

Peter Ruhrberg

Weniger ist mehr

Eine Einführung
in die F.M. Alexander-Technik

Studio für F.M. Alexander-Technik

Peter Ruhrberg

Prinz-Ferdinand-Straße 89 · 47798 Krefeld

<http://www.at-itm.de/ruhrberg>

© 2004

Version 1.31 · 13.06.2013

Inhalt

1.	Was ist Alexander-Technik?	5
2.	Der Ansatz	6
3.	Anwendungsbereiche	9
4.	Geschichte und Methodik	10
4.1	Alexanders Anfänge	10
4.2	Vom Theater zur Lehrtätigkeit	11
4.3	Erweiterte Anwendung und Perspektive	12
5.	Definition „Alexander-Technik“	13
6.	Ein Gedanke zum Auftakt	15
7.	Zwei Entdeckungen Alexanders	16
7.1	Die Beziehung zwischen Kopf und Körper	16
7.2	Das Potential menschlichen Denkens	17
8.	Weitere Erkenntnisse in Alexanders Arbeit	20
8.1	Gebrauch, Funktionsweise des Organismus und Gesundheit	20
8.2	Unsere Selbststeuerung folgt unseren Ideen und Vorstellungen	21
8.3	Normale und fehlgesteuerte Muskelaktivität bei Bewegungen	22
8.4	Woran wir Fehlsteuerung erkennen können	24
8.5	Unsere übliche Art des Lernens	25
8.6	Schwierigkeiten, die durch unsere übliche Lernweise entstehen	27
8.7	Unsere Eigenwahrnehmung arbeitet unzuverlässig	28
8.8	Das Problem mit den Übungen	30
8.9	Korrekturen und der Mythos von „richtiger Haltung“	33
8.10	Probleme beim Umlernen	35
8.11	Eine Grundsatzentscheidung	36
9.	Grundannahmen der Alexander-Technik	37
9.1	Die psycho-physische Einheit des Organismus	37
9.2	Prävention als grundlegendes Prinzip	38
9.3	Der effektivste Weg – und wie man ihn am besten gestaltet	38
9.4	Vernünftiges Denken als wichtigster Faktor zur Veränderung	39
9.5	Der Mensch ist perfekt konstruiert für seine Aufgaben	39
10.	Die Aufgabenstellung	40
11.	Alexanders Weg der Selbstschulung	40
11.1	Dreiteiliger Entwurf einer Handlungsstrategie	41
11.2	Inhibition	42
11.3	Ohne zu versuchen, die Anweisungen zu „tun“	44
11.4	Das Prinzip additiven Denkens	44
11.5	Fünfter Schritt: Volles Vertrauen in die Vernunft	46
12.	Der Alexander-Unterricht	48
12.1	Einige „Werkzeuge“ aus dem Alexander-Unterricht	48
12.2	Beispiele aus der Unterrichtspraxis	51
13.	Quellen	54

1. Was ist Alexander-Technik?

„Diese Arbeit ist ein Experiment im Herausfinden, was Denken wirklich ist.“
(ALEXANDER, in BARLOW 2002, S. 307)

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) begann vor über 120 Jahren, seine Arbeitsweise zu entdecken und zu entwickeln. Sie 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 die 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. (ALEXANDER 1997, S. 47, 110f, 116, 135, 144f, 366, etc.)

Die Alexander-Technik ist das Studium und die praktische Anwendung von gültigen Prinzipien (das heißt, grundlegenden und universell anwendbaren Wahrheiten) für die erfolgreiche Planung und Ausführung sämtlicher menschlicher Tätigkeiten. Alles was wir tun wollen, können wir mit einem höheren Niveau von Fähigkeiten und Erfolgsaussichten erreichen. (ALEXANDER 1997, S. 390f, 409, 473, 573f) Das geschieht dadurch, dass wir lernen, nach neuen Grundlagen zu arbeiten (ALEXANDER 1997, S. 121, 444, 468, 654ff). „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 1997, S. 17) Nach Einschätzung von John Dewey, einem der bedeutendsten amerikanischen Philosophen und Pädagogen des frühen 20. Jahrhunderts, steht Alexanders Arbeit „in der gleichen Relation zu Erziehung, wie Erziehung ihrerseits zu allen anderen Aktivitäten des Menschen steht.“ (ALEXANDER 1997, S. 69, 406, 617)

Alexander entdeckte, dass es tatsächlich jedem Menschen möglich ist, seine inneren Entwicklungsmöglichkeiten voll und ganz zu entfalten und zu nutzen, und darüber hinaus klarere und bessere Entscheidungen zu treffen, wie er mit seinen Fähigkeiten umgehen will, und wohin er schließlich gelangen kann. (ALEXANDER 1997, S. 17, 120, 135, 230, 596) „Die körperlichen, geistigen und spirituellen Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen sind größer, als wir jemals erkannt und verwirklicht haben, ja vielleicht sogar größer, als der menschliche Geist auf seiner gegenwärtigen Entwicklungsstufe sich vorzustellen imstande ist.“ (ALEXANDER 1997, S. 17)

2. Der Ansatz

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

Beispiele für unterschiedliche Resultate

- 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 (rasches Ermüden, Erschöpfung, Unausgeglichenheit, Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen etc.) 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.

„Nur wenige haben bisher der Frage Aufmerksamkeit geschenkt, zu welchem Ausmaß wir persönlich verantwortlich sind für die Krankheiten, mit denen wir geschlagen sind“ (ALEXANDER 1997, S. 521). Nur wenigen kommt auch gelegentlich der Gedanke, dass für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden vielleicht weniger entscheidend ist, WAS wir tun, sondern WIE, also auf welche Art und Weise. (ALEXANDER 1997, S. 52, 478, 529) 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. (ALEXANDER 1997, S. 44, 52, 58, 67, 110f, 117, 122, 125, 232, 378, 538, etc.)

Unsere Handlungs- und Reaktionsweisen beruhen auf den Ideen und Vorstellungen, die wir von unseren Handlungen haben. (ALEXANDER 1997, S. 40, 108, 119f, 123, 124, 146, 241, 304, 432, 539) Diese Ideen und Vorstellungen bestimmen unsere Vorgehensweise insgesamt, und damit auch, ob wir unsere Absichten erfolgreich in die Praxis umsetzen können oder nicht. (ALEXANDER 1997, S. 238) 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.“ (ALEXANDER 1997, S. 62f, 66, 134, 184, 367, 476, 516, 602) Wir können geeignete Strategien für unsere Vorhaben und Handlungen finden, indem wir unsere alten Vorstellungen über unsere Handlungsweise überprüfen und neu durchdenken. (ALEXANDER 1997, S. 52, 125, 163f, 296)

Alexander-Unterricht ist eine Gelegenheit, zu lernen, wie wir mehr praktische Intelligenz in das bringen, was wir tun. (JONES, S. 3) Praktische Intelligenz zeigt sich darin, dass sie in der Praxis konstruktive Wirkung zeigt. (ALEXANDER 1997, S. 130f, 211f, 451) Daher stehen im Alexander-Unterricht oft (je nach Interesse der Schüler) 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. Was es ist, spielt keine große Rolle. (ALEXANDER 1997, S. 354, 356, 371, 388) Die Aufmerksamkeit liegt viel mehr auf dem Lernen, sich so zu steuern, dass diese Tätigkeiten mit weniger Energieaufwand, unkomplizierter, effektiver und harmonischer ausgeübt werden können. (ALEXANDER 1997, S. 611)

Die unmittelbaren körperlichen Wirkungen sind meist: mehr Flexibilität in Bewegungen, ein erhöhter Bewegungsbereich sowie ein größeres Bewegungsrepertoire. Gefühle wie Steifigkeit, körperliche Abgeschlagenheit und Schmerzen, die durch Verspannungen hervorgerufen wurden, verschwinden oft nach kurzer Zeit.

Beispiel 1

Sabine, Inhaberin eines Heißmangelbetriebes, kommt zum Alexander-Kurs wegen jahrelanger, chronischer, extremer Schmerzen in der rechten Schulter (ärztliche Diagnose: „Frozen Shoulder“). Die bei der Bügeltätigkeit äußerst hinderliche 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 verkrampft sind. Dagegen sind fast alle Oberarmmuskeln stark unterentwickelt, besonders der Deltamuskel, der – erstaunlich genug – bei 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 Einsteigerniveau), 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.

Beispiel 2

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.

Nun 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.

3. Anwendungsbereiche

Die größte Stärke der Alexander-Technik liegt in der *Prävention*, die auch heutzutage leider immer noch zu sehr unterschätzt wird. (ALEXANDER 1997, S. 269, 275, 294, 296) Vor allem solche Beschwerden, die wir uns durch eigenen, oft nicht erkannten Missbrauch selbst zufügen, können dadurch schon im Vorfeld verhindert werden. (ALEXANDER 1997, S. 268, 271, 278)

Meistens kommen Interessenten jedoch erst dann zum Unterricht, wenn sie bereits 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. (ALEXANDER 1997, S. 275, 433)

Hier liegt ein wichtiger Unterschied zwischen den meisten Therapieformen und der Alexander-Technik. Es ist der fundamentale Unterschied zwischen einer Heilung einerseits (bewirkt durch ein Heilmittel, welches spezifisch dafür ausgelegt ist, eine bestimmte Krankheit zu behandeln), und einer allgemeinen Verbesserung des Gesundheitszustandes andererseits (welche zwangsläufig das Verschwinden einzelner Krankheitssymptome mit sich bringt). (JONES 1997, S. 35, Alexander 1997, S. 391) Die Alexander-Technik ist ein Prozess der (Selbst-)Erziehung. Eine Rückbildung oder ein Verschwinden der Symptome lässt sich als unvermeidlicher Nebeneffekt des Lernprozesses begreifen. (ALEXANDER 1997, S. 232, 287, 443, 536, 552, 604, etc.)

Dies vorausgeschickt, sind im Folgenden einige Beispiele aufgeführt, weswegen Menschen im Alexander-Technik-Unterricht Hilfe suchen (und meistens finden):

Beschwerden – körperlich und anderweitig

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 (z.B. chronische Heiserkeit und Überanstrengung beim Sprechen oder Singen); Sprechstörungen (wie Stottern); Atemstörungen, Atemnot, Asthma; körperliche Ungeschicklichkeit oder Unbeweglichkeit; Berufs- oder Sportkrankheiten (wie Schreibkrampf, „Tennisellenbogen“, „Mausarm“); rheumatische Beschwerden, Neuralgien, Sensibilitätsstörungen; Torticollis; übermäßige körperliche Müdigkeit oder Zerschlagenheit; Symptome von Überforderung, Überanstrengung, Stress; Unausgeglichenheit, Nervosität,

Schlafstörungen; mangelndes Gefühl von sich selbst, Entfremdung; Prävention funktioneller Krankheiten.

Verbesserung der Koordination

Verbesserung der Atmung; Sprechen mit freier und natürlicher Ausstrahlung; Benutzen der Stimme ohne Verkrampfungen (Sprechen und Singen); Steigerung von Koordination und Geschicklichkeit, z.B. bei der Arbeit, bei Freizeitaktivitäten, bei Sportlern, Künstlern, Musikern etc.; Steigerung der Ausdrucksfähigkeit (bildende Künstler, Musiker, Tänzer, Redner, Schauspieler); lockere Aufrichtung, optische und funktionelle Verbesserung der Haltung; angemessene Gestik und Mimik (z.B. bei Vorträgen); größere Geschicklichkeit im Umgang mit Instrumenten und Werkzeugen; Effektivitätssteigerung.

Persönlichkeitsentwicklung

Mehr praktische Intelligenz im Alltag; höhere Belastungsfähigkeit; sich das Leben einfacher machen; selbstbestimmter werden; der Mensch zu 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, vor allem in Veränderungs- und Entscheidungssituationen; mehr Flexibilität in alltäglichen Situationen, entspannteres Umgehen mit ungewohnten Situationen.

Niemand muss 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“.

4. Geschichte und Methodik

4.1 Alexanders Anfänge

F.M. Alexander (geb. 1869 in Wynyard, Australien, gest. 1955 in London) 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 zu leiden, welche regelmäßig bei seinen Darbietungen auftraten. Diese stimmlichen

Schwierigkeiten entwickelten sich immer mehr zu einem ernstlichen Problem und drohten sogar, seiner Karriere ein Ende zu setzen. Medizinische Maßnahmen und Sprechtraining brachten ihm zu seiner großen Enttäuschung nicht den gewünschten Erfolg, seine Stimmprobleme verschlimmerten sich zusehends. Schließlich entschied er, den Ursachen seines Leidens selbst auf den Grund zu gehen.

Er hatte dabei den Verdacht, dass er seine Schwierigkeiten womöglich selber verursachte. Also begann er, eingehend, systematisch und minutiös zu studieren, was er eigentlich „tat“, um zu sprechen. Seine geduldigen und konsequenten Forschungen trugen Früchte: Alexander entdeckte wesentliche Grundlagen menschlicher Arbeits- und Funktionsweisen, die zuvor vollkommen 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. Weil aber diese Fehlsteuerung ihm so vertraut geworden war, dass sie ihm völlig „richtig und normal“ vorkam, war er zunächst vollkommen unfähig, irgend etwas zu ändern. Alles, was er so zu tun versuchte, wie er es sich wünschte, scheiterte daran, dass er seine sämtlichen Versuche nur mit seiner alten, verkehrten Selbststeuerung umsetzen konnte, mit der er *alles* tat.

Erst als er lernte, sich nicht mehr unmittelbar und unbedacht danach zu orientieren, was ihm seine irreführende Sinneswahrnehmung als „richtig“ meldete, verschaffte er sich die Ausgangsbasis, 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. (Genauerer siehe Abschnitt 11.) Mehr noch: sein allgemeiner Gesundheitszustand verbesserte sich dramatisch. Zudem erreichte er eine so vollkommene Stimmgebung und Kontrolle, dass Fachleute, Kritiker wie Kollegen, nur staunen konnten. Natürlich fragten sie sich auch, wie er „es geschafft hatte“.

4.2 Vom Theater zur Lehrtätigkeit

Durch die Fragen und Bitten seiner Schauspielkollegen sowie befreundeter Ärzte sah sich Alexander veranlasst, seine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. Auf diese Weise entwickelte sich Alexander allmählich vom Schauspieler zum Lehrer. Mehr und mehr wurde die Lehrtätigkeit zu seinem hauptsächlichen Lebensinhalt. 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. Ab 1924 betrieb Alexander mit seinen Assistenten eine Schule für Kinder ab drei Jahren, wo der gesamte Unterricht auf der Grundlage von Alexanders Arbeit durchgeführt wurde. Anfang 1931 startete Alexander den ersten regulären Ausbildungskurs für Lehrer seiner Arbeit.

Seit den 70er Jahren werden überall auf der Welt mehr und mehr Ausbildungskurse für Alexander-Lehrer durchgeführt. Inzwischen gibt es weltweit mehr als 4.500 ausgebildete Alexander-Lehrer, die in etwa zwanzig nationalen und internationalen Verbänden mit gegenseitiger Anerkennung zusammengeschlossen sind (Stand: Januar 2013). Der „Alexander-Technik Verband Deutschland“ überwacht als Berufsverband unter anderem auch die Standards der Ausbildung.

4.3 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. Inzwischen hat sich erwiesen: 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 aller 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, Roald Dahl, Paul Newman, Kevin Kline, John Cleese, Robin Williams, William Hurt, Keanu Reeves, Halle Berry, Leonardo DiCaprio, Julia Sweeney, Maria Furtwängler, Juliette Binoche, Paul McCartney, Sting, Julian Bream, Yehudi Menuhin, James Galway, Martha Argerich, Herb Alpert, Frederick Perls, Moshe Feldenkrais, Ben Gurion.

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde auch in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt.¹ Ihre Anwendung ist vielfältig: in England, den USA und Kanada wird die Alexander-Technik seit langer Zeit beim Managertraining, im Spitzensport und zur Artistenausbildung 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 seit Jahrzehnten an fast jeder

¹ Literaturliste unter www.at.itm.de/ruhrberg/sci_lit.pdf

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.

5. Definition „Alexander-Technik“

Aus den zahlreichen existierenden Definitionen der Alexander-Technik verwenden wir als Ausgangspunkt die folgende:

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

Untersuchen wir diese einfachen Worte etwas näher.

Alexander-Technik ist aus dem englischen Ausdruck *Alexander Technique* hergeleitet. Die Definition für *Technik* in Wahrigs deutschem Wörterbuch („*Kunst, mit den zweckmäßigsten und sparsamsten Mitteln ein bestimmtes Ziel oder die beste Leistung zu erreichen*“) erfasst recht treffend den Sinn des Wortes *technique*. Demgegenüber ist die verbreitete Bedeutung des Wortes *Technik* („*besondere, in bestimmter Weise festgelegte Art der Ausführung von etwas*“) irreführend, da sie Alexanders Arbeitsweise ungenügend wiedergibt. (ALEXANDER 1997, S. 84, 666f)

Studium bedeutet, Zeit und Energie in Lernen zu investieren. (ALEXANDER 1997, S. 276, 373, 645) Dazu gehört z.B. das Sammeln von Informationen mit dem Zweck, zu neuen Erkenntnissen zu gelangen, die uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. (ALEXANDER 1997, S. 207, 519) Die bloße Anhäufung von „richtigen Antworten“ nützt uns wenig, so lange wir nicht lernen, die verschiedenen Elemente des Wissens kreativ und konstruktiv miteinander zu verknüpfen. (ALEXANDER 1997, S. 287, 523)

Lernen in der Alexander-Technik ist ein lebenslanger Prozess, mit dem wir uns mittels vernünftiger Überlegungen vom Bekannten zum Unbekannten hin bewegen. (ALEXANDER 1997, S. 116, 235, 388f, 457, 519, 645, 656) Der Zweck dieses Lernprozesses ist, sich an gültigen Prinzipien (siehe Abschnitt 1) zu

orientieren und Mittel zu erdenken, diese Prinzipien in der Praxis nutzbringend anzuwenden, z.B. in Form von Handlungsgrundsätzen. (ALEXANDER 1997, S. 57, 84, 121, 211, 434) Dazu zählt auch, dass wir Gesetze und Regeln aufstellen, die dem Zweck dienen sollen, Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu erfassen und zu beschreiben. Grundlegende kausale Beziehungen (mechanische, biologische, physiologische etc.) ändern sich selbst nicht. Doch je mehr wir uns mit diesen Beziehungen in experimenteller und konstruktiver Weise beschäftigen, desto mehr wird unser Verständnis von ihnen – und damit auch die Formulierung unserer Regeln – sich ändern, verfeinern, präziser und detaillierter werden.

Zum Lernen gehören daher unter anderem auch: Beobachten – Überlegen – Fragen stellen – in Frage stellen – Ideen entwickeln – Experimente ausdenken und durchführen – Urteilsfähigkeit ausbilden – Schlussfolgern – Erfahrungen auswerten und anwenden.

Mindestens drei Voraussetzungen sind zum Studieren nötig: Neugier, Begeisterung und gesunde Skepsis. (ALEXANDER 1997, S. 88, 90, 268) Ausdauer und Beharrlichkeit ergeben sich meist von selbst durch das Zusammenwirken dieser drei Faktoren. Vor allem jedoch soll wirkliches Studieren *Spaß machen*, sonst wird es kaum zu der aufregenden und spannenden Tätigkeit werden, die es sein könnte. (BARLOW 2002, S. 297)

Denken – Beschreibungen für einige verschiedene Bereiche und Aspekte des Denkens: Wahrnehmen von Außen- und Innenwelt – Erkennen – Begreifen – Erinnern – Zusammenhänge erfassen – Konsequenzen abschätzen und beurteilen – Absichten bilden und beibehalten – Entscheidungen treffen und Entschlüsse fassen – Aktionen planen und durchführen – die geistige Tätigkeit, welche die Art und Weise einer Bewegung oder Handlung bestimmt – Auswertung und Interpretation. Eine weitere Art des Denkens ist beteiligt, wenn wir uns Fragen stellen wie: „Warum?“ „Wäre es sinnvoll, dieses oder jenes zu tun, auf diese oder jene Art und Weise?“ „Ist diese Schlussfolgerung plausibel?“ Alexander bezeichnete diese Tätigkeit als *vernünftiges Überlegen*. Denken bedeutet nicht zuletzt auch die Art der Schulung, der man sich unterzieht, um alle diese Schritte ausführen zu können.

Neurologen können „Denken“ ansehen als Botschaften des Nervensystems – eine ebenso einfache wie umfassende Sichtweise. Ich möchte eine weitere Beschreibung der Tätigkeit „Denken“ hinzufügen: *sämtliche Geistes- und Nervenaktivität*.

Bewegung – auch hier gibt es mehrere Ebenen. Am offensichtlichsten ist Bewegung auf der Ebene der Fortbewegung, der gestischen Bewegung und der Mimik. Doch selbst wenn wir nur stehen, sitzen, denken oder schlafen, bewegen wir uns. Ohne Bewegung ist keine menschliche Aktivität möglich. Solange wir

leben, bewegen wir uns, und zwar ununterbrochen: Atmung, Herz und Kreislauf, innere Organe und vor allem das Muskelsystem sind ständig aktiv.

In der Alexander-Technik beschäftigen wir uns hauptsächlich mit solchen Bewegungen, denen eine Intention zugrunde liegt. Indem wir unser Denken verbessern und uns klarer über unsere Intentionen werden, verbessern wir unsere Aktivitäten – und damit indirekt auch Bewegungen, die nicht unserem Willen unterliegen. (ALEXANDER 1997, S. 432)

Denken in Beziehung zu Bewegung – Welches Verhältnis besteht zwischen Denken und Bewegung? Wie kommt Bewegung zustande? Wie hängen Steuerung und Wahrnehmung unserer Bewegung zusammen?

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

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

6. Ein Gedanke zum Auftakt

Sobald wir uns bewegen, gilt:

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

Anders ausgedrückt: Die Balance des Kopfes im beweglichen Verhältnis zum Körper

- ist maßgeblich und kennzeichnend für unsere gesamte Koordination, Bewegungsabläufe und den ökonomischen Einsatz unserer Kräfte und Energien; (ALEXANDER 1997, S. 526, 597)
- und kann von uns beeinflusst werden zu unserem Vorteil – auf *indirekte* Weise. (ALEXANDER 1997, S. 640)

Der Ausdruck „Balance ... im beweglichen Verhältnis“ ist mit Bedacht gewählt – und das Wort „Haltung“ mit Absicht vermieden. Denn „Haltung“ impliziert zu sehr eine bestimmte Anordnung und zugleich einen statischen Zustand. (ALEXANDER 1997, S. 156, 308, 320, 354, 585; JONES, S. 46) Viele Menschen glauben, dass es tatsächlich *eine* richtige Haltung gäbe, *eine* richtige Art zu sitzen (oder gar *eine* richtige Art zu sein). Manche können sogar eine Litanei geeigneter Anweisungen herunterbeten, um „richtige Haltung“ zu erreichen („Kinn rein, Brust raus, Schultern zurück“ etc.). Sie glauben tatsächlich, dass wenn sie jederzeit diese optimale Anordnung ihrer Teile beibehalten könnten, sie dann eine „richtige Haltung hätten“ – 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.

7. Zwei Entdeckungen Alexanders

7.1 In jeder Bewegung entsteht eine Änderung der Beziehung zwischen Kopf und Körper, die entweder hilfreich oder hinderlich ist

Sobald wir uns bewegen, entsteht eine Änderung der Beziehung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers, die ihrerseits organisierend auf die Bewegungen des gesamten Organismus einwirkt. Jede Bewegung kann also als Kombination zweier Hauptarten von Bewegungen betrachtet werden:

- 1) *Organisierende Bewegungen*, die hauptsächlich in den axialen Strukturen stattfinden.
 - Entweder fördern und verbessern die organisierenden Bewegungen die Ausführungsmöglichkeit von Tätigkeiten, indem sie einen natürlichen flexiblen Zustand der axialen Strukturen ermöglichen, welche sich in einem kleinen Bereich und in sich selbst balancierender Weise bewegen.
 - Oder die organisierenden Bewegungen behindern und vermindern die Ausführungsmöglichkeit von Tätigkeiten, indem sie Beziehungen innerhalb der axialen Strukturen so verändern, dass diese außerhalb des Be-

reichs optimaler Beweglichkeit und Balancefähigkeit auf eine Weise zusammengedrückt oder überdehnt werden, die zu einem „kollabierten“ oder auch zu einem rigiden, unbeweglichen Zustand führt.

Der resultierende Zustand der axialen Strukturen beeinflusst seinerseits die Wirksamkeit der organisierenden Bewegungen der appendikularen Strukturen (Extremitäten).

2) *Aufgabenspezifische Bewegungen*, das heißt die Kombination von Winkeländerungen an den Gelenken, welche für die auszuführende Handlung notwendig und charakteristisch ist. Aufgabenspezifische Bewegungen können sich auf ein einzelnes Gelenk beschränken, es können aber auch sämtliche Gelenke beteiligt sein, sowohl in den axialen als auch in den appendikularen Strukturen. Sie können als kurze, schnelle und momentane Abläufe auftreten oder über sehr lange Zeitspannen stattfinden.

Ganz gleich wie aufgabenspezifische Bewegungen beschaffen sein mögen: in jeder Bewegung entsteht eine Änderung der Beziehung zwischen Kopf und Körper, die für alle übrigen Bewegungen entweder hilfreich oder hinderlich ist. (ALEXANDER 1997, S. 441, 525f) Wird diese Beziehung eher unbeweglich – charakteristisch für das, was viele Menschen unter „Haltung“ verstehen – so hat dies eine deutlich nachteilige Wirkung auf unsere Bewegungsfähigkeit insgesamt. Wird diese Beziehung beweglicher, so werden es auch unsere Gliedmaßen, mit anderen Worten: unsere gesamte Koordination, Mobilität und Effizienz wird besser.

Da wir durch die Alexander-Technik lernen können, diese Beziehung zwischen Kopf und Körper *auf indirektem Wege* zu beeinflussen, ist mit ihr eine ständige Verbesserung von Bewegung und Ausführungsqualität relativ einfach, ohne weiteres und jederzeit erreichbar. (ALEXANDER 1997, S. 415, 432, 441, 540, etc.)

7.2 Das Potential menschlichen Denkens ist größer als wir ahnen

Die zweite Erkenntnis Alexanders, ist wahrscheinlich wichtiger und allgemeingültiger als seine erste. Als Ergebnis seiner Überlegungen und Experimente fand Alexander heraus:

***Der menschliche Geist hat die Fähigkeit,
sich über jedes System hinwegzusetzen,
sogar über die natürlichen.***

Mit anderen Worten: Unser Geist besitzt die Fähigkeit, entweder Zugang und vollständige Kontrolle unserer eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu verschaffen, oder stattdessen uns lebenslang daran zu hindern, das zu werden, was wir sein können.

Viele Menschen glauben, es gäbe gewisse Bereiche unseres Organismus und seiner Funktionsweise, die wir nicht mit unseren Gedanken und Ideen stören oder durcheinander bringen 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 und teilweise bizarre Vielfalt und Verschiedenheit im Erscheinungsbild von Personen und in der Ausführung ihrer Tätigkeiten – eine Vielfalt, die in jeder größeren Personengruppe offensichtlich wird.

Beispiele

- Viele Menschen haben anscheinend die Idee, es sei notwendig, den Quadriceps femoris oder die Glutealmuskulatur anzuspannen, um zu stehen. Zum Glück ist es das nicht. Die bestehenden Systeme des Organismus funktionieren so, dass sobald jemand steht, kein großer Muskelaufwand nötig ist, um diese Lage beizubehalten.² 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 irrierte Vorstellung ist, diese Muskeln müssten ständig angespannt sein.
- In ähnlicher Weise ist vielen Menschen nicht bewusst, 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 für dieses Gelenk ist 180 Grad, es

² Manche Autoren sind der Ansicht, eine gewisse Muskelarbeit sei tatsächlich nötig, lokalisieren sie jedoch im Bereich der Waden.

erlaubt also eine halbe Umdrehung der Handfläche „nach oben“ bis „nach unten“ (Supination/Pronation). Ich bis bisher kaum Erwachsenen begegnet, die ohne vorherige medizinische oder pädagogische Hilfe den vollen Bewegungsbereich des Unterarms aufwiesen. Ich glaube, einer der Hauptgründe hierfür 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. In gleicher Weise und zum gleichen Grade wie die organisierende Bewegung zwischen Kopf und Körper kann auch der Einfluss unserer Denkweise sich zu unserem Nutzen oder zu unserem Schaden auswirken. Ob wir diese grundlegenden Zusammenhänge glauben oder nicht, spielt dabei keine Rolle: sie sind trotzdem permanent aktiv und äußerst wirksam. Wir „erschaffen“ und „handhaben“ uns selbst auf der Grundlage unserer Ideen und Vorstellungen über uns selbst und das, was falsch und richtig 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 verbiegen, deformieren und strukturell schädigen. (ALEXANDER 1997, S. 62)

***Der menschliche Geist hat die Fähigkeit,
sich über jedes System hinwegzusetzen,
sogar über die natürlichen.***

Natürlich ist diese Erkenntnis nicht wirklich neu. Schon zu biblischer Zeit gab es Persönlichkeiten, die klar formulierten, dass unser Denken die Basis, Ursache und treibende Kraft unseres Handelns ist.³ Auch haben Menschen immer wieder über die erstaunliche Macht berichtet, die unsere Vorstellungen und Ansichten über unsere Erfolge und unser Erleben haben. Bereits von Marcus Aurelius 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 unsere Planung, Struktur und Bewegung. Wissenschaftliche Untersuchungen (z.B. auf dem Gebiet der Neurobiologie und speziell der Hirnforschung) haben in den

³ Im angelsächsischen Sprachraum lautet Vers 23,7 der biblischen Sprichwörter: „Wie jemand im Grunde seines Herzens denkt, so ist er.“

letzten 30 Jahren ergeben, dass sogar das Gehirn eines Menschen sich so entwickelt, wie es gebraucht wird. 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.⁴

Zusammenfassung

Solange keine strukturelle Störung oder Schädigung vorliegt (z.B. 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. (ALEXANDER 1997, S. 237f) 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. (ALEXANDER 1997, S. 339) Mit anderen Worten: *Was und wie wir denken, bestimmt zum großen Teil mit, was wir sind, was wir werden, und was wir im Leben erreichen können.*

8. Weitere Erkenntnisse in Alexanders Arbeit

8.1 Gebrauch, Funktionsweise des Organismus und Gesundheit

Gebrauch (engl.: *use*) bezeichnet die charakteristische Art und Weise, mit der jemand etwas tut. (JONES, S. 46) Genauer gesagt: wie jemand sich selbst als Ganzes „gebraucht“ (sich einsetzt, verwendet) in allem, was er tut. (ALEXANDER 1997, S. 410) So gesehen „gebrauchen“ wir uns in jedem Augenblick unseres Lebens: in Ruhe und Bewegung, beim Sprechen und Denken, in Haltung und Gebärde. (ALEXANDER 1997, S. 521)

Wenn wir unseren Organismus einsetzen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, so haben wir größere Chancen auf das bestmögliche Resultat, wenn dieser Einsatz von uns selbst den Anforderungen auch angemessen ist. Und dies hängt davon ab, ob wir uns mental zufriedenstellend steuern oder nicht. (ALEXANDER 1997, S. 237f, 422, 439)

⁴ Eine gute und leicht lesbare Einführung in dieses Thema gibt beispielsweise Gerald Hüther, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001

Funktionsweise oder auch Funktionieren, Funktionsfähigkeit des Organismus (engl.: *functioning*) bezeichnet generell die Wirkungen, Wechselwirkungen und Zusammenarbeit sämtlicher Teile, Systeme und Funktionen des Menschen, die jederzeit und bei allen Aktivitäten wirksam sind, auch bei der alltäglichsten oder scheinbar unbedeutendsten Handlung. (ALEXANDER 1997, S. 281, 301, 433, 573) Was wir „Koordination von Bewegung“ nennen, könnte auch als eine sichtbare Auswirkung der Funktionsweise bezeichnet werden.

Alexander entdeckte einen grundlegenden Zusammenhang: *Wie wir uns selbst steuern beeinflusst, wie gut wir als Ganzes funktionieren und reagieren.* (ALEXANDER 1997, S. 234, 518, 524f)

Gesundheit lässt sich nach Alexander definieren als die bestmögliche Reaktion des Organismus auf die Stimuli des Lebens, die sichtbar wird am Niveau seiner Steuerung und seiner Funktionsweise. (ALEXANDER 1997, S. 573) *Ohne optimale Funktionsweise des Organismus ist unsere Vorstellung einer optimalen Gesundheit weder denkbar noch zu realisieren.* Niemand kann sich eines optimalen Gesundheitszustandes erfreuen, solange er – durch seine eigene Art und Weise, sich zu steuern – dazu beiträgt, dass die optimale Funktionsweise und Funktionsfähigkeit seines Organismus ständig und nachhaltig gestört wird. (ALEXANDER 1997, S. 559)

8.2 Unsere Selbststeuerung folgt unseren Ideen und Vorstellungen

Alexander bemerkte bei seinen Versuchen, dass er auf Anreize zum Handeln immer wieder auf die gleiche Art und Weise reagierte. Dabei stellte sich auch heraus, dass seine gewohnten Verhaltensmuster nicht etwa real existierende Wesen waren, die ihr Eigenleben führen, sondern direkte Resultate seines eigenen Denkens: nämlich Anweisungen (Botschaften, Steuerungsbefehle), die er sich selbst ununterbrochen gab. (ALEXANDER 1997, S. 420) Diese Anweisungen beruhten auf seinen bisherigen Ideen, Vorstellungen und Glaubensüberzeugungen, insbesondere über sich selbst. Durch den selbstverursachten Gewöhnungsprozess waren diese Überzeugungen mit der Zeit zu einer schwer zu widerstehenden Basis für alle seine Tätigkeiten und Reaktionen geworden. (ALEXANDER 1997, S. 419f)

Auch wir haben Überzeugungen darüber gebildet, wer wir sind, wie wir funktionieren, und was wir tun müssen, um das beste Ergebnis zu bekommen. (ALEXANDER 1997, S. 301ff) 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 Eigen-

schaft von uns (also ohne unser Zutun) *existieren* würden, in dem Sinne wie beispielsweise unsere Augenfarbe. Mit anderen Worten: was wir landläufig „Gewohnheiten“ nennen, wenn wir von individuellen Verhaltensweisen sprechen, gibt es in Wirklichkeit womöglich gar nicht. (ALEXANDER 1997, S. 58, 163) Es scheint aber so zu sein, dass wir unsere Entscheidungen immer wieder so treffen, wie wir sie schon früher getroffen haben. Wir stellen also unsere früheren Annahmen, Ideen und Überzeugungen, die Grundlagen unserer Entscheidungen, nicht mehr in Frage – und mit den gleichen Entscheidungen gelangen wir zwangsläufig auch immer wieder zu ähnlichen Handlungsweisen.

Beispiel

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.

8.3 Normale und fehlgesteuerte Muskelaktivität bei Bewegungen

Für den Ablauf jeder Bewegung, auch der einfachsten (z.B. Flexion des Unterarms) 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.⁵

Fast alle Menschen neigen dazu (manche mehr, manche weniger), diese „eingebauten“ Bewegungen zwar auszuführen, ihnen jedoch gleichzeitig zusätzliche Muskelkontraktionen zu überlagern. (ALEXANDER 1997, S. 109, 418, 438, 449, 541, 609) Diese Überlagerungen können auf verschiedene und vielfältige Arten stattfinden: z.B. dadurch, welche Muskeln eingesetzt werden, aber auch in welcher Reihenfolge, wie stark und wie lange sie kontrahieren. Diese vom Menschen selbst erzeugten Überlagerungen geschehen nicht *statt* 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.

Wir *können* zwar unseren eingebauten Bewegungsabläufen zusätzlich Anstrengung überlagern, 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. (ALEXANDER 1997, S. 526, 542, 612, 619)

Beispiel

⁵ Was ein Baby in seiner Bewegungsentwicklung durchläuft, könnte durchaus beschrieben werden als ein Lernen, bei dem es die bereits eingebauten Bewegungsmöglichkeiten mehr und mehr verknüpft mit dem, was es will. („Verknüpfen“ sogar im wörtlichen Sinne als Herausbildung, adaptive Veränderung und Umorganisation neuronaler Verschaltungen und synaptischer Verbindungen, wenn man der neueren Hirnforschung Glauben schenken darf.)

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. Zwar wird ihr Spiel auch lauter, aber vor allem wesentlich kraftvoller, harmonischer, geschmeidiger und fließender – und zugleich viel weniger anstrengend.

8.4 Woran wir Fehlsteuerung erkennen können

Zwei Kriterien sind für Fehlsteuerung besonders markant:

- wir üben mit unseren Muskeln zuviel Spannung und Druck auf Gelenke, Bandscheiben, Organe etc. aus und bewirken damit eine Behinderung unserer Beweglichkeit und ein Erschweren unserer Bewegungen, (ALEXANDER 1997, S. 63, 109, 296, 325, 418, 533, 538, 609, etc.)
- wir bewegen uns nach „automatischen“ Abläufen, die ohne vernünftige Überlegung stattfinden, unnötig sind, und uns bei dem, was wir eigentlich tun wollen, stören, beeinträchtigen und schaden. (ALEXANDER 1997, S. 389f, 595ff, 672)

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.

Beispiele

- Was geschieht, wenn Sie plötzlich feststellen, dass die Tür in die andere Richtung öffnet, als Sie ursprünglich erwartet hatten? Oder wenn eine Treppe mehr oder weniger vorhanden ist, als Sie annahmen?
- Was passiert, wenn Sie z.B. einen großen Koffer anheben, der Ihnen voll und schwer erscheint, doch in Wirklichkeit ist er leer und wiegt nur wenige hundert Gramm?

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. (ALEXANDER 1997, S. 63; ALEXANDER 1995, S. 175) Dabei zeigt sich: ein unnötiger Muskelaufwand, den eine Person für ihre Bewegungen betreibt, liegt fast immer darin begründet, dass sie fälschlicherweise glaubt, er wäre für ihre Bewegung erforderlich. (ALEXANDER 1997, S. 62, 80, 310, 381)

8.5 Unsere übliche Art des Lernens

Wie lernen wir, in unserer eigenen, individuell unterschiedlichen, persönlich charakteristischen Weise zu denken und uns zu bewegen – und uns zu formen? 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“. (ALEXANDER 1997, S. 437, 447) Wir haben 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. (ALEXANDER 1997, S. 297f, 437, 586)

- 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 bestehen. (ALEXANDER 1997, S. 88, 586) 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. Diese Anerkennung anzunehmen und zu schätzen dient als weiterer Anlass, eine noch stärkere Verbindung herzustellen zwischen (a) unserer Art und Weise, Dinge zu tun, und (b) zu bekommen, was wir uns wünschen. Sogar wenn es keine wirkliche kausale Beziehung gibt zwischen den kleinen „Ritualen“, die wir ausüben und dem Erfolg, dessen wir uns erfreuen, glauben wir mehr und mehr, es gäbe einen solchen Zusammenhang.⁶
- 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? (ALEXANDER 1997, S. 81, 364) Könnte es sein, dass unsere Resultate gar nicht so sehr unserer Intention entspringen, sondern statt dessen viel mehr durch die Handlungen verursacht sind, die unsere üblichen Muster des Denkens widerspiegeln? (ALEXANDER 1997, S. 417)

Während wir aufwuchsen, haben wir uns bestimmte Strategien und Verhaltensweisen angeeignet, die wir aktiv beibehalten, und wir versuchen (so gut wir können), sie unseren gerade vorhandenen Bedürfnissen anzupassen. Diese Strategien und Verhaltensweisen sind oft in einer eher willkürlichen und wahllosen Art und Weise entstanden, ohne dass wir dabei besonders auf Planung oder Brauchbarkeit geachtet hätten. (ALEXANDER 1997, S. 357, 433, 436) Wir neigen dazu, auch später immer wieder dieselben Strategien anzuwenden, ohne sie noch einmal zu hinterfragen.

⁶ 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.

Sofern diese Art Schulung sich als ausreichend erwiesen hat, um die Art Mensch zu werden, die wir sein möchten, um die Ziele zu erreichen, die wir uns für unser Leben gesetzt haben, und um alle unsere Wünsche zu unserer Zufriedenheit zu verwirklichen – dann wird es kaum notwendig, irgendeine andere Form zu finden, um unsere Gedanken neu zu organisieren. Diese Art planloser, geglückter Ergebnisse ist aber meist die Ausnahme und nicht die Regel – „auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn“.

Die Tatsache, dass wir Erfolg haben, sehen wir jedoch 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. (ALEXANDER 1997, S. 539) Solange alles gut geht, bleibt diese irriige Einschätzung ohne negative Auswirkungen. Nur wenn die Dinge nicht gut gehen, tauchen Probleme auf.

8.6 Schwierigkeiten, die durch unsere übliche Lernweise entstehen

Wenn wir die wahre Ursache für einen *Erfolg* missdeuten, wenn wir also glauben, die Ursache für unseren Erfolg wäre das, was wir getan haben oder die Art und Weise, wie wir es getan haben (es aber in Wahrheit *nicht* die Ursache ist, oder nicht die entscheidende Ursache), dann erzeugen wir uns selbst ein Problem, wenn wir einem *Misserfolg* gegenüberstehen. (ALEXANDER 1997, S. 239, 304)

Wenn zum Beispiel uns eine Aufgabe oder Tätigkeit nicht gelingen will und wir die Ursache für unser Misslingen nicht kennen oder falsch deuten, glauben wir meist irrtümlich, unsere einzige Möglichkeit bestünde darin, unsere Anstrengung zu vergrößern: wir „geben uns Mühe“. (ALEXANDER 1997, S. 240, 447, 587) Was heißt das in der Praxis? Das heißt, dass wir so ziemlich das Gleiche tun wie vorher, und in derselben Art und Weise, jedoch *mehr* davon. Wir vergrößern also unsere mentale Anstrengung und damit auch unsere körperliche Anspannung. Davon wird das Ergebnis in den meisten Fällen nicht besser (manchmal doch, meist aber nicht wirklich zufriedenstellend). (ALEXANDER 1997, S. 440, 443, 447, 587) Und fast immer kommen weitere Schwierigkeiten oder unerwünschte Nebenwirkungen hinzu. (ALEXANDER 1997, S. 62, 230, 232f, 278, 286, 350f, 358, 385, 434, 554, 557, 600, etc.) Wenn wir jetzt, ohne nachzudenken und aus unseren Fehlern zu lernen, uns einfach „noch mehr Mühe geben“ (!) ... startet ein Teufelskreis, der oft darin mündet, dass wir uns sogar bei einer im Grunde einfachen Aufgabe verkrampfen, festbeißen und verrennen. (ALEXANDER 1997, S. 133, 232f, 299) Wenn wir einerseits derart übereifrig sind, andererseits über

die einzusetzenden Mittel aber nicht angemessen nachdenken, kultivieren wir geradezu unsere Misserfolge, denn diese werden zwangsläufig eintreten, solange wir keine andere Lösung suchen, als einem Organismus, der durch unsere eigene Denkweise bereits fehlgesteuert ist, noch mehr Arbeit aufzubürden. (ALEXANDER 1997, S. 367, 561)

Aber sogar mit den bestmöglichen Korrekturen bleibt die Wahrscheinlichkeit für echten Erfolg und Veränderung gering, denn auch die Korrekturen werden mit den gleichen vertrauten, fehlerbehafteten Steuerungsbefehlen ausgeführt, die wir bisher verwendet haben. (ALEXANDER 1997, S. 120f, 338, 639) Das machen wir so lange, bis unsere Erfahrung unserer verzerrten Ansicht davon entspricht, wie unsere Bewegung und wir selbst sein müssten; oder wir machen es so lange, bis wir glauben, dass die Person zufriedengestellt ist, die uns korrigiert. (ALEXANDER 1997, S. 121, 363, 418) Dass solche Methoden sehr populär sind und wir mit ihnen großartige *spezifische* Erfolge erreichen mögen, ist keine Garantie für tatsächliche, positive und bleibende Veränderung *insgesamt*. Jedes Mal wenn wir, um ein spezifisches Ziel zu erreichen, das Funktionieren des Organismus beeinträchtigen, können wir dabei *im Ganzen* nur verlieren. (JONES, S. 3; ALEXANDER 1997, S. 250, 392)⁷ Zwar gibt es eine verbreitete Praxis, andere und bessere Ergebnisse bewirken zu wollen, indem man weiterhin die gleichen Verfahren verwendet – sogar dann noch, wenn sie längst veraltet sind. (ALEXANDER 1997, S. 17, 513, 646) Alexander bezeichnete diese Idee jedoch recht drastisch als gelebte Dummheit. (ALEXANDER 1997, S. 661) Stephen Covey nennt sie eine Form des Irrsinns. (COVEY 1994, S. 30f, vgl. auch FISCHER 2001, S. 55) *Solange wir das Gleiche tun wie bisher, werden wir auch die gleichen Resultate bekommen wie bisher.*

8.7 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 (d.h. unserer individuellen Interpretation von Sinneseindrücken) richtig ist, ist meist tatsächlich bloß das, was uns *vertraut* ist. (DEWEY, in: ALEXANDER 1997, S. 224; ALEXANDER 1997, S. 296, 426, 437, 447, 455)

Nehmen wir an, 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 Bewe-

⁷ „Was hilft es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt und dabei sich selbst schadet?“ (Matthäus 16:26)

gungsweise 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. (ALEXANDER 1997, S. 296, 420, 639) Und wenn wir herausfinden möchten, welche Handlungsweisen die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern oder beeinträchtigen, so müssen wir uns fragen: ist es wirklich aussichtsreich, als Maßstab hauptsächlich ein „richtiges Gefühl“ zu verwenden, das falsche Handlungsweisen begleitet? (ALEXANDER 1997, S. 59, 109)

Beispiel

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“, kann sie nicht sagen.

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 jetzt 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 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? Sieht mir nicht danach aus.“ 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.

8.8 Das Problem mit den Übungen

Übungen dienen meistens dem Zweck, irgend einen spezifischen Effekt zu erreichen. Wenn einem Patienten (körperliche) Übungen empfohlen werden, geschieht dies oft, um irgend ein spezifisches Problem zu lösen oder einen spezifischen Fehler zu beheben. (ALEXANDER 1997, S. 553, 556) In allzu vielen Fällen ist das Problem fast ausschließlich dadurch verursacht, *dass der Patient sich selbst ständig falsch steuert – nicht etwa durch ein Defizit an Übungen.* (ALEXANDER 1997, S. 258f)

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 auch auf dieselbe alte Wahrnehmung von sich selbst. Da aber genau diese Vorgehensweise ihm bereits das ursprüngliche Problem eingebracht hat, so bedeutet dies nicht nur, dass seine Einschätzung von „Richtig“ tatsächlich falsch ist (ALEXANDER 1997, S. 303, 555, 584, 587), sondern dass er tatsächlich einen Prozess verwendet, der *genau das Problem erzeugt, für dessen Lösung die Übung gedacht war – „die Lösung wird zum Problem“.* (ALEXANDER 1997, S. 258, 278, 291, 538)

Auch Korrekturen helfen hier nicht viel. Korrekturen 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 steuert*, die für die Übung nötig ist. (ALEXANDER 1997, S. 120f, 296, 585, 639)

Natürlich ist es einem Patienten prinzipiell möglich, eine Übung als solche „richtig hinzubekommen“, aber es wird ihm kaum möglich sein, während der Übung ohne Weiteres *seine Bewegungsweise optimal zu steuern*. (ALEXANDER 1997, S. 555f) 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“. (ALEXANDER 1997, S. 556, 590) Es ist nahezu garantiert, dass jemand, der Hilfe benötigt, während seiner Übungen eines präzise *nicht tun wird*, nämlich ausschließlich das, was an Muskelaufwand sinnvoll, notwendig und angemessen wäre. (ALEXANDER 1997, S. 119, 556)

Beispiel

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“.

Alle Übungen sind im Grunde insofern gleich, als die Aktivität, die für sie nötig ist, untrennbar verbunden ist mit der Art und Weise, wie sich der Patient üblicherweise als Ganzes selbst steuert. (ALEXANDER 1997, S. 556) Bevor wir ihm also zur Beseitigung eines spezifischen Fehlers eine Übung verordnen, bei der es etwas *zu tun* gibt, wäre es zunächst angebracht, ihn darauf hinzuweisen,

worin seine generelle Fehlsteuerung liegt, was sie verursacht, und wie er daran arbeiten kann, sie zu stoppen. Sonst besteht die sehr reale Gefahr, dass beim Versuch, alte Probleme mit der gleichen falschen Selbststeuerung zu lösen, neue und größere Probleme herangezüchtet werden. (ALEXANDER 1997, S. 121, 350, 358, 434, 450f, etc.) Ein Alexander-Lehrer würde also als erstes einem Schüler bei dem Lernprozess helfen, seine falsche Steuerung und infolgedessen auch seine unnötige Muskelaktivität zu stoppen. (ALEXANDER 1997, S. 544, 556) Nur so können wir mit Sicherheit *ausschließen*, dass ein vorhandenes Problem durch ständige überflüssige und störende Muskelanspannung (mit)verursacht wird.

Übungsleiter (und oft auch Teilnehmer einer Gruppe) können ein Lied davon singen, wie unterschiedlich ein und dieselbe Übungsanweisung bei verschiedenen Personen umgesetzt wird. (ALEXANDER 1997, S. 558) Die Anweisung „wir heben unsere Arme zur Seite hoch bis über den Kopf“ hat etwa so viele Ausführungsarten zur Folge, 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 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 abnormale Kyphose usw.

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass nahezu alle Menschen über dieselbe Anzahl an Knochen und Muskeln in ungefähr der gleichen Anordnung in ihrem Körper verfügen, könnten wir uns vielleicht wundern, woher diese Vielzahl an Unterschieden in der Ausführung einer einzigen Aufgabe kommen mag. 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.⁸ Sobald wir irgend eine Bewegung machen (also z.B. die Arme zu heben), rufen wir quasi „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 frappante Unterschiede zwischen Individuen ausmachen können, was wird dann bei der Ausführung von Übungen passieren? Wir werden dieselbe Art und Weise der

⁸ Beispiele siehe <http://www.biomotionlab.ca/Demos/BMLwalker.html>

Selbststeuerung bei jeder anderen Bewegung ebenfalls verwenden – also auch bei jeder Übung. (ALEXANDER 1997, S. 439, 539, 558, 639)

Es gibt tatsächlich nur einen Fall, in dem es wirklich angebracht ist, eine Übung zu verordnen, nämlich *wenn ein Problem verursacht wird durch Muskelschwäche des Muskels, der trainiert werden soll*. Doch hier entsteht erneut sofort 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 anstrengen, „es richtig zu machen“. (ALEXANDER 1997, S. 119, 538) Das heißt, sie kultivieren tatsächlich ihre alte, falsche Steuerung, (ALEXANDER 1997, S. 452, 556, 565) und sie entwickeln ungewollt diejenigen Muskeln, die bei dieser falschen Steuerung eingesetzt werden, nicht (nur) die Muskeln, um die es ursprünglich ging. (ALEXANDER 1997, S. 62)

8.9 Korrekturen und der Mythos von „richtiger Haltung“

Angenommen jemand möchte eine sog. „schlechte (falsche) Haltung“ loswerden. Mit den besten Absichten korrigiert er nun seine Haltung in einer Weise, die seiner Idee von „richtiger (guter) Haltung“ entspricht, und wenn er mit seiner neuen Haltung zufrieden ist, behält er sie für eine gewisse Zeit bei – nämlich genau so lange, wie er an diese Korrektur denkt. Er glaubt nun, wie wir vielleicht auch, er habe damit erfolgreich sein Bestes getan und die Sache sei soweit erledigt.

Welche Annahmen machen wir eigentlich bei dieser Art von Korrektur? Wir glauben, ein Mensch wüsste im Grunde, was er „tun“ muss, um sich „richtig zu halten“. Leider erweist sich aber immer wieder: solange jemand nicht gezwungen ist, grundsätzlich andere Lösungsansätze zu suchen, wird alles, was er tut, um sich „richtig zu halten“, nur die Ideen über sich und seine Handlungen widerspiegeln, die er bisher gelernt hat. (ALEXANDER 1997, S. 304) *Diese Denk- und Handlungsweisen haben aber genau das zur Folge, was er loswerden wollte, nämlich seine Art und Weise, sich krumm zu halten!* (DEWEY, in ALEXANDER 1997, S. 558; ALEXANDER 1997, S. 120f, 303)

Umfragen haben ergeben, dass fast alle Befragten vorführen konnten, was sie unter „richtiger Haltung“ verstehen. Fast alle bedauerten jedoch, dass sie keine richtige Haltung hätten oder nicht lange beibehalten könnten. Auf die Frage „warum?“ antworteten sie in der Regel: „weil das zu anstrengend ist.“

Aber ist die Vorstellung einer „richtigen Haltung“, und die zusätzliche Anstrengung, die damit verbunden ist, wirklich nötig, um zu einer natürlichen, harmoni-

schen Haltung zu finden? Wenn jemand tatsächlich weiß, wie natürliche Haltung entsteht, würde er sie denn nicht andauernd und unübersehbar präsentieren? Ohne Aufforderung, ohne Bemühen – und womöglich sogar, ohne irgend etwas davon zu bemerken?

Jemand, der keine „richtige Haltung hat“,⁹ denkt und handelt in einer Weise, die zwangsläufig seine abnormale Haltung verursacht, die sich aber mit den Jahren für ihn „normal“ (im Sinne von alltäglich) anfühlt. *Das Abnormale wird jedoch niemals normal werden können, ganz gleich, wie häufig es auftritt.* (ALEXANDER 1997, S. 49, 165, 302, 348, 455f, 472, 536)

Was geschieht in Wahrheit, wenn die Person in unserem Beispiel versucht, sich „richtig zu halten“? Eine mehr oder weniger lange Zeit hält sie sich tatsächlich anders – meist jedoch mit noch mehr Anspannung als vorher, was von Beobachtern als größere Steifheit (mangelnde Flexibilität) wahrnehmbar ist.¹⁰ (ALEXANDER 1997, S. 558) Das unvertraute Empfinden, das durch ihre unvertraute Haltung verursacht ist, hält sie womöglich für einen Beweis, dass sie sich jetzt „richtig hält“. Unser Organismus mit mehr als 650 benannten Muskeln stellt jedoch fast unbegrenzt viele Möglichkeiten zur Verfügung, zu viele (und ungeeignete) Muskeln zu benutzen, um „sich zu halten“. Meistens versucht es unsere Person – wie wir alle – mit einer Strategie, die in etwa auf das Gegenteil ihrer üblichen Haltung hinausläuft: gewissermaßen von einem Extrem ins andere. (ALEXANDER 1997, S. 66, 145, 558) *Das Gegenteil eines solchen Fehlers läuft jedoch auf denselben Fehler hinaus.* (ALEXANDER 1997, S. 262)

⁹ Ausgenommen sind natürlich strukturelle Veränderungen und Schädigung durch Verletzung oder Krankheit.

¹⁰ Häufig kommen Menschen zum Alexander-Unterricht, welche zuvor irgend eine Form von Haltungsschulung durchlaufen haben. Diese Schüler sind es meist (neben manchen Sportlern), die „vor Kraft kaum stehen können“ und deren Wirbelsäule noch am ehesten an einen Besenstiel gemahnen lässt, als an ein Gebilde, das strukturell aus zwei Dutzend Knochen besteht, mit einem Vielfachen an Muskeln, Sehnen etc., die diese Knochen miteinander verbinden. Manchmal frage ich diese Schüler: „Wozu braucht eine Wirbelsäule eigentlich so viele Elemente?“ Solch eine Konstruktion scheint eher auf Flexibilität und Bewegung optimiert zu sein, denn um immerzu die gleiche Form aufzuweisen, hätte eine wirtschaftlichere Lösung, ein einzelner, solider Knochen, genügt.

Siehe auch: WITTE, Dr. H. & PREUSCHOFT, Prof. Dr. H., *Dynamik der Wirbelsäule: nicht Stehen, sondern Gehen*, 1997, http://www.ruhr-uni-bochum.de/rubin/rbin1_97/rubin8.htm

Bei jemandem, der den ursprünglichen Fehler gar nicht erst macht, sind „Korrekturen“ unnötig, in allen anderen Fällen dagegen sind sie nutzlos. (DEWEY, in Jones 1997, S. 101) *Außerdem können Korrekturen, bei denen etwas zusätzlich „zu tun“ ist, nur wirksam werden, solange wir gleichzeitig den ursprünglichen Fehler weiterhin produzieren.* (ALEXANDER 1997, S. 145f)

Die angeführten Beispiele, welche sich beliebig fortsetzen lassen, sind übertragbar auf die meisten gleichartigen Ratschläge und Anleitungen bei Übungen aller Art, Hinweise für „richtiges Atmen“, Ideen zur Korrektur bei Bewegungen wie Bücken, Handhaben von Gegenständen, Sprechen, Musizieren, Sport etc. Doch bieten solche Korrekturmethode keinen Ausweg aus der beschriebenen Zwickmühle: *Wenn jemand eine Korrektur braucht wegen eines Problems, das durch sein eigenes Verhalten verursacht wird, wie soll er dann die Anweisungen für die Korrektur fehlerfrei in die Praxis umsetzen, wenn er sich bei jeder seiner Bewegungen auf keinen anderen Maßstab verlässt als sein vertrautes, „richtiges“ Gefühl, das unlösbar verknüpft ist mit seiner bisherigen, vertrauten, aber fehlgesteuerten Aktivität, welche die Korrektur überhaupt erst notwendig machte?* (ALEXANDER 1997, S. 258, 289f, 555, 584, 639)

„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, S. 203)

8.10 Probleme beim Umlernen

Was passiert nun aber, falls jemand wirklich einmal geeignete Hinweise zum Umlernen erhalten hat und sie umsetzen möchte? Was ist, wenn jemand sich dazu entschließt, dass er bei dem „Denken“ bleiben möchte, welches die entsprechenden Steuerungsbefehle erzeugt, die das veränderte Verhalten bewirken, das er sich wünscht? Was geschieht, wenn er sich entscheidet, sich nicht darum zu kümmern, ob sein neues Verhalten sich „richtig anfühlt“ oder nicht, sondern lediglich die neuen Befehle für seine veränderte Bewegung auszusenden?

Er wird als Anfänger das Gleiche erleben wie Alexander. Er wird eingestehen müssen, dass sein „Geist“ – zumindest in diesem Stadium seiner Schulung – nicht die überlegene lenkende Kraft ist. (ALEXANDER 1997, S. 423) Er wird bemerken, dass er seinem Vertrauen in vergangene Steuerungsmuster praktisch nicht widerstehen kann. Er wird feststellen, dass diese Steuerungsmuster nicht nur seine sämtlichen Tätigkeiten beherrschen, sondern auch die Art, wie er diese

Tätigkeiten ausführt. (ALEXANDER 1997, S. 424) Er wird herausfinden, dass das schwer durchschaubare Entstehen seiner Vorstellung darüber, wie er sich steuern müsste, ohne angemessene Betrachtung von Ursache und Wirkung geformt wurde, sondern viel mehr zu tun hatte mit Überleben und Anerkennung. Er wird erkennen, dass er nicht zur Veränderung fähig ist, weil er nicht mit Absicht und Planung seinen Geist darin geschult hat, seine Bewegungen und Handlungen mit Vernunft zu leiten, sondern statt dessen er immer wieder auf die vertrauten Befehle zurückgreift, die mit seinen früheren Tätigkeiten verknüpft waren. (ALEXANDER 1997, S. 120, 586) Er wird feststellen, dass sein größtes Problem in seiner Unfähigkeit liegt, seine Reaktionen auf Anreize zu ändern. (ALEXANDER 1997, S. 419) Die Befehle, die mit seinen früheren Reaktionen verknüpft waren, sind für ihn nicht mehr die Diener seiner Absichten und Wünsche, sondern sie erscheinen ihm wie die Herrscher über seine Reaktionen. (ALEXANDER 1997, S. 60, 419)

Die wirklich signifikanten Probleme
können nicht mit derselben Denkweise gelöst werden,
durch die wir sie erzeugt haben.

Albert Einstein

* * *

8.11 Eine Grundsatzentscheidung

Spätestens an diesem Punkt werden wir eine Grundsatzentscheidung treffen müssen:

*Sind wir von Natur aus fehlerhaft konstruiert
und müssen etwas zusätzlich „tun“,
damit wir besser funktionieren?*

ODER

*Sind wir von Natur aus perfekt konstruiert
und müssen etwas zusätzlich „tun“,
damit wir schlechter funktionieren?*

Speziell für das im Abschnitt 8.7 angesprochene Korrekturmodell könnte diese Entscheidung zum Beispiel so lauten:

Bewegen wir uns tatsächlich ungünstig, weil wir „eine schlechte Koordination haben“? Oder ist es nicht vielmehr unser fehlerhaftes Denken, das sich deswegen so klar in fehlerhaften Bewegungen äußert, weil wir perfekt koordiniert sind? Müssen wir unseren Organismus tatsächlich zu einer physiologisch natürlichen und richtigen Funktionsweise zwingen? Oder ist es gerade diese Vorstellung, die verkehrt ist – würde also unser Organismus vielleicht natürlicher und harmonischer funktionieren, wenn wir mit unserer zusätzlichen Anstrengung aufhören?

Unsere Entscheidung bestimmt den Weg, den wir verfolgen werden. Das heißt: mit unserer Entscheidung darüber, ob wir von der Natur gut oder schlecht konstruiert sind, bestimmen wir grundlegend und andauernd die Wege und Methoden, mit denen wir positive Veränderungen in der Art unseres Denkens und Handelns herbeiführen möchten. Ob ein bestimmter eingeschlagener Weg und die zugehörigen angewandten Methoden uns weiterhelfen, werden wir an den Ergebnissen der praktischen Experimente erkennen, die wir mit den neuen Prämissen und Methoden unternehmen.

Ich kann freilich nicht sagen,
ob es besser werden wird, wenn es anders wäre,
aber soviel kann ich sagen,
es muss anders werden, wenn es gut werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

9. Grundannahmen der Alexander-Technik

Wie bei jeder anderen Methode auch sind die Vorgehensweisen der Alexander-Technik bestimmt durch ihre Grundannahmen. Einige davon sind im Folgenden aufgeführt.

9.1 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 einzuteilen. (ALEXANDER 1997, S. 228, 241, 262, 267, 409f, 432ff, 516) Jedoch bedeutet die Idee einer psycho-physischen Einheit für Alexander nicht etwa eine Verleugnung kausaler Beziehungen, im Gegenteil. (ALEXANDER 1997, S. 35, 63, 92, 117, 120, 125, 251f, 385, 391f, 393f, 491, etc) Die Ursachen und treibenden Kräfte unserer Handlungen (und ihrer Resultate) liegen in der Art und Weise unseres Denkens.

(ALEXANDER 1997, S. 52, 57f, 120, 122f, 656) 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. (ALEXANDER 1997, S. 62, 66, 123f, 125, 310, 433f)

9.2 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. (ALEXANDER 1997, S. 62, 310f) Nur: wenn das Problem ist, dass wir bereits zuviel tun, kann „noch mehr tun“ wohl kaum zur Lösung führen. (ALEXANDER 1997, S. 145, 294)

Was aber würde passieren, wenn wir schlicht damit aufhören würden, das zu tun, was das Problem verursacht? Dann müssten wir nie wieder nach einer Lösung suchen, weil wir uns nicht einmal die Arbeit machen würden, das Problem zu erzeugen. (ALEXANDER 1997, S. 410, 414f, 573; 1996, S. VII)

Alles sollte so einfach wie möglich gemacht werden,
aber nicht einfacher.

Albert Einstein

9.3 Der effektivste Weg – und wie man ihn am besten gestaltet

Die Prävention falscher Steuerung ist in Alexanders Arbeit immer erster Schritt und Hauptfokus, reicht aber in manchen Fällen als alleiniges Mittel nicht aus. (ALEXANDER 1997, S. 117f, 591) Gelegentlich ist es zusätzlich nötig, zu überlegen, welche Mittel bzw. Schritte für unser beabsichtigtes Vorhaben tatsächlich notwendig sind. (ALEXANDER 1997, S. 122f, 422) 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. (ALEXANDER 1997, S. 63f, 427, 472) Und schließlich: damit die nötigen Schritte, die wir ermittelt haben, auch erfolgreich zu realisieren sind, müssen wir sie vernünftigerweise so gestalten, dass sie verhältnismäßig einfach zu gehen sind. (ALEXANDER 1997, S. 444, 583) 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. (ALEXANDER 1997, S. 341, 383f, 387, 389, 589, 658)

9.4 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 fixierte Ideen und Vorstellungen, die ein Mensch hat, den größeren Teil seiner Schwierigkeiten erzeugen, die er erlebt.“ (ALEXANDER 1997, S. 294) Vorgefasste Ansichten, festsitzende Denkgewohnheiten, unüberprüfte Glaubensüberzeugungen und unumstößliche Vorurteile bilden die größten Hindernisse beim Lernen allgemein. (ALEXANDER 1997, S. 38, 61, 123, 656)

Die Kunst, erfolgreich zu leben und sich vorteilhaft zu entwickeln, ist untrennbar verbunden mit Unvoreingenommenheit, Flexibilität, Vielseitigkeit, Einfallsreichtum und Kreativität, und diese sind wiederum eng und unlösbar verknüpft mit vernünftiger Denkweise. (ALEXANDER 1997, S. 38f, 57, 61, 65, 87, 109, 110, 116, 288, 661) Ob in unserer Zivilisation ein Individuum sich zur Genüge entwickelt, hängt für Alexander von einem entscheidenden Handlungsgrundsatz ab, nämlich *sich die vernünftigen Mittel auszudenken, durch die ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann*. (ALEXANDER 1997, S. 261) Dies ist Alexanders Alternative zu der verbreiteten Tendenz, ohne weiteres Nachdenken entsprechend dem zu handeln, was bislang als richtig erschien oder gebräuchlich war. In der Praxis bedeutet das, mit Aufgeschlossenheit und gesundem Menschenverstand vorzugehen. (ALEXANDER 1997, S. 110f, 271, 346) 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. (ALEXANDER 1997, S. 91, 540, 581, 586, 597, 601f)

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

9.5 Der Mensch ist perfekt konstruiert für seine Aufgaben

Diese Ansicht ist Alexanders Antwort auf die Frage, die ich im Abschnitt 8.9 zur Entscheidung vorgelegt hatte. (ALEXANDER 1997, S. 5, 164, 230, 244, 259f, 523) Alexander fasst seine Ansicht und die Idee der Prävention zusammen in seinem oft zitierten Ausspruch: „*Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst*.“ (CARRINGTON, 1994 S. 74; GOLDIE, in ROBB 1999, S. 53; BARLOW, in FISCHER 2001, S. 145f)

* * *

Natürlich gibt es noch weitere Besonderheiten, welche die Sicht- und Vorgehensweise der Alexander-Technik charakterisieren und auf die ich im Folgenden zum Teil eingehen werde. An den bislang aufgeführten lässt sich jedoch bereits erkennen, dass der Schwerpunkt der Alexander-Technik nicht auf dem Versuch liegt, spezifische Schwierigkeiten auf spezielle und direkte Art und Weise zu behandeln oder zu heilen. (ALEXANDER 1997, S. 161f, 232, 268f, 275, 526, 536, 559, 604) Die Alexander-Technik arbeitet statt dessen mit einem indirekten, allgemeinen und grundlegenden Ansatz der Schulung und des Trainings. (ALEXANDER 1997, S. 58, 286f, 359, 373)

10. Die Aufgabenstellung

Wenn wir uns jemals erfolgreich verändern wollen, müssen wir lernen, unseren Geist so zu schulen, dass wir unsere bisher gelernten Abläufe der Steuerung unserer selbst dominieren können. (ALEXANDER 1997, S. 424) Wir müssen unseren Geist so schulen, dass er nach Grundsätzen der Selbststeuerung arbeitet, die wir vernünftig und bewusst auswählen, die flexibel sind und die ihrerseits ständiger Neubewertung und der Möglichkeit zur Veränderung unterliegen. Wir müssen unseren Geist in einer Weise schulen, dass wir wirksam und dauerhaft die Vorherrschaft zurückgewinnen können, die wir unserer bislang üblichen Art und Weise der Steuerung überlassen hatten. Genau das tat Alexander, und vielleicht war sein vielzitiertes Satz sogar als Ermutigung gemeint: *„Jeder kann tun, was ich tue, wenn er das tut, was ich getan habe.“* (BARLOW, 2002, S. 298)

11. Alexanders Weg der Selbstschulung

Der Plan, den Alexander für seine eigene Schulung entwarf und uns unterbreitet, erfordert von uns ein völliges Umdenken und die Bereitschaft, unsere tief sitzenden Glaubensüberzeugungen, Lieblingsstrategien und angelesenen Handlungsweisen neu zu prüfen – und falls nötig auch aufzugeben, ganz gleich wie vertraut sie uns bislang geworden sind. (ALEXANDER 1997, S. 268, 518f, 648, 656; ALEXANDER 2000, S. 180) Wir müssen unser Vertrauen in „Korrektur“ als Verfahren zur Wiederherstellung wünschenswerter Bedingungen aufgeben und lernen, für unser Bewegungsverhalten etwas anderem zu vertrauen als unserem Gefühl. (ALEXANDER 1997, S. 121, 163, 306, 422, 426f) Wir müssen lernen, falsche Vorstellungen und Ansichten zu identifizieren und zu überwinden,

und an deren Stelle ein klares Verständnis dafür auszubilden, wie wir konstruiert sind und wie wir funktionieren. (ALEXANDER 1997, S. 17, 84, 119, 211, 267, 381) Wir werden dieselben Verfahren erlernen und dieselben Stadien durchlaufen müssen wie Alexander, als er mit der Erfahrung andauernden Scheiterns konfrontiert war, und wir werden uns in denselben Gebieten geistig schulen müssen, um in den Genuss jenes Erfolges zu kommen, den er erreichte.

„Wenn ich jemals fähig sein wollte, befriedigend zu reagieren auf den Anreiz, meine Stimme einzusetzen, musste ich meine alte, instinktive (unüberlegte) Steuerung meiner selbst ersetzen durch eine neue, bewusste (überlegte) Steuerung“, heißt es im ersten Kapitel von Alexanders drittem Buch *Der Gebrauch des Selbst* (S. 423). Dieses Kapitel beschreibt die Erfahrungen und Entscheidungen, die Alexander durchlebte, als er die Fähigkeit erlernte, den Gebrauch von sich selbst anders zu steuern. (ALEXANDER 1997, S. 411-29) Dieses Kapitel halte ich für das wichtigste Dokument in der Alexander-Technik überhaupt, denn hier liefert Alexander einen funktionierenden und nachvollziehbaren Konstruktionsplan, um menschliche Handlungsweise grundlegend und konstruktiv zu ändern.

Im folgenden Abschnitt werden wir anhand dieser Geschichte die fünf Schritte mentaler Schulung kennen lernen, die Alexander entwarf und durchlief, um schließlich die Probleme endgültig aus der Welt zu schaffen, die er durch seine eigene falsche Steuerung verursacht hatte.

11.1 Dreiteiliger Entwurf einer Handlungsstrategie

Alexander musste feststellen, dass er seine bisherige Art, sich zu steuern, nicht mehr verwenden konnte. (ALEXANDER 1997, S. 419) Da diese unbrauchbar gewordene Art der Selbststeuerung verknüpft war mit Gefühlen, auf die er sich ebenfalls nicht mehr verlassen konnte, musste er sie durch eine neue Art ersetzen, die ausschließlich auf seinem vernunftorientierten Denken beruhte. Eine solche Steuerung musste zwangsläufig vollkommen unabhängig und losgelöst von seinen Gefühlen sein – sowohl in direkter, aber auch in jeder möglichen mittelbaren Art und Weise. (ALEXANDER 1997, S. 422)

Um dies zu erreichen, entschied er:

1. die momentanen Bedingungen zu analysieren,
2. die Mittel auszuwählen (sich zu überlegen), die für sein Ziel besser geeignet waren,
3. die Anweisungen *mit Absicht und Überlegung* zu projizieren, die nötig sind, um diese Mittel zum Einsatz zu bringen. (ALEXANDER 1997, S. 423)

Mit anderen Worten: wenn ich irgend ein Vorhaben in die Tat umsetzen möchte, muss ich mir irgendeine Abfolge von Schritten ausdenken, mit denen ich dieses Vorhaben ausführen möchte. Natürlich kann ich mich dabei auf vergangene Abfolgen berufen – allerdings besteht dabei die Gefahr, dass zumindest ein Teil meiner selbst auf frühere Situationen oder Bedingungen reagiert statt auf die jetzigen.

Wenn ich aber dieses dreiteilige Vorgehen anwende, begeben mich mitten ins Hier und Jetzt. Ich betrachte die Verhältnisse und Bedingungen, die *momentan* bestehen – nicht das, woran mich die jetzige Situation ohne weiteres Nachdenken erinnern mag. Auf diesem Wege kann ich lernen, eine Reaktion auszuwählen, die für die vorhandene Situation maßgeschneidert ist. Ich kann mir überlegen, welche Handlungsweisen für die gegebene Situation angemessen wären, und ich kann dann entscheiden, diese Handlungsweisen auszuführen.

Dieser Prozess bildet einen unverzichtbaren Kern der Alexander-Technik. Jedes Mal einen Ablauf von Schritten neu zu entwerfen, welche für die vorliegende Aufgabe geeignet sind, bedeutet nicht nur die Anwendung gesunden Menschenverstandes, es ist vielleicht *das* Kennzeichen von Alexanders Arbeit. (ALEXANDER 1997, S. 346) Außerdem nutzt es ein weiteres Grundprinzip Alexanders: nämlich die direkte Beziehung zwischen geeigneten Mitteln und Erfolgswahrscheinlichkeit. Sofern das von uns gewünschte Ziel erreichbar ist, und falls der Prozess, den wir verwenden, um dieses Ziel zu erreichen, angemessen ist, und wenn wir in der Praxis die Abfolge von Schritten einhalten, die wir uns als die für unser Ziel bestgeeigneten überlegt haben, dann wird es unausweichlich sein, dass wir unser Ziel erreichen. (ALEXANDER 1997, S. 234, 309, 587)

Der ganze Schlüssel zu diesem Vorgehen ist zugleich der erste Schritt der geistigen Schulung in Alexanders Arbeit: nämlich zu lernen, unsere Aufmerksamkeit abzuwenden von der bisher üblichen Art und Weise, zum Ziel zu gelangen, und auch abzuwenden von Gefühlen, die wir dabei in der Vergangenheit vielleicht gehabt haben. Dies erlaubt uns, unsere geistigen Fähigkeiten auf das Erkennen, die Ausarbeitung und die Durchführung der Schritte zu richten, die notwendig sind, damit wir unser Ziel erreichen.

11.2 Inhibition

Alexander glaubte, seine neu entwickelte Art des Denkens wäre die Antwort auf alle seine Probleme. Als er aber damit experimentierte, entdeckte er etwas Bemerkenswertes und Überraschendes. Er konnte über sein neues Verfahren nachdenken und den Zustand seiner Stimmorgane nur so lange erfolgreich

verbessern, *wie er nicht sprach*. (ALEXANDER 1997, S. 423) Genau im entscheidenden Augenblick, wo er versuchte, sein Ziel durch Mittel zu erreichen, die mit seinen alten Mitteln im Konflikt standen, wurden seine überlegten Anweisungen zur Steuerung (ganz gleich, wie gründlich er sie sich überlegt hatte) durch seine instinktiven Anweisungen beherrscht. (ALEXANDER 1997, S. 417, 423, 426-29) Diese falschen Anweisungen bestimmten also immer noch *die Art und Weise* seiner Reaktion auf den Anreiz zu sprechen. (ALEXANDER 1997, S. 423f) Sobald er den Anreiz zum Sprechen bekam – das heißt: sobald er die Entscheidung zum Sprechen traf (ALEXANDER 1997, S. 422, 428) – versuchte er, unmittelbar etwas zu „tun“, um zu sprechen. Sobald er versuchte, etwas zu „tun“, um zu sprechen, verwendete er wieder seine alten Steuerungsanweisungen, um es zu „tun“. (ALEXANDER 1997, S. 424) Sobald diese Steuerungsbefehle ausgesendet wurden, reagierte er in seiner alten, üblichen Weise, weil diejenigen Befehle am schnellsten und am stärksten ausgesendet wurden, die seine alten, falschen Bewegungsweisen verursachten.

Wenn er diese Schwierigkeit überwinden wollte, schrieb Alexander: „wird es für mich notwendig sein, *die Erfahrung zu machen, einen Anreiz zum Sprechen zu bekommen und mich zu weigern, irgend etwas unmittelbar als Reaktion darauf zu tun*.“ (ALEXANDER 1997, S. 424) So lange er auf seine Entscheidung zu sprechen hin *direkt reagierte*, war es garantiert, dass seine Reaktion mit Hilfe seiner alten Steuerung erzeugt wurde. Folglich musste er lernen, diese sofortige Reaktion zu stoppen.

Was Alexander dabei stoppen musste, war sein altes, nicht vernunftgesteuertes Denken, das seine vertraute, falsche Art und Weise von Bewegung erzeugte. Er musste also lernen, irgend einen Anreiz zu bekommen und überhaupt keine Reaktion darauf in Gang zu setzen, so dass er sich schließlich von seiner alten, vertrauten Fehlsteuerung befreien konnte. Diese neue mentale Schulung nannte er *Inhibition*. (ALEXANDER 1997, S. 300, 326, 422, 590)

Inhibition ist eine rein geistige Schulung. Die Intention dieser Schulung ist eine konstruktive Loslösung jeglicher Reaktion von einem (internen oder externen) Anreiz. Diese Abtrennung gibt uns die Zeit und die innere Freiheit, die Art des Denkens auszubilden, das notwendig ist, damit wir uns eine Reaktion auf überlegtere Weise als bisher ausdenken und umsetzen können. Ob wir Inhibition erfolgreich lernen und anwenden oder nicht, hängt nicht davon ab, ob wir irgend eine Bewegung ausführen oder nicht. Es gibt keine Aktivität, keine Bewegung, und auch kein Unterbinden von Bewegung, die irgend etwas mit dem Prozess der Inhibition zu tun hätte. Es gibt rein gar nichts zu „tun“, um Inhibition zu lernen oder zu praktizieren.

11.3 Ohne zu versuchen, die Anweisungen zu „tun“

Diese Schulung führte Alexander wiederum zu einer langen Periode praktischen Erforschens. Er bereitete Experimente vor, die gewährleisten sollten, dass er *eine Aktivität beginnen und gleichzeitig seine unmittelbare Reaktion kontinuierlich stoppen* konnte, womit er die Vorherrschaft seiner alten falschen Steuerung abwehren konnte. Dabei stieß er auf einen dritten, sehr wichtigen Schulungsprozess in seiner Arbeit.

Er entschied, „[seine] Arbeit darauf zu beschränken, [sich] die Anweisungen zu geben für die neuen, durchdachten Mittel, um [sein] Ziel zu erreichen, ohne den Versuch zu machen, irgend etwas daraufhin zu ‚tun‘ oder die neuen Mittel mit der Tätigkeit ‚Sprechen‘ auch nur in Verbindung zu bringen.“ (ALEXANDER 1997, S. 424) Das heißt, dass Alexander in diesem neuen Entwicklungsstadium nicht nur Inhibition übte, während er sich die für seine erwünschte Tätigkeit erforderlichen Anweisungen gab, sondern dass er auch mit voller Absicht beschloss, seine neuen Anweisungen *nicht auszuführen*.

Wie wichtig Ausübung und Training dieses Prozesses ist, wird erkennbar an der Zeitdauer, die Alexander ihm widmete. Er gab diese neuen Anweisungen vor dem Spiegel lange Zeit hintereinander, für aufeinanderfolgende Tage und Wochen und manchmal sogar Monate, bevor er sich an den nächsten Schritt machen konnte, nämlich sich zu überlegen, wie er seine damit gewonnenen Erfahrungen in die Praxis umsetzen könnte. (ALEXANDER 1997, S. 424)

11.4 Das Prinzip additiven Denkens

Durch die Erfahrungen, die Alexander dadurch gewann, dass er die Fähigkeiten der *Inhibition* als auch des *Gebens von Anweisungen ohne sie zu „tun“* einübte, begann er eine neue mentale Schulung und Fähigkeit zu entwickeln, die vollkommen anders war als alles zuvor und die ich das *Prinzip additiven Denkens* nennen möchte. Er lernte:

- dass beim Geben einer Serie von Anweisungen für eine Tätigkeit er die für den ersten Schritt des „Tuns“ vorbereitenden Anweisungen sehr oft geben musste, und
- dass er mit diesem Prozess fortfahren musste, wenn er sich daran machte, sich der Reihe nach die vorbereitenden Anweisungen für alle folgenden Schritte des „Tuns“ zu geben. (ALEXANDER 1997, S. 424f)

Wie wichtig es ist, gerade dieses Verfahren zu üben und zu lernen, kann gar nicht überbetont werden.

Die zuvor erwähnten drei Vorgehensweisen werden zwar von den wenigsten Menschen auf regelmäßiger Basis praktiziert, es ist aber andererseits auch keine Kenntnis von Alexanders Arbeit notwendig, um sich nach ihren Vorgaben zu verhalten. Die meisten guten Ausbildungsverfahren im Sport und in der Kunst zum Beispiel nutzen heutzutage genau dieses Vorgehen als Grundlage für ihre Arbeitsmethoden. Doch von da an, wo Alexander beginnt, seine bisher gelernten Denkprozesse und -fähigkeiten gemäß dem Prinzip additiven Denkens zu organisieren und auszubilden, fängt er auch an, Verfahren anzuwenden, die in der Tat „im Gegensatz zu jedem Verfahren stehen, nach welchem die instinktiven Prozesse des Menschen ... bislang eingeübt und exerziert worden sind.“ (ALEXANDER 1997, S. 429)

Das Neue dabei ist nicht etwa das gleichzeitige Erteilen mehrerer Anweisungen. Ohne diese uralte menschliche Fähigkeit könnten wir die einfachsten Tätigkeiten nicht ausüben. Neu daran ist, Anweisungen in einer durchdachten Reihenfolge zu geben, die aus Überlegungen über die Anforderungen eines vernünftigen Gebrauchs unseres Organismus entwickelt sind. Einige dieser Anweisungen sind ausschließlich präventiver Natur, andere wiederum können regelrechte Ausführungsanweisungen sein. (ALEXANDER 1997, S. 311, 324, 335, 369f, 424ff, 441, 592)

Um diese Fähigkeit zu lernen, ist der erste und beste Schritt (und meist auch der schwierigste) der von *eins* nach *zwei* – also herauszufinden, wie man zum mentalen Projizieren einer Anweisung eine zweite Anweisung addiert und *beide* in Gedanken weiterführt, während man sich in Bewegung setzt, um sein Ziel zu erreichen. Das Projizieren aller weiteren notwendigen Anweisungen baut auf dieser entstehenden Fähigkeit auf und ist gleichzeitig ihre Erweiterung. (ALEXANDER 1997, S. 443)

Aber sogar nachdem Alexander diese vier mentalen Fähigkeiten über lange Zeit hinweg gelernt und praktiziert hatte, stellte sich heraus, dass er immer noch viel zu oft erfolglos blieb, wenn er schließlich nach all seiner vorbereitenden Übung tatsächlich sprechen wollte. (ALEXANDER 1997, S. 425) Das heißt, er sprach immer noch mit den gleichen unerwünschten Nebeneffekten wie zuvor. Daraus schloss er, dass seine alte, vertraute und falsche Steuerung im entscheidenden Augenblick (d.h. in dem Moment, wo er mit dem Sprechen anfang) immer wieder seine neuen, durchdachten Mittel beherrschte. (ALEXANDER 1997, S. 425)

Zunächst glaubte er – wie die meisten von uns es getan hätten – dies sei auf seine persönliche Unfähigkeit zurückzuführen. Diese Vermutung hätte ihn aber nicht weiter gebracht, selbst wenn sie wahr gewesen wäre. Ihm fiel nur noch ein einziger anderer Grund ein: nämlich dass er seine neuen Steuerungsanweisungen

im entscheidenden Augenblick nicht fortsetzte, sondern statt dessen wieder auf seine alte Art, sich zu steuern, zurückgriff – und das trotz seiner Überzeugung und seines Empfindens, er habe erfolgreich seine alte Steuerung gestoppt. (ALEXANDER 1997, S. 426) Dies ließ ihn das letzte Hindernis erkennen, das er sich bis dahin selbst in den Weg gelegt hatte: nämlich sich im entscheidenden Augenblick zur sofortigen Beurteilung seines Erfolges auf sein „Gefühl“ zu verlassen.¹¹ Doch das konnte nicht gut gehen, da sein Gefühl ihm ja nur als „richtig“ meldete, was ihm vertraut war, also nur die Bewegungsweise, die er bislang auch schon immer verwendet hatte. (ALEXANDER 1997, S. 427)

11.5 Fünfter Schritt: Volles Vertrauen in die Vernunft

Alexander erkannte, dass er zwar monatelang versucht hatte, eine neue Steuerung anzuwenden – doch zur Bewertung, ob er dabei erfolgreich war oder nicht, hatte er sich auf Nebenwirkungen seiner alten Steuerung (nämlich das „richtige Gefühl“) verlassen. Was er damit tatsächlich nur bewirkt hatte, war, seine alte falsche Steuerung wieder ins Spiel zu bringen. Kein Wunder, dass ihm die erwünschte Änderung seines Verhaltens so nicht gelang! Dadurch, dass er *genau den Prozess in Gang setzte, den er zu verhindern versuchte*, garantierte er sein beständiges Misslingen. (ALEXANDER 1997, S. 427)

Wenn jemand versucht, sich auf eine neue Art zu steuern, so lassen sich Steuerungsanweisungen, die mit einer alten Ausführungsweise verknüpft sind, *niemals* verwenden – ganz gleich, auf welche Weise. Ein solcher Versuch wird lediglich auf eine weitere Form derselben alten Steuerung hinauslaufen. Sobald die alte Steuerung (wieder) eingeleitet ist, ist das Spiel verloren. *Es ist unmöglich, etwas zu verwenden, um zu erreichen, dass man es nicht verwendet*. Man kann nicht die alte Art und Weise der Steuerung verwenden, um zu verhindern, dass man sich auf die alte Art steuert. Man kann nicht einmal die alte Art und Weise der Steuerung verwenden, um zu beurteilen, ob man sich auf eine neue Art steuert.

Um weiter zu kommen, musste Alexander herausfinden, wie er aus diesem Kreislauf ausbrechen konnte. Er musste einen Weg finden, mit dem er seine alte Art der Steuerung nicht wieder einleitete, *auch nicht zum Zwecke der Bewertung*. Er entschied, eine Methode zu erarbeiten, mit der garantiert war, dass er sich so weit schulen konnte, seine neue Art und Weise der Steuerung *während der*

¹¹ Das Wort „Gefühl“ steht bei Alexander in diesem Zusammenhang lediglich für ein Mittel, mit dem jemand eine Einschätzung und Bewertung darüber erlangt, wie die Tätigkeit ausgeführt wurde.

gesamten Ausführung seiner Aktivität zu verwenden – und dies führte ihn zum fünften und letzten Schritt seiner Schulung.

Er entschied, die Vorgänge, die seinen Gebrauch steuerten, einer neuen Erfahrung zu unterziehen, und zwar der, *von vernünftiger Überlegung dominiert zu sein statt von Gefühl*. Er musste also *sein gesamtes Vertrauen in die Prozesse seines Vernunftdenkens* legen, dass sie ihn sicher an sein Ziel bringen würden, selbst wenn die Handlung, zu der ihn diese Prozesse führen sollten, *sich falsch anfühlen würde*. Mit anderen Worten, dieses Vertrauen musste *echt und ungeteilt* sein und keinerlei zusätzliche Absicherung benötigen, dass seine Handlung sich „richtig anfühle“. (ALEXANDER 1997, S. 427) Das heißt, er musste bei den Verfahren bleiben, die er sich als die bestgeeignetsten für seinen Zweck überlegt hatte, ganz gleich, wie sich seine Bewegungen nach dieser neuen und anderen Art der Steuerung anfühlen würden.

Diese fünfte geistige Schulung, ein ungeteiltes Vertrauen in das eigene Vernunftdenken zu entwickeln, ist das letzte entscheidende Puzzleteil in Alexanders Arbeit, um eine konstruktive und grundlegende Veränderung der eigenen Bewegungsweise und des eigenen Verhaltens herbeizuführen.

* * *

Mit der kombinierten Anwendung der fünf oben beschriebenen erlernten Fähigkeiten konnte Alexander schlussendlich den Weg verlassen, der ihn zu seinen vorherigen Misserfolgen geführt hatte. In seinen folgenden Experimenten stellte er nämlich fest, dass seine instinktive Reaktion unterblieb, auch *während seiner ganzen Aktivität* – solange er seine Anweisungen für die neue Art der Steuerung projizierte. (ALEXANDER 1997, S. 428) Dies bedeutete, dass er jetzt seine Tendenz, seine alte, falsche Steuerung immer wieder zu verwenden, endlich erfolgreich bekämpfen konnte. Dies wiederum führte dazu, dass sein Sprechen und Rezitieren sich erheblich verbesserten und dass nicht nur seine Stimm- und Kehlkopfprobleme verschwanden, sondern auch die Atem- und Nasenbeschwerden, unter denen er von Geburt an gelitten hatte.

Dies war für Alexander der so lange gesuchte, entscheidende Beweis dafür, eine erfolgreiche Methode gefunden zu haben, mit der er seine Funktionsfähigkeit verbessern und seine Möglichkeiten und Fähigkeiten generell erweitern konnte. (ALEXANDER 1997, S. 429)

12. Der Alexander-Unterricht

Die Arbeit im Alexander-Unterricht beschäftigt sich primär mit Ideen und Vorstellungen, besonders solchen, die im Zusammenhang mit Bewegungen und Tätigkeiten stehen. Dieses Vorgehen bietet zwei Vorteile: zunächst den unmittelbaren Praxisbezug für den Schüler, und gleichzeitig für alle anderen Beteiligten eine bessere Ausgangslage. Denn diese können nicht unmittelbar „wissen“, was jemand denkt und wie jemand denkt – Bewegungen lassen sich jedoch beobachten. Da nach unserer Grundannahme die Art und Weise von Bewegungen verursacht und veranlasst sind durch die Art und Weise des Denkens (Ideen, Vorstellungen etc.), können wir mit Hilfe der beobachtbaren Bewegung Zugang gewinnen zum Denken, also der treibenden Kraft, die dahinter liegt. Wir untersuchen im Unterricht am Einzelfall, wie sich dieses Denken auf die Bewegungsweise und die Qualität der Resultate auswirkt.

Als Lehrer helfen wir darüber hinaus unseren Studenten, zutreffende Grundlagen und konstruktive Ideen herauszufinden, und diese auf ihre Vorhaben, Bewegungen und Tätigkeiten erfolgreich anzuwenden. (ALEXANDER 1997, S. 121, 276) 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. (ALEXANDER 1997, S. 354) Durch Beobachtung, Bewegungsanalyse, Denkanregungen und Berührungen bekommen Schüler Rückmeldung darüber, wie sie diese Tätigkeit ausführen und wie sie sie optimieren können.

12.1 Einige „Werkzeuge“ im Alexander-Unterricht

Beobachten

Beispielaufgabe: Deckt sich die Interpretation aufgrund von Eigenbeobachtung eines Schülers über seine Bewegungen (und deren Resultate) mit Beobachtungen und Interpretationen „von außerhalb“? Oft kommt es während des Unterrichts vor, dass ein Bild des Schülers von sich selbst und die Wahrnehmungen anderer Beobachter über ihn differieren; bisweilen widersprechen sie sich sogar. In diesem Falle steht ein Schüler vor der Wahl, entweder weiterhin zu glauben, was er selbst empfindet, oder zu berücksichtigen, was er und andere Beobachter „von außen“ wahrnehmen können.

Anfänglich können Schüler manchmal Veränderungen an sich oder anderen entweder kaum bemerken oder nur schwer beschreiben. Dies ist nicht weiter verwunderlich, unter anderem deswegen, weil die Art der notwendigen Beobachtung zunächst noch unvertraut ist. Zum Glück ändert sich dies regelmäßig mit wachsender Erfahrung, die am besten gewonnen wird durch fortgesetztes Beobachten. (ALEXANDER 1997, S. 413)

Wachheit, Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist das genaue Gegenteil von sogenannter „Konzentration“.

Beispiel

Gespannt versuchen wir, etwas zu beobachten oder zu bemerken, und oft entgeht uns dabei das Offensichtliche oder Wesentliche. Je angestrongter wir versuchen, in unserer Phantasie, im Gedächtnis oder in unserer Wohnung etwas zu finden, um so weniger will es sich einstellen. Im unerwarteten Moment, wo wir nicht mehr „dran denken“ (?!), findet sich oft das zuvor Unsichtbare oder Unauffindbare plötzlich direkt vor uns.

„Konzentration“ (wie sie oft aufgefasst und praktiziert wird) bedeutet, dass man sich ausschließlich mit *einer* Angelegenheit beschäftigt, die als die wichtigste angesehen wird: also sich auf *eine* Sache zu fixieren, und alles andere aus der Betrachtung auszuschließen. (ALEXANDER 1997, S. 240, 366, 387) Nach Alexander ist diese Vorstellung von Konzentration verheerend und einengend. (ALEXANDER 1997, S. 365) In der Praxis führt sie fast immer zu einer künstlichen, forcierten Verfassung, die sich in abnormaler Muskelspannung äußert – was viele dann so interpretieren, dass sie sich jetzt zum Denken genug anstrengen würden. (ALEXANDER 1997, S. 66, 366f, 370f, 584) Doch zum Denken bräuchten wir in Wirklichkeit keinen einzigen Muskel.

Aufmerksamkeit berücksichtigt den Umstand, dass in jeder Handlung eine ganze Reihe Faktoren beteiligt sind, die sich verändern und sich auf eine gemeinsame Wirkung hin bündeln – und genau dies ist Konzentration in der Wortbedeutung des lateinischen Ursprungs. (ALEXANDER 1997, S. 240, 370) Diese *wahre Konzentration* lässt sich z.B. an einem ungestört spielenden Kind beobachten, oder auch an einem fähigen Handwerker oder Künstler, der in seine Arbeit vertieft ist – eine Verfassung, zu der Koordination wie selbstverständlich dazu gehört. (ALEXANDER 1997, S. 240) Eines der untrüglichen Kennzeichen wahrer Konzentration ist, dass man von den Vorgängen, die sie ausmachen, praktisch nichts wahrnimmt. (ALEXANDER 1997, S. 371) Man braucht sich in überhaupt keinen speziellen Zustand zu versetzen, um etwas besser lernen zu können, besonders nicht beim Studium der Alexander-Technik. (ALEXANDER 1997,

S. 135, 144f, 367f) Man braucht lediglich einen wachen, bereitwilligen, unvoreingenommenen, vernünftig und klar denkenden Menschenverstand. (ALEXANDER 1997, S. 39, 64, 166)

Klarheit über das Ziel · Überlegen der Mittel · Anweisungen zur Selbststeuerung

Als Erstes und Wichtigstes lernen Alexander-Schüler Möglichkeiten und Methoden kennen, um ihre bisherigen hinderlichen Denkweisen und Bewegungsstrategien zu stoppen. Dadurch geben sie sich Zeit und die Freiheit, die sie brauchen um zu überlegen, welche Aufgabe sie sich gerne stellen oder welches Ziel sie erreichen möchten. Sie lernen, ihr Ziel und ihre Aktivitäten mit ihrem ganzen Wesen anzugehen, mit dem lebendigen Wunsch, jede ihrer Tätigkeiten zur erfolgreichen Vollendung zu führen. (ALEXANDER 1997, S. 66). Sie lernen, sich Mittel und Wege zu überlegen und zu wählen, die für die momentane Aufgabenstellung besser geeignet sind. Sie lernen auch, ausschließlich bei diesen Mitteln zu bleiben, besonders während ihrer Handlung. Gleichzeitig verlernen sie – indirekt und beinahe nebenbei – das Zuviel an Muskelaktivität und die Anstrengung gegen sich selbst. Auf diese Weise lernen sie, jede gewünschte Tätigkeit mit dem für den jeweiligen Moment geeigneten, möglichst geringen Energieaufwand auszuführen. (ALEXANDER 1997, S. 428f) Und so lernen sie schließlich, ihre Ziele auf jene einfache und mühelose Weise zu erreichen, die für jede erfolgreiche Ausführung so charakteristisch ist. (ALEXANDER 1997, S. 234)

Zusammenfassung

Im Alexander-Unterricht lernen Schüler u.a.:

- zu prüfen, ob die Grundannahmen und -überzeugungen zutreffend sind, die sie bei ihren Vorhaben, Bewegungen und Tätigkeiten verwenden, (ALEXANDER 1997, S. 268, 305, 648)
- konstruktive Ideen zu entwickeln, auf welche Art und Weise ihre Tätigkeit besser ausführbar sein könnte, (ALEXANDER 1997, S. 230, 261, 528)
- diese Überlegungen weiter zu führen, während sie die zugehörigen Botschaften projizieren, während sie ihre Tätigkeit ausführen, (ALEXANDER 1997, S. 311, 368-70, 441)
- ihre Überlegungen und Botschaften während der gesamten Bewegung oder Tätigkeit beizubehalten, (ALEXANDER 1997, S. 592)
- diese Vorgehensweise zum Grundprinzip bei allen Handlungen ihres täglichen Lebens zu machen. (ALEXANDER 1997, S. 356, 473)

Dadurch werden die Schüler u.a. fähig:

- ihren alten, unüberlegten Ideen und Vorstellungen davon, wie sie handeln oder sein müssten, weniger Bedeutung und Chance zu geben,
- klarer zu entscheiden, was sie erreichen möchten und mit welchen Schritten und Mitteln sie dahin gelangen können,
- mehr und mehr so zu handeln und zu leben, wie sie es sich wünschen.

12.2 Beispiele aus der Unterrichtspraxis

Bücken, um etwas aufzuheben

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.

Einkaufstasche tragen

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!“

13. Quellen

Literaturhinweise

- ALEXANDER, F. Matthias, *Articles and Lectures. Articles, Published Letters and Lectures on the F. M. Alexander Technique*. London, Mouritz; 1995
- ALEXANDER, F. Matthias, *Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization*. London, Mouritz; 1996
- ALEXANDER, F. Matthias, *The Books of F.M. Alexander: (1) Man's Supreme Inheritance. Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization · (2) Constructive Conscious Control of the Individual · (3) The Use of the Self. Its Conscious Direction in Relation to Diagnosis, Functioning and the Control of Reaction · (4) The Universal Constant in Living*. New York, IRDEAT; 1997
- ALEXANDER, F. Matthias, *The Universal Constant in Living*. London, Mouritz; 2000
- BARLOW, Marjory, *The 1995 Alexander Memorial Lecture*, in: *An Examined Life*. Berkeley, Mornum Time Press; 2002
- CARRINGTON, Walter, *Thinking Aloud: Talks on Teaching the Alexander Technique*. San Francisco, Mornum Time Press; 1994
- COVEY, Stephen, *First Things First*. New York, Simon and Schuster; 1994
- FISCHER, Jean (Hg.), *Congress Papers from the 6th International Congress on the F.M. Alexander Technique 1999*. London, STAT Books; 2001
- JONES, Frank P., *Freedom to Change. The Development and Science of the Alexander Technique*. London, Mouritz; 1997
- ROBB, Fiona, *Not to 'Do'. An account of lessons in the Alexander Technique with Margaret Goldie*. London, Camon Press; 1999

Adressen

ATVD - Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.
Postfach 5312, D-79020 Freiburg i.Br.
<http://www.alexander-technik.info>

Anschrift des Autors

Peter Ruhrberg, Lehrer für F.M. Alexander-Technik
Prinz-Ferdinand-Straße 89, D-47798 Krefeld
<http://www.at-ruhrberg.de>