

# LEGEN SIE DEN STRESS AB

Dem Körper Ruhe gönnen vom täglichen Gehetze. Und spüren, wie er sich anfühlt. Die ALEXANDER-TECHNIK setzt auf unspektakuläre Methoden. Auf die Wahrnehmung von Verspannungen und auf sanfte Griffe, die Fehlhaltungen korrigieren.

Text Ginette Wiget



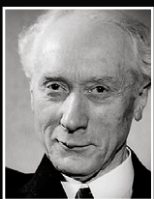
An schlechten Tagen fühlte sich Lukas Schnyder\* wie ein alter Mann. Dabei war er, als die Rückenprobleme begannen, erst Mitte dreissig. «Mein Rücken fühlte sich an wie ein Brett. Ich konnte mich nicht mehr bücken», erzählt der heute 47-jährige Informatiker. Er, der sich als Bewegungsmensch bezeichnet, war kaum mehr in der Lage, zu biken, zu snowboarden oder im Schrebergarten zu arbeiten. Manchmal hütete er tagelang das Bett.

Die Ärzte, die er konsultierte, konnten ihm nicht weiterhelfen. Röntgenbilder zeigten einen kleineren Wirbeldefekt. Ob dieser die Schmerzen ver-

ursachte, blieb jedoch unklar. Lukas Schnyder bekam Kortisonspritzen und Physiotherapie verordnet, «aber das half alles nicht viel». Der Informatiker probierte deshalb alternativmedizinische Verfahren aus: Akupunktur, Akupressur, Myoreflex-Therapie. «Die Behandlungen hatten, wenn überhaupt, nur einen kurzfristigen Effekt.» Als sein Rücken ihn wieder einmal ins Bett zwang, suchte er im Internet nach Therapien, die er noch nicht ausprobiert hatte – und stiess zufällig auf die Alexander-Technik. Ohne sich grosse Hoffnungen zu machen, vereinbarte er einen Termin bei einem Therapeuten.

Die Alexander-Technik existiert schon seit der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts. Sie war lange Zeit vor allem unter Sängern, Musikern und Schauspielern verbreitet. Diese nutzen sie, um freier sprechen, singen und ausdrucksvoller auftreten zu können. Inzwischen hat sich die Alexander-Technik auch als Therapiemethode bei Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen, die daraus resultieren, bewährt.

Der Name geht auf den Begründer der Technik zurück, Frederick Matthias Alexander (1869–1955). Der australische Rezitator kämpfte auf der Bühne mit Stimmproblemen. Ärzte fanden keine organische Ursache dafür. Alexander begann sich im Spiegel zu beobachten und kam auf die Idee, dass ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster seine Heiserkeit ausgelöst hatten. Er sah etwa, dass er beim Sprechen die Schultern hochzog, was seinen Kehlkopf einengte. Fortan versuchte er seinen Körper anders aus-



Ungünstige Haltungen bescherten dem Schauspieler Frederick Matthias Alexander Stimmprobleme. Er erfand eine neue Körpertechnik.



Die Beine sind angewinkelt, der Kopf liegt auf Büchern. In der regenerativen Rückenlage horcht die Patientin in sich hinein – wie fließt der Atem, wo zwickt und zwackt es?



zurichten, bis er sich entspannt und leicht fühlte – und die Stimmprobleme schwanden. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er die Alexander-Technik. «Ein körperorientiertes Selbstmanagement», fasst Adrian Mühlebach die Methode in einem Satz zusammen. «Die Hauptarbeit leisten meine Klienten, ich gebe lediglich Hilfestellung.» Der Alexander-Technik-Therapeut lehrt die Methode seit 23 Jahren und leitet das Ausbildungszentrum für Alexander-Technik (AZAT) in Zürich.

Obwohl die Methode aus einem anderen Jahrhundert stammt, eignet sie sich auch für unsere heutige Zeit. «Früher war die harte körperliche Arbeit schuld an Verspannungen, heute ist es meist der Stress», sagt Adrian Mühlebach. Denn in einer Stresssituation reagiere unser Nervensystem mit einer erhöhten Körperspannung. «Leiden wir unter anhaltendem Stress, werden die Verspannungen oft chronisch.» Dazu komme, dass unser

Körper nicht für die Herausforderungen im digitalen Zeitalter geschaffen wurde. «Viele Leute haben Spannungen im Nacken, in den Schultern und im Rücken, weil sie lange am Bildschirm arbeiten oder auf ihr Handy starren.» Verspannungen können laut Adrian Mühlebach

#### WER ZAHLT?

Die Alexander-Technik gehört in der Schweiz zu den komplementärmedizinischen Methoden. Sie wird nicht von Grundversicherung bezahlt. Viele Krankenkassen erstatten die Kosten jedoch über eine Zusatzversicherung teilweise zurück. Eine ärztliche Verordnung ist meist nicht erforderlich.

Eine Liste mit Therapeuten und weitere Informationen finden Sie auf der Website des Verbands für Alexander-Technik.

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

aber auch durch Schonhaltungen entstehen, aufgrund von Verletzungen, oder durch psychische Traumata, die im Körper als Muskelspannung gespeichert werden.

«Obwohl wir heute einen Körperkult mit Fitnesstraining, gesunder Ernährung und Tattoos betreiben, sind wir starke Kopfmenschen», sagt der Alexander-Technik-Therapeut. Was uns fehle, seien die Verbindung von Körper und Geist sowie ein Zugang zu unseren Emotionen, die sich über den Körper mitteilen. «Viele merken nicht, dass sie gestresst sind, obwohl ihr Körper ihnen Signale sendet.»

Bei der Alexander-Technik geht es als Erstes darum, schädliche Bewegungsmuster und Verspannungen wahrzunehmen. «Häufig haben meine Klienten keine Ahnung, dass sie beim Sitzen die Schultern hochziehen. Oder den Bauch anspannen und die Zehen in den Boden krallen, wenn sie nervös sind», sagt Mühlebach. ➤





## «Es geht darum, unser Skelett so zu nutzen, dass unsere Muskulatur nicht unnötig arbeiten muss.»

Adrian Mühlebach, Alexander-Technik-Therapeut

Lukas Schnyder versuchte nach der ersten Therapiestunde seinen Körper im Alltag zu beobachten. Als Informatiker sass er täglich lange vor dem Computer, oft mit gekrümmtem Rücken, den Kopf wie eine Schildkröte nach vorne gereckt. «Mir wurde auch bewusst, wie oft ich die Zähne zusammenbiss.» Mit dem Therapeuten analysierte er seine Haltungs- und Bewegungsmuster im Gehen und Stehen, im Sitzen und beim Aufstehen. «Ich realisierte zum Beispiel, wie ich beim Aufsitzen meinen Rücken unnötig anspannte.»

### Vorstellungskraft ist gefragt

Ist der Anfang – die bessere Wahrnehmung des Körpers – getan, kommen die nächsten Schritte: Innehalten, besonders in Stresssituationen, und dann den Körper neu ausrichten. Oder mit den Worten von Adrian Mühlebach: den Autopiloten abstellen und ein neues Programm starten. Das bedeutet aber nicht, krampfhaft gerade zu sitzen, wenn man merkt, dass der Rücken wieder einen Buckel macht. «Besser ist es, sich vorzustellen, dass der Körper, ausgehend von Kopf, Hals und Rumpf, möglichst lang und weit wird», erklärt Adrian Mühlebach. «Es geht darum,

unser Skelett so zu nutzen, dass unsere Muskulatur nicht unnötig arbeiten muss.»

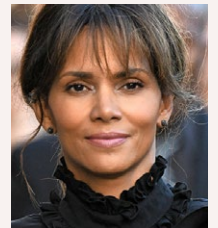
Um neue Bewegungs- und Haltungsmuster einzuüben, helfen im Alltag auch bildliche Vorstellungen. So stellt sich Lukas Schnyder vor, wie der Kopf beim Sitzen wie ein Luftballon nach oben steigt. Um die Nacken- und Rückenmuskeln zu entspannen, übt er täglich die «regenerative Rückenlage» (siehe Bild S. 82/83). Dabei werden im Liegen die Beine angewinkelt, der Kopf wird mit einem oder mehreren Büchern gestützt. Während der Übung lenkt der Liegende die Wahrnehmung auf seinen Körper, wie er sich anfühlt, wo es Verspannungen gibt. «Auch die Atmung

wird miteinbezogen, da sie enorm zur Entspannung beitragen kann», erklärt Adrian Mühlebach. «Das kann heissen, die Hände auf den Bauch zu legen und die Bewegung wahrzunehmen, die durch das Ein- und Ausatmen entsteht.» Nach 15 Minuten in dieser Lage werde spürbar, wie der Körper von alleine zu einer besseren Ausrichtung findet und sich entspannter anfühlt.

Alexander-Technik-Therapeuten arbeiten auch mit Berührungen. «Dort, wo ich den Klienten berühre, geht seine Aufmerksamkeit hin», sagt Adrian Mühlebach. «Ihm wird bewusst, wo er verspannt ist und wo er loslassen kann.» Mit einem sanften Händedruck kann der Therapeut die Haltung des Klienten korrigieren oder ihn in bessere Bewegungsmuster hineinführen.

Neu Gelerntes muss sich erst im Hirn verankern. «Das gelingt am besten in

### PROMINENTE ALEXANDER-ANHÄNGER



**Pop-Ikone Madonna** und die Hollywoodgrössen Jeremy Irons, Hugh Jackman und Halle Berry (v. l.) gewinnen dank Alexander-Technik an Ausdruckskraft.

Fotos: Getty Images

ANZEIGE

# Häufig erkältet?

Ich stärke mein Immunsystem.





Pflanzliches Arzneimittel

Jetzt

vorbeugen!

Eine Antwort der Natur:  
**Echinaforce® forte**

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.



einem stressfreien Raum», sagt der Alexander-Technik-Therapeut. «Im Alltag ist die Stressschwelle schnell erreicht. Ein unangenehmes Mail, und schon zieht der Unterkiefer nach oben, und die Zähne werden wieder zusammengepresst.» Mit der Zeit gelinge es aber immer besser, aus solchen Automatismen auszusteigen.

Wie lange es dauert, bis sich Erfolge einstellen, hängt laut Adrian Mühlebach vor allem vom Patienten ab: Wie diszipliniert er übt, welche Beschwerden er hat und welche Ziele er sich setzt – Schmerzfreiheit oder eine bessere Haltung. «Es gibt Leute, die kommen mit 10, 20 Lektionen an ihr Ziel. Andere brauchen länger.»

Wie wirkungsvoll die Methode ist, interessiert auch die Wissenschaft. «Bei unspezifischen Rückenschmerzen scheint Alexander-Technik langfristig helfen zu können», fasst die Faktencheckplattform Medizin-transparent.at der österreichischen Donau-Universität Krems zusammen. Die bislang grösste Untersuchung



**Berührungen zeigen den Patienten, wo Verspannungen hocken.**

wurde im Jahr 2008 an 579 Teilnehmern in England durchgeführt. Zu Beginn hatten die Patienten an 21 Tagen im Monat Rückenschmerzen. Ein Jahr später zeigte

sich: Wer die Alexander-Technik angewandt hatte, litt monatlich nur noch an 3 Tagen unter Rückenweh. Reine Massagen hingegen senkten die Schmerztage lediglich auf 14 pro Monat.

Auch für Lukas Schnyder haben sich die Stunden ausgezahlt. «Es war ein langsamer Prozess, die Schmerzen wurden immer etwas weniger.» Anfangs nahm er zweimal pro Woche eine Stunde, mittlerweile nur noch bei Bedarf. Daneben hilft ihm eine Physiotherapeutin, den Rücken gezielt zu stärken. Seit ein paar Monaten kann er wieder unbeschwert biken und in seinem Schrebergarten arbeiten. «Verschwunden sind die Schmerzen zwar noch nicht ganz», sagt er. «Aber sie bestimmen nicht mehr meinen Alltag.» ●

\* Name von der Redaktion geändert.

#### Das Buch zur Technik

Adrian Mühlebach: «Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Alexander-Technik in Theorie und Praxis», Hogrefe, 32.50 Fr.

ANZEIGE

# Kamillosan®

## Vielseitig und natürlich sanft für die ganze Familie!

- **Kamillosan Liquidum:**  
Entzündungshemmendes, juckreiz-milderndes, leicht desinfizierendes Mittel (Enthält 43% [V/V] Alkohol).
- **Kamillosan Creme:**  
Bei Schürfungen, Kratzwunden, aufgesprungener Haut.
- **Kamillosan Salbe:**  
In der Säuglingspflege gegen Wundsein und bei entzündeten, gereizten Brustwarzen.
- **Kamillosan Ocean Nasenspray:**  
Zur Reinigung und Befeuchtung der Nasenhöhlen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel bzw. ein Medizinalprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage oder lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

**MEDA**

8602 Wangen-Brüttisellen, www.medapharma.ch. MEDA Pharma GmbH, a company of the Mylan group.

**Mylan**