

Markus Mischke  
Am Lohausbach 20  
48155 Münster

---

markus-mischke@gmx.de

Akademie off-Theater nrw  
Ausbildung zum Theaterpädagogen BUT®  
Aufbaufortbildung, Kurs 7

## **„Bewusstheit durch Bewegung“ –**

### **Die Feldenkrais-Methode in der theaterpädagogischen Arbeit**

*Workshop und Reflexionspapier als ersatzweiser Leistungsnachweis gemäß §7 (7) PO*

#### **Einleitung**

Ausgangspunkt für die folgenden Ausführungen war ein Workshop zur Feldenkrais-Methode, den ich im August besuchte und im Rahmen dessen mir einige interessante Schnittstellen zur theaterpädagogischen Praxis bewusst wurden, die in der ein oder anderen Form auch einen neuen Zugang zu meiner Arbeit als Theaterlehrer eröffneten.

Meine Motivation für den Workshop-Besuch war dabei zunächst ein eher grundsätzliches Interesse an verschiedenen Formen der Körperarbeit, das durch entsprechende Erfahrungen im Rahmen meines Studiums, bei Fortbildungen oder auch im Freizeitbereich geprägt wurde.

Dabei ist mit Blick auf meine eigenen Theatererfahrungen, ob als Spieler oder Theaterpädagoge, Körperarbeit mittlerweile ein zentraler methodischer Ausgangspunkt und die Auseinandersetzung mit der im Theaterspiel erlebten Körperlichkeit auch eine der am wichtigsten Zieldimensionen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geworden.

Im Feldenkrais-Workshop ging es um die Arbeit mit dem aufrechten Gang: ein Übungssetting aus verschiedenen Feldenkrais-Lektionen, mit dem Ziel über bestimmte Interventionen mit den Mustern des eigenen Gangbildes zu spielen, sich die hier manifestierenden Gewohnheiten und Festlegungen bewusst zu machen und Möglichkeiten zu entdecken, eben auch ganz andere Gangbilder zu realisieren und damit das eigene Aktionsspektrum zu erweitern.

Gerade in diesem spielerischen, explorativen Zugang der Feldenkrais-Methode ergab sich für mich beinahe intuitiv eine interessante Parallele zur Theaterpädagogik, die ich jetzt im Nachhinein durch den mir im Rahmen dieser kurzen Reflexionsarbeit möglichen Blick in die Literatur bestätigt fand.

So geht es laut Mara delle Pergola eben auch bei schauspielerischer Tätigkeit zentral darum, „in vielfältigen Situationen mit verschiedenen Erfahrungsmöglichkeiten zu spielen und dabei in der Wahl unserer Verhaltensmöglichkeiten freier zu werden.“<sup>1</sup>

Die sich hier andeutenden Perspektiven für die Theaterarbeit seien im Folgenden kurz angerissen.

## **„Wachsein“ und „Bewusstheit“ als wichtige Ausgangspunkte und Ziele in der theaterpädagogischen Arbeit**

Während Irene Sieben in ihrem Artikel im Wörterbuch der Theaterpädagogik konstatiert, die Feldenkrais-Methode scheine für Theaterpädagogen und – studenten geradezu „erfunden“<sup>2</sup>, sind die Ausführungen Volker Jurkés etwa in den Artikeln „Bewegung“ und „Bewegungserziehung“ dazu deutlich kritischer gehalten. Er argumentiert aus der Perspektive des künstlerischen Ausdrucks, der „szenisch-ästhetischen Qualität“ und will Körper- und Bewegungserziehung stets eingebettet wissen in die Wirkungsabsicht von Theater insgesamt, wittert gar die „Gefahr übergroßer Selbstbezüglichkeit“ beim Einsatz unspezifischer, nichtkünstlerischer Ansätze der Bewegungserziehung wie der Feldenkrais-Methode.<sup>3</sup> Klopft man indes die ästhetische Zieldimension theaterpädagogischer Praxis auf ihre letztendlichen Ziele hin ab, so wird man meiner Meinung nach bei Kategorien landen, die mit den Begriffen „Wachsein“ und „Bewusstheit“ ganz gut umrissen sind und dem Theaterspiel ihre erst eigentlich humane Grundierung geben. Nicht zuletzt mit Blick auf die „performative Wende“ im Theaterverständnis der Gegenwart und die wachsende Bedeutung von Formen des Bewegungs- und Tanztheaters auch in der pädagogischen Praxis, rückt ein im Wortsinn selbst-bewusster Umgang mit der Realität der eigenen Körperlichkeit, ihrer Grenzen wie ihrer Möglichkeiten in den Mittelpunkt auch der ästhetischen Arbeit: Theater fungiert hier in erster Linie als „Erfahrungsraum“, und eben nicht mehr als primär als „Mitteilungsraum“<sup>4</sup>, so dass das einseitige sich-Verlegen auf eine vordergründig dramatisierende Wirkungsabsicht zunehmend obsolet erscheint.

„Wachsein“ und „Bewusstheit“ sind denn auch der Ausgangspunkt für die Ausführungen Gerhard Wallners zur Feldenkrais-Methode.<sup>5</sup> Demnach besteht Wachsein aus vier Komponenten: den Sinneswahrnehmungen, den Gefühlen, dem Denken und der Bewegung. Offensichtlich ist, dass diese Kategorien in jeder bewussten Handlung zusammenwirken und dass damit dort auch theaterbezogenes Handeln verankert ist. Die Feldenkrais-Methode nun wählt zentral die Kategorie der Bewegung aus, um zu einer Neubefragung der eigenen Handlungsspielräume zu kommen, und koppelt solches Neuerleben von Bewegung mit einer Bewusstseinsschulung des Bewegungssinnes, des kinästhetischen Sin-

---

<sup>1</sup> Mara della Pergola: „Theaterarbeit mit Schauspielern“. In: Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode, hrsg. von R. Russel. Paderborn <sup>2</sup>2004, S. 306

<sup>2</sup> Irene Sieben: Feldenkrais-Methode. In: Wörterbuch der Theaterpädagogik, hrsg. von Gerd Koch und Marianne Streisand. Berlin Milow 2003

<sup>3</sup> Volker Jurké: Bewegung/Bewegungserziehung. Ebd.

<sup>4</sup> Heiner Goebbels im Editorial zur Ruhrtriennale 2012, [www.2012.ruhrtriennale.de](http://www.2012.ruhrtriennale.de)

<sup>5</sup> Gerhard Wallner: Wahrnehmen und Lernen. Die Feldenkrais-Methode und der Pragmatismus Deweys. Paderborn 2000, S. 8 ff

nes. Angestrebt wird dabei zunächst ein Zustand „neutraler Zentriertheit“<sup>6</sup>, in dem wir uns von allen unnötigen und eben un-bewussten Fixierungen und Bewegungsmustern befreit haben und von dem aus ein flexibles Agieren überhaupt erst möglich ist.

Das gilt auch und gerade für ein schauspielerisches Agieren, das ja antritt eine sehr viel breitere Skala von Situationen und Ausdrucksformen auszuloten als das alltägliche Leben bereithält, bis hin zu wirklichen Ausdrucksextremen.

Vermittelt wurde uns dies bereits eindrücklich im Rahmen der Seminare zur Stimmbildung bei Katharina Padleschat im off-Theater. Auch hier arbeiteten wir intensiv an einer „Neutralhaltung“ und erlebten dort den Grundsatz, dass jeder Mensch „seiner Bauart gemäß“ in diese Neutralhaltung finden solle. Und auch der Workshop bei Heike Schenke war auf die Erfahrung einer solchen individuellen Neutralhaltung hin angelegt, die indes nicht einfach gemäß einer normativen Vorgabe eingenommen wurde, sondern spielerisch umkreist und über ein methodisch engmaschiges Trial-and-error-Verfahren gleichsam organisch entwickelt und Schritt für Schritt ausgebaut wurde.

## Übungsstrategien in der Feldenkrais-Methode

Auch wenn ein Einblick in die Feldenkrais-Methode im Rahmen der Arbeit an diesem Reflexions-Papier nur sehr begrenzt möglich war, lässt sich wohl sicher sagen, dass die Methode in ihrer Gänze und Vielschichtigkeit für den Einsatz in der alltäglichen theaterpädagogischen Praxis nicht geeignet erscheint.

Wenn man sich eine typische Feldenkrais-Lektion aus „Bewusstheit durch Bewegung“ anschaut, wird deutlich wieviel Gründlichkeit und Genauigkeit hier auf die Analyse sehr isolierter Bewegungsabläufe verwandt wird und mit welcher Konsequenz die Langsamkeit hier zum tragenden Prinzip erklärt wird.<sup>7</sup>

Trotzdem können einige der dort zu Tage tretenden Übungsstrategien sehr wohl für die theaterpädagogische Arbeit Verwendung finden. Della Pergola nennt hier als Beispiel die Arbeit mit der Neutralmaske. Indem diese den Gesichtsausdruck des Schauspielers wegnimmt bzw. stark reduziert, eröffnet sie im Bereich des körperlichen Ausdrucks neue Freiheiten, die erst über die Reduktion an eben anderer Stelle kultiviert werden können. Dasselbe Prinzip kennen wir aus dem Bereich der sogenannten Isolationsübungen und „Body-Parts“ als Bestandteil eines theaterbezogenen warming-ups. Aus der Feldenkrais-Methode zu lernen wäre nun, diese nicht einfach als unspezifische Bewegungsaktivierung zu nutzen („wir probieren mal alles aus, was man mit den Füßen so machen kann...“), sondern sehr konsequent mit dem Element der Bewusstheit zu koppeln.

Als Beispiel mag eine Erfahrung aus dem Workshop dienen: eingeladen waren wir hier zu einer systematischen Erkundung des Passgangs mit all seinen einzelnen Elementen: Armführung, Schulterführung, Beckenbewegung, Fussstellung usw., immer verbunden mit dem Aufruf, beobachtend in den Körper hinein zu fühlen und diese Empfindungen dann mit dem gegenläufigen Gang mit kontralateraler Armführung zu vergleichen. Über den zu-

---

<sup>6</sup> Mara della Pergola, a.a.O., S. 307

<sup>7</sup> vgl dazu die exemplarische und ausführliche Analyse der „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektion bei Wallner, a.a.O., S. 39-70

nächst rein körperlich technischen Impuls („Arme am Bein fixieren“) wuchs man nach und nach in eine neue Gangart hinein, die ein völlig neues Körpergefühl möglich machte und – theaterpädagogisch gesprochen- sehr gut Ausgangspunkt z. B. für eine Figurenentwicklung hätte sein können. Vertieft wurde dies durch die Einladung, draußen auf der Straße Gangbilder von Passanten zu studieren, und sich hier die vielen individuellen Variationen zwischen den beiden Extrempolen (kontralateraler vs. Passgang) vor Augen zu führen: eine sehr eindrückliche Übung! Derartig überraschende Beobachtungen bot der Workshop viele – für mich selbst zum Beispiel aufschlussreich war das Sich-Bewusstmachen der eigenen Blickachse beim Gehen und die Unterschiede, die bereits geringfügige Veränderungen für die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung von außen bewirkten.

Della Pergola führt zu diesem Aspekt weiter aus, dass Feldenkrais-Lektionen dieser Art – oder heruntergebrochen Übungssequenzen dieser Art in der Theaterarbeit – es ermöglichen, über die Introspektion etwa beim Gehen ein rhythmisiertes und quasi räumlich transparentes Bild des eigenen Körpers in der Bewegung zu verinnerlichen:

„Wenn wir diese Elemente in uns finden, können wir mit größerer Sicherheit und Koordination wieder aus uns heraustreten, uns bewegen, tanzen, schwimmen, springen... Wir finden uns in der äußeren Welt zurecht, weil sie in uns repräsentiert ist. Das ist eine wichtige Entdeckung!“<sup>8</sup>

Als Ergänzung zur intensiven Selbsterkundung setzt im Übrigen auch sie auf die Imitation als einem weiteren wichtigen Übungsfeld. Ausgehend von ganz einfachen Bewegungen, etwa einem Handschlag zur Begrüßung, spinnt sie sehr detaillierte Beobachtungsaufträge für die Gruppe, die jeweils verschiedene Aspekte dieser Bewegungsgeste herauszuarbeiten helfen: einerseits den genauen technischen Ablauf der Bewegung aber auch die Energie und emotionale Färbung einer solchen Bewegung. Wichtig ist auch hier, dass diese Schritte sehr langsam und mit Blick auf das Detail erfolgen und dass erst diese Verlangsamung zu einer reichhaltigeren, bewusst ausgestalteten Version einer solchen Geste führt.

Für mich ergibt sich als Folgerung, in den Spielen und Übungen etwa im Rahmen des Warm-up und des Theatertrainings an bestimmten Stellen weniger auf das „Machen“ zu setzen, sondern auf das „Erleben“ und „Erfahren“, und dabei den Mut aufzubringen, solchen Übungselementen auch das dafür nötige Maß an Langsamkeit und Gründlichkeit zuzugestehen.

Um noch einmal auf die Stimmbildungsarbeit zurückzukommen, ist es durchaus möglich, dass auch hier die Feldenkrais-Methode gute Übungsstrategien bereithält:

Dem ganzheitlichen Ansatz der Methode Rechnung tragend, macht Della Pergola einmal mehr deutlich, dass auch Stimmveränderungen kaum dadurch möglich seien, dass man sich auf die Stimme selbst konzentriert, sondern dadurch, dass man durch bewusste Bewegungen des Körpers die Stimme quasi wie nebenbei mit modelliert.<sup>9</sup>

Und auch dabei wird es darauf ankommen, die Selbstbeobachtung der Übenden soweit zu kultivieren, dass sie die Unterschiede wirklich erfahren können, die sich zum Beispiel ein-

---

<sup>8</sup> Della Pergola, a.a.O., S. 313

<sup>9</sup> Ebd., S. 318

stellen, wenn ein Satz mit einer bestimmten Bewegung gekoppelt wird oder in einen jeweils anderen zeitlichen Bezug zur Bewegung gesetzt wird.

Ich habe den Eindruck, dass diese Perspektiven für eine reflektierte theaterpädagogische Praxis von nicht geringer Bedeutung sein können: auch für das gruppendynamische Geschehen in einer Theatergruppe. Z. B. dahingehend die Teilnehmer zu ermuntern, in Kommentaren zu anderen auf eine kritische und negative Notierung zu verzichten („Sie nimmt die Arme nicht genug mit!“), und stattdessen immer wieder Möglichkeiten zu bieten, Aufmerksamkeit für Bewegungsprozesse zu fördern und zu erweitern. Als Beispiel bietet sie hier an, dass ein Partner aus der Gruppe die Bewegung des Übenden mit den Händen nachverfolgen könnte, so dass dieser, ohne sich korrigiert zu fühlen, die noch bestehenden Grenzen und Beschränkungen vergegenwärtigen kann.<sup>10</sup>

Es ist gut möglich, dass ich meine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode in nicht allzu ferner Zukunft noch vertiefen werde.

Für den Moment danke ich Heike Schenke für den sehr verdichteten und höchst lehrreichen Einblick in die Materie.

## Literatur

Della Pergola, Mara: „Theaterarbeit mit Schauspielern“. In: Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode, hrsg. von R. Russel. Paderborn <sup>2</sup>2004

Koch, Gerd und Marianne Streisand (Hg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin Milow 2003

Wallner, Gerhard: Wahrnehmen und Lernen. Die Feldenkrais-Methode und der Pragmatismus Deweys. Paderborn 2000

## Anhang

- Gedächtnisprotokoll über die Inhalte des Workshops
- Bescheinigung über die Teilnahme

---

<sup>10</sup> Ebd., S. 318