LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Programme d'études

Année scolaire 2025-2026

A.4.2.1. Technique Alexander

Organisation

Der Unterricht der Alexander-Technik ist ein Einzelunterricht über 2 Schuljahre.

Mindestalter der Schüler: 12 Jahren. Die Einschreibung erfolgt nach einem Orientierungsgespräch, gegebenenfalls am Ende eines Einführungskurses/Workshops.

Struktur

Der wöchentliche Individualunterricht von 30 Minuten ist auf 2 Schuljahre verteilt.

Einführung

Die Alexander-Technik, nach seinem Gründer Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) benannt, ist eine pädagogische Methode, welche sich mit der Verbesserung des eigenen Ichs beschäftigt.

Die Ausübung der Alexander-Technik erlaubt das Wiederherstellen eines gesunden körperlichen Gleichgewichts zu erlernen, damit der Organismus reibungslos funktioniert.

Das Bewusstsein für ungeeignete Gewohnheiten und Spannungen sowie die Anwendung einer Reihe von Grundsätzen der Alexander-Technik helfen mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen. Sie richtet sich an alle Menschen, die tägliches Wohlbefinden suchen.

Darüber hinaus hat sich die Alexander-Technik bei Musikern, Tänzern und Schauspielern als eine sehr geschätzte Methode erwiesen, indem sie ihnen wertvolle Mittel zur Verfügung stellt, um die Leistung zu verbessern und Lampenfieber zu bewältigen.

Unterrichtsinhalt und Kompetenzen

- Erkennen falscher Gewohnheiten und Erlernen der geeigneten Mittel für einen verbesserten Selbstgebrauch[1]
- Verbesserung der Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Koordination der Bewegungsabläufe, der Fein- und Grobmotorik
- Optimierung des Muskeltonus (Gleichgewicht/Balance/gesunde Spannung)
- Ausgewogene körperliche Ausrichtung
- Ökonomie der Bewegung
- Stressmanagement (z. B. bei Lampenfieber und Prüfungsangst)
- Verbesserung der Bühnenpräsenz
- Anwendung der Alexander-Technik bei allgemeinen und spezifischen Tätigkeiten. Erkennen der Vorteile, die sich daraus ergeben
- Verbindung zum Musizieren, Schauspielern, Tanzen
- Freieres und leichteres Musizieren, Schauspielern, Tanzen
- Unterrichtsinhalt: Individuelle Arbeit mit dem Schüler, um so die persönlichen Fähigkeiten des Schülers zu fördern und zu steigern
- Eigenständiges Anwenden des Erlernten
- Basisbegriffe der Alexander-Technik

[1] Siehe G) Auswahl wichtiger Begriffe, S. 8.

- Basiswissen der Anatomie
- Selbstverantwortung für den Umgang mit sich selbst übernehmen und so eigene Lösungen für auftretende Herausforderungen und Problematiken finden

Beschreibung der Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode zur bewussten Verbesserung des Selbstgebrauchs.

Die nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander (1869-1955) benannte Technik basiert auf dem Prinzip des Zusammenhangs zwischen Selbstgebrauch und Funktionsweise des menschlichen Organismus. Der Mensch wird in seiner psycho-physischen Einheit, also ganzheitlich betrachtet. Im Einzelunterricht erlernt der Schüler die Mittel, die es ihm ermöglichen seinen Selbstgebrauch und folglich seine Funktionsweise zu verbessern.

Grundelemente des Alexander-Technik-Unterrichts sind u. a. die ‚Primärsteuerung' (‚Primärkontrolle'), das ‚Innehalten', die ‚Mittel wodurch' und die ‚Ausrichtung'. (engl. primary control, inhibition, means whereby, direction).[2]

Anhand verbaler und nonverbaler Anweisungen lernt der Schüler diese Grundelemente anzuwenden. Seine Selbstwahrnehmung wird verfeinert und erlaubt ihm das Erkennen von störenden Gewohnheiten und übermäßigen Anspannungen. Die Anwendung der Alexander-Technik ebnet den Weg diese zu erkennen und loszulassen, und so die Qualität von Bewegungsabläufen zu verbessern.

Im Unterricht werden die Selbstbeobachtung und Selbstreflektion geschult. Durch die Analyse von Bewegungsabläufen und die Anwendung der geeigneten Mittel (means whereby) lernt der Schüler einen besseren Umgang mit sich selbst.

Das Prinzip des Innehaltens ermöglicht gewohnheitsmäßige Reaktionen zu unterlassen und bewusster zu agieren. Der Schüler erlernt im Unterricht Mittel, um mit Herausforderungen, Problemen und Stresssituationen besser umzugehen. Das, was die Alexander-Technik als Qualität des „Non-Doing" als Basis für das Tun versteht, kann sich einstellen und führt zu natürlichen, fließenden Bewegungsabläufen.

Die Anwendung der Alexander-Technik führt zu einer ausgewogenen Ausrichtung des Körpers und eröffnet den Weg zu einem natürlichen Atemfluss. Effizienz, Leichtigkeit und Balance können sich auf natürliche Weise einstellen.

Der ganzheitliche Ansatz der Alexander-Technik führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert, Koordination und Aufmerksamkeit werden verbessert.

Die Alexander-Technik ermöglicht es dem Schüler, Bewegungsabläufe in einer effizienten, natürlichen Art und Weise zu erlernen und zu integrieren. Sie dient somit der Harmonisierung der Bewegungs- und Handlungsabläufe und führt zu mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit.

Die Aufmerksamkeit und persönliche Präsenz werden sowohl in allgemeinen als auch in spezifischen Tätigkeiten wie Musizieren, Tanzen, Schauspielern gefördert. Durch die Anwendung der Prinzipien der Alexander-Technik wird ein effizienteres Lernen und Üben ermöglicht und die zur Verfügung stehende Zeit kann effektiver genutzt werden (Zeitmanagement).

Die Alexander-Technik dient der Auftritts- sowie Examensvorbereitung. Der Umgang mit Lampenfieber, Bühnen- oder Prüfungsangst kann verbessert werden (Stressmanagement). Eine

[2] Siehe G) Auswahl wichtiger Begriffe, S. 8.

natürliche Bühnenpräsenz wird gefördert. Der Auftritt kann zu einem lebendigen, freudvollen Erlebnis für den Schüler werden.

Zielfixiertheit, welche die Qualität der Handlungsweise nicht berücksichtigt, führt oft zu Problemen und übermäßigen Anspannungen. Hier bietet die Alexander-Technik durch ihre indirekte Methode eine alternative Vorgehensweise.

Prävention ist ein wichtiger Aspekt der Alexander-Technik. Ihre Auswirkungen kann man auf drei Ebenen zusammenfassen:

Primärprävention: Durch die Vermeidung inadäquater Gewohnheiten stellen sich körperliche Beschwerden, die durch unangebrachte stereotype Bewegungsmuster ausgelöst werden, nicht ein.

Sekundärprävention: Bei vorhandenen Beschwerden bietet die Alexander-Technik adäquate Hilfe. Eine Linderung und eine Auflösung der Beschwerden werden gefördert. Einer Entwicklung zu chronischen Beschwerden wird entgegengewirkt.

Tertiärprävention: Bei vorhandenen chronischen Beschwerden kann das Ausmaß dieser reduziert werden. Angestrebt wird eine Auflösung der Beschwerden.

Unabhängig vom Grad der Beschwerden bietet die Alexander-Technik eine adäquate Hilfe, um den Selbstgebrauch zu verbessern. Jeder wird dort abgeholt, wo er gerade ist, mit dem Ziel, ihn zur ersten beschriebenen Ebene zu führen.

Selbstverantwortung und Selbständigkeit werden gefördert. Im Einzelunterricht werden dem Schüler Fertigkeiten zur Selbsthilfe vermittelt.

Als pädagogische Methode mit ganzheitlichem Ansatz eröffnet die Alexander-Technik den Weg zu einer tiefgehenden Arbeit an sich selbst. Dieses bewusste „Arbeiten an sich selbst“ kann immer weiter verfeinert und vertieft werden, und unterstützt die persönliche Selbstentfaltung. Der Schüler erhält Mittel, die es ihm erlauben über den Unterricht hinaus an sich zu arbeiten und diese auch im Alltag anzuwenden.

Eine Auswahl wichtiger Begriffe[3]

Selbstgebrauch (use of the self): individuelle und charakteristische Art und Weise, in der wir mit uns selbst beim Denken, Bewegen und Handeln umgehen.

Innehalten (inhibition): das Unterlassen oder Stoppen jeder unmittelbaren Reaktion auf einen Anreiz, Impuls oder eine Entscheidung. Dies ermöglicht, eine bewusste und durchdachte Entscheidung darüber zu treffen, wie wir in diesem Moment reagieren möchten - also nicht unüberlegt, gewohnheitsmäßig oder automatisch.

Geeignete Mittel (means whereby, means appropriate): das Ergebnis sorgfältigen Überlegens bei der Ausführung einer Bewegung oder Handlung. Sie ermöglichen uns, ein Ziel auf einfachere und zugleich effektivere Weise, ohne Fixiertheit und geistige Verengung zu erreichen.

Gedankliche Selbstanweisungen (directions), oder Direktiven zur Selbstausrichtung: mentale Unterlassungs- und Steuerungsanweisungen mit dem Ziel, die psycho-physische Koordination bei Bewegungen und Tätigkeiten zu unterstützen.

[3] Siehe Internetseite des Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.:

https://www.alexander-technik.org/alexander-technik/einige-begriffe.html

Primärsteuerung (primary control): die dynamische Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf, welche entscheidend zur Koordinationssteuerung unserer Bewegungen beiträgt.

Psycho-physische Koordination (psycho-physical co-ordination): das harmonische und natürliche Zusammenspiel der Körperteile, das entsteht, wenn wir aufhören, uns durch einengende Vorstellungen und hinderliche Gewohnheiten selbst im Wege zu stehen.

Unzuverlässige Einschätzung der Sinneswahrnehmung (unreliable sensory appreciation): die infolge ungünstiger, meist bereits seit längerem bestehender Bewegungs- und Verhaltensmuster beeinträchtigte Einschätzung der Wahrnehmung von Bewegung und körperlichen Veränderungen. Beispiel: Person bemerkt nicht, dass sie in sich eingesunken dasitzt und ihren Atmungsraum einengt.

Zielfixiertheit (end-gaining): eine Handlungsweise, bei der das direkte Erreichen des Ziels dominiert und die geeigneten Mittel zum Erreichen des Ziels nicht bedacht und beachtet werden.

Bibliographie

Internetreferenzen

ATAS : http://www.alexandertechniqueworldwide.org/

Great Britain, STAT : https://alexandertechnique.co.uk/

Deutschland, ATVD : https://www.alexander-technik.org/

Belgique, AEFMAT : https://www.aefmat.be/

The complete guide to the Alexander Technique: https://www.alexandertechnique.com/

Primärliteratur

Alexander, Frederick Matthias: *Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization*, 1910 (^{2}1918).

Alexander, Frederick Matthias: *Constructive Conscious Control of the Individual*, 1923. [Deutsche Übersetzung: *Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen*, Karger, 2006.]

Alexander, Frederick Matthias: *The Use of the Self. Its conscious Direction in Relation to Diagnosis, Functioning and the Control of Reaction*, 1932, Orion Publishing Co, 2001. [Deutsche Übersetzung: *Der Gebrauch des Selbst. Die bewusste Steuerung des Gebrauchs im Bezug auf Diagnose, Funktionieren und Reaktionskontrolle*, Karger, 2001; französische Übersetzung: *L'Usage de soi. Sa Direction Consciente en Relation avec le Diagnostic, le Fonctionnement, et le Contrôle de la Réaction*, Contredanse, 1996.]

Alexander, Frederick Matthias: *The Universal Constant in Living*, 1941. [Deutsche Übersetzung: *Die universelle Konstante im Leben. The Universal Constant in Living*, Karger, 2000.]

Alexander, Frederick Matthias: *Articles and Lectures*, hrsg. von Jean M. O. Fischer, Mouritz, 1995.

Alexander, Frederick Matthias: *Letters*, hrsg. von Missy Vineyard und Jean M. O. Fischer, 2 Bde, Mouritz, 2020.

Sekundärliteratur

Alcantara, Pedro de: *The Alexander Technique. A Skill for Life*, Crowood Press, 1999. [Französische Version: *La Technique Alexander. Principes et Pratique*, Editions Dangles, 1997.]

Alcantara, Pedro de: *Indirect Procedures. A Musician's Guide to the Alexander Technique*, Oxford University Press, 1997. [Deutsche Übersetzung: *Alexander-Technik für Musiker*, Bosse, 2002.]

Alcantara, Pedro de: *Integrated Practice. Coordination, Rhythm and Sound*, Oxford University Press, 2011.

Alcantara, Pedro de: *The Integrated String Player. Embodied Vibration*, Oxford University Press 2017.

Barlow, Wilfred: *The Alexander Technique. How to use your body without stress*, Healing Arts Press, 1973 (1990).

Barlow, Wilfred: *The Alexander Principle*, Gollancz, 1973.

Barlow, Wilfred: *More Talk of Alexander. Aspects of the Alexander Technique*, edited by Dr. W. Barlow, 1978, Mouritz, 2005.

Binkley, Goddard: *The Expanding Self. How the Alexander Technique Changed My Life*, 1993.

Brennan, Richard: *The Alexander Technique. A practical Introduction*, Element Books, 1998.

Brennan, Richard: *The Alexander Technique Workbook. Your personal programme for health, poise and fitness*, Element Books, 1992. [Deutsche Übersetzung: *Handbuch Alexander-Technik. Wie Sie Bewegung und Haltung verbessern können. Körpertherapie für jedermann*, Mosaik, 1996.]

Carrington, Walter: *Thinking Aloud. Talks on the Alexander Technique*, Mornum Time Press, 1994.

Carrington, Walter: *The Act of Living. Talks on the Alexander Technique*, 1999.

Carrington, Walter/Carey, Sean: *Personally Speaking. Walter Carrington on the F. M. Alexander Technique in discussion with Sean Carey*, Mouritz, 2001.

Carrington, Walter/Carey, Sean: *Explaining the Alexander Technique. The Writings of F. Matthias Alexander*, 2004.

Chance, Jeremy: *Principles of the Alexander Technique. What it is, how it works, and what it can do for you*, Jessica Kingsley Publishers, 1998.

Dimon, Theodore: *Anatomy of the Moving Body. A basic course in bones, muscles and joints*, North Atlantic Books, 2001.

Dimon, Theodore: *The Body in Motion. It's evolution and design*, North Atlantic Books, 2011.

Dimon, Theodore: *Breathing and the Voice. A practical Guide to the whispered "ah"*, 2017.

Dimon, Theodore: *Anatomy of the Voice. An illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*, 2018.

Drake, Jonathan: *Alexander-Technik im Alltag. Wie Sie Bewegung und Haltung verbessern können*, Kösel, 1993.

Gelb, Michael: *Body Learning. An Introduction to the Alexander Technique*, Aurum Press, 1981. [Deutsche Übersetzung: *Körperdynamik. Eine Einführung in die Alexander-Technik*, Ullstein Tb, 1998.]

Gelb, Michael J.: *Present* yourself, John Wiley & Sons Australia Ltd, 1988. [Deutsche Übersetzung: *Sich selbst präsentieren. Mit Mind-Mapping und Alexander-Technik*, Gabal, ^{3}2000.]

Gray, John: *The Alexander Technique. A complete Course in how to hold and use your body for maximum* energy, St. Martin's Griffin', 1991.

Heirich, Jane Ruby: *Voice and the Alexander Technique. Active Explorations for Speaking and Singing*, Mornum Time Press, 2011.

Johnson, Jennifer: *What every Violinist needs to know about the Body*, GIA Publications, 2009.

Johnson, Jennifer: *Enseigner le body mapping aux enfants*, Van de Velde, 2019.

Jones, Dr. Frank Pierce: *Body Awareness in Action. A Study of the Alexander Technique*, Schocken Books, New York 1976, später erschienen als: *Freedom To Change. The Development and Science of the Alexander Technique,* Mouritz Books, London 1997.

Kleinman, Judith/Buckoke, Peter: *The Alexander Technique for Musicians*, Bloomsbury, 2013.

Kratzert, Rudolf: *Die Technik des Klavierspiels. Ein Handbuch für Pianisten*, Bärenreiter 2002.

Langford, Elizabeth: *Mind and Muscle. An Owner's Handbook*, Garant Uitgevers, 1998. [Französische Übersetzung: *La Pensée et le Muscle. Manuel de l'usager*, Garant Uitgevers nv.]

Langford, Elizabeth: *Only Connect*, Mouritz, 2004.

Langford, Elizabeth (Hrsg.): *Remembering Walter Carrington. Keystone of the Alexander Technique*, Mouritz, 2006.

Langford, Elizabeth: *Mind and Muscle and Music. A companion to Mind and Muscle: an owner's handbook,* Alexandertechniek Centrum vzw Leuven, Mouritz, 2008.

Leibowitz, Judith/Connington, Bill: *The Alexander Technique. The world-famous method for enhancing posture, stamina, health and well-being, and for relieving pain and tension*, Profile Books Ltd, 1991 (1999). [Deutsche Übersetzung: *Die Alexander-Technik. Körpertherapie für jedermann. Gesundheit und Wohlbefinden durch die Behebung von Haltungsfehlern, falschen Bewegungsgewohnheiten und körperlichen Verspannungen*, Rowohlt Tb, 1990.]

Macdonald, Patrick: *The Alexander Technique AS I SEE IT*, The Alpha Press, 1989.

Mackie, Vivien (in conversation with Joe Armstrong): *Just Play Naturally. An account of her cello study with Pablo Casals in the 1950's and her discovery of the resonance between his teaching and the principles of the Alexander technique*, Duende Editions, 2002.

McCallion, Michael: *Voice Power. The Voice in Business and Public Speaking*, Mouritz, 2012.

Miller, Tascha/Langstroth, David: *The Alexander Technique. Freedom in thought and action*, Nous Publishing, 2007.

Mühlebach, Adrian: *Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Alexander-Technik in Theorie und Praxis*, Hochrefe AG, 2018.

Murdoch, Ron: *Born to sing. A singer's journey toward mind-body unity*, Mornum Time Press, 2015.

Nicholls, Carolyn: *Body, Breath and Being*, D&B Publishing, 2014.

Stevens, Chris: *Alexander Technique. An Introductory Guide to the Technique and its Benefits*, Macdonald Optima, 1987, Vermillion (revised Edition), 1996.

Rennschuh, Helmut: *Klavierspielen, Alexander-Technik und Zen. Frei von störenden Mustern die Musik geschehen lassen*, Wißner-Verlag, 2011.

Vineyard, Missy: *How You Stand, How You Move, How You Live. Learning the Alexander Technique to Explore Your Mind-Body Connection and Achieve Self-Mastery*, Marlowe and Company, 2007.

Wehner, Renate: *Alexander-Technik. Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie*, Trias-Verlag, 2013.

Weissenberg, Joseph: *Alexander-Technik und Bühnenpräsenz. Die Wirkung der Alexander-Technik auf Bühnenpräsenz und Podiumsicherheit*, Herbert Utz Verlag, 2015.

Wragg, Gerald: *Towards Vocal Freedom. Alexander Technique and the Use of the Singing Voice*, Mouritz, 2017.