

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie den Unterschied zwischen Lernen und Üben? Eine Kursteilnehmerin bemerkte einmal, sie wolle diese Arbeit überhaupt nicht mit dem Begriff „Üben“ in Zusammenhang bringen. „Üben“ erinnere sie unangenehm an die Schule.

In dem Buch „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ (S. 137 ff.) geht Feldenkrais auf das Thema ein und betont: „Für uns heißt Lernen: das Unbekannte begreifen.“ Bloßes Wiederholen und Üben ver helfe zu einem gewissen Können. Aber damit dürften wir uns auf keinen Fall zufrieden geben.

Weiter unten können wir dann zu unserer Überraschung lesen: Denen, die überragende Leistungen vollbringen, ist eines gemeinsam: sie üben täglich viele Stunden, ihr Leben lang. Stundenlanges wiederholendes Üben ist Schwerarbeit; die Stunden, da wir Bewusstheit in der Bewegung oder Handlung üben, sind und bleiben die fesselndste und lohnendste Zeit unseres Lebens.“

„Üben“: die ineffizienteste Art etwas zu erreichen, oder „Üben“: die fesselndste und lohnendste Zeit unseres Lebens. Dieser Widerspruch schien uns interessant genug für ein ganzes Heft. Offensichtlich gibt es keinen einheitlichen Gebrauch dieses Begriffes. Üben ist also nicht gleich Üben.

Was aber ist Üben? Üben wir in der Feldenkrais-Methode? Und wenn ja, was?

Wir möchten die Leser/innen einladen zur bunten Vielfalt der Herangehensweisen unserer Autor/innen an dieses Thema. Gleich drei der Beiträge stellen einen Bezug zu den Kampfsportarten her. Nicht lange überlegen mussten wir, ob der Beitrag über einen christlichen Übungsweg in das Heft gehören sollte. Wir fanden diesen ausführlichen Blick über den Zaun sehr anregend.

Allen Autorinnen und Autoren möchten wir für ihre Beiträge danken.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Ihre Redaktion