

## Alexander-Technik und medizinische Behandlung

Wissenschaftler haben zu den physiologischen Grundlagen und Auswirkungen der Alexander-Technik geforscht. Unter anderem wurde festgestellt, daß sie dazu beiträgt, den Blutdruck zu normalisieren, mit Stress besser umzugehen, die Atmung zu erleichtern, den Muskeltonus und die Statur in Balance zu bringen und Bewegungen ökonomischer zu gestalten (Stevens 1994).

Gezielt eingesetzt werden kann die Alexander-Technik bei Störungen, die in den Bereich der Orthopädie fallen, wenn diese Störungen (wie Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Tennisellenbögen oder Mausarm) durch Bewegungsmuster verursacht werden, die der Physiologie des Körpers entgegenstehen. Wird z.B. für einen bestimmten Bewegungsablauf zu viel Kraft aufgewendet, äußert sich das, wenn dieses Muster über Jahre hinweg beibehalten wird, häufig in Gelenk- und Spannungsschmerzen.

Chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere Gelenkerkrankungen, führen bei einigen Krankheitsbildern langfristig zu irreversiblen anatomischen Strukturveränderungen, die dann wieder zu Fehlstellungen und Fehlhaltungen führen.

Schmerzbedingt entwickeln viele Menschen Schonhaltungen aus Angst, durch falsche Bewegungen den bestehenden Schaden zu vergrößern. Mit Hilfe der Alexander-Technik können schädigende Schonhaltungen erkannt und ein optimaler Umgang mit dem Körper im Rahmen der Grunderkrankung erarbeitet werden.

Dies gilt sowohl für Zustände nach Unfällen, die mit knöchernen oder muskulären Verletzungen einhergegangen sind als auch für eine angeborene Verkrümmung der Wirbelsäule oder Hüftgelenksfehlbildungen. Auch hier sind häufig neben den rein krankheitsbedingten Veränderungen sekundäre Fehlhaltungen zu beobachten.

Bei vielen von Patienten benannten Symptomen wie Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen finden sich häufig keine organischen Ursachen. Dies wird von der Medizin als "funktionelle Störungen" beschrieben. Das Synonym "psychovegetative Erkrankung" deutet an, dass die Psyche als auslösendes Moment gesehen wird. Bei diesen Erkrankungen bietet sich die Alexander-Technik als Unterstützung der medizinischen Behandlung an, da die Veränderung der körperlichen Bewegungsmuster und der Wahrnehmungsgewohnheiten auf das psychische Befinden positive Auswirkung hat.

Ein weiterer Anwendungsbereich der Alexander-Technik sind psychosomatische Erkrankungen, die mit Körperbildstörungen einhergehen, wie Magersucht, Bulimie, chronisches Übergewicht, Neurodermitis oder Colitis. Hier kann die Alexander-Technik zu einem verbesserten Körperbild hinführen.

Sowohl beim gesunden als auch beim körperlich oder seelisch erkrankten Menschen führt die Alexander-Technik auf lange Sicht zu einer Verbesserung des Gesamtzustandes und kann daher sowohl prophylaktisch wie begleitend und ergänzend zu medizinischer Behandlung eingesetzt werden.