

Pressemeldung

Wenn Homeoffice krank macht: entspanntes und schmerzfreies Arbeiten mit Alexander-Technik

Die erlernbare Methode bewahrt vor ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern und verhilft zu gesunder Gelassenheit.

9. Dezember 2021. ... und wieder oder noch arbeiten viele Menschen im Homeoffice. Das häusliche Arbeitsumfeld eröffnet neue Möglichkeiten, birgt aber auch Gefahren durch ungünstige, nicht ergonomische Arbeitsplätze, eine belastende Wohnsituation und die fehlende Abgrenzung zwischen Beruf und Privatem. Ein gesundes Selbstmanagement ist nötig, um einseitigen Haltungsmustern sowie körperlicher und mentaler Erschöpfung vorzubeugen. Ärzte und Krankenkassen sprechen von einem deutlichen Zuwachs an Patienten mit Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sowie psychischen Problemen, vor allem Depression und Burnout.

Eine langfristig sehr wirksame Methode zur Prävention und Schmerzlinderung ist die Alexander-Technik. Sie lehrt, Belastungsgrenzen rechtzeitig zu erkennen und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.

Mangelnde Bewegung und das pausenlose Sitzen am Schreibtisch und vor dem Bildschirm belasten erheblich den Bewegungsapparat, insbesondere den Rücken und die Nacken-Schulter-Region. Die Konzentration auf den Monitor geht meist mit einer starren Haltung einher: Kopf und Nacken werden nach vorne geschoben, die Schultern gehoben und angespannt, wodurch sich die Vorderseite des Rumpfes verkürzt. Die Beine sind verschränkt, und die Füße berühren oft nicht den Boden. Dabei ist eine körperfreundliche Ausrichtung entscheidend für unsere Präsenz, innere Ruhe und unser Wohlbefinden.

Eine gute mentale Ausrichtung ist die Grundlage für eine bessere Koordination des Körpers Alexander-Technik hilft, sich dieser ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmuster, an die wir uns gewöhnt haben, bewusst zu werden und sie allmählich durch harmonische Koordination zu ersetzen – zunächst über gedankliche und verbale Anleitungen sowie Berührungsimpulse einer Lehrer*in. Die Anleitungen fördern gesunde Bewegungen und

Haltungen, wie etwa ein freies Kopfgelenk oder die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Später gelingt es mithilfe dieser mentalen Bilder selbständig, die Balance der Wirbelsäule anzuregen, den Körper mühelos aufzurichten und die Nacken-Schulter-Region zu lösen. Jeder – unabhängig von Alter und Beweglichkeit – kann die Alexander-Technik erlernen und sie im Alltag anwenden.

Alexander-Technik lehrt, den Autopiloten auszuschalten, achtsam auf das „Wie“ unserer Handlungen zu blicken, belastende Haltungen zu erkennen, diese Automatismen rechtzeitig zu stoppen und durch einen harmonischen, kraftsparenden Bewegungsablauf zu ersetzen. Unnötige Muskelanspannungen, die sich irgendwann in Schmerzen und Chronifizierungen bemerkbar machen, lassen sich auf diese Weise vermeiden. Neben zahlreichen Untersuchungen belegt eine evidenzbasierte Studie¹, dass sich nach 24 Einzelstunden in Alexander-Technik die Schmerztage von durchschnittlich 21 auf nur noch drei pro Monat reduzieren. Bereits sechs Stunden genügen, um eine deutliche Besserung zu spüren. Ähnlich effektiv lindert die pädagogische Methode auch chronische Nacken- und Schulterverspannungen.

Es braucht Kompetenzen zur Selbststeuerung, um insbesondere in Homeoffice-Zeiten die körperliche und psychische Balance im Blick zu behalten. Denn genau die ist durch die ungewohnte und in vielerlei Hinsicht fordernde Arbeitssituation gefährdet. Gleichzeitig bietet das Arbeiten zu Hause aber auch die Chance, seinen eigenen Rhythmus zu finden, rechtzeitig Pausen zu machen und auf sein Wohlbefinden zu achten. Alexander-Technik zeigt, wie es gehen kann.

Zur Alexander-Technik:

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae-Kiel
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München
Tel.: +49 (0)89 74 654 225
Mobil 0152 088 36 701
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de

¹ Prof. Paul Little et al. 2008. University of Southampton.
<http://www.alexander-technik.org/wissenschaft/klinische-studien.html>.