

LEBEN & LEUTE

F.-M.-ALEXANDER-TECHNIK

Im Spannungsfeld von Kopf und Rücken

KURZ & GUT

«Freestyle Tour» gegen übergewichtige Kids

Übergewicht und Bewegungsmangel sind grosse Gesundheitsprobleme unserer Zeit – immer mehr auch bei Jugendlichen. Mit der «Freestyle Tour» will die Stiftung für soziale Jugendprojekte («Schtifti») Kids hinter TV und Playstation hervorlocken, indem sie ihnen Slalom-, Street-Skaten und Longboarding beibringt. Zwischen dem 18. August und dem 12. September besucht zu diesem Zweck ein «Freestyle»-Bus gratis 20 Schulhäuser in der Deutschschweiz. Interessierte Schulen können sich noch bis zum 27. Juni anmelden. *mgt*

Anmeldeformular herunterladen: www.freestyletour.ch, Nähere Info über die «Schtifti»: www.schtifti.ch

78 Prozent sind mit ihrer Nase zufrieden

Schönheitsoperationen an der Nase sind salonfähig geworden. Fast 50 Prozent der Deutschen habe Verständnis dafür, berichtet Zeitschrift «Marie Claire». Laut einer repräsentativen Befragung von 1000 Frauen und Männern würden sich jedoch 62 Prozent ihr eigenes Riechorgan nicht kosmetisch operieren lassen. Und: 78 Prozent seien mit ihrer Nase rundum zufrieden. Gar nicht gut kommen Nasenhaare bei den Befragten an: 75 Prozent finden sie schrecklich. *dpa*

Was Männer meinen, wenn sie etwas sagen

Wenn Männer mit Frauen reden, meinen sie oft etwas ganz anderes, als das, was sie sagen. Zu dieser Erkenntnis kommt die Zeitschrift «Young Miss» in ihrer Juli-Ausgabe bei dem Versuch, die «Männer-Sprache» zu entschlüsseln. «Deine Figur ist weiblicher als früher» bedeute «Du hast zugenommen». Wenn er sagt: «Wir telefonieren», brauche sie sich keine Hoffnungen zu machen, dieser Anruf werde nie kommen. Wenn ein Mann aber sage: «Nein, du bist nicht dick», dann finde er dies tatsächlich. *dpa*

Hausarbeit und Auto: Streitthemen Nummer 1

Wenn ein Mann eine Frau in Rage bringt, geht es meist um die Aufteilung der Hausarbeit. 42 Prozent der Frauen geraten bei diesem Thema regelmässig mit ihrem Partner aneinander. Untreue ist hingegen nur für 7 Prozent der Frauen Anlass zum Streit. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Magazins «Men's Health». Demnach ist auch das Autofahren häufig Anlass für Streit: 31 Prozent der Frauen geraten bei gemeinsamen Touren mit dem Partner regelmässig aneinander. Bei 29 Prozent der Frauen gibt es Ärger, wenn der Liebste unpünktlich ist. 14 Prozent werden wütend, wenn man sich nicht auf ein gemeinsames Freizeitprogramm einigen kann. Und 10 Prozent der Frauen sagen, dass Sex für sie zum Streitfall wird, wenn es nicht so läuft, wie sie es wollen. *dpa*

Erlernte und gewohnheitsmässig angenommene falsche Haltungen können zu Verspannungen führen. Mit der F.-M.-Alexander-Technik werden diese wieder verlernt.

Angelica Schoror

Alles eine Sache der Haltung. Und der Mensch hat nun mal die Gewohnheit, an einmal angenommenen Haltungen festzuhalten. Nicht nur an den inneren, sondern auch an den äusseren, die er als für sich bequem und richtig empfindet. Egal ob er mit zwischen Ohr und Schulter eingeklemmten Handy herumläuft, den Bürostuhl zum Liegestuhl erklärt oder einfach den Bauch rausstreckt oder die Schultern hochzieht. In einer falschen Haltung werden einfachste physische und mentale Arbeiten mit unnötiger Anspannung durchgeführt – die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Diese falschen Haltungen sind erlernt und gewohnheitsmässig. Und können auch wieder verlernt werden. Davon geht die F.-M.-Alexander-Technik aus.

Versuch zur Selbsthilfe

Frederick Matthias Alexander, 1869 in Tasmanien geboren, war Rezitator und Schauspieler. Er wurde bei seinen Auftritten schnell heiser und bekam auch Atemprobleme. So stand seine berufliche Existenz auf dem Spiel – er versuchte, sich selbst zu helfen. Da er beim normalen Sprechen nicht heiser wurde, nahm er an, dass er sich beim Rezitieren anders verhielt. Mit der Hilfe von Spiegeln fand er heraus, dass er auf der Bühne den Kopf nach hinten und unten zog, dabei verspannten sich die Nackenmuskeln und der Druck auf den Kehlkopf nahm zu.

Verstand und Körper

Kurz, Frederick Matthias Alexander entdeckte, wie wichtig die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken ist, wie man den Schädel auf der Wirbelsäule trägt. Und: wie wichtig das Zusammenwirken von Verstand

und Körper ist. Durch Selbstbeobachtung und -korrektur fand er auf der Bühne zur natürlichen Haltung zurück, seine Beschwerden verschwanden.

1904 übersiedelte Alexander nach London, 1932 gründete er für seine Technik eine Schule und entwickelte seine Methode bis zu seinem Tod 1955 weiter. Viele bekannte Musiker, Politiker und Schriftsteller wie Bernhard Shaw und Aldous Huxley nahmen Unterricht bei ihm oder förderten seine Arbeit. So spricht man von Lehrern und Schülern, nicht von Therapeuten und Patienten. Alexanders Entdeckungen sind mittlerweile durch neurophysiologische Forschungen bestätigt.

Auch Tänzer und Sänger

Margrit Bieri ist diplomierte Lehrerin der F.M. Alexander-Technik nach den Richtlinien des Schweizerischen Verbandes der Lehrerinnen und Lehrer der F.-M.-Alexander-Technik; sie führt seit 1986 eine eigene Praxis in Bern. Ihre Schülerinnen und Schüler sind Tänzer, Musiker, Sänger, aber vor allem auch Menschen mit Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, mit Krankheits- und Unfallfolgen, mit Verspannungen und vielem mehr.

Wo ist was?

«Die Vorstellungen, die man von seinem Körper hat, beeinflussen die Bewegungen», erklärt Margrit Bieri. Und fragt, um ein Beispiel zu machen, wo man denn das eigene Hüftgelenk lokalisiert. Spontan beheimatet man dieses rechts und links vom Bauch, um es dann doch in der Leistengegend – die Beckenknochen tragend – zu spüren. «Und der oberste Halswirbel, der Atlas?» Man zeigt im Nacken auf einen dem Kinn gegenüber liegenden Wirbel. Der Atlas aber

befindet sich ziemlich weiter oben, etwa gegenüber der Nasenspitze – Margrit Bieri berührt leicht den Hals. Man merkt, wie sich die Halswirbelsäule aufrichtet, der Kopf sich leicht nach vorne neigt. Und jetzt beim Laufen spüren, wo sich die Hüftgelenke befinden, sich vorstellen, wo der Atlas ist. «Es geht um Berühren, Sehen, Verstehen.» Durch die Berührung mit der Hand bringt die Lehrerin den Schüler in die optimale Haltung. Der Schüler erkennt diese im Spiegel wieder, versucht sie sich mit der Hilfe des aufgestellten Skeletts zu merken.

Üben kann man überall

Und das im Unterricht Gelernte kann man praktisch überall üben: auf dem Weg zum Einkaufsladen, beim Zähneputzen, im Büro. «Es geht darum, sich ganz einfach bewusst zu machen: Da sind die Füsse, hier der Kopf... Oder zum Beispiel zu versuchen, während man einen Schluck Kaffee trinkt, seine Hal-

tung zu beobachten.» Auch kann man den eigenen Dimensionen nachfühlen. Zwischen Kopf und Füssen dem Gefühl der Länge, zwischen den Ellenbogen dem der Breite und zwischen Rücken und Brust dem der Tiefe.

Verhalten hinterfragen

Margrit Bieri, 51, war vor ihrer Ausbildung Sozialarbeiterin und hatte mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Da stiess sie auf die Alexander-Technik. Ihr hat das Pragmatische, Nachvollziehbare dieser Methode sowie der pädagogische Aspekt – «Erfahren, Lernen, Üben» – imponiert. «Vor dem Lernen der Alexander-Technik hätte ich mir nie vorstellen können, dass ich ein besseres Körperbewusstsein haben könnte. Was man nicht kennt, das vermisst man nicht.»

Die Alexander-Technik ist für sie eine Haltungs- und Bewegungsschulung – «da trifft der französische Ausdruck «re-éducation corporelle» noch besser zu», die positive Auswirkungen auf der gesundheitlichen Ebene hat. Oder: «Eine Methode, den Körper und seine Funktionszusammenhänge als Ganzheit zu sehen und gewohnheitsmässiges Verhalten zu hinterfragen, wenn nötig zu ändern», präzisiert Margrit Bieri.

Boden unter den Füssen

Der ganzheitliche Anspruch ist also da – ohne esoterischen Beigeschmack. «Für mich sind Körper und Geist nicht zu trennen», sagt sie. Aber ein Fuss sei ein Fuss. «Natürlich kann es seine Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein haben, wenn man ganz realistisch mehr Boden unter den Füssen spürt.» Aber dieser psychologische Aspekt gehöre nicht zu ihrer direkten Aufgabe als Lehrerin. Ihr geht es um die richtige Haltung, die optimale Bewegung. Oder wie Frederick Matthias Alexander es ausdrückte: «Wenn Ihr aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.»

Info: Margrit Bieri, Tel. 031 301 56 16, m.bieri@bluewin.ch; www.alexandertechnik.ch

CHECK UP

Vorsicht mit Karies

Eltern sollten die Milchzähne ihrer Kinder regelmässig auf raue Stellen sowie weisse und bräunliche Verfärbungen untersuchen. Dabei handle es sich um die ersten Anzeichen einer Karieserkrankung, so die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Häufig würden diese Signale nicht erkannt, weshalb in der Regel der Zahnarzt viel zu spät aufgesucht wird. *dpa*

Vorsicht vor Gewicht

Ein prall gefüllter Schulranzen kann zur Bürde werden, wenn der Schulweg lang und das Kind noch klein ist. Dabei gilt



nach wie vor die Faustregel, nach der die Last des Tornisters nur zehn Prozent des Körpergewichtes ausmachen sollte. Ein 25 Kilogramm schweres Kind sollte also nicht mehr als 2,5 Kilogramm schleppen müssen. *dpa*

Vorsicht mit Diäten

Vor radikalen Sommerdiäten warnt der deutsche Berufsverband der Frauenärzte: Vor allem Frauen, die häufig Diät halten oder sogar schon einmal an Magersucht erkrankt waren, leiden oft unter Kalziummangel. Die Betroffenen seien dann im Alter besonders anfällig für Osteoporose. Bis zu einem gewissen Mass werden Fettzellen benötigt, um bestimmte, für die Produktion von neuen Knochenzellen wichtige, Hormone zu bilden. *dpa*

Vorsicht bei Belastung

Nach schweren körperlichen Anstrengungen in der Schwangerschaft bringen Frauen oft untergewichtige Kinder zur Welt. Der Grund sei vermutlich eine beeinträchtigte Durchblutung der Plazenta, berichtet die Fachzeitschrift «Ärztliche Praxis». Dadurch könne es zu einer Mangelversorgung des heranwachsenden Kindes kommen, heisst es unter Berufung auf eine indische Studie mit 800 Schwangeren. Auch der Kopf- und Armmumfang der Kinder ist den Angaben zufolge kleiner, wenn die Mutter körperliche Strapazen wie etwa schwere Arbeit hinter sich hat. Besonders ausgeprägt sei dieses Phänomen, wenn die Mutter selbst untergewichtig sei. *dpa*

Vorsicht vor Sauberkeit

Kinder sollten nicht übertrieben reinlich aufwachsen, da sie sonst keine ausreichenden Abwehrkräfte entwickeln können. «Eltern, die ihre Kinder mit grösster Hygiene aufziehen, könnten möglicherweise die Grundlagen für spätere Allergien legen», sagte der Direktor der Hautklinik der Universität Jena, Peter Elsner. Das sensible Organ Haut werde durch Seifen, Duschbäder und Lotionen teilweise über Gebühr beansprucht. «Ein wenig Schmutz schadet niemandem», so Elsner an einer Fachtagung in Jena. *dpa*

BILDER CARMELO AGOVINO



«Es geht um Berühren, Sehen, Verstehen»: Margrit Bieri mit einer Schülerin.