



# Shinki Dojo Weiler

Spezial Lehrgang am 06. und 07. Juli 2019

---

## Feldenkrais für Aikidoka – ein Workshop mit viel Anfängergeist

Moshé Feldenkrais beantwortete die Frage, was seine Methode denn eigentlich sei, immer so: „Eine Lern- Methode mit der man das Lernen lernt.“ Etwas ausführlicher hat er das in der Vorbemerkung zu seinem letzten Buch, „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“, gefasst:

Wenn wir nicht wissen, was wir tatsächlich tun, dann können wir unmöglich das tun, was wir möchten. Ich habe an die vierzig Jahre damit zugebracht, zuerst einmal erkennen zu lernen, wie ich was tue, und dann anderen beizubringen, wie man lernen lernt, damit sie sich selbst gerecht werden können. Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt zu tun, nicht wie man „sollte“, sondern wie es einem selbst gemäß ist. Und es fällt uns sehr schwer, das, was wir tun wie wir's tun *sollen*, von dem zu unterscheiden, was wir von uns aus tun *möchten*.

*(Moshé Feldenkrais, Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Suhrkamp 1985, S. 18)*

Feldenkrais war der erste Europäer, der im Judo den schwarzen Gürtel erhielt und er unterrichtete viele Jahre Judo in Paris und anderswo, ehe er nur noch seine eigene Methode unterrichtete. Zu seinen Schülern gehörten daher viele zum Teil sehr erfahrene Kampfkünstler. Eine davon ist Elizabeth Beringer, seit vielen Jahren Trägerin des 6. Dan Aikido und heute selbst Lehrerin in Feldenkrais-Ausbildungen. Von ihr stammt folgender Ausspruch:

*Feldenkrais und Aikido sind wie Hand und Handschuh.*

In diesen drei mal drei Stunden werde ich mich also bemühen, Euch einen Eindruck davon zu geben, wie Ihr nach Feldenkrais-Art die Hand in Eurem Aikido-Handschuh besser, leichter und angenehmer fühlen und bewegen könnt. Da es drei Blöcke sind, soll jeder ein eigenes Meta-Thema bekommen:

## Lernen heißt unterscheiden– oder: Wie kocht man sein Leibgericht?

Wenn wir etwas Neues ausprobieren, fällt es uns oft schwer, die Dinge auseinanderzuhalten. Später können wir dann oft nicht mehr verstehen, wie uns der Unterschied nicht ins Auge fallen konnte. Neurologisch gesprochen bedeutet das, wir haben gelernt, einen Unterschied zwischen zwei mehr oder weniger ähnlichen Reizen zu machen. Feldenkrais nannte das Lernen.

Im Aikido kennen wir das alle: Am Anfang purzeln wir mehr oder minder ungeschickt durch's Dojo und merken manchmal nicht, dass wir immer nur über eine Seite rollen – oder was man am Anfang so Rollen nennt. Einige Wochen später muss uns der Lehrer nicht mehr darauf aufmerksam machen und bald darauf können wir anderen behilflich sein. Leider bekommen diese Erfolgsgeschichten dann öfter einen Knick: egal, wie wir uns anstrengen, wir kommen einfach nicht weiter. Die Vorwärtsrolle über die linke Schulter will und will einfach nicht besser werden und manchmal sind wir nahe am Aufgeben. Hier kann die Feldenkrais-Methode weiterhelfen.

Wir sind uns oft nicht bewusst, aus wie vielen einzelnen Elementen eine Bewegung wie das Vorwärtsrollen besteht und noch weniger, in welchem zeitlichen und kräftemässigen Verhältnis diese zueinander stehen müssen.

Feldenkrais nannte diese Elemente die „Zutaten einer Bewegung“ und er verglich das mit dem Kochen, bei dem die Eigenschaften einer Zutat darüber bestimmen, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Menge sie für das Gelingen des Gerichts hinzugefügt werden muss.

In der ersten Einheit werden wir uns also einfache Techniken aus dem Aikido daraufhin ansehen, aus welchen Zutaten sie sich zusammensetzen und erforschen, wie wir diese nach Feldenkrais-Art neu zusammenmischen können.

## **Besser(e) Fehler machen – oder: Rolle vorwärts, hinein ins Vergnügen**

Babys und Kleinkinder machen jeden Tag hunderte von Malen irgendwelche Bewegungen. Anfangs sind diese eher zufällig und wenig zielgerichtet, doch relativ schnell entwickeln sich daraus funktionierende Handlungsmuster mit denen das Baby nach etwas greifen oder es wegstoßen kann. Kurz darauf fangen die Kleinen an, herum zu rollen, zu robben, kriechen und krabbeln und wenn sie erst einmal in der Vertikalen sind, gibt es kein Halten mehr. Wie machen die das?

Jede „richtige“ Bewegung ist das Ergebnis aus vielen Fehlern und misslungenen Versuchen. Doch anders als Erwachsene, bemühen sich Kinder noch nicht, nur „richtige“ Bewegungen zu machen und haben genauso viel Vergnügen an all den Fehlversuchen – was nicht heißen soll, dass sie nicht manchmal auch frustriert wären.

Statt also zu versuchen, eine Bewegung möglichst richtig (nach) zu machen, werden wir in dieser Einheit erforschen, aus wie vielen Fehlern eine Bewegung bestehen kann und auf wie vielen fehlerhaften Wegen man sie versehentlich auch mal richtig machen kann. Dafür eignet sich Ukemi ganz besonders, denn man kann das Rollen ohne und mit Partner üben, kann Fehler sowohl in der Rolle der Werfenden als auch der des Geworfenen mit großem Vergnügen erforschen.

## **Together we are (at) one – oder: Der Tanz der Nervensysteme im Aikido**

Feldenkrais entwickelte zwei Methoden, die er *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration* nannte. Erstere wird auch oft die Gruppenmethode genannt, kam aber historisch gesehen nach der Funktionalen Integration, die nur einzeln unterrichtet wird. Das, was dabei geschieht, nannte er oft den „Tanz der Nervensysteme“. Terry Dobson, einer der wenigen nicht-japanischen direkten Schüler von O Sensei, nannte sein Buch über Aikido „It's a lot like dancing“.

Damit beschreiben beide eine grundlegende Erfahrung des Menschseins, die uns im Allgemeinen so selbstverständlich geworden ist, dass wir sie kaum mehr wahrnehmen können: als Menschen sind wir soziale Wesen, die sich über Kontakt und insbesondere Berührung miteinander so verbinden können, dass wir uns als Einheit empfinden.

Das praktizieren wir zwar im Aikido im Grunde immer, doch wie tief dieser Kontakt reicht und wie klein die Impulse sein können, damit mein Partner darauf reagieren kann – und oft auch muss –, wird uns meistens im regulären Training nur ansatzweise bewusst. Hier möchte ich einige Partnerübungen anbieten, die diese Verbindung deutlicher erfahrbar macht und sich günstig auf die Übung im Aikido auswirken und diese bereichern können.

Ich freue mich auf Euch und bin gespannt auf unsere gemeinsamen Entdeckungen.

*Claus-Jürgen Kocka*

*4. Dan Aikido (Aikikai/ Tokyo),*

*Feldenkraislehrer (IFF/ FVD)*