

Ein Bild zum Einstieg: Von Menschen und Fahrrädern

Ich möchte Ihnen mein Fahrrad vorstellen: Es ist ganz neu, mein allererstes fabrikneues Fahrrad, und ich bin ziemlich stolz darauf. Leider ist der Lenker dieses Fahrrades vor dem Verkauf nicht anständig gefettet worden. Und inzwischen lässt er sich nur noch bewegen, wenn ich mich fest darauf stütze- und so richtig beweglich und sicher fühlt sich das nicht an. Dummerweise bin ich gerade ziemlich beschäftigt. Ich habe einen Freund, der könnte mir das sofort reparieren, aber irgendwie habe ich nie Zeit, und außerdem funktioniert das Fahrrad ja auch noch- es fährt, oder nicht? Jedenfalls steht dieses Problem ganz hinten auf meiner Liste.

Na und, was hat das Ganze mit der Alexander-Technik zu tun? Naja, wir sind auch mal "fabrikneu" gewesen und wir haben auch ganz wunderbar funktioniert. Und irgendwie hat sich das geändert. So ganz langsam und unauffällig. Aber wann und warum und wie? Offensichtlich ist, dass, wenn es nicht ganz so schlimm kommt, wir das "Problem" ganz hinten auf die Liste setzen. Es sind ja nur Rücken-, Nacken-, Schulter- oder Kopfschmerzen oder ein bisschen Müdigkeit oder Gereiztheit. Oder, dass wir uns öfter mal überfordert fühlen. Nichts Schlimmes also. Wir funktionieren ja noch, oder?

Wäre es nicht schöner, wenn alles ein bisschen leichter ginge?

Es gibt ein Prinzip, ein grundlegendes Muster, das für alle Wirbeltiere gilt (also auch für den Menschen). Dieses Prinzip sagt: Wenn das Verhältnis zwischen Kopf und Wirbelsäule ausgewogen ist, wenn ich die Spannungen im Hals loslasse und den Kopf frei balancieren lasse, funktioniert alles andere auch besser. Die meisten Menschen haben dieses Prinzip vergessen. Bei kleinen Kindern kann man es noch deutlich erkennen - wir Erwachsenen haben es schlicht verlernt.

Aber wir können dieses Prinzip wiederfinden: Wir können die Lenkung schmieren, damit alles wieder leichter läuft. Die Alexander-Technik bietet uns die Mittel dafür an.

Ob diese zu einem passen, ob sie einem gefallen, ob man Lust hat, sie anzuwenden - das liegt bei einem selbst.