

# AWARENESS to GO

## Ferien mit Feldenkrais

„Sie hatte allerdings keinerlei Idee, wohin sie in diesem Sommer reisen sollte. In Indien war es zu warm, in Nizza ging ihr der Trubel auf die Nerven, und in Paris war die Luft zu schlecht, was im Übrigen auch für New York galt. Vielleicht Bali oder Sardinien. Auf beiden Inseln war sie aber schon mehrere Male gewesen.“<sup>(1)</sup> Tja, wir hätten da was für die routiniert reisende Protagonistin, denn wir können Ferien mit Feldenkrais empfehlen!

In der Redaktion haben wir uns sehr darüber gefreut, dass unser Aufruf, von den Erfahrungen mit Feldenkrais-Reisen zu berichten, auf eine solch gute Resonanz gestoßen ist. Genauso erfreulich: es haben sich andere KollegInnen als sonst zum Schreiben animieren lassen. Weiter so!

Wallfahrten, Pilgerreisen, als HandwerkerIn noch ganz klassisch „auf der Walz“ sein, Gaukler und Vaganten, wer erinnert sich nicht an die Schilder auf den Jahrmärkten, „Junger Mann zum Mitreisen gesucht!“, Menschen auf Bildungs- oder Entdeckungsreisen, als TouristIn in den Ferien: wo verorten wir Feldenkrais-Reisen in diesem weiten Spektrum? Ganz abgesehen davon, dass derzeit (wie zu allen Zeiten?) unglaublich viele Menschen unfreiwillig auf Reisen sind, Migration, Vertreibung, Flucht übers Meer und alle möglichen Formen des Exils liefern die ganz anderen Bilder des Unterwegs-Seins.

Eine Auszeit vom Alltag verbindet all unsere Reiseberichte: Sich auch im Urlaub auf die Matte zu legen oder sich draußen im Stehen, Gehen und Laufen selbst zu erforschen, die



### INFO ZU ...

#### Forum Redaktion:

Claus-Jürgen Kocka  
Tel: 0911 6262381

E-Mail: [redaktion@feldenkraisforum.de](mailto:redaktion@feldenkraisforum.de)

Redaktion dieses Hefts: Cornelia Berens

#### Postanschrift:

FVD Feldenkrais-  
Verband  
Deutschland e.V.  
Redaktion Forum  
Jägerwirtstr. 3  
81373 München

AutorInnen dieses Hefts eröffnen ein weites Spektrum der Möglichkeiten: Zu Beginn gibt Ute Birk allen KollegInnen, die schon länger erwägen, Feldenkrais-Reisen in ihr Portfolio aufzunehmen, ein erfahrungsgesättigtes Organisations-Know-how an die Hand. Jutta Rose Numberger und Ingrid Etter berichten von ihrem Experiment, zu zweit zu unterrichten. Andreas Langhammer besinnt sich auf das Potenzial der Feldenkrais-Methode, als eine behinderte Person an seinen Bergwanderungen teilnehmen möchte. Silvia Raabe kombiniert Feldenkrais mit Meditation zur „Traumzeit“ auf Sardinien, während Yasmin Schulz auf dem Hohenkarpfen im Schwarzwald die verfeinerte Wahrnehmung für alle Sinne anbietet: „Nicht nur die alten Obstbäume geben uns das Gefühl, dass es Flecken auf dieser Erde gibt, wo die Welt noch in Ordnung ist.“

Unser Februar-Feldenkraisforum weist den Weg in die Ferien! Und Fortsetzung folgt: in einem der nächsten Hefte wird Wolfgang Busch über eine Feldenkrais-Woche in Au im herrlichen Bregenzerwald berichten, Katrin Springherr über ihre Feldenkrais-Reisen nach Rügen mithilfe eines Veranstalters informieren und Dr. Kornelia Malina gemeinsam mit Annegret Chucholowski über Feldenkrais und Systemaufstellungen an der türkischen Riviera Auskunft geben. Was bleibt? Ich wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre und der Reise-Entscheidungsfindung.

Ihre/Eure

Lektorin des Feldenkraisforums

Nachtrag: Ende Dezember erreichte uns die traurige Nachricht vom Tod Carl Ginsburgs. Claus-Jürgen Kocka würdigt ihn in einem ersten Nachruf.

(1) Helene Tursten, Ältere Dame auf Reisen. Aus dem Schwedischen von Holger Wolandt. In: *Übergepäck. Wenn Frauen reisen.* Hg. v. Maria Rinaldi, München 2012, S. 255–269, hier S. 259.