



Adrian Mühlebach

Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Alexander-Technik
in Theorie und Praxis

2., aktualisierte und ergänzte Auflage

 hogrefe

Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Adrian Mühlebach

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheit

Ansgar Gerhardus, Bremen; Klaus Hurrelmann, Berlin; Petra Kolip, Bielefeld; Milo Puhan, Zürich;
Doris Schaeffer, Bielefeld

Adrian Mühlebach

Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Alexander-Technik in Theorie und Praxis

2., aktualisierte und ergänzte Auflage



Adrian Mühlebach
Hasenbühlstrasse 18M
8910 Affoltern am Albis
info@tamt.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Gesundheit
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Ristea, Lea Zenger
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: iStockphoto/swissmediavision
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., aktualisierte und ergänzte Auflage
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern
© 2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95837-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75837-4)
ISBN 978-3-456-85837-1
<http://doi.org/10.1024/85837-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Inhalt	5
Vorwort	9
Dank	11
<hr/>	
Teil 1: Alexander-Technik und Neuropsychologie	13
1 Wie wir funktionieren	15
1.1 Erfahrungen formen unsere Selbstorganisation	15
1.2 Selbstorganisation – die Einheit von Bewegen, Fühlen und Denken	16
2 Wie wir uns bewegen	19
2.1 Die Bewegungsorganisation	19
2.2 Die natürliche Bewegungsorganisation	19
2.3 Merkmale einer natürlichen Bewegungsorganisation	22
2.4 Störungen der Bewegungsorganisation	29
3 Wie das Gehirn lernt	35
3.1 Hirnteile und ihre Funktionen bei der Bewegungssteuerung	35
3.2 Neuroplastizität – Das Gehirn ist eine Baustelle	36
3.3 Leben heißt lernen	38
3.4 Das Gedächtnis	39
4 Den Körper wahrnehmen	43
4.1 Körperwahrnehmung und Selbstmanagement	43
4.2 Der Prozess der Körperwahrnehmung	44
4.3 Das Körperbild	46
4.4 Die Körperwahrnehmung entwickeln	47
4.5 Das Handicap der Körperbewussten	52
5 Natürliche Bewegungsprogramme installieren	53
5.1 Wie Bewegungen gesteuert werden	53
5.2 Neuprogrammierung	57

5.3	Natürliche Bewegungsprogramme erlernen	58
5.4	Wohlfühl und Wiederholungen machen das neue Programm stark	60
6	Natürliche Bewegungsprogramme anwenden	61
6.1	So funktioniert es	61
6.2	Innehalten und Wahrnehmen	62
6.3	Den Körper ausrichten	63
6.4	Mentale Anweisungen	64
7	Mit Emotionen leben	71
7.1	Farben des Lebens	71
7.2	Wie Emotionen entstehen	71
7.3	Emotionen und Bewegungssteuerung	73
7.4	Störende Emotionen	76
7.5	Konditionierte Reaktion	79
7.6	Aufmerksam ans Ziel kommen	82
8	Sich im Stress nicht verlieren	85
8.1	Guter Stress – negativer Stress	85
8.2	Wie Stress entsteht	86
8.3	Stressreaktionen	87
8.4	Kompetenter Umgang mit Stresssituationen	88
8.5	Stressprävention	90
9	Das Neue wagen	95
<hr/>		
Teil 2: Selbstexperimente		97
10	Liegen – ein Geschenk	99
10.1	Die regenerative Rückenlage – Die Alexander-Technik-Basisübung	99
10.2	Der Beckentrick – Wie die Wirbelsäule noch länger werden kann	101
10.3	Die Wirbelsäule in den Boden sinken lassen	102
10.4	Dem Mittelteil Länge und Weite geben	103
10.5	Die regenerative Rückenlage als tägliche Selbstpflege	104
11	Stehen – die Ausgangsposition	105
11.1	Frontal vor dem Spiegel stehen	105
11.2	Symmetrisch und aufrecht	106
11.3	Seitlich vor dem Spiegel stehen	107
11.4	In der Lotlinie stehen	108
11.5	Unser Körper – eine bewegliche Konstruktion	109
12	Füße	111
12.1	Die Ausrichtung der Füße	113
12.2	Die Gewichtsverteilung in den Füßen	114
12.3	Die Fußstellung und die Aufrichtung des Beckens	115

13 Knie	117
13.1 Beweglich statt fest	117
14 Becken und Hüftgelenke	119
14.1 Lage der Hüftgelenke	119
14.2 Ausrichtung des Beckens	120
15 Wirbelsäule	123
15.1 Die geschwungene Wirbelsäule	124
15.2 Schwachstelle unterer Rücken	125
15.3 Brustwirbelsäule	127
16 Hals-Schädel	131
16.1 Die obersten Gelenke des Körpers	131
16.2 Nackenmuskeln und Körperhaltung	133
16.3 Nackenmuskeln und Mund	134
16.4 Der Schädel – beweglich wie ein Ball auf dem Wasser	135
16.5 Der Schädel – leicht wie ein Luftballon	136
17 Die Affenstellung	137
17.1 Vom Stehen in die Affenstellung und wieder zurück	138
17.2 Etwas aufheben	139
18 Alles ist verbunden	141
19 Gehen oder die Kunst der Fortbewegung	143
19.1 Die Bewegungsebenen der Beine	144
19.2 Gehen wie eine Marionette	145
19.3 Aus den Hüftgelenken gehen	146
19.4 Zentriertes Gehen	147
19.5 Rückwärtsgehen	148
19.6 Beim Gehen die Welt sehen	149
19.7 Laufen	150
20 Sitzen ist gar nicht so einfach	153
20.1 Sitzen kulturgeschichtlich betrachtet	153
20.2 Das Sitzen in unserer Lebensgeschichte	153
20.3 Sitzen anatomisch betrachtet	154
20.4 Die richtige Stuhlhöhe	154
20.5 Die natürliche Beckenstellung	155
20.6 Die Wirbelsäule richtet sich auf	156
20.7 Position der Füße	157
20.8 Sitzen mit Rückenlehne	158
20.9 Dynamisches Sitzen	158
20.10 Aufstehen vom Stuhl	159
20.11 Sich setzen	161
20.12 Sitzen am Arbeitstisch	163

20.13 Sitzen am PC	164
20.14 Sitzen im Auto	165
21 Arme – Handeln im Raum	167
21.1 Die Verbindung der Arme zum Skelett	167
21.2 Wahrnehmung des Schlüsselbein-Brustbein-Gelenks	168
21.3 Position der Schultern	169
21.4 Schreiben	172
22 Atmung – die innere Bewegung	173
22.1 Wie die Atmung funktioniert	173
22.2 Atembewegung im Bauchraum	175
22.3 Atembewegung im Sitzen	176
23 Mund, Kiefer, Zunge – ein spannender Bereich	177
23.1 Der Unterkiefer	179
23.2 Lage der Kiefergelenke	180
23.3 Beißen oder Nichtbeißen	181
23.4 Die Zunge im Unterkiefer	182
23.5 Schubladenbewegung	183
23.6 Lächeln	184
24 Die Stimme bringt uns in Schwingung	185
24.1 Töne aufsteigen lassen	186
24.2 Durch die Nase und den Mund	187
25 Sehen – auch eine Gewohnheitssache	189
25.1 Vom Auge ins Bewusstsein	189
25.2 Augen horizontal geradeaus	191
25.3 Fokussierter Blick – Panoramablick	192
25.4 Die Welt kommt zu mir	194
26 Transfer in den Alltag	197
27 Alexander-Technik mit einem Therapeuten	199
<hr/>	
Teil 3: Anhang	201
Adressen	203
Literaturverzeichnis	205
Sachwortverzeichnis	207

Vorwort

Den ersten Kontakt mit der Alexander-Technik hatte ich während meiner Theater- und Tanzausbildung. Ich las Michael Gelbs Buch *Körperdynamik*. Mich faszinierte die Idee, die eigenen Bewegungs- und Denkmuster erforschen und bewusst verändern zu können. Will man auf der Bühne eine andere Person darstellen, ist diese Fähigkeit absolut entscheidend. So machte ich dann bei verschiedenen Alexander-Technik-Lehrern erste praktische Erfahrungen. Aber richtig intensiv beschäftigte ich mich erst mit der Technik, als mich meine Knie dazu zwangen. Meine Bewegungsorganisation war zu jener Zeit alles andere als ideal. Ein Foto, das mich stehend von der Seite zeigte, konfrontierte mich mit der Realität meiner falschen Körperwahrnehmung: Ich glaubte, gerade zu stehen, in Wirklichkeit stand ich aber wie eine Banane, mein Becken aus der Körperachse nach vorne geschoben. Das intensive Tanztraining führte dazu, dass meine Knie schmerzten und schließlich beim Beugen blockierten. Sehr verunsichert, suchte ich einen Facharzt auf. Er beruhigte mich und meinte, meine Knie seien in Ordnung, da gäbe es nichts zu operieren. Er empfahl mir, die Beinmuskulatur zu trainieren. Mir war aber schnell klar, dass dies nicht genügen würde, um mich von meinen Schmerzen zu befreien. Ich beschäftigte mich mit Eutonie und Feldenkrais und begann schließlich die Ausbildung in Alexander-Technik. Dort erfuhr ich, wie meine Knieprobleme mit der Körperhal-

tung zu tun hatten. Ich lernte meinen Körper mit mentalen Anweisungen auszurichten, was die Knieschmerzen zum Verschwinden brachte. Auch andere körperliche Schwächen verschwanden. Meine Atmung wurde freier. Die Enge in der Brust, die mich behindert hatte, löste sich auf. Auch meine Sinne wurden sensibler. Ich empfand den Duft des Frühlings so intensiv wie nie zuvor. Meine Sehkraft verbesserte sich, sodass ich keine Brille mehr brauchte. Als mir der Zusammenhang zwischen meiner Art zu denken und der Muskelspannung in meinem Körper bewusst wurde, begann ich meine Wahrnehmungen weniger einzuordnen und zu bewerten. Ich ließ es mehr bei der Wahrnehmung bewenden, ohne alles gleich begrifflich erfassen zu wollen. So wurde ich offener für neue Erfahrungen mit mir und meiner Umwelt.

In Theaterworkshops machten wir jeweils ein Experiment: Wir veränderten jeden Tag irgendeine Gewohnheit. Vegetarier wurden zu Fleischessern, Rechtshänder zu Linkshändern, Morgenmuffel zu Frühaufstehern. Diesen Geist der neugierigen Offenheit, die Bereitschaft Neues auszuprobieren, nicht zu ernsthaft, sondern mit spielerischer Leichtigkeit, liebe ich an der Alexander-Technik. Er macht vieles möglich, was wir gar nicht für möglich gehalten hätten.

Frederick Matthias Alexander (1869–1955), der Begründer der Alexander-Technik, war Rezitator von Shakespeare-Texten. Bei seinen

Auftritten hatte er allerdings Probleme mit der Stimme: Sie wurde heiser. Diese Tatsache führte ihn dazu, seine Selbstorganisation genauer zu untersuchen, und er entdeckte dabei grundlegende Steuermechanismen des menschlichen Organismus. Mit Hilfe dieses Wissens überwand Alexander nicht nur seine Stimmprobleme, sondern er entwickelte daraus auch eine Technik der bewussten Selbststeuerung. Er unterrichtete seine Methode anfänglich in Australien, später in England und in den USA. Zu seinen Schülern zählten viele bekannte Persönlichkeiten, wie die Schriftsteller George Bernard Shaw und Aldous Huxley oder der amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey. Zuerst war die Technik vor allem unter Schauspielern und Musikern bekannt. Heute wird sie von Menschen verschiedenster Berufs- und Altersgruppen auf der ganzen Welt praktiziert.

Die Alexander-Technik ist einerseits eine therapeutische Methode, die erfolgreich bei Beschwerden im Bewegungsapparat wie Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen, bei Verspannungen, Haltungsproblemen, aber auch bei emotionalen Problemen oder Stresssymptomen eingesetzt wird. Andererseits fördert sie die individuelle Selbstorganisation von Menschen jeden Alters, sei es in der Schule, der Arbeitswelt, im Büro am Bildschirm, auf dem Bau, in der Werkstatt, im Haushalt oder auf der Bühne. Sie lernen den Körper wahrzunehmen und ihre Haltungen und Bewegungen zu optimieren, um so ihre Tätigkeiten besser ausführen zu können.

Diese zwei Einsatzbereiche widerspiegeln sich auch in den unterschiedlichen Berufsbezeichnungen für die Vermittler der Alexander-Technik. Es gibt Therapeuten, die sich

hauptsächlich mit gesundheitlichen Problemen befassen und Lehrer, die Menschen bei der Förderung ihrer individuellen Fähigkeiten unterstützen.

Der erste Teil des Buches verbindet die Theorie der Alexander-Technik mit Erkenntnissen der Neurowissenschaften und der Psychologie. Schon Alexander verwendete in seinen Büchern psychologische Begriffe – etwa solche des Behaviorismus – oder berief sich auf Neurowissenschaftler wie den Nobelpreisträger Charles Sherrington. Diese Integration wissenschaftlicher Forschungsergebnisse in die Technik wird in diesem Buch fortgesetzt.

Das theoretische Wissen bildet die Basis für das Verständnis und den erfolgreichen Umgang mit den Selbstexperimenten im zweiten Buchteil. Er gibt Ihnen einen Einblick in die Praxis der Alexander-Technik. Sie werden zur Wahrnehmung Ihres Körpers und seiner Bewegungsgewohnheiten angeleitet und können neue Haltungen und Bewegungen ausprobieren. Ergeben sich daraus gute Erfahrungen, so ist der Weg frei, diese zu wiederholen und ins eigene Verhaltensvokabular aufzunehmen.

Bei gesundheitlichen Problemen empfehle ich Ihnen die professionelle Unterstützung durch einen Alexander-Technik-Therapeuten. Ebenso, wenn Sie Ihre individuellen Fähigkeiten mit Hilfe der Technik besser entfalten möchten. Im Anhang dieses Buches finden Sie Hinweise, wie Sie einen Therapeuten in Ihrer Nähe finden können.

Viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Experimentieren!

Adrian Mühlebach

Dank

Ich danke allen, die zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben: Meinen Berufskolleginnen Elsbeth Läufer und Lilian Ryser, meinem Berufskollegen Vitus Gämperli für ihre Anregungen und ihre kritische Unterstützung, Claudia Merki, die mir half, dass der Text flott daherkommt, Hildegard Koch, Ursula Rohr und Franziska Bratoljic, die das Buch einem ersten Leserinnen-Test unterzogen haben und besonders meiner Partnerin Therese Bachmann, die mich während dem Schreibprozess mit viel Verständnis begleitete, meinen Kindern Lukas und Lena für ihre Mithilfe bei Fotoarbeiten, meinem Ausbilder Yehuda Kuperman, welcher mich in die Welt der Alexander-Technik ein-

führte, Philippe Cotton und Dorothea Rust, die mich im kollegialen Austausch immer wieder mit neuen Ideen und Erfahrungen beschenkt haben, Robin Möckli Webster mit der ich heute das Ausbildungszentrum für Alexander-Technik in Zürich leite, all meinen Klientinnen und Klienten mit denen ich zusammenarbeiten durfte und die mich motivieren mein Verständnis der Alexander-Technik ständig weiter zu entwickeln, Herrn Klaus Reinhardt vom Hogrefe Verlag, der sich für diese Buchidee begeistern liess und Frau Susanne Ristea, welche die Neuauflage des Buches mit wohlwollender Aufmerksamkeit betreute.

Wichtiger Hinweis

In diesem Buch finden Sie Anleitungen zu Selbstbeobachtungen und Selbstexperimenten. Sie ersetzen aber nicht die Behandlung durch einen Arzt¹, Therapeuten oder die Arbeit mit einem Alexander-Technik-Therapeuten.

Gehen Sie behutsam an die Experimente heran.

Erklärung zu den verwendeten Symbolen



Wichtige Aussagen und Definitionen

Sie verdeutlichen die Denkmodelle der Alexander-Technik.



Beispiele

Beispiele aus eigener Erfahrung, aus der Arbeit mit Klientinnen und Klienten oder Erfahrungen von F.M. Alexander illustrieren die behandelten Themen.



Handlungsanweisungen

Sie dienen zur Selbstbeobachtung und zu Selbstexperimenten



Mentale Anweisungen

Sie aktivieren Bewegungsprogramme aus dem unbewussten Gedächtnis. Sie werden nur gedacht und nicht gemacht!

1 Der Lesbarkeit halber verwende ich hier wie auch im ganzen Buch die männliche Form, schliesse damit die weibliche Form mit ein.

Teil 1

Alexander-Technik und Neuropsychologie

1

Wie wir funktionieren

1.1

Erfahrungen formen unsere Selbstorganisation

Während Sie dieses Buch lesen, sitzen, stehen oder liegen Sie. Sie halten es in den Händen oder haben es abgelegt. Vielleicht ist Ihre Körperhaltung gekrümmt, vielleicht aufgerichtet. Die Zunge berührt den Gaumen oder liegt im Unterkiefer, die Atembewegung geht in den Bauch oder bleibt im Brustraum. Sie lesen den Text mit innerer Ruhe oder in Gedanken schon bei Ihrer nächsten Aktivität. Vielleicht lesen Sie dieses Buch, weil Sie die Lösung für ein bestimmtes Problem suchen, oder einfach aus Neugierde. Sicher ist, Sie lesen auf Ihre ganz persönliche Art und Weise.

Denn wenn hundert Menschen das Gleiche tun, werden sie es auf hundert verschiedene Arten tun. Jeder Mensch ist anders organisiert und funktioniert deshalb auch anders. Jeder Mensch hat seine eigene Selbstorganisation.

Selbstorganisation heißt Entwicklung

Vergleicht man Menschen mit Computern, ist der Körper die Hardware. Die Steuerprogramme für die inneren Körperprozesse, für unser Bewegen, Fühlen und Denken, sind die Software. Körper und Steuerprogramme bilden zusammen unsere individuelle Selbstorganisation. Im Unterschied zum Computer sind wir

aber auch noch unsere eigene Entwicklungsabteilung. Unsere Vorfahren haben unsere Selbstorganisation aufgebaut. Und an uns ist es jetzt, sie weiterzuentwickeln.

Mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen stehen wir in einem ständigen Austausch. Wir gehen einer Arbeit nach, wir haben Freizeit, wir pflegen Beziehungen zu Partnern, Familie, Freunden. Wir produzieren und konsumieren, bestimmen und werden bestimmt, ernähren uns und scheiden aus. Wir durchlaufen von der Zeugung bis zum Tod einen Wachstums- und Alterungsprozess. Alle Erfahrungen, die wir dabei sammeln, verändern unseren Körper und unsere Steuerprogramme – unsere Selbstorganisation entwickelt sich ständig weiter. Wir können entscheiden, ob wir diesen Prozess mit uns geschehen lassen oder bewusst mitgestalten.

Störungen der Selbstorganisation

Wir Menschen unterscheiden uns von Pflanzen und Tieren in einem entscheidenden Punkt: Wir können uns schnell an sich verändernde Lebensbedingungen anpassen. Unser hoch entwickeltes Nervensystem ermöglicht es uns, aus unseren Erfahrungen zu lernen und unser Verhalten entsprechend zu gestalten. Es steuert unseren komplexen Organismus, reagiert dynamisch auf innere und äußere Veränderungen und macht uns zu Wesen mit einer hochentwickelten Selbstorganisation.

Diese Anpassungsfähigkeit ist eine unserer größten Stärken, gleichzeitig aber auch der Ursprung vieler Störungen in unserem Organismus. Anfänglich sinnvolle Anpassungen an Lebensbedingungen wie das Nachahmen von Bewegungen, das Anpassen des eigenen Verhaltens, das Erfüllen von sozialen Normen, das Vermeiden einer Schmerzempfindung, die Stressreaktion auf eine erhöhte Belastung können die Selbstorganisation stören. Solche Störungen der Selbstorganisation zu erkennen und abzubauen oder noch besser, gar nicht erst entstehen zu lassen, ist das Ziel der Alexander-Technik.

Vom Autopiloten zur Selbststeuerung

Vieles an unserem Verhalten geschieht automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken, wie wir es tun. Gewohnheiten prägen das Denken, das Wahrnehmen, die Körperhaltungen, die Bewegungen und die emotionalen Reaktionen.

Wir sind aber nicht nur Gewohnheitstiere. Wir sind auch entscheidungs- und lernfähige Wesen, die ihre Selbstorganisation bewusst neuen Situationen anpassen können. Wir können unser Verhalten bewusst verändern, wir können wählen, wie wir stehen, gehen, sitzen, uns bewegen, sprechen, schauen, atmen, denken und empfinden.

So könnte vieles, was uns in unserer Selbstwahrnehmung als gegeben und unveränderlich erscheint, auch ganz anders sein. Unsere Körperhaltung zum Beispiel, die Art, wie wir uns bewegen, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, wie wir auf Stress reagieren.

Gesundheitliche Störungen sind nicht einfach Schicksal, sondern oft die Folge unseres Verhaltens. Viele Verspannungen und Schmerzen sind funktionelle Störungen, d.h. sie sind nicht organisch bedingt, sondern kommen daher, dass wir unseren Organismus unbewusst in seiner Funktionsfähigkeit stören.

Indem wir unsere Selbstorganisation bewusst verändern, sind wir in der Lage, solche Störungen zum Verschwinden zu bringen. Wir können uns neue Bewegungsprogramme aneignen, die dem Bau und der Funktionsweise unseres Körpers besser entsprechen als jene, die wir bisher genutzt haben. Wenn wir im Alltag innehalten, den Autopiloten ausschalten und bewusst die neu erlernten Steuerprogramme wählen, optimieren wir unsere Selbstorganisation.

1.2

Selbstorganisation – die Einheit von Bewegen, Fühlen und Denken

Gehirn und Körper stehen in einer engen Beziehung. Mit elektrischen Impulsen über die Nervenbahnen und chemischen Botenstoffen über den Blutkreislauf sind sie miteinander verbunden. Signale vom Gehirn lösen im Körper Reaktionen aus. Aber auch von den im Körper ablaufenden Prozessen gehen umgekehrt Signale ans Gehirn und beeinflussen seine Arbeitsweise.

Der Gedanke, dass das Gehirn den Körper steuert, ist uns vertraut. Dass die Körperhaltung und die Bewegungen unser Denken und Fühlen beeinflussen, ist uns dagegen eher fremd. Unser Gehirn ist aber nicht das vom Körper unabhängige Denkorgan, welches Körper und Gefühle steuert und kontrolliert. F.M. Alexander erkannte durch seine Experimente, wie unhaltbar diese Trennung zwischen Körper und Geist ist, und sprach deshalb von der psychophysischen Einheit des Menschen (s. **Abb. 1-1**).

Denken tut nicht nur der Kopf

Der Künstler Joseph Beuys soll gesagt haben: „Ich denke sowieso mit dem Knie.“ Ich weiß nicht, was Beuys mit diesem Satz sagen wollte,

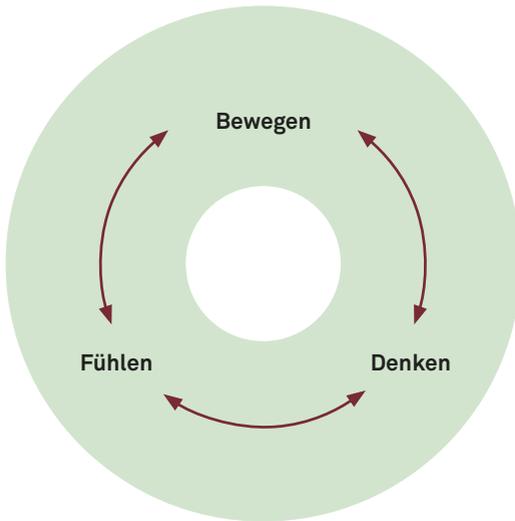


Abbildung 1–1: Bewegen, Fühlen und Denken sind miteinander verbunden und Teile einer Einheit

doch für mich stellt er die Vorstellung in Frage, dass Denken ausschließlich im Gehirn stattfindet und der Körper nur die Befehle des Gehirns ausführt. Denn diese Aufgabenteilung zwischen dem befehlenden Steuerorgan Gehirn und dem befehlsempfangenden und ausführenden Rest des Körpers ist gar nicht so klar, wie man meinen könnte. Erstens sind unsere Muskeln, Knochen, inneren Organe usw. ebenso von unserer Lebenserfahrung geprägt wie das Gehirn und verfügen deshalb auch über lebensgeschichtlich entstandene Informationen. Zweitens denkt der Körper immer mit. Denn Gedanken lösen automatisch Körperreaktionen aus, welche von unzähligen, über den Körper verteilten Sensoren erfasst und ans Gehirn zurückgemeldet werden. So ist der Körper immer an unserem Denken mitbeteiligt. Und drittens beeinflussen Körperzustände und Körperhaltungen unser Denken. Mit körperlichem Wohlfühl denkt es sich viel leichter als mit

Bauch- oder Rückenschmerzen. Ist unser Körper aufgerichtet und weit, denken und empfinden wir anders, als wenn er gebeugt und zusammengezogen ist.

Wir fühlen mit dem Körper

Wenn wir uns freuen, wenn wir traurig sind oder verärgert, so ist das sowohl ein geistiges wie auch ein körperliches Geschehen. Emotionen entstehen im emotionalen Erfahrungsgedächtnis, einem Verbund von mehreren, unterhalb der Großhirnrinde liegenden Strukturen. Es bewertet alle Gedanken und Situationen aufgrund der bisher gemachten Erfahrungen und löst Körperreaktionen aus. Mit den über den ganzen Körper verteilten Rezeptoren werden die Reaktionen ans Gehirn zurückgemeldet und kommen so als gefühlte Emotionen in unser Bewusstsein.

Die von Emotionen ausgelösten Körperreaktionen, wie das vor Freude pochende Herz oder die aus Angst verspannte Beinmuskulatur, sind Signale unseres emotionalen Erfahrungsgedächtnisses. Es bewertet aufgrund abgespeicherter Erfahrungen, was positiv oder negativ für uns ist. Es motiviert uns, Situationen zu suchen oder zu meiden.

Körperorientiertes Selbstmanagement

Der Körper ist die Grundlage unseres Lebens. Wir nehmen uns und die Welt durch ihn wahr, in ihm sind unsere Erfahrungen abgespeichert, wir denken mit ihm und wir sind durch ihn im Austausch mit unserer Umwelt. Durch die Wahrnehmung des Körpers und seiner Reaktionen auf Gedanken und Situationen erhalten wir wertvolle Informationen für unser Selbstmanagement. Sie erlaubt uns, unser Denken und Handeln in Einklang mit unserem Wesen zu bringen. Ein guter Kontakt zu unserm Körper

bewahrt uns vor Selbstüberforderung und Missachtung der eigenen Bedürfnisse. Aus diesem Grund gilt unser Blick auf die Selbstorganisation dem Körper mit seinen Bewegungen.

2

Wie wir uns bewegen

2.1

Die Bewegungsorganisation

Ein bewegter Körper ist ein lebendiger Körper. Er ist ein Organismus. Bewegung findet im Inneren jeder Zelle und im Austausch zwischen den Zellen statt. Die inneren Organe und die Körperflüssigkeiten bewegen sich. Bewegung braucht Raum, im Körper und außerhalb des Körpers. Der Körper entfaltet sich im Raum, er richtet sich in der Länge auf und breitet sich in die Weite aus. Diese Ausdehnung im Raum erzeugt einen geschützten Innenraum für unsere inneren Organe. Die Bewegung des Körpers im Außenraum ermöglicht den Austausch mit der Umwelt, das Handeln und Kommunizieren.



Die Bewegungsorganisation ist die Art, wie wir uns bewegen. Sie umfasst die Körperhaltung, die Koordination der Bewegungen, die Spannung der Muskulatur sowie die Funktionsfähigkeit unserer inneren Organe.

Wenn wir von Bewegungsorganisation sprechen, so steht zwar der Körper im Vordergrund, das Fühlen und Denken ist aber immer mit eingeschlossen.

Die Art, wie wir uns bewegen, kann Beschwerden im Bewegungsapparat und Störungen der

inneren Organe, aber auch emotionale Probleme und Stresssymptome verursachen. Indem wir im Alltag innehalten und unseren Körper bewusst wahrnehmen, können wir unsere Bewegungsorganisation optimieren und die Störungen zum Verschwinden bringen.

2.2

Die natürliche Bewegungsorganisation

Eine Bewegungsorganisation, die für eine der Natur entsprechende, hohe Funktionsfähigkeit des Organismus sorgt, bezeichnen wir als natürlich. Dabei arbeiten die einzelnen Teilbereiche des Körpers für sich wie auch im Verbund auf optimalem Niveau. Die Gelenke sind frei beweglich, und die inneren Organe arbeiten einwandfrei. Sie werden weder durch eine schlechte Körperhaltung noch durch unnötig angespannte Muskeln oder ineffiziente Bewegungsmuster behindert.

Die natürliche Bewegungsorganisation gibt uns ein körperliches Wohlfühl, Kraft und Leichtigkeit, aber auch innere Ruhe und Gelassenheit.

Allerdings gibt es den perfekt funktionierenden Organismus nicht. Wir alle haben unsere Schwachstellen, Einschränkungen und Behinderungen. Vielleicht haben wir diese bereits seit unserer Geburt, vielleicht haben sie sich im