

# Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Rezension von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin



Adrian Mühlebach: Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis, 206 Seiten, 145 Abbildungen, 3 Tabellen, kartoniert, Format 15,5 x 22,5 cm, Verlag Hans Huber, Bern 2011, Preis 19,95 € (D), 28,50 SFR (CH), ISBN 978-3-456-84962-1.

Aktuelle Erkenntnisse der Neurobiologie lassen heute keine Zweifel, dass das menschliche Nervensystem auch im Erwachsenenalter entwicklungs- und lernfähig bleibt. Damit wird vielen westlichen, schon seit Jahrzehnten praktizierten Methoden der achtsamkeitsbasierten Körper- und Bewegungsarbeit die Wirksamkeit lebenslanger Möglichkeiten der bewussten Beeinflussung und Veränderung im Bewegungs- Handlungs- und Denkverhalten bestätigt. So auch der Alexander-Technik, die bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts in Australien entstand und durch ihren Begründer Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) kontinuierlich in den USA und in England weiterentwickelt und gelehrt wurde. F. M. Alexander

war Schauspieler und litt vor allem dann an Heiserkeit und Stimmproblemen, wenn er große Shakespeare-Texte rezitierte. Dieser seine berufliche Tätigkeit sehr einschränkende Umstand führte ihn dazu, nach dessen Ursache bei sich selbst zu suchen. Er fand durch Beobachtung seiner Körperhaltung im Spiegel heraus, dass die Qualität seiner Stimmfunktion in engem Zusammenhang mit seiner körperlichen Haltung, insbesondere der Kopf- und Nackenhaltung, stand. Dabei entdeckte er grundlegende Steuermechanismen, mit denen er seine Körperhaltung und auch seine Bewegungskoordination bewusst beeinflussen beziehungsweise «selbst steuern» konnte. Er konnte verspannungsauslösende Haltungs- und Bewegungsmuster, die sein Sprechen erschwerten, durch mentale Anweisung abwenden und Stimme und Körperhaltung so koordinieren, dass sich seine Stimmprobleme lösten.

F. M. Alexander hatte sozusagen ein Verfahren für ein körperorientiertes Selbstmanagement geschaffen, das sich bis heute methodisch und praktisch dreier leitender Instrumente bedient: 1. die visuelle

und taktile Körperwahrnehmung; 2. das Innehalten zur Ausschaltung des Autopiloten (Metapher für automatisches, unbewusstes Reagieren und Bewegen) und zur Hemmung/Auflösung ungünstiger Konditionierungen (z. B. spannungs-, stress- und schmerzauslösende Gewohnheiten) und 3. die mentale Anweisung zur Anbahnung funktioneller Neuorganisation und Selbststeuerung des Fühlens, Denkens und Handelns sowie des Haltungs- und Bewegungsverhaltens im Lebens- und Arbeitsalltag. Mithilfe der Alexander-Technik lernt der Mensch über den Weg des bewusst achtsamen Übens, sich differenziert wahrzunehmen, den Körper neu «auszurichten» und ein inneres Gleichgewicht herzustellen, um somit einen gesunden «Selbstgebrauch» festigen und pflegen zu können.

Wie und was das Gehirn dabei lernen kann, welche neuronalen Schaltkreise zwischen motorischen, mentalen und emotionalen Funktionen neu organisiert und (wieder-)belebt werden und wie und warum die Alexander-Technik präventiv und therapeutisch wirkt, wird dank dieses Buchs von Adrian Mühlebach neurophysiologisch und -psychologisch nachvollziehbar und praktisch erfahrbar. Der Autor arbeitet nach einem Theologie- und Philosophiestudium sowie einer Theater- und Tanzausbildung als Alexander-Technik-Therapeut in eigener Praxis. Neurophysiologische Grundkenntnisse und der methodische Ansatz der Alexander-Technik bilden nach seiner Ansicht eine unverzichtbare Basis für die präventive und therapeutische Anwendung der Übungen. So erklärt er im ersten Buchteil zunächst den Begriff «Selbstorganisation» als Einheit von Bewegen, Fühlen und Denken, dass das Gehirn nie ohne den Körper denkt, und wie es dazu kommt, dass unsere Selbstorganisation so oft von äußeren Faktoren, von eigenen Gefühlen und Gedanken gestört wird. Mit Vergleichen ineffizienter, schädlicher oder mit ergonomisch optimierter Körperhaltung und Bewegung verdeutlicht er das Hauptmerkmal der natürlichen Bewegungsorganisation, in der der Körper in die Länge und Weite ausgerichtet ist. Sehr aufschlussreich ist in diesem Kontext die skizzierte Darstellung der einzelnen Gehirnareale mit den ihnen jeweils zugeordneten Wahrnehmungs- und Reizverarbeitungsfunktionen in Bezug auf die Zielorgane. Die methodischen Wege, mit der die selbst gesteuerte Ausrichtung des Körpers als Hauptziel der Haltungsoptimierung erreicht werden kann, werden noch im ersten Teil anhand von Fall- und Übungsbeispielen mit Verweisen auf die

zuvor veranschaulichten neuronalen und emotionalen Steuerungsvorgänge und mit engem Bezug zur praktischen Anwendung vorgestellt.

Der zweite Teil ist der Praxis gewidmet und besteht aus 14 Übungseinheiten sowohl für einzelne Körperbereiche und deren jeweiligen alltagsmotorischen Aufgaben als auch für den ganzen Körper und seine Haltungs- und Fortbewegungsaufgaben. Allen Einheiten gemeinsam ist das experimentelle, prozesshafte Üben, um die eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster überprüfen und gegebenenfalls anpassen zu können. Adrian Mühlebach leitet die Übungen sehr einfühlsam und motivierend an, empfiehlt dabei, mit Ruhe, Neugierde und Freude zu probieren, wohltuende Bewegungsabläufe zu wiederholen und zu genießen. Denn Experimente, die gut tun und angenehme Körpererfahrungen hervorrufen, prägt sich das emotionale Erfahrungsgedächtnis als positiv ein. Unbequeme, anstrengende, schmerzende Haltungs- und Bewegungsmuster werden negativ bewertet; das Gehirn signalisiert, sie zu meiden. Die sehr verständlich in der «Fachsprache» der Alexander-Technik beschriebenen Übungsvorschläge werden durch zahlreiche Zeichnungen und Fotos ansprechend veranschaulicht. Besonders hilfreich sind die bei jedem Experiment angeführten Piktogramme. Das Piktogramm mit dem Handsymbol erläutert die Anleitung zur Übung und zur Wahrnehmung, zum Beispiel: «Die Brustwirbelsäule krümmen und wieder aufrichten. Was geschieht dabei mit den Schultern?» Das Piktogramm mit dem Gehirnsymbol beschreibt die mentale Anweisung für die Ausrichtung des Körpers, zum Beispiel: «Ich lasse meine Brustwirbelsäule als Teil der ganzen Wirbelsäule in die Länge wachsen.» – Der zweite Teil schließt mit Empfehlungen für den «Transfer in den Alltag» ab.

Dieses Buch ist methodisch sehr gut aufgebaut und lesefreundlich gegliedert. Es vermittelt fachlich fundiert neurobiologische Grundlagen in angemessenem Verhältnis zu Methodik, Didaktik und Praxis der Alexander-Technik. Darüber hinaus enthält es viele Informationen und Anregungen, die für jede andere Form von achtsamkeitsbasierter Körper- und Bewegungsarbeit von Nutzen sind. Es ist daher als methodenübergreifendes Fachbuch besonders zu empfehlen.