

Liebe Kolleg*innen der FG Jugend,

da wir nachher einen Termin für das Generationenaustausch-Podcast- Interview haben und dies - wie immer bei Podcasts - eine Momentaufnahme sein wird, also seines Wesens nach verkürzt und mit Schwerpunkten, die sich spontan ergeben und die ihre eigene Dynamik entwickeln werden, hier ein paar erste Gedanken zu den Fragestellungen Eurer Gruppe vorweg:

Ich habe mich unglaublich gefreut, als ich von Euch und Eurem Anliegen, das zur Gründung einer FG Jugend geführt hat zu hören. Es lässt mich hoffen - begründet hoffen durch das, was Ihr mir berichtet habt von Euren Fragestellungen, Nöten und Visionen - dass unsere wunderbare Kunst der Feldenkraisarbeit nicht nur „irgendwie fortbestehen“ wird, sondern dass sie sich weiterentwickeln wird in ihrem Grundanliegen: der Arbeit am Menschen.

Denn bei aller Wertschätzung, die der Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen (und dazu gehört auch u.a. die spezielle Ausrichtung der Arbeit auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern und einer gewissen Ausrichtung der Methode auf Menschen mit altersbedingten Einschränkungen) zu zollen ist und bei aller Hochachtung, die ich den KollegInnen, die in diesen wichtigen Bereichen unserer Methode arbeiten entgegenbringe, darf doch, so meine ich, darüber nicht der Kern der Methode, wie ich ihn von Moshe erfahren und verstanden habe in den Hintergrund geraten; und dieser Kern ist eben angesiedelt im Bereich der Menschenbildung, der Lebenskunst, der Selbstwirksamkeit und damit immer auch der Wirksamkeit innerhalb des gesellschaftlichen Rahmens, in den wir jeweils hineingestellt sind. Er will sich nicht einfach selbst genug sein, sondern will beitragen zur Bildung von Verantwortungsbewusstsein für unsere eigenes Wohl und für das Wohl unserer Mitmenschen - und ja, das bezieht das Wohl unseres gemeinsam bewohnten Planeten mit ein.

Das ist im Kern - und hier sehr kurz gefasst - die Essenz, die unsere wunderbare Arbeit zu bieten hat. Und zwar allen Menschen, aller Lebenslagen und aller Altersgruppen.

Und um diese Essenz nicht zu verwässern, dürfen wir auch - obwohl wir junge Menschen für unsere Arbeit gewinnen wollen- nicht wetteifern wollen etwa mit all den „hippen“ Bewegungsangeboten im Bereich der „Wellness“ oder „Fitness“, die wie immer lustigere, lifestyligere Pilze aus dem Boden schießen. Ich habe nichts dagegen einzuwenden- wirklich - wer es mag und wem es reicht mit momentanen hits von Glückshormonen abgespeist zu werden oder wem es genug ist, sich überhaupt einmal wieder zu fühlen im Auspowern oder im Kampf mit dem „inneren Schweinehund“ (sehr eigenartiger Begriff!) und dem Ringen mit den eigenen körperlichen Grenzen in einer dieser Methoden, die m.E.n. sehr oft (wenn auch verdeckt) lediglich die so einseitig definierte Leistungsorientiertheit unserer Gesellschaft widerspiegeln: in Ordnung! Und: schon gar nichts gegen den Spass, der sowas - in gewisser Weise - bringen kann. - Aber mir scheint, dass es gerade hier sehr wichtig ist, ganz genau hin zu schauen und die unserer Methode inhärente Fähigkeit der Unterscheidung zu praktizieren: die Stärke unseres Arbeitsansatzes liegt woanders, liegt tiefer und meint die Menschen nicht in einer oberflächlichen Bereitstellung von Glücksgefühlen, sondern will ihnen begegnen an den Orten unter der Oberfläche, an denen ihre Sehnsucht zu finden ist und ihre innewohnenden Suche nach Sinn und Würde und damit tatsächlicher Lebensfreude.

So möchte ich vorschlagen, den oben benannten Angeboten nicht nach zu eifern, um „junges Publikum“ in die Gruppen zu bekommen. Und nur um es klar zu sagen: das bedeutet überhaupt nicht, ungewöhnliche Wege nicht aus zu probieren und Ver-rücktes (ein wunderbares Feldenkrais-Wort;) nicht zu versuchen. Aber eben sich zu hüten vor schierer Nachahmung....

diesen Angeboten stehen ja Mittel zur Verfügung, über die wir nicht verfügen, besser: doch gar nicht verfügen wollen: dazu gehören etwa die hippen outfits....coole locations....chillige music...launige Ansagen.....etc.etc.... um nur einige, die mir grad einfallen zu nennen...oft schierer Animationskram eben!

Aber wir wollen nicht animieren. Müssen wir nicht. Wir haben viel mehr etwas anzubieten zu dem ja gar nicht animiert werden muss, weil es eh als Grundsehnsucht in jedem Menschen angelegt ist.

Das mag radikal klingen, ich weiss, aber ich mute Euch das zu. Ihr macht ja schon jetzt etwas, was radikal ist und Euch ehrt:

Ihr wendet „Feldenkrais als besserer Rückenschulung“ den Rücken zu!

Ihr wendet „Feldenkrais vor Allem für Menschen, die sich aus welchen Gründen auch immer nicht (mehr) gut bewegen können“ den Rücken zu!

Ihr wisst, oder ahnt, dass da mehr an Potential drinsteckt. Viel mehr!

Das bringt Eure Ausbildung und Schulung in eben dieser Methode mit sich! Und Ihr habt Euch auf den Weg gemacht, unseren ureigenen Prozess, den Feldenkraisprozess, anzuwenden für die Entwicklung dieses Prozesses selbst, für die Entwicklung unserer Kunst.

Und so wird die Feldenkrais-community von Euch und Euerem Nachdenken und Vorgehen durch den Feldenkraisprozess selbst herausgefordert - was könnte besser sein, damit sie sich weiterentwickeln kann: Ihr nutzt Eure Fähigkeiten, Fragen zu stellen...schaut genau auf alteingesessene Konzepte.....seid nicht mehr bereit fraglos Unverdautes zu übernehmen... wagt es zu dekonstruieren ...habt den Mut altbekannte Ordnungen zu untersuchen und auf ihre Sinnhaftigkeit hin zu überprüfen - um das bei zu behalten, in dem Ihr einen Sinn erkennt und anderes zu verändern....

Und noch ein Gedanke dazu(mal abgesehen davon, dass Ihr klug genug seid, Euch Rat zu holen, wo es sinnvoll ist): Ihr braucht uns nicht dazu - oder vielleicht so: Ihr braucht uns definitiv weniger als wir Euch, d.h. als die Feldenkraismethode Euch. Denn: Schon an Euren Fragestellungen, die ihr mir vermittelt habt wird ja deutlich, dass Ihr befähigt seid Eure, unsere Methode inspiriert und inspirierend in die Zukunft tragen zu können.BRAVO!

Und nur daher hier zum Schluss, da Ihr mich gefragt habt, ein paar erste Gedanken, die mir im Zusammenhang mit Euren Fragestellungen wert scheinen in Ruhe (also in einem anderen Format als es ein podcast bietet, und auch als es dieser kurze Text bieten kann) bedacht und besprochen zu werden:

Welche Situationen wären förderlich, ja notwendig, damit Menschen aller Altersgruppen - aber eben vor Allem auch junge Menschen, die nicht unbedingt auf Grund eines „Problems“ zu uns kommen würden/müssten- Gelegenheit haben zu

erfahren, dass die Feldenkraisarbeit exakt die Arbeit sein kann, die sie auf Ihrem Weg in und durch dieses wunderbare und gleichzeitig immer komplexer und schwieriger werdende Leben (persönliche und berufliche Leben!) kräftigend, fordernd, unterstützend, begleiten kann?

Welche Situation wäre geeignet, dass das Angebot ein ganz selbstverständliches wäre, so dass Gelegenheit und Zeitrahmen gegeben ist zu erfahren, dass es bei jeder Stunde um das eigen Dasein geht; um Bewältigungsstrategien, die das heutige Leben uns allen immer mehr abverlangt, um regelrechte Jonglagen....darum, dass das Erlernen einer grundsätzlich kreativen Herangehensweise (und genau das wird durch den Feldenkraisprozess vermittelt !) von Nöten ist, um dieses unsichere und immer wieder neue Wenden nehmende Leben anzugehen. Dass das Leben nicht mehr (war das jemals wirklich so???)fest geplant werden und „absolviert“ werden kann, runtergeturnt werden kann wie Rückengymnastik oder wie eine Pflichtübung beim Turnen. Sondern dass wir die uns allen innewohnenden künstlerischen Fähigkeiten mobilisieren müssen, um immer wieder neue Kuren zu kreieren, denen oft lange Strecken von unterschiedlichsten Improvisationen voran zu gehen haben. Dass es darum geht, sich wohl zu fühlen mit der FRAGE, dem Fragen an sich und einverstanden zu sein, dass es keine einzige und immerwährende Antwort gibt, sondern diese sich je nach Zeit und Situation verändern mag und darf.

Dies gäbe es meines Erachtens nach zu bedenken und zu besprechen. Ich tendiere in meinen eigenen Überlegungen dahin (und lasse hier bewusst alle realen Bedenken ob der Durchführung dieser Möglichkeiten weg), dass dieses Erfahren-Können der Schätze, die im Feldenkraisprozess angelegt sind an junge Erwachsene herangetragen werden müsste. In den höheren Klassen aller Schulen, allgemeinbildenden Schulen, Hauptschulen, Realschulen, Gesamtschulen, Berufsschulen, Gymnasien. Dass darauf hingearbeitet werden müsste, dass diese unsere bewusstseinsbildende Arbeit ein selbstverständliches Angebot wird an den Schulen, wie etwa Ethikunterricht..oder Theater/Film/Sport/ LiteraturAGs.....und in der Folge natürlich bestenfalls Teil des Curriculums. Es müsste ein Teil des „Studiums Generale“ gleich in den ersten Semestern an den Universitäten und Fachhochschulen sein....

Denn meine Erfahrung in den Jahrzehnten mit den Student*innen an der UdK ist natürlich folgende: es braucht einen gewissen Vorlauf - nicht all zu lange, aber doch - damit junge Menschen (nicht nur die, aber um die geht es hier) begreifen können, dass das Ganze etwas mit ihnen selbst zu tun hat. Es braucht die Gelegenheit - die ein gewisser Zeitrahmen eben bietet - damit sie erfahren können, dass sie von der Methode nicht nur für ihre Ausbildung (in meinen speziellen Fall für die Ausbildung zu Darsteller*innen) profitieren, sondern vor Allem auch für ihr persönliches Leben mit allen Anforderungen, die am Anfang eines Ausbildungswegs und Berufslebens an sie gestellt werden.

Dies, die Wichtigkeit des Feldenkraisprozesses für das Leben der jungen Absolvent*innen, ist mir durch so viele Rückmeldungen in Briefen, mails, in Gesprächen, die ich mit Ehemaligen führe immer wieder bestätigt worden. Die Methode ist nicht nur geeignet für junge Menschen, sie scheint mir genau da, am Anfang des Ausbildungs- und Berufslebens besonders dringlich zu sein!

Und die Absolvent*innen an der UdK hatten eben diese eine, grundlegende, notwendige Hilfe dies zu erfahren: sie konnten sich auf den Prozess einlassen, weil die Stunden ganz selbstverständlich Bestandteil des Curriculums ihrer Ausbildung waren. Und es somit genug Zeit gab für den Prozess des anfänglichen Wunderns, etwa: „wieso denn dieser Unterricht?... ich kann mich doch schon bewegen!“ ...zu der Ahnung und dann zu der Gewissheit: „das hat nicht nur etwas mit der Art und Weise, wie ich mich durch den Raum bewege zu tun, sondern mit der Art und Weise, wie ich mich durch mein Leben bewege“.

Und Menschen, die die Wirksamkeit dieser „Arbeit an sich selbst“ in jungen Jahre erfahren, werden auf dieses „tool der Selbstwirksamkeit“ immer wieder zurückgreifen können und immer wieder in ihrem Leben darauf zurückkommen wollen (auch das ist mir aus der Begegnung mit Ehemaligen bewusst geworden).

Vielleicht soweit erstmal.

Und: Ihr macht das schon. Da hab ich keine Zweifel;) Sehr herzlich,

Anna