

## Angst und Feldenkrais

Angst, keiner will sie, alle haben sie, zumindest ab und an. Hoffentlich! Denn ohne Angst lebst Du nicht lang.

Ein grausames Experiment in den späten 1960er Jahren hat das gezeigt: Ein Forscher fing wilde Affen und unterzog sie einer Hirnoperation. Er entfernte ihnen die Amygdala. Sie ist wichtig für emotionale Regulation und sie signalisiert Angst. Sie initiiert Flucht oder Kampf. Nachdem die Wunden geheilt waren, wurden die Affen wieder in der Wildnis ausgesetzt. Alle starben innerhalb kurzer Zeit. Sie konnten Gefahren nicht mehr als solche erkennen, sie hatten ihre Angst verloren. Sie ertranken, wurden Opfer von Raubtieren oder rivalisierenden Artgenossen.<sup>1</sup>

Und es gibt auch Menschen, die aufgrund einer seltenen Erbkrankheit unter der Zerstörung ihrer Amygdala leiden. Ein hervorstechendes Symptom ist: Sie empfinden keine Angst. Und sie gelangen dadurch in allerlei höchst gefährliche und problematische Situationen.<sup>2</sup> Die Personen scheinen eben keine Angst zu haben, keine Amygdala, keine Angst!

In einem Experiment ließ man solch eine Person eine Mischung aus 35% Kohlendioxid und Raumluft einatmen. In aller Regel empfindet eine Person dann Atemnot, auch wenn die Mischung eine Gesundheitsgefährdung ausschließt. Man erwartete auch hier, dass die Person, in Ermangelung einer funktionierenden Amygdala keine Angstreaktionen zeigte. Entgegen dieser ursprünglichen Erwartung zeigte die Person allerdings hierbei heftigste Angstreaktionen!<sup>3</sup>

Keine Amygdala = keine Angst? So einfach ist die Gleichung also nicht. Eine psycho-physische Einheit, im Sinne von: hier ist das Gefühl, dort ein Organ als physisches Gegenstück, wäre schön einfach, ist aber so nicht zu haben. Dennoch sollte es uns aufmerken machen, wie verlockend solche einfachen Entsprechungen für unseren Alltagsverstand sind. Er liebt „Aha-Erlebnisse“ und gibt sie nicht so gerne her. Er wurde ja in einer Zeit geformt, als das Überleben der Maßstab für „richtig“ oder „falsch“ war. Und womit du einmal überlebt hast, wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit das nächste Mal auch wieder überleben. So mag er Garant von Sinnhaftigkeit bei Überlebensfragen sein, allerdings nur indem er Wahrscheinlichkeiten verrechnet. Ein Garant für Wahrheiten ist er nicht.<sup>4</sup> Denn „dummerweise“ (bezogen auf solcherart „Schnapperatismus“) leben wir in einer Welt, in der es nicht nur ums reine Überleben geht. Und die Puffer der Zivilisation sind stärker geworden. Es gibt auch woanders eine ähnlich verlockende Suggestion: Physiologische Prozesse werden mit Körperhaltung und emotionalen Vorgängen in Deckung gebracht. Vergleichbar der oben geschilderten psycho-physischen Parallele von Organ und Gefühl. Nur wird hier dem Gefühl ein Haltungsmuster als physische Entsprechung gegenübergestellt.

### *Feldenkrais und Angst*

Wir finden dies bei M. Feldenkrais bereits als Kapitelüberschrift: „*Das Körperschema der Angst*“<sup>5</sup>. Und weiter unten dort: „*Betrachtet man irgendeinen Instinkt, so wird man eine*

---

<sup>1</sup> Nestor, 2020, S. 165f. Ich vermute, dass heute solche Experimente aus naheliegenden ethischen Gründen unmöglich wären. Aber noch vor ca. 50 Jahren schien man keinerlei Skrupel zu haben.

<sup>2</sup> ebd., S. 166f

<sup>3</sup> ebd., S. 168 Dieses Experiment fand unter Bedingungen statt, die auch nach heutigen Maßstäben ethisch vertretbar sind. Eine gesundheitliche Gefährdung war ausgeschlossen und alle Beteiligten wussten, was sie taten.

<sup>4</sup> Vgl. Riedl, 1992

<sup>5</sup> Feldenkrais, 1987, S.91

*bemerkenswerte Entdeckung machen: dass unter allen Instinkten nur einer Bewegung hemmt, nämlich die Furcht. Wenn ein Tier erschrickt, erstarrt es, oder es rennt davon. In einem wie im anderen Fall hält es zunächst kurz inne. Dieses Innehalten wird erzeugt von der ersten Reaktion auf den Reiz, der die Furcht ausgelöst hat: einer heftigen Kontraktion sämtlicher Beuger, vor allem im Unterleib, einem Anhalten des Atems, worauf bald eine ganze Reihe vasomotorischer Störungen folgt, z.B. beschleunigter Puls, auch Harnlassen oder sogar Stuhlentleerung.*<sup>6</sup>

Feldenkrais fasst es so zusammen: „Die angeborene Furcht ist die Furcht vor dem Fallen.“

<sup>7</sup>Dieses Grundschema wird dann vermittelt bedingter Reflexe auf nicht ererbte Auslöser übertragen, zunächst auf laute Geräusche, dann auf allesmögliche Andere.<sup>8</sup> Dass Verhalten durch sukzessives Konditionieren aus zunächst nicht-bedingten Reflexen<sup>9</sup> entsteht, wird man heutzutage allerdings weder in der Verhaltensforschung noch in der Psychologie so schreiben wollen. Auch ist der Instinktbegriff, den Feldenkrais auf William McDougall (1871-1938) zurückführend verwendet, eigentlich auch schon 1987 nicht mehr „state of the art“.<sup>10</sup>

Diese Merkwürdigkeit klärt sich, bemerkt man folgendes: „Das Körperschema der Angst“ (in „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“) und „Das Verhaltensmuster der Angst“ (in „Body and Mature Behavior“)<sup>11</sup> sind fast inhaltsgleich.<sup>12</sup> Letzteres Werk ist eine in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts entstandene Vortragsammlung. Sie wurde Jahre 1949 veröffentlicht.<sup>13</sup>

Aber zunächst muss festgehalten werden: die zitierten Bücher sind keine wissenschaftlichen Werke im engeren Sinne. Der Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit zielt demnach ins Leere und wäre unseriös. Auch kann der Autor, weil verstorben, sich ja nicht mehr verteidigen. Kritik muss daher sorgsam erfolgen, sie sollte konstruktiv und in dem Sinne wertschätzend sein, als der Autor damals in der Darstellung seiner Methode Neuland betrat.

### *Das Gebrüll der Tiere*

Feldenkrais wollte seine Konzeption durch ein Beispiel anschaulich zu machen. Das ist leider misslungen: dass Tiere brüllen um die Jagdbeute durch den ausgelösten Schreckreflex besser zu fangen, kann man getrost ins Reich der Legenden verweisen.<sup>14</sup> Der dann beim Opfer illustrierte Reflex erinnert eher an den „Moro-Reflex“, allerdings ist dort die Reihenfolge der Reaktionen umgekehrt zu Feldenkrais' Schilderungen.<sup>15</sup>

---

<sup>6</sup> Feldenkrais, 1987, S.92

<sup>7</sup> ebd., S. 98

<sup>8</sup> ebd., S. 98

<sup>9</sup> ebd., S. 100

<sup>10</sup> Vgl. Bourne/Ekstrand, 1992, S.173 und Lorenz, bereits 1978(!), S. 1ff

<sup>11</sup> dt. Feldenkrais, M. „Der Weg zum reifen Selbst“ erst 1994 veröffentlicht!

<sup>12</sup> Diesen Hinweis verdanke ich Herrman Klein, ebenso wie die Idee für diesen Artikel. Vielen Dank! Vgl.

Feldenkrais, 1987, S.91ff und Feldenkrais, 1994, S. 139ff

<sup>13</sup> Interessant wäre demzufolge, die Entstehungsgeschichte der Veröffentlichung von „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ zu untersuchen. Dass diese unter Zeitdruck entstand, ist eine zumindest naheliegende Hypothese.

<sup>14</sup> Viele Löwinnen jagen im Rudel. Aber auch Einzelgänger wären im Nachteil, wenn sie ihr Opfer anbrüllten, anstatt zu springen. Vgl. National Geographic, 2021. Ebenso ergibt eine einfache Youtube-Recherche keinerlei Hinweise darauf, dass diese Art von Jagdverhalten bei Löwen, Tigern oder anderen Großkatzen existiert. Eine einfache Durchsicht des Klassikers „Serengeti Lion“ von G. Schaller ergab auch kein Resultat. Den Hinweis auf letzteres Werk erhielt ich beim Recherchieren. Vielen Dank! Auch konnten Reisende, die selbst tagsüber mehrfach Löwen bei der Jagd beobachteten nichts dergleichen feststellen.(mündl. Mitteilung an den Autor)

<sup>15</sup> Goddard Blythe, 2001, S.23 und Illing / Claßen, 2000, S. 414 (hier „Moro-Reaktion“ genannt)

Nun, als Feldenkrais' Text erstmals entstand (1943/44), war der Zugang zu Filmaufnahmen jagender Großkatzen, die hier augenscheinlich gemeint sind, eher selten, wenn es so etwas überhaupt gab. Technische Möglichkeiten (Drohnen, Robotertechnik, hochauflösende Zeitlupe, riesige Teleobjektive) machen es einem heutzutage natürlich leicht, solche Aussagen in Zweifel zu ziehen. Man könnte darüber kommentarlos hinweggehen, wenn nicht ausgerechnet dieses eher anekdotische Wissen zitiert und auch noch, wie bei Nelson e.a.<sup>16</sup> (in dem ansonsten sehr lesenswerten Buch „Feldenkrais für Sänger), ausgeschmückt wird. Ebenso habe ich selbst besagtes Beispiel in Aus- und auch Fortbildungen der Feldenkraismethode gehört. Ich finde das sehr schade, unsere Methode hat m.E. erstaunliches Potenzial, aber wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir ausgerechnet das anführen, was unzeitgemäß und auch unlogisch ist.

### *Zeitgemäße Theorie*

Natürlich kann niemand, der Feldenkrais unterrichtet, immer auf dem Stand neuester Forschung in all den Themengebieten sein, die unsere Methode so berührt. Aber dennoch ist es mir ein Anliegen, mich als Feldenkraislehrer zu bemühen, der Feldenkraispraxis eine zumindest nicht unzeitgemäße theoretische Konzeption gegenüberzustellen. Theorie und Praxis sind für mich die zwei Hälften einer Medaille, die ich Erkenntnis nennen möchte. In diesem Sinne ist, wie anderen Ortes bereits ausgeführt,<sup>17</sup> zeitgemäße Theorie eine Notwendigkeit. Nicht weil ich so gern theoretisiere, sondern weil eine nicht-stimmige theoretische Konzeption mich zu nicht-sinnvollem Handeln verleiten könnte. So würde man Menschen mit bestimmten Ängsten oder gar Angstkrankheiten eher nichts Gutes tun, wenn man versuchte diese durch Falltraining zu vermindern oder gar zu beseitigen. Es ist („leider“, sagt der Alltagsverstand) komplexer.

Es bleibt aber anzumerken, dass Feldenkrais' Aussagen zur Angst wichtig sind und sich keineswegs nur auf diese beiden Kapitel reduzieren lassen.

### *Bewältigungsstrategien und Feldenkrais*

Die feldenkraisische Perspektive bewusster Körperwahrnehmung ist m. E. ausgesprochen hilfreich. Einerseits gibt es stressreduzierende und damit auch angstreduzierende Handlungsoptionen (wie z.B. Bauchatmung, Sicherung des Gleichgewichts etc.), die sich in der Feldenkraismethode finden. Andererseits stellt das Erkennen und ggfs. sogar Benennen körperlicher Reaktionen, die mit Angst in Verbindung stehen, ein „Frühwarnsystem“ und damit einen Zeitgewinn für Handlungen dar.

Und generell sieht Feldenkrais ja die Möglichkeit vor, körperliche Haltung und Bewegungsorganisation der bewussten „Selbst-Leitung“ oder „Selbst-Lenkung“<sup>18</sup> zugänglich zu machen. So scheinen dann auch die Emotionen und korrelierende viszerale Prozesse eigener Kontrolle zumindest zugänglich, evtl. sogar teilweise unterwerfbar. Dieser Zugang zu sich selbst (oder zu anderen) über Bewegung und Haltungsvariation ist pragmatisch und kann zu sinnvoller Sensibilisierung im Umgang mit sich und anderen führen. Ich denke, hier ist die Chance, auch das Wahrnehmen der eigenen Angst sinnvoll einzuordnen. Das ist wichtig! Denn Angst ist, wie oben gezeigt wurde, mitunter so sinnvoll wie überlebensnotwendig.<sup>19</sup> So betont auch der US-Sicherheitsfachmann Gavin de Becker die wertvolle Rolle der Angst. Er nennt sie unter anderem „Bote der Intuition“ und verweist in

---

<sup>16</sup> Nelson, Blades-Zeller, 2004, S. 78

<sup>17</sup> Klimpel, 2021, S.30ff

<sup>18</sup> Feldenkrais, 1987, S. 133

<sup>19</sup> vgl. ebd. S.91

Zusammenhang mit Gewaltprävention immer wieder darauf, wie überlebenswichtig es sein kann, Signale der Angst als solche zu erkennen.<sup>20</sup>

### *Der Doppelcharakter von Angst, oder wie sinnvoll ist es, sie zu vermeiden?*

Angst vermag allerdings auch sinnvolles Handeln zu hemmen, sie ist als schlechter Ratgeber sprichwörtlich und sie ist so unangenehm, dass man Angst vor ihr hat...

„Angst ist ganz schlimm. Angst darfst Du nicht haben!“ Das sagte mir einer, der mir nahesteht. Er meinte das auch wirklich so. Intonation, Mimik und Körpersprache unterstrichen das. Und er bemerkte gar nicht, dass er die Angst vor der Angst schilderte, bemerkte nicht, was er damit spontan von sich hier offenbarte. Und ich verstand ihn, kenne ihn ja schon lange.

Angst fühlt sich doch so unangenehm an: Pulsbeschleunigung, Druck in den Eingeweiden, Beschleunigung der Atmung... Das hatte schon Darwin so beobachtet (in: *„Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei Menschen und Tieren“*).<sup>21</sup> Allerdings ist die „Furcht-Haltung“, die Feldenkrais bei Darwin geschildert meint, keineswegs nur eine Kontraktion sämtlicher Beuger<sup>22</sup>, denn Darwin erwähnt ein ganzes Spektrum an Reaktionen und Bewegungen (speziell auch der Mimik), die bei Furcht beobachtbar sind.<sup>23</sup> Dennoch sei anerkannt, dass die Schutzhaltung die Feldenkrais beschreibt<sup>24</sup>, auf besonders griffige Weise eine Furchthaltung illustriert und damit sehr sinnvoll einen pragmatischen Zugang zur Wahrnehmung eröffnet.

Ebenso ist das Prinzip der Einheit von Physiologie und Verhalten, das hier nicht nur von Darwin sondern auch von Feldenkrais vertreten wird, so schreibt Hüther, heute fester Bestandteil moderner Stresstheorien.<sup>25</sup>

Wie auch immer: Wer hat schon gerne Angst? Angst möglichst zu vermeiden, scheint für den Alltagsverstand eine klare Sache zu sein. Aber die Angst zu vermeiden, kann dem Ignorieren von Gefahr gefährlich nahe kommen. Und das ist etwas anderes als das Vermeiden von Gefahren!

### *Ist Angst gut?*

Die physischen und psychischen Reaktionen der Angst wahrzunehmen ist gut, so widersinnig das auf den ersten Blick vielleicht erscheint. Denn die Angst hilft: *„Wenn wir unseren Blick öffnen, werden wir feststellen, dass Angst oft entsteht, weil etwas für uns Wichtiges gefährdet ist und geschützt werden muss. Wenn man weiß, wie, dann kann Angst als positive Kraft für Veränderung genutzt werden.“* Dieses treffende Zitat stammt von der Psychotherapeutin Alicia Clark.<sup>26</sup> *Natürlich geht es bei dieser Sichtweise nicht um Angsterkrankungen.* Aber es schafft eine deutlich offensivere Perspektive für die ganz normale Angst im Alltag, die man ja häufig gar nicht so genau wahrnimmt oder von der man meint, sie überwinden oder vermeiden zu müssen.

---

<sup>20</sup> de Becker, 1999, S. 24 und S. 413

<sup>21</sup> Darwin, o.J., S.288

<sup>22</sup> Feldenkrais, 1987, S.94

<sup>23</sup> Darwin, o.J., S.275ff

<sup>24</sup> Feldenkrais, 1987, S. 94

<sup>25</sup> Hüther, 2007, S. 28

<sup>26</sup> Schäfer, 2019, in Psychologie heute, S.18

Allein die Angst als solche zu benennen, kann ihre Intensität regulieren.<sup>27</sup> Und folgerichtig muss ich dazu in der Lage sein, Angstsymptome also auch physiologische Reaktionen wahrzunehmen.

Das Reduzieren der Angst auf einen „Instinkt, der Bewegung hemmt,“<sup>28</sup> erscheint von hier aus betrachtet als ein wenig verengt. Noch einmal Clark: „*Letztendlich besteht die Aufgabe der Angst darin, einen so lange zu plagen, bis man in Aktion tritt.*“<sup>29</sup> Ist Angst also ein Köperschema, dem wir ausgeliefert sind? So gesehen augenscheinlich nicht!

Ich glaube, das wird klarer, wenn Angst und Reaktionen darauf in einen übergeordneten Zusammenhang gebracht werden. Es handelt sich dabei um einen Erkenntnis–Handlungszusammenhang (hier der Einfachheit halber „Handlungsablauf“ genannt). Damit das nicht zu abgehoben wird, schildere ich dazu drei Beispiele. In diesen gibt es je nach Situation 4, 5 oder 6 „Stationen“. Dass die Feldenkraismethode als Bewältigungsstrategie hilfreich ist, ergibt sich ja zunächst aus einer bewussteren Selbstwahrnehmung. *Wie* sie das tut und *warum* das funktionieren kann, wird verständlicher werden, wenn man diese Stationen betrachtet. Insgesamt bin ich überzeugt, dass das Potenzial der Feldenkraismethode umso deutlicher erkannt werden kann, je klarer man sie in übergeordnete Zusammenhänge (wie diese Handlungsabläufe) einordnet.

---

<sup>27</sup> ebd., S.23

<sup>28</sup> Feldenkrais, 1987, S. 92

<sup>29</sup> Schäfer, 2019, in Psychologie heute S. 24 *Hervorhebung* von mir (R.K.)

### Drei beispielhafte Handlungsabläufe

Wenn wir zunächst einen sehr einfachen Handlungsablauf betrachten, so können wir folgende Elemente postulieren: Reiz/auslösende Situation, Erkennen, Bewerten, Handeln, Handlungsergebnis, Rückkopplungen.

Die drei Beispiele unterscheiden sich im Grad der Entscheidungsfreiheit und im Grad der Bewusstheit.

#### I. Unwillkürlicher Handlungsablauf: <sup>30</sup>

	Stationen:	Beispiel
A)	Reiz / auslösende Situation	Fauchend-zischendes Geräusch in freier Natur
1	Erkennen	Mensch hört „Fauch-Zischen“
2	Bewerten	Mensch spürt Gefahr, auch ohne Überlegung
3	Handeln	der Mensch macht einen Satz weg von der Geräuschrichtung
4	Handlungsergebnis	Mensch landet ca. 1m weiter hinten in sicherem Stand und entfernt sich weiter weg von der Bedrohung
B)	Rückkopplung zu 1-4 (erfolgt mit zeitlichem Abstand)	War da wirklich ein Fauch-Zischen? War die Schlange gefährlich? Erfolgte standsichere Landung? Sicherheitsabstand ausreichend für diese Gefahr?
In diesem Handlungsablauf gibt es sehr wenig Zeit und nur 4 Stationen, keine Entscheidung.		

Vor einigen Jahren war ich im südlichen Afrika zu Fuß unterwegs. Mein Stock berührte grad den Boden, als unmittelbar danach ca. 6m vor mir ein fauchend-zischendes Geräusch entstand. Ich spürte, dass das Gefahr war und machte einen Satz rückwärts, wie oben beschrieben. Das Geräusch kam von einer ca. 1,5 m langen Puffotter. Sie hat ihren Namen von dem „puffenden“ Geräusch, das sie ausstößt bevor sie angreift. Ich wusste zwar, dass es solche Schlangen gibt, ihr Biss ist gefährlich, wenn auch nicht immer tödlich. Aber ich hatte noch nie eine Puffotter gesehen, geschweige denn gehört. Sehr interessant für mich: Die Empfindung von Gefahr war unmittelbar nach dem Geräusch. Ich habe das Tier erst erblickt, *nachdem* ich nach hinten gesprungen war. Meine Frau, etwas weiter hinter mir, bestätigte mir, dass auch sie das Geräusch sofort mit Gefahr assoziierte. Insgesamt erfolgte die bewusste Realisation des Geschehnisses *nach* der Handlung!

Reversibilität von Bewegung (mein Schritt nach vorne stoppte abrupt und wurde in seiner Richtung umgekehrt) hat auch einen hohen Selbstschutzcharakter!<sup>31</sup> Dieses in der Feldenkraismethode betonte Element gibt es zwar auch in den Kampfkünsten, gerät aber dort, wie ich finde, leider immer mehr aus dem Blick. So war das Zurückspringen vor der Schlange sicher, weil sehr schnell. Aber auch nur, wenn man sicher landet! „Out of the frying pan into the fire“<sup>32</sup> ist ein englisches Sprichwort. Es mag hier eine Fehlermöglichkeit illustrieren.

<sup>30</sup> Sehr vereinfacht und modifiziert nach Klix, 1992, S.31. Klix verwendet ein ähnliches Schema für angeborenes Erkennen. Es ist also nicht ganz dasselbe, darauf sei hiermit hingewiesen.

<sup>31</sup> So M. Feldenkrais: „(...)die Frage nach guter Bewegung stellt sich vornehmlich in Bezug auf Überleben und Selbstverteidigung(...)“ Feldenkrais, 1991, S. 49

<sup>32</sup> „Aus der Bratpfanne ins Feuer“ (eigene Übersetzung R.K.), normalerweise mit „vom Regen in die Traufe“ übersetzt.

Ebenso interessant: Ich hatte mich für den Satz nach hinten nicht entschieden, er ist erfolgt.<sup>33</sup>

## II. Intuitiver Handlungsablauf:

	Stationen:	Beispiel
A)	Reiz / auslösende Situation	Passant geht mittags einen engen Fußweg in einer Großstadt entlang, links Restauranttische, rechts parkende Autos. Ca. 6m entfernt läuft ein großer Mann (Mitte 40) hin und her, redet sehr laut und wirr macht fahrigte Bewegungen und stellt ein Glas auf, das auf dem Tisch liegt.
1	Erkennen	Situation ist sichtbar, hörbar
2	Bewerten	Gefahr ist spürbar, es gibt Zeit, die Straßenseite zu wechseln/umzudrehen, Bewertung eigener Wachheit und Wehrhaftigkeit mindern die Gefährlichkeit
3	Entscheiden	„Fight or Flight“ möglich, oder Weg fortsetzen
4	Handeln	Weitergehen
5	Handlungsergebnis	Weitergehen ohne Konflikt / Weg wird fortgesetzt
B)	Rückkopplung zu 1-5 (erfolgt mit zeitlichem Abstand)	War die Situation so wie ursprünglich wahrgenommen? War der Mann ungefährlich? Wurden Handlungsalternativen (Fight or Flight) erwogen? Wurden Distanzen sicher eingehalten? Sicherheitsabstand ausreichend für diese Gefahr?
In diesem Handlungsablauf gibt es einige Sekunden Zeit, Möglichkeit zur Entscheidung und 5 Stationen.		

Realisation nach der Begegnung: Obwohl Gefahr spürbar war (Erhöhung der Körperspannung und Abwehrbereitschaft / „Fight or Flight Syndrom“ s. Kasten), entscheidet sich der Passant für die Fortsetzung des Weges.

**Fight or Flight, das steht hier wohl grad auf der Kippe.**



Foto Eveline Hahn Privatarchiv

**Fight or Flight Syndrom:**  
 „Fight or Flight“ ist eine primitive Stressreaktion bei Tieren und Menschen. Das Nervensystem reagiert dergestalt mit Aktiviertheit und Ausschüttung von Botenstoffen, dass entweder Kampf und Gegenwehr oder Flucht unmittelbar ermöglicht werden.  
 (vgl. Zimbardo 1992 S. 480 und Hüther 2007 S.28)

Der Mann ist nicht betrunken aber auch nicht „normal“. Sein Redeschwall ist ungeordnet, wirr und laut, Bezüge zur Realität sind nicht erkennbar. *Aber er stellt das Glas wieder auf den Tisch (ordnende Handlung), er wirft es nicht irgendwohin.* Diese Beobachtung und die Einschätzung der eigenen Wehrhaftigkeit können die Entscheidung begründen, den Weg

<sup>33</sup> Es gibt einige Fälle in der Literatur, wo solche „nicht-selbst-entschiedenen“ Handlungen in Zusammenhang mit Angst und Gefahr geschildert werden. So bei de Becker, 1999, S. 15f oder bei von Allesch, 1931, S. 149

fortzusetzen. Es gibt kurze Zeit für Entscheidung, sie erfolgt allerdings „aus dem Bauch“. Dass die Eigene Wehrhaftigkeit und vor allem die „ordnende Handlung“ in die Berechnung einfließen, wird erst nachträglich realisiert.

Das Handlungsergebnis kann nun wie bereits oben geschildert, auf alle Stationen zurückwirken. Auf die Bewertung und ebenso auf zukünftige Entscheidungen. So könnte eine bewusste Einschätzung (Rückkopplung) im Nachhinein erfolgen: Es wäre sicherer gewesen, die Straßenseite zu wechseln.

Es ist also kein rein linearer Prozess, sondern es kommt immer wieder zu Rückbezügen.

Schema 3:

Fügen wir nun eine weitere Station, das Benennen ein, so ist wieder mehr Zeit erforderlich. Dadurch ist ein Zugriff auf Verstandesleistungen möglich, die sich wortsprachlicher Codierung bedienen. Hierdurch eröffnet sich auch die Möglichkeit des Lernens unabhängig von der Situation und dem Gefahrenobjekt via sprachliche Vermittlung. Aber natürlich bedeutet jede zusätzliche Station schlimmstenfalls auch eine zusätzliche Möglichkeit Fehler zu machen, bestenfalls aber auch flexibler zu reagieren!

### III. Bewusster Handlungsablauf:

	Stationen:	Beispiel
A)	Reiz / auslösende Situation	Seminarsituation: Eine Person soll ein Seminar mit einer neuen Gruppe leiten
1	Erkennen	Erkennen eigener Verunsicherung
2	Benennen	Verbalisierung von Stresssymptomen und Verbalisierung der Befürchtung, sich zu blamieren
3	Bewerten	Erinnerung an eigene Erfahrungen („alles halb so wild“) und Kompetenzen,
4	Entscheiden	Seminar durchführen oder absagen
5	Handeln	Stressreduzierende Übungen machen und Seminar gut vorbereitet durchführen
6	Handlungsergebnis	Seminar erfolgreich durchgeführt
B)	Rückkopplung zu 1-6 (erfolgt mit zeitlichem Abstand)	War die Situation so verunsichernd wie ursprünglich erwartet? Konnten alle Befürchtungen genannt werden? War es wirklich „halb so wild“? Waren die Übungen hilfreich und war es gut, das Seminar durchzuführen? Waren auch die Seminarteilnehmenden zufrieden?
In diesem Handlungsablauf gibt es viel Zeit, Möglichkeit verbaler Reflexion, bewusster Entscheidung und 6 Stationen.		

#### Hilfe durch Feldenkrais?

Die Unterschiede in den Handlungsabläufen entstehen durch „Einschübe“ von Stationen. Sie steigern sich also im Grad der Differenziertheit.

Die Feldenkraismethode kann *alle* Stationen helfend beeinflussen. Sie kann die Wahrnehmungsschwelle (Station 1, „Erkennen“) dahingehend vermindern, dass ein Reiz früher (Zeitgewinn!) erkannt wird. Die wahrgenommenen Signale können differenzierter erkannt (Präzisionsgewinn, Station 1) und auch differenziert benannt werden (Station 2).



„Sprachlogik“ mag die „Körperlogik“ ergänzen und umgekehrt.<sup>34</sup> Mit Körperlogik meine ich das unmittelbare körperliche Erleben der Ganzheit einer Situation, das häufig schon bewerten und entscheiden prädisponiert aber eben nicht determiniert. Diese Prädisposition zu erkennen ist sicher im geschützten Rahmen einer ATM einfacher und wird häufig erst durch das Anbieten von Variationen seitens der Feldenkraislehrerin oder des Feldenkraislehrers dem Bewusstsein zugänglich.

Die „Sprachlogik“ eröffnet außerdem die Möglichkeit, Lernprozesse zu organisieren, die situationsunabhängig sind, z.B. ATM-Kurse oder Aikidokurse/Selbstschutzkurse. So können in einem geschützten Raum Kompetenzen erweitert werden. Die Qualität der Entscheidung (Station 4) verbessert sich durch eine breitere Auswahl an Optionen. Ebenso verhält es sich mit der Bewertung (Station 3). Stressreduzierende Übungen beeinflussen das Handeln (Station 5) ebenso wie eine erhöhte Bewegungskompetenz (z.B. bessere Umkehrbarkeit eigener Handlungen). Generell wirkt also Differenzierung (im Sinne auch von Einschüben in die jeweiligen Stationsoptionen) auf allen Stationen! Das Handlungsergebnis (Station 6) wird mittelbar durch die anderen Stationen beeinflusst.

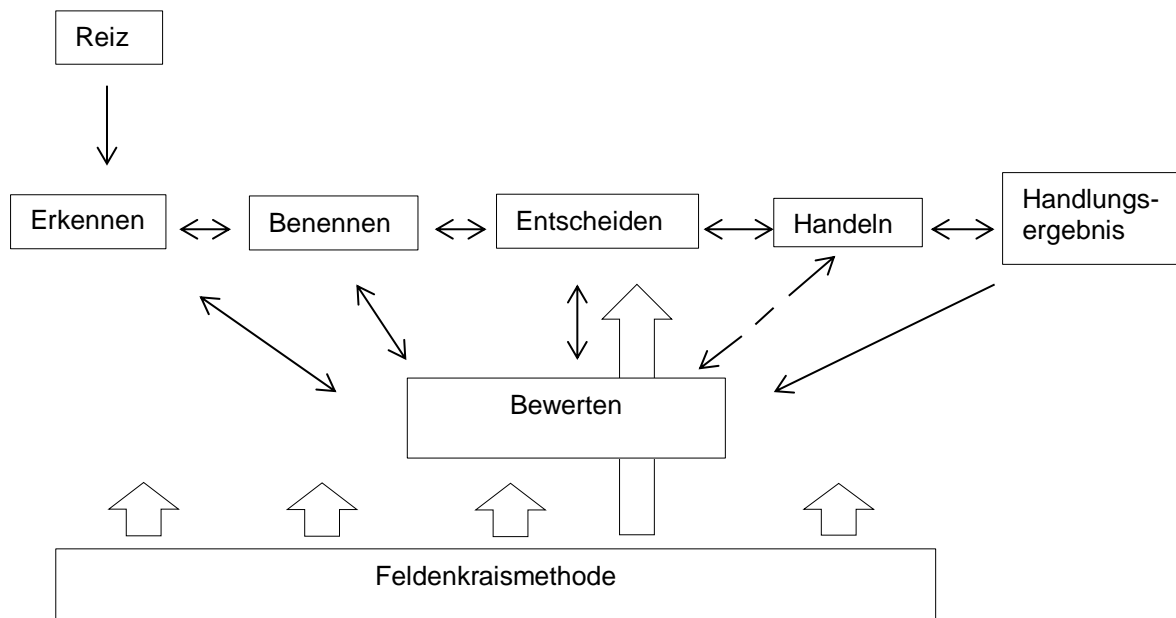
---

<sup>34</sup> So kann aus einem diffusen „Unwohlsein“ durch Benennung „Angst“ werden. Allein dadurch kann sich die Einschätzung des Sachverhaltes und die Verfügbarkeit von Handlungsoptionen ändern. Vgl. den Ansatz des sog. „Focusing“ in Gendlin, 2016

Da sich bei längerem Zeitverlauf, wie im Handlungsablauf III auch immer wieder Rückkopplungen *zwischen* den einzelnen Stationen ergeben können, habe ich das noch einmal in eine graphische Übersicht gebracht. Die Rückkopplungen sind durch Doppelpfeile symbolisiert.

#### Schema eines Handlungsablaufs mit viel Zeit unter Einbezug der Feldenkraismethode

Die Feldenkraismethode kann praktisch jede der gezeigten Stationen beeinflussen, außer natürlich den Reiz selbst, wenn er ein äußerer ist. Das Handlungsergebnis wird mittelbar beeinflusst.



Die Rückkopplung zwischen Handeln und Bewerten ist nur bei viel Zeit möglich. Daher dort der gestrichelte Pfeil.

Warum so ein kompliziertes Schaubild? Es versucht die „Ganzheit“ der Situation in ein Bild zu gießen und dennoch die Teile in ihren Beziehungen darzustellen. Wichtig im Vergleich zur tabellarischen Darstellung weiter oben: Die Station „Bewertung“ liegt parallel zu den anderen Stationen und kann daher praktisch alle beeinflussen.

*Zusammenfassend kann gesagt werden, die Feldenkraismethode hilft auf dreierlei Art:*

- 1) Steigerung der **Bewegungskompetenz**, dazu gehört: Erlernen von Effizienz und Effektivität bei Bewegungen, Umkehrbarkeit von Bewegungen (z.B. um Gefahren auszuweichen oder Handlungen zu variieren).
- 2) Erlernen **stressreduzierender Übungen**. Dazu gehören z.B. auch ATMs zur Atmung und zur Sicherung des Gleichgewichts.
- 3) **Differenzierung in den Handlungsabläufen**. Dazu gehört der oben geschilderte Prozess der Beeinflussung aller „Stationen“ des Handlungsablaufes. Hierbei ist die Differenzierung der Sensorik der Schwerpunkt. Je klarer ich z.B. die Wahrnehmung diffusen Unwohlseins in ein „meine Atmung ist gehalten und erreicht nicht mehr den Bauch“ übersetzen kann, desto eher vermag ich mir die „Angst“ als solche einzugestehen und meine Bewertung dazu einzuschalten. Die Feldenkraismethode kann also Erkennen, Benennen, Entscheiden und Handeln hilfreich beeinflussen.

Das Handlungsergebnis wird durch alle Stationen beeinflusst und wird zur Bewertung und zur Handlung selbst rückgekoppelt.

Letztere Rückkopplung findet sich ja übrigens auch als eine Strategie in ATMs. So gibt es die Möglichkeit, den zeitlichen Abstand zwischen Handeln und Handlungsergebnis derart zu variieren, dass dadurch immer „neue Handlungsergebnisse“ auf einer „Handlungsstrecke“ entstehen und dadurch immer neue Rückkoppelungen. So lernt die Bewertungsinstanz, die ihrerseits via Rückkoppelung sowohl Erkennen, Benennen, Entscheiden beeinflusst, zu differenzieren.

Auf diese drei geschilderten Arten kann die Feldenkraismethode sehr sinnvoll wirken. Jenseits direkter Handlungsinterventionen kann sie in geschütztem Rahmen (ATM-Kurs) Körpersignale, und damit auch Signale der Angst, besser wahrzunehmen helfen. Klareres Benennen und Erkennen von Reaktionsweisen hilft variieren zu lernen. Dies kann z.B. helfen entweder die (Gefahren-) Situation (z.B. Bedrohung) rechtzeitig zu vermeiden, oder diese Situation anders zu bewerten. Durch Lernen kann auf diese Art auch die Kontrollierbarkeit einer Stressreaktion erhöht werden.

Zu bemerken ist: Auch andere Systeme haben „stressreduzierende“ Übungen, die auch gut und empfehlenswert sind. Schon einfache Bewegungen wie Laufen, Gymnastik etc. bauen „Stresshormone“ ab. Aber im Feldenkrais eröffnet eben die Gesamtheit bewusster Selbstwahrnehmung eine Erweiterung der Möglichkeiten. Vermeidung von Gefahr, Bearbeiten von sozialen Ängsten sind Optionen. Aber was kann man tun, wenn diffuse Bedrohungen lange Zeit anhalten, wie z.B. in der Coronapandemie? Die Chance besteht auch hier darin, über Klärung des Erkennens, die Bewertungsinstanz immer wieder zur Überprüfung aufzurufen. Das ist nicht einfach, aber immer noch besser, als sich einer Bedrohung, sei sie real oder imaginiert, auszuliefern.

Schlussendlich vermag die Bewältigung einer angstbesetzten Situation helfen, dieselbe oder eine ähnliche Situationen beim nächsten Mal schon leichter zu meistern.<sup>35</sup>

Ohne Angst lebst Du nicht lang. Aber *wie* Du mit ihr umgehst, ist nicht nur Schicksal.

---

<sup>35</sup> Hüther, 2007, S. 65ff

Verwendete Literatur:

Allesch, G. Johannes von	Zur nichteuklidischen Struktur des phänomenalen Raumes	Jena 1931
Becker, Gavin de	Mut zur Angst (*)	Frankfurt/M. 1999
Bourne, Lyle E. / Ekstrand, Bruce R.	Einführung in die Psychologie	Frankfurt/M. 1992
Darwin, Charles	Der Ausdruck der Gemütsbewegung bei Menschen und Tieren	Halle/S. o.J.
Feldenkrais, Moshé	Die Entdeckung des Selbstverständlichen	Frankfurt/M. 1987
Feldenkrais, Moshé	Die Feldenkraismethode in Aktion	Paderborn 1991
Feldenkrais, Moshé	Der Weg zum reifen Selbst <small>Dies ist die dt. Übersetzung von Body and Mature Behavior o.O. 1949</small>	Paderborn 1994
Gendlin, Eugene T.	Focusing	Hamburg 2016
Goddard Blythe, Sally	Greifen und Begreifen	Kirchzarten/F. 2011
Hüther, Gerald	Biologie der Angst	Göttingen 2007
Illing, Stephan Claßen, Martin	Klinikleitfaden Pädiatrie	München 2000
Klimpel, Roland	Theorie aber wie, in: Feldenkraisforum 113	April-Juni 2021
Klix, Friedhart	Die Natur des Verstandes	Göttingen 1992
Lorenz, Konrad	Vergleichende Verhaltensforschung	Wien 1978
Nelson, Samuel H./ Blades-Zeller, Elizabeth	Feldenkrais für Sänger	Kassel 2004
Nestor, James	Breath The New Science of a Lost Art	o.O. UK 2020
Riedl, Rupert	Wahrheit und Wahrscheinlichkeit	Berlin 1992
Schäfer Anette	Mut zur Angst (*), in: Psychologie heute	November 2019 Jg.46 Heft 11
Schaller, Georg	Serengeti Lion	London 1972
Zimbardo, Philip G.	Psychologie	Berlin 1992

(\*) Die Titelgleichheit bei de Becker und Schäfer ist kein Druckfehler!

Zitierte Webseite:

<https://www.nationalgeographic.de/video/tv/wissen-kompakt-löwen> (vom 17.Mai 2021)