

## Veränderung und Wachstum initiieren – mit Alexander Technik

Von: Teresa Brunnmüller

Was uns Leser dieser Zeitschrift eint ist das große Interesse für Veränderung und Wachstum. Aber was genau ist das eigentlich – Veränderung? Wachstum? In diesem ersten von drei Artikeln möchte ich diese Begriffe aus der Perspektive der Alexander Technik beleuchten.

Als Alexander Technik Coach ist echte Veränderung für mich kein Resultat, kein irgendwann zu erlangender neuer Zustand. Sondern das Jetzt, der Anfang: eine Entscheidung für eine Einstellung, die es immer wieder aufzufrischen und mit Leben auszufüllen gilt.

Die Alexander Technik basiert auf der Überzeugung, dass die Art, wie wir Dinge tun, den Zustand unseres Organismus als Ganzes beeinflusst - im Positiven wie im Negativen. Wie wir unseren Körper in Bewegung und im Ruhezustand gebrauchen hinterlässt fortlaufend Spuren unserer Gewohnheiten, die wir uns im Laufe unseres Lebens aneignen. Ein ungünstiger Gebrauch wirkt sich negativ auf unseren Gesundheitszustand aus; er führt meist zu Verspannungen, Schmerzen oder einer schlechten Haltung. Ein vorteilhafter Gebrauch ist gesundheitsförderlich.

Wenn wir uns dazu entscheiden, in unseren alltäglichen Aktivitäten einen günstigen Umgang mit uns selbst zu kultivieren, dann leitet die Alexander Technik als pädagogische Methode dazu an, wie uns dies gelingen kann. Wie wir statt in einer unbewusst (gewohnten) angestregten zu einer ungewohnt (bewussten) reibungs- und mühelosere Art von Bewegungen und Haltungen finden können. Kurzum: wie wir den Modus des Autopiloten „manuell“ d.h. *bewusst* justieren, sodass wir auf bewusste Weise unnötige Spannungen abbauen und unseren Organismus ins Gleichgewicht kommen lassen. Denn wir sind dann gesund und voll leistungsfähig, wenn wir auf die größtenteils von selbst ablaufende Arbeitsweise unseres Organismus nicht ungewollt störend einwirken. *Das Richtige geschieht von selbst, wenn wir aufhören das Falsche zu tun.* (Zitat von F.M. Alexander, dem Begründer der Alexander Technik)

Wenn wir uns zum Positiven verändern wollen, müssen wir also in der Lage sein, nicht in gewohnter Weise auf Reize zu reagieren und Vorhaben nicht in der gewohnten Weise auszuführen. In den Stunden mit meinen Klientinnen und Klienten leite ich sie an, zwischen einem Impuls und dem Ausführen einer Reaktion innezuhalten. Dies öffnet einen neuen Raum, in dem Gewohntes erkannt und modifiziert werden kann. Sie tun etwas nicht auf die gewohnte Weise, auch nicht auf eine andere Weise, sondern... zunächst einmal gar nicht.

Sich Zeit zu nehmen in der heutigen Zeit ist ein Investment. Als Alexander Technik Lehrerin würde ich sagen: das beste Investment, das es gibt. Wenn wir einzelne Beschwerden nicht ewig verlagern wollen, sondern unseren Organismus als Ganzes nachhaltig in Balance bringen möchten, dann müssen wir innehalten und unsere Wahrnehmung und Koordination des Organismus als Ganzes justieren. So können wir positiv Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen, zu echter Effizienz, Leistungsfähigkeit, persönlichem Wachstum und Lebensqualität beitragen. Äußerlich betrachtet mag dies als Veränderung erscheinen. Genau genommen sind es Früchte der im Inneren stattfindenden Veränderung, die es bei aller Freude ob der positiven Nebeneffekte stetig aufzufrischen gilt. Veränderung ist Jetzt!

Erschienen im Magazin CLI, Januar 2024

[https://clubcli.com/wp-content/uploads/2024/01/REVISTA-VF\\_compressed.pdf](https://clubcli.com/wp-content/uploads/2024/01/REVISTA-VF_compressed.pdf)

[www.muehelosigkeit.de](http://www.muehelosigkeit.de)