

Alternative Heilmethoden: Alexander-Technik

Entlastung für Rückengeplagte

Von Markus Brauer 21. Mai 2017 - 10:00 Uhr



Kerin Black, Alexander-Technik-Lehrerin aus Stuttgart. Foto:

Alternative Heilmethoden liegen im Trend. Viele Patienten vertrauen auf die Kraft sanfter Medizin. In unserer Serie stellen wir Heilmethoden und Therapien der Welt vor.

Stuttgart - Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, in immer der gleichen Haltung, ohne aufzustehen geschweige denn herumzulaufen – das macht krank. Die Muskeln verspannen sich, Nacken und Schulter werden steif, der Rücken rebelliert. Stressgeplagten Büromenschen und Vielarbeitern verspricht hier die [Alexander-Technik](#) Hilfe.

Diese [Form der Körpertherapie](#) soll dazu befähigen, Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten, zu analysieren und körperlich schädliche Verhaltensmuster zu durchbrechen. Sie sollen durch bewusstere und natürlichere Bewegungen ersetzt werden, um so das physische und psychische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Der Begründer: Frederick Matthias Alexander

Benannt ist die Methode nach dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Als ihm immer öfter die Stimme versagte, begann er genauer auf seine Atmung zu achten. Dabei stellte er fest, dass Verspannungen ihn daran hinderten, beim Rezitieren frei zu atmen.

Alexander entwickelte daraufhin eine Entspannungsmethode, die er ab 1931 auch anderen Personen lehrte. Heute ist die Alexander-Technik weltweit verbreitet und fester Unterrichtsbestandteil in Schauspielschulen.

Optimierte Koordination von Gefühl und Bewegung

Die [Alexander-Technik](#) ist eine ganzheitliche Therapie, die davon ausgeht, dass alle geistigen, körperlichen und seelischen Prozesse im Organismus untrennbar miteinander verbunden sind. Stress und Fehlhaltungen beeinträchtigen das Gleichgewicht von Körper und Seele.

Durch spezielle Übungen soll eine elastische, aufrechte Körperhaltung erlernt werden. Alexander-Lehrer leiten ihre Schüler an, die Bewegungsabläufe zu korrigieren, um den ganzen Körper frei und ungehindert zu mobilisieren. Die Schüler sollen im Laufe der Therapie ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe immer bewusster wahrnehmen. Ziel ist eine optimierte Koordination von Gefühl und Bewegung.

In erster Linie wird nicht die verspannte Muskulatur behandelt, sondern die falsche Haltung, welche die Verspannungen und Beschwerden verursacht. Deshalb sind die Übungen im Rahmen der Alexander-Technik in der Regel auch nicht sofort wirksam.

Rolfing und Feldenkrais

Wie andere Körpertherapien will die [Alexander-Technik](#) psychosomatische Beschwerden bewältigen und aufarbeiten. Zu diesen Therapien gehören etwa Rolfing und die Feldenkrais-Methode. Rolfing ist eine manuelle Behandlungsmethode, in der eine Körperarbeit und Haltungskorrektur mit einer Massage des Bindegewebes kombiniert werden.

Die Feldenkrais-Methode stellt eine körperorientierte Lernmethode dar, durch die Verhaltensmuster erkannt und mit Hilfe von umfangreichen Bewegungsanleitungen verändert werden sollen.

Die Alexander-Technik wird vor allem angewandt bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen sowie bei allen Beschwerden, die durch Stress verursacht werden – wie Schulterschmerzen, Migräne, Magen- und Darmbeschwerden sowie Rückenbeschwerden.

Fazit: Subtile Wirkung

Die Alexander-Technik wirkt subtil, ohne dass man sich bei den Übungen körperlich groß anstrengen müsste. Sie ver helfe zu einem besseren Körpergefühl und einem besseren Umgang mit sich selbst, heißt es lobend bei der [AOK](#). Allerdings sind die Übungen nicht dazu geeignet, sie in kurzer Zeit sich selbst anzueignen.

Wer die Technik unter Anleitung eines Alexander-Lehrers erlernen möchte, wird in Baden-Württemberg und speziell in Stuttgart schnell fündig. Ganz preiswert ist diese komplementärmedizinische Therapie allerdings nicht. Die Krankenkassen übernehmen keine Kosten, da die Alexander-Technik laut AOK „eher als ein Element der persönlichen Lebensgestaltung gilt“.