

Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele fördern

Der moderne Alltag bringt allzu oft stundenlanges Sitzen mit sich – oder immer gleiche Bewegungsabläufe, die den Körper einseitig belasten. Bei Funktionsstörungen, insbesondere solchen des Bewegungsapparates, kann die Alexander-Technik helfen – ebenso bei psychosomatischen und stressbedingten Störungen, bei Atem- und Stimmproblemen, andauernden Schmerzen sowie Krankheits- und Unfallfolgen. Wo und wie die Therapieform zur Anwendung kommt, sagt Anne Mäder, Komplementärtherapeutin im Bereich der Alexander-Technik.

Die Alexander-Technik ist eine Form der Körpertherapie zur Vermeidung von Bewegungsstörungen. Bei welchen Symptomen hilft die Alexander-Technik am besten?

Die Alexander-Technik kann sehr gut helfen, wenn wir unter wiederkehrenden Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kopfschmerzen oder Stress leiden, wir uns psychisch unter Druck oder generell ausgelaugt fühlen. Ebenso ist sie eine Therapieform, welche nach einem Unfall oder einer Krankheit die Rehabilitation unterstützt (Schleudertrauma, Hüftgelenkoperation usw.). Den Begriff «Bewegungsstörung» kennen wir in der Alexander-Technik nicht. Ich könnte ihn aber stehen lassen, wenn wir damit meinen, dass das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beeinträchtigt ist, also Disbalancen vorhanden sind, wodurch der davon betroffene Mensch seine Ressourcen nur noch begrenzt für seine Lebens- und Arbeitsgestaltung einsetzen kann.

Welches sind die wichtigsten Merkmale und Methoden der Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik setzt vorerst Berührungs- und Bewegungsarbeit ein, um die Selbstregulierungskräfte der Klientinnen und Klienten gezielt anzuregen. In Verbindung damit gestaltet sie in nächsten Schritten Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse, welche die Klienten wieder verstärkt mit ihren Res-



Die Alexander-Technik hilft bei Schulter-, Nacken-, Kopfschmerzen oder Stress. FOTO: STEPHANIE GYGAX, STIGY.NET

ourcen in Verbindung bringen und ihnen ermöglichen, neue Sicht- und Handlungsweisen in Gang zu setzen. Somit lerne ich mit der Alexander-Technik, wo und wie ich mich mit ungunstigen Verhaltensweisen belaste, wie ich mit anderen Mitteln sinnvoller zu mir schauen und dadurch meine Potenziale besser einbringen kann. Ich werde wachsam gegenüber negativen Einflüssen, erkenne sie früher und sehe, welche Anteile mit meiner Person zu tun haben und ich selber beeinflussen kann.

Physische Belange spielen bei der Alexander-Technik eine zentrale Rolle. Sind psychische und mentale Aspekte auch wichtig?

Sie sind mindestens so wichtig. So kommt jemand mit starken Schulterschmerzen und Schlafstörungen in die Praxis und möchte diese gerne loswerden. Dies ist wie ein Türöffner zu sich selbst, denn in der therapeutischen Arbeit kommt er sich auf die Spur. Schritt für Schritt erfasst er, wie er in seinem Alltag mit sich umgeht, was er sich zumutet, welche Glaubenssätze ihn führen usw. Körperliche Beschwerden sind somit wie ein Frühwarnsystem, die uns sagen: Stopp – schau zu dir hin, hör dir zu. Wenn Geist und Seele oft ernsthaft in Disbalance geraten, wird der Körper uns entsprechende Signale senden. Das ist eine Chance, fordert aber auch Verantwortung. Werden die Signale frühzeitig beachtet und angegangen, kann man schweren körperlichen und psychischen Störungen wie z.B. einem Burnout vorbeugen.

Sind die Erkenntnisse der Alexander-Technik auf Dinge im Leben anwendbar, die nichts mit

laufenden Aktivitäten, sei dies am Computer, in der Haushaltarbeit, beim Referieren oder beim Sport.

Verspannungen des Körpers sind oft Folgen langen Sitzens oder eintöniger Bewegungen. Inwiefern kann die Alexander-Technik helfen?

Den physischen Bedingungen nach sollte der Mensch eigentlich vielmehr gehen als sitzen. Wie oben schon ausgeführt, können wir mit Hilfe der Alexander-Technik lernen, darauf zu achten, dass wir uns im Sitzen nicht unnötig belasten. Aber dennoch ist es wichtig, das Sitzen immer wieder zu unterbrechen. Es ist nicht bloss das Sitzen, welches belastet, es ist die Eindimensionalität der Tätigkeit. Wenn ich aufstehe, mich bewege, meine Sinne wieder auf anderes als den Bildschirm ausrichte, werde ich wieder wachamer, angeregter, kann mir kurzzeitig Erholung geben und mich danach wieder erfrischter auf die sitzende Arbeit einlassen.

Soll sich der Körper der Sitzgelegenheit anpassen oder muss es gerade umgekehrt sein?

Ich sitze auch mit den Augen. Das heisst, das Stück, das mich unterstützt, sollte mir auch gefallen. Die Ästhetik spielt eine wichtige Rolle hinsichtlich des Wohlfühlens. Heute haben wir so viele Möglichkeiten, uns von grauem Mobiliar abzusetzen und unsere Sinne anregen zu lassen. Grundsätzlich soll das Sitzstück einen guten Widerstand gegen mein Gewicht leisten. Es helfen Sitzflächen, welche nicht zu weich sind, damit die durch uns einwirkende Schwerkraft genügend Gegenkraft erzeugt, die unsere natürliche Aufrichtung gut unterstützt.

Viele Menschen sitzen während der Arbeit oft stundenlang ohne Pause. Gibt es den optimalen Stuhl, der keine Haltungsschäden verursacht.

Nein, den gibt es nicht. Es gibt aber Stühle und Tische, welche ergonomisch gestaltet sind und uns gut unterstützen. Es kann eine Hilfe sein, wenn ich aus dem Sitz ein Stehpult mache und stehend arbeite. Oft treffe ich auf Menschen, deren Arbeitsplatz optimal eingerichtet ist und die dennoch unter Rücken- und Nackenbeschwerden leiden. Damit sind wir wieder bei der Frage, wie der Einzelne mit sich umgeht in der Arbeit, was seine Einstellungen zur Arbeit sind. Doch dies allein greift je nach Situation auch noch zu kurz. Eine Kommunikation, welche die einzelnen Mitarbeitenden nicht wertschätzt, unrealistische Zielsetzungen, welche zusätzlichen Stress und Konkurrenz in der Abteilung aufkommen lassen oder gar Mobbing – dies alles kann ebenso zu den beschriebenen Beschwerden führen.

Schafft es die Alexander-Technik, Gewohnheiten langfristig zu ändern oder ist die Gefahr gross, sich nach erfolgter Therapie bald wieder nach alten Mustern zu verhalten?

Sie kann es schaffen, aber es gibt keine Garantie dafür. Gesundheit und Krankheit sind ein dynamisches Geschehen. Wir stehen zeitlebens in der Auseinandersetzung zwischen gesundheitsfördernden und krankmachenden Einflüssen. Doch je besser ich mich und meine Ressourcen kenne und diese pflege und weiterentwickle, desto früher erkenne ich ungunstige Verhaltensmuster und desto besser kann ich mich auch wieder von ihnen distanzieren. Je breiter ich mein Leben abstütze, d.h. nebst Beruf auf Freunde, Beziehungen, Familie, soziale Engagements, Spontanes usw., desto mehr Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um gesundheitliche Krisen überwinden zu können. tp/zvg



Anne Mäder arbeitet als Komplementärtherapeutin im Bereich der Alexander-Technik und führt eine Praxis in Zürich. Nebst der therapeutischen Arbeit mit privaten Klientinnen und Klienten hat sie auch Mandate im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements – mit Schwerpunkten in der Burnout-Prävention. Anne Mäder hat an vorderster Front das Berufsbild für die schweizerische Komplementärtherapie mitgestaltet mit dem Ziel der eidg. Höheren Fachprüfung. Vormalig war sie u.a. Fachhochschuldozentin für Kommunikation, Empowermentstrategien und Sozialversicherungsrecht.

www.alexandertechnik.ch
www.alexandertechnik-maeder.ch

Bewegung und Körperhaltung zu tun haben?

Auf jeden Fall. Wenn ich nächste Woche ein Mitarbeitergespräch mit meiner Chefin habe, welches mir auf dem Magen liegt, kann ich mich in Verbindung mit meinem Körper und meinen Emotionen gezielt auf die Sitzung vorbereiten und vor und während der Sitzung so auf mich Einfluss nehmen, dass ich im Kontakt mit mir bleibe und meine Ressourcen gut einsetzen kann. Ich werde danach z.B. feststellen, dass mich das Gespräch weit weniger ermüdet hat und ich weniger aufgeregt war als sonst, dass ich meine Anliegen gut einbringen konnte usw. Doch wir können es auch noch in einem umfassenderen Sinne betrachten: Je mehr ich wieder in Kontakt zu mir komme, umso mehr erkenne ich, was für mich wichtig ist. Womit gebe ich meinem Leben Sinn? Erfolg im Beruf haben ist eine einzige Ausrichtung, doch was bleibt, wenn er wegfällt?

Existiert eine generelle «gesunde» Körperhaltung, die in jedem Fall richtig ist oder entsteht eine richtige Körperhaltung aus der jeweiligen Situation, in welcher man sich befindet?

«Die» gesunde Körperhaltung gibt es zum Glück nicht. Wir würden uns sonst alle unglaublich steif bewegen und uns unfrei fühlen. «Haltung» ist ja auch negativ besetzt im Sinne von «Ich muss Haltung bewahren». Wir können sagen: Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich stehe, stehe ich... Es geht also um die Präsenz im jeweiligen Augenblick in einer Art und Weise, die den physischen und psychischen Gegebenheiten des Menschen entspricht. Es geht um den angemessenen Einsatz der Energie in unsere