

KURIER, 20.9.2014, kurier.at

BODY  
BLOG

LAILA DANESHMANDI



## Aufhören, das Falsche zu tun

**Wie ich mit der Alexander-Technik lernte, Kontrolle abzugeben und meine Bewegungen bewusster auszuführen.**

Mit seinem Leitsatz hatte der Australier Frederick Matthias Alexander gar nicht so unrecht: „Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.“

...wie philosophisch!

Bei der nach ihm benannten Technik heißt das zunächst einmal: loslassen, locker bleiben, Ballast abwerfen. Meine Lehrerin Theodora Kapellou übt das mit mir, indem sie die Kontrolle über meine Arme und Beine übernimmt. Leichter gesagt als getan – sie nimmt nach und nach meine Gliedmaßen und bewegt sie in alle möglichen Richtungen. Das ist für mich enorm anstrengend – nicht körperlich, sondern geistig. Ich muss mich irrsinnig konzentrieren, damit ich meiner Lehrerin das Gewicht meiner Arme und Beine zumute, loslasse und nicht versuche die Bewegungen mitzumachen.

Im Laufe der Stunde übernimmt sie auch noch die Kontrolle über meinen Kopf. Sie hält ihn, stützt ihn und gibt mir schließlich Anwei-



sungen – wie zum Beispiel aus dem Sitzen aufzustehen. Dabei hält sie meinen Nacken und achtet darauf, dass ich die Bewegung fehlerfrei ausführe.

Im Endeffekt lernt man bei der Alexander-Technik nämlich eingesessene Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren – ähnlich zur Ergotherapie. Der Fokus

Letzterer liegt allerdings darauf, etwa die beste Sitzhaltung vor dem Computer zu lernen. Oder mit welcher Technik man Einkaufstaschen trägt oder Fenster putzt, ohne seinem Rücken zu schaden.

Im Vergleich dazu will die Alexander-Technik lehren, den Körper bewusster wahrzunehmen und zu spüren, wie Bewegungen richtig ausgeführt werden. Das soll auch helfen, mit Stress oder etwa Lampenfieber besser umzugehen. Alexander würde wohl sagen: Ergotherapie lehrt die richtigen Bewegungen – die Alexander-Technik lehrt, falsche Bewegungen bewusster zu erkennen und zu vermeiden, damit das Richtige von selbst passiert.

**Fazit:**

Viele befassen sich mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Egal, ob bei der Alexander-Technik oder beim Meditieren, überall gilt: Haltung bewahren!

**Fun:** ★★★★★  
**Schweiß:** ★★★★★  
**Effekt:** ★★★★★

Alle bisherigen Beiträge  
[kurier.at/bodyblog](http://kurier.at/bodyblog)

