

# WHY so serious?!

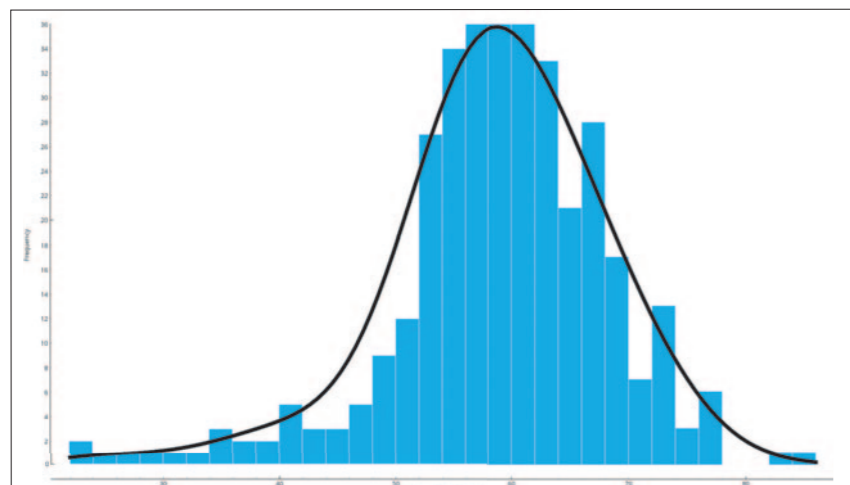
Appell an die Authentizität und Kreativität:  
So setzen wir unsere Zukunft aufs Spiel(en)

VON TOBIAS LINK

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung ist jedes Leben undenkbar“, soll Moshé Feldenkrais gesagt haben. Vor fast 40 Jahren, im Jahr 1984, ist er gestorben und hat uns als Vermächtnis seine Methode in die Hände gelegt. Inzwischen schreiben wir das Jahr 2021 und die Welt hat sich seitdem einige Male (≈13.000 Mal) um sich selbst gedreht, sich gehörig bewegt und auf vielen Ebenen verändert.

Wie steht es mit uns, der Feldenkrais-Methode im allgemeinen, aber vor allem mit uns Lehrenden als lebendigen Repräsentant\*innen von Moshés Ideen? Wie haben wir uns während dieser Zeit bewegt und verändert? Haben wir uns angepasst an die heutigen Verhältnisse? Sind wir in Kontakt mit der uns umgebenden Welt, sind wir ein lebendiger Teil unserer Gesellschaft? Wen sprechen wir an, wen wollen wir ansprechen? Sind Moshés Wortwahl und seine Art zu unterrichten noch zeitgemäß, angebracht und angesagt?

Wie wichtig diese Fragen sind, zeigt allein schon ein Blick auf die Altersstruktur unseres Verbands (siehe die Grafik mit der Altersstruktur des FVD): der Großteil der Mitglieder ist über



Die aktuelle Altersstruktur im FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.  
y-Achse:Häufigkeit, x-Achse: Alter

50 oder 60 Jahre alt und es gibt nur sehr wenig junge Feldenkrais-Lehrer\*innen. Viel zu wenige, denn es ist davon auszugehen, dass in den nächsten Jahren etliche Mitglieder, Lehrer\*innen und Trainer\*innen, aus Altersgründen den Verband verlassen werden. Mitglieder, die im Moment – auch finanziell – den Verband tragen, repräsentieren und gestalten. Wer kommt da nach? Oder anders formuliert: Wie gestalten wir unsere Zukunft, sodass wir unser Überleben sichern, als Methode, als Verband, als Feldenkrais-Lehrer\*innen?

## ■ Cool, sexy und trendy?

Die Voraussetzungen könnten wahrlich schlechter sein: Nicht erst seit der Corona-Krise steigt das Interesse und auch die Nachfrage stetig nach Angeboten, Kursen und Workshops zu Achtsamkeit und gesunden, bewussten Lebensstilen. Menschen geben viel Geld aus für persönliche Coaches, Persönlichkeitsentwicklung und (Online-)Programme, mit denen sie ihr Leben verändern und verbessern möchten. Sich Zeit für sich zu nehmen, aktiv etwas Gutes für sich zu tun, das gehört schon fast zum guten Ton, ist „in“ und fast schon selbstverständlich in den Wochen-, Monats- und Fünf-Jahres-Plänen zu finden. Und doch wenden sich die meisten Menschen erst mal an andere Methoden. Die Feldenkrais-Methode ist, so wie ich es wahrnehme, weit davon entfernt cool, sexy und trendy zu sein. Eher ein wenig verstaubt. Schade eigentlich, denn all diese Themen und Inhalte bieten wir doch an. Und nicht nur eines davon, sondern gefühlt gleich alle auf einmal. Und das mit einer in der breiten Masse ziemlich hohen, gesicherten Qualität:



Skater im Sprung

FVD-Feldenkrais-Lehrer\*in wird man nicht mit einem Wochenendlehrgang, sondern nur mit einer intensiven, vierjährigen Ausbildung. Wir sind quasi Expert\*innen in Bewusstheit, Fühlen, Spüren, Achtsamkeit, Lernprozessen und Entwicklung. Oder etwa nicht?

Klimawandel. Globale Krisen. Täglich neue Informationen und Neuerungen in der digitalen Welt, in der alles und jede\*r vernetzt ist, aber auch so viele Daten herumschwirren, dass es schwer ist, den Überblick und Fokus zu behalten. Unser Lebensraum verändert sich in einem Tempo, das vor einigen Jahren noch undenkbar schien. Was heute als Standard gilt, kann morgen schon wieder überholt sein. Und wo früher der Zugang zu Wissen nur einigen wenigen in Bibliotheken und Universitäten gewährt war, kann heute mit Hilfe des Internets fast jede\*r in Echtzeit auf nahezu alle gewünschten Informationen zugreifen.

Was ist also heute noch wichtig, was hat Bestand? Wie definieren und woran orientieren wir uns in einer Welt, in der sich alles um uns herum im Wandel befindet?

Wer da den Anschluss nicht verlieren und überleben möchte, der muss vor allem eines können: sich jederzeit an neue Gegebenheiten anpassen, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Schnelle und angemessene Reaktionen, Ideen und Wege finden für neue, teils unvorhersehbare Probleme. Kreativität ist schon heute eine Schlüsselqualifikation und ihre Bedeutung wird zunehmen. Für uns als Feldenkrais-Lehrer\*innen bedeutet das: Moshés Vision vom starken, reifen Selbst ist aktueller und gefragter denn je. Wir halten sie in unseren Händen, die „Anleitung zur Spontaneität“. Dadurch, dass unser Leben an der Oberfläche schnelllebiger und vergänglicher geworden ist, haben auch manche oberflächlichen Dinge an Wert verloren. Status, Wissen, frühere Verdienste sind nichts, worauf man sich ausruhen kann.

Foto: © Johanna Dransmann



## ■ 1746 Kopien von Moshé?

Genau wie wir uns nicht allein auf Moshés Vermächtnis ausruhen können. Moshés Worte wiedergeben kann heutzutage jeder, seine Texte sind frei zugänglich und bald werden bestimmt auch die Quellen, die bislang nur uns Feldenkrais-Lehrer\*innen zugänglich sind, der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen.

„What the world needs right now: strong voices of people who know themselves“, sagt der Kontrabassist Tomo Jacobson. Spätestens dann wird es deutlich: wir kommen nicht weiter mit 1746 Kopien von Moshé (Anzahl der FVD-Mitglieder), es braucht 1746 eigenständige, authentische Lehr-Persönlichkeiten, die (sich ihrer) selbst-bewusst sind und ihr Leben und ihre Überzeugungen und Ansichten leben. Die aktiv diese Gesellschaft mitgestalten und Einfluss auf ihre Umwelt nehmen, indem sie sie selbst sind. „Am besten freilich, man lernt, ohne sie nachzuahmen, von denen, die zu leben verstehen, um denen, die nach uns kommen, den Weg zur Reife zu ebnet“, schreibt Feldenkrais auf der letzten Seite seines Buchs „Das starke Selbst“.

Wie schaffen wir es also, Jugendliche und junge Erwachsene abzuholen, die uns im besten Falle nachfolgen, um die Feldenkrais-Methode am Leben zu halten? Wie gehen wir sicher, dass wir nicht bloß Museums-Arbeit leisten – also bloß die Art und Weise, wie Moshé vor einem halben Jahrhundert unterrichtet hat, hüten und bewahren –, wie finden wir die Balance zwischen dem, was wir von den alten Meister\*innen und Traditionen lernen können, und neuen, eigenständigen Ideen und aktuellen Impulsen?

Neues Lernen, das ist die Lieblingsbeschäftigung des menschlichen Gehirns, aber nur wenn Glück, Genuss, Freude mit dabei sind. Das ist der spielerische Aspekt. Spielen wir viel, so lernen wir viel. Ich wünsche mir im Kleinen wie im Großen mehr Mut zum Experimentieren, Spielen, Ausprobieren und Scheitern. Wir haben einiges zu tun und klar ist: wir schaffen das alle nur zusammen. 1746 Menschen zusammen sind eine herrlich große, bunte, diverse, starke Gruppe! Lasst es uns gemeinsam angehen. ■

Fragen, Anregungen, Kritik? Gerne! :-> fg.jugend@feldenkrais.de