

Bei unserer Themensuche für Heft 21 war der erste Gedanke, es mit „Corona“ zu überschreiben. Dann entschieden wir uns dafür, diese Ausgabe einem zugrunde liegenden Gefühl zu widmen, das jeder kennt und das nicht nur in Pandemiezeiten in alle Lebensbereiche hineinwirkt: der Angst.

Für Moshé Feldenkrais war der Begriff zentral. *Der Weg zum reifen Selbst* trägt im 1949 erschienenen Original den Untertitel „A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning“. Feldenkrais widmete dem „körperlichen Verhaltensmuster der Angst“ darin ein eigenes Kapitel, das er fast vierzig Jahre später unverändert in seine letzte Veröffentlichung *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* eingefügt hat. Wir haben uns gefragt: Welche Rolle spielt dieser Begriff in unserer heutigen Praxis, welche Geschichten gibt es über die Angst und Ängste zu erzählen?



Susanne Spitzer Katrin Dirschwig Rita Frey-Schiegg
Hermann Klein Markus Hohl

„Kommt Ihnen das bekannt vor?“, fragt Alan S. Questel und beschreibt augenzwinkernd Befürchtungen und Selbstzweifel, die inneren Dialoge, die Auszubildende, Practitioner und ja, auch Trainer typischerweise führen. Jeder wird sich hier irgendwie angesprochen fühlen. Doch was tun, wenn Ängste zum Hemmnis werden? Und

was kann die Feldenkrais-Methode den Klientinnen und Klienten anbieten?

Die Antworten in den Beiträgen sind vielfältig. Lavinia Plonka entwickelt wirksame Strategien mit den Mitteln der Clownin, indem sie sich erlaubt zu scheitern und daraus zu lernen. Die Tänzerin und Feldenkrais-Lehrerin Raissa Vennamo spürt verkörperte Erfahrungen auf und plädiert dafür, den „weißen Geist“ auf einem Stuhl einmal aus der Nähe zu betrachten. Yasmin Farnbacher, die jüngste Autorin und noch in der Ausbildung, setzt auf gegenseitiges Vertrauen, der Kampfkunstlehrer Roland Klimpel auf die „Forscherbrille“ und eine möglichst differenzierte Betrachtungsweise. Uli Yaron Comay gelingt es, Kinder mit Verstecken spielen aus der Reserve zu locken, und Yeudit Silver, die Feldenkrais und die Arbeit von Alon Talmi verbindet, lässt uns an einer exemplarischen Einzelstunde teilhaben.

Immer aber gilt: Der Umgang mit Angst erfordert Mut, umso mehr, wenn es um existentielle Herausforderungen geht wie Parkinson, eine lebensbegleitende Angststörung oder die unausweichliche Auseinandersetzung mit dem Tod. Paul Linden, Michael Mossey und Hermann Klein schreiben darüber auf sehr eindrucksvolle Weise.

Wir bedanken uns bei Amos Hetz, dessen grundlegender Vortrag „Wunden sind die Türen zum Geheimnis der Bewegung“ beim Europäischen Feldenkrais-Kongress in Berlin 2005 gehalten wurde und hier erstmals auf Deutsch zu lesen ist, bei Ueli Frey und Florian Frey für ihre „Blicke über den Zaun“, bei allen Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge und, last but not least, bei Samar Ertsey für die Comics, die er eigens für das vorliegende Heft gezeichnet hat.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir eine anregende Lektüre!

Ihre Redaktion