

# Methodenidentifikation METID AlexanderTechnik

## 1 Kurzbeschreibung der Methode

Die AlexanderTechnik ist nach ihrem Begründer, Frederick Matthias Alexander (geb. 1869 in Australien, gest. 1955 in London) benannt. Die Methode befähigt, gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensgewohnheiten zu erkennen und zu verändern.

Von Natur aus ist der menschliche Organismus fähig, sich fortlaufend zu koordinieren und mit angemessenem Energieaufwand zu funktionieren. Dabei kommt der *Primärsteuerung* – dem Zusammenwirken von Kopf und Wirbelsäule in Beziehung zum ganzen Organismus – eine zentrale Bedeutung für die Koordination und Funktion des Menschen in seiner psychophysischen Einheit zu.

Die AlexanderTechnik bietet Hilfe und Unterstützung, wenn das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele durch ein eingeschränktes Wirken der Primärsteuerung beeinträchtigt ist und der Mensch sich in seiner Lebens- und Arbeitsgestaltung behindert fühlt. Damit können ganz unterschiedliche Symptome verbunden sein, wie z.B. Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Atem- und Stimmbeschwerden, Schwindel, Schlaf- und Essstörungen, Antriebsschwäche, Hyperaktivität und Erschöpfungsbeschwerden.

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten Methode AlexanderTechnik initiieren Genesungsprozesse durch spezifische *Berührungs- und Bewegungsarbeit*, welche mit einer prozesszentrierten Gesprächsführung unterstützt wird.

Die KlientInnen erhalten Einsicht in die Funktionsweise der Primärsteuerung und in die damit verbundenen anatomisch-physiologischen Gegebenheiten, die dem Menschen als Ressourcen zur Verfügung stehen. Die feinen Berührungs- und Bewegungsimpulse der TherapeutInnen, welche darauf ausgerichtet sind, die integrierende Kraft der Primärsteuerung zu stärken, lassen die KlientInnen Alltagsbewegungen neu erfahren. Sie erleben sich darin gehalten, aufgerichtet, gelöst und gestärkt. Im Vergleich dazu realisieren sie, wie sie sich im bisherigen Bewegungsverhalten immer wieder anspannen, einengen, begrenzen und übermässig Kraft einsetzen.

Die ausgelösten Wahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse machen Bewegungs- und Denkmuster bewusst und zeigen, dass gewohnheitsmässiges Reagieren meist unbewusst abläuft und nicht zwingend die körperlichen Ressourcen nutzt. Mit dem bewussten Unterbrechen von Gewohnheitsimpulsen und mit kontextgemässen mentalen Anleitungen erlernen die KlientInnen, gesundheitseinschränkende Muster zu unterlassen und an deren Stelle konstruktives Denk- und Bewegungsverhalten aufzubauen.

Die KlientInnen erleben den therapeutischen Prozess als Weg, ihre Selbstwirksamkeit und Genesungskompetenz zu stärken. Durch das Anwenden der Prinzipien der AlexanderTechnik gelingt es ihnen mehr und mehr, ihr Handeln auf körperlicher und geistiger Ebene mit adäquatem Energieeinsatz bewusster und achtsamer zu gestalten.

## 2 Beispiel für das therapeutische Verfahren

### Körperliche Neuerfahrung vermitteln

Bekommt ein Mensch im Stehen sehr schnell Rückenschmerzen, so wird er das Stehen als etwas Unangenehmes empfinden. In der AlexanderTechnik bekommt er über die Berührung und Bewegung durch die TherapeutInnen eine Art und Weise des Stehens vermittelt, wo er sich plötzlich weit weniger belastet fühlt. Damit macht er die wichtige Erfahrung, dass Stehen nicht zwingend anstrengend sein muss. Damit allein kann er diese Erfahrung noch nicht wiederholen, denn er würde dabei automatisch sein ihm vertrautes Bewegungsrepertoire aktivieren und wäre erneut im angespannten Stehen.

### Körperliche Neuerfahrung verarbeiten

Im weiteren therapeutischen Prozess wird er durch vielfältige Berührungs- und Bewegungsarbeit in unterschiedlichen *Experimentierfeldern* und in Verbindung mit Hilfsmitteln wie Spiegel, Skelett, anatomische Abbildungen, Bildern usw., erfahren, welches seine psychophysischen Ressourcen sind und wie er diese für eine bessere Befindlichkeit nutzen kann (Prinzipien der AlexanderTechnik, Konzept der Selbststeuerung über Inhibition und mentale Anleitungen, Schwerkraft und Gelenkraft, Skelett, Gelenke, Muskulatur usw.).

Die Erfahrung des bisherigen und jene des „neuen“ Stehens lässt ihn schrittweise nachvollziehen, auf welche Art er bislang die integrierende Kraft der Primärsteuerung durch seinen Selbst-Gebrauch eingeschränkt hat. So ruhte sein Gewicht fast nur auf den Fersen, die Beine waren gespreizt, das Becken schob er nach vorne oben und den Oberkörper nach hinten, Hals und Kopf zog er nach vorne unten, seine Arme hielt er verschränkt auf der Brust fest. Zu Beginn der AlexanderTechnik-Therapie und ohne Blick in den Spiegel hat er sein Stehen noch als „aufrecht/gerade“ empfunden.

Über die regelmässige Berührungs- und Bewegungsarbeit durch die TherapeutInnen stellt sich bei ihm allmählich ein auf den ganzen Organismus bezogener angemessener Muskeleinsatz ein; damit einher geht die Entwicklung einer verlässlicheren Sinneseinschätzung. Die gelenkte und angeleitete Aufmerksamkeit auf die physischen Vorgänge erlaubt ihm, zunehmend ein kinästhetisches Erkennen der Effizienz im Zusammenwirken der körperlichen Mechanismen und Funktionen zu entwickeln. In der neuen Art des Stehens, Sitzens usw. kann er sich immer deutlicher in Verbindung mit seinen psychophysischen Ressourcen wahrnehmen.

Er stellt fest, dass die neue Art des Stehens ihm wohl tue, er gefalle sich, wenn er sich so im Spiegel sehe, dennoch fühle er sich etwas unwohl ohne die verschränkten Arme auf der Brust. Er komme sich „ausgestellt“ vor, man sehe ihn doch so viel besser. Im gemeinsamen Reflektieren kommt er zum Entscheid, dass er nichts zu verbergen habe, obwohl er sich bislang unbewusst so verhalten habe. Doch es mache ihm grundsätzlich Mühe, einfach so dazustehen, ohne etwas zu tun. Und wenn dies in einer Gruppe von Menschen sei, wo man noch ständig reden müsse, würde das Stehen noch viel schlimmer für ihn. So kommt er im laufenden Therapieprozess weiteren Denkmustern auf die Spur, welche ihn bislang gesteuert haben, ohne dass er sich je bewusst dafür entschieden hätte.

### Körperliche Neuerfahrung etablieren

In weiteren Therapieschritten gelingt es ihm, das Konzept der Selbststeuerung zunehmend zu verinnerlichen. Er kann immer mehr auch in seinem Alltag auf seinen Selbst-Gebrauch bewusst Einfluss nehmen. Er vermag sich selber mittels Inhibition und mentaler Anleitung in die neue Art von Stehen, Sitzen, Laufen zu führen und diese ausbalancierte Art immer wieder zu aktivieren. Seine Rückenbeschwerden beim Stehen klingen ab. Er vermag seine Idee, in einer Gruppe ständig reden zu müssen, aufzugeben; stattdessen kann er zunehmend bewusst entscheiden, einfach zuzuhören oder dann bewusst etwas zu sagen.

In weiteren Therapiestunden kann er jetzt auch komplexere Situationen (z.B. die Aufgabe der monatlichen Sitzungsleitung im Geschäft, wo er sich anschliessend regelmässig verspannt fühlt und Kopfschmerzen hat) analysieren und er lernt, seine „Werkzeuge“ von Inhibition und mentalen Anleitungen ebenso hier einzusetzen und seinen Selbst-Gebrauch bewusst zu steuern. Auf diese Weise kann die Primärsteuerung als selbstregulierendes System immer wieder ungehindert auf seinen ganzen Organismus einwirken, was sich positiv auf seine psychophysische Befindlichkeit auswirkt.

### 3 Methodenspezifische Gesprächsbegleitung

Für den Erfolg und die Nachhaltigkeit des Therapieprozesses ist nebst Qualität der methodenspezifischen Berührung und Bewegung der unmittelbare Austausch zwischen KlientIn und TherapeutIn sehr wichtig. Die Berührungs- und Bewegungsarbeit gibt den KlientInnen nicht allein eine physische, sondern ebenso eine geistige und seelische Neuerfahrung. Damit setzt ein Bewusstseins- und Veränderungsprozess ein, welcher durch das begleitende Gespräch unterstützt und gefördert wird.

Beobachten, Wahrnehmen und Experimentieren erfolgen im dialogischen Prozess zwischen KlientIn und TherapeutIn. Die Rückmeldungen der KlientInnen zu ihrer Wahrnehmung und Befindlichkeit, ihre Überlegungen und Fragen sind von Beginn an zentral für die Gestaltung nächster Therapieschritte. Bisherige körperliche Gewohnheiten und Neuerfahrungen werden über den Austausch ins Bewusstsein gerückt. Der Vergleich von „Alt“ und „Neu“ lässt die KlientInnen ihren Wahrnehmungs- und Deutungsmustern und damit der geistigen und emotionalen Dimension auf die Spur kommen. Das begleitende Gespräch hilft zu verstehen, wie physische, geistige und seelische Geschehnisse sich unmittelbar gegenseitig bedingen und unterstützt die KlientInnen darin, Einblick in ihren Selbst-Gebrauch und dessen psychophysischen Auswirkungen auf ihre Person zu erhalten.

Grundsätzlich soll das begleitende Gespräch die KlientInnen darin fördern,

- ihr Selbst zu erkunden und weiterzuentwickeln
- ihre psychophysischen Ressourcen zu stärken
- selbstgeleitet Einfluss auf ihren Selbst-Gebrauch zu nehmen und damit indirekt die selbstregulierende Kraft der Primärsteuerung wirken zu lassen
- selbstkompetent die erlernten Prinzipien der AlexanderTechnik, insbesondere die Selbststeuerung für ihre psychophysische Gesundheit und Entfaltung nutzen zu können.

### 4 Grenzen der Methodenausübung

Die AlexanderTechnik richtet sich an die *Lernfähigkeit des Menschen*, des Erkrankten wie des Gesunden. Sie ist auf die ganze Palette menschlicher Aktivitäten anwendbar und wirkt präventiv und kurativ.

Nebenwirkungen sind von der AlexanderTechnik keine zu erwarten. Kontraindikationen sind nicht bekannt.

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten Methode AlexanderTechnik verpflichten sich,

- medizinische Diagnosen in ihrer körper- und prozesszentrierten Arbeit adäquat zu berücksichtigen
- bei Beschwerdebildern, die eine spezifische Abklärung und Behandlung erforderlich machen, entsprechende Fachpersonen zu empfehlen bzw. deren Konsultation einzufordern
- die Therapie abzuschliessen, wenn keine Verbesserung der Selbstregulation und des Wohlbefindens feststellbar ist.