

Don Hanlon Johnson
Herausgeber

Klassiker der Körper- wahrnehmung

Erfahrungen und Methoden des Embodiment

Deutschsprachige Ausgabe
herausgegeben von Thea Rytz

Übersetzungen aus dem Englischen
von Christine Mauch

Verlag Hans Huber

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Einleitung zur deutschsprachigen Ausgabe (Thea Rytz) | 9 |
| Einleitung (Don Hanlon Johnson) | 17 |
| Elsa Gindler und Heinrich Jacoby | |
| Die Gymnastik des Berufsmenschen | 31 |
| Verwandlung im Ganzen – Bei-sich-sein | 40 |
| Ein Bericht über die Arbeit mit Heinrich Jacoby | 52 |
| Charlotte Selver | |
| Gespräch mit Charlotte Selver | 59 |
| Carola Speads | |
| Gespräch mit Carola Speads | 67 |
| Atmen: Eine illustrierte Anleitung zur natürlichen Atmung | 77 |
| Marion Rosen | |
| Rosen-Methode Körperarbeit | 93 |
| Ilse Middendorf | |
| Gespräch mit Ilse Middendorf | 107 |
| Der erfahrbare Atem | 115 |
| Frederick Matthias Alexander | |
| <u>Gespräch mit Marjory Barlow über F.M. Alexander</u> | <u>123</u> |

6 Inhalt

| | |
|--|------------|
| Der Stotterer | 132 |
| Moshe Feldenkrais | |
| Gespräch mit Mia Segal über Moshe Feldenkrais | 149 |
| Die Entdeckung des Selbstverständlichen | 175 |
| Ida Rolf | |
| Ida Rolf spricht über Rolfling und physische Wirklichkeit | 189 |
| Bonnie Bainbridge Cohen | |
| Spüren, Fühlen, Tun: Gespräch mit Bonnie Bainbridge Cohen | 221 |
| Spüren, Fühlen, Tun: Gespräch mit Bonnie Bainbridge Cohen | 229 |
| Spüren, Fühlen, Tun: Das Tun im Wahrnehmen | 233 |
| Judith Aston | |
| Drei Arten der Betrachtung und eine hartnäckige Angewohnheit | 245 |
| Irmgard Bartenieff | |
| Gespräch mit Irmgard Bartenieff | 259 |
| Mary Whitehouse | |
| Das Tao des Körpers | 277 |
| Gerda Alexander | |
| Gespräch mit Gerda Alexander | 291 |
| Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung | 309 |
| Emilie Conrad Da'Oud | |
| Leben an Land | 329 |
| Elizabeth A. Behnke | |
| <u>Matching</u> | <u>347</u> |

Thomas Hanna

| | |
|------------------------------|-----|
| Was bedeutet Somatics? | 371 |
|------------------------------|-----|

Deane Juhan

| | |
|--------------------|-----|
| Körperarbeit | 387 |
|--------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Bildnachweis | 405 |
|--------------------|-----|

| | |
|-----------------------------|-----|
| Literatur (Thea Rytz) | 407 |
|-----------------------------|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| Internetadressen | 423 |
|------------------------|-----|



Einleitung zur deutschsprachigen Ausgabe

Thea Rytz

Winterthur im Dezember 2010. Wir sind zum Tee bei Ruth Veselko. Lilo Elias setzt sich in einen Sessel, Ruth, Christine Mauch und ich nehmen direkt auf dem Boden um das niedrige Tischchen herum Platz. Christine – die die meisten Texte in diesem Sammelband ins Deutsche übersetzt hat – und ich haben Ruth gebeten, aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung mit der *Jacoby/Gindlerarbeit* zu erzählen.

Ruth hat den Reformpädagogen Heinrich Jacoby 1942 kennengelernt und setzt sich seither mit Wahrnehmung und Lernen nach seinen Ansätzen auseinander. Das Lernen bei Jacoby war sehr vielfältig, «es ging um alles», erzählt sie. Sich dem Körper hinzuwenden, habe einem geholfen lebendig zu werden. Meist hätten sie etwa eine Stunde Körperarbeit gemacht, dann habe Jacoby seine Überlegungen vorgetragen und Teilnehmende aufgefordert, auf den eigenen Alltag bezogene Fragen zu stellen. Sie habe sich frisch und fit

10 Thea Rytz

gefühl nach der Arbeit mit ihm, sei beeindruckt gewesen von der Vielfältigkeit seines Ansatzes, sagt die 92-jährige frühere Verkäuferin und Filialleiterin. Elsa Gindler und Jacoby hätten sehr ähnlich unterrichtet, eigentlich gleich, befindet Ruth im Rückblick, die beide persönlich im Unterricht erlebt hat. Sie selbst hat nach ihrer Pensionierung begonnen, ihre Erfahrungen mit der *Jacoby/Gindlerarbeit* in Kursen und Einzelunterricht weiterzugeben. Während sie bis Mitte der Nuller Jahre noch regelmäßig dafür reiste, u. a. bis in die USA, unterrichtet sie in den letzten Jahren ausschließlich in der Schweiz.

Die 81-jährige Tänzerin Lilo Elias ist eng mit Ruth befreundet und besucht ihre Klassen seit Jahren. Lilo tanzte in Kurt Jooss' Ballettkompagnie und unterrichtete später an der Schauspielschule in Zürich. Beide haben mit beeindruckender Kontinuität erforscht, wie körperliche, emotionale und mentale Zustände einander gegenseitig bedingen und was uns unterstützt, uns im Alltag immer wieder von neuem stimmig zu verhalten. Sich getrauen, etwas Neues anzufangen, sei wichtig, sagt Ruth, und sich dabei erlauben zu stolpern, dann werde es interessant: wenn man die Erschütterung zulassen könne. Ihre Erzählungen und noch viel mehr die Art, wie sie diese Arbeit auf schlichte und humorvolle Weise verkörpern, faszinieren mich. Ruth lud uns im Unterricht wiederholt ein – wie es auch Jacoby und Gindler nach ihren Stunden oder Kursen verlangt hätten –, Berichte von unseren Erfahrungen zu verfassen. Auch während der Kurse wird oft über das Erlebte reflektiert. Doch weder sie noch Lilo haben ihre eigene Methode formuliert und kaum schriftliche Reflexionen veröffentlicht. Sie fassen ihre fundierten Kenntnisse über Lernprozesse nicht in Konzepte. Sie praktizieren, stellen Fragen und machen Bezüge zum Alltag: «Ich lache mir morgens zu, wenn ich mich wasche», sagt Ruth ganz nebenbei.

Meine Begegnung mit Ruth und Lilo im Zuge von Ruths jährlich stattfindendem Wochenkurs *Nachentfaltungen* hat dazu beigetragen, meine spontanen Idee umzusetzen: Don Hanlon Johnsons Buch *Bone, Breath & Gestures – Practises of Embodiment* einem deutschsprachigen Publikum zugänglich zu machen. Mein Kollege Malcolm Manning machte mich Ende der 1990er Jahre auf Johnsons Sammelband von Aufsätzen und Interviews mit Pionierinnen und Pionieren der Körperwahrnehmung aufmerksam. Ich war überrascht, wie sehr mich die Lektüre emotional berührte. Es war nicht die erste Publikation, die historische Quellentexte aus Tanz, Bewegungserziehung und Körperwahrnehmung nebeneinander versammelte, von der ich mir wünschte, sie würde mehr Verbreitung finden. *Vor Freude tanzen, vor Kummer halb in Stücke gehen* von Hadassa K. Moscovici (1991) hatte ich einige Jahre zuvor mit viel Interesse gelesen. Aber Johnsons Sammelband bewegte mich auf eine andere Art. Seine Einleitung setzt die versammelten Methoden

und die Auseinandersetzung mit Bewegung und Körperwahrnehmung in einen gesellschaftspolitisch relevanten Kontext. Johnson sieht einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an Körperwahrnehmung und der allgegenwärtigen häuslichen und kriegerischen Gewalt, der Ausbeutung von Menschen und der Natur. Johnson, selbst Doktor der Philosophie, zertifizierter Rolfer und Mitgründer eines Zentrums für Folteropfer, schreibt ein Plädoyer für Menschlichkeit und stellt die Hypothese auf, dass Gewalt, Folter und Ausbeutung von Mensch und Umwelt nur denkbar sind, wenn wir unsere Körper verneinen, betäuben oder auf andere Art nicht wahrnehmen.

Körperwahrnehmung fördert den Bezug zur Gegenwart über alle Sinne. Die Gegenwart ist die Verkörperung unserer persönlichen und gesellschaftlichen Geschichte. Nehmen wir uns differenzierter und akzeptierender wahr, so spüren wir auch die Verbundenheit mit der Umgebung deutlicher, in schwierigen ebenso wie in freudigen Momenten. Die Welt ist uns näher, und wir sind gleichzeitigbezogener: «Du und ich: Wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen», sagte Gandhi. Könnten wir, indem wir Körperwahrnehmung fördern, gewalttätiges, verachtendes und ausbeuterisches Handeln vermindern und Verbundenheit fördern? Könnte es sein, dass ein Mensch mit intakter Körperwahrnehmung nicht imstande wäre, anderen und der Umwelt zu schaden? Könnte dies Teil des Fundamentes einer sozialen Bewegung sein: Die Fähigkeit für Mitgefühl, Kooperation und ökologisches Verhalten zu fördern, indem Wahrnehmung und Bezogenheit im eigenen Körper über alle Sinne und im Handeln respektvoll kultiviert wird? Könnten die hier versammelten Methoden mit ihrem Erfahrungswissen einen Beitrag zu mehr Wachheit für die Verschränkung von Mensch und Umwelt weit über den Gesundheitsbereich hinaus leisten? Welche zusätzlichen Faktoren wären nötig, damit eine differenzierte, integrierte Wahrnehmung zu verantwortlichem Handeln führt?

Es ist viel darüber nachgedacht und geforscht worden, welche Mechanismen der Entmenschlichung und Entfremdung nötig sind, damit Menschen wie du und ich anderen grenzenlose Gewalt antun. Gibt es auch Forschung darüber, was mit der Körpereigenwahrnehmung von Menschen geschieht, die andere ausbeuten, quälen, foltern oder ermorden? Die nicht nur fragt, unter welchen sozialen und strukturellen Bedingungen sie dazu imstande sind, sondern wie der wahrnehmende, lebendige Organismus der Täter und Täterinnen dazu fähig ist?

Der Philosoph Alva Noë sagt – und vor ihm schon viele Klassiker der Körperwahrnehmung –, dass Wahrnehmen und Handeln (sich bewegen) einander bedingen. Er definiert Bewusstsein als die Tatsache, dass wir denken, fühlen und die Welt sich uns zeigt. In seiner *Radikalen Philosophie des*

12 Thea Rytz

Bewusstseins (2010) plädiert er dafür, Bewusstsein nicht im Hirn zu lokalisieren, weil dadurch die kartesianische Trennung zwischen Geist und Körper nicht überwunden würde: «Die menschliche Erfahrung ist ein Tanz», schreibt er, «der sich in der Welt und mit anderen entfaltet. Wir sind nicht unser Gehirn. Wir sind nicht im Gefängnis unserer Vorstellungen und Empfindungen gefangen. Das Phänomen des Bewusstseins ist ebenso wie das des Lebens ein mit der Welt verwobener, dynamischer Prozess. Wir sind zu Haus in der Welt, die uns umgibt. Wir stecken nicht in unserem Kopf» (Noë 2010, 13).

Wenn Wahrnehmen, Handeln und Bewegen miteinander verbunden unsere Erfahrung und unser Bewusstsein kreieren, was aus meiner Sicht die hier versammelten Klassiker vertreten, so können wir Veränderungen im Bewusstsein auch nur in dieser Verschränktheit verstehen. Bewusstseinszustände werden heute aber auf finanziell und technisch sehr aufwändige Weise vor allem im Gehirn erforscht, obwohl sie sich im ganzen Organismus, in Bewegung, Haltung, Mimik, Stimme und Atmung, in unseren Handlungen und dem Bezug zu unseren Mitmenschen und der Umwelt zeigen. Anstelle der Konzentration von wissenschaftlichen Ressourcen auf die Hirnforschung benötigen wir daher ein körper- und weltbezogenes Verständnis von Bewusstseinsprozessen, die dazu passenden Forschungsmodelle und ein interdisziplinäres Handeln.

Auch in den Überlegungen zu einer religionsunabhängigen Ethik, die sich als gemeinsamem Nenner am menschlichen Organismus, dem wahrnehmenden Körper (Leib), der Biologie und Ökologie orientiert, könnten VertreterInnen von Körperwahrnehmungsmethoden zum Nutzen aller Beteiligten miteinbezogen werden.

Derartige Prozesse und Entscheidungen verlaufen selbstverständlich nicht unabhängig von Verteilungskämpfen. Die üblichen Mechanismen der Diskriminierung wirken auch auf dem Gebiet der Körperwahrnehmung. Johnson verweist darauf, dass viel Pionierarbeit im Bereich der Körperwahrnehmung von Frauen geleistet wurde und diese, wie die meisten Angehörigen von diskriminierten Gruppen, relativ sprachlos sind. Frauen werden in der offiziellen Geschichtsschreibung vergessen oder an den Rand gedrängt. Sie und ihre Methoden werden weniger wertgeschätzt und somit auch seltener schriftlich festgehalten. Frauen werden weniger zitiert, ihre Arbeitsweise weniger in Fachgemeinschaften diskutiert und hinterfragt, ihre Überlegungen weniger als theoretische Konzepte verstanden. So werden auch die Klassikerinnen der Körperwahrnehmung noch wenig beachtet, wenn es beispielsweise um Theorie- und Schulbildung in der Körperpsychotherapie geht.

Auch jenseits von geschlechtsbezogener Diskriminierung gibt es eine scheinbare Sprachlosigkeit im Zusammenhang mit Körperwahrnehmung.

Wer sich den Sinneswahrnehmungen, insbesondere der Körpereigenwahrnehmung zuwendet, kennt die Schwierigkeit, Empfindungen in eine verständliche Sprache zu fassen und dabei den wahrgenommenen Phänomenen gerecht zu werden. Ähnlich wie die mehrdimensionale Lebendigkeit eines Traums im Beschreiben oft kaum noch zugänglich ist, können sich körperliche Empfindungen und Gefühle im Prozess des Schreibens verflüchtigen. Die hier versammelten Methoden haben unterschiedliche Zugänge entwickelt, um sich in der Flut der wahrgenommenen Nuancen zu orientieren. Sie schulen methodenspezifisch Sensibilität, die Fähigkeit zu spüren, zu fokussieren und auf die eigene Intuition zu horchen. Sie lehren uns, eigene Reaktionen und Reaktionen der Umwelt wahrzunehmen. Dabei liefern die Sinne differenzierte Informationen. Sie teilen mit, was in uns selbst und in unserer Umgebung geschieht. Die kognitive Verarbeitung dieser Sinneseindrücke kreiert Bedeutung, schafft eine Repräsentation dessen, was uns die Sinne präsentieren; sie abstrahiert und verschmilzt gleichzeitig mit der sinnlichen Erfahrung, weil bereits im Prozess des Wahrnehmens alle früheren Erfahrungen repräsentiert sind: nicht nur im Hirn, sondern in unserem gesamten Organismus und all unseren Handlungen. Was wir wahrnehmen können, hängt davon ab, wie frühere Erfahrungen repräsentiert sind, wie bewusst uns diese Repräsentationen sind und welche neuen Konzepte und Möglichkeiten von Wahrnehmung und Handlung (Bewegung) uns zur Verfügung stehen. Viele der hier versammelten Methoden beschäftigen sich damit, wie neue Erfahrung unter diesen Voraussetzungen überhaupt möglich ist. Sie haben auf sehr differenzierte Weise Anleitungen entwickelt, wie einerseits mehr Bewusstsein für die Erfahrung möglich wird und andererseits eine Wachheit für das Unbekannte entstehen kann. Sie befähigen uns auf unterschiedliche Weise, Muster von Wahrnehmung und Reaktion zu erkennen, zwischen Wahrnehmung und Reaktion innezuhalten und Raum zu schaffen, so dass ungünstige Muster weniger automatisch ablaufen, dass mehr Spielraum entsteht unter anderem dadurch, dass das Deuten des Wahrgenommenen in der Schwebelage gehalten wird. Räume entstehen, in denen wir uns selbst und die Welt frisch erleben, in Bezug kommen mit dem Hier und Jetzt und vielleicht erfahren, was in uns noch nicht repräsentiert war.

Sprache liefert eine Repräsentation der Wirklichkeit, die uns befähigt, genauer zu spüren. Gleichzeitig fokussiert, benennt und grenzt sie Phänomene ein. Worte fixieren Bedeutung und treffen Annahmen. Verteidigen wir die Annahmen, so kann das unsere Sensibilität blockieren und wir nehmen nur wahr, was im Rahmen unserer Annahmen möglich ist. Eine schwebende, viele Dimensionen offen lassende Sprache zu finden, die benennt, ohne zu fixieren oder zu blockieren, ist eine beständige Herausforderung. Vielleicht

14 Thea Rytz

haben aus diesem Grund einige Klassiker der Körperwahrnehmung wenig veröffentlicht, oder – wie Elsa Gindler – ihre eigentliche Arbeit weder konzeptualisiert noch mit einem Namen versehen. In den hier versammelten Texten wird Erlebtes mal subjektiv poetisch beschrieben, mal detailliert und in Konzepten denkend, mal biografisch oder anekdotisch. Ich selbst hatte das Glück, während eines zweijährigen Aufenthaltes in Berlin mit vielen der hier versammelten Methoden nahezu gleichzeitig in Berührung zu kommen. Immer wieder habe ich erfahren, wie unterschiedlich ich die Welt und mich selbst erlebte, je nachdem, wie ich zu Bewegung und Wahrnehmung angeleitet wurde: Je nachdem, welche Worte oder welche Bilder benutzt wurden, mit welcher Stimme oder in welchem zeitlichen Rhythmus gesprochen wurde, fühlte sich nicht nur mein Organismus anders an, auch meine emotionale Stimmung veränderte sich und die Art, wie und was ich dachte.

Gleichzeitig beschäftigte ich mich in meinem Studium der Sozialgeschichte, Gender Studies und Literatur mit historischen Erklärungen, wie sich Identität und Körperlichkeit im gesellschaftlichen Kontext entwickeln, wie Menschen zu dem werden, was sie sind und wie sie dies verkörpern. Was ich intellektuell verstand, nämlich dass mein Forschungsgegenstand sich abhängig von meiner Fragestellung erst im Prozess des Forschens kreiert, konnte ich in den verschiedenen Körperwahrnehmungsklassen konkret erfahren. Mein Gefühl für mich und meine Wahrnehmung der Welt setzte sich laufend neu zusammen und war abhängig davon, wie ich mich bewegte, woran ich dachte, wie ich mich fühlte und was ich fokussierte.

Im Versuch, das breite Feld verschiedenster Körperwahrnehmungsmethoden unter einem Begriff zu vereinen, gründete Thomas Hanna Mitte der 1970er Jahre in den USA die Zeitschrift *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*. Im deutschsprachigen Raum gibt es keine vergleichbare methodenübergreifende Initiative. Seit einiger Zeit ist von somatopsychischer Wahrnehmung die Rede, von Leib- und Bewegungstherapien und – vor allem innerhalb der Feldenkrais-Gilde – von somatischem Lernen. Vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrungen verstehe ich die Schwierigkeit, geeignete methodenübergreifende Begriffe zu finden, die die wesentlichen Aspekte der hier versammelten Methoden und Zugänge erfassen: Erfahrungen (und Methoden) des *Embodiment*, wie es Johnson und wir im Untertitel zusammenfassen, und *Körperwahrnehmung* konzentriert sich sprachlich auf den Körper, was dem Inhalt eigentlich nicht gerecht wird. Es geht um eine spezifische Form der Wahrnehmungsschulung, die zum Teil philosophische, künstlerische, pädagogische, therapeutische, psychologische, psychoanalytische, biologische und medizinische Aspekte umfasst und bei der meist phänomenologisch vorgegangen wird. Körper und Geist waren in unserer Kultur lange

getrennt gedacht und sind daher im Moment wohl nur auf komplizierte – etwas unbefriedigende – sprachliche Weise zu vereinen. Die Erfahrung der Einheit ist allerdings oft klar und schlicht – beinahe banal. Umso mehr erstaunt mich immer wieder, dass viele Menschen Denken, körperliches Empfinden und Fühlen nicht als untrennbar miteinander verwobene und einander bedingende und beeinflussende Phänomene betrachten; dass *Embodiment* nicht selbstverständlich ist, sondern gerade neu entdeckt wird. Ich wünsche mir, dass Menschen und Fachrichtungen, die den wahrnehmenden Körper erforschen, sich neugierig und respektvoll danach umsehen, was an Wissen und Erfahrung in den letzten gut 80 Jahren erarbeitet wurde und die hier versammelten Traditionen und ihre wechselseitigen Bezüge gewürdigt werden. *Klassiker der Körperwahrnehmung* möchte den Zugang dazu erleichtern und den Appetit zum Ausprobieren und Lernen wecken.

Ich habe im vorliegenden Band Johnsons Auswahl und Reihenfolge der Texte übernommen, die einleitenden Kurzbiografien neu geschrieben und den einzelnen Texten ein Zitat vorangestellt, das auf die Methode einstimmt.

Zwei Texte habe ich hinzugefügt: *Verwandlung im Ganzen –Bei-sich-sein* von Heinrich Jacoby und den Text von Ruth Veselko, den sie 1996 über ihre Erfahrung mit der *Jacobyarbeit* verfasst hat. Jacoby wurde in der englischen Ausgabe von Johnson nicht berücksichtigt; da er aus meiner Sicht zu den Klassikern der Körperwahrnehmung gehört, möchte ich ihn hier berücksichtigen und freue mich über Ruths Einwilligung, ihren Text in diesem Rahmen zu veröffentlichen. Deshalb haben wir die Überschrift dieses Teils von «Elsa Gindler» zu «Elsa Gindler und Heinrich Jacoby» erweitert, was auch im Sinn der deutschen Stiftung und des Schweizer Arbeitskreises ist, die beider gemeinsames Werk fortführen.

In der ebenfalls neu verfassten Literaturliste habe ich vor allem deutsche Titel zu den hier vorgestellten Methoden und dem breiten Feld der Körperwahrnehmung (Somatics) berücksichtigt. Die Liste von Internetadressen habe ich zusammen mit Klaus Reinhardt vom Verlag Hans Huber erstellt. Die Finanzierung der Übersetzung wurde durch eine private Spende ermöglicht, für die ich herzlich danke.