

Wem hilft...

... die Alexander-Technik?

Schmerzen und Stress können durch falsche Bewegungsmuster ausgelöst werden, erkannte ein australischer Schauspieler schon vor 100 Jahren. Und entwickelte eine Methode, um sie zu verändern



Unsere Bewegungen wirken auch auf die Psyche: Alexander-Lehrer Ralf Hiemisch bei der Arbeit mit einer Schülerin

Der Zeitpunkt hätte schlechter nicht sein können. Als die Probleme mit seiner Hand schlimmer wurden, tippte Christopher Hall* soeben seine Abschlussarbeit in den Computer. „Das hatte gerade noch geklappt“, erinnert sich der 27-jährige Elektroingenieur heute. „Aber nach der Abgabe konnte ich monatelang gar nicht mehr tippen.“ Auch Handschriftliches brachte er nur noch unter Schmer-

zen zu Papier. Für seine Prüfungsklausuren gewährte ihm die Universität deshalb längere Schreibzeiten. „Es war ein Stechen und Brennen“, erinnert sich Hall. Heute, drei Jahre später, spürt der Engländer nichts mehr davon. „Inzwischen arbeite ich wieder 40 Stunden pro Woche am PC – ohne Schmerzen.“

Was war geschehen? Während ihm Ärzte zu einer Handoperation rieten und auch Physiotherapie keine Linde-

rung brachte, begann Hall auf den Rat seiner Krankengymnastin hin mit Sitzungen in Alexander-Technik. Drei Jahre lang arbeitete er kontinuierlich an seinen Bewegungsabläufen. Das verblüffende Ergebnis: Die Schmerzen in Hand und Arm ließen nach. „Die Alexander-Technik ist keine medizinische Therapie, sondern eine Methode, einen anderen Umgang mit sich selbst zu erlernen“, sagt die Münchner Alexander-Lehrerin

Sabine Scholz. Jeder Mensch habe in seinem Leben bestimmte Bewegungsmuster entwickelt, die Schmerzen und Stress auslösen können. Nur durch genaue Selbstwahrnehmung gelinge es, diese Gewohnheiten zu erkennen und an deren Stelle gesündere Abläufe einzuüben. Vor allem Büromenschen mit Rückenproblemen oder „Maus“-Arm, aber auch Schauspieler, Musiker und Stressgeplagte vertrauen auf die Methode.

FALSCHER BEWEGUNGEN VERURSACHEN SCHMERZEN

Entwickelt wurde sie Ende des 19. Jahrhunderts vom Australier Frederick Matthias Alexander, der seit frühester Kindheit an Atembeschwerden litt. Die wurden zum Problem, als Alexander – mittlerweile Schauspieler – auf der Bühne immer wieder die Stimme verlor. Weil die Ärzte keine Ursache dafür fanden, untersuchte er sich selbst: Er trainierte Sprechen vor dem Spiegel und fand heraus, dass er seine Heiserkeit selbst verursachte – durch die Art, wie er seinen Kopf beim Sprechen nach hinten bog und so Druck auf Kehlkopf und Brust ausübte. Alexander therapierte sich und entwickelte aus seinen Beobachtungen eine Technik, die er später in zahlreichen Büchern erläuterte.

„Keine falsche Bewegung oder es tut weh!“, so könnte man die Philosophie Alexanders zusammenfassen. Heute ist die nach ihm benannte Technik vor allem in den USA, England und der Schweiz verbreitet; auch in Deutschland gibt es zahlreiche ausgebildete Lehrer. „Alexander-Unterricht besteht nicht aus dem Erlernen von Regeln, wie man sich richtig bewegt. Viel wichtiger ist es, falsche Bewegungen zu unterlassen“, erklärt Scholz. Jeder habe in seinem Leben gewohnheitsmäßige Reaktionen als Antwort auf bestimmte Reize entwickelt: Man zuckt etwa unwillkürlich zusammen, wenn das Handy klingelt, oder zieht die Schultern hoch, wenn man jemanden begrüßt.

In den Sitzungen demonstrieren Alexander-Schüler alltägliche Bewegungen wie Aufstehen, Gehen oder auch Klavierspielen, während die Lehrerin durch sanftes Handauflegen die Aufmerksamkeit der Schüler lenkt: Wie sitze ich? Wie stehe ich auf? Welche Muskeln spanne ich dabei – vielleicht unnötigerweise – an? Hat der Alexander-Schüler seine eingefahrenen Muster einmal gespürt, folgt der nächste Schritt: das Innehalten. „Zwischen Reiz und Reaktion liegt immer ein Zeitraum, den ich nutzen kann, um anders als gewohnt zu reagieren“, sagt Scholz. Nur wer etwa beim Handyklingeln kurz innehält, kann die folgende Handlung bewusst ausführen – und so vielleicht entspannter telefonieren, als er es gewohnt ist.

WER SEINE HALTUNG ÄNDERT, STÄRKT AUCH DIE PSYCHE

Bewusstheit ist ein Schlüsselbegriff der Alexander-Technik. Frederick Matthias Alexander ging davon aus, dass Körper und Geist eine „psychophysische Einheit“ bilden: An einer Bewegung seien nicht nur Muskeln und Sehnen, sondern auch unser Bewusstsein beteiligt. Alexander zufolge können wir nicht nur bewusst bestimmen, wie wir uns bewegen, sondern die Bewegungen wirken auch auf unsere Psyche zurück. So bekam Christopher Hall mithilfe der Technik nicht nur seine Schmerzen, sondern auch andere Spannungszustände in den Griff. „Vor ein paar Jahren war

Ängstlichkeit ein ständiger Begleiter in meinem Leben“, sagt er. Mit der Arbeit an seiner äußeren Haltung veränderte sich dann auch die innere: Seine Neigung zur Angst habe sich inzwischen „um 90 Prozent reduziert“.

DAS ERGEBNIS HÄNGT VON DER MITARBEIT AB

Solche Erfolgserlebnisse seiner Schüler kennt auch der Berliner Alexander-Lehrer Ralf Hiemisch. „Die Technik verlangt dafür aber Arbeit an sich selbst. Sie ist keine goldene Tablette, die man einfach einwerfen kann“, warnt er. Deshalb komme es – anders als bei vielen medizinischen Therapien – sehr auf die Mitarbeit des Klienten an. Für Hiemisch ist das ein Grund dafür, dass die Wissenschaft mit dem Nachweis der Wirksamkeit der Technik noch ihre Schwierigkeiten hat.

„Meine Schüler arbeiten unterschiedlich intensiv an sich selbst“, sagt auch Sabine Scholz. Manche kämen wegen akuter Schmerzen und beendeten die Sitzungen, wenn diese aufhörten. Andere blieben länger, weil sie bemerkten, dass ihnen das veränderte Körperbewusstsein auch in anderen Bereichen hilft. „Das ist wie beim Italienischlernen: Ich kann einen Kurs machen, um mir in Rom ein Taxi bestellen zu können. Oder weitermachen, um die Sprache irgendwann zu beherrschen.“ *Michael Aust*

Buchtipps finden Sie auf Seite 126



VERSANNUNGEN LÖSEN MIT DER ALEXANDER-TECHNIK

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER (1869-1955), ein australischer Schauspieler, entwickelte in den 1890er-Jahren eine Methode zur Schulung von Bewegungsmustern. Diese später nach ihm benannte Technik erläuterte er in Büchern wie „Der Gebrauch des Selbst“ (1932). Von 1931 an bildete er selbst Lehrer aus, die seine Methode unterrichteten. Wissenschaftlich belegt sind die Wirkungen der Alexander-Technik bisher nicht. Klientenbefragungen und einzelne Forschungsergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass die Methode Haltungsschäden korrigieren und Verspannungen lösen kann. Die Kosten für Kurse, in denen die Alexander-Technik vermittelt wird, übernehmen die Krankenkassen nur in Ausnahmefällen.

Mehr Informationen unter: www.alexander-technik.org