

# Katrin unterrichtet Alexander-Technik

Die 37-Jährige spürte, wie sehr sie von dem sanften Training profitiert, und ließ sich zur Lehrerin ausbilden



**Dem Leben freudig entgegen blicken kann Katrin, seit sie sich mit der Alexander-Technik beschäftigt**



**Die bestmögliche Position für die Entspannung der Wirbelsäule ist die Rückenlage. Der Kopf ruht dabei auf Büchern und die Beine sind aufgestellt**

Mehr über Katrin und ihre Arbeit unter [www.katrinkluge.de](http://www.katrinkluge.de). Zum Nachlesen: „Alexander-Technik“ von Glen Park. Heyne Verlag. 8,95 Euro

**K**atrin hatte gerade mit ihrer Schauspielerausbildung angefangen, da spürte sie immer öfter ein Kribbeln im Körper, die Füße wurden taub, Doppelbilder beeinträchtigten ihr Sichtfeld. Sie war 23 Jahre alt und hatte MS, das ergab die Liquoruntersuchung im Krankenhaus. Aber sie ließ sich von ihrem Lebenstraum nicht abbringen, setzte ihre Ausbildung an der Schauspielschule fort. Dort lernte sie die Alexander-Technik kennen. Diese sanfte Trainingsmethode wurde vor mehr als 100 Jahren von dem Australier Frederick Matthias Alexander entwickelt. Er hatte festgestellt, dass sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens falsche Bewegungsmuster angewöhnt, die auf Dauer zu Fehlhaltungen und Verspannungen führen. Ziel der von ihm entwickelten Technik ist es, diese falschen Muster zu erkennen und sanft zu korrigieren, damit sich der Körper freier und gelöster bewegen kann. „Wir lernen, für einen Moment innezuhalten, zu erkennen, was gut tut, statt wie bisher automatisch auf einen inneren oder äußeren Reiz zu reagieren“, beschreibt Katrin die Methode. Da Alexander selbst Schauspieler war, fühlte sich Katrin mit ihm verbunden. Umso mehr, als er seit frühester Kindheit unter Atembeschwerden litt und kein Arzt

ihm helfen konnte. „Das kam mir durch meine MS bekannt vor“, erklärt Katrin, „die kann ja auch kein Arzt wirklich heilen.“ Alexander entwickelte seine Methode, die sich an dem dynamischen Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf orientiert. Denn das ausbalancierte Verhältnis dieser drei Parteien, so das Ergebnis seiner zahlreichen Experimente, ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungsabläufe. Katrin erlernte diese Methode, weil sie für sie „der fehlende und entscheidende Baustein“ in ihrem Leben war. „Durch die Alexander-Technik habe ich mehr Freude an meinem Leben, es hat aufgehört, ein Kampf zu sein“, beschreibt die 37-Jährige, was diese Arbeit in ihr bewirkt. „Ich lerne, meine Energie sinnvoll einzusetzen und nicht mehr zu verschwenden, bin in Kontakt mit mir selbst, entspannter und kann die Dinge besser so annehmen, wie sie sind.“ Genau dies will sie auch ihren Schülern vermitteln. „Gerade für MS-Erkrankte wie mich ist es von entscheidender Bedeutung für das seelische Gleichgewicht, in der Gegenwart zu leben, nicht in der Vergangenheit oder einer fernen Zukunft. ■

