

Dr. Ariane Hesse

Lernen achtsam zu sein- über die F.M.Alexander-Technik

Zu Beginn eine kurze praktische Einleitung: bitte nehmen Sie jetzt wahr, wie und wo Ihre Füße Kontakt zum Boden haben; wenn Sie sitzen, wie und wo Ihr Becken von der Sitzfläche unterstützt wird, und dann erlauben Sie, nur gedanklich, Ihren Muskeln an diesen Kontaktstellen etwas weniger zu tun, so dass der Boden und die Sitzfläche sie tragen und aufrichten können. Die gedachte Einladung zum Weniger-Tun reicht aus.

Frederick Matthias Alexander wurde 1869 in Australien geboren und starb 1955 in England, wo er in seiner zweiten Lebenshälfte vorwiegend lebte. In Australien war er zunächst als Schauspieler und Rezitator tätig. Als er während den Aufführungen seine Stimme verlor und ärztliche Hilfe dies nicht beheben konnte, erforschte er in langjährigen Selbstversuchen, ob er selbst durch sein Verhalten diesen Stimmverlust hervor rief. Daraus entwickelte er seine Arbeit, die heute als F.M.Alexander-Technik bekannt ist. Es handelt sich hierbei um einen Unterricht, nicht um eine Therapie.

Sie ist ein Weg, im heutigen schnellen Alltag gelassen zu bleiben. Die Schülerinnen und Schüler lernen bei alltäglichen Bewegungen wie stehen, sitzen, gehen ihre gewohnheitsmäßige Koordination wahr zu nehmen und dahin gehend zu verändern, dass Bewegungen mit ausreichender Körperspannung ohne zusätzlichen Aufwand möglich werden. Zwei wesentliche Fähigkeiten werden im Unterricht geübt:

- bewusst im richtigen Moment inne zu halten, um einer neuen Bewegung Raum zu geben;
- durch gezieltes Denken diese Bewegung zu steuern.

Über das Lernen mit dem physischen Körper entsteht oft eine psychische Ruhe. die neue Reaktionsweisen ermöglicht.

Dies ist ein sehr individuelles Lernen, da alle ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Gewohnheiten mitbringen. Deshalb unterrichte ich meistens im Einzelunterricht.

Praktisch nutze ich dazu meine Hände, die den Muskeln die nötigen Impulse geben parallel mit den dazu passenden Worten, die die gedankliche Arbeit unterstützen. Durch das schrittweise Umsetzen des Gelernten im Alltag können die meisten Schüler und Schülerinnen nach ca. 20- 30 Stunden selbstständig die Alexander-Technik anwenden. Zu Beginn ist regelmäßiger wöchentlicher oder vierzehntägiger Unterricht empfehlenswert. Später entwickelt sich der Abstand zwischen den Stunden individuell. Eine Stunde dauert 30 oder 45 Minuten.

Die Alexander-Technik hilft, unnötige Verspannungen und ihre Folgen zu vermeiden und beweglich zu bleiben. Eine wissenschaftliche Studie in England hat eine gute Wirkung der Alexander-Technik bei unspezifischen Rückenschmerzen im unteren Rücken ermittelt (siehe dazu www.alexander-technik.org) . Die Arbeit ermöglicht eine verbesserte sportliche Leistung, unterstützt die darstellenden Künste wie Musik, Gesang und Tanz und erhöht die Lebensqualität. Sie ist eine Möglichkeit, auf intelligente Weise „faul“ sein zu dürfen, und ist ein westlicher Weg, Achtsamkeit zu lernen.

Ob es Ihr Weg ist, können Sie am besten in einer Unterrichtsstunde erfahren.