

Pressemitteilung

Gelassenheit statt Stress
Alexander-Technik –
eine wirksame Methode gegen Stress und Burnout

Im Gegensatz zu herkömmlichen Entspannungsmethoden lehrt die Alexander-Technik individuelle Stress-Muster positiv und nachhaltig zu verändern.

München, den 5. Oktober 2009. Eine ständige Diskrepanz zwischen Anforderung und Leistungsvermögen verursacht Stress. Körperliche und geistige Belastbarkeit nehmen ab, stressbedingte Krankheiten entstehen. Der körperorientierte, ganzheitliche Ansatz der Alexander-Technik erweist sich als äußerst wirksames Instrument, Stressfallen zu vermeiden und Stress-Symptomen nachhaltig entgegenzuwirken.

Dauerhafter Stress bedeutet für unseren gesamten Organismus eine erhebliche Belastung. Vom Spannungskopfweg über Rückenleiden, Bluthochdruck und Magengeschwüren bis hin zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen – das Spektrum der Stresssymptome ist gewaltig. Der hohe Adrenalin- und Cortisolspiegel bringen Aufruhr in das ganze System: Nicht nur unser Bewegungsapparat, unsere Organe und das vegetative Nervensystem sind betroffen, auch psychische Störungen haben ihre Ursache häufig in andauernden oder sich immer wiederholenden Stressreaktionen. Und immer öfter gipfeln diese in einer geistigen, körperlichen und emotionalen Total-Erschöpfung, in einem Zustand des inneren Ausbrennens, kurzum im Burnout.

Eine rein medizinische Behandlung dieser stressbedingten Krankheiten ist meist unzureichend, da wir immer wieder in die eigenen Stressfallen geraten. Wir reagieren auf Stress-Situationen automatisch und unserer Gewohnheit entsprechend. Eine nachhaltige Veränderung kann nur dann eintreten, wenn wir Stressoren erkennen, bewusst mit ihnen umgehen und nicht nach unserem individuell geprägten Muster reagieren.

Alexander-Technik gegen Stress

Die Alexander-Technik erweist sich als hochwirksame Methode, Stress-Mustern und den daraus resultierenden Symptomen entgegenzuwirken. Im Gegensatz zu herkömmlichen Entspannungsmethoden bietet sie entscheidende Vorteile: Sie lässt sich überall im aktiven Alltag und nicht nur in Ruhephasen anwenden. Sie ermöglicht in den entscheidenden Momenten, zwischen Reiz und Reaktion, ein Innehalten, ein bewusstes Stoppen und Loslassen. So reagieren wir vor, während und nach stressigen Situationen nicht gewohnheitsmäßig, sondern lernen, Gelassenheit zu aktivieren und eine andere Reaktion zu wählen. Vorhandene Stress-Muster lassen sich so nachhaltig modifizieren.

Alexander-Technik hat einen sehr starken Präventiv-Charakter und kann dadurch ein Burnout-Syndrom verhindern. Als Komplementärmethode ergänzt sie optimal die notwendige ärztliche Behandlung des Burnouts. Im Rahmen eines interdisziplinären Therapiekonzepts ist sie ein sehr effektives Instrument zur Verbesserung des Selbstmanagements.

Zur Methode

Die Alexander-Technik wurde vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründet und fand vor allem in den USA und in England Verbreitung. Sie versteht sich als pädagogisches Verfahren zur Veränderung von ungünstigen Denk-, Bewegungs- und Reaktionsmustern, die verschiedenste Beschwerden nach sich ziehen. Der Klient lernt, ungünstige Gewohnheiten abzubauen – zunächst mit Hilfe des Lehrers, später auch ganz selbstständig im Alltag.

Über die G.L.A.T.

Die Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) wurde 1984 in Deutschland gegründet und hat ihren Sitz in Freiburg. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Sie stellt sicher, dass hinter jedem von ihr anerkannten Lehrer eine fundierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Auf internationaler Ebene arbeitet die G.L.A.T. im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).

Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite der G.L.A.T. e.V.:

www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR
Angelika Andrae
Breitbrunner Str. 19
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225

andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de