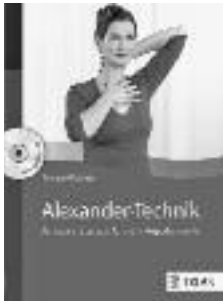


# Alexander-Technik

Rezension von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin



Renate Wehner: Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie, 64 Seiten, 28 Abbildungen, Broschur, Format 16 x 21,5 cm, mit Audio-CD, 71 Minuten Laufzeit, TRIAS Verlag, Stuttgart 2013, Preis 17,99 € (D), 18,50 € (A), 25,20 SFR (CH) ISBN 978-3-8304-6739-7.

Die Alexander-Technik zählt zu den ältesten westlichen Formen ganzheitlicher Körperarbeit. Ganzheitlich deswegen, weil der Begründer Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) bereits Ende des 19. Jahrhunderts erkannte, dass bei jedem menschlichen Tun somatische, psychische und mentale Funktionen zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen. F. M. Alexander war Schauspieler und litt an Heiserkeit und Stimmproblemen, nach deren Ursache er bei sich selbst suchte. Er fand durch Beobachtung seiner Körperhaltung im Spiegel heraus, dass die Qualität seiner Stimmfunktion in engem Zusammenhang mit seiner körperlichen Haltung und Verfassung steht. Er entdeckte, dass er verspannungsauslösende Haltungs- und Bewegungsmuster, die sein Sprechen erschwerten, abwenden konnte, wenn er nicht mehr ausschliesslich sein hochgestecktes Ziel professionellen Sprechens fixierte. Über mentale Anweisungen übte er gleichzeitig den Selbstgebrauch beziehungsweise die Selbststeuerung, Stimme und Körperhaltung gezielt zu koordinieren und konnte somit seine Stimmprobleme lösen.

F. M. Alexander hatte damit eine Methode gefunden, mit der durch Selbstwahrnehmung, Innehalten und gedankliche Beeinflussung ungünstige Haltungsmuster erkannt und aufgelöst, funktionelle Neuorientierung angebahnt und positive Veränderungen für den Lebens- und Arbeitsalltag nutzbar gemacht werden können. Das war damals revolutionär. Heute belegen neurowissenschaftliche Erkenntnisse, dass sich eingefahrenes belastendes Haltungs- und Bewegungsverhalten auch noch im Erwachsenenalter gesundheitsförderlich verändern lässt. Damit werden nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der kognitiven und emotionalen Lernebene Veränderungsbereitschaft angeregt und neuronale Schaltkreise gefördert, was bestätigt, dass lebenslanges (Neu- und Wieder-)Lernen nachhaltig möglich ist.

Die Alexander-Technik verfolgt das Ziel, durch bewusst achtsames Üben den Körper «neu auszurichten» sowie ein inneres Gleichgewicht herzustellen, um so einen gesunden «Selbstgebrauch» oder «use of the self» festigen und pflegen zu können. Selbstgebrauch heisst in der Terminologie der Alexander-Technik «Gebrauch des gesamten psychophysischen Selbst». Praktisch gesprochen, bedeutet das mehr Gelassenheit und innere Ruhe, Stressabwehr, eine bessere Körperhaltung, weniger Rücken- und Kopfschmerzen, mehr Lebensqualität im Alltag, in Beruf und Freizeit. Die Übungen, die dazu hinführen, stützen auf drei Prinzipien der Alexander-Technik:

- Selbstwahrnehmung, um sich genau zu beobachten und sich einzuschätzen lernen
- Innehalten, um ungünstige Gewohnheiten abzulegen und von Zielfixierungen loszulassen
- Ausrichten, um einen günstigen Selbstgebrauch durch mentale Anweisungen anzubahnen und nachhaltig zu fördern

Während bei Yoga oder bei der Feldenkrais-Methode Bewusstheit, Achtsamkeit und Verhaltensänderungen mittels Bewegungsübungen erlernt werden, geht die Alexander-Technik den Weg der «mental Anweisung». Dieser Lernweg durch gedankliche Vorstellungen und Einflussnahme hat den Vorteil, dass man, sobald man die Prinzipien verstanden und durch Üben gefestigt hat, die Alexander-Technik in allen Alltagssituationen bis ins hohe Alter und in der Arbeitswelt sogar als aktive Pausengestaltung anwenden kann, um zum Beispiel den Rücken wieder «auszurichten», damit die Wirbelsäule sich längen kann, Brustkorb, Schultergürtel und Atemraum und Weite bekommen und der Geist von belastenden Gedanken frei wird.

Der Ratgeber von Renate Wehner eignet sich sehr, die Alexander-Technik von der praktischen Seite kennenzulernen. Die Autorin, Sozialpädagogin und Alexander-Lehrerin führt mit einfachen Übungsbeispielen, unter anderem mit der bekannten Spiegelübung, im Sitzen, Stehen und Liegen in die oben genannten drei Prinzipien ein. Sie erklärt zunächst sehr anschaulich die Wirkung der gedanklichen Anweisungen auf die Ausrichtung einzelner Körperabschnitte. In weiteren Lernschritten stellt sie Übungen vor, die den ganzen Körper in ausgewogener Koordination ausrichten können. Abbildungen von Skelett- und Muskelskizzen und Übungspositionen helfen dabei, sich die gedankliche Ausrichtung besser vorzustellen.

Sehr zu empfehlen ist ein erstes Einlassen auf die Übungen nach den Anleitungen auf der beiliegenden Audio-CD. So kann man seine Aufmerksamkeit besser auf die Wahrnehmung des Körpers und auf die Gedanken für die Übungsanweisung lenken. Renate Wehner gibt dazu bildhafte Anregungen für die mentale Anweisung, wie zum Beispiel: «Ich lasse meinen Hals frei sein, damit der Kopf nach oben gehen kann, und die Wirbelsäule sich in beide Richtungen längen und lösen kann ...» Gelingt die Übertragung dieser anschaulichen Gedanken auf die motorische Lernebene, reguliert sich die Tonuslage zwischen Halte- und Bewegungsmuskeln, und die Halswirbelsäule kann sich eutonisch aufrichten. Neben den im Buch beschriebenen Übungen werden noch weitere Alexander-Übungen auf der CD angeleitet, zum Beispiel «gelöstes» und «zentriertes» Gehen.

Buch und CD beeindruckt durch klare, verständliche Aussagen zum Wesentlichen der Alexander-Technik und durch didaktisch sehr geschickte Anleitungen für die Übungspraxis.