

Fachsymposium Feldenkrais und Forschung, Berlin 20. Januar 2011 – Beitrag PRISMA: ein praktisch-theoretischer Forschungszugang
Daniel Clénin und Barbara Pieper *PRISMA Projekte München-Bern*
Leitfaden zur Präsentation
November 2011

Einleitung: Was ist PRISMA?

PRISMA ist ein praktisch-theoretischer Forschungszugang. Es braucht hierbei eigene leibliche Erfahrung beim Forschen. Wir laden Sie ein, zu Mit-Forschenden zu werden. Wir streben einen Wandel im Verständnis von Wissenschaft an. Dazu nutzen wir u. a. unsere Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, den Sozialwissenschaften und den Künsten. Es ist unsere Absicht, zu einem Paradigmenwechsel in den Wissenschaften beizutragen. Hauptzielrichtung ist die Weiterentwicklung von Wissenschaft und Forschung.

Die PRISMA-Metapher: Wir bezeichnen unsere Forschungsperspektive als „prismatisch“, passend zu Absicht, Konzept und Vorgehensweise: Ein Prisma ermöglicht durch Auffächern in verschiedene Farben unterschiedliche Perspektiven auf die Wahrnehmung von Licht, ohne dass das Licht in seine Bestandteile zerlegt und seine Einheit damit zerstört wird. Wird die Brechung später aufgehoben, verbleiben neue und vertiefte Kenntnisse über die Beschaffenheit des Lichts.

Feldenkrais ist eine von einem Wissenschaftler entwickelte leiborientierte Praxis. Die Methode eignet sich ganz besonders, zu einem Paradigmenwechsel in den Wissenschaften beizutragen. Entlang der Feldenkrais-Praxis, dem Denken und der Methodik von Feldenkrais lässt sich im Forschungsprozess erfahrbar machen und nutzen, dass jede Erkenntnis „leibgebunden“ ist, d. h. den Leib braucht.

Wir haben mit PRISMA einen integrativen Forschungszugang entwickelt, der – anders als bisher in den Wissenschaften üblich – als getrennt betrachtete Bereiche wie Theorie und Praxis, Kopf und Körper, Objektivität und Subjektivität miteinander verbindet.

Wie ist PRISMA entstanden?

Den prismatischen Zugang haben wir entwickelt im Rahmen des internationalen Projekts „Qualitäts- und Kompetenzentwicklung“ des professionellen Feldes Feldenkrais, initiiert und durchgeführt von der Akademie der *International Feldenkrais Federation* (IFF). Die IFF ist der Dachverband der nationalen Feldenkrais-Verbände. Kompetenzprofile und Qualitätsmaßnahmen lassen sich nicht von oben verordnen. Im IFF Akademie-Projekt haben wir uns deshalb am Erleben und an den Erfahrungen der Feldenkrais Practitioner orientiert. Wir haben ein Verfahren entwickelt, in dem die Practitioner ihr Wissen um ihre eigene professionelle Kompetenz und Qualität der Feldenkrais-Praxis aus sich „hervorholen“ und zur Sprache bringen können. Wir haben den Prozess so angelegt, dass hierbei gleichzeitig auch allgemeinere Aussagen gewonnen werden – zum Beispiel Qualitätskriterien beruflicher Praxis. (Überblick: Black, R./ Clénin, D./ Pieper, B./ Randerson, J. (2009) <http://feldenkrais-method.org/en/node/2005>)

Zusammenhang von Selbst- und Fremdwahrnehmung

Für unseren prismatischen Zugang haben wir ein allgemeines Lebensprinzip konzeptionell und methodisch genutzt: dass wir in einer Interaktion den anderen und gleichzeitig auch uns selbst wahrnehmen

- Sie nehmen den anderen wahr: wie er Ihnen zuhört, was er spricht, wie er spricht, wie er sich Ihnen zu- oder abwendet etc. Ihre Wahrnehmung des anderen lässt sich also als Ihre Fremdwahrnehmung bezeichnen.

- Der andere nimmt auch Sie wahr, Ihre Stimme, Ihre Worte, Ihre Kleidung, Ihre Bewegungen. Die Wahrnehmung des anderen in Bezug auf Sie verstehen wir als des anderen Fremdwahrnehmung.

Doch das ist noch nicht alles.

- Während Sie den anderen wahrnehmen, nehmen Sie auch sich selber wahr – Ihre eigene Stimme, Ihre eigenen Worte, Ihre eigenen Bewegungen Das ist Ihre Selbstwahrnehmung.
- Und der andere nimmt auch sich selber wahr, während er Sie wahrnimmt. Das ist des anderen Selbstwahrnehmung.

Feldenkrais-Practitioner sind mit dem Zusammenhang von Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung in ihrer Feldenkrais Praxis befasst, denn diese doppelten Wahrnehmungsrichtungen – wir nennen das den „Doppelaspekt der Wahrnehmung“ – nutzen sie in jeder Feldenkrais-Stunde, wenn auch unterschiedlich, denn diese vier grundlegenden Wahrnehmungsbezüge werden nicht immer alle gleichzeitig beachtet. Vielmehr gibt es hier auch Vorlieben oder Akzentuierungen je nach Situation.

Gleichwohl ist der Zusammenhang von Selbst- und Fremdwahrnehmung keineswegs allgemein bekannt oder bewusst. Und in der Forschung wird er sogar unterbunden. Der Forschende hat neutral zu sein und seine eigene Befindlichkeit auszublenden. Er soll auf den Forschungsgegenstand schauen und sich selbst außen vorlassen (=DRAUF-Sicht). Bei PRISMA haben wir demgegenüber das Prinzip der Selbst- und Fremdwahrnehmung systematisch in unserem Forschungszugang verwendet und ausgebaut. Die Forschenden gehen hierbei leibbezogen mit dem zu Untersuchenden (= MIT-Tun). Damit wird der prismatische Zugang auch zu einem leibbezogenen Lernprozess für die daran Beteiligten.

Leitfaden für das beim Fachsymposium verwendete *PRISMA*-Design (= *PRISMA*-Design der Farbe grün)

Bei PRISMA geht es um ein wahrnehmendes „Mit-Tun“ beim Forschen. Dementsprechend hatten die Teilnehmenden beim Forschungssymposium in Berlin auch gleich die Gelegenheit, sich selbst als leibbezogenes „Forschungsinstrument“ einzubringen.

Wir beschreiben Ihnen hier das in Berlin durchgeführte Design der Reihe *PRISMA grün* in einer **Kurzversion**. So können Sie das Berliner Experiment mit Ihrem eigenen Material und zusammen mit KollegInnen selber ausprobieren. **Bitte geben Sie die Quelle an**, wenn Sie diese *PRISMA grün*-Kurzversion anwenden.

Quellenhinweis für den beim Symposium verwendeten Videoausschnitt :

- Agneskirchner, Alice (1999): „Das türkische Handwerk“. In: dies. (Regie)/ Markus Winterbauer (Kamera)/ Ulla Kösterke (Ton), Waschen und Legen. Dokumentarfilm
- Dunkel, Wolfgang/Rieder, Kerstin (Hg.) (2004): Interaktion im Salon – Analysen interaktiver Arbeit anhand eines Dokumentarfilms zum Friseurhandwerk. Buch und Multimedia-CD, München: ISF München.

Die Fragestellung zu diesem Beispiel stammt ursprünglich aus einem Workshop, veranstaltet im November 2008 von einem Projekt des Sonderforschungsbereichs 536 der Universität München. Gefragt worden war, welche Rolle der Körper spielt, wenn sich zwei oder mehrere Leute in beruflichen Situationen aufeinander abstimmen oder abstimmen müssen. Dazu wurden Filme aus der Arbeitswelt analysiert.

Quellenhinweis zum verwendeten Untersuchungsdesign:

- Pieper, Barbara / Clénin, Daniel (2010): „Verkörperter Selbst- und Fremdwahrnehmung sozialen Handelns. Eine praktisch-theoretische Forschungsperspektive“. In Fritz Böhle & Margit Wehrich (Hg.) (2010): „Die Körperlichkeit sozialen Handelns. Soziale Ordnung jenseits von Normen und Institutionen“, S. 261–296, transcript-Verlag, Bielefeld. In diesem Artikel findet sich auch eine ausführliche Darstellung des Konzepts und der Vorgehensweise des prismatischen Zugangs.

Zu diesem Buch finden Sie eine Rezension in: Birk, Ute (2011): Körperlichkeit als soziologische Basiskategorie, in Feldenkraisforum, 74/2011, S. 27-28

1.1 Erläuterungen zum Experiment

In dem Experiment wird das Zusammenspiel von Kunde und Profi in einem Dienstleistungsberuf erkundet und hierbei die Leiblichkeit dieser Interaktion besonders beachtet. **Feldenkrais** ist auch eine Art von professionell ausgeführter leibbezogener Dienstleistung am Kunden. Deshalb ist das Experiment auch für die Feldenkrais-Praxis interessant und auf sie anwendbar.

1.2 Vorbereitung der Forschungspraxis

a) Beim Forschungs-Symposium in Berlin verwenden wir als Beispiel den Filmausschnitt einer Interaktion von Kunde und Friseur in einem türkischen Friseursalon (2 Minuten) (Quellenangabe wie oben genannt).

b) Für Ihr eigenes Experiment eignet sich jede auf Video aufgezeichnete Interaktion von zwei Personen, z. B. Klient und Feldenkrais-Practitioner in einer Einzelstunde. Sie brauchen mindestens drei TeilnehmerInnen, kleine Post-it Zettel und je einen Stift pro TeilnehmerIn.

1.3 Regeln zur Forschungspraxis

Für das Experiment gelten einige „Regeln“ (= Setting der Kurzversion):

a) Begeben Sie sich in eine Ihnen angenehme **Sitzposition**.

b) **Fokus**

- Für die Fragestellung des Experiments interessiert **nur das Geschehen der beiden Akteure** und deren Interaktion. Sollten auf Ihrem Video noch andere Personen zu sehen sein, blenden Sie diese aus.
- Beobachten Sie das Geschehen möglichst mit „**weichem Fokus**“; d. h. halten Sie ihre Wahrnehmung bei der Aufgabenstellung offen, konzentrieren Sie sich nicht gleich auf ein Detail.

c) **Wahrnehmung: SPÜREN**

- Für dieses Kurzexperiment richten Sie Ihr Wahrnehmen ausschließlich auf das **Spüren** aus.
- Blenden Sie Fühlen und Denken möglichst aus.

- **Beispiel zum Unterschied** von Spüren, Fühlen und Denken: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Spüren Sie Ihre Sitzhocker im Kontakt mit dem Stuhl. Suchen Sie nach Sinneseindrücken wie Gewicht, Fläche, Abdruck der Sitzhocker (**Spüren**). Die **Bewertung** des Kontakts mit dem Stuhl als hart, angenehm oder unbequem gehört zum **Fühlen**. Wenn Ihnen gerade ein besserer Stuhl einfällt, gehört das zum **Denken**.
- Bleiben Sie in diesem Kurzexperiment **beim Spüren** und lassen Sie Fühlen und Denken weg. Wenn für Sie die Unterscheidung von Spüren, Fühlen, Denken ungewohnt sein sollte, probieren Sie sie einfach einmal aus. Sie können das Experiment auch wiederholen, indem Sie beim zweiten Mal Ihre Wahrnehmung aufs Fühlen richten und Spüren und Denken ausblenden. Vergleichen Sie die Unterschiede in den Wahrnehmungen!

Hinweis zu den Unterschieden von Sinnesempfinden, Gefühlen und Denken:

Feldenkrais, Moshé (1968/2008): Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, S. 56

d) Aufgabenverteilung

In dem Kurzexperiment, das wir hier beschreiben, werden die **Aufgaben gedrittelt**. Das bedeutet, jede/r der drei Teilnehmenden (TN) erhält unterschiedliche Aufgaben. Bei mehr als drei TN bearbeiten Sie die Aufgabe in mehreren Dreiergruppen parallel.

- Jeweils **eine/r** von Ihnen wird sich beim Beobachten auf den **Kunden** beziehen. Dieser Teilnehmende erhält die Farbe **blau**.
- Der nächste Teilnehmende wird sich auf den **Profi** beziehen – beim Symposium in Berlin war das der türkische Friseur. (Farbe **grün**).
- Der dritte Teilnehmende bezieht sich auf das, was **zwischen** den beiden Akteuren geschieht (Farbe **gelb**).

Das bedeutet: Die Wahrnehmungsmöglichkeiten zum „Untersuchungsgegenstand“ werden aufgefächert.

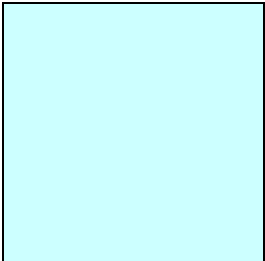
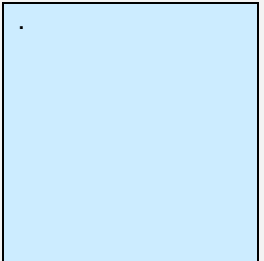

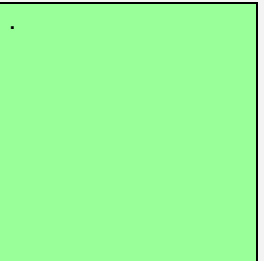
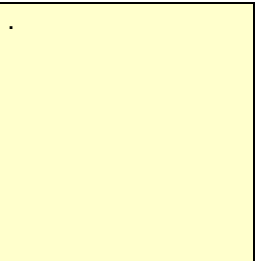
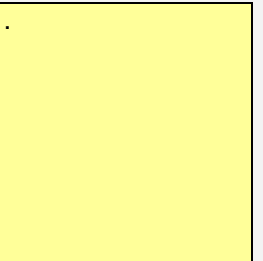
Sie werden bei Ihrer Aufgabe **zwei unterschiedliche Perspektiven** einnehmen – und zwar nacheinander. Deshalb wird die Filmsequenz zweimal hintereinander gezeigt.

Orientieren Sie sich bei der Verteilung der Aufgaben an den Farben. **Die Farbe steht für die Aufgabe**, die jeweils ein/e TeilnehmerIn von dreien übernehmen wird:

- **blau** – hier geht es um Wahrnehmung bezogen auf den **Kunden** (Aufgabe für TeilnehmerIn 1).
- **grün** – hier geht es um Wahrnehmung bezogen auf den **Profi** (Aufgabe für TeilnehmerIn 2).
- **gelb** – hier geht es die Wahrnehmung dessen, was **zwischen Kunde und Friseur** geschieht (Aufgabe für TeilnehmerIn 3).

1. 4 Filmsequenz: Erster Durchgang

a) Den **Wortlaut der Aufgabenstellung** finden Sie in der nachstehenden farbig markierten Zusammenstellung, wie Sie sie bereits aus der **Dokumentation** kennen. Die Dokumentation finden Sie am gleichen Ort auf der Webseite wie diesen Leitfaden.

<p>Erster -Durchgang: Kunde</p> <p>Selbstwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich den Kunden beobachtet und <u>bei mir</u> gespürt.....</p> 	<p>Zweiter Durchgang: Kunde</p> <p>Fremdwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich den Kunden beobachtet. Mir schien, <u>er</u> hat gespürt</p> 	<p>Erster -Durchgang: Friseur</p> <p>Selbstwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich den Friseur beobachtet und <u>bei mir</u> gespürt.....</p> 	<p>Zweiter Durchgang: Friseur</p> <p>Fremdwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich den Friseur beobachtet. Mir schien, <u>er</u> hat gespürt</p> 	<p>Erster Durchgang: Interaktion</p> <p>Selbstwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich die <u>Interaktion</u> zwischen Kunde und Friseur beobachtet und <u>bei mir</u> gespürt.....</p> 	<p>Zweiter Durchgang: Interaktion</p> <p>Fremdwahrnehmung – SPÜREN</p> <p>Während der Filmsequenz habe ich die <u>Interaktion</u> zwischen Kunde und Friseur beobachtet. Mir schien, bezogen aufs Spüren, dass <u>zwischen den beiden</u>.....</p> 
---	---	---	--	---	--

Ihre Aufgabe wird sein, erst den einen der beiden Ihnen zugewiesenen Sätze zu vervollständigen, gleich nachdem Sie die Filmsequenz beobachtet haben; desgleichen dann den anderen. Bitte schreiben Sie die beiden Sätze, die für Ihre Aufgabe zutreffen, jeweils auf einen Zettel ab und lassen Sie Platz für Ihre Notation. Ggf. markieren Sie die beiden Zettel farbig passend zur Aufgabenstellung.

b) Aufgabe beim ersten Film-Durchgang: Selbstwahrnehmung (SW)

In diesem ersten Durchgang nehmen Sie sich selber wahr, Ihre **Sinneseindrücke**, während Sie Ihren „Protagonisten“ (**Kunde**, **Profi** und das, was zwischen den beiden geschieht, also deren Interaktion) beobachten. Die Richtung Ihrer Wahrnehmung bezieht sich hierbei also auf **Sie selbst**; auf Ihre eigene Befindlichkeit hinsichtlich der Sinneseindrücke, während Sie den **Kunden** oder eben den **Profi** oder die Interaktion zwischen Kunde und Profi beobachten.

c) **Lesen** Sie jetzt die **Aufgabenstellung** für Ihre jeweilige Aufgabe „Erster Durchgang“ auf dem ersten Ihrer beiden Zettel durch.

d) **Film zeigen**

e) **Notation**

Nachdem Sie die Filmsequenz beobachtet haben, notieren Sie Ihre Sinneseindrücke – nur diese, keine Emotionen oder Gedanken – auf Ihrem Zettel, passend zu Ihrer Aufgabe.

1.5 Filmsequenz: Zweiter Durchgang

a) Aufgabe beim zweiten Film-Durchgang: **Fremdwahrnehmung (FW)**

Dieses Mal geht es darum, dass Sie sich **hineinversetzen** in die Person, die Sie beobachten (**Kunde** = blau bzw. **Profi** = grün) bzw. in das, was **zwischen ihnen** geschieht, in die (Interaktion) = gelb). Wiederum: es geht um **Mit-Tun**, keine DRAUF-Sicht.

b) **Lesen** Sie jetzt die **Aufgabenstellung** auf Ihrem zweiten Zettel für den zweiten Film-Durchgang

c) **Film zeigen**

d) **Notation** (wie oben): Jetzt notieren Sie wieder Ihre Sinneseindrücke, jetzt auf dem Zettel für den zweiten Film-Durchgang. Vervollständigen Sie den Satz und beschränken Sie sich hierbei auf Ihre **allerersten Sinneseindrücke**;

1.6 Bearbeitung der notierten Äußerungen in den Dreiergruppen

a) **Dreiergruppen bilden**

Setzen Sie sich zu dritt zusammen. In Ihrer Dreiergruppe befindet sich jeweils

- eine Person, die sich mit dem **Kunden** befasst hat (**blau**);
- eine Person, die sich mit dem **Profi** befasst hat (**grün**);
- eine Person, die sich befasst hat mit dem, was **zwischen** Kunde und Profi geschehen ist (Interaktion)(**gelb**);

b) **Vervollständigung** der sechs Perspektiven (bzw. Wahrnehmungsbezüge) wie in der Dokumentation:

- legen Sie die sechs Zettel mit je zwei Notationen pro TeilnehmerIn in eine Reihe nebeneinander:
- zuerst von links die beiden Notationen zum **Kunden**, erst Selbstwahrnehmung, dann Fremdwahrnehmung, rechts daneben desgleichen zum **Profi** und dann ebenfalls rechts die beiden Zettel zum Geschehen **zwischen** Kunde und Friseur

Ergänzen Sie die beiden Perspektiven, die Sie eingenommen haben, damit zu sechs verschiedenen Perspektiven bzw. Wahrnehmungsrichtungen auf ein und dieselbe Situation der von Ihnen beobachteten Interaktion zweier Akteure. Bei mehr Zeit hätten Sie die Filmsequenz sechsmal beobachtet, so dass jede/r von Ihnen jede dieser sechs Perspektiven erlebt hätte.

c) Schauen Sie sich Ihre Notationen miteinander in Ihrer Dreiergruppe an. Auch hierbei gibt es wieder zur Orientierung bei der Bearbeitung eine „**Regel**“, die Ihnen Vergleichen und Unterscheiden ermöglicht:

Halten Sie sich an die notierten Äußerungen, sonst hätten Sie Ihre Wahrnehmung ja nicht aufschreiben müssen. Bleiben Sie bei Ihrer zuallererst registrierten und notierten Wahrnehmung. Nur mit diesen „herausgeholt“ Sinneseindrücken wird weitergearbeitet.

Anmerkung: Diese Einschränkung hat konzeptionelle und methodische Gründe – ganz ähnlich wie die „constraints“ in einer Feldenkrais-Stunde.

d) Anregungen zur Bearbeitung:

- Welche Unterschiede erkennen Sie zwischen den notierten Äußerungen zur Selbstwahrnehmung und der zur Fremdwahrnehmung? Es geht hier also um die **leiblich spürbare Unterscheidung von Selbst- und Fremdwahrnehmung** beim leibbezogenen Erforschen der Interaktion zweier Akteure
- Inwieweit haben sich die notierten Äußerungen tatsächlich **auf das Spüren** bezogen? In welchen Äußerungen finden Sie eher Hinweise aufs Fühlen oder Denken?
- Inwieweit erfassen die Äußerungen tatsächlich das, **was zwischen den beiden** Akteuren geschieht; oder finden sich eher Äußerungen über jeden Akteur einzeln?

1.7 Erläuterungen zum Experiment

In dieser kurzen Forschungspraxis konnten Sie die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung

- leiblich spüren,
- zur Sprache bringen und
- zum Verständnis nutzen für das von Ihnen untersuchte interaktive Geschehen.

Wir haben Ihnen hier eine Kurzversion vorgestellt. Für eine vollständige Bearbeitung („**Full Set**“) sind jeweils mehrere Filmdurchgänge nötig. Dann kann jede/r Teilnehmende

- alle sechs Wahrnehmungsrichtungen ausprobieren *hinsichtlich **Kunde, Profi** und **Interaktion von Kunde und Profi** – einmal unter dem Aspekt der **Selbstwahrnehmung**, einmal unter dem Aspekt der **Fremdwahrnehmung**. Das ergibt also sechs Wahrnehmungsbezüge.* erst spürend wie hier, dann fühlend und denkend.

Zahlen: So ergäben sich 18 unterschiedliche Äußerungen pro Beobachter. Die empirische Basis bestünde bei zehn TeilnehmerInnen bereits bei 180 Äußerungen zu dieser Filmsequenz von zwei Minuten;

Jenseits der Kurzversion: In unseren *PRISMA Projekt*-Workshops für PraktikerInnen oder WissenschaftlerInnen werden diese Äußerungen dann in Kleingruppen sortiert, umgruppiert, neu bearbeitet, gestaltet usw., woraus sich weitere Ebenen des Geschehens erschließen und allmählich Charakteristisches hervortritt und Verallgemeinerungen möglich werden.

Wir wünschen Ihnen mit dem *PRISMA grün* Design gutes Gelingen und freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen mitteilen.

Kurzbiografien

Daniel Clénin, Feldenkrais-Pädagoge in eigener Praxis seit 1987 in Bern (Schweiz), Lehrbeauftragter an der HKB (Hochschule der Künste Bern), nebenberuflicher Hintergrund in Schauspiel und Pantomime; 1998 - 2006 Vorstandsmitglied der International Feldenkrais Federation (IFF), zeitweilig deren Präsident; engagiert beim Aufbau der IFF Akademie seit deren Beginn.

Arbeitsschwerpunkte: Somatische Bildung, Entwicklung von Prozessen im Bereich „Embodiment“ in verschiedenen Arbeitsgebieten, auch in der Aus- und Weiterbildung von Künstlern.

Barbara Pieper, Dr. rer. pol., Sozialwissenschaftlerin, viele Jahre tätig an der Universität München in Lehre, Wissenschaftsverwaltung und Forschung; Feldenkrais-Practitioner seit 1989, eigene Praxis in Gräfelfing/München; Feldenkrais Assistenz-Trainerin; langjährige Mitarbeiterin der Redaktion der Fachzeitschrift „feldenkrais zeit. Journal für somatisches Lernen“, Zürich. 2002 - 2006 im Vorstand der International Feldenkrais Federation (IFF), 2000 - 2008 auch in der Leitung der IFF Akademie und beteiligt an deren Aufbau.

Arbeitsschwerpunkte: Somatische Bildung in Praxis und Theorie; Qualitäts- und Professionalisierungsentwicklung für Personen verschiedener beruflicher Felder; Gestaltung und Erforschung von Prozessen der Verkörperung von Erfahrung, auch von WissenschaftlerInnen während sie forschen, und bezogen auf verkörperte Intersubjektivität in Praxis und Wissenschaft.

Kontakt

Daniel Clénin danielclenin@sunrise.ch www.funktionale-integration.ch

Dr. Barbara Pieper mail@barbarapieper.de www.barbarapieper.de

PRISMA Projekte München-Bern

18. November 2011