

Pressemeldung

Gesundheitsrisiko Homeoffice – wenn der Esstisch zum Büro wird:

Alexander-Technik lehrt entspanntes und schmerzfreies Arbeiten

München, den 25. Februar 2021. Seit einem Jahr arbeiten viele Menschen im Homeoffice. Das häusliche Arbeitsumfeld eröffnet neue Möglichkeiten, fordert aber auch Selbstfürsorge und ein gesundes Selbstmanagement. Stundenlanges, pausenloses Sitzen am Schreibtisch und vor dem Bildschirm, wenig Bewegung, die fehlende Abgrenzung zwischen Beruf und Privatem führen oft zu körperlicher und mentaler Erschöpfung. Insbesondere der Rücken und die Nacken-Schulterregion leiden unter den einseitigen Haltungsmustern. Orthopäden und Physiotherapeuten sprechen seit vergangenem Jahr von einem deutlichen Zuwachs an Patienten mit Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen.¹ Eine der langfristig wirksamsten Methoden zur Prävention und Schmerzlinderung ist die Alexander-Technik. Sie vermittelt Kompetenzen, Belastungsgrenzen rechtzeitig zu erkennen und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.

Die Konzentration auf den Bildschirm geht meist mit einer starren ungünstigen Haltung einher: Kopf und Nacken werden nach vorne geschoben, die Schultern gehoben und angespannt, wodurch sich die Vorderseite unseres 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.

Ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster am Arbeitsplatz, die häufig über Jahre zu Gewohnheiten geworden sind, belasten den Bewegungsapparat erheblich. Alexander-Technik hilft, sich dieser Gewohnheiten bewusst zu werden und sie allmählich durch harmonische Koordination zu ersetzen – zunächst über gedankliche und verbale Anleitungen sowie Berührungsimpulse eines Lehrers/einer Lehrerin. Diese Anweisungen

¹ NDR: Rückenschmerzen durch Homeoffice. <https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/Rueckenschmerzen-durch-Homeoffice,rueckenschmerzen140.html>. (Abruf 12.02.2021).

begünstigen ein freies Kopfgelenk und die Beweglichkeit von Kopf und Wirbelsäule. Später gelingt es selbständig, im Alltag mithilfe einfacher mentaler Bilder, die Balance der Wirbelsäule anzuregen, den Körper mühelos aufzurichten und die Nacken-Schulterregion zu lösen.

Alexander-Technik schult die Selbstwahrnehmung und lehrt, den Autopiloten auszuschalten und das Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Achtsam blicken wir auf das „Wie“ unserer Handlungen, erkennen belastende Haltungen, lernen 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 so vermeiden und verhelfen zu körperlicher und psychischer Entspannung.

Es braucht Kompetenzen zur Selbststeuerung, um in Homeoffice-Zeiten die körperliche und psychische Balance im Blick zu behalten. Gerade die ungewohnte und in vielerlei Hinsicht fordernde Arbeitssituation bietet jedoch die Chance, auf Wohlbefinden und Gesundheit zu achten. Alexander-Technik zeigt uns, wie es geht.

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