

FROM AIR to paper

Wie können wir Moshés fast verlorene Radio-Lektionen retten?

VON CLAUS-JÜRGEN KOCKA

Vor einiger Zeit erreichte Herbert Hollesch und mich je ein dicker Briefumschlag. Darin: Einige bedruckte Seiten und eine selbstgebrannte CD. Im Anschreiben erzählte uns Christian Buckard von den 20 Aufnahmen der Radio-Lektionen, die Moshé Feldenkrais in den siebziger Jahren über einen linken israelischen Armee-Radiosender ausgestrahlt hatte. Seine Absicht sei, diese zu transkribieren, ins Deutsche zu übersetzen und sie in schriftlicher Form zu verbreiten. Vielleicht bestünde auch ein Interesse von Practitionern und anderen Laien, die Lektionen als nachgesprochene Audioaufnahmen zu erwerben. Als Anschauungs- und Hörbeispiel sollten die in Zusammenarbeit mit Uta Ruge erstellte schriftliche Übersetzung und die eingesprochene Aufnahme der beigelegten Lektion dienen. Dies alles natürlich verbunden mit der Frage, ob der Förderverein die Erstellung der schriftlichen Fassungen und der Audioaufnahmen fördern könne.

Einem gemeinnützigen Verein wie dem „Förderverein Feldenkrais und somatisches Lernen e.V.“ sind vom Gesetzgeber recht enge Grenzen für die Förderung gesteckt, die sich am anerkannten Satzungszweck orientieren. In unserem Falle muss ein zu förderndes Projekt entweder von wissenschaftlichem Interesse sein oder zur Information der Allgemeinheit über die Feldenkrais-Methode beitragen. Nach eingehender Beratung und Rückfrage bei einigen KollegInnen sind wir zu der Überzeugung gekommen, dass der Förderverein (nur) die Erstellung und Verbreitung der Radio-Lektionen in schriftlicher Form fördern darf – und wir das auch sehr gerne tun möchten. Leider reichen die Mittel des Vereins nur für einen kleinen Teil der vollen Projektkosten von ca. 8.000 Euro aus. Wir möchten daher wie schon bei der von Christian Buckard erstellten Biografie ein separates Förderprojekt



„Moshé on Air“ einrichten, für das wir ab sofort Spenden annehmen. Diese werden separat verbucht und kommen nur dem „Moshé on Air“-Projekt zugute.

Christian Buckard hat zugesagt, eine erste Armee-Radio-Lektion im nächsten *Feldenkraisforum* (Heft 99) als Anschauungsbeispiel zu veröffentlichen. Dann können Sie sich selbst überzeugen, wie spannend Moshé den dreifachen *Constraint* (Beschränkung auf 30 Minuten, Zielgruppe „Fitness-Interessierte“, ohne Sichtkontakt zu den Lernenden) gemeistert hat.

Alle Details zum Förderprojekt „Moshé on Air“ und zur Spendenmöglichkeit erfahren Sie auf der Website des Fördervereins www.feldenkrais-foerdereverein.de.

Claus-Jürgen Kocka und Herbert Hollesch, Vorstand

Foto: © Romy_pixelio.de

IN ERINNERUNG AN MICHAEL KRUGMAN



„...soft, small and slowly...“ klingt nach Moshé Feldenkrais, erste Erkundungen einer Bewegungsidee. Und mich erinnern diese Worte auch an Michael Krugman, Amerikaner, zuletzt lebte er auf Hawaii. Ein Schüler von Moshé F., ein begeisterter Feldenkrais-Lehrer, den persönliche Bedürfnisse und individuelle Neugier auf dem Weg traditioneller Selbst-

heilungsmethoden dann zur Erkundung des „Schlafes“ führte.

Seine Methode nannte er das *Sounder Sleep System*, ein besonderes Schlaftraining, das in Kenntnis der Reversibilität als Wesenszug aller „korrekten“ Handlungen, also auch des Schlafes (siehe „Das starke Selbst“, Moshé F.), u. a. auf natürlicher Atmung und schlafinduzierenden Minibewegungen basiert. Ich lernte Michael Krugman und *Sounder Sleep* auf seiner ersten „Deutschlandtournee“ 2004 kennen, seitdem beschäftige auch ich mich damit, wie ...soft, small and slowly überreizte Menschen mit starken Schlafstörungen Ruhe finden.

Ich konnte in einigen Seminaren bei Michael miterleben, wie er seine Methode weiterentwickelte – ein Suchender, forschender Handlungsreisender, neugierig in der Welt unterwegs.

Heute brennt bei meinen Sounder-Sleep-Seminaren eine Kerze – nicht zur Deko, sondern in Gedenken an Michael Krugman, er starb Ende 2016.

Ich möchte hiermit einfach an ihn erinnern!

Gabriele Schmies, Köln, Feldenkrais-Pädagogin und Sounder Sleep Senior Teacher.

Foto: © Nic Frechen