Presseinformation:

Der Mann, der den Premierminister auf den Kopf stellte

Zum 100. Geburtstag von Moshé Feldenkrais am 6. Mai 2004

Der Staatsgründer und erste Premierminister Israels, David Ben Gurion, litt unter starken Rückenschmerzen. Freunde stellten ihm im Jahr 1957 einen Mann vor, der sein Ebenbild hätte sein können: den Physiker und Bewegungsforscher Moshé Feldenkrais. Auf unkonventionelle Art konnte Feldenkrais den Premierminister kurieren. Als in Israels Zeitungen die Fotografie von Ben Gurion im Kopfstand erschien, wurde sein Instruktor Moshé Feldenkrais auf einen Schlag berühmt. Es war allerdings zu Beginn ein zwiespältiger Ruhm, wurde er doch auch als Scharlatan angefeindet. Doch der Ruf von Moshé Feldenkrais und seiner revolutionären Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung verbreitete sich in die USA und von dort in die ganze Welt.

Der sportliche Wissenschaftler

Moshé Feldenkrais (*1904 in Slawuta, Russland, †1984 in Tel Aviv, Israel), war ein bedeutender Wissenschaftler und Universalgelehrter. Er beschränkte sich nicht auf die Ingenieurwissenschaften und Physik, die er in Israel und Frankreich studiert hatte, schon während seiner Ausbildung befasste er sich mit asiatischen Kampfkünsten und der menschlichen Wahrnehmung. Neben seiner Arbeit als Assistent bei der Kernforschung im Labor von Frédéric Joliot-Curie in Paris lernte er Judo, gründete den französischen Judoclub und erlangte als erster Europäer den schwarzen Gurt.

Wie bei vielen BegründerInnen von Bewegungsschulen anfangs des 20. Jahrhunderts war es auch bei Moshé Feldenkrais ein körperliches Problem, das ihn seine Methode entwickeln liess. Immer wieder wurde er von einer alten Knieverletzung behindert, die er sich beim Fussballspiel zugezogen hatte. Er machte sich zur Aufgabe, herauszufinden, was er an seinem Verhalten unbewusst veränderte, so dass ihn seine Knie manchmal schmerzten und manchmal nicht. Moshé Feldenkrais experimentierte mit seiner Wahrnehmung und las alles, was mit Wahrnehmung und Verhaltensforschung zu tun hatte. Er stellte fest, dass seine Erkenntnisse auch auf andere Menschen übertragbar waren.

Die Lösung liegt im Selbstbild

Moshé Feldenkrais kam zur Einsicht, dass sich jeder Mensch ein Bild von sich macht, das sich aus seinen Lebenserfahrungen ebenso wie aus seinen Wünschen und Träumen zusammensetzt. Er verhält sich nach diesem Selbstbild, auch wenn es nicht den realen Umständen entspricht; dieser Konflikt kann zu Stress und Überbelastung führen. Moshé Feldenkrais entwickelte eine Methode, mit der man über die Erfahrung von Körperbewegungen die Selbstwahrnehmung und damit das Selbstbild beeinflussen kann.

Mit der Behandlung von David Ben Gurion erreichte Moshé Feldenkrais erstmals eine breite Öffentlichkeit. Viele berühmte Persönlichkeiten, wie Yehudi Menuhin, Igor Markévitch, Peter Brooke, Moshé Dayan und Margaret Mead suchten ihn auf, profitierten von seiner Methode und machten sie bekannt.

Moshé Feldenkrais in der Schweiz

Moshé Feldenkrais besuchte regelmässig die Schweiz. In Zürich traf er sich mit Franz Wurm, seinem Freund und Übersetzer seiner Bücher. Er wohnte bei der Familie Wolgensinger, die regen Kontakt zu Künstlern pflegte. Hier wurde auch der Kontakt zu Paul Celan geknüpft, einem der bedeutendsten deutschsprachigen Dichter des 20. Jahrhunderts, den er 1967 in Paris traf. Paul Celan war von Feldenkrais' Arbeit fasziniert und vermittelte den Kontakt zu seinem Verleger Siegfried Unseld vom Suhrkamp Verlag: *Mit Dr. Unseld habe ich über das Buch von Moshé Feldenkrais gesprochen; er hat sich eine Notiz gemacht, hoffentlich eine früchtetragende*. (Paul Celan, Franz Wurm, Briefwechsel, S. 250)

Moshé Feldenkrais und seine Arbeit erlangten in den 70er Jahren viel Aufmerksamkeit in der Deutschschweiz, als das Schweizer Radio eine Serie von halbstündigen Feldenkrais Lektionen ausstrahlte, die von Franz Wurm gesprochen wurden. Noch heute erinnern sich manche aus jener Generation an diese Sendungen. Damals arbeitete Moshé Feldenkrais auch mit einer Frau aus Zürich, die einen Schlaganfall erlitten und ihre Fähigkeit zu lesen und zu schreiben verloren hatte. Er beschrieb seine Begegnung mit ihr im Buch "Der Fall Doris". In dieser faszinierenden Dokumentation erläutert er seine Arbeit, und sein grosser Respekt vor dem Menschen und seiner Entwicklungsfähigkeit wird deutlich.

Lernen zu Lernen
Erst relativ spät begann Moshé Feldenkrais seine Arbeitsweise weiterzugeben. Seine Ausbildungen waren ungewöhnlich konzipiert. Er war überzeugt, dass echtes Lernen nicht über die Vermittlung von fremdem Wissen geschieht, sondern durch das bewusste Erleben eigener Erfahrungen. Ab Mitte der 60er Jahre begann Moshé Feldenkrais in Israel einige Feldenkrais LehrerInnen auszubilden. In den 70er Jahren wurde er in die USA eingeladen, wo seine Arbeit grosse Beachtung fand. Er führte eine Ausbildung in San Francisco durch und begann 1980 eine weitere in Amherst, die er nur noch bis zur Hälfte selber leiten konnte.

1984 starb Moshé Feldenkrais im Alter von 80 Jahren. Oft stellte er sich in seinem Leben gegen die herrschende Lehrmeinung und hatte es dadurch nicht leicht, in der Wissenschaft Anerkennung zu finden. Viele der Thesen, die er aufstellte, sind mittlerweile von der aktuellen wissenschaftlichen Forschung, namentlich der Neurologie, bestätigt worden. Auch 20 Jahre nach seinem Tod ist die umfangreiche Hinterlassenschaft seiner Forschung noch nicht vollkommen erschlossen.

Für Moshé Feldenkrais war das Lernen zentral: Wie lernt der Mensch? Welches Umfeld und welche Bedingungen sind nötig, um Lernen leicht und effektiv zu machen? Wie kann der Mensch mehr von seinem Potenzial entwickeln, um in der Lage zu sein, auf die sich dauernd verändernde Umwelt zu reagieren? Wer sich und seine Umwelt offen und vorbehaltlos wahrnehmen kann, wird sich auch in unbekannten Situationen zu helfen wissen. Deshalb träumte er von der Feldenkrais Methode als regulärem Schulfach. Er war überzeugt, durch seine Methode vielen Kindern traumatische Lernerlebnisse ersparen zu können. Die Feldenkrais Methode ist noch kein Schulfach, doch entdecken immer mehr Menschen, was sie damit gewinnen können.

(Im Schweizerischen Feldenkrais Verband sind rund 300 Feldenkrais LehrerInnen organisiert. Weitere Informationen unter www.feldenkrais.ch)

Konrad Wiesendanger, März 2004 (kwiesendanger@feldenkrais.ch)

Quellen:

- **Moshé Feldenkrais zum 100. Geburtstag**, Hrsg. Werner Kraus, Publikation des Feldenkrais Verbandes Österreich, Eigenverlag Institut für Bewegungsmanagement 2004 (ISBN 3-200-00100-3)
- **Feldenkrais im Überblick**, Hrsg. Roger Russell; Junfermann Verlag, 2. Auflage 2004
- **Die Entdeckung des Selbstverständlichen**, Moshé Feldenkrais; Suhrkamp Taschenbuch 1987
- **Bewusstheit durch Bewegung**, Moshé Feldenkrais: **Nachwort** von Franz Wurm; Insel Verlag 1995
- **Higher Judo**, Moshé Feldenkrais; Frederick Warne & Co, Reprint 1962
- **Die Feldenkrais Methode in Aktion**, Moshé Feldenkrais ; Junfermann 2000
- **Abenteuer im Dschungel des Gehirns, der Fall Doris**, Moshé Feldenkrais; Suhrkamp Taschenbuch 1981