

Alexander-Technik in der Schwangerschaft

München, den 13. Oktober 2017. Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. Alexander-Technik (AT) 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. Wie wohltuend die Methode gerade während einer Schwangerschaft und wie hilfreich sie für den Geburtsvorgang ist, bestätigen viele Klientinnen.

Interview am 14.07.2017

Gespräch mit AT-Lehrerin Nicola Hanefeld zum Thema „Schwangerschaft und Alexander-Technik“

Wie sind Sie zur Alexander-Technik (AT) gekommen?

Ich kam 1982 von England, wo die Alexander-Technik sehr viel bekannter ist, nach Deutschland und nahm zuerst nur aus Interesse und Neugier AT-Stunden. Aber dann entwickelte sich einiges und mein erster AT-Lehrer wurde mein Ehemann (lacht).

Seit wann beschäftigen Sie sich mit dem Thema ‚Alexander-Technik und Schwangerschaft‘?

Seit meiner ersten eigenen Schwangerschaft 1986. Ich habe im 7. Monat meiner dreijährigen Ausbildung zur Alexander-Technik Lehrerin, die im gleichen Jahr begann, mein erstes Kind bekommen. Am Ende der Ausbildung mein zweites. Wenn der Mann AT-Lehrer ist und man selbst in der Ausbildung, fließt diese Körperarbeit natürlich in die Schwangerschaft und Geburtsarbeit mit ein. Mein drittes Kind bekam ich, nachdem ich schon 5 Jahre Lehrerin war. Eine wunderschöne Hausgeburt. Alle Geburten waren problemlos und ohne Eingriffe oder Schmerzmittel. Von daher habe ich die positive Wirkung von AT selbst erlebt. Das Thema ist mir dadurch auch persönlich sehr nah.

Sie haben erfahren, wie unterstützend AT in der Schwangerschaft ist, was hat Ihnen persönlich am meisten geholfen?

Ich habe mich bei allen drei Schwangerschaften nie schwer und belastet gefühlt. Sicher auch, weil ich nie die typische Schwangerschaftshaltung – unteren Rücken einziehen und Bauch nach vorne drücken – entwickelt habe. Bis zum 8./9. Monat sah ich nicht besonders schwanger aus. Wenn ich mich allerdings doch dabei erwischte habe, das Kind in mir zu halten und diese ungünstige Körperhaltung einzunehmen, hat mir die Alexander-Technik geholfen,

wieder loszulassen und nicht angespannt zu sein. Ich hatte nie Rückenschmerzen. Und: Ich war immer gesund. Vor der dritten Geburt, da war ich 36, sagte mein Gynäkologe, ich sei so gesund, dass es fast langweilig sei mich zu untersuchen... (lacht).

Worin liegen Ihrer Meinung nach die wesentlichen Vorteile von Alexander-Technik in der Schwangerschaft?

Es ist vor allem die bessere Selbstwahrnehmung, die erhöhte Bewusstheit für sich, die man durch Alexander-Technik erlangt. Du lernst zu ruhen, dich vor Spannungen zu schützen und vor allen Stress zu vermeiden. Denn durch die hormonelle Veränderung werden Stress und Spannung gerade in der Schwangerschaft besonders intensiv erlebt und als belastend empfunden. AT hilft, mit dir selbst gut in Kontakt zu sein. Daher spüren viele Frauen die Kindesbewegung schon sehr früh, du bist sensibler und kannst früh einen positiven Kontakt zum Kind in dir aufbauen. Es gibt übrigens eine neue aktuelle Studie, die belegt, wie wichtig Achtsamkeit insbesondere in der Schwangerschaft ist.¹ Genau um die geht es in der Alexander-Technik.

Ist AT auch eine hilfreiche Methode für die Geburt?

In jedem Fall. Anspannung ist eine natürliche menschliche Reaktion auf Schmerz, aber gerade bei einer Geburt sehr ungünstig. AT hilft mit Schmerzerfahrungen umzugehen, sich nicht gegen die Wehen zu wehren. Die erwähnte Studie belegt, dass Angst und Anspannung den Geburtsvorgang um durchschnittlich 47 Minuten verlängern kann, mehr Schmerzmittel erfordert und einen Kaiserschnitt wahrscheinlicher macht.

Ist AT eine hilfreiche Methode hinterher im Alltagsleben, v.a. im Umgang mit kleinem Baby und Familie?

Ganz sicher, denn AT lehrt, in Alltagssituationen achtsam mit sich umzugehen und sich ungünstige Muster bewusst zu machen. Viele Frauen nehmen zum Beispiel beim Stillen oder Füttern eine gekrümmte Körperhaltung ein und haben die Tendenz sich klein zu machen, was schlecht für den Rücken ist und die inneren Organe einschränkt. Es ist wichtig, diese belastenden Muster zu erkennen, um sie dann auch entsprechend vermeiden zu können. Ganz allgemein: Die meisten Menschen haben eine zu hohe Körperspannung. AT ist eine hervorragende Methode, den Grundtonus zu reduzieren und damit krank machende Anspannungen, die sich irgendwann als Schmerzen manifestieren können, zu vermeiden – und zwar nachhaltig, wie auch Studien belegen, wie etwa die vergleichende klinische Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol² zu chronischen Rückenschmerzen. Das Ergebnis: weniger Schmerztage, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität, auch noch ein Jahr später.

Eignet sich Alexander-Technik auch bei Problem-Schwangerschaften oder gibt es Risiken?

Gerade bei Liegeschwangerschaften ist die AT sehr hilfreich, denn sie lehrt Geduld, Entschleunigung und eine bewusste Selbstwahrnehmung, die bei komplizierten Verläufen extrem wichtig ist.

Wie viele schwangere Frauen kommen in Ihre Praxis? Wie erfahren Schwangere überhaupt von AT?

Nach 28 Jahren Praxiserfahrung und Arbeit mit Klienten weiß ich nicht mehr, mit wie vielen schwangeren Frauen ich schon gearbeitet habe. Die Frauen kommen meistens über persönliche Empfehlungen in meine Praxis. Einige Kolleginnen gehen, insbesondere nach einer Geburt, auch zu den Klientinnen nach Hause. Ich persönlich mache das nicht.

¹ <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/jun/05/can-mindfulness-reduce-fear-of-labour-and-postpartum-depression>

² <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a884>

Bleiben die Frauen in der Regel auch nach der Geburt bei der Alexander-Technik?

Es handelt sich meist um Klientinnen, die ohnehin AT-Unterricht nehmen und irgendwann schwanger werden. Die meisten arbeiten dann an sich alleine mit Alexander-Technik, auch wenn sie keinen Unterricht mehr nehmen oder für einige Zeit aussetzen. Ich habe auch mit einigen Frauen gearbeitet, die ein traumatisches Geburtserlebnis hinter sich haben. AT hilft die im Körper gespeicherten negativen Erfahrungen zu bearbeiten.

Haben Sie AT-Kolleginnen, die schwerpunktmäßig mit schwangeren Frauen arbeiten?

In England und Belgien kenne ich AT-Kolleginnen mit dem Schwerpunkt Schwangerschaft. In Deutschland ist mir aber niemand mit dieser Spezialisierung bekannt. Hier wird AT ja erst seit den 80er Jahren angeboten und hat nach wie vor leider nicht die Bekanntheit und Anerkennung wie in vielen anderen, v.a. anglosächsischen Ländern.

Sie sind Engländerin. Wenden dort mehr schwangere Frauen Alexander-Technik an?

In England werden laut einer Umfrage jährlich ca. 400.000 AT-Stunden absolviert. Unter bestimmten Voraussetzungen werden dort die Kosten von der NHS, der staatlichen finanzierten Krankenkasse, übernommen. Die vor ein paar Jahren veröffentlichte englische Universitätsstudie, die ich vorher erwähnt habe, war Thema in der breiten Öffentlichkeit. Hier ist die Methode bei weitem noch nicht so etabliert.

Gibt es Erfahrungen, was Ärzte und Hebammen von AT in der Schwangerschaft halten?

Hebammen arbeiten zwar selbst nicht mit Alexander-Technik, soweit mir bekannt ist, sind in der Regel aber sehr offen dafür, da sie die positive Wirkung während und nach der Schwangerschaft erleben. Was die Ärzte angeht, kann ich nur sagen, dass mein Gynäkologe, der übrigens auch der Präsident der Landesärztekammer Baden-Württemberg ist, Dr. Ulrich Clever, selbst AT-Stunden genommen hat.

Sie haben eine Promotionsstelle in England bekommen. Wie sieht das in Deutschland aus, gäbe es auch hier Chancen für wissenschaftliche Arbeiten?

Nein, die sehe ich noch nicht. In Deutschland ist diese Art von interdisziplinärer Forschung auf dem Gebiet noch wenig verbreitet. Ich denke, dass die Verbindung von Alexander-Technik und Wissenschaft zu einer stärkeren Anerkennung und Bekanntheit der AT-Arbeit führen kann. Das ist auch eine Motivation für meine bevorstehende Dissertation.

Verraten Sie uns noch, um welche Promotionsstelle es sich handelt?

Ich werde in Nordengland an der Universität Hull, Department of Health & Social Care, zum Thema „Women’s experiences of the Alexander Technique in pregnancy“ promovieren. Dies ist der Arbeitstitel, mich interessiert vor allem der Aspekt der Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen auf die Fähigkeit, eine Aufgabe souverän ausführen zu können. Wie beeinflusst der Glaube an sich selbst und an den natürlichen Vorgang des Gebärens den Geburtsvorgang? Gibt es bei einer hohen Selbstwirksamkeit eine geringere Kaiserschnitt-Quote? Hat AT einen Einfluss auf die Schmerzerfahrung? Das möchte ich erforschen. Und ich hoffe, in drei bis vier Jahren hierüber gesicherte Erkenntnisse zu haben.

Nicola Hanefeld, Mitglied der ATVD e.V.*. Geb. 1958 in London. Studium der Botanik und Zoologie an der University of Reading in England. 1981 Umzug nach Freiburg. Fortbildung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Dr. Carl Rogers. Seit 1989 in freier Praxis als Alexander-Technik Coach tätig und Mutter von drei Kindern. Gründerin und Geschäftsführerin des Unternehmens SPEEK, www.speek.com, ausgerichtet auf Stress-Management und ergonomisches Arbeiten im Geschäftsbereich.

*Alexander-Technik Verband Deutschland, mit Sitz in Freiburg. www.alexander-technik.org

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

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae-Kiel
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München
Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de

Alexander-Technik in der Schwangerschaft

Zitate von Schwangeren:

„Durch die Alexander-Technik-Stunden - etwa alle zwei Wochen - habe ich mich den Veränderungen im Körper besser anpassen können. In der zweiten Schwangerschaft fehlte mir die Zeit, und ich hatte öfters Rücken- und Hüftschmerzen.“

„Durch die Alexandertechnik habe ich ein besseres Körpergefühl bekommen. Ich konnte mich leicht und gelassen bewegen.“

„Ich nahm einmal im Monat eine AT- Stunde. Es war ein Geschenk an mich selbst, um mir was Gutes zu tun und Unterstützung im Hinblick auf den veränderten Körperschwerpunkt und auf das nächtliche Liegen zu erfahren.“

„Für das nächtliche Liegen bekam ich in den A.T. Stunden gute Tipps.“

„Ich habe gelernt, das zunehmende Gewicht des Bauches täglich in meinen Körperschwerpunkt zu integrieren und damit die Beweglichkeit des unteren Rückens zu erhalten.“

„Im gesamten Geburtsprozess während der Wehen sowie im eigentlichen Moment der Geburt ist die Fähigkeit des Loslassenkönnens, die durch AT erlangt wird, enorm hilfreich und geburtserleichternd.“

„Ich unterrichte eine Schwangere, die jetzt im 8. Monat ist. Sie kam mit Rückenbeschwerden zu mir und hatte 1,5 Jahre wöchentlich 30 Minuten Einzelunterricht. Seitdem hat sie keine Schmerzen mehr, fühlt sich in ihrer Schwangerschaft leicht und beweglich und kann problemlos längere Strecken laufen.“

"Die Alexander-Technik begleitete mich bereits während der Schwangerschaft. Sie half mir trotz Zunahme von viel Gewicht nicht aus der Balance zu kommen. In gutem Kontakt zu meiner stabilen Hauptachse hatte ich keine Rückenschmerzen und fühlte mich während der gesamten Schwangerschaft sehr wohl.“

„Gleich zu Beginn meiner Schwangerschaft habe ich bemerkt, wie sich, vermutlich durch die Hormonumstellung, die Bänder im Beckenbereich gelockert haben. Die Folge waren Schmerzen im Kreuzbein, am Steißbein und Ischias-Beschwerden. Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft kamen durch die Gewichts- und Haltungsveränderungen auch Schmerzen im oberen Rückenbereich bei längerem Sitzen hinzu. In den AT-Stunden habe ich gelernt, auf die stetigen Veränderungen zu reagieren, indem ich mich so balanciere, dass die beanspruchten Körperregionen entlastet werden. Die Schmerzen ließen sich dadurch deutlich verringern und teilweise sogar auflösen. Außerdem habe ich gelernt, den Atem-Raum besser zu nutzen und tiefer zu atmen. Die AT hat mich in der Schwangerschaft so sehr bereichert, dass ich jeder Schwangeren empfehlen würde, sich auf diese Art begleiten zu lassen.“

„Ich hatte keine Rückenbeschwerden während der Schwangerschaft. Durch meine aufrechte Haltung dachten viele, dass ich statt im 8. erst im 6. Monat sei.“

Gerne vermitteln wir bei Interesse ein Gespräch mit einer Klientin.