

## Die F. M. Alexander-Technik

F. M. Alexander (1869–1955), ein erfolgreicher australischer Schauspieler, entdeckte, wie er durch falschen Gebrauch des Körpers seine natürliche Ausrichtung von Kopf, Hals und Rücken störte. Dieses Fehlverhalten war der Grund seiner Stimm- und Atemprobleme. Durch Anwendung seiner Methode fand er nicht nur zu seiner Stimme zurück, seine Methode half ihm auch zu mehr Wohlbefinden, besserer Bühnenpräsenz und Gelassenheit im Alltag.

Das Wort Technik verrät es – es handelt sich nicht um eine Therapie, obwohl die Alexander-Technik therapeutische Wirkung hat. In den Lektionen wird der/die Schüler/-in in einfachen Handlungen geführt und so auf unbewusste Gewohnheiten aufmerksam gemacht, welche seinen/ihren natürlichen Bewegungen im Wege stehen.

In der Alexander-Technik wird durch Berührung mit den Händen und verbale Anleitungen kommuniziert. Hände können feiner mit dem Körper kommunizieren als die Sprache. So kann der/die Schüler/-in für subtile innere und äussere Beziehungen sensibilisiert werden und sein ganzes Potential entfalten.

Schädliche Impulse, welche den Körper einengen und verspannen, können losgelassen werden. Dadurch, dass wir die natürlichen Bewegungsabläufe nicht behindern, finden wir zu mehr Effizienz und Leichtigkeit im Alltag.

Der/die Schüler/-in lernt im Laufe der Lektionen die Zusammenhänge zwischen Denken und Tun zu erkennen und gelangt so zu einer verbesserten Koordination seiner/ihrer psycho-physischen Fähigkeiten. Das Bewusstwerden, wie wir mit uns selbst umgehen, wirkt sich positiv auf unser Leben, unser Verhalten und unsere Umgebung aus.

Die Alexander-Technik hilft uns zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Es entsteht die Möglichkeit situationsgemäss zu reagieren, sowie eine neue Freiheit im Umgang mit uns selbst.

Mit der Alexander-Technik gelangen wir zu innerem und äusserem Gleichgewicht. Wir beheben die Ursache von Muskelverspannungen. Die Alexander-Technik stärkt unser Selbstbewusstsein.

Die Alexander-Technik eignet sich speziell bei:

- ▶ Reitern, Musikern, Tänzern und Sportlern
- ▶ Folgen eines Schleudertraumas
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat
- ▶ Kopfwegh und Migräne
- ▶ Haltungsproblemen, auch bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Stress- und Erschöpfungssymptomen

Die Alexander-Technik kann von allen gelernt und angewendet werden; dabei gibt es keine Altersgrenze. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Unterrichtsstunden, falls eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin besteht.

**Edith Hunold**, 1959, Mutter zweier erwachsener Töchter. Gelernte Medizinische Praxisassistentin. 3 Jahre Ausbildung bei ATLAZ, Alexander-Technik Lehrerinnen-Ausbildung Zürich bei Irma Rellstab sowie Beatrice und Robin Simmons-Heiz.



## Somatic Experiencing (SE)

Somatic Experiencing (SE) ist eine Methode um Stress im Körper zu reduzieren.

Das Trauma steckt nicht in einem bestimmten Ereignis, sondern im Nervensystem der betroffenen Person.

Somit ist das Trauma über den Körper heilbar.

Ein Trauma entsteht, wenn eine Person nicht in der Lage ist, eine äussere, bedrohliche Situation, in welcher etwas zu viel, zu schnell oder zu heftig passiert, durch Kampf- oder Fluchtreaktion zu bewältigen.

Eine extrem hohe Ladung an Überlebensenergie bleibt dann im Nervensystem gebunden. Diese Aktivierungsenergie kann sich in verschiedenen körperlichen oder psychischen Symptomen ausdrücken.

Im SE geht es nicht primär darum die erlebte Geschichte zu hören, sondern die Aktivierung aufzuspüren und sie dann im Dialog mit Ressourcen und gezielten Interventionen abzubauen.

Die nicht regulierte Erregung, die im neuromuskulären und im zentralen Nervensystem eingeschlossen ist, wird wiederholt in kleinen Mengen entladen. Dadurch kann ein zuvor gestoppter Zyklus von Erregung und Entspannung abgeschlossen werden. Zeichen dieser Ausschüttung von gestauter Aktivierungsenergie sind Hitze, Zittern, Vibrieren, ein erweitertes Raumgefühl und andere ähnliche Selbstwahrnehmungen.

Im SE werden Verteidigungsmechanismen vervollständigt, welche zu «Ich kann»-Erlebnissen führen.

Die Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zu unserer geistigen Quelle wird wieder hergestellt.

Wir müssen verstehen lernen, dass Trauma ein natürlicher Teil des Lebens ist.

**Die Traumatherapie Somatic Experiencing zeigt grosse Erfolge bei bewussten oder (noch) unbewussten Traumatisierungen:**

- ▶ Verkehrsunfälle
- ▶ Arbeitsunfälle
- ▶ Sportunfälle
- ▶ Eheliche Gewalt
- ▶ Sexueller Missbrauch
- ▶ Emotionale Verletzungen in allen Lebensabschnitten (Vernachlässigung, Missbrauch, Verlassenwerden, schwere Verluste)
- ▶ Naturkatastrophen
- ▶ Krieg und Folter
- ▶ Geburtstraumen
- ▶ Operationen

**Traumafolgen können sich mit psychischen oder körperlichen Symptomen bemerkbar machen:**

- ▶ Chronische funktionelle Bauch- und Brustschmerzen
- ▶ Angst, Panik, Trauer und Depression
- ▶ Migräne
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Chronische Müdigkeit
- ▶ Sexuelle Störungen
- ▶ Beziehungsprobleme in Partnerschaft, Schule, Beruf usw.

**Edith Hunold**, 1959, Mutter zweier erwachsener Töchter. Gelernte medizinische Praxisassistentin. Dipl. Lehrerin für F. M. Alexander-Technik.

Drei Jahre berufsbegleitende Ausbildung zur dipl. SE-Therapeutin (Somatic Experiencing, Traumatherapie nach Dr. Peter Levine, USA) bei Steve Hoskinson, USA, Dr. Raja Selvam, USA und Supervisionen bei Dr. Peter Levine, USA.

