

MOSHE FELDENKRAIS

1904-1984

von Kordula Hermens und Robert Grübel

1904

Moshe Feldenkrais wird in Slawuta (Ukraine) geboren.

1918/1919

Mit 14 Jahren wandert er in das damalige Palästina aus und arbeitet dort als Bauarbeiter, Nachhilfelehrer ("Feldenkrais took pride in his success in helping children with learning blocks to take interest in education without forcing them to do so against their wills" schreibt Thomas Hanna darüber) und Pionier.

1917-1929

Mit 23 absolviert er das Abitur, studiert Mathematik und arbeitet fünf Jahre lang als Landvermesser und Kartograph. In dieser Zeit wächst sein Interesse an der waffenlosen Selbstverteidigung - die dauernden Unruhen zwischen Arabern und Juden machen diese Kampfkunst sehr nützlich, und 1929 erscheint sein erstes Buch *Jiu Jitsu and Self-Defence* in hebräischer Sprache.

1929-1940

Feldenkrais geht nach Paris und setzt sein Studium mit der Ausbildung zum Elektro- und Maschinenbauingenieur fort. Im Anschluß daran arbeitet er im Labor von F. Joliot-Curie, studiert an der Sorbonne Physik und promoviert in diesem Fach.

In Paris trifft Feldenkrais auch Professor Jigoro Kano (1934 oder 1935), den Begründer des Judo. Er lernt bei ihm, wird einer der ersten Schwarzgurt-Träger in Europa, baut den Judo-Club von Paris auf, unterrichtet und schreibt mehrere Bücher über Judo.

1940-1949

Feldenkrais flüchtet vor den Nationalsozialisten nach England, wo er bis Kriegsende in der wissenschaftlichen Abteilung der britischen Admiralität als Forschungsoffizier für U-Boot-Abwehr tätig ist.

Durch eine Reihe von Stürzen verschlechtert sich der Zustand seines Knies, das er sich in jüngeren Jahren beim Fußballspiel verletzt hatte. Ein Kreuzbandriss ist zu dieser Zeit operativ schwer zu versorgen, und nach Auskunft des Arztes hätte das Knie dabei steif werden können.

Feldenkrais verweigert die Operation und beschäftigt sich mit Anatomie, Biomechanik und Verhaltensforschung. Er entdeckt, daß er oft wochenlang keine Probleme mit seinem Knie hat, dann schlagartig wieder Schmerzen und Schwellungen bekommt. Verhaltensbeobachtungen und viele kleine Experimente lassen ihn zu der Erkenntnis kommen, daß er selbst, je nachdem wie er sein Knie im Alltag einsetzt, eine Verschlimmerung oder eine Verbesserung erreichen kann. Er lernt, sein Knie auf eine neue Art und Weise zu gebrauchen, so daß er sich wieder problemlos bewegen kann.

Über wesentliche Erkenntnisse und Forschungsergebnisse dieser durch seine Knieverletzung ausgelösten Arbeit hält er in den Jahren 1943/44 vor einem kleinen Kreis von

Wissenschaftlern in Schottland - von der britischen Regierung dort in Sicherheit gebracht - der "British Association of Scientific Workers" Vorträge. Seine bisher erworbenen Kenntnisse der Physik, Neurophysiologie und Psychologie - auf dem damaligen Stand der Wissenschaft - sowie seine eigenen Erfahrungen aus dem Bereich der Bewegung setzte Feldenkrais hier in Bezug zu den Erscheinungsformen menschlichen Verhaltens. Diese Vorträge werden später in seinem Grundlagenwerk *Body and Mature Behaviour* gesammelt und 1949 veröffentlicht.

Er beginnt, mit Menschen zu arbeiten, die die verschiedensten körperlichen Probleme und Leiden haben. 1947 gibt Feldenkrais am Budokwai in London die ersten Gruppenkurse.

1949-1968

1949 verlässt Feldenkrais England, geht nach Israel und wird Direktor der elektronischen Abteilung der israelischen Armee.

Er führt seine Arbeit im Bereich der funktionellen Rehabilitation und des sensomotorischen Lernens fort, unterrichtet verletzte, behinderte und erkrankte Menschen. Diese Arbeit nimmt einen immer größeren Raum in seinem Leben ein und er beschließt, sich ganz diesem Gebiet zu widmen.

Er entwickelt seine Einzelstunden - später *Funktionale Integration* - weiter und er gibt in Tel Aviv regelmäßig Gruppenunterricht, später als *ATM - Awareness through Movement* - bezeichnet.

Als er mit David Ben-Gurion, dem israelischen Staatsmann, erfolgreich arbeitet, ist das ein Durchbruch - Moshé Feldenkrais wird in Fachkreisen bekannt und er wird von Fachleuten aus anderen Gebieten besucht. Zu seinen weiteren Schülern werden später Yehudi Menuhin, Peter Brook und Igor Markevitch.

1968

Feldenkrais beginnt einen ersten Ausbildungskurs für seine Methode. Die "Senior-Teachers", wie z.B. Mia Segal, Gaby Yaron, Yochanan Rywerant, Ruthy Alon und Chava Shelhav sind in dieser Klasse.

1972

Die überarbeitete Ausgabe seines Buches *Der aufrechte Gang* erscheint unter dem neuen Titel *Awareness through Movement / Bewußtheit durch Bewegung*.

In den USA werden Kurse und Vorlesungen organisiert, und Feldenkrais hält einen mehrwöchigen Kurs am Esalen-Institut in Kalifornien. Das große Echo veranlaßt Feldenkrais, diesen Kurs 1973 zu wiederholen und als Vorbereitung für einen eventuellen Ausbildungskurs anzubieten.

1975-1977

Feldenkrais hält einen dreijährigen Ausbildungskurs am Humanistic Psychology Institut in San Fransisco.

1980-1984

1980 beginnt Moshe Feldenkrais einen weiteren Ausbildungskurs in Amherst, Massachusetts, den er jedoch nicht selbst beenden kann. Er erleidet 1981 in Zürich eine Gehirnblutung, wird sofort operiert und später nach Israel gebracht, wo er sich aber nicht wieder ganz erholen kann, sondern nach einer weiteren Folge von Gehirnschlägen im Juli 1984 stirbt.