



# Alexander-Technik

## Langfristig wirksam bei Kopfschmerzen und Migräne

**Alexander-Technik ist keine Therapie, sondern eine pädagogische Methode, an der der Patient, der Betroffene, der Klient maßgeblich beteiligt ist. Ziel ist es, ihn zu befähigen, die Prinzipien der Alexander-Technik selbst anzuwenden und in seinen Alltag zu integrieren. Die Alexander-Technik ermöglicht eine konstruktive, bessere Selbstorganisation und Selbststeuerung. Gerade bei chronischen Schmerzen nehmen Schmerzwahrnehmung und Schmerzempfindung einen breiten Raum ein. Oft ist die gesamte Wahrnehmung – gerade bei häufig auftretenden Kopfschmerzen – auf das Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein sowie die Intensität des Schmerzes gerichtet und hält den Patienten über weite Zeiträume gefangen. Die psychische Belastung ist enorm. Alexander-Technik bietet sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene die Möglichkeit einer differenzierten Wahrnehmung und dadurch die Chance, das Schmerzgeschehen besser kennenzulernen, Trigger zu erkennen und eigenverantwortlich gestaltend in die Kreisläufe einzugreifen.**

### Spannungskopfschmerzen und Alexander-Technik

Die meisten Menschen wenden in ihren alltäglichen Verrichtungen gewohnheitsmäßig, ohne es zu bemerken, viel zu viel Kraft auf. Stress, hohe Anforderungen und Ansprüche in Beruf, Familie und Freizeit, einseitige Arbeitsbedingungen, Multitasking erhöhen die

muskuläre Spannung. Die pauschale Empfehlung sich mehr zu bewegen, führt häufig zu weiterem Stress und zu exzessiver sportlicher Betätigung. Diese erhöht wiederum die körperliche Spannung. Entspannungsverfahren werden erlernt mit dem unbedingten Willen, dass die Kopfschmerzen aufhören mögen – und lösen paradoxerweise ebenfalls Druck aus. Weit verbreitet ist die Ansicht, viel hilft viel. Emotionale Aspekte, z.B. die Sorge, etwas zu verpassen oder eine falsche Entscheidung zu treffen, oder auch psychische Erkrankungen, wie Ängste, Depressionen, Zwänge können hinzukommen. Schon das Schmerzgeschehen allein führt schon zu Verspannungen. Das „schmerzverzerrte Gesicht“, „die Zähne zusammenbeißen“, aushalten, durchhalten – all diese Begrifflichkeiten drücken aus, dass die Attacke die Spannung steigen lässt.

Auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Spannungskopfschmerzen. Der Leistungsdruck macht sich früh schon in der Schule bemerkbar. Häufig beginnt damit die regelmäßige Gabe von Schmerzmitteln und Psychopharmaka.

Es entsteht ein Teufelskreis: Die Verspannungen erhöhen sich immer weiter und die Resignation, dass nichts hilft, nimmt ebenfalls zu. Viele Klienten kommen in dieser Verfassung zu mir und zur Alexander-Technik. Dieses gewohnte Schema, der Automatismus ist aber veränderbar, von der passiven

Rolle in die aktive Rolle: Wie kann ich selbst meine Kopfschmerzen beeinflussen?

Dies ist der Weg der Alexander-Technik. Die wesentlichen Prinzipien der Methode sind Innehalten, Sich Ausrichten und Nicht-tun. Letzteres darf nicht verwechselt werden mit Nichtstun.

**Innehalten** bedeutet nichts anderes, als aufzuhören immer dieselbe Strategie anzuwenden, d. h. erst einmal eine Bühne zu schaffen, auf der andere Reaktionen möglich sind. So kann sich eine Person fragen, ob dies oder das noch wirklich sein muss – oder, ob weniger mehr ist. **„Jeder will es rich-**

#### Zu F.M. Alexander:

Frederick Matthias Alexander (1869 – 1956) war Schauspieler und Rezipient. Er hatte Stimmprobleme, die durch die gängige medizinische Behandlung nicht verschwanden. Darauf stellte er sich und seinen Ärzten die Frage, ob er etwas mit sich tue, was seine Probleme verursache, also die Frage nach der Eigenverantwortung. Das war die Geburtsstunde der Alexander-Technik. Durch dezidierte Selbstbeobachtung entwickelte Alexander die spezifischen Inhalte der nach ihm benannten Methode.

**tig machen, doch niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von ‚richtig‘ die richtige ist“**, so F.M. Alexander. Damit wir unser Denken öffnen können, brauchen wir einen kleinen Moment der Ruhe, des Innehaltens, ein stilles, leises Stopp. Allerdings nicht zu verwechseln mit Blockieren, Stoppen oder Einfrieren.

**Sich ausrichten, sich bewusst neu koordinieren** wird durch angeleitete, geführte Bewegungen durch einen AT-Lehrer ermöglicht. Alte, ungünstige Gewohnheiten erfahren eine Alternative. Durch das Innehalten in Verbindung mit einer neuen Koordination kann der Klient seine Automatismen kennenlernen und eine Wahl treffen.

Meist kommen wir nicht auf den Gedanken, dass es eine andere Möglichkeit überhaupt gibt. Entscheidungen sehen wir oft vor dem Hintergrund „entweder/oder“. Dies erzeugt Stress. Lösen wir diese Polarität durch eine dritte Möglichkeit auf, entstehen neue Räume und Ideen. Wie viele Möglichkeiten gibt es, auf die Bitte um Hilfe zu antworten? Ja/nein – es gibt aber auch noch ein „Nicht jetzt/später“ oder ein „Nicht ich/jemand anders ist besser geeignet“ oder die Frage nach „wie kann ich helfen“. Sich Ausrichten



*Mit Hilfe eines Alexander-Therapeuten kann der Patient erkennen, was er mit seinem Körper tut. Zum Beispiel in welchen Situationen er die Schultern hochzieht und sich total verspannt. © Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.*

bedeutet auf der mentalen Ebene Entscheidungen zu treffen hin zu einem physiologisch gesunden Bewegungsablauf. Es bedeutet auch, die psychophysische Einheit des gesamten Menschen durch Bewusstsein und bewusste Steuerung immer besser zu koordinieren.

Eine Geschichte, die ich in einem meiner ersten Kurse erlebt habe: 10 Teilnehmer/innen – alle in der Alexander-Technik uner-

fahren. Eine Teilnehmerin erzählt, dass sie in einer Spedition arbeite und ihr Chef von jedem Mitarbeiter verlange, dass er nach dem zweiten Klingeln am Telefon sein müsse, egal womit er sich gerade beschäftige. Mein Rat lautete, dass es doch ausreiche, wenn sie erst vor dem dritten Klingeln am Telefon sei, und ich rechnete damit, dass die Teilnehmerin wütend den Kurs verlassen würde. Aber das Gegenteil geschah. Alle Teilnehmer, auch die Fragestellerin

selbst, lachten schallend. Denn die Entlastung war sofort sichtbar und spürbar. Eine andere Ausrichtung. Schon das Innehalten in der automatischen Reaktion zwischen zweitem und drittem Klingelton brachte die Entlastung.

Durch die Mittel „Innehalten und Ausrichten“ verlassen wir die passive Rolle, übernehmen die Verantwortung für uns selbst und unser Handeln und können Faktoren erkennen, die zu Kopfschmerzen führen. Wir können so wirklich etwas selbst verändern.

Dem Kopfschmerzpatienten wird zu Beginn der Diagnosestellung meist empfohlen, einen Kopfschmerzkalender zu führen, in standardisierter Form über einen längeren Zeitraum die Stärke, Auslöser, Schmerzart, Begleitsymptome und die vorgenommene Medikation von Migräne und Kopfschmerzen zu erfassen. Gleiches gilt auch für den Clusterkopfschmerz; wobei hier ein maßgebliches Kriterium die Anzahl der Attacken pro Tag ist.

Im Kontext der Alexander-Technik bedeutet dies, dass Betroffene durch die Eigenbeobachtung kennenlernen, was sie mit ihrem Körper, was sie mit sich selbst tun und was letztendlich auch Auslöser für die Kopfschmerzen ist. Allerdings ist für die Veränderung durch die Alexander-Technik eine feinere, spezifischere Wahrnehmung nötig, z. B. in welchen Situationen man die Schultern hoch zieht und den gesamten Körper anspannt. Unsere Wahrnehmung hängt am Vertrauten. Das, was wir in vielen alltäglichen Situationen gemacht haben, die Spannung, die wir aufgebaut haben, fühlt sich richtig an. Wir sehen keinen Anlass mehr dies zu überprüfen, denn es scheint ja zu funktionieren. Und somit verhalten wir uns unbewusst nach alten Gewohnheiten, strengen uns zu sehr an, sind angespannt. Schaffen wir es den Leistungsdruck wegzulassen und aufmerksamer für die feinen Nuancen zu sein, ergeben sich Alternativen fast von alleine.

Die wichtigste Veränderung, die die Alexander-Technik mit sich bringt, ist der Wechsel von Tun zum Nicht-tun, zum Lassen. Im Unterschied zum passiven Nichts-tun bedeutet NICHT-TUN, die gewohnte (Über-)Spannung wegzulassen. An dieser Stelle ist ein Lehrer der Alexander-Technik sehr hilfreich. Wir können uns nicht vorstellen, dass weniger Spannung tatsächlich ausreicht, um z. B. eine Flasche zu halten. Wir spüren nicht, dass wir das ganze Gewicht nach

### 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.

Informationen unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

oben stemmen, wenn wir uns vom Stuhl erheben, obwohl die Schwerkraft dies gar nicht zulässt. Es ist nicht notwendig, beim Aufstehen die Schultern hochzuziehen, es geht einfacher und leichter, wenn wir das Gewicht auf den Boden lassen und nur den Körper aufrichten.

Dazu braucht unser Muskelsystem neue Erfahrungen, die mit weniger Spannung einhergehen. Die Anleitung durch einen AT-Lehrer vermittelt konkrete neue Erfahrungen – körperlich/muskulär, emotional und im Bewusstsein. Es geht einfacher und bewusster, klarer und ruhiger. Das Erlernte ist selbständig umsetzbar, und die Fortschritte sind gleich zu Beginn der Arbeit erkennbar. Dabei geht es nicht darum, „richtige“ Bewegungsabläufe einzuüben, sondern darum, den Moment, die Situation wahrzunehmen, um dann angemessen reagieren zu können. Wenn wir mit 180 km/h über die Autobahn rasen, haben wir eine andere Spannung als vor dem Fernseher. Dieses Beispiel macht deutlich, dass es nicht auf das richtige Sitzen ankommt, sondern auf das, was notwendig und sinnvoll ist.

Die Alexander-Technik als Basistechnik setzt auch nicht an einzelnen Symptomen an, sondern ist als universelle Methode geeignet, auf allen Ebenen gleichermaßen Veränderungen zu ermöglichen. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

### Migräne und Alexander-Technik

Migräne ist vielfältiger in ihren Erscheinungsformen und Diagnosen als der Spannungskopfschmerz. Ursachen und Trigger

sind noch komplexer. Aus Sicht der Alexander-Technik gilt für die Migräne das oben Beschriebene gleichermaßen. Sind auslösende Faktoren etwa bestimmte Nahrungsmittel, wird der Verzicht oft als Strafe und Mangel empfunden. Durch die Alexander-Technik ist es möglich, eine positive Einstellung zu entwickeln, damit der Verzicht nicht so schwer wiegt. Der Nutzen ist unmittelbar erlebbar. Die Lebensqualität steigt, weil der Zugewinn an Freiheit und Für-Sich-Sorgen in den Vordergrund rückt und die Aufmerksamkeit nicht mehr auf dem Verzichtemüssen liegt. Manchmal kann und darf es jedoch auch sein, dass der Verzicht schwerer wiegt als keine Migräne zu haben. Dann fällt die Entscheidung für das Nahrungsmittel und damit für die Migräne aus. Der Unterschied ist jedoch, dass dies bewusst, eigenverantwortlich und in voller Kenntnis der Konsequenzen geschieht. So ist niemandem ein Vorwurf zu machen, auch sich selbst nicht.

## Halswirbelsäulenerkrankungen und Alexander-Technik

Hier sind zu nennen das Schleudertrauma, der Bandscheibenvorfall, vor allem in der Halswirbelsäule, operative Fixation mehrerer Halswirbel, Handy-Nacken (obwohl dieser auch zu den Spannungskopfschmerzen gezählt werden könnte) und andere degenerative HWS-Syndrome. Auch Funktionsstörungen des Kauapparates gehören dazu.

Wichtig ist eine gute ärztliche Versorgung und wünschenswert eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt, Alexander-Technik-Lehrer und Therapeuten. Aus Sicht der Alexander-Technik geht es darum, über die be-

wusste Koordination der Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule, kontinuierlich eine Stabilität aufrechtzuerhalten.

Durch mentale Impulse (Ausrichtungen) des Alexander-Lehrers oder Patienten selbst wird die „Ordnung“ in der (Hals-)Wirbelsäule wieder hergestellt und verbessert. Damit nimmt die Spannung in der Muskulatur im Bereich der oberen Halswirbelsäule ab, die Wirbel können in die angestammte Position gleiten und bleiben dort. Man könnte von Chiropraktik auf mentaler Ebene sprechen.

Auch hierzu eine Geschichte aus meiner Praxis: Eine Klientin mit drei fixierten Halswirbeln, die harmonische Kopfbewegungen nicht mehr zuließen, kam zu mir nach mehrjährigem, täglichem Schmerzmittelkonsum. Durch die Entspannung der Muskulatur um die fixierten Wirbel und die Entspannung im gesamten Körper konnte die Klientin nach wenigen Wochen auf die Schmerzmittel ganz verzichten und ein unbeschwertes Leben führen. Nach gut einem Jahrzehnt traten die Beschwerden über und unter der Fixation erneut auf, worauf sie mich wieder konsultierte. Anknüpfend an das früher Gelernte und durch eine vertrauensvolle Zuwendung sind die akuten Beschwerden nun wieder am Abklingen. Eingriffe im Wirbelbereich durch Fixation können durch Alexander-Technik zwar nicht ungeschehen gemacht, beschwerliche Langzeitauswirkungen aber deutlich gemildert werden. Der ärztlich empfohlene Reha-Sport hat übrigens das Gegenteil bewirkt. Die Beschwerden haben sich dadurch massiv verschlechtert.

Was uns die nächsten Jahrzehnte vermehrt beschäftigen wird, ist das Erscheinungsbild des sogenannten „Handy-Nackens“. Dabei

geht es nicht darum, den technischen Fortschritt zu verteufeln, sondern so mit den technischen Hilfsmitteln umzugehen, dass sie uns gesundheitlich nicht schaden. Indem wir nicht den Kopf neigen, sondern das Smartphone durch die Hände (und nicht durch die Schultern!) in eine angenehme Position bringen, wird die Halswirbelsäule weit weniger belastet.

Alexander-Technik kann Kopfschmerzen nicht immer verhindern. Mit ihrer Hilfe können wir aber viele Faktoren, die zu Kopfschmerzen führen, dauerhaft und eigenverantwortlich beeinflussen.

**Uschi Hartberger**  
**Lehrerin der F.M.Alexander-Technik**  
**Frankfurter Str. 10**  
**97082 Würzburg**  
**[www.alexandertechnik-wuerzburg.de](http://www.alexandertechnik-wuerzburg.de)**

*Literaturempfehlung:*

*Göbel, Hartmut: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne, Springer-Verlag 2016*



### Zur Autorin:

Uschi Hartberger, seit 1993 (zunächst in Freiburg, seit 1995 in Würzburg) in eigener Praxis als Lehrerin der Alexander-Technik tätig. Dozentin für Alexander-Technik an der Staatlichen Hochschule für Musik in Würzburg. Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Verschiedene Referententätigkeiten im medizinischen Kontext.