



s.58

FÜR GEIST UND KÖRPER

Mit der F.M.Alexander-Technik bleibt man in Bewegung. So kann man Schmerzen bekämpfen & vermeiden – auch bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

Alexander Technik | Sport & Wohlfühlen



>> Mit der Alexander-Technik kann man lernen, seine Ressourcen besser zu nutzen, um Schmerzen zu lindern, Beschwerden vorzubeugen und Stress zu reduzieren.

BALANCE VON GEIST UND KÖRPER

Text & Interview: Marion Breiter-O'Donovan
Fotos: Alexandra Mazek und
Gesellschaft für Alexander Technik

Mit der F.M.Alexander-Technik bleibt man in Bewegung. Und kann so Schmerzen bekämpfen bzw. sogar vermeiden – auch bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Trainerin DI Dr. Alexandra Mazek, selbst an einer Spasmodischen Dystonie erkrankt, im Gespräch mit VALID.

VALID: Auf welchem Prinzip beruht die F.M. Alexander-Technik und wie funktioniert sie? Wodurch unterscheidet sie sich von anderen bekannten Methoden wie Physiotherapie etc.?

DI Dr. Alexandra Mazek: Die Art und Weise wie wir uns bewegen und aufrichten hat weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und sogar auf unsere Gesundheit im Allgemeinen. Ich verwende bewusst das Wort Aufrichtung im Gegensatz zu Haltung. Aufrichtung drückt für mich besser aus, dass alle unsere Aktivitäten in Relation zur Schwerkraft stattfinden. Das heißt, es gibt eine ganze Menge Muskelaktivität, die im Hintergrund stattfinden muss, damit wir nicht der Schwerkraft folgend am Boden liegen bleiben. Diese Aktivität bezeichnet man auch als Tonus. Bezeichnend für die Alexander-Technik ist, dass wir besonders auf die zentrale Körperachse achten, also Wirbelsäule mit dem Becken an einem und dem Kopf am anderen Ende. In der Stabilität dieser Achse, bei gleichzeitiger Balance und Beweglichkeit, sehen wir eine Grundlage für eine nachhaltige Aufrichtung und Bewegung.

Besonderes Augenmerk legen wir bei der Alexander-Technik auf die Balance des Kopfes und es überrascht eigentlich, dass keine andere Methode (zumindest, soweit ich weiß) darauf speziellen Wert legt. Schließlich ist hier nicht nur das Gehirn, sondern auch Geruch, Geschmack, Seh- und Gehörsinn angesiedelt und noch dazu das Gleichgewichtsorgan.

Frederick M. Alexander, der Gründer dieser Methode, entdeckte – als er selbst als Schauspieler seine Stimme verlor – durch Selbstbeobachtung im Spiegel, dass ein ausbalanciertes Verhältnis von Hals, Kopf und dem übrigen Körper entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung aller unserer Bewegungsabläufe ist.

Gibt es eine sogenannte goldene Regel für gesunde Haltung bzw. Bewegung?

Man muss darauf achten zu expandieren, statt sich zusammenzuziehen. Während einer Alexander-Technik Stunde wird man angeleitet zu spüren, was Expandieren bedeutet. Denn wir bemerken zwar unsere Verspannungen, haben aber vergessen, wie es sich ohne diese anfühlt. Daher ist es das Ziel, grundlegende, ungünstige Bewegungsabläufe und Verhaltensmuster zu erkennen und zu stoppen, damit neue, bessere entstehen können. Viele meiner KlientInnen kommen zu mir, weil sie Schmerzen haben und mit der Physiotherapie in eine Sackgasse geraten sind. Oft liegt das daran, dass ihnen zwar gute Übungen für gewisse Muskeln gezeigt wurden, sie aber nicht gelernt haben, ihre alten Muster zu stoppen.

Für welche Problemstellungen ist sie insbesondere geeignet?

Es geht vor allem darum, ob ein Mensch sich bewusst mit der eigenen Aufrichtung (Haltung) und mit Reaktionsmustern im Allgemeinen befassen will - oft sind dabei Schmerzen oder körperliche und seelisch-geistige



Lesen Sie weiter unter:

WWW.ALEXANDER-TECHNIK.AT

Belastungen eine starke Motivation. An welchen Aktivitäten man dann arbeitet, richtet sich auch nach den Bedürfnissen der betreffenden Person.

Inwieweit kann die Alexander-Technik Menschen mit Behinderungen sowie mit Beeinträchtigungen wie chronische Erkrankungen körperlich sowie mental unterstützen?

Gerne möchte ich anhand meiner eigenen Geschichte, da ich selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen bin, kurz beschreiben, wie mir die Alexander-Technik geholfen hat. Als ich mit etwa 27 Jahren von einem Tag auf den anderen nur mehr mit großer Mühe sprechen konnte, wusste ich gar nicht, dass ich an einer spasmodischen Dystonie erkrankt war. Erst zehn Jahre später erhielt ich die entsprechende Diagnose mit dem niederschmetternden Satz, „Stellen Sie sich darauf ein, dass es keine Heilung gibt und dass sie mit dieser Krankheit leben müssen“, den so viele chronisch Kranke von ÄrztInnen hören.

Glückliche Umstände führten dann dazu, dass ich einige Jahre nach meiner Erkrankung Alexander-Technik Stunden bei einem der erfahrensten Lehrer in London nehmen konnte. Der erste Eindruck war der von Sicherheit. Und das war ein unbeschreiblich gutes Gefühl, sich sicher zu fühlen: Ohne dass es mir so richtig bewusst gewesen war, hatte die Tatsache, dass ich nicht einmal mehr einen Kaffee bestellen konnte, ohne bedauernd angesehen zu werden, dazu geführt, dass ich extrem unsicher und ängstlich geworden war. Und hier kann man zwei Dinge ablesen: Erstens bringt jede chronische Erkrankung Kollateralschäden mit sich, in meinem Fall die Angst und das Unwohlsein im Zusammensein mit anderen Menschen. Zweitens manifestieren sich unsere Gedanken und Gefühle im Körper. Angst zum Beispiel ist eine Reaktion, die bei allen Säugetieren mit Verkür-



>> Die LehrerInnen der Gesellschaft für Alexander-Technik Österreich zeigen in Einzelstunden, wie man seine körperlichen und geistigen Kräfte besser koordinieren und einsetzen kann. Schritt für Schritt löst man sich von hinderlichen Mustern und findet zu einer leichten und flexiblen Haltung.



zung und Zusammenziehen einhergeht. Ein Mensch „zieht den Kopf ein“ und die Schultern hoch, oder „duckt sich“, eine Ratte, die Angst hat, kann ihre Länge um ein Drittel verkürzen. Erinnern Sie sich an die oben erwähnte „goldene Regel“ für bessere Bewegung: Expandieren.

Wo setzt da die Alexander-Technik an?

In der Alexander-Technik Arbeit werden die Schichten der Muskelverspannungen, Verdrehungen, Verkürzungen, die immer im Zusammenhang mit Gedanken und Gefühlen und Erfahrungen entstehen, Schicht für Schicht bearbeitet. Die LehrerIn will zwar genau wissen, welche Diagnose

ihren KlientInnen gestellt wurde oder welche körperliche Beeinträchtigung vorliegt, aber sie werden in ihrer Arbeit nicht ihre Krankheit „behandeln“, sondern sich gemeinsam mit Ihnen den sichtbaren und fühlbaren Mustern im Körper und im Reagieren zuwenden und daran arbeiten. Wie bei einer Zwiebel löst man geduldig Schicht für Schicht. Mindestens genauso wichtig wie das Lösen von unangenehmen körperlichen Spannungen und Schmerzen ist aber die Erfahrung, dass man Stück für Stück Kontrolle über sich zurückgewinnen kann. Die Hauptarbeit passiert nämlich im Denken und wir lernen quasi unsere Gedanken besser auszurichten, sie nicht immer wieder in die gleichen Löcher fallen zu lassen.

Hintergrund
DIE METHODE

Frederick M. Alexander, der Gründer dieser Methode, entdeckte – als er selbst als Schauspieler seine Stimme verlor – durch Selbstbeobachtung im Spiegel, dass ein ausbalanciertes Verhältnis von Hals, Kopf und dem übrigen Körper entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung aller unserer Bewegungsabläufe ist.

Betrifft das auch den Umgang mit Schmerz?

Ja, auf jeden Fall. Schmerz in einem beliebigen Körperteil zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Und das hat natürlich gute Gründe, es könnte ja eine Verletzung sein, die dringend behandelt werden muss. Chronischer Schmerz jedoch wächst durch die Aufmerksamkeit und die damit immer größer werdende Angst und das Wachsen des Schmerzes steht in keinem Zusammenhang mehr mit einer unmittelbar drohenden Gefahr. Nun lernen wir, diesem Körperteil, der den Schmerz zeigt, nicht mehr und nicht weniger Aufmerksamkeit zukommen

zu lassen als dem Rest. Gleichzeitig machen wir die Erfahrung, dass es, auch wenn eine Krankheit nicht verschwindet, sehr große Modulationsbreiten gibt. Zwischen gar nicht reden können oder vor Schmerzen nicht ein und aus wissen und perfekter Rede oder absoluter Schmerzfreiheit liegt eine riesige Bandbreite. Wir können dazu beitragen, dass sich der Balken auf diesem Band in eine positive Richtung schiebt. Dabei unterstützen uns AT TrainerInnen.

Wie kann ich mir eine Trainings-Stunde vorstellen? Was passiert dabei?

Von der ersten Stunde an geht es um einfache, alltägliche Bewegungen: Sitzen, Aufstehen und Niedersetzen, Liegen, Gehen und was immer für die jeweilige Person Alltag ist (also auch Schreiben am Computer, Klavier spielen, putzen, etc.). Wir machen etwas, das sehr normal ist, wie zum Beispiel Niedersetzen und mit Hilfe der Lehrerin/des Lehrers schärfen wir unsere Aufmerksamkeit und unser Bewusstsein für das, was wir tun. Also normalerweise kommt uns der Gedanke des Niedersetzens und schon sitzen wir, es erfolgt eine Rückmeldung ans Gehirn und damit ist es abgehakt. Aber jetzt befassen wir uns damit, was im Nacken, im Rücken, in den Beinen, Schultern etc. bei dieser Bewegung des Niedersetzens passiert. Also erstens bewusster werden. Dadurch lernen wir zu unterscheiden zwischen den notwendigen und den unnötigen Komponenten einer Bewegung. Also z.B.: auf ein Durchdrücken des Rückens nach vorne und Nackenanspannen kann man beim Niedersetzen verzichten. Damit kommen wir zum zweiten Schritt: Stoppen



Zur Person
ALEXANDRA MAZEK

Geboren 1962 in Eggenburg,
Niederösterreich

Studierte Landwirtschaft an der
Univ. f. Bodenkultur
Verbrachte etliche Jahre
in Nepal, zuerst mit
Forschungsarbeit, später als
Teamleader eines kleinen
Entwicklungsprojektes in
Ostnepal.

Erkrankte mit 27 Jahren
an einer Spasmodischen
Dystonie, einer neurologischen
Erkrankung, welche das
Sprechen sehr stark
beeinträchtigte; das brachte sie
zur Alexander-Technik.

Ausbildung zur Lehrerin für F.
M. Alexander-Technik

Seit 1999 selbständig tätig;
unter anderem am WAAT,
Ausbildungszentrum für
Alexander-Technik und
am LKH Hainburg im
Rahmen der beruflichen
Gesundheitsförderung für
Angestellte

Arbeit mit Kindern und
Jugendlichen im schulischen
Bereich und mit Dystonie-
Betroffenen: Wöchentliche
Gruppe und Einzelarbeit.

des Unnötigen. Drittens Expandieren. Ganz einfach gesagt bedeutet Muskelaktivität Kontraktion und je weniger wir unnötig kontrahieren, umso mehr Raum nehmen wir ein. Die goldene Regel: Expandieren in Bewegung, so wie bei Tai-Chi und Qi-Gong.

Wie lange dauert es bis sich eine wahrnehmbare Veränderung einstellt? Wie oft muss ich üben?

Oft machen wir die Erfahrung, dass uns nach einer Alexander-Technik Stunde einfach alles leichter von der Hand geht. Aber meistens ist es ein Prozess, der sich über drei Monate bis zu einem Jahr hinzieht und das Schöne ist, dass man immer weiter lernen kann. Wichtig ist, dass zu Beginn die Stundenfrequenz hoch genug ist, und das bedeutet zwei bis dreimal pro Woche. Nach einiger Zeit können dann die Abstände zwischen den Stunden größer werden.

Wie finden Interessierte den für sie passenden Lehrer?

LehrerInnen findet man auf der Website der Gesellschaft für Alexander-Technik Österreich: www.alexander-technik.at auf der LehrerInnen-Liste. Die Gesellschaft, auch GATOE genannt, steht für die Einhaltung von Ausbildungsstandards.

Kann die F.M. Alexander-Technik dabei helfen, mit den besonderen Herausforderungen unserer Zeit gut umzugehen und diese zu meistern?

Wenn von außen weniger Struktur vorgegeben wird (fixe Arbeitszeit, Mittagspause etc.) merken wir oft, dass es sehr viel Kraft kostet, sich gegen das Chaos der eigenen Gewohnheiten oder der Trägheit zu stemmen. Ob es darum geht, noch rasch die Nachrichten abzurufen oder um den Gang in die Küche, wenn uns gerade nichts ein-

fällt. Gar nicht zu reden davon, wenn dann noch Kinder oder andere Familienangehörige mit ihren Bedürfnissen da sind. Wenn es mir in diesen Momenten einfällt innezuhalten, ist viel gewonnen. Geordnete Bewegung erfordert ganz viel Innehalten auf neurologischer Basis. Innehalten von Nervenimpulsen oder wie oben erwähnt das Stoppen eines Musters. Innehalten kann aber auch bedeuten, dass es mir bewusster ist, wenn der Körper oder Geist eine Pause brauchen und ich mich einfach auf den Boden lege und die Muskeln Schritt für Schritt löse, wie man das in den Stunden lernt.

Die Alexander Technik kann ja auch dabei helfen, mit Stress besser umzugehen ...

Stress ist natürlich ein großes Thema. Selbst diejenigen, deren Arbeitsplätze nicht direkt bedroht sind, leiden unter der Situation. Ich merke das oft daran, dass Menschen zu mir zum Unterricht kommen und sehr viel reden, weil sie einfach aufgewühlt sind. Ohne das direkt anzusprechen, gelingt es meist, die Aufmerksamkeit in eine andere Richtung zu lenken, weg von den Sorgen, hin zur Selbstwahrnehmung. Sich selbst atmend und von der Erde gestützt zu spüren und so Spannungen zu lösen, führt in die Gegenwart, weg von den sorgenvollen Gedanken.

Die Gelassenheit des Lehrers/der Lehrerin, die sich auch durch die Berührung übertragen kann, ist dabei eine große Hilfe. Man wird einfach ruhiger, die Gedanken verlieren etwas von ihrem zwanghaften Charakter. Es ist also eine Arbeit, die über die Selbstwahrnehmung und Berührung Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt und so auch die Psyche beruhigt.