

Das Studium der Schriften Alexanders – ein Vergnügen?

*FM war überzeugt davon, dass Schüler seine Bücher lesen sollten.*¹

*FM sagte oft zu uns: „Wenn ihr mehr wissen wollt, lest meine Bücher.“*²

*Wir wussten nie, wie wir Alexanders Arbeit beschreiben sollten. Immer wenn wir ihn fragten, was wir sagen sollten, antwortete er unweigerlich „Sorgt dafür, dass sie die Bücher lesen.“*³

*FM konnte in bestimmten Dingen recht unerbittlich sein. Er weigerte sich, jemanden zu unterrichten, der nicht wenigstens eines seiner Bücher gelesen hatte. Er sagte: „Wenn Sie ein Buch von mir lesen, werden Sie erkennen, ob diese Art des Denkens Sie anspricht.“ Wenn sie kein Interesse bekundeten, seine Bücher zu lesen, zeigte er kein Interesse, sie zu unterrichten.*⁴

*Ich schlage vor, dass Alexanders Bücher zur Pflichtlektüre für jeden werden sollten, der seine Lehre ernst nimmt.*⁵

*Die Mitarbeit eines Schülers in diesem Prozess [des Arbeitens nach dem Grundsatz der Prävention] muss auf einer Zustimmung beruhen, die nicht etwa blind gegeben wird, sondern mit vernünftiger Überlegung. Falls ich am Ende [eines Erstgesprächs] irgendwelche Zweifel auf Seiten des zukünftigen Schülers bemerke, bitte ich ihn dringend, mein Buch zu lesen, die dort aufgezeichneten Grundlagen zu studieren, und erst wenn er diese Grundlagen versteht und an sie glaubt, schlage ich vor, dass er wiederkommen könne, um von mir weitere Hilfe zu erhalten, sonst aber nicht.*⁶

Wie ich zu Alexanders Büchern kam

Als ich zum Abschluss meiner ersten Alexander-Ausbildung vor fünfzehn Jahren mein Zertifikat in den Händen hielt, worin stand, dass ich berechtigt wäre, die Alexander-Technik so unterrichten, wie sie von F.M. Alexander in seinen Büchern beschrieben wurde, erinnerte ich mich auch daran, dass Alexanders eigene Schriften während der Ausbildung vergleichsweise wenig Raum beansprucht hatten. So fühlte ich mich in meiner neuen Rolle als Alexander-Lehrer nur bedingt behaglich.⁷ Dass in fast jeder Alexander-Ausbildungsklasse der Welt damals fast ausschließlich „praktischer Unterricht“ stattfand, mochte kaum zu meiner Beruhigung beitragen.⁸ Für mich war es beispielsweise keine uneingeschränkt rosige Aussicht, mich als Grundlage meines Unterrichtens hauptsächlich darauf berufen zu sollen, was einst „ein direkter Schüler Alexanders zum Lehrer meines Lehrers über eine Bemerkung Alexanders gesagt“ hätte.

¹ Walter Carrington, *Explaining the AT*. 1992, S. 8

² Peggy Williams, Vorwort zu *Explaining the AT*. S. xi

³ Erika Whittaker, *The First Training Course*. *Alexander Review* vol. 2 no. 3, 1987, S. 21-29

⁴ Marjory Barlow interviewed by Frances Oxford. *Direction* Vol 2 No 2, 1994

⁵ Marjory Barlow, *The Teaching of F. Matthias Alexander*. Annual Memorial Lecture 1965

⁶ F.M. Alexander, *Constructive Conscious Control of the Individual*. Dutton 1923, S. 95

⁷ In *An Examined Life* formuliert Marjory Barlow das Dilemma deutlicher: ... *our certificates ... say I'm supposed to teach the Alexander Technique as laid out in the four books of F.M. Alexander. And that ought to be either changed on the certificates or it ought to be taken seriously.* (S. 18)

⁸ Zu vergleichbaren Erfahrungen mit solchen Unterrichtsansätzen siehe auch Nicholas Brockbank, *Lessons and Learning*, veröffentlicht am 20.3.2008, <http://www.alexandertechnique.com/ats/lessonsandlearning> (Zugriff am 10.02.2009)

Als Kinder hatten meine Spielgefährten und ich großen Spaß bei einem Spiel, das noch heute unter dem Namen „Stille Post“ bekannt und verbreitet ist. Inzwischen gibt es eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen über die Unzuverlässigkeit und die Verfälschungen, die mit einem solchen lediglich mündlichen Prozess der Weitergabe von Informationen, Kenntnissen und Fähigkeiten einhergehen. Ich wäre nicht sehr glücklich darüber, wenn die Präzision und Glaubwürdigkeit dessen, was Alexander über seine Ideen und seine Lehre mit größter Sorgfalt schriftlich zu formulieren versuchte,⁹ über längere Zeit hauptsächlich von einer solchen Art und Weise der Weitergabe abhängig bliebe – vor allem, wenn es nicht wirklich nötig ist.¹⁰

Hinzu kam, dass ich seit meiner ersten Alexanderstunde, also Jahre vor meiner ersten Alexander-Ausbildung, einen lebhaften Wunsch bis hin zur Leidenschaft entwickelte, aus Alexanders eigenen Schriften soviel über seine Arbeit herauszufinden, wie ich nur konnte.

Wenn ich nur die zahlreichen, teilweise gegensätzlichen Definitionen und Beschreibungen Revue passieren lasse, die ich mittlerweile für „Alexander-Technik“ gehört habe, erscheint es mir kaum vorstellbar, dass auf absehbare Zeit in unserem Berufsstand hierzu Einigung oder Übereinstimmung aufkommen könnte.¹¹ Wenn ich unterrichtete, konnte ich jedes Mal zumindest einen Experten auftreiben, der bestätigte, dass das, was ich im Unterricht tat, Alexanders Arbeit repräsentiert, aber immer auch wenigstens einen, der fragte: „Was hat das mit Alexander-Technik zu tun?“ In solchen Situationen, wo Fachleute sich uneins waren, hätte ich mich natürlich für diejenige Expertenansicht entscheiden können, die meinen eigenen Ideen, Neigungen und Vorurteilen am ehesten entsprach. Statt dessen fragte ich mich immer häufiger: „Was würde wohl F.M. Alexander dazu meinen?“

„You can do what I do if you do what I did“ – diese Bemerkung Alexanders ist so häufig überliefert wie kaum eine zweite. Nach Abschluss meiner ersten Alexander-Ausbildung entschied ich mich schließlich, diese Bemerkung ernst zu nehmen. Seitdem halte ich es wie Alexander: ich glaube nicht einfach etwas unbesehen oder lediglich deswegen, weil mir jemand vielleicht sagt, dass ich es solle oder müsse. Statt dessen unterziehe ich noch mehr als zuvor jede neue Idee oder Ansicht einer gründlichen Prüfung und Auswertung. Eines leuchtete mir aber durchweg ein: Wenn ich tatsächlich tun will, was Alexander tat, sollte ich zunächst einmal versuchen herauszufinden und zu verstehen, *was es eigentlich war, was er tat, vorzugsweise aus seinen eigenen Schriften heraus*, statt mehr oder weniger blind auf das zu vertrauen, wovon andere Menschen glauben, dass Alexander es gesagt, geschrieben oder getan hätte.

Viele Lehrer und Autoren haben sich darüber beschwert, dass Alexander im Gespräch sich häufig weigerte, Fragen zu seiner Arbeit zu beantworten und die Schüler statt dessen mit der Aufforderung beschied: „Read the books“. (Sollte Alexander einfach nur zu faul gewesen sein, Fragen mündlich zu beantworten? Oder hatte er womöglich recht, seine Bücher als geeignetes Mittel zur Beantwortung relevanter Fragen zu seiner Arbeit zu betrachten?) Ich habe durchaus Verständnis dafür, wenn Alexanders Schüler von dieser Antwort eher enttäuscht waren. Mich hat sie jedoch erleichtert und erfreut, bedeutet sie doch für mich, dass durch das Studium seiner Bücher ich Zugang zu denselben Antworten habe, die Alexander seinen eigenen Schülern zur Verfügung gestellt hat. Genaugenommen steht uns allen der Zugang zu denselben Antworten Alexanders an seine Schüler offen, *wenn wir seine Bücher studieren*.

⁹ F.M. Alexander, *Constructive Conscious Control of the Individual*. Chaterson 1946, S. xxii. *The Universal Constant in Living*. Dutton 1941, S. xxx

¹⁰ Siehe hierzu Marjory Barlow, *An Examined Life*. 2002, S. 129

¹¹ Für eine ausführlichere Behandlung der Thematik siehe F.M. Alexander, *Man's Supreme Inheritance*. Dutton 1918, S. 44-49

Das bedeutet nicht, dass die Aufgabe, Alexanders Bücher zu studieren, einfach wäre. Alexander selbst betont, dass das Erlernen seiner Arbeit lediglich durch Worte, geschrieben oder gesprochen, schwierig sei und fast zwangsläufig zu Irrtümern und Missverständnissen führe.¹² So gibt es nach wie vor Alexander-Lehrer und -Schüler, die Alexanders Schreibstil zu kritisieren oder zu verteidigen versuchen, und dabei kommen oft Argumente ins Spiel wie: „unverstehbare Sprache“, „viktorianisch-rationalistisches Denken“, „gewundene Ausdrucksweise“, „zu formaler, hochtrabender, geschwollener Stil“, „veraltete Ideen“, „gefährliche Irrtümer“ und immer wieder „Alexanders Sätze finden einfach kein Ende“.

Natürlich war ich keine Ausnahme, jedenfalls nicht zu Anfang. Jedoch mit den Jahren, parallel dazu, wie sich mein Verständnis des Geschriebenen verbesserte und meine Fähigkeiten und Erfahrungen dessen, was Alexander zu beschreiben versuchte, sich erweiterten, erkannte ich nach und nach, dass es sehr wenig in Alexanders Schreibstil gibt, wofür man ihn kritisieren oder entschuldigen müsste.

Allmählich sah ich ein, dass mein Unverständnis für Alexanders Schreibstil mehr zu tun hatte mit meiner eigenen Unwissenheit und meinen Vorurteilen als mit Alexanders Ideen und Überzeugungen, seiner Wortwahl oder der Struktur seiner Argumente. Alexander versuchte immerhin in seinen Büchern einen Prozess geistiger Selbstschulung zu beschreiben, die im Gegensatz zu jeglicher Ausbildung stand, der wir bislang unterzogen worden waren, und er verwendete dabei Verfahren und Handlungsweisen, welche vollständig andersartig und konträr zu allen Verfahren waren, die jeder von uns bis dahin benutzt hatte. Über diese Ideen, Grundlagen und Verfahren schrieb er aus der Perspektive eines Wissens, das er gewonnen hatte aus der Anwendung dieser Verfahren über einen Zeitraum von ca. zehn bis fünfzig Jahren (je nach Buch bzw. Buchausgabe). Wundert es, dass wir Alexander nicht sofort und lückenlos verstehen, wenn wir ihn erst dreihundert Mal gelesen haben?

Warum ich das Studium von Alexanders Schriften empfehle

Ich frage mich immer wieder, warum in der allgemeinen Öffentlichkeit die Alexander-Technik immer noch nicht in dem Grade akzeptiert und angewendet wird, wie sie es verdient hätte. Sind wir Alexander-Lehrer von Alexanders Arbeit, ihrem Anwendungsbereich und ihren wirklichen Entfaltungsmöglichkeiten genügend überzeugt? Nach dem Besuch eines Workshops mit Elisabeth Walker und Marjory Barlow 1997 schrieb Kevan Martin: *The principal difference between the class and [their] teachers was quite apparent. Elisabeth Walker and Marjory Barlow exuded from every pore absolute confidence in the principles they had been taught by FM and AR. By contrast the questions raised by the class of contemporary teachers and students revealed a relative lack of confidence that expressed itself as a concern to acquire the techniques of teaching the Technique rather than obtain a clearer understanding of the principles discovered by FM.*¹³

Zum Glück hat es in der Geschichte der Alexander-Arbeit einen Menschen gegeben, der von ihr möglicherweise mehr verstand als jeder andere. Warum also sollte ich nicht versuchen herauszufin-

¹² Siehe F.M. Alexander, *Constructive Conscious Control of the Individual*. Dutton 1923, S. 104f, 123, 126f. *The Use of the Self*. Chaterson 1946, S. ix, 39, 47. *The Universal Constant in Living*. Dutton 1941, S. xxxvi, 128, 183, 186. Auch Alexanders bekannter Ausspruch geht in dieselbe Richtung: *Be careful of the printed matter, you may not read it as it is written down*. Zitiert u. a. in Edward Maisel, *The Alexander Technique*, Thames & Hudson 1969, S. 11

¹³ Kevan Martin, *Marjory Barlow & Elisabeth Walker, 5-Day Masterclass Workshop*. 1997, <http://www.ati-net.com/articles/k-martin.php> (Zugriff am 07.02.2009)

den, was dieser Mensch über seine eigene Arbeit zu sagen hatte? Es war immerhin Alexander, der nach Marjory Barlows Erinnerung äußerte, dass er „aufschreiben musste, was er wusste, für den Fall dass keiner von [seinen ausgebildeten Lehrern] etwas taugt.“¹⁴ Das klingt für mich nicht wirklich nach ungeteilter Begeisterung Alexanders über das Verständnisniveau seiner Schüler oder über die Unterrichtspraktiken, die er in seiner Umgebung zu sehen bekam.

Doch gibt es Hoffnung. Marjory Barlow erinnert sich daran, dass Alexander sagte: „Wenn es die Bücher gibt, dann könnte vielleicht einmal jemand aus dem, was ich geschrieben habe, die notwendigen praktischen Verfahren neu ausarbeiten.“¹⁵ Ich glaube inzwischen, dass Alexanders Bücher eine wesentlich verlässlichere Quelle präziser Information über Alexanders Arbeit sind als irgendwelche persönlichen Ansichten oder „praktische Verfahren“, vor allem zum jetzigen Zeitpunkt, wo die Erinnerungen, Diskussionen und Änderungen dieser Ansichten und Verfahren sich bereits über mehrere Generationen hinziehen.

Marjory Barlow sagt auch: „FM glaubte, dass seine Schriften den Kern seiner Lehre bildeten, und dass wenn Leute seine Bücher lesen und verstehen, sie dann auch Wege der Vermittlung an ihre Mitmenschen finden würden, wodurch sie ihnen bei ihrer Veränderung helfen könnten. Es ist also nicht alles verloren, solange es die Bücher gibt.“¹⁶ Alexander schien diese Ansicht Marjory Barlows zu teilen, allerdings unter einer Bedingung: Laut Patrick Macdonald antwortete Alexander auf die Frage, ob man seine Arbeit durch das Lesen seiner Bücher lernen könne, in seiner charakteristischen Art: „Wenn Sie zu lesen verstehen.“¹⁷

Wie selten dies vorkommt, wusste Alexander aus langjähriger persönlicher Erfahrung freilich nur zu genau.¹⁸ Marjory Barlow teilt uns mit, dass Alexander „oft sagte, dass Menschen vergessen haben, wie man liest, außer vielleicht die einfachsten Dinge“, und sie fügt hinzu: „Wir haben die Dinge lieber klein und leicht verpackt, statt dass wir ein bisschen an unseren Lesefähigkeiten arbeiten.“¹⁹

Alexander selbst beklagt, dass „Menschen nur selten ein Buch nach Art eines Studiums lesen, eine Leseform, die für klare und langfristige Eindrücke sorgen würde.“²⁰ Auch Alexander muss zweifellos seinen Anteil betrüblicher Erfahrungen abbekommen haben, wie sich an seiner Enttäuschung bei folgender Bemerkung ablesen lässt: „Es ist jammerschade, dass ich diese Bücher geschrieben habe, denn keiner versteht sie.“²¹

Allerdings habe ich im Laufe der letzten fünfzehn Jahre bei mir, vielen Mitstudenten und bei meinen Schülern erfahren dürfen, dass dieser Mangel an Fähigkeiten, Kenntnis und Verständnis durchaus mit Lernen und Training zu beheben ist.

Dies scheint auch die Erfahrung anderer Lehrer zu sein.

¹⁴ Marjory Barlow, *Recollections of my Uncle F.M. Alexander*. Sydney AT Congress Papers, 1994

¹⁵ Ebenda. Siehe auch Marjory Barlow, *The Teaching of F. Matthias Alexander*. Memorial Lecture 1965, sowie *An Examined Life*. 2002, S. 19, 129

¹⁶ Marjory Barlow, *An Examined Life*. 2002, S. 19

¹⁷ Patrick Macdonald, Einleitung zu *The Universal Constant in Living*. Centerline Press Edition 1987

¹⁸ F.M. Alexander, *Man's Supreme Inheritance*. Dutton 1918, S. 82ff, 273ff. *Constructive Conscious Control of the Individual*. Dutton 1923, S. 147ff. *The Use of the Self*. Chaterson 1946, S. 22. *The Universal Constant in Living*. Dutton 1941, S. xxxviii, 103, 185f

¹⁹ Marjory Barlow, *Recollections of my Uncle F.M. Alexander*. Sydney AT Congress Papers, 1994

²⁰ F.M. Alexander, *Constructive Conscious Control of the Individual*. Dutton 1923, S. 274

²¹ Marjory Barlow, Persönliche Mitteilung beim Kongress in Freiburg, 1999

Beispielsweise bemerkte Margaret Goldie, dass es in Alexanders Schriften „viel zu entdecken“ gebe: „Ich weiß, dass Menschen meinen, seine Sätze wären lang, wortreich und umständlich. Alexander meinte jedoch, dass er genau so schreiben musste, um exakt das zu vermitteln, was meinte. Wenn es das ist, was er uns gibt, dann müssen wir es auch so nehmen, wie es ist – es ist genau das, womit man arbeiten muss. Es gibt vieles, was in Alexanders Schriften versteckt ist, vieles, das einen zum Nachdenken anregt, Passagen, die man nicht so ganz versteht.“²² Nach meinen bisherigen Erfahrungen beim Lesestudium sowie dem, was ich daraus zurzeit ableiten kann, kann ich Miss Goldie uneingeschränkt zustimmen.

Auch was Marjory Barlow beobachtete, kann ich voll und ganz bestätigen: „Je öfter man die Bücher liest, um so mehr bekommt man beim Lesen der Eindruck ‘Das hat da beim letzten Mal noch nicht gestanden’, aber da sich das Verständnis verbessert hat, ist man auch fähig, beim nächsten Mal mehr aus den Büchern herauszuholen.“²³ In den vergangenen Jahren habe ich entdeckt, dass es kaum Beschäftigungen gibt, die mich mehr faszinieren und begeistern, als mit Hilfe der Bücher Alexanders seine grundlegenden, großartigen und bahnbrechenden Ideen gründlicher, umfassender und klarer zu verstehen und anzuwenden, die Entstehung, Entwicklung und Veränderung der Ideen Alexanders im Verlauf seiner vier Bücher nachzuvollziehen, gleichzeitig *zu studieren, wie man etwas verstehen lernen kann*, und andere Menschen bei ihrer Erarbeitung von Kenntnis und Verständnis der Ideen Alexanders anzuleiten und zu unterstützen.

Zum Abschluss noch „Die Geschichte vom Soldaten“, die uns Marjory Barlow hinterlassen hat. Sie handelt von einem jungen Burschen, der bei ihr einige Unterrichtsstunden gehabt hatte und dann zu seiner Einheit zurückgekehrt war. „Nach zwei oder mehr Jahren kam er wieder nach London zu einem Auffrischkurs, und ich gratulierte ihm zu den Veränderungen, die er eigenständig bei sich bewirkt hatte. ‘Ja,’ gab er zurück, ‘daran habe ich auch hart gearbeitet. Etwas hat mir dabei mehr geholfen als alles andere. Ich habe Alexanders Bücher immer auf meinem Nachttisch und lese daraus jeden Abend ein Kapitel.’ Am folgenden Tag erzählte ich Alexander während der Ausbildungsklasse diese Geschichte. Er schwieg für längere Zeit und sagte schließlich nachdenklich: ‘Ja, und ich wäre wohl ein besserer Mensch, wenn ich dasselbe täte.’“²⁴

***Peter Ruhrberg**, ursprünglich in der medizinisch-akustischen Forschung sowie als Tonmeister tätig, ist Lehrer der Alexander-Technik und Mitglied der GLAT seit 1994. Von 1994-1997 war er Redakteur des GLAT Infobriefs. Nach dreieinhalbjähriger Zusatzausbildung erlangte er 2001 die Lehrbefähigung für die „Interaktive Methode zum Unterrichten der Alexander-Technik“. Er hat diverse Buchbeiträge und sonstige Veröffentlichungen zur Alexander-Technik verfasst, herausgegeben und betreut. Über den praktischen Einzel- und Gruppenunterricht hinaus gibt er in den letzten zehn Jahren zunehmend Lesekurse für Alexander-Lehrer und -Schüler, die sich verstärkt mit dem Studium der Primär- und Sekundärliteratur zur Alexander-Technik beschäftigen möchten.*

<http://www.at-itm.de/ruhrberg>

²² Margaret Goldie, *Not to ‘Do’*. Camon Press, 1999, S. 127

²³ Marjory Barlow, *Recollections of my Uncle F.M. Alexander*. Sydney AT Congress Papers, 1994

²⁴ Marjory Barlow, *The Teaching of F. Matthias Alexander*. Memorial Lecture 1965