



Zuletzt aktualisiert am Mittwoch, den 21. Dezember 2011 um 15:50 Uhr

Studie zur Alexander-Technik

Ergebnis einer vergleichenden Studie:

Alexander-Technik erhöht die psychischen Selbststeuerungskompetenzen

- Wie wirkt die Lehrmethode der Alexander-Technik auf die Psyche ein?
- Inwieweit verändert Alexander-Technik die Fähigkeit und Effizienz der Selbststeuerung?
- Welcher Mechanismus liegt diesen Veränderungen zugrunde?

München, den 29. November 2011. Alexander-Technik (AT) wirkt positiv auf die psychischen Selbststeuerungsprozesse. So das Ergebnis einer vergleichenden aktuellen Studie (Inga Bronowski, 2010), die den Effekt der körperorientierten Lehrmethode auf die Fähigkeit der Selbststeuerung untersucht hat. Während sich diese bei den 44 Personen der Kontrollgruppe kaum veränderte, berichten die Alexander-Technik-Probanden über mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und einen besseren Selbstzugang, der die Handlungskompetenzen auch in schwierigen Situationen deutlich erhöht.

(Studie sowie eine Kurzfassung unter <http://www.alexander-technik.org/?p=1-6-2>).

Bronowskis wissenschaftliche Untersuchung basiert auf der PSI-Theorie von Kuhl (2001), die alle menschlichen Handlungen als Zusammenspiel von vier psychischen Systemen beschreibt: Denken, Handeln, Fühlen und Empfinden. Eine gute Kommunikation der Systeme stärkt das Selbst und bewirkt eine effizientere Selbststeuerung. Gemeint ist die Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und situationsangemessen zu reagieren. Alexander-Technik unterstützt die Verbindung dieser psychischen Systeme, und so konnten die AT-Schüler bereits nach acht Sitzungen ihre Selbststeuerungs-kompetenzen erheblich verbessern, obwohl weder psychologisch noch psychotherapeutisch daran gearbeitet wurde. Sie verspürten mehr Achtsamkeit und Konzentration, konnten sich besser entspannen, aber auch motivieren, Unsicherheit und Angst abbauen sowie unangenehme Erlebnisse und Gefühle leichter bewältigen. Sie erhöhten insbesondere ihre Planungs- und Handlungsfähigkeit, selbst unter Druck und in Belastungssituationen. Fazit: AT führt zu mehr Selbstbestimmung und Wachstum.

Des Weiteren stellt sich Bronowski die Frage, ob es Menschen gibt, die von der Alexander-Technik mehr profitieren als andere. Sie bedient sich dabei der Unterscheidung zweier Persönlichkeitseigenschaften, der Handlungs- und Lageorientierung (nach Kuhl & Beckmann, 1994). Handlungsorientierte Menschen werden oft als „Macher“ bezeichnet, die sich schnell von Misserfolgen erholen und auch bei Schwierigkeiten handlungsfähig bleiben, während lageorientierte Personen eher abwarten, zum Grübeln neigen und in einer Lage verharren. Beide Eigenschaften haben Vor- und Nachteile, allerdings neigen lageorientierte Menschen eher dazu, unter Stress und Druck das Gefühl für sich selbst zu verlieren. Da bei ihnen die selbstregulatorischen Fähigkeiten schwächer ausgeprägt sind, profitieren lageorientierte Personen in besonderer Weise von der Alexander-Technik. Gerade sie können ihre

Selbststeuerungskompetenzen entscheidend verbessern.

Zur Methode der Alexander-Technik – Hilfe zur Selbsthilfe

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, Schmerz verursachende Gewohnheiten und ungünstige Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen. Dabei ist das ausbalancierte Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungen. Anleitungen zur Eigenwahrnehmung, spielerische Experimente zu Bewegung und Körperhaltung sowie Berührungsimpulse, die den kinästhetischen Sinn ansprechen, sind die Mittel, mit denen Bewegungsabläufe untersucht werden. Durch die Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog kann sich die gesamte Muskulatur reorganisieren.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen, die lediglich auf Symptombeseitigung setzen, betrachtet Alexander-Technik den Menschen in seinem gesamten Lebenskontext und erweist sich auch langfristig als äußerst wirksam.

Über den ATVD

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V wurde 1984 als Gesellschaft der LehrerInnen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) e.V. gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Der ATVD hat zurzeit rund 370 zertifizierte LehrerInnen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des ATVD e.V.:
www.alexander-technik.org