

FELDENKRAIS ONLINE

nicht nur in der Krise

Von Widerständen und Wahlmöglichkeiten

Heute, am 21. Juni 2020, gab es bereits zum zweiundfünfzigsten Mal eine Alexander-Yanai-Lektion zum Frühstück. Kolleg*innen aus der Hamburger Regionalgruppe des FVD haben mit weiteren Ehrenamtlichen das Unternehmen „AYnmal täglich“ auf die Beine gestellt. Jeden Morgen wird mithilfe einer Video-Software in chronologischer Abfolge eine Lektion vorgetragen und im Anschluss bleiben viele Kolleg*innen noch zum intensiven Austausch.

Die heutige AY 52 trägt den Titel „Auf den Knien stehend Kopf und Becken festhalten“. Während ich im Verlauf der Lektion im einseitigen Kniestand mit meinem Gleichgewicht experimentierte, kam mir die inzwischen durch vielfache Nachahmung berühmte Geste des amerikanischen Footballspielers Colin Kaepernick in den Sinn, während der Nationalhymne nicht mit der Hand auf dem Herzen ehrerbietig stehenzubleiben, sondern auf ein Knie zu fallen. Demut und Protest gegen rassistisch motivierte Gewalt und Ungleichbehandlung kraftvoll in einer Geste vereint.

Zwei große Themen verunsichern uns derzeit weltweit und haben ein drittes, die Klimapolitik, in den Hintergrund gedrängt: ein unglaublich brutaler Rassismus und die verheerenden Folgen der Corona-Pandemie. Die tägliche Lektion in „Bewusstheit durch Bewegung“ stabilisiert mich in dieser Zeit und ich bin sehr dankbar dafür.

Sabina Graf-Pointner eröffnet diese Ausgabe mit dem letzten Teil ihrer Serie „Stärke gewinnen – Resilienz fördern“. Sie konnte, als sie mit dem Schreiben begann, nicht wissen, wie außerordentlich hilfreich und willkommen ihr Beitrag gerade jetzt sein würde. Die Corona-Krise hat auch die Feldenkrais-Welt durch massive Kontakteinschränkungen in den virtu-



INFO ZU ...

Forum Redaktion:

Cornelia Berens
Tel: 04381-404695

E-Mail: redaktion@feldenkraisforum.de

Redaktion

dieses Hefts:

Cornelia Berens
Maria Oelmann

Postanschrift:

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

ellen Raum verwiesen und so haben wir den Schwerpunkt diesmal auf **Feldenkrais online** gelegt. **Patrick Gruner** berichtet von den ersten Ausbildungssegmenten, die online durchgeführt wurden, während **Petra Brinkmeier** ihre Eindrücke aus dem mehrteiligen FVD-Webinar „Kompetenzen in digitalen Räumen für Feldenkrais-Lehrer*innen“ wiedergibt. **Katrin Springherr** und **Gertrud Kohler** lassen uns an ihren Erfahrungen im Online-Unterrichten von ATM und FI teilhaben.

Im ersten Teil des Gesprächs, das Claus-Jürgen Kocka mit **Prof. Dr. med. Helmut Milz** geführt hat, ging es darum, mit welcher Neugier Helmut Milz die Lehr- und Lernmethoden der *Somatics* sein Leben lang erkundet hat und wie ihn Begegnungen mit deren Begründer*innen immer wieder auch zur Weiterentwicklung seines eigenen Ansatzes veranlassten. Nun erzählt er anhand vieler praktischer Beispiele, wie die „aufmerksame Veränderung von alltäglichen Gewohnheiten“ zunehmend gelingen kann. Und **Roger Russell** beginnt den sechsten Teil seiner Serie zu den Wissenshintergründen der Feldenkrais-Methode mit einem provozierenden Statement: „Jede erfolgreiche Feldenkrais-Lektion kann [...] als die Neuausrichtung einer Biografie verstanden werden.“ Was uns die *Life-History*-Theorie und die Entwicklungspsychologie im Hinblick auf Feldenkrais über die Lebensspanne bieten und welche Konsequenzen das für unseren Unterricht hat, ist Gegenstand seines Beitrags.

In **Catharina Wöstmanns** Vorstellung von Isabel Bogdans Buch „Laufen“ geht es um das Laufen, ja, das auch, aber eigentlich darum, dass Trauern Zeit braucht und auch etwas Körperliches ist: „Seite für Seite erleben wir mit, wie das scheinbar Unmögliche doch unmerklich wieder möglich wird.“

In diesem Sinne: Das Redaktionsteam wünscht Euch und Ihnen eine gute Lese-Zeit!

Cornelia Berens