

# Ein Weg zu Flexibilität in Denken und Bewegung

## Alexander-Technik

Die ständig wachsende Anzahl von Heilmethoden in dem weiten Feld der so genannten Bewegungsprobleme könnte darauf schließen lassen, dass eine Vielzahl dieser Probleme tatsächlich auf einer Krankheit beruhen, die man nur zu "heilen" bräuchte.

Nur sehr wenige Menschen machen sich bewusst, dass ihr "Bewegungsproblem" womöglich gar keine Krankheit ist, sondern dass sie selbst durch ihr Verhalten die Hauptverursacher ihrer Probleme sind - dass sie sich durch die Art und Weise schaden, wie sie etwas tun, wenn sie etwas tun.

Vielleicht erkennen Sie sich in dieser Situation wieder: Sie schreiben einen Brief oder telefonieren und halten dabei den Kugelschreiber bzw. den Telefonhörer so fest, als wäre er eine Zitrone, die Sie auspressen wollten. Dem Kugelschreiber und Telefonhörer schadet das vergleichsweise wenig - Sie aber haben sich selbst geschunden und haben nun weiße wunde Druckstellen an den Fingern, vielleicht auch ein steifes, schmerzendes Handgelenk und eine verkrampfte Schulter.

Dies ist nur ein Bagatellebeispiel für eine unangemessene Überbeanspruchung des Organismus. Wenn man aber tagtäglich bei jeder Tätigkeit mit sich auf die gleiche kraftraubende, anstrengende Art umgeht, sollte es einen eigentlich nicht wundern, wenn man abends mehr gerädert ist als nötig. Ganz zu schweigen davon dass man sich nach einigen Jahren der ständigen alltäglichen Überanstrengung als versteift, unbeweglich und ungeschickt erlebt oder sogar Schmerzen hat.

Meistens werden wir auf diese Unzulänglichkeiten erst aufmerksam, wenn wir entweder Schmerzen empfinden oder wenn wir den Dingen, die uns wichtig sind, nicht mehr problemlos nachgehen können. Da haben wir die Büroangestellte, der wegen Kopf-, Rücken-, und Handgelenkschmerzen der Bürotag zur Hölle wird.

Die Alexander-Technik gibt sich nicht damit zufrieden, Missstände erst dann zu beachten, wenn man auf sie aufmerksam wird - sie versteht sich als präventive Methode. Zwar kommen die meisten Menschen erst zur Alexander-Technik, wenn sie unter Beschwerden leiden, doch ist der Fokus der Arbeit darauf gerichtet, sein eigenes Verhalten als (Mit-) Ursache anzuerkennen und dann so zu verändern, dass gar keine weiteren Probleme mehr auftreten müssen.

Wie funktioniert die Alexander-Technik?

In den Unterrichtsstunden lernt der Klient, wie er sich und seine Bewegungen bei seinen alltäglichen Tätigkeiten organisiert, z.B. Gehen, telefonieren, etwas hochheben, Schreiben am Computer oder präsentieren eines Vortrages, sind Aktivitäten die Gegenstand einer Lerneinheit sind. Meist ist der Klient darüber verblüfft, wie viel unnötige Anspannung im ganzen Körper er zu diesen einfachen Tätigkeiten einsetzt.

In Teamarbeit suchen Klient und Coach gemeinsam neue Lösungsmöglichkeiten dafür, wie man diese Tätigkeit so effizient wie möglich gestalten kann. Dabei geht es

keinesfalls um das Verteilen von Rezeptanweisungen, sondern um eine Schulung einer neuen Denkfähigkeit, mit deren Hilfe man lernen kann, jede Tätigkeit, bekannt oder neu, effektiv zu meistern.

Leitlinien dabei sind nicht starre Handlungsanweisung (der Rücken soll gerade sein, beim Bücken in die Knie gehen etc.), sondern allgemeine und hilfreiche Grundsätze.

Ein wichtiges Prinzip der Alexander-Technik könnte man bezeichnen als "Weniger ist mehr". Es spricht davon, dass es bei den Veränderungen seiner Handlungen nicht darum geht, etwas anderes zu tun, sondern darum, das Überflüssige wegzulassen.

Das Ergebnis ist verblüffend. Alexander beschrieb diesen Prozess so:

"Wenn man aufhört, das Falsche zu tun, wird sich das Richtige von alleine tun".

Von den Schülern wird dieser Prozess meist als große physische und psychische Erleichterung empfunden. Sie bemerken oft eine deutliche körperliche Entlastung, ohne den Zwang, etwas "richtig" machen zu müssen, d.h., ohne Verhaltensregeln einhalten zu müssen.

Die Alexander-Technik ist ein spannender Prozess, durch den man nach und nach seine Denk - und Verhaltensstrukturen kennen lernt und bessere Alternativen für diese entwickelt. Durch diesen neuen Denkprozess lernen wir, das "Falsche zu stoppen" und erlangen dadurch mehr Flexibilität in unseren Bewegungen und ein größeres Bewegungsrepertoire. Gefühle von Steifigkeit, körperlicher Abgeschlagenheit und Schmerzen, die durch Verspannungen hervorgerufen wurden, verschwinden oft nach kurzer Zeit.

Wie und wo kann man die Alexander-Technik erlernen?

Der Unterricht kann je nach persönlichem Bedürfnis als Einzelunterricht oder als Gruppenunterricht stattfinden, in kleinen, manchmal auch großen Gruppen. Alle drei Formen sind empfehlenswert und effektiv. Der Trainer oder Coach arbeitet in jeder Unterrichtsform sowohl auf der verbalen Ebene, als auch mit Hilfe von Berührungen. Ausgebildete Alexandertechnik-Trainer gibt es in fast jeder größeren Stadt in Deutschland. Oft besteht die Möglichkeit, sich in Einführungsvorträgen oder Workshops über die Arbeit zu informieren (Info unter: [www.alexander-technik.info](http://www.alexander-technik.info)). Dort erhalten Sie auch Informationen über den Gründer der Methode: F.M. Alexander, ein Schauspieler der von 1869-1955 in Australien, England und Amerika lebte.

Immer mehr Trainer bieten

### **Bodycoaching am Arbeitsplatz mit Alexander-Technik**

auch in Unternehmen an und kommen direkt zu Ihnen an den Arbeitsplatz um vor Ort mit Ihnen eine optimierte Arbeitsplatzorganisation zu erarbeiten.

Häufig kann dadurch die Krankenquote reduziert werden und ein konstruktiver Umgang mit Stress gefunden werden. Sie erfahren eine Unterstützung in Entscheidungsprozessen und erhalten einen Zugewinn Ihrer positiven Ausstrahlung.