

Resonanz des Kind-Seins

Feldenkrais-Arbeit für Musiker und andere Spieler

von Uta Ruge

Joe tritt barfuss auf, aber im Frack und hat Geige und Bogen in der Hand. Vor dem Notenständer liegen nahe beieinander auf dem Boden zwei längliche dicke Papprollen.

Joe verbeugt sich, dann steigt er auf die Rollen, erst mit dem rechten Fuß auf die rechte, dann mit dem linken auf die linke, wackelt erst ein wenig, als würde er gleich fallen, setzt die Geige an und spielt. Zwischen den Sätzen erlaubt er sich sogar ein bisschen Zirkus und rudert mit dem Becken vor und zurück wie einer, der gleich das Gleichgewicht verliert.

Es ist der vorletzte Abend am Ende einer vierjährigen Feldenkrais-Ausbildung in Lewes, Südengland, und einige Studenten geben für Lehrer und Mitstudenten eine Abschiedsshow, – ein Höhepunkte ist der Auftritt von Joe Rappaport, der übrigens von 1982–84 als Gast an der damaligen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Wien studierte und seit 1981 Orchestermittglied des *Chamber Orchestra of Europe* ist.

Die Idee zu seiner Nummer war ihm gekommen, nachdem eine der Trainerinnen von Yehudi Menuhin gesprochen hatte. Nach einer Einzelunterrichtsstunde in der Feldenkrais-Methode, die er offenbar z.T. auf solchen Rollen zugebracht hatte, spielte er auf Rollen stehend Geige, nicht öffentlich, versteht sich, sondern für sich und zur Erkundung seines Steh- und Gleichgewichtsvermögens während des Spiels.

Mal sehen, ob ich das auch kann, hat Joe gedacht. Und er konnte.

Aber wichtiger noch als das Können, war die Haltung - ein interessantes Wort in diesem Zusammenhang, und ich komme darauf noch zurück - es einfach zu tun, selbst auf die Gefahr hin, dass er vielleicht doch das Gleichgewicht verlöre. Und zwar öffentlich.

Was Joe in Lewes gelernt hat, ist nicht nur das Sich-Trauen, sondern viel wichtiger noch, wie man das Lernen lernt: etwas Neues zu tun mit einem immer feiner sich entwickelnden kinästhetischen Bewusstsein.

Nichts als ein Stück Holz

Vielen, die meinen, etwas darüber zu wissen, ist die Feldenkrais-Methode nur eine Art intelligente Gymnastik für schwere Fälle, Schlaganfallpatienten und Spastiker. Was soll sie da einem Musiker, Tänzer, Schauspieler bringen?

In Lewes arbeitete eine Ausbilderin tatsächlich einmal mit einem spastischen Kind, und die Studenten schauten zu. Was da geschah, eine langsame, respektvolle Arbeit, die das Kind am Ende das erste Mal in seinem Leben sich auf den Bauch rollen und den Kopf heben ließ, trieb vielen die Tränen in die Augen.

Was sie bewegt hat, formuliert einer der Studenten später so: einen Menschen zu sehen in seiner Würde, in seinem Kampf um Autonomie, das berührt unsere eigene Erfahrung auf allertiefster Ebene, nämlich der des Kindes, das jeder von uns einmal war.

Und tatsächlich geht es für Joe wie für so ein Kind ja gleichermaßen um die Selbstbestimmung als Mensch, um Lernen und Wieder-Lernen, Neues mit Neugier zu versuchen und sich in der Welt zu orientieren.

Die Feldenkrais-Arbeit, die sich als Lernmethode versteht und benannt ist nach ihrem 'Erfinder', dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 - 1984), wird eben nicht nur bei Spastikern oder Schlaganfallgeschädigten, bei chronischen Rückenschmerzpatienten oder lernbehinderten und hyperaktiven Kindern angewandt. Vielmehr wird sie zunehmend und erfolgreich in Tanz-, Musik- und Schauspielschulen angeboten: ein Wahrnehmungsunterricht für Studenten, der ihnen die Möglichkeit zur Selbsterkundung öffnet durch Wiedererweckung ihrer kindlichen Neugier, sie ohne Produktionsdruck und Bewertungswahn zum Ausdruck der eigenen Präsenz führt, wie es beispielsweise Peter Brook mit seinen Schauspielern lange schon macht.

Obwohl ich es hätte wissen müssen, begreife ich erst in einem längeren Gespräch mit Joe Rappaport, dass es auch für Profis dabei ums Ganze geht, d.h. den ganzen Menschen.

Joe hat im Rahmen der Wiener Tanzwochen im Januar 1994 die Feldenkrais-Arbeit kennen gelernt (...) Joe hatte das Gefühl, in seiner Entwicklung zu stagnieren und dass 'Feldenkrais mich weiterbringt'; schon im folgenden Jahr begann er neben der Arbeit im *Chamber Orchestra of Europe* mit der Berufsausbildung.

Ich frage ihn, ob sich bei ihm durch die Feldenkrais-Ausbildung eine höhere Sensibilität auch für die Resonanz des Instruments, des Geigenkörpers herausgebildet habe, – gewissermaßen als Ausweitung der Aufmerksamkeit für sich selbst, Atem und Bewegung während des Spiels. Er lacht: "Das Instrument ist trotz allem am Ende nichts anderes als ein Stück Holz... Es ist der Mensch, der nicht genug Resonanz in sich findet. Das hört oft bei den Fingerspitzen auf. Und man kann verdammt gut spielen und dabei glauben, dass die Geige nur etwas Finger, die Hand, vielleicht ein bisschen Arm noch braucht. Die meisten Musiker sind sehr aufmerksam, was die Hand, eventuell noch den Ellenbogen betrifft, – und wundern sich dann, warum Probleme in den

Schultern auftreten. Aber wenn man den Arm bewegt, kann sich alles bis zur Fußsohle mitbewegen! Das macht auch die Armbewegung leichter. – Musikalische Weiterentwicklung heißt nicht, als Profi einen tollen Job zu haben und dich dann mit Üben verrückt zu machen, nicht nur zu hören, was du selbst spielst, und dich daran zu freuen oder zu ärgern. Vielmehr ist es die Fähigkeit, das ganze Konzert zu hören, die Musik! Wenn du als ganzer Mensch dabei bist und nicht nur perfektionistisch an dir selbst und anderen herummoserst, dann wirst du offen für die Musik auch außerhalb ihrer Funktion für dich."

Wozu musizieren, wenn man als Mensch verschwindet?

Was meint er mit der 'Funktion der Musik für den Musiker'?

"Dass man sich selbst nur noch als Musiker identifiziert, vielleicht weil das Spielen immer oder sehr lange schon das ist, was dir die Anerkennung anderer einbringt. Und weil du dich selbst nur noch misst an der Güte deines Spiels. Dann ist die Musik, die du machst, ein zu wichtiges Moment deines Selbstbildes geworden. Und du nimmst dann vielleicht auch deine Kollegen nur noch über ihr Spiel war."

Aber ist das nicht unausweichlich oder gar notwendig in einem Orchester, wo es um die Präzision allerfeinster Bewegungen geht, bei sich und den anderen?

Daraufhin erzählt mir Joe eine Geschichte von einem seiner Lehrer. "Der sagte mir, dass er für sein Debüt als sehr junger Musiker in der Carnegie-Hall wahnsinnig geübt hat, und vermutlich auch wunderschön gespielt, sich aber nach dem Konzert an keinen einzigen Ton mehr erinnern konnte. Er hat vollkommen automatisch gespielt, wie eine Maschine. Selbst damals hat mich das schon schockiert. Wozu musiziert man, wenn man als Mensch dabei völlig verschwindet?"

Seine eigene Entwicklung als Musiker nach – und schon während – der Feldenkrais-Ausbildung beschreibt Joe vor allem in solchen Kategorien der Entwicklung zum Menschlichen hin, hin zur eigenen Präsenz, zu Achtsamkeit und Geduld im Lernen, mit sich und anderen.

Mein Insistieren auf die Frage nach der Verbesserung seines Spiels macht ihn eher ungeduldig: "Natürlich ist das auch passiert. Ich bewege mich halt anders. Und ich habe gemerkt, wie ich bei schwierigen Passagen z.B. oft die Luft angehalten habe. Und dass das besser geworden ist merke ich, wenn ich nach einem Konzert kaum noch Rückenschmerzen habe," – womit er wieder bei seinem Thema ist. "Ich finde, dass man als Berufsmusiker nicht um jeden Preis sollte spielen müssen. Nicht um den Preis schwerer berufsspezifischer körperlicher, aber vor allem auch

psychischer Verletzungen. Das professionelle Musikmachen ist eine beinharte Sache, oder kann es werden, wenn man weder sich als Menschen noch die Musik als Musik mehr wahrnimmt."

Das Wieder-Zum-Kind-Werden, das dem vorausgegangen ist, war oft höchst beglückend, aber durchaus nicht immer. Vielmehr setzt man sich in den Wahrnehmungsübungen der 'Bewusstheit durch Bewegung' genannten Feldenkrais-Gruppenarbeit auch all den kleinen und großen Frustrationen und Gefühlen des Unvermögens aus, die kleine Kinder und schon Babys oft zu so heftigen Gefühlsausbrüchen treiben.

'Legen Sie sich auf den Boden. Nehmen Sie wahr, wie Sie liegen. Wie weit sind die Lendenwirbel vom Boden entfernt? Heben Sie das rechte Bein vom Boden. Was passiert im Rücken wenn Sie das tun? Ruhen Sie sich aus. Machen Sie die Bewegung noch kleiner, noch langsamer. Welches Echo löst diese Bewegung im Becken aus? Im Brustkorb? Rollt der Kopf in eine Richtung? In welche? Atmen Sie ein oder aus bei dieser Bewegung?'

Sonst noch was? Und wofür soll das gut sein? Sowieso tut mein Bein, Arm und Rücken längst schon weh.

'Aha, da haben Sie wohl zu viel gemacht.'

Wie bitte? –

Und wenn man am Ende aufsteht, merkt man dann, dass die ganze rechte Seite viel länger geworden ist, das rechte Auge größer und klarer, das rechte Bein einen besser trägt. Trotz allem oder wegen allem eine Neuorganisation stattgefunden hat.

Hochkomplex-einfache, beseligende Kindheitsbewegungen führen zum Auf-den-Bauch-Rollen, Sich-Wiegen und Schlängeln, zum Winden und Krabbeln und hin zum Sitzen und Stehen. Hin zum aufrechten Gang – einmal ohne ängstlich vorgestrecktes Kinn, durchgedrückte Knie, Hohlkreuz oder hängende Schultern...

'Und wie fühlt sich das Gehen jetzt an?'

Na eben.

Angst und Mut verkörpern sich

Auch gelernt hat man wie nebenbei, dass die Haltung – darauf wollte ich ja zurückkommen! – schon im Kopf entsteht, dass die Angst vor dem Nicht-Können jedes Ausprobieren und jede Handlung, jede Kreativität blockiert. Dass die Wut, wenn etwas nicht klappt, sich verkörpert in brüskem, steifen Gesten oder in mutlosem Hängen. Bis man sich auch in solchen Reaktionen ohne

Verurteilung oder Bewertung beobachten gelernt hat und sich erst dann, ganz langsam, aus ihnen lösen wird, bis man zu lernen gelernt hat.

Die Einzelunterrichtsstunden in der Feldenkrais-Methode, Funktionale Integration genannt, sind eine Vertiefung dieses individuellen Lernprozesses. Die in London praktizierende Ros Walter hat kürzlich im *Newsletter* der britischen Feldenkrais-Gilde ihre Arbeit mit einem Saxophonisten beschrieben, der Probleme mit dem Unterkiefer hatte und nach einer dreijährigen Odyssee durch ärztliche Praxen zu ihr kam.

Zuerst führte sie ihn mit viel Arbeit an Brustkorb, Beinen und Becken zu ruhigen, organischen Bewegungen zurück; dann ließ sie ihn Kinderspielchen mit Zunge und Lippen und Augen vollführen - Zunge hängen lassen, nach rechts, Augen dabei nach links schauen lassen, und umgekehrt, jetzt prusten wie ein Pferd, Lippen austülpfen, einsaugen, jetzt nur rechts, und die Zunge dabei nach links stülpen... Erst zum Schluss erlaubte sie ihm, das Saxophon zu spielen: auf dem Rücken liegend und mit den Händen 'falsch herum', nach vorn und nach hinten gebeugt, auf einem Bein und rundherum...

Am Schluss zitiert sie aus einem Brief, den er ihr schrieb: "Langsam wird mir bewusst, dass ich mich nicht mehr nur auf meine Bewegungen konzentriere. Ganz andere Aspekte meines Lebens sind ins Spiel gekommen. Ich begreife langsam, dass Musiker-Sein kein Wettlauf ist, bei dem man um jeden Preis schnell oben ankommen muss, sondern dass es ein Weg ist, der sich mit der Zeit und langsam entrollt."

Joe Rappaport hat 1999 in München das Quintett *Gefilte Fish* mitbegründet.

Dies ist die leicht gekürzte Fassung eines zuerst in Kunstpunkt (Herbst 99, Universität für Musik und Darstellende Kunst, Wien) erschienenen Artikels.