

Fachbeitrag von Karin Schaefer (aktualisierte Fassung März 2015)

Was Gerda Alexander mit ihrem Spürsinn erforschte, wird wissenschaftlich bestätigt

Gerda Alexander entwickelte ihre pädagogische und künstlerische Arbeit auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen und ihrer Beobachtung bei Anderen. Sie entdeckte, wie die bewusste Wahrnehmung sensorischer Informationen die Körperspannung und die seelische Stimmung beein-

flusst. Damit verbundene selbst regulierende und regenerierende Kräfte sind heute nicht mehr unerklärliche Phänomene. Nachweislich hat das Körperbewusstsein einen positiven Einfluss auf die Qualität des Körpers und auf seine Handlungen.

Beispiele:

■ Tonusadaption

Bezeichnung von Gerda Alexander für das Phänomen der Anpassungsfähigkeit an die körperliche Spannung und seelische Stimmung anderer Menschen und an die aktuelle Situation. Gerda Alexander beobachtete, wie sich der somatopsychische Tonus intuitiv einstellt auf sinnlich wahrgenommene Eindrücke. Dieses Resonanzphänomen geschieht unwillkürlich und ist die Basis für emotionale Empathie und soziale Beziehung.

Die Eutonie macht diese Tonusadaption mit ihren Prinzipien Berührung und Kontakt erfahrbar: Bewusstes körperliches Einspüren und psychische Hinwendung werden entwickelt, damit eine lebendige Beziehung zwischen Menschen, zu aktuellen Situationen und zu Gegenständen entstehen kann. Gleichzeitig schützt die Erfahrung dieses Phänomens vor Verlust der eigenen Identität und Manipulation durch eine bewusste Abgrenzung.

Der somatopsychische Tonus regiert flexibel und ist fähig, „... sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“. (Gerda Alexander)

Giacomo Rizzolatti entdeckte Ende der 90er Jahre die Spiegelneuronen (Spiegelneurone).

Sie nehmen sinnliche Wahrnehmung der Umwelt wie ein Spiegel auf, der diese nach innen widerspiegelt. Die Spiegelneurone sind mit vielen Arealen im Gehirn vernetzt. Ihre Lage im Cortex in der Nähe der Bewegungsneuronen (motorischer Cortex) weist auf die Verknüpfung mit der Muskulatur hin:

Der Muskeltonus reagiert unmittelbar auf die wahrgenommene Situation. Körpergefühle und seelische Emotionen (Körpertonus und Psychotonus) stehen in einer Wechselbeziehung zueinander. Sie wirken aufeinander ein und sie beeinflussen das Handeln. (Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst, 2005)

■ Intention

Intention setzte Gerda Alexander experimentell schon in den 30er Jahren für ihre eigenen Bewegungen in der Rhythmik und beim Tanz ein. Sie verstand darunter die geistige Bereitschaft, sich auf eine bevorstehende Bewegung oder Handlung einzustellen und diese fühlend vorwegzunehmen. Eigene Erfahrung und ihre Beobachtungen bestätigten, dass sich der Muskeltonus durch physische und psychische Vorbereitung antizipatorisch auf die bevorstehende Anforderung einstellt.

derung einstellt. Der vegetative Organismus stellt die erforderliche Energie bereit, das Handeln wird leichter und ökonomischer. In der Rehabilitation wirkt diese Energie regenerierend und aufbauend, auch wenn die Handlung selbst unterbleibt.

Die Wirkung der Intention ist heute als Antizipation wissenschaftlich erforscht. Neurophysiologische Untersuchungen mittels MRT (Magnetresonanztomographie) zeigen, dass eine antizipierte Bewegung die gleichen Aktivitätsmuster im Gehirn erzeugt wie eine tatsächlich ausgeführte Bewegung.

Das antizipatorische Training wird heute als mentaler Prozess eingesetzt, z. B. im Hochleistungssport. Im Stadium der Antizipation wird das Nervensystem trainiert, der mentale Vorgang wird gespeichert und das Vegetativum stellt Energie bereit.

■ Transport

Durch eine rheumatische Herzerkrankung kam Gerda Alexander zu einem längeren Aufenthalt in die Schlaffhorst-Andersen-Schule für Atem und Stimme. Hier erlebte sie den Umgang mit dem Schwingen (feine Oszillation um die senkrechte Körperachse) und deren regulierenden Einfluss auf die Atmung. Sie war beeindruckt, wie sich gleichzeitig die Aufrichtung änderte: Die Wirbelsäule richtet sich von innen her auf und findet Ihr Gleichgewicht, Bewegungen werden leichter.

Ihre Versuche galten jetzt dem Zusammenhang zwischen der Oszillation, der Atmung, der Aus- und Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Einfluss auf die Muskulatur.

Sie beobachtete, dass die autochthone Muskulatur an dieser Aufrichtung beteiligt ist und die willkürliche Muskulatur frei bleibt für Bewegung. Gerda Alexander sprach vom Aufrichte-Reflex und nannte die Wirkung Transport: Der Widerstand des tragenden Bodens wirkt auf das Gewicht des Körpers als Gegendruck. Dieser Druck überträgt sich von Knochen zu Knochen, er wird durch die Gelenke „transportiert“.

Dieses Spiel mit dem körperlichen Gleichgewicht führt zu einem vegetativ-emotionellen Gleichgewicht. Die Wirkung der mechanischen Kräfte innerhalb des Skeletts auf die Muskulatur war deutlich erfahrbar, aber damals noch nicht zu erklären.

Erst die Entdeckung der Mechanorezeptoren der Gelenke, ihre Stimulierung und die daraus folgende Innervation der autochthonen Muskulatur bestätigten Gerda Alexanders Annahmen. In allen Bereichen der Bewegungsschulung wird erkannt, wie kräftesparend ein optimaler Transportweg wirkt. Bewegung.

■ Spannungsregulierung der Faszien

Gerda Alexander versuchte immer wieder neu herauszufinden, warum bei ihr selbst und bei den vielen Menschen, die hilfesuchend zu ihr kamen, Schmerzen ohne eine eindeutige Diagnose auftraten. Sie vermutete, dass nicht nur eine verspannte Muskulatur oder Gelenkeinschränkungen dazu führten. Erfolge bei der Behandlung stellten sich eindeutig ein durch die Art, wie sie mit Berührung und leichtem Druck in das Gewebe einwirkte.

Auch die Osteopathie, Rolfing und Massagen setzen Berührung und Druck ein. Gerda Alexander aber entwickelte eine Hilfe zur Selbsthilfe. Der Klient lernt, verschiedene Materialien einzusetzen, die kühl oder vorgewärmt sind: Kastanien oder Kirschkerne in Schläuchen oder Kissen, weiche und feste, kleine und große Bälle, Bambusstäbe.

Der geplagte Mensch legt das Material unter den schmerzenden Körperteil: Fuß, Kreuzbein, Nacken, Kopf oder auch neben die Dornfortsätze der Wirbelsäule. Die Körperteile ruhen passiv auf dem Material, ihr Gewicht bewirkt einen mehr oder weniger starken Druck in das Gewebe. Aufmerksam spürend wird der eigene Körper mit seiner Reaktion wahrgenommen: Schmerzen, die zu mehr Spannung führen oder ein passives Lösen, das schmerzlindernd ist. Es wird geübt, den Widerstand des Gewebes gegen das Material zu lösen, damit das Eigengewicht der Schwerkraft folgt, durch das Material zum Boden: Sich tragen lassen. Dabei verändert sich der Tonus in dem elastischen Gewebe und reguliert sich.

Das Material wird je nach Erfordernis ausgewählt, es wird stimulierend oder sedierend eingesetzt: tonussenkend oder tonuserhöhend.

Gerda Alexander sprach vom Bindegewebe oder vom elastischen Gewebe. Dieses Gewebe wird z. B. deutlich spürbar, wenn ein Arm passiv auf einer festen Unterlage ruht und die Knochen mit einem Minimum an Muskelkraft im umgebenden Bindegewebe, den Faszien, verschoben werden.

Wie viele andere Erfahrungswerte wird auch die Spannungsregulierung der Faszien in den letzten Jahren medizinisch erforscht und bestätigt. Einen wesentlichen Anteil an diesen Erkenntnissen hat Dr. Robert Schleip durch seine wissenschaftliche Faszienforschung.

März 2015

Kontakt

Karin Schaefer
25 Rue des Orphelins
F-67000 Strasbourg

Telefon: 00 33 (0)388 360 741

www.karinschaefer.eu

E-Mail: kontakt@karinschaefer.eu