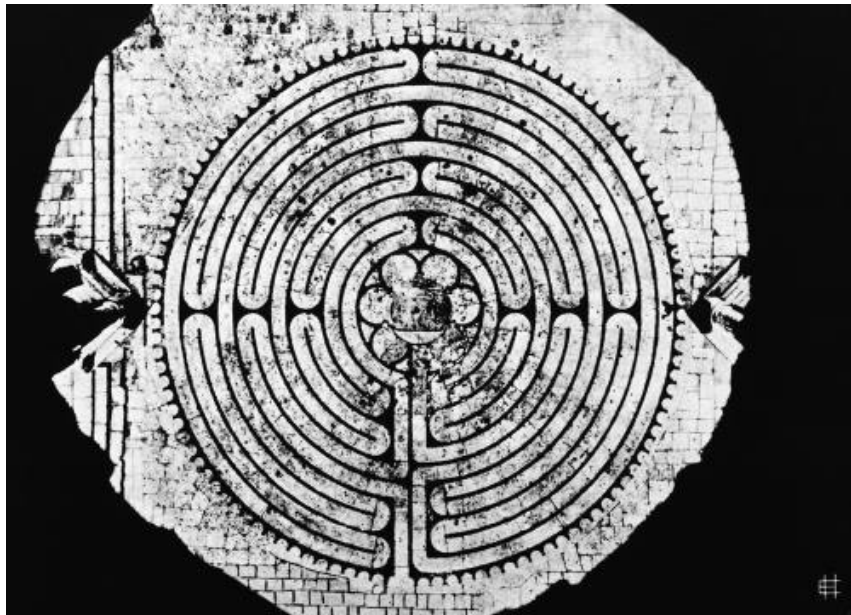


**Barbara Pieper / Sylvia Weise**

## **FELDENKRAIS®**

Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklung  
eines neuen Arbeitsfeldes



Berufsbild, erstellt im Auftrag  
der Feldenkrais-Gilde e.V.

Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 12  
Herausgegeben von Karin Engels-Maurer und Christoph Görtz

Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 12

Dieses Heft der Schriftenreihe der Feldenkrais-Gilde e.V. wird herausgegeben von Karin Engels-Maurer (Lohmar bei Köln) und Christoph Görtz (Paderborn).

© 1996 Barbara Pieper und Sylvia Weise

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung als Ganzes oder von Teilen, vorbehalten.

Version 1.1b

Umschlagbild: Abbildung des Labyrinths der Kathedrale von Chartres

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Rektors der Kathedrale, M. le Recteur Legaux

Stuttgart 1996

Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V.

Jägerwirtstraße 3

D - 81373 München

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Druck: W. Kohlhammer, Untertürkheim

# Inhalt

Vorwort .....	iv
Einleitung .....	v
1. Aufgaben und Tätigkeiten .....	1
1.1 Aufgaben .....	1
1.1.1 Allgemeine Aufgaben .....	1
1.1.2 Zum wissenschaftlichen Verständnis der Feldenkrais-Methode .....	5
1.1.3 Der spezifische Zugang der Feldenkrais-Methode zum Lernen .....	7
1.2 Tätigkeiten .....	10
1.2.1 Lernverfahren .....	10
1.2.2 Methodische Zugänge .....	13
1.2.3 Mögliche Ergebnisse der Feldenkrais-Methode .....	14
1.2.4 Zielgruppen .....	15
2. Aus- und Weiterbildung (entfällt hier, vgl. Vorwort) .....	16
3. Entwicklung und Situation .....	17
3.1 Berufslage .....	17
3.1.1 Entwicklung des Berufs .....	17
3.1.2 Berufsaussichten .....	18
3.1.3 Tätigkeitsfelder .....	19
3.2 Einkommensverhältnisse .....	20
4. Literatur .....	21
4.1 Im Text erwähnte Titel .....	21
4.2 Übrige verwendete Literatur (Auswahl) .....	23
Biographien .....	24

## Vorwort

Der hier vorliegende Text über Aufgaben, Tätigkeiten und Entwicklung des Arbeitsfeldes Feldenkrais ist die geringfügig überarbeitete Fassung eines Entwurfes, den die Mitgliederversammlung der Feldenkrais-Gilde Deutschland am 5.10.96 in München verabschiedet hat.

Er ist das (vorläufige) Ergebnis eines über Jahre andauernden Entwicklungsprozesses der Feldenkrais Methode. Schon mit der Gründung der Feldenkrais-Gilde 1985 (einer der beiden Berufsverbände der Feldenkrais-LehrerInnen in Deutschland) entstand die Idee, die Tätigkeit eines Feldenkrais-Lehrers oder -practitioners einer breiteren Öffentlichkeit klar verständlich zu vermitteln. Es dauerte fast 10 Jahre bis diese Idee zum Projekt wuchs, an dem sich im Januar 1995 zwölf Feldenkrais-KollegInnen aus Deutschland und Österreich beteiligten und gemeinsam diskutierten, sammelten, selektierten und formulierten. Das Ergebnis dieses 'brain-pools' wurde der Mitgliedschaft der Feldenkrais-Gilde im September 1995 vorgestellt und für noch nicht ausgereift für eine Veröffentlichung befunden.

Mit der Erstellung eines neuen Entwurfs befaßten sich im Auftrag des Vorstandes der Feldenkrais-Gilde Barbara Pieper und Sylvia Weise. Sie baten Michael Schründer vom *Feldenkrais-Network e.V.* (Zusammenschluß der von Mia Segal ausgebildeten Feldenkrais-LehrerInnen), sich an dieser Aufgabe zu beteiligen. Der Vorstand hat diesen Vorschlag der Autorinnen begrüßt. Michael Schründer war uns als Ideengeber insbesondere deshalb wichtig, um auch Strömungen außerhalb des Gilde-Geschehens zu erfassen. Bedauerlicherweise konnte er aus persönlichen Gründen nicht als Autor an der jetzigen Fassung des Textes mitwirken.

Mit kritischem Bewußtsein und feinsinnigem Gespür für das Spezifische der Feldenkrais-Arbeit im Vergleich zu angrenzenden Berufen, zeichnen Barbara Pieper und Sylvia Weise ein umfassendes, informatives und differenziertes Panorama dieses neuen Arbeitsfeldes. Sie integrieren hierbei auch berufshistorische und berufssoziologische Aspekte und ordnen das 'Arbeitsfeld Feldenkrais' in die derzeitige gesellschaftliche Entwicklung ein.

Die differenzierte Betrachtungs- und Leseweise des vorliegenden Textes kommt dem Informationsbedürfnis sowohl des interessierten Laien, als auch Berufseinsteigern und Institutionen oder 'offiziellen' Stellen entgegen.

In diesem Text wurde das Kapitel *Aus- und Weiterbildung* ausgespart, das in Berufsbildern sonst üblich ist. An diesem Kapitel wird derzeit noch gearbeitet. Es soll in einer späteren Neuauflage des Berufsbildes enthalten sein. Wer sich für die Ausbildungsmöglichkeiten und Ausbildungsstandards interessiert, findet Material und Informationen direkt bei der Feldenkrais-Gilde. Das tiefere Verständnis der Feldenkrais-Methode, das dieser Text vermittelt, lädt dazu ein, auch die Praxis dieser Lernmethode kennenzulernen. Die Feldenkrais-Gilde versendet Adressenverzeichnisse ihrer Mitglieder, die Kurse in *Bewußtheit durch Bewegung*<sup>®</sup> und Einzelstunden in *Funktionaler Integration*<sup>®</sup> anbieten.

Wir danken den Mitgliedern der Feldenkrais-Gilde und allen, die den Vorstand der Feldenkrais-Gilde unterstützt haben, die Idee eines Berufsbildes zu verwirklichen.

Unser besonderer Dank gilt den beiden Autorinnen und auch den KollegInnen der Projektgruppe Berufsbild und Michael Schründer.

Karin Engels-Maurer

Christoph Görtz

## Einleitung

- (1) Moshé Feldenkrais war ein Pionier. Sein Leben und Denken entsprach nicht unbedingt den Konventionen seiner Zeit (vgl. 1.1.2). Er selbst wäre wohl kaum auf die Idee gekommen, seine Lernmethode hineinzudefinieren in einen Rahmen, wie ihn ein *Berufsbild* darstellt, eine in Deutschland übliche und ‘amtliche’ Form, um staatlich anerkannte Berufe zu beschreiben. Die von der Bundesanstalt für Arbeit in Nürnberg herausgegebenen *Blätter zur Berufskunde*, in deren Bänden sämtliche Berufsbilder erscheinen, geben dafür den äußeren Rahmen vor. Die Gliederung des Textes ist für alle Berufsbilder gleich. Ob es sich um FriseurIn, IngenieurIn, BäckerIn oder Feldenkrais-LehrerIn handelt: Zu schildern sind Aufgaben und Tätigkeiten (Kapitel 1), Aus- und Weiterbildung (Kapitel 2) und Entwicklung und Situation des jeweiligen Berufes (Kapitel 3). Die Übernahme dieser formalen Vorgaben signalisiert: Mit der Präsentation eines Berufsbildes ist ein Schritt in Richtung **Institutionalisierung** der Feldenkrais-Methode in Deutschland getan. Moshé Feldenkrais’ Denken entspräche es eher, wenn die Feldenkrais-Arbeit in einem völlig freien Raum der Gestaltung bleiben könnte. Insofern verstehen und teilen wir manche der Bedenken von KollegInnen, die sich gegen ein Berufsbild ausgesprochen haben.

Wir haben uns gleichwohl dazu entschlossen, im Auftrag und auf Wunsch der Feldenkrais-Gilde e. V. ein Berufsbild zu erstellen. Wir möchten dazu beitragen, daß die in Deutschland tätigen Feldenkrais-Lehrenden den institutionellen Rahmen mitgestalten, in dem sich ihre Arbeit etabliert. Die Feldenkrais-Methode hat sich bei uns zunächst am Rande des Bildungs- und Gesundheitswesens, des Sportes und der Künste entwickelt; denn die Gesellschaft, in der wir leben, kennt und toleriert Pionierarbeit nur in Nischen. Sobald eine neue Tätigkeit jedoch regelmäßig und gegen Bezahlung erfolgt, entsteht insbesondere in Deutschland ‘Regelungsbedarf’. In dieser Situation befinden wir uns heute. Die Anzahl der Feldenkrais-Lehrenden nimmt seit einigen Jahren stetig zu. Gleichzeitig steigen die gesellschaftlichen Anforderungen an die permanente Lernfähigkeit der Menschen und damit auch die Nachfrage nach neuen Formen des Lernens. Auch im Gesundheitswesen findet ein Umdenken statt. Es ist also längst eine Entwicklung im Gang, die Feldenkrais-Methode in bestehende gesellschaftliche Strukturen einzubinden. Wir verstehen diesen Text deshalb als einen Schritt in Richtung *Selbstlenkung*, einer Aufgabe, der wir in der Feldenkrais-Arbeit zentrale Bedeutung zumessen. Wenn nicht wir unsere Arbeit definieren, werden es andere und auf ihre Weise für uns tun.

- (2) Beim Schreiben befanden wir uns in mehrfacher Hinsicht in einer **zwiespältigen Situation**:
- Läßt sich eine unkonventionelle Arbeit überhaupt in einem konventionellen Rahmen beschreiben?
  - Wie stellen wir ein Arbeitsfeld dar, das den freien Raum eigenständiger Gestaltung braucht und sich gleichwohl in der Gesellschaft institutionell verankern möchte?
  - Mit der Formulierung eines Berufsbildes wird die zu beschreibende Tätigkeit mehr oder weniger fest umrissen. Die Feldenkrais-Arbeit ist jedoch darauf angelegt, sich ständig weiterzuentwickeln. Wie paßt das zusammen?
  - Wie kann eine Lernmethode als berufliche Tätigkeit formuliert werden, wenn ihre wesentlichen Charakteristika darin bestehen, daß sie eben gerade nicht in die vorherrschende Einteilung von Berufen paßt? So werden in Deutschland Berufe mit der Aufgabe zu lehren (Bildungsbereich) deutlich unterschieden von solchen, bei denen es um Heilen geht (Gesundheitsbereich).

Einen Ausweg aus diesem Dilemma sehen wir in der derzeitigen gesellschaftlichen Entwicklung selbst: Wir befinden uns in Deutschland in einer Situation, in der Ausbildungs- und Berufssystem und die Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt immer mehr auseinanderdriften. Berufe sind immer weniger, was sie einmal waren: Fest umrissene Bezugsgrößen, die Arbeit, Lohn und gesellschaftlichen Status im Leben der Menschen absichern. Jobs, befristete Mitarbeit an verschiedenen Projekten, Teilnutzung von Qualifikationen, Phasen der Erwerbslosigkeit etc. kennzeichnen heutige Lebensläufe. Das Bildungs- und Ausbildungswesen orientiert sich dennoch ungebrochen an Berufsbildern, unabhängig davon, ob sie der Arbeitsmarkt noch nachfragen

wird. Berufe sind also nach wie vor ‘Eintrittskarten’ in die Erwerbswelt. Doch verlieren sie ebenso an Einfluß auf Biographien von Personen, wie sich Veränderungstendenzen in den einzelnen Berufen und im Gefüge der Berufe zueinander abzeichnen<sup>1</sup>.

In dieser gesellschaftlichen Situation bedienen wir uns der **Form des Berufs**, um der Feldenkrais-Arbeit gesellschaftliche Anerkennung zu ermöglichen. Damit verwenden wir hier ein zwar auslaufendes, aber nach wie vor gültiges gesellschaftliches Strukturmuster. Anders gesagt: Wir benutzen eine ‘Währung’, die noch im Umlauf ist, stellen uns aber gleichzeitig auf eine mögliche neue ein<sup>2</sup>. Die in dieser Schriftenreihe vorgelegte Fassung des Berufsbildes betrachten wir deshalb als eine Ausgangsbasis, die dazu beiträgt, sich der Diskussion und der weiteren Entwicklung der Feldenkrais-Arbeit in Deutschland zu stellen.

- (3) Dieser Text hat sich also zum Ziel gesetzt, Feldenkrais als ein neues Arbeitsfeld in der Gesellschaft vorzustellen. Dazu ist nötig, daß wir angeben können, worin sich die Feldenkrais-Arbeit von anderen Berufen oder Tätigkeiten unterscheidet, worin also das **Spezifische dieser Arbeit** besteht. Es reicht nicht zu sagen, daß die Feldenkrais-Lehrenden ‘mit Bewegung arbeiten’. Das tun Sportlehrer (sie unterrichten), Physiotherapeuten (sie heilen) und körper-orientiert arbeitende Psychotherapeuten auch. Es dürfte auch nicht genügen anzugeben, es werde ‘Bewußtheit’ gelehrt. Das geschieht auch anderswo innerhalb und außerhalb von Berufen.

In der Feldenkrais-Arbeit wird davon ausgegangen, daß die *Sensomotorik* ein geeignetes Mittel jedweden Lernens ist. Das mag nicht jedem/r von vornherein einleuchten. Wir haben diesen Zusammenhang deshalb ausführlich begründet und hierbei die Bedeutung von *Bewußtheit* hervorgehoben (vgl. 1.1.1) und im einzelnen dargelegt, mit welchem Verständnis von *Lernen* (vgl. 1.1.3) und vor welchem wissenschaftlichen Hintergrund (vgl. 1.1.2) in der Feldenkrais-Methode gearbeitet wird. In einem eigenen Abschnitt (1.2) behandeln wir die Lernverfahren, die in der Praxis angewandt werden: *Bewußtheit durch Bewegung*<sup>®</sup> - ein Lernen in Gruppen - und die Einzelarbeit *Funktionale Integration*<sup>®</sup> (vgl. 1.2.1). Wir erläutern, wie hierbei methodisch vorgegangen wird (vgl. 1.2.2), welche Ergebnisse eintreten können (vgl. 1.2.3) und an welche Personengruppen sich die Feldenkrais-Methode richtet (vgl. 1.2.4). Aus der Beschreibung dieser Aufgaben und Tätigkeiten geht hervor, daß Theorie und Praxis der Feldenkrais-Lehrenden **quer** zu bestehenden Berufen anzusiedeln sind. Die Feldenkrais-Arbeit ist damit ein Beispiel für eine **neue, vernetzte, multifunktionale Form beruflicher Tätigkeit**. Sie entspricht den ständig wachsenden gesellschaftlichen Anforderungen an Flexibilität und Kreativität in Inhalten, Organisationsformen und in den Qualifikationsprofilen von Personen (vgl. 3.). Dazu einige Anhaltspunkte:

- Das Arbeitsfeld der Feldenkrais-LehrerIn reicht in die unterschiedlichsten gesellschaftlichen Tätigkeitsbereiche hinein - in das Bildungs- und Gesundheitssystem ebenso wie in Freizeit, Kunst und Sport (vgl. 1.2.4 und 3.1.1).
- Die möglichen Ergebnisse der Feldenkrais-Arbeit erstrecken sich auf die verschiedensten Persönlichkeitsebenen, Lebensbereiche und Aufgaben derer, die Feldenkrais-Stunden nehmen (und geben!).
- Die übliche Trennung und unterschiedliche Bewertung von ‘Kopf-’ und ‘Handarbeit’ besteht weder bei den Lehrenden noch bei den Lernenden.
- Moshé Feldenkrais vertrat und praktizierte ein zukunftsweisendes Verständnis von intelligentem Handeln. Körperliche, geistige und seelische Fähigkeiten und Fertigkeiten der Person verbinden sich hier in einer Weise, die es der Person erlaubt, ihren Absichten und der jeweiligen Situation gemäß verantwortlich zu handeln. In der Feldenkrais-Arbeit läßt sich dieses Verhalten in ein und demselben Lernprozeß erkunden, ausprobieren, fördern und erweitern.

<sup>1</sup> Eine ausführliche Darstellung dieser Entwicklung, die als „das ‘Ende’ bisheriger Formen der Verfassung von Arbeit“ (Voß 1994:271) bezeichnet wird, findet sich in Beckenbach/Treack 1994.

<sup>2</sup> Denkbar wäre zum Beispiel auch, daß die Feldenkrais-Methode innerhalb eines beruflich viel weiter gefaßten Feldes an gesellschaftlicher und staatlicher Anerkennung gewinnt, wie unser Kollege Michael Schründer, Berlin, es befürwortet.

- Die am Feldenkrais-Lernprozeß beteiligten Personen verstehen ihre Beziehung zueinander nicht als herkömmliches LehrerIn - SchülerIn-Verhältnis<sup>3</sup>. Das Lernen findet auf freiwilliger, eigenverantwortlicher und ergebnisoffener Basis statt (vgl. 1.1.3).
- (4) Diese Schrift richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen:
- Zunächst ist gedacht an Personen, die sich ‘von Amts wegen’ mit der Feldenkrais-Methode befassen. Wir denken hier an **ExpertInnen** in Behörden, Kanzleien, Versicherungen, Krankenkassen. Dem vorgegebenen Rahmen eines Berufsbildes entsprechend finden sich in diesem Text keine praktischen Beispiele, die die LeserInnen selber ausprobieren können (vgl. stattdessen die entsprechenden Literaturhinweise in Kapitel 4).
  - Der Text wendet sich darüber hinaus an eine **breite Öffentlichkeit**, die sich über die Feldenkrais-Methode informieren möchte, ohne zunächst die zahlreichen Fachbücher lesen zu wollen. Sie findet hier eine Einführung in die Begrifflichkeit, die theoretischen Hintergründe, in Lernverfahren und methodische Vorgehensweisen und die Einordnung dieses neuen Arbeitsfeldes in die gesellschaftliche Entwicklung.
  - **Wer die Feldenkrais-Methode schon kennt**, entdeckt in diesem Text in systematisierter Form vielleicht so manches wieder, was er oder sie bereits in der Praxis erlebt hat und sieht diese Erfahrung in einem neuen Licht.

**Lesehinweis:** Der Text unterscheidet eine Hauptargumentationslinie von sog. vertiefenden Erläuterungen. Diese sind in den Text eingerückt und damit als solche leicht zu erkennen. Wir haben in Kauf genommen, daß der Text an Länge und in der Darstellung der Inhalte nicht den übrigen Berufsbildern entspricht. Wiederholungen (mit Querverweisen) im Text sind beabsichtigt. Wir gehen davon aus, daß Abschnitte auch einzeln gelesen werden.

- (5) **Danken** möchten wir aus dem Kreis unserer KollegInnen all denjenigen, die uns mit Fragen, Bedenken, Hinweisen, Einwänden, kritischen Anmerkungen, Vorschlägen und Rückmeldungen zu den verschiedenen Fassungen dieses Textes zu immer wieder neuen Formulierungsversuchen angeregt haben. Nennen möchten wir hier insbesondere Michael Schründer. Er hat sich an der Diskussion um die Strukturierung dieses Textes beteiligt und in der Phase der Endfassung das Manuskript gegengelesen. So manche gute Idee erhielten wir auch aus unseren Familien- und Freundeskreisen. Vorallem aber danken wir Horst Weise, der zu unserer großen Entlastung das gesamte Layout dieser Schrift übernommen hat. Ohne seine unermüdliche Hintergrundarbeit wäre der Text nicht in dieser Form erschienen. Karin Engels-Maurer und Christoph Görtz, die beiden HerausgeberInnen, haben unsere Arbeit begleitet und uns in jeder Hinsicht unterstützt. Ihnen gilt unser Dank ebenso wie Gerlinde Wieler von der Geschäftsstelle der Feldenkrais-Gilde in Stuttgart. Sie hat die technische Herstellung dieses Heftes so zügig organisiert, daß es wie geplant noch in diesem Jahr erscheinen kann.

---

<sup>3</sup> Das passendere englische Wort Feldenkrais-Practitioner läßt sich nicht ohne weiteres ins Deutsche übersetzen. Die Mitglieder der Feldenkrais-Gilde haben deshalb vor Jahren die Berufsbezeichnung *Feldenkrais-Lehrer/in* gewählt und in ihrer Satzung verankert, ohne mit dieser Bezeichnung zufrieden zu sein. Eine Umbenennung ist in der Diskussion.

- (6) Im Rückblick betrachten wir die Entstehung dieses Textes als Gestalt einer Bewegung, die - dem verschlungen Pfad eines **Labyrinths** vergleichbar - zwar einen Anfang kennt, sich dann aber immer wieder verbirgt, Umwege nimmt und sich doch auf ein Ziel zubewegt. Wir haben in dieser Gestalt so manche Parallele zur praktischen Feldenkrais-Arbeit entdeckt: So kann eine Feldenkrais-Stunde, in einer anderen Gruppe unterrichtet, eine ganz andere Richtung nehmen, Umwege nötig machen oder völlig neue Fragen aufwerfen. Es scheint so, als begänne alles von vorne - oder fast von vorne. Wir empfinden uns deshalb weiterhin als unterwegs und betrachten die vorliegende Fassung des Berufsbildes als die mehr oder weniger willkürliche Unterbrechung eines im Prinzip endlosen spiralförmigen Produktionsprozesses. Wer jemals etwas über Feldenkrais geschrieben hat, kennt diese labyrinthischen Bewegungen vielleicht ebenso wie den schönen Gewinn, der aus der Verschränkung von Theorie und Praxis und - nicht zu vergessen - der Teamarbeit entsteht.

Barbara Pieper und Sylvia Weise

Gräfelfing/Hofheim im November 1996

# 1. Aufgaben und Tätigkeiten

**Lesehinweis:** Dieser Text gibt in den eingerückten/engzeiligen Absätzen vertiefende Erläuterungen zu Aufgaben und Tätigkeiten der Feldenkrais-Methode. Sie können ggf. übersprungen werden.

Die Berufsbezeichnung *Feldenkrais-Lehrer/Feldenkrais-Lehrerin* und *Schüler/Schülerin* drücken nicht das herkömmliche, sondern ein feldenkrais-spezifisches Verständnis von Lehrer/in und Schüler/in aus (vgl. 1.1.3).

Aus Gründen technischer Vereinfachung wurde die jeweils weibliche Form der Lehrenden und Lernenden gewählt. Gemeint sind selbstverständlich jeweils Menschen männlichen und weiblichen Geschlechts.

## 1.1 Aufgaben

### 1.1.1 Allgemeine Aufgaben

Die Feldenkrais-Methode gibt eine neue Antwort auf eine alte Frage: Wie läßt sich das Lernen erlernen? Angesichts des Entwicklungstempos moderner Gesellschaften stellt sich diese Frage dringlicher denn je (vgl. 3.1.1). Die Feldenkrais-Lehrerin bezieht sich in ihrer Arbeit auf die Aufgabe, die ein jeder Mensch zu bewältigen hat: daß der Mensch von seiner Anlage her lebenslang lernen kann und lernen muß, um sein (Über-)Leben und das der nachfolgenden Generationen zu sichern. Von seinen biologischen Voraussetzungen her ist der Mensch auf diese Aufgabe vorbereitet. Er ist ein prinzipiell wißbegieriges, aktionsbereites und auf die Kommunikation mit anderen Menschen angewiesenes und auf sie bezogenes Lebewesen. Seine Entwicklung findet nicht im Alleingang, sondern im Austausch mit seiner Umwelt statt, d.h. der Mensch ist vom Zeitpunkt seiner Zeugung an verknüpft mit den natürlichen und gesellschaftlichen Vorgängen in seiner Umwelt und bezieht sich auf sie.

**Lebenslanges Lernvermögen:** Der Mensch kommt als *physiologische Frühgeburt* (Portmann 1956:42ff) auf die Welt. Sein Gehirn ist noch unfertig. Auch ist seine Instinktausstattung wenig entwickelt. Die Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt läßt sich deshalb als *weltoffen* beschreiben (vgl. Berger/Luckmann 1969:49ff): Der Mensch hat keine artspezifische Umwelt. Seine biologische Ausrüstung ist nicht im voraus an bestimmte Umwelt-strukturen gebunden. Er kann unter nahezu beliebigen Umweltbedingungen leben. Allerdings sind Jahre des Lernens und der Fürsorge durch andere nötig, bis sich der Mensch selbst unterhalten, schützen, leiten und fortpflanzen kann. In dieser Zeit entwickelt er einen zuverlässigen Automatismus von Körperbewegungen, d.h. er lernt, sich tendenziell „automatisch in die richtige Position zur Schwerkraft zu bringen“ (*Anti-Schwerkraft-Mechanismus*, Feldenkrais 1994:110). Und er lernt, sich die äußere Welt, ungeordnet, wie sie sich ihm zunächst präsentiert, als eine ihm stimmige innere Welt zu konstruieren. Kein anderes Lebewesen ist im Verlauf der Evolution in einem solchen Ausmaß auf Lernen angelegt wie der Mensch. Seine Lernprozesse laufen allerdings nicht ohne Störungen und Probleme ab. Auch das Lernen will gelernt sein.

**Aufgaben - erste Annäherung:** Bei der Feldenkrais-Arbeit geht es um die **Frage**, wie der Mensch lernen kann, sich so zu organisieren, daß er seinen Bedürfnissen, Wünschen, Absichten und den Aufgaben der jeweiligen Situation angemessen zu handeln vermag. Wie lernt er, die immer wieder neuen Anforderungen zu bewältigen, mit denen er es zu tun hat? Wie erwirbt er die Fähigkeit, auch unter erschwerten Bedingungen wie Behinderung, Krankheit oder anhaltendem Schmerz handlungsfähig zu bleiben bzw. es wieder zu werden?

**Die Feldenkrais-Lehrerin hat folgende Aufgaben:** Sie stellt einen Lernraum bereit, in dem Menschen herausfinden können, wie sie

- Vertrauen entwickeln in die in ihnen liegenden Möglichkeiten der Selbstlenkung (Selbsterziehung) und Selbständigkeit (Autonomie);
- größere Wahlfreiheit im Handeln erwerben und damit ihre Handlungsfähigkeit insgesamt erweitern;
- sich zweckmäßig, eindeutig, mit Leichtigkeit und Eleganz bewegen, um im täglichen Leben das tun zu können, was zu tun sie vorhaben.

Hierbei wird systematisch die Bedeutung der Schwerkraft für Verhalten berücksichtigt.

**Lernen über Wahrnehmung und Bewegung (Begriffsbeschreibung):** Das Lernen zu lernen findet in der Feldenkrais-Methode auf dem Weg über Wahrnehmung und Bewegung statt. Dabei handelt es sich nicht um irgendwelche Bewegungen. Verwendet werden gezielt aufeinander aufbauende Bewegungen, die der „ordnungssuchenden Funktion des Nervensystems“ (Feldenkrais 1987:192) entsprechen. Folgende Begriffe geben Aufschluß darüber, wieso Bewegung ein denkbar geeignetes Mittel ist, um zu lernen: Bewußtheit, Bewegung, Unterscheidungsvermögen, Nervensystem, Sinneswahrnehmung (Sinneseindrücke), Sensomotorik, Selbstbild und Kinästhetik (vgl. Pieper 1997).

Zentrale Kategorie der Feldenkrais-Methode ist der Begriff der **Bewußtheit** (englisch: *awareness* im Unterschied zu *consciousness*): Solange ich nicht wahrnehme und also nicht weiß, was ich tue, kann ich auch das nicht tun, was ich tun möchte. Solange ich z.B. nicht weiß, wie ich mich beim Gehen organisiere, kann ich daran auch nichts verändern. Auf die schwierige Frage, wie ich denn erkennen kann, daß ich nicht weiß, was ich tue (was mich z.B. daran hindert, mit Leichtigkeit und Anmut zu gehen), hat Feldenkrais eine verblüffend einfache wie komplexe Antwort: (Selbst-)Erkenntnis ist möglich durch achtsames und geduldiges Gewahr-Werden der Art und Weise, wie ich mich bewege. Wieso?

Für Feldenkrais ist der Schlüssel zum Leben **Bewegung**: Ein „Organismus (ist), solange er nicht tot ist, nie völlig reglos“ (Feldenkrais 1987:44). Bewegung ist nötig, um in einer sich unablässig verändernden Umwelt Unterschiede wahrzunehmen, als ersten den zwischen innen (Ich) und außen (Nicht-Ich). Jedes Lebewesen hat deshalb die Fähigkeit unterscheiden zu können (**Unterscheidungsvermögen**). Es wählt aus der unüberschaubaren Fülle ständig wechselnder Reize, die es von innen und von außen über seine Sinne erreichen, - dem *Chaos* - diejenigen aus, die für seine (Verhaltens-)Absichten von Bedeutung sind oder es werden könnten. So bildet es über Bewegung „stationäre Vorkommnisse, die sich wiederholen“ (ebd.), stellt seine eigene *Ordnung* her und erhält sie aufrecht. Auf diese Weise entsteht Verhalten.

Bei höheren Lebewesen hat das **Nervensystem** diese ordnende Aufgabe übernommen. Das menschliche Gehirn ist im Verlaufe der Evolution entstanden als ein außerordentlich plastisches Netzwerk immer verzweigter Verbindungen zwischen *sensorischen* und *motorischen* Bereichen. Je mehr solcher *Kopplungen* von **Sinneswahrnehmung** und Aktionssteuerung über Bewegung vorhanden sind, desto größer ist der Verhaltensbereich (Maturana/Varela 1987:179). Ohne das Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Bewegung (**Sensomotorik**) kommt also kein Verhalten zustande. Die Sensomotorik nimmt deshalb eine Schlüsselstellung für Handeln ein (vgl. auch von Weizsäcker 1947). Sie ist Grundlage jeglichen Gefühls, jeglichen Gedankens, jeden Tuns.

Es gibt viele Theorien, Methoden und Techniken, über Bewegung zu lernen. In Umkehrung zu weitverbreiteten Vorstellungen ist Lernen für Moshé Feldenkrais jedoch einfach, effizient und vor allem nachhaltig, wenn es von *innen nach außen* erfolgt. Er knüpft deshalb an das innere Erleben der Person an. Denn dies ist der Maßstab für sein Handeln: „Wir handeln dem Bilde nach, das wir uns von uns machen“ (Feldenkrais 1978:19). „Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muß er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt“ (Feldenkrais 1978:31). Im Begriff des **Selbstbildes** bündeln sich also die körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte menschlichen Verhaltens.

Konkret: Lernen findet statt, wenn die Schülerin erkennt: Wie spüre und bewege ich mich? Wie spiegelt sich mein Fühlen und Denken in der Art und Weise wider, wie ich wahrnehme und mich bewege? Wie habe ich meine Bewegungen gewohnheitsmäßig eingeschränkt? Um diese Fragen beantworten zu können, setzt die Schülerin ihr Bewegungsempfinden (**Kinästhetik**) ein und schult es zugleich. Je verfeinerter das Unterscheidungsvermögen der Schülerin ist, desto differenzierter wird das Bild, das sie von sich hat, desto eher ist sie in der Lage, ihren Intentionen gemäß zu handeln.

Der Begriff des Selbstbildes umfaßt die vier Dimensionen **Sinnesempfinden, Fühlen, Denken und Bewegen**. Der Zugang zu diesem Selbstbild erschließt sich über die absichtsvoll handelnde Person - deren Innensicht. Korrektur von außen, bloße Nachahmung oder rein mechanische Einwirkung auf Teilbereiche des Körpers erübrigen sich deshalb. Der Begriff des *Selbstbildes* ist damit weiter gefaßt als der des *Körperbildes*. Moshé Feldenkrais trägt sowohl in seiner Begrifflichkeit wie in seiner Praxis konsequent der Einheit von Körper, Geist und Seele Rechnung.

**Zusammenfassung:** Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Ermöglicht wird, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe konkret zu erfahren, d.h. über die Sinneseindrücke zu spüren, fühlend und denkend mitzuverfolgen, wie Lernen gelernt wird: Die Feldenkrais-Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über die Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Diese Fähigkeit trägt wesentlich dazu bei, besser zu erkennen und zu verstehen, wie sich die Person selbst sieht und sich diesem Bild entsprechend im täglichen Leben organisiert („awareness in action“, Feldenkrais 1966:8). Indem Bewußtheit über das eigene Tun geschieht, entsteht neue Beweglichkeit (in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht) wie von selbst. Es findet ein Abbau selbstauferlegter Grenzen statt. Neue Denk- und Handlungsalternativen eröffnen sich. Gleichzeitig entwickelt sich die Persönlichkeit zu mehr Eigenständigkeit und Verantwortung. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hinweis zur Einordnung in die Berufsstruktur:** Mit diesem Verständnis ihrer Arbeit reicht die Feldenkrais-Methode in verschiedenste Tätigkeitsbereiche der Gesellschaft hinein. Sie liegt **quer** zur Struktur bestehender Berufe. Sie ist eine neue, vernetzte, multifunktionale Form beruflicher Tätigkeit. Damit entspricht sie den steigenden Flexibilitätsanforderungen der Gesellschaft (vgl. 3.1.1).

Die Feldenkrais-Lehrerin ist nicht mit Körperarbeit, Körpererziehung oder Gymnastik befaßt. Sie bietet weder Verhaltenstraining noch Psychotherapie an. Auch führt sie keine medizinische Behandlung durch. „Die ganze Prozedur stellt eine Umerziehung (...) dar und keine Behandlung. Das muß so sein, denn es geht dabei um Lehren und Lernen und nicht um Krankheit und Heilung“ (Feldenkrais 1994:255).

In der Feldenkrais-Methode geht es demnach nicht darum, bestimmte Bewegungen als solche zu erlernen - zum Beispiel die richtige Weise, von der Bauchlage ins Sitzen zu kommen. Die Bewegungen, mit denen in der Unterrichtsstunde experimentiert wird, dienen vielmehr dazu, an einem bestimmten Beispiel (hier: Der Funktion des sich Aufsetzens) zu lernen, wie eine beliebige **Intention** einfacher, zweckmäßiger, leichter, ästhetisch befriedigender **in Handeln überführt** werden kann. Über die Erkundung von Bewegung wird exemplarisch gelernt: Wie weiß ich, was ich tue und wie ich es tue? Ist das, was ich tue, auch das, was ich zu tun meine oder zu tun mir vorgenommen habe?

Verbessern sich im Zuge der Feldenkrais-Stunden **Beschwerden**, verschwinden sie oder treten gar nicht erst auf (Prophylaxe), handelt es sich um eine erfreuliche Begleiterscheinung der Veränderung im Erleben und damit im Selbstbild der Schülerin. Franz Wurm (1995:272) spricht hier von einer „logischen Nebenerscheinung“ des Lernprozesses. Der *Arbeitsgegenstand* der Feldenkrais-Lehrerin ist das für Handeln ausschlaggebende Selbstbild der Schülerin - nicht deren Problemdefinition, Schmerzen, Krankheit oder Behinderung.

**Aufgaben - zweite Annäherung (Fazit):** Bewegung ist der Schlüssel zum Leben. Die Feldenkrais-Methode nutzt diese Erkenntnis und Erfahrung, um das menschliche Lernvermögen (weiter) zu entfalten. Die Aufgaben der Feldenkrais-Lehrerin lassen sich vor diesem Hintergrund präzisieren. Allerdings ist hierbei folgendes zu berücksichtigen: Das Nervensystem des Menschen arbeitet als eine Einheit. Selbst die kleinste Veränderung in einem Teilbereich des Organismus wird über unzählige neuronale Verbindungen von anderen Bereichen registriert und ‘verrechnet’, d.h. neu geordnet. Dieser (als *zirkulär* beschriebenen) Arbeitsweise des Gehirns entsprechend (vgl. 1.1.3), können die **Aufgaben** der Feldenkrais-Lehrerin **nicht getrennt bearbeitet** werden. Es handelt sich vielmehr um drei miteinander verschränkte und aufeinander bezogene Ebenen desselben Lernprozesses.

### Präzisierung der Aufgaben der Feldenkrais-Lehrerin:

#### (1) Bewußtheit, Selbsterziehung, Autonomie, Verantwortung

(Stichwort: **Entwicklung von Humanität**): Jeder konkrete Lernschritt dient dazu, jeden der Sinne zu befähigen, „auf viele verschiedene Weisen zu funktionieren, wenn wir leben und uns entfalten sollen und glücklicher werden, indem wir an Klugheit zunehmen“ (Feldenkrais 1987:177). **Aufgabe** ist, über das Gewähr-Werden von Bewegung menschliche Entwicklungsmöglichkeiten zu entfalten - angefangen bei der eigenen Person. Moshé Feldenkrais spricht hier von *Wachstum* und *Reife* im Sinn von „to become more human“.

#### (2) Handlungsfähigkeit

(Stichwort: **Beweglichkeit im übertragenen Sinn des Wortes**): Moshé Feldenkrais ging es nicht um bewegliche Körper. Ihn interessierte das *bewegliche Gehirn*, d.h. ihm lag an Beweglichkeit im Denken, Fühlen und Handeln. Da die Sensomotorik von Bedeutung ist für die Vernetzung des Gehirns und sich lebenslang neue Übergänge in den Synapsen, den Schaltstellen zwischen den Nervenzellen, bilden (Feldenkrais 1987:189), lassen sich über die Verfeinerung (*Differenzierung*) der Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit die Spielräume neuronaler Aktivitäten erweitern. Pointiert formuliert: Die Körperbewegungen sind notwendig, um das Gehirn zu trainieren. Es finden sonst keine Differenzierungen statt (vgl. Feldenkrais, zitiert in Ginsburg o.J.:13). Auf diesem Wege entstehen Handlungsalternativen. Wer über Wahlfreiheit verfügt, kann eher lernen, die in der Muskulatur eingegrabenen *bedingten Reflexe* der Angst zu durchbrechen. **Aufgabe** ist, zu lernen, wie sich Handlungsfähigkeit erhellen, verbessern, erweitern läßt, um auch neuen Erfordernissen im Leben entsprechen zu können.

#### (3) Zweckmäßigkeit und Leichtigkeit von Bewegung im täglichen Leben

(Stichwort: **Beweglichkeit im konkreten Sinn des Wortes**): Moshé Feldenkrais hat die Bedeutung der Schwerkraft für Verhalten in sein Lernverfahren einbezogen. Die Schülerin lernt, sich in den Dimensionen des Raumes und der Zeit besser zu orientieren und zu organisieren. Dazu gehört wegzulassen (neurologisch: zu hemmen), was die jeweilige Bewegungsweise gewohnheitsmäßig stört. Impulse vom Nervensystem können dann eher in den Zielmuskeln auf die den Absichten gemäße Art und Weise und der dazu angemessenen Stärke eintreffen, d.h. daß sich sensorische Impulse und absichtliche motorische Aktivitäten für die jeweilige Handlung zweckmäßig miteinander verbinden (koppeln) (Feldenkrais 1987:188). Es findet eine *neuronale Umorganisation* oder *neuromuskuläre Reedukation* statt. **Aufgabe** ist es also zu lernen, wie Handeln (bezogen auf den jeweiligen Zweck) einfacher und eindeutiger werden kann und mit mehr Leichtigkeit erfolgt. Wie die Schülerin zum Beispiel mit weniger Anstrengung musizieren, leicht und anmutig laufen, besser im Rollstuhl oder am Schreibtisch sitzen kann oder Bewegungsabläufe so zu organisieren weiß, daß Beschwerden nicht unbedingt aufzutauchen brauchen, die Schülerin sich also selbst helfen kann.

## 1.1.2 Zum wissenschaftlichen Verständnis der Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode schafft spezifische Lernbedingungen, um diese Aufgaben zu bearbeiten (vgl. 1.1.3). Die Person Moshé Feldenkrais und die theoretischen Grundlagen seiner Arbeit machen den besonderen Zugang der Feldenkrais-Methode zum Lernen deutlich.

**Zur Person Moshé Feldenkrais:** Moshé Feldenkrais wurde 1904 in Rußland geboren und emigrierte als Jugendlicher nach Palästina. Dort verdiente er seinen Lebensunterhalt als Bauarbeiter und Nachhilfelehrer. Er war ein begeisterter Fußballspieler und übte Jiu-Jitsu aus (eine waffenlose Selbstverteidigung).

1928 ging Feldenkrais nach Paris und absolvierte ein Ingenieurstudium in Maschinenbau und Elektrotechnik. Er erwarb an der Sorbonne einen Dokortitel in angewandter Physik und arbeitete mit Frédéric Joliot-Curie zusammen in der Atomforschung. Gleichzeitig gründete er, von Professor Jigoro Kano beauftragt, den *Judoclub de Paris* und erhielt 1936 als erster Europäer den schwarzen Gürtel zweiten Grades. Er begann Judo zu unterrichten und Bücher darüber zu schreiben.

1940 mußte Feldenkrais vor den Deutschen aus Paris nach England fliehen. In Schottland arbeitete er in der U-Boot-Ortungs-Forschung der Alliierten. Nebenbei hielt er wissenschaftliche Vorträge und gab Judo-Stunden. In dieser Zeit verschlimmerte sich eine alte Fußballverletzung an den Knien. Die Operationsaussichten waren damals noch wenig vielversprechend. Er begann mit sich selbst zu experimentieren, studierte seine Körperbewegungen und verfeinerte systematisch sein kinästhetisches Empfinden. So brachte er sich nach und nach bei, auf eine neue Weise, effizient und ohne Schmerzen zu gehen. Der Erfolg dieser Selbsterziehung führte dazu, daß Feldenkrais seine Entdeckungen im Bekanntenkreis ausprobierte und schließlich zu einer Lernmethode weiterentwickelte.

1951 kehrte Moshé Feldenkrais nach Israel zurück. Er arbeitete zunächst als Direktor der elektronischen Abteilung der israelischen Armee. Bald aber widmete er sich ausschließlich dem Thema Lernen. Er befaßte sich mit dem Zusammenhang von menschlicher Entwicklung, Lernen und Bewegung. Er war hierbei Forschender, Praktizierender, Lehrender und Lernender zugleich. Ihm lag an einer Überwindung des Denkens in Gegensätzen (Theorie-Praxis; Körper-Geist; westliche-östliche Tradition). In den Denkmustern der Sprache sah er das größte Hindernis, integriert und integrierend zu denken, zu handeln und - last not least - über seine Arbeit zu schreiben. Gleichwohl hat Moshé Feldenkrais, im Grunde stets Wissenschaftler geblieben, zahlreiche Publikationen über seine Lernmethode vorgelegt (Schriftenverzeichnis in Czetzok 1995:27ff).

1968 begann er in Israel seine erste Ausbildungsgruppe. Es folgten zwei weitere Ausbildungen in den USA. Seit Mitte der 70er Jahre fand Feldenkrais internationale Anerkennung für seine Arbeit.

Moshé Feldenkrais starb 1984 in Israel.

**Theoretische Grundlagen der Feldenkrais-Arbeit:** Moshé Feldenkrais hat keine eigene Theorie zu seiner Arbeit entwickelt. Er hat die Entdeckungen seiner zahlreichen Lehrer vielmehr anwenden wollen. Allerdings betrachtete er deren Wissen zumeist von einer anderen und völlig neuen Seite. Um es für die Anwendung in der Praxis zu erschließen, forschte er auf seine Art. Er ging hierbei „sorgfältig und methodisch“ (Ginsburg 1995:13) vor. In seiner wissenschaftlichen Arbeit und in deren Nutzenanwendung war Feldenkrais seiner Zeit weit voraus. So betrachtete er die Art und Weise, „wie wir handeln und uns bewegen und wie wir uns allgemein leiten, lenken und regieren“ (Feldenkrais 1987:184) nicht durch „unseren gewohnheitsmäßigen Raster des Kausalschemas“ (ebd.: 180). Er fragte nicht: Was geschieht und warum, sondern **wie** geschieht es und **wozu**? Sein Interesse galt dem Handlungsablauf. Körperhaltung verstand er deshalb als auf Verhalten bezogenen (dynamischen) Prozeß, nicht als einen (statischen) Zustand. Die Frage nach dem *Wie* bringt den Beobachter mit ins Spiel: Feldenkrais hat den wissenschaftstheoretischen Paradigmenwechsel in der Physik in seine Lernmethode einbezogen: Als

Beobachter ihrer selbst trägt die Person in der Art und Weise, **wie** sie wahrnimmt, zur Veränderung dessen bei, **was** sie beobachtet. Er dachte und experimentierte also bereits in Kategorien der Systemtheorie und der Kybernetik. Vor allem aber hat Feldenkrais die Bedeutung der Schwerkraft für Verhalten und für die Gestaltung von Lernprozessen untersucht.

Feldenkrais kombinierte sein Wissen und seine Praxis der fernöstlicher Kampfkünste (Judo, Jiu-Jitsu) mit Kenntnissen aus der Physik, der Mechanik und Elektrotechnik, der Anatomie und der Verhaltensphysiologie. Er ließ sich beeindruckt von der Philosophie der Selbstverbesserung von Emil Coué und George I. Gurdieffs Philosophie zur Selbstbewußtheit von Körper und Geist als lebenslangem Lernprozeß. In seine Forschungen bezog er Theorien der Neurophysiologie ein, insbesondere die des russischen Forschers Alexander Luria, Charles Darwins Evolutionstheorie, die Verhaltensforschung von Konrad Lorenz und Jean Piagets Entwicklungspsychologie. Er kannte die Forschungsergebnisse der Biomechanik und der Bewegungswissenschaften (etwa Arbeiten von Nicolai Bernstein). Ausführlich befaßte sich Feldenkrais mit (seinem Denken verwandten) Ansätzen von F. Mathias Alexander (*Alexander-Technik*) und von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby (später von Charlotte Selver weiterentwickelt zu *sensory awareness*). Er griff Gedanken der Systemtheorie (Gregory Bateson) und der Kybernetik (Heinz von Foerster) und die Metapher des Gehirns als eines Hologramms (Karl H. Pribram) auf, weil sie seinen eigenen Forschungsergebnissen entsprachen. Und er ließ sich beeindruckt von der Gestalttherapie Fritz Perls' und systemischen Ansätzen in der Psychotherapie, insbesondere der Hypnotherapie von Milton Erickson. In vielen dieser Arbeiten wird das Denken in eher mechanischen und kausalen Begriffen von Reiz-Reaktions-Schemata allmählich abgelöst durch Theorien, die statt dessen von wechselseitig sich beeinflussendem, zirkulärem System-Umwelt-Geschehen ausgehen wie z.B. Umwelt - Sinnesempfindung - Nervensystem - motorische Tätigkeit - Umwelt (Feldenkrais 1987:189).

Bei der Weiterentwicklung dieser Konzepte - insbesondere in den Kognitionswissenschaften und der Neurobiologie - ist die Idee einer Abbildung der äußeren Welt im Inneren des Gehirns (Die Welt als **Ursache** von Erfahrung) inzwischen aufgegeben worden. Gearbeitet wird jetzt mit Modellen der Formung der Welt über absichts-volle Aktion der Systemeinheit Mensch (Die Welt als **Folge** von Erfahrung), zum Beispiel in den Arbeiten von Humberto Maturana und Francisco J. Varela. Damit bestätigen sich manche von Moshé Feldenkrais' Annahmen über die Funktionsweise des Nervensystems aus den 40er Jahren, z.B. über die Selbstorganisation des Gehirns oder die Vorgehensweise, die absichtsvoll handelnde Person zum Ausgangspunkt bei der Erforschung von Verhalten zu machen: „the first person account“ wie Varela (1996:14f) diesen methodischen Zugang nennt.

Manche der Ergebnisse der Feldenkrais-Methode (vgl. 1.2.3) können mit den Modellen der Neurowissenschaften, der Kognitions- und Bewegungswissenschaften (vgl. dazu auch die Arbeiten von Edward Reed 1982 und insbesondere die von Esther Thelen und Linda Smith, 1994) zur Zeit noch nicht ausreichend erklärt werden. Das Abstraktionsniveau der Modelle ist zudem außerordentlich hoch, ihre Anwendbarkeit jenseits des Labors damit erschwert. Um so mehr nimmt das Interesse an Ergebnissen phänomenologischer Forschung und Praxis zu, wie sie die Feldenkrais-Methode seit 50 Jahren vorlegen kann (Varela 1996:15).

**Feldenkrais' Vorstellungen vom Menschen:** Der persönliche und wissenschaftliche Hintergrund von Moshé Feldenkrais gibt Aufschlüsse über sein Menschenbild: Feldenkrais hält „Lernen für das dem Menschen wichtigste“ (Feldenkrais 1987:176). Die Fähigkeit zu lernen ist in uns angelegt. Als Menschen handeln wir nicht reflektorisch, sondern absichtsvoll über Versuch und Irrtum, bis wir eine unseren Intentionen befriedigende Lösung gefunden zu haben meinen. Vor allem aber: Wir wissen jeweils (oder könnten wissen), was wir tun. Bewußtheit gibt uns die Freiheit (und die Verantwortung), eine Wahl zu treffen, z.B. an einer Gewohnheit festzuhalten oder sie zu ändern. Feldenkrais vertraute auf diese Fähigkeit zur Selbstleitung. Er bestätigte mit seiner Arbeit sein Menschenbild: Der Mensch ist Zeit seines Lebens strukturell auf Lernen eingerichtet, motiviert und begierig, neue sensorische Erfahrungen machen zu können (vgl. dazu auch Affolter 1987).

### 1.1.3 Der spezifische Zugang der Feldenkrais-Methode zum Lernen

Ziel der Feldenkrais-Methode ist, Menschen zu befähigen, ihr eigenes Lernen zu lenken (*Lernen zu lernen*). Dieser Aufgabe kommt sie auf spezifische Weise nach. Feldenkrais-Lehrerinnen verstehen ihren Unterricht als Anleitung zu *organischem Lernen* (*organic learning*) im Unterschied zu akademischem Lernen.

**Organisches Lernen im Gegensatz zu akademischem Lernen:** Es gibt unterschiedliche Arten des Lernens. Für alle gilt, daß es stets eine Frage der Veranlagung, der Erziehung und der Selbsterziehung ist, wie und was gelernt wird. Das organische Lernen erfolgt über die Sensomotorik. Es ist die Grundlage allen Lernens („initial motor-sensory learning“, Feldenkrais 1981:31). Bei akademischem Lernen in Schule, Ausbildung und Beruf sind die Lerninhalte gesellschaftlich bestimmt. Entwickelt und gefördert werden hier analytische und abstrahierende Fähigkeiten. Beim organischen Lernen geht es darum, (funktionelle) Zusammenhänge und zweckmäßigen Gebrauch mehr oder weniger unmittelbar über die Orientierung durch die Sinne zu erfahren. Dieses Lernen geht dem akademischen Lernen phylogenetisch und ontogenetisch voraus. Beim organischen Lernen ist (von der Tendenz her) vorgezeichnet, in welcher Abfolge die Lernschritte erfolgen, nicht aber, wie sie geschehen. Das Kind lernt erst zu gehen, dann Schlittschuh zu laufen - nicht umgekehrt.

**Spielend lernen:** Organisches Lernen ist zunächst Kleinkindern eigen, steht Menschen jedoch lebenslang zur Verfügung. Gelernt wird über die Sinne, aus eigenem Antrieb und im Vertrauen darauf, sich auf sie verlassen zu können (vgl. Alon 1995:231). Das organische Lernen wird inspiriert durch Neugier, Lust, Erstaunen, Freude an Überraschungen und dem Bedürfnis sich mitzuteilen. Es sind jeweils die neu auftauchenden Sinnesempfindungen, die als Organisationsprinzipien für Lernen dienen (vgl. auch Stern 1992:36). Zusammenhänge werden hier also noch nicht sprachgebunden, nicht-logisch und nicht-linear, sondern in Bildern und Konfigurationen erfaßt. Die Verbindung von Denken und Sprechen besteht ebenfalls noch nicht, auch wenn Worte bereits verstanden werden (sollen). Die Feldenkrais-Methode orientiert sich an dieser Art des kindlichen Lernens.

Das Kind hat kein ‘Lernziel’. Seine ersten Aktionen sind zufälliger (globaler) Art und noch nicht vom Willen gesteuert. Lernen bedeutet hier, von undifferenzierten zu nach und nach selbstbestimmten Verhaltensweisen zu gelangen, die es dem Kind erlauben, Absichten gezielt(er) ausführen zu können, bis es sie schließlich so sicher beherrscht, daß sie habituell (automatisch) erfolgen. Sie werden zu ‘eingefleischten Verhaltensweisen’. Dazu sind vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen (Experimentieren über Versuch und Irrtum und Ausschalten von Fehlern) nötig, in deren Verlauf neue Wege des Handelns ganz unvermittelt entstehen (können) (Feldenkrais 1981:32). Dem Kind ist zunächst nicht klar, wozu und wie es was tut. Erst allmählich „verschmelzen (...) (seine) Bewegungen, Gefühle, Bilder und die räumliche Bewußtheit schrittweise und unaufhaltsam im Nervensystem zu neuen neuromuskulären Gestalten“ (Reese 1991:7): Scheinbar plötzlich kann das Kind laufen oder es versteht den Sinn von Sprache. Das Kind entwickelt nach und nach ein Verhaltenssystem, das stabil und flexibel genug ist, um das tägliche Leben und neue Erfordernisse bewältigen zu können.

Die Feldenkrais-Arbeit ist nach dieser ‘kindlichen Logik’ aufgebaut (vgl. auch 1.2). Absichtslos wird mit Bewegung experimentiert. Schrittweise integrieren sich die scheinbar zufälligen Bewegungen wie von selbst zu gezielten, synergistischen und schließlich komplexen Aktionen, d.h. mehrere Absichten können gleichzeitig ausgeführt werden, wie es zum Beispiel beim Autofahren erforderlich ist. Nach und nach lassen sie sich immer besser willkürlich steuern und dosieren. Die Reorganisation von Verhalten erfolgt hier auf dem gleichen Weg, auf dem es entstanden ist: dem der Sensomotorik.

**Zur Phylogenese und Ontogenese von Bewegung:** Organisches Lernen knüpft an die im Menschen angelegte Fähigkeit an, erkennend zu handeln. Indem die Person handelt, vergleicht, ordnet sie, wählt aus, verbessert, setzt sich in Beziehung zu sich und der Umwelt. Bewegung dient ihr als Mittel, unterscheiden zu können und hieraus zu lernen (vgl. 1.1.1). Im Rahmen der Feldenkrais-Arbeit

interessieren Bewegungen denn auch stets mit dem individuellen Verhalten, in das sie eingebunden sind (Handlungsrelevanz von Bewegung). Es geht hier nicht um das Funktionieren einzelner Gelenke oder Organe (vgl. den Funktionsbegriff in der Medizin). Die Feldenkrais-Lehrerin arbeitet also mit einem **Funktionsbegriff**, der sich auf das absichtsvolle Handeln der Person bezieht.

Das menschliche Bewegungsrepertoire ist an zwei miteinander verschränkte Voraussetzungen gebunden:

- (1) Vererbt sind in der Phylogenese **strukturell angelegte** grundlegende **Bewegungsmuster**, die für das (Über-)Leben des Menschen von Bedeutung sind, sog. Grundfunktionen wie Stehen, Gehen, Greifen, sich Abstützen, Sexualakt etc.
- (2) Der Mensch überformt diese Funktionen im Verlauf seiner Lebensgeschichte (Ontogenese). Er wird (sagt Feldenkrais pointiert) erzogen, geformt, gebildet oder verzogen, verformt, verbildet. So entwickelt er eine **ihm eigene Bewegungsorganisation**, die sich so weit verfestigen kann, daß sie ihm schließlich wie vererbt - wie ein von seinem Verhalten unabhängiges Bewegungsmuster - erscheint. Dabei wirkt die Art und Weise, wie ein Mensch 'funktioniert', d.h. wie er die in ihm angelegte Bandbreite von Bewegungen aktualisiert, auf die Struktur seines Organismus zurück. So entspricht seine Denk-, Gefühls- und Körperstruktur im Laufe der Zeit immer mehr seinem Verhalten; denn er wählt nunmehr die Bewegungen aus, die dem Selbstbild entsprechen, nach dem er handelt. Die übrigen verkümmern.

Organisches Lernen ermöglicht, die relative Bandbreite und Qualität des individuell erworbenen Bewegungsrepertoires zu erweitern und zu verbessern. Dies geschieht, indem die permanente, überflüssige (*parasitäre*) Arbeit der Muskulatur bewußt erlebt wird, die den bewegungsökonomischen Ablauf eines Verhaltens gewohnheitsmäßig stört. Mit dieser 'Erkenntnis auf sinnlichem Wege' taucht von selbst auf, was an Bewegungsvielfalt und Bewegungsqualität strukturell angelegt ist. Das ist mit sensomotorischer Reorganisation oder Reedukation gemeint.

**Systemisches Denken (Selbstorganisation):** Das organische Lernen läßt sich auch in den Kategorien systemischen Denkens beschreiben. Erkennen und Tun wird hier im Systemzusammenhang verstanden: **Was** ich gerade wahrnehme, hängt davon ab, **wie** ich etwas tue und umgekehrt: **Wie** ich etwas tue, hängt davon ab, **was** ich gerade wahrnehme. Die Feldenkrais-Praxis liefert viele Beispiele für diese als *zirkulär* beschriebene Arbeitsweise des menschlichen Organismus. Die Schülerin lernt, sich anders zu bewegen, indem sie lernt, sich anders wahrzunehmen. Über die neue Art und Weise, sich zu bewegen, kann sie sich wiederum in neuer Weise wahrnehmen und „für-wahr-nehmen“ (Zirkularität von Sensomotorik; vgl. auch von Weizsäckers *Gestaltkreis*, 1947).

Diese systemische Sichtweise (vgl. auch 1.1.2) findet sich in der Art und Weise wieder, in der die Feldenkrais-Lehrerin sich mit Bewegung befaßt. Bewegung wird hier nicht reduktionistisch betrachtet: Der menschliche Organismus als ein sich selbst organisierendes System ist stets im Zusammenhang mit seinem Verhalten (*Funktionen*) zu sehen. Er wird hier deshalb weder in einzelne Körperteile getrennt betrachtet und untersucht, noch gilt die Annahme, Körperteile ließen sich unabhängig voneinander 'reparieren'. Bei systemischem Vorgehen wird eine Bewegungseinschränkung - zum Beispiel ein steifes Knie - nicht als nur lokales Problem angesehen. Es wird vielmehr gefragt, wie und wozu das Nervensystem dieser Schülerin arbeitet, so daß das Problem mit dem Knie entstehen konnte.

Im Unterschied zu herkömmlichem Ursache-Wirkung-Denken (warum?; wenn-dann) führt das systemische Denken zu einer anderen Bewertung der Bedeutung von Wahrnehmung und damit zu anderen **Lernstrategien** (vgl. Goldfarb 1990). Die Feldenkrais-Lehrerin fragt sich, welche Bedingungen sich herstellen lassen, damit die Schülerin die in ihr angelegten Möglichkeiten der Orientierung durch die Sinne erweitern kann - insbesondere ihr kinästhetisches Empfinden. Welche „Erfahrungsgelegenheit“ (Jacoby 1987:18) kann sie anbieten, so daß die Schülerin von sich aus herausfindet, wie sie Unterschiede wahrnimmt und sich bewegt, d.h. wie sie zu mehr Bewußtheit über ihre Bewegungsorganisation (*Mustererkennung*) gelangt (vgl. auch 1.2). Auf der Grundlage dieses Wissens kann die Schülerin dann herausfinden inwieweit sie ihre Art und Weise, sich zu bewegen (und zu verhalten), verändern kann oder will.

**Zur Beziehung von Lehrerin und Schülerin:** Im Prozeß organischen Lernens sind Schülerin und Feldenkrais-Lehrerin zwei miteinander Experimentierende und Lernende in der offenen Situation einer 'Feldforschung'. Thema und Ergebnis des Feldenkrais-Unterrichts steht also nicht von vornherein fest. Die Lehrerin respektiert die Würde der Schülerin. Sie stellt ihre Stimme, ihre Sprache und ihr übriges Verhalten hierauf ein. Sie läßt sich im Kontakt mit der Schülerin von der Idee leiten, in ihr diejenige zu sehen, die sie im Begriff ist zu werden. Auch kritisiert sie und korrigiert sie die derzeitige Verfassung oder Körperhaltung der Schülerin nicht. Sie drängt ihr auch keine Ratschläge auf. Die Bedingungen für einen solchen Lernprozeß stellen hohe Anforderungen an die Persönlichkeit und die Ausbildung der Feldenkrais-Lehrerinnen.

Die Feldenkrais-Lehrerin hat Vertrauen in den eigenen Lernprozeß und die Möglichkeiten lebenslangen Lernens. Sie muß ihre eigene Bewegungsorganisation, ihre eigene Art des Erkennens (Bewußtheit) erforscht haben und ständig mit sich weiter experimentieren. Hierdurch erhält sie „das erforderliche Feingefühl für das Tasten und die Klarheit der Empfindungen“ (Feldenkrais 1991:183), des Denkens und Fühlens, um mit anderen arbeiten zu können. Die eigene Differenziertheit ist also Voraussetzung, um die feldenkrais-spezifische Art des Kontaktes und der Interaktion mit den Schülerinnen herstellen zu können.

**Fazit zum Lernkonzept der Feldenkrais-Methode:** Um auf organische Weise (im Gegensatz zur akademischen) lernen zu können, erfolgen die Bewegungen, mit denen in den Feldenkrais-Stunden experimentiert wird, aus eigenem Interesse, mit (nach innen gerichteter) **Achtsamkeit** und **Aufmerksamkeit** und sind (möglichst) von **Wohlgefühl** begleitet. Es geht darum, bereit zu sein (oder sich darauf einzustellen, es zu werden), Sinneseindrücke zu empfangen, zu registrieren und auf sie zu reagieren („**Eindrucksqualität**“ vgl. Jacoby 1987:14). Die Bewegungen werden in der Regel langsam ausgeführt. Kleine und kleinste Unterschiede lassen sich dadurch leichter wahrnehmen (vgl. dazu Weber/Fechner-Gesetz). Die Bewegungen können dann während der Ausführung eher willentlich gesteuert, dosiert, Fehler ggf. korrigiert (**kortikale Kontrolle**) und die Bewegungsqualität damit verbessert werden. Die **Langsamkeit** bewährt sich ebenfalls, um Teilaspekte einer Bewegung (*konstitutionelle Elemente* der Funktion, um die es in dem Experiment letztlich geht) im Zusammenspiel mit der gesamten Aktion zu beobachten. Und schließlich braucht es Zeit, um die Wirkung des Lernprozesses auf das für das Handeln so ausschlaggebende Selbstbild herauszufinden (Feldenkrais 1966:8).

## 1.2 Tätigkeiten

### 1.2.1 Lernverfahren

Die Feldenkrais-Arbeit beruht grundsätzlich auf Freiwilligkeit. Die Feldenkrais-Stunden werden nicht verordnet. Die Schülerinnen kommen in der Regel aus eigenem Interesse und nur, solange dieses weiterbesteht. Die Feldenkrais-Lehrerin weckt und fördert die Eigenmotivation bei den Schülerinnen, die zunächst auf Anraten oder Empfehlung Dritter Feldenkrais-Stunden nehmen. Zwei Verfahrensweisen werden angewandt:

#### 1. Bewußtheit durch Bewegung<sup>®</sup>

- *Bewußtheit durch Bewegung* wird meistens in Form von Gruppenstunden angeboten, wobei die Schülerinnen am Boden auf Matten liegen, knien, sitzen oder stehen. Oft erforschen sie Übergänge von einer Position in eine andere, z.B. von Rückenlage in Bauchlage, vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen. Sehr viele der *Bewußtheit durch Bewegung*-Lektionen finden im Liegen statt, um die Antigravitationsmuskulatur zu inaktivieren.
- In den Gruppenstunden leitet die Lehrerin die Schülerinnen verbal durch die Bewegungssequenzen. Dabei geht es allerdings nicht darum, die Bewegungsanweisungen möglichst exakt umzusetzen. Die aufeinander aufbauenden Bewegungsvorschläge stellen vielmehr einen Rahmen dar, innerhalb dessen die Schülerinnen experimentieren. Auf der Suche nach individuellen Lösungen tauchen vielfältige Ideen zu einem bestimmten Bewegungsthema auf. Ähnlich wie bei spielenden Kindern (vgl. 1.1.3) entsteht das Neue von alleine (vgl. dazu auch Walterspiel 1989).
- Die Schülerinnen sind den überwiegenden Teil der Gruppenstunde damit befaßt, sich selbst über die Bewegung wahrzunehmen. Zeit für Erfahrungsaustausch, Fragen und Antworten gibt es in der Regel vor oder nach der Stunde oder während der Pausen. Die Feldenkrais-Lehrerin kann die Schülerinnen auch dazu auffordern, sich gegenseitig in ihren Bewegungsabläufen zu beobachten. Hierbei sind die Schülerinnen oft überrascht, wie anders sich einzelne Gruppenmitglieder bewegen als sie selbst. Meistens schließen sie von sich auf andere: Die eigene 'Lösung' wird für die 'normale' gehalten. Das Erstaunen über die Vielfalt möglicher Bewegungsorganisationen trägt dazu bei, die eigenen Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und regt dazu an, mit neuen Bewegungen zu experimentieren. Diese Erfahrung relativiert die eigene Sichtweise; denn mit der Verfeinerung der *Eigenwahrnehmung (Propriozeption)* wächst gleichzeitig die Fähigkeit, die jeweils unterschiedlichen Bewegungsorganisationen bei Anderen wahrzunehmen (*Fremdwahrnehmung*). Die Schülerinnen lernen auf diese Weise, sich gegenseitig in ihrem Anderssein wahrzunehmen und anzuerkennen.
- Die Feldenkrais-Lehrerin verzichtet in der Regel darauf, Bewegungen vorzumachen. Sie fördert vielmehr den Lernprozeß von *innen nach außen* über die kinästhetische Wahrnehmung (vgl. 1.1.1).
- Die Feldenkrais-Lehrerin wechselt zwischen Bewegungsanweisungen und Fragen hin und her. Dieser Wechsel ist charakteristisch für den Unterricht (vgl. auch Reese 1991:11).
- Die Feldenkrais-Lehrerin stellt den Schülerinnen Fragen, die ihre sensomotorische Aufmerksamkeit wecken und lenken und damit ihr Selbstbild erweitern.  
z.B. Wie ihr Körper Kontakt zum Boden hat und wie sich das während der Stunde verändert  
Wie sich die Bewegungen im Körper fortsetzen (*Bewegungskette*, Goldfarb 1990)  
Wie der Zusammenhang von Bewegung und Atmung erlebt wird

Welche jeweiligen Unterschiede wahrgenommen werden können (Arbeiten nur auf einer Körperseite)

Mit welcher inneren Haltung die Bewegungen erlebt werden und von welchen Empfindungen sie begleitet sind (mehr oder weniger leicht ausführbar oder vorstellbar, angenehm, fremd oder vertraut, frustrierend etc.)

- Die Feldenkrais-Lehrerin hält die Schülerinnen dazu an, die Bewegungen langsam auszuführen und dabei immer wieder Pausen zu machen.

In allen bewußt vollzogenen Handlungen gibt es zwei Phasen, die normalerweise sehr schnell aufeinander folgen. Die erste ist die vorbereitende Phase (Bewegungsplanung), in der zweiten wird die Bewegung ausgeführt. Zwischen den beiden ist eine kurze Zeitspanne, die es ermöglicht zu lernen, die Mobilisation durch einen Willensimpuls zu hemmen oder zu steigern, d.h. den Bewegungsentwurf zu ändern (vgl. 1.1.3 *Kortikale Kontrolle* und Feldenkrais 1991:187).

Mit den zahlreichen Pausen zwischen den Bewegungsanweisungen gibt die Feldenkrais-Lehrerin den Schülerinnen die Gelegenheit innezuhalten. So können sie eine Bewegung von neuem beginnen und Veränderungen, zum Beispiel die des Körperkontakts zum Boden, wahrnehmen.

- Die Feldenkrais-Lehrerin bietet den Schülerinnen an, gewohnte und ungewohnte Bewegungen in einer ungewohnten Lage zu erkunden, und sich ein und demselben Bewegungsablauf aus unterschiedlichen Positionen anzunähern (zum Beispiel: Mit der Hand in Richtung zum Fuß greifen - in Rückenlage, in Seitlage, im Sitzen ...).

Diese unaufhörliche Neuheit der Situationen (Feldenkrais 1991:186) hält das Nervensystem wach, macht die Schülerin neugierig.

- Die Feldenkrais-Lehrerin unterstützt die Schülerinnen darin, die Bewegungen mit weniger und weniger Anstrengung auszuführen (*Bewegungsökonomie*). Sie lernen, wie sich jeder Muskel, bezogen auf seine Größe, gleich viel an einer Aktion beteiligen kann; also zum Beispiel die kräftige Beckenmuskulatur entsprechend mehr einzusetzen als die der Oberarme (Feldenkrais 1951:35-39).

Diese Reduktion von unnötiger (parasitärer) Spannung ist erforderlich, um die kinästhetische Sensibilität zu erhöhen (Weber/Fechner-Gesetz), ohne die der Mensch sich nicht selbst regulieren kann (Feldenkrais 1991:185). Effektive Bewegung ist mühelos. Somit dient das Erleben von Leichtigkeit als Maßstab für Bewegungsqualität. Entscheidend ist also nicht die Bewegung an sich (*was*), sondern die Art ihrer Ausführung (*wie*).

- Die Feldenkrais-Lehrerin benutzt ihre Sprache und Stimme auf differenzierte Art und Weise. Mit Bedacht wählt und setzt sie ihre Worte und akzentuiert ihre Stimme. Sie fördert damit bei den Schülerinnen eine Haltung wohlwollender Zuwendung und Selbstachtung.

Die Feldenkrais-Lehrerin paßt sich mit ihrer Sprache dem kinästhetischen Empfinden der Schülerinnen an, zum Beispiel greift sie individuelle Lösungen Einzelner auf und bietet sie der ganzen Gruppe als Bewegungsvariation an.

Die Feldenkrais-Lehrerin bedient sich einer den Lernprozeß begleitenden Sprache, d.h. sie fordert zum Beispiel die Schülerinnen nicht auf, den Ellbogen auf das Knie zu legen (zielorientiert), sondern den Ellbogen in Richtung Knie zu bewegen (prozeßorientiert). Damit gibt sie den Schülerinnen die Möglichkeit, die Bewegung angenehm und leicht auszuführen. Nur so findet die kinästhetische Sensibilisierung statt, die nötig ist, um neue Bewegungsorganisationen auftauchen zu lassen.

- Viele der *Bewußtheit durch Bewegung*-Lektionen basieren auf der Bewegungsentwicklung von Kleinkindern und/oder orientieren sich an funktionalen Bewegungen des Alltags (vgl. 1.1.3).

## 2. Funktionale Integration®

- *Funktionale Integration* ist die Bezeichnung für die Einzelstunden in der Feldenkrais-Methode (vgl. Rywerant 1987). Diese finden weitgehend nonverbal statt. Die Schülerin bleibt bekleidet und liegt meistens auf einer für die Feldenkrais-Arbeit speziell angefertigten Liege. Der Unterricht kann jedoch auch im Sitzen, im Stehen oder Gehen stattfinden. Je nach Bedarf benützt die Feldenkrais-Lehrerin während der Einzelstunden verschiedene Lagerungsmaterialien, wie z.B. Rollen, Kissen, etc.
- *Funktionale Integration* ist eine über die Hände geführte Form taktiler kinästhetischer Kommunikation, d.h. die Feldenkrais-Lehrerin gibt der Schülerin mittels feiner Berührungen und Bewegungen die Möglichkeit wahrzunehmen, wie sie sich selbst organisiert (Ist-Zustand). Darüber hinaus ermöglicht die Feldenkrais-Lehrerin der Schülerin, ein neues neuromuskuläres Bild von Bewegungen zusammensetzen, das dann die Basis für eine veränderte Bewegungsorganisation im täglichen Leben wird (Reese 1991:4). Die Schülerin lernt, sich auf neue und wirksamere Art zu reorganisieren.
- Die Feldenkrais-Lehrerin überträgt die Problembeschreibung der Schülerin in Kategorien, die der Bearbeitung über Bewegung zugänglich sind. Sie fragt: Wie bewegt sich diese Person, so daß gerade dieses Problem entstehen konnte? Das Problem einer eingeschränkten Funktionsweise verlagert sich für die Schülerin damit in einen Bereich von Aktivität, den sie über bewußt wahrgenommene Bewegungen selbst steuern kann (Goldfarb 1990).
- Die Feldenkrais-Lehrerin arbeitet nicht gegen den Widerstand der Schülerin. Vielmehr greift sie deren momentane Bewegungsorganisation auf und verstärkt sie. Dadurch gibt sie der Schülerin die Möglichkeit, unnötige Anspannung wahrzunehmen und sie aufzugeben.
- Lehrerin und Schülerin bilden in dieser Form des Unterrichts eine funktionelle Einheit. Dies geschieht im Zuge gegenseitiger Rückkopplung der Wahrnehmung und Bewegung beider. Bei dieser Art von Bewegungsdialog sind die persönlichen Fähigkeiten der Feldenkrais-Lehrerin (differenzierte Wahrnehmung und eigene Organisation) von entscheidender Bedeutung (vgl. auch 1.1.3).

### 1.2.2 Methodische Zugänge

Der Feldenkrais-Lehrerin stehen verschiedene Vorgehensweisen zur Verfügung. Sie setzt sie je nach Bedarf und mit unterschiedlicher Gewichtung ein, zum Beispiel:

- Verstärken, Verhindern und Unterbrechen von Bewegungsgewohnheiten.
- Offenlassen des Lernziels: Die Aufmerksamkeit der Schülerinnen verschiebt sich vom Ziel auf die Mittel und Wege ihres Tuns.
- Gelegenheit geben zum Entdecken spielerischer Neugier.
- Unterstützen im *Fehler machen* und Umwege gehen: Indirekte Problemlösungen werden möglich.
- Arbeiten mit *relativ zugeordneten Bewegungen*: z.B. Richtungswechsel von proximalen Körperpartien zu distalen.
- Visualisierung: Arbeiten in der Vorstellung.
- Lenken der Aufmerksamkeit von den Details zum Ganzen und wieder zurück.
- Wahrnehmen von Unterschieden und Verhältnissen (Sensorische Aufmerksamkeit).

### 1.2.3 Mögliche Ergebnisse der Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Arbeit kann zu folgenden Ergebnissen führen:

- Verbesserung, Zunahme, Erweiterung, Erleichterung von
  - Selbstvertrauen, (Selbst-) Akzeptanz, Anerkennung anderer, Autonomie und Verantwortung
  - Lernvermögen auf allen Gebieten (*Lernen zu lernen*)
  - der Fähigkeit der Selbstlenkung/Selbsterziehung (Sich selbst helfen können)
  - Handlungskompetenz/Öffnung bisher nicht zugänglicher Wahrnehmungs- und Handlungsdimensionen
  - Beziehungsfähigkeit (Erkennen und Herstellen von Zusammenhängen)
  - Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität
  - Flexibilität (Beweglichkeit in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht)
  - Orientierung in Raum und Zeit
  - Eigenwahrnehmung (Propriozeption)
  - kinästhetischem Empfinden
  - Bewußtheit und Erkenntnisvermögen der eigenen Bewegungsorganisation (Erweiterung des Selbstbildes und Körperschemas)
  - Bewegungsökonomie (Zusammenspiel der Körperteile, Koordination, Einsatz von Kraft der Handlungsabsicht entsprechend, Umgang mit Schwerkraft, etc.)
  - Bewegungsqualität (Klarheit und Eindeutigkeit über Bewegungsabläufe, Eleganz, Harmonie, Anmut von Bewegungen)
  - Atmung (freier, anpassungsfähiger)
  - aufrechter Haltung (als dynamischem, auf Handeln bezogenem Prozeß)
- Verringerung/Abbau von
  - Anstrengung und unnötiger Spannung
  - sensomotorischer Amnesie
  - Schmerzen
- Veränderung der Einstellung zum Lernen (von *Ich muß lernen* zu *Ich kann lernen*)

## 1.2.4 Zielgruppen

Als Lernmethode ist die Feldenkrais-Arbeit grundsätzlich für alle geeignet. Sie wird von Menschen in Anspruch genommen, die ihre persönliche Lebensqualität verbessern und/oder effektiver handeln wollen. Die Feldenkrais-Lehrerin arbeitet deshalb in den verschiedensten Tätigkeitsbereichen (Auflistung in alphabetischer Reihenfolge):

- (1) Arbeit und Beruf  
Kommunikationstraining, Management, Ergonomik
- (2) Bildung  
Kindergarten, Schule, Berufsschule, Hochschule, Sonderpädagogik, Erwachsenen- und Persönlichkeitsbildung, Jugendarbeit, Altenbildung
- (3) Freizeit
- (4) Gesundheit  
Gesundheitsvorsorge und -erziehung, Rehabilitation, Arbeit mit Behinderten, Psychosomatik, Psychotherapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Geburtsvorbereitung, Geriatrie
- (5) Kunst  
z.B. Tanz, Musik, Theater, Gesang
- (6) Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Resozialisierung
- (7) Sport  
z.B. Skifahren, Laufen, Reiten, Golf, Tennis

## **2. Aus- und Weiterbildung (entfällt hier, vgl. Vorwort)**

## 3. Entwicklung und Situation

### 3.1 Berufslage

1987 gab es erstmals Absolventen einer Feldenkrais-Ausbildung in Deutschland (vorher bereits in Israel und den USA, vgl. 1.1.2). Seither nimmt die Zahl der Ausbildungen in Deutschland, im angrenzenden Ausland und in Übersee ständig zu. Derzeit (1996) gibt es in Deutschland ca. 1000 akkreditierte Feldenkrais-Lehrer/innen. 1985 wurde mit der *Feldenkrais-Gilde e.V.* ein erster Berufsverband gegründet. Die Mitgliedschaft in der Gilde ist freiwillig. Die Gilde ist Mitglied im Verband der internationalen Feldenkrais-Gilden. Seit 1988 haben sich die von Mia Segal ausgebildeten Feldenkrais-Lehrer/innen zu einem zweiten Berufsverband zusammengeschlossen, dem *Feldenkrais-Network e.V.* .

#### 3.1.1 Entwicklung des Berufs

Nach Aussagen von Experten leben wir in einer „individualisierten Risikogesellschaft“ (Beck 1986): Heute, um die Jahrtausendwende, sehen sich immer mehr Menschen der Anforderung gegenüber, fähig und bereit zu sein, ihr Leben jenseits traditioneller Bindungen - wie z.B. soziale oder regionale Herkunft - selbst in die Hand zu nehmen und zu verantworten. Diese gesellschaftliche Norm innerer und äußerer Mobilität gilt auch dann, wenn die gelebte Wirklichkeit keineswegs so selbstbestimmt verläuft, wie es die heute grundsätzlich mögliche Vielfalt von Lebenschancen hat erhoffen lassen. Denn die fortschreitende Freisetzung der Menschen aus Lebenszusammenhängen, die für ihre Großeltern noch bindend waren, geht Hand in Hand mit einer Rücknahme neu gewonnener Freiräume (z.B. zunehmende Verrechtlichung, Vereinheitlichung auch durch Massenmedien, Verengung von Bildungschancen durch Überfüllung von Bildungseinrichtungen, hohe Erwerbslosenzahlen). Es ist naheliegend, daß in dieser Situation neue Berufe entstehen, die Handlungskompetenz, Flexibilität und Frustrationstoleranz schulen. Für die Feldenkrais-Lehrer/innen ergeben sich hieraus eine Fülle von beruflichen Perspektiven, zumal sie ein Lernverfahren anzubieten wissen, das die Handlungsfähigkeit von Menschen entwickelt, verbessert und verfeinert, indem über bewußt wahrgenommene Bewegungen der Funktionsweise des Gehirns entsprochen wird.

Bezogen auf die **Erwerbswelt** heißt das: Bei den beruflichen Anforderungen läßt sich gleichzeitig sowohl eine Entwicklung hin zu zunehmender Spezialisierung als auch eine erhöhte Nachfrage nach ‘Generalisierung’ feststellen. Gefragt sind z.B. vernetztes Denken, breit gefächert ausgebildete und entwickelte Persönlichkeiten, lebenslanges Lernen, Flexibilisierung von Berufsprofilen und Arbeitszeiten etc. Die Feldenkrais-Methode vermag hier, und zwar im selben Prozeß, sowohl Spezialfähigkeiten und -fertigkeiten zu verfeinern (z.B. mehr Differenzierung in einem Tätigkeitsfeld) als auch zur grundlegenden Persönlichkeitsentwicklung und Handlungsfähigkeit von Personen beizutragen (in Richtung auf Reifung und Ausdifferenzierung des Nervensystems; Entwicklung von Humanität, vgl. 1.1.1).

Bezogen auf das **Gesundheitssystem** heißt das: Die anhaltende Kostenexplosion im Gesundheitssystem fördert einerseits Tendenzen einer Individualisierung im Sinn von mehr Eigenverantwortung der Menschen für ihre Gesundheit. Hand in Hand mit dieser Entwicklung vollzieht sich jedoch eine Rücknahme von Wahlmöglichkeiten für die Patienten und von Freiräumen für die im Gesundheitsbereich Tätigen. Im Zuge der Diskussion um eine Neufassung des Verständnisses von Gesundheit gewinnt die Gesundheitsbildung immer mehr an Bedeutung und mit ihr neue Berufe, die quer zur herkömmlichen Einteilung in pädagogische und medizinische Berufe angesiedelt sind. Feldenkrais-Arbeit als ein Beruf, der fächerübergreifend und personenorientiert ansetzt, Eigenverantwortung schult und ohne apparativen oder sonstigen Aufwand auskommt, kann hier mit steigender Nachfrage rechnen.

### 3.1.2 Berufsaussichten

Berufsaussichten für Feldenkrais-Lehrer/innen bestehen in immer mehr Tätigkeitsbereichen (vgl. 3.1.3) und zwar **quer** zu den bestehenden Strukturen und Segmentierungen von Berufen. Damit eröffnen sich Chancen zu *vernetztem Denken*: Arbeitsbereiche, die bisher beruflich getrennt betrachtet und bearbeitet werden (etwa *Heilen* und *Lernen*), können in einen neuen Zusammenhang gebracht werden. Nicht zuletzt aus Kostengründen verstärken sich derzeit die Trends zu berufs- und fächerübergreifender (interdisziplinärer) Kooperation. Die Feldenkrais-Arbeit kann hier als 'Trendsetter' angesehen werden. Sie stellt eine neue, vernetzte, multifunktionale Art beruflicher Tätigkeit dar (vgl. dazu auch B. Pieper 1993). Die Feldenkrais Methode ist hierzu besonders geeignet, da eine Verzahnung unterschiedlicher Disziplinen in ihr von vornherein angelegt und angestrebt ist - etwa im Bereich der Neuro-, Bewegungs- und Kognitionswissenschaften, von Psychologie, Soziologie, Medizin, Physik, Philosophie, Sport, Kunst, Musik etc. (vgl. theoretische Grundlagen 1.1.2).

Die Berufsaussichten sind in den einzelnen Tätigkeitsfeldern (vgl. 3.1.3) sehr unterschiedlich und richten sich zum Teil nach den Basis- und Zusatzqualifikationen der Feldenkrais-Lehrer/innen. Mit steigendem Bedarf ist auf Grund der genannten Entwicklung im Bildungs- und Ausbildungssystem, dem Gesundheitssystem und dem Erwerbsbereich zu rechnen (vgl. 3.1.1). Da die Feldenkrais-Methode auf Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Kreativität und Innovation ohnehin abzielt und sie bei den Feldenkrais-Lehrer/innen systematisch entwickelt, verfügen die Feldenkrais-Lehrer/innen von den Inhalten ihrer Tätigkeit und ihrer persönlichen Entwicklung her über die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die den gesellschaftlichen Anforderungen an Flexibilität und lebenslanges Lernvermögen entsprechen.

### 3.1.3 Tätigkeitsfelder

Die Feldenkrais-Lehrer/innen können zahlreiche Basis- und Zusatzqualifikationen vorweisen. Sie sind deshalb bedarfsorientiert in den verschiedensten Tätigkeitsfeldern einsetzbar. Zum überwiegenden Teil arbeiten die Feldenkrais-Lehrer/innen in freier Praxis, als Honorarkräfte oder nebenberuflich in unterschiedlichen Institutionen (z.B. Volkshochschulen, Schulen, Kliniken). Bisher gibt es erst wenige fest angestellte Feldenkrais-Lehrer/innen bei verschiedensten Trägern. Ihre Zahl allerdings steigt. Die Tätigkeitsbereiche im einzelnen entsprechen den Zielgruppen der Feldenkrais-Methode (vgl. 1.2.4). Im Tätigkeitsbereich der Forschung bestehen bisher nur ansatzweise Arbeitsmöglichkeiten. In den USA zeichnet sich derzeit eine Entwicklung ab, Feldenkrais im Rahmen der Bewegungs- und Kognitionswissenschaften zu etablieren und Kooperationen mit den Neurowissenschaften anzustreben (vgl. 1.1.2). Eine entsprechende Entwicklung wird auch für Deutschland erwartet und gefördert.

Der Einsatz von Feldenkrais-Lehrer/innen ist im Bundesgebiet sehr unterschiedlich verteilt (je nach Nähe zu Ausbildungsorten). In den neuen Bundesländern gibt es bisher die wenigsten, im Süden des Landes die meisten Feldenkrais-Lehrer/innen.

### **3.2 Einkommensverhältnisse**

Je nach Art des Arbeitsplatzes und nach Eigeninitiative bestehen sehr unterschiedliche Einkommensverhältnisse. Bei Angestelltenverhältnissen richtet sich die Eingruppierung bisher oft noch nach der bisherigen Basis oder Zusatzqualifikation der Feldenkrais-Lehrer/in. Entsprechen die Tätigkeitsmerkmale in den einzelnen Arbeitsverhältnissen denen von Lehrern und Psychotherapeuten, wird eine dementsprechende Eingruppierung (BAT IIa oder Ib) angestrebt.

## 4. Literatur

### 4.1 Im Text erwähnte Titel

- Affolter, Félice: Wahrnehmung, Wirklichkeit und Sprache, Neckar-Verlag, Villingen-Schwenningen 1987
- Alon, Ruthy: Leben ohne Rückenschmerzen. Bewegen im Einklang mit der Natur. Feldenkrais-Lektionen I, Junfermann, Paderborn 1993, Band II 1995
- Beck, Ulrich: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1986
- Beckenbach, Niels / Treeck, Werner van (Hrsg.): Umbrüche gesellschaftlicher Arbeit, Soziale Welt, Zeitschrift für sozialwissenschaftliche Forschung und Praxis, Sonderband 9/1994
- Berger, Peter / Luckmann, Thomas: Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie, S. Fischer, Frankfurt a.M. 1969
- Czetzok, Hans-Erich: Die Feldenkrais-Methode. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 8, Stuttgart/Bad Salzuflen 1995
- Feldenkrais, Moshé: Higher Judo, Frederick Warne & Co, London, 1951
- ders.: Image, Movement and Actor: Restoration of Potentiality (Interview), Tulane Drama Review, Vol. 10, No. 3, Spring 1966, translated and edited by Kelly Morris
- ders.: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang, suhrkamp taschenbuch 429, Frankfurt a.M. 1978
- ders.: Self-Fulfilment Through Organic Learning, Journal of Holistic Health, Vol. 7, 1982 (Lecture delivered at the Mandala Conference, San Diego, 1981)
- ders.: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, suhrkamp taschenbuch 1440, Frankfurt a.M. 1987
- ders.: Organisches Lernen und Bewußtheit, Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 5, München/Bad Salzuflen 1991
- ders.: Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens. Junfermann, Paderborn 1994, (deutsche Fassung von „Body and Mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning“, Routledge and Kegan, London 1949)
- Ginsburg, Carl: Feldenkrais: Reform der Bewegung, Reform des Denkens, Essay, Feldenkrais Studiengesellschaft, ohne Ort und Jahr
- ders.: Gibt es eine Wissenschaft für die Feldenkrais-Magie? Vortrag auf der 1. European Feldenkrais Conference 1.-5. Juni 1995, Heidelberg, veröffentlicht in deutsch in Feldenkrais Forum Nr. 27/1995, S. 11-23 und in englisch im Kongreßbericht, International Feldenkrais Federation (IFF) 1996, S. 7-12
- Goldfarb, Lawrence Wm.: Articulating Changes. Preliminary Notes to a Theory of Feldenkrais, Feldenkrais Resources, Berkeley, ca. 1990
- International Feldenkrais Federation (IFF) (ed.): Report 1. European Feldenkrais Conference, 1.-5. June 1995, Heidelberg, Paris 1996
- Jacoby, Heinrich: Jenseits von 'begabt' und 'unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen, Christians, Hamburg 1987
- Maturana, Humberto R. / Varela, Francisco J.: Der Baum der Erkenntnis. Wie wir die Welt durch unsere Wahrnehmung erschaffen - die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens, Scherz, Bern u.a. 1987

- Pieper, Barbara: Lernen oder Heilen, ein Plädoyer für ein Verständnis von Feldenkrais als Lernmethode, in Feldenkrais-Forum 22/1993, S. 40-46
- dies.: Subjektorientierung jenseits des Zaunes: Anregungen für die Praxis - Ideen aus der Praxis (Feldenkrais-Methode). Vortrag auf dem Symposium Subjektorientierte Soziologie - Prozesse und Instanzen der Vermittlung von Individuen und Gesellschaftsstrukturen. Karl Martin Bolte zum 70. Geburtstag, München 12./13. Juli 1996 (erscheint als Aufsatz in Hans Pongratz/G. Günther Voß: Subjektorientierte Soziologie, Leske und Budrich, Leverkusen 1997)
- Portmann, Arthur: Zoologie und das neue Bild des Menschen, Hamburg 1. Auflage 1956
- Reese, Mark: Moshé Feldenkrais' Arbeit mit Bewegung, Milton Ericksons Hypnotherapie, Parallelen, Teil II, Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 7, München/Bad Salzuflen 1991
- Rywerant, Yochanan: Die Feldenkrais-Methode. Lehren durch die Hände, Goldmann Taschenbuch 1382, München 1987
- Stern, Daniel: Die Lebenserfahrung des Säuglings, Klett-Cotta, Stuttgart 1992
- Thelen, Esther / Smith, Linda B.: A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action, MIT Press 1994
- Varela, Francisco J.: Large Scale Integration in the Nervous System and Embodied Experience: Vortrag auf der 1. European Feldenkrais Conference 1.-5. Juni 1995, Heidelberg, veröffentlicht im Kongreßbericht, International Feldenkrais Federation (IFF) 1996, S. 12-15
- Voß, G. Günther: Das Ende der Teilung von „Arbeit und Leben“. An der Schwelle zu einem neuen Verhältnis von Betriebs- und Lebensführung, in: Beckenbach/van Treeck 1994, S. 269 - 294
- Walterspiel, Beatriz: Das Abenteuer der Bewegung. Die Feldenkrais-Methode, Bewußtheit durch Bewegung-Lektionen auf Tonkassette, Kösel, München 1989
- Weizsäcker, Viktor von: Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen, Georg Thieme, Leipzig 1947 (6. unveränderte Auflage 1996)
- Wurm, Franz: Nachwort zur gebundenen Neuauflage von M. Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung, Insel, Frankfurt a.M. 1995, S. 241 - 279

## 4.2 Übrige verwendete Literatur (Auswahl)

- Feldenkrais, Moshé: The Forebrain: Sleep, Consciousness, Awareness and Learning. Interview with Edward Rosenfeld, *Interface Journal*, No. 3-4, 1976
- ders.: Das starke Selbst, Insel, Frankfurt a.M. 1989 (entstanden in den vierziger Jahren, posthum veröffentlicht)
- Foerster, Heinz von: Ethik und Kybernetik zweiter Ordnung. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Nr. 9, Stuttgart/Bad Salzuflen 1995
- Ginsburg, Carl: The Roots of Functional Integration, Part I: Biology and Feldenkrais, *Feldenkrais Journal Issue*, Vol. 3/1987, p. 13-24; Part II: Communication and Learning, Vol. 4/1988 p. 13-19; Part III: The Shift in Thinking, Vol. 7/1992, p. 34-47
- Gruen, Arno: Lernen ohne Anstrengung - erstrebenswertes oder minderwertiges Ziel? In: *Neue Züricher Zeitung* vom 5./6. Juli 1980, Nachdruck in: *Feldenkrais-Forum* Nr.29/1996, S.45-48
- Hanna, Thomas: Moshé Feldenkrais: The Silent Heritage in Somatics, Vol. V, No. 1 1984/84, p. 22-30
- ders.: Das Geheimnis gesunder Bewegung. Wesen und Wirkung Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen, Junfermann, Paderborn 1994
- Newell, Gareth: Moshé Feldenkrais. A Biographical Sketch of his Early Years, *Feldenkrais-Journal*, Vol. 7/1992
- Reed, Edward: An Outline of a Theorie of Action Systems, in *Journal of Motor Behavior* 1982, 14, 2, p. 98-134
- Reese, Mark: Function: Realizing Intentions, in *Feldenkrais Journal* Vol. 7/1992, p. 14-20
- Pfeffer, Myriam: Die Feldenkrais-Methode, Vortrag Nov. 1988, übersetzt von Ilana Nevill
- Strauch, Ralph: Das Gleichgewicht des Zentauren. Wie wir die Welt wahrnehmen. Über gewöhnliche & ungewöhnliche Wahrnehmung, Feldenkrais, Bewußtsein, Denken, Lernen & unsere Wirklichkeits-Illusion, Junfermann 1994
- Triebel-Thome, Anna: Feldenkrais. Bewegung - ein Weg zum Selbst. Einführung in die Methode, Gräfe und Unzer, München 1989
- Wilhelm, Rainer: Feldenkrais, kurz und praktisch, Bauer, Freiburg i.B. 1996

## Biographien

Karin Engels-Maurer

Feldenkrais-Ausbildung 1989 - 1992 (Hamburg, Leitung: Jerry Karzen); Erstes Staatsexamen in Kunsterziehung und Biologie, Diplom-Sportlehrerin/-Therapeutin; Regie und Spiel in freier Theatergruppe (6 Jahre); arbeitet zur Zeit in freier Praxis in Lohmar bei Köln; Vorstandsmitglied der Feldenkrais-Gilde von 1993 bis 1996, International Feldenkrais Federation (IFF) Delegierte 1996.

Christoph Görtz

Feldenkrais-Ausbildung 1988 - 1992 (Malmö I, Leitung: Gaby Yaron); Diplom-Sportlehrer; arbeitet in freier Praxis in Paderborn; 1. Vorsitzender der Feldenkrais-Gilde e.V. seit 1993; Vorstandsmitglied der International Feldenkrais Federation (IFF) 1993 - 1996.

Barbara Pieper

Feldenkrais-Ausbildung 1986 - 1989 (München II, Leitung: Gaby Yaron); Diplom-Soziologin, Dr. rer. pol.; langjährige Tätigkeit an der Universität München in Lehre, Wissenschaftsverwaltung und Forschung; arbeitet in freier Praxis in Gräfelfing bei München; im erweiterten Vorstand der Feldenkrais-Gilde (Regionalvertretung Bayern) von 1991 bis 1993, Substitute Member im „Mediation-Committee“ der International Feldenkrais Federation (IFF).

Sylvia Weise

Feldenkrais-Ausbildung 1989 - 1992 (Neuss III, Leitung: Chava Shelhav); Physiotherapeutin; arbeitet in freier Praxis in Hofheim bei Frankfurt; Vorstandsmitglied der Feldenkrais-Gilde ab 1996.