

Mit guter Körperhaltung sich leichter und koordinierter bewegen

Haltungs- und Bewegungsbildung für Seniorinnen und Senioren nach Prinzipien der Alexander-Technik

Cornelia M. Kopelsky

Der Einfluss der Körperhaltung auf das Bewegungsverhalten

Eine gute Körperhaltung zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich immer wieder neu findet, sich flexibel auf die unterschiedlichsten Anforderungen des Bewegungsalltags einstellen und den Körper gegen die Schwerkraft aufrichten und aufrecht halten kann.

Für die aufrechte Haltung gibt es allerdings keine festgelegte Norm. Zwar gibt die Wirbelsäule mit ihren doppel-s-förmigen Schwingungen und den im Verhältnis zu ihr stehenden Becken- und Extremitätenstellungen eine physiologische Form vor, sie ist und bleibt aber eine hypothetische Normhaltung. Diese Normhaltung dient als Orientierungshilfe, um die bestmögliche Körperhaltung nach individuellen Form- und Größenvarianten im Verhältnis der einzelnen funktionellen Körperabschnitte zueinander davon ableiten zu können. Das heißt, bei einer aufrechten Körperhaltung stehen die einzelnen Körperabschnitte übereinander und werden physiologisch gleichmäßig belastet. Aus diesem Grund variiert zum Beispiel die „neutrale Beckenstellung“, die als Ausgangsposition bei funktionellen Gymnastikübungen sinnvollerweise eingenommen werden soll, von Mensch zu Mensch ein wenig. Haltung, die von der hypothetischen Norm geringfügig abweicht, muss nicht zwangsläufig eine schlechte Haltung sein und die Gesundheit gefährden oder die Ursache von Rückenschmerzen sein! Entscheidend

sind die muskulären Kräfte, die die Stabilisations- und Haltefunktionen steuern und gewährleisten:

- Die lokalen Muskeln sichern die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule und die der Gelenke. Sie arbeiten reflektorisch und antizipatorisch bzw. reagieren schon mit stabilisierender Aktivität, bevor die willkürliche Bewegung einsetzt.
- Die globalen Stabilisatoren sind eingelenkige Muskeln, halten die aufrechte Körperhaltung und kontrollieren die Bewegungen.¹

Eine gut reagierbare neuromuskuläre Haltungsphysiologie entlastet die Gelenke, unterstützt die Bewegungskoordination und ist somit für die Qualität der Willkürmotorik von großer Bedeutung. Bei der aufrechten Haltung ist die Streckmuskulatur konzentrisch angesteuert und übt gleichzeitig einen Reiz auf die die Aufrichtung ebenfalls unterstützenden Abduktoren und Außenrotatoren aus. Dagegen fehlt es einer „schwachen“ Haltung an Aufrichtekraft und Reagierbarkeit. Es zeigt sich das Bild einer die Bewegung und die Atmung einengenden Beugehaltung. Hierbei ist die Beugemuskulatur konzentrisch angesteuert, worauf Adduktion und Innenrotation als weiterlaufende Bewegungen die Vorbeugung nach unten hin zur Schwerkraft verstärken (**Abb. 1**).

Aber Haltung ist nicht nur ein physiologisches, sondern auch ein psychologisches Phänomen und das Ergebnis vieler Ein-



1 Alltagsbewegung „vom Sitzen zum Stehen“: Kann die Wirbelsäule in ihrer aufrechten Haltung gut stabilisiert werden, gelingt auch älteren Menschen das Aufstehen leichter und koordinierter.

flüsse. Neben genetisch veranlagten Gewebestrukturen und neuromuskulären Funktionsorganisationen prägen emotionale Erlebnisse, Gefühle, Gewohnheiten, Arbeitsmotorik, Sportmotorik, Erkrankungen, Temperaturen und sogar geografische Bedingungen (Gebirge, Flachland) die Haltungsmuster eines Menschen. Freude, Glück, Vertrauen, Wohlgefühl, Geborgenheit, Offenheit, Mut und Entschlossenheit richten einen Menschen auf, aktivieren seine Streckmuskulatur, weiten den Brustkorb und geben dem Atem Raum. Gefühle und Empfindungen wie Angst, Verzweiflung, Trauer, Misstrauen, Verlassenheit, Enttäuschung und Resignation bedrücken den Menschen, senken den Kopf, beugen den Rücken, engen den Brustkorb ein, drehen die Arme nach innen, machen klein- und engschrittig. Auch angeborene und erworbene krankhafte Fehlhaltungen wie Sko-

¹ Vgl. Albrecht/Meyer, 2015, S. 23 ff.

liosen, Kyphosen oder Hyperlordosen unterliegen diesen Einflussgrößen.

Die Körperhaltung eines älteren Menschen ist wie die Falten im Gesicht Ausdruck seines Lebens geworden. Durch den Alterungsprozess einhergehende degenerative Veränderungen der Gewebe und mögliche zunehmende körperliche Inaktivität kann die Kraft der posturalen Muskulatur nachlassen und infolge dessen auch das koordinative Zusammenspiel zwischen Haltung und Bewegung sowie die Selbststeuerung der Bewegungsabläufe. Aber das muss kein unabwendbares Schicksal sein. Forschungen der Neurobiologie, der Mind-Body-Medizin und der Glücksforschung belegen, dass Menschen bis ins hohe Alter lernfähig und trainierbar sind, weil das menschliche Nervensystem auch im Erwachsenenalter entwicklungsfähig bleibt.² In Bezug auf die Selbststeuerung der Körperhaltung und des Bewegungsverhalten können also auch alternde, ältere und alte Menschen³ lernen, nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern, sondern auch kognitive, psychische und soziale Kompetenzen. Selbst ungünstige die Gesundheit und Befindlichkeit beeinträchtigende Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten lassen sich durch seniorengemäße ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsschulung in günstige Muster umwandeln.⁴

Um ein bewusstes Verhältnis zu sich selbst und zur Umwelt herzustellen, um die eigenen Befindlichkeiten besser wahrnehmen und daraus Änderungsbedarfe erkennen zu können, sind achtsamkeitsbasierte Übungsverfahren vorzuziehen. Die Alexander-Technik gehört zu den ältesten westlichen Formen achtsamkeitsbasierter und ganzheitlicher Körper- und Bewegungsarbeit und kann als eine Methode des Selbstmanagements bezeichnet werden.⁵ Sie lehrt den konstruktiven Umgang mit sich selbst und eignet sich daher für die Haltungs- und Bewegungsbildung auch im Seniorenalter. Ansatz, Konzept und Lerninhalte beruhen auf psychosomatischen Schlüsselerlebnissen ihres Begründers mit seiner eigenen Körperhaltung.



Die Ausrichtung des Kopfs hat in der Alexander-Technik Priorität. Denn ein dynamisches Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf ist bestimmend für die Funktionsqualität des Bewegungsapparates. F. M. Alexander nannte dieses dem Körper innewohnende Funktionsprinzip „primäre Steuerung“.

Zur Geschichte der Alexander-Technik

Die Methode wurde bereits um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert durch den Schauspieler und Rezitator Frederick Matthias Alexander (1869–1955) in Australien begründet und nach ihm benannt, als dieser unter wiederkehrenden Stimmproblemen auf der Bühne litt. Vor allem beim Rezitieren großer, schwieriger Shakespeare-Texte wurde seine Stimme heiser und drohte zu versagen, sodass er vor jedem Auftritt Angst bekam, er könnte seine Stimme verlieren. Da viele ärztliche Untersuchungen keine organischen Ursachen für seine Stimmprobleme fanden, beschloss F. M. Alexander, bei sich selbst nach der Ursache zu suchen. Er begann seine Körperhaltung im Spiegel zu beobachten und entdeckte bald, dass er beim Sprechen seinen Kopf zu sehr im Nacken hielt und seine Schultern hochzog. Dadurch verkrampften sich seine Muskeln, die wiederum den Brustkorb einengten, Druck auf den Kehlkopf ausübten und das Atmen erschwerten. In der sicheren Annahme, dass dieses ungünstige Haltungsmuster seine Stimmprobleme auslöste, experimentierte er mit seiner Körperhaltung, insbesondere mit seiner Kopf- und Nackenhaltung, bis er das für sich richtige Haltungsmuster gefunden hatte, mit dem er ungehindert sprechen und rezitieren konnte. Mit gedanklichen Anweisungen konnte er bewusst seinen Körper jederzeit in günstige Haltungsmuster ausrichten, die nicht nur seiner Stimme förderlich waren, sondern auch seine Stimmung von Angst befreiten. Er erkannte, dass eine aufrechte, zugleich entspannte und nicht anstrengende Körperhaltung eine positive Wirkung auf somatische,

psychische und mentale Funktionen hatte. Zudem erlebte er sich in einer neuen, frischen Präsenz, die seine schauspielerischen Aufgaben unterstützten und seine Bühnenauftritte sicherer und souveräner machten. F. M. Alexander hatte autodidaktisch gelernt, eingefahrene belastende Haltungs- und Bewegungsmuster aufzulösen und durch bewusste Steuerung die natürliche Selbstorganisation des Körpers anzubahnen und gesundheitsförderlich zu nutzen. Die Körperhaltung schien ihm dabei eine bedeutende Schlüsselrolle zu spielen und wurde der Ansatz seines Konzepts, das er fortan weiterentwickelte und zu lehren begann (Abb. 2).

Die Alexander-Technik überzeugte bereits in ihren Anfängen viele Bühnenkünstler, die ebenfalls Atem- und Stimmprobleme hatten, sodass ihre Wirksamkeit hinsichtlich selbst gesteuerter und bewusster Reaktions- und Verhaltensänderungen schnell erkannt wurde (Abb. 2). Noch während F. M. Alexander in Australien wirkte, schickten viele Ärzte Patienten mit Atem- und Rückenbeschwerden zu ihm. „Man nannte ihn den breathing man“.⁶ In der Weiterentwicklung seiner Arbeit bestätigte sich ihm zunehmend, dass Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen Symptome langjähriger Gewohnheiten einer fehlerhaften Nutzung und Koordination des Körpers sind. Wie die Menschen sitzen, stehen, liegen, gehen und laufen, ist Ausdruck ihrer Gewohnheiten, mit sich selbst umzugehen. Nach diesem Verständnis zielt die Alexander-Technik darauf ab, schädliche Verhaltens- und Bewegungsmuster aufzulösen und eine bewusste, kontrollierbare Neuordnung des Selbstgebrauchs herzustellen.



Bei dynamischer Aufrichtung von Kopf, Hals und Rumpf haben Hände und Finger leichtes Spiel. Nach diesem Prinzip verbessern auch Musikinstrumentalisten ihre Körper- bzw. Arbeitshaltung und somit ihre Bühnenpräsenz sowie Technik und Ausdrucks ihres Spielens.

² Vgl. Esch, 2014.

³ Alterseinteilungen und Definitionen zu Altersbildern 55- bis 100-jähriger Menschen siehe Kopelsky, 1/2013, S. 17.

⁴ Vgl. Pappert, 2015, S. 6–9.

⁵ Vgl. Kopelsky, 2014, S. 8–16.

⁶ Quelle: F. M. Alexanders Biographie unter www.alexander-technik.org (Zugriff am 7. März 2015).



Zu den Lernprinzipien der Alexander-Technik gehört auch die nonverbale Kommunikation zwischen Schüler und Lehrer.

1904 ging F. M. Alexander nach London, um dort seine Arbeit „The Use of the Self“ anzuwenden und zu lehren. Von medizinischer Seite wurde seine „Laien-Methode“ jedoch nicht anerkannt, wovon er sich aber nicht beirren ließ und trotzdem vielen Menschen durch Korrektur ihrer Körperhaltung helfen konnte, wie zum Beispiel dem Schriftsteller George Bernard Shaw.⁷ Die nächste Station war New York während des Ersten Weltkriegs. „Nach Kriegsende wirkte er bis 1929 halbjährlich wechselnd in den USA und in London. [...] 1930 entstand die erste Ausbildungsklasse für Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik in London. Zu Beginn des Zweiten Weltkriegs zog er wieder in die USA, kehrte aber 1943 endgültig nach London zurück.“⁸

Heute ist die Alexander-Technik weltweit bekannt und wird in vielen Bereichen des Lebens- und Arbeitsalltags pädagogisch wie therapeutisch angewandt. Ihre nachhaltige Wirksamkeit in Bezug auf die Anbahnung neuronaler Lernprozesse, die nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der emotionalen und kognitiven

Ebene Verhaltensänderungen und Neuorientierung ein Leben lang ermöglichen, lässt sich durch den aktuellen Kenntnisstand der Hirnforschung erklären. Eine im Herbst 2014 veröffentlichte Studie des Instituts für Neurobiologie an der Universität London bestätigt der Alexander-Technik ebenfalls, dass eine ungünstige Haltungskoordination in erheblichem Maße alltägliche Bewegungsabläufe beeinträchtigt und dass durch Steigerung des Körperbewusstseins und durch bewusst selbstgesteuerte Neuausrichtung der Rumpfhaltung eine Verbesserung des funktionellen Zusammenspiels zwischen Bewegung, Gleichgewicht und Haltung erreichbar sei.⁹

Prinzipien und Lerninstrumente der Alexander-Technik

In der Alexander-Technik kommt es nicht darauf an, eine schnelle Korrektur der Körperhaltung zu erzielen, indem man sich in bestimmten Situationen instruiert, gerade zu sitzen oder zu stehen. Diese Art der Anweisung kann mit der Zeit zwanghaft werden, Stress machen, zu Muskelverspannungen führen und hätte keine nachhaltige Wirkung im Sinn der Selbststeuerung.

Vermessen wäre auch, jede automatisch verlaufende Bewegung und Handlung hemmen oder auflösen zu wollen. Gerade die automatisierten Haltungs- und Bewegungsmuster machen uns zu handlungsfähigen und den Lebensalltag bewältigenden Menschen. Hätten wir bei unseren alltäglichen Unternehmungen jeden Schritt und jeden Handgriff neu zu überlegen, kämen wir nur sehr mühsam und langsam voran. Von Kindheit an lernt unser Gehirn durch sich wiederholende Abläufe neuronale Verbindungen zu bahnen, zu verknüpfen und zu programmieren, damit wir uns gut koordiniert und ohne Anstrengung, wie von selbst gehend, natürlich bewegen können, während wir frei für zusätzliche Aktivitäten sind, wie zum Beispiel für eine Unterhaltung oder für das Achtgeben als Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr. Diese sehr ausgeklügelten, fein aufeinander abgestimmten Koordinationsfähigkeiten werden als automatisierte Bewegungen im unbewussten Gedäch-

nis gespeichert und durch unbewusste Programme, vom sogenannten „Autopiloten“ in uns, reflexhaft gesteuert.¹⁰ Auch Fehlhaltungen und -bewegungen können automatisch zu selbstverständlichen Gewohnheiten werden und sich richtig anfühlen. Selbst wenn sie uns Unbehagen und Schmerzen bereiten, werden sie uns nicht bewusst; wir suchen zunächst nach organischen Ursachen für die Schmerzen. Es macht also nur Sinn, schlechte, für das Wohlbefinden und die Gesundheit ungünstige Gewohnheiten oder Verhaltensweisen zu erkennen, zu hemmen und sie durch günstigere zu ersetzen.

Nach der Lehre F. M. Alexanders ist die bewusste Neuprogrammierung von natürlichen Bewegungs- und Verhaltensmustern ein sich nach und nach entwickelndes Geschehen, das, um in Gang zu kommen, die Bereitschaft für neue Erfahrungen und das individuelle Einlassen auf den Körper braucht (Abb. 4). Durch die veränderbare und bewusst kontrollierbare Körperhaltung erschließen sich Wege, auch auf der emotionalen und kognitiven Ebene neue Muster zu programmieren und sie für die Steuerung des Selbstmanagements oder für den „natürlichen Gebrauch des Selbst“, wie es in Alexander-Terminologie heißt, zu nutzen. In der Alexander-Technik erfolgt das Erlernen der Programmierung schrittweise und auseinandersetzend mit den Kerninstrumenten „Wahrnehmen“, „Innehalten“ und „Neuausrichtung durch mentale Anweisungen“.

● **Das Wahrnehmen** oder die Selbstbeobachtung bezieht sich zunächst nur visuell und taktil auf den Körper und beginnt mit dem Beobachten des Körpers, seiner Haltung und seiner Extremitäten im Spiegel. Das Beobachten hilft, sich am eigenen Körper zu orientieren. Die Orientierung wird vertieft, indem der Körper in der Vorstellung mit dem geistigen Auge beobachtet wird. Es folgen kleine Haltungsänderungen, die wiederum im Spiegel und mit dem geistigen Auge beobachtet werden und mit den vorhergehenden Mustern verglichen werden, ohne die Unterschiede zu bewerten. Bei taktilen Wahrnehmungsübungen werden beispielsweise die Körperauf-lage am Boden, die Kontaktstellen des an einer Wand angelehnten Rückens oder der Druck des stehenden Körpers auf die Füße erspürt. Auch die manuelle Führung durch einen Alexander-

⁷ Riemkasten, 1989, S. 8.

⁸ Quelle: F. M. Alexanders Biographie unter www.alexander-technik.org (Zugriff am 7. März 2015).

⁹ Studie: Neuromechanische Beeinträchtigung von Bewegung durch Haltung: <http://www.alexander-technik.org/wissenschaft/weitere-studien.html> (Zugriff am 16. März 2015).

¹⁰ Vgl. Mühlebach, 2011, S. 16, 43, 44.



Körperwahrnehmung mit taktiler Hilfe von einer Alexander-Lehrerin: Der Einsatz der Hände leiten den Schüler sanft in seiner Wahrnehmung und drängen ihn nie weiter, als er gehen möchte. Mit dieser zusätzlichen Sinneserfahrung können Verspannungen leichter erspürt und gelöst werden.

Lehrer unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und die zunehmend bewusste Körpererfahrung. Es braucht schon eine Weile der Übung, bis die Wahrnehmung zuverlässiger wird, sich mit anatomischen Kenntnissen verbindet und sich so verfeinert, dass damit günstige und ungünstige Haltung- und Bewegungsmuster unterschieden sowie Änderungen, Wohlbehagen, Verspannungen und Störungen erkannt werden können¹¹ (Abb. 5).

Das Innehalten oder Inhibieren ermöglicht das bewusste Hemmen und Unterbinden von ungünstigen, schlechten Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten auf neuronalem Weg. Innehalten geschieht zwischen einer (Reiz-)Wahrnehmung und einer Verhaltensreaktion als Antwort auf den Reiz. In diesem Augenblick muss der Autopilot-Modus ausgeschaltet werden, um nicht vorschnell mit einem eingefahrenen beziehungsweise unerwünschten Verhaltensmuster auf die Wahrnehmung zu reagieren. Neurologisch betrachtet ist Hemmen oder Inhibieren das bewusste Beherrschen von bestimmten reflexhaften Reaktionen, um damit die Möglichkeit zu bekommen, willkürlich zu entscheiden und zu reagieren. „[Im Sinne Alexanders ist Hemmen] nicht mit Verdrängung oder einer herabgesetzten Reaktionsbereitschaft zu verwechseln, wie Physiotherapeuten sie verstehen. Alexander vertrat eine recht einfache Stimulus/Response-Psychologie

[...]: Input > Verarbeitung > Output.“¹² Die Alexander-Lehrerin Renate Wehner nennt den achtsamen Moment des Innehaltens das „konstruktive Nein“. Damit kann freundlich, aber bestimmt der Macht der Gewohnheit Einhalt geboten und ein anderer Weg zum Ziel bewusst gewählt werden.¹³ Das eigentliche Ziel muss in diesem Moment losgelassen werden, um die Aufmerksamkeit ganz auf den neuen Weg zu lenken, der ja noch nicht vertraut ist. Auch das Innehalten wird Schritt für Schritt geübt und immer wieder wiederholt. So merkt das Gehirn, dass es etwas Wichtiges ist, für das es sich lohnt, neue Verschaltungen anzulegen, zu vernetzen und zu speichern. Unwichtiges und Unbrauchbares können vernachlässigt, ausgelagert oder gelöscht werden.¹⁴

● **Mentale Anweisungen** oder Direktiven sind gedanklich erregte Nervenimpulse zur inneren und äußeren Ausrichtung, womit die Selbststeuerung initiiert werden kann. „Sie aktivieren mittels bewusster Gedächtnisinhalte wie Wissen, Vorstellungen oder Erlebnisse Bewegungsprogramme aus dem unbewussten Gedächtnis.“¹⁵ Die Ausrichtung des Körpers im Raum als äußere Ausrichtung gelingt am leichtesten mithilfe der Orientierung an seiner Anatomie und gehört zu den

basalen Übungen. Um nicht mit Bewegungsimpulsen beispielsweise durch bewusstes oder automatisches Strecken der Wirbelsäule die Ausrichtung zu aktivieren, wird sich bestimmter Formulierungen wie „Ich lasse“ oder „Ich erlaube“ bedient. In der Alexander-Technik steht die fein aufeinander abgestimmte Haltung von Kopf, Hals und Rumpf als alltags- und arbeitsmotorisches Ziel im Vordergrund. Die Ausrichtung dieser Körperabschnitte führt zu einer physiologischen Aufrichtung der Wirbelsäule, einer balancierten Kopfhaltung, einer vertieften Atmung und zu einem Ausgleich des Muskeltonus, womit sich Blockaden lösen und ein ökonomischer Körpereinsatz im Alltagsleben erzielt werden können. Daher sind die bevorzugten Übungspositionen das aktive Stehen und Sitzen. Die Ausrichtung im Liegen wird jedoch auch geübt und kann gegebenenfalls für den Anfang die bessere Übungsposition sein, weil sich hierbei die Haltemuskulatur schneller entspannen kann, und weil sich schneller positive Gefühle wie innere Ruhe, Entspannung, Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit als Rückmeldung einstellen. Der Alexander-Therapeut Adrian Mühlebach empfiehlt zu Beginn und auch als tägliche Selbstpflege folgende Anweisungen in der regenerativen Rückenlage (= aufgestellte Füße, mit Taschenbücher unterlagerter Kopf je nach individueller Form der Brustwirbelsäule):¹⁶

● „Ich lasse bei jedem Ausatmen das Becken, die Lendenwirbelsäule, die unteren Rippen, die Schulterblätter, die Schultergelenke und den Schädel in den Boden sinken. Ich lasse die ganze Wirbelsäule vom Becken bis zum Schädel mit jedem Ausatmen mehr und mehr in den Boden sinken.“

Auch das Ausrichten des Oberkörpers (Mittelteil) ist nach Adrian Mühlebach durch mentale Anweisung in der regenerativen Rückenlage¹⁷ möglich:

● „Dem Mittelteil Länge und Weite geben. [...] Ich lasse meinen Mittelteil in die Länge und Weite wachsen. Die Wirbelsäule kann nach

¹² Vgl. Barlow, 1989, S. 198 ff.

¹³ Vgl. Wehner, 2013, S. 30, 31.

¹⁴ Vgl. Esch, 2014, S. 70, 71.

¹⁵ Mühlebach, 2011, S. 73.

¹⁶ Übungen zitiert aus Mühlebach, 2011, S. 111, 112.

¹⁷ Bei anderen Autor/-innen wird die regenerative Rückenlage als konstruktive Rückenlage bezeichnet, vgl. Wehner, 2013.

oben und unten wachsen. Die Schlüsselbeine können vom Brustbein weg wachsen und über die Schultergelenke hinaus in die Weite wachsen. Das Becken kann in die Weite wachsen.“

Werden die Prinzipien dieser Kerninstrumente verstanden, können sie nach etwas Übungserfahrung mit dem Körper für die innerliche, die emotionale Ausrichtung angewandt werden. F. M. Alexander selbst hat für die innerliche Ausrichtung keine Anweisungen formuliert, aber seine nachfolgenden Lehrer- und Therapeutengenerationen haben die Technik weiterentwickelt und den heutigen Bedarfen angepasst. Stress zum Beispiel lässt sich mitunter verarbeiten, indem man sich seinen Wunsch/sein Bedürfnis nach mehr Entspannung und Ruhe erfüllt. Dabei sollte der Wunsch eine angemessene, aber keinen neuen Stress auslösende Antriebskraft sein. Eine Alexander-Übung für Entspannung könnte wie folgt konzipiert werden:

- **„Wahrnehmen:** ‚Ich nehme meinen Wunsch nach [Entspannung und Ruhe] wahr.‘
- Innehalten:** ‚Ich lasse mich frei sein: Ich fixiere mich nicht auf den Wunsch, aber ich ignoriere ihn auch nicht.‘
- Ausrichtung:** ‚Ich gebe meinem Wunsch Raum/Ausdruck und ruhe dabei in meiner Mitte.‘“¹⁸

Anwendung in der Seniorenarbeit

In der Alexander-Technik steckt viel praktisches und methodisches Potential, das sowohl im Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren als auch in der sozialen und pflegerischen Betreuung alter und hochaltriger Menschen genutzt und weiterentwickelt werden kann. Es ergänzt das sportliche Übungsangebot um mentale Übungsformen und lässt sich mit anderen bewegungspädagogischen Konzepten kombinieren, wie zum Beispiel mit der Rückenschule. Es bereichert zudem persönliche und fachliche Handlungsmöglichkeiten im täglichen Umgang mit uns selbst und den uns anvertrauten Menschen. Übungsleiter/-innen für Seniorensport, Altenpfleger/-innen, Alltagsbegleiter/-innen und sozialpädagogische Fachkräfte können mit der Alexander-



Sich anvertrauen und führen lassen sind bedeutungsvolle Lernschritte auf dem Weg zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Alexander-Lehrer/-innen sind in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit geschult, versteckte Dysbalancen manuell aufzuspüren und ihren Schüler/-innen Hilfe zur Selbsthilfe zum Ausgleichen zu geben.

Technik ihre persönlichen wie fachlichen Kompetenzen erweitern. Das autodidaktische Erlernen ist jedoch nur bedingt zu empfehlen. Mit Hilfe von Büchern und CDs gelingt zwar ein guter Einstieg in die körperbezogene Übungspraxis. Um aber eine gezielte Aufmerksamkeit für die Ausrichtung des Körpers bei bestimmten Haltungsschwächen, Verspannungen oder Stressbelastungen entwickeln zu können, ist die Teilnahme an einem Gruppen- oder Einzelunterricht sinnvoll. In einem Kurs mit zehn bis 30 Lektionen á 30 bis 50 Minuten können die Grundformen der Alexander-Übungen so gefestigt werden, dass sie sich gut in den (Arbeits-)Alltag einbeziehen lassen.¹⁹ Der differenzierte Einsatz von Aufmerksamkeitslenkung und mentalen Anweisungen für die Ausrichtung kann durchaus kinästhetische Unsicherheiten und emotionale Irritationen herbeiführen. In solchen Fällen ist die pädagogische Begleitung durch einfühlsame Alexander-Lehrer/-innen sehr hilfreich und sollte als möglicher Lernschritt auf dem Weg zum Ziel vertrauensvoll angenommen werden (**Abb. 6**).

In der Funktionseinheit „Kopf – Hals – Rumpf“ befinden sich das Gehirn, der Rückenmarkskanal, die inneren Organe, die zentralen Nervenbahnen und Blutgefäße. Daraus entspringt das Alexander-Prinzip, die Ausrichtung der gesamten Körperhaltung von Kopf, Hals und Rumpf ausgehend anzuweisen. Im alltäglichen

Verhalten zeigt sich die Relevanz dieses Übungsprinzips ständig. Ein ausgerichteter Körper in die Länge und Weite über seine Peripherie hinaus bewirkt nicht nur körperlich funktionelle Stabilität und Bewegungserweiterung, sondern auch psychosoziale Präsenz. So kann ein tiefgehendes Agieren mit Alexander-Übungen lehren, Ängste und daraus entstehende Reaktionen zu kontrollieren und dahingehend zu beeinflussen, dass die negative, hemmende „Energie der Angst“ in eine positive, motivierende und aufbauende Kraft umgewandelt werden kann. Auch F. M. Alexander hatte damit sein Lampenfieber und seine Angst, dass die Stimme wieder versagen könnte, in eine ihm emotionale Sicherheit gebende Stärke „transformieren“ können.

Das Praktische an der Alexander-Technik ist, dass sie für die persönliche Gesundheitsförderung überall, schnell und effektiv eingesetzt werden kann. Die Ausrichtung des Körpers zum Abbau von akuten Spannungen, Stressbelastungen und Angstzuständen lässt sich unbemerkt vom Umfeld durchführen. Auch für längeres Üben zu Hause braucht es außer einem ruhigen Zeitraum keinen Aufwand an Material. Der Körper, das Gehirn und die Gedanken als Übungsinstrumente sind überall dabei.

Im Seniorensport oder in Seniorenwohn- und -pflegeeinrichtungen ist die Alexander-Technik wegen ihres geringen Aufwands sehr gut integrierbar und dennoch besonders effektiv. Ein weiterer Vorteil

¹⁸ Übung zitiert nach Renate Wehner, 2013, S. 35.

¹⁹ Quelle: Alexander Technik: Ärzte-Infos unter www.alexandertechnik.ch (Zugriff am 20. März 2015).



Alexander-Technik im Seniorenalltag: Von Kopf, Hals und Rumpf ausgehende Ausrichtung der Arme und Hände für den richtigen Einsatz der Körperhaltung beim Lesen oder bei der Hausarbeit.

dieser mentalgestützten Methode ist, dass sie keine körperliche Fitness oder eine geschulte Bewegung voraussetzt und auch keine ausdauerorientierte Bewegungsübungen einsetzt. Geübt wird stets in kleinen Schritten und prozessorientiert durch Ausprobieren. Das kommt besonders den alten Menschen sehr entgegen, die durch psychische Belastung körperlich inaktiv geworden und sehr antriebsarm sind. Wenn nach etwas Üben bewusst erlebt werden kann, dass sich mit dem Kopfaufrichten auch die Stimmung hebt, konnte ein Prozess angestoßen werden, der nach wiederholten Üben sensomotorische Funktionsketten belebt, die wiederum der Psyche Aufschwung geben. Übungen, wenn sie noch so einfach und unwirksam scheinen, aber von alten Menschen ohne Anstrengung gern wiederholt werden, gefallen auch dem Gehirn. Denn in langsam, mit kleinen Schritten herbeigeführten Veränderungen erkennt das Gehirn einen Sinn; es wehrt sich nicht gegen sie und „entwickelt womöglich genügend Neugier, um sie noch ein wenig weiter zu erkunden.“²⁰ (Abb. 7 und 8).

In therapeutischen Bereichen ist die Alexander-Technik immer eine komplementäre pädagogisch geprägte Anwendung. Sie ersetzt niemals medizinische, psycho- und physiotherapeutische Maßnahmen.

Weitere Informationen

- Alexander-Technik Verband Deutschland e. V. (ATVD): www.alexander-technik.org
- Gesellschaft für Alexander-Technik Österreich (G. A. T. OE): www.alexander-technik.at
- Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der Alexander-Technik (SVLAT): www.alexandertechnik.ch
- Service für bewegende Publikationen/ Rezension „Vom Autopiloten zur Selbststeuerung“: www.CMKopelsky.de

Literatur

- Albrecht, Karin/Meyer, Stephan: *Stretching und Beweglichkeit*, Haug-Verlag, Stuttgart 2015.
- Barlow, Wilfred: *Die Alexander-Technik – Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers*, 4. Auflage, Kösel-Verlag, München 1989.
- Esch, Tobias: *Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2014.
- Guise, Stephen: *Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben*, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg im Breisgau 2015.
- Kopelsky, Cornelia M.: *Achtsamkeit und Resilienz*, in *GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung*, Heft 01/14, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (Hrsg.), Gebenstorf 2014.
- Kopelsky, Cornelia M.: *Gesund und aktiv älter werden*, im *sportivo sen.*, Heft 1/2013, Pohl-Verlag Celle.
- Kopelsky, Cornelia M.: Rezension „Alexander-Technik“, im *sportivo sen.*, Heft 4/2013, Pohl-Verlag Celle.
- Mühlebach, Adrian: *Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis*, Verlag Hans Huber, Bern 2011.
- Pappert, Günther: *MentalMove – die Seniorenfitness für Körper und Geist*, im *sportivo sen.*, Heft 1/2015, Pohl-Verlag Celle.
- Riemkasten, Felix: *Die Alexander-Methode*, 9. Auflage, Haug-Verlag, Stuttgart 1989.
- Wehner, Renate: *Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie*, TRIAS Verlag, Stuttgart 2013.

Text: Cornelia M. Kopelsky

Bildernachweis:
 Abbildungen 1 bis 3, 7 und 8 © Fotos: ATVD e. V.
 Abbildung 4 © Foto: Stéphanie Gygax, www.stigy.net
 Abbildung 5 © Foto: G. A. T. OE/Stephan von der Decken
 Abbildung 6: © Foto: G. A. T. OE/Philipp Orsini-Rosenberg
 1750

Mia Schmidt

Wir sind fit

Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein

Senioren sind fit, sind originell, selbstbewusst, manchmal unbequem, doch setzen sie positive Zeichen für die kommenden Generationen. Anschauliche Zeichnungen ergänzen die Übungsanleitungen zu folgenden Themen: Schulung und Verbesserung der Haltung, Gymnastik für Zehen, Füße, Finger und Hände, Einstimmen auf den Alltag, Kräftigung der Bein-, Hüft- und Bauchmuskulatur, Schulung der Koordination, Beweglichkeit und Kondition in jeder Position.

7,80 EUR, versandkostenfrei*

3. Auflage, 2011 // 16,5 x 23,5 cm // 52 Seiten // 71 Zeichnungen // Broschüre
 Bestell-Nr. 377 // www.pohl-verlag.com // verlag@pohl-verlag.com

* Versandkostenfrei für Buchbestellungen innerhalb Deutschlands.



²⁰ Guise, 2015, S. 69.