

# Das Leben als Forschungslabor

Die Alexander-Technik im Einsatz bei Migräne | *Ines Vera Heckmann*

**Die Alexander-Technik hat sich bewährt, um mit chronischen oder akuten Schmerzen umgehen zu lernen. Randomisierte britische Universitätsstudien, die mit chronischen Schmerzpatienten durchgeführt wurden, belegten ihre Wirksamkeit: Sie rangierte als Nummer eins der Schmerz-Management-Methoden. In jenen Studien ging es vorrangig um Rücken- und um Nackenschmerzen. Ob und wie die Alexander-Technik auch bei Migräne helfen kann und über meine persönlichen Erfahrungen – als Betroffene und Coach – berichte ich in diesem Beitrag.**

Der Migräne-Schmerz beginnt fast immer am Hinterkopf, wandert einseitig nach vorn in Stirn, Augen und Schläfen – klopfend, stechend, kochend, brennend, pochend, reißend. Jeder kennt seine individuelle Form der Migräne, kennt ihre Vorbotenphase und ihren fast immer gleichen Verlauf.

Ich selbst habe 38 Jahre lang alle vier Wochen unter hormonell induzierter Migräne gelitten. Meine Erfahrung zeigt, dass sich bei manchen Menschen die Intensität oder die Länge des Anfalls mindern lässt. Betroffene mit einer durch Stress ausgelösten Migräne können es mit Alexander-Technik sogar schaffen, die Anfälle vollständig zu umgehen. Ob die Methode einem Klienten mit Migräne hilft, hängt von seiner Ausdauer und der psychischen Stabilität sowie von Forschergeist und Veränderungsbereitschaft ab.

Kopfschmerzen und Migräne kommen fast immer durch dysfunktionales Denken und die nachfolgenden dysfunktionalen Bewegungs- und Haltungsmuster zustande. Wenn jemand meint, ein Arbeitspensum in einen Tag quetschen zu können, für das man eigentlich zwei bräuchte, meldet ihm der Körper zurück, dass das so nicht gut geht. Der eine bekommt Kopf-, der andere Magen-, der dritte Rückenschmerzen, der vierte wird depressiv. Immer stimmt etwas an der Einschätzung der Situation nicht. Wir sprechen hier über Migräneanfälle, die durch das eigene Verhalten, die mentale und körperliche Überspannung in Zusammenhang mit individuellen Auslösern zustande kommen. Wobei durchaus auch bei Schmerzen, die funktional bedingt sind, etwa durch



Abb.: Nach Erfahrungen der Autorin ist bei einer Migräne immer der Atlas luxiert. Die Arbeit im Liegen verschafft den meisten Betroffenen Erleichterung. Foto: ATVD

Unfälle, hormonelles Ungleichgewicht oder Krankheit der jeweilige Umgang mit den Gegebenheiten ein wichtiger Faktor zur Linderung oder Verschlimmerung sein kann.

## Kopfschmerz und Migräne als Warnsignale des Körpers

Meine Alexander-Technik-Schülerinnen und -Schüler mit Migräne sind nahezu ausnahmslos „Arbeitstiere“, die ihre Grenzen nicht kennen oder sie einfach nicht akzeptieren und einhalten wollen. So glauben sie etwa, allen vier Kindern gleichmäßig gerecht werden zu müssen, den Geburtstag des Partners perfekt organisieren und dabei noch eine strahlende und gut gelaunte Gastgeberin sein zu müssen und das alles neben dem anspruchsvollen Job als Lehrerin (der alleine ausreichen würde, um müde zu sein, sich auszuruhen und gut mit den eigenen Kräften und der eigenen Zeit zu haushalten!).

In dieser Situation sind Kopfschmerz oder Migräne als Warnsignale des Körpers vorprogrammiert. Es entsteht ein innerer Widerstand, der Körper reagiert mit Spannung, die ignoriert und dann aus der Spannung Schmerz wird. Migräne ist dann nicht nur die Antwort des Körpers auf ein Problem, sondern wird selbst zum Problem.

Migräne und Hochsensibilität Viele meiner Schülerinnen und Schüler, besonders diejenigen mit Migränebeschwerden, sind hochsensibel. Hochsensibilität betrifft zirka 15 bis 20 Prozent aller Menschen in allen Kulturen. Es handelt sich hierbei um eine besondere Art der sensorischen Verarbeitungssensitivität, leichte Erregbarkeit, längere Verarbeitungszeit und Sensitivität für subtile Reize. Es stellt sich immer wieder als großer Vorteil heraus, wenn Menschen ihre ganz individuelle Art der Reizverarbeitung kennen und sie auch akzeptieren. Mit der Alexander-Technik haben wir ein wunderbares Instrument zur Selbstregulation an der Hand.

## Phasen und Auslöser

Die Migräne-Vorgänge sind komplex und noch nicht 100%ig erforscht. Aus meiner Erfahrung und Forschung wage ich folgende Behauptung: Migräne hat einen zweiphasigen Verlauf: Phase 1 beginnt im Genick mit der Verkantung des ersten Halswirbels in einer Dreh-Fehlstellung. Phase 2 entsteht durch Erregung des Ganglion cervicale superius und des sensiblen Trigemuskerns. Da Phase 2 ohne Phase 1 weder entstehen noch bestehen kann, versuchen wir im Alexander-Technik-Unterricht durch eine gute Koordination insbesondere des Hals-

Kopf-Gelenks Phase 1 zu verhindern und somit zu erreichen, dass der Anfall durchbrochen wird oder gar nicht erst entsteht.

Ist der Anfall bereits voll im Gang und kommt es zur nervösen Entzündung, arbeite ich in der Alexander-Technik mit den Auswirkungen, wie zum Beispiel erweiterte oder verengte Blutgefäße im Gehirn, der Stockung des Magens oder der massiven Spannung im Becken und der Ausrichtung der Augen. Das kann dem Schüler enorme Erleichterung bringen, manchmal allerdings nicht anhaltend, weil das Entzündungsmuster so stark ist.

Natürlich müssen wir auch über alle möglichen **Auslöser** für Kopfschmerz und Migräne nachdenken: Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Rotwein, Käse, Salami, Knoblauch, Glutamat ...) Magnesiummangel, Unterzuckerung, hormonelles Ungleichgewicht, Fehlstellungen der Iliosacralgelenke oder des Gebisses, Impfschädigungen, Operationsnarben, unregelmäßige Schlaf- und Essgewohnheiten, Elektrosensibilität, flüchtige Stoffe wie etwa Lacke... – eine endlose Liste. Hier bedarf es genauen Hinschauens und gegebenenfalls der Änderung von Gewohnheiten.

Außerdem empfehle ich immer zusätzlich eine ärztliche Behandlung, zum Beispiel die traditionell chinesische Medizin (TCM) oder moderne Verfahren wie Kältetherapie.

## Meine Vorgehensweise

Wenn jemand mit Migränebeschwerden zu mir kommt, gehe ich immer auf die jeweilige Situation meiner Schüler ein. Zunächst versuche ich im Gespräch herauszufinden, was die auslösenden Faktoren für die Migräneattacke waren. Ich möchte, dass meine Schüler lernen zu reflektieren: In welchen für sie herausfordernden Situationen reagieren sie mit Widerstand? Wo mit übermäßiger Spannung beziehungsweise mit Somatisierung? Manchmal löst sich der Schmerz bereits beim Rekapitulieren und dem Benennen der nicht zugelassenen Gefühle auf.

Zusätzlich arbeite ich natürlich praktisch. Häufig bietet sich die Arbeit im Liegen an, damit die Menschen sich wieder entspannen können. Ist das Liegen bei einem akuten Anfall ungeeignet, arbeite ich mit sanfter Bewegung, besonders mit dem Schulterbereich und der Halswirbelsäule, da diese Region oft sehr verspannt ist. Speziell bei Migräne ist der Atlas **immer** luxiert. Ich versuche, ihn in eine gesunde Koordination zurückzuführen, was allerdings bei einem akuten Anfall viel Geduld erfordert. Aus die-

sem Grund arbeite ich damit häufig in schmerzfreien Zeiten, beziehe den Schüler mit ein, sodass er oder sie weiß, wie er/sie sich selbst helfen kann, welche Wirbel beispielsweise speziell verdreht sind oder wie sich das Gesamtmuster – gedanklich, psychisch und körperlich – zeigt.

Oft berichten meine Klientinnen und Klienten von einem Gefühl der Kälte oder Leere in Becken, Beinen und Füßen. In diesem Fall legen wir größtes Augenmerk auf diese Körperbereiche.

## Ursachen verstehen lernen

Die Betroffenen müssen lernen, dass das Unterlassen ungünstiger Gewohnheiten der erste Schritt zur Veränderung ist. Es ist ein Prozess des Umlernens, indem die Klientin beziehungsweise der Klient die psycho-physischen Ursachen für die Migräneanfälle versteht. Er/sie kann kinästhetisch erleben, wie das eigene Verhalten, nicht nur im Großen und Ganzen, sondern auch speziell in den Mikrospannungen, zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt. So wird der Alltag zum Trainingsfeld und die Klientin beziehungsweise der Klient erlangt mehr Lebensqualität und Selbstkompetenz.

## Fallbeispiel 1: Berater, Dozent und Vater

Eine der eindrucklichsten Erfahrungen bezüglich der Alexander-Technik bei Migräne war die Arbeit mit einem Mann Anfang 50, der einen anspruchsvollen Alltag als Berater, Dozent und Vater zu bewältigen hatte. Migräneanfälle plagten ihn häufig, oft musste er einen Tag pro Woche ausfallen lassen und im verdunkelten Zimmer ruhen.

Mir fiel auf, dass es meinem Klienten nicht möglich war, über die Länge eines einfachen Handlungsablaufs (von A nach B gehen, etwas aufheben...) präsent zu sein und nur mit der einfachen Aufgabe beschäftigt zu bleiben. Seine Aufmerksamkeit sprang chaotisch hin und her und die Bewegungsabläufe waren ungeschmeidig. Das Atemmuster war stockend und der Nackenbereich extrem verspannt. Es stellte sich heraus, dass ein Grundmuster meines Klienten war, seine Zeit fast ausschließlich als zu erledigende Arbeitsverpflichtung zu verstehen und die Aufgaben „hinter sich bringen“ zu wollen. Nach einigen Monaten des Alexander-Technik-Unterrichts gab es bereits viele Momente der ruhigen Präsenz im Leben meines Klienten. Die Häufigkeit der Migräneanfälle

ließ nach und immer öfter berichtete er hochofreut, dass er einen Anfall durch sein angemessenes Verhalten rechtzeitig abfangen konnte: Aufmerksamkeit für die Botschaften seiner Psyche (Unlust und Widerstand) sowie seines Körpers (erhöhte Spannung, Unruhe, Erschöpfung), dem Beenden

des bisherigen Musters des Sich-selbst-Zwingers und eine freundliche und liebevolle Ausrichtung hin zum Gewünschten. Nach einem Jahr war die Migräne für diesen Mann die absolute Ausnahme. Die subtile und tiefe Veränderung führte ihn zu sich selbst.

### Ines Vera Heckmann

Seit 1996 unterrichtet Ines Vera Heckmann in eigener Praxis. Mit Hingabe erforscht sie die Anwendung der Alexander-Prinzipien auf die künstlerische Bewegung, das Lernen an sich, auf Wandlung, Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Potenzials. In den Einzelstunden legt sie großen Wert auf Behutsamkeit und Vertrauen, Klarheit und Humor.

#### Kontakt:

[www.denkeninbewegung.de](http://www.denkeninbewegung.de)

### Fallbeispiel 2: Prävention

Eine meiner Schülerinnen (52 Jahre, Tierärztin, Diagnose Fibromyalgie) berichtet: „Kopfschmerzen und Migräne setzen meinen Beschwerden praktisch die Krone auf. Sind diese Beschwerden im Zentrum angekommen, lassen sie sich nicht mehr ignorieren und auch nicht mehr positiv von mir beeinflussen. Zeit für ein Schmerzmittel – und auch das hilft dann nur noch in hoher Dosierung. Auch alle Versuche, wie etwa mich bei bereits deutlich eingetretenen Kopfschmerzen auf den schmerzenden Bereich zu konzentrieren, Spannung im Nacken-Schulterbereich zu lösen, die Enge und die Blutfülle

im Kopf irgendwie zu beeinflussen, verschlimmern die Situation. Geholfen hat mir die wiederholte Mobilisation des Atlanto-Okzipitalgelenks durch die Alexander-Technik-Lehrerin. Außerdem hat sich meine über Jahre durch die Alexander-Technik geschulte Wahrnehmungsfähigkeit für das Prodromalstadium (Früh- und Vorstadium) des Kopfschmerzes verbessert. Auch ist die Achtsamkeit für meine Körperhaltung und für den Gebrauch des Körpers beim alltäglichen Tun sowie in kritischen und stressigen Situationen gewachsen. Kritische Situationen sind dabei vor allem solche, in denen ich meine konstitutionellen Schwächen ignoriere und Dinge tue, die ich zwar tun kann, für die ich aber anschließend mit Kopfschmerzen oder Migräne büßen muss, wenn ich die Dinge aus 50-jähriger Gewohnheit so tue, als müsste ich keine besondere Rücksicht auf mich nehmen. Sein lassen, Zeit lassen, immer wieder neu ausrichten – so lassen sich die Kopfschmerzen reduzieren, auch in kritischen und stressigen Situationen. Ich habe aufgehört, in schlechten Zeiten zu denken: Ich muss zum Arzt, zum Röntgen, zum MRT, zur KG, brauche ein neues Schmerzmittel... Ich habe als AT-Schülerin immer alles Notwendige bei mir und kann gleich beginnen, etwas zu verbessern. Das motiviert mich jeden Tag aufs Neue.“

### Fazit

Die Alexander-Technik ist eine Methode für den Alltag. Man lernt hier keine Übungen, sondern das eigene Leben wird zum Forschungslabor. Dadurch ist für mich die Alexander-Technik vielen anderen Methoden eine Nasenlänge voraus: Sie setzt ganzheitlich an den Wurzeln an und nicht an den Symptomen. Die Alexander-Technik gibt mir die Freiheit, auf die Intelligenz meines Körpers zu hören, meine Konzepte zu überprüfen und in den unterschiedlichsten Situationen kompetent und angemessen mit mir selbst umzugehen.

Der einzigartige Beitrag der Alexander-Technik im Umgang mit Schmerz ist die Schulung, die einen Weg zeigt, Schmerzen zu verringern, zu gestalten, anzunehmen oder sogar auf Dauer zu beseitigen. ■

**Keywords:** *Alexander-Technik, Migräne, Kopfschmerzen, Stress, Hochsensibilität*

### Weitere Informationen

Die Alexander-Technik zählt zu den Klassikern bewegungsorientierter Verfahren. Entstanden gegen Ende des 19. Jahrhunderts ist sie eine bewährte Methode der Selbstfürsorge und des Selbstmanagements. Die Arbeit beruht auf dem Prinzip, ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten durch Bewusstmachen und Unterlassen sowie durch gedankliche Selbstanweisungen zu verändern.

Die Prinzipien der Alexander-Technik lassen sich auf nahezu alle Reaktionsmuster anwenden, seien sie körperlich, gedanklich oder emotional. Der Mensch ist ein unteilbares Ganzes und er funktioniert gut oder schlecht als Ganzes. Körperliche, psychische und mentale Aspekte jeder Aktivität bilden eine Einheit.

Unter Schauspielern und Musizierenden ist die Alexander-Technik bekannt und beliebt, weil sie hilft, den Anforderungen des Berufes mit mehr Leichtigkeit und entspannter Performance gerecht zu werden. Aber auch ein ganz normaler, mehr oder weniger stressiger Alltag mit Tätigkeiten am Bildschirm, an der Werkbank oder mit Menschen sowie Anforderungen durch Freizeit und Familie wird leichter und effizienter, wenn man gelernt hat, die Prinzipien der Methode selbstständig umzusetzen.

#### Der Alexander-Technik-Verband

Durch einheitliche und anspruchsvolle Ausbildungsrichtlinien sichert der Alexander-Technik-Verband Deutschland die hohe Qualität der dreijährigen Ausbildung und des Unterrichts in F. M. Alexander-Technik. Der ATVD hat zur Zeit rund 390 zertifizierte Lehrer/innen als Mitglieder.

Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit und er fördert die Methode in Forschung und Praxis.

Über den Berufsverband ATVD finden Sie eine ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin beziehungsweise einen ausgebildeten Alexander-Technik-Lehrer in Ihrer Nähe.

#### Weitere Informationen:

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