

Illusion und Wirklichkeit

Der Geist als Scheinproblem - Was bleibt am Ende des Dualismus?

Ein Essay von Nicola Zollinger

geschrieben im Rahmen der Vorlesung

«Gehirn und Geist» an der ETH Zürich

HS 2016

Dozent: Prof. Dr. Michael Hagner

Der Dualismus zwischen Körper und Geist, also eine Unterscheidung zwischen der materiellen Substanz unseres Körpers und unseren geistigen Funktionen, allen voran das Denken, welcher im 17. Jahrhundert durch Descartes definiert wurde, hat dazu geführt, dass die Bedeutung des *Körperlichen* für die geistigen Funktionen in den Wissenschaften für lange Zeit vernachlässigt wurde. Wie kann es sonst sein, dass es mehr als dreihundert Jahre gedauert hat, bis der deutliche Zusammenhang zwischen körperlichen Erscheinungen und kognitiven Prozessen in der Gehirnforschung durch Forscher wie Antonio R. Damasio aufgezeigt wurde?¹

Mein Ziel in diesem Essay ist es, unter anderem aufzuzeigen, dass die Einführung eines Geistes nicht notwendig ist, um die geistigen Funktionen und Phänomene des Menschen zu verstehen und erklären zu können. Vielmehr führt die Einführung eines Geistes, um es mit Mach's Worten auszudrücken, zu einem *Scheinproblem*, welches die Erforschung unserer kognitiven Prozesse behindert, anstatt sie zu erleichtern. Ich werde in einem ersten Schritt anhand von Mach's brillanten Ausführungen in seinem Buch «Die Analyse der Empfindungen und das Verhältnis des Physischen zum Psychischen» und den Erkenntnissen von Antonio R. Damasio in seinem Buch «Descarte's Irrtum», dem Dualismus seine wackelige Grundlage entziehen, bevor ich mich dann der Frage widme, was dies für weltanschauliche Konsequenzen hat. Gibt es ein Selbst und wenn ja, wie kann dieses Selbst beschrieben werden? Was ist Illusion, was Wirklichkeit? Bestehen wir nur aus Materie? Existiert mehr als unsere eigene Subjektivität? Mir ist bewusst, dass es einer Utopie gleicht, alle diese Fragen, die die Gesellschaft und ihre Individuen seit Menschheitsgedenken beschäftigen, in einem so kurzen Essay beantworten zu können. Dennoch machte sich während der Literaturrecherche und eigenem Reflektieren ein Gefühl der Erleichterung breit, als ich feststellte, dass ich für meine Bedürfnisse vorerst zufriedenstellende Antworten auf diese Fragen gefunden habe. Dieser Text soll wenigstens ein Versuch sein diese Antworten oder nennen wir sie lieber *Betrachtungen*, zu kommunizieren.² Zum Schluss werde ich noch den Forscher und meines Erachtens eines der grössten Genies des 20. Jahrhunderts, Dr. Moshe Feldenkrais vorstellen, welcher die Untrennbarkeit von Geist und Körper in seiner «Feldenkrais-Methode» praktisch umgesetzt hat und damit nicht nur Menschen mit Beeinträchtigungen in der Mobilität, sondern auch Menschen mit psychischen Schwierigkeiten eine Möglichkeit aufzeigt, wie sie ihr Leben einfacher und angenehmer gestalten können.

¹ Antonio R. Damasio, *Descarte's Irrtum*, Berlin 2006.

² Ich bezweifle, dass es endgültige Antworten auf diese Fragen gibt.

Nun, Ich möchte meine Betrachtungen mit einem kleinen Experiment beginnen. Vergeistigen Sie sich bitte den Satz «Alleine ist man immer, nur fühlt es sich manchmal nicht so an.»³. Wie stellen Sie das an? Wie existiert der Satz in ihrem Geist? Hören Sie ihn? Sehen Sie ihn? Stellen sie sich vor, wie sich ihr Mund formt, um den Satz zu sprechen? Nun subtrahieren Sie bitte nacheinander jede der genannten Möglichkeiten von ihrer Vorstellung. Was bleibt übrig? Vielleicht ist es bei Ihnen anders, aber ich kann nicht mehr viel Geist finden, wenn ich mich den genannten Möglichkeiten zur Vorstellung des Satzes beraube. Zudem ist es offensichtlich, dass die Vergeistigung des Satzes auf ihren körperlichen Sinnen beruht. Wäre es möglich den Satz zu sehen, wenn man blind, ihn zu hören, wenn man taub oder ihn zu sprechen, wenn man stumm ist? Die Untrennbarkeit von Geist und Körper tritt jedoch am offensichtlichsten zutage, wenn wir uns die Evolution des Menschen vergegenwärtigen, wie sie Damasio in seinem Buch «Descarte's Error» darstellt.⁴

Das Gehirn hat in erster Linie die Aufgabe, gut darüber informiert zu sein, was im Körper, in ihm selbst und in der den Organismus umgebenden Umwelt vorgeht.⁵ Durch Sinnesempfindungen, die in Wechselwirkung des Organismus mit der Umwelt entstehen, wird der Körper «vergeistigt».⁶ Nur so können dem Organismus dienliche Anpassungsprozesse vorgenommen werden. Die durch die Evolution gebildeten neuronalen Schaltkreise im Gehirn beruhen auf dem Bedürfnis des Organismus sein Überleben zu sichern. Um die Chancen des Überlebens durch Anpassungsprozesse zu erhöhen, ist es höchst effizient, wenn die Aussenwelt durch Veränderungen, die sie im Körper hervorruft, repräsentiert wird und immer wenn eine Wechselwirkung zwischen dem Organismus und der Umwelt stattfindet, die ursprünglichen Repräsentationen des Körpers modifiziert werden.⁷ Die neuronalen Schaltkreise liefern also eine kontinuierliche Repräsentation des Organismus. Die dazu erforderlichen Sinnesempfindungen stellen sich während der Entwicklung eines Menschen zuerst ein und liefern ein Bezugssystem für das, was danach kommt. Die Empfindungen bewahren ein Primat und haben also einen erheblichen Einfluss darauf, wie unsere Kognition entwickelt wird und schlussendlich ihre Aufgaben übernehmen kann. Aus evolutionärer Sicht ist es anders nicht denkbar; gäbe es keinen Körper, so gäbe es kein Gehirn und auch keinen Geist, in der Form, wie wir ihn kennen.⁸

Für Mach liegt die Unterscheidung des Physischen und des Psychischen nur darin, dass verschiedene Abhängigkeitsverhältnisse beschrieben werden. Wir sprechen von der Physik, wenn wir die Abhängigkeit eines Umgebungsbestandteiles A von einem anderen Umgebungsbestandteil B untersuchen. Untersuchen wir jedoch den Umgebungsbestandteil A in Abhängigkeit von der

³ Der Inhalt dieses Satzes ist hier noch nebensächlich, er wird später Gegenstand weiterer Untersuchungen sein, hier soll er uns schlicht als Anschauungsobjekt dienen.

⁴ Personen, welche den Menschen nicht als Geschöpf der Evolution verstehen, können in diesem Essay leider nicht bedient werden.

⁵ Damasio, Berlin 2006: 132.

⁶ Ibid: 218.

⁷ Ibid:306.

⁸ Ibid: 132, 219, 301.

Veränderung, die er in unseren Sinnesorganen und entsprechend in unserem Zentralnervensystem hervorruft, so reden wir von der Psychologie.⁹ Für Mach liegt die Wurzel des Dualismus darin, dass wir eine Aussage machen, die unsere eigene Erfahrung überschreitet. Dies tun wir, indem wir zum Beispiel behaupten, dass ein Baum als Abbild, als Vorstellung oder Empfindung in unseren Mitmenschen vorhanden ist. Durch diese Introjektion erhält der Baum eine doppelte Existenz, einmal als physisches Objekt, das andere Mal als Abbild, als Introjektion. Um diese doppelte Existenz mit unseren Erfahrungen, die dem Komplex der Umgebung entstammen, in Einklang zu bringen, bedienen wir uns dem Dualismus von Geist und Körper. Dieser Versuch, diese Erklärung wird aber zu einer unerschöpflichen Quelle von *Scheinproblemen*.¹⁰

Bis hierhin habe ich nun versucht zu beschreiben, weshalb man ohne Körper keinen Geist denken kann und widerspreche somit auch den Kybernetikern, welche behaupten, dass die Informationsverarbeitungsprozesse im Mensch unabhängig von der «Hardware», des biologischen Körpers, untersucht werden können.¹¹ Meine Aussage, in Übereinstimmung mit Mach und Damasio, dass unsere geistigen Funktionen auf der Biologie unseres Körpers und Gehirns beruhen, assoziieren wohl verständlicherweise viele Menschen mit der Weltvorstellung des «Materialisten». Dem würde ich per se nicht widersprechen, doch meine erste Frage, um den harten Materialismus aufzuweichen, lautet: Wissen wir wirklich, was Materie ist? Ernst Mach macht eine erste Andeutung in diese Richtung, indem er die organischen Wesen als dynamische Gleichgewichtsformen von Strömen von Materie und Energie beschreibt.¹² Weiter sind in dieser Hinsicht die Ansichten des Neurologen Karl H. Pribram spannend. Er beschreibt, dass für ihn der Materie und den geistigen Prozessen derselbe Fluss (*engl. flux*) zugrunde liegt, welcher sich als eine gemessene Veränderung der Energie und der Trägheit (*engl. inertia*) zeigt. Materie bezeichnet er als «*ex-formation*», als Externalisierungen, kognitive Prozesse als «*in-formation*», als Internalisierungen dieses Flusses.¹³ Ich will hier nun aber nicht weiter darauf eingehen, wie aus «In-Formation» und «Ex-Formation» Bewusstsein entstehen kann, sondern lediglich darauf hindeuten, dass dafür kein Dualismus im Sinne von Körper und Geist notwendig ist. Auf die Rolle der Bewusstheit, also der Möglichkeit, sich Vorstellungen von sich selbst zu machen, wie man ein Objekt wahrnimmt und darauf reagiert¹⁴, werde ich aber in Kürze wieder zu sprechen kommen, wenn es darum gehen wird meine Ansichten zum Selbst und dem Verhältnis von Illusion und Wirklichkeit, von Objektivität und Subjektivität, darzulegen. Zuvor möchte ich aber noch einen kurzen Abstecher zu den Phänomenen der Träume und Halluzinationen machen. Denn spätestens in der Betrachtung dieser Gegebenheiten werden kritische Dualisten ihrem Unmut Kunde tun und sagen, dass es ohne Geist und ohne Seele nicht möglich

⁹ Ernst Mach, *Die Analyse der Empfindungen und das Verhältnis des Physischen vom Psychischen*, Jena 1903: 42.

¹⁰ Ibid: 43.

¹¹ Herbert A. Simon/Allen Newell, *Informationsverarbeitung in Computer und Mensch*, Stuttgart 1994: 113

¹² Mach, Jena 1903: 194.

¹³ Karl H. Pribram, *Consciousness Reassessed*, in: *Mind and Matter* 2004: 13.

¹⁴ Damasio, Berlin 2006: 322.

sei, diese Phänomene zu erklären.¹⁵ Es ist dazu in einem ersten Schritt wichtig zu verstehen, dass unser Körper mit unserem zentralen Nervensystem nicht als *tabula rasa* in die Welt kommt. Die wichtigsten Funktionen und Reflexe zum Überleben müssen wir nicht mehr lernen, sondern sie sind in unserem Nervensystem als bereits bestehende Verbindungsbahnen gespeichert, die auf den bestehenden Verbindungen in unseren Vorfahren und niedrigeren Organismen beruhen, die im Laufe der Evolution gebildet wurden.¹⁶ Damit ist auch die Grundlage für die Möglichkeit von spontanen psychischen Prozessen, wie Wahnvorstellungen, Halluzinationen und Traumgehalten, welche unsere eigenen Erfahrungen übersteigen, gegeben, die nicht auf individuell gebildete Assoziationen zurückgreifen müssen. C. G. Jung setzt in seiner Theorie des kollektiven Unbewussten in gleicher Weise einen Geist mit einer Geschichte voraus, welcher durch biologische, prähistorische und unbewusste Entwicklungen im archaischen Menschen, dessen Psyche noch der des Tieres ähnlich war, gebildet wurde. Dieser Geist zeigt sich uns gemäss Jung in unseren Träumen in Formen von *Archetypen*.¹⁷ Ich würde nun behaupten, dass Jungs Theorie des kollektiven Unbewussten im Licht der Einheit von Psyche und Physis, durchaus an Berechtigung gewinnt als an Bedeutung zu verlieren.

Wenden wir uns nach diesem kleinen Exkurs wieder einer Aussage von Mach zu, die uns direkt zu Hermann Bahrs wunderbarer Schrift aus dem Jahre 1904, «Das unrettbare Ich», führt. Mach schreibt:

«Wenn wir uns keinen Zwang antun, sehen wir die Erde feststehend, die Sonne aber und den Fixstern bewegt. Diese Auffassung ist für gewöhnliche, praktische Zwecke nicht nur ausreichend, sondern sie ist auch die einfachste und vorteilhafteste. Die entgegengesetzte Ansicht hat sich aber für gewisse intellektuelle Zwecke als die bequemere bewährt. Obgleich beide gleich richtig und in ihrem Gebiete zweckmässig sind, hat sich die zweite nur nach hartem Kampf gegen die instinktiven Auffassungen geltend machen können.»¹⁸

Wir sehen uns hier im Begriff, die Welt aus zwei verschiedenen Perspektiven zu betrachten, und, wie Bahr es für sich selbst vortrefflich ausgedrückt, überall zwei Wahrheiten anzunehmen.¹⁹ Wichtig erscheint es mir hier, dass weder die eine, noch die andere Perspektive für sich selbst beansprucht, die einzig richtige zu sein. Wie bereits Mach beschrieben hat, ist die Wahl des Bezugssystems entscheidend.

Des Weiteren möchte ich nun näher auf den Begriff des «Selbst» eingehen und ihn von Bahrs Begriff des «Ichs» abgrenzen. Für meine Ansichten ist es nützlich, das Selbst als ein neurologisches oder ich

¹⁵ Mich interessiert, nebenbei bemerkt, vor allem auch die Frage, weshalb wir die Vorstellung eines Geistes, einer Seele, haben wollen.

¹⁶ Mach, Jena 1903: 196.

¹⁷ C.G. Jung, *Traum und Traumdeutung*, dtv Verlagsgesellschaft 2001: 51.

¹⁸ Mach, Jena 1903: 290.

¹⁹ Hermann Bahr, *Das unrettbare Ich*, Berlin 1904: 40.

könnte auch sagen, als physiologisches Selbst zu betrachten. Das «Selbst» würde ich demnach konkret als die physiologische Konstitution des Nervensystem-Körper Komplexes bezeichnen, welche durch die stetige Interaktion des Organismus mit der Umwelt fortlaufend modifiziert wird. Das gegenwärtige neurologische Selbst ist also in keinem Moment gleich, wie das vorhergehende. Für mich beschreibt dieses neurologische Selbst eine von aussen wahrnehmbare, natürliche Objektivität. Mit dieser Beschreibung eines Selbst ergibt die Bezeichnung des Selbst-Bewusstseins keinen Sinn mehr, denn das Selbst kann von uns, wenn es die objektive Grundlage unseres Wesens ist, nur durch Repräsentationen wahrgenommen werden. Durch Repräsentationen von unserem Körper und uns als agierenden Individuen, also durch unsere Eigenwahrnehmungen, kriert unser neurologisches Selbst ein «Selbst-Bild», das neben Schlüsselereignissen in der Biographie des Individuums, mit dem sich ein Identitätsbegriff, ein «Ich» konstruieren lässt, auch Urrepräsentationen des Körpers beinhaltet.²⁰ Es gibt also meines Erachtens kein Selbst in einem essentialistischen Sinne, sondern das sich stets verändernde physiologische Selbst hat die Aufgabe ein kontinuierliches «Selbst-bild» zu erzeugen. Ein funktionierendes physiologisches Selbst ist von elementarer Bedeutung für die Fähigkeit eines Menschen, zu lernen und dadurch auch leben zu können, denn das physiologische Selbst ordnet über das Selbst-Bild den Organismus in Bezug zur Umwelt. Komplexe Nervensysteme brauchen eine konsistente und konstante Umwelt, um Ordnung zu finden oder selbst herzustellen, ansonsten würde uns die Welt als Chaos erscheinen.²¹ Bei pathologischen Geisteszuständen, wie Dissoziationen, Psychosen oder Schizophrenie, lässt sich dies im Ansatz erkennen. Hier ist die Erzeugung eines kontinuierlichen Selbst-Bildes und schliesslich eines «Ichs» gestört, das physiologische Selbst ist also in seiner Funktion beeinträchtigt.²²

Hermann Bahrs Aussage «Das Ich ist unrettbar» wird so leicht verständlich. Ein konstantes, unveränderliches Ich ist schwer vorstellbar, wenn das Selbst, auf dem es gründet, an keinem Tag dasselbe ist wie am vorhergehenden. Damasio bemerkt hierzu noch treffend, dass die Sprache der Ursprung des «Ichs», nicht aber des «Selbst-Bildes» ist.²³ Anhand des oben beschriebenen Begriffs des Selbst-Bildes würde ich nun den Übergang machen zur Beschreibung des Begriffs der Subjektivität innerhalb meiner eigenen Betrachtungen. Wir haben davon gesprochen, dass der Unterschied zwischen Physik und der Psychologie eine Frage der Wahl des Bezugssystems ist. Im Falle der psychologischen Betrachtungen lässt sich unser individuelles Bezugssystem mit dem eigenen «Selbst-Bild» gleichsetzen. Das Selbst-Bild, das durch Urrepräsentationen des Körpers und individuelle Ereignisse gebildet wurde, ist das Bezugssystem, auf welches jede Gegenwart, jedes Phänomen trifft. Das Selbst-Bild ist aber keineswegs in Stein gemeisselt, sondern plastisch und veränderbar, in dem Sinne wie auch unser

²⁰ Meine Überlegungen beruhen stark auf denen von Damasio, Berlin 2006: 317.

²¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious*, Capitola 1981: 17.

²² Hier sei nochmals darauf hingewiesen, dass das physiologische Selbst die Einheit von Körper und Geist bezeichnet. Feldenkrais, wie wir später sehen werden, hat durch seine Methode eine Möglichkeit beschrieben, wie wir das physiologische Selbst direkt verändern können.

²³ Damasio, Berlin 2006: 323.

physiologisches Selbst plastisch und veränderbar ist.²⁴ Die Subjektivität als *Eigenperspektive* entsteht nun als logische Konsequenz daraus, dass jeder Mensch ein verschiedenes Bezugssystem, ein anderes «Selbst-Bild» besitzt, anhand dessen er seine Interaktionen mit der Umwelt einordnet. Bahr erkennt in der Subjektivität die Illusion, die das wahre Element unseres Lebens ist und er macht sie sich zur Wahrheit, die er für das Leben braucht.²⁵ An dieser Stelle möchte ich, bevor ich die Beziehung des Objektiven zum Subjektiven in deutlicherer Schärfe betrachte, die essentielle Bedeutung der Subjektivität für das eigene Leben anhand eines Beispielsatzes erläutern, den wir an einem früheren Punkt in diesem Text bereits kennengelernt haben. Der Satz «Alleine ist man immer, nur fühlt es sich manchmal nicht so an» enthält beide Wahrheiten, beide Perspektiven. Menschen können von aussen betrachtet immer als klar definierbare *Ein-heiten* beschrieben werden. Ein jeder Mensch existiert alleine, ist alleine. Wenn man diese Tatsache als einzige Wahrheit annehmen würde, könnte man meinen, dass der Mensch ein sehr einsames Wesen ist. Weil Einsamkeit jedoch ein Gefühl und keine Tatsache ist, also subjektiv entsteht, lässt sich nicht ohne Weiteres von der objektiven Tatsache auf das Gefühls- und Innenleben eines Menschen schliessen. Wer sich lieber der objektiven Tatsache hingibt, als der Subjektivität, dem soll dies natürlich auf keinen Fall verwehrt sein. Ich für meinen Teil habe mich aber, ganz wie Bahr, dafür entschieden, in diesem Beispiel die eigene Wahrheit als die bedeutungsvollere anzunehmen.

Nun habe ich besprochen, wie Subjektivität entsteht und was sie bedeutet, ohne aber näher auf das Verhältnis, auf die Interaktion zwischen Subjektivität und Objektivität einzugehen. Bevor ich fortfahre, möchte ich festhalten, dass ich der Meinung bin, dass es eine Objektivität, also eine Wirklichkeit, die ausserhalb von uns selbst existiert, gibt. Ich bin aber, wie Damasio, der Ansicht, dass uns das Wissen über die absolute Wirklichkeit immer verborgen bleiben wird, weil wir das, was wir von der äusseren Welt wissen immer nur durch unseren Körper, durch Repräsentationen und ihre Störungen erfahren.²⁶ Das Verhältnis dieser zwei «Welten» wird nirgendwo poetischer und bildgewaltiger dargestellt, als in einem Abschnitt des Gedichtes *The Hollow Men* von T. S. Eliot. Dieser Abschnitt liest sich so:

*“Between the idea
And the reality
Between the motion
And the act
Falls the shadow”²⁷*

²⁴ Siehe Bücher zum Thema der Neuroplastizität, wie z. B: Norman Doidge; «*The Brain that changes itself*».

²⁵ Bahr, Berlin 1904: 47.

²⁶ Damasio, Berlin 2006: 312.

²⁷ T.S. Eliot, *The Hollow Men*, Harvard University 1967.

Ein Abgrund (*shadow*), der unendlich tief ist und den wir niemals überwinden können, klafft (*falls*) immer zwischen der Idee und der Realität, zwischen der Absicht und der Tat. Doch wieso klafft dieser Abgrund auch zwischen der Absicht und der Tat? Ich betrachte dies so, dass die Absicht etwas ist, was in uns selbst, in unseren Vorstellungen geformt wird. Vor der Tat, vor der Handlung ist unsere Absicht nur in unserem Bezugssystem vorhanden und *äussert* sich nicht in der Objektivität. Die Handlung *manifestiert* dann unsere Absicht in der Objektivität, sie tritt sozusagen in sie hinein. Sie wird für andere wahrnehmbar, obwohl auch die Personen, die die Handlung wahrnehmen, diese nur subjektiv wahrnehmen können. Wir können der Wirklichkeit näher und ferner sein, je nachdem wie bewusst wir unserem Bezugssystem, unserem Selbst-bild sind. Kennen wir unsere Bezugssystem gut, ist es fein justiert, so ist es uns möglich unsere Handlung so auszuführen, dass sie möglichst mit unserer Absicht zusammenfällt. Dies setzt aber Bewusstheit voraus, das Wissen darüber, *wie* wir denken, welche Vorstellungen wir haben und wie wir uns bewegen, um unsere Absicht in Handlungen umzusetzen. Um diese Bewusstheit, um dieses Wissen geht es bei der Methode, die Moshe Feldenkrais in über 40 Jahren Forschungsarbeit entwickelt hat.

Die Feldenkrais-Methode wird klassischerweise in zwei verschiedenen Formen ausgeübt. In den «Bewusstheit durch Bewegung» Lektionen führen Schüler unter der Anleitung eines Lehrers bewusste Bewegungsabläufe aus. Das besondere Merkmal dabei ist, dass die Bewegungen sehr langsam und möglichst ohne Anstrengung ausgeführt werden. Dies ermöglicht es dem Gehirn mit grösstmöglicher Kapazität und Effizienz die Repräsentation des Körpers zu modifizieren. In der zweiten Form, der «Funktionale Integration», führt ein Lehrer für einen Schüler die Bewegungen von Körpergliedern aus, während sich der Schüler entspannt. Durch die Berührungen und ausgeführten Bewegungen mithilfe des Lehrers können dem Nervensystem neue Impulse gesendet werden und es ist möglich dem Schüler «Funktionen» seines Bewegungsapparates wiederzugeben, welche er alleine, durch sein gefestigtes Selbst-Bild, nicht mehr hätte finden können.²⁸ Moshe Feldenkrais macht sich die Untrennbarkeit, die «objektive Realität» der Einheit von Körper und Geist in seiner Methode praktisch zunutze.²⁹ Bewegung an sich beschreibt Feldenkrais als Grundlage aller Funktionen des Lebens. Der Mensch besteht nach ihm aus den vier untrennbar miteinander verbundenen Teilen: mobilisierte Muskeln, Sinnesempfindungen, Gefühl und Denken, wobei ohne Bewegung keiner der vier Bereiche funktionieren würde. Die Rolle der Muskulatur überwiegt im Verhältnis der vier Bereichen so sehr, dass, wenn man sie aus den Konfigurationen oder Schemen in der motorischen Region der Gehirnrinde entfernen würde, die anderen Bestandteile sich zersetzen und zerfallen würden.³⁰ Aus diesem Grund setzt Feldenkrais bei den Bewegungen als Wurzel zu Steigerung des körperlichen *und* geistigen Wohlbefindens an. Durch bewusste und langsame Bewegungen lässt sich die motorische Grundlage unseres Verhaltens verändern und dadurch der Zusammenhalt des Ganzen stören. Somit kann dem

²⁸ Moshe Feldenkrais, Capitola CA 1981: 121

²⁹ Moshe Feldenkrais, *Mind and Body*, 1964: 73.

³⁰ Moshe Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt 1978 :64

Denken und Fühlen die Grundlage entzogen werden. Im Laufe der Praxis verändert sich die Muskulatur, durch die sich eine Person ihres Denkens und Fühlens bewusst wird, und drückt nun nicht mehr die Ordnungsschemen aus, die der Person bisher geläufig waren. Die Gewohnheit hat ihre stärkste Stütze, die Muskeln verloren und lässt sich nun ändern.³¹ Durch Praxis der Feldenkrais-Methode sollen die Menschen lernen, wie sie alternative Bewegungs- und dadurch alternative Denkweisen entwickeln können. Die «Bewusstheit durch Bewegung» Lektionen sind alle so aufgebaut, dass man mehrere Bewegungsalternativen kennenlernt und somit mehrere Möglichkeiten erlernt, von denen man schlussendlich die auswählen kann, welche seinen eigenen Bedürfnissen entspricht. Auf diese Weise kann man lernen Gefühle der Angst und des Unbehagens zu umgehen. Schliesslich empfinden wir diese immer dann, wenn wir tief in unserem Innern wissen, dass wir keine andere Wahl haben, keine Alternative, wie wir handeln könnten.³² In dem wir in Feldenkrais-Lektionen unser Selbst-bild durch eine Verbesserung der Körperrepräsentationen mehr unseren Bedürfnissen und Wünschen anpassen, können wir lernen unsere Handlungen näher an unsere Absicht zu führen und so die unüberwindbare Kluft zwischen der Absicht und der Tat wenigstens etwas kleiner erscheinen zu lassen. Feldenkrais' Aussage «*What I am after isn't flexible bodies, but flexible brains*»³³ zeigt meines Erachtens, dass er durch seine Methode dem Menschen als Ganzes helfen wollte, ihm aber wohl insbesondere die geistige Gesundheit der Menschen und der Gesellschaft am Herzen lag.

Ich habe in diesem Essay versucht aufzuzeigen, dass es gut begründete Argumente dafür gibt, den Dualismus zwischen Geist und Körper als *Scheinproblem* zu erkennen. Diese Erkenntnis deutet darauf hin, dass ein neues und differenzierteres Verständnis des Verhältnisses von der Physis und der Psyche notwendig ist, wenn wir verstehen wollen, wie es dazu kommt, dass der Mensch so ist, wie er ist. Aus der Asche des Körper–Geist Dualismus hat sich eine neue Differenzierung zwischen der Subjektivität und der Wirklichkeit, zwischen dem Subjekt und dem Objekt, erhoben. Ich bin gespannt welche Perspektiven sich aus diesem neuen Verständnis der Wirklichkeit, und wie der Mensch sich in ihr bewegt, entwickeln werden.

© Nicola Zollinger

Zürich, 16.01.2017

³¹ Ibid: 66.

³² Feldenkrais, Capitola CA 1981: 55.

³³ <http://davidzemach-bersin.com/the-feldenkrais-method/>, The Feldenkrais Method (Zugriff 16. Januar 2017)

Literatur

Bahr, Hermann. (1904). Dialog vom Tragischen. *Das unrettbare Ich*. S. Fischer, Berlin

Bersin, David Zermach. (2012). "The Feldenkrais Method" from: <http://davidzemach-bersin.com/the-feldenkrais-method>. Zugriff 16.01.2017.

Damasio, Antonio, R. (2006). Descartes' Irrtum. *Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List, Berlin.

Eliot, T. S., & Grefe, R. (1967). *The hollow men*. Harvard University.

Feldenkrais, Moshe. (1964). Mind and body. *Systematics: The Journal of the Institute for the Comparative Study of History, Philosophy and the Sciences*, 2(1), 27-44.

Feldenkrais, Moshe. (1978). Bewußtheit durch Bewegung. *Suhrkamp, Frankfurt*.

Feldenkrais, Moshe. (1981). The elusive obvious: or, Basic Feldenkrais. *Meta Pubns*.

Jung, Carl Gustav. (2001). Traum und Traumdeutung. *dtv. ISBN 3423351233*.

Mach, Ernst. (1903). Die Analyse der Empfindungen und das Verhältnis des Psychischen zum Physischen. *Verlag von Gustav Fischer, Jena*.

Pribram, Karl H. (2004). Consciousness reassessed. *Mind and Matter*, 2(1), 7-35.

Simon, H. A., & Newell, A. (1994). Informationsverarbeitung in Computer und Mensch. *Künstliche Intelligenz. Philosophische Probleme*, 112-145.