



Das Lernen erlernen

Moshé Feldenkrais

Machen Sie alles sehr langsam

Ich beabsichtige nicht, Sie zu „unterrichten“. Ich möchte Ihnen ermöglichen, auf Ihre eigene Weise zu verstehen und zu handeln, in ihrer Geschwindigkeit. Zeit ist das wichtigste Lernmittel. Um ausnahmslos jedem Menschen das Lernen möglich zu machen, sollte viel Zeit vorhanden sein, damit die Idee einer Bewegung aufgenommen werden kann, so wie man auch Muße braucht, um sich mit der Neuheit der Situation vertraut zu machen. Es sollte ausreichend Zeit sein, um wahrzunehmen und sich selbst zu organisieren. Keiner kann in Eile und Hast lernen. Deshalb wird jeder Bewegung genug Raum gegeben, um sie mehrmals wiederholen zu können. So können Sie die Bewegung während der gegebenen Zeit so oft durchführen, wie es Ihnen gefällt.

Wenn man sich mit einer Handlung vertraut gemacht hat, steigern sich Geschwindigkeit und Kraftentfaltung spontan. Das ist allerdings nicht so offensichtlich, wie es richtig ist.

Effektive Bewegungen oder beliebige Handlungen werden durch Aussondern und Eliminieren von parasitären und überflüssigen Anstrengungen erreicht. Das Überflüssige ist genauso schlecht wie das Uneffektive, außerdem kostet es mehr.

Keiner kann Radfahren oder Schwimmen lernen ohne die Zeit, das Wesentliche aufzunehmen und die unnötigen und unbeabsichtigten Anstrengungen eines Anfängers aufzugeben, die man unternimmt, um nicht vor sich selbst oder anderen ungeschickt zu erscheinen.

Schnelle Handlung zu Beginn ist gleichbedeutend mit Anstrengung und Durcheinander, die zusammen das Lernen zu einer unangenehmen Anstrengung werden lassen.

Achten Sie auf angenehme Empfindungen

Spaß entspannt den Atem. Er wird leicht und einfach. Exzessive Anstrengung allein um der Verbesserung willen verhindert lernen. Es ist weniger wichtig, neue Fähigkeiten an sich zu erlernen, als die Art und Weise ihres Erwerbs zu meistern. Sie werden neue Fähigkeiten als Belohnung ihrer Aufmerksamkeit kennenlernen. Sie werden empfinden, daß Sie ihre erlangten Fähigkeiten verdienen, und das wird der angenehmen Empfindung Befriedigung hinzufügen.

Diese Kassettenaufnahmen sind dazu da, Ihnen dazu zu verhelfen, daß Ihnen das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht werde: schön anzusehen und angenehm auszuführen.

„Versuchen“ Sie nicht, es gut zu machen.

Etwas angestrengt auszuprobieren bedeutet, daß jemand irgendwie weiß, daß er ohne eine noch größere Anstrengung und noch größere Konzentration seine Ziele nicht erreichen können wird. Die innere Überzeugung über die eigene grundsätzliche Unzulänglichkeit steht am Beginn der „Notwendigkeit“, sich so sehr anzustrengen wie man kann, selbst beim Lernen. Nur wenn wir gelernt haben, flüssig und angenehm zu schreiben, können wir so schnell schreiben, wie wir wollen, oder eben noch schöner. Aber zu „versuchen“ schneller zu schreiben, macht die Handschrift unleserlich und hässlich. Lernen Sie, es gut zu machen, aber „versuchen“ Sie es nicht. Der Gesichtsausdruck von Anstrengung verrät die innere Überzeugung, unfähig oder nicht gut genug zu sein.

Versuchen Sie nicht, es „schön“ zu machen.

Es ist schön, einer Performance zuzuschauen, wenn der Aufführende sich harmonisch gebraucht. Das bedeutet, daß kein Teil von ihm mit etwas anderem als der gerade ausgeführten Tätigkeit beschäftigt ist. Allein schon die Absicht, etwas schön zu machen, bringt jedoch Disharmonie mit sich. Ein Teil der Aufmerksamkeit ist abgelenkt und bringt Selbstbewußtsein anstatt Bewußtheit mit sich. Alle unsere Anteile sollten so und in dem Ausmaß miteinander kooperieren, wie es für die schlußendliche Vollendung nützlich ist. Eine Handlung wird dann schön, wenn wir nichts als die Handlung allein tun. Alles, was wir mehr oder weniger machen, zerstört die Harmonie.

Bestehen Sie auf einfachen, leichten Bewegungen

Das anstrenge Lernen ist normal für uns. Es wurde uns beigebracht, daß es eine Tugend ist, sich Mühe zu geben. Und wir wurden dazu verführt zu glauben, daß die Mühe sich auch beim Lernen lohnt. Deshalb kann man auch bei einem Anfänger im Radfahren oder bei jemandem, der das Schwimmen lernt oder bei jemandem, der irgendeine Fähigkeit erlernt, auch viele vergebliche Anstrengungen und leichte Ermüdbarkeit beobachten.

Lernen findet mittels unseres Nervensystemes statt. Dieses ist so aufgebaut, daß es aus unseren Versuchen und Irrtümern die effektiveren Versuche ausmacht und selegiert. Auf diese Weise können wir unsere nutzlosen Bewegungen nach und nach eliminieren, bis wir schließlich eine Struktur korrekter und zweckmäßiger Komponenten herausfinden. Diese müssen im gleichen Moment hinsichtlich ihrer zeitlichen Abfolge und ihrer Ausrichtung stimmen. Kurz, wir lernen nach und nach, was die bessere Bewegung ist. Und so dämmert uns, daß man am besten beim Radfahren den Lenker in die Richtung dreht, nach der man umzufallen droht; das macht uns auf dem Fahrrad sicherer. Oder beim Schwimmen: wenn man die Arme und Beine langsam in Schwimmrichtung und schnell in die andere Richtung bewegt, kann man schneller schwimmen. Wir spüren Unterschiede und selegieren das Gute vom Nutzlosen, mit anderen Worten: wir differenzieren.

Ohne zu differenzieren und zu unterscheiden erhalten und vermischen wir gute mit schlechten Bewegungen ganz zufällig – so wie sie eben auftreten. Und trotz aller Beharrlichkeit machen wir dann kaum oder kaum einen Fortschritt.

Wenig Mühe macht es einfacher, Unterschiede festzustellen

Alle unsere Sinne sind so beschaffen, daß wir bei nur leichter Stimulation winzige Unterschiede ausmachen können. Wenn ich eine schwere Last, –vielleicht einen Kühlschrankschrank –, auf meinem Rücken zu tragen hätte, könnte ich weder eine Schachtel Streichhölzer oben drauf als zusätzliches Gewicht empfinden, noch würde ich bemerken, wenn die Schachtel entfernt werden würde. Wie hoch muß also das hinzugefügte bzw. weggenommene Gewicht sein, um jemanden merken zu lassen, daß sich die aufgewandte Kraft verändert hat? Bezogen auf unsere muskulären Anstrengungen bzw. den kinästhetischen Sinn und sehr gut organisierte Nervensysteme beträgt dieses Gewicht ungefähr ein vierzigstel (1/40) des ursprünglichen Kraftaufwandes. Wenn man also 400 Pfund trägt, kann man sofort spüren, ob 10 Pfund hinzugefügt oder weggenommen wurden. Wenn wir 40 Pfund tragen, können wir einen Unterschied von einem Pfund wahrnehmen. Und jeder kann mit geschlossenen Augen spüren, wenn sich eine Fliege auf ein Streichholz oder auf einen Strohalm setzt oder von ihm fort fliegt.

Je geringer also die Kraftanstrengung ist, desto kleiner ist ihre Zu- oder Abnahme, die wir unterscheiden können. Unsere *Differenzierungsfähigkeit* (d.h. die Aktivierung unserer Muskeln als Konsequenz unserer Empfindungen) wird im selben Maß ebenfalls feiner.

Je geringer die Anstrengung, desto schneller das Erlernen einer jeden Fertigkeit. Der Perfektionsgrad geht dabei einher mit der Zunahme der Feinheit, die wir erreichen können.

Umgekehrt hören wir auf uns zu verbessern, wenn wir keinen Unterschied im Kraftaufwand oder in einer Bewegung spüren können.

Leben und Lernen sind nicht dasselbe

Im Verlauf unseres Lebens müssen wir manchmal enorme Anstrengungen unternehmen – manchmal sogar über das hinaus, was wir glauben leisten zu können. Das sind dann die Situationen, in denen wir dem enormen Kraftaufwand und seinen Konsequenzen keine Beachtung schenken. Oft müssen wir die Unversehrtheit unseres Körpers und unserer Glieder riskieren, um unser Leben zu retten. Wir müssen dann in der Lage sein, schnell, geschmeidig und kraftvoll zu handeln. Es ist die Frage, ob wir für solche Notfälle nicht generell besser gerüstet sind, wenn wir unsere Anstrengungen effizienter einsetzen lernen, um uns weniger zu verausgaben und unsere Absicht ökonomisch zu erreichen.

Lernen muß langsam geschehen und hinsichtlich der Kraftanstrengung variiert werden, bis die parasitären Anteile dieser Anstrengungen entfernt sind; dann haben wir wenig Schwierigkeiten, schnell und kraftvoll zu handeln.

Warum sich um Effektivität bemühen?

Wir brauchen nicht intelligent zu sein, weil Gott die Dummen schützt. Wir brauchen keine Geschicklichkeit, weil selbst der Ungeschickteste letztlich zum Erfolg kommt. Wir brauchen auch nicht effektiv zu sein, weil ein Kilogramm Zucker grob geschätzt 20.000 Kalorien ergibt und ein gcal 426 kg Arbeit erbringt. Unter diesem Gesichtspunkt können wir Energie in Hülle und Fülle verschwenden.

Warum sich also mit solch schwierigen Dingen wie Lernen und Veränderung abgeben?

Das Problem liegt in dem Umstand, daß Energie unzerstörbar ist. Sie kann lediglich in Bewegungsenergie oder eine andere Energieform umgewandelt werden.

Was passiert mit der Energie, die nicht in Bewegung umgesetzt wird? Sie ist nicht verlorengegangen, sondern verbleibt irgendwo im Körper. Tatsächlich wird sie durch die Abnutzung der Muskeln (überstreckte, gerissene Muskeln, Muskelkater), der Bänder und der inneren Austattungen unserer Gelenke und Wirbelgelenke in Wärme transformiert. So lange

wir jung sind, reichen die Heilungs- und Erholungskräfte unseres Körpers, um den durch nicht zweckmäßige Anstrengungen verursachten Schaden zu reparieren. Das geht jedoch auf Kosten unseres Herzens und der Reinigungsmechanismen unseres Organismus. Diese Kräfte werden bald nach Erreichen eines mittleren Alters, – gerade nachdem wir erwachsen worden sind –, schwächer und schwerfällig.

Wenn wir zweckmäßige Handlung nicht gelernt haben, bekommen wir Schmerzen, und eine Unfähigkeit zum Wachstum: nämlich das zu tun, was wir gern tun möchten.

Zweckmäßige Bewegung ist angenehm und schön anzusehen, sie bringt dieses wunderbare gute Gefühl mit sich, es gut zu tun und ist schließlich auch ästhetisch befriedigend.

Keine Konzentration

Konzentrieren Sie sich bitte nicht, wenn Konzentration für Sie bedeutet, Ihre Aufmerksamkeit ganz und gar auf einen einzelnen wichtigen Punkt zu richten. Dies ist eine bestimmte Art der Konzentration, die zwar als Übung sinnvoll, jedoch selten bei normaler Beschäftigung und normalen Aufgaben zu beobachten ist.

Einmal angenommen, Sie spielten Basketball und wollten ihre ganze Konzentration auf den Korb richten: Sie hätten niemals oder nahezu niemals die Zeit dazu, außer Sie stünden ganz allein vor dem Korb. Wenn zwei Mannschaften gegeneinander spielen, ist die Gelegenheit für einen Wurf ein kurzer und schnell vorbeigehender Moment, währenddessen Sie nicht nur allein auf den Korb und auf die anderen Spieler um Sie herum achten müssen, sondern auch auf Ihr Gleichgewicht und Ihre Haltung, die es Ihnen ja ermöglichen sollen, einen guten Wurf zu tun.

Die besten Spieler sind diejenigen, die nicht nur auf die sich ständig ändernde Position ihrer eigenen Mannschaft sondern auch auf die der gegnerischen achten. Meistens richtet sich ihre Konzentration auf einen sehr großen Raum oder auf eine sehr große Fläche; der Korb ist eher im Hintergrund ihrer Bewußtheit. Von dort aus kann er aber bei der flüchtigsten Gelegenheit zum Zentrum der Aufmerksamkeit werden.

Die zweckmäßigste Aufmerksamkeit gleicht derjenigen beim Lesen. Wenn wir die ganze Seite sehen, können wir nichts vom Inhalt wahrnehmen, obwohl wir sagen können, ob es sich um einen deutschen Text handelt oder einen, der in einer Sprache geschrieben ist, die wir nicht verstehen. Um lesen zu können, müssen wir uns auf einen kleinen Ausschnitt der Seite konzentrieren – vielleicht noch nicht einmal auf eine ganze Zeile, sondern bloß auf ein einzelnes Wort, wenn es vertraut und ziemlich kurz ist. Wenn wir geübte Leser sind, klauben wir uns Wort für Wort oder Wortgruppen heraus, die auf dem Punkt des schärfsten Sehens (einem kleinen Teil der Netzhaut) ausreichend gut abgebildet werden, so daß auch kleine Druckbilder klar gesehen werden können.

Ein guter Weg unsere Aufmerksamkeit zu gebrauchen, ist meistens ähnlich desjenigen beim Lesen. Man sollte den Hintergrund (die ganze Seite) wahrnehmen und lernen, den zu beachtenden Punkt auf der Seite schnell vor dem nächsten zu fokussieren (Konzentration). Flüssiges Lesen bedeutet so, 200 bis 1000 Wörter pro Minute lesen zu können, wie es einigen Leuten möglich ist.

Deshalb sollten Sie sich nicht konzentrieren. Achten Sie lieber auf die gesamte Situation, Ihren Körper und Ihre Umgebung. Indem Sie sich gerade genug auf das Ganze konzentrieren, um jede Veränderung oder jeden Unterschied wahrzunehmen, verwenden Sie genügend Aufmerksamkeit.

Allgemein gesprochen, ist nicht das was wir tun wichtig, sondern wie wir es tun. Auf diese Weise können wir freundlich zurückweisen und ungnädig akzeptieren. Aber wir müssen daran denken, daß diese Verallgemeinerung kein Gesetz ist und wie andere Generalisationen nicht immer zutrifft.

Zu Beginn sagen wir nicht, wie und womit wir enden.

Wir sind so durch die vorherrschenden Lehrmethoden gedrillt bzw. „verdrahtet“, daß wir wegen eines möglichen Gesichtsverlustes alles daran setzen, das von uns Geforderte auch zu erreichen – egal, was es uns kostet. Wir dürfen nicht die Schlechtesten sein – so haben wir es unserem System eingetrichtert. Und wenn es uns nicht klar ist, wie wir uns in Gang setzen müssen, um eine Aufgabe zu erfüllen, beißen wir uns auf die Lippen, halten den Atem an und verdrehen unser verspanntes Selbst auf scheußliche Weise. Das Ergebnis ist eine exzessive Anstrengung, schädliche Verspannung und eine häßliche Handlung. *Bewußtheit durch Bewegung* möchte Ihnen helfen, Ihr angeborenes Potenzial auf bestmögliche Weise zu erreichen und vermeiden, sich weiter und wieder nur auf die gewohnte Weise zu gebrauchen. Diese hatte Sie ja eigentlich auch dazu gebracht, sich auf die Suche nach einer besseren zu machen.

Wenn wir den Drang etwas zu erreichen einschränken und gleichzeitig auf den Weg zum Ziel achten, lernen wir leichter. Ein *Ziel* erreichen: wir verlieren den Anreiz zum Lernen und nehmen deshalb ein niedrigeres Niveau hin als das Potenzial, mit dem wir ausgestattet sind. Wenn das schlußendliche Ziel einer Lektion durch Lenkung Ihrer Achtsamkeit auf Ihre Mittel verzögert wird, - Sie also nicht wissen, mit welcher Zielrichtung etwas getan wird - , werden Sie dadurch auf ein höheres Leistungsniveau gebracht. Wenn wir andererseits jedoch wissen, was es zu erreichen gilt, bevor wir das Lernen erlernt haben, können wir nur die Grenzen unserer allgemeinen Kenntnislosigkeit erreichen. Diese Grenzen sind per se enger gesteckt als diejenigen, die wir voraussehen können, nachdem wir es besser wissen.

Ein bißchen weniger tun als man kann.

Wenn Sie ein wenig weniger tun als Sie wirklich können, werden Sie mehr erreichen, als Sie sich jetzt vorstellen können. Geben Sie beim lernen immer ein bißchen weniger als Ihr Äußerstes. Dadurch bringen Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf ein höheres Niveau.

Einmal angenommen, dass Sie schon mehrere Jahre lang nicht mehr gejoggt sind, oder dass Sie ein Erwachsener in seinen mittleren Jahren sind, der, - wie gewöhnlich in dieser Zeitspanne -, in die Breite gegangen ist. Und weiter angenommen, daß Sie wieder ein wenig laufen möchten und sich an ihrer früheren Geschwindigkeit orientieren: Sie werden bald mit pumpendem Herzen außer Atem geratend gezwungen sein, aufzuhören und feststellen, dass Sie nicht das erreicht haben, was Sie gern wollten. Wahrscheinlich werden Sie außerdem Muskelkater haben, sich steif fühlen und es schden den den den den den den den den, was Sie sich vorgenommen haben.

Und nun nehmen Sie einmal an, dass Sie Ihren ersten Versuch ein wenig langsamer als mit der Ihnen im Moment größtmöglichen Geschwindigkeit angehen und mit Blick auf Ihre Uhr feststellen, daß Sie unterhalb dessen geblieben sind, was Ihnen früher möglich war. Dann werden Sie aber andererseits auch empfinden, dass Sie mehr hätten leisten können, hätten Sie Ihr Bestes gegeben. Und dieses Gefühl wird Sie dorthin bringen, es noch einmal zu probieren. Der nächste Versuch wird sowieso ein wenig schneller ausfallen, so daß Sie sich ständig verbessern, während sie immer ein bißchen weniger als das Äußerste tun. Schließlich werden Sie in kürzerer Zeit besser da stehen, als in jenen Tagen, in denen jugendlicher Ehrgeiz und Zähigkeit Sie immer wieder zum Äußersten trieben. Die Weisheit, immer ein bißchen weniger zu tun, bringt Ihr Leistungsvermögen in dem Maße weiter, wie Sie sich ihm nähern, ähnlich dem Horizont, der zurückweicht, wenn man auf ihn zugeht.

Jetzt werden Sie verstehen, warum ich anstatt „Versuchen Sie den Boden mit Ihren Knien zu berühren.“ sage: „Lassen Sie Ihre Knie auf den Boden zu sinken.“ Dieser Satz wird demjenigen keinen Unterschied beschere, der jenseits von Verbesserung ist. Aber Sie

werden sich davon überzeugen können, dass er einen wirklichen Unterschied macht, wenn Sie sich darauf besinnen, sich ohne Streß die wirkliche Chance geben, das Lernen zu erlernen.

Einige nützliche Hinweise.

Bei Beginn einer Lektion sollte die letzte Mahlzeit mindestens eine Stunde her sein.

Ändern Sie manchmal den Ort, an dem Sie die Lektionen ausprobieren.

Führen Sie die Lektionen ab und zu nur in ihrer Vorstellung durch. Sie liegen oder sitzen währenddessen ruhig an ihrem Platz und stellen sich ihren Körper vor, wie er all' die Bewegungen macht. Sehen Sie sich selbst in ihrer Vorstellung und beobachten Sie die Mobilisierung ihrer Muskeln und Knochen, die ohne augenscheinliche Bewegungen entsteht. Wiederholen Sie die Lektion am nächsten Tag in ihrer Erinnerung mindestens einmal. Wenn Sie daraus eine Gewohnheit machen, wird Sie das Ergebnis erstaunen. Es wird Ihnen helfen, das Wesen einer Lektion auf andere Lebenspfade, Disziplinen oder Beschäftigungen zu übertragen. Musizieren, Mathematik, Singen, Schauspielen und ähnliche Tätigkeiten können durch den Transfer der Lernerfahrung einer Lektion auf die jeweilige Tätigkeit verbessert werden. Der Lerntransfer von einer Disziplin auf die andere ist eine Entdeckung, eine „Heureka-Erfahrung“. (Wie Sie vielleicht wissen, sollte Archimedes die Aufgabe lösen herauszufinden, ob die Handwerker, die einen goldenen Thron bauen sollten, etwas von dem ihnen anvertrauten Gold beiseite geschafft und andere Materialien verwandt hatten. hatten. Während er in seiner Badewanne lag und darüber nachdachte, wurde ihm die Empfindung des überlaufenden Wassers bewußt: „Ich hab's gefunden!“, rief er, „Heureka!“ Was er gefunden hatte, war das Konzept des spezifischen Gewichts der Elemente und den Weg sie zu bestimmen.) Das ist ein Lerntransfer, wie er besser nicht sein könnte. Und Entdeckungen, die wichtiger für Ihr Wohlergehen sind als die des spezifischen Gewichts von Gold, sind für Sie gut erreichbar. Denken Sie darüber nach und finden Sie es heraus.

Der Lerntransfer bezogen auf Ihre Gefühle ist in seinem wohltuenden Resultat oft dramatisch. Die Art und Weise, wie die Lektionen Sie lehren etwas zu lernen, verbessert die Bewußtheit auf direkte und indirekte Weise und betrifft alles, was wichtig für Sie ist. Nachzudenken und die Erfahrung der Lektion am nächsten Tag zu erinnern, wird nach und nach den Lerntransfer bezogen auf andere Aspekte Ihrer selbst leichter und wahrscheinlicher machen.

Passen Sie sich Ihren Möglichkeiten an. Wenn es Ihnen unmöglich ist, den Anweisungen wegen einer Verletzung oder Behinderung genau zu folgen, so folgen Sie ihnen ungefähr. Nach und nach werden Sie sie besser befolgen können.

Überwinden Sie nie Schmerzen, wenn Sie aus bestimmten Gründen Schmerzen verspüren sollten. Führen Sie die Bewegungen nur bis zu dem Punkt aus, der Ihnen Schmerzen verursachte, wenn Sie ihn überschritten. Die sanfte Wiederholung der Bewegung unterhalb der Schmerzschwelle wird es Ihnen möglich machen, das Ausmaß der Bewegung nach wenigen Minuten weiter auszuweiten, als das möglich wäre, wenn Sie den Schmerz übergangen. Wenn Sie es trotzdem tun, werden die schmerzverursachenden Gewebe oder Gelenke irritiert, und die entzündlichen Heilungsprozesse, werden Sie daran hindern, die Lektion am nächsten Tag durchzuführen. Sie können nur verlieren, wenn Sie Schmerzen ignorieren. Sie können Ihre Fähigkeit, Schmerz zu überwinden eine anderes Mal trainieren, nämlich dann, wenn sie gesund sind, und wenn Ihnen daran gelegen ist.

Machen Sie die Übungen zur Gewohnheit. Wenn Sie sich eine passende Zeit aussuchen, wird es Ihnen möglich sein, regelmäßig bei Ihren Übungen zu bleiben. Wenn Sie sich das

aber schwierig ausgestalten, werden Sie bald hunderte Alternativen finden, die Lektionen nicht durchzuführen.

Durchbrechen Sie gelegentlich die Regelmäßigkeit. Lassen Sie Ihre Gewohnheit nicht zu einem Zwang werden.

Machen Sie pro Tag oder jeden zweiten Tag eine Lektion. Vermeiden Sie, zwei Lektionen unmittelbar nacheinander am selben Tag zu machen. Durchbrechen Sie gelegentlich diese Regelmäßigkeit. So langsam werden Sie den Grund dafür erraten können.

Arbeiten Sie die Kassetten in ihrer Reihenfolge durch. Dann fangen Sie wieder von vorn an und beachten Sie Ihre Verbesserungen.

Wenn Sie die Lektionen das zweite oder dritte Mal durchgehen, wiederholen Sie jede Lektion an mehreren Tagen. Verweilen Sie später bei den Lektionen, die Sie angenehm finden oder die Ihnen wohl tun, solange sie Ihnen gefallen.

Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten. Wenn Sie ein Problem mit den Lektionen haben, schreiben Sie uns bitte.

Vertrauen Sie sich. Scheren Sie sich nicht darum, ob Sie die Lektion „richtig“ machen. Haben Sie Vertrauen in sich das herauszuarbeiten, was *für Sie* richtig und gut ist.

Aus: Moshé Feldenkrais for the elder citizen. (1976, 1980)