Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 9: Wirksame Wickel für kranke Kinder

Artikel: Schule der Körperwahrnehmung : die F. M. Alexander-Technik
Autor: Lukanow Suter, Irene / Umbricht, Clemens
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557945

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: 16.07.2025

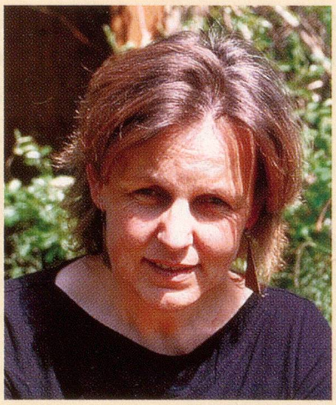
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schule der Körperwahrnehmung – die F. M. Alexander-Technik

Die Alexander-Technik wird nach ihrem Begründer, dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955), benannt. Das von ihm entwickelte ganzheitliche Verfahren – das er bewusst eine Technik und nicht eine Therapie nannte – stellt eine Möglichkeit dar, zu den in der Kindheit selbstverständlichen, während des Erwachsenenlebens verloren gegangenen harmonischen Bewegungsabläufen zurückzufinden. Gute Körperhaltung und adäquate Bewegungen, so die Einsicht Alexanders, helfen nicht nur, die Kräfte besser zu koordinieren, sondern können auch verschiedene Beschwerden lindern, die durch Verspannungen und Verkrampfungen entstanden sind. Clemens Umbricht hat sich mit der Basler Musikerin und Alexander-Lehrerin Irene Lukanow Sutter unterhalten.

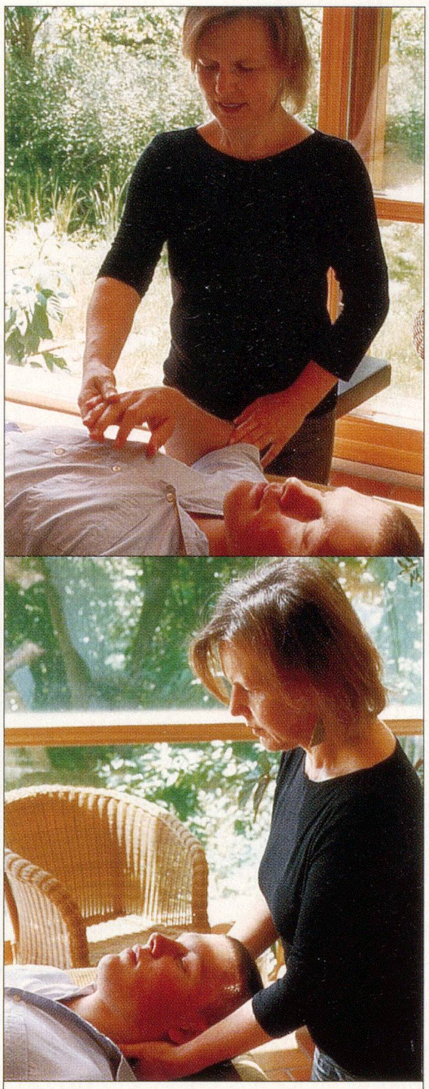
GN: *Sie sind Musikerin und F. M. Alexander-Lehrerin - eine nicht zufällige Kombination.*
I. Lukanow Sutter: Durchaus nicht. Menschen, die für ihre Arbeit ihren Körper einsetzen - und dazu zählen in hohem Masse Musiker, Schauspieler, Tänzer und Sporttreibende - haben ein vitales und existentielles Interesse daran, Körper und Geist frei, das heisst ausgewogen, optimal und ohne unnötigen Kräfteverschleiss einzusetzen. Dasselbe gilt natürlich für alle Menschen. Denn wer möchte sich nicht besser und leichter im Leben bewegen? Die Alexander-Technik (AT) ist ein lehrreicher, sanfter und ganzheitlicher Weg dahin.
GN: *Wie sind Sie auf die AT gestossen?*
I. Lukanow Sutter: Ich habe Geige studiert und stellte während des Studiums fest, dass ich beim Üben oft sehr rasch müde wurde und unter Rückenbeschwerden litt. Dann stiess ich in der Musikakademie auf einen Kurs in F. M. Alexander-Technik, der von zwei englischen Lehrern der AT, die ebenfalls Geiger waren, gegeben wurde. Dieser Kurs wurde für mich zu einem Schlüsselerlebnis. Schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich in jeder Hinsicht besser, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Was genau während dieses Kurses passiert war, hatte ich damals nicht verstanden. Ich spürte nur, dass ich mich phantastisch fühlte, dass ich beim Geigenspiel viel weniger unter Ermüdung und Rückenbeschwerden litt und dass ich plötzlich besser geigen konnte. Jedenfalls wurde mir klar, warum die AT unter Musikern und Schauspielern in aller Welt als das grösste «In»-Geheimnis gehandelt wurde.
GN: *Was muss man sich denn eigentlich unter der Alexander-Technik vorstellen?*
I. Lukanow Sutter: Die AT basiert auf der Einheit von Körper und Geist. F. M. Alexander sieht das Individuum als Ganzes. Er spricht nicht vom Körper, sondern vom «Selbst» («the self»), er spricht nicht von Haltung, sondern vom «Umgang mit uns selbst», und er spricht

Irene Lukanow Sutter



Lebt als Musikerin und Alexander-Lehrerin mit ihrer Familie in Basel. Nach ihrem Geigenstudium bei Sandor Zöldy an der Musik-Akadamie Basel Ausbildung zur dipl. Lehrerin der F.M. Alexander-Technik in London an der «School of Alexander-Studies» bei Paul Collins (1977 - 1980). Seither internationale Unterrichtstätigkeit in Alexander-Technik. Als Musikerin spielt sie in diversen Kammerensembles.

auch nicht von Konzentration, sondern von «Aufmerksamkeit». Darin erkennt man sein sehr differenziertes Denken. Genau so differenziert ist seine praktische Arbeitsweise, mit der er uns Mittel gibt, unser Wahrnehmungsvermögen zu sensibilisieren und zu schulen. Vereinfacht gesagt: Es geht zunächst darum, zu erfahren, wie wir uns bewegen und wie wir die Bewegungsabläufe verbessern können. Viele Beschwerden entstehen durch einen ungünstigen oder einseitigen Gebrauch des Körpers, etwa durch eine schlechte Haltung oder andere einseitige und schädigende Bewegungsgewohnheiten, von denen wir im Laufe der Zeit vergessen haben, wie sehr sie uns behindern. Es stört uns etwas, wir ermüden oder leiden unter Beschwerden und wissen nicht, dass die Ursache in unseren falschen Bewegungsabläufen liegt. Wir haben uns also sozusagen an falsche Bewegungen gewöhnt, die wir als richtig empfinden. Das ist oft kein Wunder, denn die falschen Bewegungsmuster sind in der Regel so alt wie wir selbst, also ziemlich eingefahren und unbewusst, und es braucht oft viel Geduld, diese zu korrigieren. Mein Geigenspiel während des Studiums lieferte für mich ein eindrückliches Beispiel dafür. Nun zeigt uns F. M. – so nannten ihn seine Schüler – ja einen Weg, wie wir mit der Macht der Gewohnheit umgehen können. Durch «Innehalten» und «innere Ausrichtung» wird der Schüler auf sehr konstruktive Weise durch einen Umlernprozess geführt, um alte, störende Gewohnheiten abzustreifen und um Platz zu machen für Neues. Dabei entdecken die Schüler oft eine neue Qualität von Leichtigkeit, Freiheit und eine neue Lebensfreude.



Erziehung zum besseren Gebrauch des Selbst: Irene Lukanow Sutter beim Unterrichten der Alexander-Technik.

GN: *Auf welchem Hintergrund hat F. M. Alexander seine Technik entwickelt?*

I. Lukanow Sutter: F. M. Alexander wurde 1869 in Tasmanien geboren und starb 1955. Er war ein sehr erfolgreicher Schauspieler, bis ihm eines Tages beim Rezitieren die Stimme versagte. Er wurde so heiser, dass er nicht weitersprechen konnte. Da ihm die Ärzte nicht weiterhelfen konnten, nahm er die Sache selbst in die Hand. Nach langen Untersuchungen stellte er fest, dass störende Haltungs- und Bewegungsmuster des gesamten Körpers für das Versagen seiner Stimme verantwortlich waren.

GN: *Worin besteht die Methode, die eigentliche «Technik» F. M. Alexanders?*

I. Lukanow Sutter: Die Methode Alexanders besteht darin, derartiges körperliches Fehlverhalten zu korrigieren und ungünstige Körperhaltungen und Bewegungsgewohnheiten wegzulassen. «Wenn ihr damit aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst», pflegte F. M. Alexander zu sagen.

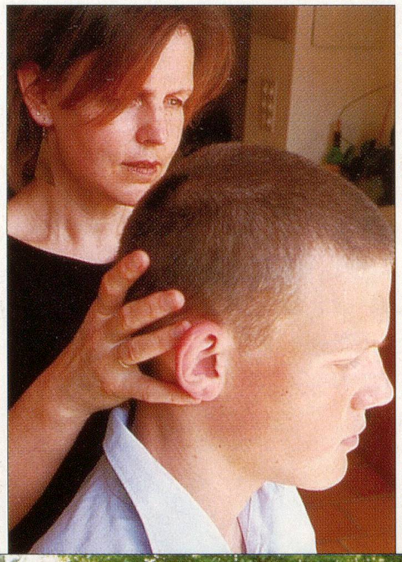
GN: *Alexander hat den Menschen nicht als Mediziner, sondern aus der Sicht des Pädagogen betrachtet.*

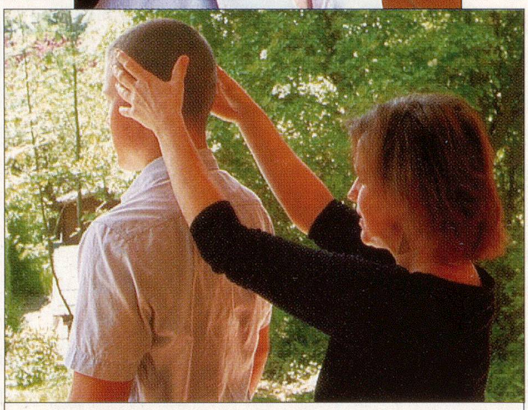
I. Lukanow Sutter: Das muss man zunächst ganz wörtlich verstehen: Die Alexander-Technik ist eine Körperpädagogik, und keine Therapie. Alexander selbst hat auch nicht das Wort «Patient» verwendet, sondern sprach von einem Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler. Nicht Heilung steht im Zentrum, sondern Anleitung zum richtigen Körpergebrauch. Ein Alexander-Lehrer behandelt nicht Symptome, sondern führt den Schüler mehr

und mehr in ein Gleichgewicht, zu einem harmonischen Ganzen – woraus Heilung von selbst erfolgt. So erfahren wir die Zusammenhänge von gedanklicher Klarheit, körperlicher Freiheit und gesundem Funktionieren des gesamten Organismus.

GN: *Wie wird dies konkret vermittelt?*

I. Lukanow Sutter: Konkret auf meine Arbeit als Lehrerin bezogen heisst das: Es findet nicht primär eine verbale Informationsübertragung statt, sondern eine Kommunikation über die Hände. Das heisst, ich vermittle über die Hände eine bestimmte Qualität – eine Qualität der inneren Bewegung, eine Qualität des Loslassens oder auch des Innehaltens – und führe den Schüler dann so in eine neue Bewegung, vielleicht ist es «ein Stehen im Hier und Jetzt», vielleicht «ein Schritt», vielleicht «Sitzen» oder «Aufstehen von einem Stuhl» – alles alltägliche Bewegungen. Durch genaues, verfeinertes Beobachten, durch ein Schärfen der inneren Aufmerksamkeit wird eine Körperintelligenz gefördert und so eine Basis gelegt für freie Koordination. Die Schüler berichten, sie fühlten sich dann in ihrem Körper, in sich selbst wieder sehr wohl, freier, leichter. Wohlgemerkt: Es handelt sich weder um Massage noch um Physiotherapie, weder um Manipulation noch um Korrektur in einem schulmeisterlichen Sinn.





Mit den Händen kommunizieren: Die Richtung anzeigen und das ausgewogene Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf wiederfinden, das wir als Kinder hatten.

GN: *Dennoch besitzt die AT therapeutische Aspekte und kann bei gewissen Erkrankungen sehr hilfreich sein.*

I. Lukanow Sutter: Alexander hat sowohl mit gesunden wie mit kranken Menschen gearbeitet, war aber, wie gesagt, weder Therapeut noch Mediziner. Den therapeutischen Wert der AT hat erst sein Schüler Dr. med. Wilfred Barlow (siehe Literaturempfehlung) systematisch erforscht und in seine ärztliche Praxis übernommen. Die AT wird heute vor allem angewandt bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Atem- und Stimmbeschwerden sowie Muskelverspannungen bei Angstzuständen, also bei Leiden, die im weitesten Sinn auf unguten Körpergebrauch bzw. eine Beeinträchtigung des Bewegungsapparates zurückzuführen sind. Die Zahl der Mediziner und Heilpraktiker, welche die Alexander-Technik in ihre Behandlungskonzepte integrieren, nimmt übrigens seit Jahren zu.

GN: *Was erwartet die Schülerinnen und Schüler konkret in einer AT-Stunde?*

I. Lukanow Sutter: Das ist sehr individuell. Es geht aber immer darum, ein differenziertes Körperbewusstsein zu schulen, mehr in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Dies vermittle ich in erster Linie auf der Erfahrungsebene, d.h. über die Hände, wie das die Fotos zeigen. Dadurch wird übrigens die rechte Gehirnhälfte angesprochen, dann wird durch ergänzende Erklärungen aber auch die Verstandesebene und damit die linke Gehirnhälfte angesprochen. In diesem Sinne bietet jede Alexanderstunde die Gelegenheit, ganzheitlich zu lernen. Ich unterrichte Leute aus allen möglichen Berufen. Aufgrund meiner Ausbildung arbeite ich in erster Linie mit Musikern und gebe Weiterbildungskurse für Alexander-Lehrer. Für Musizierende ist die AT ein wichtiger Lernprozess im Rahmen des Studiums und auch später im beruflichen Leben. Dazu nur ein Beispiel:

Wenn wir ein Bild des grossen Pianisten Arthur Rubinstein aus seiner frühen Jugend mit einem aus späteren Lebensjahren vergleichen, stellen wir fest, was für eine ausgewogene, harmonische und gleichzeitig energiereiche Ausrichtung er am Klavier stets eingenommen hat – von frühester Jugend an bis ins höchste Alter. Das ist Harmonie und Gleichgewicht, und das ist es, was die Alexander-Technik anstrebt. Wahre Harmonie mit dem Instrument beginnt als Harmonie mit uns selbst. Für Menschen aus anderen Berufen gilt selbstverständlich in je persönlicher Weise dasselbe.

Manchmal arbeite ich mit Musikern direkt vor einem Auftritt oder einem Wettbewerb. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses alexandrische «Warm-up» unglaublich viel bringt. Hochform auf dem Podium hat nicht nur mit instrumentaler, sondern auch mit körperlich-geistiger Vorbereitung und Ausrichtung zu tun. Das leistet die Alexander-Technik auf ideale Weise.

GN: *Wie viele Lektionen sind notwendig?*

I. Lukanow Sutter: Auch das ist individuell. In der Regel sind zehn bis zwölf Stunden nötig, um akute Beschwerden zum Verschwinden zu bringen. Für eine nachhaltige Optimierung der Bewegungsmuster sollten es schon 20 bis 30 Stunden sein. Es gibt Leute, die kommen aber während Jahren zu mir, während andere nach zwölf Stunden aufhören.

GN: *Wie lange dauert eine AT-Lektion und wie hoch sind die Kosten?*

I. Lukanow Sutter: Eine AT-Stunde dauert in der Regel 40 Minuten, manchmal auch länger, und kostet bei mir Fr. 80.–. Das entspricht dem üblichen Verbandstarif in der Schweiz. Es handelt sich in der Regel um Einzelsitzungen. In der Schweiz bezahlen die meisten Krankenkassen einen Beitrag an die Kosten, wenn eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin besteht. Beim Schweizerischen Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik SVLAT kann kostenlos eine Broschüre mit den Adressen der Mitglieder bestellt werden (Adresse s. nebenan).

GN: *Frau Lukanow Sutter, ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch.* • CU

F. M. Alexander (1869 – 1955)

Adressen von Verbänden:

In der Schweiz:
• SVLAT Schweiz. Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik
Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/201 03 43
E-Mail: info@svlat.ch
Website: www.alexandertechnik.ch

In Deutschland:
• GLAT Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e.V.
Postfach 5312, 79020 Freiburg
Tel. +49/761 383357, Fax. +49/761 383357
E-Mail: glat-freiburg@t-online.de
Website: www.alexander-technik.org

Seiten im Internet:
http://www.alexandertechnik.com (deutsche Seite)
http://www.alexandertechnique.com (englische Seite)

Literaturempfehlungen:

- «Körper-Dynamik», Michael Gelb, Ullstein-Verlag, Berlin, 1999
- «Die Alexander-Technik», Wilfred Barlow, Kösel-Verlag, München, 1983