

# Alexandertechnik

## Grundlagen

Frederick Matthias Alexander (1869 AUS -1955 GB) war Schauspieler und begeisterter Shakespeare Rezitator. Aufgrund schwerwiegender Stimmprobleme 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 agogischer, 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 sind.
- es also nicht nur um den Stimmgebrauch geht, sondern um die Fähigkeit zur Selbst-Steuerung in einem ganzheitlichen, sich umfassend auswirkenden und tiefer greifenden Sinn.

So postulierte er früh und fremd zu seiner Zeit, die Einheit von Körper und Geist im Denken, Fühlen und Handeln und prägte den Begriff „psycho-physische Einheit“.

**"Diese Geschichte von Scharfsinnigkeit, Intelligenz und Beharrlichkeit, gezeigt von einem Mann (F.M. Alexander) ohne medizinische Ausbildung, ist eine der wahren Heldentaten medizinischer Forschung und Praxis."**

(Zitat aus der Nobelpreisrede von Nikolaas Tinbergen, als er 1973 den Nobelpreis für Medizin erhielt und dabei Alexanders' Arbeit würdigte.)

## Methode und Ziel der Behandlung

Die Alexandertechnik bietet die Grundlage zu all unserer 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 adäquateste Reaktion wählen zu können.

Während einer Lektion führt die Fachperson den/die KlientIn 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. Ein zusätzlich wichtiger Bestandteil ist die Entspannung fördernde Arbeit auf der Liege.

## Indikationen (Einsatzmöglichkeiten)

F.M. Alexander hat eine Methode entwickelt, die uns im Alltag unterstützt und ein Rüstzeug zur Selbststeuerung 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)
- Abnutzungserscheinungen oder rheumatischen Beschwerden
- Kopf-, Nacken-, Schultern-, Rückenschmerzen, skoliotische Haltung
- Psychosomatische und stressbedingte Funktionsstörungen, Müdigkeit, Verspannungen
- Burnout-Syndrom
- Atemfunktions- und Stimmprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten, Lampenfieber
- Krankheits- und Unfallfolgen, wie z.B. Multiple Sklerose, Schleudertrauma

## Alexandertechnik wirkt unterstützend bei der Förderung:

- der Körper-Selbst- und Fremdwahrnehmung
- der eigenen Impulskontrolle und Reaktion
- von Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- von Koordination und Bewegung und Balance
- von körperlich-seelisch-geistigem Wohlbefinden
- von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- von innerer Ruhe und Gelassenheit

Auf Menschen mit Angststörungen, Zwänge, AD(H)S, Essstörungen, Depression u.a. kann die Methode dank ihrer körperzentrierenden und erdenden Elemente stabilisierend, aufbauend und stimmungsaufhellend wirken.

Die Alexandertechnik geht über blosser „Tipp“-Abgabe oder „Bewegungsübungen“ hinaus. Sie ist eine körperorientierte ganzheitliche Prozessarbeit. Bereits nach ein paar Stunden ist es möglich positive Veränderungen festzustellen und in den Alltag einfließen zu lassen. Je nach Problemstellung und unterschiedlicher Beschwerdebilder bedarf es jedoch mehrerer Sequenzen. D.h. es ist nicht immer möglich, jahrzehntelang einverleibte Denk- Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten in ein paar wenigen Sitzungen zu eliminieren, auf dass eine grundlegende und nachhaltige Veränderung statt finden kann. Das Problem soll ganzheitlich und an der Wurzel angegangen werden.

## Einsatzorte

Die Alexandertechnik wird in Privat- und Gemeinschaftspraxen, vorwiegend in Einzelstunden und teilweise im Gruppenunterricht, in den unterschiedlichsten Feldern der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), an Musik-konservatorien, Hochschulen, und anderen Institutionen erfolgreich eingesetzt.

## 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. Bei gewissen Indikationen ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sinnvoll und erforderlich. Komplementärmedizinische Therapeut/innen mit Qualitätslabel EMR arbeiten mit ärztlichen und anderen Fachpersonen zusammen.

## Therapeuten, Aus- und Weiterbildung

Eine intensive dreijährige Ausbildung an einer vom Berufsverband SVLAT<sup>®</sup> anerkannten Schule, sowie kontinuierliche Weiterbildung und Kontrolle sichern die Qualität. Kompetent ausgebildete Alexander-LehrerInnen und Komplementärmedizinische TherapeutInnen, welche EMR (Erfahrungsmedizinischen Register) anerkannt sind, haben sich den Richtlinien des SVLAT<sup>®</sup> und des EMR verpflichtet. Alexandertechnik LehrerInnen und Komplementärmedizinische Therapeut/innen mit Qualitätslabel EMR finden sie beim EMindex unter folgendem Webseitenlink: <http://emr.ch/emindex/index.las>

## Kosten und Dauer und Bekleidung

Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrer Alexandertechnik Fachperson.

## Kostenübernahme

Im Rahmen einer Zusatzversicherung zahlen die meisten Krankenkassen Beiträge. Ich empfehle Ihnen eine vorgängige Abklärung mit Ihrer Kasse.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Verbandshomepage [www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch) und unter meiner Webseite [www.alexandertechnik-luzern.ch](http://www.alexandertechnik-luzern.ch) oder [www.emindex.ch/d/1/home.las?s=claudia.garbani](http://www.emindex.ch/d/1/home.las?s=claudia.garbani). Für allfällige Fragen stehe ich Ihnen auch gerne persönlich zur Verfügung oder rufe Sie zurück.

Copyright:  
© by Claudia Garbani , 2011