

Pause

Liebe Leserinnen und Leser,

Während Sie dieses Heft in Händen halten: machen Sie gerade eine Pause?

Welche Beschäftigung haben Sie dafür vielleicht unterbrochen oder beendet? Und was macht eine Pause eigentlich zur Pause? Irgendetwas geht ja immer weiter, und sei es das Atmen oder Träumen im Schlaf. Was kann eine Pause in der Feldenkrais-Arbeit sein, im Alltag, in anderen (somatischen) Methoden, für jeden persönlich?

Pausen, wie wir sie in Feldenkrais-Stunden wahrnehmen und als wichtig erachten, haben offensichtlich eine enge Verbindung zum Lernen. Wie ist Moshé Feldenkrais in seinem Unterricht mit Pausen umgegangen? Waren sie nur Unterbrechung einer Bewegung oder gaben sie Gelegenheit zu aufmerksamem Spüren? Wir haben Zeitzeugen nach ihren persönlichen Erinnerungen und Erfahrungen gefragt und bekamen zahlreiche spontane Antworten von Elizabeth Beringer, Ned Dwelle, Alan Questel, Paul Rubin, Roger Russell und Chava Shelhav.

Daneben wieder ganz andere Facetten von Pausen: Russell Delman und Ueli Frey berichten von ihren Erfahrungen mit Formen der (Zen-)Meditation. Bob Feldman schreibt, was er unter Timeless Management versteht und erläutert seine Gedanken zu „gestohle-ner Zeit“. Von Eva Bleicher lernen wir, dass Vögel auf langen Flügen jeweils mit einer Hirnhälfte schlafen können, und Denise Alvarez-Braunschweig trägt in ihrer Textcollage sprachliche „Pausenschnipsel“ zusammen. Es gibt Seitenblicke in die beiden Bereiche, die wir alle seit Kindesbeinen mit Pausen in Verbindung bringen: Schule und Musik, u.a. mit Beiträgen über die Monterana-Schule und John Cages 4'33. Und vieles mehr.

So vielseitig die Zugänge zur Pause auch sind, sie müssen notwendig „Flickwerk“ bleiben. Wir hoffen aber, dass am Ende ein so farbenprächtiges, aus vielen Einzelheiten zusammengesetztes, größeres Ganzes daraus entsteht wie die abgebildeten Arbeiten aus der Bosna Quilt Werkstatt.

Last but not least bedanken wir uns bei allen Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge sowie bei Lucia Lienhard-Giesinger und Daniel Lienhard für ihre großzügige Unterstützung.

Nun wünschen wir den Leserinnen und Lesern viel Muße und Vergnügen bei der Lektüre!
Ihre Redaktion