

Jacoby, Peter

Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht

Pütz, Werner [Hrsg.]: *Musik und Körper. Essen : Die Blaue Eule 1990, S. 99-106. - (Musikpädagogische Forschung; 11)*



Quellenangabe/ Reference:

Jacoby, Peter: Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht - In: Pütz, Werner [Hrsg.]: *Musik und Körper. Essen : Die Blaue Eule 1990, S. 99-106* - URN: urn:nbn:de:0111-opus-92671 - DOI: 10.25656/01:9267

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-92671>

<https://doi.org/10.25656/01:9267>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.ampf.info>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Digitalisiert

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

**Musikpädagogische
Forschung**

**Werner Pütz
(Hrsg.)**

**Musik
und Körper**

D 122/90/11/2



Themenstellung: Daß es der Leib ist, der die Musik macht, hört und erlebt und daß jeder Umgang mit Musik geistige, emotionale und körperliche Prozesse gleichermaßen mit einschließt, scheint eine Selbstverständlichkeit, die jedem Musiker, Musikwissenschaftler und Musikpädagogen vertraut ist. Trotzdem ist das Verhältnis vieler Musiker und Musikologen zu ihrem Körper nicht ohne Irritationen, Folge einer leibfernen musikalischen Ausbildung, die ihrerseits die im Verlaufe ihrer Geschichte zunehmende Entkörperlichung der abendländischen Musik und Körperfeindlichkeit der westlichen Kultur insgesamt widerspiegelt.

Die im vorliegenden 11. Band der Musikpädagogischen Forschung versammelten Beiträge des Cloppenburgers Symposions „Musik und Körper“ gehen die elementare Beziehung zwischen Leib und Musik im interdisziplinären Dialog an. Pädagogen, Wissenschaftler, Therapeuten und Künstler reflektieren das Thema aus musikpsychologischer, anthropologischer und philosophischer Sicht, entwerfen Modelle zu einer ganzheitlichen, körperbewußten Instrumental- und Gesangspädagogik (Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode, Klavierunterricht im 19. Jahrhundert) und stellen Beispiele künstlerischer Praxis vor (Chinesische Nationaltänze und Performance Art); sie diskutieren Fragen der pädagogischen und therapeutischen Praxis und Theorie (Musikhören; Regulatives Musiktraining; elementares „leibhaftes“ Musizieren; Afrikanisches Trommeln; Musik und Bewegung, Rock- und Pop-tanz im Musikunterricht; Körperbewußtheit und musikalische Interpretation). Außerdem enthält der Band zwei Beiträge zur Musik in der Erwachsenenbildung.

Der Herausgeber: Dr. Werner Pütz, geb. 1939, Studium der Schulmusik, Germanistik und Musikwissenschaft (Musikhochschule und Universität Köln), Professor für Musikpädagogik an der Universität Gesamthochschule Essen, Veröffentlichungen zur Didaktik der Neuen Musik, zum fächerübergreifenden Unterricht und zu therapeutischen Aspekten des Musikunterrichts.

ISBN 3-89206-351-6

Musikpädagogische Forschung

Herausgegeben vom Arbeitskreis
Musikpädagogische Forschung e.V.

Band 11

Werner Pütz
(Hrsg.)

Musik und Körper



CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Musik und Körper / Werner Pütz (Hrsg.). -
Essen : Verl. Die Blaue Eule, 1990

(Musikpädagogische Forschung ; Bd. 11)

ISBN 3-89206-351-6

NE: Pütz, Werner [Hrsg.]; GT

ISBN 3-89206-351-6

© Copyright Verlag Die Blaue Eule, Essen 1990

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise,
in allen Formen, wie Mikrofilm, Xerographie,
Mikrofiche, Mikrocassette, Offset, verboten

Printed in Germany

Herstellung:

Merz Fotosatz, Essen

Broscheit Klasowski, Essen

Difo-Druck, Bamberg

„Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wurde mit
Mitteln des Bundesministers für Bildung und Wissenschaft
(Förderungszeichen: B 3786.003) gefördert. Die Verantwortung
liegt bei den Autoren.“

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
AMPF-Tagung Cloppenburg 13.-15. Oktober 1989	15
MANFRED CLYNES	
Mind-Body Windows and Music	19
RUDOLF ZUR LIPPE	
Es ist der Leib, der die Musik macht	43
CHRISTOPH SCHWABE	
Regulatives Musiktraining und Körperwahrnehmung	56
WERNER PÜTZ	
Erfahrung durch die Sinne und Sinnerfahrung. Perspektiven für den Umgang mit Musik	65
BARBARA HASELBACH	
Zur elementaren Erfahrung leib-haften Musizierens	83
RUDOLF KRATZERT	
Alexander-Technik als Basis-Technik für Musiker	87
PETER JACOBY	
Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht	99
MARTIN GELLRICH	
Die Disziplinierung des Körpers. Anmerkungen zum Klavierunterricht in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts	107
WENJUAN SHI-BENEKE	
Chinesische Nationaltänze Musik- und Tanzstile verschiedener Regionen	139
GERTRUD MEYER-DENKMANN	
Performance-Art - Versuch einer Orientierung	166
HEINER GEMBRIS	
„For me, it’s a little microcosmos of my life“ Über die Performance von Jana Haimsohn	179

FRAUKE GRIMMER		
	Körperbewußtsein und „innere Bewegtheit des Ganzen“	
	Voraussetzungen lebendiger Interpretation in der Musikpädagogik	
	Heinrich Jacobys	185
WOLFGANG MEYBERG		
	Afrikanisches Trommeln. Aspekte einer körperorientierten	
	Musikpädagogik	198
ULRICH GÜNTHER		
	Musik und Bewegung in der Unterrichtspraxis.	
	Bericht über eine Befragung von Musiklehrern	205
RENATE MÜLLER		
	Rock- und Poptanz im Musikunterricht.	
	Musikpädagogische Aspekte	223
HORST RUMPF		
	Sinnlichkeit - Spiel - Kultur	
	Erinnerung an verpönte Spiel-Arten	234
URSULA ECKART-BÄCKER		
	Musikpädagogik in der Erwachsenenbildung - eine gesellschaftliche	
	und pädagogische Notwendigkeit:	
	Einführung in die Problematik	246
WERNER KLÜPPELHOLZ		
	Erwachsene als Instrumentalschüler	
	Eine empirische Studie	263

Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht

PETER JACOBY

Die Feldenkrais-Methode wurde von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt und gelehrt. 1904 in Rußland geboren, verließ er mit 15 Jahren seine Eltern und begab sich allein auf die Wanderschaft nach Palästina, wo er zuerst als Arbeiter und Landvermesser arbeitete. Mit 20 entschloß er sich, die Gymnasialbildung nachzuholen mit besonderem Interesse an Psychologie und Pädagogik. Daneben betrieb er Jiu-Jitsu und wurde Lehrer in dieser Kunst der Selbstverteidigung bei der Haganah, der jüdischen Verteidigungsorganisation. 1929 erschien in Tel-Aviv sein erstes Buch: „Jiu-Jitsu and Self Defense“, das bereits ein Zentrum seines Denkens umkreist: die *Erziehung zur Autonomie*; gleichzeitig beschäftigte ihn die autosuggestive Psychotherapie und die Gedankenwelt Émile Coués, dessen Buch über Autosuggestion er ins Hebräische übersetzte. Außerdem arbeitete Feldenkrais als Erzieher von Kindern mit besonderen Lernschwierigkeiten. Er arbeitete mit ihnen nach einem Prinzip des Jiu-Jitsu: niemals gegen den Widerstand des Gegners angehen, sondern ihn benutzen, um das zu erreichen, was man möchte.

Seine Erfolge brachten ihm ein Stipendium für ein Studium in Europa ein, und er entschloß sich, an der Universität von Paris Ingenieurwissenschaften zu studieren. 1933 diplomiert, wurde er Mitarbeiter der Atomphysiker Frédéric und Irène Joliot-Curie, die 1935 den Nobelpreis erhielten. Feldenkrais studierte dann weiter an der Sorbonne Physik und schrieb seine Doktorarbeit.

Die Begegnung mit Dr. Jigoro Kano, dem Begründer des Judo, führte zu einer intensiven freundschaftlichen Zusammenarbeit: das Ziel, den Gegner durch Ausspüren seiner schwachen Punkte und Imbalancen kampfunfähig zu machen und dies mit minimaler Kraftanwendung und maximaler Effizienz, mußte für den Physiker, der täglich mit den Gesetzen der Thermodynamik beschäftigt war, doppelt interessant sein. Hier finden wir die *physikalische Seite* der späteren Methode: die Struktur des Skeletts als Antwort des Organismus auf die Schwerkraft der Erde, mit der Bewegungsmechanik des Körpers unter dem Gesichtspunkt der Optimierung von Bewegung: maximale Effizienz bei minimaler Kraftanwendung.

Feldenkrais wurde 1936 der erste europäische Judoka mit schwarzem Gürtel und schrieb in der Folge mehrere sehr erfolgreiche Bücher über Judo. Ein entscheidendes Erlebnis in dieser Zeit war eine Knieverletzung, die ihn gehunfähig

machte und die er durch Selbstbeobachtung und Anwendung von Bewegungen heilte.

Die deutsche Invasion Frankreichs 1940 zwang Feldenkrais, nach England zu gehen, wo er in den Labors der Marine bei der Entwicklung des Radar mitarbeitete. Für sich studierte er Psychoanalyse, Anatomie und Nervenphysiologie, beschäftigte sich mit der Arbeit von Frederick Mathias Alexander, dem Begründer der Alexandertechnik, dem er auch persönlich begegnete, und der Philosophie von Gurdjeff. Alexander war der erste, der zeigte, daß man seine Körperhaltung durch geeignete Übungen ändern kann; von Gurdieff übernahm Feldenkrais den Gedanken, daß persönliche Entwicklung durch Veränderung und Erweiterung des körperlichen und geistigen Bewußtseins geschieht. Nach dem Krieg verbrachte Feldenkrais einige Wochen bei Heinrich Jacoby in fruchtbarem Gedankenaustausch, Jacoby lehrte ihn Zeichnen.

1949 veröffentlichte Feldenkrais sein grundlegendes Buch: „Body and Mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravity, and Learning“. Er geht davon aus, daß die Urangst des Menschen auf den unkonditionierten (angeborenen) Fallreflex des Säuglings zurückgeht, der die Kontraktion aller Beugemuskeln und die Hemmung der Streckmuskeln auslöst. Alle späteren Ängste sind konditionierte (gelernte) Ängste, die diese Urangst einschließen, ein Neurotiker somit ein Mensch, dessen Beugemuskeln gewohnheitsmäßig kontrahiert sind und dadurch sein Funktionieren, seine Anpassungsfähigkeit beeinträchtigen. Der Ausweg liegt nicht nur, wie bei Freud, im Bewußtmachen, sondern wie bei Wilhelm Reich und Alexander im Ändern des physiologischen Habitus, der „Haltung“, der gewohnten Bewegungsmuster. Dies ist, wie es schon Coué postuliert hatte, ein unbewußter Lernvorgang.

Zuerst arbeitete Feldenkrais wie Alexander mit seinen Händen: Indem er den Körper seiner Schüler bewegte, Muskeln verkürzte und verlängerte, veränderte er Tonus, Haltungs- und Bewegungsmuster und damit die gesamten psychosomatischen Verhältnisse. Diese Arbeitsweise erhielt später - wohl auch mit einem Seitenblick auf die Strukturelle Integration von Ida Rolf („Rolfing“) - den Namen *Funktionelle Integration (functional integration)*.

1949 entschloß sich Feldenkrais, einem Ruf des jungen Staates Israel zu folgen, wo er als Leiter der Elektronikabteilung des Verteidigungsministeriums wirkte und seine Methode unterrichtete. Sein prominentester Schüler war Premierminister Ben Gurion, der noch in hohem Alter eine erstaunliche Leistungsfähigkeit

entwickelte. Feldenkrais kam hier auf den Bewegungsunterricht des Judo zurück und unterrichtete seine Methode nun auch verbal in Klassen. Der Name für diese Unterrichtsform ist *Awareness Through Movement (Bewußtheit durch Bewegung)* nach seinem 1972 veröffentlichten Buch. Er bildete Assistenten aus, die jetzt die Ausbildungskurse in aller Welt leiten und unterrichtete 1975-81 auch in den USA. 1977 veröffentlichte er: *The Case of Nora*, dt.: Abenteuer im Dschungel des Gehirns, und 1981: *The Elusive Obvious*, dt.: Die Entdeckung des Selbstverständlichen.

1984 ist Feldenkrais in Tel-Aviv gestorben. In New York erschien 1985 „The Potent Self“, dt. „Das starke Selbst“, das Zwillingsmanuskript zu „Body and Mature Behaviour“ ebenfalls aus dem Jahr 1949, das seine Arbeit von der psychischen Seite beleuchtet und das er damals nicht zu veröffentlichen gewagt hatte.

Es liegt auf der Hand, daß es unmöglich ist, die Feldenkrais-Methode einigermaßen umfassend zu beschreiben - sie muß erfahren werden. Aber zusätzlich zum bisher im Lebenslauf Angedeuteten lassen sich vielleicht bestimmte Perspektiven und Querverbindungen aufzeigen, bevor ich auf die Anwendung im Musikunterricht eingehe.

Lange vor dem Neurologen Sperry erkannte Feldenkrais, daß unser Gehirn von der Natur als ein Aktionsinstrument konzipiert ist und daß der Bewegungscortex nicht umsonst eine zentrale Stelle in unserer Hirnrinde einnimmt. Die Arbeit mit der Bewegung beeinflusst den Organismus daher grundlegend. Aber - wie die moderne Neurologie gezeigt hat - dieser motorische Cortex hat eigentlich auch einen eher sensorischen Charakter, denn wir steuern unsere Bewegungen indirekt über das Registrieren von Tonus- und Längenänderungen der Muskulatur. Es gehen keine direkten Kontraktionsbefehle vom Gehirn zur Muskulatur, wie man lange annahm. Die Speicherung von Bewegungsmustern ist daher auch keine Speicherung von Muskelkontraktionen, sondern höchstwahrscheinlich eine Darstellung von Gelenkbewegungen in ihrem Umweltbezug. Wie die Forschungen von Pribram ergeben haben, ist sie wie alle unsere Wahrnehmung in Frequenzform niedergelegt, ähnlich dem Hologramm in der Fotografie.

Dies bedeutet für die Praxis, daß die Bewegungsfähigkeit eines Individuums von seiner Wahrnehmungsfähigkeit bestimmt ist. Der kinästhetische Sinn, das über den Tast-, Temperatur- und Schmerzsinne tiefer hinabreichende Körperfühlen mit seinem Muskel- und Gelenksinn, ist ja unsere erste und grundlegende Wahrnehmungsfähigkeit überhaupt und auf das Innigste mit unserer

Selbstidentität verknüpft. Diesen Sinn, das eigene *Körperbild*, wie man auch sagen könnte, umfassend, plastisch und lebendig zu entwickeln, ist das erste Ziel der Feldenkrais-Methode.

Gleichzeitig ist es die Schaffung eines Eotonus. Auch hier hat die Physiologie Feldenkrais inzwischen recht gegeben: *den* Tonus gibt es nicht, sondern ein *Tonusmuster*, das dann optimal ist, wenn es die größte Aktions- und Reaktionsbereitschaft liefert („Bereitschaftstonus“).

Die Entwicklung des kinästhetischen Sinns geschieht in der Verbindung mit den anderen, späteren Sinnen als eine Entwicklung der Orientierung des Individuums in seiner Umwelt, von der wir uns niemals getrennt denken können: Schwerkraft, Raum, Zeit, Mitmenschen. Die Neuerziehung (reeducation) und Selbstneuerziehung des Einzelnen durchläuft so die eigene Ontogenese (die Bewegungsübungen sind tatsächlich an der Entwicklung des Kindes orientiert), aber auch die Phylogenese: differenzierte Bewegungen lassen sich optimieren, wenn wir ihre ursprünglichen Grundlagen, ihre Primärfunktionen, wieder entdeckt und uns mit ihnen vereinigt haben. Lernen bekommt so einen quasi religiösen Aspekt, aber auch den des Spiels. Hier gibt es Verbindungen zur Arbeit von Jean Piaget, Heinrich Jacoby und Emmi Pikler.

Die verbesserte Kommunikation innerhalb des Gehirns betrifft nicht nur die horizontale der beiden Großhirnhemisphären, also eine bessere Zusammenarbeit von Analyse- und Synthesefähigkeiten, sondern ist auch vertikal spürbar: so wie Sprache nicht mehr als Wirklichkeitsersatz sondern als Kommunikationsmittel erlebt wird, so ist das eigene Bewußtsein nicht mehr eine isolierte Insel im Unbewußten, sondern ein Instrument des Handelns aus dem unerschöpflichen, warmen und vertrauten Urgrund des eigenen Daseins. Das Lernen geschieht auf allen Ebenen und besonders effektiv unbewußt. Das Bewußtsein nimmt daran teil, wenn es an der Zeit und notwendig ist. Man lernt an Bewegungen, etwas geschehen zu lassen, aber auch etwas anzufangen, anzuhalten, umzukehren, Ziele, Wege und Geschwindigkeit zu ändern: *Kontrolle* über das eigene Tun und damit Autonomie wird so keine hart erarbeitete Disziplin, sondern die natürliche Folge eines spielerischen Entwicklungsweges. Wille und Spontaneität erscheinen dann nicht mehr als Gegensätze; Leichtigkeit als Abwesenheit von Widerständen wird zum Kriterium der Harmonisierung der Hirnfunktionen. Hier ist Feldenkrais eng verbunden mit der Hypnotherapie Milton H. Ericksons und Erfahrungen moderner Lernsysteme wie etwa dem Superlearning Lozanovs.

Die Praxis des Unterrichts kennt die schon oben erwähnten zwei Vermittlungsformen: im Gruppenunterricht (ATM = Awareness Through Movement) erforscht jeder für sich aktiv seine Bewegungen nach den Anweisungen des Lehrers, im Einzelunterricht (F.I. = Functional Integration) bewegt der Lehrer den Schüler, der sich dadurch erfährt. Die Bewegungen sind zumeist leicht, klein, sanft und fließend: nach dem Weber-Fechnerschen Gesetz ist der fühlbare Unterschied proportional zur angewandten Kraft (etwa 1 : 40). Wohlbehagen in der Sicherheit gewinnt der Schüler durch Bestätigung seiner gewohnten Bewegungsmuster, dies befähigt ihn zum Ertragen des Abenteuers der ungewohnten Bewegungsmuster, die sein Organismus dann als willkommene Erleichterung in sein Repertoire integrieren wird.

Feldenkrais hat seine Arbeit nicht als esoterisches Tun verstanden, sondern als praktische Lebenshilfe, als Hilfe zur Selbsthilfe, Erziehung zur Selbsterziehung, Lernen zu lernen. Im Musikunterricht wie in jeder Art von Unterricht ist dies zunächst auf beide Partner einzeln anzuwenden: auf den Lehrer wie auf den Schüler. Dann wird sich auch das gemeinsame Handeln, der Unterricht, verändern.

Ganz allgemein wird man gemeinsam die Beweglichkeit von Denkweisen erforschen: Welche sind der heutigen Situation, dem gewählten Gebiet (Stoff, Thema) und den beteiligten Menschen angepaßt und welche sind überlieferte Denkgewohnheiten, die aus früheren Situationen stammen? Kann das Verhältnis von Lehrer und Schüler so beweglich gestaltet werden, daß sich keine festen Abhängigkeiten ausbilden, sondern im gegenseitigen Respekt vor der menschlichen Würde und der Individualität des anderen ein Gleichgewicht umspielt wird, das die Entwicklung des Schülers zur Autonomie fördert? Denken Lehrer und Schüler daran, daß ihre Kommunikation keine einseitige ist, sondern ein ständiger gegenseitiger Informationsfluß, durch den der Lehrer genau so lernt, wie der Schüler? Kann man das Lernen nach äußeren (gesellschaftlichen) Normen, Werten, Maßstäben für Leistungen aufgeben zugunsten des Lernens aus innerem Bedürfnis, aus Interesse, Neugier und Freude?

Im Musikunterricht wird die Entwicklung zum differenzierten musikalischen Hören untrennbar verbunden sein mit der des Musizierens, Musizieren hier verstanden als ein elementarer ganzkörperlicher Vorgang, der alle Mittel einschließt. Eine solche Allgemeine Musik-Erziehung ist die gesunde Basis für jede spätere Spezialisierung auf ein Instrument. In der Praxis erleben wir, daß wir oft auf solche Erfahrungen zurückgehen müssen, um spezielle Schwierigkeiten aufzulösen.

Im Instrumentalunterricht erforschen Lehrer und Schüler gemeinsam das Verhältnis des Spielers zum Instrument. Wir erzeugen durch Bewegungen Musik. Das Instrument setzt durch seine Konstruktion dem Spieler bestimmte Bewegungsregeln; dies gilt allgemein wie auch für das einzelne Instrument. Der Spieler wird mit seinem Instrument eine Einheit: das Zentralnervensystem kann die kinästhetische Wahrnehmung auf die Dimensionen und die entscheidenden Berührungs- und Bewegungszonen des Instruments ausdehnen (für jeden Autofahrer eine alltägliche Erfahrung!).

Durch das spielerische Umgehen mit dem Instrument werden Bewegungsabläufe koordiniert und optimiert. Diese sollten einerseits immer den ganzen Menschen einbeziehen (z.B.: „kann ich dabei noch frei atmen?“), andererseits sollten sie die größte Wahlmöglichkeit in der Hervorbringung musikalischer Klänge anstreben. Es ist einengend, vor der Erlangung optimaler Kontrolle im Umgang mit dem Instrument soziokulturelle Kriterien wie „schöner Ton“ einzuführen. Besser ist die Entwicklung zur Sensibilität, zum Unterscheidenkönnen minimaler Unterschiede im Verein mit der Entwicklung gesunder Dynamik, d.h. der Bewältigung immer größerer Umfänge. Optimale Bewegungsmuster ermöglichen anstrengungslose Kraftanwendung. Dann wird der Musiker fähig sein, nach seinem eigenen Ausdrucksbedürfnis und seiner eigenen Entscheidung in dem von ihm gewählten soziokulturellen Umfeld „schön“ zu spielen, weil er mit seiner eigenen Realität vertraut ist. Feldenkrais: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“

Für den Gesang gilt das gleiche, nur mit dem Unterschied, daß hier der Körper das Instrument darstellt, das sich entwickelt und entfaltet, während das „Spiel“ mit ihm geübt wird. Die Stimmfunktion ist eine späte Funktion des Kehlkopfs, der ursprünglich einen Ventilverschluß der Atemorgane zu ihrem Schutz und für bestimmte körperliche Tätigkeiten darstellt. Das Gefühl der „Stütze“ hat hier seine Wurzel. Wir können spezielle Übungen zum Erfahren der ursprünglichen Funktionen entwickeln, die das Stützgefühl wecken und die Leistungsfähigkeit der Stimme verbessern.

Die Kontrolle des Singens ist - wie Experimente bewiesen haben - bei Berufssängern gegenüber Laien mehr eine kinästhetische als eine durch das Gehör. Das Hören der eigenen Stimme, das vor allem innen durch Knochen- und Gewebeleitung geschieht, kann durch unphysiologische Muskelaktivitäten scheinbar „verbessert“ werden. Auch Vibrationsempfindungen („Stimmsitz“, „Resonanz“) sagen nichts über die Realität, die Art der Stimmerzeugung aus. Das, was tradi-

tionell fälschlicherweise Resonanz genannt wird, ist in Wirklichkeit die Empfindung des eigenen Atemraums und der Atemfunktion, die das Arbeiten des Kehlkopfs verändert. Daher ist das Fühlen des eigenen Tuns beim Gesang besonders wichtig: das Sich-Einlassen in die eigene Stimmbewegung als Erfahren des eigenen Rhythmus, der eigenen Spontaneität und das Erfahren des Singens als Aufrechterhalten einer Balance. Dies ist der eigentliche Stimm„sitz“.

Die Funktion der Stimme als Kontaktinstrument, als Ausdruck unserer Stimmungen, Gefühle, Absichten und als Träger der Sprache gibt ihr eine zentrale Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung. Der Lehrer erhält dadurch eine Vielzahl von Mitteln, um die Stimme des Sängers zur selben Beweglichkeit, Wahlmöglichkeit, Sensibilität und Dynamik zu entwickeln wie seinen Bewegungsapparat.

Singen als Mit-der-Stimme-Musizieren erfordert dann die Differenzierungsmöglichkeit zwischen den Funktionen des Sängers und des Musikers. Ein Sänger sollte das, was er singen will, zuerst in seiner musikalischen Vorstellung lebendig hören können, bevor er es mit der Stimme ausprobiert. In dieser Weise werden dann Hören und Fühlen miteinander verbunden.

Zusammenfassend kann man sagen, daß die Feldenkrais-Methode, die keine Therapie, sondern eine Lernmethode sein will, zu den neuen Perspektiven gehört, die sich im Paradigmenwandel unserer Zeit eröffnen. Sie entspringt aus einer ganzheitlichen systemischen Sicht, die den Menschen als Organismus in seiner Umwelt begreift, der sich durch eine besonders hohe Anpassungsfähigkeit und durch lebenslanges Lernenkönnen auszeichnet.

Lernen geschieht durch Unterscheiden von Qualitäten, daher ist der Weg wichtiger als das Ziel. Lernen kann nur in einer „Luxus“situation erfolgen, weil hier das Gehirn in sich frei kommunizieren kann. In Notsituationen werden Hirnverbindungen unterbrochen, damit niedrigere Niveaus reflexmäßig lebensrettend arbeiten können (Pribram).

Lernen führt zu Wahlmöglichkeiten, der Umwelt und sich selbst gegenüber, zu Differenzierung.

Jedes Leben besteht aus Homöostasen, Gleichgewichten; diese in jeder Situation optimal balancieren zu können, ist nur bei Sensibilität und Beweglichkeit möglich. Sinngemäß gilt alles auch für das Zusammenleben von Menschen untereinander: Kommunikation statt Abgrenzung, Zusammenwirken durch Selbständige, Zusammenarbeit als äußerste Differenzierung. Diese neuen Perspektiven auch in den Instrumental- und Gesangsunterricht einzuführen, in ihnen zu

leben, wird für alle, die es probieren wollen, interessant und vielleicht auch befriedigend sein.

Literatur

- Feldenkrais, Moshé: Body and Mature Behaviour, Neudruck, Alef Publications, Tel Aviv 1989³
- ders.: Bewußtheit durch Bewegung (Der Aufrechte Gang), Suhrkamp Taschenbuch 429, Frankfurt/M 1978
- ders.: Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris, Suhrkamp Taschenbuch 663, Frankfurt/M 1977
- ders.: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Insel-Verlag, Frankfurt/M 1985 und Suhrkamp Tb.
- ders.: The Potent Self: A Guide to Spontaneity, Harper & Row, New York 1985; dt.: Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität, Insel, Frankfurt/M 1989
- Hanna, Thomas: Moshé Feldenkrais: The Silent Heritage, in: Somatics 4, Heft 3, Herbst/Winter 1984/85, S. 22-30
- Jacoby, Peter: Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfs und ihre Bedeutung für die Phonation, in: Gundermann, H. (Hrsg.): Aktuelle Probleme der Stimmtherapie, Fischer, Stuttgart, New York 1987, S. 109-115
- ders.: Funktionale Stimmtheorie - Versuch einer Anweisung zur naturgemäßen Stimmbildung, in: Flöte Aktuell, Frankfurt/M 1989
- Pribram, Karl H.: Languages of the Brain: experimental paradoxes and principles in neuropsychology, Prentice-Hall, Englewood cliffs, New Jersey 1971
- Rywerant, Jochanan: Die Feldenkrais Methode, Kübler & Akselrad, Heidelberg 1985
- Triebel-Thome, Anna: Feldenkrais. Bewegung - ein Weg zum Selbst. Einführung in die Methode, Gräfe und Unger, München 1989
- Walterspiel, Beatriz: Das Abenteuer der Bewegung. Die Feldenkrais-Methode, Kösel, München 1989

Prof. Peter Jacoby
Matthias-Claudius-Weg 9
4930 Detmold