



GERRIT AHLERS  
LEHRER FÜR ALEXANDER-TECHNIK

# Alexander- Technik

Eine kurze theoretische Einführung und  
begleitende Informationen zur Alexander-Technik

## Inhalt

*Was ist die Alexander-Technik?*

*Wobei kann die Alexander-Technik helfen?*

*Aspekte und Prinzipien der Alexander-Technik*

– *“Wie” statt “Was”*

– *Ganzheitlicher Ansatz*

– *Weniger ist mehr*

– *Der Weg ist das Ziel*

– *Mit Köpfchen*

*Was passiert in einer Unterrichtsstunde?*

*Wer war F.M. Alexander?*

## ***Was ist die Alexander-Technik?***

Es gibt verschiedene Erklärungen und Definitionen für die Alexander-Technik. Das hat mehrere Gründe. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die auf bestimmten Prinzipien aufgebaut ist. Daraus ergeben sich einerseits ein breites Feld von Anwendungsmöglichkeiten und andererseits unterschiedliche Unterrichtsmethoden und Schulen, die diese Prinzipien jeweils auf ihre eigene Weise vermitteln.

Auch F.M. Alexander, nach dem diese Methode benannt ist, hat keine einheitliche Definition verwendet. Ihm war vielmehr wichtig, dass man sich an die zugrunde liegenden Prinzipien hält.

Der Begriff Alexander-Technik suggeriert eine hohe Fertigkeit, die häufig durch viel Arbeit, Training und Wiederholung entsteht – wie etwa die Spieltechnik einer Pianistin oder die Technik eines Golfspielers beim Abschlag. Dies steht im Gegensatz zu einigen Aspekten, auf die wir in der Alexander-Technik Wert legen. Deshalb sprechen manche lieber von einer Methode als von einer Technik.

Die Erfahrungen, die sich aus unserer Arbeit ergeben, sind für viele Menschen so neu, dass sie sich nur schwer in Worte fassen lassen. Es ist vergleichbar mit dem Versuch, einer blinden Person Farben zu erklären. Einige Lehrkräfte der Alexander-Technik beschreiben daher lieber, wobei die Methode helfen kann, als die Methode im Detail zu erklären.

Eine der Erklärungen, die ich gerne verwende, beschreibt die Alexander-Technik als Methode, mit der man lernen kann, gesünder und nachhaltiger mit sich und dem eigenen Körper umzugehen. Dazu wird erforscht, wie sich das Denken auf die Bewegungen unseres Körpers auswirkt. .

## ***Wobei kann die Alexander-Technik helfen?***

Der Ansatz der Alexander-Technik ist ganzheitlich und umfasst verschiedene Aspekte.

Körperlich kann die Alexander-Technik dabei helfen, Beschwerden loszuwerden. Das können beispielsweise Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Knieprobleme oder Kurzatmigkeit sein. Das Ergebnis ist mehr Leichtigkeit und Effizienz in Bewegungen, eine bessere Koordination sowie höhere Beweglichkeit und Natürlichkeit. Das betrifft alltägliche Tätigkeiten, wie das Ausräumen der Spülmaschine, aber auch Situationen im Hochleistungsbereich, wie etwa im Sport oder in der Musik.

Durch einen angemessenen und ausgeglichenen Muskeltonus ergibt sich eine natürliche, aufrechte und zugleich entspannte Haltung beim Sitzen, Stehen oder Gehen. Das kann zu mehr Energie, weniger Erschöpfung und einer besseren Funktion des gesamten Bewegungsapparats führen.

Gleichzeitig ergeben sich psychische und emotionale Arbeitsfelder. Mit Hilfe der Alexander-Technik können Stresssituationen und stressbedingte Symptome wie Schlafstörungen oder Verspannungen reduziert werden oder verschwinden. Hindernisse, die einem das Leben in den Weg legt, können besser überwunden werden. Dies sorgt für mehr Ausgeglichenheit und einen klaren Kopf bei Auftritten oder Präsentationen. Es führt zu einer erhöhten Resilienz und kann helfen, Selbstwirksamkeit zu erleben und sich einen größeren Handlungsspielraum zu verschaffen.

Die Alexander-Technik ist keine Medizin. Die Lernenden werden nicht behandelt und die Lehrkräfte haben oft keine medizinische Ausbildung. Die Methode ist pädagogisch und nicht kurativ. Es werden keine Symptome behandelt, sondern die Lernenden durchlaufen einen Prozess, bei dem sie lernen, mit ihrem ganzen Körper gesund umzugehen und mit schädlichem Verhalten aufzuhören.

## ***Aspekte und Prinzipien der Alexander-Technik***

### ***“Wie” statt “Was”***

Wie wir etwas benutzen, hat einen Einfluss darauf, wie gut es funktioniert. Wenn wir einen Hammer falsch herum halten und mit dem Stiel versuchen, einen Nagel in die Wand zu schlagen, werden wir vermutlich länger brauchen, als wenn wir ihn normal benutzen würden. Wenn wir mit dem Auto regelmäßig die Kupplung zu schnell kommen lassen, werden wir nicht nur eine holprige Fahrt haben, sondern die Kupplung wird auch schneller verschleiß.

Dasselbe Prinzip trifft auch auf uns und unseren Körper zu. Wenn wir unseren Körper nicht so benutzen, wie er gedacht ist, werden wir entweder nicht sein volles Potential ausschöpfen oder ihn auf Dauer durch zu starke Belastung abnutzen. Es geht bei der Alexander-Technik nicht darum, die “richtige” Gesangstechnik oder den “richtigen” Laufstil zu finden. Es geht vielmehr um die grundlegende Frage, wie du dich und deinen Körper organisierst, um tatsächlich effizient so zu singen oder zu laufen, wie du es vorhast.

### ***Ganzheitlicher Ansatz***

Nicht nur die verschiedenen Körperteile sind in ihrer Funktion stark miteinander verknüpft, sondern unser Körper ist auch durch das Nervensystem mit unserem Gehirn und unseren Gedanken verknüpft. In der Alexander-Technik wird oft der Begriff “psychophysische Einheit” verwendet, um zu beschreiben, dass das Körperliche und das Mentale nicht getrennt werden können. Psychische und physische Prozesse in unserem Körper lassen sich nicht ausschließlich in das eine oder andere einteilen. Selbstverständlich gibt es Tätigkeiten, die eher dem einen oder dem anderen zuzuordnen sind. In der Alexander-Technik erleben wir die Zusammenhänge in unserem Körper in Bezug auf unsere Gedanken und erforschen, wie wir sie uns zunutze machen können.

### ***Weniger ist mehr***

Es gibt ein bekanntes Zitat von F.M. Alexander: “Wenn man aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine”. Ein zentraler Aspekt der Alexander-Technik ist, unnötige Anstrengung zu

vermeiden. Das kann eine zu hohe Anspannung auf der körperlichen Ebene sein oder ein übermäßiger Ehrgeiz auf der mentalen Ebene.

Kinder im Vorschulalter bewegen sich oft frei, mit Energie und trotzdem leicht, ohne viel dafür zu tun oder zu trainieren. Wenn wir weglassen, was wir nicht brauchen, können wir zu mehr Natürlichkeit und Leichtigkeit zurückfinden.

### ***Der Weg ist das Ziel***

Oft sind es Ziele und gute Ergebnisse, wie ein wichtiges Konzert oder eine gelungene Präsentation, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. In unserer Arbeit verschiebt sich der Fokus darauf, mit welchen Mitteln wir uns auf unsere Ziele zubewegen. Entscheidend ist nicht das Ziel, sondern wie wir während der Vorbereitung denken, handeln und mit uns selbst umgehen.

Wenn der Weg wichtiger wird als das Ziel, haben wir die Möglichkeit, bewusst an uns und unseren Gewohnheiten zu arbeiten. Dadurch können wir auch scheinbar langweiligen Aktivitäten mit mehr Freude und Interesse begegnen.

### ***Mit Köpfchen***

Der Kopf ist in der Alexander-Technik aus zwei Gründen von besonderer Bedeutung.

Zum einen beinhaltet er unser Gehirn und damit einen Großteil unseres Nervensystems, unsere Körperkarten, unsere vorgefassten Meinungen und unser Denken. Das liefert uns die Werkzeuge und Stellschrauben, die wir für die Alexander-Technik brauchen.

Auf der anderen Seite sitzt der etwa fünf Kilogramm schwere Kopf ganz oben am Ende unserer Wirbelsäule und hat dadurch einen direkten oder indirekten Einfluss auf die Organisation des ganzen Körpers. Erst wenn der Kopf frei auf der Wirbelsäule balanciert, kann die Wirbelsäule ihre volle Beweglichkeit ausschöpfen und dann können wir erfahren, welchen Einfluss das auf den Rest des Körpers hat.

## Was passiert in einer Unterrichtsstunde?

Die Alexander-Technik arbeitet nicht mit festgelegten Übungen oder standardisierten Trainingsabläufen. Stattdessen wird mit alltäglichen Situationen und Bewegungen gearbeitet. Das können einfache Tätigkeiten wie Stehen, Sitzen oder Gehen sein. Ebenso können komplexere Bewegungen, wie Staubsaugen oder Aufräumen einbezogen werden. Auch spezifische Anforderungen, etwa das Spielen eines Instruments oder eine Sportübung, können thematisiert werden.

Dazu beobachten wir die Bewegungsabläufe und möglicherweise dahinterstehende Gedanken. Dann experimentieren wir, wie wir mit Hilfe der Alexander-Technik Prinzipien die Situationen angenehmer und die Bewegungen leichter machen können.

Dabei können leichte, begleitende Berührungen der Lehrperson helfen, eine verbesserte Körperkoordination herzustellen und unnötige Anspannungen loszulassen. Anatomische Grundlagen und einfache theoretische Erläuterungen ergänzen die praktische Arbeit.

## Wer war F.M. Alexander?

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) wuchs in Wynyard (Australien) auf und war ein Rezitator und Schauspieler. Seine große Leidenschaft war die Rezitation von Shakespeare. Leider entwickelte er starke Heiserkeit und Stimmprobleme, als er anfangs sein Hobby zum Beruf zu machen. Seine Ärzte konnten ein grundlegendes medizinisches Problem ausschließen. Sie bemerkten lediglich eine hohe Belastung der Stimmbänder und empfahlen Schonung. Auch Sprechtraining brachte keine nachhaltige Linderung.

Da die Probleme nur beim Rezitieren auftraten, wurde ihm klar, dass es einen Unterschied zwischen seiner Art zu Rezitieren und dem normalen Sprechen geben musste. Er begann sich über längere Zeit in Spiegeln zu beobachten, zu experimentieren und gewann immer mehr Kenntnisse darüber, mit welchen Methoden und Prozessen er gesünder mit seiner Stimme umgehen konnte. Auch nachdem seine Stimmprobleme verschwanden, forschte er weiter und teilte sein Wissen, auf dem die nach ihm benannte Alexander-Technik basiert. Dabei entwickelte er einen ganzheitlichen Ansatz, der den ganzen Menschen mit einbezieht und sich nicht auf einzelne Körperteile begrenzt.

### Über mich

Ich habe die Alexander-Technik 2017 während meines Musikstudiums kennengelernt. In der Musik ist die Methode weit verbreitet und wird international an vielen Hochschulen unterrichtet. Zunächst ging es mir vor allem darum, besser Gitarre zu spielen und ich war überrascht von den unmittelbaren Effekten, die diese Methode auf mich und meine Mitstudierenden hatte.

Ich belegte den Kurs über viele Semester und erkannte zunehmend die Wichtigkeit der Alexander-Technik im pädagogischen Kontext. Mit Hilfe der Alexander-Technik konnte ich leichter umsetzen, was mein Lehrer von mir verlangte. Außerdem ging es mir auch körperlich besser und mein Interesse an dem Aspekt der Gesundheitsprävention wuchs.

Das veranlasste mich, gegen Ende des Studiums eine Ausbildung zum Lehrer für Alexander-Technik am



Institut von Irma Hesz in Düsseldorf zu beginnen. Seit 2026 unterrichte ich als zertifizierter Lehrer für Alexander-Technik in Münster.

Zusätzlich unterrichte ich Gitarre an der Westfälischen Schule für Musik sowie an der Musikhochschule Münster und bin als Kammermusiker aktiv.

### Kontakt

#### Gerrit Ahlers – Lehrer für Alexandertechnik

c/o Institut für Atem, Stimme und Gesang - Anne Klare  
Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Mobil: 015562 538045

E-Mail: kontakt@gerrit-ahlers.de