

Alexander-Technik

Eingefahrene Muster lösen

Helmut Rennschuh



Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Körperarbeit, um die Eigenwahrnehmung zu verbessern und Spannungen zu lösen. Ziel ist es, einengende Gewohnheitsmuster bewusst wahrzunehmen und abzulegen.

Die Vielseitigkeit der von F.M. Alexander (1869-1955) entwickelten Methode zeigt sich in den unterschiedlichen Anliegen, durch die Menschen zur Alexander-Technik finden. Viele sind von Rückenbeschwerden geplagt, andere haben Probleme mit ihrer Stimme, Musiker und Schauspieler erhoffen sich eine bessere Ausschöpfung ihres Potenzials und einige Menschen möchten einfach etwas gegen den Stress tun, unter dem sie leiden. Diese Vielseitigkeit in den Anwendungsbereichen hängt wohl mit dem zusammen, was Alexander die psycho-physische Einheit des Menschen nannte. Er war ein Pionier einer ganzheitlichen Sichtweise.

Zurück zur Natur

Tiere und kleine Kinder besitzen eine fein abgestimmte Balance in ihrem Körper. Kein Muskel

arbeitet zu viel, keiner zu wenig. Der Kopf balanciert frei auf der Wirbelsäule. Die Arme und Beine bewegen sich leicht und gut unterstützt von einem weiten Rücken. Diese Weite gibt den inneren Organen viel Raum. Selbst bei großer Anstrengung bleibt bei wilden Tieren der Rücken lang und weit und der Kopf wird nicht zurück zum Körper gezogen.

Dem heranwachsenden Menschen geht diese körperliche Verfassung nach und nach verloren. Eine sich ständig verändernde Umwelt, eine Flut von Sinneseindrücken, Lärm, Hektik, einseitige Belastungen in Schule und Beruf (besonders langes Sitzen) und Vorbilder mit ungünstigen Verhaltensweisen beeinträchtigen die Entwicklung und bringen den Körper und den Menschen als Ganzes aus dem Gleichgewicht.

Die früher automatisch ablaufende, gut funktionierende Körpersteuerung wird verdrängt von Reaktionsweisen, bei denen sich der Mensch an seine Umwelt verliert. Er reagiert blind auf Reize und verliert dabei seine Fähigkeiten und Möglichkeiten aus dem Auge. Dies ist der wichtigste Ansatzpunkt der Alexander-Technik.

Ganzheitlicher Ansatz

Alexander hatte schon sehr früh erkannt, dass es keine Aktivität gibt, die rein körperlich oder rein geistig ist. Betrachten wir dazu zwei Beispiele: Natürlich halten wir eine Armbewegung zunächst für eine rein körperliche Aktivität. Schauen wir etwas genauer, so stellen wir allerdings fest, dass jede Bewegung eines Arms einer Intention, einer Absicht, also einem Gedanken folgt, z. B. „Ich greife zum Glas, um zu trinken“. Eine *reine* Armbewegung gibt es also gar nicht. Ähnlich verhält es sich mit dem Denken und Fühlen. Jeder Gedanke entsteht in einem bestimmten körperlichen Zustand. Dieser formt den Gedanken und das Gefühl mit.



Leider sind wir normalerweise nicht in der Lage, über ein verändertes Denken unsere Handlungsweisen sofort in eine gewünschte Richtung zu ändern. Denn feste Muster bestimmen unsere Bewegungen, unsere Haltung, ja sogar unser Denken und Fühlen. In jedem Moment erzeugt unsere Intention im Zusammenspiel mit unseren Gewohnheiten eine bestimmte Reaktion des *ganzen* Menschen. Während uns die Intention mehr oder weniger bewusst sein kann, läuft ein gewohntes Muster meist unbewusst ab. Das heißt, Bewegungen wie das Aufstehen, Hinsetzen oder Gehen geschehen automatisch, ohne dass sie bewusst gesteuert werden. Bei genauerem Hinschauen gewinnt man fast den Eindruck, als reagierten wir wie ein Computer: Ein Knopfdruck startet ein bestimmtes, abgespeichertes Programm, das dann in einer festgesetzten Weise abläuft.

Hier ein Beispiel: Erkennen wir, dass unser Bewegungsmuster beim Aufstehen durch eine unnötige Anspannung, ein starkes



Die Hände des Lehrers erhöhen die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und laden die Muskeln zum Loslassen ein.

Fotos: E. Rusch

Zusammenziehen, geprägt ist, und beschließen, ohne diese unnötige Anspannung aufzustehen, so werden wir vielleicht anders aufstehen, wahrscheinlich aber sogar mit mehr Anspannung als zuvor. In jedem Fall wird jedoch das zugrunde liegende Muster nicht einfach so verschwinden. Dieses Grundmuster besteht in einer mehr oder weniger offensichtlichen Verkürzung der Nackenmuskulatur, wodurch der Kopf nach hinten in Richtung Steißbein gezogen wird. Stellt sich die Frage: Wie lassen sich solche Muster ändern?

Eingefahrenes bewusst machen

Der Unterricht in Alexander-Technik widmet sich diesen eingefahrenen Grundmustern. Lehrer und Schüler richten gemeinsam ihr Augenmerk auf die Muskeltätigkeit im Körper während einer Bewegung, beispielsweise einer so simplen wie der des Aufstehens. Dabei lassen sich besonders in der Nackenregion unnötige und schädliche Spannungen beobachten. Daher hat der Lehrer besonders die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken im Auge –

vor allem aber unter den Händen. Die angelegten Hände geben sanft und verständlich die Richtungen an, um dem Körper die Möglichkeit zu *Längung* und *Weitung* zu verdeutlichen. Der Schüler lernt dabei, durch einen Denkprozess unnötige Muskelspannung los- und sinnvolle Spannung dort zuzulassen, wo sie gebraucht wird. Daraus resultiert ein harmonisierter Muskeltonus.

Der Alexander-Lehrer leitet verbal und mit Hilfe seiner Hände zum „Nicht-Tun“ an, das heißt zum Loslassen des gewohnten Tuns. Es ist eine sehr individuelle Arbeit. Daher wird die Alexander-Technik vor allem in Einzelsitzungen vermittelt. Lerninhalt ist das Innehalten und das Geben mentaler Anweisungen besonders für Hals, Kopf und Rücken. Die Arbeit an dem oben beschriebenen Grundmuster setzt oft einen tief greifenden Veränderungsprozess des ganzen Menschen in Gang, der die Einstellung zum Alltag, das körperliche Befinden, Aktivitäten wie das Musizieren und das Lebensgefühl in grundlegender Weise verändern kann. 

Anschrift des Verfassers:
Helmut Rennschuh
Am Horn 25, D-99425 Weimar

Buchtipp

Helmut Rennschuh: Das Richtige geschieht ganz von allein. Kamphausen Verlag 2010, 280 S., 19,95 €, www.alexandertechnik-rennschuh.de

Der Artikel wurde von der Redaktion überarbeitet, die Originalversion finden Sie unter www.alexandertechnik-rennschuh.de.

Weitere Infos und ein Verzeichnis der 360 Lehrer in Deutschland: Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V., Tel. 0761/383357, www.alexandertechnik.org