



Locker bleiben

Alexander-Technik in der Zahnarztpraxis. Verdrehte Haltung bei der Behandlung, Dauerstress, der einem im Nacken sitzt: Viele niedergelassene Zahnärzte und ihre Mitarbeiter plagen sich mit Rücken- oder Kopfschmerzen und versuchen mit Yoga, Joggen, Physiotherapie gegenzuhalten. Die Alexander-Technik geht das Problem ganz anders an. In Deutschland ist sie immer noch wenig bekannt, obwohl sie bei chronischen Schmerzen gute Erfolge verspricht.

AUTORIN: MARION MEYER-RADTKE

Basketballfans kennen Matthias Strauss noch als „Matzi“ – was eher lustig anmutet, wenn man seinen 1,94 Metern persönlich gegenübersteht. Strauss hat 24 Jahre lang Bundesliga-Basketball gespielt, war 1978 Deutscher Meister mit dem MTV Gießen, bestritt 116 Spiele in der Nationalmannschaft und beendete seine Profi-Karriere 1994 bei Alba Berlin. Ein Mann wie ein Baum, einer, der keine überflüssigen Worte verliert.

An diesem winterlich dämmrigen Nachmittag sitzt der ehemalige Leistungssportler in seiner Zahnarztpraxis in Berlin-Steglitz und übt, was man gemeinhin für selbstverständlich hält: Aufrecht sitzen. Dann aufstehen. Sich wieder hinsetzen. Prophylaxe-Assistentin Liane Kießling übt gleich mit. Es ist die dritte Stunde mit der sogenannten Alexander-Technik, die die beiden zusammen absolvieren. Denn beim einfachen Sitzen, Aufstehen, Gehen soll es nicht bleiben.

Matthias Strauss und Liane Kießling haben das gleiche Problem wie so viele Kollegen und Kolleginnen in der Zahnarztbranche: Wenn sie abends aus der Praxis kommen, fühlen sie sich wie zerschlagen. Stunde um Stunde hochkonzentriert und in fast verdrehter Haltung am Behandlungsstuhl zu arbeiten, hinterlässt Spuren, die sich irgendwann als Dauerschmerz festsetzen. „Ich kenne nur wenige Zahnärzte, die nicht ein Problem mit ihrem Rücken oder ihren Gelenken

haben“, sagt Strauss. „Dieser Beruf ist auch körperlich anstrengend und geht auf den Rücken“, sagt Kießling. „Ich habe so viele Kolleginnen, die sich durchquälen bis zur Rente.“

SCHON BEIM SITZEN FÄNGT ES AN

So weit soll es bei ihnen nicht kommen. Deshalb haben sie das Angebot einer ihrer Patientinnen angenommen: Martina Deeken ist Lehrerin für Alexander-Technik und will Strauss und Kießling helfen, ihre Arbeitshaltung so zu ändern, dass sie im besten Fall schmerzfrei durch den Tag kommen. Dafür müssen sie aber erst mal an die Basics ran. „Wir fangen bei Ihnen im Sitzen an“, sagt Deeken, eine sportliche Mittfünfzigerin in schwarzer Jeans und lässigem Jeanshemd, zu Matthias Strauss. Der Zahnarzt nimmt auf einem Behandlungshocker Platz. Deeken stellt sich seitlich neben ihm auf und leitet ihn an: „Tief in den Bauch atmen, alles lösen, den unteren Rücken ganz gelöst lassen. Sie schauen nach vorne und denken sich über den Kopf hinaus nach oben und richten sich aus.“

Ohne jeden Druck legt sie eine Hand auf sein Brustbein, die andere Hand zwischen die Schulterblätter und wartet, bis Strauss' Rücken reagiert und wie von selbst ganz leicht nach oben wächst. Dann legt sie eine kurze Pause ein und fragt: „Wie ist das für Sie?“ – „Schön“, sagt Matthias Strauss. Mar-

tina Deeken nickt, stellt sich vor ihn und sagt: „Ich bewege jetzt Ihre Beine, und wenn Sie können, dann nicht mithelfen.“ – „Ich mache gar nichts!“, verspricht Strauss. Deeken hebt seinen linken Oberschenkel mit beiden Händen etwas an. „Sie können das Gewicht ganz an mich abgeben“, sagt sie, worauf das Bein etwas tiefer in ihre Hände sinkt, dann stellt sie es ein Stück weiter zur Körpermitte hin auf, richtet den Fuß nach vorne aus und wiederholt das Ganze mit der rechten Seite.

„Jetzt stehen Ihre Beine ganz anders“, stellt sie fest. „Sie sind nicht mehr ausgedreht, sondern mehr in ihrer Achse. Für Sie ist das ganz ungewohnt. Aber darum geht es: aus dem eigenen Muster herauszukommen. Und für Ihren Körper ist es so viel günstiger.“ Tatsächlich sind es oft nur Nuancen, winzige Verschiebungen in der Körperachse, in den Gelenkstellungen, an denen Deeken, Kießling und Strauss hier arbeiten: Wie stehen die Füße, wie neigt sich der Kopf, wie halten sie die Arme beim Behandeln? Und dazwischen immer wieder: ganz bewusst unnötige Spannung aus dem Körper zu lassen.

LEICHT MACHEN ERLAUBT

Denn darum geht es bei der Alexander-Technik, die Martina Deeken an diesem Nachmittag in der Zahnarztpraxis in Steglitz vermittelt: Leichtigkeit zuzulassen und Haltungen zu finden, die zum eigenen Körper passen. Während Rückengeplagte und andere Schmerzpatienten sich häufig bei ihren Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Orthopäden anhören müssen, sie sollten sich doch bitte mehr anstrengen, wenn sie ihren Schmerzen entkommen wollen – also kerzengerade sitzen und ja nicht bequem herumlümmeln zum Beispiel, ganz viel Rückenmuskulatur aufbauen, die Beinmuskulatur aufbauen, Armmuskulatur aufbauen, die Bauchmuskulatur anspannen, vor allem beim Stehen –, arbeitet die Alexander-Technik mit dem gegenteiligen Gedanken.

Die Grundidee ist, aus dem ewigen Kämpfen herauszukommen und stattdessen häufiger innezuhalten, um unnötige Verspannungen bemerken und lösen zu können. Sich ungünstige



Wohin mit dem Bein, wenn unterm Behandlungsstuhl nicht genug Platz ist?

Bewegungsmuster abzugewöhnen und stattdessen mühelos die Kraft zu nutzen, die dem Körper ohnehin innewohnt. „An einer Haltung ist immer der ganze Körper beteiligt“, erläutert Martina Deeken. „Die Frage ist also: Wie kann ich ihn so effektiv wie möglich, mit so wenig Belastung wie möglich einsetzen?“ Aufrecht sitzen zum Beispiel kann sehr anstrengend sein, wenn man seinen Rücken bewusst gerade drückt, und sogar kontraproduktiv, wenn man vor lauter Eifer ins Hohlkreuz fällt. In der Alexander-Technik lernt man aufrechtes Sitzen ohne Anstrengung. Einer der vielen Kniffe dabei ist, die Füße mit der ganzen Sohle flach auf den Boden zu stellen und so für Entlastung zu sorgen: Dadurch können die Beine übermäßige Anspannung loslassen und tragen dazu bei, dass der Körper sich gut ausbalanciert – was wiederum nicht funktionieren kann, wenn man unbewusst die Zehen hochzieht oder die Hacken, irgendwie auf den Ballen rumkippelt oder mit dem Spann über den Boden schabt.

ZU VIEL SPANNUNG IM KÖRPER

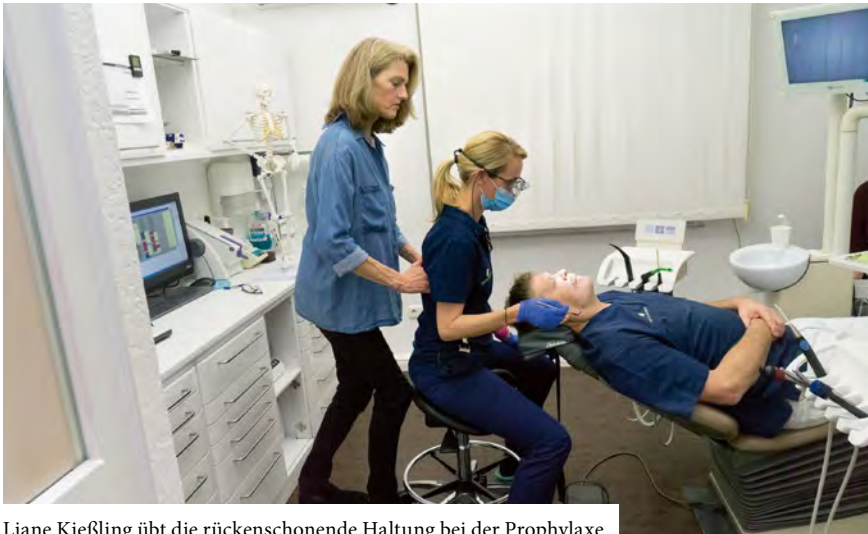
„Wir lernen ja immer, im Tun zu sein“, sagt Martina Deeken. „Also, die Muskeln stärken, den Bewegungsapparat stabil

machen. Dass aber vor der Muskelarbeit die Art und Weise steht, wie wir uns halten und mit uns umgehen, ist den meisten nicht bewusst. Meine Klienten merken erst durch die Arbeit mit der Alexander-Technik, wo sie zu viel Spannung halten.“ Welchen Effekt es hat, diese Muster zu durchbrechen, hat Deeken buchstäblich am eigenen Körper erfahren. Seit ihrer Jugend hat sie chronische Rückenschmerzen, Ischias-Probleme und später massive Bandscheibenprobleme. Selbst eine Operation zur Versteifung stand schon im Raum, die sie aber ablehnte.

„Ich habe nichts ausgelassen, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen“, erzählt sie: Sport natürlich, aber auch



Raus aus der Gewohnheit: Martina Deeken richtet das Bein neu aus.



Liane Kießling übt die rückschonende Haltung bei der Prophylaxe

VIELE KLEINE KNIFFE ERZIELEN EINE GROSSE WIRKUNG

ganz sachlich. „Die linke Hüfte muss auch noch ran. Ich habe da keinen Knorpel mehr.“ Er habe vor lauter Schmerzen „so einen maritimen Gang“ entwickelt, „den wollte ich mir wieder abgewöhnen, bevor ich die neue Hüfte bekomme.“

Physiotherapie, Osteopathie, Kinesiologie, Atlasterapie. „Am Ende hat mir nichts nachhaltig geholfen.“ Als sie 2013 am Tiefpunkt war und ihre Ärztin ihr von der Alexander-Technik erzählte, hatte sie eigentlich gar keine Lust mehr. „Meine Bereitschaft, mich darauf einzulassen, war nicht sehr groß.“ Dann merkte sie ziemlich schnell, dass sich endlich etwas verbesserte. Nach einem halben Jahr mit Einzelstunden stand für Deeken fest: Diese Erfahrung will ich weitergeben. Sie ließ sich zur Lehrerin für Alexander-Technik ausbilden, hängte ihren Job in der Pharmaindustrie an den Nagel und machte sich selbstständig. „Heute geht es mir richtig gut“, sagt Deeken. „Ich habe zwar immer mal mit dem Rücken zu tun – in der Lendenwirbelsäule fehlt mir ja de facto eine Bandscheibe – aber ich habe gelernt, bewusst die Prinzipien der Alexander-Technik anzuwenden.“

Aus seinen Bewegungsgewohnheiten will auch Matthias Strauss raus. Als ehemaliger Leistungssportler und Zahnarzt ist er gleich doppelt belastet. Vor gut zwei Jahren nahm er Einzelstunden bei Martina Deeken, weil seine erste Hüftoperation anstand. „Profisport ist Raubbau am Körper“, sagt er



Zahnarzt Mathias Strauss war Profi-Basketballer: „Raubbau am Körper“, sagt er heute.

KOMPROMISSE AM BEHANDLUNGSSTUHL

Nun ist es Zeit für den nächsten Schritt. In der Zahnarztpraxis schaut Martina Deeken sich an, wie Matthias Strauss und Liane Kießling am Behandlungsstuhl arbeiten. Kießling, 42 Jahre, alleinerziehende Mutter, macht jede Woche 32 Stunden Prophylaxe. „Ich habe die Angewohnheit, wenn ich an einer besonders kniffligen Stelle arbeite, die Schultern hochzuziehen und die Zehen zu verkrampfen“, berichtet sie. „Nach den ersten zwei Sitzungen mit Frau Deeken denke ich jetzt jeden Tag: Oh Mist, die Füße stehen falsch.“ Inzwischen merke sie auch, wenn sie wieder anspanne. Martina Deeken korrigiert ihre Kopfhaltung, rückt Kießlings Stuhl weiter zurück, übt mit ihr, nicht nur den Kopf nach vorne zum Patienten zu strecken, sondern den ganzen Rücken nach vorne zu nehmen. Bei Matthias Strauss ist der Fall verzwickter. Wegen seiner Größe bekommt er vor allem das rechte Bein nicht vernünftig unter den Behandlungsstuhl und dreht es deshalb nach außen – was Gift ist für die Hüfte. „Es wäre schön, wenn der Patient schweben könnte und ich einfach meine Beine unter die Einheit stelle“, sagt Strauss trocken. „Aber ich habe ja noch eine Helferin dabei, und wenn die nur 1,51 groß ist, kann ich den Stuhl nicht einfach für mich einstellen. Dann sieht die ja nichts mehr.“

Martina Deeken lässt sich davon nicht entmutigen. Sie rückt auch seinen Stuhl ein Stück weiter nach hinten, übt mit Strauss, wie er trotzdem gut an die Patienten herankommt, stellt den Fuß neu auf. „Wir haben einen langen Lernprozess vor uns“, sagt sie. „Es ist ein Kompromiss“, sagt Strauss. „Nicht alles lässt sich vielleicht so ideal umsetzen. Die Alexander-Technik ist auch nicht der Heilsbringer, aber sie macht Sinn, dass ich mit meinem Körper besser umgehen kann.“ Sein Ziel lautet jetzt: „Ich möchte meine Arbeitshaltung so ändern, dass ich mal keine Schmerzen im Rücken habe, dass ich nicht immer zum Masseur muss und dass dieses Bitzeln, das ich manchmal in den Fingern habe, aufhört.“

Nicht nur für Musiker gut

AUTORIN: MARION MEYER-RADTKE

So funktioniert es. Die Alexander-Technik ist unter Schauspielern, Sängern und Künstlern weit verbreitet. Profitieren kann aber jeder, der zum Beispiel unter Rücken- oder Gelenkschmerzen leidet oder der Stress abbauen will.



Das A und O: Wie steht der Kopf zum Nacken? Zieht er nach hinten, baut sich Spannung auf und die Wirbelsäule ist blockiert. Martina Deeken (re.) leitet Prophyllaxe-Assistentin Liane Kießling an.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Bewegungsschule. Mit ihr kann man lernen, ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster zu erspüren, diese Muster immer wieder zu durchbrechen und durch neue zu ersetzen.

WOHER KOMMT DIE ALEXANDER-TECHNIK?

Entwickelt hat sie der australische Schauspieler Frederic Matthias Alexander (1869–1955). Der Shakespeare-Rezitor litt bei Auftritten unter Heiserkeit

und Stimmverlusten. Weil die Ärzte ihm nicht helfen konnten, fing er an, sich mit Hilfe von Spiegeln selbst zu beobachten. Er entdeckte, dass er beim Rezitieren unbewusst den Kopf in den Nacken legte, dadurch Druck auf den Kehlkopf erzeugte und zu viel Luft ein-sog. In seinem Bemühen, diese Gewohnheit abzulegen, erarbeitete sich Alexander eine Reihe von Prinzipien, die nicht nur seine Stimme befreiten, sondern zu einem ganz neuen Umgang

mit dem Körper insgesamt führten. Alexander wurde Lehrer seiner eigenen Technik, zunächst in Australien, ab 1904 auch in London und den USA.

WAS SIND DIE PRINZIPIEN DAHINTER?

Was die Alexander-Technik vermitteln will sind Leichtigkeit und Verbundenheit – das heißt, dass man ungünstige Spannungsmuster im Körper abbaut und ihm dadurch die Möglichkeit gibt, sich ohne großen Kraftaufwand auszu-

richten. „Es geht darum, durchlässig zu bleiben“, so nennt es Teresa Wiesehöfer, Lehrerin für Alexander-Technik und Ausbildungsassistentin in Berlin.

„Wenn jemand einen erhöhten Muskeltonus hat oder etwas in seinem Körper festhält – etwa den Kiefer oder den Nacken –, dann ist der Körper nicht mehr in seiner Balance“, erklärt sie.

„Für viele Menschen ist typisch, dass sie den Kopf nach hinten ziehen oder nach vorne drücken. Dadurch kann dann der gesamte Bewegungsapparat nicht mehr frei funktionieren.“ Ein Beispiel: Wenn wir uns nach etwas bücken, legen wir fast automatisch der Kopf in den Nacken. „Dadurch machen wir den Rücken fest, und eigentlich blockiert das die Bewegung, statt dass wir uns freilassen.“

WIE SETZT MAN DAS UM?

Gewohnheiten abzulegen erfordert Übung, Geduld und eine gute Selbstbeobachtung. In der Alexander-Technik spielen deshalb das Innehalten und das „Richtung-Geben“ eine entscheidende Rolle: Bevor man eine Bewegung ausführt, stoppt man ab und richtet sich gedanklich aus. Die Idee lautet: Der Körper folgt den Gedanken. So gilt es als zentral, dass der Kopf sich frei und unverkrampft auf der Halswirbelsäule bewegen kann, was man durch Bilder unterstützen kann: etwa indem man sich einen Luftballon vorstellt, an dem der Kopf zur Decke schwebt.

WIE VERBREITET IST DIE ALEXANDER-TECHNIK?

In Großbritannien wird sie auf den Webseiten des staatlichen Gesundheitssystems NHS als Methode zur Schmerzreduktion vorgestellt, der NHS übernimmt teilweise die Kosten, Schmerzkliniken arbeiten sowieso mit ihr. In Deutschland ist die Alexander-Technik im Gesundheitssystem dagegen noch nicht angekommen. Wohl aber in Künstlerkreisen: Viele Schauspieler und Profi-Tänzer nutzen sie. Die Musikhochschulen bieten sie ihren Studierenden standardmäßig an – zum einen, damit die jungen Musiker lernen, ihren Körper nicht in den immer gleichen

EINE IDEE LAUTET: DER KÖRPER FOLGT DEN GEDANKEN

Mikrobewegungen und Haltungen zu verschleifen. Zum anderen aber auch, weil die Alexander-Technik eine andere Bühnen-Performance ermöglicht: „In dem Moment, wo Musiker anfangen, ihren ganzen Körper einzubeziehen, klingen das Instrument oder die Stimme ganz anders“, erläutert Wiesehöfer, die selbst Künstlerin ist und Klavier spielt: „Der Ton wird voller, lebendiger.“

WIE VIEL KOSTET DAS?

Laut dem Alexander-Technik Verband Deutschland (ATVD) muss man mit 40 bis 80 Euro für eine Einzelstunde rechnen und sollte etwa 20 Stunden einkalkulieren – wobei die ersten Verbesserungen oft schon nach der ersten Stunde spürbar sind. Einige Lehrerinnen und Lehrer bieten auch Gruppenkurse an.

WIE FINDE ICH EINE GUTE LEHRERIN ODER EINEN GUTEN LEHRER?

Achten sollte man auf die Zertifizierung durch den ATVD: Die Ausbildung als Lehrer oder Lehrerin zur Alexander-Technik dauert mindestens drei Jahre und umfasst 1.600 Stunden. Im Verband sind mehr als 400 zertifizierte Lehrerinnen und Lehrer organisiert. Auf der Webseite findet sich unter dem Reiter „Verband“ eine nach Postleitzahlen sortierte Liste. www.alexander-technik.org

kuraray

Noritake

NEU!

DAS IST ALLES!

PANAVIA™ SA Cement Universal

Wirklich universal. So einfach. Ohne primen.



PANAVIA™ SA Cement Universal - selbstadhäsives Befestigungskomposit

- ✓ **Wirklich universal** – für alle indirekten Restaurationen*
- ✓ **So einfach** – Reduzierung der Arbeitsschritte und somit Materialreduzierung, hohe Fehlertoleranz und einfache Überschussentfernung
- ✓ **Ohne primen** – Kein Primer erforderlich, dank unserer integrierten Silanhaftvermittler LCSi & MDP

* Für mehr Informationen beachten Sie bitte die Gebrauchsanweisung.

kuraraynoritake.eu/panavia-sa-cement-universal



Kuraray Europe GmbH, BU Medical Products, Philipp-Reis-Str. 4, 65795 Hattersheim am Main, Germany, +49 (0)69-30535835, dental.de@kuraray.com, www.kuraraynoritake.eu