

# Alexander-Technik und Selbststeuerung

## Durch Körperarbeit starre Verhaltensmuster auflösen

In der Behandlung von Schmerzen wird den Selbststeuerungsfähigkeiten des Patienten eine große Rolle beigemessen. Statt Ruhe und Schonverhalten zu fördern, geht es um die Entwicklung von Eigeninitiative und Selbstmanagement.

Wie sich Selbststeuerungsfähigkeiten durch die Körperarbeit F. M. Alexander-Technik entwickeln lassen, habe ich in meiner Diplomarbeit untersucht. 44 neue Alexander-Technik-Schüler wurden dabei vor ihrer ersten und nach ihrer achten Stunde in ihren Selbststeuerungsfähigkeiten getestet. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: Nach bereits acht Sitzungen zeigten die Teilnehmer Veränderungen in ihrer Fähigkeit, sich eigener Werte, Ziele und Bedürfnisse bewusst zu sein, sich bei der Umsetzung schwieriger Vorhaben zu motivieren, entstehende Unsicherheiten, Nervosität und Angst abzubauen sowie aus Fehlern zu lernen, statt sich durch Misserfolge lähmen zu lassen.

Darüber hinaus verdeutlicht die qualitative Erhebung der Behandlungsveränderung, dass eine Steigerung des Körperbewusstseins und eine Linderung von Schmerzen zu verzeichnen ist. [1]

### Die F. M. Alexander-Technik

Die F. M. Alexander-Technik ist eine Körperarbeit, die bei der Bewusstwerdung und Veränderung feiner Bewegungs- und Haltungsmuster ansetzt. Sie wurde von einem australischen Schauspieler, Frederick Matthias Alexander, der während des Rezitierens zunehmende Stimmbeschwerden erlebte, Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt. Gängige Methoden brachten keine Linderung, sodass er sich an die Selbsterforschung seiner Beschwerden machte. Diese, so fand er durch ausgiebige Selbstbeobachtung heraus, rührten von einem „Fehlgebrauch“ seiner Muskulatur her. Alexander entwickelte eine derart feine Beobachtung seiner muskulären Muster, die sich unserer gewöhnlichen Sinneswahrnehmung entzieht. So setzt auch die F. M. Alexander-Technik auf einer sehr subtilen muskulären Ebene an und lädt den Schüler zu einer vertieften Erkundung seiner Bewegungs- und Haltungsmuster ein. Die Wahrnehmung seiner Selbst wird dabei um ein Vielfaches erweitert; plötzlich spürt der Mensch die gewohnheitsmäßige Quelle seiner Verspannungen und lernt durch die Prinzipien der Alexander-Technik, wie er seine Gewohnheiten in der Bewegung und Haltung zunehmend ohne die Anleitung eines Lehrers verändern kann.

### Beobachten, Inhibieren, neu Ausrichten

Es gibt drei zentrale Prinzipien. Hier ist zunächst das Beobachten bzw. die Schulung der Eigenwahrnehmung zu nennen. Durch eine geschulte und verfeinerte Eigenwahrnehmung wird sich der Schüler seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst. Dann lernt er das zweite Prinzip, nämlich das Inhibieren: Dies ist eine Form des Innehaltens, welches nicht zur Stagnation führt, wie es bei selbstauferlegten Verboten vorkommen kann. Vielmehr ermöglicht Innehalten ungünstige Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen – für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Impuls zu reagieren. Im Zusammenspiel mit bewusst formulierten Anweisungen (Direktiven) lernt der Schüler, sich neu auszurichten, um während seiner Aktivitäten z. B. die Länge und Weite der Wirbelsäule und des ganzen Oberkörpers zuzulassen.

Anfänglich werden die Prinzipien an einfachen Aktivitäten wie dem Stehen oder dem Heben eines Armes geübt. Später ergänzen komplexere Handlungen oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse des Schülers, zum Beispiel ein Musikinstrument spielen, am Computer arbeiten oder einen Vortrag halten. Diese Praxis fördert, dass wir uns selbst von Moment zu Moment konstruktiv steuern und damit zu einer angemessenen Muskelaktivität, zu integrierten Bewegungen und zu überlegten Handlungen kommen können.

### Selbststeuerung

Dieses Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit sich selbst ist die Grundlage für die Selbststeuerung. Sich selbst zu steuern bedeutet, sich flexibel auf unterschiedliche Situationen einstellen zu können. Damit kann die Verarbeitung und Integration von unangenehmen Erfahrungen und Gefühlen gemeint sein (Selbstberuhigung) oder die Selbstmotivierung, um ein schwieriges Ziel bis zum Ende zu verfolgen. Insgesamt unterscheidet Prof. Julius Kuhl



### Inga Bronowski

ist Diplom-Psychologin und absolvierte während ihres Studiums eine berufs begleitende Fortbildung in F.M. Alexander-Technik im ZAYT in Freiburg. Das inspirierte sie zur Erforschung der bisher wenig beleuchteten, psychologischen Facetten der F.M. Alexander-Technik. Ihre Hingabe gilt der Bedeutung des Körpers in der Psychotherapie. Derzeit ist sie in Ausbildung zur MA-UR<sup>®</sup> Praktikerin, einer polynesisch-schamanischen Körperarbeit.

#### Kontakt:

Inga@Bronowski.name

von der Universität Osnabrück bis zu 40 Selbststeuerungsfacetten. [2] Selbstberuhigung und Selbstmotivierung sind zwei davon; es sind diejenigen, die durch die F. M. Alexander-Technik besonders positiv beeinflusst wurden.

### Selbststeuerung: Kommunikation zwischen psychischen Systemen

Kuhls jüngste Theorie, die PSI-Theorie (Persönlichkeits-Systeme-Interaktionen) (Kuhl, 2001) beschreibt Persönlichkeit in systemischer Weise als ein Wechselspiel psychischer Systeme, die am menschlichen Handeln und Erleben in unterschiedlicher Ausprägung beteiligt sind. Diese sind das Fühlen, das Wahrnehmen, das Denken und das Handeln.

**Letztlich ist es das flexible „Gespräch“ zwischen diesen psychischen Systemen, das uns spontan auf unterschiedliche Anforderungen und Situationen des Lebens reagieren lässt. Und genau das ist mit Selbststeuerung gemeint.**

Da für jedes dieser psychischen Systeme unterschiedliche Stimmungen charakteristisch sind, bedeutet ein „flexibles Gespräch“ eben auch, sich auf unterschiedliche Stimmungslagen je nach Bedarf einstimmen zu können. Beispielsweise bedarf es bei der Planung (Denken) einer nüchternen Stimmungslage, bei der wir konzentriert einzelne Handlungsschritte erörtern. Kommt jedoch der Punkt,

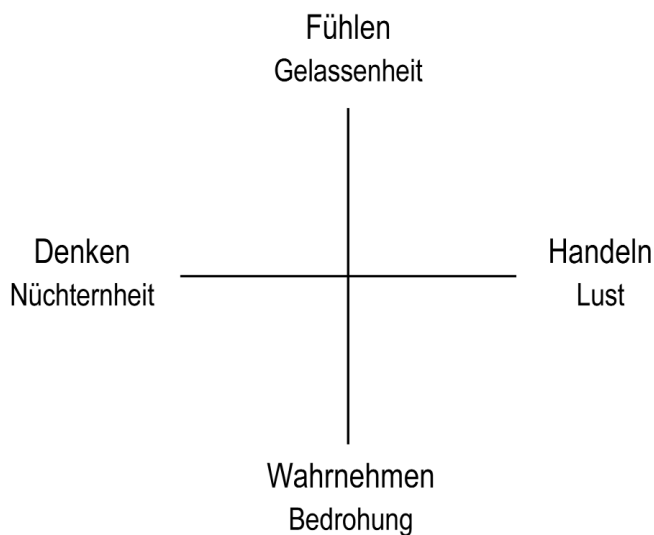


Abb. 1: Vier psychische Systeme und ihre charakteristischen Stimmungslagen

an dem wir unsere Pläne umsetzen (Handeln), brauchen wir Lust, Freude und damit Motivation, das Geplante kraftvoll auszuprobieren. Ein nüchtern-analytischer Fokus würde uns den notwendigen Schwung nehmen, den es für die Realisierung von Vorhaben braucht.

## Wie wirkt Alexander-Technik auf die Selbststeuerung?

### Die F. M. Alexander-Technik spricht alle psychischen Systeme an.

Und zwar nicht in einer isolierten Weise, z. B. indem nur beobachtet wird, sondern: einerseits werden fließend unterschiedliche psychische Systeme angesprochen, und andererseits geschieht das stets unter der Beteiligung des Selbst, d. h. eines ganzheitlichen Überblicks.

Der Mechanismus, der unter Beteiligung des Selbst die Kommunikationsfähigkeit der Systeme untereinander stärkt, wird von Kuhl als Systemkonditionierung bezeichnet. [2] Haben die psychischen Systeme erst einmal gelernt, miteinander in ein „gutes Gespräch“ zu treten, so können sie das auch außerhalb des Alexander-Technik-Unterrichts. Die Selbststeuerung des Menschen ist dann gestärkt und in unterschiedlichen Situationen und Lebenslagen verfügbar.

## Wer profitiert am meisten?

Diejenigen Menschen, die bereits über eine gute Selbststeuerung verfügen, scheinen ihre entsprechenden Fähigkeiten durch die F. M. Alexander-Technik nicht wesentlich zu verbessern. Dennoch berichten auch sie über eine Steigerung des Körperbewusstseins und des Wohlbefindens.

Am meisten profitieren solche Personen, die unter Stress in einen Zustand von Entfremdung geraten. Sie wissen dann nicht mehr, was sie wirklich wollen und halten fremde Ziele und Gefühle für die eigenen. Gerade sie erfahren durch die F. M. Alexander-Technik eine Stärkung ihrer Selbststeuerungsfähigkeiten und verlieren in Stresssituationen nicht mehr so schnell den Zugang zu sich selbst.

## Fazit

Die Ergebnisse der von mir vorgestellten Arbeit verdeutlichen einmal mehr die Bedeutung des Körpers bei Selbstwachstumsprozessen. Und obwohl die F. M. Alexander-Technik kein Ersatz für eine Psycho- und / oder Schmerztherapie ist, so kann sie eine entwicklungsfördernde Ergänzung sein, die dem Patienten oder Klienten aus einer passiven in eine aktive, selbstregulative Rolle verhilft.



## Literaturhinweise

1. Bronowski, I. (2010). Alexander-Technik und Selbststeuerung. Der Effekt der Alexander-Technik auf die Selbststeuerungskompetenzen und -effizienz. Unveröffentlichte Diplomarbeit der Universität Koblenz-Landau / Campus Landau. (Online-Version zugänglich unter [www.alexandertechnik.org](http://www.alexandertechnik.org) → Forschung → Pilotstudien)
2. Kuhl, J. (2001). Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme. Göttingen: Hogrefe.