

## **Ein Unfall, der mein Leben veränderte, und wie die Alexander-Technik mir hilft.**

### **Ein Erfahrungsbericht, Klientin der Alexander-Technik-Schule Hamburg.**

Vor etwa 25 Jahren begegnete ich Alexander-Technik zum ersten Mal. Ich war nicht ganz 50 Jahre alt, berufstätig (am Schreibtisch/Computer) und hatte häufig starke Rückenschmerzen. In insgesamt ca. 10 Unterrichtsstunden lernte ich bei Chris Stevens Alexander-Technik kennen, war beeindruckt von der Methode und der natürlichen, klaren Vorgehensweise. Insgesamt war der Umfang des Unterrichts zwar relativ gering, doch die knappen "Anweisungen" haben sich mir eingepägt, ich vergaß sie nie wieder und wandte sie auch viele Jahre später gelegentlich an, wenn mein Rücken schmerzte.

Ein Unfall ein Jahr nach meiner Pensionierung veränderte mein Leben grundlegend. Während eines Aufenthalts in Istanbul war ich unglücklich über eine Stufe gestürzt und hatte mir einen Bruch am rechten Oberarmkopf zugezogen. Zurück in Deutschland wurde ich operiert und kurze Zeit später ein zweites Mal. Zudem hatte sich eine seltene Folgeerkrankung in meinem rechten Arm entwickelt, Morbus Sudeck (CRPS, Complex Regional Pain Syndrome), die – spät diagnostiziert – zu irreparablen Knochen- und Muskelschäden führt und äußerst schmerzhaft ist. Die langfristigen Auswirkungen der nur mäßig erfolgreichen OPs und des "Sudeck" sind Einschränkungen in der Beweglichkeit meines rechten Arms (ich bin Rechtshänderin) sowie chronische Schmerzen bei jeder Bewegung, die je nach vorausgegangener Belastung des Arms (auch des linken gesunden) sehr heftig werden können. Aufenthalte über jeweils mehrere Wochen in einer orthopädischen Tagesklinik, unzählige Physiotherapie-Behandlungen sowie Besuche bei Schmerzspezialisten in den dem Unfall folgenden Jahren brachten zwar Besserung (bis zu einem gewissen Grad), doch die Einschränkungen im Alltag, bei der Ausübung von Hobbys usw. blieben gravierend, ebenso die Schmerzen.

Die alltäglichen Behinderungen sind vielfach: bei der Hausarbeit/Küchenarbeit, beim täglichen Einkauf (Problem: Tragen), Schreiben (von Hand ebenso wie am Computer), Klavierspielen (eines meiner Hobbys), Autofahren (mein Auto habe ich abgeschafft), Wandern (Rucksack tragen), Schwimmen, Fahrradfahren – die Liste ließe sich noch lange fortsetzen...

Nach und nach ging es mir auch psychisch immer schlechter. Die medizinischen Prognosen waren negativ, mir wurde unwiderruflich klar, dass Ärzte/Physiotherapeuten am Ende ihrer Möglichkeiten waren. Was also tun?? Eines war mir deutlich geworden: Die irreversibel geschädigte Schulter konnte ich nicht verändern. Eine allgemein günstige Körperhaltung und – beherrschung könnte jedoch – so meine Hoffnung – helfen, die Spannungen

und Schmerzen im Schulter-Nacken-Rückenbereich, ausgelöst u.a. durch das fehlerhafte Funktionieren des Gelenks und der geschädigten Muskulatur, so gering wie möglich zu halten. Ich erinnerte mich an die Alexander-Technik und die ihr zugrunde liegende Zielsetzung vom guten/richtigen "Gebrauch" des Körpers bzw. – wie ich inzwischen weiß – des funktionalen Gebrauchs des gesamten Organismus.

Inzwischen habe ich über einen längeren Zeitraum regelmäßig Unterricht in Alexander-Technik erhalten. Rasch zeigten sich Erfolge in bestimmten Situationen, doch entscheidend und höchst positiv erlebe ich die langfristigen Veränderungen, die sich nach und nach eingestellt haben: Ich bemerke frühzeitig den Rückfall in alte Gewohnheiten und bin achtsamer im Umgang mit mir selber. Ich bin eher bereit, meine Grenzen und Schwächen zu akzeptieren und auf Dinge/Aktivitäten zu verzichten, die ich liebe, die mir aber nicht gut tun. Ich habe an innerer Stabilität gewonnen, kann mein Anderssein annehmen. Die Schmerzen sind weiterhin vorhanden in wechselnder Heftigkeit, doch ich bin nicht mehr darauf fokussiert. Ich kann aus eigener Kraft dank der Alexander-Technik, mit Hilfe der Anweisungen, aus kritischen Zuständen wieder herausfinden. Mit einer kurzen Schilderung konkreter Situationen aus dem Bereich "Küchenarbeit" (ich koche und esse gern) möchte ich dies verdeutlichen:

Es beginnt schon bei der Zubereitung des Frühstücks. Brötchen schmieren geht am besten im Stehen und mit der linken Hand. Die Butter darf auf keinen Fall hart sein, sonst muss ich Druck ausüben, den ich sofort in der rechten Schulter zu spüren bekomme. Der ohnehin bereits vorhandene Schmerz verstärkt sich, meine Stimmung für den vor mir liegenden Tag fängt an sich einzutrüben. So weit lasse ich es jedoch (möglichst) nicht kommen. Die Butter ist zu hart? Nicht ärgern – innehalten! Ich gehe zum Fenster, blicke in das Grün der Bäume und beginne mit den Anweisungen: "Meine Füße haben Kontakt zum Boden, der Boden trägt mich und kommt mir entgegen." In rascher Folge gehe ich durch die weiteren Support-Anweisungen, spare mir die Releasedirections und kehre zurück zur Anrichte, dem Frühstücksbrett und fange an, in Ruhe dünne Scheiben Butter sorgfältig auf's Brot zu schmieren.

Bei der Zubereitung der warmen Mahlzeit später am Tag, Gemüse putzen usw., muss ich meine Zeit gut einteilen. Nicht zu viel auf einmal erledigen wollen und auf gar keinen Fall in Eile! Die Möhren, Kartoffeln oder was immer langsam mit der nach wie vor weniger geübten linken Hand klein schneiden. Nicht immer gelingt es mir, die Langsamkeit zu ertragen, und manchmal klappt es auch nicht so ganz mit der zeitlichen Planung. Nicht in Panik verfallen, ruhig bleiben! Eine Pause einlegen, wenn der Schmerz stärker wird, mich daran erinnert, dass etwas schief läuft. Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt für Alexander-Technik gekommen: Ich unterbreche meine Arbeit, gehe ins Wohnzimmer, lege mich auf den Boden und halte inne... Dann beginne ich mit den Anweisungen: für den äußeren Support, den inneren Support. Wie ich es gelernt habe, fange ich bei den Füßen an und gehe durch den ganzen Körper hindurch bis ich schließlich bei der

Primärkontrolle angelangt bin und zu den Releasedirections übergehen kann. Wenn ich das Ende der ganzen Abfolge erreicht habe, spüre ich, dass mein Körper und vor allem auch mein Geist sich entspannt haben. Mit neuem Elan gehe ich zurück in die Küche und fahre fort mit meiner Arbeit.

Die Fähigkeit zur Selbststeuerung, die Gewissheit, mir selber "helfen" zu können, empfinde ich als den größten Gewinn des Alexander-Technik-Unterrichts. Die weitere Begleitung und Unterstützung meiner Lehrerin Ulli Pawlas gibt mir die dafür notwendige Sicherheit.