

Koordination und Entspannung

Alexander-Technik als ein Weg zur konstruktiven Selbststeuerung

Meinrad Rohner

Schlüsselwörter

Alexander-Technik, psycho-physische Koordination, Aufmerksamkeit, Selbststeuerung, Innehalten

Zusammenfassung

Ausgehend von der Unterscheidung zweier Arten von Entspannung wird die Alexander-Technik dargestellt als eine Methode zur Erlangung einer guten psycho-physischen Koordination im Bewegen und Handeln. Eine Entspannung, die durch einen der Tätigkeit angemessenen Muskeltonus und ein inneres Gelöstsein gekennzeichnet ist, ist ein integraler Bestandteil der in der Alexander-Technik erlernten ganzheitlichen Koordination. Die Alexander-Technik ist von ihrem Charakter her Prävention eines schädlichen Gebrauchs von Körper und Geist, der oftmals mit chronischer Anspannung und innerer Unruhe einhergeht. Ihre wesentlichen Werkzeuge sind 1. die vorurteilsfreie Selbstbeobachtung und die Kultivierung der Eigenwahrnehmung, 2. das bewusste Innehalten und Reagieren und 3. gedankliches Ausrichten. Die Alexander-Technik achtet auf das „Wie“ des Tätigseins und Ruhens und nicht so sehr auf das „Was“. Ihre Anwendungsbereiche sind so vielfältig wie das Spektrum menschlicher Tätigkeiten. Gelehrt wird sie sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht.

Keywords

Alexander technique, psycho-physical coordination, attention, self-control, inhibition

Summary

Based on the discrimination between two modes of relaxation, the Alexander technique is described as a method which allows to develop a good psycho-physical coordination in movement and action. Relaxation which relates to inner ease and a muscle tone appropriate to the activity is an integral component of the coordination learned through the Alexander technique. The essence of the Alexander technique is prevention of a harmful use of body and mind, of chronic tension and inner unrest. Essential tools are 1. unprejudiced self-observation and the cultivation of the proprioception, 2. conscious inhibition and reaction, and 3. mental directions. The Alexander technique focuses on how we act and rest and not so much on what we do. Applications are as manifold as the spectrum of human activities. The Alexander technique is taught in individual and group sessions.

Coordination and Relaxation – the way of the Alexander technique to the constructive control of the self

PDP 2010; 9: 114–125

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von „Entspannung“ sprechen? Wenn ich sage „Ich bin gerade ziemlich angespannt“, so beruht eine solche Aussage üblicherweise auf Empfindungen wie innerer Unru-

he, Enge, Ungeduldigkeit, angestrengtem Atmen, vielleicht Konzentrationsschwierigkeiten. Wenn ich dagegen sage „Oh, ich bin gerade schön entspannt“, dann ist eine solche Aussage verknüpft mit subjektiven Empfindungen wie z.B.

Wohlsein, innerer Ruhe, oft einem Gefühl der Freude oder Ausgeglichenheit, meist auch mit einem Eindruck klaren Denkens. Doch auch bei anderen Menschen können wir recht treffsicher erkennen, ob sie sich in einem angespannten oder entspannten Zustand befinden. Wenn ich jemandem begegne, der auf mich einen entspannten Eindruck macht, so kann sich diese Wahrnehmung z.B. auf den Gesichtsausdruck, auf die Körperhaltung, auf Klang und Tonfall der Stimme und auf das Verhalten beziehen. Unruhe oder Hektik verknüpfen wir normalerweise mit Anspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit dagegen mit Entspannung. Eine physiologische Untersuchung der jeweiligen Zustände würde einen deutlichen Unterschied in der Herz- und Atemfrequenz, in der Variabilität der Herzfrequenz, im Blutdruck, im Muskeltonus, im Hautwiderstand oder in der Frequenz der Gehirnwellen feststellen.

Zwei Arten der Entspannung

Doch ist damit alles klar? Um dieser Frage nachzugehen, möchte ich Sie gerne zu dem folgenden Experiment einladen (Dank gilt meiner Kollegin Gabriele Breuninger, Frankfurt a.M., die mir dieses Experiment gezeigt hat). Am besten suchen Sie sich dazu einen Partner und bitten ihn, sich auf einen Stuhl zu setzen. Sie stehen daneben und halten die Hand Ihres Partners so, dass Sie seinen Arm bewegen können. Während Sie den Arm Ihres Partners bewegen, hat dieser die Aufgabe, nacheinander vier unterschiedliche Vorstellungsqualitäten in seinem bewegten Arm zu verwirklichen. Diese Qualitäten sind: 1. Widerstand, 2. Helfen, 3. Entspannen und 4. Erlauben. Sie als derjenige, der den Arm bewegt, haben die Aufgabe, die von Ihrem Gegenüber intendierte Vorstellungsqualität zu erraten.

Häufig werden bei diesem Experiment die folgenden Erfahrungen gemacht: Widerstand ist meistens leicht zu realisieren und auch zu erkennen. Bei Widerstand kommt die Bewegung zum

Stillstand oder aus der geführten Bewegung wird eine Art Ringen. Helfen ist schon etwas subtiler. Hier mischt sich die sitzende Person in die Bewegung ein, beginnt die Bewegung mehr oder minder stark zu beeinflussen. Die Bewegung wird meist weniger fließend, ruckartig und sie verliert den gemeinsamen Rhythmus. Den Arm willentlich zu entspannen, stellt für viele Menschen eine kleine Herausforderung dar. Mit Entspannen verbinden die meisten Menschen völlige Inaktivität und auch Kraftlosigkeit. In der Folge wird der Arm schwer und ist von der stehenden Person nur noch mit größerem Kraftaufwand zu bewegen. Ganz anders sind die Auswirkungen der Qualität Erlauben. Beim Erlauben finden die beiden Hände und Arme oftmals einen gemeinsamen Rhythmus. Die Bewegung wird fließend und leicht. Die letzten beiden Ergebnisse erstaunen die Experimentierenden meistens. Offenbar gibt es zwei Arten von Entspannen. Die eine Art führt zu einem schlaffen Muskeltonus, bei dem der Arm oder auch der ganze Körper als schwer empfunden wird. Diese Art der Entspannung eignet sich für Bewegung nicht sehr gut. Im Gegenteil, sie steht im Widerspruch zu Bewegung. Die andere Art von Entspannung dagegen fördert unsere Bewegungen. Sie ist mehr mit der Empfindung von Leichtigkeit und Gelöstheit verbunden. Diese zweite Art der Entspannung kann auch als angemessene Spannung oder als Wohlspannung beschrieben werden. Sie unterscheidet sich gleichermaßen von einem angespannten, ja verkrampften Zustand wie von einem schlaffen, kraftlosen Zustand. Während wir uns aus einem Zustand der schlaffen Entspannung, der vollständigen Abwesenheit von körperlicher Aktivität, erst zurückbringen müssen, um uns wieder zu bewegen, z.B. durch Strecken und Recken, durch tiefes Einatmen oder eine ähnliche Aktivierung, erlaubt uns die zweite Art der Entspannung, in jedem Moment von äußerer Ruhe zu Bewegung zu wechseln. Und doch würden uns Beobachter als „entspannt“ beschreiben.

Offenbar gibt es zwei sehr unterschiedliche Arten von Entspannung. Die eine ist mit Bewegungslosigkeit notwendig verbunden, die andere lässt sich sowohl in der Bewegung als auch in ei-

ner Ruheposition finden. Als Herbert Benson (Benson 2000) in den 70er-Jahren den Begriff Entspannungsreaktion (relaxation response) als Gegensatz zur Kampf- oder Flucht-Reaktion prägte und erforschte, dachte er, dass es zu dieser Entspannungsreaktion nur in Ruheposition kommen könnte. Doch im Zuge seiner Forschungen wurde ihm klar, dass die Entspannungsreaktion genauso in Bewegung auftreten kann. Denn wesentlich für diese psycho-physische Veränderung sind zum einen eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit und zum anderen eine bestimmte innere Haltung. Das ist auch die Erfahrung, die wir beim Erlernen der Alexander-Technik immer wieder machen können.

Die zwei unterschiedlichen Arten von Entspannung verbinden wir mit unterschiedlichen subjektiven Erfahrungen. Die eine Erfahrung hat mehr mit der Empfindung von Schwere, von Regungs- und Bewegungslosigkeit, fast mit einer Art von Sich-Totstellen zu tun, die andere Art Erfahrung verbindet sich mehr mit der Empfindung von Leichtigkeit, Lebendigkeit, von fließenden Bewegungen, innerer Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit. Die zweite dieser beiden Erfahrungen können wir sowohl beim ruhigen Sitzen oder Liegen als auch im Tätigsein, sogar bei beruflichen und sportlichen Höchstleistungen erleben. Sportler sprechen dann im Englischen davon, „to be in the zone“. Da sich mit dem Wort Entspannung so unterschiedliche Erfahrungen und Vorstellungen verbinden können, vermeiden Lehrer der F. M. Alexander-Technik häufig die Verwendung des Begriffs, um Missverständnisse zu vermeiden.

Geistige und körperliche Koordination

Mit den Prinzipien und Werkzeugen der Alexander-Technik können wir eine Art und Weise des Bewegens und Handelns erlernen, die man als geistig-körperliche Koordination bezeichnen kann. Mit Koordination ist zum einen das Zusammenspiel aller Körperteile gemeint, also das Zu-

sammenspiel von Kopf und Rumpf mit Armen, Händen, Beinen und Füßen. Mit einer guten Koordination geht normalerweise eine mühelose Aufrichtung, ein freier Atem und körpergerechte Bewegungen einher, weswegen die Alexander-Technik häufig mit einer „guten Körperhaltung“ und einer „Atemschulung“ in Verbindung gebracht wird. Da ein solches Zusammenspiel ein gleichzeitig geistiger wie körperlicher Vorgang ist, meint Koordination zum anderen eine Integration von Körper und Geist. Psycho-physische Koordination in diesem Sinne geht immer einher mit einer der Tätigkeit angemessenen Muskelspannung und mit einer inneren Gelöstheit und Offenheit, also mit der Entspannung der zweiten Art aus dem vorhergehenden Abschnitt.

Die Alexander-Technik ist von ihrem Ansatz her primär als Prävention zu verstehen. Ziel ist es, Fehlkoordination ebenso zu vermeiden wie Stressreaktionen und übermäßige Anspannung. Sie interessiert sich dafür, alltägliche Handlungen und Bewegungen so auszuführen, dass Verspannungsprobleme, Unruhe und Ungleichgewichte gar nicht entstehen. Vielmehr wird angestrebt, dass wir uns auf eine Art und Weise bewegen und handeln, bei der angemessene Muskelspannung, innere Ruhe und klares Denken möglich sind.

Da psycho-physische Koordination das Ergebnis einer bewussten Selbststeuerung im Bewegen und Handeln ist, kann die Alexander-Technik auch eine Methode zur konstruktiven Selbststeuerung oder zum bewussten Selbstgebrauch genannt werden.

Im Mittelpunkt des Interesses steht also das Wie unseres Tuns und nicht so sehr, was wir tun. Eine Veränderung der geistig-körperlichen Koordination wirkt sich darauf aus, wie wir stehen, gehen, sitzen, liegen, wie wir sprechen, wie wir uns selbst erfahren und wie wir unsere Sinne gebrauchen, wie wir Vorträge halten, tanzen, musizieren, Fahrrad fahren, schwimmen oder beliebigen anderen Tätigkeitsformen nachgehen. Wie wir uns in diesen Tätigkeiten gebrauchen, beeinflusst in umfassender Weise unseren körperlichen und psychischen Zustand. Daher ist die psycho-physische Koordination ein grundlegender Faktor für

unsere Gesundheit und ein eigenständiges Präventionsprinzip.

Die Entstehung der F. M. Alexander-Technik

Frederick Matthias Alexander, Namensgeber der hier vorgestellten Methode, wurde 1869 in Tasmanien, Australien geboren und lebte von 1904 bis zu seinem Tode 1955 in London (vgl. Bloch 2004). Als junger Mann hatte er eine vielversprechende Karriere als Schauspieler und Rezitator begonnen, als ihn bei seinen Auftritten zunehmend Heiserkeit zu plagen begann. Da ihm die ärztliche Behandlung nicht half, begann er sein eigenes Verhalten und Denken beim Sprechen systematisch zu untersuchen. Er ging dabei von der Vermutung aus, dass er seine Stimmprobleme in irgendeiner Weise selbst verursachte oder zumindest mit beeinflusste. In einem mehrjährigen Prozess der Selbstbeobachtung und des Experimentierens lernte er schließlich, sein Denken und Verhalten so zu steuern, dass er auch auf der Bühne mit gesunder und voller Stimme sprechen konnte. Seinen Lernweg hat F. M. Alexander in dem Kapitel „Die Entwicklung einer Technik“ seines Buches „Der Gebrauch des Selbst“ (Alexander 1932, 2001) beschrieben.

Bei seiner Selbstbeobachtung bemerkte Alexander, dass er eine starke Tendenz hatte, beim Sprechen seinen Kopf in den Nacken zu ziehen, seinen Kehlkopf etwas einzudrücken und Luft hörbar einzusaugen. Außerdem bemerkte er, dass er gleichzeitig seinen Brustkorb herausdrückte und ein Hohlkreuz bildete, seine Statur also insgesamt verkürzte und sich mit den Füßen am Boden festzukrallen suchte. Heute würden wir sagen, dass Alexander mit einer Stressreaktion auf die Herausforderung reagierte, mit deutlicher Stimme vor Publikum zu sprechen. Die später Alexander-Technik genannte Methode des Umlernens entstand aus seinen Versuchen, diese Stressreaktion zu unterlassen und in einem gut koordinierten Zustand auch vor Publikum sprechen zu können. Wie er auf seinem Lernweg be-

merkte, handelten sehr viele andere Menschen nach dem gleichen oder einem ähnlichen Muster, das er bei sich selbst beobachtet hatte und von dem er anfangs dachte, dass es seine persönliche Eigenart sei. Außerdem wurde ihm deutlich, dass die Fähigkeit zur bewussten Selbststeuerung und Koordination nicht nur für das Sprechen relevant war, sondern für das gesamte Spektrum unserer alltäglichen Handlungen und Aktivitäten.

Eine grundlegende Erkenntnis auf Alexanders Lernweg bestand darin, dass wir ein Ziel, in diesem Falle Sprechen vor Publikum mit freier Stimme, nicht einfach dadurch erreichen können, dass wir es durch Anstrengung und Bemühen zu erreichen suchen. Vielmehr stellt sich die Frage geeigneter Mittel, um es zu erreichen. Die wichtigsten Mittel, die mit der Alexander-Technik praktisch erlernt werden, sind 1. die vorurteilsfreie Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung, 2. die Fähigkeit, bewusst zu reagieren und 3. die Fähigkeit, sich durch gedankliche Selbstanweisungen auszurichten. Was dabei gelernt wird, ist geistig-körperliche Koordination.

In den Anfangsjahren vermittelte Alexander seine Erkenntnisse und seine neuentwickelte pädagogische Methode im Einzelunterricht vor allem an Menschen, die ebenfalls Sprech- und Atemprobleme hatten. Bis Ende des 19. Jahrhunderts hatte Alexander seine Technik soweit entwickelt, dass er sie nicht nur an Schüler mit Sprech- und Atemproblemen, sondern ganz allgemein an Menschen weitervermittelte, die ihre Koordination und Selbststeuerung verbessern wollten. Das Interesse am Erlernen der F. M. Alexander-Technik erwuchs aus einem ganzen Spektrum von gesundheitlichen Problemen. Denn es hatte sich gezeigt, dass eine gute Koordination ein entscheidender Faktor für die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes ist und damit indirekt auch einen Beitrag zur Heilung von gesundheitlichen Problemen in vielen physischen und psychischen Belangen leistet. Die Alexander-Technik ist allerdings keine Behandlung im engeren Sinne, sondern besteht aus dem Erlernen von praktischen Möglichkeiten zur Selbsthilfe und Selbstfürsorge. In diesem Sinne ist

sie eine weithin anerkannte Ergänzung einer medizinisch-therapeutischen Behandlung.

Gleichzeitig war die Alexander-Technik von Anfang an auch interessant für Menschen, die ihr berufliches und persönliches Potenzial entfalten wollten. So haben z.B. viele Schauspieler, Tänzer oder Musiker in der Alexander-Technik eine Möglichkeit gefunden, nicht nur gesundheitliche Risiken ihrer Berufstätigkeit zu vermindern, sondern gleichzeitig ihre Präsenz und ihre künstlerische Ausdruckskraft durch eine Entwicklung ihrer geistigen und körperlichen Koordination zu verfeinern. So ist die Alexander-Technik beispielsweise an vielen Musikhochschulen ein integrierter Bestandteil des Lehrplans.

Alexander beschrieb seine Ideen und sein Verständnis einer konstruktiven Selbststeuerung in vier Büchern (Alexander 1918, 1923, 1932, 1941). Drei seiner Bücher sind in deutscher Sprache erschienen (Alexander 2000, 2001, 2006). Seit 1932 bildete er in einem dreijährigen Ausbildungsgang Lehrer der F. M. Alexander-Technik aus, die seine Methode weitverbreiteten. Heute gibt es weltweit rund 4000 und in Deutschland rund 400 Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik.

Qualitäten der Aufmerksamkeit

Einen Schlüssel für unsere Koordination und unseren geistig-körperlichen Spannungszustand finden wir in der Art und Weise bzw. in der Qualität unserer Aufmerksamkeit. Zu diesem Zweck lassen sich drei unterschiedliche Modi der Aufmerksamkeit unterscheiden.

Eine erste Art der Aufmerksamkeit können wir als verengten Aufmerksamkeitsfokus oder als angestregte Konzentration bezeichnen. Charakteristisch dafür ist eine Einengung unserer Aufmerksamkeit auf ein ganz bestimmtes Ziel oder einen ganz bestimmten Gegenstand. Der enge Fokus unserer Aufmerksamkeit beherrscht unser gesamtes Handeln, unser Denken und unsere Bewegungen. Die Aufmerksamkeit auf die Mittel,

mit denen wir ein bestimmtes Ziel erreichen möchten, auf mögliche Nebenwirkungen unseres Handelns und auf die Umgebung, in der wir uns befinden oder uns bewegen, ist stark eingeschränkt. Diese Art der eingeeengten Konzentration und Zielorientierung stört die gesamte Koordination des handelnden Menschen. Wir erkennen sie an angespannten Gesichtszügen, an einer versteiften oder verkrampften und aus dem Gleichgewicht geratenen Körperhaltung, an Geräuschen wie Ächzen oder Seufzen, an der angespannten Stimmlage oder an der emotionalen Gereiztheit. Kurzum: Bei angestregter Konzentration befindet sich der Mensch in einer Stressreaktion. Alexander sprach in diesem Zusammenhang von „end-gaining“ (erstmal in Alexander 1918). Dieser Begriff kann als Zielverhaftung oder Zielfixiertheit ins Deutsche übersetzt werden. Die Übersetzung mit „Zielstreben“ ist nicht passend, da die Zielstrebigkeit oder die Zielorientierung als solche nicht notwendigerweise mit einer Einengung der Aufmerksamkeit einhergeht. Wird das Verhalten der angestregten und eingeeengten Konzentration chronisch, so kann es zu einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Störungen führen.

Einen anderen Modus der Aufmerksamkeit, in dem wir uns wahrscheinlich auch immer wieder finden, nenne ich hier Zerstreutheit („mind-wandering“ in Alexander 1923). Beispielsweise haben wir eine halbe Buchseite gelesen und fragen uns, was wir denn gerade gelesen haben. Oder wir suchen nach einer Information im Internet, nach einigen Mausklicks müssen wir uns erst wieder in Erinnerung rufen, nach was wir eigentlich zu suchen begonnen hatten. Diese Art der geistigen Abwesenheit können wir immer wieder bemerken, wenn wir einem anderen Menschen nicht richtig zugehört haben, weil wir von den eigenen Gedanken eingenommen waren, wenn wir im Verkehr fast einen Fußgänger übersehen oder wenn wir einen Gegenstand nicht finden, obwohl er quasi vor uns liegt.

Meist schwanken wir zwischen angestregter Aufmerksamkeit und Zerstreutheit hin und her. Beide Qualitäten der Aufmerksamkeit sind für unsere Koordination und Selbststeuerung glei-

chermaßen ungünstig. Zerstretheit oder Abwesenheit ist nicht wirklich entspannend und erholend, wie wir vielleicht denken könnten. Vielmehr bewirkt Zerstretheit eine Desorganisation in unserem psychischen und körperlichen Befinden.

Neben dem verengten Fokus auf der einen Seite und der geistigen Abwesenheit auf der anderen Seite gibt es eine dritte Qualität der Aufmerksamkeit, die wir als geistige Gegenwärtigkeit oder Präsenz bezeichnen können. Sie ist dadurch charakterisiert, dass die Aufmerksamkeit offen und weit ist, ohne dass dies einem gleichzeitigen präzisen Fokus auf einen Sachverhalt oder Gegenstand widersprechen müsste. Fehmi und Robbins (2007) haben ausführlich dargestellt, wie eine verengte Aufmerksamkeit ein wesentlicher Faktor in der Erzeugung von Stresssymptomen ist und welche heilsamen Wirkungen von einer offenen Qualität der Aufmerksamkeit ausgehen. Geistige Gegenwärtigkeit zu üben, ist ein wesentlicher Teil des Unterrichts in Alexander-Technik. Alexander benutzte für ein Handeln, bei dem ich nicht ausschließlich das Ziel meines Tuns vor Augen habe, sondern gleichzeitig und in vollem Umfang auch darauf achte, wie ich handle, den Begriff „means-whereby-principle“ (erstmalig Alexander 1918). Wenn wir daran interessiert sind, so zu handeln, dass Verspannung, übermäßige Müdigkeit und unnötige Fehler möglichst nicht entstehen, so hilft es uns, immer wieder und möglichst stetig auf das Wie unseres Tuns zu achten. Eingeeengter Fokus und Zerstretheit stehen uns dabei im Wege.

Als Beispiel möge die sitzende Tätigkeit am Computerbildschirm dienen. Wenn ich mich bei dieser Tätigkeit ausschließlich auf das Ziel meiner Arbeit konzentriere, z.B. Schreiben, Rechnen oder Recherchieren und dabei völlig ignoriere, wie ich auf dem Stuhl sitze, wie mein Atem fließt, welchen Kontakt meine Füße zum Boden haben, wie ich meine Hände und Arme beim Bedienen der Tastatur und der Maus gebrauche, dann ist es fast unvermeidlich, dass ich ungünstige Haltungsmuster habe. Beispielsweise spanne ich mich übermäßig an, bin nach vorne gebeugt oder nach hinten überstreckt und belaste meinen Kör-

per stundenlang einseitig. Häufig beobachtete Folgen eines solchen Verhaltens sind ein steifer Nacken, Schmerzen in den Schultern oder im unteren Rücken. Allein schon eine offenere Qualität der Aufmerksamkeit zu praktizieren, wird hier ein Stück weit Abhilfe ermöglichen.

Die Kunst des bewussten Reagierens

Wir sind normalerweise von Moment zu Moment den unterschiedlichsten inneren und äußeren Reizen und Impulsen ausgesetzt. Das Telefon klingelt. Ein lauter Lastwagen fährt vorbei. Ich erinnere mich an ein unangenehmes Gespräch einige Stunden zuvor. Ich fühle mich heute sehr müde. Ich möchte mir eine Tasse Tee holen. Und so weiter. Wie wir auf solche inneren und äußeren Impulse reagieren, ist ein zentraler Faktor für die Art und Weise unseres Handelns und für den Grad an Koordination, den wir in unseren Tätigkeiten verwirklichen. Denn das unbewusste Reagieren führt zu den gleichen Störungen in Spannungszustand, Körperhaltung und geistiger Aktivität, wie wir sie im vorangegangenen Kapitel für den eingeeengten Fokus und die Zerstretheit charakterisiert haben. Wir können quasi wie Automaten von einer Handlung zur nächsten wechseln. Oder wir können uns unseres Reagierens bewusst werden. Wir müssen auf beliebige Reize nicht sofort reagieren. Dieses nicht sofort oder manchmal auch überhaupt nicht Reagieren nannte Alexander „inhibition“ (Alexander 1918), im Deutschen oftmals mit „Innehalten“ übersetzt. Gemeint ist, dass ich eine Reaktion auf irgendetwas stoppe, eine gewohnte Bewegung oder Handlung unterlasse, unterbreche oder verzögere, dass ich in einem Moment der wachen Bewusstheit entscheide, ob ich etwas tun oder nicht tun will. Dies kann sich auf kleinste Bewegungen beziehen, z.B. ob ich die Hand vom Oberschenkel auf den Tisch lege oder nicht. Dies kann sich genauso auf umfassendere Handlungen beziehen wie ein Fahrrad zu besteigen und loszufahren, ein Gespräch zu beginnen oder zu

unterlassen oder eine Arbeit weiterzuführen oder zu beenden. Der Begriff „inhibition“ bei Alexander ist nicht zu verwechseln mit dem Freudschen Begriff der Hemmung (engl. inhibition).

Das so verstandene Innehalten ist die vielleicht charakteristischste Praxis der Alexander-Technik. Diese Praxis ist eine Voraussetzung dafür, dass wir uns selbst von Moment zu Moment konstruktiv steuern und damit zu einer angemessenen Muskelaktivität, zu integrierten Bewegungen und zu überlegten Handlungen kommen können. Im Unterricht der Alexander-Technik üben wir diese Fähigkeit z.B. dadurch, dass der Schüler auf einer Liege liegt und der Lehrer sein Bein bewegt. Die habituelle Reaktion der meisten Menschen besteht darin, die Bewegung des Beines selbst ausführen zu wollen oder bei der Bewegung zumindest deutlich spürbar zu helfen bzw. sich einzumischen. Das Erlernen von Innehalten in diesem Kontext bedeutet dagegen, dass ich als Schüler mich nicht in eine solche geführte Bewegung einmische. Es ist der gleiche Prozess, den wir im ersten Kapitel unter dem Stichwort „Erlauben“ kennen gelernt haben. Die Fähigkeit, eine Bewegung wirklich zu erlauben, auch dann, wenn wir sie selbst ausführen und sie nicht von jemand anderem geführt wird, ist eine Schlüsselfähigkeit für eine gute Bewegungskoordination. Es wird dabei auch ein weiteres Mal deutlich, wie untrennbar geistige und körperliche Vorgänge zusammenhängen. Erst durch das Erlernen von Innehalten lernen wir unser Bewegungssystem so zu gebrauchen, dass die jeweils entstehende Muskelspannung der jeweiligen Tätigkeit angemessen ist. Dies ist eine sehr umfassende Form der „Entspannung“.

Ein Beispiel für ein so genanntes Haltungsproblem, das viele Menschen beschäftigt, sind nach vorn gezogene Schultern. Ein solches Muster wird nicht nur beachtet, da die damit einhergehende Verspannung als unangenehm empfunden wird, sondern auch, da nach vorn gezogene Schultern als unschön gelten. Nun gibt es eine sehr häufige Reaktion darauf, die darin besteht, die Schultern nach hinten zu ziehen. Dieser Lösungsversuch ist ungeeignet, um die erhoffte Veränderung herbeizuführen. Vielmehr erzeugt er

nur neue Verspannungen, wenn er regelmäßig wiederholt wird. In der Alexander-Technik lernen wir, uns insgesamt auszurichten und auf dieser Grundlage dann die Schultern in Ruhe zu lassen. Denn das nach vorne Ziehen der Schultern ist auch etwas, was wir selbst tun, selbst wenn wir uns dessen vielleicht nicht richtig bewusst sind. Wenn wir ein solches Muster jedoch bemerken, dann lautet die nächste Frage: Wie können wir es unterlassen? Hier ist ein immer feiner werdendes Innehalten ein grundlegendes Mittel, um einen ungünstigen Prozess zu stoppen und den körperlichen Freiraum zurückzugewinnen, in dem Muskulatur und Geist ihre natürliche Koordinati-on finden.

Das Erlernen von Innehalten in dem hier gemeinten Sinne führt meist zu einer Erfahrung, die eher mit Nicht-Tun denn mit Tun bezeichnet werden kann. Damit ist nicht gemeint, dass wir nichts mehr tun, sondern vielmehr, dass unsere Bewegungen und Handlungen auf eine Art und Weise gesteuert werden, die mehr der Empfindung von „wie von selbst“ oder auch von Leichtigkeit entspricht denn der Erfahrung von „ich mache etwas“ oder „ich muss mich anstrengen und bemühen“.

Innehalten kann manchmal von außen gesehen werden, weil wir eine Handlung stoppen oder pausieren. Das muss aber nicht immer so sein. Das im Zuge des Lernens immer häufiger praktizierte subtile Innehalten kann z.B. bedeuten, dass ich aus einer verengten Konzentration zu einer offenen und weiten Aufmerksamkeit zurückkehre. Nur ein geübter Zuschauer oder Zuhörer kann vielleicht die damit einhergehende Änderung in der Bewegungsqualität oder im Tonfall bemerken, doch normalerweise wird ein solches inneres Stoppen und Öffnen von außen nicht bemerkt. Im praktischen Üben von Innehalten verlangsamen sich häufig Bewegungen und Handlungen. Das ist sehr sinnvoll, um Hektik im eigenen Tun abzulegen und zu einer gewissen inneren Ruhe zu kommen. Doch wenn Verlangsamung auch eine häufige Begleiterscheinung ist, so ist sie doch nicht notwendig für die Anwendung der Alexander-Technik. Charakteristisch ist vielmehr die Veränderung unseres inneren

Rhythmus, den wir auch in sehr schnellen Bewegungen und Handlungen wie beispielsweise dem Rennen, dem Reiten oder dem Autofahren praktizieren können. Bewusst zu reagieren, heißt nicht notwendigerweise langsam zu reagieren. Eingeebnet wird mit der Kunst, nicht sofort zu reagieren auch die Fähigkeit zu warten, sich innerlich auf eine Handlung vorzubereiten und mit dieser dann im geeigneten Moment zu beginnen oder vielleicht auch sie ganz zu lassen. Damit kann eine ganz praktische Art von Freiheit entstehen.

Kultivierung der Eigenwahrnehmung

Geistige Gegenwärtigkeit und Innehalten sind zwei grundlegende Werkzeuge, um koordiniertes Bewegen und Handeln zu verwirklichen. Sie ermöglichen erst, dass wir uns selbst deutlicher wahrnehmen und unvoreingenommen beobachten können. Solange wir nur zwischen Zielfixiertheit und Zerstreutheit hin und her schwanken, solange wir ohne innere Pause von einer Tätigkeit zur anderen wechseln, solange werden wir uns auch nur ganz undeutlich wahrnehmen. Wir werden wahrscheinlich bemerken, wenn wir uns angestoßen haben oder wenn wir nach dem Sitzen mit Rückenschmerzen vom Stuhl aufstehen, aber wie wir dazu gekommen sind, mit einem Hindernis zusammenzustößen und in welcher Art und Weise wir auf dem Stuhl saßen, war uns wahrscheinlich nicht bewusst. Muskelverspannungen schränken unsere Wahrnehmungsfähigkeit zusätzlich ein.

Wenn wir von unseren Sinnen sprechen, so denken wir meist an Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und den Berührungssinn. Diese fünf Sinne erlauben uns, unterschiedliche Aspekte unserer äußeren Umwelt wahrzunehmen. Dabei wird häufig übersehen, dass wir natürlich auch nach innen gerichtete Sinne haben, die uns erlauben, unsere Bewegungen und unsere Muskelaktivität, die Stellung der Gelenke und das Gleichgewicht insgesamt wahrzunehmen. Diese

nach innen gerichteten Sinne werden meist zusammenfassend als Propriozeption oder als Eigenwahrnehmung bezeichnet. Charles Bell, ein Anatom des 19. Jahrhunderts sprach vom sechsten Sinn (Garlick 1990). Es ist dieser sechste Sinn, der für unsere Koordination in unseren alltäglichen Bewegungen und Handlungen unverzichtbar ist. Wie Jonathan Cole (Cole 2006) eindrücklich beschrieb, hatte Ian Waterman seine Propriozeption durch eine Krankheit weitgehend verloren. Dies hatte zur Folge, dass er auch seine Bewegungsfähigkeit einbüßte. In einem mühsamen Prozess musste er lernen, seine Eigenwahrnehmung durch sein Sehen zu ersetzen und sich mit Hilfe seines Sehens wieder zu bewegen. Zum Glück handelt es sich hier um eine seltene Erkrankung. Doch wie Alexander feststellte, haben die meisten Menschen einen mehr oder weniger verkümmerten Bewegungs- und Gleichgewichtssinn. Dies führt unweigerlich zu Störungen im Bewegungsbild und zu einem ungünstigen Körpergebrauch mit zahlreichen möglichen gesundheitlichen Folgestörungen.

Präsenz und Innehalten erlauben uns durch die Erweiterung unserer Aufmerksamkeit, uns selbst in unseren alltäglichen Aktivitäten umfassender wahrzunehmen. Auf diese Weise können wir ungünstige Muster, wie ein eingesunkenes oder einseitiges Sitzen, einen verkürzten Nacken, verkrampftes Hantieren mit Gegenständen, einen Gang mit eingeschränkten oder übertriebenen Beckenbewegungen oder auch Verspannungen im Liegen, überhaupt erst wahrnehmen.

Ein ungünstiges Muster wahrzunehmen hilft manchmal, es abzulegen. Doch meistens reicht die bloße Erkenntnis, dass ich mir hier eine nicht sehr sinnvolle Gewohnheit zugelegt habe, nicht aus, um mein Verhalten zu verändern. In vielen Fällen, wie beispielsweise Alexanders Stressreaktion beim Sprechen vor Publikum, benötigen wir weitergehende Instrumente, um uns von dem als ungünstig Erkannten zu befreien. Wenn wir unsere Gewohnheit einmal erkannt haben, so können wir uns überlegen, wie wir sie unterlassen können. Wie bereits eingeführt ist die innere Pause, das nicht sofort Reagieren, ein erster Schritt, um die Gewohnheit zu stoppen und die Vorausset-

zung dafür, um eine erwünschte Bewegungs- oder Handlungsqualität zu verwirklichen. Doch auch bei einem solchen Vorgehen überwinden wir die Macht der Gewohnheit nicht leicht.

In dem bereits erwähnten Kapitel „Die Entwicklung einer Technik“ beschreibt Alexander eindrücklich, wie schwierig es sein kann, der Macht der Gewohnheit zu entgehen. Immer wieder musste er feststellen, dass er dem alten als ungünstig erkannten Muster erlag, obwohl er bewusst auf neue Weise handeln wollte. Als besonders hinderlich erwies sich die Erfahrung, dass sich das Gewohnte „richtiger“ anfühlte als das angestrebte neue Handeln. Offenbar kann uns unsere Eigenwahrnehmung täuschen. Um eine neue Weise des Bewegens oder Handelns zu erlernen, müssen wir akzeptieren lernen, dass sich das Neue vorerst nicht nur ungewohnt, sondern häufig auch falsch anfühlt. Wir können uns also auf dem Lernweg zu sinnvollerem Bewegen und Handeln nicht einfach von der noch unzuverlässigen Eigenwahrnehmung führen lassen. Wir benötigen eine Ausrichtung in unserem Tun, die vorerst unabhängig ist von dem als richtig oder falsch Empfundenen. Erst wenn die Eigenwahrnehmung zuverlässiger geworden ist, kann sie wieder ihre Rolle als grundlegender Rückmelde-mechanismus einnehmen.

Denken und Ausrichtung

Hier kommt nun ein weiteres von Alexanders Werkzeugen ins Spiel: Die eigene bewusste Ausrichtung. Alexander sprach von „direction“ (Alexander 1923). Was ist damit gemeint?

Die meisten von uns kennen aus ihrer Jugend wahrscheinlich die mehr oder weniger freundlich gemeinte Aufforderung „Setz dich gerade hin!“ Was ist die typische Reaktion auf eine solche Aufforderung? Die angesprochene Person versucht wahrscheinlich, ihren Oberkörper nach oben zu strecken, drückt dabei den Brustkorb heraus und verstärkt die Wölbung im Lendenbereich der Wirbelsäule. Meist wird sie nach kurzer Zeit wieder in sich zusammenfallen, nach vorn gebeugt und mit einem runden Rücken auf

ihrem Stuhl sitzen. Der Grund dafür, dass der Versuch, sich auf diese Art und Weise aufzurichten, keinen Erfolg bringen kann, liegt darin, dass die Aktivierung der Bewegungsmuskulatur für den Zweck des Aufrechtsitzens kein geeignetes Mittel darstellt. Aufrecht zu sitzen ist ein Vorgang, der nur ganz wenig Muskelkraft erfordert und diese Muskelkraft wird hauptsächlich von der autochthonen Muskulatur entlang der Wirbelsäule und anderen Muskeln des Stützsystems aufgebracht. Es ist nicht möglich, diese skelettnahe Muskulatur, die für eine geringe, jedoch ausdauernde Kraftausübung konstruiert ist, in der gleichen Weise willkürlich zu aktivieren wie unsere Bewegungsmuskulatur, mit der wir beispielsweise einen Arm heben oder den Kopf drehen. Das geeignetste Mittel, um zu einer aufgerichteten und koordinierten Körperhaltung zu kommen, ist der bewusste Gebrauch unseres Vorstellungsvermögens. Dieses ermöglicht uns, dem Aufrichtungsprozess eine geeignete gedankliche Ausrichtung zu verleihen.

Alexander ging davon aus und verstand dies als eine wichtige Entdeckung, dass es für unsere Gesamtkoordination eine übergeordnete Steuerung („primary control“, Alexander 1932) gibt, die mit dem Gebrauch von Kopf, Hals und Rumpf zu tun hat. Um zu einer mühelosen und aufrechten Haltung zu gelangen, lehrte er seinen Schülern gedankliche Selbstanweisungen, die sinngemäß etwa lauten: „Ich erlaube meinem Hals, frei zu sein, sodass sich der Kopf nach vorn und oben orientieren kann und meine Wirbelsäule lang und mein Rumpf weit werden können.“ Diese gedanklichen Selbstanweisungen reflektieren den Umstand, dass die Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule entscheidend für die gesamte Körperkoordination ist. Wird der Kopf in den Nacken gezogen oder hängt er nach vorne, so verändern sich gleichzeitig Form und Ausrichtung von Becken, Wirbelsäule und Brustkorb. Das gleichgewichtige Ruhen des Kopfes auf der Wirbelsäule wird primär von den subokzipitalen Muskeln gesteuert. Sind diese Muskeln verspannt oder verkürzt, so behindert dies den subtilen Balanceakt des Kopfes auf der Wirbelsäule. Die genannten mentalen Anweisungen sind also so zu

verstehen, dass die Halsmuskulatur die Balance des Kopfes nicht behindert, dass der Kopf in sich eine Richtung nach oben und nach vorne hat und dass das Zusammenspiel von Hals und Kopfbalance eine Längung der ganzen Wirbelsäule und eine dreidimensionale Weite im Brustkorb ermöglicht. Langwerden der Wirbelsäule ist hier zu verstehen als eine weniger stark gekrümmte Wirbelsäule. Weite des Brustkorbes ist ein Bild, um eine freie Atembewegung zu ermöglichen. Weitere gedankliche Selbstanweisungen werden für Becken, Beine, Füße sowie Schultern, Arme und Hände gebraucht. Sie führen in ihrer Gesamtheit zu einer gleichgewichtigen Körperkoordination und zu einem frei fließenden und vollen Atem.

Diese gedanklichen Selbstanweisungen werden meist erst im Laufe des Unterrichts besser verstanden, wenn der Schüler die Erfahrung gemacht hat, dass wir mit unserem Denken und unserem Vorstellungsvermögen die Art und Weise unseres Sitzens, aber natürlich auch aller anderen möglichen Bewegungen und Positionen wie Stehen, Gehen, Liegen, Bücken usw. sehr viel nachhaltiger verändern können, als dies durch willkürliche Muskelbewegungen möglich ist. Anhand solcher einfacher Bewegungen, aber auch an komplexeren Handlungen wie Sprechen, Musizieren, Computerarbeit oder Fahrradfahren lernt der Schüler sich nicht nur selbst zu beobachten und besser wahrzunehmen, sondern sich immer mehr auf seine offene Aufmerksamkeit, auf die Fähigkeit zum Innehalten und auf seine gedankliche Selbstausrichtung zu verlassen. Auf diese Weise werden nicht nur Verspannungen und übermäßige Ermüdungen vermieden, sondern auch einfachste und sich wiederholende Tätigkeiten können mit einer befriedigenden Erfahrung verbunden sein. Das Achten auf das Wie unseres Tuns und nicht nur darauf, was wir tun, kann uns nicht nur helfen, viele schädliche Nebenwirkungen unseres Handelns zu vermeiden, sondern auch von Moment zu Moment eine tiefere Erfüllung in dem zu finden, was wir tun.

Praktischer Unterricht und Lehrer-Ausbildung

Ziel des Lernens, sei es im Einzelunterricht, sei es in der Gruppe, ist es, die dargestellten Grundideen und Denkwerkzeuge der Alexander-Technik praktisch kennen und selbst anwenden zu lernen. Das Lernen geschieht nicht so sehr durch sich wiederholende Übungen und Bewegungsfolgen, sondern durch Selbsterkundung in einfachen Tätigkeiten und Handlungen. Dabei orientiert sich das Lernen ganz an den Interessen des Schülers. Neben dem Gespräch und den Anleitungen in Worten wird das Lernen des Schülers durch Handkontakt des Lehrers unterstützt. Dieser dient zwei Zwecken: Zum Einen ist es dem Lehrer mit dem Handkontakt möglich, Rückmeldungen über die momentane Koordination und muskuläre Aktivität des Schülers zu geben, die die Rückmeldungen auf der Basis von Sehen und Hören ergänzen. Zum Anderen kann der Lehrer dem Schüler durch sanfte Unterstützung die Erfahrung von Bewegungen vermitteln, die ohne unnötige Kraftanstrengung und koordiniert ausgeführt werden.

Der spezielle in der Alexander-Technik praktizierte Handkontakt erfordert ein langes Training in der Ausbildung zum Lehrer. Grundlage der Ausbildung ist der Erwerb der Fähigkeit, die Prinzipien und Werkzeuge der Alexander-Technik auf sich selbst anwenden zu können. Erst wenn das Praktizieren von Selbstbeobachten, Innehalten und Ausrichtung einen gewissen Reifegrad erreicht hat, ist es sinnvoll, andere Menschen in ihrem Lernprozess mit Worten und Händen zu unterstützen. Aus diesem Grunde ist der Stundenaufwand für den Erwerb eines Zertifikats als Lehrer der F. M. Alexander-Technik mit 1 600 Stunden, verteilt über mindestens drei Jahre und gebunden an eine Mindestanzahl von Ausbildungstagen in der Woche, im Vergleich zu anderen Methoden deutlich höher.

Anwendungsfelder und wissenschaftliche Studien

Da wir das Wie unseres Tuns in praktisch jeder erdenklichen Aktivität reflektieren und verändern können, ist der Anwendungsbereich der Alexander-Technik ebenso unbegrenzt wie das Spektrum unserer möglichen Aktivitäten. Neben den in diesem Artikel immer wieder erwähnten alltäglichen Bewegungen und Handlungen hat sich die Alexander-Technik bewährt als Weg, um mit vielen anspruchsvollen und komplexen Tätigkeiten besser umzugehen und dabei chronischen An- und Verspannungen vorzubeugen. Sie hat sich auch bewährt im Umgang mit besonderen Lebenslagen wie der Schwangerschaft oder dem Altern, mit Unfallfolgen oder Krankheiten wie Parkinson. Themen wie Computerarbeit, sportliche Aktivitäten, Musizieren oder Jonglieren werden auch in der Einführungsliteratur eingehend dargestellt (Gelb 2004; Nicholls 2008; Vineyard 2007). In einer stärker spezialisierten Literatur werden Themen behandelt wie Reiten (Tschaikowski 2003), Musizieren (Alcantara 1997), Laufen (Balk, Shields 2000) oder Schwimmen (Shaw, D'Angour 1996).

Eine große britische Studie mit einer randomisierten und kontrollierten Untersuchungsanordnung und 597 Teilnehmern, die im Jahre 2008 im *British Medical Journal* veröffentlicht wurde, konnte zeigen, dass die Alexander-Technik zu nachhaltigen Verbesserungen bei Patienten mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken führt (Little et al. 2008). In dieser Studie war die Alexander-Technik mit Massage und einem ärztlich angeleiteten Bewegungsprogramm verglichen worden. 24 Stunden Alexander-Technik-Unterricht führten im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer Verminderung der Tätigkeitseinschränkung um 42% und zu einer Verminderung der Anzahl der Schmerztage um 86%. Doch auch 6 Stunden Alexander-Technik zeigten bereits signifikante Verbesserungen.

In einer ebenfalls randomisierten und kontrollierten Studie mit 93 Teilnehmern, die an Parkinson erkrankt waren, konnte gezeigt werden, dass

sich das Erlernen der Alexander-Technik sowohl positiv auf den Grad der Behinderung, als auch auf psychische Variablen wie Depression und Einstellung zu sich selbst auswirkte (Stallibrass et al. 2002).

Es wäre sicherlich sehr wünschenswert, dass die Wirkung der Alexander-Technik in weiteren wissenschaftlichen Studien untersucht wird.

Betrachtung zum Abschluss

Schon früh war die Verwandtschaft der Alexander-Technik mit der Bewusstseinsbildung in spirituellen Traditionen, z.B. dem Zen, bemerkt worden (Barlow 2005). Die Verwandtschaft ergibt sich aus der Praxis von Bewusstheit im Tätigsein und aus dem Achten auf das Wie des eigenen Tuns. Doch ist die Alexander-Technik keine spirituelle Tradition. Sie wurde in ihrem Entstehen auch nicht von östlichen Meditationstraditionen und Bewegungsschulen beeinflusst. Die Motivation zum Erlernen der Alexander-Technik kann ganz einfach darin bestehen, Rücken- oder Nackenschmerzen loszuwerden oder besser mit Stress umgehen zu können. Viele Menschen werden von den Prinzipien und Denkwerkzeugen jedoch auf eine Art und Weise angesprochen, dass sie die Alexander-Technik als Mittel erkennen, um ihr Leben bewusster zu gestalten und das eigene persönliche und berufliche Potenzial zu entfalten. Dann wird die Alexander-Technik von einem Entspannungsverfahren zu einem Mittel, das uns ein Leben lang begleiten und unterstützen kann.

Literatur

- Alcantara P (1997). *Alexander-Technik für Musiker*. Kassel: Gustav Bosse.
- Alexander FM (1918). *Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization*. London: Methuen. Republished 1996 London: Mouritz.
- Alexander FM (1923). *Constructive Conscious Control of the Individual*. London: Methuen.
- Alexander FM (1932). *The Use of the Self. Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis, Functioning and the Con-*

- trol of Reaction. London: Methuen. Republished 1985 London: Orion.
- Alexander FM (1941). *The Universal Constant in Living*. New York: Dutto. Republished 2000 London: Mouritz.
- Alexander F M (2000). *Die universelle Konstante im Leben*. Freiburg: Karger.
- Alexander FM (2001). *Der Gebrauch des Selbst. Die bewusste Steuerung des Gebrauchs in Bezug auf Diagnose, Funktionieren und Reaktionskontrolle*. Freiburg: Karger.
- Alexander FM (2006). *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*. Freiburg: Karger.
- Balk M, Shields A (2000). *The Art of Running, With the Alexander Technique*. London: Ashgrove.
- Barlow M (2005). *Die Lehre des F. Matthias Alexander. Alexander-Gedächtnis-Vortrag. Gehalten im November 1965 in London. Nachdruck Heidelberg: edition kavanah*.
- Benson H (2000). *The Relaxation Response. With revised Foreword*. New York: HarperTorch.
- Bloch M (2004). *F. M. The Life of Frederick Matthias Alexander. Founder of the Alexander Technique*. London: Little, Brown.
- Cole J (2006). *Ein Leben ohne Propriozeption und Berührungssinn*. Online-Artikel Nr. 3. Edition Sehen und Bewegen. www.sehen-und-bewegen.de.
- Fehmi L, Robbins J (2007). *The Open-Focus Brain. Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*. Boston: Trumpeter.
- Garlick D (1990). *The Lost Sixth Sense. A Medical Scientist Looks at the Alexander-Technique*. Laboratory for Musculoskeletal and Postural Research. The University of New South Wales. Australia.
- Gelb M (2004). *Körperdynamik. Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik*. Frankfurt: Runde Ecken.
- Little P et al. (2008): Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. *British Medical Journal*; 337; a884. doi: 10.1136/bmj.a884.
- Nicholls C (2008). *Body, Breath & Being. A new guide to the Alexander Technique*. Sussex: D&B.
- Shaw S, D'Angour A (1996). *The Art of Swimming. A new direction using the Alexander Technique*. London: Ashgrove.
- Stallibrass C, Sissons P, Chalmers C (2002). Randomized controlled trial of the Alexander Technique for idiopathic Parkinson's disease. *Clinical Rehabilitation* 16: 705–718.
- Tschaikowski W (2003). *Besser Reiten mit der Alexander-Technik*. Lüneburg: Cadmos.
- Vineyard M (2007). *How you stand, how you move, how you live. Learning the Alexander technique to explore your mind-body connection and achieve self-mastery*. New York: Marlowe and Company.

Korrespondenzadresse

Meinrad Rohner
 Dipl.-Vw., Dr. rer. pol., Lehrer der F. M. Alexander Technik
 Breulgasse 22
 63477 Maintal
 Tel. 06109/76 20 34
 E-Mail: meinrad.rohner@sehen-und-bewegen.de
 Internet: www.sehen-und-bewegen.de
 Berufsverband der Lehrer der F. M. Alexander-Technik:
 Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V.
www.alexander-technik.org