

Martha Kniewasser-Alber

„Übe, was du nicht lassen kannst“

„Ich muss üben gehen!“ war am Konservatorium zu Studienzeiten eine stehende Redewendung, wenn es im Foyer mit Automatenkaffee und netten Gesprächen für längere Zeit gemütlich wurde, und sich dann doch das schlechte Gewissen meldete. Dieser Hauch von schlechtem Gewissen, bei gleichzeitiger Ahnungslosigkeit, wie sich die Übungszeit denn gestalten ließe, schwingt noch immer mit, wenn ich heute das Wort „üben“ höre. Gleichzeitig eröffnet sich ein ganzes Universum von Überlegungen und Gedanken dazu.

Tun und lassen

Eine Erkenntnis der letzten Jahre ist, dass es Dinge gibt, die zu tun, und Dinge, die zu (unter-) lassen sind. Zu tun sind in meinem Fall – auch, weil ich mich dazu entschieden habe: Haushalts- und Unterrichtstätigkeiten, Vorbereitungen für Feldenkrais- und Musikkurse, der Besuch von Fortbildungen, die Pflege von Beziehungen und Freundschaften, die Begleitung heranwachsender Kinder, das Durchstehen von Krisenzeiten, das Feiern von Festen, das Reflektieren meiner Arbeit mit Menschen, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, und vieles mehr.

Was ich zu lassen versuche – weil ich mich dazu entschieden habe: Orte und Menschen aufzusuchen, die mich auslaugen, an Projekten mitzuarbeiten, die sich nicht mit meinen Werthaltungen decken, mich kleiner zu machen, als ich bin, mich größer zu machen, als ich bin, meinen Einflussbereich zu unterschätzen, Angst als Motor für mein Handeln zu verwenden, anderen die Schuld zu geben, und einiges mehr.

Etwas zum Übungsfeld machen

Nun habe ich entdeckt, dass noch eine Menge an „must do's“ übrigbleiben. Wenn ich mich nicht getrieben, manipuliert und gezwungen fühlen will, dann ist es nötig, zu all diesen Tätigkeiten und Ansprüchen eine innere Einstellung oder Haltung zu entwickeln. Damit ist gemeint, dass ich zumindest über das *Wie* dieser Handlungen

verfügen will. Und an diesem Punkt wird der Begriff des Übens wirksam. Ich mache einzelne Bereiche zu meinen „Übungsfeldern“.

Das setzt voraus, dass ich mich in diesen Feldern als Lernende verstehe, die Erfahrung, Kenntnisse, Fertigkeiten dazugewinnen will. Ich möchte beispielsweise lernen, in Beziehungen selbstverantwortlich zu sein und zu bleiben. Dazu muss ich mir eingestehen, dass ich das nicht so gut kann und die Verantwortung übernehmen, es lernen zu wollen: wahrnehmen, erproben, kleine Schritte machen, reflektieren, scheitern, suchen, variieren, kleine Unterschiede bemerken.

Ich beginne also, mich zu *beobachten* und herauszufinden, wie es sich *anfühlt*, die Selbstverantwortung abzugeben (z.B. fremdbestimmt, eng, ohne Spielraum). Ich *verfolge*, wann und wo mir das passiert (z.B. an Familientagen, an denen jeder das Seine macht und ich mich für das Gemeinsame verantwortlich fühle). Ich übe, mich selbst sowohl kritisch als auch empathisch *wahrzunehmen*.

Die Feldenkrais-Arbeit befähigt mich dazu, solche Übungsfelder zu erschließen: „Beobachte, wie es sich *anfühlt*, den Druck auf deine Fußsohle zu verstärken und *verfolge* den Impuls, der sich für dein Hüftgelenk daraus ergibt. *Nimm wahr*, wie das Becken darauf reagiert.“ Auch hier geht es um darum, wahrzunehmen, zu erproben, kleine Unterschiede zu erkennen, zu reflektieren, innerlich beteiligt zu sein.

Selbstverantwortlich lernen

In der Feldenkrais-Methode unterscheidet man konkret vier Aspekte einer Handlung: Bewegen, Empfinden, Denken und Fühlen.¹ In gewisser Weise ist das ein Rezept für „Üben“ und selbstverantwortliches Lernen. Mit ihren wahrnehmungslenkenden Fragen hat die Feldenkrais-Methode auch für das Üben am Musikinstrument gute Anregungen parat: „*In welcher Reihenfolge* hebt deine linke Rückenseite ab, wenn das Becken nach rechts rollt? Und *wie* legt sich die linke Seite beim Zurückkommen auf dem Boden ab? *Versuche eine andere Möglichkeit* und Reihenfolge des Abhebens und Zurückkommens!“

¹ Moshé Feldenkrais: *Bewusstheit durch Bewegung*. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1987, S.31.

Übertragen: *Wie ist an dieser schwierigen Stelle in jenem Musikstück die Fingerkombination ganz genau? In welcher Reihenfolge heben und senken sich welche Finger auf die Flöte? Welche andere Möglichkeit des Tonabschlusses und der Artikulation mit der Zunge habe ich, um diesen Lauf elegant zu spielen? Wie hilft mir mein ganzer Körper, um für das Überblasen dieses hohen Tons die nötige Zwerchfellspannung zu bekommen?*

Inspirierend auf dem musikalischen Übungsweg ist auch Heinrich Jacoby. Er schreibt: „Es erfordert große Arbeit und Bereitschaft, freiwillig auf einen naheliegenden, bequemen Ausweg über *Wissen* zu verzichten, und sich erst einmal selber auseinanderzusetzen.“² Diese forschende, fragende und wahrnehmende Haltung kann bei jeder Wiederholung „eine neue Nuance eines Problems ergeben.“³ Das hält wach und beteiligt und hat nichts damit zu tun, etwas stumpf und mechanisch zu wiederholen. „Vielmehr ist in dieser Haltung des „lauschbereit und antennig Werdens“ das Wieder-holen für einen Übungsweg von großer Bedeutung.

Jacoby verweist immer wieder darauf, dass Musik eben ein akustisches Phänomen ist und dass das Zuhören einen in Beziehung zu diesem Ereignis bringt.⁴ Und er argumentiert weiter: Die Beziehung zu einer Aufgabe ergibt sich durch die oben erwähnte Haltung, auf vorgefertigte Rezepte und das „schon Wissen“ zu verzichten. „Auch die Sprache der Musik muss man sich erstottern und erstammeln (...), d.h. ausprobieren dürfen“.⁵ Jacoby spricht zum einen vom „Gehorsam“ einer Aufgabe gegenüber, der Frage nach der Zweckmäßigkeit des Handelns, zum anderen vom „Gehorsam“ der eigenen Empfindung gegenüber.⁶ Zweckmäßig bedeutet, „dass für jeden *von Natur aus* die Möglichkeit besteht, still, aufgeschlossen und gehorsam mit einer Aufgabe so in Kontakt zu kommen, dass die Aufgabe uns belehrt, uns einstellt, dass sie uns verwandelt, wie wir sein müssen, damit ihre optimale Lösung gelingt.“⁷

Üben verändert

² Heinrich Jacoby: *Jenseits von Begabt und Unbegabt*. Hans Christians Verlag, Hamburg 2004

³ Ebd. S.203

⁴ Ebd. S.215 f.

⁵ Ebd. S. 237

⁶ Ebd. S.252

⁷ Ebd. S. 36 f.

Üben verändert. Der Prozess selbst, das Denken, die Farben des Gefühls, der Kontakt zur selbstgewählten Aufgabe beginnen sich langsam zu wandeln. Ich fühle mich nicht mehr ausgeliefert, sondern potent und imstande, etwas zu gestalten, Veränderungen in meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, in meinen Sicht- und Handlungsweisen vorzunehmen. So übe ich, hier wie dort, Wahlmöglichkeiten zu erschließen, kleine Unterschiede wahrzunehmen. Ich empfinde einen deutlichen Zugewinn an Selbstwirksamkeit und Würde. Dazu Moshé Feldenkrais: „Wir werden lernen, die Dinge, die ihr schon kennt, auf andere Art zu tun, sodass ihr die freie Wahl habt. Ohne die freie Wahl besitzen wir keine Menschenwürde.“⁸

An dieser Stelle beginnt der Prozess des Übens und Lernens so interessant zu werden, dass das Ziel (sei es „selbstverantwortlich in Beziehungen werden“ oder „souveränes, ausdrucksstarkes Interpretieren eines Musikstückes“) als Ergebnis gar nicht mehr so sehr im Fokus ist. Die Bandbreite an Bewegungen und Handlungen wird größer. Beschränkungen und Begrenzungen werden nicht mehr unbedingt als solche erlebt, sondern sind Anlass, genauer, präziser, sensibler zu forschen und so Unerwartetes und Ungeahntes aus der Tiefe zu heben. Der Weg wird zum Ziel, und die Motivation kommt aus der Übung – ähnlich der Erfahrung, dass Schwerkraft, die über die Fußsohlen in den Boden wirkt, als Aufrichtung und Push von unten in den Körper zurückkommt.

Feldenkrais ist eine ausgezeichnete Methode, diese Perspektivenwechsel zu üben. Die Feldenkrais-Arbeit bringt uns in unser Potential, generiert verkörpertes Wissen aus der Erfahrung und eröffnet neue Sichtweisen auf die Welt und den Menschen, die zwischen Verantwortung und Veränderbarkeit changieren.

In diesem Sinne: üb, was du nicht lassen kannst!

Martha Kniewasser-Alber MA Feldenkraislehrerin (Training in Wien, 2002 bis 2006) und Musikpädagogin, Übende auf vielen Ebenen, brennt für Sprache und Musik, Mutter zweier Kinder, schaut gern über den Zaun und arbeitet in Linz und Walding als Feldenkrais- und Rhythmiklehrerin.

⁸ Moshé Feldenkrais: Die Feldenkraismethode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre. Junfermann-Verlag, Paderborn 1990, S. 35.