

Anthony James Taylor
PRINCIPLES FOR IMPROVING YOUR LIFE
inspired by the teachings of F. M. Alexander

von Peter Ruhrberg, Düsseldorf
© Juni 2003

Dieses Buch ist gedacht als Einführung und orientiert sich an dem Aufbau eines zehnwöchigen Anfängerkurses, den der Autor regelmäßig in England unterrichtet. Trotzdem ist das Buch für Anfänger, Fortgeschrittene und Alexander-Lehrer gleichermaßen – in unterschiedlicher Weise – geeignet, denn es erörtert eine wohlüberlegte Auswahl von zehn zentralen Prinzipien (Kernideen), die FM mit viel Sorgfalt und Gründlichkeit herausfand, zur Grundlage seiner praktischen Arbeit machte und in seinen vier Büchern beschrieb.

FM selbst betonte, dass seine gesamte praktische Arbeitsweise auf seine Prinzipien zurückzuführen ist und auch nur dadurch nüchtern und unvoreingenommen bewertet werden kann, dass wir diese Prinzipien untersuchen. Anthony seinerseits zeigt nun, dass Alexanders Arbeit genau deswegen so erfolgreich ist, weil sie auf klug gewählten und gültigen Prinzipien aufbaut.

Anthony demonstriert anhand zahlreicher Beispiele, was FM über Jahrzehnte ebenfalls herausfand: nämlich wie diese Prinzipien (die ursprünglich zur Lösung FM's eigener Stimmprobleme geführt hatten) übertragbar sind zur fortwährenden, generellen und dauerhaften Qualitätsverbesserung unserer Handlungen, ganz gleich für welches Ziel. Woran Alexander während seiner lebenslangen Studien tatsächlich arbeitete, war also nicht weniger als das Herausfinden und die Nutzung grundlegender, universal anwendbarer Prinzipien für die erfolgreiche Planung und Ausführung sämtlicher menschlicher Tätigkeiten. Anthony zeigt auf, wie die von ihm ausgewählten Prinzipien aufeinander aufbauen und ineinander greifen.

Die Reihenfolge, in der die Prinzipien präsentiert werden, ist ebenfalls sorgfältig bedacht und überzeugend. Anthonys Kenntnisse über Alexanders Ideen und Schriften sind beträchtlich, seine Erörterungen sind über weite Strecken von FM's eigenen Beschreibungen geprägt – immer wieder sogar bis in Wortwahl und Diktion hinein. Eine große Anzahl von Zitaten Alexanders verdeutlicht diese enge Verbindung zusätzlich.

Jedes Prinzip ist in einem eigenen Kapitel behandelt, die ihrerseits in Gruppen angeordnet sind:

Grundlegende Voraussetzungen

Psycho-physische Einheit. Nach FM liegen die Ursachen unserer Handlungen und ihrer Resultate in uns selbst, letztlich jedoch in der Art und Weise unseres Denkens. Wollen wir etwas an unseren Resultaten ändern, nutzen wir unsere psycho-physische Einheit konstruktiv am besten dadurch, dass wir unsere Ideen und Denkweisen ändern, durch die wir unsere Handlungen veranlassen.

Der Gebrauch der Vernunft. Die beste Alternative zu der verbreiteten Tendenz, ohne weiteres Nachdenken entsprechend dem zu handeln, was bislang als richtig und normal erschien – dem Vertrauten. FM zufolge bedeutet dies: mit Unvoreingenommenheit, Aufgeschlossenheit und gesundem Menschenverstand vorgehen.

Prävention. Der erste Schritt: aufhören, das zu tun, was wir bisher üblicherweise taten, und „das Richtige geschieht von selbst“. (Dieses *äußerst wichtige, großartige, umfassende Prinzip* [FM] könnte nicht gelten, wenn der Mensch eine Fehlkonstruktion wäre...)

Schwierigkeiten, Tücken, Fehltritte

Von einem Extrem ins andere. Probleme dadurch beseitigen wollen, indem wir eilig (und mehr oder weniger blindlings) versuchen, das Gegenteil zu tun: das ist laut FM die Hauptursache für das vergleichsweise Scheitern unserer Zivilisation. Statt nach etwas zu suchen, das wir *tun* können, sollten wir die (oft hausgemachten) Ursachen eines Problems suchen und beseitigen.

Gefühle sind unzuverlässig. Wie FM herausfand, sind Gefühle von „Falsch“ oder „Richtig“ keine geeigneten Entscheidungs-

und Handlungsgrundlagen. Sie eignen sich auch nicht zur Bewertung unserer Resultate. Wir müssen lernen, nach objektiveren Maßstäben vorzugehen.

Fixierte, vorgefasste Ideen und Vorstellungen. Nach FM verursachen fixierte Sichtweisen und Interpretationen, vorgefasste Ansichten, unumstößliche Meinungen und Vorurteile die größten Hindernisse beim Lernen allgemein, und ganz besonders beim Lernen von Alexanders Arbeit. Die Kunst, ein gutes und erfolgreiches Leben zu führen, ist untrennbar verbunden mit Offenheit und Flexibilität.

Wege zum Ziel – wie aus wertvollen Ideen Realität wird

Der effektivste Weg. Prävention ist bestimmt ein vielversprechender Anfang, reicht allerdings oft nicht aus. Häufig ist es notwendig, dass wir überlegen, welche Mittel bzw. Schritte für unser beabsichtigtes Ziel tatsächlich notwendig sind. (Manchmal müssen wir uns sogar überhaupt erst einmal fragen, was der Zweck oder das Ziel unserer Handlungen ist, und warum oder wozu wir dieses Ziel erreichen wollen.) Und schließlich: die nötigen Schritte, die wir ermittelt haben, müssen wir vernünftigerweise so gestalten, dass sie verhältnismäßig einfach zu realisieren sind. FM zufolge ist dies *das* große Prinzip, von dem menschlicher Fortschritt in der Zivilisation abhängt.

Geistige Schulung. Unsere Wahlfreiheit nutzen und zunehmend bessere Entscheidungen treffen: ebenso wie FM müssen auch wir dies lernen, vor allem wenn wir solche Entscheidungen in die Tat umsetzen möchten, die unseren Denkgewohnheiten zuwiderlaufen. Alexanders Arbeit enthält und fördert diese geistige Schulung. Anthony erläutert dies an den Beispielen *Inhibition* und *Direction*.

Ungeteiltes Vertrauen in unsere Vernunft. FM entdeckte, dass jede echte Fortentwicklung zwangsläufig mit sich bringt, Schritte zu unternehmen, die ins Neue und Unbekannte führen. Dies erfordert ein wirkliches und vollständiges Vertrauen in unsere Vernunft, welches vollkommen losgelöst sein muss vom Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Gefühlen, ganz gleich welcher Art.

Nach Prinzipien vorgehen bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens. Eines von FM's Dauerthemen: den Weg gehen, der durch grundlagenorientierte Überlegung sich im jeweiligen Moment als der bestmögliche erweist, anstatt an „heiligen Kühen“ festzuhalten. Darunter fallen auch „unantastbare“ Vorgehensweisen (die fixierte Denkgewohnheiten widerspiegeln), die wir bezüglich Herkunft und Angemessenheit immer wieder hinterfragen sollten, statt sie zu trainieren und an ihnen festzuhalten – ganz gleich, wie bewährt oder verbreitet sie bisher gewesen sein mögen.

Das Buch gibt einen bemerkenswert tiefen Einblick in Alexanders Prinzipien und Ansichten. Es ist weit mehr als nur eine Wiedergabe dessen, was in einem Einführungskurs thematisiert werden kann. Anthony lässt nicht bloß umfangreiche Kenntnisse, sondern vor allem auch ein weit fortgeschrittenes Verständnis von Alexanders Arbeit erkennen, und er demonstriert darüber hinaus eine weitere schöne Kunst: nämlich diese Arbeit und ihre grundlegenden Ideen in eine klare, fließende, gut nachvollziehbare und farbenreiche Sprache zu fassen. Das geschieht mit einer erfrischenden Schlichtheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit, die dem Thema sehr gut ansteht.

Mir ist aufgefallen, dass mehrfaches Lesen des Buches sich besonders lohnt – für Schüler wie für Lehrer von Alexanders Arbeit. Im email-Forum der „Direction“-Webseite schrieb der US-amerikanische Alexander-Lehrer Franis Engel: „Dieses Buch vermittelt eine Ahnung davon, warum Menschen sich lebenslang dem Studium der AT widmen. Darum denke ich, dass es sich auch als ‚Insider‘-Buch über die AT eignet, denn es spricht über ‚private Geheimnisse‘, die viele von uns [Lehrern] untereinander erörtern, jedoch oft glauben, dass wir sie ‚Uneingeweihten‘ nicht erklären könnten.“ Da ist viel Wahres dran.

Anthony James Taylor, *Principles for Improving Your Life, inspired by the teachings of F. M. Alexander*

238 S., 35 Fotos, Paperback, Gil Books (England), 2003

ISBN 0-9526-3202-0, Preis 12 GBP (ca. 19 EUR)

Internet: www.improveyourlife.net