

7.4 F.M. Alexander-Technik

Peter Ruhrberg

7.4.1 Was ist Alexander-Technik?

„Die Kunst, mit den zweckmäßigsten und sparsamsten Mitteln ein bestimmtes Ziel oder die beste Leistung zu erreichen“, heißt es in Wahrigs deutschem Wörterbuch unter *Technik*. Genau darum dreht es sich in F.M. Alexanders Arbeit, auch Alexander-Technik genannt.

Die Alexander-Technik ist ein Studium mit dem Thema: Denken in Beziehung zu Bewegung.

Die Art und Weise, wie wir über Bewegung nachdenken, unsere Bewegungen planen, uns für Bewegung organisieren, über unsere Bewegungen denken, während wir sie ausführen und schließlich unsere Bewegungen auswerten und interpretieren, bestimmt die Qualität unserer Bewegungen: ihre Klarheit, Harmonie, Effizienz und Grad an Koordiniertheit.

Das heißt: Die Qualität unseres Denkens wirkt sich darauf aus, wie gut und wie mühelos wir die Dinge tun können, die wir tun wollen. Was wir denken, bekommen wir auch.

Die Alexander-Technik gibt jedem Menschen bessere Möglichkeiten an die Hand, Absichten effektiver umzusetzen, Ziele leichter zu erreichen und Lebensträume zu verwirklichen. Oft wird die Alexander-Technik zu dem Zweck eingesetzt, die vorhandene Beweglichkeit zu steigern, Bewegungen leichter und besser auszuführen und Verhaltensweisen auf Anforderungen angemessener abzustimmen.

Als Werkzeuge zu dieser Arbeit brauchen wir lediglich unser Bewusstsein und „gesunden Menschenverstand“, das heißt, die Fähigkeit und die Bereitschaft zu klarem, vernünftigem Denken. F.M. Alexander sagt sogar, diese Arbeit sei „ein Experiment im Herausfinden, was Denken eigentlich ist“ (Barlow 2002).

Alles was wir tun wollen, können wir mit einem höheren Niveau an Fähigkeiten und Erfolgsaussichten erreichen – und zwar dadurch, dass wir lernen, neue Handlungsgrundlagen zu entwickeln und anzuwenden. „Die gewohnten Vorgänge, welche wir Zivilisation und Erziehung nennen, sind allein noch nicht ausreichend, uns mit dem höchsten Erbe des Menschen in Berührung zu bringen: der vollständigen Entfaltung und Ausschöpfung unseres inneren Potentials.“ (Alexander 1997a)

Der Ansatz

- Manche Menschen finden bei langen Wanderungen Erholung, während andere schon nach einem kurzen Spaziergang völlig erschöpft sind;
- Viele Menschen, die körperlich arbeiten oder regelmäßig Sport treiben, bleiben fit und gesund, andere bekommen bereits vom Schreiben oder Stricken einen „Tennisarm“ oder eine Sehnenscheidenentzündung;
- Kinder können in den ersten Lebensjahren ausdauernd schreien, ohne heiser zu werden, Lehrer, Redner etc. dagegen haben oft eine „angegriffene Stimme“ oder leiden chronisch an Heiserkeit.

Unerwünschte Begleiterscheinungen von Tätigkeiten des Alltags, wie rasches Ermüden, Erschöpfung, Unausgeglichenheit, Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und dergleichen sind in vielen Fällen gar kein unvermeidliches Schicksal, und noch viel weniger „normale Verschleißerscheinungen“ des Körpers. Viel häufiger als die meisten von uns glauben, sind solche Symptome das Resultat undurchdachter Bewegungs-, Handlungs- und Reaktionsweisen, die uns bei der Erfüllung unserer Aufgaben mehr behindern als nützen.

Wer seine Vorhaben leichter verwirklichen und bessere Resultate erzielen möchte, muss lernen, die dazugehörigen Anforderungen angemessener und effektiver zu meistern.

Fallbeispiel

Sabine, Inhaberin eines Heißmangelbetriebes, kommt zum Alexander-Kurs wegen jahrelanger, chronischer, extremer Schmerzen in der rechten Schulter (ärztliche Diagnose: *Frozen Shoulder*). Ihre Schulter- und Armbewegungen rechts sind erheblich eingeschränkt (z.B. Abduktion passiv ca. 50°, aktiv kaum 25°). Diese u.a. bei der Bügeltätigkeit sehr störende Bewegungseinschränkung versucht sie, mit Bewegungen des Schultergürtels zu kompensieren. Doch damit nicht genug: Mit den Schultermuskeln versucht sie auch noch, ihr Ellbogengelenk zu beugen, so dass sie jedes Mal, kaum dass sie daran denkt, ihre rechte Hand zu heben, die Schulter bereits in Richtung Ohr zieht. So ist es kaum verwunderlich, dass ihre Schultermuskeln rechts chronisch verkrampt sind. Dagegen sind fast alle Oberarmmuskeln stark unterentwickelt, besonders der Deltamuskel, der – erstaunlich genug – bei der Abduktion praktisch unbeteiligt ist.

Nach einer Odyssee mit diversen Therapien (Massagen aller Art, Entspannungstechniken usw.) entscheidet Sabine sich zunächst für die Physiotherapie zum Aufbau der unterentwickelten Muskeln und zur Normalisierung ihrer Beweglichkeit. Zwar erscheint ihr die Idee durchaus sinnvoll, doch die gewünschten Erfolge stellen sich auch nach Monaten nicht ein. „Was mir offenbar niemand zeigen kann ist, wie ich meine Bewegungen für die muskelaufbauenden Übungen am besten ausführen sollte – und vor allem, wie ich meine Schultermuskeln in Ruhe lassen kann. Die machen mir während meiner

Übungen nämlich noch mehr Probleme als sonst, und das kann ja wohl auf die Dauer nicht die Lösung sein,“ so Sabine.

Wesentliche Elemente in Sabines Alexander-Unterrichtsstunden sind daher zunächst genauere Informationen über Aufbau und Funktion der beteiligten Strukturen (in leichtverständlicher Form, ausgehend von ihrem Einsteigniveau), und vor allem praktische Anleitung bei der Umsetzung ihrer Kenntnisse in ihre Bewegungen. In Sabines Fall wird dies dadurch erleichtert, dass sie ihre linke Seite zum Vergleich heranziehen kann, wo ihre Bewegungen eher normal sind.

Nach vier Wochen beträgt der passive Bewegungsbereich des rechten Arms in allen beteiligten Regionen etwa 80%. Durch die physiotherapeutischen Maßnahmen bauen sich die unterentwickelten Muskeln ebenfalls relativ schnell wieder auf, und so ist nach sechs Wochen wieder volle aktive und passive Beweglichkeit erreicht. Die unnötige konstante Aktivität der Schultermuskeln ist verschwunden, ebenso die Schmerzen.

Oft kommt es für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden weniger darauf an, *was* wir tun, sondern *wie*, also auf welche Art und Weise. Durch Umdenken und Umlernen ist es in vielen Fällen möglich, „hausgemachte“ Probleme aus der Welt zu schaffen, also solche, die auf unsere eigenen Handlungsweisen zurückzuführen sind.

Unsere Handlungs- und Reaktionsweisen beruhen auf den Ideen und Vorstellungen, die wir von unseren Handlungen haben. Diese Ideen und Vorstellungen bestimmen unser Verhalten insgesamt, und damit auch, ob wir unsere Absichten erfolgreich in die Praxis umsetzen können oder nicht. Wir können geeignete Strategien für unsere Vorhaben und Handlungen finden, indem wir unsere alten Vorstellungen über unsere Handlungsweise überprüfen und neu durchdenken. Die Alexander-Technik zeigt Wege und Möglichkeiten auf, wie wir tägliche Aufgaben, eigene Vorhaben und gute Ideen ohne unnötigen Aufwand optimal realisieren können – „so wenig wie möglich, so viel wie nötig.“

Unterricht in Alexander-Technik gibt den Lernenden Gelegenheit dazu, mehr praktische Intelligenz in das zu bringen, was sie tun. Praktische Intelligenz zeigt sich darin, dass sie in der Praxis konstruktive Wirkung zeigt. Daher stehen im Alexander-Unterricht oft Bewegungen und praktische Tätigkeiten des täglichen Lebens im Vordergrund. Die Wahl ist dem Schüler überlassen: sitzen, stehen, gehen, tragen, sprechen, schreiben, musizieren, tanzen, oder jede andere Tätigkeit, an der ihm gelegen ist. Welche Tätigkeit es ist, spielt keine große Rolle. Wichtiger ist es zu lernen, sich so zu steuern, dass diese Tätigkeiten mit weniger Energieaufwand, unkomplizierter, effektiver und harmonischer ausgeübt werden können.

Die unmittelbaren körperlichen Wirkungen sind meist: mehr Flexibilität in Bewegungen, ein erhöhter Bewegungsbereich, ein größeres Bewegungsrepertoire sowie effektiverer Krafteinsatz. Gefühle

wie Steifigkeit, körperliche Abgeschlagenheit und Schmerzen, die durch Verspannungen hervorgerufen wurden, verschwinden oft nach kurzer Zeit.

Fallbeispiel

Corinna, eine befreundete Physiotherapeutin, bittet mich um Rat: Ihre Patientin Simone hat erhebliche Schwierigkeiten mit Übungen, welche ihr gegen „krummes Sitzen“ helfen sollen. Eine Übung besteht aus der Aufgabe, den Rumpf in Bauchlage „nach hinten zu beugen“, wie Simone es nennt. Ich beobachte, dass Simone nicht nur die für diese Übung erforderlichen Rückenstrecker übermäßig anspannt, sondern auch eine Reihe anderer Muskeln, die mit dieser Aufgabe eigentlich nichts zu tun haben: zum Beispiel am Bauch, den Schultern, Beinen und am Hals. Außerdem hält sie unmittelbar vor und während der Übung immer wieder den Atem an. All dies sind Vorgehensweisen, welche die ursprüngliche Aufgabe stark erschweren und den eigentlichen Zweck der Übung (die Kräftigung einer bestimmten Muskelgruppe) verfehlen. Ich mache Corinna und Simone kurz auf diesen Umstand aufmerksam. Simone fällt dabei auf, dass die erwähnten Partien genau jene sind, die beim Üben nach kurzer Zeit abwechselnd schmerzen oder „taub“ werden.

Jetzt überlegen wir gemeinsam, wie die Übung mit minimalem Kraftaufwand ausgeführt werden könnte. Mit meinen Händen zeige ich Simone, welche Muskeln sie zuerst unnötig anspannt. Als sie beim nächsten Versuch lediglich daran denkt, dies zu unterlassen, ändert sich ihr ganzes Bewegungsmuster völlig. Nicht nur die Bewegung wird für sie insgesamt deutlich weniger anstrengend, sondern sie kann den Rumpf auch viel weiter extendieren als vorher. Zudem werden die vorher überanstrengten Partien wieder „lebendiger“, wie sie sagt, Schmerzen und Taubheitsgefühle stellen sich nicht mehr ein.

Anwendungsbereiche

Die größte Stärke der Alexander-Technik liegt in der *Prävention*, deren Nutzen meiner Ansicht nach immer noch zu sehr unterschätzt wird, trotz ihrer Aufwertung in den letzten Jahren. Vor allem solche Beschwerden, die wir uns durch eigenen, oft nicht erkannten Missbrauch selbst zufügen, können dadurch schon im Vorfeld verhindert werden.

Meistens kommen die Leute aber erst zum Unterricht, wenn sie schon unter Beschwerden leiden. Im Umgang mit spezifischen Symptomen gilt die gleiche präventive und generelle Vorgehensweise. Indem Menschen lernen, mit ihrem schädlichen Verhalten aufzuhören, kann ihr Organismus wieder allgemein gesünder werden.

Während die meisten Therapieformen darauf abzielen, ein bestimmtes Krankheitssymptom mit einem Heilmittel zu behandeln, das spezifisch dafür ausgelegt ist, bewirkt die Alexander-Technik eine allgemeine und grundlegende Verbesserung des Gesundheitszustandes, die zwangsläufig das Verschwinden einzelner Krankheitssymptome mit sich bringt. Die Alexander-Technik ist ein Prozess der Schulung und der Selbsthilfe. Eine Rückbildung oder ein Verschwinden der Symptome lässt sich als

unvermeidlicher Nebeneffekt des Lernprozesses ansehen. Dies vorausgeschickt, sind in Tabelle 7.1 einige Beispiele aufgeführt, weswegen Menschen

im Alexander-Technik-Unterricht Hilfe suchen (und meistens finden):

Tab. 7.1 Einsatzmöglichkeiten der F.M.Alexander-Technik	
Verminderung von Beschwerden – körperlich und anderweitig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfschmerzen, besonders Spannungskopfschmerzen, Migräne; ▪ Tinnitus; ▪ Nackenverspannungen, Nackenschmerzen; ▪ Verspannungen und Schmerzen an Schultern und Armen; ▪ Sehnenscheidenentzündungen; ▪ Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenprobleme, Rückenschmerzen, „Hexenschuss“; ▪ Fehlhaltung, unphysiologische Belastungen, „Buckel“, funktionelle Skoliose; ▪ Knie- und Fußprobleme; ▪ Stimmstörungen (wie chronische Heiserkeit, „rauhe Stimme“ und Überanstrengung beim Sprechen oder Singen); ▪ Sprechstörungen (wie Stottern); ▪ Atemstörungen, Atemnot, Asthma; ▪ Berufs- oder Sportkrankheiten (wie Schreibkrampf, „Tennisellenbogen“, RSI, „Mausarm“); ▪ Rheumatische Beschwerden, Neuralgien, Sensibilitätsstörungen; ▪ Torticollis; ▪ Übermäßige körperliche Müdigkeit oder Zerschlagenheit; ▪ Körperliche Ungeschicklichkeit („zwei linke Hände“); ▪ Symptome von Überforderung, Überanstrengung, Stress; ▪ Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen; ▪ Prävention funktioneller Krankheiten.
Verbesserung der Koordination	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung der Atmung; ▪ Sprechen mit freier und natürlicher Ausstrahlung; ▪ Benutzen der Stimme ohne Verkrampfungen (Sprechen und Singen); ▪ Steigerung der Ausdrucksfähigkeit von bildenden Künstlern, Musikern, Tänzern, Rednern, Schauspielern; ▪ Steigerung von Koordination und Geschicklichkeit: bei der Arbeit und bei Freizeitaktivitäten, bei Sportlern, Künstlern, Musikern etc.; ▪ Wiederherstellung motorischer Fähigkeiten, z.B. nach Unfall, Operation, Schlaganfall, im Rahmen der strukturellen Grenzen; ▪ Lockere Aufrichtung, optische und funktionelle Verbesserung der Haltung; ▪ Angemessene Gestik und Mimik (beispielsweise bei Vorträgen); ▪ Größere Geschicklichkeit im Umgang mit (Musik-)Instrumenten und Werkzeugen; ▪ Effektivitätssteigerung.
Persönlichkeitsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehr praktische Intelligenz im Alltag; ▪ Höhere Belastungsfähigkeit; ▪ Sich das Leben einfacher machen; ▪ Selbstbestimmter werden, der Mensch werden, der man gerne sein möchte; ▪ Aufgeben unerwünschter Gewohnheiten oder störender Abhängigkeiten; ▪ Sich Träume erfüllen; ▪ Größere Fähigkeit, überzeugend aufzutreten; ▪ Umgang mit „Lampenfieber“; ▪ Veränderung herbeiführen und integrieren; ▪ Mehr Klarheit und Handlungsfähigkeit in Veränderungs- und Entscheidungssituationen; ▪ Mehr Flexibilität in alltäglichen Situationen, entspannteres Umgehen mit ungewohnten Situationen.

Zusammenfassung

- Man muss nicht krank sein oder Beschwerden haben, um von der Alexander-Technik zu profitieren. Viele Menschen beginnen aber erst dann über ihre Lebensweise nachzudenken, wenn sich ihnen Probleme in den Weg stellen, die sie anderweitig nicht beseitigen können.
- Wer die Alexander-Technik lernt (alleine oder mit einem Lehrer), tut damit etwas für sich selbst.
- Die Alexander-Technik ist keine Behandlung, bei der ein Therapeut mit einem Klienten „etwas tut“.

7.4.2 Geschichte

Wer war F.M. Alexander?

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) war ein junger und talentierter Schauspieler. Seine besondere Vorliebe galt der Rezitation großer Shakespeare-Monologe. Einige Jahre nach Beginn einer vielversprechenden Karriere begann er, unter Stimm Schwierigkeiten (Heiserkeit, Entzündung des Rachenraums u. dgl.) zu leiden, welche regelmäßig bei seinen Darbietungen auftraten. Diese stimmlichen Schwierigkeiten entwickelten sich immer mehr zu einem ernststen Problem und drohten sogar, seine Karriere vorzeitig zu beenden. Medizinische Maßnahmen und Sprechtraining brachten ihm zu seiner großen Enttäuschung nicht den gewünschten Erfolg, seine Stimmprobleme verschlimmerten sich zusehends. Schließlich beschloss er, den Ursachen seines Leidens selbst auf den Grund zu gehen.



F.M. Alexander (1941)

Ihm kam dabei der Verdacht, dass er seine Schwierigkeiten womöglich selber verursachte. Also begann er, durch Selbstbeobachtung eingehend, systematisch und minutiös zu studieren, was er beim Akt des Sprechens eigentlich „tat“. Seine geduldigen und konsequenten Forschungen trugen Früchte: Alexander entdeckte wesentliche Grundlagen menschlicher Arbeits- und Funktionsweisen, die zuvor unbekannt gewesen waren und die auch im Widerspruch zu dem standen, was er bis dahin für wahr gehalten hatte.

Im Verlauf seiner Untersuchungen fand Alexander heraus, dass seine Stimmprobleme die

Folge einer fehlgeleiteten Art und Weise war, in der er seit langer Zeit sich selbst als Ganzes steuerte. Aber diese Fehlsteuerung war ihm so vertraut geworden, dass sie ihm völlig „richtig und normal“ vorkam. Er war zunächst vollkommen unfähig, an seinen Handlungen irgend etwas zu ändern, weil er alles nur mit seiner alten, grundverkehrten Selbststeuerung umsetzen konnte.

Erst als er lernte, sich nicht mehr unmittelbar und unbedacht danach zu orientieren, was ihm seine Sinneswahrnehmung fälschlicherweise als „richtig“ meldete, verschaffte er sich eine Basis, um durch vernünftige Überlegung die geeigneten Mittel für sein Ziel herauszufinden, und sich dann so zu steuern, dass er wirklich nur diese Mittel einsetzte und keine anderen.

Dieses Vorgehen brachte ihm schließlich den gewünschten Erfolg: Seine Stimmprobleme verschwanden vollständig und dauerhaft. Mehr noch: Sein allgemeiner Gesundheitszustand verbesserte sich deutlich. Zudem erreichte er eine so vollkommene Stimmgebung und Kontrolle, dass Fachleute, Kritiker und Kollegen, nur staunen konnten. Natürlich fragten sie sich auch, wie er „es geschafft hatte“.

Aufgrund der Fragen und Bitten seiner Schauspielkollegen sowie befreundeter Ärzte sah sich Alexander veranlasst, seine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. So entwickelte er sich allmählich vom Schauspieler zum Lehrer. Er unterrichtete zunächst in Sydney und Melbourne, ab 1904 in London, und zwischen 1914 und 1943 auch in den USA. Seit den frühen zwanziger Jahren bildete Alexander seine Studenten auch dazu aus, ihrerseits seine Arbeit zu unterrichten. Anfang 1931 startete er den ersten regulären Ausbildungskurs für Lehrer seiner Methode.

78-jährig erlitt Alexander einen schweren Schlaganfall mit linksseitiger Lähmung. Durch Anwendung seiner Methode gewann er innerhalb eines halben Jahres die Kontrolle vollständig zurück. Er nahm seine tägliche Unterrichtstätigkeit wieder auf und unterrichtete bis zwei Wochen vor seinem Tode im Alter von 86 Jahren.

Seit den 70er Jahren werden überall auf der Welt mehr und mehr Ausbildungskurse für Alexander-Lehrer durchgeführt. Inzwischen gibt es weltweit mehr als 4.000 ausgebildete Alexander-Technik-Lehrer, die in etwa zwanzig nationalen und internationalen Verbänden mit gegenseitiger Anerkennung zusammengeschlossen sind (Stand: Juni 2004). In Deutschland existiert als Berufsverband die „Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik“, die auch die Ausbildungsstandards überwacht.

Erweiterte Anwendung und Perspektive

Ursprünglich war Alexanders Lehrtätigkeit beschränkt auf Unterweisungen in Atmung und Stimmproduktion. Jedoch stellte sich allmählich heraus, dass seine Erkenntnisse für viel mehr Anwendungsbereiche gültig waren. Alexander fand allgemeingültige Gesetze für die Planung und Koordination von Bewegung heraus. Diese Gesetze sind von unschätzbarem Wert, wenn wir die Ausführung und damit die Resultate unserer Handlungen grundlegend und dauerhaft verbessern möchten.

Viele prominente Schüler haben sich über die positiven Wirkungen der Alexander-Technik auf ihr Leben geäußert: George Bernard Shaw, Aldous Huxley, John Dewey, Paul Newman, Kevin Kline, Robin Williams, William Hurt, Paul McCartney, Sting, Julian Bream, Yehudi Menuhin, Frederick Perls, Moshe Feldenkrais, Ben Gurion und viele andere.

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde mittlerweile auch in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Ihre Anwendung ist vielfältig: In England und den USA wird die Alexander-Technik seit langer Zeit im Managertraining und im Spitzensport eingesetzt, in Israel zur Ausbildung von Piloten, in Deutschland und der Schweiz zur Verbesserung von Präsentationstechniken oder auch zur Stressbewältigung. In Australien gehört sie zum Grundstudium der Physiotherapieausbildung. Im angelsächsischen Raum ist die Alexander-Technik an fast jeder renommierten Institution der bildenden oder darstellenden Kunst fester Bestandteil des Lehrplans.

Der große Erfolg und die breite Palette der Anwendungsmöglichkeiten der Alexander-Technik ist eigentlich nicht überraschend. Denn wenn wir lernen, unsere geistigen Fähigkeiten in bewusster, vernünftiger, schöpferischer und flexibler Weise zu lenken, dann werden wir fähig, bei allen unseren Vorhaben an grundlegenden Naturgesetzen orientiert zu arbeiten – und dadurch unser gesamtes Potential auszuschöpfen.

7.4.3 Methodik

Grundideen der Alexander-Technik

Der Schwerpunkt der Alexander-Technik liegt nicht auf dem Versuch, spezifische Schwierigkeiten auf spezifische und direkte Art und Weise zu behandeln oder zu heilen. Die Alexander-Technik arbeitet stattdessen mit einem indirekten, allgemeinen und grundlegenden Ansatz der Schulung und des Trainings.

Wie bei jeder anderen Methode auch ergeben sich die praktischen Vorgehensweisen in der Alexander-

Technik aus ihren Grundannahmen. Hier sind einige davon.

Die psycho-physische Einheit des Organismus

Alexander betrachtete den Organismus und sein Funktionieren als ein Ganzes, als psycho-physische Einheit. Es ist unmöglich, in unserer Vorstellung die Vorgänge des Organismus in spezifisch geistige und spezifisch körperliche zu trennen. Jedoch bedeutet die Idee einer psycho-physischen Einheit für Alexander nicht etwa eine Verleugnung kausaler Beziehungen. Im Gegenteil, die Ursachen und treibenden Kräfte unserer Handlungen (und ihrer Resultate) liegen in der Art und Weise unseres Denkens. Wollen wir etwas an unseren Resultaten ändern, nutzen wir unsere psycho-physische Einheit konstruktiv am besten dadurch, dass wir unsere Ideen und Denkweisen ändern, durch die wir unsere Handlungen veranlassen.

Prävention als grundlegendes Prinzip

Angenommen wir haben es mit einer Schwierigkeit oder einem Problem zu tun, das verursacht wird durch etwas, was wir selber machen, etwa durch unnötige Bewegungen oder zuviel Anspannung. Wir könnten viel Zeit damit verbringen, eine Lösung für das Problem zu finden – zum Beispiel herausfinden, was wir „tun“ könnten, um die Schwierigkeit zu beseitigen. Dabei gibt es aber einen Haken. Falls das Problem darin besteht, dass wir bereits zuviel tun, ist „noch mehr tun“ wahrscheinlich keine geeignete Lösung.

Was würde aber passieren, wenn wir lernen würden, das zu unterlassen, was das Problem verursacht? Dann müssten wir nie mehr nach der Lösung dieses Problems suchen, weil wir uns gar nicht erst die Mühe machen würden, das Problem zu erzeugen.

Alles sollte so einfach wie möglich gemacht werden, aber nicht einfacher. (Albert Einstein)

Der effektivste Weg – und wie man ihn am besten gestaltet

Die Prävention falscher Bewegungssteuerung bleibt in Alexanders Arbeit immer erster Schritt und Hauptfokus, reicht aber in manchen Fällen als alleiniges Mittel nicht aus. Gelegentlich ist es zusätzlich nötig, zu überlegen, welche Mittel bzw. Schritte für unser beabsichtigtes Vorhaben tatsächlich notwendig sind. Vielleicht müssen wir uns sogar zunächst fragen, was der Zweck oder das Ziel unserer Handlungen ist, und warum oder wozu wir dieses Ziel erreichen wollen. Und schließlich: Damit die nötigen Schritte, die wir ermittelt haben, auch erfolgreich zu realisieren sind,

sollten wir sie so gestalten, dass sie verhältnismäßig einfach zu gehen sind. Denn das, was den Menschen mit am meisten unterstützt und fördert, vor allem beim Lernen, ist Selbstvertrauen, und dieses steht und fällt mit dem Umfang und Niveau seines bisherigen Erfolges und seiner Erfolgsaussichten.

Vernünftiges Denken als wichtigster Faktor zur Veränderung

Alexander betont in seinen Büchern und Schriften ebenso unablässig wie unmissverständlich, dass Vernunft (*reason*) und vernünftig überlegendes Denken (*reasoning*) zentral und unverzichtbar für seine Arbeit sind. Er schreibt, dass das, was jemand denkt, seinen Zustand und sein Befinden zum großen Teil verursachen: „Nach meiner langen Unterrichtserfahrung zögere ich keinen Moment festzustellen, dass die fixierten Ideen und Vorstellungen eines Menschen den größeren Teil der Schwierigkeiten erzeugen, die er erfährt.“ (Alexander 1997b) Vorgefasste Ansichten, festgefahrene Denkgewohnheiten, unüberprüfte Glaubensüberzeugungen und unumstößliche Vorurteile bilden die größten Hindernisse beim Lernen überhaupt.

Die Kunst, erfolgreich zu leben und sich gut zu entwickeln, ist untrennbar verbunden mit Unvoreingenommenheit, Flexibilität, Vielseitigkeit, Einfallsreichtum und Kreativität, und diese sind wiederum eng und unlösbar verknüpft mit vernünftiger Denkweise. Ob ein Individuum in unserer Zivilisation sich befriedigend entwickelt, hängt für Alexander von einem entscheidenden Handlungsgrundsatz ab, nämlich sich die vernünftigen Mittel auszudenken, durch die ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann. Dies ist Alexanders Alternative zu der verbreiteten Tendenz, ohne weiteres Nachdenken entsprechend dem zu handeln, was bislang als richtig erschien und gebräuchlich war. In der Praxis bedeutet das, mit Aufgeschlossenheit und gesundem Menschenverstand vorzugehen.

Mit diesem Vorgehen können wir auch lernen, unsere Wahlfreiheit zu nutzen und unsere Entscheidungsfähigkeit auszubilden, vor allem wenn wir Entscheidungen in die Tat umsetzen möchten, die unseren bisherigen Denkweisen zuwiderlaufen. Alexanders Arbeit enthält und fördert diese geistige Schulung.

Die bislang erwähnten Grundannahmen der Alexander-Technik wären jedoch wertlos, wenn nicht eine weitere Grundannahme zuträfe:

Der Mensch ist perfekt konstruiert für seine Aufgaben

Viele Menschen scheinen das nicht zu glauben, wenn man beobachtet, was sie anstellen, um

Schwierigkeiten zu beseitigen. Alexanders Ansicht in diesem Punkt war jedoch klar und unbeirrbar: Der Mensch ist perfekt konstruiert und optimal ausgestattet zur Erfüllung seiner Aufgaben und zum Ausschöpfen seines gesamten Potentials. Das Prinzip einer perfekten Konstruktion des Menschen und seinen Handlungsgrundsatz genereller Prävention fasste Alexander zusammen in zwei oft zitierten Aussprüchen:

„Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst.“

„Ihr seid alle völlig perfekt – bloß das, was ihr tut, schadet euch.“

Balance versus Haltung

Die Balance des Kopfes im beweglichen Verhältnis zum Körper ist der Schlüssel zu Freiheit und zu Leichtigkeit von Bewegung.

Der Ausdruck „Balance ... im beweglichen Verhältnis“ ist mit Bedacht gewählt – und das Wort „Haltung“ mit Absicht vermieden. „Haltung“ impliziert auch heutzutage immer noch zu sehr eine bestimmte Anordnung und zugleich einen statischen Zustand. Viele Menschen glauben nach wie vor, dass es tatsächlich eine richtige Haltung gäbe, beispielsweise eine richtige Art zu sitzen, oder sogar eine bestimmte Art zu sein. Manche können auch eine Litanei geeigneter Anweisungen herunterbeten, um eine „richtige Haltung“ zu erreichen („Kinn rein, Brust raus, Schultern zurück“). Sie glauben tatsächlich, wenn sie jederzeit diese optimale Anordnung ihrer Körperteile beibehalten könnten, hätten sie eine „richtige Haltung“ – und genau dies ist eine statische Vorstellung.

Eine der Stärken von Alexanders Arbeit ist die Erkenntnis, dass der Mensch dafür konstruiert ist, ständig in Bewegung zu sein. Wichtiger noch: Wir *sind* in ständiger Bewegung, ganz gleich, was unsere übliche Vorstellung von Bewegung ist. Andauernd ereignen sich Verlagerungen und Ausgleichsbewegungen unserer Körperteile untereinander, sogar dann, wenn wir glauben, wir bewegten uns nicht.

Bewusste Steuerung

Als Ergebnis seiner Überlegungen und Experimente fand Alexander auch folgendes heraus:

Der menschliche Geist hat die Fähigkeit, sich über alle Systeme hinwegzusetzen, sogar über die natürlichen.

Wir können unsere geistigen Fähigkeiten entweder dazu einsetzen, Zugang und vollständige Kontrolle unserer eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu bekommen, oder wir können uns lebenslang daran hindern, das zu werden, was wir sein könnten.

Viele Menschen glauben, es gäbe gewisse Bereiche unseres Organismus und seiner Funktionsweise, die wir nicht mit unseren Gedanken und Ideen störend beeinflussen könnten. Wie sich jedoch in der Praxis erweist, ist diese Vorstellung falsch. In Wirklichkeit ist es gerade diese Fähigkeit, unsere Vorstellungen und Ideen in einem erstaunlichem Ausmaß unseren Bewegungen aufzunötigen, die zum größten Teil verantwortlich ist für die verblüffende Vielfalt im Erscheinungsbild von Personen und in der Ausführung ihrer Tätigkeiten – was in jeder größeren Personengruppe offensichtlich wird.

Beispiel: Stehen

Viele Menschen haben anscheinend die Idee, es sei notwendig, den quadriceps femoris anzuspannen, um zu stehen. Zum Glück ist es das nicht. Die bestehenden Systeme des Organismus funktionieren so, dass sobald jemand steht, kein großer Muskelaufwand in den Oberschenkeln nötig ist, um diese Position beizubehalten. (Was die Unterschenkelmuskulatur angeht, sind die Experten sich noch nicht einig.) Wenn wir also jemanden antreffen, dessen ventrale Oberschenkelmuskulatur während des Stehens übermäßig angespannt ist, bei dem jedoch keine Krankheit oder strukturelle Schädigung anderer Art vorliegt, können wir als Alexander-Lehrer davon ausgehen, dass dieser Mensch der Ansicht ist, diese Anspannung sei nötig, um stehen zu bleiben. Manche haben sogar aufgrund dieser Idee ihre entsprechenden Muskeln stark überentwickelt und glauben am Ende auch noch, es handele sich bei der entstehenden übermäßigen Körperform um Fett. Meist ist dieser Zustand jedoch ausschließlich das Resultat kontinuierlicher isometrischer Kontraktion der entsprechenden Muskeln, deren einzige Ursache die irrige Vorstellung ist, diese Muskeln müssten ständig angespannt sein.

Beispiel: Supination/Pronation

Auf ähnliche Weise ist vielen Menschen nicht klar, dass es mehr als ein funktionelles Gelenk in der Ellbogenregion gibt. Die meisten sind sich über Existenz, Lage, Bau und Funktion des Radioulnargelenkes nicht im Klaren. Der normale Bewegungsbereich in diesem Gelenk für Supination/Pronation ist 180°. Ich habe bisher kaum Erwachsene angetroffen, die ohne vorherige medizinische oder pädagogische Hilfe den vollen Bewegungsbereich des Unterarms aufwiesen. Ich glaube, einer der Hauptgründe dafür ist, dass die meisten Menschen nicht einmal wissen, dass, auf welche Weise und in welchem Umfang diese Bewegung möglich ist. Mit der Zeit hat dieser Fehler in der Vorstellung zu einer künstlichen Einschränkung der Bewegungsmöglichkeit geführt.

Was wir denken und wie wir denken kann eine enorme Wirkung auf Funktionsweise und Funktionsfähigkeit unseres Organismus haben. Der Einfluss unserer Denkweise kann sich zu unserem Nutzen oder zu unserem Schaden auswirken. Ob wir diesen grundlegenden Zusammenhang wahrhaben wollen oder nicht, spielt dabei keine Rolle – er ist trotzdem permanent aktiv und wirksam. Wir „erschaffen“ und „handhaben“ uns

selbst auf der Grundlage unserer Ideen und Vorstellungen über das, was falsch und richtig, möglich und nötig ist, und unser „natürliches System“ wird sich an unsere Ideen anpassen in einer Art von „sich selbst erfüllender Prophezeiung“, sogar bis hin zu einem Punkt, wo wir uns bei unseren Aktivitäten deformieren und strukturell schädigen.

Natürlich ist diese Erkenntnis nicht wirklich neu. Menschen haben zu allen Zeiten über die erstaunliche Macht berichtet, die unsere Vorstellungen und Ansichten über unsere Erfolge und unser Erleben haben. Bereits von Marcus Aurelius (um 150 n.Chr.) ist der Ausspruch überliefert: „Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht.“ Alexander jedoch fand heraus, dass diese Erkenntnis sogar auf drei Ebenen gilt, über die bis dahin kaum jemand sich Gedanken gemacht hatte: nämlich die Planung, Struktur und Ausführung unserer Bewegung.

Wissenschaftliche Forschungen, zum Beispiel auf dem Gebiet der Neurobiologie und speziell der Hirnforschung, haben in den letzten 20 Jahren ergeben, dass sogar das Gehirn eines Menschen sich so entwickelt, wie es gebraucht wird. (Hüther 2001) Solche und ähnliche für unser bisheriges Menschenbild revolutionierende Erkenntnisse lassen bis jetzt nur erahnen, wie umfassend der Einfluss ist, den wir mit unserem eigenen Denken auf Struktur, Vernetzung und Potential unseres Gehirns ausüben – und damit auf alles, was wir im Leben erreichen können.

Zusammenfassung:

- Solange keine strukturelle Störung oder Schädigung vorliegt (etwa durch Krankheit oder Verletzung), funktioniert und bewegt sich unser Organismus so, wie wir ihn selbst steuern.
- Da unsere Bewegungen ihrerseits unsere Resultate beeinflussen, wirkt sich die Art und Weise unserer Steuerung unmittelbar auf die Resultate unseres Handelns aus. Wenn wir unsere Ziele mit ungeeigneten Mitteln verfolgen, muss der gewünschte Erfolg ausbleiben. Wenn wir lernen, für unsere Ziele geeignete Mittel zu verwenden, und das Ziel tatsächlich menschenmöglich ist, kann uns nichts daran hindern, unser Ziel früher oder später zu erreichen, ganz gleich, was es ist.
- Was und wie wir denken, bestimmt zum großen Teil, was wir sind, was wir werden, und was wir im Leben erreichen können. Leicht von der Hand oder mit dem Kopf durch die Wand – es bleibt uns überlassen.

Weitere Erkenntnisse in Alexanders Arbeit

Unsere Selbststeuerung folgt unseren Ideen und Vorstellungen

Alexander bemerkte bei seinen Versuchen, dass er seine Handlungen immer wieder auf die gleiche Art und Weise ausführte. Es stellte sich auch heraus, dass diese gewohnten Verhaltensmuster nicht etwa real existierende Wesen waren, die eine Art Eigenleben führen, sondern direkte Resultate seines eigenen Denkens: nämlich Anweisungen (Botschaften, Steuerungsbefehle), die er sich selbst ununterbrochen gab. Diese Anweisungen beruhten auf seinen bisherigen Erfahrungen, Ideen, Vorstellungen und Glaubensüberzeugungen, insbesondere über sich selbst. Durch den eigenverursachten Gewöhnungsprozess waren diese Überzeugungen mit der Zeit zu einer schwer zu widerstehenden Basis für alle seine Tätigkeiten und Reaktionen geworden.

Auch wir haben Überzeugungen darüber gebildet, wer wir sind, wie wir funktionieren, und was wir tun müssen, um das beste Ergebnis zu bekommen. Wir wandeln diese Überzeugungen in Steuerungsbefehle um, die wir permanent projizieren, besonders dann, wenn wir uns in Bewegung setzen. Vielleicht stimmt es gar nicht einmal, dass feststehende und gewohnheitsmäßige Arten des Handelns und Reagierens tatsächlich als Eigenschaft von uns (also ohne unser Zutun) existieren würden, so wie beispielsweise unsere Augenfarbe. Was wir landläufig „Gewohnheiten“ nennen, wenn wir von individuellen Verhaltensweisen sprechen, gibt es in Wirklichkeit womöglich gar nicht. Es scheint aber so zu sein, dass wir unsere Entscheidungen gerne immer wieder so treffen, wie wir sie schon früher getroffen haben.

Solange wir die Grundlagen unserer Entscheidungen – unsere bisherigen Annahmen, Ideen und Überzeugungen – nicht mehr in Frage stellen, gelangen wir zwangsläufig auch immer wieder zu ähnlichen Handlungsweisen.

Fallbeispiel

Dirk, ein 35-jähriger Schüler leidet unter seiner auffälligen Gehweise, die stark an Charlie Chaplin erinnert. Seine Knie und Füße sind beim Gehen so stark nach außen gedreht, dass seine Beine sich eher zur Seite hin bewegen als nach vorne. Seine Beweglichkeit in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken ist weitgehend normal, und im Liegen kann er problemlos seine Hüftgelenke ohne Außenrotation beugen.

Ich frage Dirk, ob er sich erinnern könne, wann dieser auffällige Gang aufgetreten sei, und er erzählt, dass er früher einmal – gegen seinen Willen – Schuhe hätte tragen müssen, in denen ihm sein normales Gehen so weh tat, dass er lernen musste, so zu

gehen, dass die Schmerzen wenigstens erträglich wurden. Und dies sei dabei herausgekommen. Als ich ihn frage, wann das gewesen sei, sagt er: „Vor 25 Jahren.“

Die Frage, ob Dirk denn heute immer noch dieselben Schuhe tragen würde wie damals, bringt ihn zu längerem Nachdenken. Schließlich fragt er: „Soll das heißen, ich habe mir von meinen alten verhassten Schuhen jahrzehntelang vorschreiben lassen, wie ich gehen müsste?“ Ich antworte: „Sieht fast so aus, oder? Und jetzt fragt sich, wer für den Rest des Lebens schlauer sein soll, Dirk oder seine alten Schuhe.“ Dirk lächelt bittersüß: „Also ich bin's leid, weiter so zu gehen.“

Ich bitte Dirk, sich zu überlegen, wie er ein „normales“ Gehen beschreiben würde. Nach einiger Überlegung findet er, dass Gehen eigentlich nur bedeutet, einen Fuß geradeaus vor den anderen zu setzen. Danach versucht er mit meiner Hilfe und Rückmeldung, seine neue Idee in die Praxis umzusetzen, was ihm nach zwei, drei Versuchen auch zunehmend besser gelingt.

Dirks Gang ist nach einigen Wochen nicht nur wesentlich weniger auffällig, sondern auch so viel weniger anstrengend, dass er sich inzwischen dem Laufen zuwendet, eine Sportart, die er seit langem liebt, sich aber nie wirklich zutraute.

Unsere Eigenwahrnehmung arbeitet unzuverlässig

Alexander musste bei sich (und bei den meisten anderen Menschen auch) feststellen, dass der Schein unserer Wahrnehmung nur allzu oft trügt. Was nach unserer Wahrnehmung – also unserer individuellen Interpretation von Sinneseindrücken – richtig ist, ist meist tatsächlich bloß das, was uns vertraut ist.

Stellen wir uns vor, jemand denkt und bewegt sich in einer Weise, die ihm mit der Zeit immer vertrauter wird, so dass sie sich schließlich für ihn richtig und normal anfühlt. Wenn sich nun nach Jahren herausstellt, dass diese Bewegungsweise tatsächlich ungesund und mit der Zeit sogar schädlich ist, so müssen wir daraus die Konsequenz ziehen, dass er sich auf das „richtige Gefühl“ nicht verlassen kann, das mit seiner falschen Denk- und Bewegungsweise verbunden ist.

Fallbeispiel

Katrin kommt zum Alexander-Unterricht, um ihre „schlechte Haltung“ loszuwerden. Ich bitte sie, mir zu demonstrieren, was für sie „schlechte Haltung“ bedeutet. Sie stellt sich hin, mit einer auffälligen Neigung nach hinten vom Becken an aufwärts. Sie geht außerdem leicht in die Knie, wird dabei in den Beinen vollkommen unbeweglich, und ihre Bein- und Rückenmuskeln fühlen sich eher an wie Knochen. Ich frage Katrin, wie sie ihre Haltung beschreiben würde.

„Ich stehe krumm,“ antwortet sie. Auf welche Weise „krumm“, weiß sie nicht.

Ich frage sie, was sie üblicherweise gegen das „krumme Stehen“ tut. Sie streckt die Kniegelenke durch, vergrößert ihre Anspannung insgesamt, vor allem im Hals und zieht die Schultern nach hinten und innen. An der Rumpfneigung ändert sich nichts. Man hat den Eindruck, dass Katrin sehr viel Kraft braucht, um nicht nach hinten zu fallen. Ich frage Katrin: „Ist es so weniger krumm?“ – „Ja.“ – „Woher wissen Sie das?“ – „Erst haben mir meine Eltern gesagt, dass ich nicht so rumhängen soll, später meine Lehrer, schließlich der Arzt. Und wenn ich dann so gestanden habe wie jetzt, haben sie nicht mehr gemeckert.“

Ich frage Katrin, ob ihre Haltung jetzt besser sei. Katrin: „Ja, aber es wird allmählich anstrengend.“ – „Das wundert mich nicht.“ – Katrin: „Wieso?“ – „Ganz einfach. Schauen Sie mal in den Spiegel.“ Als Katrin sich sieht, ist sie erschreckt über die Wirkung ihrer Strategie. Sie versucht, vor dem Spiegel noch auf mehrere andere Arten „gerade zu stehen“, kommt aber nicht recht weiter. Sie findet, dass alles entweder irgendwie schief wird, oder anstrengend, oder beides – jedenfalls mehr oder weniger unbeweglich. Jetzt ist sie bereit, es einmal auf andere Weise und mit meiner Hilfe zu versuchen.

Ich beginne nun, mit Katrin verbal und manuell in einer Weise zu arbeiten, die es ihr ermöglicht, ihre Muskeln beim Stehen so weit wie möglich in Ruhe zu lassen. Allmählich steht Katrin zwar mit weniger, aber immer noch deutlicher Neigung nach hinten; ihre Beine sind jedoch sehr viel entspannter und beweglicher als vorher. Als ich Katrin frage, ob sie sich als gleich oder anders wahrnehmen würde, sagt sie: „Das ist viel entspannter, aber ich falle gleich nach vorne.“ – „Ja, so fühlt sich das an. Und wie sieht es aus?“ – Katrin, ohne ihren Stand zu ändern, sieht wieder in den Spiegel: „Das ist doch nicht möglich!“ – „Doch. Unser Gefühl sagt uns nämlich nicht, wo wir sind, sondern wo wir eben waren. Und es stimmt: Sie sind tatsächlich weiter vorn als vorher.“ Katrin: „Aber nach vorne kann ich ja eigentlich nicht fallen, weil ich immer noch ein bisschen nach hinten geneigt bin.“ – „So ist es. Und das erzählt Ihnen nicht Ihr Gefühl, sondern Ihre Augen. Und je länger Sie so stehen bleiben, desto mehr wird Ihre Befürchtung widerlegt, Sie könnten nach vorne fallen, denn Sie stehen immer noch.“ – Katrin lacht: „Stimmt. Wenn meine Angst begründet wäre, läge ich ja schon längst auf der Nase. Und entspannter ist es vor allem auch noch.“

Nach einer Weile frage ich: „Na, was meinen Sie, würden Sie sich trauen, noch weniger nach hinten geneigt zu stehen? Wie wäre das?“ – Katrin: „Sie meinen ...“ und im selben Moment steht sie praktisch vertikal, fast ohne unnötige Muskelspannung. „Stehe ich noch?“ fragt Katrin. – „Sicher, was sonst?“ – Katrin: „Das fühlt sich überhaupt nicht mehr an wie Stehen, eher wie Fliegen. Ganz leicht und beweglich. Aber ohne Ihre Hände würde ich jetzt bestimmt umfallen.“ – „Ach ja? Seltsam, ich sehe nichts davon.“ In diesem Moment schaut Katrin an sich herab und erkennt, dass ich sie gar nicht mehr berühre. Erst zuckt sie ein wenig

zusammen, fängt jedoch gleich darauf an zu lachen: „Das ist ja genau so, wie ich Fahrrad fahren gelernt habe.“ Und dann, nach einer Pause: „Dass man so wenig Anstrengung braucht zum Stehen, hätte ich mir nicht träumen lassen.“ – „Ist es vielleicht deswegen bisher so selten geglückt?“ frage ich.

Nach meiner Erfahrung sind die unüberwindlichen Schwierigkeiten, denen Katrin zu Anfang des Unterrichts gegenüberstand, charakteristisch für fast alle herkömmlichen Vorstellungen und Anweisungen zu „guter Haltung“. Doch auch die meisten Anleitungen und Ratschläge für jegliche Übungen, Hinweise für „richtiges Atmen“, Ideen und Korrekturvorschläge für Tätigkeiten aller Art (wie Bücken, Handhaben von Gegenständen, Sprechen, Musizieren, Sport usw.) hinterlassen regelmäßig eine unlösbare Zwickmühle: Wenn Katrin eine Korrektur benötigt wegen eines Problems, das durch ihr eigenes Verhalten verursacht wird, wie soll sie dann die Korrekturanweisungen fehlerfrei in die Praxis umsetzen, solange sie sich bei jeder ihrer Bewegungen auf keinen anderen Maßstab verlässt als ihr vertrautes, „richtiges“ Gefühl, das unlösbar verknüpft ist mit ihrer bisherigen, vertrauten, aber fehlgesteuerten Aktivität, welche die Korrektur überhaupt erst notwendig machte?

„Das Richtige zu machen“ wäre das letzte, was wir tun sollten, denn das wirklich Richtige wäre das Letzte, wovon wir glauben würden, dass es das Richtige ist. (Alexander 1995)

7.4.4 Normale und fehlgesteuerte Muskelaktivität bei Bewegungen

Für den Ablauf jeder Bewegung, auch der einfachsten (z.B. Flexion des Unterarms im Ellbogengelenk) müssen eine Fülle einzelner Muskelkontraktionen stattfinden, in bestimmter Reihenfolge, bestimmter Stärke, und für eine bestimmte Dauer. Diese fassen wir zusammen als die Muskelaktivität, die für jede einzelne Bewegung notwendig und ausreichend ist.

Jede dieser Einzelaktionen, die für eine bestimmte Bewegung benötigt wird, ist bereits in unser System „eingebaut“. Wenn ein Neugeborenes zum Beispiel in bestimmter Weise gehalten wird, dass seine Füße den Untergrund berühren können, macht es Bewegungen, die genau wie Gehen aussehen. Natürlich kann es zu der Zeit sein Gewicht noch nicht tragen, aber die Beinbewegungen sind unverkennbar, und auch nicht mit Strampeln zu verwechseln. Anscheinend ist sogar ein so komplexer Bewegungsablauf wie „Gehen“ bereits in uns eingebaut, lange bevor wir lernen, ihn tatsächlich zum Gehen zu nutzen.

Fast alle Menschen (manche mehr, andere weniger) überlagern diesen „eingebauten“ Bewegungen jedoch zusätzliche

Muskelkontraktionen. Diese Überlagerungen können ganz unterschiedlich sein: beispielsweise welche Muskeln kontrahieren, in welcher Reihenfolge, wie stark und wie lange. Diese meist unwissentlich erzeugten Überlagerungen geschehen nicht anstelle der eingebauten, natürlichen Bewegungssequenzen, sondern in Verknüpfung mit ihnen. Die resultierenden Bewegungen lassen sich damit als eine Kombination aus den natürlichen Bewegungssequenzen und den Überlagerungen beschreiben.

Zwar sind wir durchaus fähig, unseren eingebauten Bewegungsabläufen zusätzliche muskuläre Anstrengung aufzunötigen, nur ist diese nicht notwendig, um die geplante Tätigkeit auszuführen. Unsere eingebauten Bewegungssequenzen würden auch ohne diese zusätzliche Anstrengung entstehen. Es sind lediglich die fehlgesteuerten, zusätzlichen, unnötigen und unangemessenen Aktivitäten, die wir selbst erzeugen „müssen“ – da sie ohne unsere Einmischung nicht stattfinden würden. Im Gegenteil: Diese unnötigen Aktivitäten sind Ursache dafür, dass die notwendigen Bewegungen nicht mehr so gut (oder sogar überhaupt nicht mehr) stattfinden können.

Fallbeispiel

Anja, Musikstudentin, hat seit Jahren Schwierigkeiten, gewisse Passagen auf dem Klavier so laut zu spielen, wie sie gerne möchte. Klavierprofessoren meinten schon, es fehle ihr wahrscheinlich an Kraft dafür. Bei ihrem Spiel fällt sogleich auf, dass ihr erhebliche Kraft zur Verfügung steht – doch leider setzt sie diese an den falschen Stellen ein: Sie verkrampft vor allem ihre Oberschenkel, Bauch- und LWS-Bereich, den Hals und ihre Schultern. Im Grunde bewegt sie mehr ihren Rumpf als die Arme und Finger.

Ich frage Anja, was eigentlich beim Klavierspielen dazu führt, dass ein Klang entsteht. Zunächst versteht sie die Frage nicht. Dann versucht sie es mit eher komplizierten Erläuterungen, was alles zu tun sei, damit „guter Klang“ entsteht. Schließlich wende ich ein: „Es mag ja sein, dass meine Antwort zu simpel ist, aber mir ist aufgefallen, dass immer dann ein Klang aus dem Instrument herauskommt, wenn man die Tasten niederdrückt. Sonst höre ich keinen einzigen Ton.“ Fast entrüstet entgegnet Anja: „Aber das ist doch völlig klar, das weiß doch jeder!“ – „Dann frage ich mich nur, wieso ich in Ihren Bewegungen so wenig von dem sehe, was zum Niederdrücken der Tasten nötig ist, und so viel von dem, was dafür nicht nötig ist.“

Ich setze mich statt ihrer ans Klavier und imitiere kurz Anjas Spielweise. Sie fängt an zu lachen und sagt: „Jetzt sehe ich, was Sie meinen.“ Wir tauschen wieder die Plätze und ich frage, was denn nach ihrer

Meinung an Bewegungen zum Tasten-Niederdrücken mindestens nötig wäre. Es dauert nicht lange, und sie hat nicht nur die erforderlichen Bewegungen, sondern auch die hauptsächlich beteiligten Regionen herausgefunden: Ellbogen, Handgelenk und Finger.

Bei dem nun folgenden Versuch, erinnere ich sie verbal und manuell daran, lediglich die Regionen einzusetzen, die sie zuvor als notwendig erkannt hat. Ihr Spiel wird zwar auch lauter, aber vor allem wesentlich kraftvoller, geläufiger und fließender – und zugleich viel weniger anstrengend.

Woran wir Fehlsteuerung erkennen können

Zwei Kriterien sind für Fehlsteuerung besonders markant:

- wir üben mit unseren Muskeln zuviel Spannung und Druck auf Gelenke, Bandscheiben und Organe aus und bewirken eine Behinderung unserer Beweglichkeit und ein Erschweren unserer Bewegungen,
- wir bewegen uns nach „automatisierten“ Abläufen, die ohne vernünftige Überlegung stattfinden, unnötig sind, und uns bei dem, was wir eigentlich tun wollen, stören, beeinträchtigen und schaden.

Beide Verhaltensformen können wir als ineffiziente oder störende Bewegungen ansehen.

Gelegentlich stolpern wir regelrecht über Fehlsteuerung und übermäßigen Krafteinsatz, die durch unsere vorgefassten Ideen verursacht sind. Wenn sich etwa eine Tür in die andere Richtung öffnet, als wir ursprünglich erwartet hatten, wir auf eine Treppenstufe mehr oder weniger treffen, als wir annahmen, oder wir einen großen Koffer anheben, der uns voll und schwer erscheint, doch in Wirklichkeit leer ist und nur wenige hundert Gramm wiegt.

Da nach Alexander eine Hauptursache für Misserfolg und Missgeschick eine verkehrte Selbststeuerung ist, die ihrerseits daraus resultiert, wie die handelnde Person denkt, gehen wir im Alexander-Unterricht diesem zugrundeliegenden Denken immer wieder nach. Dabei zeigt sich, dass ein unnötiger Muskelaufwand, den eine Person für ihre Tätigkeit betreibt, fast immer darin begründet ist, dass sie fälschlicherweise glaubt, er wäre für diese Tätigkeit erforderlich.

Fallbeispiel

Paul benutzt zum Gehen eine auffällige Strategie: Er zieht vor und während des Gehens die Schultern nach hinten. Als ich beim nächsten Versuch meine Hände so einsetze, dass es ihm schwer fällt, diese zusätzliche Bewegung zu machen, sagt er: „Warum halten Sie mich vom Gehen ab? So kann ich nicht gehen.“

Wir wissen zwar, dass Schultern-nach-hintenziehen nicht zum Gehen dazugehört. (Schließlich

handelt es sich mehr um eine Bewegung der Beine, und die meisten haben in ihrem Leben wenigstens einige Menschen gesehen, die gehen können, ohne die Schultern zu verlagern.) Aber die zusätzliche Bewegung der Schultern gehört zu Pauls Vorstellung davon, was er braucht, um gehen zu können. Daher seine Frage „Warum halten Sie mich vom Gehen ab?“, und nicht etwa „Warum halten Sie mich davon ab, die Schultern nach hinten zu ziehen?“

7.4.5 Unsere übliche Art des Lernens

Wie lernen wir, in unserer eigenen, individuell unterschiedlichen, persönlich charakteristischen Weise zu denken und uns zu bewegen? Was ist die treibende Kraft dahinter? In diesem Abschnitt werden wir einigen Ideen für eine mögliche Antwort nachgehen.

Wir neigen dazu, Verfahrensweisen und Strategien immer wieder zu verwenden, die wir schon einmal benutzt haben, besonders dann, wenn wir glauben, sie hätten sich bewährt. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Unsere Bewegungen erzeugen Empfindungen. Durch die ständige Repetition der Bewegungen und der Art und Weise, wie wir sie machen, werden diese Empfindungen uns mit der Zeit immer vertrauter. Diese zunehmende Vertrautheit ist es, nicht etwa ihre Zweckmäßigkeit, die dazu führt, dass eine Bewegung sich „richtig anfühlt“. Überdies entwickeln wir den Wunsch, uns auf eine Weise zu bewegen, die ein vertrautes Gefühl erzeugt, und dieser primäre Wunsch führt dazu, dass wir frühere Bewegungsweisen wiederholen und unvertraute Bewegungsweisen scheuen.
- Da wir bestimmte Tätigkeiten vollbracht und bestimmte Erfolge erzielt haben, stellen wir bestimmte, oft voreilige und ungenügend überprüfte Regeln über die Kausalbeziehungen auf, die zwischen der Art und Weise unserer Handlungen und unserem Erfolg liegen. So lange wir leben, werden die meisten von uns beispielsweise den Eindruck haben, dass es die Art und Weise ihrer Handlungen war, die ihr Überleben ermöglicht und gefördert hat.
- Zusätzlich haben die meisten von uns auch Lob und Anerkennung für ihre Erfolge bekommen. Solche Anerkennung zu schätzen und anzustreben dient uns als weiterer Anlass, eine noch stärkere Verbindung herzustellen zwischen unserer Art und Weise, Dinge zu tun, und zu bekommen, was wir uns wünschen. Sogar wenn es keine wirkliche kausale Beziehung gibt zwischen den kleinen „Ritualen“, die wir vollziehen und dem Erfolg, den wir genießen, glauben wir mehr und mehr, es gäbe einen solchen Zusammenhang. In der Philosophie ist

dieser verbreitete Fehlschluss bekannt als *post hoc, ergo propter hoc* („weil danach, darum deswegen“). Der Irrtum besteht darin, eine Aufeinanderfolge zweier Dinge oder Ereignisse als Kausalität zu verstehen. Die bloße Aufeinanderfolge zweier Ereignisse genügt jedoch alleine noch nicht als Beweis für einen kausalen Zusammenhang zwischen ihnen.

- Schließlich kommt noch hinzu, dass wir uns vormachen, wir hätten wirklich Kontrolle über diese Zusammenhänge, und über uns selbst. Wir halten folglich an dem fest, was wir als die Ursache eines guten Ergebnisses oder angenehmen Erlebnisses ansehen.

Ist es aber vielleicht möglich, dass wir auch *trotz* unserer Vorgehensweisen erfolgreich sein können?

Die Tatsache, dass wir Erfolg gehabt haben, sehen wir zu häufig ohne weitere Prüfung als Beweis dafür an, dass unser Erfolg auf dem beruht, was wir getan haben und wie wir es getan haben. Wir glauben meist, dass der Erfolg unserer Vorhaben zurückzuführen sei auf die Planung und Ausführung dessen, was wir uns als den Zweck unserer Handlungen vorgestellt haben.

Solange alles gut geht, bleibt diese irrige Einschätzung ohne negative Auswirkungen. Nur wenn die Dinge nicht gut gehen, tauchen Probleme auf.

Fast jeder scheint zu glauben, dass es immer etwas zu tun gibt, um zu bekommen, was wir erreichen wollen. Dieser Glaube ist schon früh im Leben verankert. Als Babys sind wir zunächst fast vollständig abhängig von anderen, die für uns sorgen. Ohne andere Menschen können wir anfangs die meisten eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen. Mit der Fähigkeit, aus uns selbst heraus etwas zu tun, ohne fremde Hilfe, wann und wie wir wollen, erwerben wir Freiheit. Auch die Anerkennung dafür beginnt schon sehr früh: „Schau mal, Simon kann schon gehen ... lesen ... seine Milch eingießen“, und so fort. Kein Wunder, dass wir mit der Überzeugung aufwachsen, dass wir lediglich lernen müssen, etwas zu tun, um zu bekommen was wir wollen.

Wenn nun jemand Jahrzehnte später einen Alexander-Lehrer aufsucht, um aufgetretene Schwierigkeiten zu beseitigen, wird seine Überzeugung, dass er immer etwas tun müsse, um zum Ziel zu gelangen, zum entscheidenden Hindernis werden, denn in Wahrheit „tut“ er längst viel zu viel, das heißt, er wendet zu viel unnötige Muskelanstrengung an.

Schwierigkeiten, die durch unsere übliche Lernweise entstehen

Wenn uns eine Aufgabe oder Tätigkeit nicht gelingen will und wir die Ursache für unser Misslingen nicht kennen oder falsch deuten, glauben viele, die einzige Möglichkeit zum Erfolg bestünde darin, sich „mehr anzustrengen“. Was bedeutet das praktisch? Wir tun so ziemlich das Gleiche wie vorher, jedoch mehr davon. Manche glauben sogar, sie könnten bessere Ergebnisse bewirken, indem sie weiterhin die gleichen Verfahren verwenden – sogar dann, wenn sie längst veraltet sind. Alexander bezeichnete diese Idee recht drastisch als gelebte Dummheit. Stephen Covey (1994) nennt sie eine Form des Irrsinns.

Solange wir das Gleiche tun wie bisher, werden wir auch die gleichen Resultate bekommen wie bisher.

Das Problem mit den Übungen

Wenn einem Patienten (körperliche) Übungen empfohlen werden, geschieht dies oft, um irgend ein spezifisches Problem zu lösen oder einen bestimmten Fehler oder Mangel zu beseitigen. Zu oft wird nicht erkannt, dass das Problem fast ausschließlich dadurch verursacht wird, wie der Patient sich selbst ständig falsch steuert – nicht etwa durch ein Defizit an Übungen.

Wenn wir einem solchen Patienten lediglich empfehlen, „Übungen zu machen“, so wird er sich selbst zwangsläufig auch während seiner Übung weiterhin mit derselben Art und Weise steuern wie bisher. Sobald jemand eine Übung nach der Maßgabe macht, dass sie sich für ihn „richtig anfühlt“, verlässt er sich auf dieselbe alte Wahrnehmung von sich selbst. Da aber genau diese Vorgehensweise ihm bereits das ursprüngliche Problem eingebracht hat, bedeutet dies nicht nur, dass seine Einschätzung falsch ist, sondern dass er weiterhin in einer Weise vorgeht, die Ursache für das Problem war, das mit der Übung behoben werden sollte.

Auch Anleitungen und Korrekturen helfen hier oft nicht viel. Diese werden meist in dem Glauben gegeben, dass etwas nicht korrekt sei in dem, was der Patient spezifisch tut. Es ist aber mindestens ebenso wahrscheinlich, dass der Fehler darin liegt, wie er sich selbst in seiner Aktivität generell steuert, die für die Übung nötig ist.

Natürlich ist es einem Patienten prinzipiell möglich, eine Übung als solche „richtig hinzubekommen“, aber es wird ihm kaum möglich sein, während der Übung sich selbst korrekt zu steuern. Dies würde nämlich bedeuten, dass er genau das täte, was sich für ihn falsch anfühlt – und dies tut eben niemand, der versucht, etwas richtig zu machen. Es kommt so gut wie nie vor,

dass jemand, der Hilfe braucht, seine Übungen ausschließlich mit dem Muskelaufwand ausführt, der sinnvoll, notwendig und angemessen wäre.

Fallbeispiel

Die zwölfjährige Sarah kommt in Begleitung ihrer Eltern zu ihrem ersten Alexander-Unterricht. Ihre Diagnose lautet Skoliose; die physiotherapeutische Behandlung war bisher wenig erfolgreich, da während der vorgegebenen Übungen sich nicht nur Sarahs Skoliose deutlich immer weiter verstärkte, sondern auch ihre Schmerzen. Es wird daher ein operativer Eingriff erwogen. Die Eltern möchten nun von mir wissen, ob diese Skoliose vielleicht auch mit sanfteren Methoden veränderbar wäre. Dies stellt sich schnell heraus: Während des Unterrichtes wird die Seitenausbiegung vollständig reversibel, Sarah kann nach weniger als fünf Minuten ohne jede Unsymmetrie sitzen, stehen und sich bewegen.

Ihre Eltern staunen nicht schlecht, als Sarah zum ersten Mal seit langem symmetrisch sitzt, doch sie sind sprachlos, als sie daraufhin sagt: „So fühlt es sich aber ganz krumm an!“

Tatsächlich empfand Sarah ihre deformierte Wirbelsäule als „gerade“ und ihre symmetrische Wirbelsäule als „krumm.“ Kein Wunder, dass während ihrer physiotherapeutischen Übungen ihre Skoliose sich dauernd verstärkte und noch mehr Schmerzen entstanden. Schließlich versuchte Sarah, während ihrer Übungen wieder „gerade“ zu werden – nach ihrer krummen Idee von „gerade“.

Zusammenfassung

- Ein Alexander-Lehrer wird einem Schüler bei dem Lernprozess helfen, seine falsche Steuerung und infolgedessen auch seine unnötige Muskelaktivität zu stoppen. Nur so können wir mit Sicherheit ausschließen, dass ein vorhandenes Problem durch ständige überflüssige und störende Muskelanspannung verursacht oder verstärkt wird.

Auch bessere Anweisungen helfen oft nicht

Übungsleiter (und oft auch Teilnehmer einer Gruppe) kennen es nur zu gut: Ein und dieselbe Übungsanweisung bewirkt bei mehreren Personen ganz unterschiedliche Resultate.

„Wir heben unsere Arme zur Seite hoch bis über den Kopf“ heißt es, und wir sehen etwa so viele Ausführungsarten, wie es Teilnehmer gibt. Und keine Variante sieht der anderen ähnlich: Die erste Person hebt die Arme seitlich, aber vor dem Körper, bei der zweiten zeigen die Handflächen nach vorne, bei der dritten nach unten, bei der vierten nirgendwohin, weil sie die Hände zur Faust ballt. Die fünfte zieht zuerst die Schultern so hoch,

dass man ihren Hals fast nicht mehr sieht, die sechste lehnt sich von der Taille ab weit nach hinten, die siebte neigt den Kopf nach hinten (oder nach vorn, je nachdem), die achte überstreckt und versteift ihre Ellbogengelenke bis zur Unbeweglichkeit, die neunte verstärkt ihre ohnehin übermäßige Kyphose ...

Davon ausgehend, dass fast alle Menschen dieselbe Anzahl an Knochen und Muskeln in ungefähr der gleichen Anordnung in ihrem Körper haben, könnte man sich vielleicht wundern, woher diese Unterschiede in der Ausführung einer einzigen Aufgabe kommen. Aber wie könnte es anders sein?

Jeder Mensch hat bestimmte und ganz individuelle Vorstellungen davon entwickelt, wie Bewegungen auszuführen seien, so dass wir Personen beispielsweise an ihrer besonderen Art des Gehens oder Sprechens leicht erkennen und voneinander unterscheiden können (Beispiele für das Gehen s. <http://www.biomotionlab.de/Demos/BMLwalker.html>). Sobald wir also beispielsweise „die Arme heben“, rufen wir wie auf Knopfdruck unsere ganz persönliche Vorstellung davon ab, wie die Arme zu heben seien und führen die Bewegung nach dieser Idee aus. Wenn wir aber schon beim Gehen oder Arme heben frappante Unterschiede zwischen Individuen ausmachen können, was wird dann bei der Ausführung von komplexeren Bewegungen passieren? Wir werden dieselbe Art und Weise der Selbststeuerung bei jeder anderen Bewegung verwenden, also auch bei jeder Übung.

Tatsächlich gibt es nur einen Fall, in dem es wirklich angebracht ist, eine kraftstärkende Bewegungsübung zu verordnen, nämlich wenn ein Problem verursacht wird durch Muskelschwäche des Muskels, der trainiert werden soll. Doch hier entsteht erneut das gleiche bekannte Problem: Wenn Menschen versuchen, Übungen zu machen, um Muskeln zu trainieren, die als zu schwach angesehen werden, so setzen sie für ihre Übung in der Regel wiederum viel zu viele (und meist auch die falschen) Muskeln in Gang – besonders, wenn sie sich bemühen, „es richtig zu machen“.

7.4.6 Alexander-Unterricht

Die Arbeit im Alexander-Unterricht beschäftigt sich primär mit Ideen und Vorstellungen, besonders solchen, die im Zusammenhang mit Bewegungen und Tätigkeiten stehen. Da nach unserer Grundannahme die Art und Weise von Bewegungen verursacht und veranlasst sind durch die Art und Weise des Denkens, können wir mithilfe der beobachtbaren Bewegung Zugang gewinnen zum Denken, also der treibenden Kraft, die dahinter liegt.

„Jeder kann tun, was ich tue, wenn er das tut, was ich getan habe.“ (Alexander, in Barlow 2002)

Wir untersuchen im Unterricht am Einzelfall, wie sich dieses Denken auf die Bewegungsweise und die Qualität der Resultate auswirkt. Dieses Vorgehen bietet zwei Vorteile: zunächst den unmittelbaren Praxisbezug für den Schüler, und zugleich eine bessere Ausgangslage für den Lehrer, denn dieser kann nicht unmittelbar wissen, was jemand denkt und wie jemand denkt, Bewegungen lassen sich jedoch beobachten.

Als Lehrer helfen wir darüber hinaus unseren Schülern, zutreffende Grundlagen und konstruktive Ideen herauszufinden, und diese auf ihre Vorhaben, Bewegungen und Tätigkeiten erfolgreich anzuwenden. Mit diesem Verfahren werden Schüler fähig, konstruktive Schritte zu erarbeiten, mit denen es ihnen möglich ist, ihre Tätigkeiten in einer besseren, mehr koordinierten und natürlicheren Art und Weise auszuführen. Dadurch fällt es ihnen von der ersten Unterrichtsstunde an leichter, ihre alltäglichen Aufgaben anstrengungsloser und effektiver zu erfüllen.

Als „Studienobjekt“ des Unterrichts kann jede Tätigkeit des täglichen Lebens dienen. Durch Beobachtung, Bewegungsanalyse, Denkanregungen und Berührungen bekommen Schüler Rückmeldung darüber, wie sie eine Tätigkeit ausführen und wie sie diese optimieren können.

Zwei abschließende Beispiele aus der Unterrichtspraxis

Fallbeispiel 1

Die alltägliche Tätigkeit, sich zu bücken, um etwas aufzuheben, unternimmt Clemens nur äußerst ungern, weil er sich selbst dabei sehr steif fühlt und auch jedes Mal im unteren Rücken einen krampfartigen Schmerz verspürt.

Als ich ihn frage, was er für die Bewegung des Bückens eigentlich tun müsse, antwortet er, er müsse „Kraft im Rücken“ aufbringen, um sich dort zu „biegen“. Als er seinen Vorschlag ausprobiert, bemerkt er, dass er auf diese Weise nicht sehr tief kommt, es dafür aber im Rücken so weh tut wie immer.

Nach weiteren Überlegungen kommt er schließlich auf die Idee, dass er lediglich die Gelenke der Beine zu beugen bräuchte, und den Rücken selbst ganz unbeteiligt und passiv lassen dürfe.

Als er jedoch diesen Plan umsetzen möchte, spannt er, noch bevor er überhaupt die Beine bewegt, zuerst die gesamte Nacken- und Rumpfmuskulatur an, ganz so, wie er es immer getan hat. Er selbst kann dabei aber nichts Auffälliges feststellen, es fühlt sich für ihn an wie sonst auch.

Vor dem nächsten Versuch lege ich daher zur Rückmeldung meine Hände an die angespannten Stellen und bitte ihn, während der Ausführung seines neuen Planes sich gleichzeitig nur daran zu erinnern, den Hals und Rücken unbeteiligt zu lassen. Während er seine Beingelenke beugt, unterstütze ich ihn durch die Berührung meiner Hände dabei, seine übliche Verkrampfung im Rumpf so weit zu unterlassen, wie es ihm möglich ist.

Die Bewegung, die er nun ausführt, ist sowohl für ihn selbst, als auch von außen wahrnehmbar deutlich lockerer und fließender. Der Schmerz im unteren Rücken tritt nicht mehr auf.

Zum Abschluss fassen wir zusammen, was zur Verbesserung dieser Bewegung beigetragen hat. Zunächst einmal war es das geeignetere Konzept von der Bewegung selbst. Vor allem waren aber seine eigenen Überlegungen während der Bewegung wichtig, mit denen er es schaffte, alle wesentlichen Elemente der Bewegung nach seinen Vorstellungen umzusetzen.

Fallbeispiel 2

Yvonne berichtet zu Anfang ihrer Unterrichtsstunde, sie fühle sich seit zwei Jahren wesentlich schwächer als zuvor. Zum Beispiel könne sie kaum ihre Einkäufe nach Hause tragen, ohne sich in kurzen Abständen auszuruhen. Das Gewicht ihrer Tasche gibt sie mit „meist 5-6 kg“ an.

Ich bitte sie, mir zu zeigen, wie sie ihre Tasche trägt. Es fällt auf, dass sie dabei ihre gesamte Arm- und Schultermuskulatur stark anspannt, mit der sie das Handgelenk versteift, das Ellbogengelenk überstreckt und die Schulter stark anhebt. Aber auch ihre Rumpfmuskulatur ist in diesem Moment übermäßig stark beteiligt, dass sie vor lauter Steifigkeit in der Wirbelsäule Schwierigkeiten mit der Balance bekommt. Durch meine Berührung bekommt Yvonne einen klareren Sinn für die Regionen, die sie an dieser Aufgabe zu stark beteiligt.

Auf meine Frage, welches Minimum an Muskelarbeit sie bräuchte, um die Tasche zu tragen, weiß sie zunächst keine Antwort. Ich stelle mich vor sie, mit einer zweiten Tasche in der Hand und frage: „Woran bemerken wir, wenn meine Arbeit zum Tragen nicht ausreicht?“ – Yvonne: „Die Tasche fällt hin.“ – „Und was müsste vorher passieren, damit die Tasche hinfällt?“ – Yvonne: „Sie lassen sie los.“ – „Und wo?“ – Yvonne: „In den Fingern.“ – „Was passiert dann?“ – Yvonne: „Die Finger strecken sich.“ – „Was wäre also meine Mindestaufgabe beim Tragen?“ – „Die Finger beugen und gebeugt lassen.“ – „Und das wäre alles?“ – „Ja.“

Während Yvonne noch weiterhin die Tasche in der Hand hält, bemerken wir beide, dass ihre Muskeln im Oberarm, Schulterbereich und Rumpf inzwischen wesentlich weniger arbeiten. Nur ihre Unterarmmuskeln

sind noch fast genau so stark angespannt wie beim ersten Versuch, sie beginnen jetzt auch zu schmerzen.

Ich lasse Yvonne die Tasche absetzen und frage: „Haben Sie eine Idee davon, wo die Muskeln zum Beugen der Finger liegen? – Yvonne: „Nein.“ – „Wo könnten sie denn liegen?“ – Yvonne überlegt einen Augenblick, sieht sich ihre Handfläche an: „Also hier drin eher nicht, aber“ (deutet auf die Vorderseite ihres Unterarms) „hier in der Verlängerung schon, oder?“ – „Warum?“ – Yvonne: „Na ja, die Muskeln werden ja kürzer, wenn ich sie anspanne. Da wären Beuger auf der Handrückseite ja gar nicht sinnvoll.“ – „Was würden Muskeln auf der Rückseite des Unterarms denn tun?“ – Yvonne: „Die Finger strecken ... ach so ... das heißt, ich brauche also nur eine Hälfte vom Unterarm?“ – „Na, wie sähe das denn praktisch aus?“

Yvonne hebt die Tasche mit deutlich weniger Arbeit auch im Unterarm. Ich frage, ob das für sie dasselbe ist wie vorher. Yvonne: „Nein, das ist völlig anders. Die Tasche ist viel leichter geworden.“ – „Was so eine Tasche alles fertig bringt ...“ – Yvonne lacht: „Meinen Sie, da könnten wir jetzt auch mehr hineinpacken?“

Bei diesem Experiment stellen wir fest, dass ihre Kraft und Ausdauer so weit zugenommen haben, dass sie für die verbleibende Dauer der Unterrichtsstunde mühelos das Doppelte des üblichen Gewichts tragen kann, ohne auch nur annähernd die Schwere der Last zu empfinden wie sonst.

Zum Abschluss fragt Yvonne: „Heißt das etwa, dass ich mir jede Tätigkeit auf diese Weise vereinfachen könnte?“ – „Was meinen Sie mit ‚auf diese Weise‘?“ – Yvonne: „Dass ich mir immer wieder überlege, was der Minimalaufwand für meine Bewegungen ist, und die ganze andere überflüssige Arbeit einfach bleiben lasse?“ – „Ja, ich bin mir sicher, dass dieses Prinzip praktisch überall anwendbar ist.“ – Yvonne: „Und das ist alles?“ – „Tja, mehr braucht es vielleicht gar nicht bei der Alexander-Technik.“ – Yvonne lacht: „Das ist mein ganzes Problem. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es tatsächlich so einfach sein soll. Aber es funktioniert jedes Mal!“

Literatur

Alexander F M. Articles and Lectures. Articles, Published Letters and Lectures on the F. M. Alexander Technique. London: Mouritz; 1995.

Alexander F M. Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization. London: Mouritz; 1996.

Alexander F M. The Four Books of F.M. Alexander: a) Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization (1910/1918); b) Constructive Conscious Control of the Individual (1923); c) The Use of the Self. Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis, Functioning and the Control of Reaction (1932); d) The Universal Constant in Living (1941). New York: IRDEAT; 1997.

Alexander F M. The Universal Constant in Living. London: Mouritz; 2000.

Barlow M. An Examined Life. Berkeley: Mornum Time Press; 2002.

Carrington W. Thinking Aloud: Talks on Teaching the Alexander Technique. San Francisco: Mornum Time Press; 1994.

Covey S. First Things First. New York: Simon and Schuster; 1994.

Hüther G. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2001.

Jones F P. Freedom to Change. The Development and Science of the Alexander Technique. London: Mouritz; 1997.

Ruhrberg P. Weniger ist mehr. Eine Einführung in die Arbeit von F.M. Alexander. Düsseldorf: 2003, abrufbar unter www.at-itm.de/ruhrberg/weniger.pdf
Eine Literaturliste mit wissenschaftlichen Untersuchungen zu Methode und Wirksamkeit der Alexander-Technik ist abrufbar unter www.at-itm.de/ruhrberg/sci_lit.pdf

Adressen

Gesellschaft der Lehrer/innen
der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.)
Postfach 5312, D-79020 Freiburg i. Br.
email: kontakt@alexander-technik.info
Internet: www.alexander-technik.info

Über den Autor

Peter Ruhrberg

Jahrgang 1957

Meine Interessen zeigten sich zunächst deutlich in einer Kombination von Musik und Technik. Mit 6 Jahren hatte ich den ersten Klavierunterricht. Im Alter von 12 bis 23 Jahren war ich durch meinen Vater an wissenschaftlichen Forschungsprojekten im Bereich medizinischer Akustik an der Düsseldorfer Universität unmittelbar beteiligt. Auf diesem Wege bekam ich auch die erste Gelegenheit zur Arbeit mit tonstudioteknischen Geräten. Von 1979-1984 studierte ich Tontechnik an der Fachhochschule und der Musikhochschule Düsseldorf. Gleichzeitig arbeitete ich in eigenem Tonstudio, hauptsächlich im Bereich der Klassik-Produktion.



1989 bekam ich ersten Kontakt mit der Alexander-Technik wegen erheblicher Bewegungseinschränkungen und chronischer Rückenschmerzen am Rand der Arbeitsunfähigkeit. Mein Interesse an Grundlagen, Arbeitsweise und Wirkungsmechanismus der Alexander-Technik wurde zunächst geweckt durch das rasche Verschwinden meiner Symptome. Bald stellte ich jedoch fest, dass der Unterricht mir viel mehr half als lediglich dabei, wieder arbeiten zu können. Nicht nur konnte ich mit der Alexander-Technik meine bereits vorhandenen Fähigkeiten besser nutzen – ich entdeckte auch weitere Fähigkeiten, von denen ich bis dahin gar nichts wusste. Mit der Zeit ging mein Interesse so weit, dass ich mich beruflich neu orientieren wollte.

Seit 1994 bin ich ausgebildeter Lehrer der Alexander-Technik nach den Richtlinien der G.L.A.T. (Gesellschaft der Lehrer/innen der Alexander-Technik). Seit 2001 bin ich zudem qualifiziert, die Alexander-Technik nach der Interaktiven Unterrichtsmethode (ITM) zu unterrichten. Seit 1994 unterrichte ich bei Fortbildungen und in privater Praxis, in Einzelstunden und Gruppen.

Ich erlebe die Alexander-Technik als einen faszinierenden Weg konstanter Entwicklung und Erweiterung aller geistigen und körperlichen Möglichkeiten des Menschen. Man kann ihn zur Realisierung sämtlicher Ideen verwenden – und er macht obendrein noch Spaß. Im Unterricht möchte ich meine Erfahrungen mit anderen Menschen teilen, und die Freude, aus eigener Kraft über sich hinauszuwachsen.

Weitere Interessen: Musizieren, Musik hören, Rad fahren, Fotografie, Lesen.