

Die Alexander-Technik – eine Methode des psycho-physischen Lernens



F.M. Alexander

© The Society of Teachers of the Alexander-Technique, London

Interview mit Meinrad Rohner

F. M. Alexander hat die nach ihm benannte Alexander-Technik entwickelt, unterrichtet und gelehrt. Er war ein Pionier wie auch Moshé Feldenkrais. Wie vieles an eurem Unterricht mit Schülern und auch in eurer Ausbildung geht direkt auf Alexanders eigenen Unterricht und sein Ausbilden zurück?

Sowohl der heutige Einzelunterricht als auch die Ausbildung ist in hohem Maße durch die Art und Weise beeinflusst, mit der F. M. Alexander (1869-1955) die von ihm entwickelte Methode selbst unterrichtet und gelehrt hatte. Das Ziel der Alexander-Technik ist die Erlangung einer guten psycho-physischen Koordination im Bewegen und Handeln. Koordination entsteht durch unseren Selbstgebrauch, d.h. durch die Art und Weise, wie unsere Bewusstheit und unsere Bewegungen von Augenblick zu Augenblick zusammenspielen. Eine besondere Rolle spielt dabei das Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf. Eine gute Koordination wird erlernt durch das Beobachten, Kennenlernen und schließlich Ablegen von ungünstigen Gewohnheiten im Bewegen und Denken.

Die Grundlage dieses Lernprozesses besteht darin, das zu erlernen, was Alexander „inhibition“ nannte. Gemeint ist die Fähigkeit, nicht oder jedenfalls nicht sofort auf einen Reiz zu reagieren. Dieses Innehalten schafft dann den Raum für die eigene gedankliche Ausrichtung, von Alexander „direction“ genannt. Ein weiteres wichtiges Element des Lernens ist die vorurteilsfreie Selbstbeobachtung. Diese Grundfähigkeiten werden verbal und mit Handunterstützung unterrichtet. Der Handkontakt des Lehrers mit dem Schüler dient dazu, die Bewegungsvorgänge im Schüler mit den Händen wahrzunehmen und den Schüler in seiner Eigenwahrnehmung, in seinem Reagieren und in

seinem Sich-Ausrichten zu unterstützen. Die Art und Weise, wie Alexander einen solchen Lernprozess anleitete, ist recht gut überliefert durch die ersten Lehrer, die von Alexander ausgebildet wurden und die ab den 1940er und 1950er Jahren selbst auszubilden begannen. Zu nennen sind hier insbesondere Walter Carrington, Patrick McDonald, Marjory und Wilfred Barlow sowie Marjorie Barstow.

Habt ihr schriftliche oder mündliche (audio) Überlieferungen?

Von Alexander gibt es eine Filmaufzeichnung aus seinen letzten Lebensjahren, die ihn bei seiner Arbeit zeigt. Tondokumente sind meines Wissens nicht überliefert. Alexander hat seine Theorie in vier Büchern und einer Anzahl von Artikeln aufgeschrieben. In diesen Dokumenten sind teilweise auch praktische Prozeduren beschrieben, wie z.B. die Arbeit an einer Stuhllehne. Von seinen Schülern gibt es zahlreiche Veröffentlichungen, die den praktischen Unterricht lebendig schildern. Zu nennen sind z.B. Walter Carringtons *A Time to Remember* oder Goddard Binkleys *The Expanding Self*. Sehr lesenswert ist auch das Buch von Marjory Barlow *An Examined Life*.

Wie geht ihr mit seinem Erbe um? Gibt es Leute bei euch, die etwas weiter entwickelt haben?

Die Prinzipien und Leitideen sind die gleichen geblieben. Ein ganzer Teil unserer Praxis und unserer Fortbildungen besteht darin, diese Prinzipien immer wieder neu zu entdecken, zu verfeinern und unser Verständnis zu vertiefen. Dabei entstehen ganz natürlich Varianten und persönliche Stile, in denen unterschiedliche Aspekte betont werden. Alexander selbst hat ausschließlich im Einzelunterricht gelehrt. Stark entwickelt hat sich seither das Lernen in Gruppen und auch das anwendungsorientierte Lernen, sei es in

„Alexander hat seine Theorie in vier Büchern und einer Anzahl von Artikeln aufgeschrieben.“

Bezug auf das Musizieren, das Singen, das Schauspiel, das Tanzen, die Computerarbeit, das Reiten, Joggen oder viele andere menschliche Aktivitäten.

Was sind die entscheidenden zwei oder drei wichtigen Grundaussagen über die Methode, die alle Alexander-Technik-Lehrer ‚unterschreiben‘ könnten?

Die in der ersten Antwort geschilderte Darstellung der Alexander-Technik dürfte große Zustimmung finden. Das Erlernen der praktischen Prinzipien der Alexander-Technik, die Entdeckung der Möglichkeiten zu einem koordinierten Bewegen und Handeln wird wohl von allen Alexander-Lehrern als eine Qualität des Nicht-Tuns beschrieben. Das Machen und zielfixierte Handeln loszulassen und auf diese Weise in einen Modus des Bewegens und Handelns zu wechseln, in dem Balance und Aufrichtung wie von selbst geschehen, ist für alle, die sich auf den Übungsweg der Alexander-Technik begeben haben, etwas immer wieder von Neuem Faszinierendes.

Wie lang ist eure Ausbildung?

Unsere Ausbildung beruht auf international vereinbarten Regeln, die besagen, dass die Ausbildung zum Lehrer/in der F. M. Alexander-Technik mindestens 1600 Zeitstunden umfassen muss und in nicht weniger als drei Jahren durchzuführen ist. Zusätzlich gibt es Regeln über die zeitliche Verteilung des Unterrichts: Der Unterricht muss an 4-5 Tagen der Woche stattfinden und darf nicht weniger als 12 und nicht mehr als 20 Stunden je Woche dauern. dies bedeutet unter anderem, dass reine Wochenendausbildungen nicht zulässig sind. 80 % des Unterrichts soll der Praxis gewidmet sein.

Die lange Ausbildungsdauer kann damit erklärt werden, dass der Student erst lernen muss, einen gewissen Grad an psycho-physischer Koordination in sich selbst zu finden, bevor er diese anderen Menschen vermitteln kann. Darüber hinaus muss der Student lernen, seinen Selbstgebrauch auch während des Unterrichts auf einem hohen Niveau zu halten. Beides sind umfassende Lernprozesse, die Zeit brauchen.

Werden Kenntnisse in Anatomie und/oder Psychologie vermittelt?

Grundkenntnisse in der Anatomie des Bewegungsapparates gehören wohl in den meisten Schulen zum Lehrstoff. Da die Alexander-Technik eine Methode des psycho-physischen Lernens darstellt, in der es wesentlich um den Zusammenhang von Denken und Bewegen geht, spielt das Verständnis von mentalen Vorgängen im Unterricht eine ebenso große Rolle wie das Verständnis des Bewegungssystems. Diese mehr

psychologischen Aspekte der Alexander-Technik werden überwiegend mit Bezugnahme auf die Schriften von F. M. Alexander gelehrt. Die Betrachtung der spezifischen Alexander-Begriffe im Kontext der Konzepte der wissenschaftlichen Psychologie ist meines Wissens derzeit noch nicht sehr verbreitet.

Gibt es externe Lehrer?

Es ist üblich, dass Gastlehrer aus Deutschland und auch aus anderen Ländern die Schulen besuchen. Die Studenten lernen dadurch meist ein ganzes Spektrum an Stilen und Arbeitsweisen kennen. Die Ausbildungsrichtlinien sehen vor, dass der theoretische Unterricht, z.B. in Anatomie, ergänzend auch durch externe Lehrkräfte anderer Fachrichtungen durchgeführt werden kann. Von einzelnen Schulen wird auch diese Möglichkeit genutzt.

Welche Beziehung besteht zwischen eurem Verband und den Ausbildern – Schulen etc.? Wie ist das formal geregelt?

Der Verband anerkennt nur Schulen, die die „Richtlinien zur Zulassung und Durchführung von Ausbildungsklassen“ des ATVD einhalten. Eine Schule darf nur eröffnet werden, wenn zuvor ein Zulassungsverfahren durchlaufen wurde. In diesem wird geprüft, inwieweit die Schule die Ausbildungsregeln des ATVD erfüllt. Das Verfahren steht in der Obhut einer gewählten Ausbildungskommission, die dem Vorstand eine Empfehlung ausspricht. Die letzte Entscheidung liegt beim Vorstand, der seinerseits für die Einhaltung der internationalen Vereinbarungen verantwortlich ist.

Die Ausbildungsschulen müssen jährliche Berichte über Unterrichtsstruktur, Anzahl der Studenten, Abschlüsse etc. einreichen. Jede Schule hat einen sogenannten „Moderator“, der die Schule einmal jährlich besucht und eine Einschätzung über den Schul-

„Das Verständnis von mentalen Vorgängen spielt eine ebenso große Rolle wie das Verständnis des Bewegungssystems.“



© Ralf Hlemisch

AT-Anleitung beim Geigespielen



AT-Anleitung an der Tastatur

„Die Umwandlung in einen Berufsverband ist im ATVĐ abgeschlossen.“

betrieb abgibt. Die Moderatoren werden von den Schulen vorgeschlagen und müssen vom ATVĐ anerkannt werden. Sie müssen Mitglied in einem der sich gegenseitig anerkennenden internationalen Verbände sein, über 12 Jahre Berufserfahrung verfügen und auch ausreichend Erfahrung in der Ausbildung haben. Die Ausbildungsleiter treffen sich einmal jährlich zu einem Ausbilderplenum.

Wie ist die Beziehung zur internationalen Alexander-Bewegung geregelt?

Die nationalen Gesellschaften bzw. Verbände, die die oben benannten Regeln einhalten, sind in den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS) zusammengeschlossen. In diesem Verbund spielt die älteste und größte Gesellschaft, die britische Society of the Teachers of the Alexander Technique (STAT) bis heute eine besondere Rolle, da die heute anerkannten, auf Alexander zurückgehenden Ausbildungsregeln in ihr entstanden sind. Die Verbände der ATAS anerkennen ihre Ausbildungen gegenseitig, so dass z.B. ein Lehrer, der in einer vom ATVĐ anerkannten Schule ausgebildet wurde, auch von einem anderen nationalen Verband anerkannt wird und dort unterrichten darf.

Wie viele Mitglieder hat der ATVĐ?

Der ATVĐ hat zurzeit rund 360 ordentliche Mitglieder.

Aus welchen Gründen habt ihr euch bemüht, den alten Verband (G.L.A.T.) umzuformen zu einem Berufsverband (ATVĐ)?

Die G.L.A.T. (Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik) war von ihrer Satzung her ein Förderverein, auch wenn sie bereits gewisse Funktionen eines Berufsverbandes ausübte. Mit der Weiterentwicklung der Satzung wurde die Vertretung der beruflichen Interessen der Mitglieder als ein ausdrückliches Verbandsziel in die Satzung aufgenommen. Dies

ermöglicht es uns nun, falls erforderlich, im Interesse unserer Mitglieder mit Regierungsstellen, anderen Institutionen und Verbänden zu verhandeln.

Welche Hoffnungen und welche Ängste sind damit verbunden?

Die wichtigste Hoffnung richtet sich darauf, für die Alexander-Technik eine größere Anerkennung in der Gesellschaft zu erreichen und damit die Möglichkeiten zu verbessern, unseren Beruf auszuüben und unsere Methode den Menschen zugänglich zu machen. Da es immer eine ganze Anzahl Mitglieder gibt, die die Alexander-Technik nicht primär mit dem Ziel erlernt haben, sie beruflich zu unterrichten, gibt es hier verständlicherweise die Befürchtung, dass die Interessen dieser Mitglieder in den Hintergrund treten könnten. Der Vorstand bemüht sich jedoch aktiv, die unterschiedlichen Interessen im Blick zu behalten und ihnen zu ihrem Recht zu verhelfen.

Welche Hindernisse sind aufgetaucht?

Die Ergänzung des Vereinszwecks machte eine Mitgliederbefragung erforderlich, in der die Veränderungen die sehr große Zustimmung der Mitglieder fanden. Die Gemeinnützigkeit mussten wir aufgeben. Die Umwandlung in einen Berufsverband ist abgeschlossen.

Gibt es eine Diskussion bei euch im Verband darüber, ob ihr eine Akademisierung der Ausbildung anstreben solltet? Welche Argumente dafür und dagegen tauchen auf?

Der Vorstand beobachtet diese Entwicklung. Wir können uns derzeit jedoch nicht vorstellen, dass unsere sehr umfangreiche Ausbildung mit ihren speziellen Regeln mit einem akademischen Studiengang in Einklang gebracht werden könnte. Zu diesem Thema hat jedoch bis heute keine breite Diskussion in der Mitgliedschaft stattgefunden.

Wie wird im Moment das Thema Zusammenarbeit mit anderen Verbänden bzw. somatischen Lernmethoden – z.B. mit dem Feldenkrais-Verband und der Feldenkrais-Methode – gesehen?

Wir sind sehr interessiert am Austausch von Erfahrungen. Ein Forum für einen solchen Austausch ist z.B. der Arbeitskreis Berufspolitik, der sich zweimal im Jahr in Frankfurt trifft. Außerdem pflegen wir auch informelle Kontakte auf anderen Ebenen. ■

Die Fragen stellte Uta Ruge; Meinrad Rohner ist Mitglied im Vorstand des Alexander-Technik-Verbandes Deutschland (ATVĐ) e.V.

Webseiten des ATVĐ: www.alexander-technik.org