

Gesundheitsrisiko Homeoffice – wenn der Esstisch zum Büro wird

Alexander-Technik lehrt entspanntes und schmerzfreies Arbeiten



Seit circa 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.

Alexander-Technik zur Schmerzlinderung und -prävention

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 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.

[Alexander-Technik-Verband Deutschland \(ATVD\) e.V.](#)