

Ausflug zu Kant und Feldenkrais

Einordnung

Die philosophisch gebildeten Lesenden mögen mir verzeihen: Dies ist keine Schilderung oder gar Würdigung des kantischen Werkes. Das könnte ich gar nicht. Ich versuche lediglich, so gut mir das möglich ist, einen sinnvollen Bezug herzustellen, zwischen dem was ich von kantischen Erkenntnissen verstanden zu haben glaube und dem womit sich Feldenkraislehrende so beschäftigen. Dafür sind ein paar Umwege nötig, die sich aber lohnen, finde ich zumindest. Auch für diesen Ausflug zu Kant gilt: Hier gibt es, so finde ich, einige sehr kluge Gedanken. Leider sind die nicht von mir. Ich habe mich natürlich bemüht, die jeweiligen Quellen zu nennen. Dennoch mag es sein, dass die eine oder andere Schilderung unzitiert aufscheint. Wann immer also hier etwas Kluges steht, gebührt die Wertschätzung dafür jemand anderem. Das einzige Verdienst, das ich mir zurechne, ist das Ganze in einer Reihenfolge, von der ich hoffe, dass sie leidlich sinnstiftend ist, angeordnet, also niedergeschrieben zu haben.

Ausflug zu Kant:

Wirft man in eine Debatte die Frage „Was ist der Mensch?“ und „Was kann ich hoffen?“ wird man je nach Stand des Vorwissens der Beteiligten ratloses Achselzucken oder anerkennendes Lippenschürzen ernten. Damit ersteres nicht geschieht, mag es helfen auf den Autor dieser Fragen, Herrn Kant, zu verweisen. Aber kann man heute wirklich noch mit Kant angeben? Um das zu beantworten müssen wir einen Ausflug zu Kant machen.

Erste Näherung

Wir nehmen zunächst den Volksbrockhaus:¹ „Kant, Immanuel, Philosoph, *1724, +1804, (...) begründete die kritische oder Transzendentalphilosophie.“ Sagt jetzt erst mal nichts, man hat einen Namen aber keinen Inhalt parat. Und „Transzendental...“ klingt auch erst mal erschreckend gelehrt.

Zweite Näherung

Weitere Erkenntnis: Der ist schon lange tot. Als er lebte, gab es noch nicht mal ein Telefon (wurde erst ca. 1878 erfunden), geschweige denn Computer, Internet und so'n Zeug. Wie kann so jemand etwas Relevantes zur heutigen Zeit sagen? Ein häufig zitierter Satz wie: „Was darf ich hoffen?“, ist ja nun nicht gerade etwas, das einen vom Hocker haut. Allerdings: „Was ist der Mensch?“ klingt schon etwas

¹ Der Volksbrockhaus Wiesbaden 1970 S.454
Roland Klimpel

fundamentaler, aber, um so eine Frage zu stellen, muss man nicht Philosophie studiert haben. Und es kommt ja auch auf die Antwort an...

Dritte Näherung und etwas mehr Klarheit

Und um ehrlich zu sein, habe ich ganz wenig von Kant im Original gelesen. Ich finde ihn sehr schwer verständlich, das Deutsch, das er schreibt, ist so altmodisch, dass man oft Schwierigkeiten hat, den Sinn des Geschriebenen zu verstehen.

Irgendwann fand ich heraus, dass Kant den Spruch „sapere aude!“ kreiert hat. (Hängt seitdem an meinem Kühlschranks.) Das wird allgemein aus dem Lateinischen mit „Wage es, Dich Deines Verstandes zu bedienen!“ übersetzt. Irgendwie hat mich das angesprochen, wagt man das doch viel zu selten, bedient man sich doch selbst gern oft der Denkgewohnheiten und in Folge auch oft der Handlungsgewohnheiten, eigener oder auch fremder Herkunft. Hier könnte man die erste Brücke zum Feldenkrais schlagen, auch wenn's erst mal eine Behelfsbrücke ist.

Aber zum Glück gibt es ja auch Verständliches *über* Kants Werk. So kann man bei Hanno Depner fündig werden: „Der Grundgedanke ist: Denken und Erkennen ist immer auch Handeln. Aus dieser Perspektive wird Erkenntnis zum Abenteuer. Kant schildert, wie die Empfindungen unserer Sinnesorgane beim Denken begrifflich sortiert werden. Wie wir Aussagen machen und Schlussfolgerungen ziehen. Wie Wissenschaften entstehen, zum Beispiel Mathematik und Physik, und warum bestimmte Irrtümer und Spekulationen unvermeidbar sind.“²

Immanuel Kant hat also etwas Wesentliches über menschliche Erkenntnis herausgefunden.

Warum ist Erkenntnis wichtig?

Weil man sie jederzeit braucht und macht. Z.B.: Wenn ich nicht mehr *erkennen* kann, ob ich in meiner Küche sitze oder in einem fahrenden Zug, dann habe ich ein fundamentales Problem. Kann ich meine Frau nicht mehr *erkennen*, weil ich z.B. eine mentale Störung habe, wird das Leben zwar nicht unmöglich, aber doch sehr schwer. Selbst die banalste Erkenntnis schafft also Ordnung in meiner Orientierung. Erkenntnis ist also *alltäglich*, *zeitlos* und selbst Tiere machen Erkenntnisprozesse. Deswegen ist diese Thematik auch heute noch relevant.

Erkenntnis und Ordnung

Kant fand also heraus: Die Ordnung, die wir beim Erkennen entdecken, ist *nicht* die Ordnung der Welt. Es ist die Ordnung meines Denkapparates (Erkenntnisapparates). Natürlich macht man auch Erfahrungen in und mit der Welt. Aber Erfahrungen

² S. 4, Depner, Hanno Kant für die Hand München 2011

erhalten ihre Form dadurch, dass sie *durch den Denkapparat organisiert* werden. Diese Organisation formt Erfahrung. Kant fand heraus (frag mich bitte nicht wie, sondern schlage nach bei z.B. v. Ditfurth!³), dass es Erkenntnisformen gibt, die nicht durch Erfahrung erworben sein konnten. Erkenntnisformen die jeder Erfahrung voraus (lat.: a priori = „im Vorhinein“) gehen. Die wichtigsten dieser Erkenntnisformen im Vorhinein sind: Raum, Zeit und Kausalität.⁴

Vereinfachendes Beispiel:

Stell dir vor, du hättest eine Brille mit blau getönten Gläsern auf. Du würdest alles blau sehen. Und, du hättest die Brille seit deiner Geburt auf und könntest sie nie abnehmen. Deine Welt wäre immer blau, du könntest sie dir gar nicht anders vorstellen. Auch alle anderen hätten diese blaue Brille (eine „a priori-Brille“) auf und könnten sie nie abnehmen. Die Welt wäre blau...aber eigentlich ist es ja die Brille, die die Welt so macht.



Autor mit apriorischer Brille

Anderes Beispiel:

Du hast einen Plätzchenteig angerührt und ausgerollt. Aus dieser gleichförmigen Masse stichst Du mit Backförmchen Sterne, Halbmonde, Weihnachtsmannfiguren etc. aus. Die Backförmchen machen aus einer „amorphen Masse“ einzelne, spezielle Plätzchen. (Die dann gebacken und verzehrt werden.)

Nun nimm elektromagnetische Wellen. Je nachdem, welche Wellenlänge diese Wellen haben, formen die „Backförmchen deiner Wahrnehmung“ daraus Licht, bestimmte Farben und bei wieder anderer Wellenlänge wird daraus das Empfinden von Wärme.⁵ Dein Empfinden sagt dir: „Das ist rot!“ Man könnte aber auch sagen, dass es sich um elektromagnetische Wellen bestimmter Länge handelt. Ändert sich diese Wellenlänge springt sogar ein qualitativ andere Empfindung an, nämlich die Empfindung von Wärme.

³S.163ff v. Ditfurth, Hoimar Wir sind nicht von dieser Welt München 1987 dtv

⁴ S. 164 f ebd.

⁵ Auch dieses Beispiel mit den Wellenlängen steht bei Hoimar v. Ditfurth Wir sind nicht von dieser Welt München 1987 S. 156

Nun hinkt bekanntermaßen jeder Vergleich. (Sonst bräuchte man ihn übrigens nicht zu ziehen!⁶) In den Beispielen geht es ja um die Sinnesorgane (Augen, Wärmerezeptoren) „Unsere Sinnesorgane bilden die Welt nicht etwa für uns ab. Sie legen sie für uns aus. Der Unterschied ist fundamental.“⁷

Bei Kant sind nun aber wohl Anschauungsformen jenseits der Sinnesorgane gemeint. Denn welches Organ hätte man für die Zeitwahrnehmung und welches für die Kausalität? (Beim Raum, könnte man immerhin mit dem Vestibularapparat argumentieren. Aber es geht hier ja nicht nur ums Raumempfinden, sondern auch um Raumvorstellung.)

Die „apriorischen“ Erkenntnisformen

Dazu Hoimar von Ditfurth: „Wir haben, weil uns ‘Raum’ und ‘Zeit’ als Erkenntnisformen angeboren sind, gar nicht die Möglichkeit, irgendetwas zu erfahren oder zu erleben, was nicht räumlich und zeitlich wäre. Raum und Zeit sind daher, wie Kant es ausdrückte, nicht das Ergebnis, sondern die *Voraussetzung* aller Erfahrung. (...) Kant gelang es noch weitere apriorische Erkenntnisformen aufzuspüren. Eine der wichtigsten ist die Kausalität. (...) Ein Vorurteil, dass wir an die Erscheinungen der Welt herantragen, das wir den Erscheinungen gleichsam aufprägen.“⁸

Das mit Raum und Zeit hatte mich ursprünglich eher achselzuckend zurückgelassen. („Is halt eben so...“)

Aber dass Kausalität, also das Erfassen von Ursache und Wirkung, keine objektive Realität ist, sondern auf einem „eingebauten“ Denkschema beruht, fand ich zwar erst mal merkwürdig, aber interessant. (Dazu weiter unten mehr, s. Abschnitt „Zurück zur Kausalität“)⁹

Und noch einmal Ditfurth, der wie ich finde großartig war, solche komplizierten Sachverhalte einfach und verständlich darzustellen:

„Die Signale, die meine Sinnesorgane aufnehmen und aus denen mein Gehirn dann ein „Bild der Welt“ zusammenstellt, stammen zwar auch nach Ansicht von Kant aus einer realen Außenwelt. Auf ihrem Weg bis zu meinem Bewusstsein werden sie jedoch so stark verändert, dass das Ergebnis über die Quelle, aus der sie stammen, nichts mehr aussagt. Die Ordnung, die das von uns erlebte Weltbild aufweist, ist nicht das Abbild der Ordnung in der Welt selbst. Es ist, so Kant; nur das Abbild der geordneten Strukturen meines Denkapparates.“¹⁰

⁶ So kann man ja nichts vergleichen, was mit sich selbst identisch ist. Man kann ja nur Ähnliches in Bezug auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede vergleichen.

⁷ S. 155 ebd.

⁸ S. 164 f v. Ditfurth, Hoimar Wir sind nicht von dieser Welt München 1987 dtv

⁹ Und damit nicht genug: „Die Hypothesen von den Ursachen und Zwecken stehen am Ende jenes Systems angeborener Erwartung; nach den Hypothesen von Raum und Zeit, von Wahrscheinlichkeit und Vergleichbarkeit.“ (S. 5 Riedl, Rupert Die Spaltung des Weltbildes Berlin/HH 1985) Es gibt also noch mehr angeborene Anschauungsformen, aber dazu wäre ein weiterer Aufsatz nötig. Ich strapaziere die Geduld der Lesenden ja jetzt schon ziemlich....

¹⁰ S.165 v. Ditfurth, Hoimar Wir sind nicht von dieser Welt München 1987 dtv

Aber, wo ist das Problem?

Dennoch kommt man ja in der Wirklichkeit so leidlich zurecht. Ich kann zwar eigentlich nicht wissen, was wirklich außerhalb meiner vorgefertigten Auffassungsformen existiert, aber es reicht zum Leben allemal.

„Kant hat das Problem sehr klar gesehen (und für unbeantwortbar gehalten).“¹¹

Diese „apriorischen“ Erkenntnisformen sind dem Menschen als Individuum angeboren, also nicht durch Erfahrung (also im Nachhinein, lat. "a posteriori") in der Welt erworben. Dass unsere apriorischen Erkenntnisformen, also unsere „Vorausurteile“ über die Welt problematisch sein können, finden wir in ganzer Breite und Ausführlichkeit bei Riedl.¹² Für unsere Zwecke findet sich weiter unten Beispielhaftes (siehe „Zurück zur Kausalität“ und „Relevanz für das Lernen...“).

Rolle der Evolution

Allerdings (und dieser Gedanke entstand wohl eher nach Kants Zeit) sind diese Erkenntnisformen doch erfahrungsbasiert (also doch „a posteriori“). Es sind die „herausgezüchteten“ Erfahrungen der Menschen als *Art*, sie wurden im Laufe der Evolution *erworben*. Dass Menschen, die den Raum dreidimensional wahrnehmen und die Zeit als linearen Fluss und die in fast allem eine Wirkung bestimmter Ursachen sahen, besser überleben konnten, Nachwuchs großziehen... wäre vielleicht etwas „vulgärdarwinistisch“.

Es ist davon auszugehen, dass ähnliche Anschauungsformen bezüglich Raum, Zeit und Kausalität bereits bei den Vorfahren des Menschen anzutreffen waren. Sicher gibt es ähnliche Anschauungsformen bei Tieren, was auch wieder auf einen evolutionären Ursprung hindeutet.

Beispiel der abergläubische Tauben:

„Skinner (*) setzte eine Taube in eine, nun nach ihm benannte, „Skinner-box“. Das ist eine Schachtel, in die man hineinsehen kann, die dem darin eingesperrten Tier aber nur jene Nachrichten von außen zukommen lässt, die der Experimentator absichtsvoll in sie hineinschickt. Er steckte eine Reihe Tauben in einer Reihe solcher Schachteln, und die Anordnung war so getroffen, dass ein Uhrwerk in gleichen Abständen in jede Schachtel ein Futterkorn warf. Nun sind auch Tauben - was nicht immer bedacht ist – keine Reaktionsautomaten, denn auch sie haben Appetenzen und Programme und wollen und tun fortgesetzt irgend etwas.: schreiten, gucken herum, putzen sich und so fort. Folglich musste das Hereinfallen des Kornes stets mit irgend einer Bewegung koinzidieren. Und nun ist es nur mehr eine Frage der Zeit, bis das Futterkorn mehrfach mit ein und derselben Bewegung zusammenfallen muss. Von diesem Augenblick an beginnt ein merkwürdiger Lernprozess. Die jeweilige

¹¹ S.166 ebd

¹² Riedl, Rupert Biologie der Erkenntnis Berlin 1981

Bewegung wird mit der Futtergabe assoziiert, die Bewegung – sagen wir ein Schritt nach links – wird nun öfter gemacht. Die Koinzidenz wird folglich häufiger. Die Taube wird in der „Erwartung“ des Zusammenhanges zwischen Futter und dieser Bewegung zunehmend bestärkt und gewinnt zuletzt eine lückenlose Bestätigung dafür, dass jene spezielle, nun fortgesetzt gemachte Bewegung Futter zur Folge hat, da, wenn sie sich immer nur nach links wendet, jedes Futterkorn eine Belohnung und Bestätigung bringen muss.

Das Ergebnis sind lauter verrückte Tauben; eine dreht sich nur links herum im Kreise, eine andere spreizt fortgesetzt den rechten Flügel, eine schwenkt pausenlos den Kopf. Die „Prophezeiung“ Des Zusammenhangs erfüllt sich von selbst. (...) Die Wurzeln des Aberglaubens sitzen tief im Erbgut.“¹³

(*) B. Skinner, Vertreter des sog. Behaviorismus: „Der B. ist eine vor allem in Amerika vertretene Psychologenschule, deren Programm es ist, sich bei der Erforschung von Verhaltensweisen auf das Zählen und Messen des „Beobachtbaren“ zu beschränken. Sie beruht (...) im Wesentlichen auf der Reflexlehre und leugnet die Existenz angeborener Verhaltensweisen im Sinne von Instinkten. Der Fehler in dieser Position liegt in der offenkundig irrigen Meinung, dass der Reflex das einzige Element tierischen und menschlichen Verhaltens wäre.“¹⁴

„Auch die angeborenen Erkenntnisformen sind in Wirklichkeit „Erfahrungen über die Welt“, allerdings Erfahrungen, die nicht das Individuum gemacht hat, sondern die biologische Art, der es angehört.“¹⁵

Heute denkt man sogleich an Darwin und die Theorie der Evolution. Zur Erinnerung: Darwin publizierte „Die Abstammung des Menschen“ 1871, also lange nach Kants Tod. Später findet sich dieser Gedanke auch bei Ludwig Boltzmann 1897 (Ditfurth verweist darauf¹⁶) und wird erst im 20. Jh. durch Konrad Lorenz¹⁷ erneut formuliert

Zurück zur Kausalität

Wieder sei jemand zitiert, der viel schlauer war, als ich es bin: „Was uns als Ursache und Wirkung erscheint, hat keine Endpunkte in dieser Welt, sondern nur solche unserer Aufmerksamkeit und unseres Interesses.“¹⁸

Riedl bringt auch ein anschauliches Beispiel: „Folgt man mir beispielsweise in den Kausalzusammenhang einer Kegelbahn, so wird man die Geschicklichkeit des Wurfes für den ursächlichen Anfang, das „Abräumen“ einer Anzahl Kegel für das Ende der geplanten Wirkung halten. „Geplant“ ist richtig. Der Rest ist falsch.

Keine Kugel wäre gerollt, hätte ich Sie nicht zum Kegeln bewogen. Was ist die Ursache dafür, dass dies glückte? Und wenn auf dieser Bahn kein Kegel fallen kann,

¹³ S. 205f Riedl, Rupert Evolution und Erkenntnis München 1987

¹⁴ S. 210 Riedl, Rupert Biologie der Erkenntnis Berlin 1981

¹⁵ S.171 Lorenz zit. Nach v. Ditfurth Wir sind nicht von dieser Welt München 1987

¹⁶ S. 320 ebd

¹⁷ S.19 Vollmer, Gerhard Evolutionäre Erkenntnistheorie, Stuttgart 1987

¹⁸ S. 173 Riedl, Rupert Der Wiederaufbau des Menschlichen München 1988

weil die Bahn ein Loch hat, die Kegel stets verschleppt oder verheizt werden, würde der Betrieb aufgeben, die Bahn verfiere zu Moder; und selbst mein Erfolg, Sie überredet zu haben, ließe uns nicht mehr kegeln.“¹⁹

Wenn man das mal still durchdenkt, hat das erhebliche Konsequenzen für die Einschätzung von Situationen. Also auch für die Einschätzung: `Wie betrachte ich das Problem einer Klientin oder eines Klienten. Und, wie bewerte ich die Einschätzung, die sie oder er mir liefert.

Zum Problem der Kausalität finden wir bei Moshé Feldenkrais bereits in den Jahren 1943-44²⁰: „Die unmittelbar wahrnehmbare, materielle Welt wird von klar definierten Gesetzen regiert. Permanenz und Konstanz dieser Gesetze, vor allem des Gesetzes der Schwerkraft, haben Geist und Körper des Menschen so geformt, dass er bei allen Erscheinungen eine Kausalität vermutet. Wir erleben so oft, dass einer Wirkung eine Ursache vorausgeht, dass wir diesen Zusammenhang bei jeder Wirkung erwarten, mit der wir konfrontiert werden.“²¹

Klingt zunächst eher nicht-kantianisch, eher als hätten Permanenz und Konstanz von Gesetzen den Menschen die *Erfahrung* machen lassen, dass es Kausalität gibt. Dennoch ist die Aussage dazu keineswegs eindeutig. Ob Feldenkrais hier vom Menschen als Individuum spricht oder als Kategorie (im Sinne vom Menschen als Art) ist auch im Umfeld des Zitats nicht eindeutig zu klären. So kann die Kausalität bei Feldenkrais „apriorisch“ oder „aposteriorisch“ gemeint sein. Hier bereits eindeutig gesagt aber ist: Kausalität wird immer erwartet. Und in einem späteren Werk: „Die Naturgesetze, wie sie heute gelehrt werden, sind eine Form des Denkens und darum so sehr Denkgewohnheit, dass wir uns gar nicht mehr fragen, was sie wirklich bedeuten. Die Wissenschaft entdeckt nicht Naturgesetze, sondern eher die Gesetze der menschlichen Natur.“²² Und weiter unten auf derselben Seite: „Ähnlich ist auch die Kausalität kein Gesetz, sondern eine Form unseres Denkens.“²³

Relevanz für das Lernen / Relevanz fürs Feldenkrais

Die Tatsache, dass Menschen im Vorhinein nach Ursachen nicht nur suchen, sondern sie auch gern gleich benennen, sie für selbstverständlich halten, sieht man nicht nur bei sich selbst, sondern als FeldenkraislehreIn auch bei seinen KlientInnen. Wie schnell haben unsere KlientInnen da (vermeintliche) Ursachen bei der Hand „warum man Rücken hat“, oder „Schulter-Nacken“...

Anders ausgedrückt: Wenn ich nun (nicht zuletzt durch Herrn Kant) weiß, dass das Finden von Ursachen quasi ein „angeborener Reflex“ ist, kann ich natürlich mal gucken, wohin mich das Verschieben von Aufmerksamkeit beim Untersuchen von Ursachen führen kann. Ich glaube, viele FeldenkraislehrerInnen machen das

¹⁹ S.172 ebd.

²⁰ Die Vorträge, die dem Buch „Body and Mature Behavior (dt. Der Weg zum reifen Selbst) zugrunde lagen, fanden in den Jahren 1943-44 statt. (S.278 Feldenkrais, Moshé Der Weg zum reifen Selbst Paderborn 1994 (erschienen erstmals 1949 unter dem Titel „Body and Mature Behaviour“)

²¹ S. 225 ebd.

²² S. 62 Feldenkrais, Moshè Die Entdeckung des Selbstverständlichen Frankfurt/M. 1987

²³ ebd.

„einfach“ durch ihr Handeln, begleiten es u.U. aber nicht kognitiv (denken also dabei nicht an Herrn Kant und seinen „A-Priori-Brillenladen“).

Will sagen, durch eine FI (oder ATM) kann unser Beispielklient lernen, dass „Schulter-Nacken“ nicht nur durch das lange Sitzen entsteht, sondern vielleicht auch durch habituelle Beckenorganisation, die sich nicht nur auf das Sitzen bezieht, sondern vielleicht auch auf etwas, das mit Stehen und Gehen und dem „Halten von Gleichgewicht“ zu tun hat.

Wir merken ja bei unserer Arbeit: Es ist häufig nicht „die eine Ursache“, die uns unser Klient oder unsere Klientin nennt. *Häufig aber auch nicht die „eine Ursache“, die uns selbst zunächst in´s Auge zu springen scheint* (Wir haben ja auch eine „a-priori-Brille“ auf und können sie nicht abnehmen.)

Ein Beispiel mag das veranschaulichen:

Die folgende Begebenheit ist mir selbst passiert. Es war kurz nach meiner Feldenkrausausbildung, als ich einer Klientin eine FI gab. Wir hatten schon einige Sitzungen hinter uns, diesmal war eine Stunde in Bauchlage dran.

Als wir am Ende der Stunde kurz sprachen, sagte sie mir, dass sie es besonders beeindruckend fand, wie ich an ihrem linken Schulterblatt gearbeitet hatte, denn auf einmal wurden ihre Waden und Füße ganz warm, ja fast heiß. Sie wisse ja, dass Feldenkrais ganzheitlich wirke, aber das fand sie doch sehr beeindruckend. Ich konnte mir den Zusammenhang eigentlich nicht erklären und habe wohl was von „Entspannung und Gefäßerweiterung“ gemurmelt. Wie auch immer, ich legte es mental zu den ganzen anderen Sachen, die man sich nicht erklärt.

Am nächsten Tag hatte ich keine FI-Klienten. Ich setzte mich mit einem Milchkaffe in meinen Behandlungsraum und wollte für die Abendgruppe eine ATM vorbereiten. Aber es war ein schöner Vormittag, also genoss ich für einen Moment die Stimmung. Es war etwas nach 11 Uhr und in dieser Jahreszeit kam die Sonne hinter dem gegenüberliegenden Gebäude hervor. Das Sonnenlicht fiel strahlend durch die Fenster ins Zimmer und zeichnete ein wirklich schönes Bild. Die Fensterumrisse wurden quasi schräg in den Raum projiziert, fielen auf den Boden und auf das hintere Viertel meiner Feldenkraisliege, dahin wo eine Klientin eben Unterschenkel und Füße liegen hat. Es war ungefähr die gleiche Uhrzeit wie tags zuvor, als ich die Klientin durch meine „sagenhafte FI“ mit der Fernwirkung Schulter-Wade beeindruckt hatte.

Ich habe wohl augenrollend vor mich hin gegrinst, als mir der Zusammenhang „ins Auge stach.“ Wir hatten beide lediglich *eine* reine zeitliche Koinzidenz (Wärmeempfindung in den Waden und Arbeit am Schulterblatt) für einen Ursache-Wirkungszusammenhang gehalten.

Nun gut, das beweist zwar nicht, dass man einen *angeborenen* Mechanismus hat, der einen Kausalzusammenhang kreiert. Aber immerhin illustriert es schon die Stärke dieser Art der Anschauungsform. Ich glaube mit ein wenig Aufmerksamkeit findet man im Alltag viele solcher „Scheinursachen“, die sich bei näherer Betrachtung als

banales Zusammentreffen zweier oder mehrerer Ereignisse erweisen, Koinzidenzen eben. Das Spannende dabei, wie ich finde, ist wie diese „automatische Verrechnung“ abläuft. Sie entzieht sich ja weitestgehend dem Bewusstsein und ist bestenfalls nachträglicher Analyse zugänglich. Man erhält diese „Kausalitätssuggestion“ blitzschnell. Es ist wie eine „Voreinstellung“ in manchen Computerprogrammen. Immerhin ein Indiz für die Wahrscheinlichkeit einer „angeborenen“ Voreinstellung. Aber ebenso immerhin durch den Verstand korrigierbar!
Als pragmatische Lehre könnte man sagen: Exploriere immer auf breiter Front. Ein Plädoyer für die Neugier also.

Also, wenn unser *Verstand* um diese Brille weiß, kann er sich dahingehend organisieren, dass er erstmal exploriert. (Erinnere dich an die gute alte FI-Struktur: Exploration, Clarification, Integration²⁴):

Gut möglich, dass wir dann statt „der Ursache“, eine Kausalkette, also mehrere, hintereinandergeschaltete Ursachen, „finden“. Nur um dann irgendwann zu errahnen oder dann auch festzustellen, dass es sowas wie ein „Kausalnetz“ gibt. Aber, kann man dann noch von „Kausalität“ sprechen?

Vor langen Jahren erklärte mein Aikido-Lehrer zum Thema Meditation: „Don't perceive the world through words!“²⁵ („Nimm die Welt nicht durch deine Worte hindurch wahr.“ *Eigene Übersetzung R.K.*) Das blieb bei nicht nur hängen, weil es ein englischer Zungenbrecher ist und es einem Japaner gelang, das flüssig und ohne stolpern zu erklären. Auch verstand ich damals den Inhalt nicht so recht. Erst später klärte sich der Nebel.

Folgende Verkettung mag helfen: Worte repräsentieren Begriffe (Inhalte der Worte), Begriffe wiederum können Kategorien repräsentieren: So zählt ein Zollstock zur Kategorie der Werkzeuge, wird allerdings in bestimmten Zusammenhängen (jenseits seiner „begrifflichen Bestimmung“) nicht als Maßstab sondern als Flaschenöffner, in wieder anderen Zusammenhängen, zerbrochen als Anmachholz verwendet.

Die Welt sollte also ohne vorgefertigte Begriffe und Kategorien betrachtet werden. Wer das praktisch versucht, wird erfahren, dass dies bisweilen nicht ganz einfach aber dennoch hochinteressant ist.

Und nochmal Moshé Feldenkrais: „Wenn wir in Wörtern denken, und sei's auch nur unterschwellig, dann denken wir logisch und in Denkschemen und –kategorien, die uns geläufig sind, die wir schon früher gedacht, geträumt, gelesen, gehört oder ausgesprochen haben. Lernt man aber, in Empfindungen, in Bildern von Beziehungen und Konfigurationen zu denken, die von der Bestimmtheit der Wörter und der Konventionen hinsichtlich ihres Gebrauchs losgelöst sind, dann kann man in sich ungeahnte Möglichkeiten entdecken: Die Fähigkeit neue Muster, neue Verhaltens- und Verfahrensweisen zu bilden und solche Beziehungsmuster oder Konfigurationen von einer Disziplin auf andere zu übertragen. Kurz, dann denken wir

²⁴ Mündliche Mitteilung durch Jeremy Krauss in: Master-Class Munich 2004

²⁵ Mitteilung im Rahmen eines Aikido-Seminars 1989 in Obertrubach, Deutschland durch Yoshigasaki, Kenjiro

ursprünglich und bahnen uns in die schon bekannte Richtung einen neuen, anderen Weg.²⁶

Noch ein Blick aufs Ganze

Meine Oma pflegte zu sagen „Man muss die Welt im Zusammenhang sehen.“ Nur sind Zusammenhänge mitunter in andere Zusammenhänge eingebettet, die in größere Zusammenhänge eingebettet sind, diese wiederum in noch größere usw. Wie diese russischen Puppen, wo in einer Puppe eine kleinere Puppe steckt, in der eine noch kleinere usw. Noch einmal Riedl: „Tatsächlich ist in unserem Gesamtwissen jede Erfahrung in Erfahrungen eingebettet, wie aus solchen zusammengesetzt.“²⁷

Die kleinste Einheit und die größte, am weitesten entfernte, entziehen sich gesicherter menschlicher Erkenntnis.²⁸ Denn wer weiß schon wo das jeweilige Ende anfängt. Aber im Raum dazwischen, in den Bereichen, die wir wahrnehmen und/oder uns erschließen können, gibt es noch jede Menge zu tun.

Noch einmal Hoimar von Ditfurth: „Die von uns als Alltagswelt erlebte Wirklichkeit ist durch unsere Gewohnheit für uns ausgezeichnet. Deshalb neigen wir immer dazu, sie für eine Realität besonderen Ranges, für die einzige unbezweifelbar existierende Realität zu halten. Das ist aber ein zentrales Missverständnis. Unsere Alltagswelt ist durch *nichts* anderes ausgezeichnet als allein durch unsere Gewohnheit.“²⁹

Ganz ähnlich Marc Reese: „Due to the force of habit our feelings regarding what is „correct“ action are unreliable.“³⁰ („Aufgrund der Kraft der Gewohnheit sind unsere Gefühle bezüglich „korrekter“ Handlung unzuverlässig“ *übers. von mir R.K.*)

Die Infragestellung von Denk- und Handlungsgewohnheiten war ja die erste „Behelfsbrücke“ zwischen Kant und Feldenkrais. Sie scheint wichtiger als anfangs gedacht! Da gabs doch was lateinisches... „sapere aude!“, man erinnere sich an den Anfang dieses Artikels.

Schlussfolgerung für die Praxis

²⁶ S. 65 Feldenkrais, Moshè Die Entdeckung des Selbstverständlichen Frankfurt/M. 1987

²⁷ S. 100 Riedl, Rupert Biologie der Erkenntnis Berlin 1981

²⁸ Aber natürlich nicht menschlicher Hybris: „(...) so glauben wir an erste Ursachen und letzte Zwecke, erfinden da als erste Ursache den „Unbewegten Beweger“, dort die letzten Zwecke eines Schöpfers. Damit liegen die letzten Gewissheiten, von woher wir meinen, alle anderen bestimmen zu müssen, außerhalb dieser Welt; ebendort, wo wir gar nichts wissen können. Und da solcherlei „Wahrheiten“ kulturabhängig verschieden ausfallen müssen, findet sich keine Instanz mehr, die zwischen den Unverträglichkeiten solch unantastbarer „Gewissheit“ entschiede. Die Vernunft jedenfalls vermag das nicht. Also wird in anderer Weise entschieden; mit Feuer und Schwert. Und solche Entscheidungen an den Tiefpunkten sozialer Vernunft nennen wir achtungsvoll: Die großen Wenden unserer Geschichte. (S. 248 Riedl, Rupert Evolution und Erkenntnis München 1987)

²⁹ S. 204 v. Ditfurth, Hoimar Wir sind nicht von dieser Welt München 1987

³⁰ S. 415 Reese, Marc Moshé Feldenkrais – A Life in Movement Sun Rafael, USA 2015

Als Feldenkrais-Lehrerin und – Lehrer wissen wir nun nicht nur, dass wir „explorieren“ können oder sollten, sondern nun auch, dass wir explorieren *müssen*. Und wir wissen nun auch warum. Eine einseitige Ursache-Wirkungsbeziehung wird kaum einem Sachverhalt gerecht und schon gar nicht einer menschlichen Lebenssituation. Aber ich zitiere wieder jemanden, der viel kompetenter ist als ich: „Biologische Systeme sind stets hochkomplex und beinhalten ein Funktionieren hinsichtlich verschiedenster Richtungen. Sie erlauben deshalb im allgemeinen keine Maximierung einer Funktion, wohl aber eine Optimierung aller Funktionen. Der Optimierungsgrad kann an der mutmaßlich bedeutungsvollsten Funktion gemessen werden.“³¹

Ich finde das kann man auch auf den Wirkzusammenhang der Feldenkraismethode übertragen. Diese Aussage umrahmt, wie ich finde, sehr gut das, was wir idealerweise erreichen wollen.

Schlussbetrachtung:

Wir haben einen Ausflug zu Kant gemacht. Unterwegs trafen wir die unterschiedlichsten Leute: Hanno Depner, Hoimar von Ditfurth, Konrad Lorenz, Rupert Riedl, Gerd Vollmer, Moshé Feldenkrais, Marc Reese, Jeremy Krauss, Kenjiro Yoshigasaki und Franz M. Wuketits. Wir haben einen „A-priori-Brillenladen“ besucht, Plätzchen gegessen, haben bei der Evolution vorbeigeschaut, haben mit der Kausalität und ihrer Vielfalt geplaudert.

Man muss die Welt halt im Zusammenhang sehen.

Ach ja, und wenn man über jemandem zu stehen meint, sollte man schauen, auf wessen Schultern man selber steht.

Versucht man nun zum „Ende des Schlusses“ sich in Kants Zeit hineinzusetzen (Kein Telefon, Computer, Flugzeug, die ersten Eisenbahnen fahren erst nach seinem Tod...), so kann man vielleicht erahnen, was es bedeutet haben mag, zu sagen: Du siehst die Welt nicht wie sie ist, sondern durch die Brille deiner eigenen „Denkmechanik“. Was von der Welt kannst Du also überhaupt verstehen?

Depner zitiert Kant wie folgt: „Bisher nahm man an, alle unserer Erkenntnis müsse sich nach den Gegenständen richten; aber die Gegenstände müssen sich nach unserer Erkenntnis richten. Es ist hier ebenso als mit den ersten Gedanken des Kopernikus bewandt.“³² Kant selber hielt das also für eine „Kopernikanische Wende“ in der Philosophie. Dass die Welt, wie sie sich unseren Sinnen darbietet, bestenfalls ein ungenaues Bild abgibt, gab es ja schon bei Platons Höhlengleichnis. Aber, dass das Wahrnehmungsformende im menschlichen Denkapparat lokalisiert ist, kann man durchaus so interpretieren, dass sich die Gegenstände nach unserer Erkenntnis richten.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis haben die Fragen: „Was ist der Mensch?“ und „Was kann ich hoffen?“ eine enorme Tragweite. Sie zu beantworten, ist ein

³¹ Nachtigall, W. Evolutionsaspekte und physikalische Grenzwerte. Zoolog. Jb. Anat. 99, S.114 zit. nach: Wuketits, Franz, M. Grundriss der Evolutionstheorie Darmstadt 1982 S. 144)

³² S. 19 Depner, Hanno Kant für die Hand München 2011 (Depner „belegt“ sein Zitat nur allgemein, als aus der Vorrede zur Kritik der reinen Vernunft)

Prozess, der noch andauert, obwohl wir schon sehr viel mehr wissen. Aber die Grenzen unserer Erkenntnisfähigkeit auszuloten, zu respektieren und immer wieder in unser Handeln einzubeziehen, ist wichtiger denn je. Denn in einer hochtechnisierten und globalisierten Welt werden Wirkungszusammenhänge immer unüberschaubarer.

Kann man heute noch mit Kant angeben? Die Antwort sei nun den Lesenden überlassen.

Aber das Selbstverständliche immer wieder neu zu entdecken, ist sicher eine gute Handlungsmaxime.

Ende des Ausflugs zu Kant

Zitierte Literatur:

Brockhaus	Der Volksbrockhaus	Wiesbaden 1970
Depner, Hanno	Kant für die Hand	München 2011
Ditfurth, Hoimar von	Wir sind nicht von dieser Welt	München 1987
Feldenkrais, Moshé	Der Weg zum reifen Selbst (erschien erstmals 1949 unter dem Titel „Body and Mature Behaviour“)	Paderborn 1994
Feldenkrais, Moshé	Die Entdeckung des Selbstverständlichen	FfM 1987
Reese, Marc	Moshé Feldenkrais – A Life in Movement	Sun Rafael, USA 2015
Riedl, Rupert	Biologie der Erkenntnis	Berlin 1981
Riedl, Rupert	Die Spaltung des Weltbildes	Berlin 1985
Riedl, Rupert	Evolution und Erkenntnis	München 1987
Riedl, Rupert	Der Wiederaufbau des Menschlichen	München 1988
Vollmer, Gerhard	Evolutionäre Erkenntnistheorie	Stuttgart 1987
Wuketits, Franz, M.	Grundriss der Evolutionstheorie	Darmstadt 1982