

Psychische und physische Auswirkungen der Alexander-Technik

Orthopädie

Die Alexander-Technik wird gezielt eingesetzt bei Bewegungsmustern, die der Physiologie des Körpers entgegenstehen. Solche Muster führen beispielsweise zu Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Tennisellenbogen, Mousarm sowie Gelenk- und Spannungsschmerzen. Unter anderem werden sie verursacht durch zu viel Krafteinsatz im Bewegungsablauf und durch falschen Muskelgebrauch.

Chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere Gelenkerkrankungen, führen bei einigen Krankheitsbildern langfristig zu irreversiblen anatomischen Strukturveränderungen, die dann wiederum zu Fehlstellungen und Fehlhaltungen führen. Durch schmerzbedingte Schonhaltungen prägen sich „falsche“ Bewegungen ein. Auch nach Unfällen, die mit knöchernen oder muskulären Verletzungen einhergehen sowie bei angeborenen Verkrümmungen der Wirbelsäule oder Hüftgelenksfehlbildungen ist neben den krankheitsbedingten Veränderungen sekundär häufig auch eine Fehlhaltung zu beobachten.

Organische Erkrankungen

Diese lösen oft psychische Verarbeitungsreaktionen wie Angst aus, die wiederum zu somatischen Wechselwirkungen führen können. Bei einer Asthmaerkrankung zum Beispiel führt ein Anfall zu akuter Atemnot. Die in der Regel typische muskuläre Angstreaktion mit hochgezogenen Schultern und Anspannung des Brustkorbs behindert die Atmung zusätzlich und verstärkt den Asthmaanfall.

Funktionelle Störungen, Psychovegetative Erkrankungen

Nicht selten gehen mit psychischen Belastungen Verspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen einher, ohne dass irgendeine körperliche Ursache festzustellen wäre. Erfahrungsgemäß hat die bewusste Veränderung der körperlichen Bewegungsmuster einen unmittelbaren, positiven Einfluss auf das psychische Empfinden.

Psychosomatische Erkrankungen

Psychosomatische Erkrankungen mit Körperbildstörungen wie Magersucht, Bulimie, chronisches Übergewicht, Neurodermitis oder Colitis können über den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und bewussten Bewegungsabläufen gemildert werden.

Die Alexander-Technik führt auf lange Sicht zu einer Verbesserung des Gesamtzustandes und kann daher sowohl prophylaktisch als auch therapiebegleitend und ergänzend zur medizinischen Behandlung eingesetzt werden. In einigen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass die Alexander-Technik unter anderem dazu beiträgt, den Blutdruck zu normalisieren, mit Stress besser umzugehen, die Atmung zu verbessern, den Muskeltonus und die Statur in Balance zu bringen und Bewegungen ökonomischer zu gestalten.

(Chris Stevens 1994)