

Antje Reichenbacher-Thoma

AT

Einführung in die
AlexanderTechnik

Die vorliegende Zusammenfassung dient einzig dem
persönlichen Gebrauch.

Eine Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Feb. 2019

www.fmalexandertechnik.ch



Frederick Matthias Alexander

ANFANG

- Stimmprobleme
- seine Entdeckung
- sein Werdegang



FOTO:PIXABAY

Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955)

F.M. Alexander wurde 1869 in Tasmanien geboren.

Im Alter von 19 Jahren begann F.M. Alexander eine erfolgversprechende Karriere als Rezitator, die aber zu scheitern drohte, da er immer wieder mit grossen Stimm- und Atemproblemen konfrontiert war. Durch systematische Selbstbeobachtung entdeckte er grundlegende Zusammenhänge der Koordination des menschlichen Körpers, welche weit über den eigentlichen Anlass seiner Stimmprobleme hinaus reichten. Im Laufe von circa 10 Jahren entwickelte er seine Arbeitsmethode, die später unter dem Namen der F.M. Alexander-Technik bekannt wurde und die er zunächst in Melbourne, später in Sydney, unterrichtete.

Weitere Orte, an denen er gelebt und gewirkt hat waren London und New York, wo er auch die erste Schule errichtete. Viele berühmte Schauspieler und zahlreiche bekannte Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Musik, Kunst und Philosophie nahmen bei ihm Unterricht. Bis zu seinem Tod arbeitete er an der Verfeinerung seiner Methode. Er schrieb vier Bücher, die seine Methode definierten und bis heute die Grundlage der Alexander-Lehre bilden.

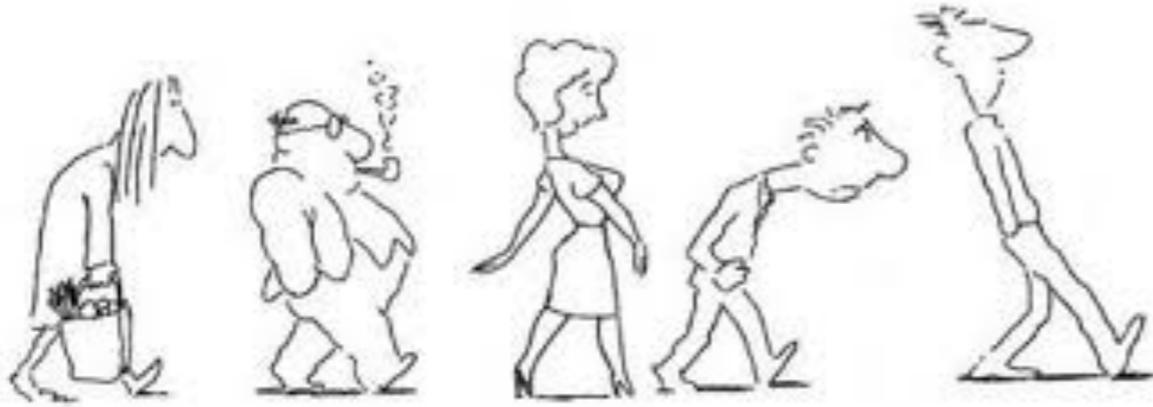
ENTWICKLUNG EINER TECHNIK

Alexander entdeckte die Prinzipien seiner Methode durch persönliche Erfahrung. Als ihm bei seinen Stimm- und Atemproblemen weder Stimmlehrer noch Ärzte langfristig weiterhelfen konnten, nutzte er seine eigene Fähigkeit zur Problemlösung. Aus ärztlicher Sicht gab es keinen Grund für seine Heiserkeit, also musste Alexander zufolge die Art, wie er die Stimme einsetzte, das Problem erzeugen. Mithilfe einer Reihe von Spiegeln beobachtete er sich, als er Verse rezitierte und entdeckte dabei, dass er sich beim Sprechen unnötig anstrengte. Insbesondere seine Nacken- und Rückenmuskeln spannte er stark an. Dies hatte Konsequenzen für seine Stimme, die ebenfalls sehr angespannt war.

Diese Gewohnheit der Verspannung war so stark, dass er sich sogar unfähig fühlte, sie zu vermeiden. Selbst wenn er glaubte, sie zu unterbinden, erkannte er, dass dies nicht der Fall war.



Während er viele Jahre mehrere Stunden täglich an sich arbeitete, entdeckte er grundlegende Dinge, die über seine Gesundheit und sein Wohlbefinden hinausgingen. Er sah, dass Geist und Körper unteilbar sind und die Art, wie wir diese Körper-Geist-Einheit nutzen, sich dies qualitativ auf das Funktionieren unseres gesamten Organismus auswirkt.



WIE GEHE ICH MIT MIR UM, WÄHRENDDEM ICH ETWAS TUE?



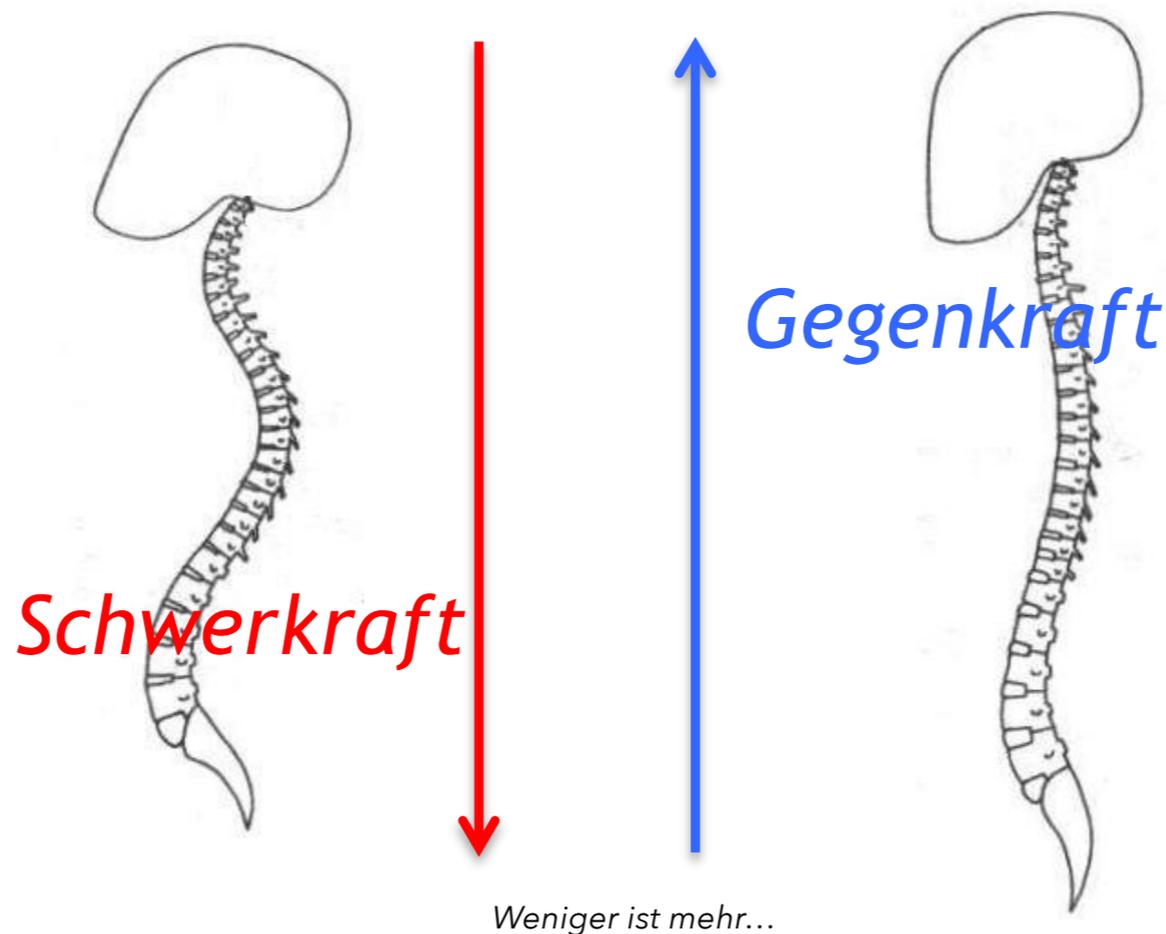
Kenne ich meine Gewohnheiten ?

Täglich bestimmen Gewohnheiten unser Leben. Automatisch putze ich mir die Zähne, jogge, diskutiere in meinem Job, fahre Auto. **Über die genauen Handlungsabläufe mache ich mir in der Regel wenig oder gar keine Gedanken mehr.**

Das ist auch gut so, da ansonsten unser Gehirn rasch überfordert wäre. Manche Gewohnheiten haben sich jedoch manifestiert, ohne aktuell noch sinnvoll zu sein. Hier empfiehlt es sich, genauer hinzusehen und diesen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die AlexanderTechnik setzt genau an diesem Punkt an. Sie lehrt, zunächst die eigenen Automatismen zu erkennen, schädigende zu hemmen bzw. zu unterbrechen und bewusst neue Handlungs- und Bewegungsmuster anzulegen.

In der AlexanderTechnik geht es **nicht** darum, **Korrekturen** anzubringen, sondern das **wegzulassen**, was **unnötig** ist. Dieses „Zuviel“ an Energie und Muskeltonus gilt es, wegzulassen oder zu optimieren, so dass der menschliche Organismus wieder so funktioniert und sich koordiniert, wie er von Natur aus auch dazu befähigt ist. Die Folge ist ein Gleichgewicht, in der unser Körper einerseits Stabilität mithilfe der Gravitation erfährt, aber gleichzeitig auch beweglich ist. Auf diese Weise entsteht eine **Reflexfähigkeit**, die umfassend wirken kann. F.M. Alexander entdeckte, dass innerhalb dieser Vielzahl von Reflex-



mechanismen eine gewisse hierarchische Ordnung besteht. **Die Balance des Kopfes in Verbindung mit der Wirbelsäule hat dabei eine übergeordnete Funktion** für die Tonusregulierung des restlichen Organismus. Ihr kommt daher für die

Gesamtkoordination eine fundamentale Bedeutung zu. Werden die in uns angelegten Unterstützungsreflexe gestört, z.B. durch ungünstige Gewohnheitsmuster, kann dies zu Beeinträchtigungen des gesamten Bewegungs- und Atemapparates und in Folge zu chronischen Be-

schwerden, wie Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Schwindel und vieles mehr. führen. In einem Lernprozess erfahren wir, wie Störungen dieser Reflexfähigkeit verhindert werden können und zugleich mehr Koordination, frei bewegliche Gelenke und balancierte Muskelanspannung angestrebt werden können.

Drei Elemente sind dafür sehr wesentlich:

- Psychophysische Einheit**
- Inhibition**
- Bewusste Handlungssteuerung**



Hirnforscher und Psychologen haben in den letzten Jahrzehnten Alexanders Befund untermauert und zusätzlich erkannt, dass wir in grossen Teilen unbewusst und emotional gesteuert sind.

Gut eingeübte und automatisierte Bewegungsabläufe beruhen auf so genanntem prozeduralen Wissen. Es entsteht, indem im Gedächtnis mit der Zeit ein bestimmter Reiz mit einer bestimmten Reaktion verknüpft wird - unbewusst. Zum Beispiel beim Fahrradfahren oder

Klavierspielen. Der Vorteil hierbei ist, dass wir die Bewegungsabläufe ins Langzeitgedächtnis abspeichern und nicht jedes Mal wieder neu angelernt werden müssen.

Der Nachteil ist, dass auch Automatismen ablaufen, die für uns auf lange Sicht nicht gut sind. Es lohnt sich daher, hin und wieder den Eisberg auch unter Wasser zu betrachten...

BODY

+ MIND

+ SPIRIT

= YOU

PSYCHOPHYSISCHE EINHEIT:

Als Alexander seine Prinzipien in den 1920er Jahre entwickelte, war die Vorstellung einer geistig-körperlichen Aktivität radikal. Geist, Körper und Seele galten als getrennte Elemente. Die AlexanderTechnik ist damit eine der ältesten westlichen Methoden der ganzheitlichen Körperarbeit

Körper, Seele und Geist bilden zusammen unser *Selbst* und stehen in gegenseitiger Wechselwirkung. Gedanken und Gefühle, welche im Kopf entstehen, sind abhängig vom Körper, und umgekehrt nehmen Gefühle und Gedanken Einfluss auf das körperliche Empfinden und Tun. F.M. Alexander prägte hierfür den Begriff der *psychophysischen Einheit*.

Der Mensch hat sein Selbst durch seine individuelle Lebensgeschichte entwickelt und steht zusammen mit seiner Umwelt in einem dauernden Veränderungsprozess. Er hat die Fähigkeit zu selbstbestimmtem Denken und Handeln und ist aktiver Mitgestalter seines Lebens und seiner Gesundheit.

Die Freiheit des Willens erfordert vom Menschen kontinuierliche Achtsamkeit gegenüber sich selber und seiner Umwelt. Gesundheit und Krankheit sind eingebunden in diesen Prozess der Achtsamkeit und sind Ausdruck der selbstregulierenden Kräfte im Menschen.



INHIBITION:

Die menschliche Fähigkeit, sich potentielle Handlungen zu überlegen, ohne dass man sie gleich ausführen muss, ist eine wichtige Voraussetzung für die Veränderung von Gewohnheitsmustern. Erkannte Störungen können durch Innehalten bewusst gehemmt werden. Ein bisher vertrautes, der Gesundheit aber nicht zuträgliches

Verhalten kann so unterbunden werden, und es entsteht Raum für die Umsetzung konstruktiver Alternativen.

Ich entscheide mich für eine Aktivität, muss aber nicht dieser Handlungsabsicht folgen!

BEWUSSTE HANDLUNGSSTEUERUNG

Die Umsetzung konstruktiver Alternativen setzt voraus, dass man klare Vorstellungen davon hat, wie diese aussehen sollen. Wege dazu sind die vermittelte Erfahrung alternativen Verhaltens und das Erlernen gedanklicher Anweisungen, die eine bewusste Veränderung des Selbstgebrauchs zu steuern vermögen. Dies geschieht wiederholend in unterschiedlichen Lernsituationen, damit sich im Nervensystem die neuronale Bahnung des neuen Verhaltens verstärkt. Das heißt ich entscheide mich im Alltag bewusst einmal innezuhalten, meinen „Autopiloten“ abzuschalten, um bewusst neu erlernte Steuerprogramme zu wählen. So optimiere ich meiner Selbstorganisation.





FOTOS: STEPHANIE GYGAX

WIRKUNGSWEISE

Die AlexanderTechnik setzt auf eine **kooperative Arbeit** mit dem Ziel, dass Klienten die Technik erfahren und verstehen, sie selbstständig in ihre Alltagssituationen mit einzuflechten.

Mithilfe der **Hände** führt der Therapeut oder Coach zu einfachen Bewegungen an und unterstützt in eine verbesserte Koordination. **Durch eine Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog, kann sich die Koordination der gesamten Muskulatur schrittweise reorganisieren.** Gleichzeitig gewinnen Klienten

die nötigen Erkenntnisse über mentalen Aspekte, die zu diesen neuen Bewegungsmöglichkeiten führen. Sie lernen, welche Zusammenhänge zwischen ihren Erwartungen, ihrem Denken, ihren Verhaltensgewohnheiten und ihren körperlichen Reaktionen bestehen; sie eignen sich Mittel und Wege an, ihr Denken und ihren Körper immer **wieder nicht nur reflexartig, sondern bewusst einzusetzen und vermögen so ihren Gestaltungsspielraum zu erweitern.**

ZIELE DER AT



Was wollen wir?

Nur soviel Aufwand wie nötig

Wie kommen wir dorthin?:

Unbewussten Denk- und Bewegungsmustern auf die Spur kommen mittels anatomischen Erkenntnissen (BodyMap), manuellem und verbalem Support sowie unterstützender Gesprächsführung

AlexanderTechnik heisst:

- ✓ Weglassen, was an Aufwand zu viel oder unnötig ist
- ✓ Ganzheitlich
- ✓ Denk-, Verhaltens- und Bewegungsschulung
- ✓ Spannungsausgleich

LITERATUR

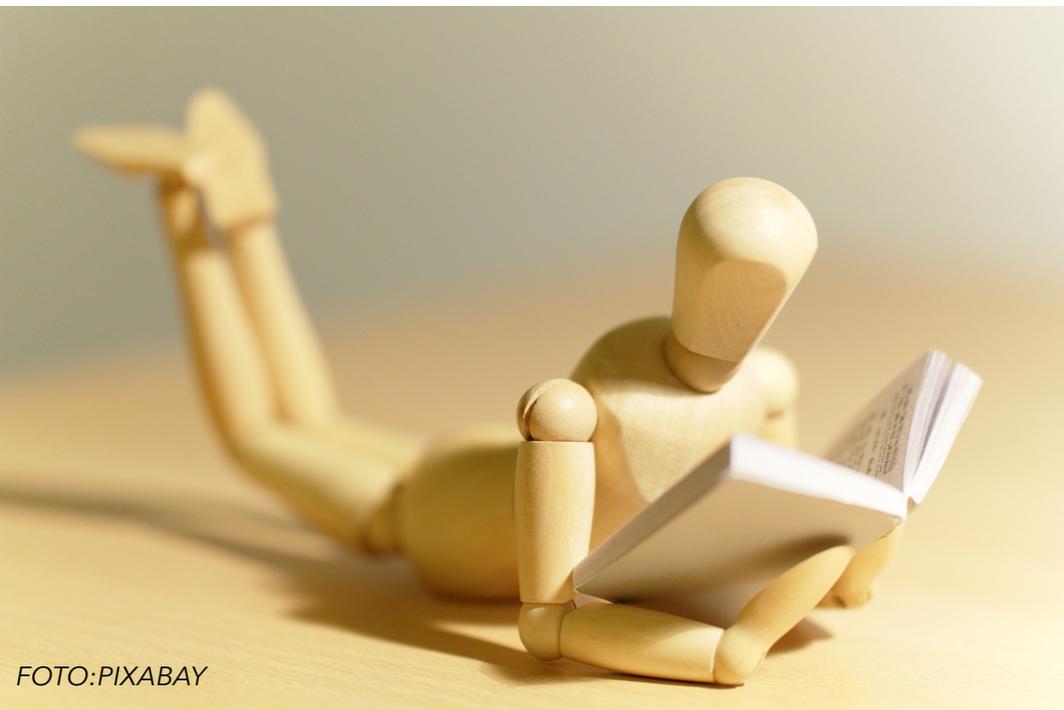


FOTO:PIXABAY

F.M. Alexander:

Men's supreme Inheritance (1910)

Constructive Conscious Control of the Individual (1923); Die

konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen

(Karger, 2006)

The Use of the Self (1932); Der

Gebrauch des Selbst (Karger, 2001)

The Universal Constant in Living

(1941); Die universelle Konstante im Leben (Karger, 2000)

Margarethe Breuer

Alexander-Technik im Alltag: Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik

Renate Wehner

Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie (TRIAS 2018)

Adrian Mühlebach

Vom Autopiloten zur

Selbststeuerung: Alexander-

Technik in Theorie und Praxis

(hogrefe 2018)

Michael Gelb

Körperdynamik - Eine Einführung in die F.M. Alexander-Technik

Helmut Rennschuh

Das Richtige geschieht von ganz allein: Loslassen mit Alexander-Technik und Zen

Glen Park

Alexander-Technik, die Kunst der Veränderung [Taschenbuch]

Barbara Conable

What Every Musician Needs to Know About the Body: The Practical Application of Body Mapping & the Alexander Technique to Making Music

Move well, avoid injury - What everyone needs to know about the body (DVD)