

Alexander-Technik im Überblick

Methode

körperbezogen, pädagogisch, prozessorientiert

Arbeitsform

- Einzelunterricht
- Gruppenunterricht, fortlaufende Kurse oder Wochenendseminare. In der Regel in kleinen Gruppen, da die Arbeit sehr individuell ist. Oftmals themenbezogen - für Musiker, für Zahnärzte, für Tänzer, für Priester etc. Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz, Reiten, Joggen, Golfen, Mountainbiking, Skifahren etc. Zahlreiche Volkshochschulen und öffentliche Institutionen (z.B. Kirchen) bieten ebenfalls Gruppenunterricht an.

Die Situation

In einer Zeit der Schnelllebigkeit haben wir die Ruhe verloren, das Innehalten verlernt. Unzählige Faktoren stören die Harmonie des Organismus, beeinflussen ihn negativ und spiegeln sich in entsprechenden Bewegungs- und Verhaltensmustern wieder.

Die F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Dabei hat für die Koordination das dynamische Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf eine grosse Bedeutung: Das ausbalancierte Verhältnis dieser drei Partien ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung unserer Bewegungsabläufe.

Ziel ist es, dauerhafte Hilfe zu erhalten, denn die ganzheitliche Methode verbessert das Gedankenspiel von Körper, Geist und Seele. Gewohnheiten werden bewusst gemacht, die Eigenwahrnehmung in einer Tätigkeit wird verbessert, die Körperspannung verändert.

Unterricht

Die Vermittlung der Grundprinzipien der Alexander-Technik erfolgt meist zunächst anhand sehr einfacher Alltagsaktivitäten und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen.

Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, Gehen, Treppe steigen, Sprechen; auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet.

Schließlich ergänzen weitere im Alltag übliche Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse wie beispielsweise Spielen eines Musikinstrumentes oder Arbeiten am Computer, einen Vortrag halten oder einen Abschlag beim Golf durchzuführen.

Wirkungsweise

Sie lernen ungünstige Reaktionsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen – für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Impuls zu reagieren.

Anleitungen zur Eigenwahrnehmung, spielerische Experimente zu Bewegung und Körperhaltung, die Untersuchung des mentalen Bildes der Bewegungen, sowie Berührungsimpulse, die den kinästhetischen Sinn ansprechen, sind die Mittel, mit denen Bewegungsabläufe untersucht werden. So werden erste Erfahrungen eines besseren Gebrauchs gemacht und neue, noch unbekanntere Reaktionsweisen eröffnet.

Dies geschieht anfangs auf einer relativ hohen Bewusstseinssebene, sinkt mit zunehmender Erfahrung später auf niedrigere Ebenen ab. Durch die Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog, kann sich die gesamte Muskulatur reorganisieren. Diese neu gewonnenen Erfahrungen lassen sich überall und jederzeit aktiv in den Alltag integrieren.

Im Kern geht es darum, ungünstige Gewohnheiten durch bewusstes Innehalten mit darauf folgenden mentalen Anweisungen zu verändern, was ebenso auf emotionale Reaktionsmuster angewendet werden kann. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz der Methode wird zugleich ein persönlicher Lern- und Entwicklungsprozess in Gang gesetzt.

Das Wichtigste dabei: Man lernt mit jedem Entdecken einer schädlichen Gewohnheit, dass man selbst eingreifen kann, dass dies eigentlich ganz leicht ist. Man lernt, dass man keine Angst vor Veränderung haben muss. Man lernt, Gewohnheiten zu entdecken und dann zu entscheiden, ob man sie beibehalten möchte oder nicht. Man ist also nicht mehr Sklave seiner Gewohnheiten, sondern ihr Herr und kann sie nutzen.

Wissenschaftliche Erforschung

Die wissenschaftliche Erforschung der Alexander-Technik begann in den 40er Jahren des 20ten Jahrhunderts. In zahlreichen Studien wurde die Wirkung der Alexander-Technik auf Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Bewegungsergonomie, Atemvolumen und allgemeines Wohlbefinden erforscht. Auch der Effekt der Alexander-Technik auf Selbststeuerungskompetenzen und Selbststeuerungseffizienz, die Wirkung auf professionelle Bühnenpräsenz, sowie der Einsatz der Methode als Mittel des Selbstmanagements für Berufstätige wurden untersucht.

In einer klinischen Studien mit 517 Probanden (2015 in Annals of Internal Medicine veröffentlicht) wurde auf der Grundlage einer randomisierten und kontrollierten Methodik gezeigt, dass sich Nackenschmerzen durch das Erlernen der Alexander-Technik nachhaltig verbessern können und die Wirkung auch ein Jahr nach den Unterrichtsstunden immer noch anhält.

In der bisher größten Studie mit 579 Probanden (2008 im British Medical Journal veröffentlicht) wurde erforscht, dass sich Rückenschmerzen durch Unterricht in Alexander-Technik nachhaltig verbessern können und die Wirkung auch ein Jahr nach den Unterrichtsstunden immer noch anhält.

Die positiven Auswirkungen der Alexander-Technik auf Beweglichkeit und Lebensqualität von Parkinson-Patienten wurden in einer Studie mit 93 Probanden (2002 in Clinical Rehabilitation veröffentlicht) nachgewiesen. Sie kam zu der Schlussfolgerung, dass Unterricht in Alexander-Technik von anhaltendem Nutzen für Menschen mit Parkinsonscher Erkrankung ist; dieser Nutzen entsteht vor allem dadurch, dass die mittels der Alexander-Technik erlernten Fähigkeiten im täglichen Leben angewandt werden können.

Ausführliche Information zu den Studien finden Sie unter dem Menüpunkt [Wissenschaft](#).

Anwendungsbereiche

Grundsätzlich eignet sich die Alexander-Technik für jedermann und richtet sich an Menschen, die in ihrem Alltags- oder Berufsleben sowie im Freizeitsport Hilfe und Unterstützung suchen. In Deutschland wird die Technik an Musikhochschulen sowie an Schauspielschulen unterrichtet und von Ärzten, Heilpraktikern und in Kliniken zur Unterstützung therapeutischer Maßnahmen empfohlen und mit Erfolg eingesetzt.

- Menschen, die mit spezifischen Belastungen im Berufsleben besser umgehen möchten, wie Zahnärzte, Pflegekräfte, Bildschirmarbeiter etc.
- Menschen, die professionell intensiv mit ihrem Körper arbeiten, wie Sportler, Schauspieler, Musiker oder Tänzer
- Menschen, die sich in der Öffentlichkeit darstellen und dabei auf einen guten Selbstgebrauch, eine freie und natürliche Ausstrahlung und eine funktionierende Stimme angewiesen sind, wie Manager, Politiker oder Lehrer
- Menschen, die bei Prozessen der persönlichen Entfaltung einen körperlichen Zugang oder auch Hilfe zur Selbsthilfe suchen.
- Menschen, die zur Lösung psychosomatischer oder stressbedingter Störungen einen körperorientierten Zugang suchen
- Menschen, die unter Beschwerden leiden, die aus Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates resultieren, wie Schulter-, Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenprobleme, funktionelle Skoliose, Hüft- und Knieprobleme, RSI, Mausarm, Sehnenscheidenentzündungen, Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen

Zeitaufwand

Einzelunterricht in Lektionen von 30-50 Minuten, die Abstände werden individuell festgelegt, häufig einmal wöchentlich beginnend.

Selbstanwendung und eigenständiges Umsetzen des Gelernten beginnt mit der ersten Stunde, dauerhaftes und umfassendes Umsetzen in den Alltag nach ca. 15 bis 30 Lektionen.

Kosten

Einzelstunden: bei Lehrperson zu erfragen
Gruppe: entsprechend der Größe und Dauer

Krankenkassen

Kostenübernahme im Einzelfall

Ausbildung

1600 Stunden während 3 Jahren

ATVD e.V.

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V. wurde 1984 als Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik. In Deutschland überwacht er die Einhaltung der weltweiten Standards bei der dreijährigen Ausbildung und sichert die Unterrichtsqualität. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik und ihres Unterrichts in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V.

Postfach 5312, 79020 Freiburg

Tel. und Fax: 0761 - 38 33 57

kontakt@alexander-technik.org

www.alexander-technik.org

F. M. Alexander

Geboren 1869 in Australien, gestorben 1955 in London

Der Australier Frederick Matthias Alexander begann seine Karriere als Shakespeare-Rezitator. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere litt er zunehmend unter Stimmproblemen. Nachdem ihm mehrere Ärzte nicht nachhaltig helfen konnten, entdeckte er durch intensive Selbstbeobachtung grundlegende Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten. Daraus entwickelte er seine Technik zur «Verbesserung des Selbstgebrauchs».

Charles Sherrington

Nobelpreisträger für Physiologie und Medizin, schreibt dazu:

«Alexander hat der Wissenschaft, der Physiologie von Körperhaltung und Bewegung, einen Dienst erwiesen, indem er konsequent jede Handlung als einen Vorgang betrachtet, der das gesamte Individuum, den ganzen geistig-körperlichen Menschen betrifft. Einen Schritt zu machen, ist also nicht eine Aktivität, die ausschließlich auf das eine oder andere Bein beschränkt ist, sondern ein Vorgang, der die gesamte neuromuskuläre Aktivität des jeweiligen Augenblicks betrifft - nicht zuletzt die von Kopf und Hals.»

Sherrington, C. (1946): The Endeavour of Jean Fernel, Cambridge University Press

Historischer Kontext

Die Alexander-Technik zählt zu den sogenannten Klassikern bewegungsorientierter Verfahren. Entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind diese Methoden Ausdruck der spezifischen Qualität dieser Zeitepoche - der Entwicklung allgemeingültiger Prinzipien aus der individuellen Beschäftigung mit der eigenen Person. Folgende Annahmen liegen diesen Methoden zu Grunde:

- Chronische Beschwerden und Bewegungseinschränkungen können sich durch einen physikalisch nicht optimalen Gebrauch der Körperstruktur entwickeln. Solche Bewegungsmuster sind durch Lernprozesse grundsätzlich veränderbar.
- Voraussetzung für die Veränderung von Bewegungsmustern ist eine Vorstellung von Bewegungsalternativen. Diese wird erst durch eine differenzierte Körperwahrnehmung und Körpervorstellung möglich.
- Körperbewusstheit fördert die Wahrnehmung somatopsychischer Reaktionen.
- Da seit frühester Kindheit Lernprozesse eng mit sensomotorischen Erfahrungen verbunden sind, ist Bewegung ein zentraler Ansatzpunkt für integrative Lernprozesse.