

ALEXANDER-TECHNIK: GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN MENSCHEN

Der Alltag in der Kabine kann beschwerlich sein. Selbst wenn Sie gut drauf sind: die Galleys sind eng, die Trolleys schwer und der Zeitdruck bleibt hoch. Die F. M. Alexander-Technik ist eine über hundert Jahre alte Methode des Selbst-Coachings. Ziel ist es, Ihr Denken und Ihren Körper effektiv und effizient zu gebrauchen – besonders in schwierigen oder neuen Situationen. Sie begegnen dadurch den Ihnen gestellten Aufgaben ruhig, überlegt und gelassen.

Im Ablauf Ihres Berufsalltags müssen die Dinge reibungslos funktionieren. Störungen müssen wahrgenommen, ver-

standen und beseitigt werden, sonst ist die hohe Qualität Ihrer Arbeit gefährdet. Haben Sie sich aber schon einmal gefragt, wie Sie selbst dabei funktionieren?

Erreichen Sie Ihre hohe Flexibilität, die Qualität Ihrer Arbeit und niemals die Kontrolle über sich selbst zu verlieren nur auf Kosten Ihres persönlichen Wohlbefindens? Welche Gewohnheiten – sei es in Bewegung, Reaktionen oder Gedanken – stehen Ihnen möglicherweise im Wege? Kennen Sie diese?

Alexanders Entdeckungen

Die erste Entdeckung F. M. Alexanders (1869–1955) war die Tatsache, dass er sich Gewohnheiten angeeignet hatte, die sein körperliches Wohlbefinden und da-

durch seine Berufsausübung sehr negativ beeinflussten. Alexander war Schauspieler und Rezitator aus Tasmanien und gebrauchte seinen Körper so ungünstig, dass er beim Rezitieren seine Stimme verlor. Zu seiner großen Enttäuschung stellte er fest, dass ihm Mediziner zwar gute Ratschläge gaben, aber ihn nicht kurieren konnten.

Daraufhin unternahm er den Versuch, selbst herauszufinden, was eigentlich tatsächlich geschah, wenn er rezitierte und dann zu seinen Beschwerden führte. Und siehe da: Nach geduldiger Eigenbeobachtung fand er heraus, dass er drei Dinge tat, die sich ungünstig auswirkten. Er verspannte den Hals, drückte den Kopf nach unten und verkrampfte den