



Schweizerische Gesellschaft  
für Musik-Medizin

Schweizerische  
Gesellschaft  
für Musik-Medizin SMM

Association Suisse  
de Médecine  
de la Musique SMM

Associazione svizzera  
di medicina  
della musica SMM

## Alexandertechnik - gelassen ans Ziel

Eine 27-jährige Cellistin wünscht sich weniger Verspannungen und Steifheit. Die Anwendung der Alexandertechnik gibt ihr Impulse für ein lebendigeres, gelösteres, schmerzfrees Musizieren und für mehr Gelassenheit.

Sylvia Baumann — N. ist seit einem halben Jahr mit einer 100-Prozent-Stelle im Orchester tätig. Sie übt und probt zur Zeit schwierige Orchesterstücke und klagt, sie habe Schmerzen in Schultern und Nacken. In der ersten Stunde bespreche ich mit ihr den Zusammenhang zwischen Situationen, Gedanken und körperlichen Empfindungen.

### Gewahrwerden und Innehalten

Um diesen Verknüpfungen auf die Spur zu kommen, braucht es eine feine, freie, sinnliche Aufmerksamkeit. Ich gebe N. einen Beobachtungsbogen mit. In der nächsten Stunde erzählt sie: «Beim mich Beeilen mit dem Cello auf dem Rücken fühlte ich mich

hektisch, atemlos und verkrampft in Rücken und Nacken. Dieses achtsam werden während des Tuns hat angenehm und beruhigend gewirkt».

In der dritten Stunde ist N. etwas betrübt, weil sie realisiert, «wie ich mich immer wieder verkrampfe». Ich empfehle ihr, im Buch *Der Gebrauch des Selbst* von F. M. Alexander das Kapitel über seine eigene Geschichte zu lesen. Er beschreibt darin Entwicklung und Methodik seiner Technik. N. wird nach der Lektüre amüsiert sein über die menschliche Sturheit, auf eingefleischten Mustern zu beharren.

### Umgang mit sich selbst

Ich weise sie an, sich auf den Tisch zu legen. Durch meine Führung mit Händen und Worten entspannt sie sich, was sie als sehr wohltuend wahrnimmt. Nach etwa zwanzig Minuten soll sie sich aufsetzen, während der Bewegungen achtsam sein und unnötige Anspannungen vor allem der Halsmuskulatur sein lassen. Um ungeeignete Anspannung wahrzunehmen, ist es anfangs von Vorteil, Bewegungen langsam auszuführen. Mit der Zeit kann die Qualität von Bewegung

auch bei schnellerem Tempo beurteilt werden. N. rollt sich auf die Seite, schiebt die Beine über die Tischkante und setzt sich auf.

Ihr Sitzen auf dem Tisch ist jetzt sehr aufrecht und gleichzeitig gelassen. Das Heben der Arme empfindet sie als unbeschwert und spielerisch. Wie ich sie anweise, eine kurze musikalische Sequenz ohne Bogen «in der Luft zu spielen», spannt sie ein wenig den Hals an, fällt auf der rechten Brustkorbseite leicht zusammen und als Kompensation hebt sich die rechte Schulter. Erst durch meine Frage, wie ihre rechte Seite und ihr Hals auf das Heben des Arms antworten, realisiert sie es. Sie bemerkt auch, dass ihr Arm nicht mehr ganz so frei ist wie zuvor. Mit Händen und Worten erarbeite ich mit ihr, sich beim Heben des Arms nicht auf das Ziel «Musizieren» zu fixieren, sondern das Ziel anzustre-

nicht über eine souveräne Kontrolle des Bogenarms verfüge und ihr Klang dadurch beeinträchtigt sei.

Ein günstiger Umgang mit der Gesamtheit des Organismus bedeutet ein gutes Gleichgewicht von Spannung und Entspannung und ein Arbeiten mit der Situation entsprechend angepasstem Energieaufwand. Musizieren setzt Muskelspannung am richtigen Ort, zur richtigen Zeit, während der richtigen Dauer und in der richtigen Dosierung voraus. Ns Becken ruht nach hinten gekippt auf dem Stuhl. Ich arbeite mit ihr nicht direkt am Bogenarm, sondern es ist mein Ziel, Kopf, Hals, Rumpf und ihre Beine besser ins Lot zu bringen.

Wenn sie «eine gute Haltung» sucht, spürt sie bald einen altbekannten Schmerz im Kreuz. Ich lasse sie erfahren, wie sie auf den Sitzhöckern wie auf Kufen balancieren kann. Da-

mit dies möglich ist, braucht es Freiheit in den Hüftgelenken. Ich frage N nach deren genauem Ort. In ihrer Vorstellung liegen die Hüftgelenke sehr viel höher als in Wirklichkeit. Sie betrachtet mein kleines Kunststoff-Skelett und ist erstaunt, wie beweglich ihr Becken reagiert und ihre Füße einen besseren Kontakt zum Boden finden, wenn sie ihr Körperbild der Wirklichkeit anpasst.

Diese Aufrichtung im Becken ergibt einen höheren Tonus im Unterbauch, gleichzeitig entspannen sich Schultern und Halsmuskulatur. Ns rechter Arm fühlt sich nun in meinen

Händen beweglich, entlastet und lebendig an. «Es ist, wie wenn mein Körper auftauen würde», sagt sie.

### Neue Ausrichtung

In der fünften Lektion freut sich N, dass es ihr immer wieder gelungen ist, die in unseren Stunden gemachten Erfahrungen zu nutzen und zu integrieren. Sie verspüre mehr Energie und Freude und ab und zu ein neues Einssein mit dem Instrument. Nach einer berufsbedingten Pause werden wir in zwei Monaten unsere Arbeit vertiefen. Wir werden dann zusätzlich zur Handhabung des Instruments an verschiedenen Bewegungsabläufen des Alltags wie auch mit dem Atem und den Augen arbeiten.

### Sylvia Baumann

... ist Musikerin, Alexandertechnik SVLAT, Beraterin SGfB.

> [www.sylvia-baumann.ch](http://www.sylvia-baumann.ch)



Spannung und Entspannung im Gleichgewicht: ein Ziel der Körperarbeit

Foto: Sylvia Baumann

ben und gleichzeitig den Mitteln zu dessen Erreichung Beachtung zu schenken.

### Anweisungen

In der vierten Stunde arbeite ich mit N. im Sitzen und am Instrument. Sie beanstandet, dass sie immer noch

### Präsidentin / Présidente

Martina Berchtold-Neumann

Anlauf- und Beratungsstelle  
für Musikermedizin /  
Service d'information pour  
la médecine des musiciens  
Pia Bucher

### Sekretariat / Secrétariat

Spiesackerstrasse 23  
4524 Günsberg  
T 032 636 17 71  
info@musik-medizin.ch

[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

### Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)



Schweizerische Interpretenstiftung

ist von der Schweizerischen Interpreten-genossenschaft (SIG) gegründet worden. Die SIS nimmt ihre Aufgabe unter anderem wahr durch Unterstützung bei der Umschulung von ausübenden Künstlerinnen und Künstlern, welche aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf aufgeben müssen, und durch das Ergreifen von Massnahmen zur Vermeidung und Linderung von Folgen von Berufs unfällen und Berufskrankheiten durch Gewährung von Rechtsschutz.

Webseite mit weiteren Informationen und Kontaktadressen:  
[www.interpreten.ch](http://www.interpreten.ch)