

Daten & Fakten

Die F.M. Alexander-Technik

Die Situation

In einer Zeit der Schnellebigkeit haben wir die Ruhe verloren, das Innehalten verlernt. Unzählige Faktoren stören die Harmonie des Organismus. Das Tempo und die Herausforderungen unserer Zeit führen dazu, dass wir häufig fast nur noch automatisch reagieren. Die Folge sind chronische Verspannungen, eine ständige innere Unruhe und eine starke Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit.

Alleinstellungsmerkmal

Die F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Verhaltensmuster. Sie zeigt uns, wie wir unsere Bewegungen und Handlungen so verändern können, dass wir mit einer gut ausbalancierten Muskelspannung, freien Gelenken, freiem Atem und innerer Gelassenheit unseren täglichen Aufgaben und Aktivitäten nachgehen können. Sie basiert auf dem Grundgedanken, dass körperliche und geistige Prozesse untrennbar verbunden sind, dass bewusstes Reagieren möglich ist, und dass die dynamische Beziehung von Kopf, Hals und Rumpf eine besondere Bedeutung für unsere Koordination hat.

Ziel der AT

Ziel ist es, dauerhafte Hilfe zu erhalten; zu lernen mit sich selbst gut umzugehen. Gewohnheiten und Spannungszustände werden bewusst gemacht, die Eigenwahrnehmung wird verbessert, der Muskeltonus verändert sich.

Schüler

Die Alexander-Technik eignet sich für alle Menschen, die in ihrem Alltags- oder Berufsleben Hilfe suchen.

Wirkungsweise

Alexander-Technik lehrt, ungünstige Bewegungsmuster 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 unbekannte Reaktionsweisen eröffnet. Die gewonnenen Erfahrungen lassen sich überall und jederzeit aktiv in den Alltag integrieren. Durch die Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog, kann sich die gesamte Muskulatur reorganisieren.

Wissenschaftliche Studien

Die wissenschaftliche Erforschung der Alexander-Technik begann bereits in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts. In zahlreichen Studien wurde die Wirkung des Unterrichts in Alexander-Technik auf Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Stimmbildung und allgemeines Wohlbefinden untersucht. In

den bisher größten Studien mit über 500 Probanden (Veröffentlichung 2008 im British Medical Journal bzw. 2015 in Annals of Internal Medicine) wurde auf der Grundlage einer randomisierten und kontrollierten Methodik gezeigt, dass sich Rückenschmerzen bzw. Nackenschmerzen durch das Erlernen der Alexander-Technik nachhaltig verbessern können und die Wirkung auch ein Jahr nach den Unterrichtsstunden immer noch anhält. In einer weiteren klinischen Studie wurden positive Auswirkungen der Alexander-Technik auf Beweglichkeit und Lebensqualität von Parkinson-Patienten nachgewiesen.

AT Unterricht

Die Alexander-Technik wird in Einzel- und Gruppenunterricht angeboten. Der Gruppenunterricht ist oft themenbezogen: für Zahnärzte, für Musiker, für Reiter, Läufer, Golfer etc. oder Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz. Zahlreiche öffentliche Institutionen bieten Gruppenunterricht an. Der Einzelunterricht wird in Lektionen von 30-50 Minuten vermittelt. Selbstanwendung und eigenständiges Umsetzen des Erlernen beginnt mit der ersten Stunde; im Allgemeinen werden 20 bis 30 Alexander-Stunden empfohlen, um eine anhaltend positive Wirkung zu erzielen.

Kosten

Die Kosten für eine Einzelstunde liegen zwischen 50 und 80 Euro, für den Gruppenunterricht variieren sie entsprechend der Gruppengröße und Dauer. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen erfolgt nach Einzelfallentscheidung.

Hintergrund

F.M. Alexander – Entstehung einer Technik

Der australische Rezitator und Schauspieler Frederick Matthias Alexander entwickelte gegen Ende des 19. Jahrhunderts auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der Bewegungs- und Handlungsweisen im täglichen Leben erkannt und verändert werden können. 1930 entstand die erste Ausbildungsklasse für Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik in London.

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. Der ATVD hat zurzeit rund 370 zertifizierte Lehrer/innen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern 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.

Bildmaterial

Eine große Auswahl an Pressefotos finden Sie auf der Webseite des ATVD: www.alexander-technik.org