



# Alexander-Technik Ausbildung

## Das Konzept

Die Ausbildung umfasst drei Jahre. Jedes Ausbildungsjahr baut auf dem vorherigen auf und steht darüber hinaus unter einem eigenen Thema.

In allen drei Jahren ist die Beschäftigung mit der Bewegung ein wesentliches Element. Es geht hierbei um Bewegungen wie gehen, walken, joggen, Fahrrad fahren und sonstige Bewegungsarten, die individuell eingebracht werden.

Alle Elemente der Alexander-Technik (AT) werden hierbei angewendet; sowohl im Selbst-Gebrauch, als auch im Anleiten eines Klienten für die spätere Berufstätigkeit.

Der gesamte AT-Ansatz basiert darauf, dass der Mensch als eine psycho-physische Einheit betrachtet wird. Körper, Seele, Denken und die ganze Lebensgeschichte in der Gegenwart und Vergangenheit bilden ein miteinander verwobenes Ganzes.

**Während der drei Ausbildungsjahre werden folgende Grundprinzipien der AT angeeignet, verstanden und vermittelbar gemacht.**

- der Gebrauch des eigenen psycho-physischen Selbst wird von allen Seiten durch Erfahrung beleuchtet. Erlebt wird, dass die Qualität des Gebrauchs seiner Selbst auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eine direkte Wirkung hat.
- die trügerische Selbstwahrnehmung wird erkannt. Aufgrund der Macht der Gewohnheit ist die Selbstwahrnehmung unzuverlässig; die Entwicklung führt zu einer differenzierten und präzisen Körperselbstwahrnehmung.
- die Zielfixiertheit wird aufgegeben. Löst der Mensch sich von dieser Gewohnheit, ermöglicht dies ein großes Veränderungspotential. Erkennt wird, dass die Art und Weise, wie man etwas macht, die Qualität des Ergebnisses bestimmt.
- Innehalten wird ein stetiger Begleiter. Bewußt den Moment zwischen einem Reiz und einer Reaktion wahrzunehmen, schafft den Freiraum, aus dem heraus Veränderung und Neues entstehen können. Gleichzeitig entschleunigt sich der Mensch dadurch.



- die mentale Arbeit ist Teil der körperlichen Arbeit. Die Wirkung der Gedanken bewußt einsetzen lernen, um den eigenen Gebrauch seiner Selbst zu steuern, selbst-bestimmt statt fremd-bestimmt zu sein.
- die Primärsteuerung wird aus allen Blickwinkeln durchdrungen. Die gesteigerte Selbstwahrnehmung in dem Bereich, wo Kopf und Wirbelsäule aufeinander treffen, erlangt zentrale Aufmerksamkeit.
- das Nicht -Tun wird vermittelt: zu lassen, statt zu tun, wird als das Hauptmoment für Veränderung erfahren. Dass weniger mehr bedeuten kann, wird konkret im eigenen Selbst-Gebrauch erfahrbar.

All das Genannte findet Anwendung in allen Alltagsaktivitäten, in breit gefächerten Bewegungsarten und in beruflichen Tätigkeiten. Auch die wesentlichen Elemente der Alexander-Unterrichtspraxis, wie die Beschäftigung mit der komplexen Bewegung des Hinsetzens, Sitzens, Liegens und Aufstehens, wie auch die Arbeit mit der Stimme und der Atmung, nehmen viel Raum ein.

Hinzu kommt das Literaturstudium. Themen sind hierbei die Theorie der AT, ein Grundwissen in Anatomie, Physiologie und Gesprächsführung, jeweils in Abgrenzung zu der Theorie der AT.

Die personenzentrierte, gewaltfreie Gesprächsführung im Unterricht ist ein wesentliches Merkmal der Ausbildung.

Auch liegt große Aufmerksamkeit darauf, die AT als Beruf gestalten zu lernen. Dabei befassen wir uns intensiv mit der Gestaltung einer und dem Aufbau vieler Alexander-Stunden.

Die Methode besteht darin, aus eigenen Erfahrungen zu lernen. Dieses Lernen wird angeregt, unterstützt und begleitet durch die Präsenz der Ausbilderin für jeden Studenten/ jede Studentin. Die Lernbasis für die individuelle Lernbegleitung besteht aus genauer Beobachtung, der vermittelnden „hands-on“ Berührung, umfangreichen Gesprächen in der Gruppe und im Einzel und schriftlicher Dokumentation wichtigster Lernprozesse.

Das Studium von fachspezifischer Literatur unterstützt die individuelle Wissenserweiterung.

Die individuelle und intensive auf den Studenten bezogene AT-Arbeit ermöglicht optimales Lernen auf allen Ebenen.



## 1. Jahr

Tägliche Bewegungsweisen (sitzen, gehen, bücken, stehen) und Freizeitaktivitäten (gehen, laufen, joggen, singen, schwimmen, Fahrrad fahren etc.) dienen dazu, den konstruktiven Selbst-Gebrauch zu üben. Dabei werden störende Muster im psycho-physischen Selbst erkannt und mittels der AT in den gesamten Lernprozess integriert.

### **Gearbeitet wird an folgenden Themenkomplexen:**

- die bewusste Wahrnehmung der eigenen psycho-physischen Einheit,
- der konstruktive Gebrauch des Selbst, das Phänomen der trügerischen Selbstwahrnehmung,
- die beherrschende Angewohnheit der Zielfixiertheit,
- die Fähigkeit des Menschen zwischen einem Reiz und der darauffolgenden Reaktion inne zu halten,
- das Vermögen, auf mentaler Ebene sich verändern zu können,
- die Wirksamkeit der Gedanken auf körperliche Zustände zu erkennen,
- die Bedeutsamkeit des Nicht-Tun, des Lassens zu begreifen.

### **Gewünscht ist, dass:**

- man sich eigener Denk- und Bewegungsmuster bewusst geworden ist,
- man innehalten kann und mittels der AT eine neue und konstruktive Umgangsweise mit sich entwickelt hat.

Personenzentrierte Begleitung durch die Ausbilderin, Beobachtung anderer Menschen, ausführliche Reflektion und Supervision ermöglichen das psycho-physische Lernen.

Selbst-Erfahrung steht an erster Stelle.

Referate über die eigenen Erfahrungen dienen der Reflektion und sollen in die Klasse eingebracht werden.

Es besteht Raum für Kommunikation mit der Ausbilderin und der Gruppe über alle für die Studenten/ Studentinnen relevanten Themen.

Das erste Jahr ist ganz der Wissensaneignung durch Erfahrung gewidmet. Literaturstudium ist gewünscht, aber nicht verpflichtend. Daher beginnt das regelmässige in der Klasse stattfindende Literaturstudium erst ab dem 2. Jahr.



## 2. Jahr

Alle Arbeitsfelder aus dem ersten Jahr sind weiterer Bestandteil des 2. Ausbildungsjahres.

Hinzu kommen die Anwendung der AT in der Arbeit mit Mitstudenten und der Ausbilderin, das Studium von Literatur und die Entwicklung einer gewaltfreien und personenzentrierten Gesprächsführung.

Die erworbene Kompetenz der Selbst-Beobachtung und Selbst-Steuerung wird angewendet im zwischenmenschlichen Bereich der Alexander-Arbeit an Mitstudentinnen und der Ausbilderin.

Die besondere Qualität der AT-Berührung in der Arbeit an den Mitstudenten wird angeleitet, analysiert und verfeinert.

Die entwickelte Fähigkeit der Selbst-Bewusstheit wird geübt im Bereich der Sprache. Das Gespräch als Instrument, begleitend zu der Arbeit mit den Händen, Wissen zu vermitteln, wird unter der Anwendung der AT entwickelt.

Die Fähigkeit, Informationen zu gewinnen über die Befindlichkeit des anderen, wird experimentell erprobt.

Die Anwendung der AT in die eigenen Alltags- und die Berufsaktivitäten wird weiter vertieft.

Schriftliches Protokollieren der gemachten Lernschritte dient dazu, die Erfahrungen in den Gesamtzusammenhang der AT und des eigenen Lernfortschritts zu stellen.

Das regelmässig stattfindende Gespräch mit den Mitstudentinnen und der Ausbilderin ermöglicht, die gemachten Erfahrungen und Einsichten zu reflektieren. Dadurch werden Lernschritte wie auch weitere vorhandene Lernfelder sichtbar gemacht.

Gewünscht ist, dass der eingeübte konstruktive Gebrauch seiner Selbst in der Arbeit an Mitstudenten und der Ausbilderin Eingang gefunden hat.

## 3. Jahr

Alle Arbeitsfelder aus den ersten beiden Jahren werden weiter vertieft. Hinzu kommt die Anwendung der AT im Kontext der beruflichen Ausübung.

Im ersten Halbjahr wird sich die Studentin/ der Student als Lehrerin/ Lehrer der Alexander-Technik erfahren in der Arbeit mit Laien.

**Der Unterricht beinhaltet folgende Lernschritte:**



- die eigene bewusste Steuerung aufrecht erhalten
- in der AT klassische Bewegungsmuster anwenden
- neue Körper- und Bewegungserfahrungen werden vermittelt
- eine positive Sichtweise unterstützen,
- Bewußt-machen der Erfahrungen
- die neue Erfahrung unter verschiedenen Bedingungen wiederholen, um sie neuronal zu verankern,
  - die neue Erfahrung mittels Bewusstwerdung im alltäglichen Leben aktivieren
  - den Transfer in den Lebensalltag überprüfen und gemeinsam reflektieren
- personenbezogene relevante Aktivitäten einbeziehen
- die personenzentrierte Gesprächskultur einüben
- Dokumentation des Unterrichts erstellen

Die Arbeit mit Laien findet in Gegenwart der Ausbilderin und der Mitstudentinnen/ Mitstudenten statt. Eine genaue Supervision ist somit möglich und optimales Lernen wird unterstützt.

Im zweiten Halbjahr ist es nun möglich, mit bis zu 3 eigenen Klienten ausserhalb der Klasse zu arbeiten. Ausführliche Supervision durch die Ausbilderin findet begleitend statt. Jede abgehaltene Alexander-Stunde wird gemeinsam reflektiert. Teilweise werden Themen in die Klasse hinein getragen, sodass alle aus den Erfahrungen Einzelner lernen können.

#### **Die wichtigsten Lernbereiche sind folgende:**

- Entwicklung des eigenen Unterrichtsstils
- die Gestaltung des eigenen Werbematerials und der Homepage
- Vertiefende reflektierende Arbeit an eigenen Unsicherheiten bez. Berufstätigkeit
- die Rolle als Begleiter für psycho-physische Prozesse kennen lernen



Aufgrund der Erfahrungen mit sich selbst in der Ausbildung, als auch als Alexander-Lehrerin/ Lehrer mit den Klienten, werden Themen behandelt, die in das Feld des therapeutischen Wirkens fallen. Daher gilt es zu lernen, wie der Veränderungsprozess unterstützend begleitet wird. Achtsamkeit, Respekt, Wertschätzung und Empathie, Geduld und Verständnis sind Themenbereiche, die sowohl durch Selbsterfahrung in der Ausbildungsklasse, als auch durch Literaturstudium behandelt werden.

Feedback von Mitstudentinnen/ Mitstudenten und der Ausbilderin, ebenso die eigene bereits weiter entwickelte Selbstwahrnehmung, ermöglichen kontinuierliches Lernen.

Zum Ende der 3 - jährigen Ausbildung werden die wichtigsten individuellen Erfahrungen und Lernschritte schriftlich zusammen gefasst. Die Qualität der Ausbildung wird kritisch hinterfragt und zur Diskussion gestellt. Die Pläne für die Anwendung der AT nach Abschluss der Ausbildung werden auf dem individuellen Hintergrund skizziert.

Alle 3 Themenfelder sollten mindestens einen Umfang von 10 Seiten haben, maximal 20.



## Literatur

### Alexander-Technik allgemein:

Alexander F.M. (2001). Der Gebrauch des Selbst. Freiburg: Karger

Alexander F.M. (2006). Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen. Freiburg: Karger.

Alexander F.M.(2001). Die Universelle Konstante im Leben. Karger

Barlow Wilfred (1983). Die Alexander-Technik. München: Kösel

Lamprecht, Gerlinde (1998). Die Alexander-Technik, Peter Lang/ Europäische Hochschulschriften

Rennschuh, Helmut (2010). Das Richtige geschieht von ganz allein, Lüchow

Chris Stevens (1993) Alexander-Technik: Ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst. Sphinx Verlag

de Alcantara Pedro (2002). Alexander-Technik für Musiker. Bärenreiter-Verlag

Kratzert Rudolf (2002). Technik des Klavierspiels. Bärenreiter-Verlag

Gelb Michael (2004) Körperdynamik. Eine Einführung in die Alexander -Technik, Runde Ecken Verlag

Mühlebach Adrian(2011). Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Alexander-Technik in Theorie und Praxis.  
Hans Huber Verlag

Wehner Renate (2013). Alexander-Technik, Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie, Praxisbuch und  
CD im Trias Verlag

### Alexander-Technik fachspezifisch:

#### **Stimme**

Reed, Cornelius,( 2012). Funktionale Stimmentwicklung

Dimon, Theodore, (2011). Your Body, Your Voice

#### **Reiten**

Bentley, Joni (1999). Reiten ohne Stress und Angst



Swift, Sally (1992). Reiten aus der Körpermitte

### **Golf**

Murphy, Michael (2002) Die Kunst, den Ball zu schlagen

### **Joggen/Walken**

Scheumann, Hans (2003) Wandern, Walken, Joggen, Ein Leben lang

### **Gesprächs-führung**

v. Scheurl-Defersdorf, Mechthild (2018) Ich verstehe, was du meinst

Rogers, Carl (2012). Die klientenzentrierte Gesprächs-Psychotherapie

Rosenberg Marshall B.(2002).Gewaltfreie Kommunikation

Seils Gabriele (2004) Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation

Fritsch Gerlinde Ruth (2012) Der Gefühls-und Bedürfnisnavigator

### **Körper- und Seelenkunde**

Hüther Gerald (2003). Wie aus Stress Gefühle werden

Hüther Gerald (2004). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

Swaab, Dick (2016). Unser kreatives Gehirn

Ulfig, Norbert (2002). Bewegungsapparat

Bauer Joachim (2006). Warum ich fühle, was du fühlst

Levine, Stephen (2006). Sein lassen

Wilson Schaef, Anne Im Zeitalter der Sucht. Wege aus der Abhängigkeit.

Wilson Schaef, Anne (2002) Co-Abhängigkeit: Die Sucht hinter der Sucht

Allione, Tsültrim (2009). Den Dämonen Nahrung geben

Müller Wieland, Marcel (1989). Der innere Weg, Mut zur Erziehung





Cain, Susan (2011). Still, Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt

Kaluzza, Gert (2015). Gelassen und sicher im Stress

Marks, Stephan (2015). Scham, die tabuisierte Emotion



## Zeitliches Konzept

Donnerstags	3 Stunden
Freitags	4 Stunden
Samstags	5 Stunden
Sonntags	5 Stunden

Die Tageszeiten werden so bestimmt, dass es für alle stimmig ist.

### Es gibt 6 Phasen, die an Schulferien angepasst werden können:

1. Phase	Jan/Feb	6 Wochenenden
2. Phase	Ap/ Mai	6 Wochenenden
3.Phase	Juni	3 Wochenenden
4.Phase	Juli	4 Wochenenden
5.Phase	Sept/Okt	6 Wochenenden
6.Phase	Nov/ Dez	4 Wochenenden

Es fallen zusätzlich, während der 3 - jährigen Ausbildungszeit, 121 übrige Stunden an. Diese werden verwendet für die Teilnahme an Intensivkursen der Schule, Einzelunterricht und supervisierte Arbeit an Schülern des Studenten/ der Studentin.

Die Kosten betragen pro Monat 410 EUR und werden jährlich der Inflationsrate angepasst.

Für weitere Informationen und ein gegenseitiges Kennenlernen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.