Geisteswissenschaft

Angelika Wichert

Alexander-Technik für individuelle Lebensqualität: Den Alltag entschleunigen und Stress effektiv bewältigen

Diplomarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2005 GRIN Verlag
ISBN: 9783656214762

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/195468

Angelika Wichert

Alexander-Technik für individuelle Lebensqualität: Den Alltag entschleunigen und Stress effektiv bewältigen

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Psychologische Beratung & F.M. Alexander-Technik

- Wir haben die Wahl -

Zu den Analogien in der Theorie, Methodik und Wirkungsweise
von F.M.Alexander-Technik & Psychologischer Beratung

am Beispiel des
Modells des Inneren Teams

Diplomarbeit

vorgelegt von

Angelika Wichert
Berlin

Institut für Angewandte Psychologie
und Psychosomatik

Inhaltsverzeichnis

1. F.M. Alexandertechnik & Psychologische Beratung 2

2. Zum Konsens psychologischer Ansätze 4

2.1. Selbstbestimmung, Bewusstheit und Verantwortung 4

2.1.1. Selbstkonzepte und psychische Konflikte 7

2.1.2. Kognitive Therapie: Glaubenssätze und Glaubenssysteme 7
2.1.3. Humanistische Ansätze: Selbstkonzept und Skript 11
2.1.4. Neuro-Linguistisches Programmieren: Mentale Modelle 19
2.1.5. Das Modell des Inneren Teams: Innere Vielfalt 24

2.2. Zur Entstehung und Wirkungsweise von Überzeugungen 33

2.3. Ziele Psychologischer Beratung – Self-Support 36

2.4. F.M. Alexandertechnik - 38

Wir haben die Wahl, wie wir mit uns umgehen 38

3. F.M. Alexander-Technik: Der Gebrauch des Selbst (Use) 41

3.1. Die psychisch-physische Einheit von Körper und Geist 41

3.2. Organismus und Primärkontrolle 44

3.3. Zu den Bedingungen des Fehlgebrauchs 49
3.3.1. Die Macht der Gewohnheit 49
3.3.2. Die Unzuverlässigkeit des kinästhetischen Sinns 50
3.3.3. Die natürliche Aufrichtung des Organismus 53

3.4. Die Methode: Inhibition und Nicht-Tun 59
3.4.1. Inhibition und Excitation 59
3.4.2. Die Ausrichtung durch Direktiven 61
3.4.3. Die Beobachtung der ’Mittel-wodurch’ 64

3.5. Bewusstheit und Veränderung: Das Lernen lernen 67
3.5.1. Der angeeignete Wille 67
3.5.2. Die Rolle des Lehrers 69
3.5.3. Die Rolle des Schülers 71

4. Das Innere Team: Integration, Koordination, Kooperation 73

4.1. Alexander-Technik und die Arbeit mit dem Inneren Team 73

4.2. Fallbeispiel: Selbstklärung im beruflichen Kontext 77

4.3. Diagnose – Klärung des Anliegens 78

4.4. Die Methode: Identifizierung, Visualisierung, Inszenierung 84
4.4.1. Aufstellung des Inneren Teams: Identifizierung 84
4.4.2. Visualisierung: Das innere Gruppengeschehen 88
4.4.3. Inhibition – Disidentifikation und Wahlvermögen 91
4.4.4. Direktiven und die 'Mittel-wodurch': Inszenierung und Kooperation 94

4.5. F.M. Alexander-Technik - Psychologische Beratung - Stimmigkeit 100

5. Ausblick – Mittel der Veränderung 105

6. Literatur 109

1. F.M. Alexandertechnik & Psychologische Beratung

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns mit komplexen und pluralistischen Anforderungen konfrontiert. Unsere Umwelt verändert sich schnell. Wir brauchen eine große Anpassungsfähigkeit, um die vielfältigen und sich verändernden Anforderungen an uns erfüllen zu können. Diese Situation erfordert ein hohes Maß an Bewusstheit und ein sicheres Entscheidungsvermögen darüber, wozu wir 'Ja' und wozu wir 'Nein' sagen wollen. Hat ein Mensch das Gefühl, dass die Anforderungen übermächtig geworden sind und er nur wenige oder keine geeigneten Bewältigungsstrategien zur Realisierung seiner Wünsche zur Verfügung hat, so führt dies zu Konflikten, psychischen oder psychosomatischen Störungen.

Beratung hat die Aufgabe, die Klienten in der Realisierung ihrer Ziele im persönlichen und beruflichen Bereich zu unterstützen. Die Klienten[1] bekommen Einsicht in ihre Problematik und erlernen Strategien, um ihre Probleme selbständig lösen zu können. Der Beratungsprozess zielt darauf ab, den Klientinnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.[2]

Die Analogien zwischen den Modellen Psychologischer Beratung bzw. der modernen Psychologie und dem, was ich während meiner Einzelstunden in Alexandertechnik und später in meiner Ausbildung zur Lehrerin für F.M. Alexandertechnik selbst erfuhr, faszinierten mich so, dass ich mich intensiv damit beschäftigen wollte. Diese Modelle

---

[1] In meinen Ausführungen werde ich männliche und weibliche Bezeichnungen abwechselnd verwenden. Es sind aber stets Frauen und Männer gemeint.

[2] Zur Abgrenzung von Beratung zur Therapie: Beratung unterstützt und optimiert die Problemlösestrategien der Klienten, wobei die Probleme des Klienten nicht auf psychische Krankheiten zurückzuführen sind. Den Beginn des Grenzbereichs zur Therapie sehe ich dort, wo im Rahmen des Klärungsprozesses regressive Arbeit notwendig wird.

Psychologischer Beratung basieren auf dem Konzept der Ganzheitlichkeit und stellen Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Entscheidungsvermögen des Menschen in den Mittelpunkt. Mein Interesse gilt den Gemeinsamkeiten von Alexandertechnik und den Werkzeugen der Psychologischen Beratung. Alexander hatte wesentliche Erkenntnisse, die ich an den genannten Modellen so schätz(t)e, formuliert, an sich selbst erprobt und in der F.M. Alexandertechnik[3] methodisch umgesetzt.

Meine Erfahrungen mit der F.M. Alexander-Technik haben mich auf die Analogien zwischen Lehre, Zielen und Methode der Alexander-Technik und den Axiomen, Zielen und Methoden psychologisch-therapeutischer Ansätze aufmerksam werden lassen, die gegenwärtig für die Beratungspraxis von Bedeutung sind.

In meinem Buch erläutere ich die Alexandertechnik als ganzheitliche Methode, deren nachhaltige Wirksamkeit gerade darin besteht, dass ihre Vermittlung und Anwendung den Zusammenhang zwischen Muskelspannung, Haltung sowie Emotionen, Denk- und Fühlmustern stets mit einbezieht und bewusst macht. Das Erkennen unbewusster Muster auf all diesen Ebenen – mit denen wir uns behindern - ist die Voraussetzung für wirkliche Veränderungsprozesse, die das gesamte Potenzial des individuellen Menschen entfalten helfen. Meine Darstellung beziehe ich dabei stets auf die Wirkfaktoren der ausgewählten Ansätze Psychologischer Beratung, um das spezifische Potenzial der Alexandertechnik aufzuzeigen.

In Kapitel 2 skizziere ich anhand ausgewählter psychologischer Ansätze den Konsens zeitgenössischer Beratungsmodelle hinsichtlich ihrer Grundannahmen und ihrer Zielstellungen. Die hier formulierte Kongruenz von Grundannahmen und Zielstellung bildet den Bezug zu Lehre und Methodik der F.M. Alexander-Technik.

In Kapitel 3 stelle ich die Lehre, Zielstellung, Methodik und Wirkungsweise der F.M. Alexander-Technik vor und zeige die Analogien zu den zuvor dargestellten Modellen.

In Kapitel 4 erläutere ich die Methode und die Wirkfaktoren der 'Arbeit mit dem Inneren Team' im Rahmen der Beratungspraxis.

Die Erläuterung der einzelnen Phasen der Beratungsarbeit bildet den Rahmen, um die Äquivalenz zu den wesentlichen methodischen Elementen der F.M. Alexander-Technik und ihrer Wirkungsweise aufzuzeigen.

---

[3] Im Laufe meiner Darstellung verwende ich den Begriff F.M. Alexandertechnik und Alexandertechnik synonym. Es geht dabei immer um die F.M. Alexandertechnik und ausdrücklich nicht um die von Gerda Alexander entwickelte Methode.

2. Zum Konsens psychologischer Ansätze

2.1. Selbstbestimmung, Bewusstheit und Verantwortung

Wie entstehen die tiefsitzenden Gefühle, die uns als Gewohnheiten und Automatismen 'krank' machen, und die unsere Lebensqualität beeinträchtigen und Leiden verursachen?

In der Haltung zu dieser zentralen Fragestellung der Psychologie hat sich in den letzten Jahren ein Konsens gebildet, der psychologische Ansätze unterschiedlicher Herkunft vereint. Sie basieren auf dem Konzept der Ganzheitlichkeit und rücken Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Entscheidungsvermögen des Individuums in den Mittelpunkt beraterischer Tätigkeit[4]. Sie lenken den Fokus auf das Individuum mit seinen unbewussten Überzeugungen, die es bei seiner Entwicklung hindern.

Die hier vorgestellten psychologischen Ansätze befinden sich an der Schnittstelle humanistischen, kognitiv-konstruktivistischen und systemischen Denkens.

Sie teilen die Anerkennung unbewusster Prozesse, die Methoden und Interventionstechniken stammen z. T. aus der Verhaltenstherapie. Ich skizziere humanistische Richtungen, die kognitive (Verhaltens-)Therapie am Beispiel der rational-emotiven Therapie, den Ansatz des NLP und das 'Modells des Inneren Teams![5]

Diese Ansätze basieren auf dem humanistischen Menschenbild und sehen das Ziel beraterischer Arbeit darin, die Klienten dabei zu unterstützen, sich ihrer Wahlfähigkeit bewusst zu werden und von ihr Gebrauch zu machen: Der Mensch hat die Fähigkeit selbst zu entscheiden, wie er mit sich selbst, anderen Menschen und seinem Leben umgehen möchte.

Eine zentrale Kategorie in den Axiomen aller dargestellten Modelle ist das Selbstkonzept[6], unsere meist unbewussten Überzeugungen. Wesentlicher Eckpfeiler der Beratungspraxis und Methodik ist die Wirkungsweise dieser Überzeugungen auf unser Fühlen, Denken und Handeln.

Unsere Selbstkonzepte im Sinne mehr oder weniger bewusster Überzeugungen, filtern das, was wir wahrnehmen und sind fest verbunden mit unseren Empfindungen. Die Welt ist nicht objektiv erlebbar, sondern Produkt unserer (Sinnes-) Erfahrung, mit

---

[4] In meinen weiteren Ausführungen werde ich nur von Beratung sprechen, wenn es nicht explizit auch um die therapeutische Arbeit geht, da dies der Bereich ist, auf den sich die Arbeit bezieht.

[5] In den letzten Jahren hat sich eine Vielfalt an –vor allem- integrativen und eklektischen Ansätzen entwickelt, die im Rahmen dieser Arbeit keine Berücksichtigung finden können.

[6] Den Begriff des Selbstkonzeptes verwende ich im Sinne Rogers. Im Kapitel 2.2 werde ich zudem auf 'Glaubenssätze und –'systeme', 'Skript', 'Mentale Modelle' sowie die 'Botschaften der Teilpersönlichkeiten' eingehen, um den gemeinsamen Stand und Ansatzpunkt der verschiedenen Richtungen herauszuarbeiten. Es wird deutlich, inwiefern die Kategorie des Selbstkonzeptes in den unterschiedlichen Ansätzen interpretiert und erweitert wird.

der wir kognitive Repräsentationen der Wirklichkeit (er-) schaffen. Diese Überzeugungen brauchen wir, um die Welt zu begreifen. Sie geben uns einen Bezugsrahmen, in dem wir handlungsfähig sind. Ohne unsere Haltungen, Werte und Überzeugungen über uns, andere und unsere Umwelt können wir nicht leben. Solange diese Annahmen unsere Entwicklung konfliktfrei begleiten, sind sie nützlich für uns.

Sie wirken aber destruktiv, wenn wir sie nicht als subjektive Realität, sondern als Tatsachenwahrheiten verstehen: Unsere Überzeugungen werden starr und wir sind unfähig, sie an sich verändernde Anforderungen der Umwelt anzupassen. Wenn wir nicht fähig sind, flexibel mit ihnen umzugehen, sie zu revidieren oder zu erweitern, blockieren sie unsere Entwicklung. Sie hindern uns an der Umsetzung unserer Wünsche und Ziele und lösen so innere, äußere Konflikte und Leidensdruck aus.

Das Tückische an diesem Wirkungszusammenhang besteht darin,

- dass die erworbenen Überzeugungen zu Denk- und Fühlgewohnheiten werden
- und dass unsere Gewohnheiten untrennbar mit ihnen verwoben sind,
- so dass sie sich in unserem Fühlen, Denken und Handeln und unseren (Körper-) Haltungen ausdrücken.

Das Vertraute fühlt sich richtig, das Unvertraute fühlt sich falsch an. Das Fühlen ist nicht verlässlich, wenn es um richtiges – für eine Person angemessenes – Verhalten geht, ist aber starker Handlungsimpuls.

> ’Jeder will es richtig machen; aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von „richtig“ die richtige ist. ’[7]

An diesem Punkt setzt Psychologische Beratung an, um die hemmenden oder destruktiven Überzeugungen aufzudecken. Der Beratungsprozesses zielt darauf ab, sie durch konstruktive und für die Wünsche und Lebensziele der Klienten angemessene Überzeugungen zu ersetzen. Die Arbeit an den unbewussten blockierenden Überzeugungen und Grundannahmen, die unsere Realität bestimmen, steht im Mittelpunkt der Beratung.

Unsere Chance für eine Veränderung liegt in der Bewusstwerdung unserer Selbstkonzepte, die wir verfestigt haben. Ihre Qualität können wir daran messen, inwiefern sie uns zu einem für uns befriedigenden Lebensstil verhelfen oder aber die Entwicklung unserer Potenziale beeinträchtigen.

Kapitel 2.2 konzentriert sich lediglich auf die verbindenden Axiome der ausgewählten Ansätze in ihrer unterschiedlichen Ausformulierung und der davon abhängigen Ziele. Die daraus abgeleiteten Methoden und Interventionstechniken werde ich an dieser Stelle nicht besprechen. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit und ihrer Zielstellung geht es mir darum, die vorgestellten Ansätze im Hinblick auf die Entstehung, Relevanz und Wirkungsweise der unbewussten Überzeugungen zu skizzieren. Die vereinfachte Darstellung ist im Kontext dieser Untersuchung notwendig und sie dient dazu, die Bedeutung der Alexander-Technik für die Bewusstwerdung psychischer Prozesse und den gemeinsamen Ansatzpunkt von Alexander-Technik und Psychologischer Beratung herauszuarbeiten.

---

[7] F.M. Alexander, zit. nach Gelb, M. (1999) Körperdynamik. Eine Einführung in die Alexander-Technik. Frankf./M., Berlin, S. 89. Künft. Zit.: Gelb 1999.