

**Mit freundlicher Genehmigung des Wort & Bild Verlags/Apotheken Umschau –
Autorin: Ute Essig**

Alexander-Technik

Das sanfte Training verbessert starre Verhaltensmuster und kann so auch Schmerzen lindern

Wer träumt nicht davon, sich im Alltag jederzeit spannungsfrei und gelöst zu bewegen, gleichsam durchs Leben zu tanzen – aufrecht, locker und ohne Schmerzen? Die Alexander-Technik versucht, mehr Leichtigkeit in eingefahrene Bewegungsabläufe zu bringen. Die ganzheitlich orientierte Methode trainiert nicht vorrangig die Muskulatur, sondern setzt auf der Ebene der Selbstwahrnehmung an. Unterstützt durch verbale Anweisungen, sanfte manuelle Impulse und geführte Bewegungen, soll sie dem Übenden schädliche Verhaltensmuster bewusst machen, sodass er gezielt gegensteuern kann. Denn wie sich jemand bewegt, das ist auch kopfgesteuert.

Das Verfahren beruht auf der Erkenntnis, dass Denken und mentale Vorgänge eng mit dem Spannungszustand der Muskulatur verknüpft sind. Diesen Zusammenhang kennt jeder aus eigener Erfahrung: Wenn wir erschrecken, ziehen wir beispielsweise die Schultern hoch und den Nacken ein; wenn wir uns langweilen, fläzen wir uns ganz entspannt auf das Sofa. „Unsere Körperhaltung ist eine Reaktion auf Reize aus der Umwelt. Bei Langeweile lassen wir uns hängen, in der Angst ziehen wir uns zusammen“, sagt Helmut Rennschuh, Lehrer für Alexander-Technik in Leipzig und Weimar. Diese Reaktion erfolgt nicht mit Absicht, sondern automatisch, reflexartig. Willkürlich können die für die natürliche Aufrichtung verantwortlichen Muskeln des Stützapparats nur sehr schlecht angesteuert werden. Das ist der Unterschied zu den großen Bewegungsmuskeln, die die Extremitäten beugen oder strecken, wie dem Bizeps im Arm oder dem Schneidermuskel im Oberschenkel. Eine Verbesserung der Bewegungskoordination kann nur über die Tiefenmuskulatur erreicht werden – indem man auch mental „in die Tiefe“ geht und Aufmerksamkeit für unbewusst ablaufende Prozesse schafft. „Die Schüler lernen, sich bewusst zu koordinieren, und können sich dann selbst helfen“, sagt Rennschuh.

Lernen, was guttut

Alexander-Technik versteht sich also nicht als Therapie oder Behandlungsmaßnahme im klassischen Sinn, sondern als Anleitung zum Lernen, was guttut. Die Aufmerksamkeit von Lehrer und Übendem richtet sich vor allem auf den Bereich Kopf-Nacken-Hals als Ausgangspunkt und Zentrum der Bewegungssteuerung.

„Der Hals ist frei, der Kopf geht nach vorne und oben, der Rücken ist lang und weit.“ Während Rennschuh diese Worte langsam und ruhig spricht, üben seine Hände einen sanften Druck auf den Nacken und den Kopf seiner Schülerin aus. Frei, lang, weit – das sind die angenehmen Körpererfahrungen, die sie durch die Griffe erlebt und die so ein neues, spannungsärmeres Bewegungsmuster in ihrem Gehirn verankern.

Hilfreich bei Rückenschmerzen

Dass Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sich häufig schädlich auf den ganzen Körper auswirken, spürte der Australier Frederick Matthias Alexander (1869 bis

1955), der Begründer und Namensgeber des Verfahrens, am eigenen Leib. Als angehender Schauspieler litt er darunter, dass ihm oft die Stimme versagte, wenn er Texte auf der Bühne rezitierte. Durch intensive Selbstbeobachtung vor dem Spiegel fand er schließlich heraus, dass er beim betonten, empathischen Sprechen den Kopf und das Kinn nach vorne schob, wodurch der Hinterkopf Druck auf die Halswirbelsäule und Strukturen des Stimmbildungsapparats ausübte. Stauchung, Verkürzung und Verengung aber sind typische Symptome für schädliche Bewegungsmuster. Helmut Rennschuh hat beobachtet, dass diese ungünstigen Körperhaltungen vor allem dann entstehen, wenn wir uns besonders anstrengen oder ganz von einem äußeren Reiz gefesselt sind – zum Beispiel, wenn wir voll konzentriert und nach vorn gebeugt am Computer sitzen oder Klavier spielen, nur die Tastatur oder die Noten im Blick. „Diese Enge spiegelt der Körper“, betont Rennschuh. In alltäglichen Bewegungsabläufen wie Sitzen, Aufstehen, Gehen und Liegen versucht der Alexander-Schüler deshalb, seine Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen zu richten, sodass der Körper sich ohne Ablenkung frei in der Bewegung entfalten kann.

Wirksamkeit nachgewiesen

Von der ganzheitlich orientierten Methode profitieren vor allem Menschen, die in ihrem Alltag großen psychischen oder körperlichen Belastungen ausgesetzt sind und die Stress abbauen wollen. Patienten mit Rücken- und Nackenproblemen können damit langfristig schmerzauslösende Prozesse auf der körperlichen und der mentalen Ebene durchbrechen. Das belegt auch eine wissenschaftliche Untersuchung an 579 Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rücken, die in der Fachzeitschrift *British Medical Journal* veröffentlicht wurde. Die Studie von Professor Paul Little von der Universität von Southampton (England) und seinen Kollegen zeigte, dass die positiven, schmerzlindernden Wirkungen der Alexander-Technik im Vergleich zu Massagen und sportlichen Übungen deutlich länger anhalten. Ute Essig