

Alexander-Technik für Waldorflehrer

Wie kann ich mit Hilfe der Alexander- Technik freier, leichter und bewusster unterrichten?

Eine Einführung in die Alexander-Technik für Pädagogen

*In der Zeit zwischen Reiz und Reaktion
liegt unsere menschliche Größe,
unsere Macht und unsere Freiheit.*

Victor E. Frankl

Workshop I:

Samstag, den 08.10.2011 von 10.00 – 16.00

Sonntag, den 09.10.2011 von 10.00 – 14.00

Freie Waldorfschule Kleinmachnow

Workshop II:

Samstag, den 04.05.2012 von 10.00 – 16.00

Sonntag, den 05.05.2012 von 10.00 – 14.00

Freie Waldorfschule Kleinmachnow

Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) ist der Begründer der nach ihm benannten Alexandertechnik. Der australische Schauspieler litt schon früh in seiner Karriere an Heiserkeit und Stimmversagen. Doch seine große Leidenschaft war die Schauspielerei. Nachdem ihm kein Arzt weiterhelfen konnte, und die Ärzte lapidar empfahlen, dann eben nur noch privat zu sprechen und nicht mehr auf der Bühne, ging er den Ursachen selbst auf den Grund: „Ich finde das selbst heraus.“

Über einen sehr langen Prozess der Selbstbeobachtung entdeckte und entwickelte er einen grundlegend neuen Ansatz in der psycho-physischen Körperarbeit. Seine Selbststudien führten ihn zu dem Ergebnis, dass es sich nicht um ein Einzelsymptom handelte, sondern dass sein gesamter Organismus an dem Stimmversagen beteiligt war.

Er entwickelte daraus eine Methode, die ihm half, alte Gewohnheiten aufzubrechen und seine Stimmprobleme zu heilen.

Frank Nesemann (Jahrgang 1965) ist seit 17 Jahren Eurythmielehrer und Theaterpädagoge in Berlin. Seit 11 Jahren unterrichtet er an der Freien Waldorfschule Kleinmachnow und leitete dort zahlreiche Eurythmie-Theater-Projekte im In- und Ausland.

Seit 10 Jahren beschäftigt er sich mit den Prinzipien der Alexandertechnik und absolvierte eine berufsbegleitende Ausbildung zum Lehrer der F.M. Alexander-Technik in Berlin. Für ihn sind die Prinzipien der Alexandertechnik mit den Inhalten der Eurythmie, Anthroposophie und der Waldorfpädagogik sehr gut zu vereinbaren, ja bereichernd: die Ausbildung des freien Menschen.

Seit einigen Jahren gibt er die Alexandertechnik auch an Kollegen und Schüler weiter.

Seine Leidenschaft ist die Erforschung und Entwicklung von Potentialen im Menschen.



**Ort: Freie Waldorfschule Kleinmachnow,
Am Hochwald 30, 14532 Kleinmachnow
Kosten: € 150,- (max. Teilnehmerzahl: 10)**

Anmeldung und Information:

Frank Nesemann
www.non-doing.de

Bergmannstr. 103, 10961 Berlin
f.nesemann@non-doing.de

Telefon: 030 787 55 76

Fax: 030 787 18 504

Alle Fragen sind willkommen!

Was ist Alexandertechnik?

Wir tun es alle – und wir machen uns oft wenig Gedanken darüber. Wir stehen vor der Klasse geben Aufgaben, Anweisungen, Korrigieren, Reagieren auf Schüler und wir machen uns noch immer wenig Gedanken darüber. Wir fühlen uns angespannt und reagieren unangemessen nervös und überreizt. Oft passiert das automatisch mit uns. Wir stehen wieder angespannt vor der Klasse, schreiben etwas an die Tafel und haben wenig Kraft. Wir sind kaum im Kontakt zu den Schülern selbst. Wir machen es uns bei diesen Unterrichtssituationen schwerer als notwendig. Oft belasten wir uns zu einseitig. Nicht nur der Rücken ist dann meist der Leidtragende. Schmerzen und Verspannungen stellen sich ein. Wir fühlen uns verbrannt und ausgelaugt



An dieser Stelle setzt die Alexandertechnik an:

Um die Jahrhundertwende entwickelte der Schauspieler F.M. Alexander über einen geduldigen und langen Prozess der Selbstbeobachtung einen grundlegend neuen Ansatz in der psycho-physischen Körperarbeit. Er entdeckte die zentrale Bedeutung der Beziehung zwischen Kopf - Hals und Rücken.

Oft treten gerade in diesem Bereich unnötige und für den ganzen Körper schädliche Spannungen auf. Wir benötigen eine flexible Balance die uns vor körperlichen Leiden aufgrund von Fehlhaltungen, wie z.B. Rückenschmerzen, Atembeschwerden, stressbedingte Störungen innerer Organe u.a. schützt.

Die Alexandertechnik öffnet Lernenden einen neuen Zugang zu ihren kreativ – lebendigen Ressourcen, die wir als Pädagogen dringend benötigen.

- Die Kunst des Nicht – Tuns -

Es geht darum das „Zu – viel – Tun“ wegzulassen und ins „Nicht – Tun“ zu kommen, d.h. überflüssige Spannungen wegzulassen.

Wir lassen den Körper seiner Natur nach in die Länge und Weite gehen.

Wir reagieren nicht sofort auf einen äußeren Reiz vorschnell überspannt und automatisch. Es kann ein Raum entstehen zwischen einem Reiz und der Reaktion.

Es erschließen sich dem Teilnehmer die körperlich-mentalen Zusammenhänge, die ihn auf unbemerkte, schädliche Gewohnheiten aufmerksam machen. Im Laufe dieser Arbeit entsteht mehr Leichtigkeit und Freiheit im Körper und im Denken.

Der Teilnehmer lernt mehr und mehr, diese Technik in jeder Lebenslage für sich anzuwenden und hat somit jederzeit einen bewussten Zugriff auf sich selbst und seine Spannungszustände.

Alexandertechnik für Pädagogen

Als Pädagogen stehen wir immer wieder in einem hohen Maße unter Stress: Schwierige Unterrichtssituationen, tägliche Präsenz und Sprechen vor der Klasse und in der Schule, Lautstärke, Erfolgsdruck, vermehrte Selbstverwaltung, Forderungen von Eltern und Kollegen aber auch die tägliche Suche nach neuer Kreativität und einem künstlerischem Ansatz im Unterricht zehren an uns und machen uns manchmal sogar krank.

Wir reagieren mit Müdigkeit, chronischen Spannungszuständen, Gereiztheit oder Abgeschlagenheit. Aber erst wenn wir körperliche Symptome verspüren oder krank werden sehen wir erst jetzt die Ernsthaftigkeit unserer Situation. Wir müssen etwas ändern. Nur was und wie? Denn oft begnügen wir uns mit dem Satz: bald sind ja Ferien!

Durch einen behutsamen Prozess kann uns die Alexandertechnik helfen, diese Spannungs- und Reaktionsmuster zu entdecken, aufzulösen und in einen leichteren Gebrauch im Unterricht, -wie auch in der Freizeit- zu verhelfen:

Sie werden erfahren, wie es ist:

- ruhiger, zuverlässiger, selbstbewusster, integrierter, koordinierter und ausgeglichenener im Unterricht zu agieren
- eigene Spannungsmuster kennen zu lernen und das zu viel Tun wegzulassen
- wenn Stehen und Sprechen mit sehr viel weniger Kraftaufwand geschehen können, als Sie glauben
- den Nacken zu befreien und ein Kräftewirken des hinteren Rückenraumes ins Erleben zu bekommen, so dass das Ätherische einströmen kann

Bitte kommen Sie:

- mit Neugierde
- mit der Erwartung, das was Sie tun besser und mit weniger Aufwand tun zu können
- mit Schwierigkeiten aller Art

Sie werden:

- die Wirkung der Alexandertechnik sofort erleben
- lernen, es selber eigenverantwortlich umzusetzen
- auch theoretische Erklärungen dazu bekommen

Wir arbeiten:

- im Sitzen und Stehen, um zu erfahren, dass Sitzen und Stehen sehr viel leichter sein kann und wir uns weniger schwer und klein fühlen als wir gewohnt sind
- im Liegen, um unnötige Spannungen aufzuspüren und loszulassen und geistig das Prinzip der Einheit von Körper und Geist zu erleben und
- mit anderen **Situationen aus dem Unterricht**, die alle wesentlich vergleichbare Probleme mit sich bringen. Das verstandene Lösungsprinzip für eine Situation wird auf andere Situationen übertragen.

