

in ihre Fähigkeit, sich neue Bewegungs- und damit auch Denkmuster anzueignen. Plötzlich ging etwas, plötzlich war ihnen eine neue Bewegung, eine andere Verhaltensweise möglich.

Zu ihrer eigenen Überraschung waren diese Patienten nun in der Lage, wieder Bewegungen auszuführen, die sie damals, als sie noch ein Kind waren, alle schon einmal ausprobiert und eingeübt hatten, die sie aber beim Heranwachsen »verlernt« hatten – entweder durch die unbewusste Übernahme bestimmter Haltungs- und Bewegungsmuster von ihren jeweiligen Bezugspersonen oder durch die Ausführung immer gleicher Tätigkeiten, die zu Gewohnheiten geworden waren.

Moshé Feldenkrais wusste damals schon, dass dieses »Wiedererlernen« nicht nur auf der Ebene der körperlichen

Bewegungsmuster möglich ist, sondern ebenso auf der Ebene unserer geistigen »Bewegungsmuster« gelingen kann. Ihm war auch damals schon klar, dass es dazu einer Bewusstmachung bedarf, dass es nicht einfach nur darum geht, ein eingefahrenes altes Muster wieder zu öffnen und zu reorganisieren. Vielmehr kann das so gefundene neue Muster erst dann stabilisiert werden, wenn sich die betreffende Person auch wirklich bewusst macht, dass sie sich nun anders, günstiger als vorher bewegt.

Bestätigt durch aktuelle Hirnforschung

Was Moshé Feldenkrais damals mit den von ihm gefundenen Verfahren und Methoden betrat, war Neuland für all jene, die bisher an die Determiniertheit menschlicher Verhaltensweisen geglaubt

hatten. Das waren die meisten seiner Zeitgenossen und natürlich auch die damals auf diesem Gebiet maßgeblichen wissenschaftlichen Koryphäen.

Deshalb fielen die innovativen Ansätze dieses Pioniers auf einen ziemlich unfruchtbaren Boden. Aber auch wissenschaftliche Theorien und die darauf aufgebauten Welt- und Menschenbilder bleiben nicht ewig bestehen. Sie verändern sich zwangsläufig, weil ja immer wieder neue Entdeckungen gemacht werden, neues Wissen hinzukommt, das dann auch oft nicht mehr zu den alten Theorien passt. Und so kam es, wie es kommen musste: Die moderne Hirnforschung ist nun seit etwa zwei Jahrzehnten dabei, all das zu bestätigen, was Moshé Feldenkrais damals herausgefunden hatte und was Feldenkrais-Practitioner seither ihren

Klienten überall auf der Welt erfahrbar machen. Wer heilt, hat recht!

Nur: So richtig hat sich das immer noch nicht überall herumgesprochen. Deshalb bin ich froh, dass nun endlich mit diesem Buch eine leicht lesbare und für jedermann verständliche Einführung in die Feldenkrais-Arbeit erschienen ist. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben ... Es ist noch nicht zu spät, aber es ist höchste Zeit, dass endlich eine breite Öffentlichkeit erfährt, dass man nicht ewig so weitermachen muss wie bisher, dass Veränderung möglich ist, nicht nur in der Art, wie man sich körperlich bewegt, sondern genau dort, wo gesteuert wird, wie man sich in der Welt bewegt: ganz oben, im Kopf.

Göttingen, im November 2012

Prof. Dr. Gerald Hüther

Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg.