

Es klingt ganz einfach: Die **Alexandertechnik** soll auch gestressten Vielarbeitern helfen – **durch Nichtstun**. Doch das muss man erst einmal lernen.

Fitness für Faule

Das mit den Büchern kennen viele noch aus der Schulzeit: Nachts wurde „De Bello Gallico“ unter Kopfkissen gelegt und am nächsten Morgen die Lateinarbeit verhaun. Natürlich hat die Kopfkissenmethode nie funktioniert. Und trotzdem legt sich die Weekend-Reporterin einmal am Tag auf den Fußboden. Unter dem Kopf klemmt das geballte philosophische Wissen von Nietzsche („Zarathustra“), Spinoza („Ethik“) und Sartre („Die Wörter“). Und es wirkt.

Nicht dass sich plötzlich unglaubliche Weisheit einstellen würde. Aber nach zehn Minuten Bücherkopfkissen stellt sich Entspannung ein, und der Körper renkt sich wieder ein.

Der krumme Rücken wird gerade und der Kopf frei

Es hatte Wochen gedauert bis zu diesem Punkt, aber davon später mehr. Freunde hatten der Weekend-Reporterin diese Technik empfohlen, ja angepriesen: Alexandertechnik, so etwas wie eine Massage ohne Masseur, Krankengymnastik ohne Bewegung. Man liegt einfach da, die Beine sind aufgestellt, die Hände auf dem Bauch verschränkt. Und man horcht in sich hinein. Spürt, dass die Arme von den Schultern bis in die Fingerspitzen reichen, die Beine an den Zehen enden. Wie sich beim Atmen die Bauchdecke hebt und wieder senkt, wie die Mundwinkel ganz leicht und locker werden, wie die Schulterblätter schwer den Boden berühren, ebenso das Steißbein, die Fußsohlen. Das war's, mehr nicht.

Sie solle gut für alles sein, behaupteten die Freunde und erzählten nette Anekdoten. Von den verschwundenen Rückenschmerzen, der ausbleibenden Migräne. Von begradierten Wirbelsäulen war die Rede und freien Köpfen.

Außerdem soll sie noch gegen stressbedingte Krankheiten, gegen Arthritis und Parkinson wirksam sein. Sie hilft, Nervosität in den Griff zu bekommen und macht souverän. Kurz: Sie macht den Menschen besser, gesünder, größer.

Unter ganzheitlich orientierten Therapeuten und Kreativen ist Alexandertechnik seit etwa 70 Jahren ein Begriff. Benannt wurde sie nach ihrem Entdecker, dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869 bis 1955). Als ihm immer öfter die Stimme versagte, waren die Ärzte ratlos.

Nach monatelangen Selbstbeobachtungen vor dem Spiegel hatte er erkannt, dass er seinen Kopf beim Rezitieren auf eine Weise neigte, die auf den Kehlkopf drückte. Ihm war nie zuvor aufgefallen, dass er das tat.

Und schlimmer: Es fiel ihm schwer, das bleiben zu lassen.

werden aufeinander gepresst, bis die Zähne schmerzen, er zieht den Kopf ein, krümmt die Schultern nach vorne.

Nichts davon geschieht bewusst. Ein klarer Fall von Missbrauch des Körpers – meinte Alexander. Die Wirbelsäule wird kürzer, Schäden an Mus-

Sie gerade an anderer Stelle verspannt sind. Aufstehen, hinsetzen, liegen. Nichts tun. Es sind alltägliche Bewegungen, an denen geübt wird. Der erste Besuch beim Alexander-Lehrer war denkbar unspektakulär: Die Weekend-Reporterin lag auf dem Behandlungstisch, wäh-

Sachen Entspannungsmanagement und ergonomisches Arbeiten“, hat sie festgestellt.

Das Schöne an der Alexandertechnik ist, dass sie subtil wirkt, also in keiner Weise anstrengend ist. Während beim Yoga und Thai-Chi durchaus auch mal der Schweiß fließt, müssen Alexandertechniker nach der Trainingsstunde nicht einmal das T-Shirt wechseln. Und noch etwas ist viel wichtiger: Egal wie alt ein Mensch ist – die Übungen der Alexandertechnik bereiten ihm keine Probleme.

Wer allerdings effektiv an sich arbeiten will, kommt kaum umhin, Einzelstunden zu nehmen (die kosten etwa 40 Euro). Denn bei aller Einfachheit muss die Technik erst antrainiert werden. Nach einem Jahr wöchentlichen Trainings ist der Lernende in der Lage, sich selbst zu helfen.

Allein in Berlin wurden in den letzten Jahren drei Schulen für Alexanderlehrer gegründet. Mehr als drei Dutzend Trainer unterweisen in der Hauptstadt die Kunst des Nichtstuns. Bundesweit sind es mehrere hundert.

„Tu ich das, was ich möchte, oder das, was ich gewohnt bin?“

Manche unterrichten neben ihrem eigentlichen Beruf wie der Berliner Ingenieur Michael Vogler. Vor zwölf Jahren hatten ihn starke Rückenschmerzen niedergestreckt. Massagen halfen nicht wirklich, Krafttraining machten sie schlimmer.

Eine Ärztin empfahl ihm, es mit Alexandertraining zu versuchen. „Bei anderen alternativen Methoden hatte ich immer das Gefühl, man müsse dran glauben. Hier nicht. Man muss nicht einmal Bücher lesen. Es wirkt einfach“, sagt Vogler. Nicht nur sein Rücken ist heute relaxter, auch Job und Privatleben laufen entspannter.

Ähnliches stellte Rechtsanwalt Richard Wurbs fest. Eigentlich wollte der Hobbymusiker mit Hilfe der Alexandertechnik sein Lampenfieber vor Auftritten loswerden. „Die größte Veränderung habe ich aber im Berufsleben bemerkt.“

Er hat gelernt innezuhalten, durchzuatmen – und aus jeder Situation das Beste zu machen.

Und das kann man üben. Zum Beispiel, indem man sich einfach mal für zehn Minuten auf den Boden legt. Ganz nach einem Motto im Zen: Wenn du es eilig hast, dann mache einen Umweg. Womit wir wieder bei den Philosophen wären.

Kirsten Niemann



Illustration: Frank Hoppmann

Liegen lernen

Adressen von Alexander-Technikern finden Sie unter www.alexander-technik.org oder Tel. 0761 - 383357

Literatur: F.M. Alexander, Der Gebrauch des Selbst, Karger 2001, 23,50 Euro

keln und Rücken seien programmiert. Die Alexandertechnik soll dabei helfen, unnötiges Verhalten zu unterlassen, ohne in neue schlechte Angewohnheiten zu verfallen. Das geht schnell, probieren Sie selbst: Sollten Sie jetzt krumm und schief im Stuhl sitzen, dann setzen Sie sich bitte so hin, dass Sie meinen, sie säßen nun gerade. Der Alexander-Lehrer würde Ihnen garantiert zeigen, dass

rend der Lehrer mit seinen Händen Verspannungen an unvermuteten Stellen aufspürte.

Dasselbe beim Hinsetzen. „Was macht Ihr Kopf, wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen?“ fragte er. „Keine Ahnung. Nichts?“ Er stellt fest, dass der Kopf in den Nacken sinkt. Soll er aber nicht. Der Lehrer legt seine Hand an den Hinterkopf und rückt ihn gerade.

Bei der Alexandertechnik geht es um Effizienz ohne Verbissenheit. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis nervlich zerrüttete Führungskräfte auf das Training aufmerksam wurden. Die Alexander-Lehrerinnen Ineke de Jongh aus Kassel und ihre Freiburger Kollegin Nicola Hanefeld haben da ein wenig nachgeholfen. „Vor allem in der Wirtschaft herrscht Bedarf in