

Anwendungsmöglichkeiten der F.M. Alexander-Technik

Ein Prinzip – viele Anwendungsfelder

Das Wirkprinzip der Alexander-Technik lautet: Eine verbesserte geistig-körperliche Selbstorganisation verbessert die Ausführungsqualität der gewünschten Handlung. Dieses Prinzip ist in jeder Tätigkeit wirksam, sei es nun bei einer körperlichen Bewegung, gedanklichen oder emotionalen Vorgängen oder komplexen Handlungsabläufen und Verhaltensstrategien.

Daher sind die Anwendungsmöglichkeiten der Alexander-Technik äußerst vielfältig: *

Bewegung, Koordination, Körperbewusstsein

Was immer wir uns gedanklich zur Erfüllung unserer Aufgaben vorstellen, setzen wir in Muskelspannung um, sobald wir uns bewegen. Das Muskel-Skelett-System ist sozusagen der verlängerte Arm unseres Gehirns. Alles was wir „in die Tat umsetzen“, tun wir mit Hilfe von Muskelarbeit. Ungünstige Bewegungsweise und unzweckmäßiger Einsatz unseres Organismus können deswegen funktionelle Störungen von Bewegung und Koordination verursachen oder verstärken, wie z. B.:

- Unbeweglichkeit, wenig Körpergefühl, „Bewegungsunlust“
- Flache, gepresste Atmung
- Fehlhaltungen, unphysiologische Belastungen
- Skoliosen, Knochenschiefstellungen
- Verspannungen in Rücken, Nacken, Schultern usw.
- Gelenkbeschwerden, „Tennisellenbogen“, „Maussyndrom“
- Wirbelsäulenbeschwerden, Rückenschmerzen
- Ischialgien, Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle
- Rheumatische Beschwerden
- Neuralgien, Sensibilitätsstörungen, Torticollis

Die Alexander-Technik erweitert unsere Fähigkeiten motorischer Steuerung und präziser Wahrnehmung. Durch regelmäßige Anwendung der Technik können Sie Folgendes erreichen:

- Korrektur von falschen Ideen über den Organismus, welche für Fehlkoordination ursächlich sind
- Steigerung der körperlichen Koordinationsfähigkeit
- Entwicklung von Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität in der Bewegung
- Steigerung von Leistungsfähigkeit, Effizienz und Gesundheit
- Erhalt von Gelenkigkeit und geistig-körperlicher Beweglichkeit trotz zahlreicher Routinehandgriffe
- Ökonomischer Einsatz von Kraft (Steigerung von Effizienz bzw. Wirkungsgrad)
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Körperbewusstseins

* Bitte beachten Sie: Die Alexander-Technik ist weder eine medizinische Behandlung noch ein Heilverfahren. Die beschriebenen Anwendungsmöglichkeiten sind keine Indikationen, sondern geben Hinweise darauf, wann die Alexander-Technik als selbstverantwortlicher Lernprozess zur Steigerung der eigenen Handlungs- und Bewegungskompetenz sinnvoll sein kann.

- Abbau von Verspannungen und Fehlbeanspruchung in Rücken, Schultern, Wirbelsäule und Gelenken
- Schulung der Steuerungsfähigkeit und des Gleichgewichtssinnes bei Tritt- oder Gangunsicherheit, Schwindelgefühl und Sehbehinderung
- Umlernen von Bewegungsmuster nach Unfällen, Operationen oder in Rekonvaleszenzphasen

Dies wirkt sich positiv aus auf die Ausführung sämtlicher Alltagsbewegungen, z.B.:

- Gehen und Stehen
- Sitzen und Liegen
- Bücken, Heben und Tragen
- Schreiben, Arbeiten am PC etc.

Bei Tätigkeitsfeldern, wo besondere Anforderungen an unsere Konzentration und Koordinationsfähigkeit gestellt sind, liefert die Alexander-Technik wertvolle Hinweise auf die natürliche Funktionsweise unseres Körpers und klare, detaillierte Anleitung zur effektiven Bewegungssteuerung.

Dies kann wesentlich sein für z.B. folgende Tätigkeiten:

- Tanzen
- Kraft- und Fitnesstraining
- Sport, Jogging, Walking
- Wandern, Klettern
- Musizieren
- Theater spielen

Musiker oder darstellende Künstler, welche eine (instrumenten-)spezifische Technik erlernen oder meistern, können von dieser Technik deutlich mehr profitieren, wenn sie mit grundlegenden Bewegungsprinzipien in Einklang steht. Die Alexander-Technik kann oft entscheidend weiterhelfen, wo Instrumentalpädagogik oder medizinische Behandlung dem Musiker keine Besserung gebracht haben. Alexander-Technik wird erfolgreich eingesetzt bei:

- Spielproblemen, Atemproblemen
- Haltungs- und Bewegungsproblemen
- vorzeitigen Ermüdungserscheinungen, Zerschlagenheit
- Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen
- Überforderung, Überanstrengung, Stress
- Bühnenangst („Lampenfieber“)

Musiker können durch die Anwendung der Alexander-Technik sehr profitieren:

- Steigerung der Qualität von Instrumentalspiels oder Gesang
- Mehr Klang und technische Perfektion
- Freiere Atmung
- Vergrößerung von stimmlichem Volumen und Tonumfang
- Mehr Ausdruck und Freiheit im Vortrag
- Souveränerer Umgang mit „schwierigen Passagen“, in Aufführungssituationen und bei Probespielen
- Beherrschung von Lampenfiebers
- Entspannteres Musizieren ohne „Verbiegen“, Verspannung oder Selbstschädigung
- Mühelose, präzisere Umsetzung der Verbesserungsvorschläge von Lehrern, Kollegen etc.
- Entspannteres und effektiveres Üben und Unterrichten

Auch und gerade bei krankhaften organischen Veränderungen spielt der vernünftige Umgang mit uns selbst eine wesentliche Rolle. Die Grunderkrankung kann dadurch zwar nicht beseitigt werden, aber eine verbesserte Bewegungssteuerung und die Entwicklung konstruktiverer Lebenseinstellungen können sich positiv auf das Allgemeinbefinden auswirken.

Dies gilt beispielsweise für:

- Arthrose
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Parkinson

In Phasen starker körperlicher Veränderung können sich Fehlanpassungen in der Koordination einstellen. Die Alexander-Technik hilft dabei, Koordinationsfähigkeit und Körpergefühl den veränderten Bedingungen anzupassen und so ein Optimum an Wohlbefinden und Beweglichkeit zu erzielen, wie in folgenden Situationen:

- nach Krankheiten
- nach Unfällen
- nach Operationen
- in Rekonvaleszenzphasen
- während oder nach der Schwangerschaft
- während oder nach Wachstumsschüben bei Kindern und Jugendlichen

Kommunikation und Situationsgestaltung

Die Koordination des Atmens und Sprechens ist Teil der Koordination des ganzen Selbst. So schließt ungeeignete Allgemeinkoordination meist eine falsche Atemweise mit ein, die sich wiederum nachteilig auf das ungestörte Funktionieren der Stimme auswirkt. Zu solchen dadurch bedingten oder sekundär verstärkten Störungen gehören z. B. folgende:

- Flache, schwere Atmung, Kurzatmigkeit
- Einsaugen oder Herauspressen der Luft beim Atmen
- Räuspern, gepresste Stimme, Heiserkeit
- Überanstrengung der Stimme
- Undeutliche Aussprache, zu leise Stimme
- Stottern
- Asthma

Durch Fehlkoordination werden Atemfluss und Stimme nachhaltig belastet. Die Atmung ist ein selbsttätiger Mechanismus, der innerhalb gewisser Grenzen willentlich beeinflusst und gesteuert werden kann. Wie dies am besten geschieht, kann nur mit Blick auf die Koordination des ganzen Körpers entschieden werden. Auch die Stimmfunktion lässt sich nicht isoliert verbessern. Wir können jedoch lernen, Atem und Stimme ohne störende (oft gut gemeinte) Eingriffe arbeiten zu lassen.

Bei Anwendung der Alexander-Technik können Sie Folgendes erreichen:

- Gelassener, entspannter Atemfluss
- Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit aller an der Atmung beteiligten Körperteile, insbesondere des Brustkorbes
- Integration des Atemrhythmus in die Gesamtbewegung des Körpers
- Anpassungsfähigkeit der Atmung an die Bewegungserfordernisse, z. B. beim Treppensteigen oder Laufen
- Indirekte Kontrolle der Atmung für den gewünschten Sprechzweck

- Tragfähiges Stimmvolumen und angenehmere, entspannte Stimme
- Klare Artikulation und Modulation der Sprechlaute
- Erhöhung von Resonanz, Musikalität und Ausdrucksfähigkeit der Stimme
- Natürlicheres, gewinnendes Auftreten

Sobald hohe Anforderungen an die Stimme gestellt werden, ist es entscheidend zu verstehen, wie Atem und Stimme effizient funktionieren können. Alexander-Technik ist deshalb besonders wertvoll für:

- Lehrer, Seminarleiter
- Teamleiter, Moderatoren
- Schauspieler
- Sänger
- Sprecher
- Menschen, die in ihrem Beruf reden oder präsentieren
- Geistliche (Pastoren, Priester ...)
- Therapeuten

Kommunikation bedeutet jedoch mehr als nur die Produktion von Lauten und Tönen. Wer erfolgreich kommunizieren will, braucht auch einen guten Blick für die Situation, in der er sich befindet. So hängt bewusste Kommunikation immer auch mit bewusster Situationsgestaltung zusammen. Mit der Alexander-Technik können Sie erreichen:

- Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten im privaten und beruflichen Bereich: Sprechen, Zuhören, den eigenen Standpunkt darlegen, Argumentieren
- Individuelle, wirkungsvolle und authentische Kommunikation bei Bewerbungsgesprächen, Vergrößerung der Ausdrucksmöglichkeiten bei Präsentationen oder Vorträgen
- Stärkung von Abgrenzungsfähigkeit und eigeninitiativem Verhalten
- Selbstbewusstes Auftreten und Körperpräsenz
- Souveräner Umgang mit Vortragsangst, Abbau von Redehemmungen
- Natürlicher und unverkrampfter Umgang mit Noten, Texten und Präsentationsmaterial
- Besserer Kontakt zum Publikum und mehr Spaß beim Auftritt

Stressprävention

Die Alexander-Technik fördert das Verständnis und die Fähigkeit, Reize konstruktiver zu verarbeiten, Überforderung abzubauen und Stressreaktionen zu vermeiden. Verschiedenste psychovegetative Störungen können Warnsignale dafür sein, dass der Organismus überfordert ist:

- Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus
- Bluthochdruck
- übermäßige körperliche Müdigkeit oder Zerschlagenheit
- Unausgeglichenheit, Nervosität, Schlafstörungen
- Überforderung, Überanstrengung, Stress

Vom Stress zur Gelassenheit

Mit der Alexander-Technik können Sie die Art, mit sich selbst umzugehen, entscheidend verändern und verbessern. Den Umgang mit seinem Organismus verändern bedeutet: eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken, eigene Stärken zu entdecken und neue Prioritäten zu setzen. So entstehen mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit in der Begegnung mit Menschen:

- Sie erhöhen Ihre Achtsamkeit für sich selbst und andere

- Während alltäglicher Anforderungen behalten Sie sich besser im Fokus und sorgen für Ihre eigenen Bedürfnisse
- Sie können besser mit Ihren Ressourcen haushalten, sowohl körperlich, als auch mental und emotional, was den Alltag erleichtert
- Sie denken in Alltagssituationen strukturierter und zugleich flexibler, treffen klarere Entscheidungen und steuern Ihr Leben bewusster
- Sie verabschieden die Gewohnheit, gegen sich zu handeln und führen nachhaltige Veränderungen herbei
- Sie erzeugen weniger inneren Stress und erleben dadurch weniger äußeren Stress in allen Bereichen Ihres Lebens
- Sie beachten Ihre Möglichkeiten und respektieren Ihre Grenzen
- Sie kommunizieren Ihrer Umgebung klar Ihre eigenen Bedürfnisse, Erwartungen und Grenzen

Neuorientierung und Veränderung

Um zu leben, brauchen wir Veränderung. Nicht nur unser Körper wächst und verändert sich, auch unsere Einstellungen und Ansichten, unsere Handlungsinteressen und Hobbys verändern sich mit der Zeit. Doch manchmal versäumen wir Gelegenheiten zur Veränderung, oder wir tun uns schwer damit, den Wunsch nach Veränderung in die Tat umzusetzen. In solchen Situationen hat die Alexander-Technik viel zu bieten.

Folgende Anzeichen können auf Schwierigkeiten mit Veränderung hindeuten:

- Unklarheit über das, was man will
- Mangelndes Urteilsvermögen, Unentschlossenheit, Entscheidungsschwäche
- Starke Orientierung an den Wünschen und Erwartungen anderer
- Übermäßige Anpassung an äußere Notwendigkeiten, Regeln, Pflichten oder Zwänge
- Gefühl, funktionieren zu müssen
- Angst, nicht „gut genug“ zu sein
- Perfektionismus
- Aufschieben von wichtigen Angelegenheiten

Persönlichkeitsentwicklung

Jede Bewegung braucht einen Beweggrund. Mit der beste Beweggrund sind die eigenen Bedürfnisse und Handlungswünsche. Wenn beispielsweise Angst oder Zwang am Anfang einer Handlung stehen, ergeben sich unvermeidlich Schwierigkeiten. Die Alexander-Technik schult Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, so dass unser Handeln möglichst klar und frei von inneren Hindernissen werden kann. Folgende Schritte sind dabei wichtig:

- Beobachtung und Analyse von gedanklichen und motorischen Reaktionsweisen, die Angstempfindungen unnötig begünstigen
- Schulung der geistig-körperlichen Koordination, um Selbstvertrauen im Handeln zu ermöglichen
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erforschung der eigenen Lebenssituation und Formulierung von Veränderungswünschen
- Überlegung, welche Fähigkeiten zur Zeit zur Verfügung stehen, um die Veränderung durchzuführen, und welche noch ausgebildet werden müssen
- Schrittweise Planung und Umsetzung der gewünschten Veränderungen

Die Vorgehensweise ist ganzheitlich ausgerichtet und sorgt dafür, dass jeder Entwicklungsschritt nicht nur gedanklich verstanden wird, sondern auch körperlich und gefühlsmäßig schlüssig und stimmig wird. Auf diesem Weg können Sie z. B. Folgendes erreichen:

- Bewusste Willensbildung („Was will ich eigentlich?“)
- Neuorientierung bei Wunsch nach Berufswechsel oder Änderung äußerer Lebensumstände
- Abbau von Motivationsproblemen und Entscheidungsschwäche
- Überwindung von eingefahrenen Gewohnheiten und festen Reaktionsweisen
- Lösung aus Abhängigkeiten in Beziehungen
- Überwindung schädlichen Konsumverhaltens
- Selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse
- Schrittweises Umsetzen persönlicher beruflicher oder privater Ziele
- Flexiblerer Umgang mit auferlegten Veränderungen oder nicht veränderbaren äußeren Lebensumständen durch „selbstbestimmte Anpassungsfähigkeit“

Lernen und Kreativität

Die Fähigkeit des Lernens ist für eine gesunde Lebensführung und eine zufriedenstellende persönliche Entwicklung unverzichtbar. Wenn wir lernen, können wir unsere Talente entfalten, Neues über uns und die Welt erfahren und unser Handlungsspektrum erweitern. Ungünstiger Einsatz von uns selbst beeinträchtigt auch unsere Lernfähigkeit und geistige Leistungsfähigkeit. Dies kann sich z. B. in folgenden Schwierigkeiten äußern:

- Unaufmerksamkeit, Zerstreutheit, Geistesabwesenheit
- Schwierigkeit, neue Zusammenhänge zu erfassen und zu behalten
- Unorganisierte Arbeitsweise, unmethodisches Vorgehen
- Ungünstige Zeitorganisation
- Körperliche Beschwerden bei geistigen Tätigkeiten wie z. B. überanstrengte Augen, flacher Atem, Rücken- oder Schulterverspannungen beim Sitzen
- Leichte Ablenkbarkeit
- Mangel an Selbstvertrauen beim Denken, Lernen und Erinnern
- Ungünstige Lerneinstellungen wie Perfektionismus und Zielfixiertheit („Tunnelblick“)
- Prüfungsangst, Lampenfieber

Aus der Perspektive der Alexander-Technik ist Lernen kein rein geistiger Vorgang. Der Erfolg des Lernens ist abhängig von der Qualität der geistig-körperlichen Gesamtkoordination zur Zeit des Lernens. Um das Lernen zu verbessern und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen, greifen Menschen leider meistens zu solchen Maßnahmen, die besonders ungeeignet, ja geradezu schädlich für das Lernen selbst sind – und damit auch für das Lernergebnis. Zu den ungeeigneten Selbsthilfemaßnahmen im Bereich des Lernens gehören insbesondere:

- Übermäßige Konzentration auf einzelne geistige Objekte
- Ausblendung des Körperbewusstseins
- Körperliche Anspannung zur Steigerung der Denkfähigkeit
- Starre Disziplin, zwanghafte Denkweisen

Statt eines Routine-Denkens fördert die Alexander-Technik die Qualität überlegter, geistesgegenwärtiger Tätigkeit. Mit der Alexander-Technik lernen Sie praktische Schritte kennen, die Ihnen zeigen, dass Sie effektiver denken und mehr leisten können, wenn Sie beispielsweise aufhören, körperliche Vorgänge beim Lernen und geistigen Arbeiten aus dem Bewusstsein zu bannen. Folgendes können Sie durch Anwendung der Technik erreichen:

- Effizienteres Denken
- Verbesserung der Lernfähigkeit und des Auffassungsvermögens
- Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Erlernen methodischer Vorgehensweisen und effizienter Zeitplanung

- Differenzierteres Körperbewusstsein
- Schulung der Aufmerksamkeit

Die Alexander-Technik unterstützt den kreativen Umgang mit den eigenen Möglichkeiten. Lernen ist ein kreativer Vorgang, kein reproduzierender Mechanismus. Menschen sind keine Maschinen, sondern Lebewesen, deren Stärke gerade in der intelligenten, selbstbestimmten Anpassung an die gegenwärtige Situation besteht. Kreativität zu entwickeln ist deswegen nicht nur für Künstler wichtig, sondern für jeden Menschen.

Mit Hilfe der Alexander-Technik können Sie z. B. folgende Fähigkeiten entwickeln oder steigern:

- Spontaner und spielerischer Umgang mit den eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung kreativer Einstellungen bei künstlerischen Tätigkeiten und im alltäglichen Handeln
- Schulung der Geistesgegenwart im Handeln
- Entwicklung von Vertrauen in den schöpferischen Prozess
- Vorbereitung auf Aufführungssituationen bei „Lampenfieber“ und Nervosität
- Gelassener Umgang mit Prüfungssituationen

Die Ursprünge der Alexander-Technik als Atemmethode

Alexanders Stimmprobleme

Die Alexander-Technik geht auf die Entdeckungen des Australiers Frederick Matthias Alexander (1869-1955) zurück. Alexander wuchs in Tasmanien auf, zog dann zunächst in die Bergwerkstadt Mount Bischoff und später nach Melbourne. Schon in früher Jugend wandte er sich dem Theater zu und beschloss später, die Laufbahn eines professionellen Rezitators einzuschlagen.

Doch nach einigen Jahren bereitete ihm der Zustand seiner Stimme Sorgen. Er litt zunehmend unter Atemproblemen und Heiserkeit, die manchmal sogar zum Stimmverlust führten. Die Situation verschlimmerte sich derart, dass er dem Rat eines Arztes folgte, vor einem wichtigen Auftritt die Stimme ganz zu schonen, um so den Anstrengungen der Rezitation gewachsen zu sein. Das Resultat dieser Methode war enttäuschend:

Am Abend meines Vortrags war ich völlig frei von Heiserkeit, jedoch noch bevor ich die erste Hälfte des Programms absolviert hatte, war meine Stimme wieder in einem äußerst beklagenswerten Zustand, und gegen Ende des Abends war die Heiserkeit so stark, dass ich kaum mehr sprechen konnte.

F.M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst (1932)

Experimente und Entdeckungen

Die fehlgeschlagene Schonkur machte ihm klar, dass die Diagnose seines Problems unvollständig sein musste, solange sie das unberücksichtigt ließ, was er beim Sprechen mit sich tat:

Ich wies meinen Arzt darauf hin, dass, obwohl ich seine Anweisungen gewissenhaft befolgt hatte, innerhalb einer Stunde der alte Heiserkeitszustand wieder aufgetreten war, nachdem ich am Abend des Auftritts meine Stimme zu gebrauchen begonnen hatte. Ich fragte ihn: „Sollte man nicht daraus schließen, dass *die Ursache dieses Problems etwas ist, das ich an jenem Abend beim Gebrauch meiner Stimme tat?*“ Er überlegte einen Augenblick und sagte: „Ja, das muss so sein.“ „Können Sie mir denn sagen“, fragte ich, „*was ich tat*, das diese Probleme verursachte?“ Er gestand offen ein, dass er das nicht könne. „Nun gut,“ erwiderte ich, „wenn das so ist, muss ich versuchen, es selbst herauszufinden.“

F.M. Alexander: Der Gebrauch des Selbst (1932)

Mit Hilfe von Spiegeln begann Alexander mit einer langen und sorgfältigen Beobachtung seiner selbst beim Sprechen und Rezitieren. Die Hypothese bestätigte sich, dass es einen engen Zusammenhang gab zwischen der Art, wie er sprach, und dem Funktionieren seiner Stimme.

Mit Hilfe jahrelanger Experimente, Überlegungen, der Entwicklung neuer Denkansätze und Arbeitsmethoden und dem systematischem Lernen neuer Fähigkeiten gelang es ihm schließlich, seine Art und Weise des Sprechens so zu verändern, dass die Symptome völlig verschwanden und sich sein allgemeiner Gesundheitszustand und sein Wohlbefinden erheblich besserten.

Darüber hinaus erreichte er eine so vollkommene Stimmgebung und Kontrolle, dass Fachleute, Kritiker wie Kollegen, nur staunen konnten. Natürlich wollten sie von Alexander auch wissen, wie er „es geschafft hatte“.

Es waren die Fragen und Bitten seiner Schauspielkollegen sowie befreundeter Ärzte, die Alexander veranlassten, seine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben. Zusätzlich zu seiner Theaterarbeit begann er, seine Methode zu unterrichten. Schon nach kurzer Zeit wurde er als „Breathing Fellow“ gehandelt – als Experte für Atem- und Stimmprobleme.

Der Horizont weitet sich – Alexander-Technik zur Entfaltung aller menschlichen Fähigkeiten

Bis 1904 unterrichtete Alexander vorwiegend in Sydney und Melbourne. Dann verließ er Australien, um auf Anraten berühmter Fachleute seine Arbeit in London und den USA einem größeren Publikum vorzustellen. Alexander wurde im Laufe der Zeit immer mehr klar, dass auch andere funktionelle Störungen als Atem- und Stimmprobleme auf einen generellen falschen Gebrauch des Organismus zurückgehen konnten.

Falsches Atmen war eben nur *ein* mögliches Symptom, das auf einen vorrangigen Störfaktor deutete, eine „primäre Ursache“ im Leben des zivilisierten Menschen: der unüberlegte, fehlerhafte Gebrauch von sich selbst und die daraus folgende Unfähigkeit, konstruktiv auf die Reize der sich ständig schneller verändernden Zivilisation zu reagieren.

Alexander arbeitete zunehmend auch mit Menschen, die nicht mit dem Schauspielberuf zu tun hatten. Ärzte schickten ihm Patienten, bei denen herkömmliche Behandlungsmethoden versagt hatten, und er erzielte verblüffende Erfolge bei einer beeindruckenden Anzahl unterschiedlichster körperlicher und psychischer Beschwerden.

Seine Bücher *Des Menschen höchstes Erbe* (1910/18) und *Konstruktive bewusste Steuerung des Individuums* (1923) spiegeln die Entwicklung einer Methode, die er inzwischen dem Thema einer umfassenden geistig-körperlichen Selbstbewusstheit, Klarheit und Vernunft widmete. Der Mensch müsse und könne die in ihm angelegten konstruktiven Anlagen und Fähigkeiten entwickeln, um die destruktiven Tendenzen des Individuums und der Gesellschaft zu stoppen.

Die körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen sind größer, als wir bisher verwirklicht haben, vielleicht sogar größer, als wir es uns in unserem momentanen Entwicklungsstadium vorstellen können. Und die gegenwärtige Weltkrise liefert uns genügend Beweise, dass die üblichen Prozesse, die wir Zivilisierung und Erziehung nennen, allein noch nicht geeignet sind, jenes höchste Erbe zu nutzen, das in der vollständigen Kontrolle unserer eigenen Entwicklungsmöglichkeiten liegt.

F.M. Alexander: Des Menschen höchstes Erbe (1918)

Seit den frühen 20er Jahren wandte sich Alexander verstärkt der Erziehung der Kinder zu. Er gründete Schulen, in denen die Schüler neben den schulischen Pflichtfächern auch eine Anleitung zu ihrer körperlich-geistigen Entwicklung erhielten. 1930 eröffnete Alexander in London eine Ausbildungsschule für zukünftige Lehrer seiner Arbeit.

In seinen folgenden Büchern *Der Gebrauch des Selbst* (1932) und *Die universelle Konstante im Leben* (1941) unterstreicht Alexander noch einmal, dass seine „Technik“ nicht verstanden werden kann als eine abgeschlossene Methode oder System, sondern als eine sich entwickelnde, fortschreitende Arbeit.

Zur Wirkungsgeschichte der Alexander-Technik

Alexander verstand seine Arbeit als ein praktisches Selbsthilfeverfahren zur bewussten Entwicklung aller menschlichen Fähigkeiten. Jede Idee und jedes Verfahren wird zuerst und zuletzt an ihrer Wirkung in der Praxis gemessen. Die spürbaren und grundlegenden konstruktiven Wirkungen der Alexander-Technik im Leben derjenigen, die sie anwenden, sind der unmittelbarste Grund dafür, dass sie wertgeschätzt und fortgeführt wird. Die Wirkungsgeschichte der Alexander-Technik ist eng verknüpft mit zahllosen individuellen Erfahrungen, die Lernende seit Alexanders Zeit bis heute gemacht haben. In Alexanders Büchern und in der Sekundärliteratur finden sich viele persönliche Zeugnisse der beeindruckenden, umfassenden und nachhaltigen Wirkungen der Technik.

Doch Alexander fand auch über seinen Schülerkreis hinaus wachsende Anerkennung für die Prinzipien seiner ganzheitlichen Pädagogik. Ärzte, Künstler und Wissenschaftler bezeugten die verlässlichen erfahrungswissenschaftlichen Grundlagen und die Wirksamkeit der Technik. Der

amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey unterstrich den Wert der Alexander-Technik als ganzheitliche Methode:

Einige Verfahren wenden sich direkt an das „Bewusstsein“, andere vernachlässigen dieses Bewusstsein ganz und verlassen sich stattdessen ausschließlich auf Körperübungen, Haltungskorrekturen etc. Herr Alexander hat aber eine Methode entdeckt, um die Wechselbeziehungen zwischen den Komponenten des körperlich-geistigen Ganzen genau herauszuarbeiten.

Nach jahrelangem praktischen Studium von Alexanders Methode kann ich mit völliger Bestimmtheit sagen: zur Überprüfung unserer Gedanken und als Mittel zu deren Weiterentwicklung hat Alexander auf unsere Ideen und Meinungen über uns selbst und unsere Handlungen genau dieselben Methoden des Experimentierens und Beobachtens angewendet, die seit jeher die Quelle allen Fortschritts in den Naturwissenschaften waren und sind. ... Seine Arbeit vervollständigt nicht nur alle anderen wissenschaftlichen Entdeckungen, sondern stellt sie auch dem Menschen zur Verfügung, um sein Wachstum und seine Zufriedenheit zu fördern.

Seine Arbeit unterhält dieselbe Beziehung zu Erziehung, die Erziehung selbst zu allen anderen menschlichen Tätigkeiten innehat.

John Dewey (aus den Vorworten zu „Konstruktive bewusste Steuerung des Individuums“ und „Der Gebrauch des Selbst“)

Alexanders Entdeckungen und Methoden stießen auch bei Physiologen und Verhaltensforschern auf Interesse. Der Nobelpreisträger Sir Charles Sherrington, der große Pionier der Neurophysiologie, schrieb dazu:

Alexander hat dem Thema (der Physiologie von Körperhaltung und Bewegung) einen Dienst erwiesen, indem er beharrlich jede Handlung als einen Vorgang behandelt, der das gesamte Individuum mit einbezieht, den ganzen psycho-physischen Menschen. Einen Schritt zu machen, ist also nicht eine Angelegenheit, welche ausschließlich die Extremitäten beschäftigt, sondern die gesamte neuro-muskuläre Aktivität im jeweiligen Moment mit einbezieht – nicht zuletzt die Aktivität von Kopf und Hals.

The Endeavour of Jean Fernel, Cambridge University Press (1946)

Der Biologe George Ellett Coghill, Professor für Vergleichende Anatomie, bestätigte aufgrund seiner Studien über die Koordination bei niederen Wirbeltieren die von Alexander betonte Bedeutung der primären Steuerung für die Körperkoordination:

Ich denke, dass der beim Menschen verbreitete Gebrauch unangemessener Bewegungsmechanismen (z.B. beim Sitzen, Stehen oder Laufen) das Nervensystem in einen Konflikt bringt, und dass dieser Konflikt die Ursache von Ermüdung und nervöser Überlastung ist, die zu vielen Schäden führen kann. Herr Alexander löst diesen Konflikt zwischen dem angeborenen Gesamtmuster einerseits und den individuell erlernten Reflexmustern andererseits und bewahrt so die Energien des Nervensystems. Dadurch beseitigt er nicht nur Haltungsprobleme, sondern auch viele andere pathologische Zustände, die gewöhnlich nicht als haltungsbedingt angesehen werden.

G. E. Coghill (aus dem Vorwort zu „Die universelle Konstante im Leben“)

In seiner Nobelpreisrede (1973) würdigte der Verhaltensforscher Prof. Nikolaas Tinbergen die Arbeit Alexanders als „äußerst hochentwickelte Form der Rehabilitation oder eher Neueinstellung der gesamten Muskulatur und dadurch vieler anderer Organe“. Wie die Verhaltensforschung sei die Alexander-Technik aus unvoreingenommener Beobachtung hervorgegangen:

Diese grundlegende wissenschaftliche Methode [des Beobachtens und Sich-Fragens] wird immer noch zu oft geringgeschätzt von denen, die sich von blinkenden Apparaten blenden lassen, von prestigeträchtigen Untersuchungen und der Versuchung, nach Medikamenten zu greifen.

Diese Dokumentation von Beobachtungsfähigkeit, Intelligenz und Ausdauer, die von einem Manne ohne vorherige medizinische Ausbildung präsentiert wurde, ist eine der wahrhaften Heldentaten in der Geschichte medizinischer Forschung und Praxis.“

Nicolaas Tinbergen: Ethologie und Stresskrankheiten („Science“, 1974)

Alexander starb 1955 im Alter von fast 87 Jahren. Bis zwei Wochen vor seinem Tode unterrichtete er und arbeitete unermüdlich weiter an der Verfeinerung seiner Arbeitsweise. In Alexan-

ders Büchern finden wir die konzentrierte, authentische Reflexion einer wissenschaftlich präzisen, beeindruckend sorgfältigen und zugleich schöpferischen Leistung, wie sie nur selten zu finden ist.

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde mittlerweile in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Ihre Anwendung ist vielfältig: in England und den USA beispielsweise wird die Alexander-Technik seit langer Zeit im Managertraining und im Spitzensport eingesetzt, in Israel zur Ausbildung von Piloten, in Deutschland und der Schweiz zur Verbesserung von Präsentationstechniken oder auch zur Stressbewältigung. In Australien gehört sie zum Grundstudium der Physiotherapieausbildung. Mit der Zeit haben sich verschiedene Unterrichtsstile und Interpretationen der Alexander-Technik entwickelt. Die Vielfalt dieser Ansätze widerspiegelt sowohl Veränderungen pädagogischer Ideen als auch die individuellen Persönlichkeiten von Lehrern und Schülern.

Die Alexander-Technik ist fester Bestandteil im Lehrplan einer Reihe bedeutender Akademien der Schauspiel-, Tanz- und Musikausbildung (wie der Juilliard School of Performing Arts, New York; Royal College of Music und Royal Academy of Dramatic Art, London; Universities of Boston, Harvard, California, Michigan; Royal Conservatory of Music, Toronto, etc.).

Alexander-Lehrer sind auch oft in freier Praxis tätig, an verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenen- und Gesundheitsbildung, an Theatern, Reit-, Tanz- oder Musikschulen, an Universitäten, in Firmen, Praxen und Kliniken.

Weltweit gibt es inzwischen zahlreiche Institute, die Lehrer der Alexander-Technik ausbilden. Zur Zeit unterrichten etwa 3.500 Lehrer in über 30 Ländern auf allen Kontinenten. In Deutschland sind Alexander-Lehrer/innen u.a. in der „Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der Alexander-Technik“ (G.L.A.T. e.V.) organisiert, die auch die dreijährige Ausbildung überwacht.

Persönliche Erfahrungsberichte von Alexander-Student/innen (Auszüge)

Ich bin gelassener geworden, risikofreudiger und zugleich umsichtiger, selbstsicherer und belastbarer, ohne dies direkt angestrebt zu haben. Dafür sind mir andere Dinge wichtiger geworden: vor allem die Freiheit, jeder Situation entsprechend handeln zu können, ohne auf frühere, unpassende Verhaltensweisen zurückzugreifen.

Ulrich T., 45 J., Kameramann

Was mir an der Alexander-Technik so gefällt, ist der ganzheitliche Ansatz. Meine Schulterprobleme waren anscheinend nur ein Symptom für außer Takt geratene Bewegungsabläufe. Alexander-Technik hilft mir, meine Bewegungen harmonischer, ergonomischer zu organisieren.

Im Alexander-Unterricht lernte ich zunächst größeres Verständnis und Klarheit über grundlegende Bewegungsgesetze. Ich begann damit, diese Kenntnisse auf mein Flötenspiel anzuwenden, aber auch auf ganz alltägliche Dinge wie Spazieren gehen, Treppen steigen usw.

Als mir die praktische Umsetzung meiner neuen Ideen besser gelang, verringerten sich die Probleme mit meiner Schulter und verschwanden schließlich ganz. Auch der Klang meiner Flöte verbesserte sich überraschend. Ich war erstaunt, wie gut das Instrument tatsächlich klingen konnte – ich brauchte vorerst gar kein teureres zu kaufen. Alexander-Technik hat mir also in vielerlei Hinsicht geholfen und eine neue Perspektive gegeben.

Beate S., 22 J., Musikstudentin

Ich habe begriffen, dass das Problem nicht „mein Kreuz“ war, sondern dass mein Kreuz in untrennbarem Zusammenhang und in Einheit zu sehen ist mit meinem ganzen Körper, mit meinem Denken, mit meiner Art, mich zu gebrauchen. Und es war quasi eine Nebenwirkung der Alexander-Technik, dass ich meine Kreuzschmerzen loswurde.

Cornelia L., 48 J., Stadtplanerin und Gewerkschafterin

Ursprünglich interessierte ich mich für Alexanderunterricht, weil ich meine Schmerzen und Verspannungen beim Geigespielen mit Hilfe dieser „Bewegungslehre“ loswerden wollte.

Das gelang mir auch, doch stellte ich bald fest, dass die Alexander-Technik nicht auf Bewegungsabläufe und deren Verbesserung beschränkt ist. Sie beinhaltet vielmehr eine Art mentaler Arbeit, mit der ich nahezu alle meine Vorstellungen, Meinungen und Ideen zu jedem beliebigen Thema – einschließlich meiner Ideen über Bewegung – hinterfragen kann, ohne jedoch meine Persönlichkeit oder mein Potenzial in Frage zu stellen. Zugleich bietet die Alexander-Technik die Möglichkeit, die mir gestellten Aufgaben durch eine neue, durchdachte und vernünftige Handlungsweise adäquat und erfolgreich zu lösen.

Für mich ist inzwischen die Beschäftigung mit Alexanders Lehre nicht nur eine Lösung für technische Schwierigkeiten am Instrument. Sie hilft mir auch in solchen Fragen wie Bühnenpräsenz und Nervosität bei öffentlichen Auftritten.

Uta K., 25 J., Musikstudentin

Die mentale Veränderung, die sich beim Lernen der Alexander-Technik ergibt, ist für mich der wichtigste Aspekt, da ich keine direkten körperlichen Probleme hatte, aber oft von Niedergeschlagenheit und Ängsten heimgesucht wurde. Inzwischen bin ich insofern davon befreit, als mich diese Gefühle nicht mehr überschwemmen und ausbrennen, da ich viel besser mir einen klaren Kopf bewahren und mit diesen Zuständen umgehen kann.

Monika S., 41 J., Betreuerin

Die Alexander-Technik intensiviert das Körper- und Lebensgefühl und schafft auf angenehme Art ein Bewusstsein der eigenen Größe und Beweglichkeit. Durch die Arbeit habe ich gelernt, einen stressigen Berufsalltag mit mehr Ruhe anzugehen und dabei in Einklang mit meinem Körper zu bleiben.

Wolfgang R., 32 J., Fernsehredakteur

Über mich

Ausbildung und Selbstverständnis

Peter Ruhrberg

Jahrgang 1957

Ich bin nach den Richtlinien der G.L.A.T. (Gesellschaft der Lehrer und Lehrerinnen der Alexander-Technik) ausgebildeter und qualifizierter Lehrer der Alexander-Technik und praktiziere seit 1994 in eigener Praxis, in der Erwachsenenbildung und Fortbildungen. Seit 2001 bin ich zudem qualifiziert, die Alexander-Technik nach der Interactive Teaching Method (ITM) zu unterrichten.

Meine Wurzeln liegen in einer Verbindung von Musik und Technik. Mit 6 Jahren hatte ich den ersten Klavierunterricht. Mit 10 Jahren bekam ich ersten Kontakt mit tonstudiotecnischen Geräten durch meinen Vater, einem Akustik-Ingenieur. Ich studierte von 1979-1984 Tontechnik an der Fachhochschule und der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf und arbeitete gleichzeitig in eigenem Tonstudio mit dem Schwerpunkt der Klassik-Produktion.

Alexander-Technik lernte ich kennen, als ich nach über zehnjähriger Berufspraxis so sehr unter chronischen Rückenschmerzen litt, dass ich befürchtete, in absehbarer Zeit meinen Beruf nicht mehr ausüben zu können. Nach den ersten Alexander-Unterrichtsstunden wurde mir allmählich klarer, womit ich zu meinen Beschwerden selbst beitrug. Innerhalb von drei Monaten war ich schmerzfrei, meine Arbeit fiel mir wesentlich leichter, sogar die Qualität meiner Aufnahmen stieg merklich. Dies veranlasste mich, die Alexander-Technik zu studieren – zunächst aus reinem Interesse, ohne die Absicht, sie später vielleicht einmal selbst zu unterrichten.

Bei der Lektüre von Alexanders Büchern war ich zunächst fasziniert von der Akribie, mit der er seine Methode entwickelte, wobei er sich selbst als Versuchsperson verwendete. Mehr und mehr überzeugte mich Alexanders ganzheitlicher Ansatz, der auf einzigartige Weise zeigt, wie wir aus unseren besten Ideen Wirklichkeit werden lassen können.

Ich sehe in der Alexander-Technik einen Weg stetiger Entwicklung aller geistigen und körperlichen Möglichkeiten des Menschen, ganz gleich, was seine Interessen und seine Beschäftigung sein mögen. Dabei ist die Alexander-Technik sehr auf die Praxis zugeschnitten. Es macht Spaß, mit ihr zu arbeiten und zu leben.

In meiner Arbeit möchte ich etwas von meinen Erfahrungen mit anderen Menschen teilen – und etwas von der Freude, aus eigener Kraft über sich selbst hinauswachsen zu können.