

Haltung ist das halbe Leben

GESUNDHEIT Bei Verspannungen und Schmerzen, aber auch bei Atem- und Stimmproblemen kann die Alexander-Technik helfen. Am Anfang waren es Künstler, die diese Therapieform nutzten, heute spricht sie alle an.

Praxis Corpore in Bern. Rudi Hermann und Amadea Schneider sind ein eingespieltes Team: Der 27-jährige Posaunist sitzt auf einem Stuhl, während die Alexander-Technik-Therapeutin Amadea Schneider mal hinter, mal neben ihm steht und die für die Therapie nötigen Bewegungen mit ihrem Klienten ausführt. Normalerweise sind Klient und Therapeutin, welche die Alexander-Technik (AT) auf Stuhl und Liege durchführt, allein in der Praxis. Doch heute schauen ihnen Fotograf und Journalistin über die Schulter und auf die Körper.

Schauspieler erfand Technik

Rudi Hermann spielt täglich viele Stunden Posaune. Der Musikstudent, der sich zurzeit an der Hochschule für Künste in Zürich ausbilden lässt, kommt seit Monaten in die Berner Praxis.

Warum? «Wenn ich spiele, habe ich immer die gleiche Haltung: Die linke Hand hält mit gebogenem Arm das Instrument, während die rechte durch die Bewegung am Zug mehr Freiheit genießt. Das gibt eine unnatürliche Stellung, und daraus folgen Verspannungen.» Deswegen habe er



Dank der Alexander-Technik zu neuer Spiel- und Lebensqualität: Der angehende Profi-Musiker Rudi Hermann lässt sich von Amadea Schneider therapieren.

Beat Mathys

GUT ZU WISSEN

Alexander-Technik Frederick Matthias Alexander (1869–1955) von der australischen Insel Tasmanien war Schauspieler und Rezitator, der unter hartnäckigen Stimmproblemen litt. Weil die Ärzte ihm nicht helfen konnten und es für ihn offensichtlich war, dass die Ursache seiner Probleme im Gebrauch der Stimme lag, beobachtete er sich selbst im Spiegel. Dabei entdeckte er Bewegungsmuster, die es zu durchbrechen galt. Er erkannte, dass die Erhaltung des Tonus seiner Na-

ckenmuskulatur und die Position seines Kopfes eine elementare Voraussetzung für den effizienten Gebrauch seines Körpers ist. Alexander kam zur Annahme, dass unbewusste Verhaltensmuster die gesunden Funktionen der neuromuskulären Koordination, die Atmung und infolgedessen die Stimmerzeugung stören können. Schliesslich entwickelte er eine Methode, diese unbewussten Reaktionsweisen zu unterbinden und seinen Stimmverlust zu überwinden.

Alexander begann, sich mit den Reaktionen zu befassen, die auftreten, wenn Menschen auf Reize reagieren. Er erkannte, wie körperliche und mentale Funktionen zusammenspielen und entwickelte daraus die Alexander-Technik (AT).

Die AT ist von den Krankenkassen als komplementäre Therapieform anerkannt (Zusatzversicherung erforderlich). *sl*

Infos: www.corpore.ch
www.alexandertechnik.ch

nach einer geeigneten Therapieform gesucht, sagt der angehende Musikprofi. «Die AT hat mich dann am meisten angesprochen.» Das vielleicht deshalb, weil der Entdecker dieser fast 150-jährigen Technik, Frederick Matthias Alexander, selbst auch ein Künstler war (siehe Kasten).

Technik, nicht Esoterik

Die Alexander-Technik spreche aber alle Menschen an, insbesondere diejenigen, die täglich am Computer arbeiteten, sagt Therapeutin Schneider. Die ehemalige Tänzerin liess sich auch deshalb zur AT-Spezialistin ausbilden, «weil diese Körpertherapie zur Neuausrichtung von Bewegungsabläufen auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage basiert und nichts mit Esoterik zu tun hat». Die Therapie fördere das körperliche Gleichgewicht, beeinflusse die Handlungsmuster und gestalte sie harmonisch und effizient. «Es geht um den Einsatz von Energie bei verschiedenen Aktivitäten. Die AT greift dort ein, wo unausgewogene Bewegungsabläufe das Gleichgewicht im Körper stören.»

Wie muss man sich dies vorstellen? «Ich analysiere die Bewegungsmuster und helfe beim Erlernen eines besseren Bewegungsverhaltens», erklärt die Therapeutin. Im Zentrum stünden das Bewusstmachen des Fehlverhaltens und das Erlernen besserer Bewegungsabläufe. Früher hat Musikstudent Hermann die Praxis einmal wöchentlich

aufgesucht. Heute kommt er noch in loser Folge. «Immer wenn ich merke, dass ich die richtige Technik nicht mehr klar im Kopf habe, ist es wieder nötig.»

Die Alexander-Technik laufe über die Wahrnehmung, erklärt Therapeutin Schneider. Viele Fehlhaltungen würden im Alltag unbewusst eingeschliffen. «Wir Therapeuten leiten die Bewegungsabläufe unserer Klienten in einem subtilen Prozess durch unsere Hände. Und der Klient hilft mit, schädliche Verhaltensmuster zu erkennen, zu unterbinden und seinen Organismus durch bewusste innere Ausrichtung neu zu koordinieren.»

Klient Rudi Hermann jedenfalls ist überzeugt davon: «Durch die Alexander-Technik bekam ich neue Spiel- und Lebensqualität.» Nach einer guten Stunde ist die Therapie vorbei, und der Musikstudent geht sichtlich gelöst seinem melodiosen Tag entgegen.

Sonja L. Bauer

Therapie-Serie: Das Angebot an Behandlungen wird immer unübersichtlicher. Deshalb stellen wir in loser Folge verschiedene Therapien vor. **Bisher erschienen:** Ergotherapie (6. 1. 2014), Hippotherapie (20. 1.), Musiktherapie (3. 3.), Shiatsu-Therapie (7. 4.), Atemtherapie (5. 5.), Neuraltherapie (11. 6.), Bewegungs- und Tanztherapie (16. 7.), Aktivierungstherapie (18. 8.), Hypnosetherapie (29. 9.), Blutegetherapie (25. 11.), Fussreflexzonenmassage (5. 1. 2015), Akupunktur (19. 1.), Kinesiologie (23. 2.).