

# Ausflug zu Freiheit und Feldenkrais

## Ausflug zur Freiheit

Auch mit der Freiheit ist das so eine Sache... Der Begriff ist ein alltäglicher. Und es ist ja die Alltagssprache, die das Fundament aller Fachsprachen und so auch der wissenschaftlichen ist.

Also beginne ich meine Untersuchung hier, im Alltäglichen: Als „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ erinnern wir die Losung der Französischen Revolution. „Einigkeit und Recht und Freiheit“ kennt man aus der Deutschen Nationalhymne. Da steht der Begriff neben anderen, ein bisschen wie „Äpfel und Birnen und Bananen“.

Dennoch ist jeder und jedem Freiheit unverzichtbar. Auch ich will nicht ohne sie sein. Es drängt sich einem förmlich auf: Freiheit ist ein „Wert an sich“. Was „an sich“ auch immer bedeuten mag, häufig ja nur eine Floskel, die einem verbietet, weiter zu fragen.

„Frei sein, um tun und lassen können, was man will.“ Dieser Alltagssatz wirkt nach etwas Überlegen naiv. Dennoch hält er immer wieder her, um Menschen Urlaubsreisen oder irgendwas zu verkaufen. Der Begriff ist im besten Sinne „attraktiv“.

„Frei wie ein Vogel“ oder „Vogelfrei“ war einst dasselbe, dann änderte es sich: „Vogelfrei (15. Jh., „völlig frei von Diensten wie die Vögel“; in der heutigen Bedeutung“ rechtlos, geächtet“, eigtl.“den Vögeln [zum Fraß] frei gegeben wie ein Gehenkter“, seit dem 16. Jh.“<sup>1</sup>

Freiheit kann also zweiseitig sein, bist du dem freien Spiel der Meereswellen ausgeliefert, hat das Meer die „Freiheit“. Freiheit kann die Freiheit der Stärkeren gegenüber den Schwächeren sein. Die Schwächeren sind dann frei zu leiden...

So ist dann die „freie Wahl zwischen Pest und Cholera“ auch sprichwörtlich geworden.

Ist Freiheit „...auch immer die Freiheit des Andersdenkenden“<sup>2</sup>, erkennen wir, dass die persönliche Freiheit nicht absolut sein sollte. Sie endet bekanntermaßen *deutlich vor der Nasenspitze* und oftmals auch vor der Wohnungstür des Gegenübers. Menschen brauchen mehr als nur den persönlichen Raum.

Ist dann abgeleitet Freiheit auch immer die Freiheit des *Anderslebenden*, so wird es noch klarer: Freiheit ist ein gegenseitiges Verhältnis und es wird des Aushandelns bedürfen, wann mein Andersleben, das der anderen Menschen einschränkt.

Und welche Freiräume man aushandelt, hängt auch davon ab, was man meint sich und anderen zumuten zu können. Irgendwie nähert man sich so unweigerlich dem Begriff der Verantwortung an.

---

<sup>1</sup> S. 746 Duden Etymologie Mannheim 1963

<sup>2</sup> Rosa Luxemburg zugeschrieben

Vor wenigen Tagen beobachtete ich, wie eine Mutter ihrem (geschätzt) 4-jährigen Sohn die Freiheit ließ sich ca. 2 Minuten auf dem Trottoir neben einer stark befahrenen Straße zu wälzen. Er wollte nicht nach Hause! (Der Grund blieb wegen des Straßenlärms unklar.) Sie ließ ihm die Freiheit, und nahm sich die Freiheit ein paar Schritte weiterzugehen. Sie hätte ihm aber nicht die Freiheit gelassen, auf die Straße zu rennen. So weit entfernte sie sich natürlich nicht. Freiheit und Verantwortung pendelten wie zwei Gewichte auf einer altmodischen Waage.



Freiheit kann relativ sein

Ist das „Freiheit an sich“ oder eher die Freiheit, die eine Bäuerin dem Vieh auf der Weide lässt? Es wird dort ja nicht angepflückt, sondern kann sich im Rahmen der Umzäunung frei bewegen. Letzteres scheint es also eher zu treffen. Und es geht wohl eher darum, wer alles über die Umzäunung entscheidet.

Geben wir als Feldenkraislehrerin oder -lehrer einen Kurs oder auch eine Einzelstunde, so werden wir sicher darauf achten, dass unser Klientel Freiräume zum Lernen hat. Wir werden sicher aber auf alternative Handlungsmöglichkeiten hinweisen. Engen wir dadurch Entscheidungsfreiheit ein? Oder geben wir dadurch Freiheit, weil wir ja das Repertoire erweitern?

#### *Ein Beispiel:*

So kann ich beim „Drehen im Seitsitz“ (in Feldenkraisfachkreisen gern als „dead-bird-atm“ apostrophiert) die Wahl lassen, ob sich die Teilnehmenden auf den Arm stützen (welcher *nicht* vor und teilweise mit dem Gesicht geführt wird). Aber für viele wird das keine „freie“ Wahl sein, denn, wenn sie den stützenden Arm heben, haben sie dann die „Freiheit“ umzufallen.

Wie wär's sie erkaufen die Freiheit, sich nicht aufzustützen, durch die „Freiheit“ einer stützenden Unterlage beim Sitzen (oder ist das nicht eine Einschränkung?), damit das Becken nicht mehr so schräg steht und der Rumpf dann besser gehalten sein kann.

Anders ausgedrückt: Es gibt die Freiheit sich mit dem Arm aufzustützen oder die Freiheit auf einem Polster zu sitzen. Nun kann man beides aber genauso gut als

Einschränkung interpretieren. Sind nicht Polster und stützender Arm jeweils eine Art „Krücke“?

Es hilft nichts – ich muss als Feldenkraislehrender verantwortungsvoll entscheiden, wie ich meine Umzäunung aufbaue: Lass ich nur eine Art zu sitzen zu (nämlich „frei“ aber dafür ggfls. mit Polster oder aufgestützt, dafür aber frei vom Polster zu)? Oder lasse ich beide Varianten nacheinander ausprobieren? Und was bedeutet das für die Struktur der ATM, da gibt's doch sicher eine Idee hinter? Und wenn ich nur eins gelten lasse, dann habe ich als Feldenkraislehrender die Freiheit durchgesetzt *mein* Konzept dieser ATM durchzusetzen.

Und überhaupt: Unsere Klientinnen und Klienten, kommen die zu uns, um von uns „Freiheit zu kriegen?“ Viele wollen sich schlicht und ergreifend besser fühlen. Aber natürlich klagen auch viele über Einschränkungen (Verspannungen, Schmerzen, Unbeweglichkeiten). In diesem Sinne ist „frei werden von...“ durchaus das Thema. Dennoch sind auch viele bereit, sich dafür einzuschränken, also sich die Zeit zu nehmen, Geld zu bezahlen und anstatt zu tun und zu lassen was man will, sich einer leitenden Stimme oder leitenden Händen anzuvertrauen. Ein Handel also, Einschränkungen für Freiheit?

Auch hier wieder: Man verfällt gern auf einen „absoluten“ Freiheitsbegriff. Wendet man ihn, wie oben beispielhaft geschildert, in seiner Absolutheit an, merkt man, dass das gar nicht so richtig weiterhilft.

Beginne ich aber mit dem Begriff der Verantwortung (ein Begriff, der von sich aus immer mehr einschließt, als nur das eigene Selbst) so mag sich ein anderes Bild zeichnen. Wie weit stecke ich meine Zäune ab?

Also: Lass ich alle Variationen in einer Stunde zu? Das mag *je nach Gruppe* (oder Klientin/Klient) verwirrend oder erhellend sein.

Lasse ich zu, dass jemand leidet oder sich gefährdet? *Ganz sicher nicht!*

Werde ich an die Eigenverantwortung der Teilnehmenden appellieren („Achte darauf Dich so zu bewegen, dass Du Deine Grenzen respektierst! Du bist der Spezialist für Dich selbst!“)? *Ganz sicher!*

Wir haben einen Ausflug zur Freiheit gemacht und trafen nicht nur auf sie. Neben ihr saß die Verantwortung und hat uns nett angelächelt. War doch schön. Oder?

**Ende des Ausflugs zur Freiheit.**