

# Belebung und Verbesserung sensomotorischer Funktionen mit Hilfe der Alexander-Technik

Cornelia M. Kopelsky

## 1. Wenn Falsches sich richtig anfühlt

An sich ist der Mensch ein Bewegungswesen, das jedoch seine Gewohnheiten liebt. Aus alltäglichen Bewegungs-, Handlungs-, Verhaltens- und Gedankenerfahrungen entwickelt der Mensch Reaktionsweisen, Automatismen und Gewohnheiten, die das Gehirn als motorische, emotionale und mentale Programme speichert, sensomotorisch verschaltet und im ganzen Körper miteinander vernetzt. Doch wie alles im Leben haben auch Gewohnheiten ihre Vor- und Nachteile.

Auf der Vorteilsseite geben sie uns Struktur und Sicherheit. Vertraute alltägliche Bewegungs- und Arbeitsabläufe funktionieren wie am Schnürchen und ersparen uns Zeit und Energie, sie immer wieder aufs Neue planen und organisieren zu müssen. Bewusst ritualisierte, wiederkehrende Gewohnheiten können uns zur Ruhe kommen lassen und zur Entspannung beitragen (Kopelsky 2014c). Kultur- und Arbeitstechniken, Sport- und Tanzarten, die wir einmal „richtig“ gelernt haben und uns in Fleisch und Blut übergegangen sind, sind so in uns programmiert, dass wir sie, wann immer wir mögen, ganz selbstverständlich ohne besonderen Aufwand einsetzen können. Selbst wenn wir über einen längeren Zeitraum bestimmte Aktivitäten nicht mehr ausüben konnten, haben wir sie nicht verlernt. Schnell rufen wir bei Bedarf die programmierten Grundmuster ab und können nach einer kurzen Reaktivierung der dazu

verantwortlichen sensomotorischen Fähigkeiten mit dem Autopiloten<sup>1</sup> in uns wie gewohnt schwimmen, auf Schlittschuhen laufen, Rad oder Auto fahren, Walzer tanzen, stricken, häkeln, (digital) surfen, mit Messer und Gabel essen ...

Zum Nachteil werden Gewohnheiten, wenn sie uns die bewusste Selbststeuerung nehmen, wenn sie unsere Bereitschaft, Neues zu lernen und Veränderungen zuzulassen, blockieren, wenn wir vor lauter Routine und unter Zeitdruck nicht merken, dass wir den achtsamen Umgang mit unserem Körper vernachlässigen, nicht mehr mit uns selbst in Kontakt kommen und das Gefühl für den Augenblick, für das Hier und Jetzt verlieren. Die Macht der Gewohnheiten wäht uns lange in vertrauter Sicherheit und lässt uns ständig mit denselben eintönigen Reaktionsmustern auf die Reize und Erfordernisse unseres Lebens antworten. Notwendige Bedarfe an Veränderungen, die Verbesserungen bringen könnten, erkennen wir nicht. Wissend um die Gefährdung der Gesundheit verfallen wir dennoch immer wieder auch den Gewohnheiten, die für die Körperhaltung und Bewegungskoordination ungünstig und störend sind. Der Körper als unser Bewegungs- und Arbeitsinstrument funktioniert ja – vermeintlich, und „Falsches“ fühlt sich lange richtig an! Erst wenn unser Körper beginnt, sich über Verspannungen, Kopf-,

Muskel- und Gelenkschmerzen, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Gereiztheit, Schlafprobleme und viele andere Stresssymptome heftig zu beschweren, nehmen wir zwar die gesundheitlichen Probleme wahr, suchen aber ihre Ursachen nicht bei unseren Gewohnheiten beziehungsweise bei eingefahrenen ungünstigen und monotonen Haltungs- und Bewegungsmustern. Daher kommen wir auch nicht auf die Idee, durch bewusste Veränderung unserer Körperhaltung und unseres Bewegungs- und Arbeitsverhaltens Abhilfe zu schaffen, sondern erhoffen uns Linderung und Heilung von außen beispielsweise durch medizinische Behandlung, Massagen oder Fitnesssport.

An gewohnheitsmäßig ausgeübte Bewegungsabläufe oder Arbeitstechniken, seien sie für den Bewegungsapparat funktionell richtig oder falsch, ergonomisch günstig oder ungünstig, gewöhnen sich in erster Linie die sensomotorischen Funktionsketten sehr schnell. Das Gehirn stuft die häufig wiederholten unbewussten Bewegungs- und Verhaltensmuster als normal ein. Propriozeptoren, Mechano- und Nozisenoren passen ihre Reizverarbeitung an und geben auf Bewegungen, Gelenkstellungen, Muskelspannungen und Gleichgewichtsreaktionen keine zuverlässige Rückmeldung mehr. Bewegungs- und Verhaltensmonotonie unterfordern folglich nicht nur alle sensomotorischen Funktionen wie Bewegungsansteuerung und -koordination, muskuläre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten, sondern auch alle anderen mit ihnen eng verknüpften

<sup>1</sup> Die Metapher „Autopilot“ umschreibt in der Praxis des Achtsamkeitstrainings das automatische, unbewusste Reagieren, Bewegen und Handeln – auch Alltagsverhalten genannt.

Regulations- und Funktionssysteme wie Herz-Kreislauf, Atmung, neuronale Netzwerke, Energiestoffwechsel und Hormonhaushalt. Besonders bei Menschen, deren Berufsalltag durch bewegungsarme und bewegungsmonotone Arbeit geprägt ist, wie zum Beispiel an Bildschirmarbeitsplätzen (Abb. 1), entwickelt sich durch die sensomotorische Unterforderung eine körperliche Inaktivität, die, wenn sie nicht ausgeglichen wird, die Gesundheit des gesamten Organismus gefährdet (Laube 2014, S. 154 ff.).

In unserer schnelllebigen, von Erfolgszielen getriebenen Zeit breitet sich die Macht der Gewohnheiten auf allen Ebenen des Menschseins aus und zerstreut unsere auf uns selbst bezogene Aufmerksamkeit. Am stärksten sind die gewohnten Reaktionsmuster, mit denen wir unbewusst und reflexartig auf Impulse von außen antworten und die ein körpergerechtes Bewegen sowie ein situationsadäquates Denken und Handeln verhindern. Sie sind daher nicht so leicht durch bewusstes Reagieren zu ersetzen. Eine Umwand-



Abb. 1: Der Arbeitsplatz mag ergonomisch noch so gut ausgestattet sein, viel wichtiger ist, eine körpergerechte, ökonomische Arbeitshaltung und -bewegung zu finden: von Kopf, Hals und Rumpf ausgehende Ausrichtung der Arme und Hände für den richtigen Gebrauch der Arbeitshaltung am Computer mit taktile Hilfe.

lung ist aber lernbar. Mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten und körperbezogenen Übungsverfahren kann ein bewusstes Verhältnis zu sich selbst und

zur Umwelt wieder hergestellt werden. Wenn wir erst einmal entdeckt haben, wie wir gewohnheitsmäßig reagieren, können wir uns für Veränderungen entscheiden und (wieder) lernen, den Autopiloten bewusst auszuschalten und unsere Reaktionen und Handlungen selbst klarer zu steuern.

Aktuelle Erkenntnisse der Neurobiologie, der Mind-Body-Medizin und der Glücksforschung stimmen überein, dass das menschliche Nervensystem auch im Erwachsenenalter entwicklungs- und lernfähig bleibt. Damit wird vielen westlichen, schon seit Jahrzehnten praktizierten Methoden der achtsamkeitsbasierten Körper- und Bewegungsarbeit die Wirksamkeit lebenslanger Möglichkeiten der bewussten Beeinflussung und Veränderung im Bewegungs-, Denk- und Handlungsverhalten bestätigt. Gemeinsam ist den Methoden wie zum Beispiel die Arbeit nach Elsa Gindler (1885–1961), die Eutonie nach Gerda Alexander (1908–1994) und Bewusstheit durch Bewegung nach Moshé Feldenkrais (1904–1984) ein Lernweg über den Körper, ein somatisches Lernen, um den Körper mit seinen Bewegungs- und Organfunktionen bewusst wahrzunehmen und um die eigene Körperlichkeit als Teil der Körper-Geist-Seele-Einheit mit ihren Wechselwirkungen auf das unmittelbare Lebensumfeld und die Umwelt verstehen und fördern zu können. Auch bei den Zielvorstellungen finden sich in pädagogischer, leibesezierischer Hinsicht Gemeinsamkeiten wie Persönlichkeitsbildung, Selbstbestimmung, Finden des inneren Gleichgewichts, Eigenverantwortung für ein ökonomisches Bewegungsverhalten und eine gesunde Lebensgestaltung, ebenso Regeneration, Anregung von Heilkräften und Selbsthilfe zur Gesundung als therapeutische Ziele. Die meisten dieser Arbeitsweisen sind durch Intuition entstanden und empirisch weiterentwickelt worden, ohne sich damals einer wissenschaftlichen Bewegungslehre oder neurophysiolo-

gischen Grundlagen bedienen zu können (Kopelsky 2014a).

Diesen traditionellen Formen der Körper- und Bewegungsarbeit ist auch die Alexander-Technik zuzuzählen. Sie ist eine der ältesten westlichen Methoden, die um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert durch den Schauspieler und Rezitator Frederick Matthias Alexander (1869–1955) in Australien begründet wurde (Abb. 2). F. M. Alex-



Abb. 2: Die Alexander-Technik überzeugte bereits in ihren Anfängen viele Bühnenkünstler. Auch heute verbessern Schauspieler, Tänzer, Sänger und Musikinstrumentalisten nach dieser Lehre ihre Körper- bzw. Arbeitshaltung und somit ihre Bühnenpräsenz sowie Technik und Ausdruck ihres Spielens.

ander erkannte schon damals, dass bei jedem menschlichen Tun somatische, psychische und mentale Funktionen zusammenwirken, sich gegenseitig beeinflussen und dass diese Funktionen durch achtsames Fühlen, Lenken und Führen körperlicher wie geistiger Kräfte bewusst beeinflussbar sind.<sup>2</sup> Die Alexander-Technik kann als eine auf mentale Technik gestützte somatische Lernform verstanden werden, die

<sup>2</sup> F. M. Alexander litt an Heiserkeit und Stimmproblemen, nach deren Ursache er bei sich selbst suchte. Er fand durch Beobachtung seiner Körperhaltung vor einem Spiegel heraus, dass die Qualität seiner Stimmfunktion in engem Zusammenhang mit seiner körperlichen Haltung und Verfassung stand. Dabei entdeckte er grundlegende Steuermechanismen, mit denen er seine Körperhaltung und auch seine Bewegungskoordination bewusst lenken und verbessern konnte ... Weitere Informationen zur Historie der Alexander-Technik unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org) (Zugriff am 7. November 2014).

prozessorientiert arbeitet. Ihre nachhaltige Wirksamkeit in Bezug auf die Anbahnung neuronaler Lernprozesse, die nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene Verhaltensänderungen und Neuorientierung ein Leben lang ermöglichen, lässt sich wie bei den anderen hier erwähnten körperorientierten Lern- und Therapieverfahren durch den aktuellen Kenntnisstand der Hirnforschung erklären. Sie kann daher sehr gut zur Unterstützung ergotherapeutischer Behandlungen eingesetzt werden.

## 2. Lernwege und Instrumente der Alexander-Technik

In der Alexander-Technik kommt es nicht darauf an, eine schnelle Korrektur der Körperhaltung zu erzielen, indem man sich in bestimmten Situationen instruiert, gerade zu sitzen oder zu stehen. Diese Art der Selbstanweisung (direction) kann mit der Zeit zwanghaft werden, Stress machen und zu Muskelverspannungen führen. Für die aufrechte Haltung gibt es keine garantierte Norm. Zwar gibt die Wirbelsäule mit ihren doppel-s-förmigen Schwingungen und den im Verhältnis zu ihr stehenden Becken- und Extremitätenstellungen eine physiologische Form vor, sie ist und bleibt aber eine hypothetische Normhaltung. Das heißt, sie dient als Orientierungshilfe, um die bestmögliche Körperhaltung nach individuellen Form- und Größenvarianten im Verhältnis der einzelnen funktionellen Körperabschnitte zueinander davon ableiten zu können. Haltung ist nicht nur ein physiologisches, sondern auch ein psychologisches Phänomen und durch viele Faktoren beeinflussbar. Und: Haltung, die von der hypothetischen Norm abweicht, muss nicht zwangsläufig die Gesundheit gefährden!

Vermessen wäre auch, jede automatisch verlaufende Bewegung und Handlung hemmen oder auflösen zu wollen.

Gerade die automatisierten Haltungs- und Bewegungsmuster machen uns zu handlungsfähigen und den Lebensalltag bewältigenden Menschen. Hätten wir bei unseren alltäglichen Unternehmungen jeden Schritt und jeden Handgriff neu zu überlegen, kämen wir nur sehr mühsam und langsam voran. Von Kindheit an lernt unser Gehirn durch sich wiederholende Abläufe neuronale Verbindungen zu bahnen, zu verknüpfen und zu programmieren, damit wir uns gut koordiniert und ohne Anstrengung, wie von selbst gehend, natürlich bewegen können, während wir frei für zusätzliche Aktivitäten sind, wie zum Beispiel für eine Unterhaltung oder für das Achtgeben als Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr. Diese sehr ausgeklügelten, fein aufeinander abgestimmten Koordinationsfähigkeiten werden als automatisierte Bewegungen im unbewussten Gedächtnis gespeichert und durch unbewusste Programme, vom sogenannten Autopiloten, reflexhaft gesteuert (Mühlebach 2011, S. 16, 43, 44). Auch Fehlhaltungen und -bewegungen können automatisch zu selbstverständlichen Gewohnheiten werden und sich richtig anfühlen. Selbst wenn sie uns Unbehagen und Schmerzen bereiten, werden sie uns nicht bewusst; wir suchen zunächst nach organischen Ursachen für die Schmerzen. Es macht also nur Sinn, schlechte, für das Wohlbefinden und die Gesundheit ungünstige Gewohnheiten oder Verhaltensweisen zu erkennen, zu hemmen und sie durch günstigere zu ersetzen.

Nach der Lehre F.M. Alexanders ist die bewusste Neuprogrammierung von natürlichen Bewegungs- und Verhaltensmustern ein sich nach und nach entwickelndes Geschehen, das, um in Gang zu kommen, die Bereitschaft für neue Erfahrungen und das individuelle Einlassen auf den Körper braucht (Abb. 3). Durch die veränderbare und bewusst kontrollierbare Körperhaltung erschließen sich Wege, auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene neue Muster zu programmieren und



Abb. 3: Die Alexander-Technik nutzt viele Lernwege, auch solche, bei denen zwischen Schüler und Lehrer nonverbal kommuniziert wird.

sie für die Steuerung des Selbstmanagements oder für den „natürlichen Gebrauch des Selbst“, wie es in der Alexander-Terminologie heißt, zu nutzen. In der Alexander-Technik erfolgt das Erlernen der Programmierung schrittweise und auseinandersetzend mit den Kerninstrumenten „Perzeption“, „Inhibition“ und „Directions“.

### 2.1 Perzeption

Das Wahrnehmen bezieht sich zunächst nur visuell und taktil auf den Körper und beginnt mit dem Beobachten des Körpers, seiner Haltung und seiner Extremitäten im Spiegel. Das Beobachten hilft, sich am eigenen Körper zu orientieren. Die Orientierung wird vertieft, indem der Körper in der Vorstellung mit dem geistigen Auge beobachtet wird. Es folgen kleine Haltungsveränderungen, die wiederum im Spiegel und mit dem geistigen Auge beobachtet werden und mit den vorhergehenden Mustern verglichen werden, ohne die Unterschiede zu bewerten. Bei taktilen Wahrnehmungsübungen werden beispielsweise die Körperauflage am Boden, die Kontaktstellen des an einer Wand angelehnten Rückens oder der Druck des stehenden Körpers auf die

Füße erspürt. Auch die manuelle Führung durch einen Alexander-Lehrer unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und die zunehmend bewusste Körpererfahrung (Abb. 4). Es braucht schon eine Weile der Übung, bis die Wahrnehmung zuverlässiger wird, sich mit anatomischen Kenntnissen verbindet und sich so verfeinert, dass damit günstige und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster unterschieden sowie Änderungen, Wohlbefinden, Verspannungen und Störungen erkannt werden können (Mühlebach 2011, S. 52 ff.).



Abb. 4: Das Wahrnehmen und Bewusstmachen der Haltung des Kopfes und seiner dynamischen Beziehung zu Hals und Rumpf gehören zu den Basisübungen, womit eine Primärsteuerung (primary control) der Bewegungskoordination erreicht wird.

## 2.2 Inhibition oder Das konstruktive Nein

Das Innehalten ist die tragende Säule der Alexander-Technik. Diese ermöglicht das bewusste Hemmen und Unterbinden von ungünstigen, schlechten Reaktions-, Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten auf neuronalem Weg. Innehalten geschieht zwischen einer (Reiz-)Wahrnehmung und einer Verhaltensreaktion als Antwort auf den Reiz. In diesem Augenblick muss der Autopilot-Modus ausgeschaltet

werden, um nicht vorschnell mit einem eingefahrenen beziehungsweise unerwünschten Verhaltensmuster auf die Wahrnehmung zu reagieren. Neurologisch betrachtet ist Inhibition das bewusste Beherrschen von bestimmten reflexhaften Reaktionen, um damit die Möglichkeit zu bekommen, willkürlich zu entscheiden und zu reagieren. „[Im Sinne Alexanders ist Hemmen] nicht mit Verdrängung oder einer herabgesetzten Reaktionsbereitschaft zu verwechseln, wie Physiotherapeuten sie verstehen. Alexander vertrat eine recht einfache Stimulus/Response-Psychologie [...]: Input > Verarbeitung > Output“ (Barlow 1989, S. 198 ff.).

Die Alexander-Lehrerin Renate Wehner nennt den achtsamen Moment des Innehaltens das „konstruktive Nein“. Damit kann freundlich, aber bestimmt der Macht der Gewohnheit Einhalt geboten und ein anderer Weg zum Ziel bewusst gewählt werden. (Wehner 2013, S. 30, 31) Das eigentliche Ziel muss in diesem Moment losgelassen werden, um die Aufmerksamkeit ganz auf den neuen Weg zu lenken, der ja noch nicht vertraut ist.

Auch das Innehalten wird Schritt für Schritt geübt und immer wieder bewusst und konzentriert wiederholt. Ausschlaggebend dabei ist die von innen kommende ehrliche und wohlwollende Absicht. So merkt das Gehirn, dass es etwas Wichtiges ist, für das es sich lohnt, neue Verschaltungen anzulegen, zu vernetzen und zu speichern. Unwichtiges und Unbrauchbares können vernachlässigt, ausgelagert oder gelöscht werden. Diese differenzierten Anpassungsprozesse des Gehirns machen letztendlich seine Plastizität aus (Esch 2014, S. 65 ff.).

## 2.3 Directions

Direktiven zur Selbstausrichtung oder auch mentale Anweisungen genannt sind gedanklich erregte Nervenim-

pulse zur inneren und äußeren Ausrichtung, womit die Selbststeuerung initiiert werden kann. „Sie aktivieren mittels bewusster Gedächtnisinhalte wie Wissen, Vorstellungen oder Erlebnisse Bewegungsprogramme aus dem unbewussten Gedächtnis“ (Mühlebach 2011, S. 73). Die Ausrichtung des Körpers im Raum als äußere Ausrichtung gelingt am leichtesten mithilfe der Orientierung an seiner Anatomie und gehört zu den basalen Übungen. Um nicht mit Bewegungsimpulsen beispielsweise durch bewusstes oder automatisches Strecken der Wirbelsäule die Ausrichtung zu aktivieren, wird sich bestimmter Formulierungen wie „Ich lasse ...“ oder „Ich erlaube mir ...“ bedient.

In der Alexander-Technik steht die fein aufeinander abgestimmte Haltung von Kopf, Hals und Rumpf als alltags- und arbeitsmotorisches Ziel im Vordergrund (Abb. 5). Die Ausrichtung dieser Körperabschnitte führt zu einer physiologischen Aufrichtung der Wirbelsäule, einer balancierten Kopfhaltung, einer vertieften Atmung und zu einem Ausgleich des Muskeltonus, womit sich Blockaden lösen und ein ökonomischer Körpereinsatz im Alltagsleben erzielt werden können. Daher sind die bevorzugten Übungspositionen das aktive Stehen und Sitzen.



Abb. 5: Die Ausrichtung des Kopfes im Raum durch die Selbstanweisung „Ich lasse meinen Nacken lang“ erleichtert das körpergerechte, rückenfreundliche Aufstehen vom Stuhl. Im Lernprozess gibt die Alexander-Lehrerin durch sanftes Berühren Orientierungs- und Steuerungshilfe.

## 2.4 Bodyscan und Ausrichtung in der Rückenlage

Auch im Liegen wird das Ausrichten geübt und kann gegebenenfalls für den Anfang die bessere Übungsposition sein, weil sich hierbei die Haltemuskulatur schneller entspannen kann und sich schneller positive Gefühle wie innere Ruhe, Entspannung, Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit als Rückmeldung einstellen. Aus denselben Gründen eignet sich die Rückenlage zur Körperwahrnehmung, die von jüngeren Methoden der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit (wie Feldenkrais-Methode, Franklin-Methode® oder MBSR nach Kabat-Zinn) zum Bodyscan ebenfalls bevorzugt eingesetzt wird. Mit dem Bodyscan wird beobachtend und erspürend eine Art Bestandsaufnahme der momentanen körperlichen Befindlichkeit gemacht (Kopelsky 2014a).

Der Alexander-Therapeut Adrian Mühlebach empfiehlt zu Beginn und auch zur Entspannung sowie als tägliche Selbstpflege, Körperwahrnehmung und -ausrichtung in der regenerativen<sup>3</sup> Rückenlage (= aufgestellte Füße, mit Taschenbüchern unterlagertes Kopf je nach individueller Form der Brustwirbelsäule) zu üben, zum Beispiel zur Ausrichtung des Oberkörpers (Mittelteil):

► „Dem Mittelteil Länge und Weite geben. [...] Ich lasse meinen Mittelteil in die Länge und Weite wachsen. Die Wirbelsäule kann nach oben und unten wachsen. Die Schlüsselbeine können vom Brustbein weg wachsen und über die Schultergelenke hinaus in die Weite wachsen. Das Becken kann in die Weite wachsen.“ (Mühlebach 2011, S. 112)

Werden die Prinzipien dieser Kerninstrumente verstanden, können sie nach

<sup>3</sup> Bei anderen AutorInnen wird die regenerative Rückenlage als konstruktive Rückenlage bezeichnet, vgl. Wehner 2013.

etwas Übungserfahrung mit dem Körper für die innerliche, die emotionale Ausrichtung angewandt werden. F. M. Alexander selbst hat für die innerliche Ausrichtung keine Anweisungen formuliert, aber seine nachfolgenden Lehrer- und Therapeutengenerationen haben die Technik weiterentwickelt und den heutigen Bedarfen angepasst. Stress zum Beispiel lässt sich mitunter verarbeiten, indem man sich seinen Wunsch, sein Bedürfnis nach mehr Entspannung und Ruhe erfüllt. Dabei sollte der Wunsch eine angemessene, aber keinen neuen Stress auslösende Antriebskraft sein. Eine Alexander-Übung für Entspannung könnte wie folgt konzipiert werden:

► „**Wahrnehmen:** ‚Ich nehme meinen Wunsch nach [Entspannung und Ruhe] wahr.‘ **Innehalten:** ‚Ich lasse mich frei sein: Ich fixiere mich nicht auf den Wunsch, aber ich ignoriere ihn auch nicht.‘ **Ausrichtung:** ‚Ich gebe meinem Wunsch Raum/Ausdruck und ruhe dabei in meiner Mitte.‘“ (Wehner 2013, S. 35)

## 3. Pädagogische Praxis

Das autodidaktische Erlernen der Alexander-Technik für die private Anwendung ist nur bedingt zu empfehlen. Mithilfe von Büchern und CDs gelingt zwar ein guter Einstieg in die körperbezogene Übungspraxis. Um aber eine gezielte Aufmerksamkeit für die Ausrichtung des Körpers bei bestimmten Haltungsschwächen, Verspannungen oder Stressbelastungen entwickeln zu können, ist die Teilnahme an einem Gruppen- oder Einzelunterricht sinnvoll. In einem Kurs mit zehn bis 30 Lektionen á 30 bis 50 Minuten können die Grundformen der Alexander-Übungen so gefestigt werden, dass sie sich gut in den (Arbeits-)Alltag einbeziehen lassen.<sup>4</sup> Der differenzierte Ein-

<sup>4</sup> Quelle: Alexander Technik: Ärzte-Infos unter [www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch) (Zugriff am 7. November 2014).



Abb. 6a und b: Sich anvertrauen und führen lassen sind bedeutungsvolle Lernschritte auf dem Weg zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Auch im Seniorenalter ist somatisches Lernen zur Verbesserung oder Wiederherstellung funktionsmotorischer Fähigkeiten effektiv. Ein individuell



stimmiger Selbstgebrauch der Kopf- und Oberkörperhaltung, während Arme und Hände im Raum koordiniert handeln, erleichtert die tägliche Bewältigung von Haushalts- und Versorgungsaufgaben sehr.

satz von Aufmerksamkeitslenkung und mentalen Anweisungen für die Ausrichtung kann durchaus kinästhetische Unsicherheiten und emotionale Irritationen herbeiführen. In solchen Fällen ist die pädagogische Begleitung durch einfühlsame Alexander-LehrerInnen sehr hilfreich und sollte als möglicher Lernschritt auf dem Weg zum Ziel vertrauensvoll angenommen werden. Alexander-LehrerInnen sind in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit geschult, versteckte Dysbalancen manuell aufzuspüren und ihren SchülerInnen Hilfe zur Selbsthilfe zum Ausgleichen zu geben.

In der Funktionseinheit „Kopf – Hals – Rumpf“ befinden sich das Gehirn, der Rückenmarkskanal, die inneren Organe, die zentralen Nervenbahnen und Blutgefäße. Daraus leitet sich das Alexander-Prinzip ab, die Ausrichtung der gesamten Körperhaltung von Kopf, Hals und Rumpf ausgehend anzuweisen. Im alltäglichen Verhalten zeigt sich die Relevanz dieses Übungsprinzips ständig. Ein ausgerichteter Körper in die Länge und Weite über seine Peripherie hinaus bewirkt nicht nur körperlich funktionelle Stabilität und Bewegungserweiterung, sondern auch psychosoziale Präsenz. So kann ein tiefgehendes Agieren mit Alexander-Übungen lehren, Ängste und daraus entstehende Reaktionen zu kontrollieren und dahingehend zu beeinflussen, dass die negative, hemmende „Energie

der Angst“ in eine positive, motivierende und aufbauende Kraft umgewandelt werden kann. Auch F. M. Alexander hatte damit sein Lampenfieber und seine Angst, dass die Stimme wieder versagen könnte, in eine ihm emotionale Sicherheit gebende Stärke „transformieren“ können. Der bekannte Trainer für Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung Michael J. Gelb (USA) lehrt in seinen Vorträgen und Seminaren mithilfe der Alexander-Technik Selbstpräsentation, angstfreies Reden vor kleinem und großem Publikum sowie den geschickten Einsatz der Körpersprache bei Vorträgen und großen geschäftlichen Ereignissen (Gelb 1997, S. 97 ff.).

Das Praktische an der Alexander-Technik ist, dass sie für die persönliche Gesundheitsförderung überall, schnell und effektiv eingesetzt werden kann (Abb. 6a und b). Die Ausrichtung des Körpers zum Abbau von akuten Spannungen, Stressbelastungen und Angstzuständen lässt sich unbemerkt vom Umfeld durchführen. Auch für längeres Üben zu Hause braucht es außer einem ruhigen Zeitraum keinen Aufwand an Material. Der Körper, das Gehirn und die Gedanken als Übungsinstrumente sind überall dabei.

Bei gesundheitsförderlichen und präventiven Maßnahmen im Setting, wie zum Beispiel in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, ist die Alex-

ander-Technik wegen ihres geringen Aufwands sehr gut integrierbar und dennoch besonders effektiv. Zudem lassen sich Methodik und Praxis der Alexander-Übungen ergänzend mit anderen bewegungspädagogischen Konzepten (funktionelle Gymnastik oder Rückenschule) kombinieren.

## 4. Therapeutische Anwendung

In therapeutischen Bereichen ist die Alexander-Technik immer eine komplementäre pädagogisch geprägte Anwendung. Sie ersetzt niemals medizinische, ergo-, physio- und psychotherapeutische Maßnahmen. Nach neueren Studienergebnissen aus England um 2008 kann die Alexander-Technik besonders zur Verbesserung von chronischen Rückenschmerzen beitragen.<sup>5</sup> Bewährt hat sie sich auch in der Stressbewältigung sowie bei Behandlungsformen von orthopädischen, rheumatischen und neurologischen Erkrankungen, für deren Therapieziele der Zugang zu sich selbst durch bewusste Körper- und Bewegungserfahrungen von elementarer Bedeutung ist.

Die Ergotherapie, die in Verbindung mit Anleitungen und Gesprächen eben-

<sup>5</sup> Quelle: Gesundheitsförderung und Prävention unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org) (Zugriff am 8. November 2014).

falls den Menschen in seiner Ganzheit beachtet, ihn berührt und bewegt, kann sich in vielen ihrer Behandlungsfelder die Alexander-Prinzipien zu Nutzen machen. Besonders wenn Krankheits- und Unfallfolgen ein Wiedererlernen und/oder Neuerlernen von Bewegungsfunktionen indizieren, kann der mentale Ansatz der Inhibition und der bewussten körperlichen Ausrichtung ergotherapeutische Methoden unterstützen.

Und nicht zuletzt: Für Ergotherapeuten selbst ist die Alexander-Technik eine empfehlenswerte Methode zur Gestaltung des eigenen Gesundheitsmanagements, um Beruf, Familie und Freizeit gelassener zu vereinbaren und den Alltag bewusster und unbeschwerter zu leben.

.....  
„Denken ist wundervoll, aber noch  
wundervoller ist das Erlebnis.“

Oscar Wilde

## Weitere Informationen im Internet:

**Alexander-Technik Verband Deutschland e.V.** (ATVD): [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

**Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik** (SVLAT): [www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)

## Literatur:

**Barlow, W.** (1989): Die Alexander-Technik – Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers. 4. Auflage. München: Kösel.

**Esch, T.** (2014): Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. 2. Auflage. Stuttgart: Thieme.

**Gelb, M. J.** (1997): Sich selbst präsentieren – Mit Mind Mapping und Alexander-Technik. Offenbach: GABAL.

**Kopelsky, C. M.** (2014a): Achtsamkeit und Resilienz, in GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 01/14. Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (Hrsg.). Gebenstorf.

**Kopelsky, C. M.** (2014b): Produktives Arbeiten – perfektes Gelingen – optimale Gesundheit, Teil I: Gesundheitsrelevante Aspekte im digitalen Zeitalter einer leistungs- und gewinnorientierten Arbeitswelt. praxis ergotherapie, Ausgabe 2/14. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Kopelsky, C. M.** (2014c): Produktives Arbeiten – perfektes Gelingen – optimale Gesundheit, Teil II: Gesundheitsförderliche und -schützende Selbstfürsorge in einer leistungs- und profitorientierten Arbeitswelt. praxis ergotherapie, Ausgabe 3/14. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Laube, W.** (2014): Präventive und therapeutische Konsequenzen für PC-Arbeitsplätze. praxis ergotherapie, Ausgabe 3/14. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Mühlebach, A.** (2011): Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis. Bern: Huber.

**Wehner, R.** (2013): Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie. Stuttgart: TRIAS.

## Die Autorin:



### Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin, Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings  
Feckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)

## Stichwörter:

- Achtsamkeit
- Somatisches Lernen
- Alexander-Technik