

# *Unavowed dreams* oder werde, die Du bist!

von Antje Schwalbe-Kleinhuis

„es geht  
um die Träume der  
eigenen Kindheit“

**C**ornelia und Claus-Jürgen haben uns gebeten, im Laufe des Jahres etwas zu unserer Geschichte der *unavowed dreams*, den noch unbekanntem, unentdeckten oder auch uneingestandenem Träumen, zu schreiben und was davon in konkrete Unternehmungen umgesetzt werden konnte.

Neben meiner eigenen Geschichte möchte ich auch auf das generelle Thema eingehen: Was sind *unavowed dreams*? Welche Funktion haben sie und wo-für? Wie können wir Zugang bekommen zu diesen oft als unwichtig oder unangemessen bewerteten Träumen, Wünschen? Brauchen wir Sprache, bewusste sprachliche Reflexion dafür? Was hindert uns und was könnte wichtig sein zum Umsetzen? Und nicht zuletzt die Frage wofür und für wen könnte es gut oder wichtig sein, das eigene Potential zu entfalten?

## **Unavowed dreams**

Was sind *unavowed dreams*? In der Übersetzung von *to avow* finden sich „bekennen“, „erklären“, „eingestehen“. Es geht um die Träume der eigenen Kindheit, die Träume aus einer Zeit, als wir uns noch omnipotent wähnten und Feuerwehrmänner, Polizisten, Präsidenten, Prinzessinnen, Königinnen, Tänzerinnen, Mütter, wunderschöne Frauen usw. und am besten all das gleichzeitig werden wollten. Genereller geht es um die Wünsche, Absichten oder auch Ziele, die wir uns nicht getrauen einzugestehen, weil wir sie für zu unwichtig, irgendwie lächerlich, eventuell anmaßend, überheblich o.ä. finden.

Moshé stellt interessanterweise die Möglichkeit die eigenen Träume zu leben in den Kontext von Gesundheit. *Unavowed* ist hier mit „verborgen“ übersetzt:



„Einige der latenten Neigungen, die wir alle besitzen, werden immer latente Neigungen bleiben. Sie sind nie soweit differenziert worden, daß sie irgendwie nützlich sein könnten, in unserer Welt zu wirken oder ihr entgegenzuwirken. Deshalb hat jeder Erwachsene verborgene Träume. Unsere Kultur, Eltern und Schulbildung zwingen uns, diese Träume zu unterdrücken als kindliche Absichten, die eines Erwachsenen nicht würdig sind. Allmählich verdrängen wir diese Träume und schämen uns etwas, daß wir sie so ernst genommen haben. Glücklicherweise gilt das nicht für alle Menschen. Einigen außerordentlich vom Glück begünstigten gelingt es sogar, sie in Erfüllung zu bringen – andere wiederum finden ihre Erfüllung in anderen Beschäftigungen, in dem sie vermeiden ihre Träume ernstzunehmen.“ (Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Nr. 2, S. 21) Und es geht unmittelbar weiter mit der Definition von Gesundheit: „Lassen Sie mich behaupten, daß der gesunde Mensch derjenige ist, der seine verborgenen Träume

ausleben kann.“ (ebd. S. 22) Im Folgenden schildert Feldenkrais, wie sich das Nervensystem zu Beginn des Lebens immer mehr differenziert und so zunehmend mehr Erfahrungen der Außenwelt und den Austausch mit ihr möglich macht. Irgendwann aber im Prozess des Erwachsenwerdens schränken wir dieses Lernen und das, was daraus entsteht, wieder ein, spezialisieren uns und der Bereich der Erfahrungen und Handlungen wird immer enger. Diesen Zustand hält er für äußerst ungesund!

Es geht also darum, den Bereich der Erfahrungen in der Welt wieder zu vergrößern und absichtlich in ihr zu handeln, so wie zu Beginn des Lebens, als alles noch möglich schien: „In unserer Kultur beginnt der Lebenslauf damit, daß sich die Differenzierung des Nervensystems zu einer feineren und vollständigeren Vielfalt der Erfahrungen der Außenwelt erweitert mit einer verstärkten Fähigkeit es abzuändern entsprechend unserem wachsenden absichtlichen Handeln.“ (S. 22) Darum geht es.

Die nicht eingestandenen Träume der Vergangenheit sowie Zukunftsträume und Ziele sind Mittel, um den Bereich der Erfahrungen wieder zu erweitern und bewusst und selbstbestimmt zu handeln. Es lohnt sich, in diesem Sinne die *unavowed dreams* zu suchen und Wirklichkeit werden zu lassen. Die Träume werden sich dabei sicher im Leben immer wieder verändern und neue werden auftauchen.

### Mein eigener *unavowed dream* und ein jahrzehntelanger Prozess

Ist es ein Traum oder sind es mehrere? Ich habe immer von dem *unavowed dream* gesprochen, von einem Traum, und es war tatsächlich ein sehr alter, mir damals beinahe verwehrt Lebensweg, der Jahrzehnte auf seine Umsetzung wartete. Es ging eigentlich um eine frühe Festlegung, wozu ich geeignet wäre und wozu nicht. „Du heiratest bestimmt früh und wirst Mutter, auf das Gymnasium brauchst Du deshalb ja nicht zu gehen. Nach der Mittleren Reife kannst Du dann ja die Frauenfachschule besuchen.“ Zum Glück hatte ich die Unterstützung meiner Mutter, als es nach der vierten Klasse um die Wahl der weiterführenden Schule ging. Ich durfte dann versuchsweise auf das Gymnasium und blieb da. Später

„Antje, wo siehst Du Dich mit fünfzig?“



Foto © privat

**„Die Zeit, in der ich lernen durfte, habe ich als großes Privileg erlebt.“**

habe ich zunächst Krankengymnastik gelernt und ein paar Jahre damit gearbeitet, war aber bald unzufrieden und wollte studieren, wusste aber nicht was. Habe Ethnologie angefangen, aber schnell wieder aufgehört. Es ging vorwiegend um Ethnographie und die Beschreibung, wie Menschen leben, aber nicht um Wertschätzung verschiedener Kulturen oder die Frage, warum sie so leben. Meine Frage wäre gewesen, wie Menschen auf dieser Welt auf verschiedene Weise versuchen zu heilen. Die kam da nicht vor. Also bin ich dem Rat, soviel Verschiedenes wie möglich am Anfang des Berufsweges kennenzulernen, weiter gefolgt. Doch die Unzufriedenheit blieb – und die Möglichkeit, eine Feldenkraisausbildung in Hamburg zu machen, tat sich auf. Die neuen Kenntnisse ließen sich gut mit der bisherigen Arbeit verbinden und ich setzte sie euphorisch um. Nach etlichem Umherziehen in muffigen, staubigen und halbkalten Räumen tat sich die Chance auf, mit meiner langjährigen Kollegin und Freundin Renate Weber geeignete Räume für Feldenkrais-Gruppen und die Einzelarbeit anzumieten. Damit war ich dann sehr zufrieden. Zeitgleich mit der neuen Praxis wurden mein Mann Uwe und ich Pflegeeltern einer elfjährigen Tochter, und da seine Mutter zu der Zeit pflegebedürftig wurde, zog auch sie gleich mit bei uns ein. Ein paar Jahre später kam Uwe als Kriegskind auf seinen Traum: Eine Scheune in Mecklenburg für Kulturzwecke und als Treffpunkt umbauen und Wohnraum schaffen! Es war sicher kein Traum aus seinen Kindertagen, eher unvorstellbar, so etwas je machen zu können und dennoch wurzelte es da. Fast alles, was er handwerklich und im Umgang mit anderen Menschen im Laufe seines bewegten Lebens gelernt hatte, konnte er dort umsetzen. So war

ich plötzlich mit Bauplanung, -finanzierung und den Details der Ausführung beschäftigt und der konstanten Sorge, ob das Projekt wohl gut gehen würde. Das Ganze war unüberschaubar und das hat sehr viel Kraft gekostet. Geholfen hat mir der Gedanke, mir einen Bauwagen auf das Grundstück zu stellen, falls sich das Bauprojekt aus irgendwelchen Gründen nicht realisieren ließe. In dieser Zeit fragte mich eine Freundin: „Antje, wo siehst Du Dich mit fünfzig?“ Überraschenderweise konnte ich ihr sofort erzählen, wovon ich träumte: Über die nonverbale Arbeit der Feldenkrais-methode, aber auch allgemein des somatischen Lernens Vorträge halten, Artikel schreiben und so Sprache zu finden für diese nonverbale, hoch effektive Arbeit. Sie verständlich machen in der Welt. Ich war überrascht, dass mir das so klar war und dankbar für dieses Gespräch. Parallel zu Feldenkraispraxis und Bauvorhaben wurden dann meine Eltern beide zunehmend dement und zuwendungsbedürftig. Mit sehr strikter Zeiteinteilung war es möglich, einen Tag die Woche zu ihnen zu fahren. Zwischendurch reiste ich nach München, um an einem von Ulla und Roger organisierten Treffen teilzunehmen, für alle, die Interesse hätten wissenschaftlich zu arbeiten. Eine Professorin aus Norwegen hielt den Einführungsvortrag über Bewegungswissenschaft. Sie hat mich sehr beeindruckt durch die Leichtigkeit und Qualität, mit der sie sprach. In der Pause konnte ich mit ihr mein Dilemma klären, ob ich angesichts der Zustände in der Welt nicht anfangen sollte mich politisch zu engagieren oder ob es in Ordnung sei zu studieren. Sie antwortete: „Follow your heart!“ Jetzt beim Schreiben merke ich, wie gerührt ich war (und noch bin), denn die Antwort war für mich klar: Es zieht mich zum Studieren. Ich darf das! Die zweite Frage betraf die Auswahl der Fächer: Wenn ich sozusagen Feldenkrais studieren wollte, welche Fächer würden denn dann am ehesten in Frage kommen? Bewegungswissenschaft, Pädagogik und Psychologie.

Nachdem mein Vater starb, meine Mutter gut versorgt war und die Pflegetochter aus dem Haus, tauchte der Wunsch auf, noch einmal intensiv zu lernen. Feldenkrais hatte einen enormen theoretischen Hintergrund, von dem ich so gut wie nichts wusste und auch keine entfernte Vorstellung davon hatte, wie ich mir auch nur Teile davon erschließen könnte. Weder in der Ausbildung noch in späteren *Advanced Seminars* gab es irgendwelche Literaturhinweise oder entsprechenden Anleitungen. Auch fehlten mir so basale Informationen, wie man ein Buch zum Thema findet,

mit welchen Wissensgebieten man anfangen könnte und wenn ja wie, usw. Und so fing ich mit fünfzig dann endlich an zu studieren! Das ganze Durchhaltevermögen, Zeitmanagement und die mit der Zeit gewachsene Fähigkeit, unwägbare Dinge zu starten, konnte ich nun in meinen eigenen Wunsch, meinen eigenen Traum umsetzen. In etwas, was ich schon immer wollte. Jetzt war der richtige Zeitpunkt dafür gekommen.

Die Zeit, in der ich lernen durfte, habe ich als großes Privileg erlebt. Mit dem Fahrrad zwischen Praxis und Uni zu pendeln, zwischen Theorie und Sprache einerseits und der nonverbalen bzw. körperlichen Arbeit andererseits, das war wunderbar! Endlich Sprache, endlich fundiertes Wissen. Lernen zu fragen, zu schreiben und zu reden. Wie ein Kind im Bosheladen! Die Abschlussarbeit über Feldenkrais im Kontext von Pädagogik war dann eine große Herausforderung. Das eigene Herzenthema nicht nur irgendwie zu schaffen, sondern mit dem Anspruch, dass es gelingen sollte, war streckenweise sehr hart.

Nach dem glücklichen Studienabschluss brauchte ich eine Pause(!), kehrte zurück zur vertrauten Arbeit und musste, auch nach mehreren Todesfällen in der Familie, erstmal den Teppich unter den Füßen wiederfinden. Und dann konnte ich wieder neue Schritte gehen: Von Kolleginnen und Kollegen, die meine Magisterarbeit gelesen hatten, kam viel Zuspruch und Ermutigung, sie doch zu veröffentlichen. Während ich anfang, mich damit zu beschäftigen kam der Vorschlag oben genannter Freundin: „Mach doch gleich eine Doktorarbeit daraus!“ Ich? Doktorin? Dokortitel und Ehre brauch ich nicht, für eine Professorenstelle an der Uni ist es sowieso zu spät! Das war nun nie mein Traum gewesen, einfach außerhalb des Vorstellbaren. Ich war voller Ablehnung. Dahinter tauchten auch Ängste auf. Wer wäre ich denn dann? Wie sähen mich denn dann andere? Als mir klar wurde, welche Ängste, auch in der Kindheit geschürte, hinter meinem Aufbegehren stecken, konnte ich dann auch dieses Projekt starten. Gerade suche ich die Beratung pädagogisch versierter Fachleute und freue mich sehr über deren Ermutigung. Eine weitere Ressource ist die Unterstützung durch meinen Mann. Er freut sich mit mir und ist bereit, nochmal so eine Zeit, in der ich in die Bücher abtauche, mitzumachen, allerdings mit dem Versprechen, dass ich auch Pausen davon mache und wir ausfliegen oder verreisen.

So vertiefe ich mich gerade erneut und diesmal noch gründlicher in dieses Material zu Feldenkrais

und der Verortung der Methode in humanistischer Pädagogik, wobei mir die Frage sehr wichtig ist, ob es darüber auch zum Handeln kommt. Wo sind die Grenzen der Methode? Braucht sie auch die Einbeziehung von Sprache?

Nachdem ich letztes Jahr Assistenztrainerin geworden bin, liegt nun ein weiterer Schritt darin, ein eigenes *Advanced Seminar* anzubieten, um die Feldenkraismethode als systemischen Ansatz genauer zu beleuchten. Moshé Feldenkrais interessierte sich sehr für Systemtheorie und Milton Erickson, der Begründer systemischer Therapie und Beratung, war gern gesehener Gast im Training in San Francisco. Es gibt viele Parallelen zwischen den beiden Methoden: Das Menschenbild, die Rolle des Beraters/Feldenkrais-Pädagogen, die Grundbausteine Konstruktivismus, Kybernetik und Zirkularität und auch die lösungsorientierte Vorgehensweise. Was können wir von systemischer Beratung für unsere Arbeit lernen? Wie kann es uns gelingen, die ständig vorhandene Defizitorientierung zu überwinden? Wie können wir lernen, uns als Praktizierende offen, neugierig und wertschätzend auf wirkliche Begegnung einzulassen? Dies sind Fragen,

**„Wo sind die Grenzen der Methode? Braucht sie auch die Einbeziehung von Sprache?“**



Foto © privat

**Gratulation: Ein Ziel ist erreicht.**

„Leben ist immer eine Gratwanderung zwischen Autonomie und Anpassung.“

denen ich dort gemeinsam mit den Teilnehmenden nachgehen möchte.

Aus dem ersten, immer wiederkehrenden Traum zu studieren und Sprache zu finden, sind weitere Herausforderungen und neue Schritte entstanden. Der Wunsch sich mit anderen gemeinsam politisch einzusetzen, muss immer noch warten.

An dieser Stelle möchte ich die Beschreibung meiner eigenen Geschichte beenden und zurückkehren zum allgemeinen Thema.

**Lernen – das Geschenk des Lebens**

Feldenkrais beendet das oben genannte Zitat mit dem Hinweis auf Lernen als das Geschenk des Lebens. Er bezieht sich auf die, die den Bereich der eigenen Erfahrungen wieder öffnen, den Austausch suchen und so handeln, wie es ihnen entspricht als Lebenskünstler. Desto älter, desto besser, wie bei gutem Wein. Das Ausschlaggebende, sagt er, ist, dass diese Menschen entdeckt haben, „dass Lernen das Geschenk des Lebens ist. Ein ganz besonderes Lernen: sich selbst kennen zu lernen. Sie lernen kennen `Wie` sie handeln und sind dadurch in der Lage, `das` zu tun, was sie wollen – bewußt ihre verborgenen, und manchmal ausgesprochenen Träume zu leben.“ (Ebd. S. 22f.)

**Welche Funktion haben unavowed dreams?**

Diese in der Vergangenheit verwurzelten Träume, aber auch Zukunftswünsche, Visionen und Ziele helfen aus Gewohnheiten wieder herauszufinden, den Bereich der eigenen Erfahrungen wieder zu öffnen und oft auch alte Verbote, Zuschreibungen und damit verbundene Ängste zu überwinden. Sie unterstützen uns darin, Überzeugungen und Selbstzuschreibungen zu verändern und so das Selbstbild zu erweitern. So haben sie ein enormes Potential in sich und können sehr leitend sein auf dem Weg, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

**Wie können wir Zugang zu diesen Träumen bekommen?**

Sehr wahrscheinlich wissen wir, wovon wir träumen, was wir immer schon mal machen wollten. Manchmal sind es kleine, scheinbar unwichtige Wünsche, die es zu entdecken und zu leben gilt. Eventuell reicht es, wenn eine Freundin, Kollegin uns mal fragt. Ansonsten gibt es inzwischen hilfreiche Methoden des Coaching oder der Therapie, um Zugang zu dieser Schatztruhe des Unbewussten zu bekommen. Feldenkrais empfahl alltägliche Gewohnheiten zu ändern und besonders die kreativen Fähigkeiten zu erkunden.

**Was hindert uns und was könnte wichtig sein zum Umsetzen?**

Unser Leben ist immer eine Gratwanderung zwischen Autonomie und Anpassung. Die eigene Entwicklung voranzutreiben muss immer auch den Wunsch und die Notwendigkeit berücksichtigen, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Soziale Anpassung aber geht auch einher mit Verboten. Oft sind diese so internalisiert, dass auch sie nicht bewusst sind. Wenn Feldenkrais uns, wie oben zitiert, auffordert, den Erfahrungsbereich wieder zu vergrößern und ins bewusste Handeln zu kommen, geht es auch darum, Verbote zu überwinden. Wir alle kennen das Zitat: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“ In dem Zusammenhang behauptet Feldenkrais, dass wir als Erwachsene, vor allem wissen was wir nicht tun sollen! Aus diesem inneren Konflikt entsteht Abwehr: „And many people, if you show them what they are doing, they just get angry with you and keep shouting, raise their voice. And don't realize that in that is...it is compulsive sort of defense not wanting to grow up.“ (Transkript des Amherst-Trainings, 1980, Bd. I, S. 18) „Und viele Leute, wenn Du ihnen zeigst, was sie tun, werden wütend auf Dich und fangen an zu schreien, erheben ihre Stimme. Und realisieren nicht, dass dies eine zwanghafte Form der Abwehr ist, nicht wachsen zu wollen.“ (Übersetzung der Autorin) Auch von hier aus ließe sich also ein Zugang finden, Gewohnheiten zu verändern und einengende Grenzen zu erweitern: Nicht mehr nur so zu leben wie es erlaubt ist. Feldenkrais selbst hat auf seinem Weg von Russland nach Palästina ausprobiert Schweinefleisch zu essen. Zweimal musste er sich übergeben, danach konnte er essen, was er wollte. Durch das Übertreten solcher Verbote und das Überwinden der damit verbundenen Ängste entsteht Handlungsspielraum.

**ÜBER DIE AUTORIN**



**Antje Schwalbe-Kleinhaus, M. A.,** lebt und arbeitet in Hamburg. Feldenkraispädagogin seit 1992, Studium der Pädagogik, Psychologie und Bewegungswissenschaft. Graduate Program bei Ulla Schläfke und Roger Russell. Feldenkrais-Assistenztrainerin seit 2014. Zurzeit systemische Beratungsausbildung.  
Mehr zu ihr und ihrer Arbeit hier: [www.schwalbe-feldenkrais.de](http://www.schwalbe-feldenkrais.de)

Foto © privat

Wichtig für das Umsetzen des Traums sind dann selbstverständlich auch Ressourcen an Zeit und Geld sowie Organisationsmöglichkeiten, aber auch sehr wesentlich die Unterstützung durch Partner, Freundinnen, Kolleginnen usw. Die Art, dann weiter vorzugehen, ist uns bekannt, wir brauchen sie nur(!) umzusetzen. Quasi von der Matte ins Leben: Das eigene Tempo finden, Pausen machen, kleine Schritte gehen, genau wahrnehmen, was gerade passiert, Fehlerfreundlichkeit, ...

### Wofür und für wen könnte es gut oder wichtig sein, das eigene Potential zu entfalten?

Feldenkrais kam aus der jüdischen Kultur des Chassidismus. Martin Buber hat wesentliche Elemente dieser Kultur in dem Band „Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre“ zusammengefasst. Er beschreibt einen Weg in sechs Schritten, die ich hier sehr verkürzt und leicht abgewandelt wiedergebe.

1. Adam, wo bist Du? Eva, wo bist Du? Es geht darum, sich nicht mehr zu verstecken hinter so vielen angeblichen Zwängen o.ä., all diesen „muss ja, geht nicht, weiß nicht, kann ja nicht“ usw. oder auch Ängsten.
2. Such Deinen eigenen Weg. Mach nicht irgendjemanden nach, und sei es die/der Größte. Im Himmel wirst Du nicht gefragt: Warum bist Du nicht Moshé geworden, sondern warum bist du nicht Du selbst geworden? Denn jeder Mensch ist einzigartig. Dies Einzigartige im Laufe des Lebens zur vollen Entfaltung zu bringen, ist Chance und Auftrag zugleich: *„Dieses Einzige und Einmalige ist es, was jedem vor allem auszubilden und ins Werk zu setzen aufgetragen ist, nicht aber, noch einmal zu tun, was ein anderer, und sei es der größte, schon verwirklicht hat.“* (Buber 2006, S.17) Jeder Mensch ist nicht nur einzigartig, sondern in jedem steckt auch etwas Kostbares, was in keinem anderen ist. Wie kann er herausfinden, was das ist? Buber beschreibt das so: *„Was aber an einem Menschen kostbar ist, kann er nur entdecken, wenn er sein stärkstes Gefühl, seinen zentralen Wunsch, das in*

*ihm, was sein Innerstes bewegt, wahrhaft erfasst.“* (Ebd., S. 20)

3. Geh dahin, wohin es Dich am meisten zieht. Und dann geh! Geh diesen Weg mit aller Entschlossenheit.
4. Fang bei Dir an! Entwickele D e i n Potential, Deine Fähigkeiten, nutze dafür unter anderem Deine eigenen, eventuell schon lange in Dir schlummernden Träume. *„Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen, und in diesem Augenblick habe ich mich um nichts anderes in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern.“* (Ebd., S. 37)
5. Dann aber hör auf, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen. *„Denn nicht mit dir sollst du dich befassen, sondern mit der Welt.“* (Ebd., S. 43) Bring dein Potential in die Gemeinschaft ein. *„Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden; von sich ausgehen, aber nicht auf sich abzielen; sich erfassen, aber sich nicht mit sich befassen.“* (Ebd., S. 42)
6. Und wo? Da, wo Du stehst. Da, wo Du lebst, in Deinem Umfeld. Das Ziel jüdischer Religion ist nicht die jenseitige oder kommende Welt, sondern das, was hier auf der Erde geschieht, was Menschen hier und jetzt bewirken. Nach Buber hat diese Lehre im Chassidismus die stärkste Ausgestaltung gefunden.

Dies war die Kultur, aus der Moshé Feldenkrais kam, und sie ist unbenannter Hintergrund seiner Methode. ■

### Literatur

**Buber, M.** (2006 [1948]), *Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre*. Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus.

**„Die Kultur, aus der Moshé Feldenkrais kam, ist unbenannter Hintergrund seiner Methode.“**