

Die Kunst des Übens

Christina Erni Tank im Gespräch mit Markus Hohl und Hermann Klein

feldenkrais zeit: Üben ist in der Feldenkrais-Community ein umstrittener Begriff. Wann hast Du das erste Mal gemerkt, dass Du übst?

Christina Erni Tank: Es gibt ein Schlüsselerlebnis. Meine Mutter war Pianistin und Klavierlehrerin, und ungefähr als Fünfjährige habe ich immer eine Schallplatte gehört: „Für Elise“. Eines Tages bin ich zu meiner Mutter gegangen und habe zu ihr gesagt: Ich will „Für Elise“ lernen.

Und als erstes hat meine Mutter mir geantwortet: Das geht nicht. Du kannst ja noch gar nicht spielen. Worauf ich offenbar geantwortet habe: Ich will nicht „Spielen“ lernen, ich will „Für Elise“ spielen. Und meine Mutter, die eine begnadete Pädagogin war, hat gesagt: Also, dann machen wir das. Und sie hat mir wirklich Takt für Takt dieses Stück beigebracht. Danach wollte ich Klavier spielen lernen. „Und ich will in die Stunde kommen! Zu Ihnen!“ Ich habe meine Mutter gesiezt, weil ich wollte, dass sie meine Klavierlehrerin ist. Ich habe mir für die Stunde immer den Mantel angezogen, eine Mappe gepackt und habe an der Haustür geläutet. Ich wollte eine ganz normale Schülerin sein. Ich habe dann sehr gut Klavierspielen gelernt bei ihr und da kam eben die Geschichte mit dem Üben.

Meine Mutter hat mir gesagt: Weißt Du, es hat keinen Sinn, wenn Du einfach etwas repetierst. Du repetierst immer den gleichen Fehler. Variiere jedes Mal. Dein Spiel.

Mach es laut, mach es leise, mach es lang-sam, mach es schnell. Wenn Du einen Lauf spielen musst, dann spiele ihn in verschiedenen Rhythmen. Mach zum Beispiel zwei Achtel, zwei Sechzehntel... Mach alles, was Du willst, aber spiel nie zweimal hintereinander das Gleiche.

FZ: Würdest Du sagen, dass Deine Mutter als Klavierpädagogin der Zeit weit voraus war?

C: Das weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ihre Schülerinnen und Schüler sie über alles geliebt haben. Wenn ich so geübt habe, dann konnte ich es nachher besser.

Ich wurde erfolgreicher, und das ist etwas, was mich auch in der Feldenkrais-Arbeit immer wieder beschäftigt hat: Wie wird unsere Arbeit erfolgreich?

FZ: Konntest Du später, als Grundschullehrerin, einiges, was Du von Deiner Mutter über Üben und Lernen mitbekommen hast, im Schulunterricht einbringen?

C: Als junge Lehrerin war ich noch wenig kreativ im Unterrichten. Später begegnete ich Katya Delakova, die mich in Vielem enorm beeinflusst hat. Was ich bei ihr über Kunst und Bewegung gelernt habe, konnte ich auch in der Schule anwenden. Meine Idee für das Üben mit den Kindern entwickelte sich dahin, dass es dazu dienen sollte, den Lerngegenstand zu erkunden. Es sollte nicht eine Wiederholung von etwas sein, was der Lehrer oder die Lehrerin befohlen hat, kein mechanisches Einimpfen. Deshalb habe ich wirklich Wert darauf gelegt, dass das Üben individuell stattfindet und erst dann passiert, wenn ein Kind etwas bereits verstanden hat. Eigentlich müssen zuerst Erkunden und Lernen stattfinden. Erst dann kann Üben im Sinne von Wiederholung überhaupt Sinn machen.

FZ: Wann bist Du Katya begegnet?

C: Das war in den 70er Jahren. Ich habe sie in einem Workshop kennengelernt und sie hat mich daraufhin zusammen mit einigen anderen in eine kleine Ausbildungsgruppe eingeladen. Ich bin ein Jahr nach Frankfurt gezogen und habe dort täglich intensiv mit Katya gearbeitet.

FZ: Wer war Katya Delakova und in welcher Beziehung stand sie zu Feldenkrais?

C: Katya war meine erste Bewegungslehrerin, später auch Freundin und Begleiterin. Sie war eine Tänzerin jüdischer Abstammung, 1914 in Wien als Katya Pollak geboren. In Israel hat sie als Schülerin von Moshé Feldenkrais jahrelang in der Yanai Street seine Kurse besucht. Sie war nie ausgebildet von ihm, war also keine der ersten Trainerinnen oder Trainer. Sie blieb Tänzerin, Künstlerin und entwickelte ihre eigene Art der Bewegungsarbeit. Das war eine Zeit, in der auch sehr viele Künstlerinnen und Künstler bei Moshé Feldenkrais in Tel Aviv waren. Da gehörte sie dazu. 1958 ist sie mit ihrem damaligen Mann, Moshe Budmore, einem Musiker, nach Amerika ausgewandert. Sie kam von dort zusammen mit ihm für ein Jahr nach Frankfurt, wo er einen Lehrauftrag innehatte. Katya ist 1991 in den USA gestorben.

FZ: Lässt sich ihre Körperarbeit kurz charakterisieren?

C: Sie nannte es „Die Kunst der Bewegung“ und war von Tanz, Akrobatik, Theater, Yoga und Tai Chi beeinflusst. Auch die Feldenkrais-Methode war ein Teil ihrer Arbeit. In „unserem“ Intensivjahr bestand ein Teil der Arbeit in einem eigentlichen Körpertraining, der zweite Teil war der Erarbeitung von sogenannten „Episoden“ gewidmet. Wir haben biblische Texte, chassidische Geschichten, Haikus und eigene innere Themen erarbeitet und be-spielt, alles in einer Verbindung von Bewegung, Gesang, Stimme, Akrobatik, Tanz.

Es war kein Worttheater. Die vielen Elemente, die sie mit uns geübt oder erarbeitet hat, haben wir dann in einem eigenen kreativen Prozess umgesetzt, geformt und

Interview mit Christina Erni Tank Dossier

auch aufgeführt. Auch hier spielte nach der eigentlichen Entwicklung, Erarbeitung und Formung des Stücks das „Wiederholbar-Machen“ eine große Rolle, was dem Üben nahekommt.

FZ: Ist die Übung, die sie „Die Katze“ nannte, so eine Geschichte?

C: Das ist für mich etwas anderes. Katya nannte die Katze ein „Gliederspiel“. Es ist eine Abfolge von Bewegungen.

Genau genommen ist die Katze eigentlich eine Entwicklungsgeschichte: Zu Beginn schläft die Katze am Boden. Dann wacht sie auf. Da sind viele Augen- und Kopfbewegungen - von Feldenkrais beeinflusst! Sie träumt, beginnt dann zu kriechen, erhebt sich, streckt sich und entwickelt Kraft und Dynamik. Zum Schluss erhebt sie sich und kommt zum Stehen, zum aufrechten Gang, zum Menschen.

FZ: Ein Titel in ihrem Buch

„Das Geheimnis der Katze“ ist:

„Das Ritual des Übens als Teil des Lebens.“ Übung als tägliches Ritual?

C: Katya war sicherlich kein Fan von mechanischem Üben!

Ein Zitat von ihr: „Üben ist das Geheimnis von Wiederholungen, die das Bewusstsein formen helfen. Üben führt Schritt für Schritt zu immer bewusster werdenden Handlungen.“ Ich denke überhaupt nicht, dass Katya eine Übungsfanatikerin war, obwohl sie uns immer wieder gefragt hat: Machst Du die Katze regelmäßig?

Oder den Sonnengruß? Sie wollte, dass wir uns geschmeidig und fit halten. Das war ihr ein wichtiges Anliegen. Ich glaube, sie hat das Üben als ein Ritual gesehen.

Als einen festen Bestandteil im täglichen Leben. Wichtig war, ähnlich wie bei meiner Mutter, dass jedes Mal die Erfahrung eine andere ist, dass es Üben als zweimal dasselbe nicht gibt. Katya war auch von asiatischen Denkweisen beeinflusst, z.B. von Tai Chi. Da ist ja das Üben auch nie dasselbe. Ich selbst habe viele Jahre Karate, Aikido und Iaido gemacht. Ich habe einen schwarzen Gürtel, den ich heute aber nicht mehr aktiv trage, da ich außer Iaido nicht mehr praktiziere. Es sind immer dieselben sogenannten „Katas“, die wir üben, aber wir stellen uns immer wieder neue Fragen dazu. Deshalb ist es nie die gleiche Kata. Damit dringt man in die Tiefe. Das hat nichts mit mechanischen Wiederholungen zu tun. Man muss wach bleiben. Das ist es, was ich Variationen im Üben nenne.

FZ: Das hört sich so an, als gäbe es verschiedene Arten zu üben, und dass man Üben auch lernen kann und lernen muss.

C: Ich finde, dass Üben und Lernen sehr eng verknüpft sind. Es genügt nicht, einfach zu sagen: „Übung macht den Meister“. Ich finde, üben sollte immer auch Freude machen und Motivation schaffen.

Aber heute wird „Üben“ oft mit ständiger mechanischer Wiederholung assoziiert. Wenn aber etwas wahllos geübt wird, das noch nicht verstanden ist, erzeugt das Frustration - es wird eigentlich das Gefühl geübt, etwas nicht zu können. Deshalb muss man eine eigene Definition des Übens finden. Am Anfang steht, dass man etwas lernen möchte. Ein Lerngegenstand sollte erkundet werden, auf vielfältige Art und immer wieder neu. Und so soll er von allen Seiten sichtbar, erlebbar, beleuchtet werden. Wenn bei diesem Erkunden ein zufriedenstellendes Resultat auf einem sicheren Handlungsplateau erreicht worden ist, dann beginnt Wiederholung Sinn zu machen. Und gerade dann wird man in jeder Wiederholung neue Aspekte entdecken. Dann macht Üben Freude, und weil es Spaß macht, führt es immer wieder zu neuer Motivation. Das ist eine Spirale, die aufwärts drehen kann. Das wäre dann für mich auch ein Lernprozess. Da sehe ich die Verbindung von Üben und Lernen.

FZ: Du sagst, dass Üben Freude machen muss. Darf es nie Widerstände geben, gegen die man übt? Ist es nie auch ein Kampf, überspitzt formuliert?

C: Wenn das Ziel etwas ist, das ich unbedingt erreichen will, kann das schon passieren. Also wenn ich zum Beispiel eine berühmte Tänzerin werden will, wenn ich eine Prüfung bestehen will, wenn ich eine Sprache gut sprechen will oder wenn ich Pianistin werden will, dann komme ich um das Üben ganz sicher nicht herum.

Und vielleicht habe ich auch nicht jeden Tag gleich viel Energie dafür. Aber dieser innere Drang muss da sein. Sonst würde ich nicht üben. Diese Motivation - das muss eine Vision sein, die mir sagt, „da will ich hin“. Dann werde ich auch üben.

Aber dann werde ich auf diese Art üben, nicht mechanisch. Das würde keinen Sinn machen. Wenn ich meinen Enkelkindern zuschauen, die man bewegungsbegabt nennen könnte: Der Knabe spielt Fußball und ist darin sehr erfolgreich. Er ist jetzt elf.

Das Mädchen tanzt. Beide haben natürlich ihre Unterrichtsstunden, ihre Trainings.

Aber jede freie Minute wird genutzt, und das geschieht sehr spielerisch. Sie wenden Dinge an, die sie im Unterricht entdeckt haben. Der Knabe dribbelt stundenlang mit dem Ball, macht jeden Tag ein neues Kunststück. Oder das Mädchen: Wir waren zusammen in einer Ballettaufführung. Sie schaut sich etwas an und setzt es nachher in ihrer Weise um. Sie übt nicht nur, was sie im Unterricht lernt. Sie erfindet ständig neue Bewegungen dazu. Und wenn sie

etwas Neues entdeckt hat, dann wendet sie es sehr häufig an. Danach ergreift sie etwas Neues.

FZ: Wir möchten nochmals nachhaken.

Ballett assoziieren wir mit Drill und üben, bis die Zehen bluten. Liegen wir da falsch?

C: Vielleicht kommen die blutigen Zehen noch. Es wird später ihre eigene Entscheidung werden, was sie erreichen will, ich wünsche ihr einfach, dass sie damit sehr glücklich wird. Meine Enkelin ist aber noch nicht in dieser Phase.

Bisher macht sie den so genannten Drill ganz locker mit.

Sie benutzt diesen Drill, lässt sich aber davon nicht beengen. Ihre Bewegungen sind jetzt, mit acht Jahren immer noch sehr natürlich. Vielleicht liegt es auch an der Art des Ballettunterrichts. Ich will aber nicht sagen, dass da nicht noch andere Zeiten kommen. Das kann ich erst in zehn Jahren berichten.

FZ: Zurück zu den asiatischen Disziplinen. Du hast vorhin gesagt, Du erlebst jede Kata immer wieder anders. Steht nicht aber in asiatischen Schulen oder den Kampfsportarten der Drill von feststehenden Formen im Vordergrund und nicht individuelle Selbstverwirklichung?

C: Ich habe das zeitweise auch so erlebt.

Die Formen und Abläufe musste man einfach können und sich anfangs eng daranhalten. Erst als ich den schwarzen Gürtel bekam, sagte mein damaliger Lehrer:

„Jetzt beginnt das selbstständige Üben und das Finden der eigenen Form.“

Wobei auch diese Form nicht einfach irgendein diffuses Gebilde ist, sondern wie schon erwähnt, das Finden der eigenen Aufmerksamkeit, der Bedeutung und des Ausdrucks in der vorgegebenen äußeren Form. Doch zugegeben: Es ist ein großes Thema bei diesen Kampfsportarten, dass man oft das Gefühl bekommt, man mache etwas falsch. Vielleicht habe ich deshalb auch irgendwann aufgehört, weil mir dieses Korsett zu eng wurde. Aber heute nehme ich mir die Freiheit, meine eigenen Fragen zu den Katas zu stellen, um sie mehr und mehr in ihrer Bedeutung zu ergründen.

FZ: Und doch bleibst Du der Form treu.

C: Ja, genau! Das ist das Spannende. Auch in einer ATM geben wir eine Form, einen Rahmen vor, in dem wir bleiben. Obschon wir darin viele Freiheiten geben, übernehmen wir die Verantwortung für den Rahmen, in dem der Lernprozess stattfindet.

FZ: Ist der Rahmen das Wichtigste?

C: Nicht unbedingt das Wichtigste - es gibt so viele verschiedene Aspekte in unserer Arbeit. Doch etwas Faszinierendes für mich in der Feldenkrais-Arbeit ist die Ordnung, auch intellektuell durchschaubare Ordnung, die Struktur oder Systematik - und trotzdem die große Vielfalt verschiedenster Themen, unter anderem zum Beispiel der Aspekt der Selbsterfahrung oder der Introspektion. Dieses Nicht-Gestört-Werden in der Selbsterfahrung trotz des klaren Rahmens. Das hat mich schon bei meiner ersten ATM bei Franz Wurm total fasziniert. Auch die Verbalität!

Eine Bewegung in Worte zu fassen, fand ich total faszinierend. Nicht in Emotionen oder Bilder, einfach in Worte, die eine Bewegung beschreiben! Bei einer ATM lernt man oft über die verschiedensten Variationen. Doch es wäre dumm zu glauben, dass Moshé Feldenkrais nicht bei jeder Lektion eine bestimmte Absicht verfolgte.

Wenn man die Yanai-Lektionen studiert, ist hier nichts einfach wahllos aneinandergereiht, sondern es liegt allem eine Funktion oder Handlung zugrunde. Das Ganze ist unglaublich clever durchdacht und aufgebaut, und darin war für mich Feldenkrais wirklich ein absoluter Künstler.

FZ: Im Tai Chi oder im Ballett lernt man feste Bewegungsabfolgen. Was lernen wir eigentlich im Feldenkrais genau?

C: Neben der Funktion, die verbessert wird - hoffentlich oder immer wieder - denke ich, dass man wirklich eine Art der Introspektion lernt oder der Selbstwahrnehmung, die für mich ganz grundlegend ist. Es ist auch eine Art der Konzentration, die wichtig ist. Dies gilt sowohl für ATM als auch für FI. In der ATM muss ich als Schülerin zudem die Arbeit leisten, die Worte immer umzusetzen. Ich habe dabei kein Vorbild, niemanden, der mir etwas vormacht. Dieses Umsetzen in motorische Sprache über die gehörte Sprache. Das Wort umsetzen in eine Handlung. Da lerne ich viel über mich selbst, über meine Art, mich zu konzentrieren, meinen Körper zu erfahren, meine Grenzen auszuloten, zu wissen, was mir gut tut und was mir nicht gut tut, zu erkennen, dass ich nicht mehr machen muss, als ich will und kann.

Da könnten wir jetzt eine lange Liste machen. Das lernt man alles in der Feldenkrais-Arbeit. Da spreche ich aber jetzt auch aus der Sicht der Schüler/innen. Als Lehrerin lerne ich unter vielem anderen, genau zu beobachten.

FZ: Wie übst oder lernst Du das Beobachten?

C: Ich stelle mir da immer Aufgaben.

Kommt eine Klientin zu mir, dann nehme ich mir zum Beispiel vor, auf ihre Ausgestaltung zu achten oder auf die Art, wie sie hereinkommt, geht, sich hinsetzt. Feldenkrais-Lehrer/innen, die zu mir in die Supervision kommen, empfehle ich: „Stell dir eine Aufgabe. Du kannst nicht alles auf einmal beobachten.“ Es kann auch durchaus einmal eine Technik sein, die man sich vornehmen und üben will.

Dann muss man diese eben bei vielen Menschen benutzen, ausprobieren, damit experimentieren.

Irgendwo muss man sich eine gewisse Sicherheit erarbeiten, man kann nicht alles auf einmal und von Anfang an. Es braucht viel Erfahrung und mit der Zeit wird man Vieles auf einmal sehen und auch entsprechend zusammensetzen können. Man muss

- und das macht die Feldenkrais-Arbeit schwierig und komplex - man muss auch immer improvisieren und kreativ bleiben und trotzdem braucht man Handwerkszeug.

FZ: Wir haben das Gefühl, dass die Themen „Handwerk“ wie auch „Üben“ in der Feldenkrais-Welt durchaus kontrovers gesehen werden. Nehmen wir Aussagen von Feldenkrais selbst, zum Beispiel dieses Zitat: „Üben ist im Unterschied zu Lernen die dümmste und ineffektivste Art, etwas erreichen zu wollen.“ Das ist sehr polemisch gegen das Üben.

C: Ich bin sicher einverstanden, dass es da eine große Kontroverse gibt. Man müsste definieren, was er in diesem Moment unter Üben verstand. Wenn damit wirklich das mechanische Üben, das Einschleifen gemeint ist, dann bin ich vollkommen einverstanden. Das ist nicht das Üben, das ich meine. Ich meine die sinnvolle vertiefende Wiederholung. Und ich finde, dass Lernen eigentlich das Hauptthema ist. Lernen muss zuerst da sein. Aber das Üben, welches dazu dient, Praxis und Sicherheit zu gewinnen, das ist ebenfalls ganz wichtig.

Ist nicht unser ganzer Alltag eine wunderbare Plattform, immer wieder dazu zu lernen und sich in jeglichem Können zu üben und zu entwickeln? Jeder Mensch, der unsere Praxis betritt, stellt für uns jedes Mal eine neue Herausforderung dar. Es stellen sich Fragen, man beginnt zu forschen, Antworten zu finden und - ja eben, man übt sich. Aber wenn Üben aus der Schule mit schlechten Erfahrungen verknüpft ist, dann wird man die Begriffe „Üben“ und auch beispielsweise „Disziplin“ ablehnen.

FZ: Das wollten wir auch thematisieren.

Das Wort Disziplin heißt ja einfach, mal an etwas dranbleiben. Was verstehst Du unter Disziplin?

C: Ich spreche eigentlich eher von innerer Disziplin als einfach von Disziplin. Innere Disziplin heißt für mich unter anderem, Ordnung in meine Gedanken zu bringen.

Das hat auch etwas damit zu tun, wie man Klientinnen und Klienten begegnet. Also keine Interpretationen zu machen, sauber zu trennen zwischen mir und dir, beobachten ja, interpretieren nein. Vor allem nicht in psychologischer Weise. Die Person einfach so zu nehmen, wie sie ist. Die Veränderung zu wollen, muss ja

auch von der anderen Person kommen, ich kann nur Angebote machen. Da brauche ich innere Disziplin.

FZ: Hat dieser skeptische Blick auf Begriffe wie Üben und Disziplin mit dem damaligen Zeitgeist zu tun? Inwiefern war auch Feldenkrais ein Kind seiner Zeit, der antiautoritären „Umwertung aller Werte“?

C: Das vermag ich nicht zu beurteilen.

Doch gibt es in der heutigen „Feldenkrais-Welt“ sicher Begriffe, die kontroverse Meinungen auslösen. Es gibt zum Beispiel ein weiteres „Trigger“-Wort: „Führen“! Wenn ich als Lehrerin die Verantwortung für meine Kinderschar übernehme oder auch für meine Schülerinnen und Schüler in der Feldenkrais-Arbeit, dann ist „Führen“ für mich ein wichtiges Thema.

Vor allem in meiner Tätigkeit als Organisationsberaterin habe ich oft gesehen, was passiert, wenn keine Führung da ist oder wenn die Führung nicht klar ist. In der Kommunikation spricht man von „Pacing“ und „Leading“, also vom Angleichen und Führen. Beim

„Pacen“ gehe ich zuerst ganz mit der Person, finde heraus, wo sie steht, was sie beschäftigt, wie sie etwas erlebt. Für jede Kommunikation finde ich das wichtig, und wir machen ja Kommunikation mit den Händen. Und dann kommt unter Umständen der Moment, wo ich als Lehrerin die Verantwortung übernehme und etwas Neues zeige, wo das „leaden“ beginnt. Die andere Person hat aber immer die Freiheit, das abzulehnen, das finde ich ganz wichtig. Es sind Angebote, die ich mache und in denen ich klar in der Führung sein muss.

FZ: Müssen wir in der Feldenkrais-Welt all diese Begriffe neu klären?

C: Ich denke, das ist in jeder Kommunikation so, man benutzt Begriffe, aber man klärt nicht, was man unter diesen Begriffen versteht. Gerade bei solchen Schlagworten müsste man zuerst eine Diskussion führen, wer was darunter versteht, und es müssen auch nicht alle gleicher Meinung sein.

Ja, wir müssen viel mehr Begriffsklärung betreiben!

FZ: Als Du vorhin „Führen“ erwähnt hast, d.h. die Person dort abzuholen, wo sie ist und Angebote für Neues zu machen, die sie dann annehmen oder ablehnen kann, da ging uns doch die Frage durch den Kopf:

Wie übt man das? Kann man so etwas üben?

C: Entweder man wird sein eigener Mentor oder seine eigene Mentorin oder man holt sich ein „Auge von außen“, denn vielleicht tauchen in der Arbeit mit Menschen ganz viele verschiedene Fragen und Themen auf. Eine Feldenkrais-Lehrerin muss solche Fragen und Anliegen in einem geschützten Rahmen besprechen und ausprobieren können, zum Beispiel in einer Supervision. Dort

findet sich der Raum, Fragen zu stellen, eine Situation zu analysieren, Ideen und ungeordnete Gedanken zu sortieren und neue Lösungen zu finden.

FZ: Was muss ich beim „Führen“ noch beachten?

C: Früher interessierten sich viele Menschen aus Wissbegierde oder dem Wunsch nach Selbstentwicklung für die Feldenkrais-Methode. Zumindest bei uns in der Schweiz, wo sich die Krankenkassen an den Kosten beteiligen, kommen heute Menschen oft mit dem Anliegen, dass etwas „geheilt“ werden soll. Hier könnte es meine „Führungsaufgabe“ sein, die Person auf einem Lernweg zu begleiten, der sie vielleicht eine neue Sicht auf ihr Problem“ finden und dabei etwas Neues lernen lässt. Ein Beispiel: Eine Klientin - sie ist heute selbst eine Feldenkrais-Lehrerin - kam, noch teilweise an den Rollstuhl gebunden, zu mir und beim ersten Gespräch war eine meiner ersten Fragen, was sie möchte, was ihre Wünsche und Ziele sei-en. Zuerst sagte sie verständlicherweise, ihr Ziel sei es, wieder gehen zu können.

Als ich sie dann fragte, was sie tun würde, wenn sie wieder gehen könnte, war ihre Antwort: Wieder auf Stöckelschuhen gehen. Das eröffnet sofort einen ganz anderen Blick - ein viel größeres Ziel und den gesamten gesellschaftlichen Kontext, in dem dieses Ziel steht. Es sind ganz wichtige Dinge, die Menschen in der ersten Stunde aussprechen und dafür muss man ihnen den Raum geben. Diesen Raum zu gestalten, ist auch etwas, das man lernen und üben kann.

FZ: Wir sind fast am Ende. Wie also wäre noch einmal Dein Fazit zu Feldenkrais' Satz: „Üben ist die dümme und ineffizienteste Art, wenn man etwas erreichen will?“

C: Ich kann mich nur wiederholen. Nach meiner Definition von Üben stimmt dieser Satz für mich nicht. Aber wenn ich Üben als mechanisches Tun, ohne Gefühl und Überlegung anschau, dann finde ich es wirklich das Dümme. Dann ist der Lerngegenstand nie erkundet worden.

FZ: Und jetzt der andere Satz aus „Geheimnis des Übens“ von Katya Delakova: „Üben ist das Geheimnis von Wiederholungen, die das Bewusstsein formen helfen“. Und ergänzend noch aus demselben Buch: „Alle (großen) Kulturleistungen, Musik usw., sind das Resultat von üben“.

C: Das würde ich voll und ganz unterschreiben. Das habe ich von meiner Mutter und Katya übernommen (beide waren ungefähr gleich alt, 1913 und 1914 geboren).

Feldenkrais ist 1904 geboren, wie mein Vater, das ist meine Elterngeneration. Alle haben das in irgendeiner Weise vertreten und für mich war das immer ganz nahe bei der Kunst. Die Kunst des Übens, die Kunst der Bewegung, die Kunst des Klavier Spielens, die Kunst des Theaters. Mich hat immer diese

künstlerische Seite interessiert. Und für mich ist die Feldenkrais-Arbeit ebenso eine Kunst. Das ist nicht einfach ein Job, das ist eine Kunst, und wenn man Kunst macht, dann will man in die Tiefe. Für mich bedeutet dies, immer wieder den Zustand zu suchen, wo man Neues erkundet, Fragen stellt, neugierig und wissensdurstig bleibt. Für mich ist das eine grundlegende Einstellung zum Leben.