

Alexandertechnik

Grundlagen

Frederick Matthias Alexander (1869 AUS -1955 GB) war Schauspieler und begeisterter Shakespeare Rezitator. Aufgrund schwerwiegender Stimmprobleme, mit zeitweise völligem Stimmverlust, sah er seine Karriere und Existenz bedroht. Ärztlicher Rat brachte ihm keine nachhaltige Besserung. So nahm er sein Schicksal eigens in die Hand und wurde zum empirischen Forscher an sich selbst. Das markierte den Wendepunkt vom passiven Patientenverhalten zur eigenen Beteiligung für eine positive Veränderung. Was er dabei entdeckte und entwickelte war bahnbrechend zu seiner Zeit und ist bis heute in pädagogischer wie auch in therapeutischer Hinsicht von enormem Wert.

Er erkannte, dass

- die Ursache seiner Probleme etwas war, das er durch den Gebrauch seiner Stimme bewirkte.
- das was er mit sich selber tat und wie er dies tat, eine grosse Auswirkung auf das Funktionieren seiner Stimme sowie auf seine gesamte Körperkoordination hatte.
- die Funktionalität seiner Stimme nicht etwas rein körperliches, sondern eng mit seinem Denken und seinen Vorstellungen verbunden ist.

Er postulierte früh und fremd zu seiner Zeit, die Einheit von Körper und Geist im Denken, Fühlen und Handeln und nannte dies „psycho-physische Einheit“.

Methode und Ziel der Behandlung

Die Alexandertechnik bietet die Grundlage zu all unseren Handlungen. Denn die Art, **wie** wir uns selbst gebrauchen hat nicht nur einen weiterwirkenden Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden, sondern ist auch entscheidender Faktor für die Qualität und das Resultat unserer Aktivitäten.

Durch Selbstbeobachtung wird eine differenzierte Wahrnehmung gefördert und dadurch können störende und gewohnheitsbedingte Verhaltensmuster erkannt und abgebaut werden. Ziel ist es nicht einfach stereotyp und unbewusst auf einen Stimulus zu reagieren, sondern bewusst die geeignetste Reaktion wählen zu können.

Während einer Lektion führt die Lehrperson die Schülerinnen bzw. Schüler sanft mit den Händen oder z.T. mit verbalen Anleitungen durch Bewegungsabläufe des Alltags, wie beispielsweise Stehen, Gehen, sich Setzen, Aufstehen, Liegen, Atmen, oder begleitet sie in einer Aktivität wie Schreiben, Malen, ein Instrument Spielen etc.

Indikationen (Einsatzmöglichkeiten)

F.M. Alexander hat eine Methode entwickelt, die uns im Alltag unterstützt und ein Rüstzeug zur Verfügung stellt. Sie fördert die Wahrnehmung, Koordination und Konzentration und eignet sich gut als Prävention. Sie ist aber auch ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Anwendung findet sie u.a. bei folgenden Problematiken:

- Gelegentlichen oder chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat, (Gelenk- oder Gliederschmerzen)
- Abnützungserscheinungen oder rheumatischen Beschwerden
- Kopf-, Nacken-, Schultern-, Rückenschmerzen, skoliotische Haltung
- Psychosomatische und stressbedingte Funktionsstörungen, Müdigkeit, Verspannungen
- Atemfunktions- und Stimmprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten, Lampenfieber
- Krankheits- und Unfallfolgen, wie z.B. Multiple Sklerose, Schleudertrauma

Die Alexandertechnik wird in Privatpraxen im Einzel- oder Gruppenunterricht und an Musikkonservatorien, Hochschulen sowie anderen Institutionen gelehrt.

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

Nebenwirkungen sind keine zu erwarten, im Gegenteil, die Lebensqualität und -freude wird gesteigert. Bei akuten Erkrankungen oder direkt nach einer Operation ist eine ärztliche Abklärung angebracht.

Therapeuten, Ausbildung

Eine intensive dreijährige Ausbildung, an vom Verband anerkannten Schulen, und kontinuierliche Weiterbildung sichert die Qualität. Kompetent ausgebildete Alexander-LehrerInnen sind vom Dachverband Xund und vom EMR (Erfahrungsmedizinischen Register) anerkannt. Weitere Informationen finden Sie unter der Verbandshomepage www.alexandertechnik.ch.

Kurzbericht von:

Claudia Garbani, dipl. Lehrerin für F.M. Alexander-Technik SVLAT, Theaterstr. 13, 6003 Luzern, Tel. 041 210 04 41 (erschieden im Mai 2007 im Wellness Jahrbuch 2007 der CSS-Tochter „Vivit“.)