

Editorial

Liebe Leserin
Lieber Leser

Das Jubiläum erfüllt uns mit einem gewissen Stolz. Wir haben mit der Umgestaltung der Ausbildung ein Etappenziel erreicht. Es ist die Gelegenheit für ein Innehalten, um zu schauen, wie es uns geht, wie gut wir organisiert sind, wie das Feld aussieht, auf dem wir uns bewegen, was wir verändern müssen, um in Zukunft weiterhin erfolgreich zu sein. In diesem Magazin geben wir diesen Gedanken Raum, mit einer Standortbestimmung, einem Rückblick in die Vergangenheit und einem Ausblick in die Zukunft.

Auf Seite 3 finden Sie einen Text über den abwesenden, den wahrgenommenen und den Körper als Ort der Selbstwahrnehmung. Ein aktuelles Thema in einer Zeit, in der digitale Medien immer mehr Raum in unserem Bewusstsein beanspruchen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Adrian Mühlebach



5 Jahre AZAT



Im September 2013 haben wir mit dem Projekt AZAT einen Neuanfang in der Alexander-Technik Ausbildung gewagt. Das Ziel war die Stärken der traditionellen Ausbildung erstens in einer neuen zeitlichen Struktur anzubieten, welche mit den aktuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen besser zu vereinbaren ist, und zweitens die Theorie und die Vermittlung der Methode dem heutigen Wissensstand entsprechend weiterzuentwickeln. Drittens galt es die Ausbildung auch nach den Vorgaben der OdA KT zu gestalten, damit die Studierenden Zugang zum eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss und zur finanziellen Beteiligung des Bundes an ihren Ausbildungskosten haben.

Am 9. November 2018 durften wir nun erstmals ein Diplom an eine Studierende übergeben, welche alle Elemente des neuen Ausbildungskonzeptes erfüllt hat. Das heisst neben der Me-

thodenausbildung in Alexander-Technik hat sie die ergänzenden Module in medizinischen, sozialwissenschaftlichen und berufsspezifischen Grundlagen besucht, ein Praktikum absolviert und die dreiteilige Abschlussprüfung bestehend aus schriftlicher Abschlussarbeit, praktischer und mündlicher Abschlussprüfung erfolgreich bestanden. Sie erfüllt damit alle Anforderungen, welche die OdA KT an eine komplementärtherapeutische Ausbildung stellt.

Das AZAT Team darf mit dieser Diplomierung auf die geglückte Umsetzung des neuen Ausbildungskonzeptes zurückblicken. Wir haben einen grossen Schritt in der Weiterentwicklung unserer Alexander-Technik Ausbildung gemacht. Wir integrieren die AZAT Ausbildung in die Berufsbildungslandschaft Schweiz. (am)

Wir haben es geschafft! Das erste Diplom mit dem neuen Ausbildungskonzept.

Die frisch diplomierte Claudia Grimm mit dem AZAT-Team (Christine Luggen, Robin Möckli Webster und Adrian Mühlebach)

In dieser Ausgabe:

5 JAHRE AZAT	1
AUF NEUEN WEGEN	2
ÜBER KÖRERWAHRNEHMUNG SPRECHEN	3
INTERVIEW MIT CHRISTINE LUGGEN	4
MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM ERFOLG	4

Auf neuen Wegen

Rückblick

Der Wechsel zum neuen Konzept war kein Spaziergang durch gewohntes Gelände. Es brauchte von allen Beteiligten, den Ausbildenden aber auch den Studierenden, den Mut einen neuen Weg zu gehen, Herausforderungen zu meistern und Kreativität an den Tag zu legen. Besonderen Mut hat dabei Robin Möckli Webster gezeigt. Nach 30 Jahren als Ausbilderin hat sie es noch einmal gewagt, neu zu beginnen, Gewohntes zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Dabei blieb sie aber immer mit ihren Wurzeln verbunden, mit der Alexander-Technik, die sie einst bei Walter Carrington gelernt hatte. Ein Stück Weg ist auch Angela Schwartz mitgegangen und hat damit die Aufbauarbeit des AZAT wesentlich unterstützt. Ihre Aufgabe hat danach Christine Luggen übernommen, welche ihre grosse Erfahrung als Bewegungsmensch und Tänzerin immer wieder in den Unterricht einbringt. Und nicht zuletzt waren es unsere Studierenden, dank denen wir das Konzept überhaupt umsetzen konnten. Sie schenken uns ihr Vertrau-

en, liessen uns mit einem Mix aus bewährten und neuen Vermittlungsformen experimentieren und unterstützten uns mit ihrer konstruktiven Kritik.

Ein wesentlicher Teil der Alexander-Technik Ausbildung ist der Prozess, den die Studierenden einzeln aber auch als Gruppe durchlaufen. Dieser Prozess verlangt nach einem lebendigen Unterricht und flexiblen Umgang mit dem Lehrplan. Die Ausbildung bleibt somit auch weiterhin in einem dauernden Entwicklungsprozess, gestaltet von den Ausbildenden, den Studierenden aber auch von den neuen Informationen, die uns laufend über unser Arbeitsgebiet zufließen.

Die erste Diplomübergabe mit der neuen Ausbildung ist auch das Ergebnis der grossen Leistung vieler Beteiligten beim Berufsverband SBAT, dem bereits wieder verschwundenen DVXund (Dachverband Xund) und der aus ihm hervorgegangenen Oda KT (Organisation der Arbeitswelten Komplementärtherapie). Ich erinnere mich an die ersten Diskussionen innerhalb des

SBAT, ob wir überhaupt die eidgenössische Anerkennung unseres Berufes anstreben sollen. Es wurden Befürchtungen geäussert, ein Anerkennungsprozess würde der Alexander-Technik schaden, sie ihrer Freiheit berauben.

Rückblickend kann man sagen, dass uns der Anerkennungsprozess zu Reflexionsarbeit zwang. Wir mussten unsere Arbeit, unsere Methode definieren, mussten unsere Ausbildungskonzepte mit den Massstäben messen lassen, die heute an Berufsausbildungen gelegt werden. Die Alexander-Technik in der Schweiz musste aus ihrer Nische heraustreten und im Verbund mit anderen komplementärtherapeutischen Methoden als professionelles Angebot im Gesundheitswesen auftreten.

Ausblick

Ob wir diesem Auftritt und diesem Anspruch gerecht werden, wird die Zukunft zeigen. Die Chance ist da. Die Alexander-Technik könnte einen festen Platz im Gesundheitswesen einnehmen. Aber dazu brauchen wir jetzt und in Zukunft

viele Studierende, welche diesen faszinierend Beruf ergreifen möchten.

Am AZAT lernen zurzeit acht Studierende. Für einen guten und konstanten Ausbildungsbetrieb müssten es aber mindestens doppelt so viele sein. Die erste Diplomierung ist ein Etappenziel aber noch lange nicht das Ende der Tour. Wir müssen weiter tüchtig vorwärts gehen, wollen wir uns als Ausbildungsinstitution längerfristig etablieren. Das AZAT Team wird sein Bestes geben und weiterhin zusammen mit den Studierenden an der Qualität der Ausbildung arbeiten. Wir werden auch versuchen diese Qualität, von der wir überzeugt sind, noch besser nach aussen zu kommunizieren. Einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg der Ausbildungsanbieter in der Schweiz leisten aber auch alle Therapeutinnen und Therapeuten der Alexander-Technik. Mit ihrer Arbeit machen sie das grosse Potential der Methode erfahrbar und sie können bei ihren Klientinnen und Klienten die Lust wecken sich noch intensiver damit befassen und in eine Berufsausbildung einzusteigen. (am)



Die AZAT Ausbildung bietet Raum für Entwicklungsprozesse. Studierende im Unterricht.

Über Körperwahrnehmung sprechen

Der abwesende Körper

Die meiste Zeit nehmen wir den Körper nicht wahr und das ist völlig normal. Die Verarbeitungskapazität unseres Gehirns reicht nicht aus, um neben den alltäglichen Tätigkeiten immer auch noch auf den Körper zu achten. Manchmal nehmen wir ihn aber auch dann nicht wahr, wenn er sich selbst in unserm Bewusstsein meldet. Wir verdrängen die Information, dass unsere Nacken- oder Rückenmuskulatur verspannt ist, dass sich in unserem Bauch ein unangenehmes Gefühl aufbaut.

Doch wenn wir das tun, verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper. Und das passiert uns allen immer wieder. Glücklicherweise dauert dieser Zustand meist nicht allzu lange. Halten Belastungen und Herausforderungen aber längere Zeit an, verschwindet der Körper gänzlich von unserem Radar und wird zum abwesenden Körper. Und kommt es zu gravierenden Problemen, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall oder ein Burnout, die uns zwingen den Körper doch wahrzunehmen und seinen Bedürfnissen Raum zu geben. Bauen wir aber Übungen zur Körperwahrnehmung in unseren Alltag ein, so verschaffen wir ihr mehr Präsenz in unserm

Bewusstsein und können sie als Informationsquelle für unsere Verhaltenssteuerung nutzen. So vermeiden wir es, den Kontakt zum Körper zu verlieren und ernsthafte gesundheitliche Probleme zu riskieren.

Den Körper spüren

Um die Körperwahrnehmung zu üben, braucht es Zeit und Raum. Das geht nicht einfach so nebenher. Am besten wähle ich einen ruhigen Ort, lege, setze oder stelle mich ruhig hin. Ich

richte meine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich meines Körpers. Ich beginne mit meiner Atembewegung. Wo spüre ich, dass sich mein Körper im Rhythmus der Atmung bewegt? Wo spüre ich den Kontakt zum Boden oder zum Stuhl auf dem ich sitze? Wie nehme ich die Beziehung zum Raum wahr, der mich umgibt, nach oben, unten, rechts, links und unten? Danach könnte ich

rischen Rezeptoren. Die Rezeptoren liefern Informationen über die Befindlichkeit sowie die Lage und Bewegung des Körpers im Raum, über Temperatur, Druck, Vibrationen, Schmerz, chemische Prozesse. Im Gehirn werden diese Informationen emotional bewertet, positiv oder negativ. Das so entstandene sensorisch-emotionale Informationspaket kann als angenehme oder un-

findungen wahrnehmen, über sie nachdenken und schliesslich für unsere Verhaltenssteuerung nutzen zu können, ist dieser Verarbeitungsschritt von entscheidender Bedeutung. Erst durch die Verbindung der Körperempfindung mit Inhalten des bewussten Gedächtnisses (Wissen, Erinnerungen) werden diese Steuerprozesse beeinflussbar.



Sich Zeit nehmen, den Körper wahrzunehmen

die Wahrnehmungsreise im Innenraum meines Körpers fortsetzen. Ich nehme ihn dabei nur wahr, liebevoll ohne zu bewerten und ohne auf meine Beobachtung mit einer Korrektur zu reagieren. Es ist eine wohlwollende Bestandsaufnahme. So fühlt sich mein Körper im Moment an.

Wissen, was ich spüre

Am Anfang einer Körperwahrnehmung stehen die im ganzen Körper verteilten somatosenso-

angenehme Körperempfindung in unser Bewusstsein kommen. Durch die kognitive Verarbeitung, also die Verbindung mit Wissen, Erinnerungen wird aus einer Körperempfindung eine Körperwahrnehmung. Die Empfindung der Atembewegung der Bauchdecke verbindet sich beispielsweise mit dem Wissen um die Funktion des Zwerchfells als Hauptatemmuskel. Die Auf- und-ab-Bewegung des Zwerchfells bewegt die Verdauungsorgane und mit ihnen auch die Bauchdecke. Um Körperemp-

Darüber sprechen

Über Körperempfindungen nachzudenken und darüber zu sprechen, und dadurch ein Bewusstsein für sie zu entwickeln ist ein wesentlicher Teil der Arbeit in der Alexander-Technik-Therapie. Die Frage "Wie fühlt sich ihr Körper im Moment an?" löst beim Klienten einen mentalen Suchprozess aus. Was ist die Körperempfindung die sich am stärksten ins Bewusstsein drängt? Welche Worte, welche Bilder können diese Empfindung ausdrücken? Bei diesem Suchprozess verbinden sich die die Empfindungen mit dem Vorstellungssystem des Klienten. Er ordnet sie ein und findet schliesslich Worte, die seine Wahrnehmung zum Ausdruck bringen. Im Gespräch mit dem Therapeuten entstehen weitere Verknüpfungen und können wie im Beispiel mit der Atembewegung der Bauchdecke mit anatomisch-physiologischem Wissen ergänzt werden. Das Sprechen über die Körperwahrnehmung lässt ein Vorstellungssystem des eignen Körpers und seiner Funktionen entstehen, welche mit der Zeit immer mehr helfen Empfindungen einzuordnen. So entsteht eine erhöhte Kompetenz der Körper- und der damit verbundenen Selbstwahrnehmung. (am)

Christine Luggen - Assistentin am AZAT

Impressum

Herausgeber:

Ausbildungszentrum für
Alexander-Technik AZAT
Hasenbühlstrasse 18m
8910 Affoltern am Albis
Schulungsraum:
Obere Zäune 14
8001 Zürich

Redaktion:

Adrian Mühlebach (am)

Abonnieren Sie gratis die
PDF-Ausgabe des
Magazins.

Wir freuen uns über Ihre
Reaktionen auf das
Magazin:
info@azat.ch



Christine, welche Bedeutung hat die Körperwahrnehmung in deinem Leben?

Meinen Körper wahrzunehmen empfinde ich als zentral in meinem Leben. Für mich heisst das, immer wieder zurückzukommen auf die Empfindungen meines Kör-

pers, auf meinen Körper zu hören, und daraus abzuleiten, was ich gerade brauche, um in Balance zu sein oder in die Balance zurückzukehren. Das geschieht eigentlich ständig, in all meinem Tun, ob ich singe, koche, haushalte, tanze, Alexander-Technik unterrichte, etwas Neues lerne etc. Ich kann es mir anders gar nicht mehr vorstellen.

Wie vermittelst du diese Methode der Selbstregulierung an deine Klientinnen und Klienten?

Als Alexander-Technik-Therapeutin zu arbeiten bedeutet für mich, Selbstregulierung mithilfe von Innehalten und Anweisungen zu vermitteln. Dies geschieht, in-

dem ich z.B. den Arm meiner Klientin bewege und gleichzeitig auf die Organisation meines eigenen Körpers achte. Dadurch kann sich die Klientin übermässiger muskulärer Spannungen bewusst werden. Dieses Bewusstwerden geschieht durch einen Moment des Innehaltens. Dies ist der erste Schritt Richtung Veränderung und Selbstregulation. Zusätzlich gebe ich, durch das Bewegen des Arms und auch verbal Anweisungen, entlang denen sich die Klientin in ihrem Arm, aber auch in ihrem ganzen Körper, neu organisieren und ausrichten kann.

Ich danke dir für das Interview. (am)

MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM ERFOLG

Das AZAT ist erfolgreich unterwegs und unterrichtet eine komplette Ausbildungsgruppe mit Studierenden auf allen Ausbildungsstufen. Die umfassende Berufsausbildung integriert die ergänzenden Module in medizinischen, sozialwissenschaftlichen und berufsspezifischen Grundlagen, das Praktikum sowie die kompetenzorientierte Abschlussprüfung. Somit steht unseren Absolventinnen und Absolventen der Weg offen für die Registrierung bei den Krankenkassen und für die weitere Qualifizierung als KomplementärTherapeut/in mit eidgenössischem Diplom. Für den praktischen Einblick in unsere Ausbildung empfehlen wir den Besuch eines Informationstages.

NÄCHSTER TERMIN FÜR DEN BEGINN DES EINJÄHRIGEN BASISMODULS: 7. MAI 2019

INFORMATIONSTAGE:

DONNERSTAG, 13. DEZEMBER 2018, 13.00-17.00 UHR, DIENSTAG, 8. JANUAR 2019, 8.00-12.00 UHR,
DONNERSTAG, 24. JANUAR 2019, 13.00-17.00 UHR, DIENSTAG, 5. FEBRUAR 2019, 8.00-12.00 UHR

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: WWW.AZAT.CH