



Multiple Sklerose und die F.M. Alexander-Technik Eine Technik für das Leben

Ich bin Katrin Kluge, Lehrerin für Alexander-Technik und Schauspielerin. Und lebe seit 19 Jahren mit MS. Ich habe die Diagnose MS während meiner Schauspielausbildung 1996 bekommen, mit der Ansage, dass ich im nächsten halben Jahr im Rollstuhl landen werde, wenn ich nicht sofort Medikamente und an einer gewissen Studie teilnehme.... Da war ich am Anfang meiner Schauspielausbildung. Und es stand jetzt für mich die Frage im Raum, ob ich diesen Beruf mit MS jemals würde ausüben können. Nun, ich war damals jung und bockig und bin aus dem Krankenhaus geflüchtet und habe mich für die Schauspielausbildung entschieden, bis ich dann halt im Rollstuhl sitzen würde. Wenn es tatsächlich dazu käme, könnte ich ja immer noch was anderes machen. Es ist nie dazu gekommen und ich arbeite heute ohne Rollstuhl und körperliche Ausfallerscheinungen in meinem Beruf als Schauspielerin und AT-Lehrerin!

Medikamente habe ich von Anfang an verweigert und bin alternative Wege gegangen: Ernährung, Sport, Psychotherapie, Alexander-Technik - mein ganzes Leben hat sich seitdem von Grund auf verändert..... Ich bin durch viele Extreme gegangen bevor ich meine Balance gefunden habe. Der zentrale Schlüssel ist für mich die Alexander-Technik, die ich durch die Schauspielerei entdeckte. Ich habe einen schubförmigen Verlauf. 2005-2008 habe ich mich ausbilden lassen zur AT-Lehrerin. Seit 2007 bin ich schubfrei. Aus der Arbeit mit mir selbst und anderen mit MS habe ich viele gute Erfahrungen gewonnen, die Mut machen können und diese möchte ich hier gerne mit Ihnen teilen. In diesem Bericht möchte ich Ihnen vermitteln, wie wertvoll die AT ist.

Frederick Matthias Alexander war ein australischer Schauspieler und entwickelte die AT vor über 100 Jahren. Geboren 1869 in Tasmanien, Australien, als ältestes Kind von acht Geschwistern hatte er schon früh mit einer schwächlichen Konstitution zu tun. Seit seiner Jugend fasziniert von der Schauspielerei, machte er seine Leidenschaft später zum Beruf. Er hatte auch bald Erfolg. Aber dann bekam er Stimmprobleme bei seinen Auftritten. Atembeschwerden und Heiserkeit führten zum Versagen seiner Stimme. Das bedeutet für einen Schauspieler, er kann seinen Beruf nicht mehr ausüben! Medizinische Maßnahmen brachten nur eine vorübergehende Besserung. Immer wieder verließ ihn auf der Bühne seine Stimme. Seiner Karriere war bedroht. Also beschloss er, der Ursache seines Leidens selbst auf den Grund zu gehen. *Durch Selbstbeobachtung mit Hilfe mehrerer Spiegel stellte er fest, dass er den Kopf beim Rezitieren nach hinten unten zog, dadurch seine ganze Statur verkürzte, die Schultern nach oben zog, dadurch den Brustkorb verengte, sich im Boden festkrallte und durch all das letztendlich den störenden Druck auf seinen Kehlkopf ausübte.* Durch genaues Beobachten in mehreren Spiegeln, fand er heraus, dass er seine Stimmprobleme selbst verursachte, und zwar durch die Art und Weise, wie er seinen Körper einsetzte. Er nannte die individuelle und charakteristische Art und Weise, in der wir mit uns selbst beim Denken, Bewegen und Handeln umgehen Selbstgebrauch. Ein wichtiger Begriff in der AT und Grundbaustein. So *entwickelte er auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage im Laufe von 10 Jahren eine Methode, mit der Reaktions- und Verhaltensweisen im täglichen Leben erkannt und verändert werden können.* Der Grundgedanke ist, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar in einem direkten Zusammenhang stehen. Das wir also eine psycho-physische Einheit sind. Dabei hat für die Koordination die Beziehung von Kopf, Hals und Rumpf vorrangige Bedeutung. Das nannte er Grundsteuerung. Der Kopf



führt und der Körper folgt...

Alexander sagt: „**Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.**“

Die Alexander-Technik ist eine Anleitung zum Lernen, was uns gut tut. Eine „Entstörungstechnik“. Sie ist eine Methode, um ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und dauerhaft zu verändern; mit ihrer Hilfe können wir lernen uns neu auszurichten. Sie ist eine pädagogische Methode und keine Therapie. Alexander-Technik ist die Kunst der Veränderung.

Als ich meine Diagnose MS bekam, war ich 23 Jahre. Ich habe viele Jahre gebraucht, um zu akzeptieren, dass ich MS habe. Mittlerweile lebe ich mit der MS; nicht die MS mit mir. Meine Symptome damals: ich war oft erschöpft und mir war auch grundsätzlich alles zu viel. Ich hatte zu tun mit starken Zukunfts- und Existenzängsten. Meine Gedanken kreisten unaufhörlich um die Zukunft oder Vergangenheit. Ich war oft traurig, melancholisch, depressiv. Ich war nervös und unruhig, fühlte mich immer getrieben. Ich habe keine Ruhe gefunden, konnte nicht gut still sitzen oder liegen, war immer in Bewegung, gedanklich und körperlich... dazu kamen Schlafstörungen, Verdauungsstörungen – ich war immer irgendwo zwischen Verstopfung und Durchfall unterwegs... und dann kam Inkontinenz dazu, ich konnte mit 23 plötzlich mein Pippi nicht mehr halten....

Während eines Schubs hatte ich dann zu tun mit Sensibilitätsstörungen, Kribbeln im Körper, Taubheit der Füße und Hände. Dann kamen Phasen in denen ich die Welt in Doppelbildern wahrnahm. Die Erschöpfung und Ängste nahmen immer mehr zu.

Damals entschied ich mich als erstes Alkohol, Kaffee und Zigaretten aufzugeben. Dann entschloss ich mich meine Ernährung umzustellen nach Evers¹ und fing an Obst & Gemüse statt Fastfood zu essen. Außerdem fand ich in den nächsten 16 Jahren Unterstützung und Begleitung in gesprächsorientierter Therapie.

Meine Probleme anzugucken, meine Lebenseinstellung zu überprüfen und ggf. zu verändern - das fand ich am schwersten. Mich selbst anzuschauen – wie Alexander es getan hat.... und meine Gewohnheiten zu verändern.

Wenn Sie Lust haben, können wir mal ein kleines praktisches Beispiel machen, was Gewohnheit ist. Ich bitte Sie, einmal die Arme zu verschränken, wenn es ihr Zustand erlaubt. Danke schön. Und jetzt tun sie es doch bitte einmal andersherum! Interessante Erfahrung, oder? Alexander spricht auch von der Macht der Gewohnheit. Wir arbeiten in der AT an den Gewohnheiten! Durch die AT wird es möglich, lebenslange Gewohnheiten – alte, ungünstige - abzulegen und neue, günstigere anzunehmen. Für mich ist die Alexander-Technik ein Schlüssel in meinem Leben. Sie ist für mich das Verbindungsstück, das mir hilft, mein Wissen – das ich manchmal nur im Kopf habe... – z.B. über Ernährung, Therapie, Sport, Meditation etc., also was ich tun könnte, damit es mir besser geht, dann auch tatsächlich umzusetzen, zu leben! Sie hilft mir, dass in mein Leben zu integrieren, was mir hilft, damit es mir besser geht. Seit 8 Jahren bin ich jetzt schubfrei. Die Prinzipien

¹ Eine schon in den 1940er Jahren, im wesentlichen Rohkost basierte, von Dr. Joseph Evers entwickelte und erfolgreich bei MS-Erkrankungen eingesetzte Diät.



der AT üben wir in alltäglichen Bewegungen wie liegen, sitzen, stehen, gehen. Im Rahmen der Grunderkrankung erlernen wir einen gesünderen Umgang mit dem Körper. Diese Prinzipien der AT lassen sich genauso auf emotionale und gedankliche Reaktionsmuster anwenden!! Sie ist außerdem eine gute Maßnahme, um medizinische Therapien zu unterstützen.



Der Kern der Methode ist:

1. INNEHALTEN und 2. GEDANKLICHE SELBSTANWEISUNG

Innehalten im Sinne der AT:

Damit ist hier das Unterlassen oder Stoppen einer unmittelbaren und gewohnheitsmäßigen automatischen Reaktion auf einen Reiz von außen oder einen Impuls von innen gemeint.

Gedankliche Selbstanweisung in der AT:

Es handelt sich hier um bewusst formulierte Gedanken, die unser psychophysisches Zusammenspiel beeinflussen.

Durch diese beiden Kernpunkte entsteht eine neue Ausrichtung. **Wenn wir Innehalten, kann unser Nervensystem zur Ruhe kommen.** Es ist so wichtig für uns MS-Betroffene zu lernen immer wieder kleine Pausen in den Alltag einzubauen. In diesen inneren Raum der Ruhe projizieren wir die Anweisungen. *Bewusstes Innehalten ermöglicht es, auf einen inneren oder äußeren Reiz, nicht in der gewohnten Art und Weise zu reagieren. Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungs- und Reaktionsabläufe eröffnet. Das Loslassen alter Gewohnheiten und die erlebte Erkenntnis, dass der Organismus angemessen funktionieren kann, wenn wir ihn nicht stören, vermittelt uns neue wertvolle Möglichkeiten im gesamten Spektrum unseres körperlichen und geistigen Ausdrucks.*

Innehalten: eine kleine Pause im Alltag. Durch die AT habe ich es erst gelernt Pausen zu machen! Es ist nicht selbstverständlich, dass wir das können. In der heutigen Zeit ist es



für alle Menschen und für uns mit MS ganz besonders wichtig, dass wir uns Ruhepausen gönnen. Manchmal reichen schon ein paar Minuten. Besser ist eine halbe Stunde oder 20 Minuten, um wieder mehr Kraft zu tanken. Indem wir Innehalten, leiten wir den Prozess der Veränderung ein. Wir beginnen mit der Arbeit an unseren Problemen nicht, in dem wir dies oder jenes tun, sondern in dem wir aufhören es zu tun. Soweit ich weiß, sind die Ursachen der MS noch nicht eindeutig erkannt. Es wird häufig davon ausgegangen, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt. Bewiesen ist das nicht. In jedem Fall spielen eine Vielzahl von Faktoren beim Ausbruch und beim Verlauf der Erkrankung eine Rolle. Die Zusammenhänge zwischen psychischer Belastung und MS sind heute nachgewiesen und stehen mindestens auf gleicher Stufe wie physische Faktoren. Meine Erfahrung mit mir selbst mit der AT haben dazu geführt, dass ich regelmäßig mit der AT arbeite. Mittlerweile bin ich – nach umfangreicher mehrjähriger Ausbildung – selbst AT-Lehrerin und gebe meine Erfahrungen an andere weiter. Als AT-Lehrerin und MS-Erkrankte achte ich natürlich selbst darauf Ruhepausen zu schaffen, die so wichtig für uns sind um zu regenerieren.

Ich habe sehr gute Erfahrung mit folgenden zwei Gedanken gemacht: **„Ich lasse mich selbst in Ruhe“** und **„Ich gebe meinem Körper Zeit und Raum allen körperlichen und emotionalen Stress des Tages loszulassen“**. Das denke ich in diesem inneren Raum der Ruhe mehrmals. Dabei kommt es auf die Qualität des Denkens an! Wir lernen in der AT eine bestimmte Qualität des Denkens. Wenn wir in der Lage sind, dass dann umzusetzen und lernen, uns selbst wirklich mehr in Ruhe zu lassen – aufhören, uns selbst zu nerven – dann wird sich, so ist jedenfalls meine Erfahrung, das auch in der Tiefe umsetzen und widerspiegeln....Wenn man von einem ganzheitlichen Ansatz ausgeht, was wir in der AT tun, ist das logisch. Folge: Das Immunsystem hört auf sich selbst anzugreifen.

Was auch immer die Ursachen für MS sein mögen, ich denke, es ist in jedem Fall hilfreich, positiv mit sich umzugehen. Zu lernen freundlich mit sich zu sein. Das stärkt unser Immunsystem. Diese Methode ist ein Übungsweg für den Alltag: Innehalten und sich Richtung geben. Durch die Alexander-Technik habe ich mehr Freude an meinem Leben, es hat aufgehört, ein Kampf zu sein. Ich lerne, meine Energie sinnvoll einzusetzen und nicht mehr zu verschwenden. Ich bin mehr in Kontakt mit mir selbst. Entspannter. Ich kann die Dinge besser so annehmen, wie sie sind. Die Alexander-Technik ist für mich ein sinnvoller Weg zur gesünderen Balance zwischen Spannung und Entspannung. Sie ist für jeden geeignet, der mehr zu sich selber kommen möchte. Und kann dazu beitragen Bewegungen ökonomischer zu gestalten, den Muskeltonus und die Statur in Balance zu bringen, mit Stress besser umzugehen und die Atmung zu verbessern. Wie gesagt: im Rahmen der Grunderkrankung kann ein gesünderer Umgang mit dem Körper erlernt werden. Sie unterstützt als begleitende Maßnahme medizinische Therapien.

Alexander hat 4 Bücher geschrieben:

- „Man's Supreme Inheritance“, 1910/1918
- „Constructive Conscious Control of the Individual“ - „Die Konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen“, 1923
- „The Use of the Self“ - „Der Gebrauch des Selbst“, 1932
- „The Universal Constant in Living“ - „Die universelle Konstante im Leben“, 1940

Life-SMS Gastbeitrag: Katrin Kluge MS und Alexander-Technik, Hamburg Mai 2015



Zum Einsteigen empfehle ich „Der Gebrauch des Selbst“. Er hat dort seine eigene Suche und seine Entdeckungen in dem Kapitel "Die Entwicklung einer Technik" sehr genau beschrieben. Bis auf sein erstes Buch sind alle ins Deutsche übersetzt worden.

Zum Schluss möchte ich noch darauf hinweisen, dass auf der Website unseres Berufsverbands mehrere wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der AT veröffentlicht sind. Davon 2 klinische Studien.

Sie können alle nachlesen unter www.alexander-technik.org

Es gibt der Zeit noch keine wissenschaftliche Studie über den Zusammenhang von AT und MS. Das würde ich mir wünschen!

Mehr Informationen zu mir und meiner Arbeit unter: www.kluge-alexandertechnik.de

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!!

* (*Kursiv* Geschriebenes ist zitiert aus der gedruckten Broschüre unseres Berufsverbands ATVD.)