

LEICHTIGKEIT *in Bewegung*

Rezension des sympathischen Büchleins von Frank Höfer

VON CORNELIA BERENS

Elfmal auf dem Rücken, dreimal auf der Seite, zweimal auf dem Bauch und neunmal im Sitzen auf einem Stuhl, das ergibt in der Summe 25 kurze, meist weniger als zwei Seiten umfassende Feldenkrais-Lektionen – inklusive der farbigen Abbildung der immer gleichen Klientin in der jeweiligen Ausgangsposition für die dann folgende Lektion.

Unser Münchner Kollege, Dr. jur. Frank Höfer, hat aus seiner langjährigen Seminarerfahrung eine bedenkenswerte Konsequenz gezogen und für unsere schnelllebige und gleichzeitig oft so bewegungsarme Zeit eine möglicherweise angemessene Form der Bild-und-Text-Vermittlung von FELDENKRAIS® zur Wiederentdeckung der kindlichen Bewegungsfreude gefunden:

„Es hat sich gezeigt, dass es für die meisten Personen schwierig ist, sich den Aufbau von längeren Übungseinheiten zu merken. Hinzu kommt, dass nur wenige sich die Zeit für längere Lektionen nehmen. Ich habe daher versucht, die komplexen Bewegungsabläufe auf einige Kernpunkte zurückzuführen. Auf diese Weise kann jeder für sich in einer überschaubaren Zeit einiges bewegen.“ (S. 10)

Nach dem Vorwort und einer Einleitung mit wertvollen Tipps zum Umgang mit sich selbst in Bewegung folgen die Lektionen, die mit einem aussagekräftigen Titel versehen sind und jeweils einige einfache, aufeinander aufbauende Bewegungssequenzen anschaulich und ohne jeden Fachjargon beschreiben.

Dabei benennt jedes Kapitel zu Beginn die Quintessenz der Lektion, ihre Leistung in Bezug auf unsere funktionale Anatomie in Bewegung, also sozusagen den Sinn der Übung. Frank Höfer schreibt hier zum Beispiel für Lektion 13, „Die Wirbelsäule drehen“:

„Die gegenläufige Bewegung von Becken und Schulter macht die Wirbel freier. Das wiederum führt zu mehr Aufrichtung im Stehen und Gehen.“ (S. 40)

Wie wir unsere Spielräume erweitern und das Fortpflanzen einer Bewegung durch den ganzen Körper wahrnehmen



BESPROCHENER TITEL

Frank Höfer, *Leichtigkeit in Bewegung* – 25 kleine Feldenkrais-Lektionen.

Karlsruhe, von Loeper Literaturverlag im Ariadne Buchdienst, 2019, 80 S., 14,90 EUR

können, um Schweres ohne großen zeitlichen Aufwand müheloser und leichter werden zu lassen, dazu weisen uns diese Kurz-Lektionen den Weg, zumal sie in eine so sinnvolle Reihenfolge gebracht sind, dass sie nacheinander ausgeführt doch wieder längere Feldenkrais-Einheiten ergeben können.

Was vielleicht nicht genügend berücksichtigt wurde und dann doch der Kürze der einzelnen Lektionen geschuldet ist: wie wichtig es ist, Zeit einzuräumen für das allmähliche oder auch in Aha-Momenten zu erlebende Selbstentdecken von Bewegungszusammenhängen! Exemplarisch vielleicht in Lektion 15, „Das Becken rollen mit angewinkelten Knien“: Hier tauchen erklärende Beschreibungen von Ergebnissen anstelle von Prozessen auf, es „wird sich also jeweils ein Knie vom Boden lösen“ oder „Sie werden feststellen, dass sich jetzt die Wirbelsäule an einer anderen Stelle dreht“.

Als Lektorin verbringe ich lange Stunden am Schreibtisch und daher kommen mir die neun schönen Lektionen im Sitzen auf dem Stuhl gerade recht. Sie sind wirklich leicht in meinen Alltag zu integrieren und verschaffen mir bewegliche Pausen von der konzentrierten Bildschirmarbeit. Danke dafür!

Frank Höfer beendet sein Büchlein mit einem Kapitel, in dem er das funktionale Zusammenspiel von Knochengestüt, Gelenken und Muskeln auch mithilfe von einfachen Abbildungen erklärt. Ein Kapitel, das er „Bewegung verstehen“ (S. 70–77) nennt und das doch auch „Bewusstheit durch Bewegung“ heißen könnte. Hier wiederholt er dreimal und somit rhetorisch geschickt, was wir alles für uns erreichen können, „wenn wir unsere Bewegungen wahrnehmen“. ■