

Alexander technik

Ich habe meine Geschichte, doch ich bin mein Potenzial!

Dieser Satz bringt die Grundidee der Alexandertechnik sehr anschaulich zum Ausdruck.

Jeder Mensch hat Gewohnheiten, die aus seiner persönlichen Geschichte her stammen. Das sind zum einen Bewegungsmuster, wie eine bestimmte Art zu gehen, hochgezogene Schultern ... zum anderen Verhaltensweisen im Umgang mit anderen Menschen und sich selbst. Alexandertechnik ist eine Möglichkeit selbstständig und eigenverantwortlich an der Veränderung

Biographie F. M. Alexander

Geboren 1869 in Australien war ein talentierter Schauspieler. Seine besondere Vorliebe galt der Rezitation von Shakespear-Monologen. Seine Karriere wurde nach wenigen Jahren durch zunehmende Stimmchwierigkeiten, die nur bei seinen Auftritten auftraten beeinträchtigt. Alexander erkannte, dass die Ursachen im eigenen mangelhaften Gebrauch seines Körpers lag. Er entwickelte mittels Selbstbeobachtung die Methode der Alexandertechnik, die ihm nicht nur Heilung und eine vollkommene Stimme brachte sondern aufgrund der rasch wachsenden Popularität die Lehrtätigkeit zu seinem hauptsächlichsten Lebensinhalt machte.

Er unterrichtete zunächst in Sydney und Melbourne ab 1904 in London und zwischen 1914 und 1943 auch in den USA. Für viele wurde er schon bald zur Kultfigur, er unterrichtete u. a. George Bernard Shaw, den amerikanischen Philosophen John Dewey und den Physiologen Sir Charles Scott Sherrington, der 1932 den Nobelpreis für Medizin erhielt. 1931 begann er Ausbildungskurse für Alexanderlehrer/innen abzuhalten und setzte sie neben seiner Praxisarbeit bis zu seinem Tod 1955 in London fort.



Die Kunst der Veränderung

von körperlichen und gedanklichen Gewohnheiten zu arbeiten. Sie verhilft dazu eine bewusste Wahl zu treffen, wie ich mein Leben gestalten - meine persönlichen Möglichkeiten voll ausschöpfen, einsetzen und entfalten kann.

Die meisten Menschen möchten gerne das eine oder andere an sich verändern. Veränderungen, die wir an uns vornehmen wollen können sowohl körperliche sein aber auch schwierige Charaktereigenschaften oder Gewohnheiten, die unser ganzes Sein zu beherrschen scheinen. Sich zu verändern ist eine Kunst, die zu erlernen man weder überstürzen noch erzwingen kann.

„Sich zu verändern bedeutet sich einer Aktivität zu widmen, die gegen die Gewohnheit des Lebens gerichtet ist“ formulierte F. M. Alexander, der Begründer der nach ihm benannten Technik.

Durch falschen Einsatz seines Körpers hatte der australische Schauspieler seine Stimme verloren und erarbeitete danach gemeinsam mit Ärzten die Prinzipien seiner Technik.

Als einer der ersten hat er begonnen das Konzept der psychophysischen Einheit zu entwickeln, der ab-

soluten Untrennbarkeit von Geist und Körper.

Die starke Verbindung zwischen Geist und Körper zu sehen ist relativ offensichtlich wenn wir uns Extrembeispiele vor Augen führen.

Bei einem Menschen, der sich viele Sorgen macht und der geistig und emotional überaktiv ist, treten gewöhnlich starke Muskelspannungen im Körper auf, dagegen tendieren bei einem sehr deprimierten erschöpften Menschen die Muskeln eher zum Erschlaffen. Wir können unseren Körper als Manifestation unserer Psyche sehen und unsere Psyche als Manifestation unseres Körpers. Beide sind Ausdrucksformen des Selbst, der ganzen Person.

Wenn wir die Einheit von Geist und Körper akzeptieren so folgt daraus, dass wir die Verantwortung für das was wir denken, übernehmen müssen, dafür, wie wir unseren Geist ebenso wie auch unseren Körper benutzen, denn unsere Gedanken wirken ununterbrochen auf unseren Körper ein und umgekehrt. **Der Volksmund kennt noch diesen Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Körper. „Ihm sitzt die Angst im Nacken, vor Gram gebeugt gehen, ...“ Sprü-**

che die zeigen wie seelisch-geistige Befindlichkeit ihre Entsprechung in der Bewegung eines Menschen findet.

Die Art wie wir unseren Körper benutzen, wie wir uns bewegen und wie wir unsere Haltung anpassen spiegelt auch die unaufgelösten Traumata unserer Vergangenheit und den habituellen emotionalen Gebrauch, den wir seit unserer Kindheit erlernt haben.

Neben Geist und Körper sind auch unsere Emotionen Ausdrucksformen des Selbst, die wenn sie abgetrennt und nicht in Einheit mit Körper und Geist gelebt werden können ihre Manifestation im Körper finden. Negative Erfahrungen eines Menschen, die nicht vollständig zum Ausdruck kommen und sich dadurch auflösen können versetzen die Muskulatur in eine Abwehrhaltung, die die Betroffenen oft von frühester Kindheit erlernt haben. Durch Arbeit am Körper kann auch diese emotionale Panzerung und Prägung aufgelöst werden.

Die „etwas andere“ Bewegungsschule der Alexandertechnik löst Verspannungen durch Förderung der eigenen Sinneswahrnehmung. **Beobachten wir die fließenden und anmutigen Bewegungen**

von Kindern oder auch Naturvölkern, wird deutlich, dass wir im Grunde keine neue Methode erlernen, sondern nur die uns schlummernden und vorhandenen Bewegungsabläufe wiederentdecken. Es geht weniger ums Lernen als ums Verlernen von belastendem Verhalten. Ziel ist der achtsame Umgang mit sich selbst.

Meistens schenken wir unseren alltäglichen Bewegungen und Haltungen wenig Aufmerksamkeit. Automatisierte Bewegungen und unbewusste Gewohnheiten prägen unseren Alltag und verdrängen die Schönheit und Fülle des Augenblicks.

Gewohnheiten können immens sinn-/wertvoll sein; erstarren Sie allerdings büßen wir einen Teil unserer, natürlichen Anpassungsfähigkeit ein. Wir können nicht mehr frei entscheiden was für uns sinnvoll ist sondern wiederholen „automatisch“ ein altes Reaktionsmuster.

Aus dem Wissen wie stark wir von Gewohnheiten beherrscht werden, betont die Alexandertechnik den Wert der Entscheidungsfreiheit, die wir jetzt im Augenblick haben.

Geistesgegenwart ist der Schlüssel zur Veränderung.

Drei Grundprinzipien prägen die Körperarbeit.

☛ **Achtsamkeit:** Das bedeutet Bewusstheit in der Wahrnehmung der persönlichen Haltungs- Bewegungen und Verhaltensmuster.

☛ **Innehalten:** Bewußtes Innehalten ermöglicht auf einen inneren oder äußeren Reiz anders als gewohnt zu reagieren. Es entsteht Freiheit zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewusst auszuwählen. Alte Bewegungsmuster können unterbrochen und Spannungszustände aufgegeben werden.

☛ **Neuorientierung:** Sie zielt auf eine bewusste natürliche mentale und kör-

perliche Ausrichtung.

Die Alexandertechnik ist keine klassische Therapieform, sondern Hilfe zur Selbsthilfe.

Niemand muß krank sein oder Beschwerden haben um von der Alexandertechnik zu profitieren. Viele Menschen die Alexandertechnik erleben, haben das Gefühl, als würde ihr ganzer Körper leichter und beschreiben diese Erfahrung geradezu als ein „Auf-Wolken-Gehen“. Und da das körperliche unser geistiges und seelisches Befinden unmittelbar beeinflusst, ist häufig nach nur wenigen Alexander-Einheiten zu hören, man fühle sich innerlich sehr viel ruhiger und ganz allgemein wohler.

In Einheiten von ca. 50 min. erfolgt eine individuelle intensive persönliche Beschäftigung mit dem Schüler. Der Alexandertechniklehrer ergänzt seine verbalen Anweisungen mit sanfter Berührungsimpulsen. Die dabei vermittelten kinästhetischen Erfahrungen ermöglichen es dem Schüler einen harmonischeren Körpergebrauch sofort zu erfahren. Unökonomischen oder falschen Muskelgebrauch kann wahrgenommen und losgelassen werden – Körper und Geist werden wieder in Einklang gebracht.

Um als Alexandertechniklehrer arbeiten zu können bedarf es einer langen Ausbildungs und Übungszeit, in der man die Technik beherrschen lernt. Ergebnis ist ein Muskeltonus der es dem Lehrer gestattet, dieselben Möglichkeiten über seine Hände auf den Muskel des Schülers zu übertragen. Erlebt wird der Effekt daher ab der ersten Stunde. Erfahrungsgemäß bedarf es ca. 30 Lektionen- abhängig davon wie schlecht bis dahin mit dem Körper umgegangen bzw. wie schwerwiegend die Folgeprobleme sind - bis soviel „Erfahrungswissen“ aufgebaut ist um die Prinzipien der Alexander-technik alleine im Alltag an-



wenden zu können.

Indem der Körper wächst und sich verändert, entwickelt sich auch unsere Persönlichkeit.

Den Umgang mit seinem Körper verändern bedeutet: eingefahrene Gewohnheiten überdenken, eigene Stärken zu entdecken und neue Prioritäten zu setzen. Neben dem persönlich erhöhten Wohlbefinden drückt sich die gewonnene Gelassenheit und Ausgeglichenheit auch in der Begegnung mit anderen Menschen aus.

Alexandertechnik ist allen nützlich die Veränderungen im Leben eigenverantwortlich vornehmen wollen.

☛ Die Stress abbauen/Entfremdung und mangelndes Körpergefühl überwinden möchten.

☛ Die im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung Unterstützung suchen – z.B. selbstbestimmter werden sich Träume erfüllen, das Leben einfacher machen möchten.

☛ Die zur Lösung von psychosomatischen Beschwerden einen körperorientierten Zugang suchen

oder unter einseitigen beruflichen Belastungen leiden.

☛ Die körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Atemstörungen ... auflösen wollen.

☛ Die professionell / intensiv mit ihrem Körper arbeiten (Schauspieler, Tänzer,..) oder sich in der Öffentlichkeit darstellen (Politiker, Manager,...) und dabei über einen guten Körpergebrauch – Präsenz und eine perfekt funktionierende Stimme verfügen möchten.

Viele prominente Schüler haben sich über die positive Wirkung der Alexandertechnik auf ihr Leben geäußert. George Bernhard Shaw, Paul Newmann, Yehudin Menuhin, Paul Mc. Cartney, Robbie Williams, ...

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde mittlerweile auch in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt und ihre Anwendungsbereiche sind äußerst vielfältig: In USA und England wird Alexander-technik seit langer Zeit im Spitzensport und Manag-



menttraining eingesetzt, in England findet sie sich im Lehrplan aller renommierten Institute der bildender und darstellender Kunst und in Australien gehört sie zum Grundstudium jeder Physiotherapieausbildung.

Ein weiteres zentrales Thema mit dem sich die Alexandertechnik beschäftigt ist die Zielfixiertheit. Dieses Prinzip findet sich nicht nur in unser Privatleben sondern in unserer gesamte Kultur tief verwurzelt.

Zwecke und Ziele sind ein sehr wichtiger Bestandteil des Lebens, aber dem Anstreben von Zielen muß eine Hingabe an den Augenblick gegenüberstehen, ein Leben in der Gegenwart.

Man kann in unserer Ge-

sellschaft nicht viele Punkte auf der sozialen Werteskala machen, indem man das Leben im hier und jetzt genießt, doch diejenigen die es schaffen dem „Hamsterrad“ zu entkommen werden entdecken, dass das bloße Sein seine Belohnungen bereithält.

Es ist außerdem keineswegs so, dass Menschen, die sich für das Primat des Seins entscheiden keine Ziele mehr haben können und dürfen - entscheidend und fester Bestandteile ihrer Ziele ist allerdings, dass der Weg zu Erreichung desselben erfüllend sein und das Leben bereichern soll anstatt es zu zerstören.

Zu sein was wir sind, und zu werden, was wir imstande sind zu werden,

ist das einzige worum es im Leben geht.

(Robert Luis Stevenson)

Die Alexandertechnik leistet einen wichtigen Beitrag zu dieser sich schnell verändernden Welt, weil Sie uns eine Methode der Veränderung anbietet. Indem wir ein Gewahrsm dessen gewinnen wie wir sind und wie wir Gebrauch von uns selbst machen wird unser Bewusstsein auf eine höhere Ebene gehoben. Wir kommen in die Lage habituelle Reaktionen körperlich, geistiger oder emotionaler Natur zu unterlassen. Wir können unsere sensorischen und emotionalen Reaktionen vollständig erleben, sie uns bewusst machen, so daß unsere Handlungen auf freien Entscheidungen beru-

hen, bei denen wir alle Informationen berücksichtigen, die uns zur Verfügung stehen. Wir unterbinden/hemmen Reaktion und versehen die Aktion mit einer neuen Ausrichtung oder Orientierung.

Dies ist die einzige Möglichkeit „echte“ Veränderungen herbeizuführen. Ungeordnete habituelle Reaktionen stören den harmonischen Fluß der Energie.

F. M. Alexander: „Wenn wir diese Störungen beseitigen, tun die richtigen Dinge sich selbst“

Wir haben dann die Möglichkeit unser gesamtes Sein in einen Zustand des Gleichgewichts zu versetzen und uns vom kreativen Fluß der Lebenskraft inspirieren zu lassen.

Seid die die ihr seid. Wenn ihr euch darin erinnert, wer ihr seid, werdet ihr dadurch bewirken, dass auch andere sich darin erinnern wer sie sind. (Acorn Publications)

Literaturverzeichnis:

Park Glen: Alexandertechnik - Die Kunst der Veränderung. Junfermann 1994

Stevens Chris: Alexandertechnik – ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst. Sphinx 1993

Brennan Richard: Handbuch Alexander-Technik. Körpertherapie für jedermann. Mosaik Verlag

Gelb Michael: Körperdynamik. Frankfurt 1996



MAG^A URSULA ZIDEK-ETZLSTORFER

Alexandertechniklehrerin ATI
Unternehmensberaterin/Coach

Kontakt: ursula@zidek.co.at

Weitere Informationen zu
Alexandertechnik in Österreich
www.alexandertechnik.at