



Interview mit Feldenkrais®-Lehrer Christoph Habegger

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

Ich hatte die Feldenkrais-Methode im Laufe meiner Ausbildung zum Schauspieler kennen und schätzen gelernt und wollte meine beruflichen Möglichkeiten erweitern.

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

Meine Ausbildung habe ich unter der Leitung von Carl Ginsburg (Autor von „Lernen durch Bewegung“) in Lewes, England, absolviert und praktiziere seit 1999.

Was fasziniert Sie am meisten an der Methode?

Die Eleganz und Leichtigkeit, mit der die Feldenkrais®-Methode die uns allen innewohnende Intelligenz zu Wachstum und lebenslanger Veränderung weckt und fördert.

Haben Sie sich auf ein bestimmtes Gebiet im Rahmen der Feldenkrais®-Methode spezialisiert?

Ich war mehrere Jahre Universitätslehrer an der Anton Bruckner Privatuniversität für Musik, Schauspiel und Tanz in Linz. In meiner privaten Praxis sowie in internationalen Ausbildungen unterrichtete ich regelmäßig Künstler/innen aus diesen Bereichen.

Wenn ja, welche Bedeutung hat die Feldenkrais®-Methode in diesem Bereich?

Bewegung ist Teil der Ausdruckskraft einer künstlerischen Darbietung. Effiziente und ausgewogene Handlungsweisen fördern zudem in einem hohen Maße die Virtuosität.

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

Die Feldenkrais®-Methode fördert die inhärente Fähigkeit eines jeden Menschen zu einer leichteren, effizienteren und harmonischeren Weise des Tuns.

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

Ich zähle mich zu den glücklichen Menschen, einen Beruf ausüben zu dürfen, der mich fasziniert, erfüllt und weiterentwickeln lässt. Ich erfahre Wertschätzung und Dankbarkeit. Und ich glaube daran, dass ich einen Beitrag hin zu einer bewussteren Lebensweise im Umgang mit sich und der Umwelt leiste.

Christoph Habegger
SOMART Institut Wien
www.somart.at



Interview mit Feldenkrais®-Klient Thomas Götz, stv. Chefredakteur Kleine Zeitung

Wie sind Sie auf die Feldenkrais®-Methode gekommen?

Durch Empfehlung von Freunden.

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

Langfristige Verbesserung der Körperhaltung, generell des Körpergefühls und der Balance des Bewegungsapparats.

Wie lange praktizieren Sie Feldenkrais®-Methode schon?

Seit rund zwei Jahren.

Was hat sich seither bei Ihnen verändert?

Besserung der Folgen einer „frozen shoulder“, bessere Sitzhaltung, keine Kreuzschmerzen mehr nach langen Arbeitstagen.