

# LERNFÄHIGKEIT IST EINE Tugend, keine „Unfertigkeit“

Feldenkrais im Kontext gesellschaftspolitischer Bildung

VON CHRISTINA SCHNEIDER

Schon sehr bald nach meiner Ausbildung bekam ich die Anfrage, einen Feldenkrais-Bildungsurlaub anzubieten. Ich war zwar jung an Erfahrung als Feldenkrais-Lehrende, aber wissbegierig und experimentierfreudig – ich wollte alles probieren, was mir möglich erschien, um das Unterrichten zu lernen. Aber in diese fünf Tage zu springen, traute ich mir doch so ohne Weiteres alleine nicht zu. So bat ich meine Freundin Annette Nesselhauf, es als Team zu wagen. Wir waren gemeinsam durch dick und dünn der Ausbildung gegangen, waren vertraut und beide „am Start“.

Wir bereiteten also das Seminar gemeinsam vor, wissend um den Umfang der Unterrichtszeit: täglich zweimal drei Stunden. Um die zwanzig Prozent „gesellschaftspolitische Bildung“, um den Ablaufplan und das Zertifikat, so hieß es, kümmere sich der Bildungsveranstalter.

## Wissbegierig und experimentierfreudig am Start

In meinem ländlichen Umfeld musste ich von Beginn an Antworten finden auf die x-mal gehörte Frage „Was ist das denn, Feldenkrais?“. Workshops gaben mir dafür die Zeit. Ich vermittelte Hintergrundwissen: Somatisches Lernen versus schulisches, „Starkes/reifes Selbst“, kinästhetische Wahrnehmung etc. Und ich sah, dass die Teilnehmenden durch diese theoretischen Einheiten unsere Prinzipien, die während der Gruppenstunden formuliert werden, verständiger umsetzten. Diesen Hintergrund vermittelten Annette und ich auch im Bildungsurlaub; plus Vertiefung in Kleingruppen, Wahrnehmungsübungen im Stehen und Gehen, Gruppengespräche mit den Teilnehmer\*innen und im Zentrum der fünf Tage zwei ATMs (Awareness Through Movement-Lektionen) am Tag. Natürlich waren wir sehr aufgeregt: Wird es gelingen? Werden wir die Teilnehmerinnen für uns gewinnen können? Werden sie sich auf uns und die Methode einlassen? Wird es für sie einen Sinn ergeben?

Es gelang. Wir hatten Freude, bekamen gute Rückmeldungen, fühlten uns als Team stark und beiden von uns gefiel dieses Format als Herausforderung.

Dieser erste Bildungsveranstalter mitten in Frankfurt-City schloss zwei Jahre später seine Pforten. Wir fanden einen anderen im Bergischen Land und, weil wir in der Frankfurter Gegend so viel Zuspruch hatten, bemühten wir uns auch um einen Veranstalter im Hessischen. Für dieses Haus arbeite ich noch heute. Seit verganginem Jahr biete ich zusätzlich in der Nähe von Cuxhaven einen BU (Bildungsurlaub) an, den ich von meiner Kollegin Birgit Körner übernehmen konnte.

Nach sechs gemeinsam durchgeführten Seminarwochen trennten sich Annettes und meine Wege. Seit November 2017 führe ich die Gruppen allein. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mit ihr gemeinsam durch das erste Dickicht der Seminarleitung habe gehen können!

## Verdichtung

Ab da ging es allein weiter. Mir war immer klar, dass ich das machen will. Warum? Was macht es denn so spannend? In einem so verdichteten Seminar über fünf Tage kommen viele Faktoren zusammen, die wichtigsten picke ich heraus:

- der Kontakt zu jedem einzelnen Teilnehmenden: Wahrnehmen von individuellen Stimmungen, Befindlichkeiten, Erwartungen, Bedürfnissen und Nöten

## „WER, WIE, WAS, WIESO...“

Bildungsurlaub = 5 Tage lang = 30 Stunden Unterricht = vereinbartes Honorar = Ablaufpläne = 20% der Zeit „gesellschaftspolitische Bildung“ = unbekannte Teilnehmer\*innen (TN) = eher Frauen, wenige Männer = Referentin im Auftrag eines Bildungsveranstalters = gemeinsam mit den TN Tag & Nacht im Seminarhaus = Wetter, Matratzen, Essen ... mal so, mal anders ... = Kein Bildungsurlaub ist wie der andere!



Foto: © FVD Iva Jaus

- ein dynamisches Gruppengeschehen
- gesellschaftspolitische Inhalte und deren Vermittlung
- praktische Inhalte: ATMs – im Liegen, Stehen und Gehen, auf dem Stuhl

Ich fange bei letzterem an. Die ATMs, die ich für die Seminare auswähle und die, die zusätzlich im Koffer sind, fügen sich aneinander – von leichter zu komplizierter zu abschließend-integrierend. Manche wurden zum Standardprogramm, andere sind gerade für mich selbst spannend und ich probiere sie aus. Da die ATMs eng aufeinanderfolgen, sind die Bezüge leichter zu vermitteln als in wöchentlichen Kursen. Es entstanden über die Jahre immer neue Choreografien zu unterschiedlichen Schwerpunkten, natürlich auch je nachdem, mit welchem Anliegen die TN (Teilnehmerinnen und Teilnehmer) kommen.

In der Ausschreibung des Bildungsurlaubs heißt es „Feldenkrais – Bewusstheit in Bewegung“ mit dem Untertitel „Im Kontext von Arbeitsfähigkeit und Selbstregulation am

**WALK&TALK**  
 LERNSITUATIONEN IM ALLTAG

- 1/ Könntest du in deinem Alltag LERNSITUATIONEN einrichten? – für dich selbst, um Lernen zu ermöglichen ...
- 2/ Zu welchen Fragen oder Themen wäre das für dich wichtig?
- 3/ Was brauchst du dafür?  
 – als innere Haltung?  
 – in der Umgebung?
- 4/ Wie könnte EIN ERSTER GANGBARER SCHRITT dahin aussehen?

Foto: © Christina Schneider

Arbeitsplatz“. So werden zum Beispiel Erwartungen nach „Wie sitze ich richtig am Schreibtisch? Wie geht richtiges Sehen am Bildschirm? Wie verhindere ich Stress?“ geweckt. Aber häufiger höre ich das Bedürfnis, das die Teilnehmenden äußern: „Zur Ruhe zu kommen“, „sich nicht mehr so anzuangestrengen“ und vor allem auch: „Wie können Bewegungseinschränkungen weniger oder gar Schmerzen beim Bewegen gemildert werden?“

In meinen Seminaren sind etwa 80 Prozent der TN mit Feldenkrais nicht vertraut. Oft gibt es die Erwartung, nach den fünf Tagen „etwas mit nach Hause nehmen zu können“. Um diesem Bedürfnis nachzukommen, biete ich inzwischen täglich morgens und abends ein von mir entwickeltes Bewegungsritual an. Am Ende der fünf Tage sind die TN fähig, das zu Hause weiter zu praktizieren. Dieser Bereich der praktischen Inhalte ist eigentlich der leichteste.



■ **Gesellschaftspolitische Inhalte vermitteln**

Schwieriger ist es mit den gesellschaftspolitischen Inhalten. Da Annette und ich in diese Bildungsurlaube „hineingestolpert“ und wir gezielt zu Feldenkrais angefragt worden sind, haben wir den theoretischen Teil aus unserem Hintergrund geschöpft: Lernen zu lernen.

Noch heute denke ich, wenn es gelingt, dass die TN sich in ihrer eigenen Lernfähigkeit erfahren, dann ist genau das hervorragende gesellschaftspolitische Bildung. Genauer gesagt: Wenn man wirklich erfährt – also leibhaftig! –, dass man aus sich selbst heraus lernen kann, also die Fähigkeit entwickelt, auf sich selbst Einfluss zu nehmen, dann entstehen grundsätzlich Selbstvertrauen und -verantwortung, dann erfährt der Mensch Wirksamkeit („ich kann und ich tue es“), er entdeckt und nutzt Ressourcen (Resilienz), er weiß um innere und äußere Bedingungen des Lernens (bedürfnisorientiert, gestaltungsfähig) und erkennt, dass die Grundannahmen seiner selbst veränderbar sind (wow – persönliches Wachsen und Entwicklung).

Um das geht es doch! – Jedenfalls innerhalb eines fünftägigen Seminars!

Doch es kommt meines Erachtens noch etwas hinzu. Somatisches Lernen sollte, salopp gesagt, nicht auf der Matte liegen bleiben. Die Haltung eines Lernenden grundsätzlich einzunehmen und dies als eine Tugend, eine Kraft zu begreifen, Lernen als eine Fähigkeit statt einer „Unfertigkeit“ zu erkennen, lässt in der Begegnung mit anderen (und mit der Welt) eine neue Offenheit entstehen. Dann werden eben auf der sozialen Ebene nicht Vorurteile, gewohnte Begrifflichkeiten, Wiederholungen des immer Gleichen ausgetauscht; dann wird es interessant, die Menschen hören hin, sind ein wenig abwartender, erstaunter ... zugewandter und herzlicher.

Wie diese Inhalte vermitteln? Daran feile ich immer weiter und halte zum Beispiel Vorträge

- zu Moshés Biografie (um schon hier Prinzipien seiner Lernmethode einzuflechten, aber auch um ihn als Mensch und Vorbild darzustellen: Ist es nicht unglaublich, zu was wir Menschen fähig sind?)
- zum Modell der Salutogenese (es richtet den Blick weg von Krankheit hin zu Gesundheit und definiert diese als prozesshaft hinsichtlich Kohärenz zwischen verstehbar, gestaltbar, sinnstiftend)
- zum somatischen Lernen, also dem leibhaftigen Geschehen
- zu Lernfähigkeiten wie Neugierde, Aufmerksamkeit, Geduld etc. und
- zur Qualität von Bewegungen hinsichtlich Zeit, Raum und Kraft

Aus diesen Vorträgen entstehen immer wieder intensive Gespräche über unser Gesundheits- und Erziehungswesen, über Strukturen von Institutionen, Gesetzgebungen, den

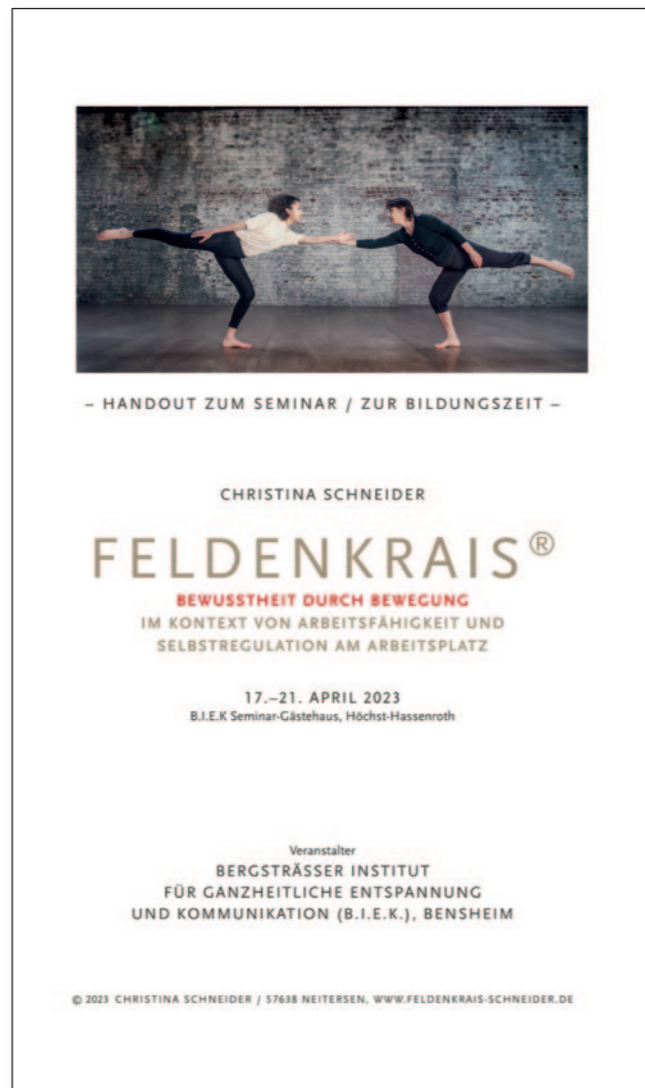


Foto: © Christina Schneider

Umgang mit sozialen Medien etc. Und im vergangenen Jahr habe ich, angeregt durch den Austausch mit Birgit Körner, noch weitere Aspekte zu den theoretischen Inhalten hinzugenommen, zum Beispiel

- das Konzept „Haus der Arbeitsfähigkeit“ (eigene Gesunderhaltung im Zusammenhang mit den Arbeitsbedingungen) zu erläutern,
- unser Verständnis von „Wohlbefinden“ (definiert in der WHO) zu diskutieren und
- „Resilienz“ und „Selbstregulation“ auch praktisch erfahrbar zu machen

Aber eigentlich komme ich gerade wieder zurück zum vorher Gesagten, also weiter und tiefer im eigenen Fachgebiet: Lernen zu lernen!

Anschauliche Anatomie flankiert diese Inhalte. Der Anatomie-Atlas und das Skelett sind immer dabei. Denn ich weiß inzwischen, wie hilfreich es ist, konkrete Bilder und Wissen über unsere Körperlichkeit (eigentlich „Leiblichkeit“) zu haben.

■ **Eine Gruppe ist ein Netz von Beziehungen**

Am Anfang war es schwierig: Ist es mir möglich, die TN für meine Arbeit zu gewinnen? Sind sie „im Boot“? Ich war unsicher bei kritischen Bemerkungen wie: „Wozu soll das gut sein?“, „Meine Schmerzen sind immer noch da“ oder wenn TN eine Haltung einnehmen von „Wann wird's denn endlich spannend?“ Wahrscheinlich alles „Anfängerinnen-Wehen“.

Im Lauf der Zeit lernte ich in der Begegnung mit TN, von mir selbst abzusehen. Ihre Befindlichkeiten, Gedanken, Gefühle ... haben erst einmal nichts mit mir zu tun. Oft gibt es in Gruppen Menschen, die sich schwer tun in Gemeinschaft. Manchmal haben sie das Potenzial, die anderen gegen sich selbst oder gegen die Leitung aufzubringen und Spaltungen zu bewirken. Solchen TN schenke ich von Anfang an besondere Aufmerksamkeit, höre genau hin, was gesagt wird, versuche Beziehung zu knüpfen und darüber Einfluss zu gewinnen. Das Gruppengeschehen hat Priorität.

Es ist mir ein Anliegen, ein respektvolles Miteinander zu praktizieren. So beginne und beende ich die Tage mit ein paar Minuten „Sitzen in Stille“ und öffne für ein Gespräch: „Was wurde erlebt während einer ATM? Gibt es etwas mitzuteilen, eine Frage, ein Anliegen?“. Hier setze ich einen Raum von „Hört hin!“, „Bleibt wohlwollend!“, „Wartet ab!“ etc. Immer wieder entwickeln sich zugewandte, berührende, ehrliche Gesprächsbegegnungen und eine gute Gesprächskultur. Auch das hat hohe gesellschaftliche Relevanz!

Ergänzend dazu nutze ich das Format „Walk & Talk“. Zu bestimmten Fragen, die Reflexion und Weiterdenken anregen, entlasse ich die TN in Dreiergruppen: eine TN spricht, die andere hört zu, die dritte bezeugt das Gespräch und misst die Zeit. Dann wechseln die Rollen. Auch hier: Bewusstheit im Umgang, eine hat die Zeit und Aufmerksamkeit der anderen! Und: Die TN begegnen sich „privater“ – unabhängig von meiner Person.

Wenn diese offenen, akzeptierenden Räume entstehen, wenn Sehen und Gesehenwerden passiert, dann sind Menschen lebendig, reden miteinander, haben Spaß, lachen.

Ich könnte noch vieles schreiben. So viele Menschen, so viele Begegnungen!

■ **Lernen und Lehren – ein gemeinsamer Prozess**

Aber noch einmal zurück: Was ist es, das mich so gefangen nimmt für diese Seminare? Klar, ich habe viel gelernt – zu unserer Methode, im Umgang mit Menschen, im Führen von Gruppen – und das wird nicht aufhören. Aber es gibt da noch etwas, was mich im Besonderen interessiert – und das kennen wir alle: Wenn wir eine ATM unterrichten oder eine FI (Funktionale Integration) geben, fühlen wir uns hinterher, als ob wir sie selbst erlebt hätten. Wir gehen in den gleichen Lernraum wie unsere Schüler\*innen. Wir öffnen unsere

INSPIRATION FÜR BILDUNGSZEIT

Mein Text ist mit der Hoffnung geschrieben, euch für ein eigenes Bildungsurlaubs-Konzept zu inspirieren! In den letzten zehn Jahren ist das Angebot immer größer geworden. Überlassen wir dieses Feld nicht den anderen. Feldenkrais ist für Bildungszeit (wie Bildungsurlaub inzwischen umformuliert wurde) genau das richtige!

Sinne, nehmen wahr, warten ab, handeln, lassen geschehen, verwerfen, probieren neu, überprüfen, lassen los, machen Pausen etc. etc.

Das ist es, was ich über die fünf Tage hinweg in dieser Dichte erlebe. Meine Wahrnehmung ist offen, nach außen und innen (Resonanz), ich bin grundsätzlich interessiert, akzeptierend, erlaubend. Ich bin gegenwärtig – klar, ich habe einen Plan, eine Struktur, und doch gibt es eine innere Bereitschaft, diese jederzeit zu verlassen, wenn meine Intuition, mein „Bauchgefühl“, mein „tieferes“ Nervensystem (wie immer man das nennen will) mir etwas anderes signalisieren. Dadurch bin ich verbunden mit dem Geschehen, abwägend und handelnd – gemäß eigener Werte und Sinnhaftigkeiten. Immer wieder bin ich erstaunt über das, was sich durch mich und in der Gruppe prozesshaft zeigt. Ein Geschenk. Auch wenn ich weiß, wie viel Einsatz und Aufmerksamkeit dazu nötig waren und sind.

Und deswegen liegt mir diese Seminar-Arbeit so am Herzen. Der Lernraum, den wir als Lehrende öffnen, zu dem wir unsere Teilnehmer\*innen einladen, wird zu einem lebendig-mitfühlenden Gesamtgeschehen. Das Beste in uns allen tritt zutage; wir sind wahrnehmend in der Welt, zugewandt, berührend-bewegt; erleben uns zugehörig, sind ein Teil in einem größeren Ganzen. ■

DIE AUTORIN

**Christina Schneider**  
Jahrgang 1957, lebt im Westerwald (östlich Köln-Bonn), Ausbildung zur Erzieherin,



Portrait: © Sami Fayed

Studium zur Dipl. Sozialpädagogin (Schwerpunkt Psychosomatik), 30 Jahre lang freiberufliche Grafik-Designerin (etwas scheinbar ganz anderes), 2007–2011 Ausbildung bei Beatriz Walterspiel, Bad Tölz, seitdem (erst zusätzlich und seit wenigen Jahren ausschließlich) als zertifizierte FELDENKRAIS® Lehrerin FVD tätig.

Mehr hier: [www.feldenkrais-schneider.de](http://www.feldenkrais-schneider.de)