

METHODE

körperbezogen, pädagogisch, prozessorientiert

ARBEITSFORM

- Einzelunterricht
- Gruppenunterricht, fortlaufende Kurse oder Wochenendseminare.
In der Regel in kleinen Gruppen, da die Arbeit sehr individuell ist. Oftmals themenbezogen - für Musiker, für Zahnärzte, für Tänzer, für Priester etc.
Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz, Reiten, Joggen, Golfen, Mountainbiking, Skifahren etc.
Zahlreiche Volkshochschulen und öffentliche Institutionen (z.B. Kirchen) bieten ebenfalls Gruppenunterricht an.

DIE SITUATION

In einer Zeit der Schnelllebigkeit haben wir die Ruhe verloren, das Innehalten verlernt. Unzählige Faktoren stören die Harmonie des Organismus, beeinflussen ihn negativ und spiegeln sich in entsprechenden Bewegungs- und Verhaltensmustern wieder.

Die F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe, dabei kommt dem ausbalancierten Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf eine grosse Bedeutung zu: es ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung all unserer Bewegungsabläufe.

Ziel ist es, dauerhafte Hilfe zu erhalten, denn die ganzheitliche Methode verbessert das Gedankenspiel von Körper, Geist und Seele. Gewohnheiten werden bewusst gemacht, die Eigenwahrnehmung in einer Tätigkeit wird verbessert, die Körperspannung verändert.

UNTERRICHT

Die Vermittlung der Grundprinzipien der Alexander-Technik erfolgt meist zunächst anhand sehr einfacher Alltagsaktivitäten und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen.

Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, Gehen, Treppe steigen, Sprechen; auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet.

Schließlich ergänzen weitere im Alltag übliche Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse wie beispielsweise Spielen eines Musikinstrumentes oder Arbeiten am Computer, einen Vortrag halten oder einen Abschlag beim Golf durchzuführen.

WIRKUNGSWEISE

Sie lernen ungünstige Reaktionsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen – für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Impuls zu reagieren.

Anleitungen zur Eigenwahrnehmung, spielerische Experimente zu Bewegung und Körperhaltung, die Untersuchung des mentalen Bildes der Bewegungen, sowie Berührungsimpulse, die den kinästhetischen Sinn ansprechen, sind die Mittel, mit denen Bewegungsabläufe untersucht werden. So werden erste Erfahrungen eines besseren Gebrauchs gemacht und neue, noch unbekannt

Reaktionsweisen eröffnet.

Dies geschieht anfangs auf einer relativ hohen Bewusstseinssebene, sinkt mit zunehmender Erfahrung später auf niedrigere Ebenen ab. Durch die Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktischer Führung und verbalem Dialog, kann sich die gesamte Muskulatur reorganisieren. Diese neu gewonnenen Erfahrungen lassen sich überall und jederzeit aktiv in den Alltag integrieren.

Im Kern geht es darum, ungünstige Gewohnheiten durch bewusstes Innehalten mit darauf folgenden mentalen Anweisungen zu verändern, was ebenso auf emotionale Reaktionsmuster angewendet werden kann. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz der Methode wird zugleich ein persönlicher Lern- und Entwicklungsprozess in Gang gesetzt.

ANWENDUNGSBEREICHE

Grundsätzlich eignet sich die Alexander-Technik für jedermann und richtet sich an Menschen, die in ihrem Alltags- oder Berufsleben sowie im Freizeitsport Hilfe und Unterstützung suchen. In Deutschland wird die Technik an Musikhochschulen sowie an Schauspielschulen unterrichtet und von Ärzten, Heilpraktikern und in Kliniken zur Unterstützung therapeutischer Maßnahmen empfohlen und mit Erfolg eingesetzt.

- Menschen, die mit spezifischen Belastungen im Berufsleben besser umgehen möchten, wie Zahnärzte, Pflegekräfte, Bildschirmarbeiter etc.
- Menschen, die professionell intensiv mit ihrem Körper arbeiten, wie Sportler, Schauspieler, Musiker oder Tänzer
- Menschen, die sich in der Öffentlichkeit darstellen und dabei auf einen guten Selbstgebrauch, eine freie und natürliche Ausstrahlung und eine funktionierende Stimme angewiesen sind, wie Manager, Politiker oder Lehrer
- Menschen, die bei Prozessen der persönlichen Entfaltung einen körperlichen Zugang oder auch Hilfe zur Selbsthilfe suchen.
- Menschen, die zur Lösung psychosomatischer oder stressbedingter Störungen einen körperorientierten Zugang suchen
- Menschen, die unter Beschwerden leiden, die aus Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates resultieren, wie Schulter-, Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenprobleme, funktionelle Skoliose, Hüft- und Knieprobleme, RSI, Mausarm, Sehnscheidenentzündungen, Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen

ZEITAUFWAND

Einzelunterricht in Lektionen von 30-50 Minuten, die Abstände werden individuell festgelegt, häufig einmal wöchentlich beginnend.

Eigenständiges Umsetzen des Gelernten beginnt mit der ersten Stunde, dauerhaftes und umfassendes Umsetzen in den Alltag nach ca. 15 bis 30 Lektionen.

KOSTEN

Einzelstunden: bei Lehrperson zu erfragen

Gruppe: entsprechend der Größe und Dauer

KRANKENKASSEN

Kostenübernahme im Einzelfall

AUSBILDUNG

1600 Stunden während 3 Jahren

ATVD e.V.

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V wurde 1984 als Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehren der F.M. Alexander-Technik. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehren der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik und ihres Unterrichts in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

F.M. ALEXANDER

Geboren 1869 in Australien, gestorben 1955 in London

Der Australier Frederick Matthias Alexander begann seine Karriere als Shakespeare-Rezitor. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere litt er zunehmend unter Stimmproblemen. Nachdem ihm mehrere Ärzte nicht nachhaltig helfen konnten, entdeckte er durch intensive Selbstbeobachtung grundlegende Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten. Daraus entwickelte er seine Technik zur «Verbesserung des Selbstgebrauchs».

CHARLES SHERRINGTON, Nobelpreisträger für Physiologie und Medizin, schreibt dazu: «Alexander hat der Wissenschaft, der Physiologie von Körperhaltung und Bewegung, einen Dienst erwiesen, indem er konsequent jede Handlung als einen Vorgang betrachtet, der das gesamte Individuum, den ganzen geistig-körperlichen Menschen betrifft. Einen Schritt zu machen, ist also nicht eine Aktivität, die ausschließlich auf das eine oder andere Bein beschränkt ist, sondern ein Vorgang, der die gesamte neuromuskuläre Aktivität des jeweiligen Augenblicks betrifft - nicht zuletzt die von Kopf und Hals.»

Sherrington, C. (1946): The endeavour of Jean Fernel, Cambridge University Press

HISTORISCHER KONTEXT

Die Alexander-Technik zählt zu den sogenannten Klassikern bewegungsorientierter Verfahren. Entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind diese Methoden Ausdruck der spezifischen Qualität dieser Zeitepoche - der Entwicklung allgemeingültiger Prinzipien aus der individuellen Beschäftigung mit der eigenen Person. Folgende Annahmen liegen diesen Methoden zu Grunde:

- Chronische Beschwerden und Bewegungseinschränkungen können sich durch einen physikalisch nicht optimalen Gebrauch der Körperstruktur entwickeln. Solche Bewegungsmuster sind durch Lernprozesse grundsätzlich veränderbar.
- Voraussetzung für die Veränderung von Bewegungsmustern ist eine Vorstellung von Bewegungsalternativen. Diese wird erst durch eine differenzierte Körperwahrnehmung und Körpervorstellung möglich.
- Körperbewusstheit fördert die Wahrnehmung somatopsychischer Reaktionen.
- Da seit frühester Kindheit Lernprozesse eng mit sensomotorischen Erfahrungen verbunden sind, ist Bewegung ein zentraler Ansatzpunkt für integrative Lernprozesse.