

Zur Biographie des Gründers der Feldenkrais-Methode:

Moshé Feldenkrais und einige seiner Weggefährten

Von Cornelia Berens

Aus der durch Pogrom und Revolution bedrohten Welt eines russischen Shtetls stammend, schließt sich der vierzehnjährige Moshé Feldenkrais 1918 einer Gruppe von Auswanderern nach Palästina an. Dort arbeitet er zunächst im Straßenbau, schließlich in der Landvermessung. Zur Verteidigung der jüdischen Siedlungseinheiten lernt und unterrichtet er nebenbei Jiu-Jitsu für Erwachsene und nimmt sich als Privatlehrer schwer zu unterrichtender Kinder an. Mit dreiundzwanzig Jahren macht Moshé Feldenkrais das Abitur am Herzl Gymnasium in Tel Aviv und geht zum Studium nach Paris. Hier wird er zunächst Ingenieur und studiert im Anschluss daran Physik. Von 1933 bis 1940 arbeitet er als Nukleartechniker im Labor von Frédéric Joliot und Irène Joliot-Curie. Seine Leidenschaft für die innere Mechanik der Dinge, vor allem aber der menschlichen Bewegung, führt ihn zum Judo-Meister Professor Iagoro Kano; er gründet den ersten Judo-Club Frankreichs und erlangt 1936 als erster Europäer den „Schwarzen Gürtel“. So oder ähnlich liest sich die Kurzform des abenteuerlichen Lebens von Moshé Feldenkrais.

Viele, die sich mit der Feldenkrais Methode beschäftigen, warten sehnsüchtig auf eine Biographie, die Moshés abenteuerliches Leben im gewaltreichen und langen 20. Jahrhundert erzählt und die vielen Geschichten, die über ihn im Umlauf sind, verifiziert oder als phantasievolle Mythen nachzeichnet. Mark Reese, der umfangreiche Vorarbeiten investiert hat, ist gestorben, bevor er seine Arbeit abschließen konnte. Allerdings ist ein erster Band der Lebensgeschichte immerhin angekündigt. Solange müssen wir uns mit Informationen zufriedengeben, die uns aus den Erinnerungen und Notizen seiner Weggefährten überliefert werden, mit verstreut publizierten Aufsätzen zu einzelnen Abschnitten seines Lebens, mit journalistischen Essays, kurzen biographischen Skizzen verschiedener Feldenkrais-Forscher und natürlich den Angaben, die Moshé selbst in seinen Büchern und Interviews zu seiner Herkunft und zu seinem Lebensweg gemacht hat. (1)

Moshé wurde am 6. Mai 1904 im jüdischen Shtetl Slavuta geboren, 230 km östlich von Lemberg und heute in der Ukraine gelegen. Die ersten Jahre wuchs er in Koretz auf, 1912 zogen seine Eltern Arie Leib Feldenkrais, ein Holzhändler, und seine Mutter, Scheindel Feldenkrais, geb. Pschater, – beide stammten von berühmten jüdischen Rabbinern ab – in die Stadt Beranowich, die heute in Weißrussland liegt. (2)

Beranowich war im Ersten Weltkrieg umkämpft und wurde nach dem Ende des Krieges Polen zugesprochen. Doch bereits in den Jahren vor dem Krieg kam es immer wieder zu Pogromen, bei denen viele Juden getötet wurden. Unter Hypnose hat sich Moshé später an diese Gewalttaten erinnert, die er im Alter von zwei Jahren in einem Versteck überlebte. Moshé hatte drei jüngere Geschwister: den Bruder Yona, der im Alter von zwölf Jahren starb, seinen zweiten Bruder Baruch und die Schwester Malka. Er selbst machte sich im Alter von 14 Jahren auf den sechs Monate dauernden Weg nach Palästina, nach Eretz Israel, arbeitete dort als Pionier und beendete später seine schulische Ausbildung.

„1936, als ihr Sohn Baruch ebenfalls nach Palästina ausgewandert war und die Tochter Malka in Frankreich studierte, entschlossen sich Scheindel und Arie Leib Feldenkrais zu ihren Söhnen nach Tel Aviv zu ziehen. Es war eine glückliche, lebensrettende Entscheidung.“ (3) Beranowich wurde im Dezember 1942 von den Deutschen für „judenfrei“ erklärt, alle Juden waren ermordet oder deportiert worden. Scheindel Feldenkrais, die sich bereits früher als Vorsitzende jüdischer Hilfsorganisationen, als Kantinenwirtin, die das eine oder andere für

PRESSEMELDUNG

Januar 2011

Rückfragen:

Tanja Leis

Tel. +49 89 1202125-13

Homeoffice +49 8105 390 799

Mobile + 49 179 2947 198

Fax +49 89 1202125-22

tanja.leis@feldenkrais.de

www.feldenkrais.de

Bedürftige abzweigen konnte, und als Mitglied des „Froienvereins“ sozial engagiert hatte, betreute nun in Tel Aviv die „Landsmannschaft Beranowich“ – in ihrem Haus fanden die monatlichen Treffen dieser Gruppe statt. Ihr Sohn Baruch unterstützte sie in all ihren Aktivitäten; er selbst gründete später den Verlag „Alef Press“, der auch Moshés Bücher publizierte. Scheindel Feldenkrais entdeckte im Alter von achtzig Jahren die Malerei. Es entstanden hauptsächlich „Erinnerungsbilder an die Bäume und Landschaften ihrer verlorenen Heimat.“ 1969 kam es zu einer ersten Ausstellung, doch die Eröffnung sollte sie nicht mehr erleben – wenige Wochen zuvor starb Moshés Mutter in Tel Aviv.

Weder Moshé und seine spätere Frau Yona noch sein Bruder Baruch sollten selbst Kinder haben; Moshés Schwester Malka, die in Paris geblieben war, heiratete dort und bekam eine Tochter und einen Sohn, Michel Silice-Feldenkrais. Michel war ebenfalls als Feldenkrais-Lehrer aktiv und als Moshé am 1. Juli 1984 starb, wurde er als Nachlassverwalter eingesetzt. Wir verdanken ihm u.a. die Publikation der Alexander-Yanai-Lektionen. Michel Silice-Feldenkrais starb am 20. April 2009 in Tel Aviv.

Über Moshés Frau Yona ist nicht viel bekannt, beide hatten sich später wieder getrennt. Als sie sich kennenlernten, war sie gerade in der Ausbildung zur Kinderärztin und so lernte Moshé von ihr viel über die kindliche Bewegungsentwicklung. Auch mit den Schriften des Schweizer Entwicklungspsychologen Jean Piaget soll sie ihn bekannt gemacht haben.

(1) Vgl. zuletzt Moshé Feldenkrais, *Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshé Feldenkrais*. Foreword by David Zemach-Bersin. Edited by Elizabeth Beringer. Berkeley, 2010.

(2) Für diesen kurzen biographischen Abriss habe ich folgende Texte zu Rate gezogen: David Kaetz, *Making Connections. Hasicid Roots and Resonance in the Teachings of Moshé Feldenkrais*. Victoria (Kanada), 2., überarb. Aufl., 2007; Werner Kraus, *Scheindel Feldenkrais (1880-1969)*. In: W.K. (Hrsg.), *Moshé Feldenkrais: 1904-2004; zum 100. Geburtstag*. Graz, 2004, S.18-22; Mark Reese, *A Concise Biography of Moshé Feldenkrais* (http://www.feldenkrais.com/download/PR-Kit-Docs/moshe_bio.pdf 17.10.2010); Irene Sieben, *Von der Kunst, das Lernen zu lernen. Moshé Feldenkrais zum 90. Geburtstag und 10. Todestag*. In: *ballett international, tanz aktuell*, 5, 1994, S.44-46;

* * *

ELSA GINDLER UND HEINRICH JACOBY

Moshé Feldenkrais wird, kurz nachdem seine Studie „Body and Mature Behaviour“ 1949 erschienen war, auf Heinrich Jacoby (1889-1964) aufmerksam gemacht, dessen Arbeit ihm bis dahin nicht bekannt war. Was beide Forscher verbindet: beide halten nicht viel von Wissen, das nicht mithilfe eigener Erfahrungen erworben wird.

1950 kommt es zu einem Treffen in Zürich, worüber Moshé Feldenkrais Jahre später berichtet: „Gern würde ich Ihnen erzählen, was alles in den drei Wochen, die ich mit ihm verbrachte, geschah; all die Gespräche und wechselseitigen Unterrichtsstunden, die uns oft die Zeit so sehr vergessen ließen, daß wir die Sonne aufgehen sahen, bevor wir schlafen gingen.“ (1)

Was hatten sich der Ingenieur und Bewegungsanalytiker und der Begabungsforscher und Musiker zu sagen, was und wie konnten sie voneinander lernen? Norbert Klinkenberg hat diese Begegnung ausführlich gewürdigt, deren Vorgeschichte genauso wie deren Auswirkungen dargestellt. Den Dialog zwischen der Jacoby-Gindler-Arbeit und der Feldenkrais-Methode, der auf dieser ersten und wohl auch einzigen Begegnung der beiden Wissenschaftler beruht, befürwortet er, auch wenn er schreibt, „dass die ‚theoretischen‘ und die ‚programmatischen‘ Vorstellungen beider näher beieinander liegen als die Vorgehensweisen in ihrer ‚praktischen‘ Arbeit.“ (2)

Carl Ginsburg ist der Ansicht, dass Jacobys Anschauungen für Feldenkrais und die Weiterentwicklung seiner Methode von enormer Bedeutung waren. In einem Interview meinte er erst kürzlich: „Ich glaube nicht, dass Moshe die wirkliche Bedeutung von Bewusstheit und Aufmerksamkeit wirklich begriffen hatte, bevor er Jacoby traf. Aber seit der Arbeit mit Jacoby hatte er ein sehr starkes Gefühl dafür, dass seine Bewegungslehre ein Weg zur Bewusstheitsentwicklung ist. Und von Jacoby lernte er auch sanft zu sein. Das war er als Judo-Kämpfer ja eigentlich nicht gewesen.“ (3)

In den Gesprächen zwischen Jacoby und Feldenkrais ist sicherlich auch viel von Elsa Gindler (1885-1961) die Rede gewesen, später empfahl Jacoby Moshé, in Tel Aviv mit einer „Gindler-Lehrerin“ zu arbeiten. Dazu kam es jedoch nicht.

Nach 1924 hatten Jacoby und Gindler gemeinsam Kurse angeboten, in denen sie sich „Fragen der Entfaltung und Nachentfaltung menschlicher Möglichkeiten“ widmeten. Und so sind auch Gindlers Erkenntnisse in die Feldenkrais Methode eingeflossen. Jacoby schrieb 1939 zur Zusammenarbeit mit Gindler: „Anstatt den Körper nach ästhetischen, formalen, optisch bestimmten Vorbildern und „Idealen“ [...] verbessern zu wollen, stand hier im Mittelpunkt aller pädagogischen Bemühungen das Sich-Erarbeiten einer wachen Beziehung zu den ordnenden und regenerierenden Prozessen des eigenen Körpers aufgrund bewussten Zustandsempfindens.“ (4)

Elsa Gindler wiederum schrieb 1957 in einem Brief an eine Schülerin: „Meine Arbeit wäre ohne die Arbeit von Heinrich Jacoby nicht denkbar. Erst durch ihn ist mir klar geworden, wie untrennbar das körperliche Geschehen von der ‚seelischen‘ Situation des Menschen ist und wie sich das körperliche Geschehen nur aus der jeweiligen Art des Eingeeordnet-Seins des Menschen in seine gesamte Umwelt verstehen und beeinflussen lässt.“ (5)

(1) Moshé Feldenkrais, *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Deutsche Übertragung von Franz Wurm. Frankfurt am Main, 1987, S. 34 [Deutsche Erstausgabe, 1985; Titel der amerikanischen Originalausgabe, *The Elusive Obvious*, 1981].

(2) Norbert Klinkenberg, *Moshé Feldenkrais und Heinrich Jacoby – eine Begegnung*. Berlin, 2002 (=Schriftenreihe der Heinrich-Jacoby-/Elsa-Gindler-Stiftung, Band I), S.41f.

(3) Carl Ginsburg, Interview-Zitat. In: Christian Buckard, Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben des Moshé Feldenkrais. WDR 3 Kulturfeature, 22.05.2010, Manuskript der Sendung, S.26.

(4) Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. „Wahrnehmen, was wir empfinden“. Textauswahl und Darstellung von Sophie Ludwig. Bearbeitet im Auftrag der der Heinrich-Jacoby-/Elsa-Gindler-Stiftung von Marianne Haag. Hamburg, 2002, S.54.

(5) Ebd., S. 55. Vgl. auch Gabriele M. Franzen, Reagierbereit werden nach innen und nach außen. Nachentfaltung als ganzheitlichen Anliegen zwischen den Feldern von Bewegungsforschung, Pädagogik und Therapie sowie Meditation. Die Arbeit von Elsa Gindler (1885-1961). Darstellung und historischer Überblick. In: Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. (Hrsg.), *Lernen in Bewegung. 2. europäischer Feldenkrais-Kongress*, Berlin, 2005, S.243-261; und Claudius Nestvogel, Einflüsse von Jacoby, Gindler auf die Feldenkrais-Methode. Ohne Ort, 1999.

* * *

MARGARET MEAD

Margaret Mead (1901-1978), die amerikanische Anthropologin und Ethnologin, gehörte zu den berühmten Schülern Moshés. Schon früh lenkte sie unseren Blick auf die immense Bedeutung der Kultur bei der Ausdifferenzierung von weiblichen und männlichen Geschlechtsrollen. Zu ihren Erfahrungen mit Feldenkrais sagte sie nach ihrem Besuch in der San Francisco-Ausbildung: „Dies ist die am besten entwickelte und effektivste Methode zur Prävention und Rückbildung von Funktionsabbau, die ich je gesehen habe.“

Moshé Feldenkrais seinerseits berichtet in „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“, wie Margaret Mead auf einer ihrer Forschungsreisen vergeblich versuchte, den Kindern der Eingeborenen, ausgezeichneten Jägern und Fischern, „eine Art Hüpfen von einem Fuß auf den anderen“ beizubringen – ohne Erfolg. Feldenkrais habe, als sie ihm davon erzählte, vermutet, dass dieses Unvermögen „von einem Tabu herrühren müsse, von dem in früher Kindheit das Kriechen getroffen worden war. Sie stutzte und rief dann überrascht, da sei ich wahrscheinlich auf der richtigen Spur. Sie erzählte mir dann, daß die Bewohner dieser Insel ihren Kindern nicht erlauben, den Boden mit allen Vieren zu berühren, und zwar aus der Furcht, die Kinder könnten zu Tieren werden. Alles Kriechen ist daher grundsätzlich ausgeschaltet. – Diese Begegnung war der Beginn einer Freundschaft mit Margaret Mead, die bis zu ihrem Tod gedauert hat.“ (1)

(1) Moshé Feldenkrais, *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Deutsche Übertragung von Franz Wurm. Frankfurt am Main, 1987, S.64 [Deutsche Erstausgabe, 1985; Titel der amerikanischen Originalausgabe, *The Elusive Obvious*, 1981].

* * *

GABY YARON

Gaby Yaron wurde am 20. März 1922 in Siebenbürgen/Rumänien geboren. Wir wissen kaum etwas über ihren weiteren Lebensweg – hier würde es sich sehr lohnen, Menschen zu befragen, die sie kennenlernen durften! Wie und wann kam sie zum Beispiel nach Israel? Denn dort, in Tel Aviv, war sie von 1968-1971 eine der insgesamt zwölf TeilnehmerInnen an Moshés erster Ausbildung für künftige Feldenkrais-Lehrer. Als ‚Educational Director‘ leitete sie später mehrere Feldenkrais-Trainings und ‚Advanced‘-Kurse. Aufgrund von Notizen, die während der Kurse von TeilnehmerInnen gemacht wurden, ist ihre Art des ATM-Unterrichtens auch schriftlich überliefert, nämlich in den sechszwanzig „San Francisco Evening Classes“, die sie abwechselnd mit Mia Segal gab. Anfang Juni 1995 starb Gaby Yaron in Boston/USA an den Folgen einer Operation. Beatrice Walterspiel hatte Gaby Yaron bereits in Moshé Feldenkrais’ Amherst-Training (1980-1983) kennengelernt, später wurde sie Assistentin in Gabys Ausbildungen, führte nach deren Tod die Ausbildung in Schweden (Malmö II) zu Ende und übernahm ihre ‚MasterClass‘ in Alpach.

Nach dem Studium (Theologie, Pädagogik, Englisch) hatte Beatriz Walterspiel eine Ausbildung in der Atempädagogik nach Ilse Middendorf und in der Bewegungsarbeit nach Elsa Gindler erhalten. Seit 1983, dem Ende ihrer Ausbildung bei Moshé Feldenkrais, arbeitet sie ausschließlich mit der Feldenkrais Methode und nach der internationalen Anerkennung zur Ausbildungsleiterin (1993) unterrichtet sie in Ausbildungen weltweit.

Beatrice Walterspiel schreibt über die Arbeit mit Gaby Yaron: „*Ich befand mich in einer sehr großen Lebenskrise, in der alles um mich herum sich veränderte, und ich mich der Verarbeitung dieser Geschehnisse nicht gewachsen fühlte. In dieser Zeit gab mir Gaby Yaron eine FI. Sie setzte mich auf einen Stuhl und arbeitete die ganze Stunde nur vom Kopf her, mal von dieser, mal von der anderen Seite... Es kam mir endlos und atemberaubend vor. Denn sie tastete sich auf diese Weise langsam durch alle meine Wirbel durch, bis sie sich so organisiert hatten, dass die Wirbelsäule, d.h. ich selber, Halt und Differenzierung wahrnahm. Dann bat sie mich, mich auf zwei Längsrollen gleichzeitig zu stellen. Nur die Vorstellung schien mir unmöglich, doch bevor ich irgendetwas*

denken konnte, stand ich drauf, bombensicher und klar. Das Bild, ich könnte auf einem Hochseil stehen und balancieren war so deutlich, das Gefühl so klar und leicht, dass es gar keinen Zweifel in mir gab, ich könnte dies nicht. Das Gefühl, ich kann so etwas, war so überraschend wie wunderbar. Da die Rollen unter mir recht schmal waren, prägte sich das Gefühl der Sicherheit und Selbstverständlichkeit als etwas sehr Besonderes und absolut Neues ein. Als ich dann von den Rollen herunterstieg, war es leicht zu stehen, so aufrecht und ausgerichtet habe ich wohl noch nie in meinem Leben gestanden! Und was noch im gleichen Moment wahrnehmbar war: das Problem, meine ganze Situation, die so aussichtslos erschien, war in einen großen Abstand gerutscht. Ich war frei und konnte das ‚Problem‘ angehen und wieder handeln. Die Perspektiven und der Standpunkt haben sich radikal geändert. Alles schien leichter, vielleicht konnte es sogar eine Chance sein. Dieses Gefühl war in der gesamten Selbstwahrnehmung und Selbstgefühl verankert. Die Ahnung, was für ein Potential diese Arbeit für die Entwicklung von Bewusstheit hat, war vorher schon geweckt, doch nun wieder sehr erfahrbar geworden.“ (1)

(1) Irene Sieben, Feldenkrais alpenländisch. In: Feldenkraisforum, Nr. 69)

* * *

DAVID BEN-GURION

Charles Fox litt an Multipler Sklerose. Mit Moshé konnte er 1977 in San Francisco und Tel Aviv arbeiten und im Jahr darauf schrieb er seine Erfahrungen nieder. Er hatte die Gelegenheit zum Gespräch mit Moshé genutzt und überliefert uns – Israel betreffend – das folgende: „He did say one thing about Israel: ‘I hope it survives. It’s the only place in the world where I don’t feel like a Jew.’“ (1)

Nach seinen ersten Jahren in Palästina hatte Moshé in Paris studiert und gearbeitet und war, als die Deutschen 1940 Frankreich besetzten, nach England emigriert. Erst in den fünfziger Jahren war er wieder nach Israel zurückgekehrt und von 1954 an arbeitete er ausschließlich an der Weiterentwicklung seiner Bewegungs- und Lernmethode, die später nach ihm benannt werden sollte. Er gründete sein Studio in der Alexander-Yanai-Straße, unterrichtete Klassen und gab Einzelstunden. Nebenher arbeitete er an seinen Büchern.

Im Herbst 1956 – es war das Jahr der Suez-Krise – ersuchte David Ben-Gurion (1886-1973), Israels Staatsgründer und Premierminister, Moshé um Hilfe: er hatte Rückenschmerzen und litt darunter, dass sein Gedächtnis immer schlechter wurde.



„Ich bringe Ben-Gurion bei, nicht nur Freude am Zionismus, sondern – zum ersten Mal in seinem Leben – auch am eigenen Körper zu haben. Ben-Gurion ruht auf einer Liege und ich untersuche mit den Fingern zum Beispiel seine Gesichts- und Nackenmuskeln. So mache ich Ben-Gurion die überflüssige Anspannung bewusst, unter der bestimmte Muskeln stehen, auf dass sich Ben-Gurion von dieser Anspannung befreit.“ (2)

Paul Goldmans berühmtes Foto von David Ben-Gurion beim Kopfstand am Strand von Herzliya ist heute Teil des visuellen Gedächtnisses Israels: eine Ikone der Macht und der Kraft, ein ganzes Land zu verteidigen.

Am 4. Juli 1957 notierte Ben-Gurion stolz in seinem Tagebuch: „Heute begannen wir mit den ersten Schritten zum Erlernen des Kopfstands.“ An seine Tochter Renana schrieb er: „Ich habe jetzt endlich die richtige Haltung gefunden, weil ich eben keine Angst mehr habe zu fallen!“

Später fügt er hinzu: „Ebenso wie Feldenkrais bin ich übrigens auch der Meinung, dass man zwischen Körper und Geist nicht trennen kann.“ (3)

(1) Charles Fox, The Feldenkrais Phänomenon. In: <http://www.feldnet.com/Readings/tabid/58/Default.aspx>
(17.10.2010; Erstausgabe: QUEST/78).

(2) Christian Buckard, Mr. Hokuspokus – Das abenteuerliche Leben des Moshé Feldenkrais. WDR 3 Kulturfeature,
22.05.2010, Manuskript der Sendung, S.6.

(3) Ebd., S. 10f.

+++++

Hinweis für die Redaktion:

Pressefotos finden Sie auf unserer Website unter:

www.feldenkrais.de; Presse/Pressefotos

https://www.feldenkrais.de/index.php?option=com_content&view=article&id=125&Itemid=229

+++++

Wir über uns

Der Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. ist der seit 1985 existierende Zusammenschluss für Feldenkrais-Practitioner in Deutschland, mit mehr als 1800 Mitgliedern. Alle Vollmitglieder haben ihre Ausbildung erhalten in Trainings nach international anerkannten Standards (TAB) bzw. bei Trainern, die nach diesen Richtlinien als Ausbilder anerkannt wurden.

Der Verband fördert, schützt und verbreitet die Feldenkrais-Methode. Er beteiligt sich am internationalen Prozess der gemeinsamen Weiterentwicklung und Dokumentation der Arbeit, an der Etablierung und Einhaltung von Richtlinien zur Aus- und Weiterbildung und sorgt für interne Qualitätssicherung. Der Verband setzt Standards der Berufsausübung für seine Mitglieder und dokumentiert diese in der Öffentlichkeit. Gegründet: 26.04.1985 in München von 47 Gründungsmitgliedern. 2010: 1.862 Mitglieder, davon 488 studentische Mitglieder.