

„Ich möchte dem Menschen seine Würde wiedergeben“

Auswege-Redakteur Hans Grillenberger sprach mit dem Arzt Peter Scherk über die Feldenkrais-Arbeit, ihre Wirkungsweise, das Denkgebäude und die Möglichkeiten, Feldenkrais im Erziehungsbereich einzusetzen.

Teil 2

Für mich wäre vor allem interessant, was ich von alledem in die Schule reintragen kann. Wenn sich z.B. ein Schüler hinstellt und sagt „Mathe kann ich nicht“ und völlig mutlos ist, weil sein Selbstbild am Boden ist - welche Möglichkeiten habe ich da als Lehrer in Bezug auf Feldenkrais?



In erster Linie wäre es natürlich ganz toll, wenn viele Lehrer für sich selbst Feldenkrais praktizieren würden und zwar sehr intensiv und lange, weil das die Phantasie und die Kreativität des Lehrerseins völlig verändern würde. Sie würden dadurch lernen, wie man einen Menschen dazu bringt, an sein Problem überhaupt nicht mehr zu denken. Man gestaltet also den Mathematikunterricht so, dass die Schüler das Gefühl haben, es geht überhaupt nicht mehr um Mathematik. Und man versucht herauszubekommen, wo der Problemschüler erreichbar ist, wo ein Türchen ist, wie man seine Augen zum Leuchten bringen kann. Das heißt, man führt ihn über etwas, das er gut kann, an etwas, das er nicht so gut kann.

Und in zweiter Linie?



Ja, da wäre es natürlich toll, wenn Feldenkrais direkt als Unterrichtsfach in der Schule vorkommen würde. Es gibt viele Untersuchungen darüber, dass Arbeit an der Bewegung die Lernfähigkeit des Nervensystems verändert. Bestes Beispiel bin ich selber: Ich spiele ja Geige und habe früher beim Spielen immer Rückenschmerzen gehabt – fast alle Geiger haben Rückenschmerzen! Durch die Feldenkraisarbeit sind die Rückenschmerzen verschwunden. Außerdem ist aber mein Spiel besser geworden, obwohl ich gar nicht geübt hatte! Übertragen auf die Schule heißt das, ich mache etwas völlig anderes mit den Schülern, was einen indirekten Zusammenhang hat, weil das die Flexibilität des Nervensystems fördert, und danach beschäftige ich mich vielleicht wieder mit der Mathematikformel, und plötzlich macht die kein Problem mehr. Ich weiß nicht, ob das in der Schule so funktionieren könnte, aber es wäre ein anderer Denkansatz.

Die Feldenkraisarbeit stellt ja dann unser ganzes Schulsystem, Umgang mit Leistung, Umgang mit Noten komplett in Frage...



Sicherlich. Man könnte sie trotzdem in den schulischen Bereich integrieren, und dadurch könnte sich dieses festgefahrene Weltbild, wie man zu lernen hat, verändern. Es ist einfach

so, dass die Art zu lernen, wie sie heute praktiziert wird, das Lernen eher behindert, und dass es schon fast ein Wunder ist, dass trotzdem etwas dabei herauskommt. Das hat eher damit zu tun, wie wunderbar Kinder sind, und wie wunderbar ihre Neugier und ihr Lernwille sind. Und vielleicht auch damit, dass man Lernen im Grunde nicht ganz verhindern kann, weil Lernen ein im Leben integrierter Wunsch ist! Trotz der Schule! Ich muss das so sagen, weil ich leider immer wieder die Erfahrung gemacht habe, dass in der Schule demotivierend gearbeitet und das Interesse der Kinder an bestimmten Themen kaputt gemacht wird. Ein 80jähriger pensionierter Schulleiter hat mir mal erzählt, dass er ehemalige Schüler gefragt habe, was denn von seinem Unterricht hängen geblieben sei. Rein vom Sachwissen sei da gar nichts mehr da gewesen, wohl aber Situationen, in denen er mit den Kindern Quatsch gemacht habe, außerdem besondere zwischenmenschliche Situationen. Das muss doch irgendwie zu denken geben. Es gibt natürlich sicher auch viele gute motivierte Lehrer, die tolle Ideen haben, die dann aber leider irgendwann am System scheitern.



©Foto: foto-holmi/www.pixelio.de

Ich sehe jetzt ein Strukturproblem, mit dem wir an der Schule arbeiten müssen. Du hast betont, wie wichtig Aufmerksamkeit in deiner Arbeit ist. Wir haben Klassen mit 20 bis 30 Schülern – da können wir meist gar nicht das leisten, was wir leisten möchten. Du hast die Möglichkeit, mit einzelnen Klienten oder kleinen Gruppen zu arbeiten...



Stimmt! Aber nur zum Teil. Natürlich arbeite ich mit einzelnen, aber ich kann auch mit 60 oder 100 Leuten arbeiten. Das spielt keine Rolle. Wir sind in unserer Ausbildung sogar dazu ermuntert worden, mit großen Gruppen zu arbeiten. Wenn du Feldenkrais machst, potenziert sich nach und nach deine Aufnahmefähigkeit und deine Aufmerksamkeit so, dass es dir überhaupt nicht schwer fällt, 60 Leute zu beobachten – und zwar so, dass du von jedem einzelnen das Wesentliche wahrnimmst und oft sogar noch mit einer gezielten Bemerkung zur richtigen Zeit eine Menge auslösen kannst. Ich denke, Lehrer müssten dahingehend geschult werden, dass es ihnen viel leichter

fällt, mit großen Gruppen zu arbeiten. Die weitaus größere Schwierigkeit scheint mir zu sein, dass Kinder einen großen Bewegungsdrang haben. Und wenn die stundenlang still sitzen müssen, dann schafft das allein schon Probleme, weil das das Lernen behindert. Wenn ich logisch denke, muss ich diese alte Struktur von Schule auflösen und immer wieder Einheiten mit Bewegung schaffen. Das können Einheiten sein, wo die Kinder sich austoben können, aber es können auch Einheiten sein, wo Bewegung mit Aufmerksamkeit kombiniert wird. Kinder sind da sehr offen dafür, wenn es entsprechend angeleitet wird und Spaß macht. Allein immer wieder für frische Luft und Bewegung zu sorgen, wird bewirken, dass die Kinder wieder konzentrierter im Unterricht mitarbeiten können.

Es gibt immer wieder Lehrer, die es spielerisch schaffen, dass sich Schüler wertgeschätzt und gefördert fühlen.

War das jetzt ein Plädoyer für große Klassen?



Natürlich nicht. Das war ein Plädoyer dafür, dass Lehrer lernen, ihre eigene Aufmerksamkeit so zu verändern, dass es ihnen leicht fällt, auch mit vielen Schülern umzugehen. Ich bin eigentlich gegen große Klassen. Aber es kommt darauf an, was man mit einer Gruppe machen will. Wenn man ein Tanzprojekt machen will, geht das auch mit vielen Kindern. Man muss sie packen – und die Frage ist doch, wie man Kinder mit Mathematik packen kann... Aber ich denke, das geht auch. Es gibt immer wieder Beispiele von Lehrern, die das so spielerisch schaffen, dass sich die Schüler wertgeschätzt und gefördert fühlen, und es ihnen Freude bereitet, auch einen trockenen Stoff zu lernen. Aber es kann in großen Gruppen natürlich auch immer einen Störenfried geben, der alles umschmeißt. Gerade für die ist es dann wichtig, ihnen Gelegenheit zum Austoben zu geben.

Ich möchte noch auf einen Punkt eingehen. Du arbeitest ja auch mit Einzelkunden – wie sieht ganz praktisch eine Feldenkraisstunde bei Dir aus?



Also die Idee ist ja, dass ich bei dem Menschen einen Lerneffekt erzielen möchte. Anders gesprochen, ich möchte eine Bewegung, die schwierig und eingeschränkt ist, verbessern, so dass sie danach nicht mehr schwierig ist. Einer der Lieblingssätze von Feldenkrais war: „Ich möchte das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht und das Leichte angenehm“. Denn nur, was leicht und angenehm ist, wird der Mensch beibehalten. D.h. zusätzlich zur Gruppenarbeit, wo die Teilnehmer verbal angeleitet werden, hat Feldenkrais in Einzelsitzungen mit Berührung angeleitet. Verbale Kommunikation ist häufig sehr missverständlich. Wenn ich aber jemand hinlege

... ich kann direkt mit dem Nervensystem kommunizieren

und gar nichts sage, sondern nur mit meinen Händen gezielt berühre und bewege, dann kann ich direkt mit dem Nervensystem kommunizieren. Ich muss das allerdings so machen, dass gezielte Informationen bei dem Patienten ankommen, nur dann ändert sich etwas an der Qualität der Vernetzung. Das ist die Kunst bei dieser Arbeit, dafür gibt es diese Ausbildung, dass man erst einmal im eigenen Prozess das Spüren und schließlich beim Anfassen lernt, was überhaupt eine gezielte Berührung ist. Die Kunst dieser Arbeit beruht auf Präzision und Wiederholung.



©Foto: BirgitH/www.pixelio.de

Das Nervensystem lernt am leichtesten, wenn es bestimmte Erfahrungen immer wieder macht, und irgendwann werden alte Gewohnheiten gegen neue ausgetauscht. Bei Feldenkrais werden alte Muster nicht gebrochen, die braucht der Klient als Sicherheit. Aber man bietet ihm immer wieder neue Sachen an, und er nimmt diese von sich aus auf, wenn sie leichter sind. Nach und nach lernt er sie dann durch Wiederholung und Präzision, und irgendwann braucht er das alte immer weniger.

Wenn Du eine Stunde mit einem Klienten arbeitest, dann wird sehr wenig gesprochen, wenn ich das richtig verstanden habe.



Also ich frage natürlich vorher, was für ein Problem der Klient hat. Dann versuche ich zu sehen, wo dieser Mensch sich einschränkt, wenn er sich bewegt. Und dann bewege ich ihn vorsichtig – erstmal unter Auslassung des problematischen Bereichs, um ihm zu zeigen, dass er unter Umständen viel mehr kann, als er selber glaubt. Das ganze dauert ungefähr eine Stunde.

Ich würde gern noch wissen, wie denn Moshé Feldenkrais zu seinen Ideen gefunden hat.



Interessant ist, dass ein unglaubliches Genie wie Feldenkrais eine Arbeit entwickelt hat, der das Erreichen des Ziels völlig sekundär ist. Für ihn ist das Ziel überhaupt nicht interessant, und das nimmt er natürlich aus der asiatischen Philosophie. Man sagt das immer so einfach „Der Weg ist das Ziel“, aber das ist es tatsächlich. Es geht überhaupt nicht darum, eine Leistung zu erreichen, sondern es geht darum, wie fühlt sich eigentlich dieser Mensch auf dem Weg durchs Leben. Und wenn ich mich mit mir gut fühle und all das machen kann, was ich möchte und dabei flexibel bleibe, dann bin ich auf eine ganz andere Weise erfolgreich als einer, der mit viel Anstrengung und vielen Kollateralschäden ein Ziel erreicht. Feldenkrais ist ein 1904 in Galizien geborener Jude,

der mit 14 zu Fuß durch ganz Europa nach Palästina gegangen ist. Er hat später Physik studiert und sich als Kernphysiker einen Namen gemacht. Irgendwann hat er sich beim Fußballspielen (er war ein großer Sportler) das Knie ganz schlimm verletzt. Die Ärzte sagten ihm, dass er auch mit einer Operation nur eine 50prozentige Chance habe, dem Rollstuhl zu entgehen. Feldenkrais ließ sich nicht operieren, sondern versuchte, seinen Körper um das kaputte Knie herum neu zu organisieren. Er hat damit angefangen, kleinste Bewegungen bei sich zu erforschen. Und dann hat er sich plötzlich das andere Knie verletzt, und auf einmal war das zuerst schadhafte Gelenk besser, als es vorher war. Dieses Phänomen hat ihn dann so interessiert, dass er alles las, was es damals alles an medizinischem und neurophysiologischem Wissen gab, und anfang, mit sich zu arbeiten. Er musste seine Knie nie operieren lassen, sondern konnte zeitlebens machen, was er wollte. Er hat das dann auch bei Freunden ausprobiert, und schließlich wurde er mit seiner Methode von den Amerikanern entdeckt, die ihm ein großes Institut eingerichtet haben, und er begann weltweit zu unterrichten. Sein System wird heute in mehrjährigen Ausbildungen gelehrt, meist für Menschen, die schon eine medizinische Vorbildung haben. Aber die Ausbildung wird auch oft von Menschen genutzt, die selbst Probleme haben und für sich weiterkommen wollen. Wie z.B. MS-Kranke etc.



©Foto: sigrid rossmann/www.pixelio.de

Es geht nicht darum, eine Leistung zu erreichen, sondern wie sich dieser Mensch auf dem Weg durchs Leben fühlt.

...oder Lehrer....



Ich kenne tatsächlich einen Lehrer, der das in seiner Schule eingebracht hat. Der hat Kurse für Lehrer gegeben und versucht, Feldenkrais in den Lehrplan seines Bundeslandes (Niedersachsen) mit aufnehmen zu lassen.

Jetzt noch der letzte Punkt: Ich könnte mir vorstellen, dass manche Leser jetzt Interesse bekommen haben und Feldenkrais einmal ausprobieren wollen.




Ich selbst biete neben meiner Arzttätigkeit Einzelstunden sowie eine fortlaufende Gruppe an, außerdem findet einmal im Jahr ein Fünf-Tages-Workshop statt. Es gibt in Deutschland natürlich in jeder größeren Stadt viele Feldenkrais-Kollegen. Was ein bisschen schade ist, ist dass die Medizin die Feldenkrais-Arbeit nicht wirklich wertschätzt, obwohl sie so einen riesigen Erfolg hat.

Und sie wird so langsam in eine Wellness-Ecke gedrückt, was eine Verwässerung dieser Arbeit bedeutet. Man muss also schon genau schauen, wer diese Arbeit anbietet und wie gut seine Ausbildung ist. Das kann man am besten erfahren, wenn man sich selbst auf den Boden legt und spürt, was es in einem bewegt. Es ist sicherlich gut, sich am Anfang mehrere Lehrer anzuschauen, um einen Vergleich zu haben.

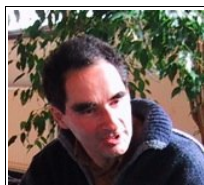
Was empfehlst Du Lehrern, die Feldenkrais in der Schule anwenden wollen. Gibt es da spezielle Literatur?



Ohne eine qualifizierte Ausbildung geht das natürlich gar nicht. Die Bücher von Feldenkrais selbst zu lesen ist am Anfang am spannendsten. Empfehlenswert sind z.B. „Bewusstsein durch Bewegung“, „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ oder „Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris“, in dem er einen interessanten Fall beschreibt. Für ihn waren schwierige Dinge immer eine große Herausforderung, neue Wege zu finden. Das Ziel seiner Arbeit, meint Feldenkrais, sei nicht der bewegliche Körper, sondern der bewegliche Geist. Und dann hat er noch einen entscheidenden Satz dazu gesagt: „Ich möchte dem Menschen seine Würde zurückgeben“. Grundlage dieser Aussage ist, dass er meint, dass der Mensch in unserem System eher eine Maschine ist, abgerichtet und zwanghaft – zwanghaft in dem Sinn, dass er immer wieder die gleichen Muster wiederholt. Der Mensch unterscheidet sich aber vom Tier unter anderem dadurch, dass er Wahlfreiheit zwischen mehreren Möglichkeiten hat. Durch ein größeres Repertoire an körperlichen Bewegungsmustern bekommt der Mensch auch in anderen Bereichen neue Möglichkeiten. Je mehr Möglichkeiten, desto mehr Freiheit, und das meinte Feldenkrais mit Würde. 

E n d e

Über den Gesprächspartner



Peter Scherk (*1957 Berlin), Allgemeinarzt, Feldenkrais-Lehrer, seit 1993 Landarzt in Dietenhofen/Mittelfranken in Gemeinschaftspraxis mit naturheilkundlichem Schwerpunkt. Seit 1989 Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode. 1991-1993 Professional Training bei Mia Segal, der ersten und langjährigsten Assistentin von Moshé. 1996-2003 Assistent in Professional Trainings bei Mia.

Kontakt:

peters@susanna-gerstel.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.magazin-auswege.de
auswege@gmail.com