



Gabriele Breuninger legt erst einmal Hand an, um ihren Schülern zu zeigen, in welchen Stellungen sie sich richtig entspannen können. Wechselnde Ausstellungen schaffen dabei ein schönes Ambiente. Foto: Weis

Gabriele hilft dabei, Haltung zu bewahren

Von Philippa Schmidt

Sachsenhausen. Unter dem Motto „Kunst-Körper-Leben. Entdecke das Unerwartete“ eröffnete jetzt die neue Schule für Musik und Alexander-Technik auf dem Mühlberg. Mehr als 100 Gäste tummelten sich in den Praxisräumen in der Dielmannstraße 1 und bewunderten bei Häppchen die Bilder der Frankfurter Künstlerin Ilona Bastian-Stilcken. Die meisten Besucher aber wollten sich über die Alexander-Technik informieren.

Gabriele Breuninger, Besitzerin der Schule, wurde trotzdem nicht müde, die Anwendungsmöglichkeiten und Ziele dieser Art der Entspannung zu erläutern. „Ich setze meine Hände ein, damit meine Schüler lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen“, erklärt die 38-Jährige. Dabei lernen die Teilnehmer, die richtige Haltung einzunehmen, um nicht „in sich zusammen zu fallen“. Das Erlernen der Alexander-Technik geschieht im Sitzen, Ste-

hen und Liegen, später in einfachen Bewegungsabläufen. Ingrid Schulz, eine ihrer Schülerinnen, schwärmt: „Die Alexander-Technik ist ein großes Abenteuer, ich fühle mich nach dem Unterricht wie eine Feder.“

Frederick Matthias Alexander, der Erfinder der Alexander-Technik, lebte von 1869 bis 1955 in Australien, den USA und London. Er war Schauspieler und entwickelte diese Entspannungsform, um seine chronische Heiserkeit zu lindern. Tatsächlich hilft die Alexander-Technik auch bei gesundheitlichen Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen und Verspannungen. Aus diesem Grund nahm die Ärztin Leonora Novakovic die neue Schule in Augenschein. „Die Alexander-Technik interessiert mich vor allem für meine Patienten“, erklärt Frau Novakovic.

Zur Entspannung beitragen sollen auch die bunten, abstrakten Acrylbilder der Künstlerin Ilona Bastian-Stilcken, die in den Schulräumen hängen. Die Frankfurter-

erin arbeitet am liebsten mit Spachtel und Strukturpaste an ihren Werken. „Ich will, dass meine Bilder nicht nur zum Anschauen, sondern auch zum Anfassen sind“, sagt die Künstlerin, die ihr Handwerk in Indonesien und Australien gelernt hat. Die Bilder können noch die nächsten sechs Wochen in der Dielmannstraße 1 besichtigt und gekauft werden. Zudem stellt Ilona Bastian-Stilcken im Atelier am Hainerweg 259 aus. Auch in Zukunft soll es in der Schule auf dem Mühlberg Ausstellungen von verschiedenen Künstlern geben.

Gabriele Breuninger kam über die Musik zur Alexander-Technik. „Ich bewunderte die Schüler immer um ihre aufrechte Haltung beim Musizieren.“ Auch heute noch kombiniert sie beides und gibt in der Schule auch Klavier- und Blockflötenunterricht. 1990 begann Frau Breuninger eine dreijährige Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin an der „International School for the Alexander Technic“ in Essen.

Bereut hat die gebürtige US-Amerikanerin diese Entscheidung noch nie.

Peter Brunner, Gabriele Breuningers Mann, erzählt: „Früher hat meine Frau den Unterricht bei uns zu Hause abgehalten, da fehlte immer ein bisschen die Professionalität. Mit der neuen Schule ist das schon etwas ganz anderes.“

Aber nicht nur Gabriele Breuninger und ihr Mann freuen sich über die neue Schule, auch Marita Lotzen konnte ihr Glück kaum fassen, gewann sie doch bei der Verlosung drei Unterrichts-Lektionen in der Alexander-Technik. „Ich bin sehr gespannt, was mich da erwartet“, sagt die Hausverwalterin.

Nicht nur Frau Lotzen hat die Möglichkeit, die Alexander-Technik einmal auszuprobieren: Gabriele Breuninger hat insbesondere tagüber noch die Möglichkeit neue Schüler aufzunehmen. Interessierte können sich unter der Rufnummer 60325577 informieren.