



Alles schön gerade? Bei der Alexandertechnik muss die richtige Haltung eingeübt werden, um die Wirbelsäule zu entlasten.

# Haltung bewahren

Was für Schauspieler und Musiker gut ist, kann uns nur recht sein:  
Die Verbesserung der Bewegungsabläufe durch die Alexandertechnik und die  
daraus resultierende richtige Haltung.

TEXT STEFAN FEHLMANN

Was haben Halle Berry, Sting, Leonardo DiCaprio, Paul Newman, Quentin Tarantino und Victoria Beckham gemeinsam? Alle praktizieren Alexandertechnik. Kein Wunder, steht diese doch auf dem Ausbildungsplan berühmter Schauspielschulen wie etwa dem «Lee Strasberg Theater & Film Institute» in Hollywood und New York, aber auch bei führenden Musikhochschulen wie der «Royal Academy of Music» in London. Schauspieler, Musiker und auch Spitzensportler schwören auf die ganzheitliche Technik, die helfen soll, die Körperhaltung, Muskelspannung und Bewegungsqualität zu verbessern. Auch wenn die berühmteste aller Fussballer-gattinnen und Ex-Spice-Girl Beckham mit der Technik begann, weil sie mit ihren High Heels auf Kriegsfuss stand ...

**Am Anfang war die Selbsterkenntnis**  
Und tatsächlich, was Künstler, Stars und Sternchen unterstützt, sich besser zu fühlen und Spitzenleistungen in ihren Berufen zu erbringen, hilft auch Normalsterblichen, ihr Wohlbefinden zu steigern. Nur, was ist die Alexandertechnik überhaupt?

Erfunden wurde sie von Frederick Matthias Alexander (1869–1955) vor rund hundert Jahren. Der australische Schauspieler litt unter unerklärlichem Stimmverlust und Atemproblemen. Mittels systematischer Selbstbeobachtung vor dem Spiegel erkannte er verschie-

dene unbewusste Verhaltensmuster, die sich negativ auf seine Arbeit auswirkten. Also entwickelte er eine Technik, welche die Körperhaltung verbessert. Ziel der Alexandertechnik ist es, durch richtige Bewegungsabläufe die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten, Spannungen im Hals- und Schulterbereich zu lösen

«Alexandertechnik eignet sich optimal als vorbeugende Massnahme.»

und damit die Atmung, Haltung und den Ausdruck zu verbessern.

Gerade heutzutage, wo oftmals sitzende Tätigkeiten und Bildschirmarbeiten den Alltag bestimmen und Rückenprobleme auf dem besten Weg sind, zu Volkskrankheiten zu mutieren, kann die Technik grossen Nutzen bringen. Allerdings existieren kaum allgemeingültige Übungen, um die Alexandertechnik im Selbstverfahren zu lernen. Vielmehr analysiert der Therapeut die Bewegungsabläufe seines «Schülers» und hilft ihm, eingespielte, kräftezehrende Bewegungsmuster zu verändern. Das kann zum Beispiel das richtige Hinset-

zen und Aufstehen von einem Stuhl sein oder auch die richtige Haltung beim Gehen. Was sich allerdings einfach anhört, braucht einiges an Übung, um zum Teil über Jahrzehnte praktizierte Bewegungsmuster zu verändern.

Ziel ist es, die Abläufe des gesamten Bewegungsapparates so zu verbessern, dass sich daraus eine kräftesparende, harmonische Haltung ergibt. Diese wiederum sorgt dafür, dass sich Verspannungen und allfällige Schmerzen lösen können. Die Optimierung der Ressourcen im Bewegungsapparat fördert aber nicht nur eine neue und bessere Haltung, sondern kann sich auch positiv auf die Psyche auswirken und allfällige Stresssymptome lindern, weshalb die Alexandertechnik auch als ganzheitliche Methode verstanden wird.

Im Vordergrund steht jedoch nicht in erster Linie, die Symptome, beispielsweise von Verspannungen, zu lindern, sondern deren Ursachen zu ergründen und mittels entsprechend angepasster Bewegungsmuster nachhaltig zu bekämpfen. Deshalb eignet sich die Alexandertechnik auch optimal als vorbeugende Massnahme.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie beispielsweise auf der Homepage des Schweizerischen Berufsverbandes der Alexandertechnik.



[www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)