

Gut zu Fuß – in Köln. Interview mit Ulrike Apel in zwei Teilen, vom 20.+28.01.2014

Als wir uns am 8. Januar für dieses Interview auf den Weg machten, hatten wir es nicht weit. Die Praxis von Ulrike Apel liegt im Agnesviertel in der Kölner Nordstadt und ist fußläufig für uns gut zu erreichen. Wie der Zufall so will, sollte just am gleichen Wochentag Rita Räderscheidt unser Jahresprogramm in Vussem mit dem Workshop „Gut zu Fuß ins neue Jahr!“ einleiten. Bewegung war also an diesem sonnigen Wintertag in der Eifel und in Köln angesagt, und auch Ulrike war erst tags zuvor von einer Ausbildung in Barcelona nach Köln zurückgekehrt. Ulrike teilt sich die Räumlichkeiten mit einer Kollegin. Die Praxis liegt nur einen Steinwurf von der Alten Feuerwache entfernt, einem soziokulturellen Zentrum, das vor Jahren auch einmal Gastgeber einer Jahresversammlung des Feldenkraisverbandes war.

Frage: Ulrike – du bist ja nun auch schon viele Jahre dabei. Wie bist du eigentlich mit Feldenkrais in Berührung gekommen? Was hat dich neugierig gemacht?



Ulrike: Da gibt es mehrere Varianten. Die wichtige aber ist: ich bin aus Langeweile auf Feldenkrais gestoßen!

Frage: Oh! Das nenne ich mal eine originelle Begründung! Von den meisten hört oder liest man eher, sie seien durch eigene Krankheitserlebnisse darauf aufmerksam geworden.

Ulrike: Nun, bei mir war es eher Zufall und tatsächlich ein gewisses Maß an Langeweile. Ich war Mitte der 70er Jahre frisch gekürte Krankengymnastin, die gerade ihre Ausbildung in Köln abgeschlossen hatte und nun auf Jobsuche war. Ich schickte eine Reihe von Bewerbungen los und bekam eine Zusage vom Krankenhaus in Garmisch-Partenkirchen. Ich muss dazu sagen, dass ich eigentlich immer in Großstädten gelebt habe. Den Umzug in die vermeintliche Provinz habe ich mir durch die Nähe zu München schmackhaft gemacht, München ist ja nur 90 KM von Garmisch entfernt, wo ich mir ein reichhaltiges Kultur-, Freizeit- und Weiterbildungsprogramm erhoffte.

Frage: Also war München, der Ort wo du Feldenkrais kennen gelernt hast?

Ulrike: Ja, ich bin ab und an zu Wochenend-Fortbildungen dorthin gefahren. Und in einer dieser Veranstaltungen ging es um das Thema Feldenkrais, was mir damals natürlich noch gar nichts sagte. Es war dann etwas ganz klassisches – ich glaube die Beckenuhr. Und bei dieser Veranstaltung kursierte dann ein Flyer zu einer Wochenveranstaltung mit Gaby Yaron in München.

Frage: Wann war das?

Ulrike: Oh, ich glaube Ende der 70er Jahre – so 1977/78.

Frage: Das ist für deutsche Verhältnisse ein sehr früher Zeitpunkt. Moshé hatte da ja gerade erst sein erstes amerikanisches Training abgeschlossen.

Ulrike: Das war für mich ein sehr guter Einstieg mit Gaby Yaron, die ja eine der frühen Schülerin Moshés in Israel war, und in ihrer Arbeit sehr klar, präzise und prägend für mich war. Ihre Art hat mich sehr an meine Mutter erinnert.

Ich habe dann einmal sogar meinen Jahresurlaub bei Gaby Yaron verbracht hat und vier Wochen in München bei ihr auf der Matte gelegen.

Frage: Und das hat dich dann so geprägt, dass du entschieden hast, diesen Weg auch beruflich einzuschlagen?

Ulrike: Ja, für mich war es genau das richtige. Mir fehlte körperlich ja nichts und ich war bester Gesundheit. Trotzdem hat mich die Erfahrung dieser Lektionen zutiefst berührt. Scheinbar ganz einfache Dinge wie Kopf nach links, Kopf nach rechts, den Arm heben, die Schulter ...und schon warst du in einem anderen Erfahrungsraum. Das hat mich in der Tat sehr geprägt, und ich wollte diesen Weg gehen.

Frage: Wann hast du mit deiner Feldenkrais Ausbildung begonnen?

Ulrike: 1983 – in München. Es war die erste Ausbildung in Deutschland überhaupt. Vorher gab es zwar ab 1980 in Amherst noch das Training mit Moshé, aber damals konnte ich mir das als kleine, junge Krankengymnastin gar nicht vorstellen – weder logistisch noch finanziell. Also habe ich weiter gewartet, und habe weiter die Kurse mit Gaby besucht, bis dann das Training in München begann.

Frage: Das kann ich gut nachvollziehen. Ich war in diesen Jahren auch das erste Mal in den USA und allein der Flug nach Kalifornien kostete damals soviel wie drei Monate Studentenleben. Vor Ort gab es dann für mich auch nur noch Weißbrot und Bananen – weil das noch erschwinglich war. Wo bist du eigentlich aufgewachsen?



Ulrike: Ich komme aus Bochum. Meine Eltern lebten dort auch bis zu ihrem Tod, aber ich bin nach dem Abitur gleich weggezogen. Ich bin zunächst für ein Jahr nach Paris und hatte mir danach noch offen gehalten für ein weiteres Jahr in Schweden. Ich hatte eigentlich vor, Medizin zu studieren, aber mein Numerus Clausus reichte dafür nicht aus. Und weil meine Mutter Krankengymnastin war, habe ich dann schließlich auch diese Ausbildung aufgenommen – zunächst einmal als Überbrückung für ein Medizinstudium. Und so bin zur Ausbildung als Krankengymnastin nach Köln gekommen.

Frage: Du hattest zu Beginn deines Feldenkrais-Trainings ja schon einige Jahre Berufserfahrung als Krankengymnastin gesammelt – ein durchaus etablierter Beruf. Feldenkrais war dagegen damals noch weitgehend unbekanntes Terrain, und von einem Berufsbild „Feldenkrais-Lehrer“ war man doch noch weit entfernt. Das war für eine junge Frau aus einer eher bodenständigen Region wie dem Ruhrgebiet doch eine ziemlich mutige Berufswahl?

Ulrike: Ja, das stimmt. Ich war auch einige Zeit unsicher, welchen Weg ich gehen sollte. Nach zwei Jahren Krankenhaustätigkeit in Garmisch bin ich auch wieder zurück in die Großstadt gegangen – nach Köln, wo ich in einer Gemeinschaftspraxis mit Ärzten gearbeitet habe. Es gab damals auch die Option eine Schule mit aufzubauen, wo ich die Krankengymnastik-Ausbildung hätte betreuen sollen. Aber letztlich fand ich die Feldenkrais-Methode für mich stimmiger – auch als Beruf.

Frage: Wer hat das Feldenkrais-Training in München ab 1983 organisiert?

Ulrike: Es war Uta Klawitter. Sie war Krankengymnastin und hat bereits zuvor auch die Kurse mit Gaby Yaron in München organisiert hat (Anm.: Uta Klawitter hat 1992 mit „Die Weisheit des Körpers befragen“ eines der ersten deutschsprachigen Bücher zum Thema Feldenkrais publiziert). Das Training begannen wir mit 80 Leuten. Fast zeitgleich fing ja auch die erste Ausbildung mit Chava an (NEUSS 1, 1984ff.). Zwei Leute haben die Ausbildung sogar

parallel gemacht – unter anderem Sigrid Dahm.

Frage: Hat ursprünglich nicht Gaby zusammen mit Chava die Ausbildung in München geleitet?

Ulrike: Damals gab es noch nicht die personenbezogenen Trainings, wie wir sie heute kennen mit einem bestimmten educational director. Veranstalter der Trainings war damals die Feldenkrais Foundation in den USA. Von dort kam Jerry Karzen und zeigte vor allem Videos von Moshé. Über ihn kamen dann die verschiedenen Trainer in die Ausbildungen: Gaby, Chava, Myriam Pfeffer.

Frage: Wie bist du denn in Kontakt zu den Leuten in NEUSS gekommen?

Ulrike: Durch Sigrid Dahm (Anm. Sigrid Dahm hat als Assistentztrainerin viele Jahre Kurse in Mechernich angeboten). Sie war ja in beiden Ausbildungen. Sie erzählte mir von Chava und so kam der Kontakt zustande. Ich kannte auch einige Referenten, die dort bereits arbeiteten wie Heike Gattner und Susanne Schönauer.

Frage: Beide waren doch auch mal in frühen Jahren im Vorstand der Gilde.

Ulrike: Ja, das stimmt. Ich war auch mal im Vorstand – zu der wilden, wirren Zeit als Harry Contompassis in den 80er Jahren Vorsitzender war.

Frage: 1987 warst du Practitioner – und seit 1996 bist du Assistentztrainerin – ein ganz schön zeitintensiver Ausbildungsweg?

Ulrike: Ich habe ja nach Abschluss meines Trainings auch sehr viel Praxis gemacht – ich wollte ja schließlich irgendwann auch davon leben. Die Krankengymnastik habe ich immer mehr zurückgefahren, bis ich ab 1994 ausschließlich Feldenkrais angeboten habe. Ich habe sehr viele Gruppenkurse angeboten – an sämtlichen Volkshochschulen der Umgebung, im Ökobildungswerk usw. Ich hatte damals 6-8 Gruppen in der Woche mit bis zu 20 Leuten pro Kurs.

Frage: Ich bin immer wieder erstaunt zu hören, wie groß in diesen frühen Jahren der Zuspruch für das Thema Feldenkrais war?

Ulrike: Ich war damals ja auch eine der wenigen in Köln, die das angeboten haben. Damals gab es nur Hans Czetok in Köln, der später nach Bielfeld ging, und Elke Mirbach. Feldenkrais hatte damals auch ein alternatives Image, was viele anzog. Und nicht zu vergessen: es gab längst nicht so viele andere Angebote im Bereich Körperarbeit, sieht man mal von Meditation und Bio-Energetik ab, die damals auch sehr en vogue waren. Gaby Yaron bot mir dann Mitte der 90er Jahre an, Assistentin zu werden. In dieser Zeit starb meine Mutter und ich bin eine Weile zu meinem Vater nach Bochum, wo ich dann auch meine Trainerassistentenarbeit schrieb.

Frage: Was mir an der Geschichte der Feldenkrais-Methode und ihrer Verbreitung immer wieder auffiel, ist der hohe Anteil an Frauen – sowohl in den Kursen als auch Trainings. Der Anteil an Männern in diesen Gruppen ist doch selten höher als 15%. Dennoch ist der Anteil an Männern, die Trainer werden, weltweit weitaus höher

Ulrike: Ja, das stimmt. Aus meiner Münchener Ausbildung mit 80 Leuten, die natürlich auch überwiegend von Frauen absolviert wurde, ist auch nur ein weiterer Mann Trainer geworden – Ted Presland.

Frage: Deutschland bildet in dieser Hinsicht ja eine gewisse Ausnahme. Hier gibt es vergleichsweise schon einige Frauen, die Trainer geworden sind. Beatriz Walterspiel, Petra Koch, Susanne Schönauer und Lucia Schütteginsburg, während die in Deutschland lebenden Trainer meist amerikanischer Herkunft sind wie Carl Ginsburg, Ed Dwelle oder Roger Russell.

Ulrike: Es gab und gibt natürlich eine geschlechtsspezifische Dynamik in dieser Frage, warum Männer eher an die Spitze kommen. Nicht zuletzt hatte Moshé selbst sicher auch etwas von einer paternalistischen Art und war eher autoritär. Aber es gibt nun schon immer mehr Frauen, die auch nach oben kommen und Trainings leiten, wie Arlyn Zones und andere. Gott sei Dank ist das so.

Frage: Du hast ja selbst viele Jahre Erfahrungen als Trainer-Assistentin sammeln können. Und in Ausbildungen hast in Mechernich, Bad Tölz, am Chiemsee, in Barcelona, Athen und Oslo gearbeitet. Wann dürfen wir dich denn als Trainerin begrüßen?

Ulrike: Meine Trainerarbeit habe ich endlich fertig gestellt - einen Tag vor Weihnachten ging sie in die Post.

Frage: Und was wünschst du dir als künftige Trainerin?



Ulrike: Das ich noch einige Jahre das aktiv umsetzen darf, was ich an Erfahrungen über all die Jahre habe sammeln dürfen. Und das ich ein wenig dazu beitragen kann, Bewegung in Dinge zu bringen, die einer Antwort harren. Fragen der Ausbildung und des Curriculums etwa.

English version

To be light on feet – in Cologne. Interview with Ulrike Apel in two parts, January 21+28, 2014

When we hit the trail for this interview on January 8, we didn't have to go very far. Ulrike's office is located in the Agnesdistrict in Cologne and is within walking distance from our home. Ulrike has returned from the training in Barcelona the day before. Her office is only a stone's throw from the Alte Feuerwache (old firehouse), nowadays a community center, which once hosted one of the annual meetings of the German Feldenkrais guild a couple of years ago.

Question: Ulrike – you are working for many years as a Feldenkrais teacher. How did you got to know the Feldenkrais method?

Ulrike: Well, there are several answers to this question. Basically my interest in this method evolved of boredom.

Question: That is really a very special version. In most cases I've heard of people coming to Feldenkrais on grounds relating to injuries or illness.

Ulrike: Honestly, I really got into touch with Feldenkrais just by chance. In the late 70s I just have gotten my diploma as a physiotherapist in Cologne. I was looking for a job and mailed out some applications. Finally I found a job in Garmisch-Partenkirchen in the very south of Germany. As I have always lived in larger cities it was quite difficult for me to move into a much more rural area. At least Munich was pretty close to Garmisch, offering some good opportunities for cultural programs and further education.



Question: So it was in Munich, where you got to know the Feldenkrais method?

Ulrike: Yes, I went there for different weekend workshops from time to time. And one of those was about Feldenkrais – which was totally unknown then to me. And while taking part in this workshop I found a flyer advertising a weeklong workshop with Gaby Yaron in Munich.

Question: When did this happen?

Ulrike: Oh – I guess in the late 70s – 1977/78.

Question: That's quite an early encounter with Feldenkrais – at least from a German point of view. Moshé had just finished his first US-training then.

Ulrike: Gaby Yaron, who was one of Moshé's first students in Israel, gave me a very good and substantial encounter with the Feldenkrais method. She was very clear and precise in her work, and this attitude reminds me very much of my mother. Gaby Yaron became a very important teacher for me. Once I even spent my annual leave with Gaby to take part in a 4-week-workshop in Munich.

Question: And these workshops had even an impact on your future professional career?

Ulrike: Yes, Feldenkrais was the right thing for me. Though I had been in

perfect health then the experience of these workshops made a great impression on me. Doing just simple things like: move your head to the right, move it to the left, raise your arm, your shoulder...and right away you reached a totally different level of experience. And this experience shaped me in a new and specific way, and I decided to go further.

Question: When did you start your Feldenkrais training?

Ulrike: 1983 – in Munich. It was the very first training in Germany. Well, earlier there was Moshé's Amherst training starting in 1980, but in those days I really couldn't imagine to go to the US for a training – I was just a very young physiotherapist then and could not afford this financially and logistically. So I kept waiting and continued to attend Gaby's workshops in Germany.

Question: I understand your point of view very well. I also made a trip to California in those days for the first time and the airfare alone was about a three month budget of student life in Germany. By the way – where did you grow up?

Ulrike: I was raised in Bochum, an industrial town in the Ruhrgebiet. My parents lived there until they died, but I left the area after getting my high school diploma. I went to Paris for a year and I had plans to spend another year in Sweden. I want to start a medical training, but according to my grade average I had to wait some time. As my mother was a physiotherapist on her own I decided to start this training as well in order to bridge the timegap for a medical training. So I moved to Cologne for a physiotherapist training.

Question: You had already gained a couple of years of work experience when you started your Feldenkrais training. While being a physiotherapist was already an established exercise of profession a training to become a Feldenkrais practitioner seemed to be a vague promise for a professional career – at least in those days.

Ulrike: Yes, that's right. Honestly I was quite unsure for some time about my further professional career. At the end of two years working in Garmisch I returned to Cologne and continued to work as a physiotherapist in a medical group practice. In those days I ran a chance to establish a medical school where I was supposed to manage the physiotherapist department. But finally the Feldenkrais method seemed more appropriate for me – also in terms of a professional career.

Question: Who organised the training in Munich?

Ulrike: Uta Klawitter, a physiotherapist who already had managed the workshops with Gaby Yaron in Munich before (Note: Uta Klawitter published one of the very first books on the Feldenkrais method in German in 1992 „Die Weisheit des Körpers befragen“). We started our training with 80 people. At about the same time the first training with Chava also started (NEUSS 1, 1984).

Two attendees even visited both trainings – Sigrid Dahm was one of them.

Question: Were Gaby and Chava educational directors for the training in Munich?

Ulrike: Well, in those days there was no specific educational director for these trainings. The trainings were organised by the Feldenkrais foundation in the USA. Jerry Karzen flew in and basically they screened a lot of videos showing Moshé. And it was Jerry who introduced various trainers for our training such as Gaby, Chava, Myriam Pfeffer e.a.

Question: How did you get into contact with the NEUSS trainings?

Ulrike: Sigrid Dahm connected us (Note: Sigrid Dahm was running numerous workshops in Mechernich for many years). She took part in both trainings – MUNICH I and NEUSS I. She told me about Chava and that's how our working relationship began. Also I already knew some other advisors like Heike Gattnar and Susanne Schönauer, who worked there.

Question: Both of them had also been on the board of the national guild during its formative years.

Ulrike: Yes, that's right. I also had been on the board for awhile during its wild and slightly chaotic years – when Harry Contompassis was chairman.

Question: You became a practitioner in 1987 – und since 1996 you work as assistant trainer – this is quite a long period of education?

Ulrike: After getting my diploma I did a lot of practical work, because I wanted to earn my living with Feldenkrais. I was cutting my job as a physiotherapist more and more and began to work as a fulltime practitioner in 1994. I offered a lot of group programs in these days and held workshops in nearly every community college in the Cologne-area. I did about 6 to 8 groups a week with about 20 attendees in each workshop.

Question: I am always surprised to hear about this intense interest in the Feldenkrais method during the 80s and 90s?

Ulrike: Well, in those years there were only very few who offered Feldenkrais programs, at least in Cologne. Next to me there was only Hans Czetok, who later moved on to Bielefeld, and Elke Mirbach. Also Feldenkrais had an alternative aura, which attracted quite a lot of people then. And you have to keep in mind that there were not so many other proposals of body-mind work, except meditation or bio-energetics. During the mid-90s Gaby Yaron made an offer, to become assistant trainer. My mother died and I returned to my father's home in Bochum for awhile and wrote my assistant thesis.

Question: The history and dissemination of the Feldenkrais method worldwide

has always been linked with a high ratio of women – in workshops as well as in trainings. The percentage of men in these workshops is hardly greater than 15%. Contrary to this the percentage of male trainers is much larger – so the Feldenkrais world still seems to be quite a patriarchal scene?

Ulrike: That's true. Take my Munich training. There were 80 attendees, mostly women, but there was only one man, who became a trainer yet – Ted Presland.

Question: Germany seems to be an exception from this rule. There are quite a lot of female trainers such as Beatriz Walterspiel, Petra Koch, Susanne Schönauer and Lucia Schütte-Ginsburg, while male trainers living in Germany have american roots, e.g. Carl Ginsburg, Ed Dwelle or Roger Russell.

Ulrike: Of course you still have to consider a gender-related dynamic, why men made it to the top more easy. And last, but not least Moshé himself had a very precise paternalistic behaviour und authoritative style. But nowadays ther are more and more women who made it to the top and run trainings, e.g. Arlyn Jones. Thank goodness - there is some change now.

Question: You have already worked for many years as assistent-trainer. You had been involved in trainings in Mechernich, Bad Tölz, Chiemsee, Barcelona, Athens and Oslo. When will you finish your trainer diploma?

Ulrike: My trainer thesis is finally complete. It went to the post before christmas.

Question: What do you wish for your career as trainer?

Ulrike: I hope to shape proactively further trainings on the basis of long years of practical experience. And that I can help to get things moving waiting for an answer, e.g. the question of education and curricula.