

SomArt – Raum für somatisches Lernen



„Körper, Atem und Stimme sind Tore ins Hier und Jetzt“, sagt Christoph Habegger, Gründer von SomArt – Raum für somatisches Lernen. Der ehemalige Schauspieler und Musicaldarsteller, Feldenkrais®, Atem- und Stimmpädagoge hat einen Raum und ein Netzwerk für die Kunst des körperlichen Lernens geschaffen. Es vereint die verschiedensten pädagogischen Ansätze, ohne jedoch therapeutisch zu arbeiten. „Das Gemeinsame im Angebot unseres Teams ist das Erfahren der Ganzheit von Bewegung, Körper, Denken, Fühlen und Spüren als Mittel zur Selbsterkenntnis und -entfaltung.“

Als Praktiker der Feldenkrais-Methode kam Christoph Habegger zu Embodied Life, das Feldenkrais, Zen, Focusing, gewaltfreie Kommunikation und gestalttherapeutische Elemente verbindet: „Über

Bewegung, Achtsamkeit und Selbsterforschung wächst das Bewusstsein für innere und äußere Lebensprozesse. Die Meditation bringt über die körperlichen Sinne in die Wahrnehmung des unmittelbaren Augenblicks. Hier tun sich unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen auf. Und durch achtsame Selbsterforschung lernen wir uns über den Körper besser in unseren Bedürfnissen kennen, diese zu verbalisieren und in unser Leben zu integrieren.“

Persönliche Themen und Fragen bilden dabei den Ausgangspunkt. Körperempfindungen wie Enge, Druck, Pulsieren oder Wärme führen weiter zum ursprünglichen Lebensgefühl. „Dabei entwickelt sich ein innerer Dialog mit jenem intuitiven, unbewussten Anteil unseres Wesens, der über den Verstand alleine nicht zugänglich ist“, erzählt Christoph Habegger. „Wir anerkennen und würdigen

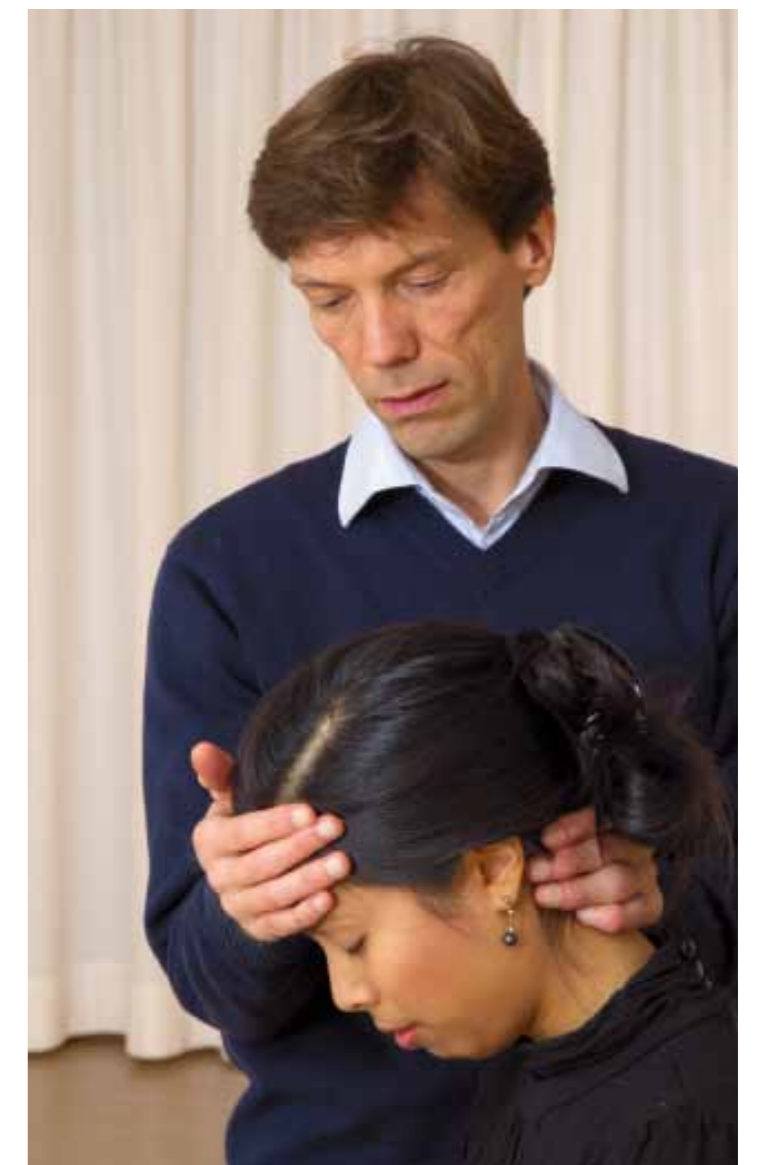
alles, was in uns lebt. Selbst ein Nein zu etwas kann ein Ja zum Leben sein. Ausdruck ist ein wesentlicher Schritt des Erkenntnisprozesses.“

Emotionen wie Wut haben dabei ebenso ihren Platz und werden als innere Anteile anerkannt, statt zu versuchen, sie zu kontrollieren, zu ignorieren oder zu verdrängen. „Etwas in mir ist wütend, aber ich bin nicht die Wut. So entsteht Raum zwischen mir und jenen Gedanken, Meinungen oder Reaktionsmustern, die mich vielleicht einschränken oder Vitalkraft kosten. Dies löst eine innere Freiheit aus, wodurch sich selbstordnende Kräfte und Lebensfreude entfalten können.“

Wahrnehmung und Ausdruck sind auch wichtige Elemente bei der körperlichen Stimmbildung unter dem Titel Atem – Tonus – Ton, die Maria Höller-Zangenfeind auf der Grundlage der Middendorf-Atemtherapie entwickelt hat. „Wir nähern uns dabei der Stimme als Anteil von uns selbst über den Körper, Atem, Bewegung und Empfindung. Dabei wächst die Lust, sich zu zeigen, zu äußern, akustisch Raum einzunehmen, im Leben zu stehen und seinen Standpunkt hörbar zu machen“, sagt Christoph Habegger. Körperräume werden als Atem- und Klangräume erfahrbar, bringen den Ein-Klang mit sich selbst, was zu einer empathischen Kommunikation führt.

Ergänzend bietet SomArt weitere Zugänge wie etwa Atemschulung, Eutonie Gerda Alexander®, die Franklin-Methode®, Yoga, Qigong und tönendes Shiatsu an. Letzteres setzt die Stimme zusätzlich zur Berührung ein, um Körperbereiche zu öffnen und die Energie wieder harmonisch ins Fließen zu bringen. Zahlreiche Künstler und Künstlerinnen kommen ebenso in die Einzelarbeit, in wöchentliche Kurse und Workshops, wie auch Menschen aus anderen Berufen, die ihrem Selbstaussdruck Wert beimessen, ihre Performance verbessern oder eventuell bestehenden Atem- und Stimmproblemen sowie körperlichen Beschwerden beikommen möchten.

„Das Gelernte lässt sich leicht in den Alltag aufnehmen. Es wächst Interesse und Bewusstheit an der Art, wie ich etwas tue und damit die Verantwortung für mich und meine Entwicklung“, sagt Chris-



toph Habegger. „Es eröffnet Raum zwischen mir und meinen Lebensthemen. Ich komme in mein eigenes Tempo, den persönlichen Rhythmus, erfülle eine Aufgabe nach der anderen, immer in Verbindung mit meinen Kräften und Möglichkeiten. Ganz im Augenblick zu sein, ist der wirksamste Weg zu einem erfüllten, zufriedenen und erfolgreichen Leben.“

SOMART – RAUM FÜR
SOMATISCHES LERNEN

CHRISTOPH HABEGGER

Staudgasse 8 / 12
A-1180 Wien

Mobil 00 43 (0) 6 99 / 10 62 89 79

www.somart.at