

## Vom Suchen, Finden und der Kunst des Lernens

Stell dir vor, du machst einen Spaziergang an einem wunderschönen Strand. Du bist auf der Suche - wonach? Das weißt du nicht - du weißt nur, dass du finden wirst.

Für uns ist dieses Bild eine Metapher für unsere Arbeit geworden. Vor ungefähr 50 Jahren sind wir - damals noch unabhängig voneinander - auf die Feldenkrais Methode gestoßen. Wir waren beide auf einer inneren Suche - Ja, wahrscheinlich ohne genau zu wissen, wohin uns diese führen würde. Vom ersten Augenblick, an dem wir mit der Feldenkrais Methode in Berührung kamen, waren wir davon fasziniert und wussten - das wird das sein, was uns den Rest unseres Lebens begleiten wird.

So ist es bis heute geblieben wir sind uns später begegnet, haben geheiratet und unser ganzes Leben auf dieser Arbeit aufgebaut. Noch heute lernen wir täglich, beobachten uns und unsere Schülerinnen und Schüler, diskutieren, experimentieren und geben unsere Begeisterung in Kursen, Einzelstunden und Fortbildungen weiter.

Viele Lehrer und Lehrerinnen haben uns anfangs begleitet; wir haben von Mia, Chava, Ruthy, Yochanan und Gaby so viel gelernt und unser Wissensdurst war groß.

In den 60er- und 70er-Jahren war auch weltweit das Interesse an der Feldenkrais Methode groß und es gehörte in gewissen Kreisen einfach zum „Must-have“. Themen wie „human potential development“ waren uns geläufig, die Entwicklungen und Begegnungen in Esalen verfolgten wir euphorisch und unser Interesse und unsere Leidenschaft galt der Entwicklung unserer selbst und anderer Menschen. Wir wollten und suchten einen neuen Lernweg, der uns forschen und entdecken ließ. Wir fanden Unerwartetes, Überraschendes, Schlüssel für viele Lebensbereiche. In unseren Verbänden veranstalteten wir Round Tables zu Themen wie „Menschenbild in der Feldenkrais Methode“, wir tauschten Erfahrungen aus und unterhielten einen regen Fachdiskurs. Wir teilten die Begeisterung und stritten uns manchmal auch in unseren Positionen und Meinungen. Später entstanden politische Klüfte und es wurde hitzig und teilweise auch polemisch um Labels, um Ausbildungsformate und Berechtigungen gestritten.

Heute ist es um viele Themen ruhiger geworden. Andere haben zugenommen: In unserem Schweizer Verband geht es seit etlichen Jahren vermehrt um öffentliche Anerkennung als sogenannte Komplementärtherapeuten; es ist wichtig geworden, ob Krankenkassen die Kosten übernehmen und langsam und stetig sind aus den Schülern und Schülerinnen zunehmend Patienten und Patientinnen geworden. Die Websites sind voll mit Krankheits- und

Beschwerdeindikationen für unsere Arbeit und die Frage lautet immer wieder: Wogegen hilft die Feldenkrais Methode? Auch die Titel für Weiterbildungen lauten zunehmend ähnlicher und sogar Yanai-Lektionen werden eingeteilt in ATMs für die Füße, für den Kopf etc.

Diesen Teil der Entwicklung mögen wir nicht mittragen. Unsere Arbeit betrachten wir weder als Bewegungstherapie noch als intelligente Gymnastik.

In großer Dankbarkeit für das Erbe von Moshe Feldenkrais ergründen wir aber weiter das unerschöpfliche, uns geschenkte Material, welches er uns hinterlassen hat. Wir versuchen, immer tiefer in die Zusammenhänge dieser Methode einzutauchen und sind im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, die ähnlich denken wie wir. Wir lesen unter anderem noch immer die Bücher von Moshe Feldenkrais und sind begeistert von Mark Reeses Biografie. Wir leben und arbeiten trotz unseres unterdessen fortgeschrittenen Alters noch immer täglich mit unserem Schatz an Erfahrungen und führen intensive, spannende Gespräche „am Küchentisch“ in einem nie endenden Prozess des Lernens, Suchens und Entdeckens.

So wächst noch immer stetig unsere Begeisterung und wächst gleichzeitig auch unsere Enttäuschung über viele aktuelle Entwicklungen.

Unser Wunsch ist die Rückbesinnung auf den Lernprozess als solchen und die Anwendung „unserer“ Methode in vielfältigsten Handlungsbereichen.

Vermehrt wird unsere Arbeit in den Kontext von Gesundheit gestellt. Gesundheit bezieht sich aber nicht nur auf den Körper, sondern umfasst uns als ganze Menschen jeden Alters und in verschiedensten Phasen des Lebens. Die Gesellschaft legt immer mehr Wert auf die sogenannte „Selbstopтимierung“, die stark auf das äußere Erscheinungsbild fokussiert. Körperliche Beschwerden stören diese Selbstopтимierung und sollten deshalb „beseitigt“ werden.

Wir wünschen uns vielmehr die Rückbesinnung auf Aspekte des persönlichen Lernens durch Entdecken eigener Gewohnheiten und daraus resultierend die Erweiterung des eigenen Handlungsrepertoires und der eigenen Wahlfreiheit. Uns beschäftigen Fragen wie: „Was verstehen wir eigentlich unter „Bewusstheit?“; „Wie passiert Veränderung durch Verfeinerung der Wahrnehmung, durch Reorganisation gesamter Handlungs- und Orientierungsprozesse?“; „Was bedeutet letztlich die vielbesungene Einheit von Körper, Geist und Psyche?“; oder - wie Moshe Feldenkrais es ausgedrückt hat - die Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln? Und: „was bedeutet die Klärung dieser Themen für uns selbst und unseren Unterricht?“

Wir wünschen uns und arbeiten auch daraufhin, dass Menschen, die unsere Arbeit in Anspruch nehmen, sich auf einen Prozess des Lernens und der Entwicklung von neuen Handlungs- und Denkweisen einlassen und enden hier mit einem kurzen Zitat von Moshe Feldenkrais:

*„Bewusstheit durch Bewegung führt zu Selbsterkenntnis und zur Entdeckung bisher ungeahnter Möglichkeiten in uns selbst.“*

(Die Entdeckung des Selbstverständlichen, S. 137).