

# Befreiende Alexander-Technik

«Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.» So fasste einst F. M. Alexander einen Kernpunkt der von ihm entwickelten Körperpädagogik zusammen. Mithilfe der Alexander-Technik können krank machende Verhaltens- und Denkmuster aufgespürt und weggelassen werden. Davon profitiert der ganze Mensch.

Jürg Lendenmann

«Lerne zuerst die Alexander-Methode, bevor du dich intensiver mit dem chinesischen Schattenboxen auseinandersetzt!» An diesen Rat ihres ehemaligen Tàijíquán-Lehrers erinnert sich eine Alexander-Lehrerin heute, nach bald zwanzig Jahren, noch ganz genau. Und sie erklärt, auf welchen fürs Schattenboxen wichtigen Punkt sich die Worte des Lehrers bezogen hatten: «Bei der von Alexander entwickelten Methode – einer Körperpädagogik – geht es vor allem darum, Unnötiges wegzulassen, körperlich wie psychisch.»

Doch so einfach, wie es sich anhört, ist das Weglassen von überflüssigen und der Gesundheit abträglichen Denk-, Verhaltens- und Bewegungsmustern nicht, wie Frederick Matthias Alexander (siehe Kasten) selber erfahren musste.

## Gesundes kann sich falsch anfühlen

Immer wieder bemerkte Alexander beim Erarbeiten seiner Methode, wie über lange Zeit eingeschlossene ungünstige Denk-, Verhaltens- und Bewegungsmuster sich vertraut und deshalb richtig anfühlen. Und wie andererseits neue und die Gesundheit nicht schädigende Muster als falsch empfunden werden – einfach darum, weil sie ungewohnt sind.

### F. M. Alexander

Zu Beginn seiner Karriere als Rezipitator und Schauspieler litt Frederick Matthias Alexander (1869–1955) an Stimm- und Atemproblemen. Die Ärzte in Sydney rieten ihm, die Stimme zu schonen. Da Alexander beim normalen Reden keine Beschwerden verspürte, begann er, eine eigene Methode zu entwickeln, mit der er sich von seinem Leiden befreien konnte. Bald suchten Personen aus seinem beruflichen Umfeld – Schauspieler, Musiker und Tänzerinnen – bei ihm Hilfe, denn seine Methode erwies sich auch bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen als wirksam. 1904 übersiedelte Alexander nach London, wurde ein gefragter Lehrer und unterrichtete auch in den USA.



Der Handkontakt der Alexander-Lehrerin hilft dem Klienten, falsche Körpermuster besser wahrzunehmen und wegzulassen.

Die falschen und gesundheitsschädigenden Muster sind oft von aussen kaum wahrnehmbar. Und wer bemerkt schon bei sich selber die Tag für Tag eingenommene angespannte Sitzhaltung, den übermässigen Krafteinsatz beim Ausführen einer Arbeit oder das verkrampfte Halten eines Musikinstrumentes? Werden solche Muster über längere Zeit beibehalten und nicht korrigiert, treten häufig Überlastungssymptome wie Verspannungen, Sehnenscheidenentzündungen oder Kopfschmerzen auf.

## Gesundheitsschädigende Verhaltensmuster weglassen

Die Alexander-Technik arbeitet nicht mit Massagen, sondern schult das Bewusstsein für den eigenen Körper. Unter Anleitung einer Lehre-

rin oder eines Lehrers lernen Schüler, Fehlhaltungen und falsche Muster wahrzunehmen und anhand von geführten und erläuterten Bewegungen angemessenere und somit effizientere Körperhaltungen und Bewegungsabläufe einzuüben.

Ein wichtiges Element beim Bewusstwerdungsprozess von krank machenden Verhaltensmustern ist das «Innehalten» während einer bestimmten Tätigkeit; es eröffnet die Möglichkeit, auf einen Reiz bewusst und in neuer Weise reagieren zu können. Zentrale Bedeutung beim Einüben von neuen Bewegungsmustern kommt dem dynamischen Zusammenspiel von Kopf, Hals und dem übrigen Körper zu: Der Kopf soll frei auf der Wirbelsäule balanciert werden können, damit die Bewegungen natürlich, leicht und anmutig werden – wie beim Tàijíquán.

## Breites Einsatzspektrum

Von der Alexander-Technik können Menschen aus den unterschiedlichsten Berufen und Lebensbereichen profitieren. Die Methode hat sich bewährt u. a. bei der Behandlung von Atem- und Stimmbeschwerden, Rücken- Nacken- und Schulterschmerzen, psychosomatischen und stressbedingten Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Stottern sowie bei der Therapie von Krankheits- und Unfallfolgen.

Auch prophylaktisch hilft die F.-M.-Alexander-Technik Menschen bei körperlicher oder seelischer Belastung in Beruf, Alltag und Sport.

Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Kostenanteil.

### Quellen/Literatur-Tipp

Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik SVLAT/ASPTA®. Dem 1981 gegründeten Verband gehören heute rund 200 Mitglieder an.  
[www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)

Michael Gelb: **Körperdynamik**. Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik. ISBN: 978-3-938422-00-7, Runde Ecken Verlag, CHF 14.–.