

Mühe los schreiten,
sich schwerelos
fühlen: Die Alexan-
der-Technik bringt
den Körper in
perfekte Balance



ALEXANDERS TECHNIK

*Nie wieder Rückenschmerzen? Die richtige Haltung ist entscheidend!
Hollywoodstars schwören jetzt auf eine neue Methode...*

Hilary Swank und Halle Berry sind Fans der Methode, Keanu Reeves und Leonardo DiCaprio ebenso. Und der Schauspieler Josh Brolin soll sich, als er für den Film "W." in die Rolle von George W. Bush schlüpfte, die Körperhaltung des Präsidenten mithilfe der Alexander-Technik angeeignet haben. Die ganzheitliche Körperarbeit erlebt in Hollywood gerade ein Revival. Entwickelt wurde sie aber schon vor über 100 Jahren. Begründer war der Schauspieler und Rezitator von Shakespeare-Texten Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955).

DIE RICHTIGE HALTUNG FINDEN

Der Australier kämpfte damit, dass bei Auftritten immer wieder seine Stimme versagte und sich eine chronische Heiserkeit durch die üblichen Verfahren nicht heilen ließ. So versuchte er, sich selbst zu helfen. Er beobachtete sich vor dem Spiegel und stellte fest, dass er beim Rezitieren die Luft einzog, den Kopf senkte und dabei den Kehlkopf eindrückte. Zudem krümmte er die Wirbelsäule und engte so den Brustkorb ein. Die Schlussfolgerung: Seine Körperhaltung und der falsche Einsatz der Muskeln mussten seine Heiserkeit verursacht haben. Er korrigierte die Haltungsfehler und konnte sich so von seinen Beschwerden befreien. Alexander war fasziniert von diesem überraschenden Erfolg. Er begann, Bewegungsabläufe genauer zu beobachten, studierte die menschliche Anatomie und entwickelte nach und nach eine systematische Form der neuromuskulären Umerziehung.

AUS DER ROUTINE AUSBRECHEN

Das Ziel der Methode ist, dass Menschen ihren Körper stärker wahrnehmen und ihre Haltung und Bewegungen optimieren, den Körper "richtig gebrauchen", wie Alexander es nannte. Ein Beispiel: Wenn wir auf einem Stuhl sitzen, werden wir vollständig

von unserem inneren Halteapparat gehalten. Aber in Stressmomenten, oder einfach weil wir es uns über die Jahre angewöhnt haben, spannen wir dabei oft unnötigerweise auch Muskeln an, die dafür gar nicht zuständig sind. Das kann zu Beschwerden, Schmerzen oder einer verkrampften, uneleganten Haltung führen. Die Alexander-Technik hilft, solche Bewegungsmuster aufzuspüren und zu verbessern. Deshalb ist sie nicht nur für Schauspieler geeignet, sondern für jeden Menschen. Man übt, sich bewusst selbst zu steuern und seiner Anatomie entsprechend zu bewegen und nicht in schlechten Gewohnheiten zu verharren. "Wenn du mit dem Falschen aufhörst, passiert das Richtige von allein", lautet entsprechend ein wichtiger Leitsatz der Alexander-Technik.

SPIELERISCH ENTSPANNEN LERNEN

Man erlernt die Methode in Einzelstunden oder in Gruppensitzungen. "Nach etwa fünf Stunden hat man das Grundprinzip verstanden und kann beginnen, es im Alltag für sich einzusetzen. Und zwar rund um die Uhr: vor dem Computer, bei der Hausarbeit, beim Einkaufen, während man an der Ampel steht", meint die Hamburger Schauspielerin und Stimmtrainerin Anne-Christine Hansen, die seit vielen Jahren das Körpertraining lehrt (www.mehr-leichtigkeit.de). Anders als bei Pilates, Yoga oder Krafttraining geht es nicht darum, einen bestimmten Trainingsstatus aufrechtzuerhalten oder Muskeln aufzubauen, sondern man übt mit seinem Körper, so wie er ist, besser umzugehen. In den Unterrichtsstunden erinnert nichts an schweißtreibendes Training in einem Gym. Alles läuft ganz ruhig, fast unmerklich ab. Die Lernenden unternehmen spielerische Experimente mit Bewegungen und Körperhaltung. Zunächst anhand von ganz alltäglichen Aktivitäten: Stehen, Sitzen, Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, Sprechen. Mit kleinen Berührungsimpulsen, etwa einem sanften



*Entspannter Körper, inspirierter Geist:
Die Alexander-Technik wirkt ganzheitlich*

Streichen oder geführten Bewegungen des Lehrers sowie durch seine verbalen Instruktionen werden neue Abläufe und Reaktionsmöglichkeiten des Körpers eingeübt. In ihren Kursen nimmt die Körpertrainerin Hansen verschiedene Haltungen ein, um zu demonstrieren, was schon kleine Veränderungen ausmachen. Und tatsächlich erkennt man sofort, wie minimale Verschiebungen des Körpers den Unterschied zwischen unsicher und kraftlos oder klar und selbstbewusst ausmachen. Und wie befreiend es sein kann, die Muskeln, die gerade nicht gebraucht werden, auch wirklich entspannt zu lassen. Anfangs führt man die Bewegungsabläufe ganz bewusst auf eine neue Art aus, streckt sich beim Aufstehen etwa in die Höhe, öffnet den Oberkörper weiter als sonst oder lässt die Entspannung von Hand und Arm zu. Doch relativ schnell reorganisiert sich die Muskulatur, und es setzt ein Automatismus ein. Viele Alexander-Technik-Lehrer bieten zudem spezielle Trainings an, zum Beispiel für Reiter oder Golfer, bei denen die für diese Sportarten typischen Bewegungsabläufe verbessert werden.

KÖRPER UND SEELE HARMONISIEREN

Die bewusste Arbeit mit dem Körper muss nicht, kann aber einen vielschichtigen, persönlichen Lern- und Entwicklungsprozess in Gang setzen. Denn man macht die grundlegende Erfahrung: Ich bin kein Sklave meiner Gewohnheiten, Veränderungen sind immer möglich. Die Reaktionen auf den Unterricht fallen entsprechend unterschiedlich aus, hat Anne-Christine Hansen beobachtet. "Manche Menschen empfinden die Körperarbeit auch auf einer seelisch-geistigen Ebene als befreiend und inspirierend. Andere stellen vor allem fest, dass sie ihr Joggingpensum viel leichter absolvieren und ohne Mühe schneller laufen können. Manchmal zeigt sich die Veränderung auch darin, dass jemand eine neue

Hemdgröße braucht, weil er den Oberkörper nun viel weiter öffnet."

SCHMERZEN LINDERN UND LÖSEN

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung verbessert sich das Körpergefühl. Und im Lauf der Zeit werden die Bewegungen natürlicher, anmutiger und präziser. Gerade deshalb wird die Methode auch häufig von Tänzern, Schauspielern und Sängern genutzt. Einige Studien haben aber auch gezeigt, dass die Alexander-Technik hilft, Schmerzen zu dämpfen. Für eine britische Studie wurden 579 Männer und Frauen mit chronischen Rückenbeschwerden in Gruppen aufgeteilt. Eine erhielt Schmerzmittel, eine zweite Massagen und zwei weitere unterschiedlich viele Unterrichtsstunden in Alexander-Technik. Die Gruppe, die am ausführlichsten in der Alexander-Technik angeleitet worden war, hatte die besten Ergebnisse. Die Teilnehmer litten deutlich weniger an Schmerzen. Von den Krankenkassen werden die Kosten trotzdem nur selten und höchstens nach Einzelfallprüfung übernommen. Der Preis für eine Einzelstunde liegt zwischen 40 und 60 Euro, für den Gruppenunterricht variiert er entsprechend der Gruppengröße. **ALMUT SIEGERT**

THEORIE UND PRAXIS

- Die Homepage des Alexander-Technik-Verbands Deutschland e.V. bietet ein Lehrerverzeichnis: www.alexander-technik.org
- Wilfred Barlow: "Die Alexander-Technik – Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers", Schirner, 11,95 Euro
- Adrian Mühlebach: "Vom Autopiloten zur Selbststeuerung – Alexander-Technik in Theorie und Praxis", Verlag Hans Huber, 19,95 Euro