

# feldenkrais zeit

Journal für  
somatisches Lernen

Die Entdeckung des  
Selbstverständlichen



# Die Entdeckung des Selbstverständlichen

## 4 Editorial

### Dossier

- 5 **Chava Shelhav, Raz Ori: The Elusive Obvious**  
Reflexionen zum Offensichtlichen
- 8 **Markus Hohl: Die Schleier lüften**
- 12 **Frank Soehnle: In der Mitte beginnen**
- 13 **Sabina Graf-Pointner: Gewohnte und ungewohnte Selbstverständlichkeiten**
- 20 **Ilana Nevill: The Elusive Obvious. Feldenkrais und Gurdjieff**

### Erfahrungen

- 26 **Verborgenes Offensichtliches – ein Gespräch**
- 34 **Adam Cole: Arbeit mit dem Fehlenden**
- 39 **Martha Kniewasser-Alber: Selbstverständlichkeiten – zu finden**
- 43 **Pascal Pointet: Original und Übersetzung**  
Das verborgene Selbstverständliche und dessen Entdeckung

### Über den Zaun

- 46 **Daniel Clénin: Ein Leuchten im Schatten**  
Spielerische Entdeckungen des Selbstverständlichen
- 50 **Werner Knoedgen: Offen Sichtliches. Fragmente einer Wahrnehmung**
- 54 **Hannes Zahner: Das Selbstverständliche ist nicht selbstverständlich**
- 60 **Wolfgang Praschak: Von der Berührung zum Dialog**  
Ein pädagogisches Essay

# Die Schleier lüften

Moshé Feldenkrais war sein ganzes Leben lang auf der Suche, das Beste aus seinen Möglichkeiten zu machen. Dieses Wissen und Können zu erwerben und die damit verbundenen Fähigkeiten weiterzugeben wurde ihm zur Berufung. Sein erklärtes Ziel war es, jedem Menschen die Mittel in die Hand zu geben, für sich den Platz zu finden, der seiner Eigen-Art entspreche und auf dem er oder sie frei handeln und atmen könnte. Ein Begriff hatte es ihm dabei so angetan, dass er sein letztes Buch danach betitelte. Ich spreche hier vom Offensichtlichen oder Selbstverständlichen, das schwer fassbar sei. Eben dieses Phänomen schien ihm so zentral für seine Arbeit, dass er es im Titel des englischen Originals mit seiner Arbeit gleichstellte. Das Buch heißt: „The Elusive Obvious or Basic Feldenkrais.“<sup>1</sup>

Feldenkrais fragte sich, ob wir wüssten, was wir wissen und was wir mit „wissen“ meinen. Können wir es anwenden und haben wir, was wir wissen, auch verstanden? D. h. haben wir es aufmerksam untersucht und an der Realität geprüft oder haben wir es als selbstverständlich hingenommen bzw. vorausgesetzt? Denn das wesentliche Merkmal des „Selbstverständlichen“ ist, dass es nicht erklärt werden muss, erklärt werden kann oder erklärt werden will. Es versteht sich scheinbar von selber. Beim Selbstverständlichen hat der Verstand nicht viel zu tun. Er segnet es höchstens ab.

## Zwei Bedeutungen

In seinem Buch beschreibt Feldenkrais mit dem Begriff des Selbstverständlichen grundsätzlich zwei verschiedene Phänomene. Das macht die Sache schwierig und schwer fassbar.

Einerseits hat alles, was uns vertraut ist, seien es unsere Handlungen, Meinungen oder Ideen, die Tendenz selbstverständlich (obvious) zu sein oder zu werden und so aus unserem Bewusstsein zu verschwinden (elusive). Dieser Vorgang des Verschwindens selbst gehört auch dazu, gerade weil wir ihn nicht bemerken. Als Beispiel nennt Franz Wurm ein Bild, das sehr lange bei uns zuhause an der Wand hängt, so dass wir es, da so vertraut, gar nicht mehr wahrnehmen.<sup>2</sup> Dieses Selbstverständliche ist bereits Teil von uns und unserer Lebenswelt und bestimmt unser Verhalten, ob wir es merken oder nicht. Wir setzen es unhinterfragt voraus. Vieles davon war uns gar nie bewusst und was uns davon bewusst war, ist mit der Zeit unserem Bewusstsein entschwunden. Gewöhnung ist wohl der übliche Weg zu dieser Art von vertrauter Selbstverständlichkeit.

Auf der anderen Seite bezeichnet es ein grundlegendes Wissen oder eine fundamentale Einsicht, etwas, das, wenn wir es einmal entdecken, uns so klar und selbstverständlich erscheint, dass wir es mit einem „aber klar doch, so muss es sein“ quittieren. Ein Aha-Erlebnis. Es fällt einem wie Schuppen von den Augen. Wir können oder müssen es gar nicht erklären. Es leuchtet uns einfach ein. Dieses Selbstverständliche erscheint uns als neue, erhellende Einsicht. Es verändert und erweitert in der Regel unser Selbst- und Weltbild und erscheint uns als das wirklich offensichtlich Selbstverständliche. Hier gewinnen wir bewusst Einsicht und erfahren einen Wissenszuwachs.

Im Laufe unseres Lebens und nicht zuletzt auch in der Auseinandersetzung mit der Feldenkrais-Methode begegnen wir beiden Phänomenen. Hier zeigt sich nun ein Problem, auf das Feldenkrais in seinem Buch eindringlich hinweist. Die beiden

Phänomene haben Ähnlichkeiten und sie sind nicht einfach zu unterscheiden. Feldenkrais formuliert es so:

„Das Selbstverständliche ist schwer zu begreifen. Es entzieht sich unserem Zugriff. Wir sehen unsere eigene Nase nicht, nicht den Wald vor lauter Bäumen, den Baum nicht vor lauter Wald. Wenn wir unserem Denken auf Grund und Ursprung kommen möchten, geraten wir in Tiefen, wo kaum zu erkennen ist, ob, was sich uns entzieht, nicht selbstverständlicher ist als das offenkundig Selbstverständliche.“<sup>3</sup>

Ich würde sogar noch einen Schritt weiter gehen und sagen: Sie stehen in einem speziellen Verhältnis zueinander. Sie stehen sich sozusagen gegenseitig im Weg. Es sind dabei vor allem unsere vertrauten Meinungen, Handlungen und Begriffe, die uns von tieferer Erkenntnis abhalten, im Besonderen, wenn es um Selbsterkenntnis geht. Da wir sie unhinterfragt voraussetzen und sie oft ohne unsere Aufmerksamkeit arbeiten, hindern sie uns daran, das wirklich Offensichtliche zu sehen, ja es überhaupt zu suchen. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit und halten uns in vertrauten Bahnen, oder wie wir heute sagen „in unserer Bubble“. Wir sehen nicht nur den Wald vor lauter Bäumen nicht, wir suchen ihn hinter den Bäumen gar nicht. Wir sind blind für unsere Blindheit. Das Selbstverständliche verstellt die Sicht auf ein mögliches anderes Selbstverständliches und die Versuchung ist groß, das Vertraute fälschlicherweise für das offenkundig Selbstverständliche zu halten, wenn wir es nicht hinterfragen.

#### **Feldenkrais zu Besuch bei Heinrich Jacoby<sup>4</sup>**

Die oben erwähnte Doppeldeutigkeit illustriert Feldenkrais sehr schön mit einer Geschichte, die er bei Heinrich Jacoby

erlebte. Von diesem aufgefordert, die Lampe im Unterrichtszimmer mit Kohle auf Papier zu bringen, zeichnete Feldenkrais zuerst einmal den abstrakten Gedanken einer Lampe. Er ging wie selbstverständlich davon aus, er könne es nur so (nicht anders) und handelte danach. Das Resultat war ernüchternd. Die Zeichnung war sehr schematisch und hatte kaum etwas mit dem Vorbild zu tun. Durch eine weitere Aufforderung, einen neuen Versuch zu starten, dabei aber nur das zu malen, was er wirklich sehe, also das, was ihm offen vor den Augen liege, also offensichtlich sei, zeichnete er keinen abstrakten Gedanken und keine Linien mehr, sondern das, was ihm seine Augen unmittelbar vermittelten, nämlich Helligkeitsunterschiede. So



gelang ihm nach eigenem Bekunden ein Meisterwerk. Durch Jacobys Fragen wurde er von seiner ihm geläufigen Vorgehensweise, nämlich nicht das, was er wirklich sah, zu zeichnen, sondern das, was ihn das Wort Lampe sehen ließ, hin zu einer mehr wahrnehmungsgetreuen Vorgehensweise geführt. So verstanden heißt Zeichnen lernen Sehen lernen. Nochmals zusammengefasst: Er handelte zuerst in der ihm geläufi-

gen, vertrauten, selbstverständlichen, nicht hinterfragten Vorgehensweise, die ihm die Sicht auf das Wesentliche oder Offensichtliche versperrte. Erst durch die bedingungslose Hinwendung zur Sinneserfahrung gelang ihm eine Veränderung seines Verhaltens und damit eine grundlegende Einsicht ins offenkundig Offensichtliche.

### Das Denken hinterfragen

Ein weiteres Beispiel zeigt auf eine andere Art, wie wichtig es Feldenkrais war, das Wesentliche hinter den Dingen zu erkennen und so Einblick in eine Selbstverständlichkeit zu erhalten, die uns durch unseren vertrauten, ebenfalls selbstverständlichen Verhaltensmodus verwehrt wird. Feldenkrais lässt immer wieder durchblicken, dass er unsere Sicht auf die Welt durch das gewohnheitsmäßige Raster des Kausalschemas als ein großes Manko erlebt und erachtet, vor allem wenn es darum geht, unsere Fähigkeiten oder diejenigen unserer Schüler zu verbessern, also in seinem und unserem Kerngebiet! Er illustriert dies wiederum durch eine Geschichte. Einem professionellen Geiger, dessen schwer verletzter Arm durch Fachärzte wieder zusammengeflickt wurde, wird von seinen Ärzten geraten, sich einen neuen Beruf zu suchen. Dies aufgrund ihrer beschränkten, monokausalen Weltansicht, wie Feldenkrais meint. Eine andere Denkweise würde dem Unglücklichen aber ganz neue Möglichkeiten eröffnen. Feldenkrais lenkt dabei den Blick auf die dem Geiger ganz eigene Entwicklungsgeschichte vom Säugling zum Erwachsenen und krönt seine Geschichte mit dem Hinweis: „Something that eluded us now becomes quite obvious.“ („Etwas, das sich uns entzog, liegt jetzt offen vor uns da.“<sup>5</sup>). Worauf eine ausführliche Aufzählung aller Elemente und Gegebenheiten folgt, die es bei der Arbeit mit dem Geiger zu berücksichtigen gilt: Die Geige, die Finger, der Arm, die

Muskeln, das Nervensystem, die Umgebung, den Ort, wo er spielt, die Richtung, in die er gewendet ist und sogar für wen er spielt und wozu sein Spiel dient. Wenn all das berücksichtigt wird, wird der Geiger seinen Beruf wieder aufnehmen können und eventuell sogar besser spielen als zuvor. Das grundlegende Offensichtliche ist hier also ein Handeln, das sich an einem Denken in größeren Zusammenhängen orientiert. Das wird einem klar, wenn man das vertraute, die Sicht versperrende, kausale Denken hinterfragt. Hier gilt wieder: Die nie hinterfragte selbstverständliche Gewohnheit verhindert durch ihre Geläufigkeit die Sicht auf das grundlegend Selbstverständliche. Die vorschnelle, kausale Sichtweise ist zwar praktisch, verzerrt aber unsere Sicht auf die Realität. Und manchmal ist sie schlicht falsch, denn wir meinen oft einen kausalen Zusammenhang zu sehen, wo gar keiner ist.<sup>6</sup>

Es gibt aber ein weiteres, grundsätzliches Problem. Das eine Selbstverständliche kann sich ins andere verwandeln. Was ich heute als grundlegend neue Erkenntnis erfahre, die meinen Horizont erweitert, wird mir, wenn ich nicht aufpasse, still und heimlich so vertraut werden, dass ich es nicht mehr bemerke. Die zuerst neue Erkenntnis wird so auch zu einem Teil von mir, den ich nicht mehr hinterfrage, der aber trotzdem meine Entwicklung beeinflusst. So bleibe ich in meiner Entwicklung wieder stehen, suche nicht mehr weiter nach dem wirklich Selbstverständlichen, das zu entdecken mich weiter voran brächte.

Es ist hier wichtig festzuhalten, dass das Erkennen (Entdecken) des Selbstverständlichen nicht von selbst geschieht. Man muss Aufwand betreiben, um es zu erkennen. Man muss sich hinterfragen oder es braucht jemanden, der Fragen stellt, also bewusst die Aufmerksamkeit führt. Das kann unangenehm sein. Feldenkrais

fühlte sich durch die Fragen von Jacoby und die bewirkte Veränderung in seinem Innern sehr verunsichert.<sup>7</sup> Ohne Jacoby wäre Feldenkrais jedoch kaum auf diese ihm neue Art, die Lampe zu betrachten, gekommen. Also, die Entdeckung des Selbstverständlichen geschieht oft nicht selbstverständlich, sondern ist mit Aufwand verbunden. Und den scheuen wir. Denn dieser Vorgang ist mit Bewusstheit verbunden, d. h. mit einem bewussten Verstehen wollen, und das kann anstrengend sein. Darum bleibt bewusstes Bewegen, Denken, Fühlen und Empfinden eher die Ausnahme als die Regel.

Mit dem Begriff „das Selbstverständliche“ werden also zwei verschiedene Wissens-kategorien verbunden. Das nie hinterfragte Selbstverständliche repräsentiert alles, was wir tun, und nicht wissen, wie wir es tun; alles, was wir sagen und zitieren, auch wenn wir es nicht verstanden haben. Es steht stellvertretend für unsere Unwissenheit, die uns daran hindert, uns weiter zu entwickeln, um das andere, wirklich Selbstverständliche zu entdecken. Und immer wieder diese neue Sicht auf die Dinge zu suchen, um zu werden, was wir werden könnten.

### Was heißt das nun für Feldenkrais-Lehrer\*innen?

Feldenkrais hat nirgends konkret gesagt, was das Selbstverständliche ist. Konnte er auch nicht, denn es ist kein eng umrissenes Wissen. Er hat im Buch viele seiner Einsichten beschrieben und im Kapitel „Wirklichkeit, subjektiv und objektiv“ seine Vorgehensweise beschrieben, die er anwendet, um der Realität so nahe wie möglich zu kommen.<sup>8</sup>

Ich verstehe den Buchtitel daher eher als einen Warnhinweis oder eine Aufforderung, sich nicht mit der erstbesten Einsicht abzu-

finden, sondern weiter zu forschen, zu hinterfragen und zu suchen, um die Schleier zu lüften, die uns den Blick auf das Wesentliche verdecken. Denn die erst- oder zweitbeste Einsicht ist oft die vertraute, geläufige, die sich uns mit einer trügerischen Selbstverständlichkeit anbietet. So verwechseln wir gerne Vertrautheit mit Wissen. Vor allem wir Feldenkrais-Lehrer\*innen müssen auf der Hut sein. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Methoden, die vorgeben, dass sie selbstverständlich genau wissen, was sie tun, wissen wir, dass es diesbezüglich noch viel zu entdecken gibt. Wir sind größtenteils Entdecker, und ich hoffe, wir bleiben es auch in Zukunft. ■

<sup>1</sup> Das „or Basic Feldenkrais“ wurde in den späteren Auflagen weggelassen.

<sup>2</sup> „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ (DEdS), Suhrkamp Taschenbuch, S. 15. Ich erwähne hier den Übersetzer Franz Wurm, weil im englischen Original dieser Vergleich nicht vorkommt. Die Sätze „Sie liegen auf der Hand... bis ... Wie verstehen wir das Selbstverständliche?“ stehen nicht im Original.

<sup>3</sup> DEdS, S. 217, im englischen Original: “As I suggested above, the obvious is elusive. When we try to reach the main source of our thinking we come to depths where it is not easy to see if the elusive is more obvious than the obvious.”

<sup>4</sup> DEdS, S. 33 ff

<sup>5</sup> DEdS, S. 183 ff

<sup>6</sup> Der häufigste dieser Fehler ist, dass wir Gleichzeitigkeit mit Kausalität verwechseln. Vgl. z. B. „Der unsichtbare Gorilla“ von Christopher Chabris und Daniel Simons, Piper Verlag, 2011.

<sup>7</sup> DEdS, S. 36

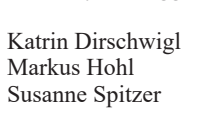
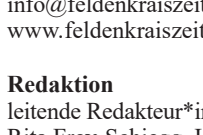
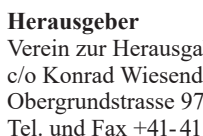
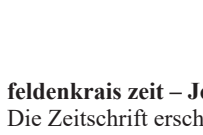
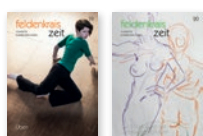
<sup>8</sup> DEdS, S.119 ff

#### Markus Hohl

ist Feldenkrais-Lehrer, Alexander-Technik-Lehrer und Gyrotonic-Trainer. Er lebt und arbeitet in Zürich.  
www.dexterity.ch



**Bisher erschienen  
(alle lieferbaren Ausgaben sind über den Verlag erhältlich):**



- Heft 1 **Ursprünge**, Mai 2000  
 Heft 2 **Selbstbild und Körperbild**, August 2001  
 Heft 3 **Dialog**, September 2002  
 Heft 4 **Dialog 2**, September 2003  
 Heft 5 **Gehen**, September 2004  
 Heft 6 **Fehler**, September 2005  
 Heft 7 **ZeitRaum**, September 2006  
 Heft 8 **Gleichgewicht**, September 2007  
 Heft 9 **Grenzen**, September 2008  
 Heft 10 **Zur Sprache kommen**, September 2009  
 Heft 11 **Wirbel um die Säule**, September 2010  
 Heft 12 **beziehungweise**, September 2012  
 Heft 13 **Pause**, September 2013  
 Heft 14 **Aufrichtung**, September 2014  
 Heft 15 **Herausforderungen**, September 2015  
 Heft 16 **Schönheit**, September 2016  
 Heft 17 **Sitzen**, September 2017  
 Heft 18 **Handwerk**, September 2018  
 Heft 19 **Üben**, September 2019  
 Heft 20 **Die Entdeckung des Selbstverständlichen**, Dezember 2020

**feldenkrais zeit – Journal für somatisches Lernen**  
 Die Zeitschrift erscheint einmal jährlich.

**Herausgeber**

Verein zur Herausgabe der feldenkrais zeit  
 c/o Konrad Wiesendanger  
 Obergrundstrasse 97, CH-6005 Luzern  
 Tel. und Fax +41-41 310 02 11  
 info@feldenkraiszeit.org  
 www.feldenkraiszeit.org

**Redaktion**

leitende Redakteur\*innen des vorliegenden Heftes 20:  
 Rita Frey-Schiegg, Hermann Klein,

Katrin Dirschwilg  
 Markus Hohl  
 Susanne Spitzer

redaktion@feldenkraiszeit.org  
 Beiträge, Fotos, Leserbrief etc. richten Sie  
 bitte direkt an die Redaktion

**Layout und Gestaltung**  
 Ariadne Medien

**Verlag, Vertrieb und Abonnementverwaltung**

von Loeper Literaturverlag  
 im Ariadne Buchdienst  
 Daimlerstr. 23, D-76185 Karlsruhe  
 Tel. +49 721-46 47 29 -0, Fax +49 721-46 47 29 -099  
 Bestellservice@vonLoeper.de  
 Internet: www.vonLoeper.de/feldenkrais  
 www.ariadne.de

**ISSN 1615-2972**

**ISBN 978-3-86059-670-8**

Bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen sind die  
 Verfasser\*innen verantwortlich. Die veröffentlichten  
 Beiträge müssen nicht in jedem Fall die Meinung der  
 Herausgeber\*innen wiedergeben. Bei eingesandten Manu-  
 skripten bleibt eine redaktionelle Bearbeitung vorbehalten.  
 Redaktion und Verlag übernehmen keine Verantwortung für  
 unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen  
 etc. Das Copyright liegt, soweit nichts anderes vermerkt  
 ist, bei den Autor\*innen. Das Kopieren der Zeitschrift ganz  
 oder teilweise sowie der Nachdruck von Beiträgen ist nur  
 mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.