

„Leicht von der Hand“ – Die F.M. Alexander-Technik

Inhalt

Wie sich auf unser Leben auswirkt, was wir selbst tun	2
Warum wir Bewusstheit brauchen – Die Rolle des Lernens	2
Gewohnheit und Veränderung	3
Es beginnt mit dem Kopf	3
Lernprinzip	4
<i>Beobachtung</i>	4
<i>Einschätzung</i>	4
<i>Überlegung</i>	4
<i>Experiment</i>	5
<i>Weiterentwicklung und Entfaltung</i>	6
Anwendung	6
<i>Ein Prinzip – viele Anwendungsfelder</i>	6
<i>Bewegung, Koordination, Körperbewusstsein</i>	6
<i>Kommunikation und Situationsgestaltung</i>	8
<i>Stressprävention – vom Stress zur Gelassenheit</i>	10
<i>Neuorientierung und Veränderung</i>	10
<i>Persönlichkeitsentwicklung</i>	11
<i>Lernen und Kreativität</i>	11
Die Ursprünge der Alexander-Technik als Atemmethode	13
<i>Alexanders Stimmprobleme</i>	
<i>Experimente und Entdeckungen</i>	
Alexander-Technik zur Entfaltung aller menschlichen Fähigkeiten	14
<i>Zur Wirkungsgeschichte der Alexander-Technik</i>	
Erfahrungsberichte	17
Über mich	18

Leicht von der Hand oder mit dem Kopf durch die Wand? Wie sich auf unser Leben auswirkt, was wir selbst tun

Jedes Instrument kann nur so gut funktionieren, wie es gebraucht wird. Das gilt auch für unseren Organismus. Wie wir ihn einsetzen wirkt sich unmittelbar auf den Erfolg unseres Handelns aus. Mit „Erfolg“ ist hier nicht eine außergewöhnliche Leistung gemeint, sondern das natürliche, zwangsläufige Resultat unseres Handelns.

Wenn wir unsere Ziele mit unpassenden Mitteln anstreben, bleibt der erwünschte Erfolg aus. Dann gehen die Dinge nicht leicht von der Hand, aus einer einfachen Aufgabe wird eine komplizierte Angelegenheit und wir „verrennen uns“, „verlieren den Kopf“ oder „beißen uns fest“.

Zum Glück haben wir einen Entscheidungsfreiraum darüber, welche Mittel wir anwenden wollen. Die äußeren Umstände mögen noch so festgelegt sein, es bleibt immer unsere persönliche Wahl, wie wir darauf reagieren. Wir können starr an unseren Vorstellungen festhalten, selbst wenn sie nicht realistisch sind – oder wir entscheiden uns, durch einen veränderten Einsatz unserer Möglichkeiten die Situation konstruktiver zu gestalten. Es liegt an uns selbst.

F.M. Alexanders eigene Geschichte (siehe weiter unten) handelt davon, dass man nur Erfolg haben kann, wenn man sinnvollen, konstruktiven Gebrauch von sich macht. Alexander-Technik gibt keine spezifischen Erfolgsrezepte für jede Situation, doch mit ihr können wir Klarheit darüber entwickeln, wie wir uns in jeder beliebigen Handlung einfacher und wirkungsvoller organisieren können.

Auch für unsere Gesundheit und persönliche Entwicklung ist es entscheidend, wie wir uns gebrauchen. Funktionelle Störungen in Bewegung, Koordination und Atmung können unmittelbare Konsequenzen eines ungünstigen Umgangs mit uns selbst sein, der dem erstrebten Ziel oder beabsichtigten Zweck nicht entspricht. Stress-Symptome und Störungen des inneren Gleichgewichts können direkt aus einem mangelnden Kontakt zu sich selbst entstehen. Auf der anderen Seite wirkt sich die Fähigkeit, seine Energien effektiv einzusetzen, positiv auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und inneres Gleichgewicht aus.

Warum wir Bewusstheit brauchen – Die Rolle des Lernens beim Menschen

Der Mensch ist ein Lernwesen. Bei seiner Geburt ist er ausgestattet mit vielfältigen und erstaunlichen Anlagen. Aber er braucht Zeit, um zu lernen, sie „in Gebrauch zu nehmen“. Jede Erfahrung gibt neue Anregungen: Wie funktioniert mein Organismus? Welche Möglichkeiten und Grenzen stecken in mir? Wie kann ich mit mir umgehen? Dieser Prozess findet das ganze Leben statt. Und jedes Mal, wenn er wahrhaft lernt, überarbeitet der Mensch seine bisherigen Vorstellungen über sich selbst – er schreibt sich eine neue „Gebrauchsanleitung“.

Dabei wird der Mensch sehr viel weniger durch seine Instinkte bestimmt als Tiere. Das hat den Vorteil, dass jeder seinen Horizont durch persönliche Bemühung erweitern und neue Fähigkeiten erwerben kann. Doch diese Freiheit hat auch ihre Kehrseite. Der Mensch kann sich dadurch auch viel leichter unzutreffende Ideen und falsche Vorstellungen aneignen als Tiere, deren Verhaltens- und Bewegungsmuster in größerem Maße genetisch programmiert sind.

Die zivilisierten Gesellschaften verändern permanent und immer schneller unsere Lebenswelt und verlangen dem Einzelnen eine hohes Maß an Flexibilität ab. Ob der Einzelne inmitten all dieser Veränderungen sein Potenzial ausreichend entfalten kann, hängt von vielen Faktoren ab – nicht zuletzt von ihm selbst. Es gibt keinen biologischen Mechanismus, der ihn automatisch vor dem Erlernen falscher Vorstellungen und ungeeigneter Strategien für seine Handlungen schützen könnte. Deswegen brauchen wir Bewusstheit und Überlegung – für einen klaren, effektiven, selbstbestimmten Umgang mit uns selbst, und zum besseren Erkennen unserer Anlagen, Möglichkeiten und Grenzen.

Muss das sein? – Gewohnheit und Veränderung

Wie wir uns gebrauchen, hängt von zwei Faktoren ab:

- von Entscheidungen „aus Gewohnheit“, die wir aus der Vergangenheit übernehmen und wiederholen,
- von Entscheidungen, die wir aus vernünftigen Überlegungen über die Bedingungen der Gegenwart treffen.

Gewohnheiten können immens hilfreich sein, wenn wir früher einmal eingeübte Abläufe in der Gegenwart nutzen wollen. Sonst müssten wir jeden Tag neu lernen, eine Tasse in die Hand zu nehmen. Andererseits können Gewohnheiten auch zum einengenden Schema, zum „Automatismus“ werden.

Durch starre Gewohnheiten büßen wir einen Teil unserer natürlichen Anpassungsfähigkeit ein. Solche Gewohnheiten sind oft nicht bewusst, weil sie in Fleisch und Blut übergegangen sind. Sie fühlen sich irgendwie „richtig“, „normal“ oder unausweichlich an. Sobald wir uns starren Gewohnheiten überlassen, machen wir uns gedanklich fixierter und körperlich ungelinkter. Wir überlegen und entscheiden dann nicht mehr frei, was in diesem Moment für uns sinnvoll wäre, sondern wiederholen „automatisch“ irgend ein altes Reaktionsmuster.

Aus dem Wissen, wie stark wir uns oft von Gewohnheiten leiten und beherrschen lassen, betont die Alexander-Technik den Wert der Entscheidungsfreiheit, die wir in jedem Augenblick ausüben können. Diese Klarheit und Wachheit ist der Schlüssel zur Veränderung.

Es beginnt mit dem Kopf – Wie Wirbeltiere sich in Bewegung setzen

Physiologisch gesehen beruht die Alexander-Technik unter anderem auf der Beobachtung, dass der Organismus des Menschen – wie bei allen anderen Wirbeltieren auch – sich von Natur aus auf eine bestimmte Weise organisiert, um „aktionsfähig“ zu sein. Dies ist ein sowohl geistiger als auch körperlicher Prozess, durch den sich alle Körperteile zu einem sinnvoll und harmonisch aufeinander abgestimmten Ganzen integrieren.

Zudem geschieht eine natürliche Regulation der gesamten Balance, die sich dauernd und fließend an die wechselnden Erfordernisse jeder Bewegung anpasst. Die bewegliche Balance des Kopfes und der Wirbelsäule ist dabei ein zentraler Mechanismus, der bereits vor Beginn jeder Bewegung die allgemeine Koordination und Beweglichkeit des gesamten Organismus beeinflusst. Alexander nannte diesen Mechanismus „primäre Steuerung“.

Sobald wir uns jedoch aufgrund falscher Ideen und Vorstellungen mit unnötiger Muskelanspannung bewegen, stören wir die natürliche Arbeitsweise dieser primären Steuerung. Solche generelle Störung ist aus Sicht der Alexander-Technik eine wesentliche Ursache für viele spezifische Störungen unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Wenn beispielsweise der Kopf wegen zuviel Halsmuskelspannung zu sehr auf die Wirbelsäule drückt, hat der Rumpf nicht mehr genügend Flexibilität. Häufig kompensieren wir diesen Mangel an Beweglichkeit und Balancefähigkeit beispielsweise mit zusätzlicher Muskelkraft in den Schultern, die natürlicherweise dort nicht notwendig wäre. Da so aber die Schultern fixiert werden und nicht mehr voll beweglich sind, helfen wir wiederum mit anderen Körperteilen aus, z.B. mit Armen und Händen – und so weiter, bis ein ziemliches Durcheinander entsteht, in dem die Funktionen nicht mehr richtig zugeordnet sind.

Auf der Basis dieser ungenügenden, ineffizienten und anstrengenden Koordination entstehen meist sogenannte „Fehlhaltungen“, die aber mit herkömmlicher Haltungskorrektur nicht zu beseitigen oder in den berühmten „Griff“ zu bekommen sind. Die Alexander-Technik sieht ihre Aufgabe darin, die primäre Ursache solcher Störungen zu beseitigen – also unsere individuellen Ideen und Vorstellungen, die zu unnötigem Muskelaufwand führen – und damit die natürliche Integration wieder mehr zu ermöglichen, so dass jede einzelne Funktion des Organismus wieder frei wird für ihre jeweilige, natürliche Tätigkeit.

Lernprinzip

Beobachtung

Was tue ich eigentlich mit mir, wenn ich etwas tue? Im Alltag beachten wir nur selten die Art unseres Umgangs mit uns selbst. Meist steckt bereits dieser erste Schritt voller Überraschungen, weil es sehr ungewohnt ist, sich der eigenen alltäglichen Bewegungen bewusst zu werden.

Vielleicht lässt sich diese Erfahrung mit der Verblüffung vergleichen, die man empfindet, wenn man z.B. durch eine Bewegungseinschränkung sich genötigt sieht, die Zähne mit der anderen Hand zu putzen. Da spürt man, wie viele komplexe Bewegungsabläufe wir ständig ausführen!

Einschätzung

Wie schätze ich die Qualität meines Umgangs mit mir selbst ein? Sind meine Bewegungen effizient und ist mein Handeln für den beabsichtigten Zweck geeignet? Gehen meine Tätigkeiten leicht von der Hand, oder gibt es irgendetwas Anstrengendes und Kompliziertes an meinem Vorgehen? Solche Fragen sind nicht immer leicht zu beantworten.

Wir alle haben im Kopf irgendwelche Vorstellungen von Richtig und Falsch, aber gerade diese Bewertungen stehen echter Veränderung oft im Weg, weil sie selbst Teil des Problems sind. Aus seinen Beobachtungen schloss Alexander, dass unsere Sinneswahrnehmungen in dem Maße verzerrt werden, wie wir unseren Organismus für unsere Bewegungen auf eine Weise einsetzen, die das Erreichen unseres angestrebten Ziels erschwert. Wir registrieren also kaum noch, wenn eine bestimmte, gleichbleibende Handlungsweise mit übermäßiger Muskelarbeit verbunden ist.

Dies hat zur Folge, dass der Organismus immer stärkere Signale, also Symptome, entwickelt, bis wir womöglich doch merken, dass etwas schief läuft. Allerdings neigen wir im Zustand der Un- oder Fehlinformiertheit auch dazu, wahrgenommene Reize ungenau oder falsch zu interpretieren. Wenn etwa eine Person den Oberkörper im Stehen gewohnheitsmäßig nach hinten zieht, wird sie mit der Zeit ihren schiefen Stand als aufrecht und einen tatsächlich aufrechten Stand als schief empfinden.

Irreführende Wahrnehmung und Interpretation verstärkt nun im Laufe der Zeit unsere falschen Vorstellungen darüber, was und wie viel wir tatsächlich tun müssen, um eine Handlung sicher und ökonomisch auszuführen. Damit entsteht ein Teufelskreis: Falsche Vorstellung verursacht ungünstige Handlung – führt zu irreführender Wahrnehmung – bestärkt falsche Vorstellung etc.

Wenn wir also unser Handeln offen und unvoreingenommen einschätzen wollen, brauchen wir Kriterien, an denen wir das Beobachtete messen können. Wichtige Kriterien sind:

- Ökonomie, Effizienz: günstiges Verhältnis von Kraftaufwand und Wirkung
- Integration: integriertes, reibungsloses Zusammenarbeiten aller Funktionen
- Vernünftige Überlegung: bewusster Zugang zu den eigenen Möglichkeiten
- Freiheit und Flexibilität: unfixiertes, nicht auf Gewohnheiten festgelegtes, frei wählbares Handeln
- Erfolg: mit den nötigen und geeigneten Mitteln zum gewünschten Ziel

Überlegung

Um eine Handlung effektiv ausführen zu können, folgen wir in der Alexander-Technik weder einem subjektiv empfundenen „Instinkt für das Richtige“ noch einem starren Schema, sondern überlegen Schritt für Schritt:

- Wie sind die Umgebungsbedingungen meiner geplanten Aktion beschaffen? Was davon liegt an mir selbst, was in der Umgebung?

Jeder Mensch hat seine individuelle Art, mit sich umzugehen, die sein Handeln sowohl ermöglicht, aber auch Grenzen setzt. Die Alexander-Technik geht hier nicht von einer starren Norm aus („Was ist für alle richtig?“), sondern von der Möglichkeit stetig wachsender Ausschöpfung des individuellen Potentials.

- Welche Mittel brauche ich, um die gewünschte Handlung auszuführen?

Wenn wir eine Handlung anders als gewohnt ausführen wollen, brauchen wir gute Ideen. Wie geht das eigentlich – Laufen? Wie kann ich effektiv meine Arme bewegen? Was brauche ich, um meine Arbeit zu tun, mich zu erholen, meinen Sport zu treiben? Hierzu bekommt man im Unterricht detaillierte Anregungen, Hinweise und Lernhilfen.

- Wie kann ich die neue Idee mir selbst kommunizieren?

Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, entwickeln wir Methoden, um die neuen Handlungsideen mit auf den Weg zu geben. Dazu können wir Worte, Vorstellungen oder Bilder verwenden. Bei der Kommunikation der neuen Idee ist oft auch die Berührung des Lehrers notwendig und sinnvoll. Besonders am Anfang kann die wahrnehmbare „Andeutung“ der neuen Bewegungsweise eine wertvolle Hilfe für den Lernenden sein. Doch selbst diese Vermittlungsmethode dient dem Hauptzweck, eine neue Art des Gebrauchs allein aus eigener Überlegung und Anleitung zur Selbststeuerung zu entwickeln.

Experiment

Das Experimentieren gilt nicht nur einer neuen und anderen Art körperlicher Tätigkeit, sondern auch einer anderen Art des Denkens. Dabei können wir auf bestimmte grundlegende Fähigkeiten zurückgreifen, die in der Vielseitigkeit und Beweglichkeit unseres Gehirns angelegt sind.

- Die Fähigkeit des „Stoppens“

Wenn man anders als gewohnt reagieren möchte, braucht man Zeit zum Überlegen und Umdenken. Bevor man handelt, ist es unumgänglich, übliche, „automatische“ Handlungsweisen zu unterlassen und sich gedanklich auf die tatsächlich vorhandene Situation und ihre Anforderungen einzustellen.

Die Alexander-Technik ist ein durch und durch präventives Verfahren. Wenn wir aufhören, uns selbst Steine in den Weg zu legen, ist der Weg frei. Eigentlich ist es ein einfaches Verfahren, das aber für viele Menschen ziemlich ungewohnt ist und sich daher zu Beginn oft schwierig gestaltet („aller Anfang ist schwer“). Beispielsweise führt uns diese neue Vorgehensweise manchmal recht deutlich vor Augen, wie irrational wir uns oft beim Verfolgen unserer Ziele verhalten.

- Die Fähigkeit, „Handlung“ mit „Unterlassen“ zu vereinen

Jede Handlung entsteht aus dafür nötigen Muskelkontraktionen, aber auch dem Stoppen unnötiger Muskelkontraktionen. Um eine Bewegung ausführen, brauchen wir bestimmte Muskeln, welche kontrahieren. Andere sollten jedoch nicht kontrahieren, damit die Gelenke der einwirkenden Kraft der aktiven Muskeln nachgeben können, wodurch Bewegung entsteht. Das Verhältnis von relativ aktiven zu relativ inaktiven Muskeln kann annähernd konstant sein (z.B. beim Stehen oder Sitzen), oder ständig wechselnd (z.B. beim Laufen).

Um eine Handlung effizient und ökonomisch zu steuern, brauchen wir sowohl eine gewisse Kenntnis und Klarheit über beide Vorgänge im Zusammenwirken, als auch die Entwicklung der Fähigkeit zu „tun“ und gleichzeitig zu „unterlassen“.

- Die Fähigkeit, verschiedene Anweisungen im Handeln zu verknüpfen

Den meisten Menschen fällt es schwer, an sich und ihren Körper zu denken und gleichzeitig aufmerksam einem äußeren Geschehen zu folgen und darin mitzuwirken. Wir neigen dazu, uns entweder ganz auf uns selbst oder ganz auf die Außenwelt zu konzentrieren. Dabei verlieren wir so gut wie immer etwas Wichtiges oder gar das Wesentliche selbst aus den Augen.

Statt uns ausschließlich auf vereinzelte Elemente zu konzentrieren, können wir eine menschliche Fähigkeit entwickeln und ausbilden: die zur integrierenden Aufmerksamkeit. Dann können wir wacher, leichter und spielerischer mit der ganzen Situation umgehen, ähnlich wie ein Jongleur.

- Die Fähigkeit, bis zur Entscheidung für alle Optionen offen zu bleiben – und dann klar zu entscheiden

Eine Entscheidung, die nicht frei getroffen wird, ist nicht wirklich eine Entscheidung, sondern eher eine Konditionierung. Daraus wird sich meist nicht viel Konstruktives entwickeln, statt dessen meist eine Form rigider Selbstdisziplin. Für die Veränderung unseres Umgangs mit uns selbst ist es wesentlich, freie Entscheidungen zu treffen. Dies bedeutet, offen zu bleiben für alle verschiedenen und sinnvollen Handlungsmöglichkeiten, die eine Situation bietet, bis wir schließlich unsere Wahl treffen. Wir brauchen uns dabei nicht zu fixieren auf das vermeintlich „Richtige“.

- Die Fähigkeit, eine ungewohnte Erfahrung zuzulassen

Jede Veränderung führt zu neuen Erfahrungen auf jeder Ebene – körperliche Empfindungen oder geistige Erlebnisse. Doch meist haben Menschen mehr oder weniger Scheu oder Vorbehalte gegenüber ungewohnten Erfahrungen. Manche hoffen, irgend etwas könne sich ändern, ohne dass sie sich selbst ändern müssten. Erwünschte Veränderung wird in dem Maße möglich, wie wir bereit sind, uns mit unseren Überlegungen und Methoden „vom Bekannten zum Unbekannten“ zu bewegen.

Weiterentwicklung und Entfaltung

Jedes Experiment bringt Erfahrungen und Ergebnisse, die wir auswerten und für uns nutzen können. Dieser Prozess bringt unsere Beobachtung und Überlegung ins Spiel. Manchmal wirft er mehr Fragen auf, als wir beantworten können. Doch mit der Zeit stellen sich deutlichere Ergebnisse ein.

Es gibt nicht Überzeugenderes als die eigene Erfahrung. Mit den selbstgeschaffenen Veränderungen verändert sich auch unser Gefühl: wir werden hellhöriger für uns selbst. Dadurch können wir ungeeignete Handlungsweisen leichter und eher wahrnehmen und uns flexibler entsprechend umorientieren. Wir werden offener für ungewohnte Ideen und eher bereit, eingefahrene Denk- und Handlungsweisen hinter uns zu lassen.

Anwendung

Ein Prinzip – viele Anwendungsfelder

Das Wirkprinzip der Alexander-Technik lautet: Eine verbesserte geistig-körperliche Selbstorganisation verbessert die Ausführungsqualität der gewünschten Handlung. Dieses Prinzip ist in jeder Tätigkeit wirksam, sei es nun bei einer körperlichen Bewegung, gedanklichen oder emotionalen Vorgängen oder komplexen Handlungsabläufen und Verhaltensstrategien.

Daher sind die Anwendungsmöglichkeiten der Alexander-Technik äußerst vielfältig: *

Bewegung, Koordination, Körperbewusstsein

Was immer wir uns gedanklich zur Erfüllung unserer Aufgaben vorstellen, setzen wir in Muskelspannung um, sobald wir uns bewegen. Das Muskel-Skelett-System ist sozusagen der verlängerte Arm unseres Gehirns. Alles was wir „in die Tat umsetzen“, tun wir mit Hilfe von Muskelarbeit. Ungünstige Bewegungsweise und unzweckmäßiger Einsatz unseres Organis-

* Bitte beachten Sie: Die Alexander-Technik ist weder eine medizinische Behandlung noch ein Heilverfahren. Die beschriebenen Anwendungsmöglichkeiten sind keine Indikationen, sondern geben Hinweise darauf, wann die Alexander-Technik als selbstverantwortlicher Lernprozess zur Steigerung der eigenen Handlungs- und Bewegungskompetenz sinnvoll sein kann.

mus können deswegen funktionelle Störungen von Bewegung und Koordination verursachen oder verstärken, wie z. B.:

- Unbeweglichkeit, mangelndes Körpergefühl, „Bewegungsunlust“
- Flache, gepresste Atmung
- Fehlhaltungen, unphysiologische Belastungen
- Skoliosen, Knochenschiefstellungen
- Verspannungen in Rücken, Nacken, Schultern usw.
- Gelenkbeschwerden, „Tennisellenbogen“, „Maussyndrom“
- Wirbelsäulenbeschwerden, Rückenschmerzen
- Ischialgien, Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle
- Rheumatische Beschwerden
- Neuralgien, Sensibilitätsstörungen, Torticollis

Die Alexander-Technik erweitert unsere Fähigkeiten motorischer Steuerung und präziser Wahrnehmung. Durch regelmäßige Anwendung der Technik können Sie Folgendes erreichen:

- Korrektur von falschen Ideen über den Organismus, welche für Fehlkoordination ursächlich sind
- Steigerung der körperlichen Koordinationsfähigkeit
- Entwicklung von Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität in der Bewegung
- Steigerung von Leistungsfähigkeit, Effizienz und Gesundheit
- Erhalt von Gelenkigkeit und geistig-körperlicher Beweglichkeit trotz zahlreicher Routinehandgriffe
- Ökonomischer Einsatz von Kraft (Steigerung von Effizienz bzw. Wirkungsgrad)
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Körperbewusstseins
- Abbau von Verspannungen und Fehlbeanspruchung in Rücken, Schultern, Wirbelsäule und Gelenken
- Schulung der Steuerungsfähigkeit und des Gleichgewichtssinnes bei Tritt- oder Gangunsicherheit, Schwindelgefühl und Sehbehinderung
- Umlernen von Bewegungsmustern nach Unfällen, Operationen oder in Rekonvaleszenzphasen

Dies wirkt sich positiv aus auf die Ausführung sämtlicher Alltagsbewegungen, z.B.:

- Gehen und Stehen
- Sitzen und Liegen
- Bücken, Heben und Tragen
- Schreiben, Arbeiten am PC etc.

Bei Tätigkeitsfeldern, wo besondere Anforderungen an unsere Konzentration und Koordinationsfähigkeit gestellt sind, liefert die Alexander-Technik wertvolle Hinweise auf die natürliche Funktionsweise unseres Körpers und klare, detaillierte Anleitung zur effektiven Bewegungssteuerung.

Dies kann wesentlich sein für z.B. folgende Tätigkeiten:

- Tanzen
- Kraft- und Fitnesstraining
- Sport, Jogging, Walking
- Wandern, Klettern
- Musizieren
- Theater spielen

Musiker oder darstellende Künstler, welche eine (instrumenten-)spezifische Technik erlernen oder meistern, können von dieser Technik deutlich mehr profitieren, wenn sie mit grundlegenden Bewegungsprinzipien in Einklang steht. Die Alexander-Technik kann oft entscheidend weiterhelfen, wo Instrumentalpädagogik oder medizinische Behandlung dem Musiker keine Besserung gebracht haben. Alexander-Technik wird erfolgreich eingesetzt bei:

- Spielproblemen, Atemproblemen
- Haltungs- und Bewegungsproblemen
- vorzeitigen Ermüdungserscheinungen, Zerschlagenheit
- Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen
- Überforderung, Überanstrengung, Stress
- Bühnenangst („Lampenfieber“)

Musiker können durch die Anwendung der Alexander-Technik sehr profitieren:

- Steigerung der Qualität von Instrumentalspiel oder Gesang
- Mehr Klang und technische Perfektion
- Freiere Atmung
- Vergrößerung von stimmlichem Volumen und Tonumfang
- Mehr Ausdruck und Freiheit im Vortrag
- Souveränerer Umgang mit „schwierigen Passagen“, in Aufführungssituationen und bei Probespielen
- Beherrschung von Lampenfiebers
- Entspannteres Musizieren ohne „Verbiegen“, Verspannung oder Selbstschädigung
- Mühelose, präzisere Umsetzung der Verbesserungsvorschläge von Lehrern, Kollegen etc.
- Entspannteres und effektiveres Üben und Unterrichten

Auch und gerade bei krankhaften organischen Veränderungen spielt der vernünftige Umgang mit uns selbst eine wesentliche Rolle. Die Grunderkrankung kann dadurch zwar nicht beseitigt werden, aber eine verbesserte Bewegungssteuerung und die Entwicklung konstruktiverer Lebenseinstellungen können sich positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken.

Dies gilt beispielsweise für:

- Arthrose
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Parkinson

In Phasen starker körperlicher Veränderung können sich Fehlanpassungen in der Koordination einstellen. Die Alexander-Technik hilft dabei, Koordinationsfähigkeit und Körpergefühl den veränderten Bedingungen anzupassen und so ein Optimum an Wohlbefinden und Beweglichkeit zu erzielen, wie in folgenden Situationen:

- nach Krankheiten
- nach Unfällen
- nach Operationen
- in Rekonvaleszenzphasen
- während oder nach der Schwangerschaft
- während oder nach Wachstumsschüben bei Kindern und Jugendlichen

Kommunikation und Situationsgestaltung

Die Koordination des Atmens und Sprechens ist Teil der Koordination des ganzen Selbst. So schließt ungeeignete Allgemeinkoordination meist eine falsche Atemweise mit ein, die sich

wiederum nachteilig auf das ungestörte Funktionieren der Stimme auswirkt. Zu solchen dadurch bedingten oder sekundär verstärkten Störungen gehören z. B. folgende:

- Flache, schwere Atmung, Kurzatmigkeit
- Einsaugen oder Herauspressen der Luft beim Atmen
- Räuspern, gepresste Stimme, Heiserkeit
- Überanstrengung der Stimme
- Undeutliche Aussprache, zu leise Stimme
- Stottern
- Asthma

Durch Fehlkoordination werden Atemfluss und Stimme nachhaltig belastet. Die Atmung ist ein selbsttätiger Mechanismus, der innerhalb gewisser Grenzen willentlich beeinflusst und gesteuert werden kann. Wie dies am besten geschieht, kann nur mit Blick auf die Koordination des ganzen Körpers entschieden werden. Auch die Stimmfunktion lässt sich nicht isoliert verbessern. Wir können jedoch lernen, Atem und Stimme ohne störende (oft gut gemeinte) Eingriffe arbeiten zu lassen.

Bei Anwendung der Alexander-Technik können Sie Folgendes erreichen:

- Gelassener, entspannter Atemfluss
- Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit aller an der Atmung beteiligten Körperteile, insbesondere des Brustkorbes
- Integration des Atemrhythmus in die Gesamtbewegung des Körpers
- Anpassungsfähigkeit der Atmung an die Bewegungserfordernisse, z. B. beim Treppensteigen oder Laufen
- Indirekte Kontrolle der Atmung für den gewünschten Sprechzweck
- Tragfähiges Stimmvolumen und angenehmere, entspannte Stimme
- Klare Artikulation und Modulation der Sprechlaute
- Erhöhung von Resonanz, Musikalität und Ausdrucksfähigkeit der Stimme
- Natürlicheres, gewinnendes Auftreten

Sobald hohe Anforderungen an die Stimme gestellt werden, ist es entscheidend zu verstehen, wie Atem und Stimme effizient funktionieren können. Alexander-Technik ist deshalb besonders wertvoll für:

- Lehrer, Seminarleiter
- Teamleiter, Moderatoren
- Schauspieler
- Sänger
- Sprecher
- Menschen, die in ihrem Beruf reden oder präsentieren
- Geistliche (Pastoren, Priester ...)
- Therapeuten

Kommunikation bedeutet jedoch mehr als nur die Produktion von Lauten und Tönen. Wer erfolgreich kommunizieren will, braucht auch einen guten Blick für die Situation, in der er sich befindet. So hängt bewusste Kommunikation immer auch mit bewusster Situationsgestaltung zusammen. Mit der Alexander-Technik können Sie erreichen:

- Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten im privaten und beruflichen Bereich: Sprechen, Zuhören, den eigenen Standpunkt darlegen, Argumentieren
- Individuelle, wirkungsvolle und authentische Kommunikation bei Bewerbungsgesprächen, Vergrößerung der Ausdrucksmöglichkeiten bei Präsentationen oder Vorträgen

- Stärkung von Abgrenzungsfähigkeit und eigeninitiativem Verhalten
- Selbstbewusstes Auftreten und Körperpräsenz
- Souveräner Umgang mit Vortragsangst, Abbau von Redehemmungen
- Natürlicher und unverkrampfter Umgang mit Noten, Texten und Präsentationsmaterial
- Besserer Kontakt zum Publikum und mehr Spaß beim Auftritt

Stressprävention

Die Alexander-Technik fördert das Verständnis und die Fähigkeit, Reize konstruktiver zu verarbeiten, Überforderung abzubauen und Stressreaktionen zu vermeiden. Verschiedenste psychovegetative Störungen können Warnsignale dafür sein, dass der Organismus überfordert ist:

- Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus
- Bluthochdruck
- übermäßige körperliche Müdigkeit oder Zerschlagenheit
- Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen
- Überforderung, Überanstrengung, Stress

Vom Stress zur Gelassenheit

Mit der Alexander-Technik können Sie die Art, mit sich selbst umzugehen, entscheidend verändern und verbessern. Den Umgang mit seinem Organismus verändern bedeutet: eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken, eigene Stärken zu entdecken und neue Prioritäten zu setzen. So entstehen mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit in der Begegnung mit Menschen:

- Sie erhöhen Ihre Achtsamkeit für sich selbst und andere
- Während alltäglicher Anforderungen behalten Sie sich besser im Fokus und sorgen für Ihre eigenen Bedürfnisse
- Sie können besser mit Ihren Ressourcen haushalten, sowohl körperlich, als auch mental und emotional, was den Alltag erleichtert
- Sie denken in Alltagssituationen strukturierter und zugleich flexibler, treffen klarere Entscheidungen und steuern Ihr Leben bewusster
- Sie verabschieden die Gewohnheit, gegen sich zu handeln und führen nachhaltige Veränderungen herbei
- Sie erzeugen weniger inneren Stress und erleben dadurch weniger äußeren Stress in allen Bereichen Ihres Lebens
- Sie beachten Ihre Möglichkeiten und respektieren Ihre Grenzen
- Sie kommunizieren Ihrer Umgebung klar Ihre eigenen Bedürfnisse, Erwartungen und Grenzen

Neuorientierung und Veränderung

Um zu leben, brauchen wir Veränderung. Nicht nur unser Körper wächst und verändert sich, auch unsere Einstellungen und Ansichten, unsere Handlungsinteressen und Hobbys verändern sich mit der Zeit. Doch manchmal versäumen wir Gelegenheiten zur Veränderung, oder wir tun uns schwer damit, den Wunsch nach Veränderung in die Tat umzusetzen. In solchen Situationen hat die Alexander-Technik viel zu bieten.

Folgende Anzeichen können auf Schwierigkeiten mit Veränderung hindeuten:

- Unklarheit über das, was man will
- Mangelndes Urteilsvermögen, Unentschlossenheit, Entscheidungsschwäche
- Starke Orientierung an den Wünschen und Erwartungen anderer
- Übermäßige Anpassung an äußere Notwendigkeiten, Regeln, Pflichten oder Zwänge

- Gefühl, funktionieren zu müssen
- Angst, nicht „gut genug“ zu sein
- Perfektionismus
- Aufschieben von wichtigen Angelegenheiten

Persönlichkeitsentwicklung

Jede Bewegung braucht einen Beweggrund. Mit der beste Beweggrund sind die eigenen Bedürfnisse und Handlungswünsche. Wenn beispielsweise Angst oder Zwang am Anfang einer Handlung stehen, ergeben sich unvermeidlich Schwierigkeiten. Die Alexander-Technik schult Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, so dass unser Handeln möglichst klar und frei von inneren Hindernissen werden kann. Folgende Schritte sind dabei wichtig:

- Beobachtung und Analyse von gedanklichen und motorischen Reaktionsweisen, die Angstempfindungen unnötig begünstigen
- Schulung der geistig-körperlichen Koordination, um Selbstvertrauen im Handeln zu ermöglichen
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erforschung der eigenen Lebenssituation und Formulierung von Veränderungswünschen
- Überlegung, welche Fähigkeiten zur Zeit zur Verfügung stehen, um die Veränderung durchzuführen, und welche noch ausgebildet werden müssen
- Schrittweise Planung und Umsetzung der gewünschten Veränderungen

Die Vorgehensweise ist ganzheitlich ausgerichtet und sorgt dafür, dass jeder Entwicklungsschritt nicht nur gedanklich verstanden wird, sondern auch körperlich und gefühlsmäßig schlüssig und stimmig wird. Auf diesem Weg können Sie z. B. Folgendes erreichen:

- Bewusste Willensbildung („Was will ich eigentlich?“)
- Neuorientierung bei Wunsch nach Berufswechsel oder Änderung äußerer Lebensumstände
- Abbau von Motivationsproblemen und Entscheidungsschwäche
- Überwindung von eingefahrenen Gewohnheiten und festen Reaktionsweisen
- Lösung aus Abhängigkeiten in Beziehungen
- Überwindung schädlichen Konsumverhaltens
- Selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse
- Schrittweises Umsetzen persönlicher beruflicher oder privater Ziele
- Flexiblerer Umgang mit auferlegten Veränderungen oder nicht veränderbaren äußeren Lebensumständen durch „selbstbestimmte Anpassungsfähigkeit“

Lernen und Kreativität

Die Fähigkeit des Lernens ist für eine gesunde Lebensführung und eine zufriedenstellende persönliche Entwicklung unverzichtbar. Wenn wir lernen, können wir unsere Talente entfalten, Neues über uns und die Welt erfahren und unser Handlungsspektrum erweitern. Ungünstiger Einsatz von uns selbst beeinträchtigt auch unsere Lernfähigkeit und geistige Leistungsfähigkeit. Dies kann sich z. B. in folgenden Schwierigkeiten äußern:

- Unaufmerksamkeit, Zerstreutheit, Geistesabwesenheit
- Schwierigkeit, neue Zusammenhänge zu erfassen und zu behalten
- Unorganisierte Arbeitsweise, unmethodisches Vorgehen
- Ungünstige Zeitorganisation
- Körperliche Beschwerden bei geistigen Tätigkeiten wie z. B. überanstrengte Augen, flacher Atem, Rücken- oder Schulterverspannungen beim Sitzen

- Leichte Ablenkbarkeit
- Mangel an Selbstvertrauen beim Denken, Lernen und Erinnern
- Ungünstige Lerneinstellungen wie Perfektionismus und Zielfixiertheit („Tunnelblick“)
- Prüfungsangst, Lampenfieber

Aus der Perspektive der Alexander-Technik ist Lernen kein rein geistiger Vorgang. Der Erfolg des Lernens ist abhängig von der Qualität der geistig-körperlichen Gesamtkoordination zur Zeit des Lernens. Um das Lernen zu verbessern und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen, greifen Menschen leider meistens zu solchen Maßnahmen, die besonders ungeeignet, ja geradezu schädlich für das Lernen selbst sind – und damit auch für das Lernergebnis. Zu den ungeeigneten Selbsthilfemaßnahmen im Bereich des Lernens gehören insbesondere:

- Übermäßige Konzentration auf einzelne geistige Objekte
- Ausblendung des Körperbewusstseins
- Körperliche Anspannung zur Steigerung der Denkfähigkeit
- Starre Disziplin, zwanghafte Denkweisen

Statt eines Routine-Denkens fördert die Alexander-Technik die Qualität überlegter, geistesgegenwärtiger Tätigkeit. Mit der Alexander-Technik lernen Sie praktische Schritte kennen, die Ihnen zeigen, dass Sie effektiver denken und mehr leisten können, wenn Sie beispielsweise aufhören, körperliche Vorgänge beim Lernen und geistigen Arbeiten aus dem Bewusstsein zu bannen. Folgendes können Sie durch Anwendung der Technik erreichen:

- Effizienteres Denken
- Verbesserung der Lernfähigkeit und des Auffassungsvermögens
- Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Erlernen methodischer Vorgehensweisen und effizienter Zeitplanung
- Differenzierteres Körperbewusstsein
- Schulung der Aufmerksamkeit

Die Alexander-Technik unterstützt den kreativen Umgang mit den eigenen Möglichkeiten. Lernen ist ein kreativer Vorgang, kein reproduzierender Mechanismus. Menschen sind keine Maschinen, sondern Lebewesen, deren Stärke gerade in der intelligenten, selbstbestimmten Anpassung an die gegenwärtige Situation besteht. Kreativität zu entwickeln ist deswegen nicht nur für Künstler wichtig, sondern für jeden Menschen.

Mit Hilfe der Alexander-Technik können Sie z. B. folgende Fähigkeiten entwickeln oder steigern:

- Spontaner und spielerischer Umgang mit den eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung kreativer Einstellungen bei künstlerischen Tätigkeiten und im alltäglichen Handeln
- Schulung der Geistesgegenwart im Handeln
- Entwicklung von Vertrauen in den schöpferischen Prozess
- Vorbereitung auf Aufführungssituationen bei „Lampenfieber“ und Nervosität
- Gelassener Umgang mit Prüfungssituationen

Die Ursprünge der Alexander-Technik als Atemmethode

Alexanders Stimmprobleme

Die Alexander-Technik geht auf die Entdeckungen des Australiers Frederick Matthias Alexander (1869-1955) zurück. Alexander wuchs in Tasmanien auf, zog dann zunächst in die Bergwerkstadt Mount Bischoff und später nach Melbourne. Schon in früher Jugend wandte er sich dem Theater zu und beschloss später, die Laufbahn eines professionellen Rezitators einzuschlagen.

Doch nach einigen Jahren bereitete ihm der Zustand seiner Stimme Sorgen. Er litt zunehmend unter Atemproblemen und Heiserkeit, die manchmal sogar zum Stimmverlust führten. Die Situation verschlimmerte sich derart, dass er dem Rat eines Arztes folgte, vor einem wichtigen Auftritt die Stimme ganz zu schonen, um so den Anstrengungen der Rezitation gewachsen zu sein. Das Resultat dieser Methode war enttäuschend:

Am Abend meines Vortrags war ich völlig frei von Heiserkeit, jedoch noch bevor ich die erste Hälfte des Programms absolviert hatte, war meine Stimme wieder in einem äußerst beklagenswerten Zustand, und gegen Ende des Abends war die Heiserkeit so stark, dass ich kaum mehr sprechen konnte.

F.M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst (1932)

Experimente und Entdeckungen

Die fehlgeschlagene Schonkur machte ihm klar, dass die Diagnose seines Problems unvollständig sein musste, solange sie das unberücksichtigt ließ, was er beim Sprechen mit sich tat:

Ich wies meinen Arzt darauf hin, dass, obwohl ich seine Anweisungen gewissenhaft befolgt hatte, innerhalb einer Stunde der alte Heiserkeitszustand wieder aufgetreten war, nachdem ich am Abend des Auftritts meine Stimme zu gebrauchen begonnen hatte. Ich fragte ihn: „Sollte man nicht daraus schließen, dass *die Ursache dieses Problems etwas ist, das ich an jenem Abend beim Gebrauch meiner Stimme tat?*“ Er überlegte einen Augenblick und sagte: „Ja, das muss so sein.“ „Können Sie mir denn sagen“, fragte ich, „*was ich tat*, das diese Probleme verursachte?“ Er gestand offen ein, dass er das nicht könne. „Nun gut,“ erwiderte ich, „wenn das so ist, muss ich versuchen, es selbst herauszufinden.“

F.M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst (1932)

Mit Hilfe von Spiegeln begann Alexander mit einer langen und sorgfältigen Beobachtung seiner selbst beim Sprechen und Rezitieren. Die Hypothese bestätigte sich, dass es einen engen Zusammenhang gab zwischen der Art, wie er sprach, und dem Funktionieren seiner Stimme.

Mit Hilfe jahrelanger Experimente, Überlegungen, der Entwicklung neuer Denkansätze und Arbeitsmethoden und dem systematischem Lernen neuer Fähigkeiten gelang es ihm schließlich, seine Art und Weise des Sprechens so zu verändern, dass die Symptome völlig verschwanden und sich sein allgemeiner Gesundheitszustand und sein Wohlbefinden erheblich besserten.

Darüber hinaus erreichte er eine so vollkommene Stimmgebung und Kontrolle, dass Fachleute, Kritiker wie Kollegen, nur staunen konnten. Natürlich wollten sie von Alexander auch wissen, wie er „es geschafft hatte“.

Es waren die Fragen und Bitten seiner Schauspielkollegen sowie befreundeter Ärzte, die Alexander veranlassten, seine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. Zusätzlich zu seiner Theaterarbeit begann er, seine Methode zu unterrichten. Schon nach kurzer Zeit wurde er als „Breathing Fellow“ gehandelt – als Experte für Atem- und Stimmprobleme.

Der Horizont weitet sich – Alexander-Technik zur Entfaltung aller menschlichen Fähigkeiten

Bis 1904 unterrichtete Alexander vorwiegend in Sydney und Melbourne. Dann verließ er Australien, um auf Anraten berühmter Fachleute seine Arbeit in London und den USA einem größeren Publikum vorzustellen. Alexander wurde im Laufe der Zeit immer mehr klar, dass auch andere funktionelle Störungen als Atem- und Stimmprobleme auf einen generellen falschen Gebrauch des Organismus zurückgehen konnten.

Falsches Atmen war eben nur *ein* mögliches Symptom, das auf einen vorrangigen Störfaktor deutete, eine „primäre Ursache“ im Leben des zivilisierten Menschen: der unüberlegte, fehlerhafte Gebrauch von sich selbst und die daraus folgende Unfähigkeit, konstruktiv auf die Reize der sich ständig schneller verändernden Zivilisation zu reagieren.

Alexander arbeitete zunehmend auch mit Menschen, die nicht mit dem Schauspielberuf zu tun hatten. Ärzte schickten ihm Patienten, bei denen herkömmliche Behandlungsmethoden versagt hatten, und er erzielte verblüffende Erfolge bei einer beeindruckenden Anzahl unterschiedlichster körperlicher und psychischer Beschwerden.

Seine Bücher *Des Menschen höchstes Erbe* (1910/18) und *Konstruktive bewusste Steuerung des Individuums* (1923) spiegeln die Entwicklung einer Methode, die er inzwischen dem Thema einer umfassenden geistig-körperlichen Selbstbewusstheit, Klarheit und Vernunft widmete. Der Mensch müsse und könne die in ihm angelegten konstruktiven Anlagen und Fähigkeiten entwickeln, um die destruktiven Tendenzen des Individuums und der Gesellschaft zu stoppen.

Die körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen sind größer, als wir bisher verwirklicht haben, vielleicht sogar größer, als wir es uns in unserem momentanen Entwicklungsstadium vorstellen können. Und die gegenwärtige Weltkrise liefert uns genügend Beweise, dass die üblichen Prozesse, die wir Zivilisierung und Erziehung nennen, allein noch nicht geeignet sind, jenes höchste Erbe zu nutzen, das in der vollständigen Kontrolle unserer eigenen Entwicklungsmöglichkeiten liegt.

F.M. Alexander: Des Menschen höchstes Erbe (1918)

Seit den frühen 20er Jahren wandte sich Alexander verstärkt der Erziehung der Kinder zu. Er gründete Schulen, in denen die Schüler neben den schulischen Pflichtfächern auch eine Anleitung zu ihrer körperlich-geistigen Entwicklung erhielten. 1930 eröffnete Alexander in London eine Ausbildungsschule für zukünftige Lehrer seiner Arbeit.

In seinen folgenden Büchern *Der Gebrauch des Selbst* (1932) und *Die universelle Konstante im Leben* (1941) unterstreicht Alexander noch einmal, dass seine „Technik“ nicht verstanden werden kann als eine abgeschlossene Methode oder System, sondern als eine sich entwickelnde, fortschreitende Arbeit.

Zur Wirkungsgeschichte der Alexander-Technik

Alexander verstand seine Arbeit als ein praktisches Selbsthilfeverfahren zur bewussten Entwicklung aller menschlichen Fähigkeiten. Jede Idee und jedes Verfahren wird zuerst und zuletzt an ihrer Wirkung in der Praxis gemessen. Die spürbaren und grundlegenden konstruktiven Wirkungen der Alexander-Technik im Leben derjenigen, die sie anwenden, sind der unmittelbarste Grund dafür, dass sie wertgeschätzt und fortgeführt wird. Die Wirkungsgeschichte der Alexander-Technik ist eng verknüpft mit zahllosen individuellen Erfahrungen, die Lernende seit Alexanders Zeit bis heute gemacht haben. In Alexanders Büchern und in der Sekundärliteratur finden sich viele persönliche Zeugnisse der beeindruckenden, umfassenden und nachhaltigen Wirkungen der Technik.

Doch Alexander fand auch über seinen Schülerkreis hinaus wachsende Anerkennung für die Prinzipien seiner ganzheitlichen Pädagogik. Ärzte, Künstler und Wissenschaftler bezeugten die verlässlichen erfahrungswissenschaftlichen Grundlagen und die Wirksamkeit der Technik. Der amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey unterstrich den Wert der Alexander-Technik als ganzheitliche Methode:

Einige Verfahren wenden sich direkt an das „Bewusstsein“, andere vernachlässigen dieses Bewusstsein ganz und verlassen sich stattdessen ausschließlich auf Körperübungen, Haltungskorrekturen etc. Herr Alexander hat aber eine Methode entdeckt, um die Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten des körperlich-geistigen Ganzen genau herauszuarbeiten.

Nach jahrelangem praktischen Studium von Alexanders Methode kann ich mit völliger Bestimmtheit sagen: zur Überprüfung unserer Gedanken und als Mittel zu deren Weiterentwicklung hat Alexander auf unsere Ideen und Meinungen über uns selbst und unsere Handlungen genau dieselben Methoden des Experimentierens und Beobachtens angewendet, die seit jeher die Quelle allen Fortschritts in den Naturwissenschaften waren und sind. ... Seine Arbeit vervollständigt nicht nur alle anderen wissenschaftlichen Entdeckungen, sondern stellt sie auch dem Menschen zur Verfügung, um sein Wachstum und seine Zufriedenheit zu fördern.

Seine Arbeit unterhält dieselbe Beziehung zu Erziehung, die Erziehung selbst zu allen anderen menschlichen Tätigkeiten innehat.

John Dewey (aus den Vorworten zu „Konstruktive bewusste Steuerung des Individuums“ und „Der Gebrauch des Selbst“)

Alexanders Entdeckungen und Methoden stießen auch bei Physiologen und Verhaltensforschern auf Interesse. Der Nobelpreisträger Sir Charles Sherrington, der große Pionier der Neurophysiologie, schrieb dazu:

Alexander hat dem Thema (der Physiologie von Körperhaltung und Bewegung) einen Dienst erwiesen, indem er beharrlich jede Handlung als einen Vorgang behandelt, der das gesamte Individuum mit einbezieht, den ganzen psycho-physischen Menschen. Einen Schritt zu machen, ist also nicht eine Angelegenheit, welche ausschließlich die Extremitäten beschäftigt, sondern die gesamte neuro-muskuläre Aktivität im jeweiligen Moment mit einbezieht – nicht zuletzt die Aktivität von Kopf und Hals.

The Endeavour of Jean Fernel, Cambridge University Press (1946)

Der Biologe George Ellett Coghill, Professor für Vergleichende Anatomie, bestätigte aufgrund seiner Studien über die Koordination bei niederen Wirbeltieren die von Alexander betonte Bedeutung der primären Steuerung für die Körperkoordination:

Ich denke, dass der beim Menschen verbreitete Gebrauch unangemessener Bewegungsmechanismen (z.B. beim Sitzen, Stehen oder Laufen) das Nervensystem in einen Konflikt bringt, und dass dieser Konflikt die Ursache von Ermüdung und nervöser Überlastung ist, die zu vielen Schäden führen kann. Herr Alexander löst diesen Konflikt zwischen dem angeborenen Gesamtmuster einerseits und den individuell erlernten Reflexmustern andererseits und bewahrt so die Energien des Nervensystems. Dadurch beseitigt er nicht nur Haltungsprobleme, sondern auch viele andere pathologische Zustände, die gewöhnlich nicht als haltungsbedingt angesehen werden.

G. E. Coghill (aus dem Vorwort zu „Die universelle Konstante im Leben“)

In seiner Nobelpreisrede (1973) würdigte der Verhaltensforscher Prof. Nikolaas Tinbergen die Arbeit Alexanders als „äußerst hochentwickelte Form der Rehabilitation oder eher Neueinstellung der gesamten Muskulatur und dadurch vieler anderer Organe“. Wie die Verhaltensforschung sei die Alexander-Technik aus unvoreingenommener Beobachtung hervorgegangen:

Diese grundlegende wissenschaftliche Methode [des Beobachtens und Sich-Fragens] wird immer noch zu oft geringgeschätzt von denen, die sich von blinkenden Apparaten blenden lassen, von prestigeträchtigen Untersuchungen und der Versuchung, nach Medikamenten zu greifen.

Diese Dokumentation von Beobachtungsfähigkeit, Intelligenz und Ausdauer, die von einem Manne ohne vorherige medizinische Ausbildung präsentiert wurde, ist eine der wahrhaften Heldentaten in der Geschichte medizinischer Forschung und Praxis.“

Nicolaas Tinbergen: Ethologie und Stresskrankheiten („Science“, 1974)

Alexander starb 1955 im Alter von fast 87 Jahren. Bis zwei Wochen vor seinem Tode unterrichtete er und arbeitete unermüdlich weiter an der Verfeinerung seiner Arbeitsweise. In Alexanders Büchern finden wir die konzentrierte, authentische Reflexion einer wissenschaftlich

präzisen, beeindruckend sorgfältigen und zugleich schöpferischen Leistung, wie sie nur selten zu finden ist.

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde mittlerweile in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Ihre Anwendung ist vielfältig: in England und den USA beispielsweise wird die Alexander-Technik seit langer Zeit im Managertraining und im Spitzensport eingesetzt, in Israel zur Ausbildung von Piloten, in Deutschland und der Schweiz zur Verbesserung von Präsentationstechniken oder auch zur Stressbewältigung. In Australien gehört sie zum Grundstudium der Physiotherapieausbildung. Mit der Zeit haben sich verschiedene Unterrichtsstile und Interpretationen der Alexander-Technik entwickelt. Die Vielfalt dieser Ansätze spiegelt sowohl Veränderungen pädagogischer Ideen wider als auch die individuellen Persönlichkeiten von Lehrern und Schülern.

Die Alexander-Technik ist fester Bestandteil im Lehrplan einer Reihe bedeutender Akademien der Schauspiel-, Tanz- und Musikausbildung (wie der Juilliard School of Performing Arts, New York; Royal College of Music und Royal Academy of Dramatic Art, London; Universities of Boston, Harvard, California, Michigan; Royal Conservatory of Music, Toronto, etc.).

Alexander-Lehrer sind auch oft in freier Praxis tätig, an verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenen- und Gesundheitsbildung, an Theatern, Reit-, Tanz- oder Musikschulen, an Universitäten, in Firmen, Praxen und Kliniken.

Weltweit gibt es inzwischen zahlreiche Institute, die Lehrer der Alexander-Technik ausbilden. Zur Zeit unterrichten etwa 3.500 Lehrer in über 30 Ländern auf allen Kontinenten. In Deutschland sind Alexander-Lehrer/innen u.a. in der „Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der Alexander-Technik“ (G.L.A.T. e.V.) organisiert, die auch die dreijährige Ausbildung überwacht.

Persönliche Erfahrungsberichte von Alexander-Student/innen (Auszüge)

Ich bin gelassener geworden, risikofreudiger und zugleich umsichtiger, selbstsicherer und belastbarer, ohne dies direkt angestrebt zu haben. Dafür sind mir andere Dinge wichtiger geworden: vor allem die Freiheit, jeder Situation entsprechend handeln zu können, ohne auf frühere, unpassende Verhaltensweisen zurückzugreifen.

Ulrich T., 45 J., Kameramann

Was mir an der Alexander-Technik so gefällt, ist der ganzheitliche Ansatz. Meine Schulterprobleme waren anscheinend nur ein Symptom für außer Takt geratene Bewegungsabläufe. Alexander-Technik hilft mir, meine Bewegungen harmonischer, ergonomischer zu organisieren.

Im Alexander-Unterricht lernte ich zunächst größeres Verständnis und Klarheit über grundlegende Bewegungsgesetze. Ich begann damit, diese Kenntnisse auf mein Flötenspiel anzuwenden, aber auch auf ganz alltägliche Dinge wie Spazieren gehen, Treppen steigen usw.

Als mir die praktische Umsetzung meiner neuen Ideen besser gelang, verringerten sich die Probleme mit meiner Schulter und verschwanden schließlich ganz. Auch der Klang meiner Flöte verbesserte sich überraschend. Ich war erstaunt, wie gut das Instrument tatsächlich klingen konnte – ich brauchte vorerst gar kein teureres zu kaufen. Alexander-Technik hat mir also in vielerlei Hinsicht geholfen und eine neue Perspektive gegeben.

Beate S., 22 J., Musikstudentin

Ich habe begriffen, dass das Problem nicht „mein Kreuz“ war, sondern dass mein Kreuz in untrennbarem Zusammenhang und in Einheit zu sehen ist mit meinem ganzen Körper, mit meinem Denken, mit meiner Art, mich zu gebrauchen. Und es war quasi eine Nebenwirkung der Alexander-Technik, dass ich meine Kreuzschmerzen loswurde.

Cornelia L., 48 J., Stadtplanerin und Gewerkschafterin

Ursprünglich interessierte ich mich für Alexanderunterricht, weil ich meine Schmerzen und Verspannungen beim Geigespielen mit Hilfe dieser „Bewegungslehre“ loswerden wollte.

Das gelang mir auch, doch stellte ich bald fest, dass die Alexander-Technik nicht auf Bewegungsabläufe und deren Verbesserung beschränkt ist. Sie beinhaltet vielmehr eine Art mentaler Arbeit, mit der ich nahezu alle meine Vorstellungen, Meinungen und Ideen zu jedem beliebigen Thema – einschließlich meiner Ideen über Bewegung – hinterfragen kann, ohne jedoch meine Persönlichkeit oder mein Potenzial in Frage zu stellen. Zugleich bietet die Alexander-Technik die Möglichkeit, die mir gestellten Aufgaben durch eine neue, durchdachte und vernünftige Handlungsweise adäquat und erfolgreich zu lösen.

Für mich ist inzwischen die Beschäftigung mit Alexanders Lehre nicht nur eine Lösung für technische Schwierigkeiten am Instrument. Sie hilft mir auch in solchen Fragen wie Bühnenpräsenz und Nervosität bei öffentlichen Auftritten.

Uta K., 25 J., Musikstudentin

Die mentale Veränderung, die sich beim Lernen der Alexander-Technik ergibt, ist für mich der wichtigste Aspekt, da ich keine direkten körperlichen Probleme hatte, aber oft von Niedergeschlagenheit und Ängsten heimgesucht wurde. Inzwischen bin ich insofern davon befreit, als mich diese Gefühle nicht mehr überschwemmen und ausbrennen, da ich viel besser mir einen klaren Kopf bewahren und mit diesen Zuständen umgehen kann.

Monika S., 41 J., Betreuerin

Die Alexander-Technik intensiviert das Körper- und Lebensgefühl und schafft auf angenehme Art ein Bewusstsein der eigenen Größe und Beweglichkeit. Durch die Arbeit habe ich gelernt, einen stressigen Berufsalltag mit mehr Ruhe anzugehen und dabei in Einklang mit meinem Körper zu bleiben.

Wolfgang R., 32 J., Fernsehredakteur

Über mich

Ausbildung und Selbstverständnis

Peter Ruhrberg

Jahrgang 1957

Ich bin nach den Richtlinien der G.L.A.T. (Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der Alexander-Technik) ausgebildeter und qualifizierter Lehrer der Alexander-Technik und praktiziere seit 1994 in eigener Praxis, in der Erwachsenenbildung und Fortbildungen. Seit 2001 bin ich zudem qualifiziert, die Alexander-Technik nach der Interactive Teaching Method (ITM) zu unterrichten.

Meine Wurzeln liegen in einer Verbindung von Musik und Technik. Mit 6 Jahren hatte ich den ersten Klavierunterricht. Mit 10 Jahren bekam ich ersten Kontakt mit tonstudioteknischen Geräten durch meinen Vater, einem Akustik-Ingenieur. Ich studierte von 1979-1984 Tontechnik an der Fachhochschule und der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf und arbeitete gleichzeitig in eigenem Tonstudio mit dem Schwerpunkt der Klassik-Produktion.

Alexander-Technik lernte ich kennen, als ich nach über zehnjähriger Berufspraxis so sehr unter chronischen Rückenschmerzen litt, dass ich befürchtete, in absehbarer Zeit meinen Beruf nicht mehr ausüben zu können. Nach den ersten Alexander-Unterrichtsstunden wurde mir allmählich klarer, womit ich zu meinen Beschwerden selbst beitrug. Innerhalb von drei Monaten war ich schmerzfrei, meine Arbeit fiel mir wesentlich leichter, sogar die Qualität meiner Aufnahmen stieg merklich. Dies veranlasste mich, die Alexander-Technik zu studieren – zunächst aus reinem Interesse, ohne die Absicht, sie später vielleicht einmal selbst zu unterrichten.

Bei der Lektüre von Alexanders Büchern war ich zunächst fasziniert von der Akribie, mit der er seine Methode entwickelte, wobei er sich selbst als Versuchsperson verwendete. Mehr und mehr überzeugte mich Alexanders ganzheitlicher Ansatz, der auf einzigartige Weise zeigt, wie wir aus unseren besten Ideen Wirklichkeit werden lassen können.

Ich sehe in der Alexander-Technik einen Weg stetiger Entwicklung aller geistigen und körperlichen Möglichkeiten des Menschen, ganz gleich, was seine Interessen und seine Beschäftigung sein mögen. Dabei ist die Alexander-Technik sehr auf die Praxis zugeschnitten. Es macht Spaß, mit ihr zu arbeiten und zu leben.

In meiner Arbeit möchte ich etwas von meinen Erfahrungen mit anderen Menschen teilen – und etwas von der Freude, aus eigener Kraft über sich selbst hinauswachsen zu können.