



Foto: Ralf Hiemisch

Alexander-Technik hilft, gelassener im Alltag zu sein

Weg mit dem Stress

Beruf, Alltag, Familie: Vielen von uns fällt es schwer, all die täglichen Herausforderungen zu meistern. Doch wenn nur noch Stress unser Leben bestimmt, geraten wir körperlich sowie psychisch aus dem Gleichgewicht. Werden die Signale für Überlastung und Erschöpfung ignoriert, droht der Punkt, an dem nichts mehr geht. So weit muss es nicht kommen.

Eine Methode, die hilft, diesen Kreislauf von Reiz und automatischem Reagieren zu durchbrechen, ist die Alexander-Technik. Ziel ist es, ungünstige Verhaltensmuster wahrzunehmen, zu stoppen und diese zu verändern. Ende des 19. Jahrhun-

derts wurde die Technik von dem Schauspieler Frederick Matthias Alexander in Großbritannien entwickelt. Nicht mehr wegzudenken ist die Alexander-Technik heutzutage bei Musikern, Schauspielern und Menschen, die sich vor Publikum präsentieren müssen. Angesichts der Schnelllebigkeit unserer Zeit gewinnt die ganzheitliche Methode verstärkt an Bedeutung. Alexander-Technik eignet sich für jeden, der seine körperlichen sowie mentalen Ressourcen schonender und zugleich effektiver einsetzen – und somit einen besseren Umgang mit sich selbst erlernen möchte. Vorwiegend findet der Unterricht in Einzelstunden statt. Der Alexander-Lehrer

setzt über seine Hände und verbale Anweisungen Impulse an seinen Schüler. Geübt wird in alltäglichen Positionen, im Liegen, Stehen, Sitzen und beim Gehen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Ausrichtung von Kopf, Hals und Rücken. „Ist dieser Bereich spannungsfrei, erhöht sich die Qualität unserer Bewegungen, Stimme Körperkoordination und unser Wohlbefinden“, sagt Nicola Hanefeld, Alexander-Coach aus Freiburg.

Wenn diese natürliche dynamische Ausrichtung gestört wird, sind ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster und Verspannungen die Folge. Neben einem besseren Gebrauch des Selbst sei ein weiterer zentraler Aspekt die Vermei-

dung von Zielfixiertheit, so Hanefeld. So könnten selbst gesteckte Ziele mit mehr Ruhe und Gelassenheit erreicht werden.

Wie wirkt Alexander-Technik in der Praxis? Unsere Mitarbeiterin Sandra Megahed hatte die Gelegenheit, über einen Zeitraum von drei Monaten bei fünf Alexander-Lehrerinnen die Grundlagen zu erlernen. In der ersten Stunde ist alles noch sehr ungewohnt. Selbst im entspannten Zustand im Liegen fällt mir das „Nichts Tun“ schwer. Die Alexander-Lehrerin richtet meinen Körper ganz anders aus. Ich fühle mich breiter und länger. Beim Stehen überrascht mich der Blick in den Spiegel: Während ich meinen Oberkörper nun als irgendwie schief und zusammengesunken empfinde, zeigt der Spiegel genau das Gegenteil. Ich stehe aufrecht und wirke trotzdem entspannt. Kann die Eigenwahrnehmung so täuschen? Nach den darauffolgenden Sitzungen fallen mir noch weitere Veränderungen auf: Meine Stimme wirkt kraftvoller, mein Rücken breiter. In bestimmten Situationen bekomme ich Impulse. Ich merke plötzlich, wenn ich die Knie im Stehen unnötig durchdrücke, die Schultern nach oben ziehe oder den Oberkörper beim Gehen nach vorne beuge.

Fazit: Nach zehn Stunden fühle ich mich körperlich wie geistig flexibler. In schwierigen Situationen spüre ich, wie ich bestimmte Muskelpartien unnötig anspanne. Dann besinne ich mich auf die Ausrichtung von Hals, Kopf und Rücken. Das wirkt beruhigend auf meinen Gesamtzustand und es tun sich mehrere Lösungswege auf. Sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit, vor allem beim Sport, empfinde ich mich als deutlich belastbarer. In Situationen, in denen ich sonst zum Aktionismus neige, hält mich etwas zurück und ich entscheide mich fürs Innehalten. <

i Information

Literatur: Margarethe Breuer: „Alexander-Technik im Alltag“, Tomag Verlag, 80 Seiten, Hardcover, 27,80 Euro. www.alexander-technik.org