

Antje Reichenbacher

AT

Einführung in die
AlexanderTechnik

Die vorliegende Zusammenfassung dient einzig dem
persönlichen Gebrauch.

Eine Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Juli 2021

www.fmalexandertechnik.ch



Frederick Matthias Alexander

ANFANG

- Stimmprobleme
- seine Entdeckung
- sein Werdegang



FOTO:PIXABAY

Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955)

F.M. Alexander wird 1869 in Tasmanien geboren.

Im Alter von 19 Jahren beginnt Alexander eine erfolgversprechende Karriere als Rezitator, die aber zu scheitern droht, da er immer wieder mit grossen Stimm- und Atemproblemen konfrontiert wird. Durch systematische Selbstbeobachtung entdeckt er grundlegende Zusammenhänge in der Koordination des menschlichen Körpers, welche weit über den eigentlichen Anlass seiner Stimmprobleme hinaus gehen. Im Laufe von circa 10 Jahren entwickelt er seine Arbeitsmethode, die später unter dem Namen **«F.M. Alexander-Technik»** oder heute kurz **«AlexanderTechnik»** (AT) bekannt wurde und die er zunächst in Melbourne, später in Sydney unterrichtet.

Weitere Orte, an denen er lebt und wirkt sind London und New York, wo er auch die erste Schule errichtet. Viele berühmte Schauspieler und zahlreiche bekannte Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Musik, Kunst und Philosophie nehmen bei ihm Unterricht. Bis zu seinem Tod arbeitet er an der Verfeinerung seiner Methode. Er schreibt vier Bücher, die seine Methode definieren und bis heute die Grundlage der AlexanderTechnik bilden.

ENTWICKLUNG EINER TECHNIK

Aus ärztlicher Sicht gibt es keine nachvollziehbare Erklärung für Alexanders Heiserkeit. Alexander nutzt daher seine eigenen Fähigkeiten und kommt zu dem Schluss, dass er selbst seine Stimmprobleme erzeugt. Mithilfe von mehreren Spiegeln beobachtet er sich, als er rezitiert und entdeckt dabei, dass er sich beim Sprechen unnötig anstrengt. Insbesondere seine Nacken- und Rückenmuskeln spannt er stark an. Dies hat wiederum Auswirkungen auf seine Stimme, die ebenfalls sehr angespannt und gepresst ist.

In einem weiteren Schritt stellt er fest, dass diese entdeckte Gewohnheit der Verspannung so stark ist, dass er sie nicht bewusst vermeiden kann. **Selbst wenn er glaubt, sie nicht auszuführen, erkennt er in den Spiegeln, dass er in seine alten «Muster» zurückfällt.**

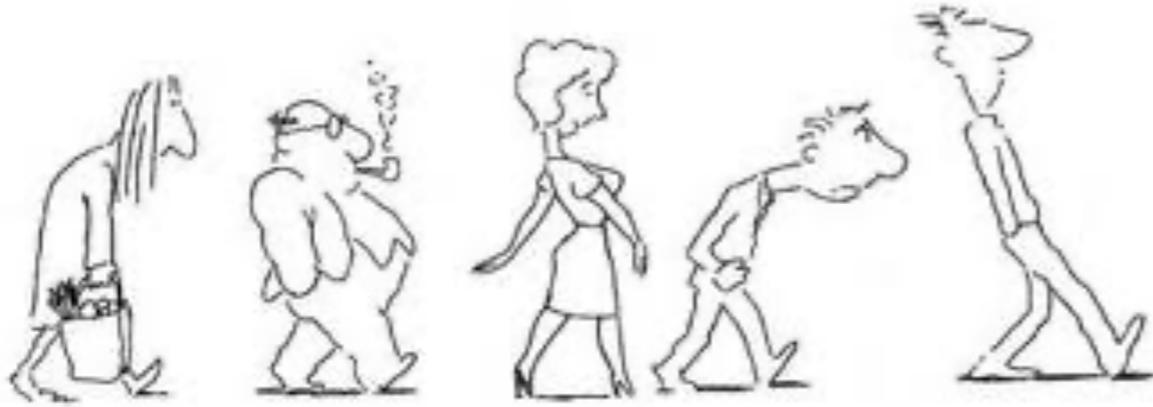
Viele Jahre arbeitet er intensiv an sich, experimentiert, beobachtet und entdeckt schliesslich, grundlegende Dinge,



FOTO:PIXABAY

die über seine Ausgangsfrage hinsichtlich Stimmproblemen hinausgehen. Körper und Geist sind für ihn untrennbar und die Art, wie er mit dieser Einheit umgeht, hat einen qualitativen Einfluss auf das Funktionieren seines gesamten Organismus.

Seine Entdeckungen haben bis in die heutige Zeit Bestand. Auch in unserem Alltag gibt es viele ungünstige Gewohnheitsmuster, die uns unbewusst sind.



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, einmal genauer hinzusehen und diesen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

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



DER EISBERG UND DAS UNBEWUSSTE

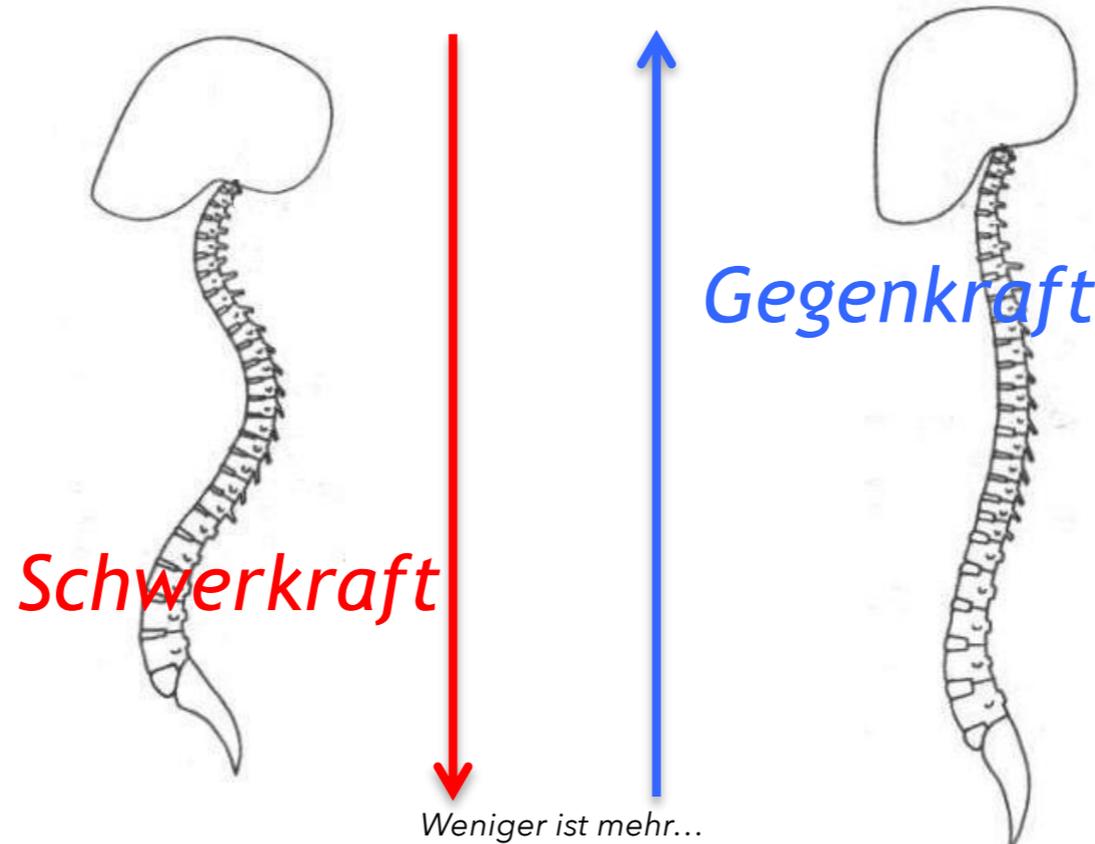
Gut eingeübte und automatisierte Bewegungsabläufe beruhen auf so genanntem prozeduralen Wissen. Es entsteht, indem im Gedächtnis mit der Zeit ein bestimmter Reiz mit einer bestimmten Reaktion verknüpft wird – unbewusst. Zum Beispiel beim Fahrradfahren oder Klavier-

spielen. 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. Beispielsweise habe ich mir eine Schonhaltung zur Schmerzvermeidung angewöhnt, die ich immer noch einnehme, obwohl keine Schmerzen mehr vorhanden sind. Es lohnt sich daher, hin und wieder den Eisberg auch unter Wasser zu betrachten...

SCHWERKRAFT NUTZEN ZUM AUFRICHTEN

In der AlexanderTechnik geht es **nicht** darum, sich zu **korrigieren**, sondern, das wegzulassen, was unnötig ist. Wenn dieses **"Zuviel" an Energie und Muskeltonus unterbleibt oder optimiert wird**, kann der menschliche Organismus wieder so funktionieren und sich koordinieren, wie er von Natur aus auch dazu befähigt ist. Die Folge ist ein **Gleichgewicht**, in der unser Körper mit der Gravitationskraft zusammenarbeitet und einerseits wieder mehr **Stabilität** und gleichzeitig auch mehr **Beweglichkeit** erfährt. Oft sehen wir die **SCHWER**kraft negativ an. Sie zieht uns nach unten. In Wirklichkeit gibt sie uns aber Halt. Wir können uns auf sie verlassen und uns „nach oben“ aus-



richten ohne den Boden zu verlieren. Sie ermöglicht eine Ausrichtung in die Gegenrichtung (Schwerkraft versus Gegenkraft). Wenn wir die Schwerkraft für uns nutzen, kann eine **Reflexfähigkeit**, entstehen, die umfassend wirken kann. Alexander entdeckte, dass innerhalb dieser Vielzahl von Reflexmechanismen 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 Unterstützungs-

reflexe gestört, z.B. durch ungünstige Gewohnheitsmuster, kann dies zu Beeinträchtigungen des gesamten Bewegungs- und Atemapparates und in Folge zu chronischen Beschwerden, wie Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Schwindel und vieles mehr. führen. In einem Lernprozess erfahren wir, wie Störungen dieser Reflextätigkeit verhindert werden können und zugleich mehr Koordination, frei bewegliche Gelenke und optimierte Muskelanspannung angestrebt werden können.

Drei Elemente sind dafür sehr wesentlich:

Psychophysische Einheit
Inhibition
Bewusste Handlungsteuerung

BODY

+ MIND

+ SPIRIT

= YOU

PSYCHOPHYSISCHE EINHEIT:

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

Körper, Geist und Seele 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. Alexander prägt 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 Muster können durch Innehalten bewusst gehemmt werden. Ein bisher vertrautes, der Gesundheit aber nicht vorteilhaftes Verhalten kann so unterbunden werden, und es entsteht Raum für die Umsetzung konstruktiver Alternativen.

Die Fähigkeit, äusseren oder inneren Impulsen **nicht** zu folgen, wird als **Inhibition** bezeichnet. Dieses bewusste

Innehalten unterbindet den gewohnten Ablauf und gibt die Freiheit, neu zu entscheiden. Sie ist ein gedanklicher Prozess, der zwischen Reiz und Reaktion eine Pause setzt und ermöglicht, unmittelbares, gewohnheitsmässiges Reagieren zu unterlassen. Sie hat dementsprechend präventiven Charakter. «*Ich* entscheide mich für eine Aktivität, muss aber nicht dieser Handlungsabsicht (sofort) folgen!» Es eröffnen sich neue Spielräume und die Freiheit, sich neu zu entscheiden.

BEWUSSTE HAND- LUNGSSTEUERUNG

Die Umsetzung konstruktiver Alternativen setzt voraus, dass man klare Vorstellungen davon hat, wie diese aussehen sollen. Wege dazu sind vermittelte Erfahrung alternativen Verhaltens und das Erlernen gedanklicher Anweisungen, die eine bewusste Veränderung des eigenen Gebrauchs 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 (Inhibition), meinen »Autopiloten« abzuschalten, um bewusst neu erlernte Steuerprogramme zu wählen. So optimiere ich meine Selbstorganisation.





FOTOS: STEPHANIE GYGAX

WIRKUNGSWEISE

Die AlexanderTechnik setzt auf eine **kooperative Arbeit** mit dem Ziel, dass Klient:innen die Technik erfahren und verstehen, sie selbständig in ihre Alltagssituationen mit einflechten.

Mithilfe der **Hände** führen Therapeut:innen oder Coaches zu einfachen Bewegungen an und unterstützen 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 Klient:innen die nö-

tigen Erkenntnisse über mentale 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

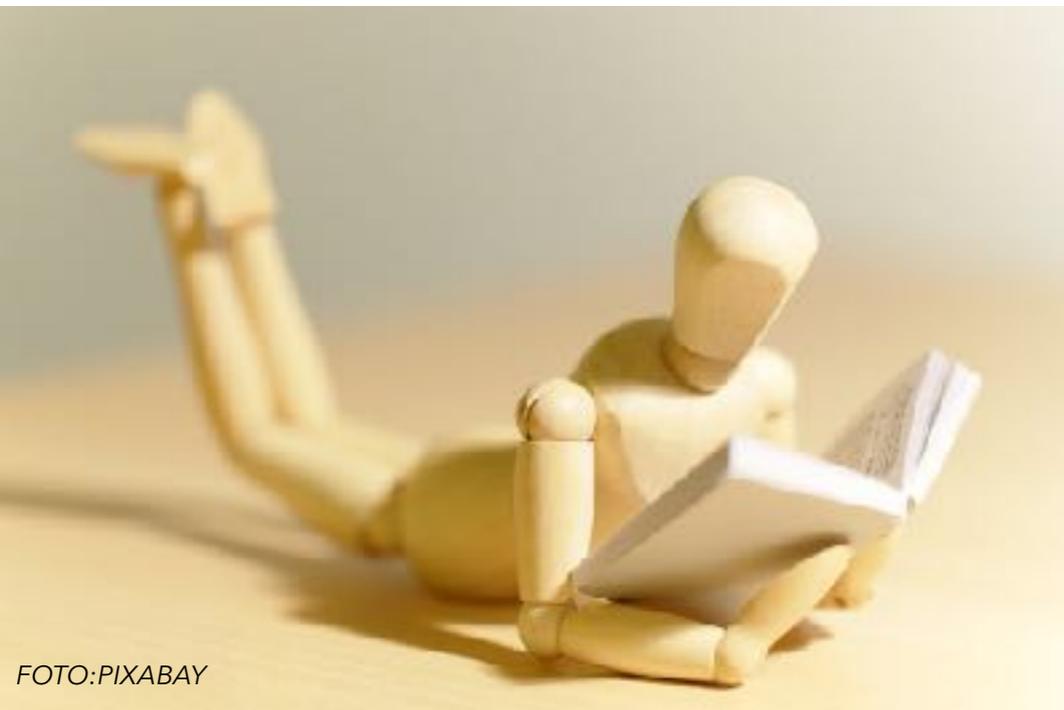


FOTO:PIXABAY

F.M. Alexander:

Men's supreme Inheritance (1910)
Constructive Conscious Control of
the Individual (1923); Die kon-
struktive 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 Körperharmo-
nie
(TRIAS 2018)

Adrian Mühlebach

Vom Autopiloten zur Selbststeue-
rung: Alexander-Technik in Theo-

rie 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 Prac-
tical Application of Body Mapping
& the Alexander Technique to Ma-
king Music

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