

**Thomas Fuchs, Roger Russell, Ulla Schläfke, Sabina Graf-Pointner**  
**Ein Gespräch über das *Leibgedächtnis* (Körpergedächtnis)**

In: Feldenkrais Research Journal 5, 2016 (*Hypothese und Theorie*)

URL <http://iffresearchjournal.org/volume/5/fuchs-et-al>

**Thomas Fuchs**

Dr. med., Dr. phil., Karl Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrische Universitätsklinik, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Deutschland

**Roger Russell**

MA, PT, FELDENKRAIS® Ausbilder

Feldenkrais-Zentrum Heidelberg, Deutschland

**Ulla Schläfke**

FELDENKRAIS® Ausbilderin

Feldenkrais-Zentrum Heidelberg, Deutschland

**Sabina Graf-Pointner**

Dipl. Soz.-Päd., FELDENKRAIS® Practitioner, Assistenztrainerin, Erlangen, Deutschland

**Schlagworte**

*Leibgedächtnis*, Körpergedächtnis, Feldenkrais-Methode, Embodiment, Verkörperung, Emotionen, Gefühle, Spüren, Phänomenologische Psychologie

**Korrespondenz:** Roger Russell: [feldenkraiszentrum-hd@t-online.de](mailto:feldenkraiszentrum-hd@t-online.de)

**Copyright ©:** Urheberrecht bei den jeweiligen AutorInnen

**Bitte zitieren Sie folgendermaßen:** (Erstpublikation in) *Feldenkrais Research Journal*, Band 5; 2016.

**Warenzeichen:** Die Begriffe Feldenkrais®, Feldenkrais Method®, Awareness Through Movement®, ATM®, Functional Integration®, and FI® sind eingetragene Begriffe der International *Feldenkrais*® Federation (IFF) und der Feldenkrais-Gilden und Berufsverbände in vielen Ländern. Um akademischen Konventionen Genüge zu tun, bleiben sie im gesamten Text ohne Warenzeichen, auch wenn das im nicht akademischen Gebrauch wenn auch nur für die ersten und prominentesten Begriffe erforderlich wäre. Um anzuerkennen, dass die Begriffe amtliche Bezeichnungen für spezifische Praktiken der Methode und für die Methode insgesamt sind, wurde die Großschreibung all dieser Wörter in jeglicher Begriffszusammenstellung beibehalten.

Veröffentlicht von der [International Feldenkrais® Federation \(IFF\)](http://www.iff.org)

## Ein Gespräch über das *Leibgedächtnis* (Körpergedächtnis)

### Einleitung

Vor zwei Jahren habe ich Cliff Smyth, den Herausgeber des IFF *Feldenkrais Research Journal*, darauf hingewiesen, dass Thomas Fuchs' Ideen zum subjektiven Körpergedächtnis, das dieser im Deutschen *Leibgedächtnis* nennt, ein wertvolles Angebot zum Verständnis der Feldenkrais-Methode darstellen. Gemeinsam mit meiner Partnerin Ulla Schläfke begann ich im November 2014 eine Reihe von Gesprächen mit Professor Fuchs, bisweilen schloss sich uns Sabina Graf-Pointner an.

Dr. Fuchs – oder korrekter Dr. Dr. Fuchs, da er über ein Doktorat in Psychiatrie ebenso wie in Philosophie verfügt –, Professor an der medizinischen und an der philosophischen Fakultät der Heidelberger Ruprecht-Carls-Universität, verfügt über eine umfassende Bildung und eine höfliche Art des Umgangs. Die Feldenkrais-Methode lernte er durch Barbara Pieper und Daniel Clénin kennen, die viele Jahre mit ihm zusammengearbeitet haben und führende Positionen in der IFF bekleideten. Unsere Unterhaltungen mit Professor Fuchs umfassten ein breites Spektrum – bei diesem Gespräch hier ging es um das *Leibgedächtnis*. Die anderen Transkripte, die Themen des Embodiment (der Verkörperung), der Philosophie und emergente Lernprozesse betrafen, werden künftig ebenfalls publiziert. [...]

### GesprächsteilnehmerInnen

**Professor Thomas Fuchs** ist Karl-Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie und Oberarzt an der Klinik für Allgemeine Psychiatrie am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg. **Roger Russell, Ulla Schläfke**, Ausbilder und pädagogische Leiter der Feldenkrais-Ausbildungen am Feldenkrais-Zentrum Heidelberg, Deutschland, und **Sabina Graf-Pointner**, Assistenztrainerin in der Feldenkrais-Methode, Erlangen, Deutschland.

*Roger Russell, Juni 2016*

## Ein Gespräch über das *Leibgedächtnis* (Körpergedächtnis)

**Roger** – Thomas, Dein Konzept von *Leibgedächtnis* beruht auf einem Wort, das keine gute Entsprechung im Englischen hat.

**Thomas** – Warum nennst Du es nicht Körpergedächtnis?

**Roger** – Das könnten wir, aber das trifft die Bedeutung im Deutschen nicht. Im Deutschen bezeichnet *Körper* die objektive Dritte-Person-Perspektive: man schaut von außen auf den Körper. Indessen bezeichnet *Leib* die subjektive Erste-Person-Perspektive: den eigenen Körper von innen erfahren.

**Thomas** – Ja, natürlich, es gibt aber auch einen Begriff im Deutschen, das *Körpergedächtnis*, Joachim Bauer (Bauer 2004) hat das näher beschrieben. Die Vorstellung vom Körpergedächtnis in seinem Buch unterscheidet sich allerdings erheblich von meinem Konzept. Er schreibt über Spiegelneuronen, das Immunsystem, über hormonelle Veränderungen und alle möglichen Reaktionen des anatomischen, physiologischen Körpers, inklusive des Schmerzgedächtnisses und so weiter. All die

Phänomene, die ich meine, wenn ich über subjektives Körpergedächtnis spreche, kann man so nicht beschreiben. Man kann sie aus einer objektiven, anatomischen oder physiologischen Perspektive beschreiben, oder man kann eben die subjektiven Korrelate dieser objektiven Perspektive darlegen. Das Konzept oder noch besser die Erfahrung des *Leibgedächtnisses* kennzeichnet den essenziell subjektiven Bestandteil unserer Erinnerungen an leibliche Erfahrungen, auch wenn diese meist implizit oder sogar unbewusst bleiben. Das ist immer noch Subjektivität; es ist nicht objektiv und in diesem Sinne hast Du recht: es gibt keine gute englischsprachige Entsprechung, außer vielleicht „gelebtes Körpergedächtnis“.

**Roger** – Alain Berthoz and Jean-Luc Petit (Berthoz und Petit 2008, S. 179-235) haben das den „eigenen Körper“ (own body) genannt, übertragen aus dem Französischen *corps propre*. Das Französische scheint näher am *Leib* im Deutschen dran zu sein im Gegensatz zum *Körper*. *Eigener Körper*, irgendetwas wie das, aber das scheint auch nicht so gut zu funktionieren. Im Englischen klingt es ein wenig umständlich. So wie die englischsprachige Welt gelernt hat, mit dem deutschen Wort *Gestalt* umzugehen, so können wir ihr vielleicht auch beibringen, mit dem *Leibgedächtnis* zu leben.

**Thomas** – Ich überlasse es Dir, ob Du es Körper- oder *Leibgedächtnis* übersetzt. Als wir den Band mit Sabine Koch veröffentlicht haben, haben wir genauso wie in der von Koch, Fuchs, Summa und Müller herausgegebenen Anthologie (2012) den Begriff Körpergedächtnis (*body memory*) verwendet.

**Roger** – Was war Dein Denkansatz, der Dich dazu gebracht hat, diese beiden Konzepte zu unterscheiden, und was folgt daraus?

**Thomas** – Das Konzept entsprang aus meinem Interesse für den gelebten, subjektiven Körper als solchem. Als ich vor fünfzehn Jahren *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie* (Fuchs 2000a) schrieb, habe ich die verschiedenen Raumerfahrungen untersucht: angefangen beim *Leib* als der unmittelbaren oder bereits erweiterten leiblichen Selbsterfahrung im Raum, weitergeführt in den *Richtungsraum*, damit ist der direktionale (gerichtete) Raum des Leibes in Beziehung zur Umgebung gemeint, der Aktions- und Wahrnehmungsraum; dann weiter zu dem, was ich *Stimmungsraum* nenne, übersetzt wäre das wohl *mood-space* oder Gefühlsraum – das ist im Grunde der Raum von Anziehung oder Abstoßung, von allen affektiven und bewertenden Beziehungen zur Umwelt; und schließlich kam ich an beim *Lebensraum* oder dem gelebten Raum. Damit ist der Raum gemeint, der das Ganze der Sozialbeziehungen umfasst, die immer zwischenleibliche Beziehungen mit anderen sind und die in die gemeinsame Lebenswelt eingebettet sind.

Ferner kann man auch über den *personalen Raum* sprechen, der aus meiner Sicht ein Raum ist, der eine Aufhebung des primären Körperraums darstellt. Als Person beginnt man zu einem bestimmten Zeitpunkt, die Perspektive anderer zu übernehmen, und so wird der primäre, egozentrische Leibraum dezentriert, um es einmal so auszudrücken. Man lernt, sich selbst von außen, aus der Perspektive anderer zu sehen, und das kehrt den ganzen primären, zentrifugalen Leibraum um und schafft einen interpersonellen Raum verschiedener Subjekte; ich kann zum Beispiel Deine Perspektive einnehmen und mir vorstellen, wie Dinge aus Deinem Blickwinkel aussehen. Somit bin ich primär in einem ich-zentrierten Raum, aber ich bin in der Lage, eine Vogelperspektive einzunehmen, was mir einen völlig andersartigen Raum eröffnet. Das könnte man personalen oder interpersonalen Raum nennen – den Raum, der durch das Personsein entsteht.

So, das war eine Kurzfassung meines im Jahr 2000 publizierten Buchs *Leib, Raum, Person*. Am Schluss dieses Buchs habe ich über Körper und Zeitlichkeit geschrieben. Es war mir in den Sinn gekommen, dass alle diese Arten von Räumen ihre eigene Geschichte haben, weil sie alle durch Erfahrung geformt wurden, durch zwischenleibliche, zwischenmenschliche Erfahrung, durch das Erlernen von Fertigkeiten und Gewohnheiten. Und auf diese Art und Weise hätten alle diese Räume, die ich aus der räumlichen Perspektive untersucht habe, auch von einer zeitlichen Perspektive aus betrachtet werden können.

Ich dachte, ich könnte ein weiteres Buch schreiben und diesmal von der zeitlichen Perspektive ausgehen, doch dazu kam ich nie – aus Mangel an Zeit. Aber ein paar Vorträge (Fuchs 2000, 2003, 2008, 2011, 2012) schrieb ich doch, mich dabei zunehmend auf das Konzept der Geschichte oder des Gedächtnisses des Leibes fokussierend, unter Berücksichtigung einiger Ideen aus Merleau-Pontys Konzept des habituellen (gewohnheitsmäßigen) Körpers (Merleau-Ponty 1966). Edward Caseys (2000) Idee des Gedächtnisses ist ebenfalls auf den Leib bezogen. Er schreibt zum Beispiel über das Geschicklichkeitsgedächtnis oder das erotische Gedächtnis. Vereinzelt gibt es schon, aber weder in der Philosophie noch im Spezialgebiet der Phänomenologie existiert ein umfassendes Buch zur Geschichte des gelebten, subjektiven Leibs. Merleau-Ponty hat das nie ausgearbeitet, es wird nur hier und da als habituellem Körper erwähnt. Da wäre noch Arbeit zu tun.

**Roger** – Also hat Dich diese Zeitlichkeitsvorstellung auf die Frage des Gedächtnisses gebracht?

**Thomas** – Ja, genau. Es war aber auch meine Vertrautheit mit der Entwicklungspsychologie und den Mutter-Kind-Interaktionen. In unserem Forschungsprojekt an einer Klinikabteilung für Mütter mit postpartalen (nachgeburtlichen) Depressionen haben wir Mütter in ihren Beziehungen zu ihren Babys beobachtet und beraten, und das brachte mich zu der fundamentalen Bedeutung dieser Beziehungsgeschichte, die so oder so in das Leibgedächtnis des Säuglings eingelagert ist. Man kann

diese Mutter-Kind-Paare beobachten und es ist bemerkenswert: Babys, die mit ihren depressiven Müttern interagieren, gewöhnen sich an deren reduzierte Ausdrucksfähigkeit und Zurückgezogenheit, an den langsamen und eher abgestumpften Ausdruck. Das Baby wird dann selbst introvertiert, ein wenig reserviert, weniger expressiv, abwartend. Es regelt sich selbst auf eine spezifische Art und Weise. Wenn diese Babys nun mit anderen, nicht-depressiven Müttern interagieren, beginnen diese Mütter sich interessanterweise ein wenig mehr wie depressive Mütter zu verhalten. Tiffany Fields Studie (1984) belegt ähnliche Ergebnisse.

Natürlich sind sich die Mütter dieser Reaktionen nicht bewusst. Wie auch immer, es ist sehr interessant, dass das Kind eine bestimmte Verhaltensweise erlernt, eine Ausdrucksfähigkeit oder auch deren Mangel, ein zwischenleibliches Schema des Verhaltens im Umgang mit anderen, das auf andere Partner übertragen und auf eine Weise ausgeführt wird, die diesen dritten Partner beeinflusst. Sozusagen auf eine Weise, die der ähnelt, die sie zuvor gelernt haben. Wir saßen sozusagen in der ersten Reihe und konnten beobachten, wie sich diese zwischenleiblichen Beziehungen entwickelten.

Während ich diese Kinder und Frauen beobachtete, begriff ich, dass das Leibgedächtnis zugleich interpersonal ist; es ist ein „Zwischen-Körper-Gedächtnis“. Diese Beobachtungen machten mir bewusst, wie entscheidend und wichtig diese leiblichen Erfahrungen sind, Erfahrungen, die in unserer verkörperten Weise, wie wir mit anderen agieren und in der Welt handeln, verankert und Teil unserer verkörperten Persönlichkeitsstruktur werden.

**Roger** – Das Baby kann also die Mutter dazu bringen, sich anzupassen – mehr als andersherum. Biologisch gesehen ist das sinnvoll, ohne dass die Erwachsenen auf die kindlichen Bedürfnisse reagieren würden, würde das Kind nicht überleben.

**Thomas** – Zweifellos, und darüber hinaus muss die Mutter sich an das jeweilige Baby anpassen, da es sein eigenes Naturell mitbringt, seine verschiedenen Reaktionsweisen, die teilweise angeboren sind. Die Mutter reagiert auf das, was das jeweilige Kind in die Beziehung hineinträgt.

**Roger** – Thomas, Du hast erwähnt, dass es auf dem Gebiet der phänomenologischen Philosophie kein klares Konzept von dem zu geben scheint, wovon Sabina und ich gesprochen haben und was ich hier einmal Körperbild nennen will.

**Thomas** – Was ein problematischer Begriff ist für die Art, wie man sich selbst empfindet. Das Problem dabei ist, dass es [beim Leibgedächtnis] darum geht, wie unsere Lebenserfahrung unser Selbsterleben geformt hat. Das Problem mit dem Körperbild ist, dass das Wort ‚Bild‘ automatisch die

Vorstellung hervorruft, wir würden etwas Visuelles diskutieren. Natürlich leistet die visuelle Erfahrung in einer multimodalen Sinneserfahrung unserer selbst einen Beitrag. Das sollte jedoch nicht im Zentrum des Prozesses stehen. Das ist einer der Gründe, warum ich das Konzept des *Leibgedächtnisses* entwickelt habe; es ist sehr viel umfassender als eine visuelle Metapher.

**Roger** – Wenn auch dieser Begriff [des Körperbilds] für die Erfahrung nicht angemessen ist, so bleibt doch die Frage, wie sich das über die Lebensspanne und durch verschiedene Erfahrungen verändert. In unserem Feldenkrais-Gebiet arbeiten wir mit der Erfahrung des subjektiven Leibs. Wir wissen, dass sie sich sehr schnell verändern kann – innerhalb einer 60-minütigen Gruppenstunde. Wir haben auch festgestellt, indem wir mit Menschen aus der Psychologie oder Psychotherapie geredet haben oder mit Menschen, die über die verkörperte Philosophie nachdenken, dass die Konzepte des Körperbilds oder des Körperschemas vorhanden sind, aber dass die Menschen, die über diese Konzepte reden, keinerlei persönliche Erfahrung damit haben, wie rasch und signifikant ihre eigene subjektive Körpererfahrung sich verändern kann. Daher scheinen sie sich nicht vorstellen zu können, wie flexibel diese Erfahrung sein kann. Und so wurden weder die Plastizität (Formbarkeit) noch die Flexibilität (Anpassungsfähigkeit) des *Leibgedächtnisses* Teil des Gesprächs. Das ist ein besonders interessantes Thema für uns, denn wir glauben, dass die Phänomene, die Feldenkrais-Lektionen ans Licht bringen, in den Gesprächsmittelpunkt von Psychologie und Philosophie rücken sollten. Und zuletzt, ist Dein Beitrag über das *Leibgedächtnis* auch in Englisch oder nur in Deutsch erhältlich?

**Thomas** – Es gibt den Aufsatz auf Englisch in dem von Sabine Koch und mir herausgegebenen Buch mit dem Titel *Body memory, metaphor and movement* (Koch et al 2012). Es handelt sich um einen Tagungsbericht, aber es gibt auch eine englische Übersetzung meines Originalbeitrags über die Phänomenologie des Leibgedächtnisses. Ich gebe dort einen kurzen Überblick über die Typen des subjektiven oder *Leibgedächtnisses*, die ich unterscheide. Als da wären: prozedurales Gedächtnis, dann räumliches oder situatives Gedächtnis, zwischenleibliches Gedächtnis, Schmerz- oder traumatisches Gedächtnis, und das, was ich inkorporatives Gedächtnis nenne, und was die Art von Gedächtnis ist, die eine bestimmte Rolle in der Enkulturation (dem Hineinwachsen in eine spezifische Kultur) spielt.

**Roger** – Thomas, würdest Du uns bitte eine kurze Zusammenfassung jedes dieser Typen geben?

**Thomas** – Ja, natürlich. Einige von ihnen verstehen sich nicht von selbst, zumindest nicht ohne all dem besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Beginnen wir mit den *prozeduralen Erinnerungen*. Dies sind die sensomotorisch und kinästhetisch gebildeten Bewegungssequenzen, eingespielte Gewohnheiten, gekonnter Umgang mit Werkzeugen und anderen Geräten unserer kulturellen Welt. Doch sie umfassen auch Vertrautheit mit Wahrnehmungsmustern. Hauptsächlich entlastet das prozedurale Gedächtnis unsere Aufmerksamkeit davon, viele Details unseres alltäglichen Verhaltens registrieren zu müssen. Indem es im Hintergrund arbeitet, operiert diese Gedächtnisfunktion, ohne dass wir uns daran erinnern, wie wir diese Fertigkeiten erlernt haben – als ein Know-how, ein Wissen-wie, ohne die Notwendigkeit des Wissens-dass, des Tatsachenwissens. Psychologen beschreiben das gewöhnlich als implizites Gedächtnis. Als ich über dieser Beschreibung hinausblickte, fand ich heraus, dass es sehr viele andere, von uns allen erlernte Fertigkeiten gibt, die häufig nicht auf diese Art und Weise verstanden werden. Wie auch immer, es handelt sich um unsere erlernten individuellen Lebensweisen in unserem Lebensraum und im Verlauf unserer Lebensspanne, sodass man sie als lebenspraktische Fertigkeiten oder Lebens-Know-how bezeichnen könnte.

Als nächstes komme ich zum *situativen Gedächtnis*. Es umfasst unsere Vertrautheit mit den Räumen und Situationen unseres Lebens. Daher ist es ein räumliches Gedächtnis. Es hilft uns, unseren Weg in der Nachbarschaft und in unserem Zuhause zu finden oder in einer besonderen Situation, in unserer Heimat. Diese Situationen haben auch expressive Qualitäten, die zu ihrem eigentümlich atmosphärischen Eindruck beitragen, der als Ganzes im intermodalen Gedächtnis des Körpers eingelagert ist und sich möglicherweise nicht vollständig mit Worten beschreiben lässt. Denk nur einmal an die Atmosphäre Deiner Wohnung hier, mit der Du so vertraut bist!

Das *zwischenleibliche Gedächtnis* reflektiert unsere Begegnungen mit bedeutsamen Anderen. Wenn wir einem anderen Menschen begegnen, interagieren unsere Körper, ohne dass wir sagen könnten, wie sie das tun, oder sogar ohne dass wir die Art der intersubjektiven Resonanz bewusst bemerken. Merleau-Ponty (1960) nannte dieses präreflexive leibliche Verstehen „Interkorporalität“.

Die Entwicklungsforschung hat gezeigt, dass die motorische, die emotionale und die soziale Entwicklung in der frühen Kindheit sich nicht getrennt voneinander vollziehen, sondern durch die Bildung von sensomotorischen und affektiven Interaktionsmustern integriert sind. Diese zwischenleiblichen Erinnerungen sind leistungsfähige Träger unserer Vergangenheit. Nicht im expliziten Sinne erinnert, sind sie doch unbewusst in jeder Begegnung wirksam. Du brauchst ja nur jemandem gegenüber zu stehen und mehr als ein paar Sekunden Blickkontakt zu halten: Du wirst eine starke, affektive Reaktion verspüren, die Du nicht absichtlich hemmen kannst.

Daniel Stern hat das implizite Beziehungswissen genannt. Es ist das Gedächtnis für die Dynamiken und Untertöne, die in Interaktionen mitschwingen, das aber auch den impliziten Beziehungsstil unserer Persönlichkeit prägt. Dem Erwerb motorischer Fertigkeiten vergleichbar, formen diese zwischenleiblichen Erinnerungen Beziehungen und finden ihren Ausdruck auch in den körperlichen

Haltungsmustern. Im Ergebnis ist die verkörperte Persönlichkeitsstruktur in der aktuellen zwischenleiblichen Begegnung am ehesten zugänglich und kann mit angemessener Übung erfahren werden.

*Inkorporatives Gedächtnis* bezeichnet die Formung von körperlichen Gewohnheiten durch Haltungen und Rollen, die von anderen übernommen werden. Das geschieht zumeist durch körperliche Nachahmung und Identifikation. Der Körper wird ein Körper-für-andere, eine Reihe von sozial erlernten Dispositionen widerspiegelnd: Geschmack, Kleidung, kultur- oder klassenspezifische Wahrnehmungs- und Handlungsstile, die die Individuen sich aneignen und die durch Alltagserfahrungen erworben wurden.

**Roger** – Das bringt uns zu Bourdieus Idee des „Habitus“ (1990).

**Thomas** – Ja, genau – wie wir unseren Habitus erwerben, indem wir Manieren lernen und bestimmte Arten des Verhaltens, was durchaus eine Frage der Erziehung und auch der Disziplin ist. Es ist eine „zweite Natur“, die wir in unseren frühen sozialen Interaktionen erwerben, die sehr kulturabhängig ist und die unseren ansonsten spontanen oder natürlicheren Leib formt. Es ist ein angeeignetes Gedächtnis, wie sich in einer bestimmten Situation zu verhalten sei; wie man am Tisch sitzt oder Messer und Gabel hält, nicht so laut zu sprechen und so weiter. Einiges davon kann als eine Rollenübernahme betrachtet werden, die die Authentizität des ursprünglichen leiblichen Selbst unterminiert und spontane Impulse verhindern kann.

Dieses inkorporative Gedächtnis ist schön durch ein Video illustriert, das Colwyn Trevarthen, ein schottischer Entwicklungspsychologe, bei einem unserer Workshops in Heidelberg präsentiert hat: er zeigte einen sechs Monate alten japanischen Jungen in der Interaktion mit seiner Mutter. Man sieht den Jungen permanent diese feinen Verbeugungen machen, die die Japaner offensichtlich sehr früh lernen. Sie machen es einfach. Es gibt ein Vorbild, sie imitieren es in einer Art von inkorporativem Gedächtnis, weil sie bestimmte Haltungen, bestimmte Verhaltensweisen übernehmen: durch Nachahmung, indem sie diszipliniert werden, oder auf welchen Wegen auch immer der Habitus erworben oder gelehrt wird, sozusagen.

Nun setzen wir das mit den verschiedenen Typen des Körpergedächtnisses fort. Im *Schmerzgedächtnis* sind frühere schmerzvolle Erfahrung implizit leiblich gegenwärtig. Denke zum Beispiel daran, wie Du die Praxis Deines Zahnarztes betrittst. Das ist Teil fast eines jeden subjektiven Leibgedächtnisses. Wir haben alle unsere ziemlich harmlosen Erinnerungen, wie den Besuch beim Zahnarzt, doch auch einige andere, die nicht so leicht verziehen sind. Das kann zum impliziten Gedächtnis der von Missbrauch geprägten Beziehungen gehören. Somit ist nicht nur der Schmerz in

den Körper eingeschrieben, sondern auch die Situationen und Beziehungen, die mit diesem Schmerz assoziiert werden.

Schließlich wird einer der dauerhaftesten Eindrücke im Leibgedächtnis durch Traumata verursacht. Ein schwerer Unfall, Vergewaltigung, Folter oder Todesdrohung sind Erfahrungen, die nur sehr schwer und gar nicht in ein sinnvolles Narrativ integriert werden können. Das Trauma kann danach nicht mehr bewusst abgerufen werden, doch bleibt es umso virulenter im Gedächtnis des Leibes, als wäre es ein fremdes Objekt. Mechanismen der Vermeidung oder der Verleugnung helfen einer Person, diese schmerzhaftige Erinnerung zu isolieren, zu vergessen oder zu verdrängen, aber sie bahnt sich nichtsdestotrotz ihren Weg in *flash-backs* oder anderen plötzlichen Formen der traumatischen Wiederkehr.

Das war nun eine kurze Zusammenfassung meines Beitrags (Fuchs 2012), der die verschiedenen Typen des Leibgedächtnisses präsentierte, die alle locker miteinander verbunden sind, doch in diesen verschiedenen Dimensionen unterschieden werden können.

**Roger** – Aus Deinem deutschsprachigen Artikel habe ich entnommen, dass Du diese facettenreichen Erfahrungen des Körpergedächtnisses in den Rahmen von impliziten Lern- und Gedächtnissystemen stellst, die in Beziehung zum expliziten Lernen und Gedächtnis seit den 1960er- und den 1970er-Jahren in Psychologie und Neurowissenschaft (Schacter 1987, 1996) aufgeklärt wurden.

**Thomas** – Ja, die meisten Psychologen würden sagen, das *Leibgedächtnis* sei nichts Neues. Sie würden behaupten, „Nun, was Du Leibgedächtnis nennst, ist das prozedurale Gedächtnis, über das wir seit der kognitiven Wende in der Psychologie, die in den 1950ern und 1960ern begann, Bescheid wissen.“ Doch ich denke, das ist nicht die ganze Geschichte, denn das Leibgedächtnis ist umfassender als das prozedurale Gedächtnis, wie es in der akademischen Psychologie und in der Gedächtnisforschung genannt wird. Damit wird das ganze Feld des subjektiven Leibgedächtnisses nicht abgedeckt, da zum Beispiel der zwischenleibliche Aspekt fehlt. Es fehlt zudem das situative Gedächtnis, es fehlt der Einfluss des Haltungsausdrucks auf Stimmung, Gefühle und so weiter. Alle Formen der Wechselwirkung zwischen Körperhaltung, körperlicher Handlung und Selbsterfahrung werden von diesem Begriff des prozeduralen Gedächtnisses nicht erfasst. Auch fehlt die Dimension des Unbewussten unserer Beziehungen mit anderen, die über den Leib vermittelt werden. Mit dem impliziten Leibgedächtnis wären daher auch bestimmte Formen des Umgangs mit bedeutsamen anderen Personen bezeichnet, die auf neue Personen übertragen werden, wie ich das bei dem Baby gezeigt habe, das ein Interaktionsmuster auf andere Mütter übertragen hat; in der Psychoanalyse wird das in gewisser Hinsicht Übertragung genannt.

Nehmen wir ein Beispiel: Dein Verhalten Deinem Chef gegenüber mag eine bestimmte Haltung, Gesten und ein Betragen beinhalten, das Unterordnung oder eine leichte Angst vermittelt; vielleicht erwartest Du ein Schreien, was Du vielleicht von Deinem Vater kennst. In das zwischenleibliche Gedächtnis sind eine Menge unbewusste Erwartungen eingeschlossen, Annahmen oder „Protentionen“, um Husserls Begriff zu verwenden, der bedeutet, implizit auf etwas vorbereitet zu sein, das sich fortsetzen oder passieren wird, entsprechend den eigenen früheren Erfahrungen in ähnlichen Situationen. Es bedeutet nicht, dass man ausdrücklich antizipiert, doch Deine Körperhaltungen beinhalten einige Erwartungen, Protentionen, d. h. Erwartungen des nächsten Schritts in der Interaktion, die sehr stark von Deinen Erfahrungen mit bedeutsamen anderen geprägt sind. All das ist Teil des subjektiven Leibgedächtnisses – und der Begriff des impliziten Gedächtnisses deckt davon nicht alles ab.

In meinem Denken ist das Leibgedächtnis ein Konzept, das alle bedeutsamen Erfahrungen einschließt, die man in den Interaktionen mit der Welt und mit anderen gemacht hat, und die beeinflussen, wie man eine gegenwärtige Situation erlebt und mit dieser umgeht. Das Leibgedächtnis gestaltet den eigenen Umgang mit der Situation, ohne dass man eine explizite Erinnerung daran hätte, woran es einen erinnert, oder wie man gelernt hat, was man nun tut. Das meiste davon ist aus unserem bewussten Gedächtnis ausgeschlossen. Nicht absichtlich, implizites Erinnern und Lernen funktionieren einfach so. Es ist weder explizit präsent noch ist das Erinnern notwendig, denn Du führst aus, was Du in der Vergangenheit erfahren hast, und bringst es so in die gegenwärtige Situation, ohne Dir der früheren Erfahrungen bewusst zu sein. Das ist in aller Kürze, was das Konzept impliziert.

Wird dadurch klar, was den Unterschied zwischen implizit und explizit ausmacht? Explizit sind natürlich alle Arten der absichtlichen Erinnerung, des sprachlich-deklarativen Gedächtnisses, einschließlich dessen, was man als eine episodische Erinnerung weiß, was man explizit als irgendwann im eigenen Leben geschehen erinnert, wohin man zurückgehen kann und es in seiner Erinnerung findet. Es ist ein intentionaler Akt der Erinnerung, des Sich-Zurückbesinnens, den man bewusst vollzieht: „Oh, jetzt erinnere ich mich. Ich habe das gelernt, als... Das war dann und dann, da und da oder mit jenen Menschen...“ Das mag oft mit dem impliziten Erinnern verknüpft sein, aber es ist etwas, das man absichtlich tut, explizit – und das gehört, wie Psychologie und Neurowissenschaft gezeigt haben, zu einem anderen Gedächtnissystem.

**Roger** – Das heißt also, wenn wir uns die verschiedenen Gedächtnisvorstellungen sehr sorgfältig ansehen, dann könnten wir begreifen, dass die Konzepte des impliziten Gedächtnisses, des prozeduralen Gedächtnisses und des Leibgedächtnisses nicht übereinstimmen.

**Thomas** – Es gibt Überschneidungen, aber sie sind nicht synonym.

**Roger** – Du hast also diese Erfahrungsebenen differenziert. Es geht nicht um ein einziges Erleben, und wenn man bereit ist, die Unterschiede zu beachten, ist es möglich, ein verfeinertes Konzept entlang der Linie dessen, was Gendlin (1982) gemacht hat, zu entwickeln?

**Thomas** – Ja, sicher.

**Roger** – Das implizite und das explizite Gedächtnis als Konzept der Psychologen klingt anders als die Ideen der Philosophen. Lass uns zur Entwicklung Deiner eigenen Vorstellungen zurückgehen. Du hast Deine Ausbildung als Psychiater und als Philosoph eingebracht, um Deinen Standpunkt zu triangulieren und hast dann bemerkt, dass die Psychologen und die Philosophen sich dem auf verschiedenen Wegen nähern. Ist das so richtig?

**Thomas** – Ja, doch speziell die Phänomenologen haben eine andere Annäherungsweise, weil Psychologen dazu neigen, diese Erfahrungen in einer anderen Art von System zu kategorisieren. Entweder ist es das Unbewusste nach Freuds Terminologie oder Vorstellungen, oder es ist, heute viel häufiger, das kognitive Unbewusste einiger Hirnmodule, das diese Dinge für uns tut. Mit anderen Worten, sie suchen nach einer Dritte-Person-Erklärung dieser Erfahrungen, mit etwas vertraut zu sein.

**Roger** – Diese Beschreibungen und Kategorisierungen der Erfahrung verengen also das Konzept des impliziten Gedächtnisses.

**Thomas** – Ja, genau. Zugespißt würde ich sagen, dass die anerkannte Definition des impliziten Gedächtnisses Dich Deiner ganzheitlichen Erfahrung und Interaktion mit der Welt beraubt. Es ist ein bisschen problematisch, dass wir im Englischen kein Word haben für das deutsche *Erfahrenheit*, das soviel bedeutet wie *knowing how* (Wissen wie), *adeptness* (Erfahrenheit) oder *sophistication* (Raffinesse). Es geht nicht nur darum, dass Du Erfahrung mit etwas hast oder ob Du kompetent bist, es geht mehr darum, dass Du tief vertraut bist mit einem Teil des In-der-Welt-Seins und dass Deine geschickten Reaktionen diese Vertrautheit mit den Situationen zeigen.

Durch etwas, das durch wiederholte Erfahrungen gewachsen ist, bist Du eine erfahrene Person geworden, im Sinne von Husserls Begriff des „Ich kann“. Das klingt ein wenig rätselhaft, aber bei Husserl bildet diese Vertrautheit mit dem eigenen Leib ein ganzes Hintergrundsystem des „Ich kann es, ich bin in der Lage, das und das zu tun“. Das kommt vom deutschen Wort *Können*, das Fähigkeit

oder Fertigkeit im Tun oder Know-how bedeutet. Husserl hat das als „Ich kann“ beschrieben, als Potenziale, würden wir sagen – Bewegungspotenziale, Wahrnehmungspotenziale, affektive Potenziale, interaktive Potenziale – und all das ist es, was Dich wesentlich als Person ausmacht. In gewisser Weise ist das, was Du erfahren hast, das, was Du jetzt bist; alles, dessen Du gewahr geworden bist, was Du getan oder im Kontakt mit der Umwelt verfolgt hast, all das, was Du in Beziehung zu anderen gefühlt hast, ist irgendwie in Deinem Leibgedächtnis abgelagert und macht Dein gegenwärtiges Sein aus, Deine Dispositionen zum Handeln. Das ist Erfahrungheit, und deren Grundlage ist das Leibgedächtnis, was viel mehr umfasst als das implizite oder prozedurale Gedächtnis.

Diese Selbsterfahrung ist so ein ganzes System von „Ich kann es“, was nicht nur motorische Fähigkeiten meint, sondern alle Bereitschaften, die uns dazu befähigen, mit unserer Umgebung zu interagieren – und all das macht unser spezifisches In-der-Welt-Sein aus. Die Gesamtheit dieser Erfahrung im Sinn eines Dritte-Person-Ansatzes umzudefinieren, ist okay, doch muss das als nur eine von vielen Möglichkeiten gesehen werden, wie wir unser Verhalten erforschen. Schließlich geschieht das um den Preis unserer Beraubung von all dem, was in uns ist, was wir fühlen und was wir als Subjekte sind.

Meiner Wahrnehmung nach tendieren wir zu sehr dazu, uns selbst zu denken in Begriffen dessen, was wir *denken* zu sein, was wir uns also selbst zuschreiben hinsichtlich des episodischen autobiografischen Gedächtnisses, des Selbstkonzepts und so weiter, alles Begriffe, die Teil des expliziten Gedächtnisses sind. Wir neigen dazu, das überzubetonen. Das kann man zum Beispiel an unseren Vorstellungen von der Demenz erkennen, wo wir geneigt sind zu sagen, nun, eine Person, die nicht in der Lage ist, sich selbst bestimmte Informationen zuzuschreiben, die nicht mehr weiß, was ihre wesentlichen autobiografischen Ereignisse sind, sei nicht länger eine Person. Demgegenüber zu betonen, was eine Person mit all ihren gewachsenen Erfahrungen ist, führt zu einem anderen Blick auf die Person. Selbst ein dementer Mensch ist immer noch jemand, der all diese Erfahrungen und Fertigkeiten erworben hat, die Gewohnheiten und Vertrautheiten, selbst dann, wenn er sich vielleicht nicht erinnert, wo, wie oder wann er sie erworben hat. Ich denke also, das ermöglicht uns einen grundlegend anderen Blick darauf, wer wir sind – in Kants klassischer Frage: Was ist der Mensch? Wir haben dann nämlich ein viel reicheres Verständnis davon, wie wir antworten können.

**Roger** – Und das wirft eine grundlegende Frage auf: Wenn die psychologische Sicht auf einem Set von Annahmen über die Person basiert, die wie in der akademischen Psychologie auf der Dritte-Person-Sicht von außen beruht, wo ja viel geforscht wird, so bleibt das doch diese Sicht von außen. Wenn Du die Frage zur Innensicht verschiebst, wirft das andere komplexe Fragen auf, wenn man

therapeutisch oder mit dem Feldenkrais-Ansatz arbeitet, wie etwa: „Wer ist diese Person, mit der ich zusammen bin, ich als Subjekt mit einem zweiten Subjekt? Was brauchen sie?“

Die Psychologie bietet uns interessante Konzepte, doch die andere, die phänomenologische Perspektive, von der aus Du schaust, sagt: „Was wird wohl passieren, wenn wir unser peripheres Sehen auf all die Erfahrungen ausweiten, für die wir noch keine präzisen Konzepte haben, aber die Erfahrung ist ja unbestreitbar da, wenn man bereit ist zu forschen.“

Das eröffnet einige faszinierende Fragen. Erstens, ist die Erfahrung unwiderlegbar da? Wenn wir keine Konzepte für etwas haben, können wir es dann überhaupt wahrnehmen? Das ist etwas, was Ludwik Fleck (1935) skizziert hat, auf andere vor ihm aufbauend. Fleck hat gezeigt, dass eine Wissensgemeinschaft ohne ein grundlegendes Konzept dessen, wonach sie sucht, nichts wahrnehmen kann. Wir haben keine Kategorien, um das, was wir beobachten, vom Hintergrund zu unterscheiden. Wenn wir diese Ideen differenzieren, was wir gerade tun, dann können wir sehen, dass wir über verschiedene Perspektiven sprechen. Die eine ist die der Psychologie, die andere bezieht sich auf die Phänomenologie, die andere Wurzeln in der philosophischen Tradition hat. Wir könnten die eine oder die andere Perspektive einnehmen, aber wir könnten uns auch fragen: „Nun, was würde passieren, wenn wir vor und zurück gehen würden, zwischen den Standpunkten hin und her, und vergleichen würden, wie diese unsere Wahrnehmung beeinflussen und das Verständnis dessen, was wir beobachten?“ Wir können unsere Betrachtungsweise ändern, wenn wir das möchten und wenn wir über das notwendige Hintergrundwissen verfügen. Das scheint mir etwas zu sein, was Du gemacht hast, als Du Deine Idee des *Leibgedächtnisses* entwickelt hast, vorwärts und rückwärts und hin und her zu gehen zwischen zwei verschiedenen Sichtweisen.

**Thomas** – Ja, wir reden über das Sich-Bewegen zwischen der phänomenologischen und der psychologischen Perspektive. Indessen kann die Psychologie sicherlich reicher sein. Zum Beispiel hat die Entwicklungspsychologie, die in mehrfacher Hinsicht eine Dritte-Person-Psychologie ist, enorme Einsichten in die frühe Interaktion gebracht. Und es gibt ja auch die Psychotherapie-Tradition, einschließlich einer interaktiven Zweite-Person-Psychologie, mit ihrem „Wir“, das auf der zwischenleiblichen Erfahrung des Therapeuten als einer Wissensquelle basiert. Es ist also nicht nur etwas Philosophisches, das Konzept des Körpergedächtnisses hat eine breitere Grundlage. Wir sollten auch die Kenntnisse der Psychologie mit einbeziehen und das mehr als 100 Jahre alte Know-how der psychodynamischen Psychologie, wenn wir der subjektiven Leiberfahrung eine phänomengerechtere Beschreibung geben. Umgekehrt kann das Konzept des Leibgedächtnisses den Freudschen Konzepten wie Verdrängung, Über-Ich oder Es und so weiter eine neue Bedeutung verleihen. All das verlangt von uns, dass wir uns mehr dafür interessieren, welche Art von Erfahrung hinter jedem dieser Konzepte steht.

Wenn man sich also die phänomenale Erfahrung ansieht und sich fragt, wo man dann Freuds unbewusste Triebe und Bedürfnisse und Vermeidungen und Verdrängungen und so weiter findet, dann würde man als Phänomenologe sagen, „Nun, diese Erfahrungen sind im gelebten Leib, wo sonst sollten sie sein? Es gibt keine Seelensubstanz oder einen Seelenraum irgendwo, wenn wir ihn nicht der leiblichen Erfahrung zuordnen, auch wenn es eine vor- oder unbewusste Leiberfahrung ist. Schwer zu sagen, wo alle diese meta-psychologischen Dinge wie Es, Ich, Über-Ich, Objekt-Repräsentanzen und so weiter residieren sollten. Wenn sie letzten Endes nicht in der Sphäre des gelebten Leibs erfahren werden und in dessen Beziehung zur Welt, wo sonst sollten sie sein?“

**Sabina** – Für den Hirnforscher wären sie im Gehirn.

**Thomas** – Ja, klar. Aus diesem Grund haben viele Psychoanalytiker heute Zuflucht in der Neurowissenschaft gesucht, weil sie hoffen, dass sich ihre Konzepte im Hirn irgendwie materialisieren lassen. Bis zu einem gewissen Grad ist das in Ordnung, doch wenn man psychoanalytische Konzepte in neurobiologische Konzepte umdefiniert, sind sie vollständig der Person, dem Subjekt entfremdet; sie sind nicht länger Teil meiner Subjektivität. Es handelt sich um Mechanismen, die möglicherweise determinieren, was ich tue, und abgesehen davon, dass diese Art von Determinismus auch ein problematischer Punkt ist, habe ich keinerlei Erfahrungsbeziehung zu diesen Vorgängen im Gehirn, genauso wenig wie zu meinen Blutkörperchen. Ich weiß, dass ich rote Blutkörperchen in meinem Körper habe, ich weiß davon, doch was soll ich damit anfangen? Nichts. Wenn ich diese Art des Denkens übernehme, weil es einfacher ist, psychoanalytische Konzepte aussehen zu lassen, als seien sie objektive Fakten, würde das einen Verlust für unsere Menschlichkeit darstellen. Weil dann alle diese weniger präzisen Erfahrungen, diese undeutlichen Dispositionen und verborgenen Seiten meiner selbst, diese Randzonen meiner Subjektivität verloren gingen, weil sie nun einfach zu Gehirnereignissen würden; Dinge, die in meinem Hirn, aber nicht *mir* passieren.

**Roger** – Das heißt, wenn sie nicht mit den verfügbaren Methoden messbar sind, werden sie gar nicht als reale Erfahrungen angesehen.

**Thomas** – Die Philosophie kann einige dieser Unterscheidungen ermöglichen und bei der Klärung behilflich sein. Es ist ein wenig schwierig zu beschreiben, aber ich habe wenigstens bis zu einem gewissen Grad versucht zu analysieren, wie das Konzept des Leibgedächtnisses und das leiblichen Unbewussten geeignet sein könnten, um einige der psychoanalytischen Begriffe wie Verdrängung oder Vermeidung zu rekonzeptualisieren. Wenn wir das psychoanalytische Unbewusste rekonzeptualisieren, nicht als etwas tief in uns, sondern als eingebettet in unser wirkliches Verhalten

gegenüber anderen und der Welt, könnten wir uns dieser Erfahrungen auf eine neue Art annehmen. Es geht in diesen Konzepten darum, was wir tun, was wir ausführen (*enact*), was wir ohne explizites Gewährwerden in unserem Umgang mit anderen erfahren, und das geschieht vor allem durch den Körper, durch unbewusste Haltungen, Gesten, Verhalten, Bereitschaften und Protentionen. Hier können wir sehen, wie die Vorstellung des Leibgedächtnisses mit seinen mannigfaltigen Dimensionen uns dabei hilft, zu zeigen wie unser gegenwärtiges Verhalten das implizite Wissen aus der Vergangenheit in unser jetziges Verhalten holt.

**Roger** – Das ist interessant, denn Moshé Feldenkrais' erstes Buch über seine Arbeit hieß *Body and mature behaviour* (Feldenkrais 1949, späterer deutscher Titel: *Auf dem Weg zum reifen Selbst*). Zu der Zeit als er es schrieb, in den 1940er-Jahren, war er in England und dort mit verschiedenen Richtungen der Psychologie und Psychoanalyse vertraut (Reese 2015). Er geriet allerdings in ein ziemlich rigides Ideen-Set der Psychoanalyse im England dieser Zeit. Offensichtlich war er mit vielen Haltungen, die er kennenlernte, nicht einverstanden, aber sein Buch beruhte auf der Idee (Feldenkrais 1949: Kapitel 1 und 2), dass man, wenn man eine Gesprächstherapie macht und sich seines emotionalen Verhaltens bewusst wird, doch seine Bewegungsgewohnheiten beibehält. Sobald man dann in eine Situation kommt, in der man mit seinen Bewegungsgewohnheiten in eine bestimmte Art, sich zu organisieren, zurückfällt, wird man auch in die emotionalen Gewohnheiten zurückfallen, die mit diesen Bewegungsgewohnheiten im eigenen Lernprozess verknüpft waren. Wenn wir das von Deinem Standpunkt aus betrachten, den Du mit Deiner Idee des Leibgedächtnisses vorschlägst, dann ist Feldenkrais' Beschreibung sinnvoll. Er sagt, dass wir die Art, wie wir uns selbst im Tun erfahren, reorganisieren müssen, und dass unsere kinästhetische Erfahrung ein grundlegender Teil unserer Selbstwahrnehmung sei. Das würde auch Daniel Sterns (1985) Begriff des Kern-Selbst entsprechen. Das bringt uns auf den neuesten Stand einiger heutiger theoretischer Modelle.

**Thomas** – Genau. Bestätigt wird das von einem wachsenden Teil der Forschung, der sich mit der Verkörperung von Emotionen beschäftigt, dem Einfluss von Körperhaltungen, Gesten, Sinneserfahrungen auf unsere affektive Bewertung von Situationen. Normalerweise denken wir sozusagen in die umgekehrte Richtung. So würden wir üblicherweise sagen, „ich erlebe ein bestimmtes Gefühl und ich habe es auch in meinem Körper gespürt, oder ich fühlte mich gestresst und hielt meinen Atem an und bekam nicht genug Luft“, und so weiter. So neigen wir normalerweise dazu, unsere körperlichen Erfahrungen als Reaktionen auf primär affektive Erfahrungen anzusehen, doch der Körper ist keine *reagierende* Einheit, sondern er ist eine *resonante*, mitschwingende

Gesamtheit, was bedeutet, dass er die Resonanz unserer emotionalen Beziehungen zu einer Situation ist, die wir leiblich erfahren und die unseren Affekt ausmacht.

Man kann den Affekt nicht von der leiblichen Resonanz trennen, sondern sie ist ein inhärenter Teil dessen, was wir als Affekte oder Emotionen erleben. Noch die schwächsten Gefühle werden irgendwie im Körper gespürt. Interessanterweise stellt sich mehr und mehr heraus, dass die Art und Weise, in der wir unseren Körper erleben, die Art, wie wir unsere Arme und Beine halten, die Art, wie wir unsere Haltung organisieren – dass all das eine Auswirkung auf unsere gesamte gefühlsmäßige Beziehung zur Welt hat. Es geht in beide Richtungen: Wenn Du zum Beispiel eine warme Kaffeetasse in die Hand nimmst, wirst Du Gesichter von Menschen, die Du nicht kennst, als „wärmer“ beurteilen, Du wirst sie dann als freundlicher und wärmer empfinden, als wenn Du einen Eiscafé festhältst. Es gibt viele Forschungsberichte in diese Richtung. Oder von einem netten Menschen berührt werden... Diese Geste, die Du gerade gemacht hast, diese Geste öffnet Dich mehr gegenüber anderen Menschen. [Anm.: Wir sitzen hier und ich (Roger) habe gerade meine Arme geöffnet und meine Handflächen nach oben gedreht.] Ja, genau. Die gleiche Geste, auch wenn Du nicht weißt, dass Du sie machst, lässt Dich bestimmte Dinge, wie zum Beispiel chinesische Piktogramme als interessanter wahrnehmen, als wenn Du Deine Handflächen nach unten drehst. Du bist offener für neue oder fremde Erfahrungen, nur wenn Du Deine Handflächen nach oben drehst. Das beste Beispiel überhaupt ist natürlich von Charlie Brown: Wenn Du wirklich niedergeschlagen sein willst, musst Du eine gebeugte Haltung einnehmen, sonst kannst Du nicht niedergeschlagen bleiben oder Du wirst nichts von Deiner Depression haben.

**Sabina** – Die Beschreibung in Deinem Buch hinsichtlich der Wut mochte ich, denn da ist es sehr offensichtlich. Menschen benutzen dafür eine gängige Formel, „Zuerst werde ich wütend und dann laufe ich rot an.“ Allerdings ist das Erlebnis von Wut ein einziger Ausdruck als Ganzes, nicht eine Art Ursache-Wirkung-Ereignis.

**Thomas** – Ja, natürlich. Ein anderes Beispiel aus dem klinischen Kontext: Ich habe einen Patienten, dessen Gesichtsnerv gelähmt ist, er kann nicht natürlich lächeln. Er klagt oft darüber, dass er Dinge nicht mehr so witzig findet wie zuvor, weil er das Lächeln nicht spürt, das für die Erfahrung notwendig ist. Das wird von einer Studie (Strack, Martin, und Stepper, 1988) bestätigt, in der die Probanden gebeten werden, einen Stift auf verschiedene Arten mit dem Mund zu halten. In einer Bedingung halten sie ihn mit ihren Lippen so, als würden sie an einem Trinkhalm saugen. In der anderen Bedingung halten sie ihn bei geöffneten Lippen zwischen den Zähnen, als würden sie darauf beißen. Ihr könnt sehen, dass ich irgendwie lächle, wenn ich den Stift so mit den Zähnen und den geöffneten Lippen halte. Wenn man nun den Teilnehmern mit dem Stift zwischen den Zähnen

Cartoons zeigt, finden sie diese bedeutend lustiger, als wenn sie den Stift mit den Lippen festhalten. Das ist genau das, was mein Patient beschreibt: Wenn Du nicht lächeln kannst, dann geht irgendwie das Gefühl für Witz oder Humor verloren. Deshalb werden Parkinson-Patienten oft depressiv. Sie haben diesen maskenhaften Gesichtsausdruck und ohne ihre vertrauten Ausdrucksformen können sie keine leibliche Resonanz erfahren. Das distanziert sie wiederum von Situationen, die normalerweise gefühlsmäßig relevant sind. Sie können nicht affektiv daran teilnehmen, sich nicht auf Situationen einstimmen, wie sie es zuvor getan haben. Es ist einfach: alle unsere gefühlsmäßigen Beziehungen zur Welt werden durch unsere Körperhaltungen, Ausdrucksformen und Gesten vermittelt und ermöglicht.

**Sabina** – Das erinnert mich an etwas, das wir oft in unseren Feldenkrais-Stunden mit den Menschen erforschen. Wir könnten sie zum Beispiel dazu einladen, sich bewusst zu werden, wie sie eine bestimmte Bewegung ausführen, während sie sich vorstellen zu lächeln oder bereit wären zu lächeln. Dann bitten wir sie, während der Bewegung die Zähne zusammenzubeißen und diese Bewegungserfahrung mit der vorherigen zu vergleichen – nicht nur die Bewegungserfahrung ist andersartig, sondern die Erfahrung in ihrer Gesamtheit. Der Muskeltonus ist verändert und diese Veränderung wirkt sich auf alle Bereiche aus, nicht nur auf die äußerlich sichtbare Bewegung, sondern auch darauf, wie die Menschen sich selbst in der Bewegung wahrnehmen.

**Thomas** – Als Feldenkrais-Lehrer oder Psychotherapeut hat man es oft mit dem zu tun, was körperliche Abwehrmechanismen genannt werden könnte. Damit ist keine Bewegung gemeint, sondern eher sozusagen eine Gegenhaltung, nämlich die Rigidität, mit der gegen mögliche Bewegungen gearbeitet wird. Zwangsgestörte Patienten haben oft eine steife Haltung, sind starr in der Bauchatmung und haben diese rigiden Kiefermuskeln. Die Steifheit und Rigidität dienen offensichtlich der Unterdrückung eines unerwünschten Affekts, der durch expansivere Körperbewegungen ausgedrückt würde. Aus klassischer psychoanalytischer Sicht würde man sagen, dass Zwangspatienten aggressive Gefühle unterdrücken und sie im Körper einsperren, weil sie Gewohnheiten körperlicher Rigidität erworben haben, die eine gewisse Art leiblicher Expressivität hemmen. Man könnte das einen körperlichen Abwehrmechanismus nennen, eine Abwehr gefährlicher aggressiver Impulse. Das ist ein psychodynamischer Gesichtspunkt, übertragen auf das, was ich Leibgedächtnis nenne.

**Sabina** – Wenn ich recht verstehe, was Du sagst, dann ist das eine Vermutung, dass etwas unterdrückt wird – es ist eine bestimmte Art, Menschen zu betrachten.

**Thomas** – Ja, aber machen wir das nicht alle in vielen Fällen? Das ist irgendwie normal, nichts Außergewöhnliches. Gibt es nicht den Ausdruck „Reiß Dich zusammen“? Man reißt sich in Situationen zusammen, wenn man das Gesicht nicht verlieren oder nicht beschämt werden will. Aber es ist nicht nur das Gesicht, es ist die ganze Haltung, die man unter Kontrolle haben muss, um nicht bestimmten Affekten nachzugeben, die einen zum Beispiel vor anderen weinen ließen. Also reißt man sich zusammen. Wie macht man das? Man wird vielleicht seinen Mund starr werden lassen, presst die Lippen zusammen, zieht den Bauch ein, wird wenig atmen und so weiter. Man macht das automatisch, es geschieht intuitiv. Man hemmt die leibliche Resonanz dieses Affekts, und wenn man das hundertmal macht, wird man es in den Gewohnheiten des Leibgedächtnisses finden. Und das ist nichts Besonderes, es ist Teil des normalen Verhaltens.

**Sabina** – Möglicherweise hast Du mich missverstanden. Es scheint so, als ob Menschen, die eine gewohnte Bewegung so viele Male ausgeführt haben, dass sie in dem Moment, wenn sie auf dem Boden liegen und eine Feldenkrais-Lektion machen, eben diese Gewohnheit aktivieren und sich zusammenreißen. Das heißt nicht, dass sie nun etwas unterdrücken, irgendeine Art von Aggression, sondern es ist so, dass ihre vor Jahren verkörperte Reaktion Teil ihrer gewohnten Lebensweise geworden ist. Wie auch immer, wenn ich mit der Feldenkrais-Methode arbeite, spreche ich nicht die unterdrückten Gefühle oder die Wut dieses Menschen an, eher wie es wäre, wenn dieser Mensch sich selbst anders erleben würde. Wenn die Person etwas anderes erlebt, kann sie anders handeln, ihre ganze Art zu handeln kann anders sein, auch ihr Gefühlserleben. Wenn ich rausgehe und Dich treffe, begegne ich Dir anders mit meinen Händen so (öffnet die Hände) und nicht so (Hand als Faust). Wir brauchen also nicht die Vorannahme, dass ein Mensch zum Beispiel seine Wut unterdrückt. Wir können die Menschen auch auf der Basis dessen anschauen, was sie gerade tun, und wie sie das auf andere Art nun tun könnten.

**Thomas** – Ja, da stimme ich Dir zu und würde auch nicht behaupten, dass dieser Mensch, den ich eben schematisierend beschrieben habe, die ganze Zeit aggressive Gefühle unterdrücken würde, natürlich nicht! Er oder sie ist sozusagen kein Container voller Aggression, aber die Art, wie sie ihren Körper benutzen, hat ihr Leibgedächtnis geformt. Dieses Gedächtnis wirkt darauf ein, ob und wie der Mensch diese Ausdrucksformen zulässt. Die Gewohnheit, die durch die vergangene Erfahrung geformt wurde, gestaltet nun die gegenwärtige Form des Umgangs, des Mitschwingens mit anderen und wie man sein Sein realisiert. Für diese Menschen ist es schwieriger wahrzunehmen, dass sie zum Beispiel wütend sind, wenn sie normalerweise diesen Ausdruck unterdrücken. Wenn sie in bestimmten Situationen diese Abwehr oder Blockade aufgeben können, haben sie das nächste Mal

eventuell einen besseren Zugang zu bestimmten Gefühlen, zu deren Ausdruck sie normalerweise nicht tendieren, da die körperliche Resonanz fehlt oder gehemmt ist.

**Roger** – Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass, wenn sie nicht länger ihr gewohntes Körpermuster nutzen, sich zu organisieren, die Gefühlsassoziationen sich in einem veränderten subjektiven Körperzustand irrelevant anfühlen. Etwa wie „Ja, das habe ich bisher gedacht oder gefühlt, aber jetzt, da ich mich selbst spüre, meinen subjektiven Körperzustand verändert wahrnehme, fühle ich auch emotional anders und meine Geschichte jener vergangenen emotionalen Erfahrung ist mir nicht länger so wichtig.“

**Thomas** – Ja, das ist natürlich eine Möglichkeit.

**Roger** – Unsere Diskussion zeigt, dass wir etliche unterschiedliche Standpunkte einnehmen können, was mich zurückbringt zum polnischen Arzt und Philosophen Ludwik Fleck (Walach 2013; Fleck 1935; Cohen und Schnelle 1986). Ich war fasziniert von seiner Vorstellung davon, wie wir eine Betrachtungsweise erlernen und wie wir zu Konzepten kommen, die vom „Denkkollektiv“ definiert werden, dem man angehört; Weisen, zu sehen und zu denken, in die wir im Verlauf unserer Ausbildung eingeweiht wurden. Dieses Phänomen scheint in allen möglichen Berufsfeldern nicht beachtet zu werden: die Insider, die nicht außerhalb ihrer eigenen Gemeinschaft stehen wollen oder können und sich nur dort umsehen. Als Du zum Beispiel über die Perspektive der akademischen Psychologie gesprochen hast – sie lernen auf eine Art und Weise zu konzeptualisieren, die bestimmt, wie sie das Verhalten eines Menschen betrachten, und was ihre Kategorien ihnen darüber sagen, was sie sehen. Solange sie innerhalb ihres Denkkollektivs „Psychologie“ verbleiben, können sie keine andere Möglichkeit erkennen. Das ist übrigens in unserer Feldenkrais-Community auch oft der Fall. Fleck zeigt, dass das eine normale Folge von Wissenschaft oder jedes epistemologischen Systems ist, da es eine inhärent soziale, eine Gemeinschaftsaktivität ist. Um an einer bestimmten Gemeinschaft teilzuhaben, muss man die Perspektive dieser Gemeinschaft und ihre Beobachtungsweisen übernehmen. Sonst ist man kein Insider und kann nicht an den Aktivitäten dieser professionellen Gemeinschaft teilnehmen, oder man wird nicht ernstgenommen als jemand, der Ideen, Methoden oder Theorien beizutragen hätte. Die phänomenologische Perspektive, über die Du gesprochen hast, geht davon aus, anderswo zu stehen, um einen anderen Standpunkt einnehmen zu können als die akademische Psychologie. Nicht, dass eine notwendigerweise besser wäre als die andere, aber dass man andere Standpunkte einnimmt oder, wie Fleck sagen würde, eine andere Erziehung erfährt in einem anderen Denkkollektiv. Wir können sagen, „Nun ja, ich werde durch eine andere Linse schauen, von irgendwo anders her, und möglicherweise sehe ich etwas ganz anderes.“ Dann ändert

sich die Frage dahingehend, wie bekomme ich diese beiden unterschiedlichen Standpunkte in eine Art von Verhältnis zueinander? Weil ich vielleicht Unterschiede sehe, aber keine zwei Welten; es sind zwei Reihen von Konzepten, Annahmen und Beobachtungen.

**Thomas** – Ja, es ist immer noch die gleiche Welt und es handelt sich immer noch um ein und denselben Körper. Denn ein Individuum, der subjektive und der objektive Körper, am Ende müssen sie übereinstimmen, auch wenn sie sehr verschieden erfahren werden.

**Roger Russell** – Anders gesagt, verschiedene Beschreibungen können sich nicht so sehr voneinander unterscheiden, dass sie nichts miteinander zu tun haben. Die Frage lautet dann aber: Was verbindet beide? Wie können wir diese zwei Sichtweisen in irgendeinem schlüssigen Zusammenhang denken? Ich weiß, dass ich mich hier auf dünnem philosophischen Eis bewege, doch so komme ich zu einem weiteren Autor, nämlich Robin Collingwood (Walach 2013) und seiner Idee *absoluter Präsuppositionen* (Vorannahmen). Collingwood hat darauf hingewiesen, dass wir, wenn wir etwas verstehen wollen, mit einem Set von Denkwerkzeugen anrücken, von denen Fleck wiederum sagen würde, wir hätten sie als Angehörige eines besonderen „Denkkollektivs“ erworben. Wie dem auch sein mag, Collingwood führt aus, dass wir auch den Gebrauch unserer Denkwerkzeuge auf eine Grundlage stellen, derer wir uns oftmals nicht bewusst sind und die er *absolute Präsuppositionen* nennt. Collingwood machte den springenden Punkt deutlich, indem er darauf hinwies, dass wir die ‚Denkwerkzeuge‘, die wir innerhalb unseres Denkkollektivs anwenden, nicht dazu einsetzen können, um die Wahrheit jener *absoluten Präsuppositionen*, die dem Kollektiv zugrunde liegen, logisch zu beweisen. Das bereitet uns, gelinde gesagt, alle möglichen Arten von Kopfschmerz. Wie können wir jene *absoluten Präsuppositionen* überprüfen (Collingwood 1940) und neu durchdenken, was wir tun? Das wirft besonders interessante erkenntnistheoretische Fragen auf.

Andere Fragen sind von pragmatischer Natur, in dem Sinne, in dem ich den Pragmatismus Peirce, James oder Dewey zufolge verstehe. „Wenn ich etwas weiß, wie kann ich das dann unterscheiden von dem, was ich tue oder erfahre, oder von dem, was ich mir vorstelle?“ (Blackburn 1996: 296-297) Fleck und Collingwood werfen wichtige Fragen auf, doch die pragmatische Frage bleibt: was machen wir mit dieser Person, die diese ganz bestimmte Weise hat, sich zu erleben und auszudrücken? Welchen Unterschied wird es in ihrem Leben machen, wenn wir behaupten, wir wüssten etwas aus eben jenen Blickwinkeln, von denen wir sprachen? Jemand spricht über seine Gefühle, und der Psychiater oder Psychologe nimmt eine dieser Perspektiven ein und fragt: „Wie fühlen Sie sich?“ Ein anderer Experte – zum Beispiel jemand, dessen Denkkollektiv sich mit Bewegung oder dem Körper beschäftigt –, sagt: „Darf ich mal sehen, wie Sie sich bewegen oder wie Sie Ihre Muskeln oder Knochen wahrnehmen?“ Wenn diese beiden Beobachter einander beschreiben würden, mit wem sie,

ohne einen Namen zu nennen, gesprochen hätten, würden sie wahrscheinlich nicht erkennen, dass sie es mit derselben Person zu tun hatten.

Meine Frage wäre nun, welche Betrachtungsweise könnte die eine oder die andere Perspektive einnehmen, ohne sich in Widersprüche zu verwickeln? Und wie ich es bislang verstehe, war nun Deine Idee des Leibgedächtnisses ein Versuch, die Perspektive des phänomenologischen Philosophen sowohl mit der Perspektive des Psychologen als auch mit der des Biologen zusammenzubringen, und darüber hinaus die Erste-Person- und die Dritte-Person-Perspektiven nicht länger als gegensätzlich zu betrachten, sondern als sich ergänzend.

Das wirft herausfordernde Fragen auf, die fast alle wie Fragen zweiter Ordnung erscheinen. Damit meine ich Fragen dazu, wie wir fragen, und was wir darüber zu wissen meinen, was eine Person ausmacht, wie wir ihre Geschichte verstehen, und zu wem diese Person werden könnte. Wenn wir dann jene Frage zweiter Ordnung beantworten könnten, nämlich wie es uns gelingen kann, unsere Antworten aus unterschiedlichen Perspektiven miteinander zu verknüpfen, was würden wir dann als Feldenkrais-LehrerIn oder als PsychotherapeutIn tun, um der Person zu helfen? Was braucht diese Person, um erfolgreicher handeln zu können, und was müsste ich wissen, um helfen zu können? Das wird eine sehr pragmatische Frage, da sie einen persönlichen Unterschied für den Einzelnen ausmacht. Ich finde das alles sehr interessant, auch darüber nachzudenken, worum es eigentlich geht. Wenn wir dann Nägel mit Köpfen machen wollen, was machen wir dann mit der Person, was könnte ihr das Leben erleichtern?

**Thomas Fuchs** – Als Philosoph würde ich sagen, die wesentlichste Empfehlung, die aus diesen Überlegungen folgt, wäre, *um die Welt anders zu sehen, um sich selbst anders zu sehen und sich selbst anders wahrzunehmen, müsste man anders handeln*; man sollte eine andersartige Erfahrung im Umgang mit der Welt machen. Wir könnten alle möglichen Arten von theoretischen Darstellungen, Ideen oder Fantasien finden, was ich möglicherweise sein könnte oder wie ich eventuell anders sein könnte. Es wird sich jedoch nicht viel ändern, *wenn Du nicht damit beginnst, anders zu handeln und anders zu interagieren, denn auf diese Weise verändert sich Dein Leibgedächtnis.*

Nun, die beiden sich ergänzenden Wege, den Körper zu betrachten, von der objektiven Dritten-Person-Perspektive und der subjektiven Ersten-Person-Perspektive, können am besten miteinander versöhnt oder integriert werden, wenn wir uns die zeitliche Dimension, den Prozess, ansehen. Es gibt einen kontinuierlichen Prozess von Erfahrungen und Handlungen, die sich in verschiedene Dispositionen und Fähigkeiten umsetzen, und das verändert natürlich auch objektiv Deinen Körper. Dinge in anderer Weise zu tun, beeinflusst die Art der sedimentierten Erfahrungen, die sich letztlich auch irgendwie Deiner Hirnstruktur, den neuronalen Erregungsmustern – oder wie immer man es

nennen will – einprägen. Mit anderen Worten, der *Prozess* der Erfahrung verändert die Dispositionen und die *Struktur* Deines Körpers, und das ermöglicht im Gegenzug neue Erfahrungen. So gibt es also eine kontinuierliche Interaktion zwischen der Erste-Person-Erfahrung und den Dritte-Person-Mustern oder -Strukturen, oder wie man auch sagen kann, zwischen *Prozess* und *Struktur*. Da ist also der Prozess, die ständige Interaktion, die sehr von Deiner subjektiven Erfahrung abhängt, und Prozesse werden kontinuierlich in Struktur umgewandelt, was das konstantere, kontinuierlichere und stabilere Resultat ist. Doch veränderte Struktur ermöglicht ja bereits neue Erfahrung, und so ist das eben keine Einbahnstraße.

Das ist eine Möglichkeit, wie zwei vermeintlich gegensätzliche, sich widersprechende Pole in einen Interaktionsprozess gebracht und integriert werden können – und ich denke, damit arbeitest Du als Feldenkrais-Lehrer.

**Roger Russell**– Eine schöne Art, Feldenkrais-Lektionen zu beschreiben. Wir stimmen Dir zu, wir sind an einer Erfahrung interessiert, die wir vorher noch nie gemacht haben. Aus Sicht der Neurowissenschaft könnte man es so beschreiben: Wir nehmen unser präfrontales Aufmerksamkeitssystem in Anspruch und zur Hilfe, um die neurologischen Gewohnheitsmuster zu reorganisieren und das Körperbild zu ändern, so will ich es jetzt einmal nennen, auch wenn der Begriff nicht die ganze Idee des Leibgedächtnisses umfasst.

Indes tritt die Veränderung in einer Feldenkrais-Lektion nahezu unverzüglich ein. In einer Stunde kann sich Dein Körperempfinden genauso verändern wie die persönliche Bedeutung, die Du dem beimisst, was Du von Deiner körperlichen Erfahrung hältst, genauso wie Dein Empfinden der eigenen Möglichkeiten. Du könntest feststellen, „Wow, ich kann das ja!“, obwohl die Welt – im Sinne anderer Menschen in Deinem sozialen Umfeld – Dir möglicherweise stets gesagt hat, „Nein, das kannst Du nicht“, oder „Das lernst Du nie!“, schon gar nicht auf einfachem Wege und in kürzester Zeit. Und dann beweist Du klar und eindeutig, dass das nicht stimmt.

Es ist für Feldenkrais-Lektionen zentral, dass wir die Möglichkeit eröffnen, eine neue Erfahrung zu machen. Nun höre ich von Dir, dass das für die Art, wie das Leibgedächtnis funktioniert und wie sich neue Erfahrungen auf unser Verhalten in der Welt auswirken, ebenfalls eine zentrale Rolle spielt.

**Thomas Fuchs** – Ja, so ist es.

**Ulla Schläfke** – Ich habe dafür ein gutes Beispiel: Heute habe ich mit einer Frau gearbeitet, die sagte, als ich sie nach ihrem Anliegen für die Feldenkrais-Einzelstunde fragte, sie wüßte auf meine Frage keine Antwort, so empfinde sie es jedenfalls. Als wir unser Gespräch fortsetzten, meinte sie, dass sie sich in dem Moment, in dem sie aufstehe und durch den Raum gehe, wegen ihrer schwerfälligen

Bewegungen schäme, da sie sich beobachtet fühle, auch wenn sie tatsächlich niemand anschau. Nach der Lektion fühlte sie klar und deutlich, wie ihre Wirbelsäule und ihr Becken sich anmutig bewegten und wie leicht und aufgerichtet ihr Kopf war; es überraschte sie wirklich, dies in so kurzer Zeit zu erreichen. Es war zudem überraschend für sie, auch mitzuerleben, dass nun Scham keinerlei Rolle mehr spielte. Sie konnte durch den Raum gehen, während ich – und andere – sie beobachteten. Sie nahm wahr, dass andere sie jetzt beobachteten, doch sie war frei von jeglicher Schwerfälligkeit oder Scham. Sie war einfach da und konnte gehen, und das war gut. Das scheint mir Deiner Beschreibung in unserer Praxis zu entsprechen. Sie konnte anders handeln, sie konnte sich selbst anders erfahren, aber sie hat eben auch sofort bemerkt, dass andere sie beobachteten, und konnte auch darauf anders reagieren.

**Roger** – Eine weitere Frage kommt mir in den Sinn, über die wir ein anderes Mal sprechen sollten. Es geht mir um geeignete Wege, wie man die Themen rund um das Leibgedächtnis praktisch angehen könnte, um einem Menschen dabei zu helfen, effektivere und befriedigendere Arten seines Umgangs mit der Welt zu finden. Denn wenn dieses Gefühl des Leibgedächtnisses implizit und oft auch sogar unbewusst ist, was bedeutet, dass die Person keinen Zugang dazu bekommt, wie sie ihre Vergangenheit in die Gegenwart bringt, wie Du das nennst, wie können wir uns dann ihrem Bedürfnis nach Hilfe nähern, sich selbst tiefer und mit mehr Möglichkeiten zu entdecken? Wir haben ja gerade gesehen, dass es verschiedene Arten der Konzeptualisierung und des Beobachtens gibt: Die Standpunkte der akademischen Psychologie, der Psychiatrie, die gehirnbasierten Konzepte des autobiografischen Gedächtnisses nach Markowitsch und Welzer (2005), Damasio (2010) oder Panksepp und Biven (2012) zum Beispiel, oder die entwicklungsbezogenen Ideen Daniel Sterns (1985) u. a. mit seinen Konzepten des Kern-Selbst, des intersubjektiven oder des narrativen Selbst. Es gibt weitere Dritte-Person-Perspektiven des Körpers, die mit physikalischer Therapie, Trainingstheorien und Physiologie assoziiert werden – als Beispiele dafür, den Körper in ein mechanisches System umzumünzen, das mit den angemessenen Methoden repariert werden kann. Mit Deiner multidimensionalen Perspektive des Leibgedächtnisses überkreuzen sich nun Erste- und Dritte-Person-Perspektiven, indem die Phänomenologie ins Spiel kommt. Die Frage ist: welche praktikablen Methoden wären verfügbar, um sich mit all dem zu befassen? Dem Philosophischen, dem Psychologischen und dem Biologischen? Welche Methodologie könnte die Einheit der Erfahrung erfassen? Thomas, das war sowohl interessant als auch unterhaltsam, und wir würden das Gespräch mit Dir gerne fortsetzen. Viele Feldenkrais-Lehrerinnen und -Lehrer sind daran interessiert, diese vielen verschiedenen Gesichtspunkte zusammenzubringen.

**Thomas** – Ich freue mich, dazu beizutragen.

## Verwendete Literatur

- Bauer, J. (2004) *Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Frankfurt: Eichborn Verlag
- Berthoz, A., und Petit, J.-L. (2008) *The physiology and phenomenology of action*. Oxford: Oxford University Press
- Bergson, H. (2015) *Materie und Gedächtnis: Versuch über die Beziehung zwischen Körper und Geist*. Aus dem Französischen neu übers. und hg. von Margarethe Drewsen. Mit einer Einl. von Rémi Brague [Erstveröffentlichung u. d. T. *Matière et mémoire. Essai sur la relation du corps à l'esprit*, 1896]. Hamburg: Meiner
- Blackburn, S. (1996) *The Oxford dictionary of philosophy*, Oxford: Oxford University Press
- Bourdieu, P. (2015) *Sozialer Sinn: Kritik der theoretischen Vernunft*. Aus dem Französischen übersetzt von Günter Seib. 9. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Casey, E. (2000) *Remembering: A phenomenological study*. Bloomington: Indiana University Press
- Cohen, R.S., und Schnelle, T. (Hgs.) (1986) *Cognition and fact: Materials on Ludwik Fleck*. [Boston Studies in the Philosophy of Science, vol. 87]. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company
- Collingwood, R. (1940/2007) *An essay on metaphysics*. Oxford: Clarendon Press. [Revised edition, 2007. Edited with an introduction by R. Martin]
- Damasio, A. (2013) *Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. Aus dem amerikan. Engl. von Sebastian Vogel. München: Pantheon
- Elias, N. (2010) *Über den Prozess der Zivilisation: soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Band eins: Wandlungen des Verhaltens in den weltlichen Oberschichten des Abendlandes*. [Erstausgabe: 1969] Neuausg., Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Feldenkrais, M. (1994) *Der Weg zum reifen Selbst: Phänomene menschlichen Verhaltens*. Aus dem Engl. von Bringfried Schröder. Hg. und mit Anm. vers. von Robert Schleip [Erstausgabe unter dem Titel *Body and mature behaviour*. 1949] Paderborn: Junfermann
- Field, T. (1984) Early interactions between infants and their postpartum depressed mothers. *Infant Behavior and Development* 18, 1-3
- Fleck, L. (2017) *Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache: Einführung in die Lehre vom Denkstil und Denkkollektiv*. Mit einer Einleitung herausgegeben von Lothar Schäfer und Thomas Schnelle. [Erstausgabe 1935]. 11. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Fuchs, T. (2000a) *Leib, Raum, Person*. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fuchs, T. (2000b). Das Gedächtnis des Leibes [The memory of the body]. *Phänomenologische Forschungen* 5, 71–89
- Fuchs, T. (2003) Schmerz und Gedächtnis. *Journal Phänomenologie* 19, 15-24
- Fuchs, T. (2008) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. In: F. A. Friedrich, T. Fuchs, J. Koll, B. Krondorfer, und G. M. Martin (Hgs.) (2008) *Der Text im Körper*. Hamburg: EB-Verlag, 10-40
- Fuchs, T. (2006) Gibt es eine leibliche Persönlichkeitsstruktur? Ein phänomenologisch-psychodynamischer Ansatz [Is there a bodily structure of personality? A phenomenological psychodynamic approach]. *Psychodynamische Psychotherapie* 5, 109–117
- Fuchs, T. (2008a) *Leib und Lebenswelt. Neue philosophisch-psychiatrische Essays* [The lived body and the life-world. New philosophical-psychiatric essays]. Kusterdingen: Die Graue Edition
- Fuchs, T. (2008b) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. [Body memory and life history]. In F. A. Friedrich, T. Fuchs, J. Koll, B. Krondorfer, und G. M. Martin (Hgs.) (2008) *Der Text im Körper: Leibgedächtnis, Inkarnation und Bibliodrama* [The text in the body. Body-memory, incarnation, and bibliodrama] Hamburg: EB-Verlag, 10-40
- Fuchs, T. (2011) Body memory and the unconscious. In D. Lohmar und J. Brudzinska (Hgs.), *Founding psychoanalysis: Phenomenological theory of subjectivity and the psychoanalytical experience*. Dordrecht: Kluwer, 69–82
- Fuchs, T. (2012) The phenomenology of body memory. In S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, und C. Müller, (Hgs.) (2012) *Body memory, metaphor and movement* (Advances in Consciousness Research, vol. 84). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 9–22

- Gendlin, E. T. (2012) *Focusing-orientierte Psychotherapie: ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Aus dem Amerik. übers. v. Theresa Junek [Erstausgabe u. d. T. *Focusing*, 1978] Stuttgart: Klett-Cotta
- Husserl, E. (1952) *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. II. Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution. vol. IV, Husserliana* [Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: Studies in the phenomenology of constitution]. Den Haag: Martinus Nijhoff
- Koch, S., Fuchs, T., Summa, M., Müller, C. (Hgs.) (2012) *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing
- Markowitsch, H.J. and Welzer, H. (2005) *Das autobiographische Gedächtnis: Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung*. Stuttgart: Klett Cotta
- Merleau-Ponty, M. (1960) *Le philosophe et son ombre* [The philosopher and his shadow]. In *Signes* [Signs]. Paris: Gallimard
- Merleau-Ponty, M. (1966) *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter
- Panksepp, J. und Biven, L. (2012) *The Archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: W.W. Norton
- Reese, M. (2015) *Moshe Feldenkrais: A life in movement*, Band 1. San Rafael, CA: ReeseKress Somatics Press
- Schacter, D. (1987) Implicit memory: History and current status. *Journal of Experimental Psychology*, 13(3), 501–518
- Schacter, D. (2001) *Wir sind Erinnerung: Gedächtnis und Persönlichkeit*. Dt. von Hainer Kober. Reinbek: Rowohlt
- Stern, D. (2010) *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Mit einer neuen Einleitung des Autors. Übers. aus dem Amerikan. von Wolfgang Krege. Bearb. von Elisabeth Vorspohl. 10. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta
- Walach, H., (2013) *Psychologie: Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlage und Geschichte – ein Lehrbuch*, 3. Aufl., Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

### **Transkription, Lektorat und Übersetzung**

Transkript: Liz Hough

Lektorat: Dianne Hancock und Brandee Selck

Übersetzung aus dem Englischen: Cornelia Berens

### **Biografien der Teilnehmenden**

**Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs** ist in München geboren, wo er von 1981 bis 1988 Medizin studierte. Während seines Studiums beunruhigte ihn die ausschließliche Verdinglichung des lebendigen Körpers und er begann sich für die Erste-Person-Perspektive, die subjektive Sicht auf unser verkörpertes Selbst, zu interessieren. Er erweiterte seine Studien über die Medizin hinaus auf die Philosophie und die Medizingeschichte, worin er auch seinen ersten Dokortitel (Dr. med.) erwarb. In den folgenden Jahren wurde er in München in Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie ausgebildet. 1997 übernahm er die Leitung der Psychiatrie am Heidelberger Universitätsklinikum, wo er bis heute arbeitet. Er setzte sein Philosophiestudium fort und erwarb seinen zweiten Dokortitel (Dr. phil.) mit einer Dissertation über die Phänomenologie des subjektiven Körpers, des Raums und der Idee der Person. In seiner Arbeit als Psychiater war er in der Lage, seine Faszination für die Medizin und die philosophische Tradition der Phänomenologie zusammenzubringen, was über die objektive Physiologie des Körpers hinausgeht hin zur subjektiven Erfahrung dessen, was im Deutschen *Leib* oder *Leiblichkeit* genannt wird – die persönliche Erfahrungsdimension des eigenen Körpers. Seit 2005 ist er Professor für Psychiatrie und Psychotherapie in Heidelberg. 2010 wurde er in Heidelberg zum Karl-Jaspers-Professor für philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie ernannt. Er leitete zwei wichtige, von der europäischen Union geförderte

Forschungsprojekte, die sich der subjektiven Erste-Person-Perspektive des eigenen Körpers und der Erfahrung des Selbst widmeten. Im Rahmen dieser Projekte fanden in Heidelberg einige Tagungen mit Forschern und Therapeuten aus der ganzen Welt statt. Seit 2008 ist Fuchs Gastwissenschaftler des Marsilius-Kollegs der Universität Heidelberg, einem Zentrum für avancierte, interdisziplinäre Grundlagenforschung. Seit 2010 steht er außerdem an der Spitze der deutschen Gesellschaft für phänomenologische Anthropologie, Psychiatrie und Psychotherapie (DGAP). Er ist Herausgeber einiger wissenschaftlicher Zeitschriften und Mitglied einiger wissenschaftlicher Gesellschaften, er hat diverse Bücher, Tagungsbände und zahllose Artikel publiziert. Als beliebter Dozent hält er Vorträge auf Konferenzen auf verschiedenen Kontinenten, er ist ein passionierter Reisender.

Korrespondenz:

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Voßstr. 4, 69115 Heidelberg, Deutschland  
E-Mail: [thomas.fuchs@urz.uni-heidelberg.de](mailto:thomas.fuchs@urz.uni-heidelberg.de)  
Homepage: [www.thomasfuchs.uni-hd.de](http://www.thomasfuchs.uni-hd.de)

**Roger Russell MA, PT** ist Feldenkrais-Ausbilder und Pädagogischer Leiter von Ausbildungen in Europa. Er ist Amerikaner und leitet gemeinsam mit seiner Partnerin Ulla Schläfke das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg. Er konnte die Feldenkrais-Methode direkt bei Moshé Feldenkrais in San Francisco und in Amherst lernen (1975–1982). Seit seiner ersten Erfahrung mit Feldenkrais-Lektionen ist er fasziniert von den Ideen und den Denkansätzen, die Feldenkrais zu seiner außergewöhnlich kreativen Methode brachten. Russell studierte Physiotherapie und Bewegungswissenschaft, erforschte die Evolution und vertiefte sich in die sensomotorische Entwicklung, Psychotherapie und Neurowissenschaften, um Moshés Ideen besser zu verstehen. Dabei stellte er fest, dass diese Disziplinen in einem größeren Rahmen erforscht werden sollten, und so interessierte er sich für die Epistemologie (Erkenntnistheorie) und die Philosophie – und genau das führte ihn an Thomas Fuchs' Tür in der Heidelberger Universität.

**Ulla Schläfke** ist Feldenkrais-Ausbilderin und Pädagogische Leiterin von Ausbildungen in Europa. Gemeinsam mit Roger Russell leitet sie das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg. Sie war schon als Teenager fasziniert von Menschen und deren individuellen Unterschieden. So lernte sie zuerst Sprachen, um sich mit Menschen unterschiedlicher Kulturen auseinanderzusetzen. Vor und während ihrer Zeit als Leiterin eines Ausbildungsinstituts für Lehrer und Psychologen kamen verschiedene Methoden der humanistischen Psychologie hinzu wie die Transaktionsanalyse, themenzentrierte Interaktion, NLP, Coaching und Organisationsentwicklung, die ihr neue Einsichten in die menschliche Natur vermitteln konnten. Eine Begegnung während einer Konferenz führte sie zur Feldenkrais-Methode, die sie auf Hawaii, in Paris und in London erlernte (1988–1991). Sie hat bei Studien der Bewegungsentwicklung des Kindes in Deutschland mitgewirkt und reiste dazu auch in die USA und nach Bali. Kurse speziell für Frauen zum Thema Körperbild leitet sie seit einigen Jahrzehnten und supervidiert gerne Feldenkrais-Lehrerinnen und -Lehrer in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung.

Korrespondenz:

Roger Russell und Ulla Schläfke  
Feldenkrais-Zentrum Heidelberg, Bergheimerstr. 31, 69115 Heidelberg, Deutschland  
E-Mail: [feldenkraiszentrum-hd@t-online.de](mailto:feldenkraiszentrum-hd@t-online.de)  
Homepage: [www.feldenkraiszentrum-hd.de](http://www.feldenkraiszentrum-hd.de)

**Sabina Graf-Pointner, Dipl. Soz.-Päd. (FH)** ist Feldenkrais Practitioner und Heilpraktikerin. Sie ist in München geboren und hat seit 1984 Tanz- und Bewegung unterrichtet. Sie ist eine neugierige, in vielen Teilen der Welt die Praxis allen menschlichen Verhaltens Erforschende, studierte Tanz und Bewegung in München, Bolivia, Barcelona, Boulder (Colorado), San Francisco und New York. Bewegung auch von der geistigen Seite her zu verstehen, war genauso wichtig für sie und das führte zu einem Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik. Seit 2005 ist sie Feldenkrais-Assistenztrainerin und seit 1993 leitet sie in Erlangen ein Feldenkrais-Zentrum und unterrichtet dort Bewusstheit durch Bewegung und Funktionale Integration. Sie gibt Advanced Trainings und supervidiert Feldenkrais-Lehrerinnen und -Lehrer.

Korrespondenz:

Sabina Graf-Pointner

Feldenkrais-Praxis Erlangen

Schleifmühlstr. 19, 91054 Erlangen, Deutschland

E-Mail: [sabina.graf-pointner@t-online.de](mailto:sabina.graf-pointner@t-online.de)

Homepage: [www.feldenkraispraxis-erlangen.de](http://www.feldenkraispraxis-erlangen.de)