

**Martin A. Luger**

**Verkörperte spirituelle Erfahrung:**

**der achtsame Körper in Feldenkrais-Methode und Vipassana-Meditation<sup>1</sup>**

„Lernt man aber, in Empfindungen, in Bildern von Beziehungen und Konfigurationen zu denken, die von der Bestimmtheit der Wörter und der Konventionen hinsichtlich ihres Gebrauchs losgelöst sind, dann kann man in sich ungeahnte Möglichkeiten entdecken: die Fähigkeit, neue Muster, neue Verhaltens- und Verfahrensweisen zu bilden und solche Beziehungsmuster oder Konfigurationen von einer Disziplin auf andere zu übertragen. Kurz, dann denken wir als eigenständige, individuelle Wesen, denken ursprünglich und bahnen uns in die schon bekannte Richtung einen neuen, anderen Weg.“ (Feldenkrais 1987: 65.)

Im hier vorliegenden Beitrag soll die Zusammenführung einiger, innerhalb der Praxissysteme *Feldenkrais-Methode* (kurz *FKM*) und *Vipassana-Meditation* (*VIP*) beschriebener Techniken und Weltanschauungen Einblick auf signifikante Gemeinsamkeiten aufzeigen. Die Betrachtung orientiert sich mehr an den methodischen, praxeologischen, denn an den symbolischen Aspekten beider Methoden. *FKM* und *VIP* werden hier vordergründig als kinästhetische Kulturen (*kinesthetic cultures*, vgl. Samudra 2008) betrachtet, Bewegungsschulen der körperlichen Wahrnehmung. Eine Verortung des Menschen, als BeobachterIn und als essentielle, empirische Erfahrung (vgl. Scholz 1992) zugleich, lässt auf den ersten Blick eine Trennung zwischen Körper und Geist vermuten. Bei genauerer Betrachtung jedoch drängt sich die gegenteilige Sicht auf: Beobachtung aus der Perspektive der dritten Person und Erfahrung aus der Perspektive der ersten Person sind komplementäre Domänen einer zugrunde liegenden Selbstwahrnehmungsfähigkeit. Die Schwierigkeit der Vermittlung eines holistischen Betrachtungsansatzes wird durch die persönliche Erkenntnis gestützt, dass Sprache als innere Stimme wie als abstrahierendes Symbolsystem einem Eindringen in die verkörperte spirituelle Erfahrung hinderlich sein kann und gleichzeitig eine wesentliche Funktion in der Übermittlung und Kommunikation dieser Erfahrungsbereiche darstellt. Gerade aufgrund dieser methodischen Schwierigkeiten erscheint die nachhaltige Entwicklung und Stärkung phänomenologischer Erste-Person-Methoden (vgl. Petitmengin 2009, Varela & Shear 2002, Velmans 2000) und spiritueller Wissenschaften (vgl. Wilber 1988) in der eingehenden Erforschung kinästhetischer Kulturen notwendig und unerlässlich.

---

<sup>1</sup> Große Teile dieses Artikels sind meiner Dissertation „Erfahrungswissenschaft Anthropologie“ (Luger 2011) entnommen.

Aus dem Blickwinkel der verkörperten Praxis (*Embodiment*, vgl. Varela und Thompson 1992, Czordas 1990) werden die Komplementarität und Vereinheitlichung von Denken, Fühlen und Handeln unterstrichen. Jegliche soziokulturell angeleitete, empirische Selbsterfahrung wird von Körperwahrnehmungen genährt, die sich, unterstützt durch methodeninhärente Systemvorgaben (Sprache, Lehrsätze, räumliche, zeitliche Bedingungen, usw. usf.) zur eigenständigen Theorie bzw. Ideologie (Weltbild) ausformen. Theorie wird also möglichst direkt mit konkreter Lebenspraxis verbunden und läuft damit kaum Gefahr sich zu verselbstständigen. Der beobachtende und reflektierende Geist beruhigt sich in seiner organischen Entsprechung und öffnet sich der verkörperten Erfahrung. Durch die kontinuierliche Schulung verkörperter Praxis wird Bewusstsein darüber im ersten Schritt von einer oftmals präreflexiven (impliziten) Erfahrung (vgl. Goldberg 2007, Stern 2007) hin zum explizierbaren Forschungsobjekt und durch die weitere Folge der Praxis zum intersubjektiven Beziehungsaspekt, zu speziellen Formen von Begegnungsmomenten (vgl. Stern 2007). Objektivität kann durch ihre inhärenten ökologischen, kybernetischen und systemischen Beziehungsaspekte als eine spezielle Form der Intersubjektivität angesehen werden (vgl. Velmans 2000, Fuchs 2008). Schulung des Bewusstseins ist adäquater formuliert Schulung des *bewussten Seins*. So werden VIP und FKM nicht als symbolgenerierende, sondern als verkörperten Sinn (Bedeutung generierende Sinnlichkeit) und dadurch Handlungsfähigkeit generierende Praxissysteme verstanden. Zur Vielfalt ihrer symbolischen Beschreibungen ergänzt sich die Einzigartigkeit der Erfahrung und Integration am soziokulturell medialisierten und zugleich tief persönlichen Übungsweg. Die den beiden Methodensystemen inhärenten Attraktoren *aufrechter Gang* und *Erleuchtung* deuten auf ein weites Land vielfach formulierter und dennoch stets neu zu beschreitender Pfade hin.

### **Die Feldenkrais-Methode nach Moshé Feldenkrais**

Bei der FKM handelt es sich um eine von ihrem Namensgeber, Moshé Feldenkrais (1904-1984), ab der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte und sich in den letzten Jahrzehnten vor allem in der westlichen Welt ausbreitende, bewegungsorientierte Lernmethode. Die Methode differenziert sich in zwei miteinander in Verbindung stehende, jedoch unabhängig voneinander praktizierbare Techniken namens *Bewusstheit durch Bewegung* und *Funktionale Integration*. Während es sich bei der erstgenannten um einen vorrangig verbal angeleiteten Gruppenunterricht handelt, liegt der Fokus der funktionalen Integration auf der nonverbalen, vorwiegend körperlichen Interaktion im Rahmen einer Einzelarbeit (LehrerIn & SchülerIn). Hier wie dort wird durch einfühlsame Anleitung die spielerische Zerlegung (Analyse) einzelner, zumeist als außeralltäglich wahrgenommener, einfacher Bewegungsabläufe in feinere und spannungsärmere Sequenzen angeregt. Die unmittelbar daran angeschlossene Integration, oder Vereinheitlichung dieser neu erlernten

Handlungsmuster in idealiter *monomotivationale Bewegung* (funktionale Bewegungsmuster) ergibt eine neurophysiologische, sensomotorische, sozioemotionale wie kognitive Reorganisation des Gesamtorganismus. Diese Transformation fördernden Bedingungen bilden den Nährboden für weitere am Übungsweg kontinuierlich zu entwickelnde Fertigkeiten und Potentiale menschlicher Reifung. Als systemimmanente Attraktoren, also wünschenswerte Zustände, stehen innerhalb der FKM Begriffe wie *der aufrechte Gang* (vgl. Feldenkrais 1996), oder *das reife Selbst* (engl.: the potent self, vgl. Feldenkrais 1999) zur Disposition, die sich der Wahrnehmung der Übenden durch kontinuierliche Widmung des organischen Lernweges erschließen.<sup>2</sup>

### **Die Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka**

Bei der VIP handelt es sich um eine urbuddhistische Meditationstechnik, die im Laufe der geschichtlichen Entwicklung des Theravada-Buddhismus v.a. in SO-Asien überliefert wurde. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese spezielle Lehre des Dhamma in Verbindung mit dem Namen S. N. Goenka (\*1924) über große Teile des Erdballs ausgebreitet. Charakteristisch sind Einstiegsurse in der Dauer von zehn Tagen, unter deren vergleichsweise strengen Rahmenbedingungen vorwiegend zwei Techniken der Meditation (*Anapana* und *Vipassana*) geübt werden. Bei der ersten handelt es sich um eine auf die Atmung fokussierende Konzentrationsübung zur Beruhigung der kognitiven und emotionalen Aktivität. Die darauf aufbauende Vipassana-Meditation ist eine Achtsamkeitsmeditation und stellt das Herzstück der Methode dar. Die zuvor etablierte Konzentration wird hierbei für ein achtsames Herumstreifen innerhalb des sich zur Transzendenz hin öffnenden Körpers nutzbar gemacht.<sup>3</sup> Eine dritte Meditationstechnik (Metta-Meditation) wird erst gegen Ende des Kurses zur Anwendung gebracht. Durch sie entfalten sich schließlich die Dankbarkeit gegenüber den eigenen vollzogenen Lernerfahrungen und die daraus resultierende liebevolle Güte allen Wesen und deren Entwicklungswegen gegenüber. Als systemimmanenter Attraktor innerhalb der VIP steht die auf den historischen Buddha zurückgehende Erleuchtungserfahrung zur Disposition, deren Zugang ebenfalls nur durch

---

<sup>2</sup> Unlängst sind an der Universität Wien zwei Diplomarbeiten zur inhaltsanalytischen (Kund 2008) bzw. metapernanalytischen (Mayrhofer 2008) Beschreibung des besagten Lernweges innerhalb der FKM entstanden.

<sup>3</sup> Transzendenz steht hier für über angenommene, feste Formen auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene hinausgehende, phänomenologisch erworbene Wesens- und Wirklichkeitsschau. Der buddhistische Erkenntnisweg zielt ja bekanntlich auf die Durchdringung jeglicher Leidhaftigkeit (*dukkha*) durch die grundlegende Wahrnehmung und Anerkennung der Vergänglichkeit und Nicht-Objektivität aller Bewusstseinsphänomene hin ab (vgl. Jayaram 1999: 163f.). Menschliches Leiden erscheint folglich als missverständlich zusammengesetzte Einheit, die es in dieser Form, um dem eben dargelegten zu folgen, gar nicht geben kann.

kontinuierliches Üben und die Schulung der Achtsamkeit phänomenal erschließbar wird (vgl. King 1992, Hart 1996, Goenka 1999).

### **Gemeinsamkeiten in den Unterschieden der beiden Methoden**

#### **Körperhaltung:**

Die FKM bietet unterschiedliche Positionen (z.B. Liegen, Sitzen, Stehen) und dazugehörige Bewegungsmuster als potenteste Vehikel zur Etablierung von Bewusstheit an. Eine dabei herausragende Bedeutung der bewussten Bewegung liegt in ihrer Fähigkeit frei flottierende Gedanken durch Konzentration auf kinästhetische Abläufe allmählich aufzulösen. Nach Russell (2004) ergibt sich während des Übens eine gewisse Koordination im Aufmerksamkeitszentrum des Gehirns, die Wahrnehmung, Absicht und Bewegung aufeinander abstimmt. Durch die weitgehende Vereinheitlichung und Synchronisation dieser Prozesse werden förderliche Reorganisationsprozesse nervensystemischer Verbindungen angeregt, die wiederum in kognitiven, emotionalen und physischen Entsprechungen ihren Ausdruck finden. In der VIP wird eine ruhende, aufrechte Sitzhaltung eingenommen, um dadurch die innerliche Kultivierung der Achtsamkeit zu erleichtern. Während des Sitzens sind nur unscheinbare Änderungen der Körperposition, z.B. leichte Gewichtsverlagerungen angezeigt. Ein methodischer Hauptfokus liegt in der Beruhigung sprunghafter Gedanken, also der Lenkung des Geistes und der damit einhergehenden Auflösung unerwünschter kognitiver und emotionaler, wiewohl auch körperlicher Spannungsmuster.

#### **Aufrichtung im Schwerfeld:**

Durch die vergleichbare Dauer der Einheiten (eine Stunde Meditation steht hier etwa einer dreiviertel Stunde Bewusstheit durch Bewegung gegenüber) wird der ruhende, oder sich sanft bewegende Körper zum Einsinken im Feld der Schwerkraft gebracht und die Struktur des Skeletts übernimmt in Kombination mit der eigentlichen Haltemuskulatur zusehends die Tragearbeit. Das Ergebnis ist eine spürbare Steigerung der Spannungsarmut (ist gleich Entspannung) im Gesamtsystem, was eine Zunahme der inneren wie äußeren Aufrichtung und potentiellen Energie zur Folge hat. Bei Feldenkrais (1999) finden sich Hinweise bezüglich der vollständigen Aufrichtung innerhalb des Schwerfeldes der Erde. Jede Körperhaltung (z.B. das Liegen am Rücken, das Sitzen, das Stehen) erfordert eine spezielle Organisation daran beteiligter Muskelgruppen und kinetischer Ketten. Feldenkrais unterteilt die menschliche Muskulatur in ihre phasischen (klonischen) oder tonischen Eigenschaften während der Kontraktion. Während der tonische Bereich die Organisation der Skelettstruktur innerhalb der Schwerkraft koordiniert, dient der phasische Bereich der abrupten Lageveränderung innerhalb derselben. Bestimmte Muster dienen also dem Aufrechterhalten einer gewissen Haltung, andere der dynamischen Abänderung und Bewegungsorganisation.

Haltung ist als dynamisch koordinierter Prozess zu verstehen, der sich aus gewissen Vorgängen des Nervensystems heraus in Verbindung mit den jeweiligen Umweltbedingungen ausbildet. Auch in der Meditation, die vordergründig eine statische Position vorgibt, können sich aufgrund der Beruhigung mentaler Spannungsmuster Aufrichtungen, vor allem entlang der Wirbelsäule und der Gesamtstruktur in der Sitzposition ergeben. Die Frage nach der physischen Organisation des Erleuchtungserlebnisses wird virulent. Beide Methoden gehen von der vereinheitlichten mentalen und physischen Erfahrung (vgl. Embodiment, weiter oben) in der Domäne der Achtsamkeit (vgl. Satipatthana Sutta, weiter unten) aus. Es existieren zahlreiche Anschauungsmetaphern für Formen des sozialen und spirituellen Aufstiegs, wobei der Begriff Aufstieg bereits eine Metapher darstellt. Wir können uns hier das Leben als eine Art Stufenleiter, oder als einen ansteigenden Weg zunehmender Weite, oder Komplexität vorstellen. Diese Anschauungen können in gewisser Weise auf die menschliche Universalerfahrung der frühkindlichen Aufrichtung in der Schwerkraft, im Zusammenhang mit den erlernten Funktionen des Gehens, Laufens und Stehens zurückgeführt werden. Eine besondere Bedeutung in der menschlichen Haltung nimmt des Weiteren die Lage unseres Körperschwerpunkts und die Drehung um die eigene Körperachse ein.

„Wenn der Schwerpunkt des menschlichen Körpers sich auf dem höchstmöglichen Punkt befindet, kann er sich mit einem minimalen Energieaufwand in jede beliebige Richtung bewegen, und selbst dieses Minimum wird aus der potentiellen Energie bezogen, die anschließend wieder erneuert wird, so dass alle Bewegungen aus dieser Konfiguration heraus mit einem Maximum an potentieller Energie beginnen.“  
(Feldenkrais 1999: 120)

Feldenkrais nennt diese Konfiguration auch *aktionsbereiten Zustand*, oder *potent state*. Kein Säugetier verfügt über einen (in Relation zur Gesamtgröße) höher positionierten Körperschwerpunkt (die Lage des Schwerpunktes hängt direkt mit der Größe der potentiellen Energie des physischen Systems zusammen) und über ein niedrigeres Trägheitsmoment rund um die zentrale Körperachse. Unser Vorteil besteht so gesehen darin, dass wir uns sehr leicht um unsere eigene Achse drehen können. Viele religiöse, oder auch sportliche Disziplinen können ausgemacht werden (z.B. Drehtanz der Sufis, Diskuswurf, Judo, usw. usf.), die auf einen großen Zusammenhang zwischen diversen Drehbewegungen um die Körperachse mit gleichzeitiger Aufrichtung in der Schwerkraft hindeuten. Feldenkrais selbst (1999: 129) beschreibt eine im Judo bekannte Haltung namens *Shizentai*, die er mit dem aktionsbereiten Zustand als synonym erklärt.

## **Der freie Fluss des Atems**

“However, one who reached the ultimate truth in full enlightenment found a real solution. He discovered that whenever any defilement arises in the mind, two things simultaneously start happening at the physical level. One is that the breath loses its normal rhythm. I start breathing hard whenever a negativity comes into the mind. This is one reality which everyone can experience, though it may be very gross and apparent. Also, at a subtler level, some kind of biochemical reaction starts within the body – some sensation. Every defilement will generate one sensation or the other inside, in one part or another of the body.” (Goenka 1999: 24)

Dieser Hinweis von Goenka bietet einen weiteren Vergleich der beiden Systeme an. Die, der eigentlichen Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) vorangehende Konzentrationsmeditation (Anapana, was soviel wie Einatmen und Ausatmen bedeutet) fokussiert auf den Fluss der Atmung und dessen Wahrnehmung an einer bestimmten Körperstelle (in diesem Fall der Ausgangsbereich der Nasenlöcher und das kleine Dreieck zwischen Nasenunterseite und Oberlippen, über die der ein- und ausfließende Luftstrom streicht). Die reine Beobachtung des Atems ist eine Form des objektbezogenen Handelns. Aus dem Rhythmus, der Tiefe und Dauer und der Intensität unterschiedlicher Atemzüge kann ein Schluss auf den Zustand des meditierenden Gesamtorganismus gezogen werden. Je stiller und je unangestregter der Atem, desto tiefer der Entspannungs- und Konzentrationszustand.

„Unsere Atmung spiegelt jede Anstrengung des Gefühls oder des Körpers und jede Störung. Sie reagiert empfindlich auch auf die vegetativen Prozesse.“ (Feldenkrais 1996: 64)

Auch Feldenkrais unterstreicht die Wichtigkeit der ungehemmten Atmung. Viele bewusst, vor allem jedoch unbewusst eingelernte Bewegungsmuster erfordern ein konditioniertes Halten des Atems. Durch die genaue Beobachtung (z.B. innerhalb der Meditation) oder Bewusstmachung (z.B. innerhalb einer Feldenkrais-Einheit) dieses Vorgangs ergibt sich ein Hinweis auf die Funktionalität in der Bewegung. Gelingt es die Körperbewegung in der Schwerkraft derart zu organisieren, dass der Atem möglichst frei fließen kann, so kann von einer funktionalen Bewegung gesprochen werden. Angestregtes, oder flaches Atmen deutet auf hohe Muskelspannungen in den zentral die Atmung betreffenden Regionen hin, gehemmte Bewegungsmuster sind das Resultat. Neurowissenschaftliche Untersuchungen bei Meditierenden der transzendentalen Meditation und anderer Meditationstechniken führten zu ähnlich zu interpretierenden Ergebnissen. Im Zustand gesteigerter, meditativer Bewusstheit, die in Kombination mit einer sehr ruhig fließenden Atmung einhergeht, stellen sich im EEG weitgehend kohärente Muster ein (vgl. Ott 2010, Shear & Jevnig 2002, Austin 1998). Der Zustand wird hierin auch als Beendigung des Atems beschrieben, was

wiederum als Beendigung des willkürlichen Atmens umgedeutet werden kann. Eine grundlegende Beobachtung, die sich während meiner eigenen Selbsterfahrung in den besagten Methoden ergab, bezieht sich darauf, dass das der Atem, als eine der grundlegendsten Vitalfunktionen, direkt mit der neuronalen Koordination der Muskelspannung im Organismus einhergeht. Das Einatmen steht hierbei in Verbindung mit dem sympathischen, ergotropen, Muskeltonus generierenden Anteilen des Nervensystems, das Ausatmen mit dem parasympathischen, trophotropen, den Muskeltonus senkenden. Gelingt es im Verlauf der Übung (neuro-)muskuläre Spannungsmuster aufzulösen, so kann dies mit spürbar leichter Atmung einhergehen und umgekehrt. Die Atmung kann also durch die Arbeit an diversen Bewegungsmustern und deren weit reichender Entkoppelung vom Atemrhythmus beeinflusst werden, wie auch umgekehrt durch eine gezielte Konzentration auf den frei fließenden Atem eine Steigerung der meditativen Konzentration und eine Verbesserung der Funktionalität im Bewegungsablauf erzielt werden kann.

### **Veränderte Bewusstseinszustände und mystische Wurzeln**

Ergebnisse aus der rezenten neurowissenschaftlichen Meditationsforschung (vgl. Ott 2010, Singer & Ricard 2008, Austin, 1998) bieten komplementäre Betrachtungsweisen zu aus der Erfahrungsebene (Erste-Person-Methoden und Zweite-Person-Methoden, vgl. Petitmengin 2009, Varela & Shear 2002) phänomenologischer Zustands- und Prozessbeschreibungen. Die Induktion der spezifischen Bewusstseinszustände (vgl. Passie 2007, Scharfetter 2004) speist sich aus der beschützten und unaufgeregten Lernatmosphäre, einer gewissen Form des Reizentzugs.<sup>4</sup> Zudem dienen beide Methoden der direkten und indirekten Gedankenberuhigung und der Lenkung konzentrierter Aufmerksamkeit auf körperliche Vorgänge (Body Scans). Durch speziellen Fokus auf propriozeptive, kinästhetische und taktile Körperwahrnehmungen eine Entspannung der Atmung und ein präsenten Aufgehen im Tun angestrebt. Die Dauer von mindestens einer guten halben Stunde begünstigt das Durchlaufen unterschiedlicher Entspannungs- und Ruhezustände. Die Kultivierung der Achtsamkeit, die vor allem in der VIP vordergründig verhandelt wird, ist eng mit der Entstehungsgeschichte des Theravada-Buddhismus verknüpft (vgl. Anālayo 2010, Nyanaponika 1997). Das Wissen um die menschlichen Möglichkeiten in der meditativen

---

<sup>4</sup> Es sei notwendigerweise ergänzt, dass sich ein signifikanter Unterschied der beiden Methoden durch die Wege der Erzeugung einer fördernden und unaufgeregten Lernumgebung erkennen lässt. Während sich die FKM eher an didaktischen Konzepten der humanistischen Psychologie (vgl. Kaetz 2007) orientiert, die zwar einen gewissen Rahmen anbieten, aber vorwiegend die Übenden zur Selbstorganisation ihres persönlichen Ausdrucks anstiften, verschreibt sich die VIP eher einer strenger disziplinierenden Vorgehensweise, in der die Regelung des Verhaltens durch klare Rahmenbedingungen abgestimmt ist.

Kultivierung von Achtsamkeit (Vipassana) kann als Geheimwissen, welches von LehrerIn zu SchülerIn weitergegeben wird, angesehen werden. Bei Goenka findet sich eine starke, an seinen persönlichen Lehrer U Ba Kin gerichtete Referenz. Alle Lehrende und Lernende jedoch verbindet die gemeinsame Ausrichtung an den Urheber der Methode, den Buddha und dessen Befreiungserfahrung.<sup>5</sup> Der Theravada-Buddhismus hat sehr viel Wert auf die Weitergabe der Praxis als zentrales Vehikel zur Erleuchtung gelegt. Durch das disziplinierte Üben werden aus den persönlichen, soziokulturell vorgefassten Anschauungen mystische Erfahrungswelten (*transpersonale Bereiche*, vgl. Wilber 1994) zugänglich. Der wesentliche Punkt erscheint hier die oft zitierte Einheit in der Vielheit zu sein. Die Erfahrung der Erleuchtung des Siddharta Gautama wird mittels ähnlicher bis einheitlicher Übungsweisen nachempfunden und mit jeweils unterschiedlichen, persönlichen Beschreibungen ausgestattet. Wiewohl die FKM als sehr wissenschaftlich angetragene, mit moderner, westlicher Sprache versehene Lernmethode verstanden werden kann, verbergen sich hinter der Oberfläche lebendige mystische Sichtweisen. Neben zahlreichen anderen Inspirationsquellen findet sich bei Moshé Feldenkrais ein starker und familiär bedingter Bezug zum Chassidismus. Es wird berichtet (und auch er selbst war davon überzeugt), er sei ein direkter Nachkomme von Pinchas von Koretz (vgl. Kaetz 2007: 69). In der Feldenkrais-Arbeit verschwinden die Grenzen zwischen Wissenschaft, Religion, Körperpraktik und Kunst. Einige Elemente der Lehre von Moshé Feldenkrais sind der Lehre von Pinchas von Koretz ähnlich. Dazu gehören das Verwenden von Paradoxien, das Erzählen von Geschichten, die liebevolle Hingabe zum vereinten Tun von Körper und Geist, oder schlichtweg der Fokus auf das spielerische Kennenlernen des Lernens.<sup>6</sup>

### **Der dreieinige Mensch**

Die bereits erwähnten systemimmanenten Attraktoren (Erleuchtung bzw. reifes Selbst) versprechen das Auslösen emotional-kognitiv parasitärer Muster und eine damit einhergehende Etablierung größtmöglicher Handlungsfähigkeit. Der von Moshé Feldenkrais

---

<sup>5</sup> Es sollte erwähnt werden, dass sich die Lehre des historischen Buddhas aus zahlreichen Quellen speist, die in der urbuddhistischen Praxis umgesetzt wurden (vgl. Vetter 1988, Schumann 1999).

<sup>6</sup> David Kaetz hat einige dieser Übereinstimmungen in der Lehrmeinung von FKM und Chassidismus mit den folgenden Überschriften zusammengefasst: „The teacher is not the ultimate authority; the teacher helps by providing a climate for learning. ... The best climate for learning is a culture of questioning. The best learning leads to action. ... Everyone learns in his or her own way. ... Nothing can be forced, and rushing will not help. ... Learning must be pleasurable. ... Don't try to do things well. ... One can learn from anything. ... Learning is furthered more by hearing than by reading. ... Learning employs paradox. ... You have to do your own homework. It will not help to imitate another. ... The ultimate teacher is inside us. ... The teacher's own inner work is central to his/her usefulness as a teacher. ... Learning and healing are not separate.“ (Kaetz 2007: 87ff.)



vorgezeichnete Weg der Selbsterziehung, als dritte Modalität unserer Entwicklung neben unserem biologischen Erbe und der zu durchlaufenden Erziehung (vgl. Feldenkrais 1999) geht hier Hand in Hand mit dem vom historischen Buddha vorexerzierten Weg aus dem Leiden, dem edlen achtfachen Pfad. Jener wird innerhalb vieler buddhistischer Schulen ebenfalls gerne einer Dreiteilung unterzogen (vgl. Jayaram 1999). In der Zeit der Entstehung des frühen Buddhismus im alten Indien waren drei Wege zur Erkenntnis bekannt, jener der brahmanischen, mündlichen Überlieferung, jener der philosophischen, logischen Beweisführung innerhalb der Upanishaden und schließlich jener der yogischen, intuitiven Wesensschau, der auch vom historischen Buddha bevorzugt wurde. Scholz (1992: 289) beschreibt diese drei Modalitäten des Erkenntniserwerbs anhand deren Begrifflichkeiten im Lehrgebäude des Theravada-Buddhismus. Demnach gibt es ein auf nachahmendes Lernen und daran angeknüpfter Inspiration basierendes Wissen, *suta-maya panna*, ein aus analytischem und reflektiertem Nachdenken entstehendes, *cinta-maya panna* sowie ein auf Geistentfaltung beruhendes Wissen, *bhavana-maya panna*. Diese letzte Art des Wissens benützt als Vehikel die körperliche Empfindung (*vedana*) und wird bei Scholz (1992:212) mit *essentieller empirischer Erfahrung* bezeichnet. Wir können diese drei Weisen kurz als den intersubjektiven, den abstrahierenden und den phänomenologischen Erkenntnisweg beschreiben. Der Buddhismus erscheint somit als frühe phänomenologische Pionierleistung, was auch die gute Verträglichkeit buddhistischer und (neuro-)phänomenologischer Anschauungen (vgl. Varela & Thompson 1992) unterstreicht.

Die drei Meditationstechniken während eines 10-Tage-Kurses (Anapana, Vipassana und Metta) sind in ihrer Prozesshaftigkeit mit den drei Phasen einer funktionalen Integration (exploration, clarification und integration, vgl. Rywerant 2003) zu vergleichen. Unschwer zu erkennen findet sich hier auch das dreiteilige Schema eines Übergangsrituals wieder. Die erste Phase der *exploration* beinhaltet die Konzentration auf ein bestimmtes Thema, oder Objekt der Aufmerksamkeit. Die zweite Phase der *clarification* beinhaltet die achtsame Klärung bestimmter Verhaltens- und Bewegungsmuster innerhalb dieses Themas und ermöglicht die differenzierende Wahrnehmung von Unterschieden in der Bewegungsorganisation. Die dritte Phase der *integration* stellt die Verbindung der bisherigen Lernschritte zur Außenwelt wieder her. VIP und FKM geben sich als Spezialformen soziokulturell tradierter und phänomenologisch erschließbarer Übergangsrituale (Turner 2005) zu erkennen.

## **Ausblick**

Aus der Tendenz zur Vereinheitlichung und Koordination von Achtsamkeit und Bewegung (perception and action) in achtsame Bewegung, oder auch bewegliche Achtsamkeit kann

sowohl aus der FKM wie aus der VIP eine Position der Immanenz (geistige Prozesse sind an sich verkörpert) abgeleitet werden, die William James intuitiv folgendermaßen beschrieb.

„If the dim portions which I cannot yet define should prove to be like unto these distinct portions in me, and I like other men, *it would follow that our entire feeling of spiritual activity, or what commonly passes by that name, is really a feeling of bodily activities whose exact nature is by most men overlooked.*” (James 1950:301f.)

Durch die Betrachtungsweise der Ähnlichkeiten zweier Methodensysteme (Feldenkrais-Methode und Vipassana-Meditation) wurde die grundlegende Bedeutung der Bewegung (im Wahrnehmen, Fühlen und Denken) unterstrichen. Überschneidungen der beiden Begriffe Achtsamkeit und Bewusstheit wurden aufgefunden und annähernde Beschreibungen des (vielgestaltigen) Momentes der Aufrichtung – im Zuge der beiden methodeninhärenten Attraktoren: Erleuchtung und aktionsbereiter Zustand – wurden versucht. Organisches Lernen (vgl. Feldenkrais 1987), als holistischer Modus des verkörperten Lernens, bereitet aus essentieller empirischer Erfahrung gespeiste Ansätze einer sinnlichen Wissenschaft vor.

#### **Literatur:**

- Anālayo. 2010. Der direkte Weg: Satipaṭṭhāna. Stammbach.
- Austin, James. 1998. Zen and the Brain. Cambridge.
- Csordas, Thomas. 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology. Ethos 18:1-43.
- Feldenkrais, Moshé. 1987. Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt am Main.
- Feldenkrais, Moshé. 1996. Bewußtheit durch Bewegung: der aufrechte Gang. Frankfurt am Main.
- Feldenkrais, Moshé. 1999. Der Weg zum reifen Selbst: Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn.
- Fuchs, Thomas. 2008. Das Gehirn - ein Beziehungsorgan: eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart.
- Goenka, S.N. 1999. The Art of Living: Vipassanā Meditation. In D.C. Ahir (Hrsg.): Vipassana: a Universal Buddhist Meditation Technique. Delhi.
- Hart, William. 1996. Die Kunst des Lebens: Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka. Frankfurt am Main.
- Goldberg, Elkhonon. 2007. The wisdom paradox: how your mind can grow stronger as your brain grows older. London.
- James, William. 1950. The principles of psychology. New York.
- Jayaram, B. 1999. Perfect Health Through Buddhist Mental Science. In D.C. Ahir (Hrsg.): Vipassana: a Universal Buddhist Meditation Technique. Delhi, 141-175.
- Kaetz, David. 2007. Making connections: hasidic roots and resonance in the teachings of Moshe Feldenkrais. Victoria.
- King, Winston. 1992. Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga. Delhi.
- Kund, Juliane. 2008. Das Wirkungsspektrum der Feldenkrais Methode: eine inhaltsanalytische Studie. Diplomarbeit Universität Wien.
- Luger, Martin. 2011. Erfahrungswissenschaft Anthropologie: dreieinige Rhetorik in Ritual, Psychotherapie und Cyberspace. Dissertation Universität Wien
- Mayrhofer, David. 2008. Metaphern in Bewegung: eine Metaphernanalyse von Erfahrungsberichten aus der Feldenkrais Methode. Diplomarbeit Universität Wien.
- Nyanaponika. 1997. Geistestraining durch Achtsamkeit: die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode. Stammbach.

- Ott, Ulrich. 2010. Meditation für Skeptiker: ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München.
- Passie, Torsten. 2007. Bewusstseinszustände: Konzeptualisierung und Messung. ???????
- Petitmengin, Claire. 2009. Ten Years of Viewing from Within: The Legacy of Francisco Varela. Thorverton.
- Russell, Roger (Hrsg.). 2004. Feldenkrais im Überblick: über den Lernprozeß der Feldenkrais-Methode. Paderborn.
- Rywerant, Yochanan. 2003. The Feldenkrais method: teaching by handling, Laguna Beach.
- Samudra, Jaida. 2008. Memory in our body: Thick participation and the translation of kinaesthetic experience. American Ethnologist, Volume 35, Number 4, 665-681.
- Scharfetter Christian. 2004. Das Ich auf dem spirituellen Weg, Sternenfels.
- Scholz, Gerhard. 1992. Vipassana Meditation und Drogensucht: eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge. Zürich.
- Schumann, Hans Wolfgang. 1999. Der historische Buddha: Leben und Lehre des Gotama. München.
- Shear, Jonathan & Ron Jevning. 2002. Pure Consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. In Varela, Francisco & Jonathan Shear (eds.): The view from within: first-person approaches to the study of consciousness. Thorverton, 189-210.
- Singer, Wolf & Matthieu Ricard. 2008. Hirnforschung und Meditation: ein Dialog. Frankfurt am Main.
- Stern, Daniel. 2007. Der Gegenwartsmoment: Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt am Main.
- Turner, Victor. 2005. Das Ritual: Struktur und Anti-Struktur. Frankfurt am Main.
- Varela, Francisco & Evan Thompson. 1992. Der mittlere Weg der Erkenntnis: die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. Bern.
- Varela, Francisco & Jonathan Shear. 2002 (eds.). The view from within: first-person approaches to the study of consciousness. Thorverton.
- Velmans, Max. 2000. Understanding consciousness. London.
- Vetter, Tilmann. 1988. The ideas and meditative practices of early Buddhism. Leiden.
- Wilber, Ken. 1988. Die drei Augen der Erkenntnis: auf dem Weg zu einem neuen Weltbild. München.
- Wilber, Ken. 1994. Das Spektrum des Bewußtseins: eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie. Reinbek bei Hamburg.