

# Alexander-Technik - körperorientiertes Selbstmanagement

Adrian Mühlebach

Körperorientiertes Selbstmanagement ist eine Kürzestbeschreibung oder Definition der Alexander-Technik. Sie soll einem Menschen, der keine Ahnung von Alexander-Technik hat, eine erste Idee vermitteln, worum es geht. Es ist keine umfassende Beschreibung, die alle Aspekte der Methode abdeckt, eher eine Positionierung im weiten Angebot von Schulungs-, Therapie-, Coaching- und Trainingsangeboten, eine Botschaft nach aussen, eine Marketingbotschaft – kurz, prägnant, das Spezielle hervorhebend.

Im folgenden Text werden die Bedeutung und das Zusammenwirken der einzelnen Elemente dieser Definition dargestellt.

## Management



Die Begriffe Selbstgebrauch (Use of the Self) und Selbstmanagement, also „Selbsthandhabung“ (*to manage = handhaben*), sind ja relativ nahe beieinander.

Der Duden führt als Synonyme für *Management* Aufsicht, Direktion, Führerschaft, Führung, Leitung, Lenkung, Oberaufsicht und Vorsitz auf. *Managen* bezeichnet er als umgangssprachliche Bedeutung von handhaben, bewerkstelligen oder bewältigen. Nach Wikipedia bezeichnet der Begriff *Selbstmanagement* die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten. Dazu gehören Teilkompetenzen wie selbstständige Motivation, Zielsetzung, Planung, Organisation, Lernfähigkeit und Erfolgskontrolle durch

Feedback. Die Begriffe Selbstmanagement, -steuerung, -regulierung und -führung werden meist synonym verwendet.

Management bringt, wie wir sehen, gegenüber dem deutschen Begriff Gebrauch eine grössere Differenzierung. Im Begriff Management sind Bedeutungen von Überwachen, Führen, Leiten und im Begriff Selbstmanagement das ganze Spektrum der bewussten Verhaltenssteuerung von der Motivation bis zur Erfolgskontrolle enthalten.

Neben Selbstmanagement wären Selbststeuerung, -führung und -regulierung weitere Alternativen zu Selbstgebrauch. Selbstmanagement umfasst jedoch klar mehr Bedeutungen als Selbststeuerung oder Selbstführung. Selbststeuerung lässt stark das Technisch-Apparative anklingen. Selbstführung betont das Hierarchische der führenden Instanz und weniger die Steuerung in einem Regelkreis, wie es bei der menschlichen Verhaltenssteuerung der Fall ist.

Selbstregulierung ist dagegen eher gebräuchlich, um die unbewussten Prozesse der Verhaltensanpassung, der Selbstheilung, z.B. Reflexe, Immunsystem zu beschreiben. Der Begriff Selbstmanagement ist in der Fachliteratur sehr verbreitet, meist im Zusammenhang mit Zeitmanagement. Es gibt auch bereits eine therapeutische Methode, die sich Selbstmanagementtherapie nennt.

Der Begriff Management impliziert Entscheidungs- und Handlungsfreiheit, aber auch die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen. Damit steht Management Begriffen und Verhaltensweisen wie Determinismus, Schicksalsergebenheit oder Gewohnheitssteuerung gegenüber und nimmt Alexanders Idee des selbstbestimmten Verhaltens auf.

## Selbst

Wir handhaben uns selbst. Wir sind handelndes Subjekt und gleichzeitig gehandhabtes Objekt. Dieses Objekt bezeichnete Alexander als psychophysischen Organismus oder Selbst. Wir sind Manager unseres Selbst und als solche auch Teil dieses Selbst.

Wir erkennen uns als Wesen mit einem Körper, welches denkt und fühlt. Wir leben in einer konkreten Umwelt, zusammen mit anderen Menschen. Wir haben eine Geschichte, d.h. wir erleben die Dimension der Zeit: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Unser Leben spannt sich auf zwischen Zeugung und Tod, mit Phasen der Entwicklung und der Degeneration. Wir erleben uns geprägt, mit Möglichkeiten und Grenzen, als Wesen, die sich verändern, durch die Lebenserfahrungen, die Einflüsse unserer Umwelt, den Alterungsprozess.

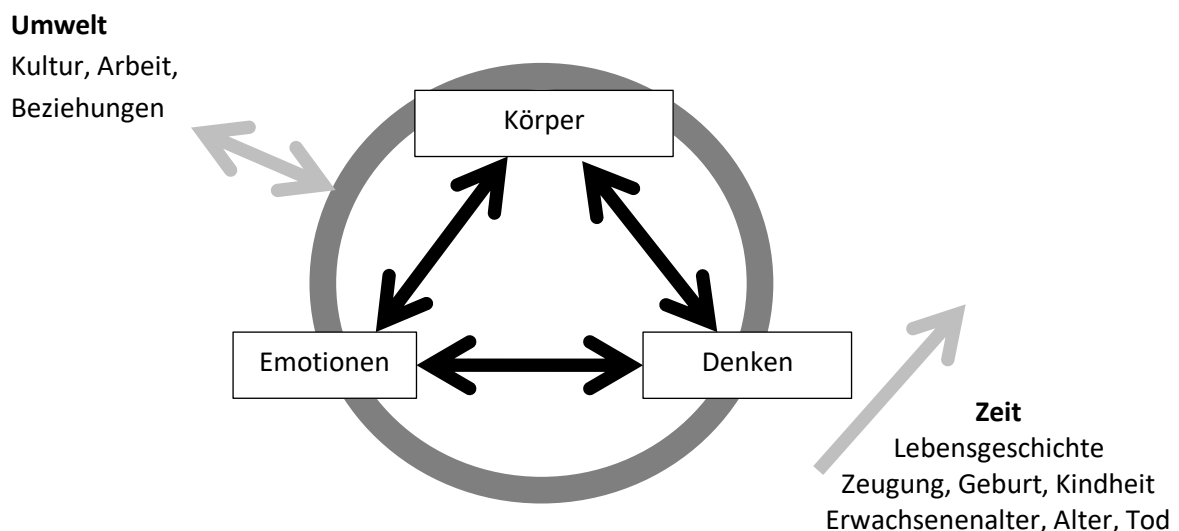


Abbildung: Grafische Darstellung des Selbstkonzeptes mit seinen verschiedenen Aspekten

Schauen wir uns eine typische, in der Darstellung aber stark vereinfachte, AlexanderTechnik-Therapiestunde an. Ein Klient kommt zum ersten Mal in die Praxis. Er klagt über Rückenschmerzen und möchte davon befreit werden. Der Therapeut lässt sich die

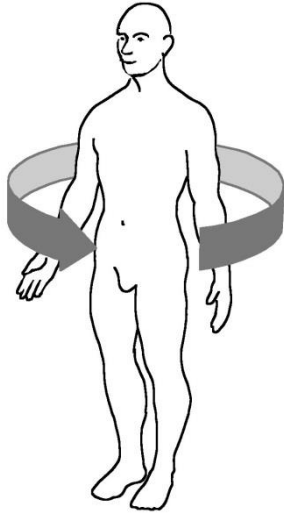
Symptomatik schildern und fragt anschliessend nach dem Ziel, welches der Klient erreichen will. Diese Frage lässt ihn kurz überlegen. Dann meint er: „Natürlich möchte ich meine Rückenschmerzen loswerden. Aber wahrscheinlich hängen sie ja auch mit meiner momentanen Lebenssituation zusammen. Ich habe viel Stress am Arbeitsplatz.“

Die erste Betrachtung der Körperhaltung zeigt ein nach vorne geschobenes Becken, eine zu stark gekrümmte Brustwirbelsäule sowie eine verspannte Nackenmuskulatur.

Das Symptom der Rückenschmerzen lässt sich mit allen Aspekten des Selbstkonzeptes in Verbindung bringen. Zuerst erscheint es als körperliches Phänomen (Körper). Die konstant hohe Muskelspannung wird durch die Rezeptoren erfasst und über die Nerven als elektrisches Signal ins Hirn geleitet. Die Ursache des Schmerzes dürfte einerseits in der Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten liegen, andererseits aber sicher auch mit der psychischen Belastung am Arbeitsplatz (Umwelt) zu tun haben. Diese Belastung weckt das Gefühl, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein. Sie macht Angst (Emotionen). Und diese Angst wiederum, hat mit den Vorstellungen (Denken) des Klienten zu tun. Er ist sehr pflichtbewusst und bemüht sich seine Arbeit perfekt zu erledigen. Dieses Denken hat er sich im Laufe seiner Lebensgeschichte (Zeit) angeeignet. Es hat ihm in seinem Berufsleben Erfolg gebracht, führt in der jetzigen Lebensphase aber zu einer Überforderung. Es ist notwendig, dass er einen neuen Umgang mit sich selbst entwickelt. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Reaktionen kann ihm dabei ganz entscheidend helfen.

Der Klient legt sich nach der Anamnese in der regenerativen Ruheposition auf die Liege. Nach einigen Minuten wird seine Atmung ruhiger und tiefer. Doch beim passiven Bewegen der Arme und Beine spürt er, wie schwer es ihm fällt diese wirklich loszulassen. Er nimmt seine angespannte Muskulatur wahr - sie wird ihm bewusst. Er stellt fest: „Ich spanne meine Muskulatur an, kann sie aber nicht loslassen.“ Ein entscheidender Erkenntnisschritt! Der Anfang für den Lernprozess ist gemacht. Jetzt geht es darum herauszufinden, wie er anders mit sich umgehen kann, damit sich seine Muskulatur nicht mehr dermassen anspannt und so zu seinen Rückenschmerzen führt. Der Klient wird ausgehend von neuen Körper- und Bewegungserfahrungen seinen stresserzeugenden Denkmustern auf die Schliche kommen. Er wird erkennen, wie sein grosses Pflichtgefühl und sein Hang zur Perfektion zu den Muskelverspannungen in seinem Rücken führen. Durch die verbesserte Wahrnehmung der unmittelbaren Körperreaktionen auf sein Verhalten wird er besser spüren was ihm gut tut und was nicht. Er wird neue Verhaltensmuster entwickeln, die seiner jetzigen Lebenssituation besser angepasst sind. Er wird sich aus seiner Anspannung lösen und sich dynamisch den zukünftigen Herausforderungen des Lebens stellen können.

## Körperorientiert



Der körperorientierte Zugang zum menschlichen Verhalten ist die Spezialität der AlexanderTechnik. In der Praxis begegnet man immer wieder Klienten, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten, also nicht primär ein körperliches Problem beseitigen wollen und trotzdem diesen körperorientierten Ansatz suchen. Sie wollen keine Gesprächstherapie, kein Mentaltraining, keine Medikamente. Sie spüren, wie sie auf der körperlichen Ebene reagieren - auf bestimmte Situationen, Personen, eigene Gedanken, Gefühle - und möchten an diesen Reaktionen arbeiten, an mehr Selbstbestimmung, mehr Selbstkompetenz, der Fähigkeit zur Selbstberuhigung, der Entfaltung des eigenen Potentials.

In der Praxis beobachtet der Therapeut den Körper des Klienten, er berührt ihn, bewegt ihn, er beobachtet die Wirkung von Gedanken und Emotionen auf den Körper, er vermittelt mentale Anweisungen für die Ausrichtung des Körpers usw.

Und dabei geht es nie nur um den Körper. Der Körper ist jedoch der methodenspezifische Zugang zum Klienten, auch zu seinen kognitiven, emotionalen und sozialen Aspekten – zu seiner Selbstorganisation, dem Zusammenwirken der einzelnen Aspekte.

Das Wort „körperorientiert“ entspricht der von Alexander postulierten psychophysischen Einheit. Es ist eine Aufforderung den Körper effektiv als Teil dieser Einheit zu betrachten, ihm die gebührende Beachtung zu schenken, ihn nicht als materielles Objekt, sondern als Subjekt, als Teil unseres Selbst zu betrachten. Dies ist vielleicht die wichtigste Botschaft Alexanders und hat bis heute nichts von ihrer Bedeutung verloren. Wir haben keinen Körper – wir sind ein Körper!!! In diesem Sinn geht es bei der Alexander-Technik um die Integration des Körpers in unser Selbstbewusstsein - ein persönlicher, individueller wie auch ein kultureller, gesellschaftlicher Prozess.