

Projektbericht

Alexandertechnik mit Jenny Sixt in Bad Oldesloe

Gefördert durch die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse

Am 18. Juli 2026 durfte unsere Selbsthilfegruppe aus Lübeck erneut die Alexandertechnik mit Jenny Sixt erleben. Im Mittelpunkt standen diesmal der Blepharospasmus (Lidkrampf) sowie Dystonien im Allgemeinen. Der Workshop bot den Teilnehmenden wertvolle Impulse, praktische Übungen und Raum für Austausch.

Ein Tag voller Wahrnehmung, Bewegung und Austausch

Im hellen und großzügigen Bella-Donna-Haus in Bad Oldesloe trafen wir uns um 11 Uhr mit weiteren Mitgliedern sowie teilweise ihren Partnerinnen und Partnern. Insgesamt nahmen zehn Personen teil, die sich darauf freuten, die Alexandertechnik kennenzulernen oder bereits vorhandenes Wissen durch neue Übungen zu vertiefen.

Nach einer ruhigen und offenen Vorstellungsrunde wurden wir Schritt für Schritt in aktive Übungen geführt. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf dem Laufverhalten der Teilnehmenden. Durch unterschiedliche Sinnesreize wurde die Wahrnehmung geschult und die Aktivierung im Gehirn angeregt. Gerade für Menschen mit Dystonie war dies eine wichtige Erfahrung, da Fehlsteuerungen im Nervensystem den Alltag häufig erschweren. Besonders eindrucksvoll waren die einfachen, alltagsnahen Übungen: ergonomisches Heben und Sitzen, bewusste Kopfhaltung, Kopfdrehungen sowie Augenbewegungen. Viele Bewegungsabläufe wirkten vertraut und waren doch für manche in dieser bewussten Form neu oder wiederentdeckt.

Zur Mittagszeit stärkte uns ein liebevoll vorbereiteter Imbiss mit einer vielseitigen Auswahl. Unsere Gruppenleitung hatte sich im Vorfeld um die großzügige Verpflegung gekümmert. Während der Pause entstanden lebendige Gespräche über verschiedene Schulen und Ansätze der Alexandertechnik. Auch für Fragen der Teilnehmenden blieb ausreichend Zeit. Nach der Pause setzten wir die Arbeit am Boden fort – ein wichtiger Bestandteil dieser Methode. Mit kleinen, sanften und bewusst wahrgenommenen Bewegungsabläufen konnten die Teilnehmenden zur Ruhe kommen, loslassen und Entspannung erfahren.

Gegen 15 Uhr endete der Workshop. Zurück blieb der Eindruck eines bereichernden Tages: informativ, praxisnah und stärkend für den Umgang mit dem eigenen Körper im Alltag.

Praxisimpuls für den Alltag

Ein Tipp zum Ausprobieren: Unnötige Muskelanspannung beim Ausräumen der Spülmaschine vermeiden.

Nutzen Sie den Körper als natürliche Einheit: Statt den Rücken zu runden, beugen Sie sich aus Hüften und Knien nach vorn. Nacken und Schultern bleiben dabei möglichst entspannt.

Die Grundprinzipien lassen sich in vier einfachen Schritten anwenden:

- **Innehalten (Pause):** Halten Sie kurz inne, bevor Sie die Spülmaschine öffnen. Werden Sie sich der Anspannung in Ihrem Körper bewusst und richten Sie sich bewusst auf.
- **Aus der Hüfte beugen:** Gehen Sie leicht in die Knie und beugen Sie sich aus den Hüftgelenken vor. Vermeiden Sie es, im oberen Rücken oder der Taille abzuknicken.
- **Gegenstände nah am Körper halten:** Heben Sie schwereres Geschirr (wie Teller oder Töpfe) eng am Körper und nutzen Sie die Kraft der Oberschenkel, wenn Sie wieder in den aufrechten Stand gehen.
- **Den Kopf freilassen:** Achten Sie darauf, den Nacken frei und den Kopf in Balance zu halten, anstatt ihn beim Bücken nach unten zu ziehen.

Corinna Wagner / Gisela Murawski