

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine Körperschule, die eine verfeinerte Körpereigenwahrnehmung und Koordination der Bewegungen sowie Entspannung in Haltung und Bewegung lehrt.

Entwickelt wurde sie von dem australischen Schauspieler und Rezitator Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Dieser litt unter einer zunehmenden, therapieresistenten Heiserkeit, die seine Berufstätigkeit ernsthaft bedrohte. Durch jahrelange Selbstbeobachtung entdeckte er, dass sein Wohlbefinden, aber auch seine Heiserkeit davon abhingen, wie er sich verhielt und bewegte. Verallgemeinernd schloss er daraus, dass sich verschiedene Bewegungsmuster des Menschen auf die Funktionsfähigkeit und Funktionalität des gesamten Organismus auswirken: zum Beispiel können dauerhafte Fehlhaltungen bei der täglichen Schreibtischarbeit zu erhöhten Muskelanspannungen und damit zu chronischen Schmerzen im Nackenbereich führen, gleichzeitig aber auch zu Minderdurchblutungen, Müdigkeit und oberflächlicher Atmung. Letzteres wiederum kann die Entwicklung anderer Krankheiten begünstigen.

Im Umkehrschluss folgerte Alexander, dass eine systematische Schulung von Körperhaltungen und -bewegungen die Gesundheit von Patienten verbessern müsse.

Bei der Alexander-Technik handelt es sich allerdings nicht um eine klassische Haltungsschule, wie wir es von den Rückenschulen kennen. Es werden keine „richtigen Haltungen“ gelehrt und es wird auch nicht versucht, einzelne Muskeln bewusst zu steuern. Vielmehr lehrt die Alexander-Technik innezuhalten ("Inhibition"), den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, und diese Bewusstheit über den eigenen Körper durch gedankliche, Richtung weisende Selbstanweisungen ("Directions") zu steuern, um schließlich die Koordination der verschie-

denen Körperteile zu harmonisieren, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Zentraler Gedanke in der Alexander-Technik ist es, sich aus dem Bann ungünstiger Gewohnheiten zu lösen und diese durch Bewusstheit zu ersetzen. Alexander formulierte es so: „Wenn Ihr aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.“



Besonderes Augenmerk legte Alexander auf das Verhältnis des Kopfes zum Hals. Nach seiner Lehre soll der Kopf frei und ohne größere muskuläre Anstrengung auf dem Hals balancieren. Diese Balance nannte er "Primärsteuerung", da sie einen positiven Einfluss auf die Bewegung und Koordination des gesamten Körpers sowie auf die psychische Verfassung habe. Eine in der Alexander-Technik verwendete gedankliche Selbstanweisung lautet daher: „Lass den Hals frei, so dass sich der Kopf nach vorn und

oben orientieren und sich der Rücken längen und weiten kann.“

Die meisten Erfahrungen mit der Alexander-Technik stammen von Künstlern, also Schauspielern, Tänzern oder Musikern. In den letzten Jahren wird sie aber zunehmend auch in der Therapie von Krankheiten eingesetzt.

Alexanderunterricht ist Einzelunterricht bei einem ausgebildeten Lehrer, der seinem Patienten unterstützend zur Seite steht und ihm hilft, die gedanklichen Selbstanweisungen zu erlernen und korrekt umzusetzen.

Dieses KoKo will Ihnen einen Überblick zum Stand der Forschung geben. Dass die Alexander-Technik ein großes Potenzial hat, glauben auch weltweit anerkannte Wissenschaftler, wie der amerikanische Rheumatologe George E. Ehrlich: „Da diese Technik Patienten lang anhaltende Erleichterungen gewährt, erscheint sie als wesentlicher Fortschritt für die Volksgesundheit.“

Asthma

Die Alexander-Technik soll den Menschen u.a. dazu bringen, freier atmen zu können. Es liegt daher nahe, nicht nur Schauspieler zu fördern, sondern auch Asthmakranke zu therapieren. Erstaunlicherweise gibt es zwar eine ganze Reihe von positiven Erfahrungsberichten zum Thema, aber keine wissenschaftliche Untersuchung, die solche positiven Effekte uneingeschränkt bestätigen könnte.

Dabei haben amerikanische Wissenschaftler schon in den 1980er Jahren gezeigt, dass sich die Lungenfunktion von Menschen deutlich verbessert, wenn sie 20 Alexanderstunden erhalten haben. Acht freiwillige gesunde Versuchspersonen konnten nach der „Therapie“ deutlich kräftiger ein- und ausatmen. Außerdem stieg die Luftmenge deutlich an, die man bei stärkster Anstrengung auf einmal ausatmen kann. Leider wurde in dieser Studie keine Kontrollgruppe mitgeführt, die

z.B. begann, sich sportlich zu betätigen. Daher hat man keinen Vergleich, wie groß der Anteil der Alexander-Technik an der Verbesserung war. Klar scheint allerdings zu sein, dass eine einmalige Alexanderstunde nicht viel hilft, sie hatte in dieser Studie keinen nachweisbaren Effekt.

Die oben genannten Verbesserungen konnten übrigens in einer zweiten Studie von der gleichen Forschergruppe bestätigt werden, dieses Mal mit einer unbehandelten Kontrollgruppe. Wieder erhielten gesunde freiwillige Männer und Frauen 20 Alexanderstunden über einen Zeitraum von 20 Wochen. Und wieder verbesserte sich die Lungenfunktion bei fast allen, zum Teil sogar mehr als deutlich, während sich in der Kontrollgruppe kleine Verbesserungen und Verschlechterungen die Waage hielten.

NATUR UND MEDIZIN meint:

Ob Alexander-Technik bei Asthma hilft, ist derzeit noch völlig unklar. Wenn aber schon bei Gesunden ein deutlicher Effekt in der Lungenfunktion nachweisbar ist, dann ist auch bei Kranken ein solcher möglich.

Stottern

In einer kleinen, aber sehr feinen Studie haben Wissenschaftler aus Deutschland zeigen können, dass eine intensive Therapie mit einem Alexanderlehrer die Stotter-symptomatik deutlich lindern kann. Dazu erhielten zwei Patienten, eine 27-jährige Frau und ein 47-jähriger Mann, die beide seit ihren ersten Lebensjahren stotterten und schon verschiedene andere Therapien erfolglos versucht hatten, insgesamt 30 Alexanderstunden, und zwar zwei- bis viermal in der Woche. In diesen Stunden lernten die Patienten zunächst die Grundbegriffe der Alexander-Technik kennen und mussten sie dann in der Praxis anwenden, indem sie eine freie Rede hielten und ein Telefongespräch führten.

Vor Therapiebeginn stotterte die Frau etwa bei jeder 20. bis 40. Silbe, was einer Stotterrate von 2,5% bis 5% entspricht und als mittelschweres Stottern eingestuft werden kann. Nach 14 Alexanderstunden ging dieser Wert deutlich zurück, die Patientin stotterte nur noch bei jeder 250. Silbe, hatte also eine Stotterrate von etwa 0,4%. Nach 30 Stunden blieb diese Rate auf einem ähnlich niedrigen Niveau.

Vergleichbare Ergebnisse konnten auch bei dem männlichen Patienten erzielt werden: Seine Stotterrate verringerte sich von Werten zwischen 5% und 8% auf etwa 1%.

NATUR UND MEDIZIN meint:

Als Stotterer sollten Sie es unbedingt einmal versuchen, ob Ihnen Alexander-Technik hilft, zumindest wenn Sie das Geld dafür aufbringen können.

Parkinsonsche Krankheit

Die schulmedizinische Behandlung bei der Parkinson-Krankheit besteht im Wesentlichen aus einer Medikation mit L-Dopa, einer Vorstufe des Dopamins, das bei Parkinsonkranken nur noch unzureichend produziert wird. L-Dopa nimmt dem Patienten das Gliederzittern, hilft aber oft nicht bei der Verbesserung der Balance und

Gangsicherheit. Genau hier, wird vermutet, kann die Alexander-Technik ansetzen.

Eine englische Forscherin hat dieses genauer untersucht. In einer ersten Studie ließ sie sieben Parkinson-Patienten mit jeweils zwölf Alexanderstunden behandeln. Alle Patienten hatten noch nie eine Alexandertherapie

bekommen, waren aber fast alle seit vielen Jahren mit L-Dopa vorbehandelt. Dennoch berichteten sechs der sieben Patienten davon, ihre Alltagsaktivitäten besser bewältigen zu können, unabhängig davon, ob grob- oder feinmotorische Fähigkeiten benötigt wurden. Außerdem nahm das körperliche Selbstwertgefühl deutlich zu, die depressive Stimmung der Patienten dagegen ab.

Diese ersten, vorläufigen Ergebnisse konnten in einer zweiten Studie erhärtet werden, die von unabhängigen Experten explizit als hochklassig gewürdigt wurde. In dieser Studie verglich die Forscherin eine Therapie aus 24 Alexanderstunden (jeweils zwei pro Woche) mit einer Massagetherapie, die ebenfalls 24 Sitzungen umfasste.

Eine dritte Gruppe erhielt keine zusätzliche Behandlung, hier wurde lediglich die bestehende Therapie, meist mit L-Dopa, fortgeführt. Die Schwere der Erkrankung wurde mit einem speziell für Parkinson-Patienten entwickelten Fragebogen erfasst. Sie ging innerhalb von drei Monaten unter der Alexandertherapie leicht zurück, ebenso in der Massagegruppe.

Die nicht zusätzlich behandelte Gruppe verschlechterte sich dagegen leicht. Obwohl die Patienten danach keine weiteren Alexanderstunden erhielten, blieb ihr Gesundheitszustand weiterhin relativ stabil, während er in den beiden anderen Gruppen deutlich abnahm.

NATUR UND MEDIZIN meint:

Gerade vor dem Hintergrund, dass L-Dopa bei Parkinson-Patienten mit der Zeit an Wirkung verliert, ist die Alexander-Technik eine echte Therapieoption, um Gliederzittern, Muskelsteifheit und Bewegungseinschränkungen zu lindern.

Rückenschmerzen

Die mit Abstand besten und aussagekräftigsten wissenschaftlichen Ergebnisse zur Alexander-Technik gibt es aber nicht zu Asthma oder Parkinsonscher Krankheit, sondern zu chronischen Rückenschmerzen.

Im Jahr 2008 veröffentlichten britische Forscher eine äußerst aufwändige Studie, die sowohl von der Qualität als auch von den Ergebnissen ihresgleichen sucht. Die Forscher teilten insgesamt fast 600 Patienten mit beständigen oder immer wiederkehrenden Rückenschmerzen in vier Gruppen auf. Eine Gruppe wurde lediglich mit einer normalen Routinebehandlung therapiert, eine zweite bekam sechs Massagesitzungen. Die beiden anderen Gruppen erhielten Alexanderstunden, die eine insgesamt sechs Stunden über einen Zeitraum von sechs Wochen, die andere 24 Stunden innerhalb von 12 Wochen. Um die Sache noch zu komplizieren, wurde jede dieser vier Gruppen noch einmal in zwei Untergruppen aufgeteilt, von denen die eine spezielle Bewegungsübungen einübte, die andere nicht.

Von allen Patienten ging es nach drei Monaten den Patienten am besten, die 24 Alexanderstunden bekommen hatten: Sie waren in ihrem täglichen Leben am we-

nigsten eingeschränkt, die Anzahl der Tage, an denen sie unter Rückenschmerzen litten, ging dramatisch zurück und ihre Lebensqualität stieg deutlich. Auch die Patienten, die nur sechs Alexanderstunden erhalten hatten, profitierten deutlich, ähnlich wie die Patienten der Massagegruppe. Die Therapieerfolge nach sechs Alexanderstunden waren dann mit denen von 24 Alexanderstunden vergleichbar, wenn die Patienten nach der Alexandertherapie zusätzlich Bewegungsübungen erlernten.

Das Beste an diesen Ergebnissen: Sie hielten sich nicht nur über drei, sondern sogar über zwölf Monate. Selbst nach dieser Zeit ging es den Patienten, die 24 Alexanderstunden oder sechs Alexanderstunden plus Bewegungstherapie bekommen hatten, wesentlich besser als allen anderen. Außerdem erwies sich die Kombination aus sechs Alexanderstunden und nachfolgender Bewegungstherapie als äußerst kosteneffektiv: Jeder für die Alexanderlehrer eingesetzte Euro (eigentlich wurde in Pfund gerechnet) rechnete sich durch Einsparungen bei der Medikation, Arztkosten oder krankheitsbedingten Arbeitsausfällen.

NATUR UND MEDIZIN meint:

Mehrere Lektionen in Alexander-Technik gepaart mit der gezielten Einübung von Bewegungsübungen sind bei chronischen Rückenschmerzen die bei weitem erfolgversprechendste Therapieoption.

Die Alexanderstunde

In den allermeisten Fällen wird die Alexander-Technik nicht im Gruppen-, sondern im Einzelunterricht von einem ausgebildeten Alexanderlehrer vermittelt. Dieser begleitet den Schüler dabei sowohl mit Worten als auch durch Berührung mit den Händen, etwa um den Kopf sanft in eine andere Position zu bewegen. Dabei kann es sehr unterschiedlich lang dauern, bis ein Schüler die Hilfe seines Lehrers nicht mehr benötigt und die Alexander-Prinzipien selbstständig umsetzen kann. Um eine Alexanderstunde zu nehmen, braucht man keine große Ausrüstung: Der Unterricht findet in bequemer Alltagskleidung im Liegen (z.B. auf einem Tisch) oder Sitzen statt. Inhalt einer Unterrichtsstunde ist das Ausführen von Alltagsbewegungen wie gehen oder sich hinsetzen.

Alexander-Technik in der CARSTENS-STIFTUNG

Die CARSTENS-STIFTUNG fördert derzeit die Medizinstudentin Mareike Schuth, die im Rahmen ihrer Promotion die Wirksamkeit der Alexander-Technik bei chronischen Nackenschmerzen untersucht. Die Ergebnisse ihrer Arbeit werden vermutlich Anfang 2010 vorliegen.

Kosten

Wie viel eine Alexanderstunde kostet, ist von Lehrer zu Lehrer unterschiedlich und richtet sich natürlich auch nach der Dauer der Einzelstunde. Sie sollten für eine 30- bis 50-minütige Stunde etwa 20 bis 45 EUR veranschlagen.

Adressen

Weitere Informationen zur Alexander-Technik, unter anderem auch Listen von ausgebildeten Alexanderlehrern in Ihrer Nähe, bieten

- die Gesellschaft der Lehrer / innen der F.M. Alexander-Technik (GLAT):
Postfach 53 12, 79020 Freiburg
Tel. + Fax: 07 61-38 33 57
www.alexander-technik.org
- der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik (SVLAT):
Postfach, CH-8032 Zürich
Tel.: 041(0) 44-201 03 43
www.alexandertechnik.ch
- Die Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich (G.A.T.OE):
c/o Peter Fuchs
Schratzstr. 5
A-4040 Linz
www.alexander-technik.at

Literatur

- **Frederick M. Alexander:** *Der Gebrauch des Selbst - Die bewusste Steuerung des Gebrauchs im Bezug auf Diagnose, Funktionieren und Reaktionskontrolle*, Karger 2001, ISBN: 978-3-8055-7170-8
- **Michael Gelb:** *Körperdynamik - Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik*, Runde Ecken Verlag 2001, ISBN: 978-3-9384-2200-7
- **Richard Brennan:** *Alexander-Technik, Arbeitsbuch*, Droemer Knauer 1995, ISBN: 978-3-4267-6063-5

Werden Sie Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Informieren Sie sich im Internet unter:

<http://www.naturundmedizin.de>
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „NATUR UND MEDIZIN“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Sie!

NATUR UND MEDIZIN e.V.

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Tel.: 0201 56 305-70

Fax: 0201 56 305-60

KoKo

Das nächste Thema:

- Cistrose

Impressum

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,

45276 Essen, Tel.: 0201 56 305-70

Konzeption: Dr. Henning Albrecht

Redaktion:

Dipl.-Stat. Rainer Lütcke

Medizinische Beratung:

Dr. med. Michael Elies

Eckard Krüger, Arzt

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,

Geschäftsführerin NATUR UND MEDIZIN e.V.