

## Alexander-Technik

# Schmerzen, Verspannungen, Parkinson? So hilft Ihnen dieses Haltungstraining

Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Atemproblemen oder Verspannungen? Das können die Folgen einer langjährigen Fehlhaltung sein, die sich langsam eingeschlichen hat und die Sie selbst gar nicht mehr bemerken. Jetzt schlägt die Stunde eines Alexander-Lehrers: Er hilft Ihnen, diese Haltungsfehler zu erkennen und zu korrigieren. Unsere vier Einsteigerübungen zeigen Ihnen, wie einfach das geht.

Eine der größten Herausforderungen für Schauspieler ist es, eine Person in verschiedenen Lebensabschnitten darzustellen. Sie passen dafür ihre Körperhaltung dem Alter der gespielten Person jeweils perfekt an. Das erlernen die Profis meist mithilfe der sogenannten Alexander-Technik. Entwickelt wurde sie Anfang des 20. Jahrhunderts von dem australischen Schauspieler **Frederick Matthias Alexander**. Bei Auftritten hatte er immer wieder mit Atembeschwerden und Heiserkeit zu kämpfen. Auch diese Probleme konnte er mit seiner Methode bewältigen. Heute gibt es weltweit etwa 3.000 Lehrer, die die Alexander-Technik unterrichten.

Diese Experten können Ihnen beispielsweise helfen, **Haltungsfehler und falsche Bewegungsmuster** am eigenen Körper sowohl zu erkennen als auch zu beheben.

### Die richtige Körperhaltung in jeder Lebenslage



Schmerzen und Verspannungen entstehen oft durch unbewusste Fehlhaltungen im Lebensalltag. Hier kann ein Alexander-Lehrer korrigierend eingreifen.

### Bei diesen Problemen hilft Ihnen die Alexander-Technik

- ◆ Atemprobleme
- ◆ Schmerzen (z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen)
- ◆ Steifheit von Nacken oder Schultern
- ◆ Bandscheibenbeschwerden
- ◆ Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)
- ◆ schmerzbedingte Fehlhaltungen
- ◆ Asthma und chronische Bronchitis
- ◆ Stress, Depressionen und Angstzustände
- ◆ Gelenkbeschwerden (z. B. Arthritis)
- ◆ Parkinson
- ◆ Stottern und andere Sprachstörungen (z. B. nach Schlaganfällen)

Die Alexander-Technik erlernen Sie am besten mithilfe eines Therapeuten. Er beginnt, indem er Ihren Körper beobachtet und Sie auf Fehlhaltungen aufmerksam macht.

### Der Therapeut beobachtet und korrigiert dann Ihre Körperhaltung

Die Unterrichtsstunden verlaufen zunächst recht einfach: Sie liegen, sitzen, stehen oder gehen. Der Lehrer kommentiert, korrigiert und verändert Ihre Körperhaltung mündlich und mit gezielten Berührungen. Mit der Zeit übernehmen Sie diese Veränderungen wie „von selbst“: Ihr Gehirn speichert sie in Form neuer Nervenverbindungen ab. Alte Haltungs- und Bewegungsmuster werden abgelegt. In fortgeschrittenen Unterrichtseinheiten wird das so Gelernte auf komplexere Abläufe übertragen wie etwa Fahr-

### Das sollten Sie über die Alexander-Technik wissen

- ◆ Alexander-Technik-Lehrer bieten Kurse in eigenen Schulen, Volkshochschulen, Vereinen und Schauspielschulen an.
- ◆ Die Methode wird im Einzel- oder im Gruppenunterricht vermittelt. Eine Unterrichtseinheit dauert zwischen 30 und 50 Minuten.
- ◆ Eine Einzelstunde kostet zwischen 40 und 60 €, Gruppenunterricht gibt es ab 25 €. Die Krankenkassen übernehmen keine Kosten.
- ◆ Um eine Verbesserung Ihrer Beschwerden zu erreichen, sind etwa 30 Übungseinheiten notwendig. Aber auch danach sollten Sie Ihren Körper immer wieder selbstständig überprüfen und korrigieren.
- ◆ Achten Sie bei der Wahl eines Lehrers darauf, dass er über eine gute Ausbildung verfügt: Lehrer, die dem Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD, Adresse siehe Seite 9) angehören, haben eine international anerkannte dreijährige Ausbildung (insgesamt 1.600 Stunden) an einer Alexander-Schule abgeschlossen.

radfahren, Treppensteigen oder Gegenstände heben.

### Das sind die drei Prinzipien der Alexander-Technik:

**1 Wahrnehmen.** Sie nehmen Bewegungsmuster oder Denkgewohnheiten bewusst wahr, die Anspannungen verursachen oder Ihren Bewegungsfluss und die freie Atmung behindern.

**2 Innehalten.** Sie stoppen ganz bewusst unerwünschte Reaktionen wie eine verspannte Körperhaltung.

**3 Ausrichtung.** Sie beeinflussen Ihre Körperhaltung so, dass Schmerzen und Verspannungen ausbleiben und Sie Stress besser verarbeiten. Sorgen Sie durch Wiederholen der richtigen Haltung dafür, dass sie zur Gewohnheit wird.

Die positiven Effekte der Alexander-Technik wurden in vielen Studien

belegt. So zeigte die Universität Southampton/Großbritannien im Jahr 2008 die Wirksamkeit bei **chronischen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule**. Insgesamt 579 Patienten wurden in vier Gruppen unterteilt: Gruppe 1 erhielt lediglich Schmerzmittel, Gruppe 2 sechs therapeutische Massagen, Gruppe 3 absolvierte sechs und Gruppe 4 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik.

Nach einem Jahr klagten die Patienten aus der Schmerzmittel-Gruppe weiterhin an 21 von 28 Tagen über Rückenschmerzen. In der Massage-Gruppe waren es nur noch 14 Tage und in der Gruppe 3 (Kurzzeit-Alexander) 17 Tage. Wer jedoch die lange Alexander-Therapie absolviert hatte (Gruppe 4), hatte nur noch an drei von 28 Tagen Rückenschmerzen.

### Parkinson: Alexander-Technik hilft, wenn Medikamente versagen

Auch die typischen Beschwerden bei einer **Parkinson-Erkrankung** wie Muskelstarre, Zittern oder langsame Bewegungen lassen sich mithilfe der Alexander-Technik lindern. Das ist umso wichtiger, weil Medikamente im Laufe der Erkrankung immer unwirksamer werden. An der Universität Westminster in London wurden im Jahr 2002 insgesamt 93 Parkinson-Patienten behandelt. Sie erhielten entweder nur eine medikamentöse Therapie oder zusätzlich 24 Übungsstunden in Alexander-Technik. Nach sechs Monaten waren die Beschwerden in der Medikamenten-Gruppe um 20 % zurückgegangen, in der Alexander-Gruppe dagegen um bis zu

40 %. Zum Kennenlernen der Methode finden Sie im Kasten unten einige Übungen, die Ihnen helfen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Auch wenn Sie kein ambitionierter Schauspieler sind: Probieren Sie die interessante Körpererfahrung Alexander-Technik einmal aus. Beobachten Sie Ihren Körper, korrigieren Sie ihn – und lernen Sie so sich selbst von einer ganz neuen Seite kennen. ■

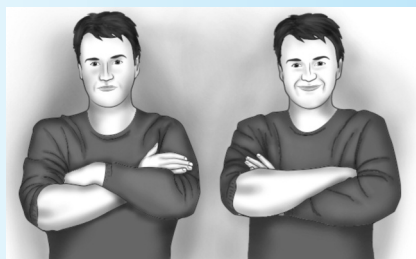
#### Hier finden Sie Alexander-Lehrer in Ihrer Umgebung

● **Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD)**  
Postfach 5312  
79020 Freiburg  
Tel./Fax: 0761/38 33 57  
[www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

## Alexander-Technik-Übungen: Nehmen Sie Ihren Körper ganz bewusst wahr

### Übung 1: Alte Bewegungsmuster verändern

Diese kleine Übung zeigt Ihnen das Prinzip der Alexander-Technik. Sie werden merken, wie schwer es ist, Haltungs- und Bewegungsmuster zu durchbrechen, an die Sie sich Ihr Leben lang gewöhnt haben.



**So gehen Sie vor:** Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Körper. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich das anfühlt. Probieren Sie es anschließend andersherum, sodass der andere Arm vorne ist. Empfinden Sie einen Unterschied? Die zweite Haltung fühlt sich wahrscheinlich nicht so bequem und mühelos an wie die erste.

### Übung 2: Entspannung bewusst wahrnehmen

Viele Muskelgruppen unseres Körpers sind im Alltag oft ganz unnötig angespannt. Das führt zu Fehlhaltungen und Schmerzen.

**So gehen Sie vor:** Legen Sie sich flach mit dem Bauch auf den Boden.

Die Arme liegen dabei neben dem Körper, und die Handflächen zeigen nach oben. Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite. Spüren Sie nun, wie sich immer mehr Muskeln entspannen: an den Beinen, an den Armen und am Rumpf. Ihr Körper bekommt immer mehr Kontakt zum Boden, denn zuvor haben Sie viele Muskeln unnötigerweise angespannt. Nehmen Sie diesen Zustand der Entspannung ganz bewusst wahr.

### Übung 3: Die Atmung verbessern

Eine aufrechte Körperhaltung ist wichtig, damit Ihre Atmung frei fließen kann und Ihr Körper genügend Sauerstoff für seinen Energiestoffwechsel erhält. Der Brustkorb darf nicht auf die Bauchorgane drücken, denn das schränkt die Atembewegungen ein.

**So gehen Sie vor:** Stehen Sie aufrecht, und schließen Sie Ihre Augen. Legen Sie Ihre Hände auf den Rumpf, wechseln Sie deren Position hin und wieder, und lassen Sie Ihre Hände vorne, hinten sowie seitlich auf dem Rumpf ruhen. Spüren Sie ganz bewusst den atmenden Innenraum unter den Händen.

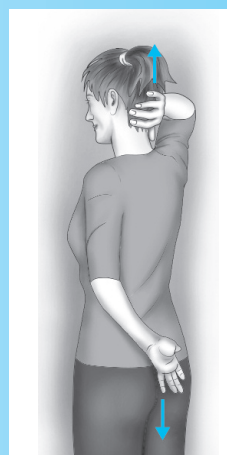
Richten Sie Ihren Körper so gut wie möglich auf. Genießen Sie dabei die Länge, Weite und Fülle, die der Rumpf einnimmt – vom Becken bis zum obersten Rippenbogen. Merken Sie sich diese Körperhaltung,

und versuchen Sie, sie so oft wie möglich – auch in Alltagssituationen – einzunehmen.

### Übung 4: Rücken und Bandscheiben stärken

Nimmt die Wirbelsäule eine aufrechte Haltung ein, sind Ihre Bandscheiben entlastet, Ihre Atmung kann frei fließen, Nerven und Blutgefäße, die entlang der Wirbelsäule verlaufen, werden nicht abgedrückt, und Rückenschmerzen bleiben aus.

**So gehen Sie vor:** Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie eine Handfläche an den Übergang vom Hinterkopf zum Nacken, die andere mit dem Handrücken an das Steißbein. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihre gesamte Wirbelsäule entlang der Körpermittelachse der Länge



nach aufrichtet. Atmen Sie ruhig weiter, und konzentrieren Sie sich mindestens eine Minute lang auf diese Position.

Bei Schmerzen in Rücken und Wirbelsäule wiederholen Sie die Übung mindestens einmal täglich.