

Alexander-Technik lehrt den natürlichen Gebrauch des Selbst

Wahrnehmen, innehalten, sich mental anweisen und bereit werden für Loslassen und Veränderungen

von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin

Schlüsselerlebnis mit der Körperhaltung

Den westlichen Formen achtsamkeitsbasierter und ganzheitlicher Körper- und Bewegungsarbeit ist auch die Alexander-Technik als eine Methode des Selbstmanagements zuzuzählen.¹ Die Methode wurde bereits um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert durch den Schauspieler und Rezitator Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) in Australien begründet und nach ihm benannt, als dieser unter wiederkehrenden Stimmproblemen auf der Bühne litt. Vor allem beim Rezitieren grosser, schwieriger Shakespeare-Texte wurde seine Stimme heiser und drohte zu versagen, sodass er vor jedem Auftritt Angst bekam, er könnte seine Stimme verlieren. Da viele ärztliche Untersuchungen keine organischen Ursachen für seine Stimmprobleme fanden, beschloss F. M. Alexander bei sich selbst nach der Ursache zu suchen. Er begann seine Körperhaltung im Spiegel zu beobachten und entdeckte bald, dass er beim Sprechen seinen Kopf zu sehr im Nacken hielt und seine Schultern hochzog. Dadurch verkrampften sich seine Muskeln, die wiederum den Brustkorb einengten, Druck auf den Kehlkopf ausübten und das Atmen erschwerten. In der sicheren Annahme, dass dieses ungünstige Haltungsmuster seine Stimmprobleme auslöste, experimentierte er mit seiner Körperhaltung, insbesondere mit seiner Kopf- und Nackenhaltung, bis er das für sich richtige Haltungsmuster gefunden hatte, mit dem er ungehindert sprechen und rezitieren konnte. Mit gedanklichen Anweisungen konnte er bewusst seinen Körper jederzeit in günstige Haltungsmuster ausrichten, die nicht nur seiner Stimme förderlich waren, sondern auch seine Stimmung von Angst befreien. Er erkannte, dass eine aufrechte, zugleich entspannte und nicht anstrengende Körperhaltung eine positive Wirkung auf somatische, psychische und mentale Funktionen hatte. Zudem erlebte er sich in einer neuen, frischen Präsenz, die seine schauspielerischen Aufgaben unterstützten und seine Bühnenauftritte sicherer und souveräner machten. F. M. Alexander hatte autodidaktisch gelernt, eingefahrene belastende Handlungs- und Bewegungsmuster aufzulösen und durch bewusste Steuerung die natürliche Selbstorganisation des Körpers anzubahnen und gesundheitsförderlich zu nutzen. Die Körperhaltung schien ihm dabei eine bedeutende Schlüsselrolle zu spielen und wurde der Ansatz seines Konzepts, das er fortan weiterentwickelte und zu lehren begann.

Die Alexander-Technik entwickelte sich unabhängig und unbeeinflusst von den zur selben Zeit entstandenen Körper- und Bewegungssystemen in den USA und Europa. Wohl aber glichen sich die Veranlassungen der jeweiligen Systembegründer und ihren damit verbundenen Intentionen. Beweggründe für eigene Körper- und Bewegungsmethoden waren beispielsweise für Hedwig Kallmeyer (1882 – 1976), Elsa Gindler (1885 – 1961), Katharina Schroth (1894 – 1985), Gerda Alexander (1908 – 1994) und Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) persönliche Gesundheitsprobleme. Gemeinsam ist den Methoden ein Lernweg über den Körper, ein somatisches Lernen, um den Körper mit seinen Bewegungs- und Organfunktionen bewusst wahrzunehmen und um die eigene Körperlichkeit als Teil der Körper-Geist-Seele-Einheit mit ihren Wechselwirkungen auf das unmittelbare Lebensumfeld und die Umwelt verstehen und fördern zu können. Auch

¹ Vgl. Kopelsky, 2014, S. 8 – 16

bei den Zielvorstellungen finden sich Gemeinsamkeiten wie Persönlichkeitsbildung, Selbstbestimmung, Finden des inneren Gleichgewichts, Eigenverantwortung für ein ökonomisches Bewegungsverhalten und eine gesunde Lebensgestaltung, ebenso Regeneration, Anregung von Heilkräften und Selbsthilfe zur Gesundung als therapeutische Ziele. Die meisten dieser Arbeitsweisen sind durch Intuition entstanden und empirisch weiterentwickelt worden, ohne sich damals einer wissenschaftlichen Bewegungslehre oder neurophysiologischer Grundlagen bedienen zu können. Im pädagogischen Rahmen, das heisst als leibesezierisches Angebot, hatten sie grossen Zulauf, was zum Einem dem zeitgenössischen Bedarf an Körperkultur und zum Anderen der Vorstellung und dem Verständnis von körperlicher Gesundheit und freiem Geist sowie besonders dem weiblichen Bestreben nach Emanzipation entsprach. Dagegen war die therapeutische Etablierung weitaus schwieriger bis kaum möglich. Obwohl die Medizin bei vielen Gesundheitsbeschwerden und Erkrankungen nicht helfen konnte, liess sie keine alternativen Methoden zu, schon gar keine von Laien geschaffenen. So wurde beispielsweise die von Katharina Schroth aus eigener schwerer Betroffenheit konzipierte Gymnastik zur Linderung von Schmerzen, zur Korrektur von Wirbelsäulenverkrümmungen und Verbesserung der Beweglichkeit bei Skoliosen abgelehnt und als Kurpfuscherei bezeichnet. Katharina Schroth wurde das Praktizieren und Lehren ihrer Methode polizeilich verboten, worauf sie sich zur Gymnastiklehrerin ausbilden liess und 1927 einen Neuanfang wagte... Heute ist diese Behandlungsmethode von der Medizin und von Kostenträgern anerkannt und evaluiert, obwohl es inzwischen weitere orthopädische, chirurgische und physiotherapeutische Formen der Skoliosebehandlung gibt.²

Die Alexander-Technik überzeugte bereits in ihren Anfängen viele Bühnenkünstler, die ebenfalls Atem- und Stimmprobleme hatten, sodass ihre Wirksamkeit hinsichtlich selbst gesteuerter und bewusster Reaktions- und Verhaltensänderungen schnell erkannt wurde. Noch während F. M. Alexander in Australien wirkte, schickten viele Ärzte Patienten mit Atem- und Rückenbeschwerden zu ihm. «Man nannte ihn den breathing man».³ In der Weiterentwicklung seiner Arbeit bestätigte sich ihm zunehmend, dass Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen Symptome langjähriger Gewohnheiten einer fehlerhaften Nutzung und Koordination des Körpers sind. Wie die Menschen sitzen, stehen, liegen, gehen und laufen, ist Ausdruck ihrer Gewohnheiten, mit sich selbst umzugehen. Nach diesem Verständnis zielt die Alexander-Technik darauf ab, schädliche Verhaltens- und Bewegungsmuster aufzulösen und eine bewusste, kontrollierbare Neuordnung des Selbstgebrauchs herzustellen.

1904 ging F. M. Alexander nach London, um dort seine Arbeit «The Use of the Self» anzuwenden und zu lehren. Von medizinischer Seite wurde seine «Laien-Methode» jedoch nicht anerkannt, wovon er sich aber nicht beirren liess und trotzdem vielen Menschen durch Korrektur ihrer Körperhaltung helfen konnte, wie zum Beispiel dem berühmten Schriftsteller Bernhard Shaw.⁴ Die nächste Station war New York während des Ersten Weltkriegs. «Nach Kriegsende wirkte er bis 1929 halbjährlich wechselnd in den USA und in London. [...] 1930 entstand die erste Ausbil-

dukungsklasse für Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik in London. Zu Beginn des Zweiten Weltkriegs zog er wieder in die USA, kehrte aber 1943 endgültig nach London zurück.»⁵

Heute ist die Alexander-Technik weltweit bekannt und wird in vielen Bereichen des Lebens- und Arbeitsalltags pädagogisch wie therapeutisch angewandt. Ihre nachhaltige Wirksamkeit in Bezug auf die Anbahnung neuronaler Lernprozesse, die nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene Verhaltensänderungen und Neuorientierung ein Leben lang ermöglichen, lässt sich wie bei den anderen hier erwähnten körperorientierten Lern- und Therapieverfahren durch den aktuellen Kenntnisstand der Hirnforschung erklären.⁶



Die Alexander-Technik geht prozessorientierte Lernwege, bei der zwischen Schüler und Lehrer auch non-verbal kommuniziert wird.
Foto: Stéphanie Gyga, www.stigy.net

Methodisch-didaktische Instrumente der Alexander-Technik

In der Alexander-Technik kommt es nicht darauf an, eine schnelle Korrektur der Körperhaltung zu erzielen, indem man sich in bestimmten Situationen instruiert, gerade zu sitzen oder zu stehen. Diese Art der Anweisung kann mit der Zeit zwanghaft werden, Stress machen und zu Muskelverspannungen führen. Für die aufrechte Haltung gibt es keine garantierte Norm. Zwar gibt die Wirbelsäule mit ihren doppel-s-förmigen Schwingungen und den im Verhältnis zu ihr stehenden Becken- und Extremitätenstellungen eine physiologische Form vor, sie ist und bleibt aber eine hypothetische Normhaltung. Das heisst, sie dient als Orientierungshilfe, um die bestmögliche Körperhaltung nach individuellen Form- und Grössenvarianten im Verhältnis der einzelnen funktionellen Körperabschnitte zueinander davon ableiten zu

² Vgl. Kopelsky, 2014, S. 14 ff.

³ Quelle: F. M. Alexanders Biographie unter www.alexander-technik.org (Zugriff am 28. April 2014).

⁴ Vgl. Riemkasten, 1989, S. 8.

⁵ Quelle: F. M. Alexanders Biographie unter www.alexander-technik.org (Zugriff am 28. April 2014).

⁶ Siehe Rezension «Vom Autopiloten zur Selbststeuerung», Seite 16 in dieser GymNess-Ausgabe.

können. Haltung ist nicht nur ein physiologisches, sondern auch ein psychologisches Phänomen und durch viele Faktoren beeinflussbar. Und: Haltung, die von der hypothetischen Norm abweicht, muss nicht zwangsläufig die Gesundheit gefährden!

Vermessen wäre auch, jede automatisch verlaufende Bewegung und Handlung hemmen oder auflösen zu wollen. Gerade die automatisierten Haltungs- und Bewegungsmuster machen uns zu handlungsfähigen und den Lebensalltag bewältigenden Menschen. Hätten wir bei unseren alltäglichen Unternehmungen jeden Schritt und jeden Handgriff neu zu überlegen, kämen wir nur sehr mühsam und langsam voran. Von Kindheit an lernt unser Gehirn durch sich wiederholende Abläufe, neuronale Verbindungen zu bahnen, zu verknüpfen und zu programmieren, damit wir uns gut koordiniert und ohne Anstrengung, wie von selbst gehend, natürlich bewegen können, während wir frei für zusätzliche Aktivitäten sind, wie zum Beispiel für eine Unterhaltung oder für das Achtgeben als Fußgänger oder Radfahrer im Strassenverkehr. Diese sehr ausgeklügelten, fein aufeinander abgestimmten Koordinationsfähigkeiten werden als automatisierte Bewegungen im unbewussten Gedächtnis gespeichert und durch unbewusste Programme, vom sogenannten «Autopiloten» in uns, reflexhaft gesteuert⁷. Auch Fehlhaltungen und -bewegungen können automatisch, zu selbstverständlichen Gewohnheiten werden und sich richtig anfühlen. Selbst wenn sie uns Unbehagen und Schmerzen bereiten, werden sie uns nicht bewusst; wir suchen zunächst nach organischen Ursachen für die Schmerzen. Es macht also nur Sinn, schlechte, für das Wohlbefinden und die Gesundheit ungünstige Gewohnheiten oder Verhaltensweisen zu erkennen, zu hemmen und sie durch günstigere zu ersetzen.

Nach der Lehre F. M. Alexanders ist die bewusste Neuprogrammierung von natürlichen Bewegungs- und Verhaltensmustern ein sich nach und nach entwickelndes Geschehen, das, um in Gang zu kommen, die Bereitschaft für neue Erfahrungen und das individuelle Einlassen auf den Körper braucht. Durch die veränderbare und bewusst kontrollierbare Körperhaltung erschliessen sich Wege, auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene neue Muster zu programmieren und sie für die Steuerung des Selbstmanagement oder für den «natürlichen Gebrauch des Selbst», wie es in Alexander-Terminologie heisst, zu nutzen. In der Alexander-Technik erfolgt das Erlernen der Programmierung schrittweise und auseinandersetzend mit den Kerninstrumenten «Wahrnehmen», «Innehalten» und «mentale Anweisungen».

- **Das Wahrnehmen** bezieht sich zunächst nur visuell und taktil auf den Körper und beginnt mit dem Beobachten des Körpers, seiner Haltung und seiner Extremitäten im Spiegel. Das Beobachten hilft, sich am eigenen Körper zu orientieren. Die Orientierung wird vertieft, indem der Körper in der Vorstellung mit dem geistigen Auge beobachtet wird. Es folgen kleine Haltungsveränderungen, die wiederum im Spiegel und mit dem geistigen Auge beobachtet werden und mit den vorhergehenden Mustern verglichen werden, ohne die Unterschiede zu bewerten. Bei taktilen Wahrnehmungsübungen werden beispielsweise die Körpauflage am Boden, die Kontaktstellen des an einer Wand angelehnten Rückens oder der

Druck des stehenden Körpers auf die Füße erspürt. Auch die manuelle Führung durch einen Alexander-Lehrer unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und die zunehmend bewusste Körpererfahrung. Es braucht schon eine Weile der Übung, bis die Wahrnehmung zuverlässiger wird, sich mit anatomischen Kenntnissen verbindet und sich so verfeinert, dass damit günstige und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster unterschieden sowie Änderungen, Wohlbehagen, Verspannungen und Störungen erkannt werden können.⁸



Den Körper kennenlernen mit taktiler Hilfe von einer Alexander-Lehrerin.

Foto: ATVD e. V.

- **Das Innehalten** ermöglicht das bewusste Hemmen und Unterbinden von ungünstigen, schlechten Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten auf neuronalem Weg. Innehalten geschieht zwischen einer (Reiz-)Wahrnehmung und einer Verhaltensreaktion als Antwort auf den Reiz. In diesem Augenblick muss der Autopilot-Modus ausgeschaltet werden, um nicht vorschnell mit einem eingefahrenen beziehungsweise unerwünschten Verhaltensmuster auf die Wahrnehmung zu reagieren. Neurologisch betrachtet, ist Hemmen oder Inhibition das bewusste Beherrschen von bestimmten reflexhaften Reaktionen, um damit die Möglichkeit zu bekommen, willkürlich zu entscheiden und zu reagieren. «[Im Sinne Alexanders ist Hemmen] nicht mit Verdrängung oder einer herabgesetzten Reaktionsbereitschaft zu verwechseln, wie Physiotherapeuten sie verstehen. Alexander vertrat eine recht einfache Stimulus/Response-Psychologie [...]: Input > Verarbeitung > Output:» Die Alexander-Lehrerin Renate Wehner nennt den achtsamen Moment des Innehaltens das «konstruktive Nein». Damit kann freundlich, aber bestimmt der Macht der Gewohnheit Einhalt geboten und ein anderer Weg zum Ziel bewusst gewählt werden.¹⁰ Das eigentliche Ziel muss in diesem Moment losgelassen werden, um die Aufmerksamkeit ganz auf den neuen Weg zu lenken, der ja noch nicht vertraut ist. Auch das Innehalten wird Schritt für Schritt geübt und immer wieder wiederholt. So merkt das Gehirn, dass es etwas Wichtiges ist, für das es sich lohnt,

⁷ Vgl. Mühlebach, 2011, S. 16, 43, 44.

⁸ Vgl. Mühlebach, 2011, S. 52 ff.

⁹ Vgl. Barlow, 1989, S. 198 ff.

¹⁰ Vgl. Wehner, 2013, S. 30, 31.

neue Verschaltungen anzulegen, zu vernetzen und zu speichern. Unwichtiges und Unbrauchbares kann vernachlässigt, ausgelagert oder gelöscht werden.¹¹

- **Mentale Anweisungen** sind gedanklich erregte Nervenimpulse zur inneren und äusseren Ausrichtung, womit die Selbststeuerung initiiert werden kann. «Sie aktivieren mittels bewusster Gedächtnisinhalte wie Wissen, Vorstellungen oder Erlebnisse Bewegungsprogramme aus dem unbewussten Gedächtnis.»¹² Die Ausrichtung des Körpers im Raum als äussere Ausrichtung gelingt am leichtesten mithilfe der Orientierung an seiner Anatomie und gehört zu den basalen Übungen. Um nicht mit Bewegungsimpulsen, beispielsweise durch bewusstes oder automatisches Strecken der Wirbelsäule, die Ausrichtung zu aktivieren, wird sich bestimmter Formulierungen wie «Ich lasse» oder «Ich erlaube» bedient. In der Alexander-Technik steht die fein aufeinander abgestimmte Haltung von Kopf, Hals und Rumpf als alltags- und arbeitsmotorisches Ziel im Vordergrund. Die Ausrichtung dieser Körperabschnitte führt zu einer physiologischen Aufrichtung der Wirbelsäule, einer balancierten Kopfhaltung, einer vertieften Atmung und zu einem Ausgleich des Muskeltonus, womit sich Blockaden lösen können und ein ökonomischer Körpereinsatz im Alltagsleben erzielt werden kann. Daher sind die bevorzugten Übungspositionen das aktive Stehen und Sitzen. Die Ausrichtung im Liegen wird jedoch auch geübt und kann gegebenenfalls für den Anfang die bessere Übungsposition sein, weil sich hierbei die Haltemuskulatur schneller entspannen kann, und weil sich schneller positive Gefühle wie innere Ruhe, Entspanntheit, Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit als Rückmeldung einstellen. Der Alexander-Therapeut Adrian Mühlebach empfiehlt zu Beginn und auch als tägliche Selbstpflege folgende Anweisungen in der regenerativen Rückenlage (= aufgestellte Füsse, mit Taschenbücher unterlagerter Kopf je nach individueller Form der Brustwirbelsäule):¹³

«Ich lasse bei jedem Ausatmen das Becken, die Lendenwirbelsäule, die unteren Rippen, die Schulterblätter, die Schultergelenke und den Schädel in den Boden sinken. Ich lasse die ganze Wirbelsäule vom Becken bis zum Schädel mit jedem Ausatmen mehr und mehr in den Boden sinken.»

Auch das Ausrichten des Oberkörpers (Mittelteil) ist nach Adrian Mühlebach durch mentale Anweisung in der regenerativen Rückenlage¹⁴ möglich:

«Dem Mittelteil Länge und Weite geben. [...] Ich lasse meinen Mittelteil in die Länge und Weite wachsen. Die Wirbelsäule kann nach oben und unten wachsen. Die Schlüsselbeine können vom Brustbein weg wachsen und über die Schultergelenke hinaus in die Weite wachsen. Das Becken kann in die Weite wachsen.»

Werden die Prinzipien dieser Kerninstrumente verstanden, können sie nach etwas Übungserfahrung mit dem Körper für die innerliche, die emotionale Ausrichtung angewandt werden. F. M. Alex-

xander selbst hat für die innerliche Ausrichtung keine Anweisungen formuliert, aber seine nachfolgenden Lehrer- und Therapeutengenerationen haben die Technik weiterentwickelt und den heutigen Bedarfen angepasst. Stress zum Beispiel lässt sich mitunter verarbeiten, indem man sich seinen Wunsch/sein Bedürfnis nach mehr Entspannung und Ruhe erfüllt. Dabei sollte der Wunsch eine angemessene, aber keinen neuen Stress auslösende Antriebskraft sein. Eine Alexander-Übung für Entspannung könnte wie folgt konzipiert werden:

«**Wahrnehmen:** ‚Ich nehme meinen Wunsch nach [Entspannung und Ruhe] wahr.‘

Innehalten: ‚Ich lasse mich frei sein: Ich fixiere mich nicht auf den Wunsch, aber ich ignoriere ihn auch nicht.‘

Ausrichtung: ‚Ich gebe meinem Wunsch Raum / Ausdruck und Ruhe dabei in meiner Mitte.‘»¹⁵



Ausrichtung des Kopfs mit unterstützender Korrektur durch einen Alexander-Lehrer. Foto: ATVD e. V.

Pädagogische und therapeutische Anwendung

Das autodidaktische Erlernen der Alexander-Technik ist nur bedingt zu empfehlen. Mithilfe von Büchern und CDs gelingt zwar ein guter Einstieg in die körperbezogene Übungspraxis. Um aber eine gezielte Aufmerksamkeit für die Ausrichtung des Körpers bei bestimmten Haltungsschwächen, Verspannungen oder Stressbelastungen entwickeln zu können, ist die Teilnahme an einem Gruppen- oder Einzelunterricht sinnvoll. In einem Kurs mit zehn bis 30 Lektionen à 30 bis 50 Minuten können die Grundformen der Alexander-Übungen so gefestigt werden, dass sie sich gut in den (Arbeits-)Alltag einbeziehen lassen.¹⁶ Der differenzierte Einsatz von Aufmerksamkeitslenkung und mentalen Anweisungen für die Ausrichtung kann durchaus kinästhetische

¹¹ Vgl. Esch, 2014, S. 70, 71.

¹² Mühlebach, 2011, S. 73.

¹³ Übungen zitiert aus Mühlebach, 2011, S. 111, 112.

¹⁴ Bei anderen Autor/-innen wird die regenerative Rückenlage als konstruktive Rückenlage bezeichnet, vgl. Wehner, 2013.

¹⁵ Übung zitiert nach Renate Wehner, 2013, S. 35.

¹⁶ Quelle: Alexander Technik: Ärzte-Infos unter www.alexandertechnik.ch (Zugriff am 28. April 2014).

Unsicherheiten und emotionale Irritationen herbeiführen. In solchen Fällen ist die pädagogische Begleitung durch einfühlsame Alexander-Lehrer/-innen sehr hilfreich und sollte als möglicher Lernschritt auf dem Weg zum Ziel vertrauensvoll angenommen werden.



Sich anvertrauen und führen lassen sind bedeutungsvolle Lernschritte auf dem Weg zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Alexander-Lehrer/-innen sind in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit geschult, versteckte Dysbalancen manuell aufzuspüren und ihren Schüler/-innen Hilfe zur Selbsthilfe zum Ausgleichen zu geben. Das Bild zeigt die «regenerative» (nach Mühlebach) beziehungsweise «konstruktive» (nach Wehner) Rückenlage.
Foto: Stéphanie Gygax, www.stigy.net

In der Funktionseinheit «Kopf – Hals – Rumpf» befinden sich das Gehirn, der Rückenmarkskanal, die inneren Organe, die zentralen Nervenbahnen und Blutgefäße. Daraus entspringt das Alexander-Prinzip, die Ausrichtung der gesamten Körperhaltung von Kopf, Hals und Rumpf ausgehend anzuweisen. Im alltäglichen Verhalten zeigt sich die Relevanz dieses Übungsprinzips ständig. Ein ausgerichteter Körper in die Länge und Weite über seine Peripherie hinaus bewirkt nicht nur körperlich funktionelle Stabilität und Bewegungserweiterung, sondern auch psychosoziale Präsenz. So kann ein tiefgehendes Agieren mit Alexander-Übungen lehren, Ängste und daraus entstehende Reaktionen zu kontrollieren und dahingehend zu beeinflussen, dass die negative, hemmende «Energie der Angst» in eine positive, motivierende und aufbauende Kraft umgewandelt werden kann. Auch F. M. Alexander hatte damit sein Lampenfieber und seine Angst, dass die Stimme wieder versagen könnte, in eine ihm emotionale Sicherheit gebende Stärke «transformieren» können. Der bekannte Trainer für Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung Michael J. Gelb (USA) lehrt in seinen Vorträgen und Seminaren mithilfe der Alexander-Technik Selbstpräsentation, angstfreies Reden vor kleinem und grossem Publikum sowie den geschickten Einsatz der Körpersprache bei Vorträgen und grossen geschäftlichen Ereignissen.¹⁷

Das Praktische an der Alexander-Technik ist, dass sie für die persönliche Gesundheitsförderung überall, schnell und effektiv eingesetzt werden kann. Die Ausrichtung des Körpers zum Abbau von akuten Spannungen, Stressbelastungen und Angstzuständen lässt sich unbemerkt vom Umfeld durchführen. Auch für längeres Üben zu Hause braucht es ausser einem ruhigen Zeitraum keinen Aufwand an Material. Der Körper, das Gehirn und die Gedanken als Übungsinstrumente sind überall dabei.

Auch bei gesundheitsförderlichen und präventiven Massnahmen im Setting, wie zum Beispiel in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, ist die Alexander-Technik wegen ihres geringen Aufwands sehr gut integrierbar und dennoch besonders effektiv.



Alexander-Technik am Arbeitsplatz: Von Kopf, Hals und Rumpf ausgehende Ausrichtung der Arme und Hände für den richtigen Gebrauch der Arbeitshaltung am Computer.
Fotos: ATVD e. V. / Cr. Pix.

Zudem lassen sich Methodik und Praxis der Alexander-Übungen ergänzend mit anderen bewegungspädagogischen Konzepten kombinieren, wie zum Beispiel mit der Rückenschule, mit Tanz und Yoga¹⁸.

In therapeutischen Bereichen ist die Alexander-Technik immer eine komplementäre pädagogisch geprägte Anwendung. Sie ersetzt niemals medizinische, psycho- und physiotherapeutische Massnahmen. Nach neueren Studienergebnissen aus England um 2008 kann die Alexander-Technik besonders zur Verbesserung von chronischen Rückenschmerzen beitragen.¹⁹ Bewährt hat sie sich auch in der Stressbewältigung sowie bei Behandlungsformen von orthopädischen, rheumatischen und neurologischen Erkrankungen, für deren Therapieziele der Zugang zu sich selbst durch bewusste Körper- und Bewegungserfahrungen von elementarer Bedeutung ist.

Weitere Informationen im Internet

- Alexander-Technik Verband Deutschland e. V. (ATVD): www.alexander-technik.org
- Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik (SVLAT): www.alexandertechnik.ch
- Service für bewegende Publikationen / Rezension «Alexander-Technik»: www.CMKopelsky.de
- Zentrum für Alexander-Technik, Yoga und Tanz (ZAYT): www.zayt.de

¹⁷ Vgl. Gelb, S. 97 ff.

¹⁸ Quelle: F.M. Alexander-Technik und Yoga unter www.zayt.de (Zugriff am 28. April 2014).

¹⁹ Quelle: Gesundheitsförderung und Prävention unter www.alexander-technik.org (Zugriff am 28. April 2014).

Literatur

Barlow, Wilfred: Die Alexander-Technik – Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers, 4. Auflage, Kösel-Verlag, München 1989.

Esch, Tobias: Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2014.

Gelb, Michael J.: Sich selbst präsentieren – Mit Mind Mapping und Alexander-Technik, GABAL-Verlag, Offenbach 1997.

Kopelsky, Cornelia M.: Achtsamkeit und Resilienz, in GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 01/14, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (Hrsg.), Gebensdorf 2014.

Kopelsky, Cornelia M.: Als Kurpfuscherin diffamiert – Mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet – Zum 20. Todestag der Gymnastiklehrerin Katharina Schroth, in turnen und sport, Heft 2/2005, Pohl-Verlag Celle.

Mühlebach, Adrian: Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis, Verlag Hans Huber, Bern 2011.

Riemkasten, Felix: Die Alexander-Methode, 9. Auflage, Haug-Verlag, Stuttgart 1989.

Wehner, Renate: Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie, TRIAS Verlag, Stuttgart 2013.

Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin

Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings

Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld

CMKopelsky@t-online.de