

## Leichtigkeit lernen

Ein Beitrag von  
Dr. phil.  
Mechthild Rickheit  
Lehrerin für Alexan-  
der-Technik, Melle



*Dr. phil. Mechthild Rickheit*

Für die Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik ist das Jahr 2004 ein Jubiläumsjahr: auf dem siebten internationalen Kongress der F. M. Alexander-Technik in Oxford würdigen sie das hundertjährige Bestehen der nach ihrem Begründer genannten Schule. In Deutschland feiert die Gesellschaft der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) ihr zwanzigjähriges Bestehen. Am 13. November 2004 organisiert sie einen bundesweiten „Tag der offenen Tür“, um der Öffentlichkeit vor Ort einen Eindruck von dem für sie selbst so faszinierenden Thema zu vermitteln.

### Wie ist der Begriff „Technik“ zu verstehen?

Er ist zunächst einmal eine Übersetzung des englischen Begriffs „Alexander technique“, dessen erster Teil auf den Australier Frederick Matthias Alexander zurückzuführen ist. Sein zweiter Teil bezieht sich auf einen ganzheitlichen Körper und Psyche umfassenden Zugang zum menschlichen Bewegungsverhalten. Dabei geht es nicht so sehr um bestimmte Bewegungsanleitungen als vielmehr um das Bewusstsein darüber, was effiziente, gut koordinierte Bewegungen auf der Grundlage einer ausgeglichenen Körperhaltung sind. Natürlichkeit, Anmut und Leichtigkeit menschlicher Bewegungen lassen die Herzen höher schlagen.

In Augenblicken, in denen Menschen dies gelingt, lächeln sie, weil sie sich wohl fühlen. Sie tun dies durchaus auch während ihrer alltäglichen Arbeit; denn sie strengen sich nicht an wenn sie gehen, stehen, sich bücken oder sitzen. Dies alles geschieht mühelos. Unterricht in der Alexander-Technik fördert diese Kunst und damit auch Wohlbefinden und Gesundheit.

### Worin besteht der Verdienst Alexanders?

Im Rahmen der modernen westlichen Zivilisation gehörte F. M. Alexander (1869-1955) zu den Pionieren, die sich mit der Physiologie menschlicher Bewegungen auseinandersetzen. Im Laufe der letzten hundert Jahre weckten seine Entdeckungen immer wieder das Interesse von Wissenschaftlern und Ärzten, die mit modernen Beobachtungs- und Forschungsmethoden Zusammenhänge bestätigen können, die Alexander in seinen Büchern beschrieben und in seiner praktischen Arbeit gelehrt hat.

Zum Beispiel legen neurophysiologische Fallstudien einen Zusammenhang zwischen der Anwendung von Alexanders Methode und der Verringerung von Schmerzen im unteren Rücken sowie der Verbesserung der Körperhaltung insgesamt nahe. Zu seinen Lebzeiten gab es viele Ärzte, insbesondere Chirurgen, die ihre Patienten mit Erfolg zu Alexander überwiesen; denn es stellte sich heraus, dass sich mit seiner Lernmethode nicht nur Bewegungsmuster, sondern als indirekte Folge auch Blutdruck, Atmung und Verdauung verbesserten. Dies alles führte zu deutlichen

Leistungssteigerungen bei Fertigkeiten wie sprechen, singen, ein Instrument spielen oder tanzen und nicht zuletzt zu einem besseren Umgang mit Stress.

### **Was ist das Besondere an Alexanders Methode?**

Der Schüler lernt unbewusste ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen und zu stoppen. Er lernt, auf beliebige Bewegungsimpulse nicht mehr in gewohnter Weise zu reagieren, sondern statt dessen neue, leichtere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren. Dies wird möglich mit Hilfe bestimmter gedanklicher Anweisungen, die die Aufmerksamkeit auf das eigene Bewegungsverhalten lenken, in Verbindung mit der manuellen Begleitung der Bewegungsabläufe durch den Lehrer. Beides zusammen führt zu einer verbesserten Koordination der Muskelaktivität.

### **Was waren grundlegende Beobachtungen Alexanders?**

Alexander beobachtete sehr genau die Auswirkungen von Stress auf das Zusammenspiel der Muskeln. Er erkannte, dass die meisten Menschen verlernt haben, auf die Art und Weise zu achten, wie sie im normalen Alltag ihr körperliches und seelisches Potential gebrauchen - solange nichts weh tut, wird wohl alles in bester Ordnung sein. Man bewegt sich in vertrauten Bahnen und verlässt sich auf das Gewohnte.

Was dabei leicht übersehen wird ist das Folgende: Bei vielen Menschen ist aufgrund eingeschränkter Bewegungsmöglichkeiten das Empfinden für effiziente, leichte Bewegungen abhanden gekommen. Der Instinkt dafür, ob Bewegungen bzw. Muskelanspannungen der jeweiligen Situation angemessen sind oder nicht, ist unzuverlässig geworden. Muskeln können eine Kraft von mehreren hundert Kilogramm entwickeln. Wenn Menschen nicht gelernt haben, diese Kräfte gut zu dosieren, ist es durchaus möglich und sogar wahrscheinlich, dass sie sich mit ihrer eigenen Muskelaktivität organisch schaden: Langsam aber sicher verschieben sich die Wirbel des Halses und des Rückgrats gegeneinander, und im Laufe der Zeit verkürzt sich die gesamte Wirbelsäule. Beim Sprechen, Schlucken und Atmen werden Muskelgruppen im Bereich von Hals und Schultern benutzt, die dafür vollkommen unnötig sind. Der Brustkorb verengt sich und behindert die darunter liegenden Organe in ihren Funktionen. Und schließlich werden durch einen ungünstigen Gleichgewichtszustand die Gelenke auf eine Weise strapaziert, dass sie nicht mehr ungehindert ihrer eigentlichen Bestimmung dienen können, nämlich beweglich zu sein.

### **Was ist eine ausgeglichene Körperhaltung nach Alexander?**

Die meisten Fertigkeiten, die ein Mensch ausbildet, sind ihm nicht in die Wiege gelegt, sondern er hat sie erworben, also gelernt, beispielsweise auch den aufrechten Gang. Indem ein Kleinkind lernt zu sitzen, zu stehen und schließlich zu gehen, übt es die feine, dynamische Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule. Es steht auf seinen noch etwas wackligen Beinchen und schwankt zwischen Vorwärts- und Rückwärtsgang hin und her. So manches Mal enden diese Versuche damit, dass es fällt. Aber schließlich gelingt es ihm, seinen Kopf auf der Wirbelsäule frei beweglich auszubalancieren. Diese Balance des Kopfes hat eine leichte axiale Längung

zur Folge, die zu allererst Anmut und Leichtigkeit im Bewegungsablauf ermöglicht.

Die Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule bzw. die Beziehung zwischen Kopf und Rumpf sind von zentraler Bedeutung. Bei der ausgeglichenen Körperhaltung nach Alexander verlagert sich die gesamte Wirbelsäule nach hinten. Hals- und Lendenwirbel sowie das Becken richten sich in einer Weise aus, die z. B. dazu führt, dass sich Buckel und Hohlkreuz zum Besseren verändern.

### **Wozu benutzen AT-Lehrer ihre Hände im Unterricht?**

AT-Lehrer sind Spezialisten auf dem Gebiet, über taktile Impulse das Zusammenspiel der Muskeln zu verbessern. Was bedeutet das? Muskelgruppen bilden Systeme, innerhalb derer das Kräfteverhältnis gut aufeinander abgestimmt ist. So hat die Stütz Muskulatur eine Stabilisierungsfunktion, und die Bewegungsmuskulatur ist für die Erzeugung von Bewegung geschaffen. Außerdem gibt es bestimmte Muskeln, die für die Feinabstimmung von Bewegungen sorgen, um mit einem Minimum an Muskelkraft ein Optimum an Bewegung zu erreichen. Und diejenigen Muskeln, die für eine spezielle Bewegung, wie z. B. sich hinzusetzen, vollkommen unnötig sind, sollten während eines solchen Bewegungsablaufs zur Ruhe kommen können, um sich bis zur nächsten Aktivität mit frischem Sauerstoff anzureichern.



In dieser Hinsicht sind die meisten Menschen der westlichen Zivilisation nicht ausreichend aufgeklärt. Oft gebrauchen sie ihre Bewegungsmuskulatur, um sich aufrecht zu halten - was sehr anstrengend ist - während ihre Stütz Muskulatur, die niemals ermüden würde, unterentwickelt bleibt, weil sie nicht gefordert wird. Die Hände eines AT-Lehrers erinnern die Muskeln an ihre jeweiligen, der Bewegungssituation entsprechenden Aufgaben. Insbesondere widmen sie der freien Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule große Aufmerksamkeit.

Natürlich können sie ihn nicht einfach zurechtrücken. Aber sie können Impulse geben, die zur Folge haben, dass sich die Muskelspannung im Hals- und Schulterbereich verringert. Dadurch wird es dem Kopf möglich, sich selbst auf der Wirbelsäule auszubalancieren, was wiederum eine befreiende Wirkung auf die gesamte Wirbelsäule hat. Übermäßige Muskelanspannungen im Hals und im Kreuz können sich lösen.

AT-Lehrer unterstützen Menschen darin, qualitativ neue Bewegungserfahrungen zu machen. Wenn sich Menschen auf ein solches Abenteuer einlassen, lernen sie, Bewegungen effizienter, müheloser und leichter, als sie es bisher gewohnt sind, auszuführen.

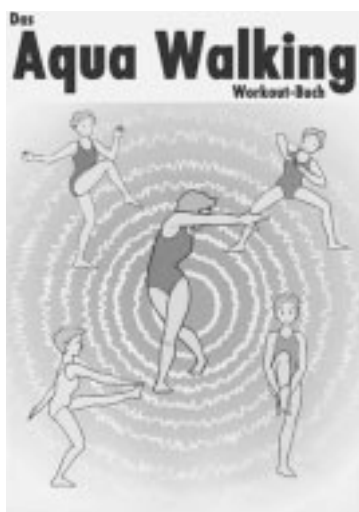
**Wie lange dauert die Ausbildung eines Alexander-Technik-Lehrers?**

Die Ausbildung dauert mindestens drei Jahre mit einem Minimum von 1600 Unterrichtsstunden. In Deutschland wacht die G. L. A. T. über die Einhaltung der Ausbildungsrichtlinien und Qualitätsstandards an den privaten Schulen. Bevor sie sich zur Ausbildung entschließen, haben die meisten Lehrer über einen längeren Zeitraum selbst Unterricht genommen. Sie haben irgendwann in ihrem Leben das Potential entdeckt, das freie Beweglichkeit in sich birgt, und sie haben sich über mehrere Jahre hinweg davon überzeugt, dass es sich lohnt, sensibler für die Art und Weise zu werden, wie sie mit ihrem eigenen physischen und psychischen Potential umgehen. Erst wenn sie bei sich selbst die Fähigkeit entwickelt haben, Bewegungen leicht und effizient und aus einem guten Gleichgewicht heraus auszuführen, sind sie in der Lage, auch anderen Menschen das Gespür dafür zu vermitteln. Es ist ihnen ein inneres Bedürfnis, diese Fähigkeit sowohl im privaten Leben als auch im Rahmen von Fortbildungen immer weiter zu verfeinern. Die Ausbildung eines Lehrers der Alexander-Technik hört also nie auf.

**Wo wird die Alexander-Technik eingesetzt?**

Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. In Australien bildet sie einen Bestandteil der Physiotherapie-Ausbildung. In England ist sie an den meisten bekannten Akademien für bildende und darstellende Künste im Curriculum verankert. In den USA wird sie seit vielen Jahren im Managetraining und im Spitzensport eingesetzt. In Deutschland findet sie zunehmend Eingang an Musik- und Kunsthochschulen. Im Bereich des Gesundheitswesens wird sie von einzelnen Kliniken oder Ärzten als Therapiebegleitung empfohlen. Auch im Hinblick auf Gesundheitserziehung, Prävention und Rehabilitation kann sie einen nicht unbedeutenden Beitrag leisten.

Weitere Informationen bei: Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e.V., Postfach 5312 79020 Freiburg  
Tel./Fax: 0761/38 33 57  
kontakt@alexander-technik.info  
www.alexander-technik.info

**Neue Medien**

Seit 1994 bildet die DEHAG ACADEMY Aquatrainer aus. Eine große Anzahl Aqua-Instruktoren haben Aus- und Fortbildungen nach dem DEHAG ACADEMY Lizenzierungssystem besucht. Und dies nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich, der Schweiz, in Luxemburg, Spanien, Griechenland, Ägypten und Japan.

Nach der erfolgreichen Publizierung des „Aqua-Nudel Workout Buches“ ist nun ein weiteres Projekt in ähnlicher Machart und hoher Aktualität das Thema: **Aqua Walking**

**Das Aqua Walking Workout Buch**

Aus einer Pressemitteilung der DEHAG ACADEMY

Walking an Land erfreut sich als neuer Fitness-Trend inzwischen großer Beliebtheit und kann einen Beitrag leisten, dem weitverbreiteten Bewegungsmangel und dessen Folgeerkrankungen entgegen zu wirken.