



Meinrad Rohner

Rückenschmerzen und Alexander-Technik

Eine große britische Studie bestätigt langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen. Sie sind eine wichtige Ursache für Einschränkungen, die viele Menschen in ihrer Beweglichkeit und in ihren Tätigkeiten erleben. Nun hat eine breit angelegte, sorgfältige wissenschaftliche Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol mit 579 Teilnehmern gezeigt, dass das Erlernen der Alexander-Technik zu einer langfristigen Verminderung der Einschränkungen und Beschwerden durch chronische Schmerzen im unteren Rücken führt. Diese Studie wurde im August 2008 im *British Medical Journal* veröffentlicht.

Im Vergleich schnitten 6 Stunden therapeutische Massage und 6 Unterrichtsstunden Alexander-Technik nach einem Zeitraum von 3 Monaten ähnlich ab. Die Menschen, die diese 6 Stunden Massage bzw. Alexander-Technik erhalten hatten, wurden 9 Monate später erneut befragt. Zu diesem Zeitpunkt war die positive Wirkung des Alexander-Unterrichts im Unterschied zur Massage-Behandlung noch deutlich vorhanden. Die langfristigen positiven Wirkungen der Alexander-Technik waren bei einer weiteren Gruppe, die 24 Stunden Unterricht genossen hatte, noch stärker ausgeprägt. In dieser Gruppe verminderte sich die Anzahl der Schmerztage innerhalb

eines Zeitraums von 4 Wochen von 23 auf 3 Tage, was einer Reduzierung um 86 % gleichkommt.

In den folgenden zwei Abschnitten stelle ich diese Studie etwas ausführlicher dar. Dem folgt eine kurze Vorstellung der Alexander-Technik.

So wurde die Wirksamkeit der Alexander-Technik bei Rückenschmerzen untersucht

Die 579 Teilnehmer an der Studie wurden in insgesamt 64 Hausarztpraxen im südlichen und westlichen England gefunden. Sie wurden aus einer sehr viel größeren Anzahl von Menschen ausgewählt, die sich wegen chronischen und wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rücken in Behandlung befanden. Um eine Vergleichbarkeit der Teilnehmer zu gewährleisten, durften Menschen, die schon Erfahrung mit Alexander-Technik hatten und auch Patienten, die operiert worden waren oder an schweren Wirbelsäulenerkrankungen litten, nicht an der Studie teilnehmen. Die 579 Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip in vier Hauptgruppen aufgeteilt.

- Die erste Gruppe (144 Personen) erhielt die übliche medizinische Behandlung, die in der Studie nicht näher beschrie-

ben wird. Diese Gruppe diente als sogenannte Kontrollgruppe, um eine Vergleichsmöglichkeit zu haben.

- Die zweite Gruppe (147 Personen) erhielt 6 Behandlungen mit einer therapeutischen Massage.
- Die dritte Gruppe (144 Personen) erhielt 6 Stunden Unterricht in Alexander-Technik.
- Die vierte Gruppe (144 Personen) erhielt 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik.

Diese vier Hauptgruppen wurden noch einmal aufgeteilt:

- Die Hälfte jeder der 4 Hauptgruppen erhielt eine ärztliche Verordnung zu einem individuellen wöchentlichen Bewegungsprogramm, überwiegend zügiges Gehen sowie 3 Beratungssitzungen mit einer medizinischen Fachkraft, um die Motivation zu dem Bewegungsprogramm und seiner Umsetzung zu besprechen und zu unterstützen. Auf diese Weise entstanden insgesamt 8 unterschiedliche Untersuchungsgruppen.

Alle an der Studie beteiligten Masseurinnen und Masseur waren bei dem *Massage Training Institute* registriert und hatten mindestens 2 Jahre Berufserfahrung. Die Unterrichtsstunden in Alexander-Technik wurden von 59 zertifizierten und durch die *Society of the Teachers of the F. M. Alexander Technique (STAT)* anerkannten Lehrerinnen und Lehrern der Alexander-Technik gegeben. Diese mussten nach ihrer dreijährigen Ausbildung mindestens weitere 3 Jahre Berufserfahrung haben.

Die Wirkung der untersuchten Methoden wurde primär anhand von zwei Größen verglichen: 1. einem Fragebogen, bestehend aus 28 Fragen zur Erfassung von Tätigkeitseinschränkungen aufgrund der Rückenschmerzen (Roland-Morris Low Back Pain and Disability Questionnaire) und 2. die Ermittlung der Schmerztage innerhalb der letzten 4 Wochen vor der jeweiligen Befragung. In dem Fragebogen

zu den Tätigkeitseinschränkungen mussten Aussagen wie zum Beispiel "Aufgrund meiner Rückenschmerzen gehe ich kaum aus dem Haus." oder "Aufgrund meiner Rückenschmerzen gehe ich langsamer als gewöhnlich." angekreuzt werden. Darüber hinaus wurden allgemeine Indikatoren für das Wohlbefinden ermittelt. Diese Größen wurden zu Beginn der Untersuchung, nach 3 Monaten und nach einem Jahr festgehalten.

Untersuchungsergebnisse nach einem Jahr

Hier stelle ich nur die Ergebnisse nach einem Jahr vor, da mir diese besonders interessant erscheinen:

- Innerhalb der Kontrollgruppe gab es keine bedeutsamen Veränderungen.
- Alle anderen untersuchten Methoden erbrachten eine signifikante Verringerung entweder der Tätigkeitseinschränkungen oder der Anzahl der Schmerztage oder auch beider Größen gleichzeitig.
- 24 Stunden Alexander-Technik hatten die größte positive Wirkung. Sie führten im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer Verminderung der Tätigkeitseinschränkungen um 42 % und zu einer Senkung der Anzahl von Tagen mit Rückenschmerzen um 86 % (3 anstatt 23 Tage).
- Auch 6 Stunden Alexander-Technik waren noch wirksam und führten gegenüber der Kontrollgruppe zu einer Reduzierung der Tätigkeitseinschränkungen um 17 % und zu einer Halbierung der Schmerztage.
- Nach dem ärztlich verordneten Bewegungsprogramm war noch eine Verminderung der Tätigkeitseinschränkungen um 17 % feststellbar, jedoch keine signifikanten Veränderungen mehr im Hinblick auf die Schmerztage.
- Aufgrund der therapeutischen Massage konnte keine signifikante Veränderung in den Tätigkeitseinschränkungen mehr festgestellt werden, während die Anzahl

der Schmerztage sich um 33 % verringert hatte.

In der Studie wurde auch untersucht, wie sich jeweils die Kombination von Massage oder Alexander-Technik mit einem zusätzlichen Bewegungsprogramm auswirkt. Hierzu nun die wichtigsten Ergebnisse:

- Das Bewegungsprogramm in Kombination mit Massage bzw. 6 Unterrichtsstunden Alexander-Technik verstärkte deren Wirkung signifikant im Hinblick auf die Verminderung der Tätigkeitseinschränkungen, jedoch nicht im Hinblick auf die Reduzierung der Schmerztage.
- Das gleiche Bewegungsprogramm kombiniert mit 24 Stunden Alexander-Technik brachte keine Verbesserung der Ergebnisse im Vergleich mit 24 Stunden Alexander-Technik alleine.

Für das allgemeine Wohlbefinden ergab sich:

- Nur bei 24 Stunden Alexander-Technik war eine signifikante allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens beobachtbar.

Die Forschergruppe schreibt, dass 6 Unterrichtsstunden Alexander-Technik kombiniert mit dem Bewegungsprogramm 72 % der Wirkung erzielte, wie 24 Stunden Alexander-Technik alleine, was sie mit "fast so gut" bewerten. Eine solche Bewertung kann unter Kosten-Nutzen-Gesichtspunkten sinnvoll sein. Dieses "fast so gut" beinhaltet aber unter anderem eine Reduktion der Schmerztage im Mittel auf 10 in dem ersten Falle und auf 3 Tage in dem Falle von 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. Praktisch heißt dies (aufgrund der statistischen Schwankungsbreite), dass mit 24 Stunden Alexander-Technik eine beträchtliche Anzahl von teilnehmenden Patienten völlig schmerzfrei wurde, was bei der kürzeren Unterrichtszeit noch nicht der Fall war.

Die Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine Methode, die zum Ziel hat, Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern. Sie ist eine Methode, die sich der Schüler (bzw. die Schülerin) unter Anleitung eines Lehrers aneignet und keine passive Behandlung. Der Schüler lernt im Unterricht, seine Aufrichtung, Koordination und Beweglichkeit so zu verändern und zu verbessern, dass er ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten wahrnimmt und selbständig verändern kann. Dabei wird er vom Lehrer mit Worten und pädagogisch geschulten Händen unterstützt. Da Bewegungsgewohnheiten immer mit dem Reaktionsverhalten zu tun haben, ist die Veränderung der Art und Weise des Reagierens auf innere oder äußere Reize ein elementarer Bestandteil des Unterrichts. Der Zusammenhang von Gewohnheit und Reaktionsweise ist eine der grundlegenden Entdeckungen des Begründers der Alexander-Technik, Frederick Matthias Alexander (1869-1955).

Eine weitere wichtige Rolle spielt die dynamische Beziehung zwischen Kopfbalance und Wirbelsäule. Von ihr geht eine koordinierende Wirkung für das gesamte Bewegungsgeschehen und das psycho-physische Gleichgewicht aus. Im Unterricht lernt der Schüler, sowohl unnötige Muskelanspannungen in Bewegung und Ruhe abzubauen als auch eine zu schlaffe Muskulatur zu aktivieren. So entsteht ein koordinierter Muskelgebrauch, der der jeweiligen Tätigkeit angepasst ist. Viele Beschwerden im Bewegungssystem können auf diese Weise vermieden werden. Im Zuge des Lernens verbessert sich die Eigenwahrnehmung (Propriozeption) des Schülers. Er bemerkt ungünstige Haltungen und Bewegungen schneller und kann diese auch selbständig korrigieren. Die Alexander-Technik wird am Beispiel von einfachen Tätigkeiten wie Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen, Bücken, Drehen, Greifen usw. erlernt. Neben dem Einzelunterricht kann Alexander-Technik auch zusätzlich im Gruppenunterricht vermittelt werden.

Rückenschmerzen sind keineswegs der einzige Grund, Alexander-Technik zu erlernen. Vielmehr ist sie hilfreich bei allen Formen von Bewegungsstörungen. Sie hilft, die Belastungen durch sitzende oder stehende Tätigkeiten zu vermindern. Sie unterstützt eine gesunde Atmung und freies Sprechen. Alexander-Technik kann genauso angewendet werden im Beruf, im Haushalt oder im Sport. Besonderer Beliebtheit erfreut sie sich auch in den Führungskünsten. Viele Menschen erlernen die Alexander-Technik, um bewusster durch den Alltag zu gehen, um ihre Präsenz, ihre Ausdrucksqualitäten und ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Ich bedanke mich herzlich bei Carlo Jaeger, Murad Khasawneh und Margot Rohner für hilfreiche Diskussionen über die hier vorgestellte Studie. Gerne habe ich auch die achtsamen Hinweise von Jutta Schäfer-Bossong zur ersten Textfassung aufgenommen.

Quelle: Little, Paul et al., Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. doi: 10.1136/bmj.a884 (Published 19 August 2008). www.bmj.com

© 2008 Meinrad Rohner

Weitere Informationen

- Mehr Informationen über die Alexander-Technik und ihre Anwendungsgebiete finden Sie auf meinen Internetseiten www.nachinnen-nachausen.de
- Eine Liste von in der Bundesrepublik tätigen Lehrerinnen und Lehrern der F. M. Alexander-Technik finden Sie auf den Internetseiten des Alexander-Technik-Verbandes Deutschland (ATVD) e.V.: www.alexander-technik.org
- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie gelegentlich über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching
