Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2006)
Heft: 2

Artikel: Harmonische Bewegungen dank Alexandertechnik
Autor: Schwizer, Viviane
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819211

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Harmonische Bewegungen dank Alexandertechnik

Die Alexandertechnik ist eine ganzheitliche Methode, um sich wieder harmonisch bewegen zu lernen. Sie ist zudem ein Weg, um Denk- und Bewegungsabläufe effizienter zu gestalten. Dabei geht es nicht um das «richtige» Verhalten, sondern um den angemessenen Einsatz der Energie. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle.

Viviane Schwizer

«Alexandertechnik gefällt mir, weil sie einen Lernprozess auslöst, der sich im Alltag und nicht in vielen zusätzlichen Extraübungen umsetzen lässt», sagt Sue Dütsch-Rychener, diplomierte Lehrerin (SVLAT) in Alexandertechnik (AT). Wichtig sei, Achtsamkeit für die Körperabläufe zu erlernen. Dann könne Alexandertechnik im Haushalt, am Computer, in der Familienarbeit und ebenso bei Extremsportarten eingesetzt werden. Beruflich nützen vor allem Musikerinnen, Schauspielerinnen und Tänzer die AT-Elemente, um einen unbeschwerten Umgang mit dem ganzen Körper zu finden. Für die diplomierte AT-Lehrerin Martina Willy ist bei der Alexandertechnik die Tatsache wichtig, «dass wir von Natur aus eigentlich ein gut funktionierendes Körpersystem haben». Das heisse, «dass wir keine zusätzliche Anstrengung brauchen, um mit unserem Körper besser umzugehen, sondern, sondern dass wir lernen können, die Dinge mit weniger Anstrengung anzugehen». Die Probleme kämen fast immer von zu viel Spannung.

Gelassen ans Ziel kommen

In Zeiten von Stress und Überlastung wird die Körperwahrnehmung häufig ausgeblendet. Die Fixierung auf ein bestimmtes Ziel fördert ungünstige und beeinträchtigende Bewegungsabläufe. Die Alexandertechnik kann diesem Trend etwas entgegensetzen: Sie fördert das körperliche Gleichgewicht und den Einklang von Denken, Handeln und Empfinden. Sie versteht sich als Weg, Denk- und Bewegungsabläufe harmonischer und effizienter zu gestalten. Sie lehrt, hindernde Gewohnheiten wahrzunehmen und den Körper auf neue Art bewusst zu steuern. Sue Dütsch-Rychener sagt dazu: «Wir delegieren im stressigen Alltag das Handeln an unsern Körper, lassen ihn ständig etwas ausführen, ohne die Verantwortung dafür zu übernehmen.» Manchmal würden Personen erst auf ihr ungünstiges Verhalten aufmerksam, wenn sie Schmerzen, Anspannung oder Unbehagen feststellen. Wer diese Signale aber erkenne und richtig deute, der könne mit dem Lernprinzip der Alexandertechnik Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele erreichen, weiss Sue Dütsch-Rychener aus langjähriger Erfahrung mit AT-Schülerinnen.

Mit den Händen kommunizieren: Die Richtung anzeigen und Kopf, Hals und Rücken ausbalancieren lernen. Fotos: Viviane Schwizer

Selber das Kommando übernehmen

Die natürliche Ordnung unseres Organismus immer wieder herzustellen, erfordert geeignete Mittel. Die Alexandertechnik vermittelt nicht nur Einsicht in unbewusste Denk- und Körpermuster und ihre Wechselwirkung. Sie lehrt auch steuernd einzugreifen, wenn sich falsche Bewegungsabläufe eingeschlichen haben. «Es gibt immer weniger Automatismen, dafür geschulte Achtsamkeit für Körper und Geist und deren Signale», sagt die AT-Lehrerin. Die Reaktionen auf Reize der Umwelt könnten somit besser beachtet und wenn nötig verändert werden. Die Schülerinnen und Schüler der Alexandertechnik lernen stehend, sitzend und liegend, sowie in allen möglichen Alltagsaktivitäten. Durch manuelle und verbale Anleitungen durch die Lehrerin und oft auch durch eine neu erworbene Sichtweise der Dinge erfahren die Lernenden, wie sich gut koordinierte Bewegungen anfühlen und auswirken. Sie lernen, diese im Alltag zu integrieren und wenn nötig tief sitzende Gewohnheiten zu überwinden. Beschrieben werden die Erfahrungen im Unterricht oft als gesteigerte Aufmerksamkeit, stärkere Empfindungen und angenehme Entspanntheit. Unterricht in der Ale-

Vom Patienten zum Ausbildner

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) wurde auf der australischen Insel Tasmanien geboren. Als junger Mann wollte er Schauspieler werden und hatte schon bald grossen Erfolg als Rezitator von dramatischen und humoristischen Texten. Zunehmende Heiserkeit bis zu völligem Stimmversagen machten ihm nach einiger Zeit allerdings mehr und mehr zu schaffen.

Er suchte Rat bei Ärzten und Stimmbildnern, doch der Erfolg blieb aus. Diese existenzielle Herausforderung liess ihn zum Forscher werden. Er ging den Ursachen seines Leidens beharrlich nach und entwickelte auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der ein ausgewogener, natürlicher «Gebrauch des Selbst» (use of the self) möglich wird. In seinem gleichnamigen Buch schildert er auf eindrückliche Weise seine eigene Geschichte.

F.M. Alexander konnte nicht nur sich selbst von seinen Beschwerden befreien, sondern er wurde bald auch zu einem gefragten Lehrer. Durch einen befreundeten Arzt ermutigt, übersiedelte er 1904 nach London. Zusammen mit seinem Bruder unterrichtete Alexander regelmässig auch in den USA.

Ab 1931 begann er Lehrer/innen in seiner Methode auszubilden. Er unterrichtete und arbeitete unermüdlich weiter an der Verfeinerung seines Verfahrens bis kurz vor seinem Tode.

xandertechnik wird neben den üblichen Einzelstunden auch in Gruppen oder in Kurswochen erteilt. Für Tänzerinnen, Sporttreibende oder Geschäftsleute gibt es spezialisierte Angebote.

Anleitungen des AT-Begründers

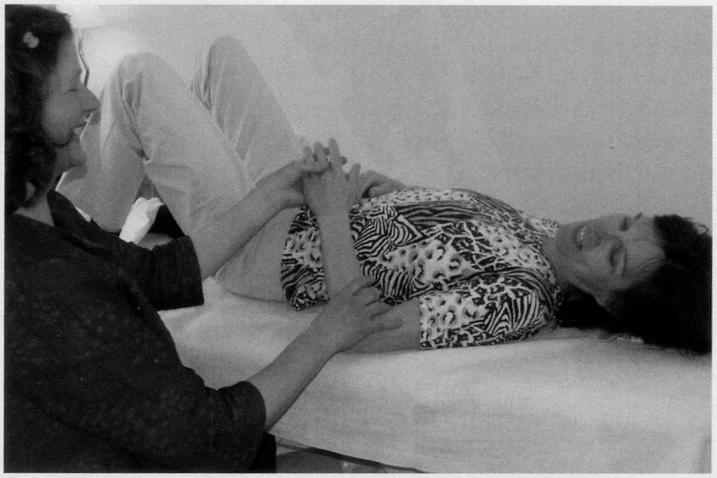
«Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht automatisch das Richtige», sagte Frederick Matthias Alexander, der Begründer der neuartigen Therapieform (s. Kasten). So einfach dies tönt, in der Umsetzung ist dies eine wirkliche Herausforderung! Schon etwas konkreter ist die Feststellung des Meisters: «Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität aller unserer Funktionen.» In der Alexandertechnik kommt dabei der Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf eine wesentliche Rolle zu. Wenn wir unnötige Muskelanspannung weglassen, hat der Kopf die Fähigkeit, frei auf der Wirbelsäule zu balancieren. Dadurch kann sich die in uns allen angelegte Reflextätigkeit (primäre Steuerung) ungehindert entfalten. Sie ermöglicht uns, mit Anmut und Leichtigkeit aufrecht zu stehen, zu gehen und uns zu bewegen. Sue Dütsch: «Man bedenke, dass der Kopf eines erwachsenen Menschen zirka acht Kilogramm wiegt. Wer lernt, den Kopf gut zu balancieren, kann Verspannungen und Schmerzen vermindern und nach und nach auflösen.»

Verschiedene Indikationen

Alexandertechnik kann von allen Menschen erlernt und angewendet werden. Es gibt bei der ganzheitlichen Therapieform keine Altersgrenze. Entscheidend für den Erfolg ist die Bereitschaft, alte Gewohnheiten wahrzunehmen und wenn nötig zu verändern oder aufzugeben. An ihre Stelle treten neue Körperreaktionen. Dabei gilt: «Übung macht den Meister oder die Meisterin.» Dies wird in der Alexandertechnik aber nicht zur Last, da die Abläufe im ganz normalen Tagesablauf mit Lust und Kreativität eingebaut werden. Alexandertechnik eignet sich bei unterschiedlichen Problemen sowohl therapeutisch, präventiv wie auch bei psychosomatischen Beschwerden.

Weitere Informationen:

Schweizerischen Verband der LehrerInnen
der F.M.Alexander-Technik SVLAT
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 044 201 03 43
www.alexandertechnik.ch, info@svlat.ch



Lernen, die Dinge gelassener und mit weniger Anstrengung anzugehen. Links Sue Dütsch-Rychener.

Auskünfte zur Methodik der F.M.Alexander-Technik, zu den vier Schweizer Ausbildungsschulen sowie eine Liste der praktizierenden Lehrerinnen und Lehrer finden sich ebenfalls unter www.alexandertechnik.ch, oder beim Schweizerischen Verband der LehrerInnen der F.M.Alexander-Technik SVLAT (Adresse siehe oben).

ANZEIGE

Niemand ist zu alt für den Computer!

Kiebits GmbH
Die andere Computerschule

Sie lernen was Sie wollen, wann und so oft Sie möchten und so lange Sie mögen

Gratis:
1 Schnupperstunde

Infos und Prospekt unter:
Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50
Apollostr. 5, 8032 **Zürich**, 044 383 97 50 oder
Bahnhofstr. 74, 5001 **Aarau**, 062 824 17 17, www.kiebits.ch