



DR. ARIANE HESSE
HEILPRAKTIKERIN

LERNEN ACHTSAM ZU SEIN - ÜBER DIE 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 zur Außenwelt etwas weniger zu tun. Die gedachte Einladung zum Weniger-Tun reicht aus.

Frederic Matthias Alexander wurde 1869 in Australien geboren und starb 1955 in England, wo er in der zweiten Lebenshälfte vorwiegend lebte. In Australien war er zunächst als Schauspieler und Rezitator tätig. Als er während Aufführungen seine Stimme verlor und ärztliche Hilfe dies nicht beheben konnte, erforschte er in langjährigen Selbstversuchen, wie er sich selbst helfen könnte und entwickelte so 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, gelassener zu werden im heutigen schnellen Alltag. Die Schülerinnen und Schüler lernen in alltäglichen Bewegungen wie Stehen, Sitzen, Gehen ihre gewohnheitsmäßige Koordination wahrzunehmen und dann zu verändern, so dass Bewegungen mit der ausreichenden Körperspannung ohne zusätzlichem Aufwand möglich werden. Zwei wesentliche Fähigkeiten werden im Unterricht geübt:

Bewusst im richtigen Moment innezuhalten, um einer neuen Bewegung Raum zu geben und durch gezieltes Denken diese neue Beweglichkeit zu steuern.

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

Dies ist ein sehr individuelles Lernen, da jede und jeder seine eigene Geschichte mitbringt. Ich unterrichte deshalb hauptsächlich 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. Zwischen den Unterrichtsstunden sollten die Schüler die Technik schrittweise mehr und mehr in ihrem Alltag üben, denn das Ziel ist, dass nach 20 bis 30 Stunden die Schülerinnen und Schüler selbstständig die Alexander-Technik anwenden können. Idealerweise findet der Unterricht, zumindest zu Beginn, wöchentlich statt - sei es in 30- oder 45minütigen Einheiten.

Erfahrungsgemäß bringt die Alexander-Technik unter anderem bei folgenden Symptomen Linderung und Abhilfe: Verspannungen, die bei bestimmten Tätigkeiten entstehen, und daraus folgende Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen und Leistungsverminderungen und bei stressbedingten psychovegetativen Störungen, Prüfungsangst, Überreaktion auf äußere Reize.

Wissenschaftliche Forschung hat dies für Rückenschmerzen im unteren Rücken und zumindest in einer Pilotstudie auch für stressbedingte Blutdruckerhöhung belegt (siehe dazu auch www.alexander-technik.org).

Die Arbeit ermöglicht auch eine verbesserte Leistung im Sport oder für die darstellenden Künste und eine höhere generelle Lebensqualität. Sie ist eine Möglichkeit, auf intelligente Weise „faul“ sein zu dürfen und ein westlicher Weg, Achtsamkeit zu lernen.

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