

# Pionier der Leichtigkeit

## Frederick Matthias Alexander

Es war der 20. Januar 1869, im windgepeitschten abgelegenen Ort Wynyard auf der australischen Insel Tasmanien, als Frederick Matthias Alexander zu früh das Licht der Welt erblickte und ohne die Entschlossenheit seiner Mutter wohl nicht überlebt hätte, um zwanzig Jahre eine herausragende Pionierarbeit zu leisten.

Seine Forschung beruhte darauf, aus einer persönlichen Notwendigkeit heraus, die innere natürliche Aufrichtung des Körper wieder zu finden, die jedem Menschen innewohnt, wenn wir aufhören zu stören. Eine Selbsthilfe zur Wiedererlangung der Leichtigkeit.

### Erste Lebensjahre

Schon früh entwickelte er sich zu einem reifen, einfühlsamen und aufmerksamen Kind, blieb allerdings aufgrund seiner kränklichen Natur oft dem Unterricht fern, verbrachte viel Zeit auf der Pferdekoppel und in der freien Natur. So galt er bald als schwieriger Schüler.

Er fand jedoch in einem engagierten Lehrer einen persönlichen Förderer, der in ihm die Leidenschaft zur Literatur, im Besonderen für Shakespeare erweckte.

Mit 17 Jahren fand er eine Anstellung als Sekretär in einem Bergbau-Unternehmen, was aber seinem Interesse für die Melodramatik des Theaters nichts anhaben konnte. Er schwärmte für Shakespeare und erfreute dabei die Bergleute mit der Rezitation von Sonetten und Balladen, spielte in einer Theateramateurguppe, lernte Geige und widmete sich seiner Leidenschaft für Pferderennen.

1890 schaffte er jedoch den Sprung auf das australische Festland, nahm Schauspielunterricht und begann, öffentliche Lesungen zu geben.

Bereits ein Jahr später berichteten Zeitungen in Melbourne und anderen Städten positiv über seine Auftritte.

### Der Umbruch

Gleichzeitig plagten ihn aber immer wieder Stimmbeschwerden. Er litt unter Heiserkeit. Weder die Ratschläge von Sprechlehrern noch Ärzte brachten die erwünschte Besserung.

Alexander beschloss daher, den Ursachen seiner Beschwerden selbst auf den Grund zu gehen und begann, sich systematisch und minutiös mithilfe von Spiegeln selbst zu beobachten, um herauszufinden, was er denn eigentlich tat, um zu sprechen. Dabei bemerkte er seine Angewohnheit, beim Rezitieren den Kopf in den Nacken zu ziehen, dadurch Druck auf den Kehlkopf auszuüben und hörbar Luft einzusaugen.

Nach dieser intensiven Selbsterforschung fand er einen Weg, mit seiner schlechten Gewohnheit – den Kopf nach hinten zu ziehen – aufzuhören. Der Kopf fand wieder zu einem freien, beweglichen Kontakt mit der Wirbelsäule, wodurch der ganze Rumpf wieder zu mehr Länge, Weite und Tiefe finden konnte. Dies verschaffte Alexander Erleichterung beim Atmen und stellte die Funktionalität seiner Stimme wieder her.

Dass er damit eine grundlegende somatopädagogische Methode entwickelt hatte, war ihm zunächst nicht bewusst. Ihm genügte, dass seine Heiserkeit und Stimmprobleme verschwanden.

Seine Genesung war nicht zu übersehen und führte dazu, dass ihn immer mehr Menschen um Hilfe baten. Die positiven Auswirkungen auf deren gesamten Gesundheitszustand waren offensichtlich. Dadurch fühlte sich Alexander bestätigt und widmete sich nun hauptsächlich dem Unterricht als Stimm- Sprech- und Gesangslehrer. Als bald nannte man ihn in Australien „The breathing man“.

**„Ich stellte fest, daß ein Mensch, der gelernt hat in seinen gewohnheitsmäßigen Reaktionen auch nur einigermaßen innezuhalten, seinen Selbstgebrauch und sein Verhalten in sehr kurzer Zeit bemerkenswert verändern und Verbesserungen erzielen kann, die man normalerweise für unmöglich hält.“ (F.M. Alexander)**

Im Jahre 1902 beeindruckte sein Ansatz den damals führenden Chirurgen Stewart McKay in Sydney, der ihn begeistert weiter empfahl und zum engen Freund wurde. Er ermutigte Alexander, nach London zu gehen.

### **Aufbruch**

Mit den besten Empfehlungsschreibern namhafter australischer Ärzte erreichte er England und gewann schnell wichtige Anhänger in der Londoner Ärzteschaft. So manche Größe der Londoner Kunstszene interessierte sich für seine Entdeckungen von Atmung und Stimme, stressgeplagte Politiker und Geschäftsleute nahmen bei ihm Unterricht, selbst der Erzbischof von Canterbury. Berühmte Sänger, die ihre Stimme wiederfanden, bestätigten als hörbares Beispiel den Erfolg seiner Methode.

Obwohl Alexander tendenziell mehr Schüler und Unterstützer als Freundschaften hatte, pflegte er stets auch sein Privatleben, hatte eine Vorliebe für die schönen Dinge des Lebens, ritt täglich auf seinem Pferd und war gern gesehener Gast bei Pferderennen.

Seine Theorie - er nannte sie anfänglich "The work" - hatte den Praxistest bestanden und boomte. So blieben Kritik und Skepsis nicht aus. Vorhaltungen, dass ihm medizinisches Wissen fehle, er ein ungeübter Amateur und Quacksalber sei, setzten ihm Zeit seines Lebens schwer zu.

Er antwortete mit einer Reihe von Flugschriften, um seine Entdeckung zu erläutern und seine Fälle zu beschreiben. Alexander war kein besonders guter Schriftsteller, aber diese schriftlichen Ausführungen zeigen die Entwicklung seiner Theorien. 1910 fasste er wichtige Begriffe in seinem ersten Buch zusammen: „The Man's Supreme Inheritance“ - „Das höchste Erbe des Menschen“. Diese Ausführungen sollten zu den Prinzipien der Alexander-Technik werden.

### **Durchbruch**

Unterstützt von einem engen Kreis an langjährigen Schülern, Assistenten und Familienmitgliedern, verbreitete sich seine Methode nicht nur in London, sondern auch in den USA. Allen voran konnte sein Bruder Albert Redden ein lebendiges Zeugnis ablegen für „die Arbeit“ seines Bruders Frederick. Er stürzte 1918 vom Pferd und erlitt so schwere Verletzungen, dass Ärzte prognostizierten, er könne nie wieder gehen. Mit der Hilfe Frederiks gelang es ihm jedoch, die Prognose zu widerlegen. Den Rest seines Lebens benutzte er zur Unterstützung einen Stock und lehrte vorwiegend „das Sitzen“.

**„Wenn wir uns ernsthaft danach sehnen, menschliche Wesen in eine wünschenswerte Richtung zu verändern, dann gibt es kein besseres System als diese Technik.“**

*(Aldous Huxley, britischer Schriftsteller)*

Im September 1931 startete der erste dreijährige formelle Lehrgang für die „Alexander-Technik“ in London.

F.M. Alexander wünschte sich stets mehr Einsicht und Konsequenzen aus seinen Entdeckungen, seinen Prinzipien:

- Der Bedeutung des „Innehaltens“, das grundsätzlich ermöglicht, dass man das Falsche sein lässt, damit das Richtige geschehen kann (**Inhibition**)
- Der Tatsache, dass ein freies dynamisches Verhältnis von Kopf und ganzer Wirbelsäule den Beginn einer konstruktiven Selbstkontrolle bedeutet (**Primary Control**)
- Der Orientierung an der naturgemäßen Anatomie, um dadurch Leichtigkeit und Beweglichkeit zu begünstigen (**Direction**)

Diese Prinzipien bilden das Zentrum seiner praktischen Lehre, die im alltäglichen Dasein ihre Anwendung findet.

F.M. Alexander unterrichtete bis wenige Tage vor seinem Tod 1955.

**„Diese Geschichte von Scharfsinnigkeit, Intelligenz und Beharrlichkeit, gezeigt von einem Mann ohne medizinische Ausbildung, ist eine der wahren Heldentaten medizinischer Forschung und Praxis.“**

*(Niklaas Tinbergen 1973 in seiner Nobelpreisrede für Physiologie oder Medizin, die sich zum Skandal ausweitete, da er ausführlich über die Alexander-Technik referierte und mit seiner Begeisterung bei der Zuhörerschaft auf Unverständnis stieß)*

Die „Alexander-Technik“ hat ins 21. Jahrhundert gefunden. Unser Zeitalter bietet zwar ein reichhaltiges Angebot an Wellnesspraktiken, Entspannungsmethoden für körperliche und geistige Gesundheit. Aber in einer Gesellschaft, in der jedes Jahr mehr Arbeitstage durch stressbedingte Ursachen verloren gehen, Rückenleiden sich zur Volkskrankheit entwickelt haben und weiterhin zunehmen, spielt die Alexander- Technik eine entscheidende Rolle.

*Evelyn Plank, AT-Lehrerin und Schauspielerin*