

# Training auf die sanfte Art

Die über 100 Jahre alte Alexander-Technik soll bei Rückenschmerzen oder Verspannungen wahre Wunder bewirken – ohne dass man sich anstrengen muss. Eine echte Alternative zu Yoga und Pilates?

## Konstruktive Ruhelage

Die bestmögliche Position für die Entlastung der Wirbelsäule ist die Rückenlage: Der Kopf ruht auf Büchern und die Beine sind aufgestellt, dadurch verringert sich die Krümmung des Rückgrats. Das lockert die Muskulatur und fördert die Elastizität der Bandscheiben – sie gleichen kleinen Schwämmen und saugen bei Entspannung neue Nährflüssigkeit auf, sodass sich der Rücken längen und weiten kann. Nehmen Sie diese Position zweimal am Tag für jeweils rund zwanzig Minuten ein.



TEXT\_Olaf Heise  
FOTOS\_Sabine Moeller

Das Versprechen klingt verlockend: Statt durch schweißtreibende und schwierige Übungen soll man ganz mühelos ein besseres Körpergefühl bekommen, verspannte Schultern lockern oder gar Rückenschmerzen kurieren können. Tatsächlich bescheinigen aktuelle Forschungen der „Alexander-Technik“, einer Art Gymnastik ohne Bewegung, diese wundervollen Wirkungen.

Die sanfte Methode wurde vor über 100 Jahren von dem Australier Frederick Matthias Alexander entwickelt. Er ging davon aus, dass sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens falsche Bewegungsmuster angewöhnt, die auf Dauer zu Fehlhaltungen und

Verspannungen führen können. Wer sich beim Telefonieren im Büro zum Beispiel stets den Hörer zwischen Ohr und Schulter klemmt, behält auch im Alltag meist unbewusst eine leicht geneigte Kopfhaltung bei. „Die Alexander-Technik hilft, solche schädlichen Gewohnheiten wahrzunehmen und dadurch letztlich abzustellen“, sagt Katrin Kluge, Lehrerin für Alexander-Technik in Hamburg.

Wie effektiv das sein kann, zeigt jetzt erstmals eine große klinische Studie der englischen Unis von Bristol und Southampton an 579 Patienten, die jüngst im renommierten „British Medical Journal“ veröffentlicht wurde. Danach erwies sich die Alexander-Technik als wirksamste Methode, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern: Bei den →

## Gelöst sitzen

Die Position im unteren Bild kostet unnötig viel Kraft: Die Zehen des linken Fußes tragen das Gewicht beider Beine, das Becken ist verdreht, die linke Schulter hochgezogen, die Halsmuskulatur angespannt. Ist der Rücken wie im linken Bild aufgerichtet und zeigt der Kopf nach vorne oben, lösen sich angewöhnte Verspannungen. Auch die Atmung kann ungehindert fließen.



## Entspannt bücken und heben

Gerade beim Anheben von Gegenständen wird die Wirbelsäule oft ungünstig belastet. Durch sanfte Berührungen spürt die Alexander-Technik-Lehrerin den Muskeltonus und unnötige Anspannungen. Behutsame, korrigierende Anweisungen verhelfen der Schülerin zu einem freieren Bewegungsablauf. Sportkleidung ist im Unterricht übrigens nicht nötig – die Technik ist in keinsten Weise anstrengend.

Teilnehmern der Studie, die 24 Alexander-Technik-Stunden mitmachen, verringerte sich die Zahl der Schmerztage im Monat nach einem Jahr um 86 Prozent. In zwei Kontrollgruppen wurde zum einen allgemeinmedizinisch behandelt, zum anderen Massagen kombiniert mit einem Bewegungsprogramm verschrieben. Das Ergebnis: In Gruppe eins reduzierten sich die Schmerztage kaum, in Gruppe zwei lediglich um 33 Prozent.

**Meist belasten wir zusätzlich Körperpartien, die für die jeweilige Bewegung gar nicht zuständig sind**

Zielen konventionelle Rückentrainings überwiegend auf die Stärkung der Muskulatur, verfolgt die Alexander-Technik einen anderen Ansatz: Man soll die Achtsamkeit für den eigenen Körper schärfen und die Bewe-

gungsabläufe so korrigieren, dass dieser sich frei und ökonomisch bewegen kann. „Ob wir gehen, stehen oder sitzen: Meist tun wir viel zu viel, belasten und verspannen Körperpartien, die für die jeweilige Bewegung gar nicht zuständig und nötig sind“, sagt Katrin Kluge. Indem zu stark beanspruchte Muskeln gelöst und vernachlässigte Partien wieder aktiviert werden, verändere sich das Spannungsmuster und somit die Knochenstellung im Körper. Als Folge stelle sich ein befreites, ausbalanciertes Körpergefühl ein.

Um das zu erreichen, genügt jedoch nicht das einfache Wissen, wie man richtig sitzt oder aufrecht steht. „Wer sein Verhalten auf dieser Basis ändern will, hält das in der Regel nur für einen kurzen, konzentrierten Moment durch“, sagt Kluge, „das führt

häufig nur zu neuen Verspannungen.“ Entscheidend sei vielmehr, die ungünstigen, eingeschliffenen Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zu durchbrechen und sich dann „von innen“ aufzurichten.

**Selbst gegen Kopfschmerzen, Migräne und stressbedingte Krankheiten soll die Technik wirkungsvoll sein**

In der Alexander-Technik lernt man dies über sogenannte Direktiven. Das sind mentale Anweisungen, die man sich gibt und die dann im Körper umgesetzt werden. Zum Beispiel: „Ich erlaube Hals und Nacken, frei zu sein, sodass der Kopf nach vorne und oben gehen und mein Rücken sich längen und weiten kann.“ Bei Geübten heißt es später einfach: „Geh hoch!“

„Dadurch, dass ich solche Direktiven häufig denke, richte ich mich



4

## Aufrecht stehen

Die ausbalancierte Koordination von Kopf, Hals und Rumpf ist ein zentrales Element der Alexander-Technik. Sie ist entscheidend für eine mühelose Haltung und gelöste Bewegungen. Einen aufrechten Stand (linkes Bild) kann man oft nur bei Kindern beobachten. Später schleichen sich viele falsche Gewohnheiten ein (rechtes Bild): Die Wirbelsäule ist verdreht, die Atmung eingeschränkt, der rechte Fuß trägt das gesamte Körpergewicht.



5

## Handarbeit

Der Körper als ganzheitliches System: Stehen die Füße nicht richtig auf dem Boden, kann nach der Alexander-Technik auch der Kopf nicht „auf der Wirbelsäule balancieren“. Die Folge sind Verspannungen. Mittels sanfter Stimulation und verbaler Anweisungen – den sogenannten Direktiven – sorgt die Lehrerin dafür, dass sich der gesamte Körper aufrichtet und die Gelenke entlastet werden.

auf“, sagt Dr. Maria Weiss, Alexander-Technik-Lehrerin aus Zell-Ebenhausen bei München. Es ist eine Art neuer Automatismus, der sich im Laufe der Zeit einstellt.

Auf diese Weise ließen sich letztlich nicht nur Rückenleiden kurieren. Auch bei Kopf- und Gelenkschmerzen, Migräne, Kreislaufproblemen oder stressbedingten Krankheiten soll die Methode helfen.

**Bis man die Technik selbst im Alltag anwenden kann, sind meistens 20 bis 30 Unterrichtsstunden nötig**

An den Kosten in Höhe von 40 bis 60 Euro für eine Stunde Einzelunterricht beteiligen sich die gesetzlichen Kassen bislang noch nicht. Auch die Privaten zahlen oft nur im Einzelfall. Wer die Technik später effektiv im Alltag anwenden will, kommt somit

auf 1000 Euro Kursgebühren. „Positive Veränderungen stellen sich im Unterricht meist schnell ein“, sagt Katrin Kluge. „Bis man die Methode selbst beherrscht, sind aber in der Regel 20 bis 30 Unterrichtsstunden nötig.“ Wer die Technik erst mal kennenlernen will, bucht einen günstigeren Gruppenkurs. Den bieten auch viele Volkshochschulen an.

## Infos & Buchtipps

- Katrin Kluge, Tel.: 0160/4438170, [www.katrinkluge.de](http://www.katrinkluge.de).
- Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik, Tel.: 0761/383357, [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org).
- „Körperdynamik“. Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik. Von Michael Gelb. Ullstein Taschenbuch Verlag, 19,50 €.
- „Die Alexander-Technik“. Von Wilfried Barlow. Schirner Verlag, 12 €.