Harmonie ist Trumpf

Irene Kau stellt im Studio für Alexander-Technik aus / In der Einrichtung am Sachsenhäuser Mühlberg werden Verspannungen behandelt

SACHSENHAUSEN (the). Sonnenstrahlen fallen durch die gläsernen Oberlichter in der Decke. Das helle Licht bringt die intensiven Farben auf den Gemälden von Irene Kau zum Leuchten: Die satten und harmonisch aufeinander abgestimmten Gelb-, Orange-, Rot-, Grün- und Blautöne lassen das Auge des Betrachters kaum noch los. Für ihn schälen sich Sonnen, Kreise, aber auch Herzen heraus.

Die Malerin, die bei Herrmann Nitsch von der Städelschen Hochschule für Bildende Künste studiert hat, benutzt gerne Kasknden oder Kreise, die meist mit Sonne und Mond assoziiert werden. „Dabei spielt die dem Himmel und dem Wasser zugeordnete Farbe Blau als Symbol des Spirituellen eine ebenso große Rolle wie die Farbe Rot als Synonym für Leben, Liebe und Aggressivität", sagte Gabriele Breuninger in ihrer Ansprache, die sie bei der Vernissage zur Ausstellung „Farbenharmonie" hielt.

So außergewöhnlich die Gemälde, so außergewöhnlich auch der Ort, wo Kaus Bilder noch bis 20. Juli zu sehen sind: nicht in einem Museum oder in einer Galerie, sondern vielmehr im Studio für Alexander-Technik, das Gabriele Breuninger in der Dielmannstraße 1 hat. Im vergangenen Sommer hat die studierte Musikerin und anerkannte Lehrerin in Alexander-Technik ihre neuen Räume auf dem Mühlberg bezogen und sich überlegt, wie sie die vielen in cremeweiß gehaltenen Wände schmücken kann. „Ich wollte so viel freien Raum nicht einfach verpuffen lassen und meinen Schülern visuelle Anreize bieten." Daher startete sie einen Aufruf an Künstler aus dem Stadtteil, ob sie das Studio als Ausstellungsraum nutzen wollen. „30 Künstler haben sich gemeldet", erzählt die 39-Jährige. Aus diesem überraschend hohen Zuspruch hat sich nun eine Ausstellungsreihe entwickelt.

Derzeit sind die Bilder von Irene Kau zu sehen, deren Intention sich „zufällig", wie Breuninger betont, weitgehend mit der von ihr unterrichteten Körper-Technik deckt. So stehen bei der Künstlerin die Harmonie, das Gleichgewicht meist im Mittelpunkt. Nach Harmonie trachtet auch die Alexander-Technik. „Mit Harmonie verbinden wir Begriffe wie Ruhe, Kraft, Wohlklang, geschmeidige Bewegung und die innere Verbindung und Übereinstimmung mit sich selbst", sagt Breuninger. Doch dieser Einklang wird häufig gestört. Wer kennt nicht zum Beispiel die verkrampfte Körperhaltung am Computer, obwohl die meisten wissen, wie sie sich hinsetzen müssten, um eben nicht die Schultern hochzuziehen, die Füße unter dem Stuhl zu verschränken oder beim Tippen verkehrt die Finger zu bewegen. Die Folgen sind Schulter- und Rückenschmerzen oder ein Tennis- sowie neuerdings ein Mausarm. Gabriele Breuninger als studierte Flötistin litt selbst unter schmerzhaften Verspannungen, bis sie die Alexander-Technik entdeckte, die ihr Linderung brachte, erzählt sie. Nach einer dreijährigen Ausbildung unterrichtet Breuninger die Technik seit sechs Jahren, leitet dazu bei der Volkshochschule einen Kurs.

Statt Verspannungen, Haltungsfehlern, eingefahrenen Gewohnheiten und Stress möchte Gabriele Breuninger mittels der Technik ihren Schülern zu mehr Lockerheit, Beweglichkeit, Sensibilität und Selbstsicherheit verhelfen. Durch die Arbeit mit den Händen will die Lehrerin ihre Schüler zu einer verbesserten Eigenwahrnehmung führen. Die Schüler sollen sich beobachten, um ihre gewohnheitsmäßigen Muster zu erkennen, sich ein „Stopp-Schild" verhalten und bewusst steuern.

Der britische Schauspieler und Rezitator F. M. Alexander hatte diese Entspannungstechniken in den zwanziger und dreißiger Jahren entwickelt, nachdem ihm allmählich beim Sprechen seine Stimme versagte und kein Arzt in der Lage war, ihm zu helfen. Durch jahrelanges Beobachten kam er darauf, dass er Nacken und Kiefer so verspannte, dass er für das Rezitieren nicht mehr genügend Luft einatmen konnte, erläutert Breuninger. Abhilfe brachten schließlich die Übungen.

Die Ausstellung in der Dielmannstraße 1 ist noch bis Dienstag, 15. Juli, dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet. Telefon 60325577.