

ready for action?

30 Jahre FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Liebe Mitglieder,

wir laden euch herzlich ein zu unserer dreitägigen Festveranstaltung aus Anlass des 30. Jubiläums unseres Verbandes. Wir feiern vom 6. bis 8. März 2015 in Kronberg im Taunus und freuen uns über rege Teilnahme.

Mit 30 Jahren hat der Feldenkrais-Verband Deutschland das Erwachsenenalter erreicht. Aber sind wir im Verband mit der Erfahrung dieser Jahre automatisch auch „ready for action“? Gemeinsam versuchen wir, diese Frage zu beantworten und herauszufinden, welche Voraussetzungen wir bräuchten oder welche wir vielleicht schon haben, um bereit zu sein.

An unserem **Festabend am Freitag, 6. März**, reflektieren wir die Außen- und die Binnensicht. Unser Berater und Begleiter seit vielen Jahren, Dr. Wolfgang Looss, wird seine Sicht von außen darstellen, die von einigen unserer Mitglieder um ihre persönliche Perspektive ergänzt wird. Wir wollen 30 Jahre zurück in die Vergangenheit reisen, aber auch Visionen für die kommenden 30 Jahre entwerfen. Anschließend formieren wir uns in einer Schwarmbewegung.

Der Programmbeirat: *Corinna Eikmeier, Dragana Cukavac, Charlotte Rehbock-Walter, Heidje Duhme und Ulla Wietheger*

Hintergrundbild: © Simone de Bernardo_pixelio.de.

Programm

Festabend, 6. März 2014

Dr. Wolfgang Loos und einige Verbandsmitglieder fragen:

**Wo kommen wir her? Wo stehen wir?
Wo möchten wir hin?**

2015 schauen wir auf drei Jahrzehnte „Evolution“ des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland zurück und richten gleichzeitig den Blick nach vorne. Einige der Evolutionsformen hatten eher episodischen Charakter, andere – tragfähigere Entwicklungsvarianten – waren langlebiger und führten uns weiter. Was haben wir hinter uns gelassen, was konnte weitergeführt werden, wo ist der rote Faden als notwendiges, spannendes und identitätsbildendes Kontinuum? Wir fragen uns, welche Muster und Impulse setzen uns alle in Bewegung und machen uns zu einer wirkungsvollen

Bei Speis und Trank wird es im Anschluss daran Gelegenheit für Begegnungen und angeregte Gespräche geben.

Nach der Mitgliederversammlung am Samstag, 7. März werden Roger Russell, Petra C. Koch und Edward (Ned) Dwelle in ihren Workshops inhaltlich beleuchten, wie wir „ready for action“ werden.

Die Themen der Gruppenarbeit sind:

Auf eigenen Füßen stehen
Inneren Halt finden
Balance finden

Am Sonntag, 8. März, gibt uns Dr. Wolf Büntig mit seinem Vortrag über die „Zyklen des Wachstums“ Denkanstöße zum Sein und Werden. Nach einem gemeinsamen Ausklang steht noch Zeit für die Gremienarbeit zur Verfügung.

Lasst euch inspirieren und meldet euch zum Mitfeiern an!

Gemeinschaft? Das Episodische wird beim Versuch, Antworten zu finden, ebenso gewürdigt wie das Kontinuierliche. Beides wollen wir feiern, weil es uns als Gemeinschaft ausmacht und nach außen darstellt. Im Dialog mit dem langjährigen Berater und Begleiter des FVD, Dr. Wolfgang Loos, werden wir die Innen- und die Außensicht auf unseren Verband nachzeichnen, Perspektiven und Utopien szenisch sichtbar werden lassen und uns in Schwarmbewegungen begegnen.



Dr. Wolfgang Loos, hat *BWL, VWL, Wirtschaftspädagogik und Psychologie* studiert. Seit 1981 ist er freiberuflich tätig, zunächst als Supervisor und Institutsberater. Die heutigen Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Bereich von Organisationsentwicklungen.

Workshops am Samstag, 7. März 2014

→ Für alle drei Workshops bitte Matten mitbringen.

Roger Russell

Auf eigenen Füßen stehen

Moshé Feldenkrais ging es bei seiner Arbeit um den „Weg zum reifen Selbst“, also letztendlich darum, dass die Menschen lernen, für sich voll verantwortlich zu sein. Doch was brauchen wir, um erwachsen zu werden, um „auf eigenen Füßen zu stehen“? Wir fragen uns: Wie können wir unsere Erfahrungen aus den ATM-Stunden in den Alltag transferieren und sie dazu nutzen, uns zu reifen Persönlichkeiten zu entwickeln? Wir nehmen uns Zeit, die Themen, die für Moshé untrennbar zusammengehörten – die Bewegung, die Gefühle und das Denken – in einer ATM-Lektion zu erleben und zu begreifen. Und wir werden uns mit einem Vortragstext von Moshé aus dem Jahre 1959 befassen, um zu verstehen, wie er dazu kam, Denken und Erleben zusammenzuführen.



Roger Russell, MA, hat seine Ausbildung mit Moshé Feldenkrais in San Francisco, Amherst und Israel erhalten. Er ist Krankengymnast, Bewegungswissenschaftler und Feldenkrais-Trainer. Zusammen mit Ulla Schläfke leitet er das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg.

Petra C. Koch

Inneren Halt finden

In diesem dreistündigen Workshop wollen wir über die Diaphragmenkette Füße, Beckenboden, Zwerchfell und Kehlkopf mit Stimmlippen an der inneren Aufrichtung und Ausdehnung arbeiten. Nicht nur das Skelett, sondern auch diese queren Strukturen geben uns Halt. Schwingung ist ihre „Sprache“, Vitalisierung ihre Funktion. Das Erleben von Länge, Weite und Tiefe schafft Raumgefühl und Präsenz. Über das Erforschen dieses Zusammenspiels nehmen wir uns unseren Raum und geben anderen Raum. Aus der entstehenden Mitte heraus organisiert ATM zu unterrichten oder Funktionale Integration zu geben, verleiht Wachheit und Resonanzfähigkeit. Wenn wir die Menschen aus diesem Raum heraus ansprechen, regen wir etwas Entsprechendes im Gegenüber an.



Petra C. Koch hat Moshé Feldenkrais 1979 in München kennengelernt und ihre Ausbildung (1980 bis 1983) in Amherst/Massachusetts und Israel gemacht. Nach langjähriger Assistenzzeit ist sie heute Educational Director der Feldenkrais-Ausbildungen in Hamburg. Jährelang hat sie mit behinderten und aufmerksamkeitsgestörten Kindern gearbeitet. Sie lebt und arbeitet in Hamburg.

Edward (Ned) Dwelle

Balance finden

„Das Leben wäre nicht denkbar ohne Bewegung“ hat Moshé Feldenkrais gesagt. Wir glauben gern, dass das Leben „stabil“ sein muss, um Bestand zu haben. Tatsächlich aber muss es enorm anpassungsfähig, also veränderbar sein. Es erscheint uns paradox, dass dieses „stabile“ Leben durch Anpassung und damit durch Veränderung entsteht, also robust wird. Deshalb suchen wir fortwährend innerlich wie äußerlich nach Antworten auf diesen Widerspruch. Dr. Feldenkrais sagte außerdem: „Ein starker Wille bedeutet einen schwachen Rücken“. In diesem Workshop wollen wir mit dem Risiko der Bewegung experimentieren und ein stimmiges Verhältnis zwischen dem Willen und der Bereitschaft zur Anpassung suchen. Darin liegt die Möglichkeit, aus einem „Überleben“ ein erfülltes Leben zu machen. Wir erleben, dass Balance instabil ist.



Edward (Ned) Dwelle praktiziert die Feldenkrais-Methode seit 1973. Er ist Gründungsmitglied des Feldenkrais-Verbandes (ehemalige Feldenkrais-Gilde e.V.) und internationaler Trainer in „FELDENKRAIS® Practitioner Training Programms“. Dwelle hat drei erwachsene Kinder.

Abschlussvortrag am Sonntag, 8. März 2014

Dr. med. Wolf Büntig

Sein und Werden – Zyklen des Wachstums

Persönliches Wachstum geschieht als Manifestation des Mysteriums der Einheit von beseeltem Körper und verkörperten Geist. Wir unterscheiden vier Seinsbereiche: Dasein, Dabeisein, Besonderssein und Personsein. Wir bewegen uns im Spannungsfeld zwischen dem Bemühen um Gestaltpermanenz und dem Drang nach Gestaltwandel. Wenn wir den Körper berühren, haben wir Gelegenheit, Wahrnehmung von Gegenwart, Erinnerung an Vergangenes sowie Impulse zur Verwirklichung von Potenzial auszulösen. Wie weit uns das glückt, hängt davon ab, ob wir selbst Krisen als Chance genutzt haben, um die zu werden, die wir schon immer sind. Selbsterfahrung kann helfen, sich und andere jenseits von Problemen als vom Leben durchtönte Personen wahrzunehmen.



Dr. med. Wolf Büntig ist Arzt für Psychotherapie und Lehrtherapeut. Er entwickelt, praktiziert und lehrt potentialorientierte Psychotherapie und ist Gründer und Leiter von ZIST mit ZIST Akademie für Psychotherapie.