



Interview mit Feldenkrais®-Lehrerin Anastasia Arabatzi-Jacoby

Was war für Sie der Grund, eine Feldenkrais®-Ausbildung zu beginnen bzw. Feldenkrais® anzubieten?

Die Feldenkrais®-Methode habe ich im Rahmen meiner Ausbildung zur Ergotherapeutin kennen gelernt (1999), wir bekamen zwei ATM-Stunden unterrichtet. Gleich nach den Lektionen spürte ich eine bis dahin unbekannte Leichtigkeit im Sitzen. Mein Interesse war geweckt, der Lernprozess in Gang gesetzt. Es folgte ein mehrtägiges Seminar bei Sigrid Dahm (1. Assistentin Deutschlands) im Feldenkrais®zentrum von Dr. Chava Shelhav. Gleich am ersten Tag verschwanden meine jahrelangen Schulterbeschwerden. Schon vor dem Seminar spielte ich mit dem Gedanken die Ausbildung zu machen – nach dem Seminar hatte ich mich dafür entschieden. Da die Ausbildung immens viel Geld kostete rechtfertigte ich sie vor mir selbst, und vor allem vor meinem sozialen Umfeld, mit den vielseitigen beruflichen Einsatzmöglichkeiten – vom Baby bis zum älteren Menschen.

Wo haben Sie diese Ausbildung absolviert und seit wann praktizieren Sie?

Im Feldenkrais® Zentrum bei Dr. Chava Shelhav in Deutschland. Chava ist eine der ersten 13 Studentinnen von Dr. Moshé Feldenkrais.

Was fasziniert Sie am meisten an der Methode?

Ihre schnelle, sanfte, vielseitige und feine Art einem das Leben zu erleichtern – auf allen Ebenen. Und vor allem dort, wo wir es nicht mit der Feldenkrais®-Methode in Beziehung setzen.

Haben Sie sich auf ein bestimmtes Gebiet im Rahmen der Feldenkrais®-Methode spezialisiert? Wenn ja, welche Bedeutung hat die Feldenkrais®-Methode in diesem Bereich?

Prävention und Reha, Erwachsene, Babys und Kinder. Zu mir finden Menschen die „durchs Raster fallen“. Menschen, die Unterstützung bräuchten und im österreichischen Gesundheitssystem keine langfristigen, konservativen und adäquaten Lösungsmöglichkeiten finden.

Wie würden Sie die Wirkung der Methode in einem Satz zusammenfassen?

Die Feldenkrais®-Methode wirkt allumfassend, je nachdem, was das menschliche System braucht. Sie wirkt so unterschiedlich wie die Wünsche mit denen die Menschen kommen. Sie ordnet, stabilisiert, vereinfacht und ermöglicht Bewegungen, Funktionen und Lernprozesse – zunächst offensichtlich über die Bewegung.

Wie hat die Feldenkrais®-Methode Ihren Lebens-/Berufsweg beeinflusst?

Immens, sie hat mich dazu befähigt aus dem engen Raster der Therapie in das weite, lebenslange Feld des Lernens zu gelangen. Persönlich nutze ich sie täglich um mein bewegtes Leben zu meistern, bewusst und vor allem unbewusst.

Name Anastasia Arabatzi-Jacoby
Adresse Wien, Gänserndorf
Website www.meine-zeit.at



Interview mit Feldenkrais®-Kundin Sonja Gansberger, Projektmanagerin im Kunst-/Kulturbereich

Wie sind Sie auf die Feldenkrais®-Methode gekommen?

Die Bücher v. Moshe Feldenkrais sind mir schon mit 17 in die Hände gefallen, allerdings wusste ich lange nicht wirklich etwas damit anzufangen. Wirklich kennen (+lieben) gelernt habe ich den holistischen Ansatz und Zauber v. Feldenkrais® (Achtsamkeit, minimaler Aufwand -> maximale Wirkung!) in meiner 2. Schwangerschaft, wo ich aufgrund der Lage des Babys immer wieder starke Rückenschmerzen hatte + regelmäßige Feldenkrais®-Übungen mir diese massiv erleichtert haben.

Was erwarten Sie sich bzw. welche Wirkung erhoffen Sie sich von Feldenkrais®?

Ordnung kommt mir da als erstes in den Sinn – der Körper folgt den Gedanken, aber auch umgekehrt...

Was unterscheidet aus Ihrer Sicht die Methode der „Funktionalen Integration“, also der Einzelarbeit mit dem Lehrer, von den „Bewusstheit durch Bewegung“-Stunden in der Gruppe und welche der beiden Strategien bevorzugen Sie?

Aufgrund meiner Lebenssituation ist eine FI-Einheit ein großes Geschenk für mich, da diese Zeit für mich bedeutet, mich in die bewusste Wahrnehmung meines Körpers und seiner Reaktionsweisen bringt – und immer wieder entspannt.

Wie lange praktizieren Sie Feldenkrais® schon?

Ca. 9 Jahre, mit Unterbrechungen.

Was hat sich seither bei Ihnen verändert?

Die Achtsamkeit mir selbst gegenüber – auch wenn in intensiven stressigen Zeiten es noch immer mal wieder anders ist und ich weit über meine Grenzen gehe - hat mir Feldenkrais® doch einen wertvollen Weg gezeigt, zu entschleunigen und immer wieder bei mir anzukommen.