



In aller Kürze: Was ist Alexander-Technik?

Mittlerweile gibt es über 600 Schriften zu diesem Thema. Sie füllen eine ganze Bibliothek. Es sind Erfahrungsberichte aus der Alexander-Technik-Praxis sowie Forschungsarbeiten, die die Wirkungsweise dieser Methode nach wissenschaftlichen Kriterien beschreiben. Alexander selbst hat seine Technik im Verlauf von 40 Jahren entwickelt und vier Bücher dazu geschrieben. Nach mehr als hundert Jahren hat sich diese Methode mit ihren Repräsentanten verändert und weiter entwickelt. Aber sie ist immer noch als solche zu erkennen, weil in ihr bestimmte Prinzipien gelten. Eins steht fest: Die Alexander-Technik wirkt zuverlässig immer da, wo man ihre Prinzipien anwendet. Dabei bleibt es Jedem selbst überlassen, ob und zu welchem Zweck er das tut.

Die Alexander-Technik appelliert an die Bereitschaft zu lernen. Lernen bedeutet oft, Fehler zu machen, diese Fehler einzusehen und sie in der Folge zu unterlassen. Damit erschließen sich Menschen neue Erfahrungsräume, aus denen sie ihre Wertvorstellungen schöpfen und Richtlinien für ihre Handlungen ableiten können. Menschen gehören zu den Lebewesen, die über ihr eigenes Verhalten und das der anderen reflektieren können. Sie machen während der Interaktion mit ihrer Umwelt Erfahrungen, die sie nutzen können, um ihr Bewusstsein dafür zu schärfen, wie sie angemessen auf die Erfordernisse ihrer Zeit reagieren können, ohne sich dabei selbst zu schaden. Wenn sie gelernt haben, ihre Sinne zu gebrauchen, ein Gleichgewicht zwischen ihren Sinneswahrnehmungen und ihren Gefühlen herzustellen und dies auch immer wieder verwirklichen, dann machen sie ausreichend Erfahrungen, um sich flexibel auf neue Situationen in einer sich rasant verändernden Welt einstellen zu können; denn sie haben ein Bewusstsein von sich selbst und den Prämissen ihres Handelns.

Die Alexander-Technik bietet einen Erfahrungsraum an, innerhalb dessen sich so ein Bewusstsein gut ausbilden kann. Grundideen sind

- (1) Die Art und Weise, wie ich meinen Körper gebrauche, beeinflusst mein Wohlbefinden und ist ein Ausdruck meiner seelischen Verfassung;
- (2) Meine persönliche Art, mich zu bewegen, kann ich nicht durch irgendwelche Aktivitäten verändern, weil sie auf tiefer liegende Gewohnheiten zurück geht;
- (3) Ich nehme mich selbst nur über meinen Körper wahr. Meine Propriozeption hängt davon ab, wie ich meinen Organismus gebrauche und wie gut er funktioniert.

Wie gebrauche ich mich selbst, wenn ich mich im Alltag bewege? Was mache ich dabei eigentlich mit mir? Welche Fehler haben sich dabei im Laufe meines Lebens eingeschlichen? Wie kann ich meine Sinneswahrnehmungen verfeinern, so dass ich ein Gefühl dafür bekomme, was ich tatsächlich mit mir mache? Allmählich erkenne ich nämlich, dass ich überflüssigerweise viel mehr tue als das, was ich zu tun beabsichtige. Wie kann ich kontrollieren, dass ich nicht ständig etwas mache, was ich eigentlich gar nicht will?

Mit der Alexander-Technik können Menschen ihre Fähigkeit üben, bezüglich dessen, was sie tun, bewusste Entscheidungen zu treffen und in Übereinstimmung mit ihrem Selbst effizient zu handeln. Sie lernen, ihren Organismus bewusst zu steuern („conscious guidance and control“) und die Koordination ihrer körperlichen, kognitiven und seelischen Prozesse („psycho-physical mechanisms“) zu verbessern.

Dies setzt ein Bewusstsein darüber voraus, mit welchen Mitteln („means whereby“) eine solche Kontrolle zu erreichen ist. Offensichtlich hat der Mensch im Verlauf seiner Entwicklung diese Art von Bewusstheit nicht in ausreichendem Maße entwickelt, denn sonst würde er sich heute zwecks Erreichen seiner Ziele bei seinen Entscheidungen nicht so oft auf Unbewusstes und Instinktives verlassen („subconscious guidance and control“). Er muss zunächst erkennen, dass es sein eigenes zielstrebiges Verhalten ist („end-gaining“), welches ihm übermäßig „stress and strain“ mit all seinen negativen Folgen beschert. In seinem Bewusstsein nehmen nämlich eine unbefriedigende physische und mentale Verfassung (ein innerer Lärm) sowie die Angst, Probleme nicht angemessen lösen zu können, einen übergroßen Raum ein, während er die simpelsten „means-whereby“ (Strategien) zur Durchführung von Handlungen nicht kennt.

Da man Körperliches, Seelisches und Kognitives („psycho-physical unit“) nicht auseinander dividieren kann, beeinträchtigt jede Verschlechterung auf der physischen Seite auch eine gesunde emotionale und mentale Entwicklung – und umgekehrt. Unsere Vorstellung davon, wie wir unseren Organismus gebrauchen, hängt von komplexen sensorischen Verarbeitungsprozessen ab („sensory appreciation“). Diese schließen alle Erfahrungen ein, die wir über die vielfältigen Kanäle Sicht, Gehör, Berührung, Gefühl, Gleichgewicht, Bewegung usw. aufnehmen. Wenn wir uns in eine befriedigende Richtung weiterentwickeln wollen, muss zu allererst unsere sensorische Bewertung hinsichtlich der Mechanismen, die für die Bewegungen unseres Körpers und unserer Gliedmaßen verantwortlich sind, zuverlässiger werden. Beim heutigen Menschen hat sich der Bewegungssinn (kinästhetischer Sinn, Körpersinn) erschreckend zurück gebildet. Aufgrund mangelnder Stimulation und ungünstiger Bewegungsgewohnheiten ist die Eigenwahrnehmung („proprioception“) unzuverlässig geworden.

Im Alexander-Unterricht lernt man zunächst einmal, seine unbewusste automatische Reaktion auf einen beliebigen Handlungsimpuls zu stoppen („inhibition“). Eine Standardreaktion auf den Gedanken „ich will mich jetzt hinsetzen“ besteht z.B. im Zurückziehen des Kopfes bzw. Hochziehen des Kinns verbunden mit dem Vorschieben des Beckens (Hohlkreuz). Anstelle einer derartigen automatischen Reaktion trifft man nun bewusste Entscheidungen, was die jeweilige Handlung und die Art ihrer Durchführung betrifft („means whereby“). Vor und während der Handlung (z.B. Hinsetzen) gibt man sich selbst bestimmte sprachliche Anweisungen („directions“), die eine freie, dynamische Balance des Kopfes auf der Halswirbelsäule, die Aufrichtung der Wirbelsäule und eine Weitung des Rumpfbereichs zur Folge haben. In der Alexander-Technik liegt der Schlüssel für eine gute Bewegungskoordination in einem ausgeglichenen, dynamischen Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf („primary control“).

Inhibition (Innehalten) und eine Haltung des Nicht-Tun (Geschehenlassen bei gleichzeitiger Zielgerichtetheit) verhindern die Aktivierung von gewohnten Handlungs- bzw. Bewegungsmustern und machen den Weg frei für neue Erfahrungen. Über die Selbstanweisungen wird die Aufmerksamkeit („attention“) nicht in eine ganz bestimmte Richtung gelenkt („runter zum Stuhl!“), sondern weitere Sinneseindrücke und deren Neubewertungen werden jetzt möglich. Diese Art der gedanklichen Steuerung betrifft jeden

einzelnen Schritt bei der Durchführung einer Handlung („thinking in activity“) und führt schließlich zu einem bewussteren und koordinierteren Selbstgebrauch („use of the self“). Auf der Grundlage derartiger Lernprozesse („reeducation“) können unbewusste und schädliche Automatismen verlernt und gesunde neuronale Prozesse angestoßen werden.

Das alles vollzieht sich nicht im Zeitraffer. Es dauert eine gewisse Zeit, bis tief sitzende Verhaltensmuster nicht nur vom Alexander-Technik-Lehrer, sondern auch vom Lernenden wahrgenommen werden. Noch länger dauert es, bis das Bewegungsverhalten auf der Basis der Eigenwahrnehmung kontrollierbar wird. Aber trotzdem verändert und verbessert sich der Selbstgebrauch stetig, d.h. die Art, wie Menschen mit sich selbst umgehen, wird authentischer. Gleichzeitig mit der Sensibilität für sich selbst wächst auch die Sensibilität und Offenheit für Andere sowie für Veränderungen in den Lebensbedingungen. Letztere können jetzt mit einem veränderten Selbstbewusstsein als Anreiz genommen werden, das Entwicklungspotential des eigenen Gehirns zu nutzen.