



Christoph Habegger über Feldenkrais

Regina Schlager, 10. Oktober 2013

<http://www.reginaschlager.eu/de/blog/2013/10/10/christoph-habegger-ueber-feldenkrais>

Der Feldenkrais-Lehrer Christoph Habegger spricht in diesem Interview über die Feldenkrais-Methode und wie sie bei Prozessen der Veränderung und Neuorientierung unterstützen kann.

Regina Schlager (RS): Christoph, du bist Feldenkrais-Lehrer. Bei dir habe ich an einem Samstag Nachmittag einen Einführungsworkshop besucht und die Feldenkrais-Methode kennengelernt. Das war vor sieben Jahren. Seitdem hat sie mich begleitet und mich in meiner persönlichen Entwicklung unterstützt, vor allem auf meinem Weg zu einer beruflichen Tätigkeit, die mir entspricht. Es fällt mir allerdings immer noch schwer, Feldenkrais zu beschreiben. Wie sprichst du in wenigen Worten zu jemandem über die Methode, der noch nicht mit ihr zu tun gehabt hat?

Unsere Grenzen würdigen und unsere Möglichkeiten ausweiten

Christoph Habegger (CH): Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, mit derer Hilfe man zu größerer körperlicher und geistiger Flexibilität gelangen kann. Sie gründet auf der Art und Weise, wie Menschen Bewegung erlernen, wie sich Bewusstheit und Denken entwickeln, wie wir wahrnehmen, und auf welche Art wir lernen, mit unserer Umwelt in Beziehung zu sein.

Moshé Feldenkrais entwickelte zwei Lernmethoden: „Bewusstheit durch Bewegung“ – eine Arbeit in der Gruppe – und „Funktionale Integration“ – eine Einzelarbeit.

In den Gruppenlektionen werden die Lernenden durch eine Abfolge kleiner Bewegungssequenzen geführt, welche im eigenen Tempo, Rhythmus und Ausmaß erforscht werden können. Hierbei gibt es weder „falsch“ noch „richtig“, sondern die Art, wie wir Bewegungsanregungen hören und umsetzen. Hier zeigt sich uns sehr unmittelbar, wie wir mit neuen, unbekanntem Situationen umgehen, wie wir unsere Grenzen würdigen und unsere Möglichkeiten ausweiten. Die Lektionen erweitern die Fähigkeiten, mit Präzision, Kraft und Spontaneität zu handeln und vergrößern so unser Lernvermögen.

RS: Ja, das hat mich schon zu Beginn beeindruckt, dass es nicht um „richtig“ oder „falsch“ geht. Ich habe dabei Lernmuster von mir erkannt, immer wieder ist da der Gedanke aufgeblitzt: „Mache ich die Übung jetzt korrekt? Was denkt der Lehrer von mir? Wie führen die anderen sie aus?“ Das war wirklich eine sehr interessante Erfahrung. Und was passiert in der Einzelarbeit?

CH: Die Einzellektionen sind auf die individuellen Bedürfnisse der Lernenden zugeschnitten. Die Lehrenden setzen Berührung ein, um die Bewegungsgewohnheiten der Lernenden zuerst genau wahrzunehmen. Danach führen sie die Lernenden mit dem Einsatz der Hände zu differenzierter, leichter und leistungsvoller Bewegungsweise.

Als „Erziehung des Selbst“ in Bewusstheit und Handlung ist die Methode wertvoll für alle, die neue Wege suchen, um freier in ihren Ausdrucksmöglichkeiten und in ihrem Lebensgefühl zu werden – ob in Alltag, Beruf oder Freizeit.

Moshé Feldenkrais

RS: Wer war Moshé Feldenkrais und was hat ihn dazu bewogen, die Feldenkrais-Methode zu entwickeln?

CH: Um Moshé Feldenkrais und seine Methode besser verstehen zu können, sollte man etwas über sein außergewöhnliches Leben wissen.

Moshé Feldenkrais wird 1904 als Nachkomme des Rabbi Pinchas von Koretz in der heutigen Ukraine geboren. Als Vierzehnjähriger schließt er sich einer Gruppe von Auswanderern nach Palästina an. Er begeistert sich für Fußball und lernt und unterrichtet Jiu-Jitsu. Bei seinen sportlichen Aktivitäten zieht er sich die erste schwere Knieverletzung zu, die ihn später dazu antreiben wird, seine Arbeit zu entwickeln. Außerdem nimmt er sich als Privatlehrer mit unorthodoxen Methoden schwer zu unterrichtender Kinder an. Es entstehen seine ersten Bücher: *Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung*, *Die Verteidigung des Schwachen gegen den Aggressor* und *ABC des Judo*.



Nach dem Abitur geht er 1928 zum Studium nach Paris. Er wird Ingenieur, studiert dafür Elektrotechnik und Mechanik und nimmt anschließend das Physikstudium an der Sorbonne auf. 1933 - 1940 arbeitet er als Nukleartechniker gemeinsam mit dem Ehepaar Joliot-Curie an deren Institut an der ersten Kernspaltung in Frankreich. 1933 lernt er Jigaro Kano, den Begründer des Judo, kennen. 1936 gründen sie gemeinsam den ersten Judo-Club Frankreichs. Im selben Jahr erlangt Feldenkrais als erster Europäer den "Schwarzen Gürtel".

1940 wird er durch den Einzug der Nationalsozialisten zum Exil gezwungen. Im Auftrag der französischen Exilregierung und mit wichtigen Unterlagen aus dem Laboratorium Joliot-Curie reist er nach England. Auf dieser Reise zieht er sich die zweite schwere Knieverletzung zu. Da nach damaligem medizinischen Stand wenig Chance auf eine Heilung besteht, beginnt er, seine Bewegungsabläufe und -gewohnheiten zu analysieren. Nach anfänglicher Internierung beginnt er seine Tätigkeit für die britische Admiralität. Das Forscherteam ist stationiert in Fairlie, einem kleinen Dorf an der Westküste Schottlands. Hier begeistert Feldenkrais seine Kollegen für Judo und unterrichtet sie abends in den Räumen der Dorfschule. Er setzt seine Forschungen und Versuche in Neuro- und Verhaltensphysiologie fort und erprobt sie im Gruppenunterricht. 1943 hält er Vorträge vor der British Association of Scientific Workers, später zusammengefasst in seinem grundlegenden Buch *Body and Mature Behaviour*. Es erscheint 1949 und ist sein erster Versuch, seine Erfahrungen und Überlegungen zu einer Theorie zu verarbeiten.

Nach dem zweiten Weltkrieg lebt Moshé Feldenkrais einige Jahre in London. Er unterrichtet Judo und hält erste Gruppenkurse in "Bewusstheit durch Bewegung". Trotz des Angebots einer reichen Mäzenin, ihm ein eigenes Institut einzurichten, folgt er 1949 dem Ruf als Leiter der Elektronikabteilung des Verteidigungsministeriums im neugegründeten Staat Israel.

Ab 1952 widmet er sich ausschließlich der eigenen Arbeit. Er unterrichtet an der Universität von Tel Aviv, hält Vorträge in Europa und den USA, und publiziert das erste Buch, in dem er seine Methode mit Anleitungen vorstellt: *Der aufrechte Gang*, heute *Bewusstheit durch Bewegung*. Zu seinen bekanntesten Schülern gehören Ben Gurion, Yehudi Menuhin und Peter Brooke. Drei Ausbildungen in der nunmehr nach ihm benannten Methode leitet er selbst: eine in Israel und zwei in den USA.

1984 stirbt Moshé Feldenkrais in Tel Aviv.

Moshé Feldenkrais verkörperte auf einzigartige Weise den ganzheitlichen Ansatz der fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkünste mit der didaktischen und analytischen Genauigkeit eines Wissenschafters. Die Hilfe zur Selbsthilfe war für ihn größtes Anliegen.

"Bewusstheit kann die Verwirrung lösen: in ihr scheint einem auf, was vonnöten ist und der Weg dahin. Damit setzt sie die schöpferischen Kräfte frei." Moshé Feldenkrais

Die innere Weisheit des Körpers

RS: Inwiefern hilft Feldenkrais aus deiner Sicht bei Prozessen der Veränderung und Neuorientierung, beispielsweise wenn jemand mit seiner beruflichen Tätigkeit nicht mehr zufrieden ist?

CH: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Körper eine innere Weisheit besitzt. Diese Weisheit ist nicht in den gewohnten Denkmustern meines Verstandes zu finden. Sie erschließt sich mir über meine Sinne. Mein Körper weiß, wie sich eine Lebenssituation anfühlt. Er weiß, was verwirklicht werden möchte. Feldenkrais kann uns darin unterstützen, diese intuitiven Kräfte besser zu spüren und mit ihnen in Verbindung zu bleiben. Sie helfen uns, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und die nächsten Schritte zu setzen.

RS: Soweit ich die Feldenkrais-Methode erfahren und verstanden habe, geht es nicht um das Erbringen von Leistungen. Jeder und jede arbeitet in seinem oder ihrem Tempo, wie du das ja auch bereits beschrieben hast. Es muss kein Ziel erreicht werden. Da kommt bei einigen wahrscheinlich der Gedanke auf: „Ja, aber wie soll ich es dann schaffen, mich zu verändern?“ Veränderung wird in unserer Kultur mit Anstrengung verbunden, meist muss es zudem noch schnell gehen.

CH: Veränderung setzt Neugier, Selbstreflexion und das Wagnis voraus, sich durch den Erkenntnisprozess verändern zu lassen. Wenn Veränderung nachhaltig sein soll, muss sie durch die Sinne gehen. Was wir gefühlvoll erlebt haben, geht uns nicht mehr verloren. Unsere Sinne können sich jedoch nur in dem Maß öffnen, wie wir uns einer Handlung oder Situation hingeben. Jede Form von Anstrengung erzeugt dabei ein Hintergrundgeräusch. Die Nuancen, auf die es



ankommt, wenn man sein eigenes Tun hinterfragen und verändern möchte, werden dadurch übertönt. Lernen kann also nur stattfinden, wenn wir uns wohl, sicher und frei fühlen. Das Gleiche gilt für die Geschwindigkeit: es macht einen Unterschied, ob ich zu Fuß gehe oder im Auto fahre. Das Maß an Aufmerksamkeit nimmt mit dem Tempo ab. Wenn eine neue Handlungsweise in den Alltag integriert wurde, kann ich selbstverständlich mit der Geschwindigkeit spielen. Es spricht also nichts dagegen, schnell zu sein, wenn mir etwas vertraut ist und ich es verkörpert habe.

Beziehung zu sich selbst

RS: Dass dieses Hintergrundgeräusch, das durch Anstrengung entsteht, die Nuancen, auf die es ankommt, übertönt – das ist wunderbar ausgedrückt. So hatte ich es noch nicht gesehen.

Ich sehe als Basis jeder Veränderung die Beziehung zu sich selbst. Kann die Feldenkrais-Methode die Beziehung zu sich selbst beeinflussen?

CH: Absolut! Wenn ich lerne, mich selber besser zu spüren - meine Grenzen, meine Gewohnheiten, aber auch meine Möglichkeiten, meine Kraft, mein Potential - verändert das meine Beziehung zu mir und damit zur Welt. Ich gewinne an Selbstvertrauen und Spontaneität und erkenne meine ganz persönliche Art, Leben wahrzunehmen und umzusetzen. Dadurch setzt auch eine Versöhnung ein mit meiner Lebensgeschichte, den erfahrenen Kränkungen, dem erlittenen Leid, den Vorwürfen mir selbst und anderen gegenüber.

RS: Ja, die Versöhnung mit sich selbst und dem eigenen Leben, das halte ich für ganz zentral. Versöhnung kann nicht von außen kommen. Ohne uns auszusöhnen, können wir nicht wirklich frei sein und offen für Neues. Vielen Dank für das Gespräch!

Christoph Habegger, geboren in Zürich, lebt seit 1991 in Wien. Nach seinem Studium am Konservatorium Wien arbeitete er als Schauspieler und Musicaldarsteller im deutschsprachigen Raum. Seine Feldenkrais-Ausbildung machte er bei Carl Ginsburg in Lewes, England. Es folgten Weiterbildungen in Atem-Tonus-Ton und Embodied Life. Er unterrichtet an der Bruckner Universität Linz, ist Assistenz-Trainer in Feldenkrais-Ausbildungen, Lehrbeauftragter in Atem-Tonus-Ton-Ausbildungen und leitet in Wien das Somart Raum für somatisches Lernen. Ab 2014 organisiert er die Feldenkrais Ausbildung Mozarthaus.

<http://www.feldenkrais-methode.at>