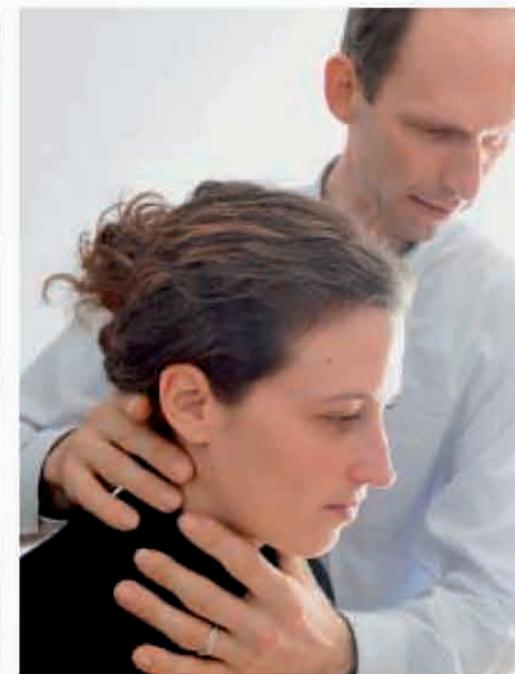


Alexander-Technik

Bewegung beginnt bereits im Kopf



Fotos: Tina Schmeier

Muskelverspannungen? Rückenschmerzen? Die Alexander-Technik kann helfen. Dabei wird weder manipuliert noch massiert, sondern das Bewusstsein für die Körperhaltung geschult. Sehr wirksam – wie jetzt eine wissenschaftliche Studie belegt.

VON ANGELA FÄSSLER

Massagen, Physiotherapie, Dehnungsübungen. Sie hat schon vieles ausprobiert, um ihre Nacken- und Rückenverspannungen wieder loszuwerden. Bis sie auf die Alexander-Technik stiess. «Seither habe ich massiv weniger Schmerzen», sagt Lilian Musterle, 35.

ZU DIESER EINSICHT sind kürzlich auch Forscher der britischen Universitäten Southampton und Bristol gekommen. In vier Gruppen aufgeteilt erhielten 580 Patienten ein Jahr lang entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung, klassische Massagen, 6 oder 24 Lektionen in Alexander-Technik.

Das Resultat: Die mit Abstand positivste Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden in Alexander-Technik. Diese Versuchspersonen hatten 86 Prozent weniger Schmerzta-

ge pro Monat – statt 23 nur noch 3 Tage mit Rückenschmerzen.

Ulf Tölle, Präsident des Schweizerischen Verbands der Lehrerinnen und Lehrer der F.-M.-Alexander-Technik, ist überzeugt, dass diese Methode sogar dazu beitragen könnte, die alarmierend hohen Zahlen an Rückenschmerz-Patienten in der Schweiz zu senken. Allein der volkswirtschaftliche Schaden durch Rückenleiden beläuft sich gemäss Unfallversicherungsanstalt Suva jährlich auf drei Milliarden Franken. Oft sind Muskelskelett-Erkrankungen im Spiel, die auf falsche Körperhaltungen zurückzuführen sind. Hier setzt die Alexander-Technik an.

«Sie ist keine Therapie, Heilungsversprechen machen wir keine», sagt der Experte. Sie hat auch nichts mit Handauflegen zu tun, wie man als unkundiger Zuschauer im ersten Moment fälschlicherweise vermutet.

«Wir vermitteln das Wissen, das dazu führt, dass man sich seiner Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster bewusst wird, die man sich im Verlauf seines Lebens angewöhnt hat.»

Ganz sanft, fast schon im Zeitlupentempo umfasst Tölle mit seinen Händen Hals und Nacken von Lilian Musterle. «Unser Kopf ist nicht auf den Schultern festgewachsen. Sobald er frei auf der Wirbelsäule balanciert, können sich auch die Muskeln zwischen durch lockern», erklärt er. Seine Schülerin beginnt ihre Haltung zu ändern. Der Kopf geht vor, der Hals wird lang, die Schultern senken sich. «So ist es gut», stellt ihr Lehrer fest. «Bewegung beginnt im Kopf.»

AUCH BEIM SITZEN nimmt die Zürcherin eine Fehllhaltung ein. Tölle sieht, dass sie dadurch ihren Kopf stark nach unten bewegen muss. «Das beansprucht den Nacken und fördert Verspannungen», sagt er. Dann fallen ihm ihre ausladenden Schreibeübungen auf. «Mit der Alexander-Technik kann man lernen, seinen Körper mit weniger Energie effizienter arbeiten zu lassen», erklärt er.

Die Sportlehrerin und angehende Physiotherapeutin hört aufmerksam zu. «Es klingt so einfach, sich wieder so locker, entspannt und natürlich wie ein Kind zu bewegen, hat es aber in sich, wenn man dieses Bewusstsein im Alltag umsetzen soll», weiss sie. Sei zwei Jahren nimmt sie Stunden, inzwischen alle paar Monate eine zum Auffrischen. Etwa 30 Lektionen à 50 Minuten sind

nötig, um sich das Grundwissen anzueignen. Lernen kann es jeder, vorausgesetzt, er ist bereit, seine Alltagsgewohnheiten zu ändern, und hat genügend Geduld mit sich selbst.

Viele Ärzte sind von der sanften Methode überzeugt. «Ich konnte feststellen, dass die Alexander-Technik meinen Schleudertrauma-Patienten eine Orientierung in den Schmerzen bieten und einen Ausweg aus den vielschichtigen Schon- und Ausweichhaltungen weisen kann», sagt der Zürcher Chirurg Dr. Hansjürg Holdener. Er setzt sie in seiner Praxis seit über sieben Jahren zusätzlich zu klassischen Therapien ein.

Aber auch bei Krankheiten wie Kopfschmerzen, Migräne, rheumatischen Beschwerden oder stressbedingten Störungen kann sie hilfreich sein. Ein grosser Fan der Alexander-Technik war der niederländische Verhaltensforscher Prof. Nikolaas Tinbergen. «Ich habe mit Staunen bemerkt, wie sich vieles zum Besseren änderte: mein Blutdruck, die Qualität meines Schlafes, meine Wachheit und die Aufnahmefähigkeit, mein Umgang mit Stress», sagte er in seiner Rede zur Annahme des Nobelpreises 1973.

VIELE SCHAUSPIELER UND MUSIKER lassen sich ebenfalls in Alexander-Technik ausbilden. So fand auch Orchestermusiker Ulf Tölle vor 25 Jahren zu dieser Methode und war sofort begeistert. «Ich landete aus Versehen im falschen Kurs, es war zufällig einer für Alexander-Technik.»

KÖRPERBEWUSSTSEIN. Sitzen, Schreiben, Bewegen: Im Verlauf unseres Lebens trainieren wir uns unbewusst Gewohnheiten an, die unserem Körper schaden. Alexander-Technik-Experte Ulf Tölle zeigt Lilian Musterle, wie sie ihre Fehllhaltungen wieder ausbalancieren kann.

Der Mann hinter der Technik

Der Australier Frederick Matthias Alexander kam im Jahr 1869 in Tasmanien zur Welt. Bereits als Kind litt er an Atembeschwerden. Später kam Heiserkeit hinzu. Die Ärzte fanden keine Erklärung. Eine Katastrophe für einen Theaterschauspieler! Alexander beschloss, die Ursache selbst zu suchen. Mit Hilfe von Spiegeln entdeckte er, dass er den Kopf beim Sprechen nach hinten und unten, die Schultern nach oben zog. Dadurch verengte sich sein Brustkorb. Dies erzeugte einen Druck auf den Kehlkopf, und er musste nach Luft schnappen. Indem er seine Haltung änderte, verschwanden mit der Zeit diese Probleme. Das weckte seine Neugier. Er experimentierte weiter und entwickelte auf erfahrungswissenschaftlicher Basis die Alexander-Technik. Im Jahre 1904 holten ihn renommierte Ärzte nach London, wo seine Arbeit in Medizin- und Theaterkreisen weite Verbreitung fand. Ab 1930 begann er Lehrer in seiner Technik in Grossbritannien und in den USA auszubilden. Er selbst unterrichtete bis kurz vor seinem Tod im Jahre 1955. Auch heute noch nehmen viele Schauspieler und Musiker Unterricht in Alexander-Technik – zum Beispiel Robin Williams, Keanu Reeves, Paul McCartney oder Sting.

