

# physio**praxis**

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

Leseprobe  
aus physio**praxis** 9/06

## Alexander-Technik **Bewegung beginnt im Kopf**

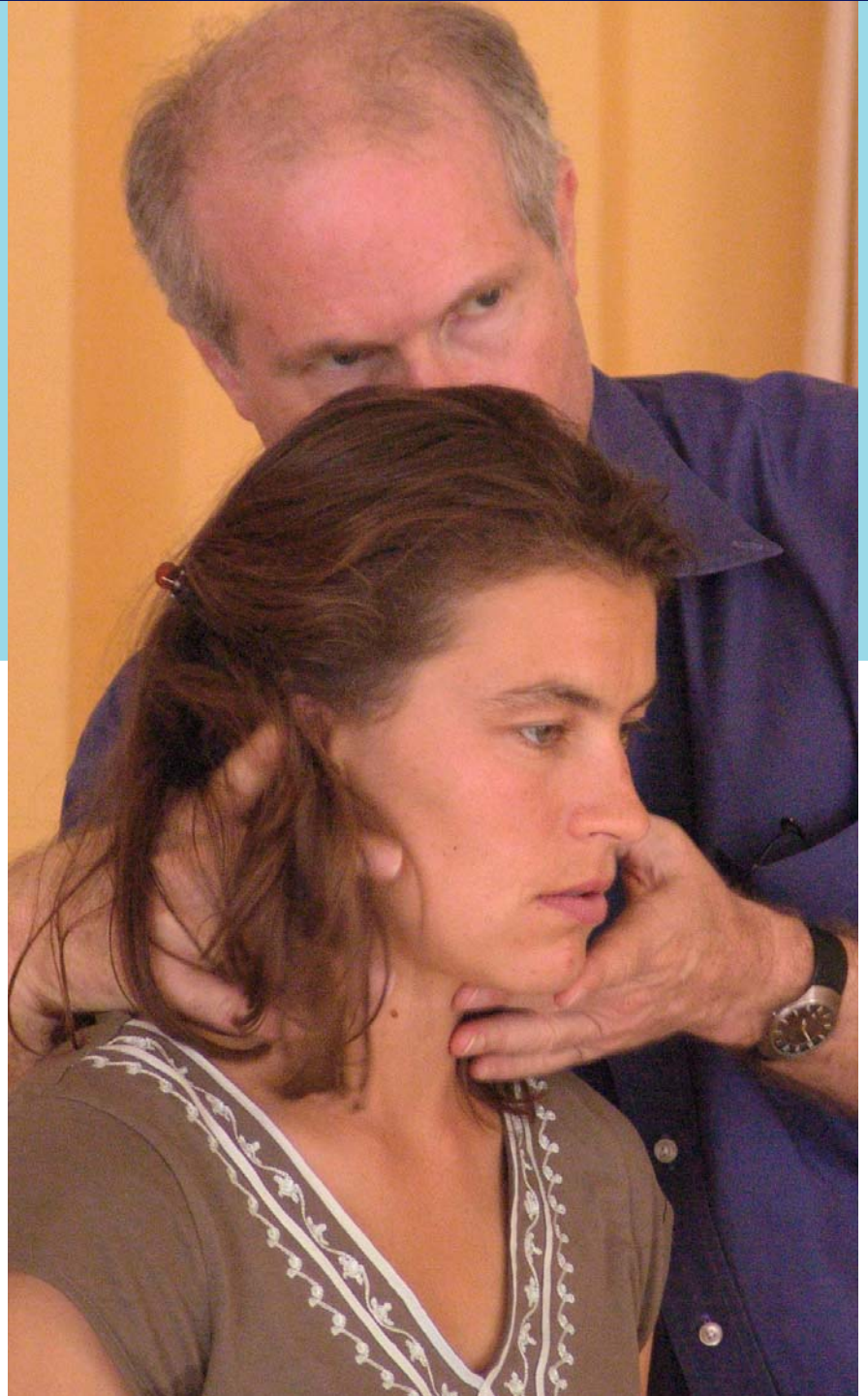
physio**praxis** ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

### Adresse

Georg Thieme Verlag KG, Redaktion physio**praxis**,  
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/8931-0, Fax: 07 11/8931-871,  
E-Mail: [physio\*\*praxis\*\*@thieme.de](mailto:physio<b>praxis</b>@thieme.de), [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline)

### Fragen zum Abonnement

Georg Thieme Verlag KG, KundenServiceCenter Zeitschriften,  
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/8931-321, Fax: 07 11/8931-901,  
E-Mail: [aboservice@thieme.de](mailto:aboservice@thieme.de)

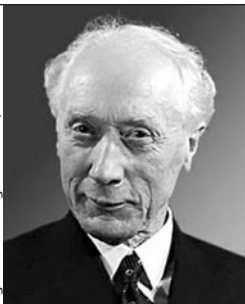


[www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline)

# Fortbildungsführer Alexander-Technik

## Bewegung beginnt im Kopf

In Australien gehört sie zur Physiotherapieausbildung, in Deutschland ist sie nahezu unbekannt: die F. M. Alexander-Technik. Mit der ganzheitlichen Methode verändern Menschen ihre unphysiologischen Bewegungsmuster und schärfen ihre Eigenwahrnehmung. Das entzieht vielen Krankheiten den Nährboden und stärkt das Allgemeinbefinden.

**📖** Die Methode geht zurück auf den Australier Frederick M. Alexander (1869–1955,  Abb. 1). Der Schauspieler und Rezitator litt unter einer Stimmstörung, die seine Karriere zu beenden drohte. Medizinische Interventionen und Sprechtraining halfen ihm nur begrenzt. Erst als Alexander mit Spiegeln beobachtete, was er tat, um zu sprechen, fand er die Ursache seiner Stimmstörung: Er sprach mit zu viel Muskelanspannung im ganzen Körper. Markant waren sein zurückgezogener Kopf, der Druck auf den Kehlkopf und die keuchende Atmung. Er „gebrauchte“ seinen Körper falsch und hatte sich daran gewöhnt. Als Alexander sein Verhalten änderte, verschwanden seine Stimmprobleme. Das ermutigte ihn, weiter zu forschen. Bald interessierten sich auch Kollegen, Ärzte, Pädagogen und Naturwissenschaftler für seine Erkenntnisse. Alexander lehrte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Australien, Großbritannien und den USA. In die Schweiz und nach Deutschland kam seine Technik in den 80er Jahren.

**Mensch: Einheit aus Körper und Geist** ▶ Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode und als Therapie nicht anerkannt. Man spricht nicht von Therapeuten und Patienten, sondern von Alexander-Lehrern und -Schülern bzw. -Klienten. Die Klienten lernen, wie sie ihren Gesundheitszustand positiv beeinflussen

können, wobei Symptome oder Krankheiten nicht im Mittelpunkt stehen. „Im Vordergrund steht der Mensch in seiner Lebenswelt“, erklärt Alexander Bartmann, Lehrer der Alexander-Technik aus Heidelberg. Dennoch seien die Übergänge zu therapeutischen Techniken fließend, denn das Verfahren wirke indirekt auf Beschwerden und könne diese so beseitigen.


**Gedanken ändern die Bewegung** ▶ „Oft spannen wir unsere Muskeln zu sehr an. Das erhöht den Druck auf Gelenke, Bandscheiben und Organe und behindert unsere Bewegungen“,



Abb. 2: Der Alexander-Lehrer befundet die Haltung des Schülers.

expliziert Peter Ruhrberg, Alexander-Lehrer aus Düsseldorf. „Darüber hinaus bewegen wir uns unüberlegt nach automatisierten Abläufen. Wollen wir zum Beispiel einen scheinbar schweren Koffer anheben, der in Wahrheit sehr leicht ist, spüren wir, wie wir zu viel Kraft aufwenden – also uns falsch steuern.“

Im Unterricht lernt der Schüler seine unphysiologischen Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster kennen. Im nächsten Schritt erfährt er, wie er seine Bewegungsweise über bewusst formulierte Gedanken ändern kann, beispielsweise um den Muskelaufwand für eine bestimmte Handlung zu minimieren. Der Schüler schafft sich so Handlungsfreiräume und reagiert auf Handlungsimpulse nicht mehr stereotyp. Alexander fand heraus, dass bereits die Kraft der Gedanken – der mentale Prozess – Bewegung verändern kann. Er beobachtete, dass bei gut koordinierten Bewegungen Kopf, Hals und Rumpf harmonisch zusammenspielen und nannte dies Primärsteuerung. Ob seine Theorie stimmt, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Es gibt Studien, die belegen, dass Alexander-Technik sich günstig auf Bewegung und Haltung auswirkt [1, 2], bei Stottern hilft [3] und RSI-Beschwerden (neuer Name: CANS – Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder) lindert [4]. Eine systematische Übersichtsarbeit zeigt, dass nur vier von 28 untersuchten Studien zum Thema Alexander-Technik die Qualitätsstandards einer klinisch kontrollierten Studie erfüllen [5].

**Am Alltag orientiert** ▶ Der Unterricht in Alexander-Technik hat viele Gesichter und ist geprägt von der Erfahrung des Lehrers, dessen Zusatzqualifikationen und dessen Persönlichkeit. Die Stunden haben keinen festgelegten Ablauf, aber häufig wiederkehrende Elemente: Der Alexander-Lehrer befundet Haltung ( Abb. 2), Bewegung und Koordination und die Fähigkeit des Schülers, einen falschen „Selbstgebrauch“ zu erkennen. Dazu

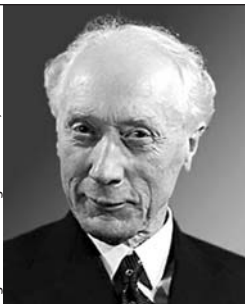


Abb. 1: Frederick M. Alexander rezitierte am liebsten Shakespeare.

beobachtet und berührt er den Schüler, bewegt sanft relevante Körperregionen und gibt Anregungen zu Veränderungen. So lernt der Schüler seine eigene Denk- und Bewegungsweise besser kennen und verstehen und kann diese ändern. Er kann Unterrichtssituationen bewusst nutzen, nicht den unzweckmäßigen Haltungs- und Bewegungsmustern zu folgen. Der Lehrer arbeitet mit dem Schüler in unterschiedlichen Situationen und Ausgangsstellungen. Dazu gehören alltägliche Bewegungsabläufe wie Aufstehen und Hinsetzen sowie Bewegungen aus Beruf und Hobby (▣ Abb. 3–5). Bis der Schüler seine veränderte Bewegungsweise

**Sich selbst im Blick** ▶ Die Alexander-Technik schult auch die Körperwahrnehmung. Nach Erfahrung von Hedda Mickausch und Petra Michel-Prenzel sei diese nötig, damit eine wirkliche Veränderung im Alltag eintrete. „Auch ich als Therapeutin habe durch die Alexander-Technik eine viel bessere Eigenwahrnehmung bekommen und gebrauche meinen Körper bewusster als vor der Ausbildung. Zudem integriere ich die Methode in meine therapeutische Arbeit und sehe sie als Bereicherung. Wenn ich nach Bobath arbeite, ist die Qualität meiner Berührung durch die Alexander-Technik geprägt“, berichtet Michel-Prenzel.



**Abb. 3–4:** Unter Musikern ist die Alexander-Technik sehr beliebt.

**Abb. 5:** Alltagsorientierter Unterricht

auch im Alltag umsetzen kann, vergehen etwa 10–30 Unterrichtseinheiten. Eine Einzelstunde dauert zwischen 30 und 50 Minuten und kostet zwischen 40 und 50 Euro. Gruppenstunden sind ebenfalls möglich.

**Für Stars und jedermann** ▶ Die Alexander-Technik ist vor allem in Berufsgruppen verbreitet, die ihren Körper professionell einsetzen wie Musiker, Tänzer, Sänger oder Schauspieler. Prominente Schüler sind Robin Williams, Paul Newman und Sting. Die Technik richtet sich an alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. In England und den USA nutzen Manager und Spitzensportler die Alexander-Technik, um unter anderem belastbarer zu werden, überzeugend aufzutreten oder Stress abzubauen. „Alexander-Technik ist in hohem Maße eine präventive Intervention“, sagt Peter Ruhrberg. „Doch viele kommen erst in eine Alexander-Stunde, wenn sie bereits Probleme haben.“

Die Liste der medizinischen Indikationen ist lang: von Lumbalgien über Heiserkeit und Spannungskopfschmerz bis hin zu Schlafstörungen. Die Physiotherapeutin und Alexander-Lehrerin Hedda Mickausch erzielt gute Erfolge bei Patienten mit chronischen Schmerzen. „Auch Patienten mit Arthrose im Spätstadium konnten mit Hilfe der Alexander-Technik ihre Symptome lindern“, berichtet sie. Wirksam ist Alexander-Technik vor allem dann, wenn einer Symptomatik funktionelle Ursachen zugrunde liegen, die eng mit dem „Selbstgebrauch“ zusammenhängen. „Bei einer Patientin mit starken Schulter-Nacken-Problemen stellte sich heraus, dass sie aufgrund ihrer schlecht eingestellten Brille ihre Halswirbelsäule permanent extendierte. Das war von außen nicht sichtbar, nur tastbar. Als sie eine neue Brille bekam, war sie beschwerdefrei“, erinnert sich Physiotherapeutin Sabine Auer aus Düsseldorf. Sie nimmt seit vielen Jahren Alexander-Unterricht.

**Übungen umstritten** ▶ Was Übungen anbelangt, gehen die Meinungen von Alexander-Lehrern auseinander. Einige akzeptieren zusätzliche Übungen, um die Muskeln zu stärken oder die Beweglichkeit zu fördern. Viele Lehrer sind der Überzeugung, dass ein vernünftiger „Gebrauch“ von Körper und Geist schon Training genug sei. „Physiotherapie und Alexander-Technik sind in vielen Punkten konträr. In der Physiotherapie geben wir den Patienten häufig Übungen mit, die die Symptomatik eigentlich verschlimmern. Gerade bei Bandscheibenpatienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass sie schon zu viele Muskeln anspannen“, sagt Physiotherapeutin Sabine Auer. Sie und andere Alexander-Schüler und -Lehrer halten das klassische Bauchmuskel- und Rückentraining bei solchen Patienten für schädlich. Ihre Begründung: Es Sorge für noch mehr Anspannung. „Wichtig ist, dass die Patienten das übermäßige Tun aufgeben“, meint Auer. Die Alexander-Technik zeige ihnen, wie sie über einen anderen „Selbstgebrauch“ die Muskulatur angemessen anspannen. Dennoch hält die Physiotherapeutin ein Zusammenspiel zwischen Alexander-Technik und bestimmten Methoden aus der Physiotherapie für möglich, zum Beispiel mit Fußreflexzonen-therapie, Akupunkt-Massage und dem McKenzie-Konzept.

**Einzug ins deutsche Gesundheitssystem** ▶ Alexander-Technik ist in Deutschland wenig verbreitet. Anders in der Schweiz. Dort erkennen viele Krankenversicherungen sie als Therapieleistung an. In England fördert Prinz Charles die Alexander-Technik im Rahmen der Integration komplementärmedizinischer Verfahren in den Sektor alternative Gesundheit. Doch in Deutschland verhindern nach Meinung von Alexander Bartmann einige Faktoren den Einzug in das Gesundheitssystem: „Alexander-Technik versteht sich nicht als Therapie, damit ist eine Kassenanerkennung schon aus formalen Gründen nicht möglich. Da sich die Alexan-



der-Technik weniger an Defiziten als an Ressourcen orientiert, sehe ich ihren Platz im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Doch hierfür müssten Formen der Gruppenarbeit entwickelt werden. Darüber hinaus verwenden wir eine eigene, wenig medizinisch geprägte Terminologie. Das erschwert den interdisziplinären Austausch. Des Weiteren sind die Verbände der Alexander-Lehrer eher zurückhaltend, was die theoretische Reflexion und wissenschaftliche Auseinandersetzung anbelangt.“ Sie gäben sich im Wesentlichen mit der Erfahrung zufrieden, die ja zeige, dass die Technik wirke.

**Verbreitung international** ▶ Die unterschiedliche Verbreitung schlägt sich auch in der Zahl der Lehrer nieder: In Deutschland gibt es etwa 400 Alexander-Lehrer (Einwohnerzahl 82,4 Millionen), in der Schweiz 380 (Einwohnerzahl 7,5 Millionen) und in Österreich 15 (Einwohnerzahl 8,2 Millionen). Weltweit sind es etwa 4.000 Alexander-Lehrer, die größtenteils zu den ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies) gehören, einem Netzwerk von 15 internationalen Verbänden. In Deutschland überwacht die Gesellschaft der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik (G.L.A.T.), ob die ihr angeschlossenen privaten Ausbildungsinstitute und Alexander-Lehrer die berufsethischen Standards einhalten (☒ Adressen). Nach internationaler Richtlinie dauert die Ausbildung mindestens drei Jahre und umfasst 1.600 Stunden theoretischen und praktischen Unterricht, der auf 36 Wochen pro Jahr verteilt ist mit 15 Stunden wöchentlich. Sie kostet zwischen 360 und 400 Euro monatlich. Das Curriculum legen die einzelnen Schulen unterschiedlich aus. Das soll sich ändern. Es gibt Bestrebungen, die Ausbildungsinhalte national und international zu vereinheitlichen.

**Unterricht in Theorie und Praxis** ▶ Wer eine Ausbildung beginnen möchte, sollte sich nach Schulleiter Bartmann von den Instituten einen eigenen Eindruck verschaffen, da der Unterricht immer persönlich geprägt sei. Bei vielen Schulen muss man schon „Alexander-Luft“ geschnuppert haben. Sie setzen Einzelstunden beim Ausbildungsleiter oder eine Hospitation voraus.

Die Kursteilnehmer studieren in der Ausbildung Literatur von F. M. Alexander und Sekundärliteratur, erlangen Grund-

kenntnisse über Skelett, Muskulatur, Nerven und Biomechanik und je nach Schule auch in Orthopädie. Sie lernen die für die Alexander-Technik relevanten Krankheitsbilder kennen wie die der Wirbelsäule und Gelenke und erfahren, wann sie „Klienten“ zu Experten aus anderen Fachgebieten schicken sollten (z.B. Ärzte, Therapeuten). Außerdem stehen unter anderem Psychologie, Philosophie, Pädagogik und Praxismanagement auf dem Lehrplan.

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf dem praktischen Teil, der dreistufig erfolgt: Im ersten Jahr lernen die Teilnehmer, sich besser zu „gebrauchen“, um ihre Bewegungen angemessener zu steuern als bisher. Das gilt für sämtliche Aktivitäten, zum Beispiel Radfahren, Gehen, Stehen und Musizieren. Im zweiten Jahr schulen die Auszubildenden ihre Hände als Instrument, indem sie aneinander üben. Im letzten Jahr arbeiten sie mit Klienten unter Supervision.

Nach bestandener Ausbildung verleiht die Schule ein Zertifikat, das dazu berechtigt, in einen nationalen Fachverband einzutreten.

**Kurse an Wochenenden** ▶ Wer die Ausbildung machen möchte, dies aber primär am Wochenende, findet vielleicht auf der Internetseite des Alexander-Technik-Weltverbandes (ATI) die passende Lehrstätte. Petra Michel-Prenzel hat beispielsweise ihre vierjährige Alexander-Ausbildung in Deutschland an einer amerikanischen Schule gemacht, die von der ATI anerkannt ist. Die Seminare fanden an Wochenenden und in Blöcken statt. Ein weiteres Angebot, ebenfalls mit Wochenendkursen, ist das der Interaktiven Unterrichtsmethode für die Alexander-Technik – ITM.

Wer keine drei oder vier Jahre Zeit investieren will, aber dennoch an der Alexander-Technik interessiert ist, kann Einzelstunden nehmen, Einführungskurse für Physiotherapeuten besuchen und weiterführende Seminare. „Alexander-Lehrer“ darf sich aber nur nennen, wer mindestens die dreijährige Ausbildung abgeschlossen hat.

**Helga Berg**

→ **Literaturverzeichnis und Literaturtipps finden Sie unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline).**



## Adressen

- **G.L.A.T. – Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e. V.**  
[www.alexander-technik.info](http://www.alexander-technik.info)
- **SVLAT – Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik**  
[www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)
- **ATAS – Alexander Teacher Affiliated Societies**  
[www.alexandertechniqueworldwide.com](http://www.alexandertechniqueworldwide.com)
- **ATI – Alexander Technique International**  
[www.ati-net.com](http://www.ati-net.com)
- **ITM – Interaktive Unterrichtsmethode für die Alexander-Technik**  
[www.at-itm.de](http://www.at-itm.de)



*Helga Berg ist Physiotherapeutin und hat an der FH Hildesheim mit dem BSc (Physiotherapy) graduiert. Während der Recherche des Artikels nahm sie selbst Alexander-Unterricht.*



## physiospezial



### Schnupperkurse für Interessierte

Eintauchen in die Alexander-Technik können zwei Gewinner vom 18.–20.11.2005 in Bad Wildungen-Reinhardshausen in einem PT-Einführungskurs ([www.alexanderwork.com](http://www.alexanderwork.com)). Stichwort: „Prenzel“. In Heidelberg gibt es einen Einführungskurs vom 3.–4.12.2005 zu gewinnen ([www.alexandertechnik.org](http://www.alexandertechnik.org)). Stichwort ist „Bartmann“. Einsendeschluss: 27.10.2005.