

# Gewohnheiten loslassen

Viele Alltagsbewegungen werden unphysiologisch ausgeführt und damit unnötig mühsam und belastend für den Körper. Mit der Alexandertechnik kommt man solchen Gewohnheiten auf die Spur und kann sie hinter sich lassen.



ALEXANDERTECHNIK

Von einem Stuhl aufzustehen, ist eigentlich ganz einfach – und doch machen es sich viele Menschen bei solchen Alltagsbewegungen unnötig schwer. Ich bin da keine Ausnahme. Kerin Black, Lehrerin für Alexandertechnik in Stuttgart, beobachtet mich beim Setzen und Aufstehen und erkennt sofort, wo ich in meinem Körper „festhalte“ und dies mit unphysiologischen Bewegungen ausgleichen muss. Um mich zu erheben, schiebe ich beispielsweise das Kinn vor, als ob ich Schwung holen müsste. „Das machen sehr viele Menschen“, sagt Black. Das ständige Abkicken des Nackens bildet nicht nur den Anfang vieler Rückenprobleme, es bremst auch den Fluss des Atems und dadurch der Stimme (siehe Kasten). Das Vorschieben des Kinns ist aber nur eine schlechte Angewohnheit und völlig unnötig für das Ziel, vom Stuhl aufzustehen – ja, geradezu hinderlich. Kerin Black lässt mich noch viele Male sitzen und aufstehen, hilft zugleich mit zarten Berührungen des Kopfes, diesen in Position zu halten, und leitet die Bewegung an: „Unteren Rücken loslassen, Hüftgelenke gehen zurück, Knie nach vorne.“ Wenn diese ungewohnte, aber doch natürliche Bewegungsabfolge gelingt, ist das Aufstehen mühelos, als hätte mein Körper kaum Gewicht. „Die Kraft der Muskeln wird von den Gelenken automatisch richtig übersetzt“, erläutert die Alexandertechnik-Lehrerin. Die Knie fallen nicht x-beinig zusammen, die Füße können den Druck gegen den Boden wie ein minimales Abstoßen nutzen. Dann geht es auf der Liege weiter. Mein Kopf ruht erstaunlich bequem auf einem Stapel Bücher, so dass die Wirbelsäule auch im unteren Rücken zum Tisch sinken kann. Nun geht es darum, Körperlich passiv zu bleiben und den Kopf Kerin Blacks Händen zu überlassen, die ihn sanft bewegt, und den Arm locker zu lassen, während sie ihn bewegt. Mein Körper will immer „mithelfen“, was spürbare Muskelspannungen aufbaut. Ich möchte die Augen schließen und mich ganz auf das Entspannen konzentrieren, aber das soll ich nicht. „Es geht darum, sehr bewusst im Jetzt zu sein, und da gehört die Wahrnehmung der Umgebung dazu“, sagt Black. Alte Gewohnheiten kann man nur in dem Alltag loslassen, in dem sie auch entstanden sind. Das Ziel ist also, den eigenen Bewegungen immer wieder Aufmerksamkeit zu schenken, während man normalen Tätigkeiten nachgeht – und dafür nicht erst geschlossene Augen und innere Sammlung zu benötigen.

## Gedankenkraft einsetzen

Immer wieder widmet Kerin Black sich meinem Nacken und unterstützt das Loslassen der Muskeln, so dass sich die Wirbelsäule strecken kann. Am Ende brauche ich ein rund 1,5 cm dickes Taschenbuch weniger im Bücherstapel. Noch ist dieser Effekt mehr auf die Erholung der Bandscheiben zurückzuführen als auf die Entspannung der Muskeln. Doch dieser Teil wächst mit der Zeit und bleibt dann auch erhalten. „Ich selbst bin durch die Alexandertechnik 4 cm größer geworden“, sagt die etwa 1,75 m messende Kerin Black. Das könnte auch für mich drin sein, wenn ich es endlich schaffen würde, mich gerade zu halten und die Schultern zu straffen. Doch sie schüttelt den Kopf: „So nicht. Das wäre wieder ein ‚Machen‘, das zu Anspannung führt. Besser ist es, neue Gedanken zu den Schultern zu schicken, wie etwa, dass sie zu den Seiten herausfließen und Weite im

## Methode und Lehrer

Brustkorb zulassen.“ Sie führt mir vor, dass die Muskeln auf solche „Direktiven“ tatsächlich reagieren. Zuerst soll ich mein Handgelenk locker lassen, das Kerin Black dann problemlos bewegt. Dann soll ich mir vornehmen, es fest zu machen. Ohne sagen zu können, was ich außer dem Gedanken aktiv dazu beibringen hätte, bleibt meine Hand steif. Also versuche ich das Gegenteil von aktiver Aufrichtung. „Nein, das ist kein Loslassen, sondern ein Einsinken“, sagt Kerin Black. „Auch das ist ‚Machen‘, es fühlt sich nur nicht so an, weil es die alte Gewohnheit ist.“ Stattdessen sollen Muskeln und Gelenke durch die Direktiven immer so viel nachgeben, wie sie in dem Augenblick können. Nur dann wird die neue Haltung locker, statt neue Mühen zu bringen./ks

Entwickelt hat die Methode der australische Schauspieler Frederick Matthias Alexander, der damit seine therapieresistente Heiserkeit in den Griff bekam. Sie lehrt, Bewegungen zu „inhibieren“, also nicht wie gewohnt auszuführen, sondern nach kurzem Innehalten bewusst zu steuern. Dazu dienen die „Direktiven“, gedankliche Anweisungen an sich selbst, die physiologische Bewegungsabläufe fördern, um mit der Zeit eine unangestregte-elegante Haltung zu ermöglichen. Die Technik wird heute vor allem bei Haltungsp Problemen, Rückenschmerzen, Sehenschwächen, Zündungen und Parkinson angewandt. Adressen zertifizierter Lehrer finden Sie unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org) oder 0761/383357. Für spürbare Fortschritte ist mit 10 Unterrichtseinheiten zu rechnen; die Kosten (je rund 50 Euro) werden von Krankenversicherungen nicht erstattet.