

Pressemeldung

## **Auch im hohen Alter fit und beweglich – Alexander-Technik gegen ‚gewöhnheitsbedingtes‘ Altern**

München, den 07. Juli 2017. Muskeln bilden sich zurück, Gelenke versteifen, das Gleichgewicht wird zum Problem: Diese natürlichen Alters- und Abnutzungserscheinungen werden oft fraglos hingenommen und führen bei vielen Senioren dazu, inaktiv zu werden. Das Vertrauen in die körperlichen Fähigkeiten geht verloren. Dabei ist Beweglichkeit gerade im fortgeschrittenen Alter Voraussetzung, um ein autonomes, selbstbestimmtes Leben zu führen und die Lebensqualität zu erhalten oder auch wiederzuerlangen.

Die Alexander-Technik, die bis ins hohe Alter gelernt und angewandt werden kann, unterstützt nachhaltig die Bewegungskoordination und wirkt als präventive Maßnahme zur Schmerzvermeidung wie als Komplementärmethode in der Schmerztherapie. Sie trägt dazu bei, sich auch noch im Alter fit zu fühlen und Freude an der Bewegung zu haben.

„Immer wieder übe ich die Sicherheit im und den Spaß am Gehen. Ich sehe und fühle beim Arbeiten mit Senioren einen deutlichen Vorher-Nachher-Unterschied in der Balance. Bei regelmäßigem Unterricht über einige Monate werden besonders die Brustwirbelsäule und die Füße wieder weicher“, so die Alexander-Technik-Lehrerin Dorothea Fiedler-Muth, die seit vielen Jahren mit älteren Menschen arbeitet.

Bereits eine 2008 veröffentlichte Studie<sup>1</sup> belegt, dass Alexander-Technik die Bewegungsfähigkeit und Körperkoordination insbesondere bei Senioren erheblich verbessert und so dem gewöhnheitsbedingtem Alterungsprozess entgegenwirkt. Die Methode bietet die Möglichkeit, ohne großen Übungsaufwand, das psycho-physische Zusammenspiel des Körpers, das im Alter mühsamer wird, zu fördern. Alexander-Technik ist kein stures

---

<sup>1</sup> **Glenna Batson und Sarah Barker**, “Feasibility of group delivery of the Alexander Technique on balance in the community-dwelling elderly: preliminary findings“, <http://www.alexandertechnique.co.uk/alexander-technique/balance-elderly> und <http://www.youtube.com/watch?v=INF5bGRwhZA>

Bewegungsprogramm, sondern führt durch lösende Gedanken, Berührungsimpulse und sanfte Bewegungen zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Sie lehrt, ungünstige Gewohnheiten, die sich im Alltag eingeschliffen haben, bewusst wahrzunehmen, diese Automatismen rechtzeitig zu stoppen und durch einen harmonischen, effizienten Bewegungsablauf zu ersetzen.

Die Erkenntnis, dass dieser Lernprozess, der zunächst durch einen AT-Lehrer unterstützt wird, auch noch im hohen Alter erfolgreich stattfinden kann, setzt Energien frei – körperliche und mentale. Die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln, die Aufrichtung und Balance werden gefördert, das Laufen wird sicherer, das Atmen leichter. Damit ist nicht nur der Alltag einfacher zu bewältigen, auch das Sturzrisiko wird gesenkt, und sollte es dennoch zu Verletzungen und Unfällen kommen, sind diese besser zu verkraften. Wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, verringern sich mit Alexander-Technik selbst chronische Schmerzen oder lösen sich ganz auf.

Viele Senioren setzen sich heutzutage mit dem natürlichen Vorgang des Alterns auseinander und erkennen, dass die Art und Weise, WIE sie dem Alterungsprozess begegnen, elementaren Einfluss auf ihr Wohlbefinden nimmt. Inzwischen weiß man, dass die Jahre dem Lernen keine Grenzen setzen, das Gehirn wächst und regeneriert sich ähnlich dem junger Menschen. Auch sehr hochbetagte Menschen können daher durch die Methode der Alexander-Technik lernen, ungünstige Gewohnheiten zu verlassen und alltägliche körperliche Fähigkeiten, wie Hinsetzen, Aufstehen oder Gehen, mit Leichtigkeit auszuführen. Das Ergebnis: mehr Lebensqualität, Wohlfühl und Freude!

Mehr Informationen und Bildmaterial auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

#### **Zur Alexander-Technik:**

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

#### **Pressekontakt:**

**ANDRAE PR**, Angelika Andrae-Kiel  
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München  
Tel.: +49 89 74 654 225  
[andrae@andrae-pr.de](mailto:andrae@andrae-pr.de)  
[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)

## Zitate von älteren Alexander-Technik-Schülern (zur freien Verwendung):

**„Oh, da geht ja noch ganz viel, da ist ja nicht alles kaputt. Sich von innen heraus aufzurichten, tut nicht weh. Das fühlt sich leicht an - obwohl ich schon 79 bin.“**  
(A.H. während einer Alexander-Technikstunde)

**„Es geht mir richtig gut. Ich kann wieder besser laufen und atmen.“**  
(SMS einer älteren Dame nach einigen AT-Stunden)

**„Es steigt etwas durch mich durch nach oben, direkt als wenn Kraft aufwärts in mich hineinfließt und es kommt wieder alles in Ordnung! Das kann ich richtig fühlen.“**  
(Erlebnisbeschreibung einer hochbetagten dementen Frau während einer Alexander-Technik Stunde)

**„Eine jahrzehntelange „Sturzbiographie“ aufgrund meines mangelhaften Gleichgewichtsgefühls hat mich vor gut einem Jahr bewogen, die Alexander-Technik auszuprobieren. Seit über einem Jahr nehme ich jetzt Alexander-Technik Stunden. Seitdem habe ich keine Stürze mehr erlebt. Kürzlich konnte ich den Erfolg der Alexander-Technik eindrucksvoll erleben: Als ich in einem Café zwei flache Stufen übersehen hatte und ins Stolpern geriet, gelang es meinem Körper von selbst, sich abzufangen und nicht zu stürzen. Das habe ich zweifellos der Alexander-Technik zu verdanken, die mir die Wirkmechanismen meines Bewegungsapparates klar gemacht und sie durch vermittelte körperliche Erfahrungen in meinem Gedächtnis verankert hat. Inzwischen habe ich mir mit Hilfe meines Lehrers eine bildhafte Vorstellung meines Körpergerüsts und seiner Gelenke erarbeitet, die ich vorher in dieser Art nicht hatte. Das neue Bewusstsein scheint langsam ins Unbewusste zu sinken... Daher kann ich die Alexander-Technik jedem mit ähnlichen Problemen empfehlen“.**  
(Frau Schmahl (73), pensionierte Lehrerin)

**„Die Ärztin einer 92-jährigen Dame, die an Schwindelanfällen litt und kaum noch das Haus verlassen konnte, empfahl Alexander-Technik. Die Dame schleppte sich in mein Studio und kam bereits nach einigen Stunden allein und glücklich die Treppe hoch. Bis zu ihrem Tod mit fast 100 Jahren nahm sie Alexander-Stunden.“**  
(Erika Stadelmaier, Alexander-Technik-Lehrerin)

**„Nach drei Alexander-Technik-Stunden war eine alte Dame, die nur mit dem Stock gehen konnte und auch Schwierigkeiten mit dem Aufstehen und Hinsetzen hatte, in der Lage, wieder selbständig ohne Stützen aufzustehen und zu gehen. Eine Rückmeldung ihrer Tochter einige Wochen später bestätigte den nachhaltigen Effekt. Ihre Mutter sei allein am Strand spaziert.“**  
(Andreas Dirscherl, Alexander-Technik-Lehrer)