

*You think that the Alexander Technique is a physical thing;  
I can tell you that it is the most mental thing that has ever been discovered.*  
F.M. Alexander



Alexandertechnik  
Institut Heidelberg

## **„Grundlagen der Alexander-Technik“ Ein Lesekurs zum Verständnis der Schriften von F.M. Alexander**

**mit Peter Ruhrberg,  
in Kooperation mit der Schule für Alexander-Technik Heidelberg**

Neben der Vermittlung der Praxis der Alexander Technik durch erfahrene Lehrer und Ausbilder sind die Bücher von F.M. Alexander eine der wertvollsten Quellen und ein authentischer Schlüssel zum Verständnis seiner Arbeit.

Im Mittelpunkt des Lesekurses steht die Erarbeitung von Zugängen zu einer Auswahl von unverzichtbaren Textstellen aus Alexanders Schriften. Der Kurs bietet die Möglichkeit, besser mit Alexanders Denkweise vertraut zu werden und damit das Verständnis für seine Ideen und Arbeitsweisen zu erhöhen. Vor allem aber soll der Kurs dazu anregen, die Fähigkeit zu konstruktivem und kritischem Denken weiter zu entwickeln. Der damit verbundene und zu erwartende praktische Nutzen liegt in der Anwendung dieses Denkens im Umgang mit sich selbst und beim Unterrichten von Schülern. Dieser Workshop bietet neben einer sorgfältigen Arbeit mit Originaltext auch die Erörterung des historischen Hintergrundes des Textmaterials.

---

### **Grundlagen Teil 1: Evolution of a Technique**

*You can do what I do, if you will do what I did, but none of you wants anything mental.*  
F.M. Alexander

Im ersten Teil des Kurses wird ausgegangen von F.M. Alexanders Bericht über die Entwicklung seiner Arbeitsmethode und den damit für ihn verbundenen Lernprozessen. Das Kapitel *Evolution of a Technique / Entstehung einer Arbeitsweise* führt uns lebhaft, knapp und klar vor Augen, was uns beim Lernen und bei der Anwendung von F.M. Alexanders Lehr- und Lernmethode begegnen kann und was er selbst in den jeweiligen Situationen als nächste Schritte erarbeitet und erprobt hat.

### **Grundlagen Teil 2: Falsche Vorstellungen und der Einfluss von Paradigmen**

*Als Resultat meiner Unterrichtserfahrung zögere ich nicht festzustellen,  
dass die festen Ideen und Vorstellungen des Schülers  
die Ursache für den größeren Teil seiner Schwierigkeiten bilden.*  
F.M. Alexander

Das Kapitel *Incorrect Conception aus Constructive Conscious Control of the Individual* von F.M. Alexander darf als eines der bedeutendsten Dokumente für die Ausbildung von Alexander-Lehrern und deren Selbstverständnis angesehen werden. Hierin erläutert Alexander, warum es von zentraler Bedeutung für seine Arbeit ist, im Besonderen das Denken von Studierenden und Schülern auszubilden. Die Schulung von Bewegungen, Sensibilität, Gleichgewicht und Körpergefühl spielen nach seiner Auffassung demgegenüber eine nachgeordnete Rolle.

---

### **Grundlagen Teil 3: The trouble with physical exercises – Mind-wandering & concentration – The golfer who cannot keep his eyes on the ball**

*The return to the sole guidance of instinct is unthinkable.*  
F.M. Alexander

Was ist laut F.M. das Problem mit jeglichen Übungen zur Steigerung körperlicher Fitness? Was denkt F.M. Alexander über das landläufige Verständnis von Konzentration? Auf welche Weise sollte nach Alexanders Ansicht unser Denken im Alltag und im Alexander-Unterricht organisiert sein? Existieren Gewohnheiten wirklich? Und wieso sollen uns ausgerechnet die Schwierigkeiten eines Golfers bei der Ausübung seiner Sportart interessieren, denen in Alexanders drittem Buch ein ganzes Kapitel gewidmet ist? Dies sind einige der Fragen, die uns im 3. Teil beschäftigen werden.

## Grundlagen Teil 4: How we got this way

*The stubborn but unpleasant fact must be faced that civilized people have never progressed in themselves as they have advanced in matters outside themselves.*

*F.M. Alexander*

Die hauptsächlichen Ursachen für Lebensbedingungen und Zustand des zivilisierten Menschen sieht F.M. Alexander in einer logischen und jahrtausendelangen Entwicklung, deren Anforderungen nur auf eine Weise gemeistert werden können. Unausweichliche Krisen in diesem Prozess von Wachstum und Fortschritt weisen für Alexander keineswegs auf einen drohenden Untergang unserer Gattung hin, für ihn sind sie lediglich Anzeichen eines Übergangs zu höheren Ebenen menschlicher Entwicklung und Entfaltung.

---

Vorgesehene Texte für Teil 1 und 2:

UoS: Evolution of a Technique  
CCC: Incorrect Conception  
(Eine englisch-deutsche Fassung beider Texte wird zur Verfügung gestellt)  
Termine: 24.-26. April, 22.-24. Mai, 19.-21. Juni 2009

---

Vorgesehene Texte für Teil 3 und 4:

MSI: From Primitive Conditions to Present Needs  
Primitive Remedies and their Defects  
Race Culture and the Training of the Children  
Habits of Thought and of Body  
CCC: Sensory Appreciation in its Relation to Man's Evolutionary Development  
Imperfect Sensory Appreciation  
UoS: The Golfer Who Cannot Keep his Eyes on the Ball  
UCL: Review of the BMA Report on Physical Education  
Termine: 25.-27. September, 23.-25. Oktober, 27.-29. November 2009

---

Kursort: Schule für F.M. Alexander-Technik Heidelberg  
Arbeitszeiten: Freitag 18:00-21:00  
Samstag 09:00-12:00, 14:00-18:00  
Sonntag 09:00-12:00, 14:00-17:00  
(gesamt 3 x 16 Std.)  
Teilnehmerzahl: ca. 16  
Teilnehmerkreis: Lehrer/Studenten/Schüler der F.M. Alexander-Technik  
Kosten: je drei Kurse gesamt: € 300,-  
€ 200,- (Studenten)  
jeder Kurs einzeln: € 120,-  
Kursleitung: Peter Ruhrberg  
Weitere Infos bei: [www.at-itm.de/ruhrberg/lesekurs\\_2009.htm](http://www.at-itm.de/ruhrberg/lesekurs_2009.htm)

### Peter Ruhrberg

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.

Kontakt: [ruhrberg@tele2.de](mailto:ruhrberg@tele2.de) · [www.at-itm.de/ruhrberg](http://www.at-itm.de/ruhrberg)

## ANMELDUNG AN

Schule für Alexander-Technik Heidelberg · Bergheimer Str. 147 · 69115 Heidelberg  
Telefon: +49(0)6221-22066 · Fax: +49(0)6221-27395 · E-Mail: lesekurs\_2009@alexandertechnik.org



Alexandertechnik  
Institut Heidelberg

## Hiermit melde ich mich an für "Grundlagen der Alexander-Technik" Ein Lesekurs zum Verständnis der Schriften von F.M. Alexander mit Peter Ruhrberg

Anmeldeschluss ist 21 Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn

- 
- |                          |   |          |
|--------------------------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Grundlagen 1 und 2 (3 Kurseinheiten)</b>   |          |
|                          | 24. – 26. 4., 22. – 24. 5., 19. – 21. 6. 2009 | € 300,00 |
| <input type="checkbox"/> | Studentenermäßigung                           | € 200,00 |
|                          | Einzelbuchung                                 |          |
| <input type="checkbox"/> | 24. – 26. 4. 2009                             | € 120,00 |
| <input type="checkbox"/> | 22. – 24. 5. 2009                             | € 120,00 |
| <input type="checkbox"/> | 19. – 21. 6. 2009                             | € 120,00 |
- 
- |                          |   |          |
|--------------------------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Grundlagen 3 und 4 (3 Kurseinheiten)</b>     |          |
|                          | 25. – 27. 9., 23. – 25. 10., 27. – 29. 11. 2009 | € 300,00 |
| <input type="checkbox"/> | Studentenermäßigung                             | € 200,00 |
|                          | Einzelbuchung                                   |          |
| <input type="checkbox"/> | 25. – 27. 09. 2009                              | € 120,00 |
| <input type="checkbox"/> | 23. – 25. 10. 2009                              | € 120,00 |
| <input type="checkbox"/> | 27. – 29. 11. 2009                              | € 120,00 |
- 

- Die Kursgebühr in Höhe von €

habe ich überwiesen an Volksbank Neckartal eG, Konto Nr. 20792809  
BLZ 672 917 00 · BIC: GENODE61NGD · IBAN: DE56672917000020792809  
Verwendungszweck: „Lesekurs 2009 (Kursdatum)“

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

- Beruf  LehrerIn der Alexander-Technik  
 StudentIn der Alexander-Technik

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### ZAHLUNGSWEISE

Die Teilnahmegebühr für das Seminar überweisen Sie bei Anmeldung bitte mit dem Vermerk: „Lesekurs 2009 (Kursdatum)“ in der entsprechenden Höhe an:

Schule für Alexandertechnik, Heidelberg, Konto Nr. 20792809 bei der Volksbank Neckartal eG  
BLZ 672 917 00 · BIC: GENODE61NGD · IBAN: DE56672917000020792809

### ANMELDE- UND TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Durch Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung zusammen mit der Überweisung der Kursgebühr ist ein Seminarplatz für Sie verbindlich reserviert. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Planskizze für Ihre Anreise. Am letzten Seminartag liegen Teilnahmebescheinigung und Quittung für Sie bereit.

### RÜCKTRITT

Im Falle eines Rücktritts können Sie eine/n andere/n geeignete/n TeilnehmerIn als Ersatz benennen. Bei Rücktritt innerhalb 21 Tagen vor Kursbeginn berechnen wir die Kursgebühr in voller Höhe, falls der Platz nicht an einen Interessenten von der Warteliste vergeben werden kann.