

Es könnte sein, dass unsere Kultur uns braucht

Gespräch mit Dr. Robert Schleip über Rolfing, Faszien und Feldenkrais

von Uta Ruge

„ ... da schien Moshé Feldenkrais ein intelligenteres, zeitgemäßeres Konzept zu haben.“

■ Uta Ruge: Wie bist du als Psychologiestudent in Heidelberg in den siebziger Jahren auf Rolfing gekommen?

Robert Schleip: Weil es mir selber einfach gut getan hat. Als ich eine Krise in der wissenschaftlichen und auch politischen Orientierung meines Psychologiestudiums hatte, wandte ich mich diesen ganzheitlichen und körperorientierten Therapien zu. Die Körpertherapien haben mich tiefer verändert, als die Psychotherapien, die ich damals machte.

■ Du bist für die Rolfing-Ausbildung nach Amerika gegangen, denn die gab es in den siebziger Jahren in Deutschland noch nicht.

Ich bin auf Einladung eines befreundeten Gestalttherapeuten nach Amerika gegangen, und habe in einem Gestaltkibbuz mitgearbeitet. Dort lernte ich mehr Körpertherapien kennen und wollte schließlich eine Ausbildung machen. Ich habe mich als Hippie und Tagelöhner durchgeschlagen, habe als Tellerwäscher gearbeitet etc., und war bei Carl Ginsburg einer seiner ersten Feldenkrais-Schüler in Albuquerque in New Mexiko. Zeitgleich zu meinen Sitzungen bei Carl Ginsburg lernte ich auch das Rolfing kennen.

■ Und Rolfing hat Dich dann stärker fasziniert?

Jedenfalls habe ich zuerst die Rolfing-Ausbildung gemacht. Erst viele Jahre später verstand ich, warum mich das Rolfing so tief berührte. Ich erlebte in den Rolfing-Sitzungen meinen verlorenen Vater wieder. Als ich ein Knabe von acht, neun Jahren war, ist mein Vater aus dem Haus gegangen, und manchmal hat er mich noch zum Wochenende zu sich geholt. Eine der intensivsten Begegnungen war, dass er mich massierte, weil ich so einen krummen Rücken hatte. Und seine Massagen waren relativ kräftig. Aber diese kräftige Präsenz war genau der Vater, der mir gefehlt hatte.

■ Weil Rolfing auch...

...ja, das hatte so etwas Kräftiges, etwas Klares, Unmittelbares, nichts Rumgezärteltes... Und auch die wortkarge Art, wie dieser Rolfer damals mit mir gearbeitet hat, bei einer völligen Präsenz und einem Verbundensein – das war heilsam für mich.

■ Du warst noch jung, keine dreißig...

Ich war zweiundzwanzig, als ich's kennen lernte und habe dann schnell und begeistert und intensiv die Rolfing-Ausbildung gemacht und war im zarten Alter von vierundzwanzig erster zertifizierter deutscher Rolfer. Mich hat aber auch sehr bald Feldenkrais interessiert. Die damalige Rolfing-Ausrichtung war noch sehr biomechanisch orientiert. Mein Gefühl war, da passiert viel, viel mehr mit dem Nervensystem, und da schien Moshé Feldenkrais ein intelligenteres, zeitgemäßeres Konzept zu haben.

■ Was war damals dein Eindruck über die Zusammenhänge von Rolfing und Feldenkrais?

Ich hatte in den ersten Jahren ein sehr plausibles, überzeugendes, stimmiges, einfaches Konzept (lacht), wie Rolfing und Feldenkrais sich ergänzen.... Das war das Konzept, wenn jemand aus Spannung heraus die Schultern immer leicht angezogen hat, kann man ihn über eine muskuläre Entspannung dazu bringen, dass die Schultern wieder zwei Zentimeter weiter unten sind, – wenn die Spannung von den letzten zwei Wochen kommt. Und da reicht eine Funktionale Integration, eine Bewusstheit-durch-Bewegung-Stunde oft aus. Wenn aber die Spannung über Jahre oder Jahrzehnte bestanden hat, dann verkürzt sich, so dieses einfache, plausible Modell, auch die Muskelhaut, die Faszien, das Bindegewebe – und das kann man nicht durch neuro-muskuläre Entspannung lösen..., so dachte ich damals, sondern da muss ein kräftiger Rol-

fer-Ellenbogen rein, um diese chronische Verkürzung im Bindegewebe zu lösen. So das damalige Modell.

■ Und da hast du gedacht, wenn Rolfer und Feldenkraisler jeweils ihre Methoden kannten, dann könnte man mit einem Klienten jeweils die entsprechend andere ‚Technik‘ anwenden?

Ja. Und ich verbinde das auch heute noch miteinander. Allerdings dachte ich damals, dass Rolfing eine rein mechanische Arbeit sei, mit der man die verklebten Schichten voneinander löst.

■ Heute weißt du mehr über die Faszien, hast sie selber erforscht und kürzlich dafür (zusammen mit Dr. Werner Klingler) in Leipzig den Vladimir-Janda-Preis für Muskuloskeletale Medizin (der alle zwei Jahre von der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin -DGMM- und der Physiobörse vergeben wird) bekommen. Was hast du heraus bekommen? Die Faszien – das ist ja das weiße Gewebe, das eigentliche, kollagenartige Bindegewebe – galten bisher als Verpackungsmaterial und als relativ leblos, als inertes, passives Material, während die Muskeln und das Nervensystem als das eigentlich Spannende angesehen wurden. Wir haben jetzt festgestellt, ganz kurz gesagt, dass Faszien lebendig sind, viel lebendiger, als man dachte. Lebendigkeit hat hier zwei Aspekte. Den ersten haben wir in sauberen Literaturstudien erforscht, und herausbekommen, dass Faszien sensorisch lebendig sind, hochgradig innerviert und unser primäres Organ für Propriozeption. Wenn man zu den Faszien, so wie man das heute macht, auch die Gelenkkapseln, Bänder, Ligamente, alle kollagenen, faserartigen Bindegewebe zählt, dann sind das nicht getrennte Stücke, sondern es ist ein körperweites Spannungsnetzorgan. Dort sind diese Golgi Rezeptoren, Paccini Rezeptoren, die mich informieren, ob ich grad ein Hohlkreuz habe, ob ich auf dem linken Sitzbein sitze oder nicht, ob mein Nacken angespannt ist. Diese Rezeptoren sitzen primär im faszialen Bindegewebe.

■ Ich habe in einem deiner Artikel (Faszien und Nervensystem, veröffentlicht in der Zeitschrift Osteopathische Medizin, Heft 1/2003) ein Zitat gefunden, das mich sehr beeindruckt hat. Da heißt es: „Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstelle des Gehirns. Nach allgemeinen Geschäftsregeln haben Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie deren

Zentrale. Warum sollte man also die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?“ Dieses Zitat stammt von 1899!

Ja, das hat Andrew Taylor Still geschrieben, der Begründer der Osteopathie, die sich mittlerweile auch hier in Europa etabliert hat. Das ist eigentlich die Grundlage für die Rolfing-Arbeit gewesen. Ida Rolf hat uns wenig über ihre Quellen erzählt, wir haben das selber studieren müssen. Es zeigte sich, dass ihr wichtigster Einfluss, neben dem Yoga, eine Osteopathin war, eine direkte Schülerin von Andrew Taylor Still.

„Das müssen wir aus dem Müllleimer des Sezierraumes wieder raus-holen...“



Robert Schleip in seinem Faszien-Labor an der Universität Ulm.

Bei der ist Ida Rolf in die Lehre gegangen. Interessant ist, dass die Osteopathen damals, ohne die wissenschaftlichen Grundlagen zu kennen, durch ihre enorme Wahrnehmungsschulung etwas völlig Richtiges machen konnten. Das liegt am Entwickeln von Stille, an der inneren Achtsamkeit des Therapeuten; man schult praktisch die Fähigkeit, das Gras wachsen zu hören. So kann man wahrnehmen, dass die Faszien eben doch lebendig sind.

Wir haben jetzt die motorische Lebendigkeit von Faszien untersucht, ihre Fähigkeit, sich selber aktiv zu verkürzen und zu entspannen – nicht in Millisekunden, wie das die Skelettmuskeln machen können, sondern in einer sehr langsamen, archaischen, glattmuskel-ähnlichen Weise. Diese glattmuskel-ähnliche Bindegewebszellen sind den Schließmuskeln der Muskeln verwandt, die ja auch eine Spannung über Wochen halten können, ohne zu ermüden; wenn man sie in Warmwasser legt, entspannen sie sich hingegen. Diese Art von Kontraktilität, diese Fähigkeit, Spannung über lange Zeit zu halten, bedeutet eine andere Chemie, eine andere, ich würde sagen, Psychologie.

„ Ich fand heraus, dass Mechsner hier in München am Max-Planck-Institut arbeitete, und bat ihn um ein Interview. Und da sagte er mir: Ich hab meine Ideen von Feldenkrais und würde mit Leuten wie euch gern in einen regelmäßigen Austausch treten – denn von euch klau ich meine besten Ideen. „

„Beim Stochern im Dickicht etwas anderes gefunden als vermutet“

Mich interessiert zu verstehen, wie jemand die Schultern Monate lang angezogen halten kann, ohne zu ermüden. Vermutlich sind daran diese kontraktilen Zellen beteiligt, die in dem Bindegewebe stecken.

■ **Forschungstätigkeit verbunden mit praktischer Arbeit – das ist für uns alle ja ein großes Ideal – aber kaum jemand schafft es. Du machst Forschung in Ulm, arbeitest hier in der Praxis mit Rolfing und Feldenkrais und organisierst zusammen mit anderen noch die „Somatics Academy“ mit ihren öffentlichen Vorträgen...**

Das ist viel, aber ich hatte das Glück, dass ich bei dieser Forschungsarbeit, die verbunden war mit einer Promotion in Humanbiologie, beim Stochern im Dickicht etwas ganz anderes gefunden habe, als ich vermutet hatte. Und in diesem Fall waren das wirklich ein paar Schatzkistchen. Es kommt eine große internationale Unterstützung dazu, eine Aufbruchstimmung und Kooperation, mit der sich dieses neue Feld der Faszienforschung derzeit formiert. Uns ist es gelungen, als völlige Newcomer eine große, sehr erfolgreiche Konferenz an der Harvard-University zu organisieren, in der wir die führenden Wissenschaftler mit führenden Klinikern zusammen gebracht haben.

■ **Wissenschaftler und Kliniker aus welchen Fächern sind das?**

Wir sind offiziell eine Unterabteilung vom Institut für Angewandte Physiologie der Universität Ulm. Aber plötzlich ist das Institut für Anästhesiologie, wo Schmerzforschung betrieben wird, auch an uns interessiert... (lacht). Für die Konferenz z.B. haben wir versucht zu verstehen, welche Aufgabe haben die Faszien im Körper, und wie könnten die Faszien bei unterschiedlichen Therapien von Akupunktur, Yoga bis zu manueller Therapie beteiligt sein. Da ist die Biomechanik, die testet, wie verhalten sich Bänder unter Belastung, da ist die Physiologie, die diese Zellen in Zellkultur untersuchen, da sind die Neurologen, so wie Professor Mense in Heidelberg, der genau die

Schmerzrezeptoren in den Faszien und in der Vergangenheit ganz viel in den Rückenmuskeln untersucht hat, um zu verstehen, wie entsteht chronischer Rückenschmerz. Und diese Leute bringt man zusammen. Dann fokussiert man einen Tag primär über Grundlagenforschung, über mikroanatomische Aspekte, und einen zweiten Tag mehr über die makroskopischen Vernetzungen und klinischen Aspekte, und so entsteht ein Feld...

■ **... das bisher noch keinen Namen hat, sondern einfach das interdisziplinäre Forschen an den Faszien ist?**

Ja, das ist das Tolle dran. Die Faszien haben in der Medizin in den letzten drei Jahrzehnten ein Aschenputteldasein geführt. Es gab in den siebziger, achtziger Jahren noch relativ viel Forschung über Faszien, es gab sogar ein Max-Planck-Institut für Bindegewebsforschung. Aber mit dem Siegeszug der molekularen Medizin ist das völlig in den Schatten getreten. Jetzt hat man plötzlich entdeckt: Moment mal, das müssen wir aus dem Mülleimer des Sezierraumes wieder rausholen. Das betrifft auch, wie die Medizinstudenten ausgebildet werden. Immer noch ist das Erste, was man in der praktischen Anatomie beim Präparieren am Körper macht, alles Weiße, also die Faszien, wegzupräparieren, damit man ‚etwas sehen kann‘. Und dann beginnt man, die einzelnen leuchtenden, roten Muskelstrukturen zu benennen. Die Faszien kann man eben nicht zählen. Mit den Muskeln schafft man das, die einzuteilen: Das gehört zu diesem Muskel und das zu jenem – obwohl das oft sehr willkürlich ist. Bei den Faszien ist es lächerlich zu fragen, wie viele Faszien es gibt, denn es ist ein Netz, eine einzige große Körperfaszie. Mittlerweile hat man die Denkmodelle, auch die Beschreibungs- und Computermodelle, um so etwas, was nicht aus zählbaren Einzelteilen besteht, exakt zu beschreiben. Das kann man sehen als Tensegrity-Strukturen. Der Begriff wurde popularisiert von einem Architekten, Buckminster Fuller, der ja auch diese geodätischen Dome konstruiert

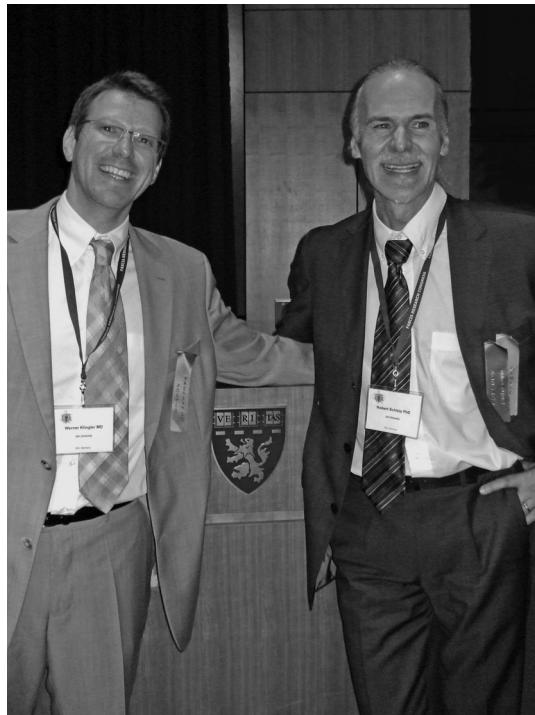
hat, bei denen vernetzte Spannungsstrukturen auf eine ganz federnde Art miteinander vernetzt sind. Ein ganz tolles Modell – das die Rolfer schon relativ früh von diesem Architekten Buckminster Fuller aufgegriffen haben –, ist, dass im menschlichen Körper vielleicht nicht das Skelett das tragende Gerüst ist, sondern dass der menschliche Körper eine Tensegrity-Struktur ist, in der die Skeletteile schwimmende Verstreungen in einem federnden Spannungsozean sind. In dem also die Muskeln und vor allem das Bindegewebe eigentlich das tragende Spannungsnetzwerk ist, und die Knochen dann federnde Verstreungen sind.

■ Gibt es Gründe, warum die Rolfer es besser geschafft haben, sich an die Forschung anzudocken? Hängt es auch damit zusammen, dass ihr Selbstverständnis deutlicher ein Behandlungsmodus ist, ein Heilen, und dass nicht diese ganze komplexe Lernmethodenkonzeption dahinter liegt. Ich denke ganz ehrlich: Unsere Feldenkrais-Methode ist einfach eine Nummer cleverer im Vergleich zum klassischen, archaischen Rolting-Ansatz. Ein Denken in Optionen anzubieten, dass es nicht um richtig und falsch geht, sondern um eine Erweiterung des Spielraums, das ist einfach ein freieres, besseres Konzept. Was wir Feldenkrais voraushaben, ist die neurologische Orientierung, dass man also sagt, eine nachhaltige Wirkung kann es nur dann nach einer Stunde geben, wenn das Körper selbstbild sich umgeformt hat. Was uns Feldenkraisern fehlt: Wenn wir sagen, wir arbeiten mit dem Nervensystem oder mit dem plastischen Körper selbstbild, haben wir versucht, nur die skelettalen Bewegungen in den Vordergrund der Wahrnehmungen und der Berührung zu stellen. Ida Rolf hat mehr das Bindegewebe einbezogen. Dabei hat Moshé Feldenkrais selbst sehr kräftig im Bindegewebe gearbeitet. Ich kenne mehrere Leute, die innerhalb derselben Monate – da haben Rolf und Feldenkrais mal im selben Haus in Los Angeles praktiziert – sich von beiden Pionieren haben behandeln lassen. Und die sagten, Moshé war kräftiger und schmerzhafter. Der hat auch Leuten Rippen gebrochen. Das kann passieren, wenn Leute sehr fragile Knochen haben und man etwas kräftiger zulängt. In unserer heutigen Feldenkrais-Arbeit meinen wir oft, die Propriozeption geht nur über Gelenkrezeptoren, die in den Kapseln sitzen, und das stimmt nicht. Wir haben jetzt recherchiert, dass das fasziale Bindegewebe unser reichstes Sinnesorgan ist. Kein anderes Organ im Körper hat so viele Rezeptoren wie das fasziale Bindegewebe, spezi-

ell für Propriozeption. Damit sollte man sich detailliert beschäftigen. Wenn ich mit feinen Bewegungen eine Bewegungsempfindung haben will, welche Rezeptoren sind da zuständig? Wo sitzen die? Sind das mehr Scherkräfte, die bei meiner Berührung ansprechen? Wie wirken rhythmische Stimulationen im Verhältnis zu statischen? Was ist mit aktiven Bewegungen im Verhältnis zum passiven Bewegt-Werden? Das sind hochspannende Fragen, bei denen ich denke, dass wir Feldenkrais nicht nur von Rolfern lernen können.

■ Lass uns noch einmal zurückkommen zu der Frage, wie das Praktizieren und Forsuchen zusammengehen können.

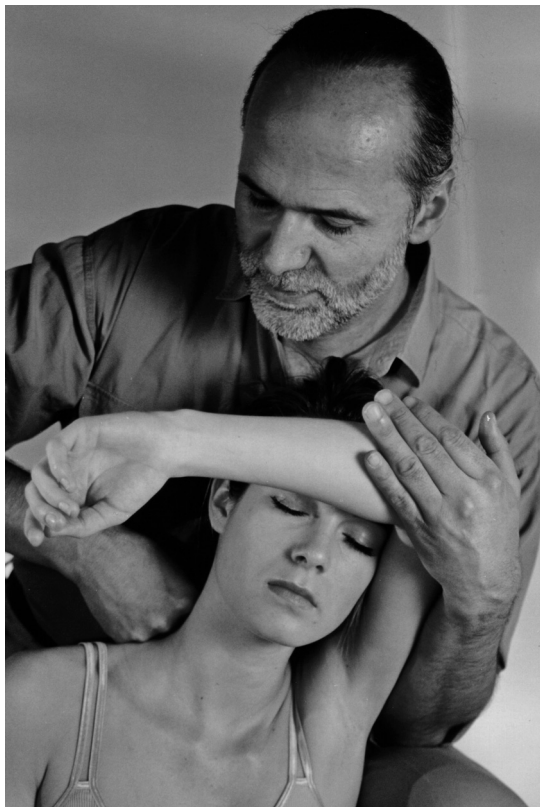
Ich habe während der Forschungsarbeit meine Praxis auf zwei lange, intensive Tage komprimiert – und das mache ich auch heute noch. Da beginne ich frühmorgens hier in der Praxisgemeinschaft und mache zweimal die Woche zehn einstündige Behandlungen am



Robert Schleip und Dr. Werner Klingler (Anästhesist, Univ. Ulm) am Ende des Fascia Research Congress an der Harvard University in Boston

Tag – das sind, verglichen mit dem Forschungstagen, sogar oft die meditativeren, ruhigeren und gesünderen Tage. Durch diese zwei Tage und ein paar sehr kreative Lebensstil-Ausgabenveränderungen (lacht) konnte ich den Rest der Woche in die Forschung investieren. Ich habe mich außerdem als Lehrer am Rolfinstitut

„Das fasziale Bindegewebe ist unser reichstes Sinnesorgan“



Beim Rolfen – mit deutlichen Feldenkrais-FI-Elementen.

„Was können wir von Wissenschaftlern lernen, wo können sie von uns Impulse kriegen?“

und an physiotherapeutischen Instituten beurlauben und mir drei Sabbatjahre geben lassen.

Anfangs war ich praktisch Zaungast bei der Wissenschaft, habe die Forschung wie ein Detektiv in der Literatur verfolgt, – bis bei mir die Bereitschaft keimte mitzuspielen. Zu einigen meiner Helden, deren Entdeckungen ich über die Jahre verfolgt hatte, bin ich hingefahren und habe sie interviewt. Da war zum Beispiel auch Franz Mechsner dabei, der über Nacht berühmt wurde, indem er in *Nature* einen viel beachteten Artikel geschrieben hat, der das damalige Bewegungsparadigma, wie das Gehirn Bewegung steuert, mit einem ganz einfachen Fingerexperiment vom Kopf auf die Füße gestellt hat. Ich fand heraus, dass Mechsner hier in München am Max-Planck-Institut arbeitete, und bat ihn um ein Interview. Und da sagte er mir: Ich hab meine Ideen von Feldenkrais und würde mit Leuten wie euch gern in einen regelmäßigen Austausch treten – denn von euch klaue ich meine besten Ideen.

Jedenfalls hatte ich das Gefühl, ich hab hier ein paar Impulse, da könnte ich denen ein, zwei Bälle zuspiesen. So bin ich da eingestiegen und mache das jetzt, weil es so erfolgreich war, natürlich weiter. Ich fahre ein bis zwei Tage die Woche nach Ulm, habe dort mittlerweile ein eigenes Labor, das dank dieser wis-

senschaftlichen Anerkennung ausgebaut wird, betreue zwei medizinische Doktorantinnen; und wir bewerben uns inzwischen auch für größere amerikanische Stipendien, bei denen es schon mal um 2 Millionen Dollar gehen kann.

■ **Du bist auch Peer-Reviewer im IFF-Research-Journal. Was ist der Stand der Forschung in der Feldenkrais-Community? Welche Qualität hat die?**

Gerade die amerikanische Trainer-Generation hat das ja sehr stark betrieben, mit einer kognitiven, neurologischen Orientierung. Mark Reese hatte den Kontakt mit Ester Thelen, einer führenden, neurologisch orientierten Bewegungsforscherin, vorangetrieben. Auch Roger Russell macht diesen Dialog zwischen Feldenkrais und Wissenschaft auf eine ganz tolle Art in den letzten Jahren, sowie Carl Ginsburg und andere. Da ist in beiden Richtungen eine Lernbereitschaft gewachsen. In den ersten Jahren der Forschung in der Feldenkrais-Szene – ähnlich auch wie bei Alexander und Rolfing – hat man versucht, Forschung zu machen, um das zu beweisen, was man eigentlich schon gemeint hat zu wissen, wollte also die Wirksamkeit der Methode auch mit wissenschaftlichen Methoden untermauern. Da gab es dann Forschung, bei der nichts raus kam. Inzwischen ist eine andere Szene entstanden. Man fragt mehr: Was können wir von euch Wissenschaftlern lernen, und wo könnt ihr von uns Impulse kriegen?

■ **Würdest du dir wünschen, dass es eine Ausbildung gäbe, in der man verschiedene Methoden lernt?**

Das ist ganz schwierig. In Amerika gibt es zum Beispiel den somatischen Therapeuten. Don Hanlon Johnson macht so etwas am California Institute of Integral Studies in San Francisco. Anfangs hat er Leute interviewt, Pioniere wie Bonnie Bainbridge Cohen, die Begründerin von Body-Mind-Centering, auch Ida Rolf etc. Er hat versucht, deren Lebenswerke zu vergleichen, und die Wurzeln dieser Pioniere auf eine kongruente, auch akademisch saubere Art, niederzuschreiben. Er hat den Ansatz, so etwas wie ein Feld *Somatics* zu schaffen. Eine Ausbildung, die diese unterschiedlichen Strömungen beinhaltet, könnte entstehen. Bei uns wäre das an staatlichen Instituten, wenn's eine seriöse Ausbildung ist, die tausend Stunden und mehr hat.

Hier in München haben wir eine kleine, bescheidene Somatics-Academy, das ist ein Netzwerk, sowie

” Bisher sind wir eine Subkultur, die sich, wie eine neue Flowerpower-Generation, gegen das Establishment auflehnt und sich zunächst nicht vorstellen kann, mit dem zu kooperieren. Aber ich denke, es geht nur in Kooperation. ”

eine Studygroup. In Letzterer sind wir zehn bis zwölf Körper- und Psychotherapeuten, nie mehr als zwei Leute aus einem Fach. Das sind alles sehr erfahrene und erfolgreiche Therapeuten, die sich treffen und sich mal an einem Abend nur über das Schultergelenk unterhalten.

■ Und manchmal ladet ihr Vortragende ein und holt ein Publikum dazu.

Ja, und das liebt diese Vorträge. Weil Leute da nicht nur ihre Methode verkaufen wollen und den üblichen „Wie-kann-ich-Leute-für-meine-Methode-gewinnen“-Vortrag machen, sondern weil sie aus dem Nähkästchen plaudern: Wo zweifle ich selbst an meinen Modellen, was würde ich selber gerne wissen, wo bin ich gerade begeistert, kann es aber noch nicht ganz formulieren..., und was kann der andere mir dazu sagen aus seinem Nähkästchen... Das ist ein tolles Feld. Wenn es dann verschult wird, entsteht auch gleich ein ökonomisches Interesse, und jeder sagt: unser Name, unsere Marke ist einzigartig...

■ Du hast „Body and Mature Behaviour“ von Moshé Feldenkrais übersetzt und mit Kommentaren zum neueren wissenschaftlichen Stand der Forschung versehen.

Ja, das war ein ganz spannendes Projekt. Ich habe mich in meinem Leben nie so intensiv mit einem einzigen Buch beschäftigt, habe da Satz für Satz durchgekaut: Was könnte der damit gemeint haben? Das hat mich besessen gemacht über zwei Jahre. Ich habe mir damals drei, vier Wissenschaftler engagiert, auch bezahlt, um denen immer wieder Fragen zu schicken: So hat das Moshé Feldenkrais vor vierzig Jahren geschrieben, wie sieht das heute aus? Das Buch ist ja Moshé Feldenkrais' akademischstes Buch, das liest sich nicht so spannend wie ‚Der Fall Doris‘ oder andere Bücher. Aber es ist der stärkste Tobak. Wenn man es Satz für Satz liest, hat man das Gefühl: Moment, das muss ich erst mal wirken lassen. Was heißt das für mein Leben, wenn dieser Satz stimmt?

■ Könnte es sein, dass wir Moshé Feldenkrais' Bücher zu wenig studieren?

Ich denke schon, ja. Er hat da als junger Mann schon die wesentlichen Impulse gehabt und dann die folgenden Jahrzehnte eigentlich dazu benutzt, um nicht alle, aber einige dieser Samen in die Praxis umzusetzen, sodass die auch ohne ihn in unserer Praxis heute weiterleben. Aber wenn man in dem Buch nachschaut, waren da eigentlich noch ganz viele andere potente Samen drin. Alle zu entwickeln, dazu hat sein Leben nicht ausgereicht, aber jetzt könnte man als Leser eigentlich das Buch bei vielen Sätzen niederlegen und fragen: Wie könnte man mit den Ideen, mit dem, was hier in diesem Satz von Moshé steht, heute Arbeit mit lernbehinderten Kindern, wie Konfliktregulation in Kriegsgebieten machen? Da ist ein Konzept drin!

■ Warum ist der von innen erlebte Körper gesellschaftlich wichtig?

Nehmen wir mal nur dieses die Volkswirtschaft enorm belastende Phänomen der Rückenschmerzen. Ich gehe alle drei Jahre auf die Welt-Rückenschmerzkonferenz, auf der sich die führenden Wissenschaftler austauschen. Da gibt es jetzt einen großen Trend zu sagen: Es ist der Mangel an Propriozeption in unserer Kultur, der einen ganz wesentlichen Beitrag zur Chronifizierung der Rückenschmerzen liefert. Bei ganz vielen Beschwerden unserer Kultur kommt man drauf: Was uns fehlt, ist ein – wissenschaftlich nennt man das -Propriozeptionstraining. Wir würden sagen: den Körper wieder sinnlich von innen wahrnehmen. Also Achtsamkeitsschule. Man hat auch mit wissenschaftlichen Methoden wunderbar zeigen können, dass eine Förderung von Achtsamkeit gezielt im klinischen Kontext eingesetzt werden kann, um damit chronische Schmerzen zu behandeln.

Bisher sind wir eine Subkultur, die sich, wie eine neue Flowerpower-Generation, gegen das Establishment auflehnt und sich zunächst nicht vorstellen kann, mit dem zu kooperieren. Aber ich denke, es geht nur in Kooperation. Dass Leute, die in den verhassten Medien sitzen, Leute, die in der Bild-Zeitung schreiben, plötzlich einen Leitartikel-Serie über Weisheiten des Dalai-Lama machen, und dass sie über Methoden wie Feldenkrais mittlerweile sogar lesbare Artikel bringen, lässt mich hoffen. Und dass Wissenschaftler, die bisher mit körperlicher Sinnlichkeit und Meditation überhaupt nichts am Hut hatten, inzwischen sagen: Damit beschäftige ich mich, dazu mache ich eine Forschung – auch das lässt mich hoffen. Es könnte sein, dass unsere Kultur uns braucht. ■

„Mangel an Propriozeption mitverantwortlich für Chronifizierung von Rückenschmerzen“