

## **F. M. ALEXANDER TECHNIK**

### **Die Erfahrung der Ganzheit**

Solange wir leben bewegen wir uns unter dem Einfluss der Schwerkraft. Sie ist die Konstante, auf die wir reagieren, jeder in einer ganz bestimmten Art und Weise. In diesem Prozess des Balancierens entwickeln wir Bewegungs - Muster, die im Laufe der Zeit zu Gewohnheiten werden. Leider kennen wir unsere Bewegungsgewohnheiten oft zuwenig.

Viele unserer zum größten Teil unbewußten Muster können jedoch im Laufe der Zeit negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Bereich haben. Das moderne Leben stellt hohe Anforderungen an den Menschen und das nicht erst im Erwachsenenalter. Zunehmend zeigen sich die Folgen bereits in der Grundschulzeit. Untersuchungen an Schulkindern zeigen, dass sich bei den meisten Kindern die Körperhaltung bereits vor dem Erreichen des 10. Lebensjahres verschlechtert. Immer häufiger leiden Kinder an Verkrümmungen der Wirbelsäule bis hin zum Bandscheibenvorfall, Schwäche der Stütz Muskulatur sowie nervösen Störungen verschiedenster Art mit entsprechender Beeinträchtigung der Freude und Leistungsfähigkeit beim Lernen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage nach der Balance – jenem erstrebenswerten Zustand, der als „Daseinsfreude“ oder ganz einfach als „Glück“ erlebt wird. Balance ist die Grundvoraussetzung des Lebens – ein Zustand „labilen Gleichgewichts“, anfällig für Störungen, aber mit der Fähigkeit zur Selbst-Regulierung. Balance lässt sich nicht „machen“, aber sie ist „lernbar“.

## Die Entstehung der Alexander Technik

Frederic Matthias Alexander (1869 – 1955) war noch ein sehr junger Mensch, als er das Prinzip seiner Arbeit entdeckte. Er war ein begabter junger Mann, wollte ein berühmter Schauspieler werden und Karriere machen. Seine Schwierigkeiten begannen, als zunehmende Heiserkeit seine Arbeit auf der Bühne beeinträchtigte.

Alexander tat, was jeder in so einer Situation tun würde: er holte sich ärztlichen Rat. Er war ein williger Patient, bereit, die Anweisungen korrekt zu befolgen. Jedoch: die Schwierigkeiten verschwanden nicht wirklich, sondern traten vermehrt auf, besonders bei wichtigen, für seine künstlerische Karriere bedeutenden Auftritten. Alexander hatte sich darauf spezialisiert große Rollen aus Shakespeare's Dramen als Solist zu präsentieren.

Um seiner Schwierigkeit vorzubeugen hatte er einen berühmten Spezialisten aufgesucht, der ihm riet, seine Stimme drei Wochen vor dem Auftritt strikt zu schonen, nicht zu sprechen. Entschlossen folgte Alexander auch dieser Anweisung. Nach der ersten Hälfte seines Programms jedoch war seine Heiserkeit wie bekannt. Da sein im Publikum anwesender Arzt ihm nicht sagen konnte, was er falsch machte, beschloss er, „es selbst herauszufinden“. Er beschreibt diesen Weg detailliert in seinem Buch „The Use of the Self“.<sup>1</sup>

Er entdeckte, dass *bereits der Gedanke an das Sprechen* eine Kette von Reaktionen in seinem Nervensystem auslöste, die letzten Endes zu seiner Heiserkeit führten. Durch geduldiges Beobachten seiner selbst im Spiegel konnte er schließlich sehen, dass jede Reaktion auf einen Impuls mit einer Kontraktion der Nacken-Muskulatur begann und eine Kette weiterer Kontraktionen in seinem Organismus auslöste. Er konnte diese Verkürzung seiner Gestalt (*shortening in stature*) sehen. Schockiert war er, als er feststellen musste, dass er dies zwar sehen konnte, aber den Beginn der Reaktion nicht fühlte!

An diesem Punkt seiner Forschungen wusste er bereits um die *große*

---

1 „Der Gebrauch des Selbst“

*Bedeutung einer koordinierten Verbindung von Kopf, Hals und Rumpf und die zentrale Funktion, die dabei die Balance des Kopfes oben auf der Wirbelsäule hat. Als Prävention formulierte er diese bewußte Ausrichtung (conscious direction) wie folgt: „Let the neck be free, to let the head go forward and up, to let the back lengthen and widen“.<sup>2</sup>*

Der entscheidende Moment in diesem Prozess war die Erfahrung, dass er die unterbewusst ablaufenden Reaktionen nur dann verhindern konnte, wenn es ihm gelang, zwischen *Stimulus* (in seinem Fall der Wunsch zu Sprechen) und *Reaktion* (der tatsächlichen Ausführung) einen *Moment des Innehaltens (Inhibition)*<sup>3</sup> zu schieben, um Zeit für die erkannte sinnvolle Ausrichtung (**direction**) seines Organismus zu gewinnen. Diese Kontrolle nannte er „**Primary Control**“.<sup>4</sup>

Alexander's so entwickelte sehr achtsame Vorgehensweise brachte den erhofften Erfolg. Er wurde wegen seiner guten Stimme berühmt und wurde „The Breathing Man“ genannt. Die berühmtesten Schauspieler und Sänger seiner Zeit kamen zu ihm. 1931 begann er mit dem ersten, dreijährigen Ausbildungskurs für Lehrer in London. Inzwischen wird die Alexander Technik weltweit von gut ausgebildeten Lehrern vermittelt und an den wichtigsten Ausbildungszentren für Musiker und darstellende Künstler unterrichtet.

Auch im medizinischen Bereich wird sie erfolgreich integriert.

### Schulung der Wahrnehmung – Die Arbeit mit dem AT Lehrer

Der ATLehrer verhilft zu einer neuen Erfahrung einer gewohnten Bewegung. Er führt die Bewegung des Schülers mit seinen Händen und erklärenden Worten bei alltäglichen Bewegungsabläufen wie dem Stehen, dem Gehen, dem Sitzen und Liegen und der Bewegung

---

2 „Lass den Hals frei sein, erlaube die freie Balance des Kopfes mit der Ausrichtung nach vorne und oben, erlaube die Länge und Weite des Rückens.“ (Übers. E.v.H.)

3 Wichtig dabei ist, dass „Innehalten“ nicht mit „Abblocken“ verwechselt wird; vielmehr ist es ein Beobachtungsprozess im Fluss des Geschehens.

4 „Primärkontrolle“

des Aufstehens und Hinsetzens. Dabei achtet er ganz besonders auf die primär wichtige Ausrichtung bei sich selbst. Der Schüler wird aufgefordert, möglichst wenig „mitzuhelfen“, die Bewegung des Aufstehens von einem Stuhl zum Beispiel einfach mal „geschehen“ zu lassen. Was für eine Überraschung, wenn man plötzlich steht und weiß nicht wie das geschehen ist! Diese Erfahrung ist wie ein Spiegel für die unbewussten (Bewegungs-) Gewohnheiten und Muster.

Die Schwierigkeit dabei ist, dass sich die neue Erfahrung falsch anfühlt, während sich das alte Muster vorläufig noch richtig anfühlt. Deshalb ist es in dieser Phase wichtig, diese neue Erfahrung so oft wie möglich zu wiederholen. Es ist ein Wiederfinden von Balance, ein Zustand der Leichtigkeit und Freiheit, der entsteht, wenn Bewegung nicht „gemacht“ wird sondern „geschehen“ darf.

Die Alexander Technik ist in ihrer Wirkung der klassischen Homöopathie vergleichbar: je feiner die Dosis desto größer die Wirkung.

### **Die Auswirkung der Koordination auf den Klang.**

Beim Lernen von Musik, beim Spielen eines Instruments und ganz besonders natürlich beim Singen, erschweren sog. „Haltungsfehler“ und mangelnde Balance die musikalische Entwicklung in besonderer Weise. Vor allem die Stimme (Alexander's Problem!) reagiert auf jede unnötig aktivierte Halte – Spannung.

Vor allem aber ist es **hörbar!**

### **Warum?**

Jedes Instrument wird gestimmt bevor es gespielt wird – damit es schöner klingt. Genau so ist es mit uns selbst: wenn wir gut gestimmt – in Balance – sind, dann klingen auch wir gut, freuen uns und strahlen diesen Zustand nach außen.

### **Wie können wir uns selbst ‚gut stimmen‘?**

Mit Hilfe der Alexander Technik können wir lernen die „wichtigsten

Saiten“ zuerst zu stimmen – mit Aufmerksamkeit die primär wichtige Verbindung von Kopf – Hals – Rumpf zu beachten, locker aufgerichtet zu stehen oder zu sitzen, die Beweglichkeit der großen Gelenke von Schulter und Hüftgelenk nicht zu blockieren, Finger und Zehen nicht unnötig anzuspannen ...

Diese Art von wahrnehmender Aufmerksamkeit ist wie im Hintergrund lebendig und wachsam. Damit dies möglich ist, muss der Musiker *durchlässig* sein – ganz bei sich selbst und ganz präsent nach außen.

Das größte Hindernis beim Erlernen der Alexander Technik – wie überhaupt beim Lernen – ist das Bedürfnis „es richtig zu machen.“ Richtig kann ich nur machen, was ich bereits kenne, also bereits erfahren habe. Neues erschließt sich nur, wenn ich die Offenheit des „Nichtwissens“ begrüße. Mit den Worten Alexander's: „nondoing is the basis for doing“.<sup>5</sup> Der Moment des Nichttuns ist unerlässlich für Wahrnehmung : ich spüre meine Atmung, die zusammengepressten Lippen ... fühle die vielleicht eingekrümmten Zehen, bemerke den Trubel im Kopf ... Dann muss ich entscheiden **was** ich will und **wie**<sup>6</sup> ich es erreichen möchte. Das ist der Moment der freien Wahl.

### **Alexander Technik als Wegbegleiterin im Musikunterricht.**

Mehr als 20 Jahre hatte ich bereits Musik unterrichtet (Violine, Blockflöte, elementare Musikerziehung, Ensemble bzw. Kammerorchester) als ich bei einer Musiker-Fortbildung die Alexander Technik kennen lernte.

Die AT Stunden, die ich für meine eigene Entwicklung nahm, hatten auch auf meine Schüler einen überaus positiven Einfluss. Sie lernten wesentlich leichter, hatten mehr Erfolg und damit auch eine größere Motivation fürs Üben. Kinder haben meist Freude an Bewegung und Balance.

---

<sup>5</sup> „Nicht-Tun ist die Basis für's Tun“

<sup>6</sup> F.M.Alexander: „meanswhereby“

Das Balancieren lockert den Unterricht auf und entspricht dem Bewegungsbedürfnis der Kinder und stärkt das Selbstvertrauen.

So integrierte ich das Balancieren auf einem Balancierbrett, das Stehen auf einem großen Gymnastikball und verschiedene andere Spiele zur Verbesserung von Bewegungskoordination und Balance in den Instrumental Unterricht.

### **Die Arbeit mit dem Balancierbrett**

Wie bei jedem Spiel gibt es auch auf dem Balancierbrett – „alexandrinische“ – Spielregeln:

- „Nicht vergessen: nach oben denken!“
- Nicht zum Boden schau, wenn's anfängt zu wackeln
- weniger mit den Beinen „halten“.
- nicht „an der Luft festhalten“ – weil sich die Hände meistens verkrampfen, wenn es zu wackeln anfängt.

Der Schüler lernt so alles Störende wegzulassen; er lernt, dass gute Koordination nicht mit mehr Anspannung, sondern mit Entspannung erreicht werden kann und entwickelt Vertrauen in seine eigenen Kräfte. Selbstverständlich ist die sichere Unterstützung durch die Hände des Lehrers wesentlich.

Dann kommt ein erster Versuch, das Balancieren mit dem Geigenspiel zu kombinieren. Die Belohnung für diese zu Beginn recht fordernde Aufgabe ist der Klang! Das Stehen auf festem Boden wird nach dieser Erfahrung als „bewegt“ empfunden.



## Stehen auf dem großen Gymnastikball

Dieses Kunststück braucht eine wesentlich längere Vorbereitung weil die Balance hier viel subtiler ist. Wie leicht rollt der Ball! Auch wenn es nur für kurze Momente gelingt oben zu bleiben – wichtig ist die Erfahrung!



## AT beim Üben: ein neuer Fingersatz beim Geigenspiel

Jeder kennt diese Situation beim Üben eines Musikstücks: Alles läuft gut, doch dann plötzlich eine Unterbrechung im Ablauf – Wiederholung der kritischen Stelle und manchmal die Erfahrung, dass dabei noch weitere „Fehler“ geschehen.

## Korrektur mit Hilfe der AT

Der Schüler lernt zunächst, den „Fehler“ nicht sofort zu korrigieren, sondern stattdessen die primär wichtige Ausrichtung zu bedenken, seine Balance zu fühlen. Statt sich auf den Fehler zu fixieren lernt er, sich auf sich selbst zu besinnen und von da aus das **WIE** der Korrektur zu beachten.

Das Kind lernt sich selbst Zeit zu geben und dadurch viel schneller

zu guten Ergebnissen zu kommen: oft genügt eine einzige Wiederholung zur Korrektur.

Natürlich ist es - vor allem für jüngere Kinder - nicht ganz einfach so kontrolliert vorzugehen. Werden bei den ersten Ermüdungserscheinungen immer wieder Balance-Spiele eingefügt, die dem Schüler Spaß machen und entspannen, kommt es kaum zu Verspannungen. Das Ergebnis dieser Arbeit war überzeugend.

Die SchülerInnen (Alter: 6 – 17 Jahre) spielten nicht nur besser und freudiger, sondern auch ihre schulischen Leistungen verbesserten sich meist parallel dazu. Ich konnte erleben, wie Freude und Vertrauen proportional zum koordinierten und bewussten Umgang mit sich selbst wachsen. Selbstvertrauen ist die beste Voraussetzung für ein kreatives und erfülltes Leben.

#### Literatur:

- Alexander, F.M.** (1996). Man's Supreme Inheritance. Mouritz.  
**Alexander, F.M.** (1985). Constructive Conscious Control of the Individual. Centerline Press.  
**Alexander, F.M.** (1985). The Use of the Self. Gollancz.  
**Alexander, F.M.** (1986). The Universal Constant in Living. Centerline Press.  
**Alexander, F.M.** (1995). Articles and Lectures. Mouritz.  
**Carrington, W. H. M.** (1970). Balance as a Function of Intelligence. The Sheildrake Press.  
**Carrington, W. H. M.** (1996). A Time to Remember. The Sheildrake Press.  
**Carrington, W. H. M.** (1994). Thinking Aloud. Mornum Time Press.  
**Carrington, W. H. M.** (1999). The Act of Living. Mornum Time Press.  
**Barlow, W.B.** (1989). Gesundheit und Lebensfreude durch Alexander Technik. Kösel  
**Gelb, M.** (1987). Body Learning . Aurum.  
**Park, G.** (2000). Alexander Technik, die Kunst der Veränderung. Heyne.  
**Macdonald, G.** (1994). Alexander-Technique. Headway Lifeguides.  
**Jones, F.P.** (2003). Freedom to Change - The Development and Science of the Alexander Technik. Mouritz.