

SOMATISCHE Erfahrungen

„Me, the bodily being“, Thomas Hanna (1969)

Der Duden gibt für „somatisch“ als bedeutungsähnliche Wörter an: körperlich, leibhaftig, leiblich, organisch, physisch – im Deutschen werden weder das Adjektiv noch das Substantiv „Somatik“ bislang wie im Englischen verstanden: Zum einen prägte Thomas Hanna (1928–1990), amerikanischer Feldenkrais-Unterstützer und -Schüler, den Terminus *Somatics* bereits in den 1970er-Jahren als Oberbegriff für ganz unterschiedliche, aber vor allem den eigenen lebendigen Körper einbeziehende Praktiken⁽¹⁾; 1976 begründete er die Zeitschrift „Somatics“, die u. a. wichtige Feldenkrais-Aufsätze erstmals publizierte. Später entwickelte er sein eigenes Bewegungsangebot, die „Hanna Somatics“. Zum anderen verbinden sich im deutschsprachigen Raum mit dem Begriff *Somatics* seit vielen Jahren die Arbeiten Robert Schleips. Ohne dabei auf die Namensgebung einzugehen, informiert der Biologe, Rolfer und Feldenkrais-Lehrer auf seiner Website www.somatics.de vor allem über die grundlegende Bedeutung der Faszien „als unser wichtigstes und reichhaltigstes Sinnesorgan für Propriozeption“.

Als die amerikanische Tänzerin, Philosophin und Bewegungsforscherin Maxine Sheets-Johnstone 1977 erstmals etwas über „Die Arbeit von Dr. Moshé Feldenkrais“ veröffentlichte (immer wieder nachlesenswert, siehe *Feldenkraisforum* 91, 2015, und 93, 2016), beschloss sie ihre Überlegungen so: „Man beobachtet sich und was der Körper macht, nicht aus der Distanz von außen, man erfährt es unmittelbar und sofort in sich selbst.“ Mehr



INFO ZU ...

Forum Redaktion:
Claus-Jürgen Kocka
Tel: 0911 6262381

E-Mail: redaktion@feldenkraisforum.de

Redaktion dieses Hefts:
Cornelia Berens,
Claus-Jürgen Kocka

Postanschrift:
FVD Feldenkrais-
Verband
Deutschland e.V.
Redaktion Forum
Jägerwirtstr. 3
81373 München

als 40 Jahre später schreibt der amerikanische Psychologe und Psychiater Norman Doidge in seinem grandios erhellenden Vorwort zur englischsprachigen Neuauflage von Feldenkrais' letztem zu Lebzeiten publizierten Buch *The Elusive Obvious* (Berkeley, 2019): „Indem Feldenkrais betonte, dass wir zu freiem Willen und bewusstem Gewahrsein fähig sind, versuchte er, die Freiheit der Wahl zu nutzen, um Gewohnheiten zu ändern. Er versuchte, sich ganz von den Automatismen zu lösen, indem er andere Wege entdeckte, um mehr Entspannung, Spontaneität, Lernen, Leichtigkeit, Anmut, Wachstum und Vitalität zu erreichen.“ (S. XXIV, CB)

Das Feld für den Schwerpunkt dieser Ausgabe ist bereitet. Unsere Autor*innen greifen all das auf kluge Art und ihre Weise auf: Die Feldenkrais-Ausbilderin Sabina Graf-Pointner beginnt eine kleine Serie über das wichtige Thema der Resilienz mit der Frage, wie wir stärker werden können, die Kollegin Nadja Zöch-Schüpbach berichtet von ersten Erfolgen ihrer persönlichen Verbindung von körper- und psychotherapeutischen Ansätzen in einer psychosomatischen Klinik in der Schweiz und die Journalistin und Buch-Autorin Jutta Jacobi nimmt uns Leser*innen mit in die ihr inzwischen zur Routine gewordene Befragung ihres schreibenden Körpers.

Wie sagte Thomas Hanna schon 1969, Soma bedeute nicht Körper, nicht irgendeinen Körper, sondern vielmehr: „Me, the bodily being.“⁽²⁾

Im nächsten Heft wollen wir die fruchtbare Erkundigung unserer eigenen somatischen Erfahrungen fortsetzen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre schon dieses auch ansonsten reichen Hefts wünscht Ihnen und Euch

Cornelia Berens

(1) „How did individual experiences of, and with, the living body become a field?“, erkundet Martha Eddy in ihrem Aufsatz „A brief history of somatic practices and dance“ im ersten Heft des *Journal of Dance and Somatic Practices*, Bd. 1, 2009, Nr. 1, S. 5–27, hier S. 6; DOI: 10.1386/jdsp.1.1.5_1

(2) Siehe <https://somatics.org/library/bea-passing> (letzter Zugriff am 16.12.2019)