



Eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper

Stehen, gehen, sitzen: Diese alltäglichen Bewegungen laufen nach gewohnten Mustern ab. Oft sind aber gerade sie Auslöser für körperliche Probleme, bringt eine Stunde Alexander-Technik ans Licht. Eine Reportage.

Karin Pollack

Der Vergleich mit dem Basketball trifft es auf den Kopf, und zwar im ganz wörtlichen Sinne. Die Salzburgerin Daniela Kassaei führt vor, was genau Alexander-Technik bedeutet. „Wir arbeiten halb im Sitzen, halb im Liegen“, hat sie zu Beginn der Stunde gesagt. Ein Hocker steht zentral im Raum, am Fenster eine Massageliege. Die Therapeutin bittet einen, erst einmal Platz zu nehmen, und beobachtet genau, wie dieser so banale Vorgang bewerkstelligt wird. Um Bewusstwerdung automatisierter Bewegungsmuster ginge es, sagt sie, und die Fähigkeit, sie zu verändern – und ganz ehrlich: Was sie tatsächlich meint, ist unklar. Bis sie dann den Satz: „Stellen Sie sich doch einmal vor, Ihr Kopf sei ein Basketball, der gerade auf zwei Handflächen liegend zum Korb geworfen wird?“ Der Kopf als Basketballkorb? Komisches Bild zwar, doch trotzdem kommt der Körper dadurch in Bewegung. Der Rumpf richtet sich auf, der Kopf schaut stolz, das Kinn leicht nach unten gebeugt. Saß man eben noch eher

bucklig und ob des vollkommen Unbekannten, das kommen würde, in sich zusammengesunken da, so brachte der Gedanke an einen Basketballkorb Veränderung. Es ist eine Demonstration dessen, was Alexander-Technik kann, nämlich Veränderung durch mentale Impulse herbeiführen.

„Schmerzen sind ein Ausdruck des fehlerhaften Gebrauchs unseres Selbst“, erklärt Kassaei. Bei vielen sei das von Kindesbeinen an der Fall und führt zu Abnutzungen, sogar Schmerzen. „Wir suchen alternative Haltungen und Bewegungen und versuchen, sie in das ganze System zu integrieren, erklärt sie. Leicht ist das nicht. „Geben Sie den Kopf weiter nach vorn“, sagt sie und berührt mit einer Hand ganz leicht das Schulterblatt. Die dadurch veränderte Körperhaltung fühlt sich falsch an. Das wundert die Alexander-Spezialistin nicht. „die Macht der Gewohnheit ist stark“, weiß sie, hat aber schon sehr oft erlebt, wie sich eingefahrene Bewegungsmuster umtrainieren lassen. Eine Stunde Alexander-Technik ist deshalb eine mentale Herausforderung. Immer

wieder kommt der Gedanke: „Aber was will sie jetzt eigentlich genau von mir?“ Aber irgendwann versteht man es, das Prinzip der Aufrichtung, und kann dementsprechend Anweisungen an diverse Muskeln schicken. Es gibt Hilfestellungen, etwa „sich im Raum auszurichten, den Blick aber nicht zu fixieren“. Das verändert die Körperdynamik, man wird wacher, aufmerksamer, frischer. Wer chronische Schmerzen hat, lernt, damit anders umzugehen, Positionen zu finden, in denen sich Schmerzfreiheit einstellt. Eine sehr überraschende Beobachtung hat Kassaei auch schon öfter gemacht: „Wer regelmäßig zum Training kommt, wird ein bis zwei Zentimeter größer.“ Kassaei „trainiert“ auch das Geben ihrer Schüler. Sie begleitet sie wie ein Schatten und teilt ihre Beobachtungen mit. „Kippen Sie doch mal das Becken weiter nach vorn.“ „Wie?“ „Genau so, und versuchen Sie das auch zu Hause, beim Abwaschen oder Zähneputzen.“

Die Kunst loszulassen

Nach rund 30 Minuten im Sitzen, Stehen und Gehen tut das Liegen gut. Jetzt geht es ums Loslassen. Kassaei hebt das Bein und dreht es. „Konzentrieren Sie sich auf das Hüftgelenk“, bittet sie mit sanfter Stimme und kreist das Bein, „aber bitte nicht mithelfen“, sagt sie nach weiteren 20 Sekunden. Vielen, die zu ihr kommen, fällt das aber besonders schwer, weil sie angespannt sind, ohne es Arm, lasse ihn los, und der fällt nicht runter, und mein Klient denkt, er sei entspannt“, erzählt sie. Wobei Entspannung in der Alexander-Technik durchaus nicht unbedingt das Ziel ist, vielmehr geht es darum, „eine für die auszuführende Aktivität angemessene Muskelspannung zu entwickeln“.

Alexander-Technik ist eine Aktivität an der Grenze von Körper und Geist und auf eigentümliche Art anstrengend. Neuerfahrung, nennt es Kassaei und weiß, dass durchaus nicht alle Menschen dazu bereit sind. Unlängst auf einer Messe hätte sie die Alexander-Technik einem Mann demonstriert, sie hätte ihm die Hand auf den Rücken gelegt und ihn aufgefordert, sich aufzurichten. „Was genau meinen Sie? Ich spüre gar nichts“, hätte er schließlich gefragt. Letztendlich, so Kassaei, gehe es natürlich auch um das Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler. Der Mensch lerne manchmal einfach sehr langsam, und deshalb seien Bereitschaft und der Wunsch nach Veränderung sowie das Loslassen-Können auch Teil der Übung.

Kopf-Rumpf-Becken: Links ist es falsch, rechts richtig. Die lotrechte Aufrichtung erfordert auch ein mentales Bewusstsein. Grafik: Höfinger

ENTSPANNT
MIT METHODE

In Balance mit
Alexander-Technik

4. Teil

Hilfe zur Selbsthilfe

Wem Stunden in Alexander-Technik nützen können

Wie effektiv ist Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen im Vergleich zu Massage oder einer vom Arzt verschriebenen Turnübungsserie? Diese Frage wurde in einer randomisierten Studie an 579 Patienten überprüft. Die im *British Medical Journal* 2008 publizierten Resultate zeigten, dass sich die Lebensqualität der Probanden aus der Alexander-Technik-Gruppe bereits nach sechs Wochen verbesserte.

„Jeder Gedanke erzeugt im Körper gewisse Spannungszustände“, beobachtet Alexander-Techniker Herbert Steger an jedem seiner Klienten und weiß, wie sehr Körperhaltungen umgekehrt die Stimmung beeinflussen. Er leitet zum Umdenken und Neuausrichtung an, ist auch bei Kindern und Jugendlichen mit Fehlhaltungen erfolgreich.

lichen Beeinträchtigungen wie Arthrosen, Karpaltunnelsyndrom oder nach Verletzungen umgehen zu lernen“, sagt er – im besten Fall gelingt es, Körperhaltung so zu verändern, dass auch eine allgemeine Verbesserung des Zustands herbeigeführt wird. „Hilfe zur Selbsthilfe“, auch so könne man es interpretieren, sagt Steger.

Wem das gelingen kann: „Leuten, die bereit sind, sich verändern zu wollen“, sagt seine Kollegin, Alexandra Matzek, für die Achtsamkeit mit sich selbst und dem eigenen Körper eine zentrale Bedeutung hat – und bei psychischen Problemen Wirkung zeigt. Sich auf einen Prozess der Umorientierung einlassen wollen sei Grundvoraussetzung. „für alle, die ihre körperlichen Probleme mit einer Tablette lösen wollen, ist Alexander-Technik nicht geeignet“, sagt Steger. (pok)

www.bmj.com/content/337/7667

WISSEN

Hirn-an-Körper-Verbindungen

Frederick M. Alexander wurde 1896 in Tasmanien/Australien geboren und wollte ursprünglich Schauspieler werden. Während seiner Ausbildung verlor er plötzlich seine Stimme. Die Ärzte konnten dafür keine organische Ursache entdecken. Deshalb versuchte der junge Schauspieler, das Problem selbst zu ergründen. Er beobachtete sich in zwei Spiegeln

verschiedene Gedanken seine Körperhaltung beeinflussen und wie sich daraus vollkommen unbewusst unterschiedliche Bewegungsmuster ergeben. Eine zentrale Bedeutung dabei ist die Relation, in der Kopf und Hals mit dem übrigen Körper stehen. Ist dieses Verhältnis gut ausbalanciert, verlaufen Bewegungen frei und ungestört. „Primary control“ nannte es Alexander. Bei einem Missverhältnis können Fehlbelastungen und in der Folge Schmerzen entstehen.

Sein Ansatz: In der Arbeit mit seinen Klienten ging es F. M. Alexander darum, unbewusst ablaufende Bewegungsmuster bewusst zu machen und damit den Fehlgebrauch mental beeinflussbar zu machen. Das ermöglicht bewusste Selbstkontrolle, was zu einer positiven Veränderung des Geistes und

des Bewegungsapparates führt. Alexander begann, sich systematisch mit dieser Geist-Körper-Relation zu befassen, und bewies die Effizienz seiner Theorie nicht nur an sich selbst, sondern auch an vielen anderen. 1904 übersiedelte er nach London, wo er mit seinen Behandlungen zuerst in Schauspielerkreisen Erfolge feierte. Zu seinen Klienten gehörten Al-

Shaw.



F. M. Alexander (1869–1955), Begründer der Alexander-Technik.

Foto: nla.gov.au

Schließlich entschloss sich Alexander, seine eigene Karriere ganz aufzugeben und sich fortan nur noch auf die Körperarbeit zu konzentrieren. Seine ganzheitliche Methode etablierte sich unter dem Namen Alexander-Technik und verbreitete sich auch nach seinem Tod 1955 weiter.

Die Alexander-Technik wird in Lektionen von 30 bis 50 Minuten unterrichtet. Nach einem Anfangsgespräch und einer Einschätzung des haltungsmäßigen Ist-Zustandes ist ein Neuorientierungsprozess, der von Alexander-Lehrern durch manuelle und verbale Impulse begleitet wird, das Ziel. Wie lange dieser Prozess des Umlernens dauert, ist individuell verschieden. (pok)

www.alexander-technik.at
www.alexander-technik.org

www.kassaei.at