

F. M. Alexander-Technik und Skoliose

© Peter Ruhrberg, 2012

Begegnung aus meinem Alltag

Es klingelt in meiner Praxis. Die zwölfjährige Julia und ihre Mutter sind zu einem ersten Vorgespräch erschienen.

Bei Julia liegt laut jüngstem ärztlichem Befund eine idiopathische rechtskonvexe Thorakolumbalskoliose von 43 Grad vor. Julias Mutter möchte ihr eine spätere OP möglichst ersparen. Julia möchte hauptsächlich wieder mit ihrer besten Freundin schwimmen gehen, und zwar am liebsten im Bikini, ohne von anderen Leuten auffällig gemustert zu werden.

Ich sehe mir die medizinische Dokumentation an, frage nach Julias Vorgeschichte und beobachte vor allem ihren momentanen Zustand: zum Beispiel wie sie Alltagsbewegungen (Stehen, Gehen, Bücken, Hinsetzen...) ausführt, wie sie bei diesen Bewegungen ihre Gesamtbalance organisiert und ob und inwieweit die Seitkrümmungen ihrer Wirbelsäule sich währenddessen verändern.

Die Mutter hat von der „Alexander-Technik“ gehört und möchte gerne von mir wissen, ob diese Methode eine Hilfe für Julia sein könne. Ich antworte: „Das kommt ganz darauf an, was die Ursache für Julias Skoliose ist.“ Die Mutter: „Aber das konnten die Ärzte doch auch nicht sagen.“ Darauf ich: „Gerade deswegen könnte es vielleicht helfen, nach möglichen weiteren Ursachen zu suchen, oder?“ Beide nicken.

Ich zeige ihnen Fotos von Models, die mit auffällig gekrümmten Wirbelsäulen posieren und frage: „Was würden Sie sagen, haben diese Mädchen alle Skoliose?“ Julia: „Nee.“ Ich: „Woher weißt du das?“ Julia: „Die können ja auch wieder gerade stehen.“ Ich: „Das will ich hoffen. Und wenn sie es problemlos können, dann sind sie wahrscheinlich auch nicht skoliosekrank. Was meinst du denn, wie diese Damen solche krummen Wirbelsäulen hinbekommen?“ Julia: „Na ja, die stellen sich einfach so krumm hin, dass es auf dem Foto gut aussieht.“ Ich: „Und nach dem Shooting?“ Julia: „Dann lassen sie es wieder bleiben.“

Daraufhin ich zur Mutter: „Sehen Sie, das würde ich auch gerne bei Julia herausfinden. Könnte Julia, ohne es zu wissen, zur Entwicklung oder zur Verstärkung ihrer Skoliose dadurch beitragen, dass sie ihre Rumpfmuskeln so benutzt, dass ihre Wirbelsäule krumm wird?“ Die Mutter: „Wäre das denn denkbar?“

Ich: „Denkbar ist fast alles. Aber nur wenn dem auch wirklich so ist, hätte die Alexander-Technik für Julias Zustand überhaupt eine Chance. Nur dann, wenn Julia zur Verformung ihrer Wirbelsäule selbst aktiv beiträgt, und zwar dadurch, dass sie einige ihrer Rumpfmuskeln ständig zu stark und andere Muskeln zu wenig benutzt, wäre die Alexander-Technik überhaupt vorstellbar als ein Mittel, um ihre Skoliose zu verringern.“

Julia: „Aber ich merke ja gar nicht, was ich mit meiner Wirbelsäule mache.“ Ich: „Das wundert mich nicht, das geht den meisten Menschen so. Aber es bedeutet nicht zwangsläufig, dass du deine Rumpfmuskeln weniger effektiv steuern kannst als diese Models. Du kannst zum Beispiel bei deiner Physiotherapie unter anderem lernen, Teile deiner Muskulatur zu kräftigen, die zu schwach ausgebildet sind. Im Alexander-Unterricht könntest du lernen, in den übrigen Teilen deiner Muskulatur unnötige und möglicherweise schädliche Daueranspannung zu unterlassen.“

Die Mutter: „Und dann geht die Skoliose weg?“ Ich: „Erst wenn Julia gelernt hat, ausschließlich die notwendige Muskelspannung für ihre Bewegungen einzusetzen, können wir mit hoher Wahrscheinlichkeit ausschließen, dass ihre Skoliose durch ein muskuläres Kräfteungleichgewicht verursacht oder vergrößert wird, also durch schlafe Muskeln einerseits, und durch unnötige Muskelspannung andererseits. Falls sich die Skoliose bei diesem Prozess tatsächlich verringert, haben wir einen entscheidenden Faktor für ihre Entstehung identifiziert und beseitigt. Was immer von der Skoliose danach übrig bleibt, ist definitiv ein Fall für den Fachmediziner.“

Die Ausgangsidee

Gesundheit und persönliche Entwicklung hängen unter anderem davon ab, wie wir unsere geistigen und körperlichen Möglichkeiten nutzen. Unerwünschte Begleiterscheinungen bei Alltagstätigkeiten, wie vorzeitiges Ermüden, Erschöpfung, Unausgeglichenheit, Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und dergleichen bedeuten nicht in jedem Falle unausweichliches Schicksal oder „normale Verschleißerscheinungen“ des Körpers. Überraschend häufig werden solche Symptome erzeugt oder verstärkt durch undurchdachte und meist unerkannte Bewegungs-, Vorgehens- und Verhaltensweisen, die uns bei der Erfüllung unserer Aufgaben mehr behindern als nützen.

Was ist Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik ist keine spezifisch ausgelegte Therapieform für bestimmte Krankheitssymptome. Sie ist eine ganzheitliche Methode der Schulung und der Selbsthilfe. Sie bildet eine eigenständige Disziplin, mit der man lernen kann, seine Denk-, Bewegungs- und Handlungsweisen zu erkennen – und zu verändern, wenn man das möchte. Schwierigkeiten und Symptome, die man selbst durch Fehlbelastungen und Überanstrengungen verursacht, lassen sich damit effektiv beseitigen. Die Alexander-Technik bezweckt eine grundlegende Verbesserung des gesundheitlichen Allgemeinzustandes, die – quasi als Nebeneffekt des Lernprozesses – eine Verminderung oder auch ein Verschwinden einzelner Krankheitssymptome mit sich bringen kann.

Einen der wichtigsten Kerngedanken der Alexander-Technik bildet die Prävention, deren Nutzen trotz einer gewissen Aufwertung in den letzten Jahren immer noch zu häufig unterschätzt wird, nach dem Motto: „Wozu etwas ändern, mir tut ja nichts weh?“ Und so kommen Interessenten oft erst dann zum Unterricht, wenn sie bereits unter Beschwerden leiden. Doch im Umgang mit ihren spezifischen Symptomen gilt die gleiche präventive und

generelle Vorgehensweise: Indem Menschen lernen, ungeeignete oder sogar schädliche Bewegungen und Verhaltensweisen zu erkennen und zu unterlassen, kann ihr Organismus wieder allgemein gesünder werden.

Ein wenig Geschichte

F. Matthias Alexander (1869-1955) hatte als Schauspieler seine Methode ursprünglich entwickelt, um ein gravierendes Karrierehindernis (Heiserkeit bis zum Stimmverlust) zu beseitigen, was ihm auch gelang. Als er mit der Zeit mehr über die Wirkungsmechanismen seiner Arbeit verstand, wurde ihm klar, dass die Grundlagen, die er entdeckt hatte, nicht nur sein Leben zum Besseren hin wenden konnten, sondern auch das seiner Mitmenschen, ob gesund oder krank: sie konnten grundlagenorientierte Wege finden, um in jedem Moment ihres Lebens effektiver und effizienter zu handeln, und sie konnten mehr von ihrem Potential verwirklichen, um sich ihre Lebenswünsche und -träume zu erfüllen.

Warum „Technik“?

In *Wahrigs deutschem Wörterbuch* heißt es zum Stichwort *Technik*: „Die Kunst, mit den zweckmäßigsten und sparsamsten Mitteln ein bestimmtes Ziel oder die beste Leistung zu erreichen“. Für diese Kunst steht mit der Alexander-Technik eine lernbare Methode zur Verfügung. Denn oft kommt es für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden weniger darauf an, was wir spezifisch tun, sondern wie, das heißt auf welche Art und Weise wir unseren Organismus als Ganzes für unsere Tätigkeiten einsetzen.

Wie funktioniert die Methode?

Immer wenn wir etwas tun wollen, haben wir auch Ideen oder Vorstellungen davon, was wir tun wollen und wie wir es tun wollen. Mit diesen Ideen und Vorstellungen entscheiden wir darüber, wie wir uns als Handelnde einsetzen. Auf diese Weise beeinflussen wir entscheidend die Qualität aller unserer Aktivitäten – und damit letztlich, ob wir unsere Absichten erfolgreich in die Praxis umsetzen können oder nicht.

Wir können geeignete Strategien für unsere Vorhaben und Tätigkeiten finden, indem wir die Ideen über unsere Handlungsweisen überprüfen und neu durchdenken. Alexander-Technik zeigt Wege und Möglichkeiten auf, wie wir tägliche Aufgaben, eigene Vorhaben und sinnvolle Ideen ohne unnötigen Aufwand optimal realisieren können – „so wenig wie möglich, so viel wie nötig.“

Was passiert im Unterricht?

Die Alexander-Technik gibt Gelegenheit dazu, unser Handeln mit mehr Eigenverantwortung und praktischer Intelligenz anzugehen. Im Alexander-Unterricht stehen oft allgemeine Bewegungen und Tätigkeiten des täglichen Lebens im Vordergrund: Sitzen, Stehen, Gehen, Treppen steigen, Tragen, Sprechen, Schreiben, Arbeiten am Computer, Musizieren, Tanzen, kurzum jede Tätigkeit, die sich der Klient wünscht.

Dabei kommt es in erster Linie darauf an, sich selbst als Ganzes so zu steuern, dass diese Tätigkeiten mit weniger Energieaufwand, unkomplizierter, effektiver und harmonischer ausgeübt werden können. Deswegen gibt ein Alexander-Lehrer beim Unterricht durch Beobachtung, Bewegungsanalyse, Denkanregungen und Berührungen eine Rückmeldung darüber, wie der Klient seine Tätigkeiten ausübt und auf welche Weise er sie optimieren kann.

Unmittelbare körperliche Wirkungen zeigen sich meist in mehr Flexibilität bei Bewegungen, größerem Bewegungsbereich, erweitertem Bewegungsrepertoire und effektiverem Kräfteinsatz.

Die Alexander-Technik wird von Lehrern mit mindestens dreijähriger Ausbildung unterrichtet. Weltweit sind mehr als 4.000 Alexander-Technik-Lehrer in etwa zwanzig nationalen und internationalen Verbänden mit gegenseitiger Anerkennung zusammengeschlossen. In Deutschland existiert der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD), der auf seiner Webseite neben Links zu diversen Studien und Presseberichten auch eine Lehrerliste zur Verfügung stellt.

Adressen

Umfassende englischsprachige Informationen zur Alexander-Technik finden Sie unter www.alexandertechnique.com und www.stat.org.uk

Alexander-Technik-Verband Deutschland

Postfach 5312
79020 Freiburg im Breisgau
Telefon 0761 -383357
www.alexander-technik.org
kontakt@alexander-technik.org

Interaktive Unterrichtsmethode für die F.M. Alexander-Technik

www.at-itm.de (in Deutsch)
www.alexandertechnique-itm.org (in Englisch).

Autor:

Peter Ruhrberg

Prinz-Ferdinand-Straße 89
47798 Krefeld
Telefon 02151-4467101 und 01578-2571321
www.at-itm.de/ruhrberg
peter.ruhrberg@gmx.de

Ein weiterer einführender Artikel des Autors zur Alexander-Technik ist abrufbar unter:
<http://at-itm.de/ruhrberg/intro.pdf>