

Alexander-Technik gegen Rückenleiden

Die Schultern sind permanent angespannt, der Rücken schmerzt bei jeder Bewegung, es zieht im Nacken und in den Schläfen. Kopf- und Rückenschmerzen gehören zu den meist verbreiteten Gesundheitsstörungen. Statt zu Medikamenten zu greifen, lohnt es sich, über Alternativen nachzudenken. Denn oft sind langjährige Fehlhaltungen Grund für die Beschwerden. Die Alexander-Technik hilft, diese Bewegungsmuster zu korrigieren und Verspannungen zu lösen. Ein Praxis-Besuch in Stadthagen

Mit Berührungen unterstützt Karin Gümmer ihre Schüler dabei, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Quelle: André Janssen



Stadthagen. Kein Arzt konnte helfen, als Frederick Matthias Alexander das verloren hatte, worauf er in seinem Job am meisten angewiesen war: seine Stimme. Immer wieder litt der australische Schauspieler unter Heiserkeit, bis er tatsächlich keinen Ton mehr herausbrachte. Alexander suchte selbst nach der Ursache seines Leidens. Er beobachtete sich viele Stunden vor dem Spiegel und entdeckte, dass seine Bewegungen bestimmten Mustern folgen, die ursächlich für seine Beschwerden sein könnten. Indem er übte, seine Bewegungsabläufe bewusst zu kontrollieren, bekam er seine Stimmprobleme in den Griff.

Auf die vor mehr als 100 Jahren entwickelte Alexander-Technik berufen sich heute zahlreiche Schauspieler und Bühnen-Künstler, wenn es darum geht, körperliche Präsenz und Ausdruck zu steigern. Zu Karin Gümmer kommen deshalb immer wieder auch Musiker, Sänger und Darsteller. Vor allem aber sind es Menschen mit Schmerzen, die bei der 45-jährigen Stadthägerin lernen wollen, ein Leben ohne Beschwerden zu führen. Gümmer ist Schaumburgs einzige Lehrerin für Alexander-Technik und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema. Was ist Alexander-Technik für eine Therapie?

Genau genommen gar keine. Alexander-Technik ist eine Methode, mit der Haltungsfehler und Schmerzen verursachende Bewegungsmuster erkannt und korrigiert werden können. „Die Technik ist eine Körperpädagogik, ein Coaching des Körpers“, sagt Gümmer. Dabei geht es nicht darum, von einem Therapeuten in dem Sinne behandelt zu werden, „gesund gemacht zu werden“. Vielmehr lernen die Patienten, ihren Körper und ihre Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und zu lenken. „Dieser Prozess wird durch den Lehrer für Alexander-Technik begleitet, er bringt seinen Schülern bei, die Ursache für Verspannungen und Schmerzen selbst auszuräumen.“ Insofern ist die Alexander-Technik eine Methode zur Selbsthilfe. Wann ist das Erlernen der Technik sinnvoll?

Die Methode eignet sich zur Prävention und Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates und zahlreichen anderen Beeinträchtigungen des Wohlbefindens. „Unsere schnelllebige Zeit wirkt sich auf Körper und Geist gleichermaßen aus“, erklärt Gümmer. Häufig reagieren Menschen ganz automatisch auf bestimmte Reize – wie das hektische Greifen nach dem klingelnden Handy. „Das sind Bewegungsabläufe, die wir uns im Laufe unseres Lebens angewöhnt haben und die nichts mehr mit unserer natürlichen Bewegung zu tun haben“, präzisiert die Stadthägerin. Auf diese Weise kann auch ganz Alltägliches wie Stehen, Gehen, Hinsetzen und Aufstehen zu Verspannungen, Schmerzen und Unruhe führen. Wie wirkt die Technik?

Die Methode setzt dort an, wo die Beschwerden entstehen: Gümmer's Schüler lernen, den eigenen Körper und seine Bewegungen bewusst wahrzunehmen. „Wie bewege ich mich, um einen Stuhl zu erreichen? Wie setze ich die Arme und Hände ein, um Kartoffeln zu schälen? Die Frage, wie wir unseren Körper gebrauchen, steht am Anfang“, sagt die 45-Jährige.

Anschließend geht es darum, Schmerzen verursachende Bewegungsmuster durch bewusstes Innehalten zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen und für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Impuls zu reagieren. „Wer klar verstanden hat, wie man etwas tut, kann es verändern“, betont Gümmer. Fehlhaltungen können auf diese Weise korrigiert und Verspannungen gelöst werden. Ziel ist, Bewegungsabläufe dauerhaft zu harmonisieren, die Körperspannung zu verändern und das Wohlbefinden zu steigern. Warum ist die Technik ganzheitlich?

Alexanders Methode basiert auf der Annahme, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Nicht nur Bewegungen, sondern auch eigene Verhaltensweisen und das eigene Empfinden werden mit der Technik erforscht und hinterfragt. „Mit der Methode können wir auch unbewusste Denkmuster aufspüren.“ Ihre Schüler lernen nicht nur, ihren Körper losgelöst von Gewohnheiten zu steuern, sondern auch mental flexibler durchs Leben zu gehen und den täglichen Aufgaben gelassener nachzugehen zu können, erklärt Gümmer. Wie läuft der Unterricht ab?

Gümmer bietet in Stadthagen Einzelunterricht an. Durch leichte Berührungen und Bewegungen von Kopf, Schultern, Armen und Beinen sollen ihre Schüler den eigenen Körper spüren und bewusst erfahren. Die Übungen erfolgen zunächst im Liegen, Sitzen und Stehen. Anschließend werden komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen und Hinsetzen, Laufen und Treppensteigen unter die Lupe genommen. „Die meisten Menschen stehen auf, indem sie die Schultern hochziehen, statt die Beine und die Hüfte zu benutzen“, sagt die Stadthägerin. Darauf aufbauend wird der Unterricht den spezifischen Anliegen der Klienten angepasst. Wie hoch ist der Zeitaufwand?

Wie lange ein Schüler braucht, das Erlernete so im Alltag einzusetzen, dass Beschwerden dauerhaft gelindert werden, ist individuell unterschiedlich. Empfehlenswert sind etwa 15 bis 20 Stunden, die für einen nachhaltigen Lerneffekt möglichst wöchentlich absolviert werden wollen. Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Für wen eignet sich die Methode?

„Viele kommen mit Verspannungen und Rückenschmerzen zu mir und klagen darüber, dass ihr Körper nicht mehr so funktioniert, wie er sollte“, berichtet Gümmer. Sie unterrichtet Musiker, die an ihrem Instrument eine ungünstige Haltung annehmen, genauso wie Menschen, die berufsbedingt unter Schmerzen im Bewegungsapparat leiden. Auch Schauspieler, die ihren Körper bewusster auf der Bühne einsetzen wollen, profitieren von der Technik. Ist die Wirksamkeit der Alexander-Technik wissenschaftlich erforscht?

Ja, sagt Gümmer. Eine britische Studie, die im Jahr 2008 veröffentlicht worden ist, bescheinigt der Alexander-Technik die höchste Wirksamkeit bei chronischen Rückenschmerzen im Vergleich zu Sport und Physiotherapie.

keg