



**Name:**  
Nicola Tiggeler  
**Alter:** 52  
**Beruf:** Sängerin,  
Schauspielerin und  
Stimmtrainerin  
**Was sie stresst:**  
„Das Gefühl, nicht  
allen gerecht zu  
werden, auch mir  
selbst nicht“

„Ich spüre mehr  
**Leichtigkeit**  
in meinem Leben“

Ganz oft praktiziere ich die Alexander-Technik einfach mal zwischendurch. Zum Beispiel beim Treppensteigen. Dann mache ich mir bewusst, wie ich mich halte, wie ich einen Fuß vor den anderen setze und wie ich dabei atme. Diese kurze Achtsamkeit, das Spüren, wie meine Füße abrollen und welche Muskeln dabei arbeiten, ist ein Moment, in dem ich ganz bei mir und meinem Körper bin. Und so eine alltägliche Bewegung – wie ein Stockwerk höher zu gehen – wird plötzlich ganz leicht.

Ich bin nicht nur Schauspielerin und Sängerin, sondern auch Stimmtrainerin. Bei meiner Ausbildung in

der Linklater-Technik habe ich das Konzept von Frederick M. Alexander kennengelernt. Die beiden Techniken basieren auf einer ähnlichen Theorie. Sie gehen unter anderem davon aus, dass erworbene Blockaden die Ausdrucksfähigkeit der Stimme einschränken können. Wer sich zum Beispiel angewöhnt hat, den Kopf auch nur ein bisschen schief zu halten, verkrampft im Nacken. So kann man logischerweise nicht frei sprechen und singen. Für uns Schauspieler ist es sehr wichtig, sich richtig aufzurichten, um den Kehlkopf zu entlasten. Nur dann kann die Stimme das ganze Kaleidoskop der Klangvielfalt hervorbringen. >>>

Die Alexander-Technik geht noch darüber hinaus. Es war eine tolle Erfahrung, zu spüren, wie leicht sich mein Körper bewegen kann. Bevor ich die erste Stunde bei meinem Lehrer hatte, dachte ich, ich wüsste schon längst, wie ich mich zu halten hätte. Dann aber merkte ich: Es geht alles noch viel müheloser. Die Körper-Sensibilität, die ich jetzt habe, war natürlich nicht sofort da. Alte Gewohnheiten wirft man schließlich nicht so schnell über Bord. Ich musste die Alexander-Technik immer wieder üben. Es hat sich gelohnt. Die Unbeschwertheit meiner Bewegungen hat Auswirkungen auf meine Psyche. Meine Seele ist freier geworden. Und ich höre oft, dass auch meine Stimme offener und gedreter sei als früher.

## ALEXANDER- TECHNIK

### Durch richtige Haltung Blockaden auflösen

Der australische Schauspieler Frederick M. Alexander entdeckte Ende des 19. Jahrhunderts, dass eine falsche Kopfhaltung die Stimmbänder blockieren kann. Die Idee hinter der Technik, die er daraufhin entwickelte: Durch gesunde Körperhaltung können muskuläre Blockaden und Spannungen gelöst werden. Gleichzeitig verhelfen achtsame Bewegungen zu **seelischem Gleichgewicht und besserer Konzentration**. Sind die krank machenden Anspannungen aufgelöst, verschwinden oft auch Rücken- und Kopfschmerzen. Der Alexander-Technik-Lehrer zeigt seinem Schüler durch **gezielte Berührungen**, wo und wie dieser sich Fehlhaltungen angewöhnt hat und wie er sie verändern kann. Eine Unterrichtsstunde kostet ca. 30 bis 40 Euro. Die Kassen übernehmen die Kosten nur selten. **Mehr Infos:** [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org). Buchtipp: „Vom Autopiloten zur Selbststeuerung“ von Adrian Mühlebach, Huber, 19,95 Euro.