

F.M. Alexander und die Idee des “Non-Doing”

von Peter Ruhrberg

Der Ausdruck „non-doing“ taucht in FM’s Schriften überraschend selten und vergleichsweise spät auf, nämlich erst 1941 in *The Universal Constant in Living*, und das auch nur einmal, zum Glück jedoch im Zusammenhang mit einer längeren Erläuterung. Diese Textstelle folgt auszugswise und in Übersetzung weiter unten.

Wie Aufzeichnungen seiner Schüler (Carrington, Binkley, Barlow, Tasker, Macdonald, Trevelyan, Goldie) belegen, verwendete FM den Ausdruck „non-doing“ anscheinend häufiger im Unterricht. Nach der Quellenlage muss FM mit diesem Begriff wohl etwa 1922 in Kontakt gekommen sein. Er erwähnt am 19.2.1925 in seinem Vortrag vor der *Child-Study Society* eine Unterredung mit John Dewey, den er mit folgenden Worten zitiert: „Alexander, ich bin erfreut, dass Sie in Ihrer Methode auf das wundervolle Prinzip des ‚non-doing‘ gestoßen sind“.

Dieses Prinzip (so FM) sei Dewey bei der Lektüre des Manuskripts von *Constructive Conscious Control of the Individual* und nach einem kürzlichen China-Aufenthalt aufgefallen, da dieser ergänzte: “Ich finde, dass dies die Anschauung der chinesischen Philosophen um 3.000 v. Chr. war, aber sie hatten nicht das Gegenstück dazu, und deswegen gibt es die Schwierigkeiten im heutigen China. Hier in Amerika haben wir die Gewohnheit des ‚Tuns‘ ohne das entsprechende Gegenstück, und das ist der Grund, warum wir die Schwierigkeiten haben, die wir heute haben.“ (*Articles and Lectures*, Mouritz 1995, S. 147)

Bei der Zeitangabe handelt es sich möglicherweise um einen Übermittlungsfehler. Von der chinesischen Philosophie um 3.000 v. Chr. ist auch zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht genügend bekannt für Vergleiche dieser Art. Etwa 2.500 Jahre vor Alexander jedoch entstand in der taoistischen Lehre des chinesischen Philosophen Lao-tzu (etwa 6. Jh. v. Chr.) die Idee des *wu-wei* (etwa: Nicht-Handeln). Es ist durchaus wahrscheinlich, dass Dewey hierin die Parallele mit dem „wundervollen Prinzip des ‚non-doing‘“ entdeckte, als er das Manuskript zu FM’s zweitem Buch las. Der Religionsphilosoph Alan Watts (in *The Watercourse Way*, 1975) beschreibt die Idee des *wu-wei* als einen Lebensstil, bei dem man sich Wissen und Kenntnisse über Grundlagen und Strukturen des Menschen und der äußeren Natur erwirbt, so dass man im Umgang mit ihr und mit sich selbst ein Minimum an Energie verbraucht. Für Watts ist Nicht-Handeln eine „Verbindung der dem Organismus innewohnende Intelligenz und Weisheit mit dem Weg des geringsten Widerstandes bei allem, was man tut“.

Wie gesagt: „non-doing“ findet man nirgendwo in FM’s Schriften vor 1941, wohl aber den Ausdruck *not doing* in *Constructive Conscious Control of the Individual*, und zwar in folgendem Zusammenhang:

... Inhibition steht für die Tätigkeit des *Weigerns*, auf einen Reiz ... zu psychophysischer Handlung *zu antworten* (not doing). ... Inhibition wird verwendet um zu bezeichnen, *was wir uns weigern zu tun* – das heißt, um zu bezeichnen, was wir zügeln möchten [*hold in check*], was wir *verhindern* möchten [*prevent*]. (STAT Books 1997 S. 103 f.)

Alexander bringt in dieser Passage *not doing* mit seiner Auffassung von Inhibition und Prävention so nah zusammen, dass alle drei Ideen nur noch schwer zu unterscheiden sind. Inhibition und Prävention wiederum sind natürlich zentrale (wenn nicht *die* zentralen) Konzepte in FM’s Schriften seit spätestens 1903. In *The Use of the Self* bezeichnet FM *Inhibition* sogar als ein zu schulendes Lebensprinzip:

All jene, die etwas in sich selbst ändern wollen, müssen lernen, es zu einem Lebensgrundsatz [*principle of life*] zu machen, auf jeglichen Reiz, ein gewünschtes Ziel zu erreichen, ihre sofortige Reaktion zu unterlassen; und damit sie sich selbst die Möglichkeit verschaffen, sich zu weigern, in ihren alten gewohnten Gebrauch zurückzufallen, müssen sie diese Inhibition fortführen, während sie die neue Lenkung ihres Gebrauchs anwenden. (Chatterton 1946, S. 77)

Hier nun die besagte Textstelle aus *The Universal Constant in Living* (Übersetzung und Fettdruck von mir).

ZURÜCKHALTEN VON HANDLUNG oder NON-DOING

...

Jeder ist vertraut mit den Worten: „Wir haben Dinge gelassen, die wir hätten tun sollen, und wir haben Dinge getan, die wir nicht hätten tun sollen...“.

In meiner Arbeit sind wir hauptsächlich befasst mit „**non-doing**“ **in dem grundlegenden Sinn, was wir beim Gebrauch unserer selbst in unseren täglichen Aktivitäten nicht tun sollten**, mit anderen Worten: mit dem **Unterlassen** [*preventing*] **jenes gewohnheitsmäßigen Fehlgebrauchs der psycho-physischen Mechanismen, der diese Aktivitäten zu einer ständigen Quelle der Schädigung für den Organismus macht**.

Während der letzten Jahre ist eine stetig wachsende Anzahl von Menschen zu der Einsicht gelangt, dass die zielstreberischen und undurchdachten Vorgehensweisen [*end-gaining and unreasoned procedures*] (* s.u.), die unserem gegenwärtigen Zivilisationsplan innewohnen, schädliche Auswirkungen gehabt haben, ... und ... diese Menschen lernen allmählich, geeignete Mittel anzuwenden [*means whereby*], durch die sie befähigt werden, solche Störung [*interference*] ihrer Art und Weise des Gebrauchs ihrer selbst zu unterlassen,

Auf diese Weise leisten sie den größten Beitrag, den das Selbst dem Selbst in Richtung einer Wiederherstellung oder Beibehaltung eines psycho-physischen Wohlbefindens liefern kann.

Obwohl jedoch [diese Menschen] zu der Überzeugung gekommen sein mögen, *dass es das ist, was sie selber tun*, was verantwortlich ist für die falsche Art und Weise des Gebrauchs, die sie gerne ändern möchten, und obwohl sie zu der Überzeugung gelangt sein mögen, dass um nach dieser Überzeugung zu handeln, sie als ersten Schritt lernen müssen, WIE dieses „Tun“ zu stoppen sei, gibt es jedoch nicht viel, das anzeigt, dass ihr intellektuelles Verständnis der Theorie sie beim Lernen auch mit jener Unterstützung versehen würde, die nötig ist, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Es hilft ihnen auch nicht beim Erkennen, dass beim Auswählen der für die Änderung ihrer Gebrauchsweise notwendigen praktischen Vorgehensweisen „non-doing“ (**im primären [primary] Sinne von: sich selbst daran hindern, jene Dinge zu tun, die zu einer Wiederholung ihres falschen, gewohnheitsmäßigen Gebrauchs führen**) nicht nur von größtem praktischen Nutzen ist, sondern auch unerlässlich ist für ihre Zwecke.

Wenn wir dazu noch hinzuzufügen, dass (1) es für sie zunächst sehr schwierig ist, ihre allzu rasche Reaktion auf einen Anreiz zu unterlassen, ... und (2) sie bei dieser allzu raschen Reaktion in ihrer Gebrauchsweise von einer unzuverlässigen Sinneswahrnehmung geleitet werden, kann der Leser eine gewisse Vorstellung davon entwickeln, was für den Prozess einer Veränderung der Gebrauchsweise erforderlich ist,

Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein Mensch, der außerordentliche Schwierigkeiten damit gehabt hat, die Idee des *non-doing* ... in die Praxis umzusetzen, oft genug einer sein wird, der für die Idee des non-doing unbeirrbar eintritt als etwas, das für seine Mitmenschen praktikabel sei Seine Auffassung von non-doing führt ihn dazu, für *direkte* Mittel und Verfahren [„*means-whereby*“] zum Vermeiden bestimmter, fehlgesteuerter Handlungen („Tun“) zu plädieren, die im Verhalten (Gebrauchsweise) einer Person beobachtet werden können. Bei der Anwendung unserer Methode hingegen führt die Auffassung von non-doing zur Anwendung *indirekter* Mittel und Verfahren des Verhinderns solcher Fehlsteuerung. Es ist der erste Schritt in der Rekonditionierung [*reconditioning*] die unerlässlich ist für das Bewirken jener grundlegende Änderungen der Funktionsweise, welche *im Verlauf des Prozesses* die gewünschten spezifischen Resultate zustande bringen,

... Solche Hilfe für das Selbst bringt **eine Form des non-doing** mit sich, **die nicht mit Passivität verwechselt werden darf**, und ... diese Hilfe hindert das Selbst daran, sich selbst durch fehlgesteuerte Energien und unkontrollierte Reaktionen Schaden zuzufügen; es ist ein Akt des Unterlassens [*act of inhibition*], der dann zur Anwendung kommt, wenn wir uns ... weigern, ... bestimmter Aktivität unsere Zustimmung zu geben, und auf diese Weise uns davor bewahren, jene Botschaften zu senden, die normalerweise die gewohnte Reaktion hervorbringen würden, die in dem „Tun“ resultieren, Das Umsetzen der Theorie des non-doing in die Praxis dort, wo es die Gebrauchsweise des Selbst betrifft, ist eine grundlegende Erfahrung, und es ist die wertvollste Erfahrung, die für jene zu erlangen ist, die lernen möchten, sich selbst von schädlichem „Tun“ bei der Ausübung von Tätigkeiten außerhalb ihrer selbst zu bewahren. Solche Prävention ist die Form des non-doing, die wesentlich ist für das Verändern schlechter Gewohnheiten und für die Steuerung menschlicher Reaktion. ... In den

meisten Fällen ist das Versagen [beim Versuch, schlechte Gewohnheiten zu ändern] ist der dauernden schädlichen Wirkung der falschen Gebrauchsweise auf das allgemeine Funktionieren zuzuschreiben, was zu Fehlsteuerung unserer Energien führt und deshalb einen Verlust an Selbstvertrauen, Enttäuschung und oft Verzweiflung verursacht. Durch die hierin beschriebenen Vorgehensweisen wird der ständige Einfluss der Gebrauchsweise auf das allgemeine Funktionieren eine mehr oder weniger gute Wirkung ausüben, je nach der Fähigkeit [*skill*] des Lehrers und der Einstellung [*attitude*] des Schülers, und sogar den schwierigsten Fällen kann zum Erfolg verholfen werden durch die Anwendung von Vorgehensweisen, die das Selbstvertrauen des Schülers stärken, nicht nur in seinen Bestrebungen zu „tun“, sondern auch – was noch wichtiger ist – in seinen Bestrebungen, sich von Dingen abzuhalten, von denen er weiß, dass er sie nicht tun sollte, [*The Universal Constant in Living*, Mouritz 2000, S. 99 ff.]

* Zur Verdeutlichung dieser Passage hier noch zwei von FM's Erläuterungen seines Begriffs *end-gaining*:

Wenn ein Ziel gewünscht wird, ist es nach der Zielstreber-Auffassung lediglich notwendig, die verschiedenen Teile des Organismus auf die Weise anzuwenden, die unser Gefühl als notwendig vorschreibt, ohne Rücksicht auf irgendwelche schädlichen Wirkungen, die auf einen Fehlgebrauch des Selbst während des Prozesses zurückzuführen sind; eine Auffassung, welche die Unterordnung des denkenden und vernünftig überlegenden Selbst bedeutet Hieraus ist zu erkennen, dass Zielstreben die Auffassung und das Vorgehen einschließt, direkt auf ein Ziel loszugehen, ohne Betrachtung darüber, ob die anzuwendenden „Mittel-wodurch“ die für den Zweck bestgeeigneten sind ...

[*The Universal Constant in Living*, Mouritz 2000, S. 11]

Das „Zielstreber“-Prinzip bedeutet ein direktes Vorgehen Dieses direkte Vorgehen ist verknüpft mit Abhängigkeit von unterbewusster Führung und Steuerung Das „Mittel-wodurch“-Prinzip dagegen bedeutet [1] eine auf der Basis vernünftiger Überlegung stattfindende Betrachtung der Ursachen der vorliegenden Verhältnisse, und [2] ein indirektes Vorgehen

[*Constructive Conscious Control of the Individual*, STAT Books 1997, S. 29 Fußnote (auch in UoS, Chaterson 1946, S. 37). Aufzählungszeichen von mir.]

Persönliche Anmerkung

Als ich mich während der Auswahl und Übersetzung der Alexander-Zitate damit beschäftigte, was die Begriffe „doing“ und „non-doing“ in FM's Schriften beschreiben und wie diese Begriffe von seinen Schülern und deren Nachfolgern interpretiert werden, bemerkte ich schnell, dass anscheinend immer wieder gewisse Unklarheit und Unsicherheit über deren Bedeutung besteht.

Ich führe diesen Umstand vor allem darauf zurück, dass viele Autoren – oft ohne es zu bemerken oder zu erwähnen – mit nur einem Wort („doing“) zwei ganz unterschiedliche Phänomene beschreiben:

- 1) die notwendige Muskelaktivität, um eine Tätigkeit auszuführen, und zugleich
- 2) die übertriebenen und unnötigen Muskelkontraktionen, die der Tätigkeit vom Handelnden überlagert (aufgenötigt) werden.

Ich habe es häufig erlebt, dass diese Doppeldeutigkeit auch im Unterricht nicht erkannt wird. Manchmal z.B. wird Studenten empfohlen, sich ohne „doing“ zu bewegen, bevor ihnen genügend klar geworden ist, was das bedeutet. Gewissenhafte Studenten versuchen daraufhin mit schöner Regelmäßigkeit, nicht nur die unnötige Muskelaktivität zu eliminieren, sondern auch die notwendige.

Einige Alexander-Lehrer scheinen sogar der Ansicht zu sein, dass der Körper eingebaute Mechanismen besäße, mit denen wir uns praktisch ohne Muskelarbeit bewegen könnten (und sollten). Dieser Ansicht kann ich mich allerdings nicht anschließen. Ich möchte auch stark bezweifeln, dass eine Strategie, die darauf abzielt, jegliche Muskelaktivität zu stoppen, jemals zu effektiver Bewegung führen kann.

Es ist für mich hingegen viel wahrscheinlicher, dass FM mit dem Wort „doing“ lediglich diejenigen psycho-physischen Aktivitäten meinte, die zu unnötigen Muskelkontraktionen führen, welche den für die Bewegung notwendigen Kontraktionen überlagert sind. Um dies deutlich zu machen, möchte ich das Thema der Muskelaktivität bei Bewegungen kurz streifen.

Für den Ablauf jeder Bewegung, auch der scheinbar simpelsten (wie z.B. die Beugung des Unterarms) müssen eine Fülle einzelner Muskelkontraktionen stattfinden: in bestimmter Reihenfolge, bestimmter Stärke, und für eine bestimmte Dauer. Diese ist ganz schlicht die Muskelaktivität, die für jede einzelne Bewegung erforderlich 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 könnte es in dem Moment sein Gewicht nicht tragen, aber die Beinbewegungen sind unverkennbar und auch vom Strampeln klar zu unterscheiden. Anscheinend ist sogar ein so komplexer Bewegungsablauf wie Gehen bereits in uns eingebaut, lange bevor wir lernen, ihn tatsächlich zu diesem Zweck zu nutzen. (Was ein Baby in seiner Bewegungsentwicklung durchläuft, könnte also beschrieben werden als ein Lernen, mit dem es die bereits eingebaute Bewegungsmöglichkeiten mit dem eigenen Willen verbindet. „Verbinden“ sogar im wörtlichen Sinne als Herausbildung, adaptive Veränderung und Umorganisation neuronaler Verschaltungen und synaptischer Verbindungen, wenn man der neueren Gehirnforschung Glauben schenken darf.)

Fast alle Menschen neigen dazu (manche mehr, manche weniger), diese „eingebauten“ Bewegungen zwar auszuführen, ihnen jedoch gleichzeitig zusätzliche Muskelkontraktionen zu überlagern. 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.

Vor dem Hintergrund dieses Szenarios betrachtet würde „doing“ jenen Aufwand bezeichnen, den wir selbst betreiben und mit dem wir einer natürlichen Bewegung unnötige weitere Bewegungen überlagern, von denen wir irrigerweise glauben, sie wären für die beabsichtigte Bewegung erforderlich.

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 psycho-physischen Aktivitäten, die wir selbst erzeugen (erzwingen) „müssen“ – denn ohne unsere Einmischung würden sie nicht stattfinden. Im Gegenteil: diese unnötigen Aktivitäten bringen lediglich zuwege, dass die nötigen Bewegungen nicht mehr so gut – oder sogar gar nicht mehr – stattfinden können.

Ich denke, es sind eben diese unnötigen Aktivitäten, die FM als „doing“ bezeichnete.

Mit diesen Vorüberlegungen machen mir Aussprüche FM's wie die folgenden (die durch mehrere seiner Schüler überliefert sind) noch zusätzlichen Sinn:

You are quite perfect except for what you are doing. (M. Barlow)

All you have to do is to stop the wrong thing from taking place and the thing you want to happen will take place because you are perfectly made. (M. Goldie)

If you stop the wrong thing from happening, the right thing will do itself. (vielfach zitiert)

We are giving Nature her opportunity. (G. Trevelyan)

Seit einiger Zeit bezeichne ich die unnötigen und unangebrachten Aktivitäten lieber als *Störung*, *Einmischung* oder *Überlagerung* (FM verwendet dafür den Begriff *interference*) statt als „doing“. Dies scheint meinen Studenten bei der Erkenntnis zu helfen, dass bei der Ausführung einer Tätigkeit meist zwei Gruppen von Bewegungssequenzen stattfinden, die großenteils nichts miteinander zu tun haben: das überlagernde, störende Bewegungsmuster, und die bereits in uns eingebaute, eigenständig ablaufende Bewegungssequenz, welche für die Tätigkeit tatsächlich nötig ist.

So erkennen meine Studenten auch leichter, warum und wie (z.B. durch „sich weigern, die vertrauten Botschaften zu senden“ [FM: *refusing to project*], „sich nicht einmischen“ [*preventing interference*], „Geben der Zustimmung“ [*giving consent*] etc.) sie es möglich machen können, dass die gewünschte Bewegung ohne zusätzliche, unnötige und unangemessene Bewegungsmuster stattfindet.

Peter Ruhrberg