

Die Alexander-Technik: wo Stabilität und Balance sich treffen

Alexander-Technik: Wo Balance und Stabilität sich treffen

Sie sehen hier die Rückseite eines Kopfes und die sogenannten tiefliegenden Nackenmuskeln.

Unser Körper ist ein Wunderwerk aus größter Stabilität und höchstmöglicher Balance.

Es sind tatsächlich nur Muskeln, die dafür sorgen, dass der 4-6 kg schwere Kopf haargenau, bei all den vielen Bewegungen, die man macht,

exaktest auf der WS bleibt.

Würde der Kopf etwas verrutschen, wäre sofort das hochsensible Rückenmark beschädigt - mit irreparablen Schäden für den ganzen Menschen.

Der Kopf ruht knöchern auf 2 kleinen tellerförmigen, sich auf dem obersten Wirbel befindenden Vertiefungen, in komplett freier Balance - gehalten nur durch Muskeln, die dort für eine micromillimeter genaue Position Sicherheit, sprich Stabilität gewährleisten.

Hier und überall im Körper treffen feinste Balance auf enorme Stabilität.

Die Alexander-Technik arbeitet daran, dass da, wo statt feinsten Balance muskuläre Versteifungen und Verhärtungen entstanden sind,

wieder Stabilität und Balance sich auf ihre natürliche Weise treffen können.

Ich will Sie nun mitnehmen auf eine kleine Reise in meine berufliche Welt, die den meisten hier wohl nicht bekannt ist.

Wenn ich von AT spreche, dann meine ich: Alexander-Technik. Wenn ich von FM spreche, meine ich den Begründer dieser Methode: Frederick Matthias Alexander. (1869-1955 hat er gelebt.)

Die Sinne des Menschen, die Sinnesorgane des Menschen

Schon 1833 hat der Anatom Prof. Charles Bell, den „Sechsten Sinn“ entdeckt: das ist der Sinn, der uns über die Lage und Bewegung des gesamten Körpers informiert.

Das Lage- und Bewegungsempfinden wird als kinästhetische oder propriozeptive Wahrnehmung bezeichnet.

Anschaulicher kann man sagen: die gefühlte oder die empfundene Selbst-Wahrnehmung.

Obwohl es bereits fast 200 Jahre bekannt ist, dass der Mensch über 6 Sinne und somit 6 Sinnesorgane verfügt, ist das im Allgemein-Wissen noch nicht angekommen.

Es ist so ähnlich wie mit der Schwerkraft: beide, der 6.Sinn und die Schwerkraft sind so sehr Teil unseres Seins, dass wir diese in ihrer großen Wichtigkeit erst wahrnehmen können, wenn sie nicht mehr da sind.

Beides sind aber Realitäten, die so gut wie immer vorhanden sind. Denn: die allerwenigsten fliegen ins All, und die allerwenigsten verlieren ihren 6.Sinn (im Gegensatz zu den anderen Sinnen).

Damit ein Sinn funktioniert, brauchen wir ein Organ, das die Reize aufnimmt : beim Geruchs-Sinn z.B. ist das die Nase. Die Reize werden von dort ans Gehirn geleitet und dort wird der Sinnesreiz abgeglichen mit bereits gemachten Erfahrungen und übersetzt in eine Information z.b. es riecht nach Brot.

Wie ist das mit dem 6.Sinn, der Propriozeption? Wo ist da das Sinnesorgan, um Reize aufzunehmen und ans Gehirn weiter zu leiten?

Heute können Forscher sichtbar machen, dass es Sinnesrezeptoren, sprich Propriozeptoren in den Muskeln sind, die das Sinnesorgan des 6.Sinns darstellen. Es gibt 1000ende davon in einem Körper.

Die Propriozeption ist der wichtigste aller 6 Sinne; während ich hier spreche, bekomme ich permanent Informationen darüber, wo sich meine Körperteile befinden, ob ich sicher stehe, gut balanciert bin, mein schwerer Kopf ausreichend gehalten auf der Wirbelsäule ist usw. Nur kann ich die Propriozeption nicht so bewusst wahrnehmen wie z.B. beim Geruch, Geschmack, beim Hören, Sehen oder Tasten.

Ein Ziel der AT ist, diesen 6. Sinn zu schulen.

Dass wir bei der Entwicklung der Sinne von schulen sprechen, zeigt, dass die Sinneswahrnehmungen durch lernen (sprich anleiten und üben) differenzierter werden können.

Denken Sie nur an den Gourmet oder Weinkenner, oder den Musikliebhaber. Deren Geschmacks/ Geruchs/ undHörsinn sind enorm differenziert.

Daher sprechen wir in der AT von Unterricht, dass es sich um einen Lernvorgang handelt, bei dem Motivation und das Wissen über den Sinn des Übens grundlegend sind für den Erfolg.

Die nun naheliegende Frage ist natürlich, wozu man es braucht, dass der gefühlte Selbstwahrnehmungssinn geschult wird?

Man muss ja kein Gourmet und Weinkenner sein, um gut durchs Leben zu kommen!

Bei dem 6.Sinn ist das aber grundlegend anders! Denn: wir brauchen einen zuverlässigen und differenzierten Selbstwahrnehmungssinn, um uns für ein ganzes Leben gesund und beweglich zu erhalten.

Im Fall der AT brauchen wir einen gut geschulten Selbstwahrnehmungssinn, um Gewohnheiten, die zu Schmerzen und Beeinträchtigungen geführt haben, nachhaltig ändern zu können.

Die Macht der Gewohnheit

Die gefühlte Selbstwahrnehmung ist kein unabhängiges Messinstrument in uns. Dieser Sinn ist genauso trügersich wie alle anderen Sinne auch.

Denn: man empfindet das als richtig, woran man gewöhnt ist.

Z.B. Zuckergehalt in Getränken, Salzgehalt im Essen, rauchen oder leben in lauter Umgebung oder eben für hier interessant: schlechte Körperhaltungen und belastende Bewegungsweise.

Obwohl wir heute genau wissen, was schädlich ist, wie schädlich etwas ist, warum etwas schädlich ist, bleiben wir bei dem, woran wir uns gewöhnt haben, weil wir es als richtig empfinden.

Dieses Empfinden ist eine stärkere Kraft in uns als kognitives Wissen.

Z.B. wenn ich gewohnt bin, meinen Kopf so zu halten (!) und ich ändere das und halte den Kopf so (!), dann fühlt sich diese Haltung

komplett falsch an. Und diese (!) richtig. Auch wenn ich im Spiegel sehe, dass diese Haltung(!) besser ist als diese(!).

So unzuverlässig sind unsere Sinne und es wird einfach das als richtig wahrgenommen, woran man gewöhnt ist.

Die gefühlte Selbstwahrnehmung ist der dominanteste der 6 Sinne.

Denn: Ich glaube tatsächlich dem Spiegelbild nicht, sondern dem, was ich fühle!

Ich traue meinen Augen nicht, aber der gefühlten Selbstwahrnehmung umso mehr.

Dieses Phänomen macht es so schwierig, schädigende Gewohnheiten zu ändern.

Die AT räumt dieser Tatsache Beachtung ein, und ist dadurch in der Lage, dass Gewohnheiten nachhaltig veränderbar sind.

In meinem Arbeitsraum befinden sich Spiegel, aber auch großflächige Schiefer-Tafeln. Die Tafeln sind wichtig, da ich meine Schüler oft bitte, z.B. sich mal eben, ohne nachzudenken, an die Tafel zu malen. Das überaus Erstaunliche ist, dass jeder Mensch sich genau so malt wie er sich selbst gebraucht und nicht so, wie er weiß, dass ein Mensch aussieht. So entstehen Bilder, auf denen man nur einen großen Kopf sieht, mit einer hauchdünnen Wirbelsäule, fußlosen Beinen die dünn wie Fäden sind, und einen großen jochähnlichen Balken unterhalb des Kopfes, der Schulterbereich!

Durch die AT werden die Bilder im Laufe der Zeit immer mehr dem entsprechen, wie unsere Körper in der Aufrichtung und in der Bewegung eigentlich gedacht sind.

Das heißt, dass durch die AT die Selbstwahrnehmung immer zuverlässiger und differenzierter wird. (so wie bei einem Gourmet)

Als FM lebte, waren die Industrialisierung und der Imperialismus auf Hochtouren. Da war schon enorm viel Veränderung im Gange, was den Menschen sehr heraus gefordert hat. Und worauf die Arbeit von FM eine Antwort war. Heute, nur 70 Jahre später, ist das Tempo der Veränderung weiter im vollen Gange.

Aufgrund der Digitalisierung sind wir zu einer Spezies geworden, die hauptsächlich aus Kopf zu bestehen scheint.

Wir sind sitzende Kopf-Arbeiter geworden und haben uns daran gewöhnt. Aber: unsere Körper und unsere Psyche ächzen und stöhnen.

Wir leiden viel unter körperlichen und seelischen Beschwerden. Rücken/ Schulter/ Nacken-Beschwerden, Kopfschmerzen/ Migräne und Stress gehören heute zur Normalität unseres Lebens.

Die AT unterstützt, dass wir wieder zurück finden zu einem verlässlichen Gefühl für das, was dem Körper gut tut, und uns wieder flexibel und bewegungsfreudig werden lässt.

Die AT bewirkt, dass der Selbstwahrnehmungssinn wieder verlässlich wird, dass er das einfordert, was gesund ist.

Der vorteilhafte Gebrauch

Das Ziel der AT Arbeit besteht darin, den Selbst-Gebrauch nachhaltig zu verändern, weg

von schädigenden Gewohnheiten hin zu einem harmonischen, vitalen, vorteilhaften Selbstgebrauch.

Der Selbst Gebrauch:

was meinen wir mit Selbst und was verstehen wir unter Gebrauch?

Das Selbst, das meint den Menschen als eine pscho-physische Einheit.

Ist Denken ein physischer oder ein psychischer Vorgang? Nicht-stoffliche Gedanken werden produziert im Gehirn durch biochemische Vorgänge.

Ist Fühlen ein körperliches Geschehen oder ein psychisches? Nervosität bewirkt starkes Herzklopfen.B.

Sie sehen, dass das Physische und das Psychische nicht so leicht voneinander zu trennen sind, wie wir es gemeinhin machen.

Das Selbst (der Mensch) als psycho-physische Einheit ist die Arbeitsbasis der AT.

Was meint der Begriff Gebrauch? Gebrauch meint: wie ich mich als psycho-physische Einheit bewege, mich halte, mit mir umgehe, spreche, atme und mein Denken gebrauche.

Im körperlichen Bereich meint Selbst Gebrauch: wie benutze ich meine Gelenke/ meine Muskulatur/ den gesamten Bewegungsapparat/ die Atmung, die Augen, den Sprechapparat?

Im mentalen Bereich meint es: wie ist meine Konzentrationsfähigkeit/ gibt es latente Müdigkeit und Erschöpfung, leide ich unter Gedankenwandern, oder fixen Gedankengängen, unter Zerstreung...

Im emotionalen Bereich: wie geht es mir mit Stress/ bin ich gelassen/ gibt es schnelle Nervosität bis hin zu emotionalen Ausbrüchen?

Soviel zu den beiden Begriffen: Selbst und Gebrauch.

Auf den Bildern hier sehen Sie schönen/ vorteilhaften Gebrauch

Der schädigende Gebrauch

Die Grundannahme der AT ist, dass der Gebrauch des Körpers seine Funktion bestimmt.

Veranschaulicht: Wenn ich so (Bilder) viele Stunden am PC sitze, bekomme ich sicher nach einigen Jahren Beschwerden, sowohl im Knochen/ Gelenkbereich (Halswirbelsäule, Bandscheibe), als auch im Muskelbereich (Verspannungen), und im Atmungssystem (angestregtes Atmen, flache Atmung...) und den anderen Organfunktionen wie z.B. Verdauung.

Oder: Wenn ich über Jahre hinweg auf Hochtouren laufe, zu wenig Schlaf und Ruhephasen habe, bekomme ich irgendwann Probleme mit meinem Körper, in Form von burn out, Bluthochdruck, Schlafstörungen etc.)

Gebrauche ich über viele Jahre, abertausende Stunden, mein Selbst in einer Weise, wie es von seiner Natur aus nicht konzipiert ist, dann funktioniert es nicht mehr gesund.

Durch den Gebrauch entstehen Schädigungen, die die Funktionen beeinträchtigen:

Deshalb: Der Gebrauch bestimmt die Funktion.

Ziel der Arbeit

Ziel der AT Arbeit ist, sich selbst so zu gebrauchen, dass man auch nach vielen Jahren und Jahrzehnten einen gut funktionierenden und beweglichen und optimal balancierten Körper hat.

Hauptsächlich wird durch die AT gelernt, dass weniger Anspannung und weniger Tun mehr Qualität bedeutet, dass der Körper mit all seinen unfassbar vielfältigen Möglichkeiten am besten funktioniert, wenn wir nicht störend eingreifen durch schlechte Gewohnheiten,

die dann zum Normalzustand werden, und empfunden werden als das, was richtig ist und so sein muss und deswegen beibehalten wird.

Ziel der AT ist, dass die gefühlte Selbstwahrnehmung wieder ein verlässlicher Sinn wird.

Man lernt, ungünstige Anspannungen zu lassen wie z.B. Schulter hoch ziehen/ Kopf nach vorne drücken, krumm zu sitzen, oder stottern, Heiserkeit, Räuspern, Nervosität, Stress, ..

um im weiteren Schritt einen neuen und unserem psycho-physischem Selbst gerecht werdenden Gebrauch zu etablieren. (konkret: die Schultern nicht mehr hochzuziehen, eine aufrechte Körperhaltung zu gewinnen, mühelos sprechen zu können , Stress frühzeitig erkennen zu können...)

Die AT verhilft gleichzeitig zu einer Entspannung, die als Basis auch im Tun und Machen des Alltags erhalten bleibt.

Vom Unbewussten ins Bewusste

Was könnten die Gründe sein, weshalb der Mensch nicht automatisch jahrzehntelang einen gut funktionierenden Körper hat?

Es ist u.a. die Sache mit den Gewohnheiten: Handlungen und Gedanken sind automatisiert, wir tun es, ohne es bemerken zu müssen, eben: automatisch. z.B. wenn ich Auto fahren lerne, ist alles un-gewohnt und ich muss mühsam lernen, immer wieder die gleichen Handgriffe und Gedanken zu machen, bis langsam alles selbst-verständlich, eben zur Gewohnheit wird. Dann muss ich garnicht mehr darüber nachdenken, wie ich was miteinander koordineiere. Das ist der Vorteil von Gewohnheiten. Ohne die Bildung von Gewohnheiten könnten wir nicht über-leben.

Der Nachteil ist, dass ich mir der Gewohnheiten nicht mehr bewusst bin. Gewohnheiten versinken im großen Bereich des Unbewussten, des Nicht-mehr-zur Kenntnis-nehmen könnens.

Nur 20 % tun und denken wir wissentlich. 80 % findet statt ohne unsere Kenntnis.

Daher braucht die Veränderung von Gewohnheiten ein Training, mehr Bewusstheit zu gewinnen.

Denn: Wir können nur damit arbeiten, was wir kennen, was erfahrbar und verstehbar ist.

Durch die AT Arbeit gelingt es, einiges von dem, was im Unterbewussten ist, nach oben ins Bewusstsein zu heben.

Genauer: ins Bewusstsein zu bekommen, was es an schädigenden Gewohnheiten gibt, die zu diesen oder jenen Beschwerden geführt haben.

Das Begreifen und Erkennen einer schädigenden Gewohnheit ermöglicht, dass man durch die AT lernt, genau zu lokalisieren, zu spüren, und zu identifizieren und zu benennen, was man ändern möchte.

Beispiel: wenn ich mich daran gewöhnt habe, so (ich ziehe den Kopf nach vorne) da zu stehen, bemerke ich es nicht mehr. Wenn ich nach Jahren (unsere Körper sind enorm geduldig) Beschwerden bekomme z.B. im Nacken, weiß ich nicht, dass es von der Kopfhaltung kommt, da sich diese Haltung inzwischen völlig normal für mich anfühlt.

Durch die AT lerne ich zu spüren und zu verstehen, dass diese Kopfhaltung nicht der Natur des Körpers entspricht und auf Dauer diese Muskel-Schmerzen im Nacken verursacht.

Das ist der 1. Schritt in der AT, auf dem Weg, eine schädigende Gewohnheit zu ändern: sich ihrer bewusst zu werden.

Wer profitiert von der AT

Welche Menschen profitieren von der AT:

Es sind Menschen aller Alterstufen ab ca 12 Jahren.

Hauptsächlich wenden sich folgende Menschen an die AT:

Menschen, die beruflich bedingt viel sitzen oder viel stehen müssen.

Konkret:

-neben all den Büroarbeitern/ Lieferdiensten/ Busfahrern/ Zahnärzten, Musikern, sind es auch Verkäufer und all die Menschen, die viel stehen müssen. Sie leiden unter Beschwerden im Muskelbereich, sind nur noch eingeschränkt beweglich, haben Rücken/ Schulter/ Nackenbeschwerden.

-Menschen, die unter Beeinträchtigungen im Bereich Atem und Sprechen leiden, wenden sich oft an die AT. Vorzugsweise Lehrer, Schauspieler, Sänger, und Vortragende

-Hinzu kommen Menschen, die durch eine Belastungsschwäche in ihrem Tun eingeschränkt sind und unter Stress, Schlafstörungen und anderen nervösen Symptomen leiden.

-Es gibt in zunehmenden Mass auch Menschen, die ohne Symptome zur AT kommen, da sich immer mehr durchsetzt, dass Vorbeugung besser ist als erst auf Beschwerden hin etwas für sich zu tun.

Die AT-Arbeit findet in der Hauptsache individuell, statt aber auch als Gruppenunterricht z.B. wenn es um reine Haltungsschulung geht für Zahnärzte und Zahnarthelfer, pfelgende Berufe.

Bekannt ist die AT unter Musikern, Schauspielern und Sängern. Musiker, weil sie körperlich anstrengende, und vor allem immer sitzende Arbeit machen, Schauspieler und Sänger, weil sie ihren Sprechapparat und somit ihren Körper optimal gebrauchen müssen.

In Australien z.B. haben sich AT Lehrer spezialisiert auf Zahnärzte/ Zahnarzt-Helfer. In den USA haben sich AT Lehrer spezialisiert auf an Parkinson Erkrankte und ihre pflegenden Angehörigen. Alles mit großem Erfolg und mittlerweile finanziert von staatlichen Stellen, aufgrund der tatsächlichen nachhaltigen Verbesserungen durch die AT.

In Deutschland gibt es an Schauspielschulen und Musikhochschulen feste Stellen für AT Lehrer. Ebenso in der Schmerztherapie sind feste Stellen vorhanden für AT Lehrer.

Die Vorgehensweise

Nun möchte ich Ihnen etwas erzählen über die Vorgehensweise, darüber, wie man mittels der AT einen zur Gewohnheit gewordenen schädigenden Gebrauch seines Selbst ändern kann, hin zu einem konstruktiven Selbst Gebrauch. (z.b. von gebeugt zu aufrecht...zeigen)

Die AT begreift sich als Unterricht, in dem durch Lernen neue Kompetenzen im Selbst-Gebrauch erlangt werden.

Die Methode ist eine indirekte Vorgehensweise (direkt ist: halt dich gerade! Das aber funktioniert nicht für mehr als paar Minuten.)

Diesen für die AT typischen indirekten Weg möchte ich Ihnen nun anhand dreier Begriffe beschreiben.

primary control

inhibition

direction

Zur Primary Control:

Wie eingangs bereits erwähnt, kommen den gesamten Muskeln im Kopfbereich eine große Bedeutung zu. Ganz besonders den tiefliegenden Nackenmuskeln, die sich eng um das Ende der Wirbelsäule herum befinden.

Die tiefen Nackenmuskeln haben eine ungewöhnlich hohe Zahl an Muskelspindeln.

Ein Kopf, der mit so wenig Muskelanspannung wie möglich, gehalten wird, weil er optimal auf dem obersten Wirbel balanciert wird, ermöglicht dem gesamten Körper eine unangestregte Aufrichtung, gesunde Koordination aller Körperteile und ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Signale aus diesen Muskelspindeln erzeugen reflexartige Reaktionen, die eine natürliche Aufrichtung entstehen lassen. Wenn aber der Kopf nach hinten/ unten gezogen wird(zeigen), gehen von diesen Muskelspindeln falsche Signale an die Stützmuskulatur.

Kurz zur Stützmuskulatur: Sie ist die Muskulatur, die uns aufrecht hält. Wir können diese nicht willentlich betätigen. Wie z.B. ich hebe meinen Arm.

Die Stützmuskulatur wird nur aktiviert durch die Schwerkraft.

Deshalb können Astronauten nach der Rückkehr aus dem All sich paar Tage nicht aufrichten, weil sich die Stützmuskulatur ohne die Schwerkraft zurück gebildet hat.

Die Stützmuskulatur, die wir nicht durch unseren Willen ansprechen können, wird nicht zum Arbeiten angeregt, wenn durch eine unbalancierte Kopfhaltung die tiefliegenden hoch sensiblen Nackenmuskeln verspannt sind.

Der Mensch muss sich dann mit der Bewegungsmuskulatur aufrecht halten, diese aber ermüdet schneller als die Stützmuskulatur und verspannt, weil sie nicht dafür konzipiert ist. Deshalb führt: halt dich gerade! nicht zum Erfolg, denn das macht man mit der Bewegungsmuskulatur (zeigen)

Auch bewirkt eine Anspannung der tiefliegenden Nackenmuskulatur durch Fehlhaltung, exakt wie bei einem Angstreflex (zeigen), dass die Atmung flach wird, Herzschlag und Blutdruck hoch gehen, und die Muskeln im gesamten Körper sich verspannen.

Großes Thema der AT daher ist, über eine korrekte Kopfhaltung darauf einzuwirken, dass sowohl die Stützmuskulatur arbeitet als auch innere Abläufe im Organbereich stressfrei sein können und im Gesamt die Muskulatur optimal unverspannt ist.

FM war seiner Zeit voraus- er hatte den großen Einfluss der balancierten Kopfhaltung auf das gesunde Funktionieren des Selbst entdeckt.

Nun zu dem 2. Begriff:

Inhibition meint, auf einen Reiz nicht sofort reagieren zu müssen.

Wenn wir das in unserem Alltag üben, wird es im Laufe der Zeit zu einer Gewohnheit.

Weshalb brauchen wir das, beim...um schädigende Gewohnheiten zu ändern?

Wir können damit verhindern, dass wir in der gewohnten Weise reagieren.

Auf einen Reiz hin (können Sie mir bitte das geben) machen wir, eine für Aussenstehende nicht wahrnehmbare Pause, die uns den Raum dafür gibt, zu entscheiden, es anders als gewohnt zu tun.

Wir unterbrechen für einen klitzekleinen Moment den Reiz-Reaktions Automatismus und gewinnen dadurch die Freiheit zu entscheiden, wie wir etwas tun wollen.

Ein sehr angenehmer Nebeneffekt ist, dass dies enorm entschleunigt.

Anders als gewohnt zu handeln impliziert, dass man weiß, wie es anders besser geht. Das ist ja ein Trugschluss, wie wir schon gehört haben.

Deswegen gibt es in der AT das Thema mit den Directions.

Gemeint ist damit, dass man Bewegungen und Haltungen begleitet durch Bilder und Vorstellungen, die aufs engste mit dem Körperempfinden verbunden sind.

Man weiß heute durch die Gehirnforschung, dass es zu allen körperlichen Haltungs- und Bewegungsmustern Bilder in unserem Gehirn gibt. Diese Bilder, die die schädigenden Gewohnheiten in unserem Gehirn abbilden, werden in der AT ersetzt durch neue Bilder, die dem gesunden psychophysischen Selbst gerecht werden.

Alte Bilder, die die Beeinträchtigungen verbildlichen, werden ersetzt durch neue.

Alles, auch dies, kann der Mensch lernen und automatisieren durch Üben.

Die Bilder, die wir im Gehirn haben, bestimmen, was wir wie tun.

Das entdeckte FM damals durch Selbst-Beobachtung, heute ist vieles davon erforscht.

Starfighter Piloten üben jeden Handgriff hauptsächlich rein mental. Sportler ebenso und erwiesen ist, wie grundlegend wichtig es ist, z.B. dass der gesamte Slalom in Bildern im Gehirn vorhanden ist !

Die AT bedient sich dieser faszinierenden Wirkungsweise beim Verlernen von schädigenden Gewohnheiten.

Teil des AT Unterrichts ist, zu lernen, in Übereinstimmung mit der Propriozeption zu visualisieren.

Aus der Erfahrung ins Wissen

Wie wird das alles nun gelernt und erworben?

Zuerst braucht es die gefühlte Selbstwahrnehmung, die Erfahrung.

Und dann braucht es das Bewusstwerden, es muss verstanden werden und nachvollziehbar sein.

Es ist ein ständiger Kreislauf: von der Erfahrung ins Wissen, sprich Begreifen und wieder in die Erfahrung.

Dieses Sowohl-als Auch garantiert die Nachhaltigkeit und auch die Schnelligkeit, mit der schädigende Gewohnheiten veränderbar sind.

Veränderungen sind dann nachhaltig, wenn sie durch Erfahrung und Bewusstwerdung erlangt werden, wenn sie gespürt und begriffen werden.

In einer AT Stunde können wir anhand von Tätigkeiten und Bewegungen wie sitzen/ bücken/ gehen/ stehen/ laufen/ Sprechen/ Singen/ Schauen und Kommunizieren an der Veränderung des Selbst- Gebrauchs arbeiten.

In einer AT Stunde gibt es auch die Tisch-Arbeit, was besonders angesagt ist bei Nacken/ Schulter-Brustkorb/ Atem und Rückenproblemen.

Man liegt auf dem Rücken und der AT Lehrer ermöglicht, die gefühlte Selbstwahrnehmung zu schulen, durch drücken, ziehen, dehnen, und lockern des Körpers und vor allem des Kopfes und Nackenbereichs.

AT Lehrer sind darin ausgebildet, sowohl mit den Händen als auch mit den Augen sehr genau wahrnehmen zu können.

So können wir sehr präzise feststellen, wo die Schwachstellen sind und wie das mit dem Gesamt des Selbst-Gebrauchs zu tun hat.

Es wird verbal und durch feedback mittels Berührungen vermittelt , die sehr präzise spiegeln, was muskulär, die Statik und Bewegungsweise betreffend, vorhanden ist.

Im ständigen Wechselspiel werden über die taktilen Inputs und die Reflektion dessen, was geschieht, neue und gesunde Haltungs-und Bewegungsoptionen erprobt.

Begriffen wird, wie genau die Gewohnheiten ausschauen;

Gelernt wird, wie man zurück findet in einen vorteilhaften, dem Körper gemäßen Selbst Gebrauch

Zu FMA

F.M. lebte von 1869-1955. Wie war die Zeit, in der er lebte? Er war Zeitgenosse von Freud, Gerhart Hauptmann, Ibsen/. In seine Zeit fallen die Erfindungen der Schallplatte, der Dampfturbine und des Dieselmotors. FM erlebte 2 Weltkriege.

Er stammte aus einer großen armen Familie in Tasmanien/ Australien. Seit seinem 17. Lebensjahr bis an sein Lebensende war der Gelderwerb Priorität für ihn, da er Zeit seines Lebens seine Herkunftsfamilie finanziell unterstützte. Statt einen Beruf zu lernen, wächst er in Kompetenzen hinein, so üblich damals für Menschen aus armen Verhältnissen.

Als er mit Anfang 20 sein Talent zu rezitieren immer mehr professionalisierte und anging, damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen, drohte Heiserkeit bis hin zu Stimmverlust seiner Karriere ein jähes Ende zu setzen.

Er fand nirgendwo eine wirkungsvolle Massnahme, um seine Stimme wieder vollumfänglich einsetzen zu können. In seiner Not übernahm er Eigenverantwortung und fand heraus, dass er eine Gewohnheit hatte, beim Rezitieren den Kopf etwas nach hinten und unten zu ziehen. In der Folge entdeckte er, dass er die Luft aktiv einsog.

Er schlussfolgerte, dass dadurch vielleicht der Stimmapparat unnatürlich beansprucht wird und dadurch die Probleme mit seiner Stimme entstanden sind.

Daraufhin versuchte er, seinen Kopf beim Sprechen anders zu halten und auch die Luft nicht mehr aktiv einzusaugen. Das gelang nicht: die trügersiche Selbstwahrnehmung signalisierte ihm, dass das Falsche richtig ist. Die bewusste Wahrnehmung dieses Phänomens weckte seinen Ehrgeiz.

Von da an erforschte er sich selbst, um herauszufinden, wie er seine Sprech- und Atem-Gewohnheiten ändern kann.

Er fand heraus, dass er innehalten kann in dem Moment, in dem er auf den Reiz zu sprechen reagieren wollte. Statt automatisch zu reagieren, baute er mittels Körperkunde und Visualisierung, einen Selbst Gebrauch auf, der dazu führte, dass seine Probleme verschwanden und seine Präsenz und Stimmqualität in einer sicht- und hörbaren Weise besser geworden sind. Das führte dazu, dass Leute wissen wollten, wo man das lernen könne und so begann F.M. seine Karriere als Lehrer für einen bewussten Selbst - Gebrauch.

Lange Zeit sprach man von der Alexander Arbeit; erst später etablierte sich der Begriff Technik, mit dem FM nicht glücklich war. (ich auch nicht: AT ist ein Begriff, unter dem man sich nichts vorstellen kann, was im entferntesten mit dieser Arbeit zu tun hat)

Noch zu seinen Lebzeiten gab es die Möglichkeit, sich in der AT ausbilden zu lassen. F.M. selbst machte das - der Andrang war sehr groß. FM war weltweit bekannt, da er tatsächlich mit seinem Ansatz Menschen kurieren konnte. Er arbeitete sein ganzes Leben, hauptsächlich in England, bis kurz vor seinem Tod.

Zu seinen vielen berühmten Schülern gehörte auch George Bernhard Shaw, der sagte, dass die AT ihm 10 zusätzliche Lebensjahre ermöglicht hat, er wurde 94 Jahre alt.

Der ATVD

Die erste Vereinigung der AT wurde damals in den 50er Jahren in London gegründet, die STAT. Für FM war ausserordentlich wichtig, dass eine Ausbildung zum Lehrer Der AT an mindesten 5 aufeinander folgenden Tagen stattfinden muss. Heute, 70 Jahre später, besteht die unumstossbare Regel, an mindestens 4 aufeinander folgenden Tagen Ausbildung machen zu müssen.

Wer diktiert das-ist der Begriff AT ja nicht geschützt und alles auf rein privater Basis verankert.

20 Verbände weltweit sind zusammen geschlossen in einem Verband namens ATAS;

Das Hauptbindeglied sind die Ausbildungsrichtlinien mit der 4 Tages Regelung.

Mir ist wichtig, dass wir diese Qualitätssicherung haben und Klienten wissen können, dass sie, wenn sie bei einem AT Lehrer Unterricht nehmen, der vom ATVD oder der ATAS anerkannt ist, sich auf professionelle Arbeit verlassen können.

Durch die strengen Ausbildungsrichtlinien werden nicht so viele AT Lehrer ausgebildet.

Es gibt im Moment ca 400 AT Lehrer in Deutschland und 8 Ausbildungsstätten.

Zu mir

Ich selbst habe 1988 nach meinem Diplom Studium in Erziehungswissenschaften die Ausbildung zur AT Lehrerin gemacht und bin seitdem darin berufstätig.

Ich habe einige Jahre im Vorstand für den Verband gearbeitet. Seit Januar 2020 biete ich zusätzlich zu meiner Privat-Praxis nun in Überlingen eine AT Ausbildung an. Sie dauert 3 ½ Jahren, umfasst 1600 Stunden, das sind ca 24 4-Tages Einheiten pro Jahr. Ich habe momentan 5 Studenten, aus einem Umkreis von 200 km.

Es freut mich sehr, dass 4 von den 5 Studentinnen die AT zu ihrem Brotverdienst machen werden.

Denn: Meine Motivation für die Ausbildung, ist, die AT bekannter und dadurch für mehr Menschen verfügbar zu machen.

Daher freut mich so sehr, dass ich heute dank dir Jörg die Gelegenheit bekommen habe, hier über die AT zu sprechen.

Sicher haben Sie gemerkt, dass es nicht so leicht ist, wirklich zu verstehen, was die AT ist. Oft werde ich gefragt, ob die AT eine Behandlung ist? Oder eine Massage? Eine Gymnastik? Sowa wie Joga? Eine Schule!??? Oder eine esoterische Energierarbeit?

Die Verunsicherung kommt daher, dass die AT sich nicht den gängigen bekannten Methoden zuordnen lässt. Denn: sie braucht den Verstand und das Verstehen, ebenso wie die Be-Hand-lung. Und was viele nicht verstehen können ist, dass die AT enorm entspannend sein kann und gleichzeitig gelernt wird. Diese Kombination kennen wir nicht, das gibt es nicht und daher ist die AT so schwer einzuordnen und so schwer zu verstehen.

Ein anderer Grund, weshalb die AT nicht so bekannt ist, liegt darin, dass weder FM noch die meisten AT Lehrer eine offizielle Lizenz zum Heilen haben. Daher können wir nicht mit den Erfolgen der AT an die Öffentlichkeit gehen. Wir halten uns bedeckt.

Die, die sich ein genaueres Bild von der AT machen wollen, können auf der Webseite vom ATVD Informationen bekommen. Ganz besonders interessant sind die Informationen über wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der AT, ebenso gibt es unter der Rubrik Presse eine Vielzahl von Artikeln zur Anwendungsbreite der AT

Abschliessend möchte ich Ihnen 3 Filme ans Herz legen, die für die AT hoch ineterssant sind, weil sie so vieles belegen von dem, was FM nur durch Beobachtung erforscht hatte.

Der Film „Die Heilkraft der Meditation“ zeigt die neuesten Forschungen zu dem Thema der körperbezogenen Visualisierungen und ihre Wirkung auf das Gehirn und die DNA des Menschen.

Da in der Meditation auch wie in der AT mit Visualisierung und Körperpräsenz gearbeitet wird, erklärt sich durch die Forschungsergebnisse, die im Film dargestellt werden, weshalb auch die AT so ein großes Potential hat.

Ebenso sehenswert ist der Film über den 6.Sinn. Neueste Forschungen zeigen, wie lebenswichtig der 6. Sinn ist, wie er ausgebildet wird etc.

Der Film über die Faszien zeigt, dass sie das große verbindende Gewebe im Körper sind, das eine ständige Kommunikation von Kopf bis Fuss möglich macht.

Schlussbild

Der Mensch ist eine grossartige psycho-physische Einheit

Und er hat dank der Fähigkeit zu Bewusstheit ein sehr großes Potential zu lernen und seinen Sinn für Gesundheit und Wohlergehen wieder her zu stellen.

Vielen Dank fürs Zuhören.

Gerne stehe ich Ihnen zu einem Gedanken Austausch zur Verfügung.