

Bewusster auf die Signale des Körpers achten



Charlotte Lehmann lehrt den schonenden Umgang mit dem Körper.

Die Alexander-Technik lehrt, Denk- und Bewegungsabläufe bewusster zu gestalten und sich so zu bewegen, dass Rücken und Gelenke geschont werden. Von Mai bis September hat Charlotte Lehmann, ausgebildete Lehrerin der F.-M.-Alexander-Technik, einen Weiterbildungskurs für die Mitarbeitenden der Aktivierenden Therapien der städtischen Alterszentren durchgeführt. Mit Erfolg, wie Reaktionen von Kursteilnehmerinnen zeigen.

«Ich habe im Kurs gelernt, dass es sich lohnt, vor einer körperlichen Anstrengung innezuhalten und sich zu überlegen, wie ich meine Kraft optimal einsetzen und dabei Gelenke und Muskeln schonen kann», sagt Madeleine Saxer, diplomierte Aktivierungstherapeutin im Alterszentrum Adlergarten. Dieses bewusste Handeln ermöglichte es ihr auch, die vorhandenen Kräfte der Bewohnerinnen und Bewohner zu nutzen, wenn sie diese etwa in einem Bewegungsablauf unterstützte. Auch ihre Berufskollegin Barbara Nägeli, die im Alterszentrum Oberi arbeitet, hat vom Kurs profitiert: «Die Einführungsstunden in die Alexander-Technik haben mich gelehrt, bewusster auf die Signale meines Körpers zu achten. Mir wurden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich mit meinem Körper schonender umgehen kann.» Das komme ihr auch im Arbeitsalltag zugute: «Wenn ich zum Beispiel jemanden mit Mühe aufstehen sehe oder jemandem beim Aufstehen behilflich bin, kommen mir Tipps in den Sinn, die wir im Kurs erhalten haben.»

AUS EIGENER ERFAHRUNG

Charlotte Lehmann kennt die entsprechende Technik seit 25 Jahren aus eigener Erfahrung. Seit fünf Jahren ist sie ausgebildete Lehrerin der F.-M.-Alexander-Technik und bietet diese in der eigenen Praxis in Winterthur an. «Seit ich zurückdenken kann, hatte ich einen runden Rücken. Es war mir nicht möglich, meine festgefahrene Haltung selber zu korrigieren», berichtet Charlotte Lehmann: «Sah ich mich etwa beim Einkaufen in einem Schaufenster, so richtete ich mich auf. Lange konnte ich diese Anstrengung aber nicht durchhalten.» Immer stärkere Schmerzen im Lendenbereich zwangen sie dazu, sich ihrem Rücken zuzuwenden. Sie lernte die Alexander-Technik kennen und anwenden. Ihre eigenen guten Erfahrungen motivierten sie zur Ausbildung als Alexander-Technik-Lehrerin. An ihrem Weiterbildungskurs für Mitarbeitende der Alterszentren nahmen acht Frauen im Alter zwischen 27 und 59 Jahren teil. Mit der Alexander-Technik wurden sie in eine Methode eingeführt, mit deren Hilfe Bewegungsabläufe, Denk- und Körperhaltungen überprüft und allmählich bewusst verändert wurden. «Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters, die Sorge zu ihrer Gesundheit tragen wollen, aber auch für Frauen und Männer, welche wiederkehrende Verspannungen haben oder immer wieder mit Stresssituationen zu tun haben», betont Charlotte Lehmann.

POSITIVE FEED-BACKS

Die Kurse sind insgesamt gut angekommen. Besonders geschätzt wurde die direkte Anwendung der Technik in praktischen Alltagssituationen, etwa beim gelenkfreundlichen und rüchenschonenden Heben von Stühlen und Tischen oder dem kräftesparenden Umplatzieren von einem Rollstuhl auf einen Stuhl. Charlotte Lehmann bezeichnet die Alexander-Technik als sehr schonende Methode. Es handle sich dabei aber nicht um eine Therapie, sondern um



Beispiel einer Alexander-Technik-Übung.

eine Technik, die erlernt werden kann, betont sie: «Daher eignet sie sich ergänzend und unterstützend zur Physiotherapie, zu Rehabilitationsprogrammen und auch zur Schmerzbehandlung des Bewegungsapparates.»

Christian Lanz

Prävention am Arbeitsplatz

Die Alexander-Technik ist nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander (1869–1955) benannt, einem australischen Rezitator und Schauspieler, der seine Methode in den Jahren 1890 bis 1900 entwickelt hat. Sie dient der Schulung der körperlichen Haltung und Bewegung und wird zu den Körpertherapiemethoden gezählt. Die Alexander-Technik ist unter Musikerinnen, Schauspielern und Tänzern verbreitet. Lehrpersonen der F.-M.-Alexander-Technik setzen sie zur Behandlung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen ein sowie zum Stressmanagement. Sie kann aber auch bei der Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz angewendet werden.

Damit können die Kosten berufsbedingter Erkrankungen des Bewegungsapparats minimiert werden. Über eine Zusatzversicherung beteiligen sich zahlreiche Krankenkassen an den Behandlungskosten.