

## Zur Methode der Alexander-Technik

*„Mehr als die Hälfte unserer Patienten haben Beschwerden, die auf gewohnheitsmäßige schlechte Haltung zurückzuführen sind. Wir müssen lernen, unsere Muskeln richtig einzusetzen und uns im Gleichgewicht zu halten. Die Alexander-Technik zeigt uns, wie das geht.“*

Dr. med. Ulrich Gockel, Facharzt für Orthopädie-Chirotherapie,  
Orthopädisches Zentrum Bad Säckingen

**Die Alexander-Technik (AT) ist eine Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster, und keine passiv hinzunehmende Therapie oder Behandlung. Wer Stunden in AT nimmt, ist Lernender oder Klient, nicht Patient.**

Der Lehrer unterrichtet Alexander-Technik als Methode, wobei er sowohl mit Worten als auch durch direkten Kontakt seiner Hände am Klienten die Prinzipien und die sich daraus ergebenden Wirkweisen erklärt. Er beobachtet und registriert, ob gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen Ursache der Beschwerden des Klienten sein können, etwa eine eingeschränkte freie Beweglichkeit im Kopf-Hals-Bereich, die zu schmerzhaften Verspannungen führt. Über seine Hände vermag der Lehrer feinste Veränderungen im Muskeltonus und in der Körper-Koordination des Klienten wahrzunehmen, zu interpretieren und gegebenenfalls entgegen zu steuern. Dadurch wird sich der Klient seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst. Er lernt, die für ihn ungünstigen Gewohnheiten zu erkennen und abzubauen, zunächst mit Hilfe später auch ohne Hilfe des Lehrers. Unterrichtsstunden in Alexander-Technik ermöglichen eine individuelle Vorgehensweise und somit die Entwicklung lebenslanger Fähigkeiten zur Vermeidung falscher Bewegungsmuster.

### **Ablauf einer Unterrichtsstunde in AT**

Die Klienten werden angeleitet erhöhte Muskelspannungen zu mindern, Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsabläufe zu verbessern. Der Lehrer überprüft kontinuierlich den gewohnheitsmäßigen Gebrauch des Bewegungsapparates.

Die Lektionen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Klienten. Auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet. Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt,

Gehen, Treppe steigen, Sprechen. Schließlich ergänzen weitere im Alltag übliche Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse wie beispielsweise Spielen eines Musikinstrumentes, Schreiben am Tisch oder Arbeiten am Computer.

Über den Kontakt der Hände vermittelt der Lehrer den Klienten die Fähigkeit der körperlichen Eigenwahrnehmung.

Handkontakt hilft den Klienten:

- ihre Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo sie nötig ist
- sich ungewollter Kopf-, Hals- und Rückenspannungen bewusst zu werden und diese abzubauen
- eine unmittelbare Rückmeldung über ihr Tun zu erhalten
- Ausrichtung und Längung der gesamten Wirbelsäule und des Rumpfes zuzulassen
- axialen Muskeltonus und axiale Koordination zu verbessern
- das dynamische Zusammenspiel zwischen Kopf, Hals und Rumpf zu unterstützen
- die Steuerung ihrer Bewegungsabläufe zu verbessern
- Verbesserungen während einer Aktivität beizubehalten.

Darüber hinaus werden die Klienten motiviert, das in den Stunden Erlernte in ihren persönlichen Alltag zu integrieren. Die Unterrichtsstunden dauern in der Regel 30 bis 50 Minuten. Im Allgemeinen werden 20 bis 30 Alexander-Stunden empfohlen, um eine anhaltend positive Wirkung zu erzielen.

***„Ich konnte die Arbeit einer Alexanderlehrerin über vier Jahre am Knappschafts-Krankenhaus in Essen miterleben und halte die Alexander-Technik in den Händen einer erfahrenen Lehrerin für eine hoch wirksame Methode“.***

Priv. Doz. Dr. med. Jost Langhorst  
Universität Duisburg-Essen

**Kontakt:**

G.L.A.T. e.V.  
Sabine Scholz  
Oberländerstr. 27  
D-81371 München

Tel.: +49 89 74 79 33 35

[presse@alexander-technik.org](mailto:presse@alexander-technik.org)

[www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

**Pressekontakt:**

ANDRAE PR  
Angelika Andrae  
Breitbrunner Str. 17  
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225

[andrae@andrae-pr.de](mailto:andrae@andrae-pr.de)

[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)