



## Fragen zur AlexanderTechnik

### **Welches sind die wichtigsten Merkmale der AlexanderTechnik?**

Die AlexanderTechnik setzt Berührungs- und Bewegungsarbeit ein, um die Selbstregulierungskräfte der Klientinnen und Klienten gezielt anzuregen. In Verbindung damit gestaltet sie Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse, welche die Klienten wieder verstärkt mit ihren Ressourcen in Verbindung bringen und ihnen ermöglichen, neue Sicht- und Handlungsweisen in Gang zu setzen. Somit lerne ich mit der AlexanderTechnik, wo und wie ich mich mit ungunstigen Verhaltensweisen belaste, wie ich mit anderen Mitteln sinnvoller zu mir schauen und dadurch meine Potentiale besser einbringen kann. Ich werde wachsamer gegenüber negativen Einflüssen, erkenne sie früher und sehe, welche Anteile mit meiner Person zu tun haben und ich somit auch selber beeinflussen kann.

### **Die körperliche Befindlichkeit spielt bei der AlexanderTechnik eine zentrale Rolle. Sind psychische und mentale Aspekte bei der Therapie auch wichtig?**

Sie sind gleich wichtig. So kommt jemand mit starken Schulterschmerzen und Schlafstörungen zu mir die Praxis und möchte diese gerne loswerden. Dies ist wie ein Türöffner zu sich selbst, denn in der therapeutischen Arbeit kommt er sich auf die Spur. Schritt für Schritt erfasst er, wie er in seinem Alltag mit sich umgeht, was er sich zumutet, welche Glaubenssätze ihn führen usw. Körperliche Beschwerden sind somit wie ein Frühwarnsystem, welche uns sagen: Stopp – schau zu dir hin, hör dir zu. Wenn Geist und Seele immer wieder ernsthaft in Disbalance geraten, wird der Körper uns entsprechende Signale geben. Das ist unsere Chance, aber auch unsere Verantwortung. Wenn wir die Signale frühzeitig beachten und angehen, können wir damit auch schweren körperlichen und psychischen Störungen wie z.B. einem Burnout vorbeugen.

**Sind die Erkenntnisse der AlexanderTechnik auch auf Dinge im Leben anwendbar, für die ich vor allem einen guten Kopf bzw. Geist benötige?**

Auf jeden Fall. Wenn ich nächste Woche ein Mitarbeitergespräch mit meiner Chefin habe, welches mir auf dem Magen liegt, kann ich mich in Verbindung mit meinem Körper und meinen Emotionen gezielt auf die Sitzung vorbereiten und vor und während der Sitzung so auf mich Einfluss nehmen, dass ich im Kontakt mit mir bleibe und meine Ressourcen gut einsetzen kann. Ich werde danach z.B. feststellen, dass mich das Gespräch weit weniger ermüdet hat und ich weniger aufgeregt war als sonst, dass ich meine Anliegen gut einbringen konnte usw.

Doch wir können es auch noch in einem umfassenderen Sinne betrachten:

Je mehr ich wieder in Kontakt zu mir komme, umso mehr erkenne ich, was für mich wichtig ist. Womit gebe ich meinem Leben Sinn? Erfolg im Beruf haben ist eine einzige Ausrichtung, doch was bleibt, wenn er wegfällt?

**Existiert eine generell „gesundes“ Körperverhalten, das in jedem Fall richtig ist oder entsteht dieses aus der jeweiligen Situation, in welcher man sich befindet?**

Das gesunde Körperverhalten gibt es zum Glück überhaupt nicht. Wir würden uns sonst rundum versteifen im Bemühen, es „richtig“ machen zu wollen.

Worum geht es also?

Wir können es so sagen: Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich stehe, stehe ich...

Es geht um die Präsenz im jeweiligen Augenblick in einer Art und Weise, die den physischen und psychischen Gegebenheiten des einzelnen Menschen entspricht. Es geht um den angemessenen Einsatz unserer Ressourcen in der jeweiligen Situation, sei dies im Gespräch, in der Sitzung, am Computer, in der Haushaltarbeit, beim Zuhören, beim Referieren oder beim Sport.

**Verspannungen des Körpers sind oft Folgen langen Sitzens oder eintöniger Bewegungen. Inwiefern kann die AlexanderTechnik in diesen Fällen helfen?**

Den physischen Bedingungen nach sollte der Mensch eigentlich vielmehr gehen als sitzen. Wir können mit Hilfe der AlexanderTechnik lernen, darauf zu achten, dass wir uns im Sitzen nicht unnötig belasten. Aber dennoch ist es wichtig, das Sitzen immer wieder zu unterbrechen. Es ist nicht bloss das Sitzen, welches belastet, es ist die Eindimensionalität der Tätigkeit. Wenn ich aufstehe, mich bewege, meine Sinne wieder auf anderes als den Bildschirm ausrichte, werde ich wieder wachsender, angeregter, kann mir Erholung geben und mich danach wieder erfrischer auf die sitzende Arbeit einlassen.

**Schafft es die AlexanderTechnik, ungute Gewohnheiten und Glaubenssätze langfristig zu ändern oder ist die Gefahr gross, sich nach erfolgter Therapie bald wieder nach alten Mustern zu verhalten?**

Sie kann es schaffen, aber es gibt keine Garantie dafür. Gesundheit und Krankheit sind ein dynamisches Geschehen. Wir stehen zeitlebens in der Auseinandersetzung zwischen gesundheitsfördernden und krankmachenden Einflüssen. Doch je besser ich mich und meine Ressourcen kenne und diese pflege und weiterentwickle, desto früher erkenne ich ungute Verhaltensmuster und desto besser kann ich mich auch wieder von ihnen distanzieren. Je breiter ich mein Leben abstütze, d.h. nebst Beruf auf Freunde, Beziehungen, Familie, soziale Engagements, Spontanes usw., desto mehr Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um gesundheitliche Krisen überwinden zu können.

**anne mäder**

Praxis für AlexanderTechnik

[annemaeder@bluewin.ch](mailto:annemaeder@bluewin.ch)  
[www.alexandertechnik-maeder.ch](http://www.alexandertechnik-maeder.ch)

Bundesplatz 15  
6300 Zug  
076 589 23 31