

Peter Ruhrberg
Leichtigkeit lernen – Alexander-Technik

*Vortrag am 19. Mai 2012 beim Shiatsu-Kongress Nürnberg
(„20 Jahre Gesellschaft für Shiatsu Deutschland“)*

PR: Guten Morgen!

TN: Guten Morgen ...

Mein Name ist Peter Ruhrberg, und es geht heute um Alexander-Technik ... Ähm, sind eigentlich schon alle wach? (Heiterkeit) War ein schöner Abend gestern, oder? (Zustimmung) Ich bin doch relativ früh zu Bett gegangen, weil ich heute morgen wirklich wach sein wollte, was ich dann auch tatsächlich war um fünf Uhr. (Heiterkeit)

TN: Da sind wir erst ins Bett gekommen!

TN: Wahrscheinlich haben wir Sie dann geweckt ...

PR: Vielleicht, aber davon habe ich nichts mitbekommen.

Übrigens bin ich auch etwas früher angereist, gleich zu Kongressbeginn vor zwei Tagen, weil ich gerne kennenlernen wollte, was für Menschen hier beim Kongress sind, was sie für Ideen mitbringen, was in den Vorträgen und Workshops stattfindet. Daraufhin habe ich meine ganze Einführung, die ich bis dahin nur im Kopf hatte, völlig umgeschrieben, denn ich hatte den Eindruck, dass ich mit dem, was ich ursprünglich sagen wollte, zu viele Eulen nach Athen tragen würde. (Wenn ich zum Beispiel in einer VHS einen solchen Vortrag halte, dann würde ich den wohl eher nicht so anfangen wie heute.) Ich habe mir einiges davon noch heute früh aufgeschrieben und nehme das für mich als Stütze, weil ich die neue Gliederung noch nicht so recht im Kopf habe.

Eines der Dinge, die mich bei meiner kurzen Bekanntschaft mit Shiatsu erfreut haben war, dass Shiatsu anscheinend auch ein Studium von Grundlagen ist, also ein prinzipienorientiertes Verfahren, und dass was immer in der Praxis zu tun ist, man sich für jede Situation aus diesen Grundlagen ableiten kann. Das ist es, was ich gehört habe, und das hat mir sehr behagt. Das ist nämlich bei der Alexander-Technik nicht anders. Gestern hörte ich zum Beispiel einen Spruch, der hat mir so gefallen, dass ich ihn mir aufgeschrieben habe: „Wenn man diese Grundlagen versteht, dann kann man sich in jeder Situation herausarbeiten, was jetzt am besten praktisch zu tun ist.“ Das finde ich ausgesprochen praktisch. Man stelle sich nur einmal vor, im Leben wäre es umgekehrt. Dann müsste man in jeder Situation sich fragen, wo denn jetzt das nötige Rezept dafür steht? Ich finde es ganz wunderbar, dass es Grundlagen gibt, auf denen sich man sein individuelles Rezept in jeder Situation und für jede Veränderung neu schreiben kann.

Nun, ich möchte diese Einführung heute lieber so kurz wie möglich halten, denn ich bin viel interessierter an euren Fragen. Bei solchen Vorträgen stehe ich immer wie vor einem leeren Blatt Papier: Weder weiß ich wirklich vorher, was ich sagen soll, noch weiß ich, was bei den Zuhörern ankommt. Doch wenn mich jemand etwas fragt, laufe ich meistens zur Hochform auf und finde manchmal kein Ende bei meiner Antwort. (Kichern bei den TN)

TN: Das ist aber jetzt eine Drohung. Gestern galt die Regel „drei Minuten“. (Heiterkeit)

PR: Bei der Mitgliederversammlung?

TN: Ja.

PR: Nun, ich war ja erst gegen Ende dabei. Ich werde versuchen, mich kurz zu fassen ... (Heiterkeit) Ich weiß ja auch: eine Minute mehr in meinem Vortrag ist zugleich eine Minute weniger (zeigt auf die laufende Uhr).

TN: Ich habe eigentlich überhaupt keine Ahnung, was Alexander-Technik ist. Wenn wir anfangen könnten mit dieser Frage ...?

PR: Fangen wir doch an mit einem Prinzip in der Alexander-Technik, was wohl eines der grundlegendsten ist, nämlich dieses:

Bei dem, was wir machen möchten (was meist einer Idee folgt, die wir von dem Ergebnis unserer Aktion haben) ist für den tatsächlichen Erfolg natürlich wichtig, was wir tun. Doch ebenso wichtig ist, *wie* wir das tun was wir tun, also auf welche Art und Weise.

Die meisten Schüler, die zu mir kommen, haben Schwierigkeiten oder Beschwerden oder auch medizinische Symptome, die mitverursacht, alleinverursacht oder verstärkt werden durch die Art und Weise, wie sie sich bewegen, wie sie ihre Bewegungen organisieren. Und dabei meine ich nicht nur alltägliche Bewegungen wie Sitzen, Gehen, Stehen, Sprechen, Tasche tragen usw., sondern auch sehr durchdachte und ausgearbeitete Tätigkeiten, die auch ein gewisses Feingefühl benötigen – wahrscheinlich mehr als ich mir das im Moment vorstellen kann – wie zum Beispiel Shiatsubehandlungen. Oder das Spielen eines Musikinstruments.

Dieser Effekt, dass man sich eine Schwierigkeit selbst schaffen, ein Hindernis selbst in den Weg stellen kann, hat bisher auf medizinischem Gebiet eigentlich noch gar keinen Namen bekommen, jedenfalls keinen medizinisch klingenden. Mein Vorschlag wäre „propriogen“ (Zustimmung). Auf gut deutsch „hausgemacht“ oder „eigenverursacht“ (Zustimmung).

Da kommt ein Interessent zu mir (imitiert sitzend den Glöckner von Notre Dame) und klagt „ich hab’ Rückenschmerzen“. Ich sage „mich wundert das nicht“ (Heiterkeit). Ist seine krumme Haltung strukturell bedingt? *Muss* das also so aussehen, ist er mit dieser Haltung geschlagen? Oder ist sie vielleicht etwas, was dieser Mensch selber herstellt, mit seinen eigenen Muskeln?

Die wichtigste Frage aber in der Alexander-Technik in diesem Zusammenhang wäre: Ist das, was ich im Moment mache, überhaupt fürs Sitzen nötig? Die Antwort auf diese letzte Frage dürfte nicht schwer fallen: ich musste es vorher nicht machen, also ist es auch nicht nötig. Wenn „ohne“ geht, ist „mit“ wahrscheinlich überflüssig.

Wenn also jemand mit seinen Muskeln etwas macht, was für seine Tätigkeit eigentlich unnötig ist und ihm beim Erreichen seines Zieles im Wege steht, ist er schon ein Kandidat für die Alexander-Technik.

Wenn nun jemand eine Bewegung macht, der eine Absicht zugrunde liegt – wenn also jemand etwas machen will – dann veranlasst er das mental, und zwar dadurch, dass er darüber nachdenkt, wie diese Aufgabe zu erfüllen ist: „Was muss ich tun, um zu sitzen / zu gehen etc.“ Und jeder findet auf diese Frage eine andere Antwort, die man an seinen Bewegungen beobachten kann. Eine andere Lösung, eine andere Strategie für diese ihm gestellte Aufgabe.

Wenn nun die Art und Weise, wie wir unserer Aufgabe nachgehen, direkt den Ideen folgt, die wir von der Aufgabe haben, wäre die logische Folgerung: wenn wir etwas an unseren Bewegungen und ihren Resultaten ändern wollen, dann arbeiten wir am besten damit, wie wir denken. (Zustimmung) Die Konsequenz im Unterricht wäre also, dieses Denken als primäre Ursache anzusehen und anzugehen. Und wenn jemand umlernt (also lernt umzudenken), dann wird es auch möglich, Probleme aus der Welt zu schaffen, die durch unsere ursprüngliche Denkweise entstanden sind. Ein simples Prinzip.

TN: Aber ich denke doch nicht „wie sitze ich“? Ich sitze.

PR: Aber nur du weißt, wie du das machst.

TN: Ja aber ich denke das nicht.

TN: Das weiß man mitunter auch gar nicht.

PR: Das ist ein Punkt, den ich gerne herausstellen möchte. Wenn ich sage „Denken“, dann bedeutet das nicht zwangsläufig, dass einem diese Denktätigkeit bewusst ist. Seltsamerweise stellt sich im Alexander-Unterricht immer wieder heraus, dass von dieser Denktätigkeit mehr bewusst werden kann, als wir bis dahin geahnt haben. Wenn nämlich dieses Denken niemals bewusst zugänglich werden könnte, wie sollten wir dann jemals etwas an der Art und Weise unserer Bewegungen oder Tätigkeiten ändern können? (Zustimmung) Wir benutzen also das, was uns bewusst werden kann, gewissermaßen als Spielplatz, um damit auch Bereiche beeinflussen zu können, die wir schon bisher sehr effektiv beeinflusst haben, wenn auch nur auf unsere bisherige Art und Weise. Und da wir das so lange und so häufig gemacht haben (ich hänge das jetzt nur dran, weil ich dadurch noch eine andere Botschaft loswerden kann), erscheint uns das so selbstverständlich, dass wir kaum noch den Eindruck haben, dass wir es sind, die in diesem Moment entscheiden und umsetzen, was wir machen. Aber das ist mit jeder Praxis so – ich sage nur „Autofahren“. Wie schwer ist es, in der Fahrschule die einzelnen Schritte zu lernen, und wie leicht ist es nach dreißig Jahren, so zu fahren, dass man sich kaum noch erinnern kann, wie das einmal war, als man das lernen musste? (Zustimmung)

TN: Könnte man das dann so zusammenfassen: Mit Achtsamkeit in der Bewegung, oder in Bewegungsmustern, oder ...

PR: Vielleicht. Es gibt Alexander-Lehrer, die in dieser Form unterrichten. Für mich ergibt sich dabei eine kleine Schwierigkeit. Wenn wir etwas an unseren Bewegungen ändern wollen, dann müssen wir etwas anderes planen. Und wenn es etwas ist, was wir noch nicht getan haben, dann können wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wirklich „achtsam“ sein, denn wir haben noch kein sensorisches Material zur Verfügung, das wir wahrnehmen könnten. Mit anderen Worten: Wenn wir zum Beispiel irgend etwas im Zusammenhang mit unseren Bewegungen fühlen wollen, dann müssen wir zunächst dafür etwas in Gang setzen, zum Beispiel eine Bewegungsweise ändern. Und dabei ergibt sich die Frage: Wie geschieht diese Änderung der Bewegungsweise, wenn noch gar kein zugehöriges Gefühl existiert? Es kann natürlich helfen, wenn jemand seine Achtsamkeit zum Beispiel vor einem Spiegel nutzt, indem er sagt (setzt sich krumm hin): „Das sieht aber blöd aus im Spiegel“. (Heiterkeit) Das wäre mir dann für diesen Moment genügend Achtsamkeit. (Heiterkeit)

TN: Darf ich ein kleines bisschen achtsam persönlich werden? Wäre es vielleicht möglich, ein ganz klein wenig langsamer zu sprechen? Weil das so viel Neues so schnell hintereinander ist.

PR: Ja, das ist wirklich eins von meinen Problemen. Immer wenn ich mich in Aufnahmen höre, denke ich: Ach du lieber Himmel, das *konnte* gar keiner mitkriegen. (Heiterkeit) Also so ganz gelassen, frei und ruhig sitze ich hier nicht ... (Heiterkeit), was sich dann auf diese Weise äußert (Heiterkeit). Mir macht dabei obendrein zu schaffen, dass ich mindestens so schnell denke wie ich rede.

TN: Vielleicht könnten Sie bei der Gelegenheit auch noch einmal grundsätzlich erklären: Was macht Alexander-Technik?

PR: Was ist die Alexander-Technik?

TN: Ja, grundsätzlich, wie Sie arbeiten.

PR: Darauf will ich eigentlich die ganze Zeit hinaus. (Heiterkeit) Ich versuche diese Einführung so kurz zu halten, dass wir vielleicht auch eine Demonstration machen können. Dazu würde ich dann später jemanden von Ihnen nach vorne bitten. Ursprünglich wollte ich einen längeren Workshop geben, aber dann gab es die Überlegung, mit einem kürzeren Vortrag eher die Alexander-Technik-

Anfänger anzusprechen. Und im Moment versuche ich wirklich die Aufgabe zu lösen, wie ich hundert Studenten in eine Telefonzelle bekomme. (Heiterkeit) Wie bekommt man die Alexander-Technik in 45 Minuten erläutert?

Nun, im Prinzip ist die Alexander-Technik das, was ich im Kongressprogramm geschrieben hatte: Eigentlich ist sie eine Kunst. Es geht um die Fähigkeit, alles was man macht, mit dem geringstmöglichen überflüssigen Aufwand zu tun. Man könnte auch sagen: es geht um Ökonomisierung oder Ergonomisierung von Bewegung. Theoretisch ist das schwer zu fassen, da sagt auch ein Beispiel manchmal mehr als tausend Worte. Aber ich versuche eben auch ein wenig auf die Grundlagen einzugehen und auf die Frage, woran wir eigentlich arbeiten.

Und hier war ich bei dem Punkt angelangt, dass wir unsere Bewegungsweise dadurch verursachen, wie wir denken. Und alles, was bei unseren Handlungen herauskommt, also unsere Resultate, entsprechen exakt dem, wie wir denken. Denken im Sinne von „Botschaften im Nervensystem“. Nicht alles davon muss bewusst sein, nicht alles davon ist Intellekt. Wir können aber nicht im Widerspruch zu unseren Ideen und Überzeugungen handeln. Und nicht alle Ideen sind gleich gut. Es gibt Ideen, die besser sind als andere. Und wir können unsere Ideen und Überzeugungen ändern. Das ist der Schlüssel.

TN: Kann man das dann wirklich umpolen? Ich meine ich kann vielleicht feststellen, wo ich mich blöd festhalte, aber kann man dann wirklich ... ?

PR: „Yes, we can“ – sonst wäre die Alexander-Technik zu Recht eine brotlose Kunst. (Heiterkeit) Man kann wirklich. Zum Beispiel kann man sich überlegen: „Was ist eigentlich der Minimalaufwand für eine Bewegung?“ – „Was muss ich tun, um zu ...?“ – „Was ist Gehen?“ (Zustimmung) Nun, wenn ich Menschen frage „was ist Gehen?“ dann können sie mir je nach Informations- und Bildungsstand erstaunlich komplexe Antworten liefern. Als Vierjähriger oder gar Zweijähriger würde ich eine solche Antwort niemals verstehen. Aber wieso kann dann ein Zweijähriger gehen? Vielleicht ist die Aufgabe doch viel einfacher. Nur was dafür im Organismus stattfindet, ist extrem komplex. Und trotzdem ist es möglich, die Vorstellung, wie wir etwas machen, so zu vereinfachen, dass dann auch die Ausführung der Aufgabe einfacher wird. Ist euch schon mal aufgefallen, dass eine Aufgabe exakt so kompliziert wird, wie wir sie formulieren? (Zustimmung) Wäre es möglich, eine Aufgabe auch einfacher zu formulieren? Ich hoffe doch. Denn wenn die Komplexität unserer Vorstellung zu der Muskelanstrengung führt, die wir mit unseren Ideen in Gang setzen, was wäre, wenn wir unsere Ideen vereinfachen würden? Ist das nicht ähnlich im Shiatsu? (Zustimmung) Gott sei Dank, ich dachte schon ich wäre in der falschen Gruppe.

TN: Feldenkrais hat glaube ich auch den Anspruch, Bewegungen mit so wenig Aufwand wie möglich zu machen. Was ist jetzt besonders, oder anders an der Alexander-Technik?

PR: Ich denke, dass die Alexander-Technik nach Alexanders Vorstellung vor allem ein vernunftbasierter Ansatz ist.

TN: Und bei Feldenkrais eher der körperbezogene?

PR: Es scheinen bei Feldenkrais eher Empfindungen eine Rolle zu spielen, die mit den Bewegungen zu tun haben. Bei Alexander ist es so, dass wir versuchen, Bewegungen zu planen, die wir bis dahin in der Form schon lange nicht mehr oder sogar noch nie gemacht haben. Ist das übrigens wieder zu schnell? (gemischte Reaktionen, Heiterkeit)

TN: Hier in Franken denken die Leute halt ein bisschen langsamer.

PR: In Bern noch langsamer, das kann ich euch sagen ...

TN: Lauter und etwas langsamer.

PR: OK, ich will tun was ich tun kann. So ganz umpolen kann ich mich anscheinend auch nicht.

TN: Da gibt's 'ne Technik ... (große Heiterkeit)

PR: Ja, davon habe ich glaube ich mal gehört ... (Heiterkeit) Heißt Alexander-Technik oder so. Shiatsu soll aber auch sehr beruhigend wirken, oder? (Heiterkeit)

Verrückt daran ist: Die Grundlagen begreift man ja mit größter Geschwindigkeit. Ungefähr so: „Ach ja, das kenne ich doch von da“, „das habe ich doch auch schon mal gemacht“, „nee, Moment, der macht aber was anderes mit seiner Methode“, und dann kommen zum Beispiel Fragen nach dem Zusammenhang mit Feldenkrais. Daran merke ich, wie verbreitet das Wissen und die Kenntnisse bei euch im Grunde schon sind. Eine VHS-Anfängergruppe beispielsweise würde mehr oder weniger da sitzen und hinnehmen, was ich sage. Aber das, was man meint verstanden zu haben, in die Praxis umzusetzen – das kann ein ganzes Leben dauern. Ich möchte zum Beispiel mir nicht vorstellen, wie ich vor zwanzig Jahren vor solch einer Gruppe dagestanden hätte. Und obwohl ich froh bin, dass ich das inzwischen kann, weiß ich, dass da auf jeden Fall noch Entwicklung möglich ist. (Heiterkeit)

TN: Also auch eine unendliche Geschichte?

PR: Ja. Das heißt, für mich endet sie wahrscheinlich spätestens mit meinem Todestag. (Heiterkeit)

TN: Also ehrlich gesagt, ich kann mir das praktisch nicht vorstellen. Wäre es nicht möglich, dass einfach mal eine von uns sich vielleicht hinstellt, sitzt, läuft oder was auch immer ... Wir reden zwar, aber ich habe nichts verstanden, es ist nicht greifbar geworden für mich, was jetzt die Methode ist.

PR: Über die Methode haben wir bislang auch noch nichts gesagt. (Heiterkeit)

TN: Dann fangen wir doch am besten jetzt damit an.

PR: Prima Idee. Hatte ich ja von vornherein vor. Wer möchte denn? (Zwei TN melden sich sofort, eine kommt ohne Zögern nach vorne und setzt sich auf den freien Stuhl neben dem Lehrer.) Übrigens, wenn ihr jetzt etwas beobachten möchtet, begeben euch dahin, wo ihr etwas sehen könnt, nur möglichst nicht in der Sichtlinie von jemand anderem. Mir ist es sehr recht, wenn sich Menschen bewegen ...

So, was wir einfach machen ist dies: Ich sehe mir als erstes an, was Wally macht, und wie viel sie dafür tut (beginnt bei Wally mit seinen Händen zu arbeiten).

Was euch vielleicht auffällt, wenn ihr euch gegenseitig beobachtet: Wie viele von euch sitzen oder stehen exakt so wie irgend jemand anders? Mit anderen Worten: sitzt ihr gleich, oder sitzt ihr anders als die anderen? (Allgemeine Zustimmung: anders) Wie ist es beim Stehen? Gleich oder anders? (Allgemeine Zustimmung: anders)

Nun, wir alle haben einen Organismus der relativ gleich aufgebaut ist. Also zwölf Rippenpaare (wenn wir Glück haben), 24 Wirbel, ein Kopf, zwei Arme und zwei Beine, gleiche Anzahl von Knochen, Muskeln usw. – Anatomie kennt ihr ja schließlich selber. Wo kommen also die Unterschiede im Erscheinungsbild her? (TN: Organisation, Gewohnheiten ...) Ich hätte noch einen Vorschlag: die Unterschiede kommen durch etwas, was wir in diesem Moment selbst tun.

TN: Denkweise ...

PR (mit hands-on): Genau. Und durch was auch immer das momentane Tun verursacht sein mag, wir tun es *jetzt*, genau in diesem Moment. Sonst würden wir das Ergebnis *jetzt* nicht sehen. Also schaue ich mir an, was Wally in diesem Moment beim Sitzen macht, vor allem in Körperpartien, die beim Sitzen vergleichsweise inaktiv bleiben könnten. Das heißt aber nicht, dass ich dort, wo ich im Moment mit meiner Hand bin, ein großes Problem sehe. Ich sehe dort im Moment nur den ersten Einstiegspunkt. Und wonach ich schaue ist möglichst wenig Muskelaufwand.

Wie würde sich übrigens möglichst wenig Aufwand zeigen?

Mehrere TN: Entspannt.

PR: Nicht wahr? Wenn wir uns anspannen, wie äußert sich das in unserer Bewegungsweise? (demonstriert „betont aufrechtes Sitzen“, allgemeine Heiterkeit) Man merkt, das wäre nicht „natürlich“, das heißt: von Natur aus nicht da. Was macht das mit unseren Bewegungen?

Mehrere TN: Steif.

PR: Steifigkeit, genau. Wonach werde ich also schauen? Was werde ich also anstreben?

TN: Leichtigkeit.

PR: Leichtigkeit, ja. Und was wäre das Gegenteil von Steifigkeit?

Mehrere TN: Plastizität, Weichheit, Beweglichkeit, entspannt ...

PR (mit hands-on): Ja, genau. Flexibilität. Das heißt, ich werde daran interessiert sein, dass Wally sich beim Sitzen nicht steif macht, und deswegen (obwohl es eine scheinbar unbewegte Tätigkeit ist) flexibel bleiben kann, vor allem in der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule war übrigens der Ort, wo Alexander als erstes seine Aufmerksamkeit hinlenkte. Denn mit der Wirbelsäule – ich weiß nicht, ob ihr das kennt – organisiert unser System einen Großteil der Balance (allgemeine, teilweise nachdenkliche Zustimmung). Zum Beispiel, wenn wir auf einem Bein stehen. Schon mal versucht, mit einer steifen Wirbelsäule auf einem Bein zu stehen? Deswegen ist eine Wirbelsäule von Natur aus flexibel, deswegen besteht sie aus so vielen Elementen. Anders ausgedrückt: Wenn eine Wirbelsäule nicht flexibel ist und eine strukturelle Ursache (wie Bechterew) ausscheidet, dann braucht jemand sehr viel Muskelanstrengung, damit eine flexible Wirbelsäule unflexibel wird oder so aussieht.

Und während ich hier erzähle, frage ich mal zwischendurch: „Wally“?

Wally: Ja? (wechselt dabei in Habacht-Haltung)

PR: (lacht, imitiert für eine Sekunde Wallys Haltung. Wally kichert und lässt dabei die zusätzliche Steifigkeit wieder bleiben) Ist das für dich gleich oder anders, im Vergleich dazu, wie du dich hier hingehesetzt hast? Ist das genau so wie vorher, oder ist das anders?

Wally: Also bewusster irgendwie. Ich bin bewusst entspannt.

PR: Okay. Wie zeigt sich das? Also das Entspannte daran?

Wally: Leichter.

PR: Ja. Mit anderen Worten, wenn Wally sich hinsetzt und dann eine Zeit lang was auch immer sie tut, um etwas zu ändern (in diesem Fall also „bewusst entspannt“) und wenn sie danach sagt, sie fühlt sich leichter, dann würde ich dazu sagen: Alles, womit sie sich vorher schwerer gemacht hat, hat nichts mit Gewicht zu tun (Heiterkeit), sondern mit Muskelaufwand.

TN: Aber manchmal hat man doch eine Verspannung, die man gerne loslassen möchte, aber man schafft es nicht?

PR (mit hands-on): Ja. Und es gibt Verspannungen, bei denen funktioniert das auch nicht. Aber die können wir kaum von den anderen unterscheiden, solange wir es nicht probieren. Mit anderen Worten, ich würde dann das ändern was geht, und das was nicht geht, zunächst einmal sich selber überlassen. Vielleicht stecken massivere Ursachen hinter der Muskelspannung, was dann in diesem Moment gar nicht bewusst umzuentcheiden ist. Aber bei solchen schwereren Fällen, die oft zu tun haben mit strukturellen Beschädigungen (Trauma beispielsweise), da würde ich gut verstehen, wenn das, was Alexander anstrebt – nämlich dass man sich überlegt, was für eine Aufgabe nötig ist und alles Unnötige bleiben lässt – wenn das demjenigen in diesem Moment vielleicht gar nicht möglich

ist. Dem könnte Alexander-Technik vielleicht bei allem helfen, nur nicht bei diesem Problem zu diesem Zeitpunkt.

TN: Und wenn Wally sich dann in einer Stunde wieder hinsetzt, macht sie dann dasselbe, oder ...?

PR: Das weiß ich nicht. Wenn sie dasselbe denkt wie jetzt, nicht. (Kurze Pause, Heiterkeit) Wenn sie dasselbe denkt wie vorher, ja.

TN: Ist es jetzt die Idee, dass man der Person zeigt, wie sie bewusste Entspannung selber ... also wie sie ein Gefühl dafür kriegt, oder ...?

PR (mit hands-on): Nun, was ich hier mache ... das ist so ein bisschen die Krux bei der Hands-on-Arbeit, wie wir diese manuelle Interaktion nennen, dass der Eindruck entstehen könnte, dass ich etwas mit Wally mache. Was ich tatsächlich mache ist eigentlich nur ihr Denken – was immer das sein mag – so weit anzuregen, dass sie entsprechende Entscheidungen trifft, sich nicht mehr steif zu machen. Und dabei ist möglicherweise das, was ich sage, ebenso wichtig wie das, was ich tue, vielleicht noch wichtiger. Was ich mit meinen Händen gerade tue, ist unter anderem zu schauen, wo Wally flexibel ist und wo nicht. Aber ich kann keine Flexibilität in jemanden gewissermaßen hineinverpflanzen, wenn er sich selber dagegen entscheidet. Ich fände es übrigens auch beunruhigend, wenn das ginge. (Zustimmung)

TN: Wir sprechen jetzt vom Sitzen, Liegen, Gehen ... Gilt dasselbe auch fürs Fallen?

PR: Fürs Fallen?

TN: Ja.

PR: Oh, wundervoll!

TN: Ich übe nämlich Aikido, und ich merke im Fallen wahnsinnig Unterschiede zwischen links und rechts, und Fallen geht ja sehr schnell, denn wenn ich angegriffen werde, muss ich ganz schnell weg. Klar, ich krieg's manchmal mit, aber dafür ist es dann schon zu spät. Kann man so was auch ... umdenken?

PR: Ich denke schon, dass man auch da umdenken kann, weil ich mir sicher bin, dass Fallen ein natürlicher Mechanismus ist, für den eigentlich gar nichts nötig ist, weil der Organismus perfekt „weiß“, wie das geht. (Heiterkeit)

TN: Es ist ein Unterschied, ob vorwärts Fallen oder rückwärts Fallen.

PR: Für viele Menschen ist das ein Unterschied, für den Organismus ist es im Grunde gleich.

TN: Okay ...

PR (mit hands-on): Wer einmal sehen möchte, wie das ist, also zu fallen ohne Aufwand, braucht sich nur alte oder neuere Aufzeichnungen vom Cirque du Soleil anzusehen. Das ist ein relativ bekannter kanadischer Zirkus, der sich unter anderem dadurch auszeichnet, dass die schwierigsten Acts so aussehen, als wären sie total leicht. Kann man bei Youtube bewundern. Was ist übrigens nötig, um zu fliegen? Also beispielsweise am Trapez, Schleuderbrett oder bei Wurfnummern?

TN: Schwerkraft.

PR: Stimmt, sonst kommen wir nie wieder auf der Erde an. (Heiterkeit) Was muss man selber muskulär tun, wenn man fliegt?

TN: Total entspannt.

PR (mit hands-on): Absolut nichts. Ein fliegender Mensch kann sich anspannen soviel er will, er ändert dadurch seine Flugbahn nicht wesentlich.

Ein anderes schönes Beispiel übrigens wäre Michael Jordan. Sein Spitzname war glaube ich „Air Jordan“. Ein Basketballspieler, der bei seinen Sprüngen nie erkennbar an seine Grenze ging, und doch weit jenseits von dem war, was seine Kollegen konnten. Die sagten immer: „Also wir werden ja schon zu Recht mit Millionen Dollar pro Jahr bezahlt, aber Michael ist noch eine ganz andere Klasse.“ Es gibt auch von ihm jede Menge Videoclips im Internet. Im Interview wurde er mal gefragt; „Kannst du fliegen?“ und er antwortete: „Klar, für eine gewisse Zeit“ ... und so sieht es eben auch aus. Er brachte es sogar fertig, im Flug seine Richtung zu ändern. Immer wenn ich das sehe, denke ich: „Das sieht anders aus als das, was ich mal in Physik gelernt habe...“, weil er das fast so perfekt beherrscht wie ein Eichhörnchen.

TN: Also das gilt grundsätzlich auch fürs Fallen.

PR: Genau. So würde die kurze Antwort auf deine Frage lauten.

TN: Ich würde gerne mal wissen, wie so eine Session aussieht, wenn jemand zu dir kommt und ...

PR: So wie jetzt.

TN: Du sprichst nicht mit ihr in der Sitzung?

PR: Doch, ich spreche gleichzeitig mit ihr.

TN: Das ist jetzt mehr gestellt, weil wir dabei sind.

PR: Natürlich. Das ist jetzt eine spezielle Gruppensituation. Wenn beispielsweise drei Klienten bei einer Session sind, spreche ich mit allen, und mit ihr am allermeisten. Vor allem kommuniziere ich die ganze Zeit durch meine Berührung. Und ich sage mit meinen Händen im Grunde nichts anderes als verbal.

TN: Aber du unterstützt das nicht mit deinen Worten, indem du ... ich weiß nicht, hat die Alexander-Technik bestimmte Worte, mit denen du ...?

PR: Formeln? Nein. Nicht wirklich.

TN: Worte, mit denen du das Bewusstsein ...

PR: Nein, *bestimmte* Worte nicht. Also im Sinne von direkten Anweisungen, etwas in der Richtung?

TN: Mh-ja ... oder Fragen: „Was denkst du jetzt gerade, dass sich dein Körper so verhalten muss, wie er es gerade tut?“

PR: Ich frage zum Beispiel manchmal, ob sich etwas geändert hat. Das werde ich jetzt auch wieder tun. Wally, wie ist es im Moment mit deinem Sitzen. Ist es gleich oder anders als eben?

Wally: Also, ich kann mich leichter anvertrauen jetzt, weil ich merke, dass es ein Anstoß für mich ist, leicht zu werden. Also er ... durch seine Hände bekommt der Körper die Information „du kannst dich entspannen“. So etwa.

PR: Ja. Das ist die gleiche Botschaft, über die ich auch die ganze Zeit sprechen möchte.

TN: Wenn diese Bewusstwerdung da ist, und ich weiß jetzt, wie eigentlich sich das Natürliche anfühlt für mich persönlich: also ich spüre, so ist es gut zu sitzen, ich bin entspannt ... ich kann ja den Zustand nicht so lange halten. Zum Beispiel gewisse Schonhaltungen sind bei mir da, oder diese Neigungen, wie ich mich bewege ... wie gehst du dann weiter? Ich meine, wenn die Bewusstwerdung da ist, was sagst du den Leuten, dass sie sich konkret im Alltag ...

PR: Ich sage eigentlich dasselbe, was ich auch in dieser Situation sagen würde: Solange Wally diese Art des Denkens fortsetzt, wird sie auch so bleiben wie sie jetzt ist. Dafür muss sie auch gar nichts halten. In jedem Moment, wo sich herausstellt „o nein, jetzt bin ich wieder in einen Modus zurückgegangen, den ich kenne“, besteht kein Grund, sich selbst zu ohrfeigen. Denn es *wird* passie-

ren. Und dann fangen wir einfach wieder von vorne an. Man bemerkt und lernt vielleicht sogar mehr bei diesem ständigen Wechsel, als wenn man versucht, einen Dauerzustand zu erzeugen, selbst wenn es der Idealzustand wäre.

TN: Braucht das nur eine Sitzung, oder mehrere?

PR: Meistens mehrere. Aber ich habe auch schon Klienten erlebt, die nur eine Sitzung hatten, und wenn ich sie nach einem Jahr oder so wieder traf, waren sie völlig verändert und sagten „dafür brauchte ich keinen Unterricht, das konnte ich selber lernen.“ Und ich bin sehr dankbar dafür: zu wissen, dass auch dies möglich ist und funktioniert. Alexander musste seine Arbeit schließlich auch alleine entwickeln und lernen, denn er hatte keinen Lehrer dafür. (Zustimmung)

TN: Wie lange dauert so eine Sitzung?

PR: Im Schnitt etwa 30, 45 Minuten. Manche Leute machen länger. Es kann aber auch sehr kurz dauern. Apropos: Möchte mal jemand anders mit mir arbeiten?

TN (= Johanna, kommt nach vorne): Ich habe da so eine Stelle am Rücken, die ich nicht loslassen kann.

PR: Immer dieselbe Stelle? (Johanna nickt) Was ich *auch* sehen kann – und das zum Thema „gleich oder anders“ – sitzen die beiden Damen gleich oder anders? (TN: anders) Also eine neue Situation, die ich hier sehe. (beginnt Hands-on mit Johanna)

TN: Also ich habe von der Alexander-Technik bisher noch nicht viel gehört. Wenn ich jetzt wie in der VHS hier sitzen würde, was kann ich denn mit nach Hause nehmen, was kann ich denn dann machen damit? Das ist mir jetzt nicht ganz klar.

PR (mit hands-on): Das würde dann klarer werden, wenn wir es mit Tätigkeiten zu tun bekommen. Wenn beispielsweise einer am Gehen arbeiten möchte, und ich dann frage: „Was ist nötig um zu gehen? Beschreibe mir die Bewegung, die Aufgabe. Was muss ich tun um zu ...?“ In einer VHS würde ich in dieser Weise – was hier in der kurzen Zeit gar nicht möglich ist – möglichst jeden, der das möchte, in eine Einzelarbeit nehmen. Hier kann ich nur eine blasse Vorstellung davon geben, wie das geht. Beim Shiatsu dürfte es auch ziemlich schwierig werden, nur theoretisch zu arbeiten.

TN: Aber trotzdem gibt's ja VHS-Kurse, wo ich irgendwie einen kleinen Anfang machen möchte.

PR: Beim Shiatsu?

TN: Nein, bei der Alexander-Technik.

PR: Genau. Solche Kurse dauern deswegen auch länger als eine Dreiviertelstunde.

TN: So grundsätzlich habe ich es eben noch nicht verstanden.

PR (mit hands-on): Nun, ich war ja während der letzten beiden Tage angenehm überrascht, wie bekannt mehrere Ideen, die ich aus der Alexander-Technik kenne, bereits bei den Kongressteilnehmern waren, mit denen ich vorher gesprochen hatte. Deswegen bin ich auch auf einem ganz anderen Level eingestiegen. Dass ich damit möglicherweise einige Zuhörer hinten abhängen würde, die die Alexander-Technik nun gar nicht kennen und nicht erkennen, wie ähnlich sich Shiatsu und Alexander-Technik von einigen Grundideen her sind, wenn auch anders in der Vorgehensweise, das war mir am Anfang meines Vortrags nicht so klar wie jetzt. Wir können gerne später ein bisschen arbeiten, wenn du möchtest. (TN bejaht)

Johanna: Soll ich mich da anlehnen? (Heiterkeit)

PR: Nein, eigentlich nicht.

TN: Ich muss sagen, ich hatte eigentlich etwas anderes erwartet.

PR: Was denn?

TN: Ich hatte erwartet, dass wir diese Technik bei unserer Arbeit durch diese Leichtigkeit mit einbauen können. Und dass wir darüber Tipps kriegen.

PR (mit hands-on): Nun, Tipps eher nicht. Und zwar weil die Alexander-Technik eben genau so ein Lernverfahren ist wie Shiatsu. Ich hoffe ihr seht mir nach, dass das nicht in 45 Minuten geht. Wenn mich jemand fragt: „OK, wie funktioniert die Alexander-Technik?“ würde ich zurückfragen: „Hast du mal eben fünfhundert Stunden Zeit?“ Im Moment habe ich sie gerade nicht. Die Alexander-Ausbildung selber dauert etwa 1.600 Stunden, meistens noch mehr. Letztlich gehört sogar zu so einer einfachen Grundidee manchmal doch eine sehr lange Lehrzeit, um sie auch anwenden und in tägliche Praxis umsetzen zu können. Aber das scheint mir auch mit fast allen einfachen Ideen so zu sein: sie sind so einfach, dass es schwierig ist, sie umzusetzen.

Ich merke, es kommen jetzt schlagartig immer mehr Fragen. (Zu Johanna) Ist es in Ordnung, wenn ich auf sie eingehe? (Johanna stimmt zu)

TN: Wenn du anfängst, entdeckst du das unterbewusste Denken, oder fängst du mit der Struktur an, um zu ...? (*unverständlich*)

PR (mit hands-on): Ich fange damit an, was ich als die Muskeln ansehe, die diese besondere Silhouette verursachen. Das könnte jetzt eine eher technische Antwort wie in einer Alexander-Technik-Ausbildungssituation werden, aber darin sind wir gerade nicht und so viel Zeit haben wir auch nicht. Ich achte also einfach gesprochen auf die Summe der Kräfte, die hier wirken, und in welcher Richtung diese als Ganzes gehen. Und dann komme ich mit meinen Händen daher und mache im Prinzip genau das Gegenteil wie Johanna, aber nicht so stark wie sie, sondern viel schwächer, so dass sie es gerade bemerken kann. Ich gebe ihr also nur einen kleinen Hinweis in die Gegenrichtung, schubse sie aber nicht – ich will ja kein Kräfteressen veranstalten – sondern gebe ihr eine ganz sanfte Idee in exakt die Gegenrichtung derjenigen, die Johanna mit ihren Muskeln selbst verursacht.

TN: Und spürst du das, oder ...?

PR: Das kann man sehen, und man kann es auch spüren.

Johanna: Für mich ist das Spüren so wie ... ich mach' immer so einen „Entenkragen“ (demonstriert), schiebe also immer so meinen Kopf vor. Und jetzt habe ich die Einladung nach hinten (lacht).

PR: Du machst also diesen ... wie heißt das?

TN: Entenkragen (lacht).

PR: Früher nannte man das „Witwenbuckel“ (Heiterkeit) – kein schöner Name ... Ich merke, wie Johanna das zum großen Teil muskulär verursacht. Und dabei sind die Muskeln, mit denen sie das macht, gar nicht mal so sehr im Hals. Mit denen macht sie eher die entsprechende Gegenbewegung. Was sie aber zusätzlich macht, ist eine starke Bewegung, eine Beugung im obersten Teil der Brustwirbelsäule (demonstriert es mit ihr). Und es ist eine echte Kunst, das so hinzubekommen, dass es für den Beobachter so aussieht, als wäre das einfach so und ließe sich nicht mehr ändern. Und ich komme dann daher und sage: Schaun wer mal, vielleicht lässt es sich ja doch ändern, zu einem gewissen Grade.

TN: Und dann ist es egal, ob du bei der Brustwirbelsäule anfängst oder im Hals, denn die Information geht im Körper ja weiter?

PR (mit hands-on): Nun, ich versuche schon präzise die Stelle zu treffen, um die es geht, weil damit auch eine Art von Lenkung der Aufmerksamkeit verbunden ist. Mit Johanna habe ich ja angefangen, mit den Händen zu arbeiten, lange bevor ich anfing, etwas zu erklären. Also bekommt Johanna auch

die Möglichkeit, sich selbst einen Reim auf die Situation zu machen und entsprechend gegenzusteuern, also mit der unnötigen Anstrengung aufzuhören. Sobald ich merke, dass sie das tut, weiß ich auch, dass ich das ihr nicht mehr erklären muss, weil sie mir damit demonstriert hat, dass sie das bereits kann. (Zustimmung)

TN: Ich habe da eine Frage, was denn dieses Denken und Umlernen angeht. Also diesen körperlichen Teil, den kann ich nachvollziehen, dass man über die Berührung auch was spürt und was verändert. Aber unser Bewegungsmuster hat ja eine Entwicklung, also es sind ja Lebensteile oder etwas, was wir erlebt oder erfahren haben, dass wir dieses Muster dann haben und ... also ich begreife noch nicht ganz, wo man dann den Anstoß gibt, weil einfach so ein Lebensmuster aufgeben darüber, dass ich jetzt sage „ich denke jetzt ich sitze jetzt anders“ – wenn das so einfach wäre ...

PR: Wenn das so einfach wäre, dann könnte das jeder sofort. Es ist auch nicht ganz so einfach, deswegen braucht es auch ein bisschen länger, um es zu erklären.

TN: Es geht ja dann auch in so eine psychologische Richtung hinein.

PR (mit hands-on): Kann passieren. Nur die Frage, die ich immer wieder stelle, ist: Hat dieses Muster *uns*? Oder erzeugen *wir* dieses Muster in jedem Moment? Wenn das Muster *uns* hätte, würde ich sofort aufhören zu arbeiten. Wenn das Muster so in mich eingebaut und fest verdrahtet wäre, dass ich gar nichts ändern könnte, wäre jeder Versuch in dieser Richtung reine Zeitverschwendung.

TN: Das ist klar, aber das hat ja einen relativ großen Anteil, denke ich.

PR: Stimmt. Deswegen passiert es auch nicht unbedingt so wie „Ach ja, das mache ich zuviel, also mache ich das nicht mehr, und fertig ist der Lack“. Dazu bräuchte ich keine Alexander-Technik. Das könnte ich dann einfach so umentscheiden. Aber auch Alexander stellte fest: „Ganz so einfach ist die Sache nicht“.

TN: Davon würde ich gerne auch noch ein bisschen mehr hören.

PR (mit hands-on): Tja, wir bekommen im Moment allenfalls den Anfang vom Anfang mit, das was wir gemeinsam in den ersten fünfundvierzig Minuten überhaupt davon realisieren können. Wobei: wenn ich versuche, das zu realisieren, was ich mir für den Vortrag ursprünglich vorgenommen habe, dann erlebe ich, dass einige berechtigterweise sagen „ich komme nicht mit“. Also muss ich versuchen, einen Mittelweg zu finden.

TN: Wenn du sagst, Johanna folgt den Gedanken durch deine Bewegung oder dein Berühren, und da ist ja dann für sie eine Erkenntnis drin, zumindest eine Körpererkenntnis. Kann sie die dann auch halten?

PR: Wenn sie nicht an Alzheimer leidet, ja. (Heiterkeit) (Zu Johanna) Entschuldigung ... Wenn sie etwas selbst geändert hat, dann weiß ich, dass sie das kann.

TN: Und dann weiß der Körper das?

PR (mit hands-on): *Sie* weiß es. Johanna weiß, wie sie die Veränderung erzeugen kann, die sich dann im Organismus widerspiegelt. Ich weiß nicht, ob dafür der Organismus sich erinnern muss, aber es würde genügen, dass Johanna weiter in der Weise denkt, wie sie jetzt anfängt zu denken. Das bedeutet nicht unbedingt, konstant so weiterzudenken, aber wenn Johanna diese Denkweise, mit der sie gerade anfängt, weiter entwickelt, dann bin ich mir sicher, dass ihr gesamter Organismus auf diese neue Denkweise auch entsprechend reagiert.

Johanna: Jetzt ist es eine Einladung zur Aufrichtung der Oberarme.

PR: Machst du dir dafür im Moment mehr Arbeit, oder weniger?

Johanna: Ja ... es ist entspannend. Es ist das, was sonst immer „krrr...“ macht (demonstriert), kann langsam weniger werden.

PR (mit hands-on): Mit anderen Worten, es ist gar nicht mal eine Einladung, „irgend etwas irgendwo anders hin zu tun“, denn dafür müsste sie ihre Muskeln wieder anders anspannen. Meine Einladung ist eher, überhaupt nicht mehr „irgendwas irgendwohin zu tun“. Und wenn Johanna damit aufhört, dann landet sie eben auch an einem Punkt, der nicht mehr „dort“ ist wo sie es kennt und auch nicht mehr mit dieser früheren Muskelarbeit verbunden ist. So ist es nur konsequent, wenn dies auf Johanna entspannender wirkt. Es geht tatsächlich die ganze Zeit nur um ein Weniger an Muskelaktivität für dieselbe Aufgabe oder Tätigkeit. Einverstanden? (Zustimmung) (Zu Johanna) Gut so? (Johanna bejaht) Möchte noch jemand?

TN: Ich habe noch mal eine Frage. Man hat ja ganz viele verschiedenste Denkmuster. Woher weiß ich jetzt, welches meiner Denkmuster gerade diese Haltung verursacht? Also wie herum funktioniert es? Ist es so, dass ich meine Haltung verändere und dadurch merke „ah, jetzt kommt gerade dieses Denkmuster und das muss ich jetzt verändern?“ Ich finde es ist einfach so vielfältig, man hat ja nicht nur eine Schiene ...

PR: Deswegen braucht es wahrscheinlich einen Ansatz, der etwas genereller arbeitet und etwas indirekter. Denn die Suche danach, welches spezifische Denken eine spezifische Verhaltensweise oder Haltung hervorruft, halte ich für sehr anstrengend. Es ist durchaus möglich, dass wir beim Raten irren. Aber in dem ganzen komplexen System „Mensch“ hat ja jemand Denken gelernt, unter anderem so zu denken, dass er zum Beispiel *so etwas* macht (demonstriert kollabierte Sitzweise). Ist es möglich, die Idee, die dahinter steckt ...

TN: Aber es ist ja auch nicht nur Denken, es sind ja auch Emotionen ...

PR: Das wäre für mich auch Denken. Ich hatte völlig vergessen zu sagen, was „Denken“ für mich bedeutet, Entschuldigung. Denken ist für mich jede geistige und nervliche Aktivität.

TN: Also Gefühl und Gedanken sind im Endeffekt dasselbe?

PR: Es sind durchaus verschiedene Begriffe, und doch sind beides Nervenbotschaften. Nur das Denken darüber, wie wir etwas machen – also die Planung – kommt *vor* der Bewegung. Das Gefühl kommt *danach*. Das war einer der Gründe, weswegen Alexander sich letztlich auf diese Art des Denkens, mit dem wir unsere Bewegungen und Handlungen planen, beschränkt hat. Das kann sich anfühlen wie es will ...

TN (= Alexandra): Darf ich das mal spüren?

PR: Natürlich. Dafür ist der Stuhl neben mir frei. (Beginn Hands-on mit Alexandra)

TN: Darf ich den Satz noch mal hören mit „das Fühlen kommt danach“?

PR: Gern. Also die zeitliche Reihenfolge. Wenn wir eine irgendeine Bewegung machen, können wir diese erst fühlen, wenn wir uns bewegen, nicht vorher. Das Gefühl, was mit der Bewegung zu tun hat, kann erst *durch* die Bewegung entstehen, also danach, nicht davor.

TN: Aber wenn ich etwas fühle, daraufhin bewege ich mich.

PR (mit hands-on): Dagegen hätte ich nichts, wenn dieses Gefühl auch zu ergonomischen und ökonomischen Bewegungen führen würde, die dem Organismus angemessen sind. Aber was fange ich mit diesem Gefühl an, wenn dabei Bewegungen entstehen, die für das gewünschte Ergebnis nicht angemessen und für den Organismus nicht gesund sind?

TN: Ja, das ist ja der Punkt.

PR: Genau. Dann kann ich mich aber auf dieses Gefühl nicht mehr verlassen. Ein solches Gefühl zur Steuerung zu benutzen wäre sinnlos, da es mich nur in die Irre leitet. (TN stimmt zu) Es ist sozusagen ein Gefühl, dessen Wegweiser in die falsche Richtung zeigt. Das heißt, wir brauchen einen anderen Wegweiser. (Zustimmung) Und Alexander nannte die einzige Institution in uns, mit

der wir überhaupt etwas sinnvoll planen können, *reason* und *reasoning*. Die Fakultät in uns, mit der wir uns fragen können: „warum ist etwas so?“ Die Fähigkeit, mit der wir Alternativen abwägen können, Konsequenzen voraussagen und einschätzen können, wir uns überlegen können: „OK, wie so oft weiß ich nicht alles, was ich bei meiner Entscheidung wissen müsste, damit sie zur simplen Rechenaufgabe würde. Es bleibt eine Entscheidung, mit allen Unwägbarkeiten darin. So, was wäre denn jetzt plausibler, oder sinnvoller?“ Diese Fähigkeit meinte Alexander mit *reasoning*. Damit können wir natürlich nicht in die Zukunft schauen, aber zumindest überlegen und planen, was wir machen wollen.

TN: Ich würde mir auch gerne so etwas wünschen, so einen Wegweiser, oder sagen wir mal etwas, was ich jetzt mit nach Hause nehmen kann, in Bezug auf wenn ich zum Beispiel vor einer Aufgabe stehe und das auch mit Leichtigkeit bewältigen möchte. Gibt es da vielleicht was, wo du denkst, damit könnte ich vielleicht weiterarbeiten von der Denkweise her, weil du siehst ja vielleicht auch, wie ich auf so etwas körperlich reagiere?

PR (mit hands-on): Ich weiß, das wünscht sich fast jeder. Doch es gibt in der Alexander-Technik keine bestimmte, ein für allemal festgelegte Denkweise. Es heißt zwar *Alexander-Technik*, doch das Technische daran ist nicht irgend ein Rezept. Ich finde eigentlich schon das deutsche Wort Technik unglücklich. Im Englischen heißt es *technique*, und das bedeutet etwas ganz anderes als das deutsche Wort Technik landläufig bedeutet. Aber vor über 20 Jahren fand ich in Wahrigs Deutschem Wörterbuch diese Beschreibung: „Technik ist die Kunst, mit den zweckmäßigsten und sparsamsten Mitteln ein bestimmtes Ziel oder die beste Leistung zu erreichen“. Nun, dafür gibt es keine Rezepte. Dafür gibt es die eigenen kleinen grauen Zellen. Und in jeder Unterrichtsstunde, die ich gebe – auch hier – versuche ich die anzusprechen. Und ich wäre gar nicht dankbar (und Herr Alexander auch nicht), wenn wir die mit *einer* Botschaft oder mit *einem* Rezept abspeisen würden. Deswegen arbeite ich lieber mit diesem grundlagenorientierten, indirekten Ansatz.

TN: Das heißt körperlich.

PR: Diese Arbeit wirkt sich im Organismus aus. Und ich kann nicht mehr anfassen als den körperlichen Teil. Aber ich arbeite konstant daran, dass jemand anfängt, seine eigenen Ideen zu ändern über das, was er tut und wie er das tut. Es ist kein Verfahren nach dem Muster „aha, jetzt habe ich die endgültige Antwort gefunden“. Das werden wir in der Alexander-Technik hoffentlich nicht erleben. Doch manchmal hinterlässt sogar mich der Unterricht ein bisschen unbefriedigt, weil ich kein wirkliches Produkt abliefere, sondern eine Methode anbiete, mit der man sich etwas erarbeiten kann. Genau wie es Alexander selber getan hat.

TN: Wann hat der gelebt?

PR (mit hands-on): Oh, das hatte ich gar nicht erwähnt. Geboren ist Alexander 1869 – also ein wirkliches Kind des 19. Jahrhunderts – und gestorben 1955. Viele Ideen in Verbindung mit Körperarbeit beispielsweise sind erst im Nachhinein entstanden. Und auch viele Ideen darüber, auf welchem Wege sich unsere körperlichen Zustände oder unsere Empfindungen ändern lassen, waren zu seiner Zeit noch nicht modern. Zum Beispiel der gesamte kognitive Ansatz, über den er zwar sehr klar schreibt, wenn auch in seiner ganz eigenen Sprache, nicht mit den Schlagworten und dem Jargon der letzten 60 Jahre.

TN: Also auch zur Arbeiterschaft in England gehörig.

PR (mit hands-on): Er selbst kam aus Australien, und seine Großväter waren dorthin als Sträflinge verbannt gewesen, weil sie sich an den sogenannten „Swing Riots“, den britischen Maschinenstürmeraufständen der 1830er Jahre beteiligt hatten. Alexander ist aber Anfang des 20. Jahrhunderts nach London als angesehener Fachmann und Spezialist für Re-Education zurückgekehrt. Und seine Unterrichtsstunden waren nicht billig, das heißt seine Kundschaft war zum großen Teil recht wohlhabend. Er hat aber auch mittellose Schüler kostenlos unterrichtet (sozusagen mit durchgefüttert),

sobald er erkannte, dass diese an seiner Arbeit wirklich interessiert waren. Anscheinend war er nicht jemand, der seine Arbeit nur des Geldes wegen lehren wollte.

TN: Darf ich noch mal ...?

PR: Sekunde, sonst komme ich gar nicht mehr dazu, mich direkt an meine Schülerin zu wenden. Hier noch mal die inzwischen vertraute Frage, ob Alexandra noch so sitzt wie eben?

Alexandra: Ja, da hat sich was verändert.

PR: Was hat sich verändert?

Alexandra: Na ja ... also ich bin ja Schmerzpatient, und von dem her bin finde ich schon erstaunlich, das was du so erzählt hast, mal zu spüren. Weil ... ich bekomme jetzt eine Idee davon, was du gemeint hast.

PR: Ja, das Verrückte ist: Das worum es wirklich geht, kann man eigentlich gar nicht allein mit Worten erzählen.

Alexandra: Nee, das kann man wirklich nicht.

PR: Deswegen hätte ich lieber vor vornherein einen Workshop angeboten statt eines Vortrags. (Zustimmung) Vielleicht ein andermal ... (Heiterkeit)

TN: Jetzt will ich auch mal ... (noch mehr Heiterkeit)

PR: Aha! Jetzt wo wir schon fast über die Zeit sind, kommen sie allmählich ... (Heiterkeit)

Alexandra: Das erklärt sich von selber, wenn man hier sitzt ...

PR: Danke dass du es sagst. Ich könnte so etwas schlecht behaupten ... (Heiterkeit) von wegen Werbung in eigener Sache ...

TN: Darf ich noch mal kurz wegen dem Gefühl, weil ich das mit dieser Verstandsdynamik ...

PR: Darf ich das vorher kurz ankündigen, weil wir jetzt sonst wirklich über die Zeit gehen – ich sehe dass hinten im Raum schon Stühle für die nächste Veranstaltung umarrangiert werden. Also: Ich stehe hier gerne hinterher noch zur Verfügung, in einem freien Raum oder wo immer Platz ist, vielleicht besser dort, wo keine Stühle umgeräumt werden müssen.

TN: Hast du ein Buch geschrieben?

PR: Ich habe eine Webseite, nur leider hier kein Flipchart, wo ich das sonst aufgeschrieben hätte. Ich sage es einfach so, zum Mitschreiben: www.at-ruhrberg.de. Dort findet sich jede Menge Material dazu – ich bin nicht maulfaul, und auch nicht schreibfaul – auch alles Weitere, Telefonnummer, email-Adresse etc. Ihr könnt euch also gerne auch später an mich wenden, wenn ihr möchtet. Meine Türen sind nicht zu, bloß weil ich weg bin.

Alexandra: Ich wollte noch sagen, ich fühle mich jetzt mindestens fünf Kilo leichter.

PR: Fünf Kilo leichter? Das würde ich mir auch gerne mal wünschen ... (Heiterkeit)

OK, vielen Dank! Wenn noch jemand etwas wissen möchte: ich bin ab jetzt hier vorne zu finden, und danach hier in der nächsten Umgebung. Vielen Dank euch allen!

(Applaus)