

# Mensch, Bild, Medien im Kontext der Feldenkrais-Methode

Verena Tintelnot

Schon in der Vorzeit haben die Menschen begonnen, Bilder von sich zu machen. Heute, im Zeitalter der digitalen Technik, zirkulieren weltweit Bilder, auf denen der menschliche Körper eine zentrale Rolle einnimmt. Die Frage ist, welche Bedeutung besitzen diese Bilder in den Lebensfragen unserer Gesellschaft und wie viel oder wie wenig wissen wir davon? In welchem Verhältnis stehen heute Mensch, Bild und Medien zueinander und wie positioniert sich in diesem Raum die Feldenkrais-Methode?

Der Begriff „Bild“ bezieht sich im Folgenden sowohl auf das innere Bild als auch auf das äußere Bild, das sich der Mensch von sich macht, sowie auf die Visualisierung von Informationen in Hinblick auf den menschlichen Körper. In diesem Text, der inspiriert ist von dem Buch *Bild-Anthropologie* des Kunsthistorikers Hans Belting <sup>(1)</sup>, geht es nicht darum für oder gegen irgendetwas zu sein oder die absolute Wahrheit zu finden, sondern darum, zu dem Thema einige Gedanken hervorzubringen.

In vielen seiner Schriften und besonders in seinem Buch *Bewusstheit durch Bewegung* stellt Moshé Feldenkrais wiederholt die Frage nach dem Bild, das wir uns von uns selbst machen.<sup>(2)</sup> Seine Kernfrage ist: wie bilden wir uns, wie bildet sich das Bild, das wir von uns haben, und wie können wir unser Selbstbild erweitern, entweder dazu lernen oder wieder neu lernen, gerade nach Erschütterungen, die uns oft in unseren Möglichkeiten einschränken. Hier setzt Feldenkrais bei der menschlichen Bewegung an. Ohne Bewegung kein Leben. Wir entwickeln uns, indem wir uns bewegen. Unser Bewusstsein bildet sich



Alle Zeichnungen: © Katharina von Hagenow

Jeden Morgen wieder – Ich? Serie fortlaufend seit 2008

durch Bewegung. Bei beiden Herangehensweisen der Feldenkrais-Methode, sowohl bei Lektionen in *Funktionaler Integration* als auch bei Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung*, lernen wir uns selbst wahrzunehmen: wie bewege ich mich, was geht leicht, was geht schwer, was geht vielleicht gar nicht, was gibt es für Möglichkeiten, sich anders zu bewegen, und damit auch anders zu empfinden und zu handeln.

Über die Bewegung bringen wir Licht in unser Körperverhältnis. Feldenkrais fordert uns auf, aktiv zu sein und uns selbst wahrzunehmen, zu prüfen, Verantwortung für sich selbst zu tragen. Wir erleben bei

**„Feldenkrais’  
Kernfrage:  
Wie bildet sich  
das Bild, das  
wir von uns  
haben?“**

(1) Hans Belting, *Bild-Anthropologie*, Entwürfe für eine Bildwissenschaft, München 2001.

(2) Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt 1996. Vgl. dazu auch: *Feldenkrais-Zeit, Selbstbild und Körperbild*, Heft 2, Karlsruhe 2000.



**Jeden Morgen wieder – Ich? Serie fortlaufend seit 2008**

**„Verlust der Körperwahrnehmung“**

seinen Lektionen eine offene Situation und lernen auch Freiräume zu empfinden, nämlich dass wir das Bild, das wir von uns haben, verändern können. Neben der ganz konkreten Bewegung zeigt Feldenkrais immer wieder, wie wir uns auch über die Imagination, über die Vorstellungskraft von der Fessel der Körperbindung befreien können bzw. wie wir uns Freiräume schaffen, über uns hinauswachsen und unser Körperbild erweitern können. Das Wichtigste vielleicht, was wir bei Feldenkrais lernen können, ist die Erfahrung, dass, obgleich wir über unser physisches Erbe und durch das Umfeld, in das wir hineingeboren sind, bis zu einem gewissen Grad definiert sind, es das stabile Menschenbild nicht gibt. Wir vergessen oft, dass wir Wesen sind, die sich verkörpern, was ein lebenslanger formbarer Prozess ist, mit vielen Ungewissheiten.

(3) Gerald Hüther, Veränderung ist möglich, in: Feldenkraisforum, Ausgabe 82, 2013, S. 6-7.

(4) Vgl. Wilhelm Vossenkuhl, Menschenbild und philosophische Ethik, in: Rolf Oerter, Menschenbilder in der modernen Gesellschaft, Stuttgart, Elke 1999, S.46-54.

Dieses Bild vom lernfähigen und sich entwickelnden Menschen, gerade auch in Hinblick auf Möglichkeiten in der Feldenkrais-Methode, bestätigt der Neurobiologe Gerald Hüther.<sup>(3)</sup> Ein anderes Bild vom Menschen vermitteln uns die Neurowissenschaften in Verbindung mit der Genetik. Sie liefern uns virtuelle Bilder (Bild=Information) unseres Körpers, bei denen wir die Erinnerung an unseren eigenen Körper geradezu loswerden können. Diese Bilder machen uns unsere eigene Körpererfahrung oft streitig und drängen uns an ihrer Stelle eine Bilderfahrung auf. Es sind Bilder, die nicht mehr das von der Natur aus Gegebene repräsentieren, sondern sich anbieten als ein Projekt der zukünftigen Biotechnologie. Die Gefahr ist hier, dass das genetische Wissen leicht verabsolutiert und als unabänderlich hingenommen wird. Das heißt, diese Bilder lassen uns als in unserem Menschsein genetisch festgelegt erscheinen. Überspitzt formuliert tragen wir nach ihnen unser Menschenbild als Formel in uns, nach dem Motto: Bild=Körper=DNA-Formel, nämlich eine genetische Information. Hier, im reinen Technozentrismus der modernen Biotechnologie oder auch Neurophysiologie, ist das Wesen des Menschen unwandelbar und steht in krassem Widerspruch zu dem Menschenbild, wie wir es z. B. bei Moshé Feldenkrais erleben.<sup>(4)</sup>

Hans Belting macht mit Recht deutlich, dass die Frage nach dem Menschenbild in Verbindung mit der Genetik eine biologisch-politische Dimension bekommt, die oft verdrängt wird. Wollen wir uns genetisch wirklich so festlegen lassen, wie es uns die Genetik vermittelt, mit allen Konsequenzen? Diese können z. B. so aussehen, wie wir das über die Medien im Fall Angelina Jolies unlängst miterleben konnten, die sich vorsorglich ihre Brust amputieren ließ, da ihr Krebsrisiko laut genetischem Befund der Ärzte bei 87 Prozent lag. Die Frage ist, wie viel Bezug zur Wirklichkeit haben solche Äußerungen? Und muss die Reaktion auf einen derartigen Befund, wie im Fall Angelina Jolies, mit dermaßen schmerzhaften Einschnitten verbunden sein, um seinem vermeintlichen Schicksal zu entgehen oder gibt es auch andere mögliche Wege? In einem Artikel vom 17. Mai 2013 setzt sich Matthias Matussek bei SPIEGEL online mit dem Fall Angelina Jolie auseinander und schreibt, dass 95 Prozent der Brustkrebsfälle auf Umwelteinflüsse und andere Faktoren zurückgehen. Mit Recht schreibt

Matussek, dass trotz aller wissenschaftlich-technischer Möglichkeiten unser Schicksal nicht beherrschbar geworden ist. Letztendlich können wir nicht wissen, wann und warum eine solche Krankheit ausbricht.<sup>(5)</sup>

Auch in der Pränataldiagnostik stellt sich die Frage, inwieweit die Bilder, die wir über die Genetik von uns haben, wirklich der Realität entsprechen. Vielleicht beruhen sie gar nicht auf Wissen, sondern nur auf kulturellen Klischees, die wir derzeit in uns tragen. Es soll hier nicht darum gehen, Vorurteile gegen die Genetik zu schüren. Tatsache ist jedoch, dass die Manipulationen, die aufgrund von genetischem Wissen am Menschen vorgenommen werden, andere Konsequenzen



### Jeden Morgen wieder – Ich? Serie fortlaufend seit 2008

haben als zum Beispiel die leichten Manipulationen, wie wir sie während einer Lektion in *Funktionaler Integration* erleben. Hat die Feldenkrais-Methode eher eine katalytische, befreiende Wirkung und ermöglicht mir, mich zu empfinden und mein Selbstbild zu erweitern, so werde ich in der Genetik nach dem Bild, der Vorstellung von jemand anderem umgeformt.<sup>(6)</sup>

Ähnlich gelähmt wird das eigene Körperempfinden oft durch die Werbung, welche Körperideale vorschreibt. Diese üben besonders auf das junge Publikum einen Zwang aus, den Bildern ähnlich zu werden und Modellkörper nachzuahmen. Auch der Körperkult, der z. B. in den Fitnesscentern mit ihren maschinellen Optimierungstrainings betrieben wird, führt tendenziell eher nicht zu einer erhöhten Körperwahrnehmung, sondern zum Verlust einer solchen. Man flieht den eigenen Körper und setzt den Fluchtpunkt in eine virtuelle Welt.

Interessant sind in diesem Zusammenhang die Arbeiten des zeitgenössischen deutsch-britischen Künstlers Tino Sehgal. Seine Kunstform ist die Performance, er arbeitet mit Menschen. Sehgals Kunst, und da ist er radikal, darf man weder filmen noch fotografieren, geschweige denn durch einen Begleittext bei Eröffnungen beschreiben, sondern nur unmittelbar live erleben. Damit lehnt er sich gegen das Monopol der medialen Realität auf, welche die Körperwelt so stark usurpiert. Im Herbst 2013 hatte ich die Gelegenheit Sehgals Performance auf der Biennale in Venedig live erleben zu können, für die er mit dem Goldenen Löwen als Ausdruck für den besten künstlerischen Beitrag ausgezeichnet wurde. Während der dreimonatigen Ausstellungszeit ließ der Künstler zwei, manchmal auch drei auf dem Boden kniende Performer tranceartige, von einfachen Lauten begleitete Bewegungen aufführen. Sehgal zeigt uns den Menschen hier als einen Suchenden, Tastenden, der mit seiner Umwelt in Beziehung tritt und noch in keiner Rolle verhaftet zu sein scheint. So fiel es den beiden Performern auch nicht schwer ein herankrabbelndes Kleinkind spontan in ihre „bewegliche Skulptur“ zu integrieren. Dieses zeitvergessene „Sich-Erproben“ und dieses einerseits vorsichtige und andererseits oft auch unkomplizierte „In-Kontakt-Treten“, das wir bei Kindern beobachten können, und das auch bei Sehgals Performance in Venedig zum Ausdruck kam, hatte etwas zutiefst Bewegendes, das sich auch in den Gesichtern anderer Besucher widerspiegelte. In allen Arbeiten Tino Sehgals, nicht nur bei der auf der Biennale in Venedig gezeigten, treten die Interpreten über die Bewegung und zum Teil auch über das Wort unmittelbar in ein Zwiegespräch mit den Anwesenden und animieren diese, ähnlich wie wir das von der Feldenkrais-Methode kennen, sich selbst und seinen Mit-

## „Die ‚beweglichen Skulpturen‘ Tino Sehgals“

### DIE AUTORIN



**Dr. Verena Tintelnot,** Studium der Kunstgeschichte, Ethnologie und Kommunikationswissenschaften. Seit 1990 Kuratorin für verschiedene Kultureinrichtungen. 2012 Abschluss der Feldenkrais-Ausbildung bei Jeremy Krauss und Livia Calice in Berlin. Seitdem auch Feldenkrais Practitioner mit eigener Praxis in Leipzig. Mehr unter: [www.feldenkrais-tintelnot.de](http://www.feldenkrais-tintelnot.de)

(5) Siehe: <http://www.matthias-matussek.de/2013/05/brustentfernung-jolie-und-die-macht-des-schicksals/> [Letzter Zugriff am 13.03.2014]

(6) Vgl. Ludger Honnefelder, Bioethik und Menschenbild, Jahrbuch für Wissenschaft und Ethik 7, 2002, S. 33-52.



Jeden Morgen wieder – Ich? Serie fortlaufend seit 2008

## DIE KÜNSTLERIN ÜBER IHRE BILDER

### Jeden Morgen wieder – Ich?

Bleistiftzeichnungen 210mm x 397mm, Reihe seit 2008

„Gesicht mein Gesicht wessen bist Du, für was für Dinge bist Du Gesicht? Wie kannst Du Gesicht sein für so ein Innen, darin sich immerfort das Beginnen mit dem Zerfließen zu etwas ballt.“ R. M. Rilke

Das Konzept der Arbeit ist, jeden Tag ein Selbstporträt von mir zu zeichnen. Ich verstehe die Arbeit als eine tägliche Studie, die neben meinen anderen Arbeiten weiter läuft.

Die Zeichnungen sind für mich ein Ritual, jeden Tag einmal wirklich hinzuschauen.

Der „tägliche Blick in den Spiegel“ dient nicht dem Erkennen, was dort raus will, sondern der Kontrolle der Maske. Der Prozess des Zeichnens ist Reflektion, ein Fragen nach dem, was da sein will.

Es geht dabei nicht darum, in jeder einzelnen Zeichnung ein allumfassendes Porträt zu zeigen, sondern jeden Morgen wieder neu hinzuschauen und zu sehen, was im Moment da ist. Aus der Zusammensetzung all dieser Momente/Zeichnungen fügt sich dann ein Porträt, von dem ich sagen kann, dass ich es bin.

### Über den Prozess

Der Prozess des Zeichnens wird hier zu einer Reflektion, einem Fragen nach den Hintergründen. Das Hinschauen ist eigentlich das Wesentliche, die Zeichnung kommt dann wie von alleine durch den Körper, über den Arm, in die Hand aufs Papier.

Ein Thema, welches mich in vielen Arbeiten beschäftigt, ist Religiosität und Rituale. Auch wenn ich mich keiner Religionsgemeinschaft angehörig fühle, sehe ich Religiosität als eine Art Selbst- und Sinnsuche in der Beziehung zwischen Subjekt und Welt. Mich interessieren Riten und Liturgien, welche durch eine Art kollektive Erinnerung Geisteszustände, Weltansichten erzeugen.

menschen unvoreingenommen wahrzunehmen, als ein lebendiges, offenes, sich entwickelndes Wesen, mit einem enormen Verwandlungsrepertoire, welches die Verkörperung charakterisiert.

Ein Gewinn für Sehgal's Performance in Venedig war seine Platzierung: zunächst schritt man durch eine Kuppelhalle, in der zum ersten Mal das „Rote Buch“ C. G. Jungs ausgestellt war. Es besteht aus zahlreichen Traumaufzeichnungen des Begründers der analytischen Psychologie. Sie sehen aus wie mittelalterliche Handschriften und sind Spiegelbilder einer intensiven Selbsterforschung Jungs zwischen 1914 und 1930. Er selbst nannte sie Archetypen, „Urbilder in der Seele aller Menschen unabhängig von ihrer Geschichte und Kultur“. Es folgte der zentrale Pavillon mit der Performance Tino Sehgal's umgeben von großen Tafeln Rudolf Steiners an den Wänden, auf denen der Begründer der Anthroposophie ein umfassendes Programm für einen neuen Menschen mit

Antennen zum Übersinnlichen entwickelt. Durch die Arbeit C. G. Jungs und Rudolf Steiners erhält das Bild, das Sehgal in seiner Performance vom Menschen entwirft eine weitere Dimension, die an das dynamische Bild vom Menschen erinnert, das der Anthropologe, Philosoph und Theologe Pierre Teilhard de Chardin in seinem Buch *Der Mensch im Kosmos* entwickelt.<sup>(7)</sup> Er behandelt dort die Frage nach der Bewegung des Menschen in der Natur, nämlich, ganz im Sinne Feldenkrais', in Richtung wachsender Bewusstheit, und, laut Teilhard, auch in Richtung einer umfassenderen Liebesfähigkeit. ■

(7) Teilhard de Chardin schließt das Buch „Der Mensch im Kosmos“ in den vierziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ab, etwa zu der Zeit, als auch Feldenkrais seine Methode findet. Aufgrund römischer Zensur konnte Teilhard's Buch erst Mitte der 1950er Jahre erscheinen.

## DIE KÜNSTLERIN

### Katharina von Hagenow

geb. 1986 in Herdecke, lebt und arbeitet in Berlin. 2007 Studium der Bildenden Künste an der UdK Berlin, 2014 Abschluss als Meisterschülerin.