

## **Philosophie mit allen Sinnen**

# Die Somatische Wende — Ohne Körper kein geistiges Wachstum

*Feldenkrais-Zentrum Heidelberg*

**Heidelberg. In der ersten interdisziplinären Vortrags- und Seminarreihe zur „Somatischen Wende“ verbinden Wissenschaftler aus Philosophie, Neurobiologie und Psychologie akademische Theorie mit gelebter Praxis auf Basis der Bewegungspädagogik nach Moshé Feldenkrais. Sie sind überzeugt, dass es mehr als Verstand, nämlich auch Körper und damit verbundene Gefühle braucht, um als individueller Mensch und als soziales Wesen in Gemeinschaften zu wachsen.**

Alle vier Vertreter — der Hirnforscher Gerald Hüther aus Göttingen, der Philosophieprofessor Richard Shusterman aus Florida, der Psychotherapeut und Gastprofessor für klinische Psychologie Hunter Beaumont aus München sowie der Ausbildungsleiter des Heidelberger Feldenkrais-Zentrums Roger Russell — wollen an drei Wochenenden Erfahrungen und neue Perspektiven ermöglichen, mit denen Menschen sich selbst sorgfältiger wahrnehmen und respektvoller aufeinander eingehen können. Sie suchen Antworten auf die klassischen Fragen der Philosophie und Geisteswissenschaften: Wer bin ich und wie kann ich wachsen? Was brauchen Menschen, um sich zu entwickeln und gemeinsam Zukunft so zu gestalten, dass Leben lebenswert bleibt. Es geht auch darum, wie wir als Gesellschaft bei allen technischen und sozialen Herausforderungen miteinander wachsen können.

### **Alles Denken und Fühlen ist verkörpert**

Durch neuere Erkenntnisse der Entwicklungs- und Verhaltenswissenschaften wird zunehmend bewusst, dass alles Denken und Fühlen des Menschen „ver-körpert“ ist. Bestätigt wird die Bedeutung von Körperempfindung durch Hirnforscher. Sie

können deren Auswirkungen auf das Gehirn sowie auf die von ihm gesteuerten Prozesse nachweisen.

Gesundheit, Ästhetik, Lernen, Entscheidungsfindung oder sinnhaftes Handeln in der Wirtschaft — in allen Bereichen des sozialen Lebens rückt der Körper weiter in den Blickpunkt. Nach dem Neurobiologen Gerald Hüther funktioniert kein Gehirn ohne Körper, denn Denken und Gefühl sind mit Körper und Handeln unmittelbar verbunden. Eine gute Möglichkeit, die seit der Aufklärung vorhandene Trennung von Körper und Geist zu überwinden, sieht er darin, das wiederzufinden, was wir im Verlauf der eigenen Sozialisation mehr oder weniger verloren haben: unser Gewahrsein für unser Körperempfinden und unser Gespür für das, was zu uns gehört; für das, was wir brauchen, um als souveräne und authentische Persönlichkeiten durch das Leben zu gehen.

### **Das Gehirn strukturiert sich selbst durch wechselseitigen Austausch mit dem Körper**

Auch Moshé Feldenkrais, Physiker, Judolehrer und Begründer der Feldenkrais-Methode ging davon aus, dass die Einheit des Körpers und des Geistes ein unteilbares Ganzes darstellen. Seine praktischen Übungen machen die Einheit direkt erfahrbar. „Das Ziel ist, Sinnempfindung, Gefühl und Denken über Bewegung zusammenzuführen, zu verändern und zu entwickeln“, erklärt Roger Russell, der von 1975 bis 1982 mit Feldenkrais in den USA und in Israel gearbeitet hat. Die Feldenkrais-Methode wird nach Russell heute überall dort angewandt, wo es um menschliche Entwicklung geht: in Schule, Psychologie, Gesundheitsbildung, Rehabilitation, Sport, Kunst, Tanz und Musik. Die Lektionen führen durch einfache, erforschende Bewegungen zurück in primäre leibliche Erfahrungen, die das Fundament menschlicher Selbstempfindung bilden. „Entwicklungspsychologie und Entwicklungsbiologie bestätigen, dass unsere menschliche Identität auf unserer Körperempfindung aufbaut“, sagt Russell.

In der praktischen Seminararbeit lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Körperempfindungen in der Bewegung besser kennen und reflektieren. Mit Achtsamkeit für sich selbst und einfachen



Foto 1: Barbara Hohenadl.  
Die Übungen strengen nicht an, sind bequem, manche sind ruhig ...

experimentellen Übungen mit ungewohnten Bewegungsmustern entdecken sie jedes Mal wieder von neuem überrascht, dass sie Bewegungen ausführen können, die sie vorher nicht vermutet hätten. Erkenntnisse in der Hirnforschung zeigen, dass neue ungewohnte Bewegungserfahrungen die Struktur des Gehirns selbst verändert. Diese Erkenntnis nennen die Neurowissenschaftler Neuroplastizität.

### **Handlungsfähig durch Bewegung und Achtsamkeit**

„Wir erleben, wie dies unserer Körperbild, verändert. Es wird vielfältiger und klarer und so können wir unsere Bewegungen besser koordinieren. Denn unser Gehirn plant und steuert unsere Bewegungen aufgrund der Körperempfindung. Ein vollständigeres Körperbild bedeutet eine präzisere Koordination. Wenn ich die Bewegung besser koordinieren kann, weiß ich klarer, wer ich bin, bin ruhiger und kann leichter auf Menschen zugehen, weil ich mich in meiner Haut wohl fühle. Dadurch entsteht Offenheit und Kontakt. Indem ich achtsam mit mir selbst umgehe, lerne ich Achtsamkeit im Umgang mit anderen“, beschreibt Russell.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind deshalb so entscheidend, weil sie die Funktionsweise des Gehirns lenken. Damit steht die volle Lernfähigkeit unseres Gehirns bereit, um unsere Resilienz und Vitalität zu stärken. Die Übungen strengen nicht an, sind bequem, manche sind ruhig, andere wiederum spielerisch und lebhaft.

### **Das eigene klare Körperbild stabilisiert in Stresssituationen**

Der Schlüssel zur erweiterten Handlungsfähigkeit ist laut Russell das eigene Körperbild, das was wir bei einer Bewegung spüren. Die Fähigkeit sich im eigenen Körper bequem und stabil zu fühlen ist entscheidend um die eigene Kompetenz auch in schwierigen Situationen zu spüren. Sonst klappen Menschen in Stresssituationen buchstäblich zusammen. Sicherheit gebe nicht nur die geistige Idee oder emotionale Reife, sondern auch die Empfindung der inneren körperlichen Ordnung. „Ein Sportler kann das volle Leistungsniveau erreichen, wenn er seinen Körper gut kennt und geschickt koordinieren kann — auch bei vollem Krafteinsatz. Ein Pianist kann virtuos spielen, wenn das Körperbild für seine Hände vollständig ausgereift ist. Ein Vater kann



Foto: Barbara Hohenadl.  
... andere Übungen wiederum sind spielerisch und lebhaft

geduldiger mit dem schreienden Kind umgehen, ein Geschäftsmann schwierige Verhandlungen erfolgreich abschließen, eine Psychiaterin empathischer auf einen schwierigen Patienten eingehen, wenn sie alle sich in ihrer Haut gut fühlen“, erklärt der Feldenkrais-Ausbilder das Wissen über die eigenen körperlichen Fähigkeiten.

Russell gewann die Wissenschaftler und einige namhafte Kooperationspartner für diese Idee und initiierte die Reihe „Somatische Wende“. An drei Wochenenden startet jeweils ein Thema mit einem Theorie-Vortrag freitagabends als offene Veranstaltung am Deutsch-Amerikanischen Institut Heidelberg. Anschließend verbinden die Referenten mit angemeldeten Teilnehmenden in einem Seminarwochenende die Theorie mit der Praxis, wobei die Feldenkrais-Methode als Brücke dient.

### **Themen und Inhalte**

Philosophie und Weisheitstraditionen haben sich stets mit dem Körper beschäftigt — sowohl positiv fördernd als auch negativ ablehnend. Beispiele sind Descartes' „Körperliche Maschine“, der Umgang mit dem Körper in der christlichen Kirche oder die Kultivierung des Körpers in den östlichen Traditionen wie Yoga oder den Kampfkünsten. Neuerliche Entwicklungen in den Kognitionswissenschaften und der Gehirnforschung lösten eine lebhaftere interdisziplinäre Diskussion aus.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, die „Somatische Wende“, aus den verschiedenen Perspektiven — Philosophie, Neurowissenschaft und Psychologie — zu erforschen und mit individuellen Erfahrungen zu durchdringen. Den Auftakt macht der Philosoph Richard Shusterman vom 30. April bis 2. Mai 2010 zum Thema „Die Philosophie des Körpers — West und Ost“. Im Workshop „Somästhetik — Praxis und Theorie des Lebendigen“ untersucht er mit Roger Russell und den Teilnehmenden nach gemeinsamen Prinzipien und Unterscheidungskriterien einiger Disziplinen wie Yoga, Meditation, Kampfkünste, Sport und Tanz.

„Wie Psyche und körperliche Prozesse sich wechselseitig beeinflussen“, ist das Thema des Neurobiologen Gerald Hüthers vom 18. bis 20. Juni. Im Praxisteil Neuroplastizität und Embodiment werden die Teilnehmenden mit Hüther und Russell

spielerisch erkunden, wie Menschen durch achtsame Bewegung ihre Gehirnaktivität beeinflussen können.

Körpererfahrung, Selbstempfindung und schöpferische Potenziale von Gewahrsein sind vom 19. bis 21. November die Themen des Psychotherapeuten Hunter Beaumont, der sich seit mehr als 30 Jahren mit der Wechselbeziehung von Psychotherapie und Spiritualität beschäftigt.

---



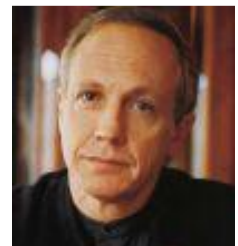
Bild 3: Barbara Hohenadl.

Feldenkrais Lektionen wecken unsere Lust, zu unseren primären leiblichen Erfahrungen zurück zu finden. Diese bilden das Fundament unserer menschlichen Selbstempfindung

### Referenten:

Prof. Dr. Richard Shusterman:

Der Philosophieprofessor und Leiter des Center for Body, Mind and Culture an der Florida Atlantic University plädiert für eine philosophische Hinwendung zum Körper, für eine körperbezogene Ästhetik – der Somästhetik. Shusterman wendet die Feldenkrais-Methode an und lehrt auch in Israel, Deutschland, Frankreich und Japan.



Richard Shusterman.  
Foto: Fredric Poletti

Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther:

Der Hirnforscher leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Er forscht auf verschiedenen gesellschaftlich relevanten Gebieten und untersucht die Evolution des Bewusstseins. Er initiierte das Projekt „Via Nova“ der Münchner Sinn-Stiftung, in dem erfolgreich Jungen mit AD(H)S auf einer Alm durch Sinn-Erfahrungen an ein Leben ohne Ritalin herangeführt werden. Hüther versteht sich als Brückenbauer



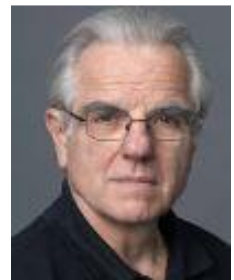
Gerald Hüther.  
Foto: privat

zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher sowie individueller Lebenspraxis. Ihn interessiert die Frage, wie Menschen innere Einstellungen und Haltungen entwickeln und wie sich diese Haltungen auswirken und verändern lassen.

([www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de))

Hunter Beaumont:

Der klinische Psychologe war Präsident und Vorsitzender des Ausbildungskomitees am Gestalt Therapie Institute of Los Angeles, bevor er 1980 als Gastprofessor nach München an die Ludwig-Maximilians-Universität kam. Der international erfahrene Trainer, Supervisor und Autor des Buches „Auf die Seele schauen“ ist Verfechter einer schulübergreifenden Psychotherapie und beschäftigt sich mit der Frage, wie sich psychologisches und spirituelles Wissen in die Alltagspraxis umsetzen lassen.



Hunter Beaumont.  
Foto: Achim Bunz

Roger Russell:

Der pädagogische Leiter und Ausbildungstrainer des Feldenkrais-Zentrums Heidelberg lernte von 1975 bis 1982 bei Moshé Feldenkrais in den USA und in Israel. Der Bewegungswissenschaftler und Physiotherapeut lebt seit 25 Jahren in Deutschland. Er leitete ein Forschungsprojekt der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft zur Wirkung der Feldenkrais-Methode bei Betroffenen. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung überbrückt er spielerisch die Distanz zwischen kopflastiger Theorie und aktiver Praxis.



Roger Russell.  
Foto: Barbara Hohenadl

-----  
Die Fotos senden wir Ihnen auf Wunsch gerne in Druckauflösung zu.

Kontakt:

Feldenkrais-Zentrum Heidelberg  
Ulla Schläfke & Roger Russell  
Bergheimer Straße 31  
69115 Heidelberg

T 06221 29461

F 06221 28965

E-mail: [info@feldenkraiszentrum-hd.de](mailto:info@feldenkraiszentrum-hd.de)

Homepage: [www.feldenkraiszentrum-hd.de](http://www.feldenkraiszentrum-hd.de)