

Beurteilungsschreiben Angelika Cordes Therapeutin der Alexander Technik (AT)

Am 3. September 2020 kam ich in den Genuss, bei Angelika Cordes die Alexander Technik kennenzulernen. Angelika hatte sich einen ganzen Morgen lang Zeit für mich genommen. Nebst dem gepflegten Erscheinungsbild fiel mir sofort ihre sympathische Ausstrahlung auf.

Ihr kleiner, aber feiner und stimmig eingerichteter Therapieraum lud zum Entspannen ein. Es fiel mir leicht, «anzukommen», und ich fühlte mich gleich sehr wohl. Zuvorkommend schenkte sie mir ein Glas Wasser ein, und alsbald stiegen wir in die Therapie ein. Rasch war ich auf einer Ebene, welche sich um meine innere Wahrnehmung drehte. Mein Körperbewusstsein wurde geweckt, ich befasste mich mit meiner Atmung und meinem Empfinden im Raum.

Durch Angelikas klar formulierte Fragen kamen rasch meine Gewohnheiten zum Vorschein. Nachvollziehbare Inputs seitens Angelika verhalfen mir zu ersten günstigeren Sitzposition auf dem Hocker, wodurch sich mein Körper stabiler anfühlte. Weitere Einschübe durch sanfte Berührungen an meinem Oberkörper verbesserten ausserdem mein Wohlbefinden im Stehen. Angelika gab mir entsprechend wertvolle Tipps mit auf den Weg, wie ich mich im Alltag selbst besser in meinem Körper «einbetten» kann.

Wir befassten uns mit den Stichworten «Ruhe» und «Bewegung». Beides ist mir in meinem Leben wichtig. Ich könnte dennoch lieber auf Ruhe verzichten, als mich nicht bewegen zu dürfen. Durch das Gespräch mit Angelika konnte ich aber das Zusammenspiel dieser beiden starken Wörter etwas mehr in Einklang bringen. Wir einigten uns auf «freie Bewegung» und «bewegte Ruhe», wodurch das Wort «Ruhe» für mich einen etwas angenehmeren Charakter erhielt.

Eine besondere Entspannung verspürte ich bei der anschliessenden «Behandlung» auf der Liege. Die sanften und dennoch bestimmten Berührungen von Angelika riefen mein Bewusstsein in meinen Körper, und ich konnte mich (fast bis zum Einschlafen) fallen lassen.

Weiter durfte ich auch einen kleinen Einblick in die Lichttherapie erleben, welche ebenfalls eine Wohltat war.

Angelika hat ein grosses fachliches Wissen und weiss dieses individuell auf den Klienten angepasst anzuwenden. Auch im Bereich der Anatomie weiss sie viel zu erzählen und lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten an wichtige Knackpunkte im menschlichen Körper. Ich schätze ihren einfühlsamen Umgang sowie die Klarheit in ihren Aussagen sehr. Sie besitzt die Fähigkeit, sich komplett auf ihren Klienten einzulassen und gezielt seine Gewohnheiten zu eruieren. Ihre Therapie ist sehr ganzheitlich. Ihr Interesse am Alltag zu Hause ergänzt sie mit sinnvollen Tipps.

In der Therapie erfährt man ihren grossen Erfahrungsschatz, was mir persönlich wiederum Sicherheit vermittelt. Ich denke auch, dass Angelika die Alexander Technik selbst wirklich «lebt». Ausserdem macht sie auf mich einen naturbewussten und authentischen Eindruck.

Salomé Kühne

Pferdefachfrau EFZ, HIPPOLINI®-Lehrkraft, Centered Riding®-Instruktorin Level I, www.hof-ginoya.ch