

# Alexandertechnik

## Institut Alexanderbewegung

Dr. **Martina Süss**

**Melissa Matson**

4020 Linz, Schubertstraße 46

Tel.: 0732 605 849, Mobil: 0650 605 8499

E-Mail: alexanderbewegung@aon.at

Homepage: [www.alexander-bewegung.com](http://www.alexander-bewegung.com)

## AT.AT - Verein Alexandertechnik Österreich

Berufsverband Österreichischer

AlexanderlehrerInnen

c/o **Peter Fuchs**

4040 Linz, Schratzstraße 5

E-Mail: [contact@alexandertechnik.at](mailto:contact@alexandertechnik.at)

Homepage: [www.alexandertechnik.at](http://www.alexandertechnik.at)

Auf [www.alexandertechnik.at](http://www.alexandertechnik.at) gibt es eine Liste der AlexanderlehrerInnen in Österreich

Der Australier **F. M. Alexander** litt als Schauspieler und Rezitator an Heiserkeit bis hin zu völligem Stimmversagen und entwickelte eine Methode, mit der ein ausgewogener natürlicher "Gebrauch des Selbst" (use of the self) möglich wird. Diese ganzheitliche Technik wird für die verschiedensten Problembereiche angewandt.

Im Stottern sah F. M. Alexander das Symptom einer generellen Fehlsteuerung des Gebrauchs der "psychophysischen Mechanismen". Der Stotternde stottere nicht nur mit seinen Sprechorganen, sondern auch mit verschiedenen anderen Teilen seines Körpers. In seiner Theorie geht er davon aus, dass Stotternde erst dann zu sprechen beginnen, wenn sie eine innere Spannung aufgebaut haben, die ihrer Empfindung nach Voraussetzung für das Sprechen ist. Diese Spannung ist aber schon vor Beginn des Sprechens zu hoch, so dass es einer zusätzlichen Willensanstrengung bedarf, um überhaupt den Sprechbeginn zu realisieren, der dann aber unter den extremen Spannungen nur im Form des Stotterns und der begleitenden auffälligen Bewegungen erfolgen kann. Alexander machte die "Zielstreberei" des Stotternden dafür verantwortlich, dass er immer möglichst schnell und möglichst gut antworten möchte, bevor er ein "inneres Arbeitsgleichgewicht" herstellen konnte. Ziel der Behandlung ist daher, die allgemeine Spannung zu reduzieren, die richtige Empfindung der Spannung zu lernen, und den "Gebrauch des Selbst" zu vervollkommen.

Lehrpersonen der Alexander-Technik führen in ihren Lektionen durch Situationen und Abläufe des Alltags: Stehen, Gehen, Aufstehen, am Computer Arbeiten oder Atmen. Durch manuelle und verbale Anleitungen erfahren die Lernenden, wie sich ein befreites, gut koordiniertes und ökonomisches Handeln anfühlt und auswirkt. Sie lernen, wie sie dieses in ihren Alltag integrieren können. Viele Menschen beschreiben als erste Erfahrung in ihrem Unterricht gesteigerte Aufmerksamkeit, stärkere Empfindungen und angenehme Gelöstheit.

Eine Veränderung beim Stottern wird dadurch erreicht, dass der Schüler zur Verweigerung der eigentlich instinktiv angestrebten Reaktion angeleitet wird. Die schon innerlich aufgebaute Fehlsteuerung soll er dann in eine korrekte Steuerung umwandeln. Das größte Problem dabei ist, dass durch die langjährige Gewöhnung die alten (falschen) Impulse innerlich als "normal" oder zum eigenen Selbst gehörend und die neuen (richtigen) Steuerungen als fremd empfunden werden. Es bedarf also einer langen und geduldigen Übung, bis auch die neuen Muster vertraut und innerlich akzeptiert sind. Gedankliche Anweisungen, welche auf das eigene Tun Einfluss nehmen, führen jedoch zunehmend zu einer verlässlichen Beurteilung der eigenen Sinneswahrnehmung. Die Schüler/innen werden mit der Zeit fähig, besser mit sich umzugehen und gewinnen dadurch mehr Lebensqualität.

Die F. M. Alexander-Technik fördert den Einklang von Denken, Handeln und Empfinden. Sie ist ein Weg, unsere Denk- und Bewegungsabläufe effizienter zu gestalten. Von Natur aus haben wir die Fähigkeit, uns durch den bewussten, angemessenen Einsatz unserer Energie gut koordiniert und harmonisch zu bewegen. Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität aller unserer Funktionen. *"Die Alexander-Technik lehrt uns, wie wir mehr praktische Intelligenz in das bringen, was wir bereits tun, wie wir stereotype Reaktionen ausschließen, wie wir mit Gewohnheit und Wandel umgehen. Sie lässt den Menschen ungehindert sein eigenes Ziel wählen, vermittelt ihm aber einen besseren Umgang mit sich selbst, während er auf dieses Ziel hinarbeitet"* (Frank Pierce Jones).

Quelle: Beitrag übernommen aus der TIB 2001, Angebot laut Rückmeldung von Dr. Martina Süss aktuell 2012.