecht – und jetzt schreibt Abraham genau dies: Körpermeditation!

Kann Abrahams Forschungsarbeit dazu beitragen, die *Feldenkrais-Methode als mäeutisches Destillat* in der allgemeinen Bildungslandschaft zu etablieren? Mit anderen Worten eignet sie sich als Gegenstück für Bewegungsdidaktiken, die derzeit für den Sportunterricht an unseren Schulen höchst umstritten sind? Ich meine, ja. In „Psychologie heute“ (4, 2023) wird in einem Artikel die „Bühne der Beschämung“ beschrieben und was David Wiesche⁽¹⁵⁾ verändern will. Könnte die Feldenkrais-Methode hier ergänzend wirken? Oder kennt die FKM so etwas auch? Spannend, oder?

Am Ende listet Abraham 22 Originallektionen als Essenz der Feldenkrais-Methode numerisch und alphabetisch auf. Gibt es eine sinnvolle andere Reihenfolge? Ist die Frage obsolet? Es entstehen Fragen über Fragen. Das ist gewollt. Abrahams Arbeit zielt durch Skizzierung des Wesentlichen der Feldenkrais-Methode genau darauf ab. Ich freue mich auf die weiteren Diskussionen, auch in unserer Regionalgruppe!

- (1) Vgl. Buchrücken, Mansbach 2023.
- (2) Mäeutik: Hebammenkunst – angelehnt an die Sokratische Methode geschickter Frageform, die Lernenden zur eigenen Lösung des Themas/Problems zu bringen, Lehre zur Selbsterkenntnis.
- (3) Meine Begriffswahl, da es in der Feldenkrais-Methode keine Didaktik im herkömmlichen Sinn gibt, auch wenn z. B. Yochanan Rywerant von „didaktischen Prinzipien“ sprach. Seine Bücher zu den Grundlagen der beruflichen Feldenkraisarbeit sind von seiner beruflichen Herkunft als Physiklehrer geprägt und natürlich ebenso lesenswert. Destillat habe ich gewählt, da das am besten widerspiegelt, was mir hier als passendster Begriff erschien.
- (4) Rywerant, Y. (2000) Grundlagen der beruflichen Feldenkraisarbeit, Loeper 2004, und Die Feldenkraismethode: Lehren durch Behandeln, Loeper 2008. Yochanan spricht von didaktischen Prinzipien des Unterrichts, 2004, S. 119 ff., und Abraham von Prinzipien für die Selbsttransformation, S. 43. Siehe auch <https://feldynotebook.com/guidelines-for-teaching-atm-by-yochanan-rywerant/>.
- (5) <https://feldenkrais-method.org/de/materials/item/the-power-of-self-transformation-the-feldenkrais-method>.
- (6) Mansbach 2023, S. 142.
- (7) Ebd., S. 51.
- (8) Sechstes Kriterium, was eine gute Lehrperson ausmacht (www.bpb.de/themen/bildung/dossier-bildung/176617/vom-guten-unterricht-zur-guten-lehrperson).
- (9) <https://abraham-mansbach.com/contents>.
- (10) Offene Frage ist, ob eben dies die Problematik der schwindenden Bekanntheit der Feldenkrais-Methode begründet. Wie kann die Reichhaltigkeit der Methode in die breite Öffentlichkeit, in die Bildung kommen?
- (11) Arend, F. „Feldenkrais als Praxis der Sorge um sich. Wie können wir uns selbst formen und gestalten?“ in Feldenkraisforum 116, Feb. 2022, S. 6–12.
- (12) Feldenkrais Research Journal, Bd. 5, 2016 (<https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/22>), hier: Mansbach, Kraft der Selbsttransformation, 2023, S. 138.
- (13) Vgl. u. a. Mansbach 2023, S. 25 ff. Körpergeschichte, -gedächtnis.
- (14) Mansbach 2023, Kapitel 3, S. 105.
- (15) Wiesche, D. (2019) Scham und Beschämung im Sportunterricht, Bochum (http://www.schulsportforschung.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/Files/tagungennetworks-hops/2019_TdS_Hauptvortrag-Wiesche.pdf) [letzter Zugriff bei allen URLs: 24.9.2023].

DIE AUTORIN

Sabine Kieserling, M.A.

FELDENKRAIS® Lehrerin FVD zertifiziert,
Erziehungswissenschaften, Philosophie,



Rechtswissenschaften, Dipl. Verw. (FH), Regionalgruppenvertreterin
Westfalen, Münster, Sauerland

Mehr hier: www.feldenkrais-kieserling.net