

Die Alexander-Technik

**ATVD** Alexander-Technik-Verband
Deutschland e.V.

Inhalt:

Die Alexander-Technik	1
12 gute Gründe, die Alexander-Technik zu erlernen	2
Was ist die Alexander-Technik?	3
Wie erlernt man die Alexander-Technik?	3
Frederick Matthias Alexander – eine Biographie	7
Alexander-Technik und Gesundheit	10
Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.	14
Kriterien der Ausbildung zum Lehrenden der Alexander-Technik	14
Impressum	15



Die Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ermöglicht es uns, konstruktiv mit Stress umzugehen, natürlicher zu atmen und zu sprechen, klar zu denken, fast jede erdenkliche Tätigkeit besser und wirksam auszuüben und sich ganz allgemein frei und in Balance zu bewegen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie 12 gute Gründe, die Alexander-Technik zu erlernen. Sie finden Antworten auf die Frage, was die Alexander-Technik ist, lernen den Begründer der Alexander-Technik, Frederick Matthias Alexander, sowie einige wichtige, von ihm eingeführte Begriffe kennen. Da es in der Alexander-Technik mehr darum geht, **wie** wir Dinge tun, und nicht so sehr darum, **was** wir tun, gibt es praktisch unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten.

12 gute Gründe, die Alexander-Technik zu erlernen

Weltweit erlernen Menschen die Alexander-Technik,

- um ihren täglichen Aufgaben und Aktivitäten mit mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Gelassenheit nachzugehen;
- um in ihren anspruchsvollen Berufstätigkeiten, z.B. bei der Computerarbeit, leistungsfähig, kreativ und gesund zu bleiben;
- um ihr Körperbewusstsein, ihre Körperhaltung und ihren Gesundheitszustand zu verbessern;
- um Beschwerden, die aus Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates resultieren, vorzubeugen und abzulegen;
- um ihren musikalischen, tänzerischen oder schauspielerischen Ausdruck zu verfeinern;
- um mit mehr Präsenz, Überzeugungskraft und Ausstrahlung vor einem Publikum zu sprechen;
- um den Freizeitsport besser genießen zu können und im Leistungssport erfolgreicher zu werden und gesund zu bleiben;
- um auch in besonderen Lebenslagen wie dem Altern, einer Behinderung, nach einem Unfall oder während einer Krankheit innerlich aufrecht, lebendig und zuversichtlich zu bleiben;
- um den besonderen Herausforderungen von Schwangerschaft und Geburt koordiniert und in Balance zu begegnen;
- um Stress abzubauen;
- um geistige und körperliche Kräfte bewusster zu koordinieren und einzusetzen;
- um sich durch mehr Bewusstheit in alltäglichen Situationen persönlich zu entwickeln und das eigene Potential zu entfalten.

Was ist die Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik ist eine erlernbare Methode, um den Herausforderungen des Lebens bewusster und besser koordiniert zu begegnen und besser mit sich selbst umzugehen. Sie kann unabhängig von Alter und persönlichen Voraussetzungen erlernt und lebenslang im Alltag praktiziert werden. Mit der Alexander-Technik entdecken Sie Ihre natürliche Koordination neu und können gelassener mit Herausforderungen umgehen. Sie werden auf bestimmte Gewohnheiten im Verhalten, Bewegen und Denken aufmerksam, die Ihnen nicht gut tun und die längerfristig zu Verspannungen, Schmerzen, Haltungsschäden, Nervosität und Erschöpfung führen können. Sie lernen, wie Sie diese Gewohnheiten verändern können und dadurch ausgeglichener, effizienter und freier werden.

Die Kunst der Veränderung

Wir entwickeln häufig Gewohnheiten durch die Art und Weise, wie wir uns bewegen und wie wir denken, wie wir sitzen oder stehen, lesen, schreiben oder sprechen, die zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen führen. In der Alexander-Technik lernen Sie, bei dem, was Sie tun, darauf zu achten, wie Sie es tun. So bemerken Sie hinderliche Gewohnheiten, die Ihnen vielleicht gar nicht bewusst sind, weil sie sich ja so vertraut, bekannt und „richtig“ anfühlen. Und Sie lernen, wie Sie eine einmal als störend erkannte Gewohnheit stoppen und unterlassen können. Diese Fähigkeit des Unterlassens eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten zu wählen, **wie** Sie Ihre Tätigkeiten und Aufgaben sinnvoll und mit weniger Aufwand ausführen. Über den Weg des Innehaltens lernen Sie auch die Fähigkeit, sich gedanklich neu zu orientieren und selbst unter großen Anforderungen koordinierte Bewegungen, einen freien Atem und einen angemessenen Muskeltonus beizubehalten. Die Alexander-Technik gibt uns die Gelegenheit, eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken, eigene Stärken zu entdecken und neue Prioritäten zu setzen. So entstehen mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Wie erlernt man die Alexander-Technik?

Von einfachen zu komplexen Bewegungen und Tätigkeiten

Die Alexander-Technik wird zumeist an einfachen Tätigkeiten wie Hinsetzen, Aufstehen, Stehen, Gehen oder Liegen, Bücken, Greifen und anderen Tätigkeiten des alltäglichen Lebens erlernt. Schließlich wird die Alexander-Technik je nach Wunsch auf komplexere Aktivitäten angewendet. Das kann sowohl das Arbeiten am Computer, das Spielen eines Musikinstrumentes, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Reiten betreffen.

Innehalten und die Befreiung von hinderlichen Gewohnheiten und Vorstellungen

Im Verlauf des Lernens bemerken Sie verinnerlichte ungünstige Gewohnheiten, die Sie in Ihren Bewegungen und Tätigkeiten behindern und die häufig dazu führen, dass viel zu viel Kraft aufgewendet wird, die Balance verloren geht und verschiedene Beschwerden entstehen. Neben der Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung lernen Sie, auf Reize nicht unmittelbar zu reagieren und ganz bewusst eine einmal als ungünstig erkannte Bewegungsgewohnheit zu unterlassen. Diese Fähigkeit nannte F. M. Alexander „inhibition“ (Innehalten oder Stoppen). Sie ist eine Schlüsselfähigkeit, um einen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu entwickeln, der den naturgegebenen Anlagen entspricht.

Eine neue gedankliche Selbstorientierung

Im Unterricht wird auch die Fähigkeit eingeübt, sich selbst gedanklich neu zu orientieren („auszurichten“). Im Fokus steht dabei die Vorstellung, den Hals frei zu lassen, damit sich der Kopf nach vorne und oben orientieren kann, die ganze Wirbelsäule sich längen und der Brustkorb sich weiten kann. Diese neue Ausrichtung wird sowohl vor der Ausführung einer Bewegung oder Tätigkeit als auch während ihres Ablaufs geschult und ermöglicht so, einen natürlich koordinierten Bewegungsfluss zu erreichen. Diese Fähigkeit nannte F.M. Alexander „direction“ (Ausrichtung oder Steuerung).

Was geschieht im Unterricht?

Der Einzelunterricht ist eine praktische Erkundung, bei der individuelle Parameter besprochen werden. Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik sind darin ausgebildet, mit ihren Händen feinste, überflüssige Spannungsmuster bei ihren Schülern zu bemerken und sie auch in begleiteten Bewegungen beispielhaft erfahren zu lassen, wie eine fließende Bewegung mit wenig Aufwand entstehen kann. Der Unterricht ist ganz individuell abgestimmt. Er folgt keinem bestimmten Schema und es werden keine bestimmten Bewegungsfolgen eingeübt. Unterrichtseinheiten dauern üblicherweise zwischen 30 und 60 Minuten, empfohlen wird bequeme Alltagskleidung. Um einen gewissen Erfahrungsvorrat aufzubauen, werden mindestens 10 bis 30 Unterrichtseinheiten empfohlen.

Die Alexander-Technik wird auch als Gruppenunterricht angeboten: in Schauspielschulen, Musikhochschulen, Volkshochschulen, Managerseminaren und anderen öffentlichen Einrichtungen sowie in privater Praxis.



Eine Auswahl von wichtigen Begriffen

Selbstgebrauch (use of the self)

Individuelle und charakteristische Art und Weise, wie wir mit uns selbst beim Denken, Bewegen und Handeln umgehen.

Innehalten (inhibition)

Das Unterlassen oder Stoppen der unmittelbaren Reaktion auf einen Anreiz oder Impuls versetzt uns in die Lage, eine bewusste Entscheidung darüber zu treffen, wie wir in diesem Moment reagieren wollen – somit überlegt, und nicht gewohnheitsmäßig oder automatisch.

Gedankliche Selbstanweisungen (directions)

Mentale Steuerungsanweisungen mit dem Ziel, die psycho-physische Koordination bei Bewegungen und Tätigkeiten zu fördern.

Geeignete Mittel (means whereby)

Das Ergebnis sorgfältigen Bedenkens bei der Ausführung einer Bewegung oder Handlung. So lässt sich ein Ziel auf einfache und zugleich effektive Weise erreichen.

Primärsteuerung (primary control)

Die dynamische Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf, die entscheidend zur Koordinationssteuerung unserer Bewegungen beiträgt.

Frederick Matthias Alexander - eine Biographie

Frederick Matthias Alexander (geboren 1869 in Wynyard, Australien, gestorben 1955 in London) war ein talentierter Schauspieler. Seine besondere Vorliebe galt der Rezitation großer Shakespeare-Monologe. Einige Jahre nach Beginn einer vielversprechenden Karriere begann er jedoch unter Heiserkeit zu leiden, die regelmäßig während seiner Darbietungen auftrat. Die Heiserkeit konnte so stark werden, dass ihm die Stimme versagte.

Die Schwierigkeiten mit seiner Stimme drohten seiner Karriere ein Ende zu setzen. Medizinische Behandlungen und Sprechtraining brachten ihm zu seiner großen Enttäuschung nicht den gewünschten Erfolg.

Alexander entschloss sich, die Ursachen seiner Beschwerden selbst zu ergründen. Er hatte den Verdacht, dass er seine Schwierigkeiten selbst verursachte. Er begann, systematisch und minutiös mithilfe von Spiegeln zu beobachten, was er eigentlich tat, um zu sprechen. Es fiel ihm auf, dass er beim Rezitieren den Kopf in den Nacken zog, Druck auf seinen Kehlkopf ausübte und hörbar Luft einsog. Er bemerkte, dass, wenn er aufhörte, den Kopf in den Nacken zu ziehen, dies ihm indirekt half, weniger Druck auf den Kehlkopf auszuüben und in einem geringeren Maße die Luft hörbar einzusaugen. Seine Heiserkeit verschwand und seine Stimme verbesserte sich. In seinen weiteren Erkundungen fand er grundlegende psychosomatische Zusammenhänge zwischen seiner Stimme und der gesamten Körperkoordination.

Er begann, seine Methode zu unterrichten: Zunächst in Sydney und Melbourne, ab 1904 in London, zwischen 1914 und 1943 zeitweise auch in den USA. Ab 1924 betrieb Alexander mit seinen Assistenten eine Schule für Kinder ab drei Jahren, an welcher der gesamte Unterricht auf der Grundlage von Alexanders Methode durchgeführt wurde.

Anfang 1931 startete Alexander in London den ersten regulären Ausbildungskurs für Lehrerinnen und Lehrer seiner Methode. Heute gibt es weltweit ca. 3000 Lehrerinnen und Lehrer, die die Alexander-Technik unterrichten.

F. M. Alexander hat seine eigene Suche und seine Entdeckung in dem Kapitel „Entwicklung einer Technik“ in seinem Buch **Der Gebrauch des Selbst** beschrieben.





Die Alexander-Technik in der Gesundheitsförderung

Die Alexander-Technik ist ein Weg, um Bewegungs-, Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern. Schülerinnen und Schüler der Alexander-Technik erlernen, ausgehend von der bewussten Selbstbeobachtung, wie sie sich körpergerecht und koordiniert bewegen, wie sie ihre Kräfte ökonomisch einsetzen und gelassen auf unterschiedliche Vorkommnisse reagieren können. Sie lernen, wie sie dabei ihren Atem frei fließen lassen und sich für ihre Handlungen bewusst entscheiden können. Im Zuge dieses Lernens verbessert sich die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung ebenso wie das innere Bild des eigenen Körpers und Selbst.

Das Erlernen einer Geist und Körper integrierenden Koordination, sei es in Tätigkeit oder in Ruhe, ist ein grundlegendes Prinzip der selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge. Wohlkoordiniertes Bewegen und Handeln, wie es in der Alexander-Technik erlernt wird, fördert nicht nur die natürliche Aufrichtung im Stehen, Gehen oder Sitzen; es harmonisiert gleichzeitig den gesamten Muskeltonus und passt ihn der jeweiligen Tätigkeit an, schont die Gelenke, fördert Kreislauf und Atmung, Verdauung und andere Aspekte der vegetativen Körperfunktionen. Gleichzeitig erfahren die Schülerinnen und Schüler psychisches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Klarheit.

Zusammenhang von Körperkoordination und Gesundheit

Unsere Körperkoordination und -aufrichtung hat einen größeren Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, als wir denken. Eine beeinträchtigte Körperkoordination und Balance geht zumeist auch mit innerer Unausgeglichenheit, Unruhe, Ungeduld und Gereiztheit einher.

Daher tun wir uns viel Gutes, wenn wir uns der Art und Weise bewusst zuwenden, wie wir unseren Körper koordinieren, uns bewegen und wie wir reagieren. In der Alexander-Technik lernen wir, wie wir uns mühelos in den unterschiedlichsten Lebenssituationen aufrichten und die freie Beweglichkeit und Koordination unserer Gelenke finden. Wir lernen, unseren inneren Organen den Raum und die Ruhe zu geben, um ihre gesunde Funktion zu gewährleisten.



Alexander-Technik in der Prävention ...

Die Alexander-Technik eignet sich zur Prävention von zahlreichen Körperstörungen und Erkrankungen, die durch ungünstigen Gebrauch des Bewegungssystems und durch chronische Stressreaktionen hervorgerufen werden. Zu nennen sind hier u. a. Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Tennisellenbogen oder Mausarm, Gelenk- und Spannungsschmerzen, chronische Unruhe und Erschöpfung.

... und in der Therapie

Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass die Alexander-Technik auch im therapeutischen Bereich hilfreich sein kann. 2008 veröffentlichte Prof. Paul Little im British Medical Journal eine Studie mit 579 Probanden, die zeigte, dass die Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen zu einer signifikanten Verbesserung führte, die auch noch ein Jahr später weiter anhielt. Die Alexander-Technik hat sich auch beim Umgang mit den Folgen von Erkrankungen wie Parkinson oder Multipler Sklerose als sehr hilfreich erwiesen. Die Alexander-Technik kann helfen, Schon- und Fehlhaltungen zu erkennen und dazu beitragen, einen geeigneten Umgang mit dem Körper im Rahmen einer Grunderkrankung zu entwickeln. Zwar kann diese durch die Alexander-Technik meist nicht beseitigt werden, doch können sich Beweglichkeit und Allgemeinbefinden verbessern, was sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann.

Die Alexander-Technik hat sich auch als ergänzendes Verfahren im Kontext von psychotherapeutischen Behandlungen bewährt. Hierbei spielt die körperliche Selbsterfahrung, die Schulung der Aufmerksamkeit und Eigenwahrnehmung, die aktive Auseinandersetzung mit dem Selbstkonzept, dem eigenen Körperbild und das bewusste Reagieren eine besonders positive Rolle. Die vertiefende Arbeit mit den Prinzipien der Alexander-Technik kann auch zu spirituellen Erfahrungen führen.

Hinweis

Beim Erlernen der Alexander-Technik in einem medizinischen bzw. therapeutischen Kontext ist zu beachten, dass die Alexander-Technik die Betreuung durch einen Arzt, einen Heilpraktiker oder einen Psychotherapeuten nicht ersetzt. Vielmehr ist sie ein komplementäres Element der Therapie.



Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V. wurde 1984 als Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. gegründet und im Jahre 2009 zum Berufsverband ATVD weiterentwickelt.

Der Verband setzt sich für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit ein und fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis. Auf internationaler Ebene kooperiert der ATVD mit 17 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS), die ebenfalls das Ziel verfolgen, die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik zu fördern und vergleichbare Standards in Ausbildung und Berufsausübung einzuhalten.

Der ATVD sichert durch einheitliche, anspruchsvolle Ausbildungsrichtlinien die hohe Qualität der Ausbildung und des Unterrichts in der Alexander-Technik. Diese Ausbildung wird von Schulen durchgeführt, die vom ATVD anerkannt sind. Die Mitglieder des ATVD haben sich zur Einhaltung von berufsethischen Richtlinien verpflichtet und bilden sich ständig fort.

Kriterien der Ausbildung zum Lehrenden der Alexander-Technik

Die Ausbildung zur Lehrerin bzw. zum Lehrer der Alexander-Technik dauert mindestens drei Jahre. Sie findet an privaten, vom ATVD anerkannten Ausbildungsklassen statt und umfasst 1600 Zeitstunden bei einer wöchentlichen Ausbildungszeit zwischen 12 und 20 Stunden, verteilt auf 4 - 5 Tage.

Inhalt der Ausbildung ist die intensive Auseinandersetzung mit den Prinzipien der Alexander-Technik in praktischer und theoretischer Form, mit einem deutlichen Schwerpunkt im praktischen Lernen, so dass im Laufe von drei Jahren die Befähigung erworben wird, selbständig die Alexander-Technik zu unterrichten.

Es gibt inzwischen eine Fülle von Büchern über die Alexander-Technik.
Eine vollständige Literaturliste würde diesen Rahmen sprengen und wäre schnell überholt.
Informationen über Literatur, Filme und Neuerscheinungen finden Sie auf der Webseite
des Berufsverbandes der Alexander-Technik-Lehrer/innen:

www.alexander-technik.org

Impressum

ATVD - Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.
Postfach 5312
79020 Freiburg

Tel.: +49 (0)761383357
kontakt@alexander-technik.org
www.alexander-technik.org

Redaktion: ATVD Vorstand

Fotos: Sonja Werner außer
S. 8 | Guido Gegg
S. 9 | zur Verfügung gestellt von Pia Quaet-Faslem
S. 13 | zur Verfügung gestellt von Sabine Scholz

Gestaltung: Christian Bilger

Copyright © 2016 by ATVD

