

NEUTRAL als Grundkonzept

in der Feldenkrais-Methode und anderen Zusammenhängen

IN ZWEI TEILEN⁽¹⁾ VON MONIKA PRAXMARER | 1. TEIL

*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum liegt unsre Macht zur Wahl unsrer Reaktion.
In unsrer Reaktion liegt unser Wachstum und unsre Freiheit.“*

Viktor E. Frankl⁽²⁾

Auf meiner Reise in die Theorien hinter der Feldenkrais-Methode und mit wachsendem Verständnis für ihre Anwendungen in der Praxis und im Unterrichten von ATM und FI, und auch für ihre Auswirkungen auf mein tägliches Leben, kam die Idee von „Neutral“ immer wieder zum Vorschein, egal aus welcher Perspektive eine Theorie entspringt.

■ Ein scheinbares Paradoxon

Ich sehe die Idee von „Neutral“ als einen wichtigen Aspekt der Feldenkrais-Methode, einen den ich auch als scheinbares Paradoxon bezeichnen würde: Es gibt eine radikale Subjektivität im Kern der Methode, die uns auffordert, mehr auf unser eigenes Selbst zu hören als auf irgendjemand anders. Und doch geht es um unser Handeln in der Welt, was mich, das Individuum, dazu zwingt, den anderen, die Welt außerhalb von mir, zu berücksichtigen. „Neutral“ kann in meinem Verständnis nicht nur als die biomechanische Organisation gesehen werden, die es mir erlaubt, mich in jede beliebige Richtung zu bewegen, ohne vorherige Veränderungen vorgenommen zu haben, sondern kann als ein Ort „dazwischen“ auf vielen Ebenen verstanden werden. Zwischen links und rechts, vorwärts und rückwärts, oben und unten, natürlich; aber auch zwischen innen und außen, zwischen mir (dem Individuum) und dir (der Umwelt), zwi-

„Engelpaar“ von Paul Klee, 1931



schen Autonomie und Verbundenheit. Es ist wichtig zu beachten, dass Neutralität nicht per se existiert, es gibt das „Neutrale“ nur in Bezug auf „etwas“, es ermöglicht eine Unterscheidung, und in diesem Sinne ist es tatsächlich ein

(1) Monika Praxmarers ausführliche Betrachtung „Key concept: The Neutral – In the Feldenkrais Method and Other Fields“, welche sie im Rahmen ihrer Zertifizierung als Trainerin verfasste, wird in Ausgabe 127 des Feldenkraisforums fortgesetzt.

(2) Mauritz, S. (2023) Ein wichtiger Hinweis! Resilienz-Zitat, Resilienz Akademie: <https://www.resilienz-akademie.com/ein-wichtiger-hinweis-resilienz-zitat/> [letzter Zugriff: 30.05.2024].

Potenzial; Neutral ist das, was uns überhaupt erst zum Handeln befähigt.

■ **Die Bewegungsebene**

Neutral ist der Ort, von dem aus man sich in jede beliebige Richtung bewegen kann, ohne eine vorherige Veränderung. In diesem Sinne lernen wir durch Bewegungsexplorationen in ATM und FI, einen neutraleren Gesamtzustand des Seins zu finden, der der Schwerkraft mit weniger Anstrengung entgegenwirkt und weniger parasitäre oder widersprüchliche Bewegungsmuster enthält. Doch wie wissen wir, dass ein bestimmter „Ort“ neutral ist? Wie fühlt sich Neutralität an? Damit wir in der Lage sind, Neutralität für eine bestimmte Aktion zu finden und sie davon zu unterscheiden, dass wir bereits in eine bestimmte Richtung gehen – dass wir bereits etwas tun –, müssen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeiten entwickeln und sie zusammenarbeiten lassen. So wie der ATM-Unterricht in Feldenkrais Trainingsprogrammen aufgebaut wird, betonen wir zuerst die Entwicklung unserer Propriozeption und Interozeption: Wir verfeinern unseren kinästhetischen Sinn und lernen, uns selbst als Subjekt und Quelle der Untersuchung und Information anzusehen. Dann führen wir die Verbesserung des Gebrauchs der Telerezeptoren ein, um in der Welt handeln zu können, untersuchen die eigene Orientierung im Raum, das Gleichgewicht und die Beziehung zur Schwerkraft. In Wirklichkeit können wir natürlich keinen unserer Sinne stumm schalten, aber wir können unsere Aufmerksamkeit so lenken, dass wir bestimmte Aspekte unseres Selbst in den Vordergrund des Bewusstseins bringen, um fähiger zu werden. Wie Feldenkrais es in Kapitel 5 in „Das starke Selbst“ beschreibt: „Alles, was wir tun können, ist, unsere Erfahrung neu zu ordnen, indem wir mit der Reihenfolge der Ereignisse in der Zeit und ihrer Anordnung im Raum spielen.“ (S.31) Ich finde, dass dieser Satz eine passende Beschreibung dessen ist, was wir in ATM tun.

■ **Das Neutrale erkennen**

Um auf die Frage zurückzukommen, wie wir Neutralität erkennen, glaube ich, dass das, was wir tatsächlich erleben, das *Fehlen* von etwas ist. Wir kennen den Ort, der nicht rechts oder links ist, nicht oben oder unten, nicht vorwärts oder rückwärts, weil wir durch ATM lernen, dass es



„befruchtet“ von Paul Klee, 1939

Aktivität in Form von Muskelanspannung braucht, um mich von diesem Ort wegzubringen. Doch es ist nicht das Fehlen jeglicher muskulärer Spannung, die uns das Neutrale erkennen lässt, sondern das Fehlen unnötiger Spannung – parasitär oder widersprüchlich. Unser Nervensystem hat die Fähigkeit, zwischen notwendiger und unnötiger Muskelanspannung zu unterscheiden; unnötige Aktivität fühlt sich wie Anstrengung an. Sie erzeugt Reibung, die wir in unseren Gelenken spüren und als Belastung empfinden. Wenn wir uns aus einer neutralen Position heraus mit einer klaren Absicht und in einer guten Organisation bewegen, fühlt es sich fast wie nichts an, als könnten wir ewig weitermachen. Am Ende der ATM *Diagonal Pressing* (Amherst 80, 3. Juli) sagt Moshé Feldenkrais:

„Stehen Sie auf und achten Sie darauf, ob Sie spüren, dass es eine Diagonale gibt, die sich verbessert hat, um ein bisschen mehr Sie selbst zu sein, und die andere Diagonale ist die, die nicht wie Sie selbst ist, sie ist „Sie“ mit Schwierigkeiten, die jeder in seinem Leben hatte und all die guten und schlechten Dinge, die wir durchgemacht haben. Meine Überzeugung ist, dass dieses Gefühl auf alles, was wir tun, übertragen werden kann, und zwar so, dass dies nur ein Anfang ist. Dass man sich von Engeln getragen fühlen kann, schwerelos, fähig zu sein, und alles so zu tun, dass man fühlt: Ich lasse mir nichts diktieren, ich werde es auf die beste Art und Weise tun, das heißt, meine eigene Würde stärken und meine Wahl treffen, mich fähig machen Entscheidungen zu treffen, und nicht zu entscheiden, bevor ich eine Wahl hatte.“

Nur von einem neutralen Ort aus können wir die Wahlmöglichkeiten, die wir haben, abwägen und dann auf der Grundlage dieser Wahlmöglichkeiten entscheiden, was wir tun.

■ **Neutralität in FI**

In FI verwenden wir den Begriff „Neutral“ auf verschiedene Weisen. Wir zwingen unseren Klient*innen kein richtig oder falsch auf. Wir behandeln sie ohne Urteil. Diese Art, einen anderen Menschen zu betrachten, ist mehr als nur der humanistischen Sichtweise zu folgen, dass wir einander mit Respekt behandeln sollten. Feldenkrais berühmter Ausspruch, dass seine Arbeit darauf abzielt, „[...] jedem Menschen seine menschliche Würde zurückzugeben“ (SF 75, 17. Juni), weist natürlich in diese Richtung. Dennoch ist es nicht nur eine Frage des Respekts, sondern es ist entscheidend und

„Zwischen Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort werden wir uns begegnen.“

Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī, 13. Jhd.

unverzichtbar für die Wirksamkeit einer FI, dass wir die individuelle Neutralität zulassen, um die Umgebung zu schaffen, die das Gehirn zum Lernen braucht. So sehr das Gehirn Neuartigkeit braucht, um Plastizität und Veränderung von vorgefassten Mustern zu ermöglichen, muss diese Neuheit zunächst erkannt werden. Ohne den neutralen „Zwischenraum“ zwischen dem, was wir bereits kennen, und etwas Neuem, wären wir nicht in der Lage, ein neues Stück Information zu erkennen. Auch für Practitioner gibt es keine andere Möglichkeit, einen Klienten wahrzunehmen als durch die eigenen Sinne und im eigenen Selbst. Je neutraler mein eigener Zustand ist, desto besser kann ich den Zustand des Klienten wahrnehmen. In der Praxis erforschen wir Neutralität auf experimentelle Art und Weise, z.B. indem wir von einem individuellen „Neutral“ ausgehen, das von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

Im Amherst Training kommentiert Feldenkrais eine FI, die er einem Kind namens Kimberly gab,

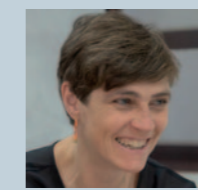
„[...] dass das Nervensystem nicht notwendig ist, wenn es richtig funktioniert. Du kannst deine Absicht erkennen – fühlen, dass du funktionierst, und du musst nicht wissen, dass du ein Nervensystem hast. Man würde nie wissen, dass man eines hat oder dass man es vermisst. Erst wenn es nicht funktioniert, wird einem bewusst, dass es ein Nervensystem gibt und dass es einen Unterschied zwischen rechts und links, vorwärts und rückwärts, oben und unten [...] und allem, was man will, gibt.“ (Amherst 81, 14. Juli)

Es ist wieder das Fehlen von etwas, das Fehlen jeglicher Störung oder Beurteilung, das den neutralen Zustand des Nervensystems beschreibt, das, wenn man seine Notwendigkeit nicht spürt, am besten arbeitet. Ich denke, das ist es, was Feldenkrais meinte mit der Flüchtigkeit bzw. Unbestimmbarkeit des Offensichtlichen („*The Elusive Obvious*“ – Die Entdeckung des Selbstverständlichen) – ein weiteres scheinbares Paradoxon in seinem Denken.

■ **Die physiologische Ebene**

In seinem Buch „*The Intelligence of Moving Bodies: A Somatic View of Life and its Consequences*“ schreibt Carl Ginsburg über die biochemische, zelluläre Ebene der Neutralität. Ich erinnere mich, dass, als ich das Buch zum ersten Mal las, mein Denken über die Feldenkrais-Methode auf den Kopf gestellt wurde. Übereinstimmende Mechanismen in der Art und Weise zu finden, wie eine einzelne Zelle sich selbst ernährt und mit ihrer Umwelt oder einer anderen

DIE AUTORIN



Monika Praxmarer ist Feldenkrais Practitioner (Ausbildung bei Carl Ginsburg 2004),

JKA-Therapeutin (2013) und Feldenkrais Trainerin (2023). Sie lebt und arbeitet in Berlin (Feldenkraiszentrum Schöneberg) und ist in Feldenkrais Trainings in Europa und Asien tätig.

Mehr hier: <https://www.feldenkraiszentrum-schoeneberg.de/>

Portrait: © privat

Zelle interagiert, und in der Art und Weise, wie wir als Menschen mit unserer Umwelt interagieren, erweiterte mein Verständnis davon, wie viel von der Feldenkrais-Methode auf den Grundlagen des Lebens selbst beruht. Ich habe wenig Verständnis von Mathematik, und die Gleichung von Spencer-Brown, die in dem Buch erwähnt wird, spricht mich nicht an. Aber ich verstehe, dass es zwischen „drinnen“ und „draußen“ etwas geben muss, das weder drinnen noch draußen ist, eine Grenze, die „drinnen“ von „draußen“ trennt, so dass beide existieren und verständlich werden. Die Bedeutung dieser Grenze als Grundlage jeglicher Unterscheidung wird noch deutlicher, wenn man über die Struktur und Funktionsweise einer lebenden Zelle nachdenkt. Es ist die Bewegung der biochemischen Komponenten, die diese durchlässige Grenze – die Zellmembran – passieren, die die Zelle leben lässt. Diese Grenze zwischen innen und außen ist neutral in Bezug auf das Innere und Äußere der lebenden Zelle, und sie kann als die Grundlage der Bewegung von einem Ort zum anderen im Allgemeinen angesehen werden. Diese Denkweise über die grundlegenden Strukturen und Phänomene des Lebens – und ich werde im zweiten Teil auf einige philosophische Aspekte von „Neutral“ hinweisen – ist Bewegung und Leben erzeugend. Sie bietet die Unterscheidung und das Potenzial, sich in die eine oder andere Richtung zu bewegen.

■ **Neutralität erfahren**

Moshé Feldenkrais schuf meisterhaft ATM-Lektionen, die „Neutralität“ erfahrbar machen. Eine davon ist *A plane dividing the body*, Teil 1 (AY 112). Am Ende der Lektion sagt er: „[...] viele Gesichter lächeln, denn es ist ein wunderbares Gefühl, die Mitte zu spüren.“ Ich denke, dass eine verkörperte Mitte eine weitere Möglichkeit ist, Neutralität zu erfahren, und das „wunderbare“ Gefühl ist, dass wir für einen Moment von unserer Voreingenommenheit und manifestierten Kreuzmotivationen befreit sind. Durch das Erleben dieses neutralen Ortes wissen wir implizit, dass es tatsächlich möglich ist, unser Leben zu meistern, egal für welche Richtung wir uns entscheiden.

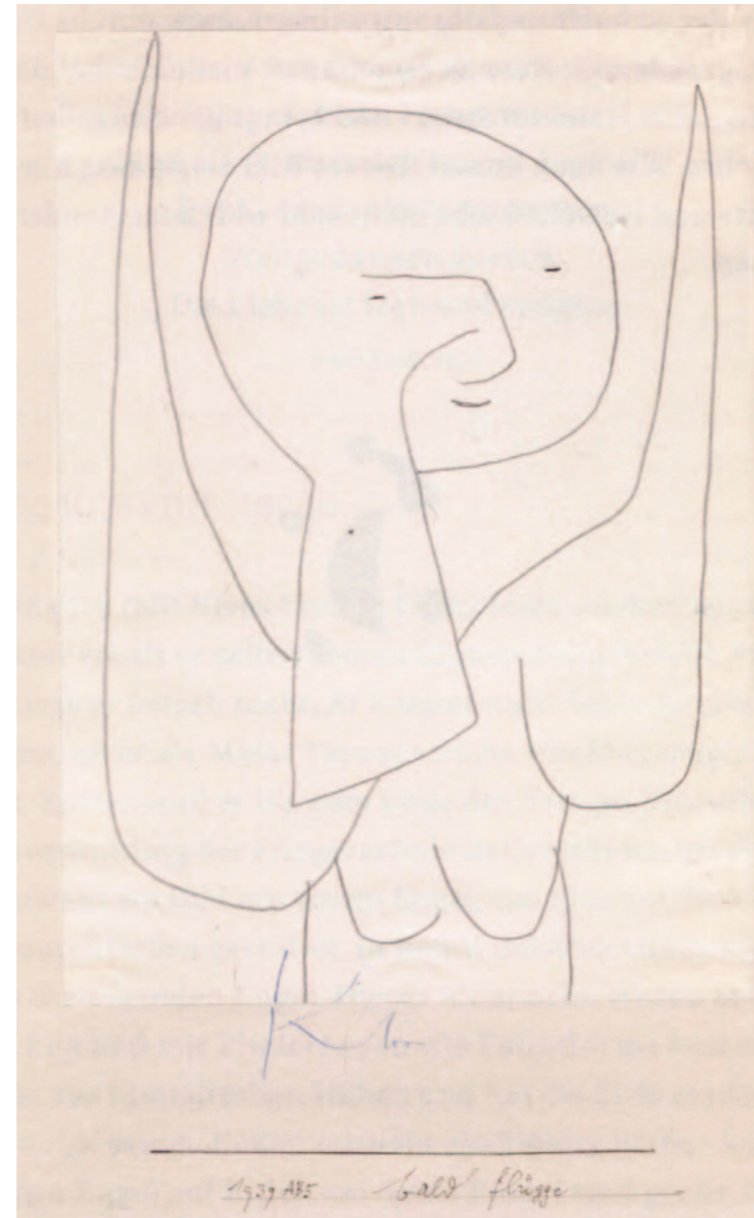
■ **Die Haut – Grenze zwischen Selbst und Umwelt**

Wenn wir an das Wesen des Menschen als Einheit denken, spiegeln ihre biologischen Strukturen die Struktur einer lebenden Zelle. Unsere Haut, die die Grenze zwischen Innen und Außen bildet, entwickelt sich aus der äußeren Schicht der drei primären Keimschichten, dem Ektoderm. Einfach ausgedrückt, entwickeln sich die beiden anderen Schichten zu Blut und Lymphe (Mesoderm) sowie zu den meisten Organen, einschließlich Herz, Gewebe, Knochen und Muskulatur (Endoderm). Es ist wichtig, zu wissen, dass sich aus dem

Ektoderm nicht nur die Haut entwickelt, sondern auch das Nervensystem mit dem Gehirn, dem Rückenmark und den Sinnesorganen. Während unserer gesamten Lebensspanne ist dies also die Struktur, die uns von der äußeren Umgebung abgrenzt, und gleichzeitig ist sie das Organ der Verbindung und Kommunikation zwischen der inneren und äußeren Welt des Menschen. Auch hier möchte ich betonen, dass die Feldenkrais-Methode darauf abzielt, den Menschen im neutralen Funktionieren dieser Struktur auszubilden. Wenn die Grenze zwischen dem Selbst und der Umwelt neutral ist, funktioniert sie wie ein Puffer oder ein Filter, der uns den Moment Zeit gibt, den wir brauchen, damit das Äußere das Innere nicht überwältigt und umgekehrt. Es ist der „Raum zwischen Reiz und Reaktion“ aus dem Eingangszitat.

■ **Die Ebene des Individuums**

Die Beziehung zwischen dem Individuum und der Umwelt spiegelt die Notwendigkeit einer Grenze. Wie bereits erwähnt, erleben wir diese Grenze in den meisten Fällen als unsere Haut, als die Grenze zwischen dem, wo wir enden und wo unsere Umwelt beginnt. Doch in der sehr frühen Kindheit „[...] sind die Welt und das Selbst eins [...]“ (Ginsburg, S.27) und der Säugling entwickelt die Unterscheidung zwischen sich und der Mutter erst in den ersten Monaten nach der Geburt. Außerdem wird beim Einschlafen, Träumen, Aufwachen und in bestimmten meditativen Zuständen diese Grenze fließend. Durch Blickkontakt, Berührung, Mimik und Stimme, d.h. durch Kommunikation, überbrücken wir die Grenze zwischen unserem Selbst und der Umwelt. Die Umwelt wiederum „spricht“ zu uns und wir nehmen ihre Informationen durch unsere Sinne auf. Es handelt sich um eine fortlaufende Schleife von Reiz und Reaktion mit von Moment zu Moment wechselnden Rollen. Wir wählen aus, organisieren und interpretieren unsere Wahrnehmungen auf der Grundlage früherer Erfahrungen und handeln dann entsprechend. Hier kommt Feldenkrais' Aufruf zur Selbsterziehung ins Spiel. Wenn wir nach unserem Selbstbild handeln, streben wir danach, dieses von jeder Ungenauigkeit zu befreien, die auf mangelnde Sensibilität oder auf Glaubenssysteme, die unser individuelles Potential beeinträchtigen, zurückzuführen ist.



„bald flügge“ von Paul Klee, 1939

Die Feldenkrais-Methode liefert die Werkzeuge, um uns mehr und mehr mit uns selbst zu verbinden und zu werden, wer wir sind. In diesem Prozess bewegen wir uns dahin, von einem neutraleren Ort in uns selbst heraus zu handeln. Es ist ein Ort, der uns erlaubt, in unserem Leben „das Sagen“ zu haben, denn von diesem Ort aus haben wir Wahlmöglichkeiten und können Entscheidungen treffen, die nicht zwanghaft sind. Moshé Feldenkrais gibt uns eine klare Beschreibung dieser Art von Handlungen:

„Die frühesten Handlungen werden normalerweise ausgeführt, ohne eine besondere Neigung für sie zu haben. Wir können sie ebenso leicht unterlassen; wir können sie ohne starke Gefühle in die eine oder andere Richtung wiederholen oder ganz davon absehen, sie zu tun. Sie sind selten mit Zögern verbunden; kurzum, es sind die spontansten Handlungen.“ (Das starke Selbst, S.8)

Und im Amherst-Training sagt Feldenkrais: „Wir alle haben Momente, in denen wir ohne parasitäre Bewegungen handeln. Es sind die Momente, in denen ich

mit dem, was ich tue, auf allen Ebenen einverstanden bin.“ (Amherst 80, 30. Juni)

■ **„Werkzeuge“ der Feldenkrais-Methode**

Was sind nun die Mittel, die die Feldenkrais-Methode anbietet, um einen neutraleren Zustand des Seins zu entwickeln? Zunächst einmal werden wir eingeladen, uns selbst in einer nicht wertenden Weise zu betrachten. Diese Haltung öffnet uns die Tür, um uns als Autoritäten unserer eigenen Erfahrungen zu verstehen; sie ist das Tor zur Autonomie. Um mehr wahrnehmen zu können, reduzieren wir die Anstrengung (Weber-Fechner-Gesetz) und hören auf das, was wir mit unseren Sinnen, in Gedanken und Gefühlen wahrnehmen, während wir handeln – anstatt zu versuchen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dies ist eine große Umstellung in der Art wie wir uns selbst behandeln, verglichen mit dem, was die meisten von uns in unserer Gesellschaft zu tun gewohnt sind. Die genialen Kompositionen von ATMs helfen uns, diese Umstellung zu bewerkstelligen, und das braucht Zeit. Wir entwickeln ein Bewusstsein für Teile und Funktionen unseres Selbst, die bisher unbekannt waren, und vervollständigen so unser Selbstbild. Wir entdecken Wahrnehmungen und Handlungsweisen, die überraschend neu für uns sind. Wir werden spielerisch und interessieren uns für Neues. Wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Wir erfahren unsere Grenzen und stellen fest, dass einige von ihnen nicht so unumstößlich sind, wie sie scheinen, und dass andere gestärkt werden müssen.

■ **Mindlessness und Mindfulness**

All dies tun wir mit Achtsamkeit nach der Definition von Ellen J. Langer: „Achtsamkeit ist der einfache Akt, Dinge aktiv wahrzunehmen.“ (Langer, 2017) Ellen J. Langer vertritt die Konzepte der Körper-Achtsamkeit (Body-Mindfulness) und der Körper-Geist-Einheit (Body-Mind-Unity), sowie das Erreichen von Achtsamkeit im Alltag ohne Meditation. Interessanterweise begann sie ihre Reise mit der Erforschung der Unachtsamkeit (Mindlessness) und ihre Arbeit überschneidet sich in zahlreichen Aspekten mit Moshé Feldenkrais' Denken. Langer benutzt z.B. „automatisches Verhalten, Handeln aus einer einzigen Perspektive, Glaube an begrenzte Ressourcen, ergebnisorientierte Erziehung, ein

enges Selbstbild, erlernte Hilflosigkeit, verkümmertes Potential“, um Unachtsamkeit zu beschreiben, im Gegensatz zu „neue Kategorien schaffen, neue Informationen willkommen heißen, mehr als eine Sichtweise, Prozess vor Ergebnis, schöpferische Unsicherheit“, um nur einige Aspekte von Achtsamkeit (Mindfulness) zu nennen. (Langer, Kapitel 2-5)

■ **Perceptual framing und Tabula rasa**

Ich glaube, dass Achtsamkeit (Mindfulness) und Feldenkrais' Bewusstheit austauschbare Worte für denselben Seinszustand sind. Doch was ist nötig, um eine Bewusstheit zu ermöglichen, die Veränderung, Lernen und Handeln fördert? Ein interessanter Hinweis findet sich in „A Life in Movement“, der Biographie von Mark Reese über Moshé Feldenkrais' Leben und Denken, wo er sich auf die Idee des „perceptual framing“ (Wahrnehmungsbildung) bezieht:

„Feldenkrais stellte die Hypothese auf, dass die Zeitspanne, die das Gehirn benötigt, um eine kohärente Wahrnehmung zu bilden (frame), eine entscheidende Konstante für die Gehirnfunktion ist. Er glaubte, dass das Gehirn von einem zum anderen Moment neue, eigenständige Zustände formt. In jedem Moment sei ‚die Integration des Gehirns absolut‘, und ‚etwa alle 10 Millisekunden wird die Schiefertafel gereinigt‘ [...]“ (Reese, S.219)

Mark Reese weist darauf hin, dass in Moshés Denken „eine solche Reinigung der Schiefertafel ein Zeitfenster für die Bildung neuer Muster bietet.“ (Reese, S. 219) Von diesem Standpunkt aus kann man das Neutrale als einen Übergangszustand verstehen, der noch ohne Bedeutung ist und so dem Gehirn erst ermöglicht, eine neue Bedeutung zu bilden.

■ **Der gegenwärtige Moment**

Daniel N. Stern hat ein Buch über den Moment geschrieben, in dem eine neue Bedeutung auftaucht, die Veränderungen ermöglicht: „The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life“ (Stern, 2004). Basierend auf seinem Verständnis der Arbeiten anderer Forscher und Philosophen sowie seiner eigenen Forschung, entwickelt Stern eine phänomenologische Theorie über die Einheiten der gelebten Erfahrung, die unsere Wahrnehmungen in Momente gliedern, denen wir eine Bedeutung geben können – einen gegenwärtigen Moment. „Der einzige Moment der rein subjektiven Realität, der gelebten Erfahrung, ist der gegenwärtige Moment.“ (Stern, S.3) Ausgehend von Fragen wie „Wie ist das JETZT aufgebaut? Was bewirkt es? [...] Wie führt es zu Bedeutungen? [...] Welche Rolle spielt das JETZT bei Veränderung?“ (Stern, S.4) kommt Stern dazu, konkrete Eigenschaften des gegenwärtigen Moments zu beschreiben. Eine davon ist seine Dauer: „Der gegenwärtige Moment rast nicht vorbei und wird erst dann beobachtbar, wenn er vorbei ist. Vielmehr quert er die mentale Bühne langsam und braucht mehrere



Sekunden, um sich zu entfalten.“ (Stern, S.4) Um dieses subjektive Geschehen zu verstehen, bietet Stern an, über Zeit mit dem Konzept des Kairos anstelle des Chronos nachzudenken.

■ **Chronos ...**

Chronos ist das lineare, naturwissenschaftliche Konzept von Zeit, in dem „der gegenwärtige Moment ein beweglicher Punkt in der Zeit ist, der nur auf die Zukunft zusteuert.“ (Stern, S.4) Das Problem mit Chronos ist, dass der gegenwärtige Moment selbst sehr kurz wird, ein „schmaler Ausschnitt der Zeit, in dem sehr wenig stattfinden kann, ohne sofort Vergangenheit zu werden. Im Endeffekt gibt es keine Gegenwart.“ (Stern, S.4) Unser subjektives Erleben von Zeit ist jedoch sehr verschieden. Wir alle kennen wahrscheinlich Momente im Leben, die sich fast wie in Zeitlupe abspielen (z.B. Unfälle), oder Momente, die uns innerhalb einer Sekunde zu treffen scheinen und unser Leben für immer verändern (z.B. der Verlust eines geliebten Menschen oder andere schlechte Nachrichten; auch Momente der persönlichen Einsicht, wenn es einem wie Schuppen von den Augen fällt). Und natürlich gibt es unzählige Momente im Leben, die sich ereignen, ohne dass wir ihrer überhaupt gewahr werden. Das ist dann der Fall, wenn gewohnheitsmäßiges Handeln die Oberhand gewinnt und wir Dinge tun, ohne sie bewusst zu bemerken. Stern schreibt: „Das Leben, wie es gelebt wird, wird nicht als ein unaufhaltsamer kontinuierlicher Fluss erlebt. Vielmehr wird es als diskontinuierlich empfunden, als eine Folge von Ereignissen, die zeitlich voneinander getrennt, aber auch irgendwie verbunden sind.“ (Stern, S. 6)

■ **... und Kairos**

Kairos ist ein subjektives Konzept von Zeit, das darauf basiert, was wir tatsächlich erleben. In diesem Konzept kann ein Augenblick eine bestimmte Dauer und „zeitliche Dicke“ (temporal thickness) haben. Er ist nicht linear, sondern mehrdimensional, und besteht aus Momenten des Gewahrwerdens, die dem linearen Vergehen der Zeit entfliehen. Aus der Feldenkrais-Perspektive kann Kairos als ein essentielles Element des organischen Lernens und der Veränderung verstanden werden: „Kairos ist ein Moment der Gelegenheit, wenn Ereignisse eine

BIBLIOGRAFIE

Ginsburg, C. (2010) *The Intelligence of Moving Bodies: A Somatic View of Life and its Consequences*, Santa Fe, NM.
 Feldenkrais, M. (2002) *The Potent Self. A Study of Spontaneity and Compulsion*, Berkeley, CA.
 Feldenkrais, M. (1981) *The Elusive Obvious*, Cupertino, CA.
 Langer, E. J. (1989/2014) *Mindfulness*, Boston, MA.
 Langer, E. J. (2017) *Science of Mindlessness and Mindfulness*, On Being Podcast: <https://onbeing.org/programs/ellen-langer-science-of-mindlessness-and-mindfulness-nov2017/> [letzter Zugriff: 30.05.2024].
 Reese, M. (2015) *A life in movement*, San Rafael, CA.
 Stern, D. N. (2004) *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, New York.

Handlung verlangen oder für eine Handlung geeignet sind. Die Ereignisse sind in diesem Moment zusammengekommen und das Geschehen tritt so ins Bewusstsein, dass jetzt gehandelt werden muss, um das eigene Schicksal zu ändern – sei es für die nächste Minute oder ein ganzes Leben [...] Es ist ein kleines Fenster, das zu einer Gelegenheit wird.“ (Stern, S.7)

In seiner Forschung mit „mikroanalytischen Interviews“ über alltägliche Lebenssituationen (sog. Frühstücksinterviews) fand Stern heraus, dass der gegenwärtige Moment eine durchschnittliche Dauer von etwa drei bis vier Sekunden hat und dass es für diese Zeitspanne spezifische Gründe gibt. Zunächst ist der gegenwärtige Moment das Ergebnis eines Chunking-Prozesses, bei dem einzelne Einheiten der menschlichen Wahrnehmung (Dauer von nur 20 bis 150 Milli-sekunden) zu einer sinnvollen Einheit, die unser Bewusstsein erreicht, zusammengefasst werden. Interessanterweise gilt diese Zeitspanne von drei bis vier Sekunden auch für den durchschnittlichen Atemzyklus im Wachzustand, für die meisten gesprochenen Sätze, für die Zeit, die wir in Gesprächen brauchen, um sich beim Sprechen abzuwechseln (vorausgesetzt, wir unterbrechen uns nicht gegenseitig), für die kleinste Einheit musikalischer Phrasen, die noch als solche erkennbar sind, und – last, but not least – für die durchschnittliche Dauer von Mutter-Kind-Interaktionen.

■ **Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft**

Eine weitere Eigenschaft des gegenwärtigen Moments, die für mein Verständnis von „Neutral“ in der Feldenkrais-Methode bedeutend ist, ist

seine Beziehung zur Vergangenheit und zur Zukunft. Genauer gesagt, zu unserer Erfahrung der Vergangenheit und unseren Erwartungen an die Zukunft. Daniel Stern weist darauf hin, dass „[...] der gegenwärtige Moment entweder von der Vergangenheit oder der Zukunft als Geisel gehalten werden kann. Die Vergangenheit kann die Gegenwart verdunkeln, indem sie einen so starken Schatten auf sie wirft, dass die Gegenwart nur bestätigen kann, was bereits bekannt war, und nur wenig mehr hinzufügen kann. Sie ist im Grunde ausgelöscht.“ (Stern, S.27)

Dies spiegelt Feldenkrais' Ansicht über den Einfluss unserer Geschichte auf unsere Verhaltensmuster wider und verweist auf unsere Erwartung von Strafe oder Belohnung: „Die Zukunft kann auch die Gegenwart auslöschen, indem sie sie so sehr und so schnell umgestaltet, dass die Gegenwart flüchtig wird und fast aus der Existenz verschwindet.“ (Stern, S.28) Stern schlägt vor, „sich den gegenwärtigen Moment in einer Art dialogischem Gleichgewicht mit der Vergangenheit und der Zukunft vorzustellen. Wenn der gegenwärtige Moment nicht gut in Vergangenheit und Zukunft verankert ist, treibt er als bedeutungsloser Fleck davon. Wenn er zu gut verankert ist, wird er schwächer werden. Außerdem muss der gegenwärtige Moment in der Lage sein, die Vergangenheit und die Zukunft vielleicht im gleichen Maße zu beeinflussen, so wie sie die Gegenwart beeinflussen.“ (Stern, S. 28)

In diesem Sinne ist ein neutraler Geisteszustand zu Beginn und am Ende eines gegenwärtigen Moments erforderlich, damit er sich entfalten kann. Und nochmals, das Neutrale erlaubt hier Bewegung in beide Richtungen: von der Vergangenheit zur Gegenwart und umgekehrt, von der Gegenwart in die Zukunft und umgekehrt.

■ **Langsamkeit und „Nowness“**

Angesichts dieser Erkenntnisse glaube ich, dass Langsamkeit in der Feldenkrais-Methode mehr bedeutet als nur die Anwendung des Weber-Fechner-Gesetzes. Langsamkeit ist eine Eigenschaft von „Nowness“ (Gegenwärtigkeit) und ist notwendig, damit sich ein Fenster der bewussten Wahrnehmung, eingerahmt von Neutralität, öffnen kann. Die Reaktion zu beherrschen, bedeutet, den Reiz zu beherrschen. Die Gegenwart zu meistern, bedeutet, die Vergangenheit und die Zukunft zu meistern. Oder, wie Moshé Feldenkrais am Ende der ATM AY 30 vorschlägt: „Rollen Sie auf den Rücken und liegen Sie ganz ruhig. Versuchen Sie eine Minute lang, an nichts zu denken und sich nicht zu bewegen. Benutzen Sie nicht einmal Ihre Augen. Korrigieren Sie nichts. Achten Sie in dieser Situation nur auf eins – dass es möglich sein wird zu leben.“

▶ ▶ ▶ Teil 2 folgt in Ausgabe 127