

Alexander-Technik

Vielseitig und ganzheitlich

von Helmut Rennschuh

Die einfache Frage „Was ist Alexander-Technik?“, hat keine einfache Antwort. Das liegt vor allem an ihrem ganzheitlichen Ansatz und ihrer Vielseitigkeit.

Die Vielseitigkeit der von F.M. Alexander (1869-1955) entwickelten Methode zeigt sich in den unterschiedlichen Anliegen, durch die Menschen zur Alexander-Technik finden. Viele sind von Rückenproblemen geplagt, andere haben Probleme mit ihrer Stimme, Musiker und Schauspieler erhoffen sich eine bessere Ausschöpfung ihres Potentials und einige Menschen möchten einfach etwas gegen den Stress tun, unter dem sie leiden. Diese Vielseitigkeit in den Anwendungsbereichen hängt wohl mit dem zusammen, was Alexander die psycho-physische Einheit des Menschen nannte. Er war ein Pionier einer ganzheitlichen Sichtweise.

Alexander hatte schon sehr früh erkannt, dass es keine Aktivität gibt, die rein körperlich oder rein geistig ist. Betrachten wir dazu zwei Beispiele: Natürlich halten wir eine Armbewegung zunächst für eine rein körperliche Aktivität, schauen wir etwas genauer, so stellen wir allerdings fest, dass jede Bewegung eines Arms einer Intention, einer Absicht, also einem Gedanken folgt. Eine „reine“ Armbewegung gibt es also gar nicht. Ähnlich verhält es sich mit dem Denken und Fühlen. Jeder Gedanke entsteht in einem bestimmten körperlichen Zustand. Dieser formt den Gedanken und das Gefühl mit.

Leider ist es nun aber nicht so, dass wir in der Lage wären, über ein verändertes Denken unsere Handlungsweisen sofort in eine gewünschte Richtung zu ändern. Denn feste Muster bestimmen unsere Bewegungen, unsere Haltung, ja sogar unser Denken und Fühlen. In jedem Moment erzeugt unsere Intention im Zusammenspiel mit unseren Gewohnheiten eine bestimmte Reaktion des *ganzen* Menschen. Während uns die Intention mehr oder weniger bewusst sein kann, läuft ein gewohntes Muster meist unbewusst ab. D.h. Bewegungen wie das Aufstehen, Hinsetzen oder Gehen geschehen automatisch, ohne dass sie bewusst gesteuert werden. Bei genauerem Hinschauen gewinnt man fast den Eindruck, als reagierten wir wie ein Computer: Ein Knopfdruck startet ein bestimmtes, abgespeichertes Programm, das dann in einer festgesetzten Weise abläuft.

Hier ein Beispiel: Erkennen wir, dass unser Bewegungsmuster beim Aufstehen durch eine unnötige Anspannung, ein starkes Zusammenziehen, geprägt ist, und beschließen, ohne diese unnötige Anspannung aufzustehen, so werden wir vielleicht anders aufstehen, wahrscheinlich aber sogar mit mehr Anspannung als zuvor. In jedem Fall wird jedoch das zugrunde liegende Muster nicht einfach so verschwinden. Dieses Grundmuster besteht in einer mehr oder weniger offensichtlichen Verkürzung der Nackenmuskulatur, wodurch der Kopf nach hinten in Richtung Steißbein gezogen wird. Stellt sich die Frage: Wie lassen sich solche Muster ändern?

So wie die Menschen heute mit den unterschiedlichsten Anliegen zur Alexander-Technik kommen, hatte auch Alexander ein spezifisches Problem, das ihn plagte und das ihn zum Experimentieren und schließlich zur Entdeckung der nach ihm benannten Methode führte. Am Beginn einer viel versprechenden Laufbahn als Rezitator litt er unter Heiserkeit, die ihn während seiner Auftritte mehr und mehr behinderte. Er nahm sich vor, der Ursache auf den Grund zu gehen, und begann sich mit Hilfe dreier Spiegel, durch die er sich gleichzeitig von

vorn und von der Seite sehen konnte, genau zu beobachten, was beim Rezitieren geschah. Er entdeckte ein umfangreiches Spannungsmuster im gesamten Körper, dessen Kern ein Anspannen der Halsmuskulatur und ein Nach-hinten-und-unten-Ziehen des Kopfes bildete.

Das beobachtete Spannungsmuster schien untrennbar mit seinem Wunsch zu Sprechen verbunden zu sein. Selbst wenn er genau wusste, was er beim Sprechen anders machen wollte, konnte er es nicht umsetzen, da seine automatische Reaktion auf den Wunsch zu sprechen zu tief in sein Nervensystem eingegraben war. Diese Erfahrung führte ihn dazu, monatelang jegliches Tun und Verbessern-Wollen sein zu lassen und stattdessen zwei Dinge zu trainieren, die zur Grundlage seiner Methode werden sollten: Innehalten (Inhibition) und das Geben von Anweisungen (Directions).

Alexander hatte damit die Ebene des Anders-Machens verlassen und war dabei, sein Problem durch eine neue Art von Denken (Thinking in Activity) auf eine sehr bewusste Weise zu lösen. Ob er wohl überrascht war, als er bemerkte, dass mehr oder weniger alle Menschen in ihren Alltagsbewegungen sich in einem ähnlichen Muster der Anstrengung und des Zusammenziehens *festmachen* und damit unbewusst in ihren Mustern *feststecken*?

Das beschriebene Muster hat die verschiedenartigsten Auswirkungen:

- Es führt zu Rückenproblemen. (Eine Studie der Universität Southampton [British Medical Journal 2008; 337] hat die besondere Wirksamkeit der Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen bewiesen.)
- Es beschränkt uns besonders bei Aktivitäten, die ein hohes Maß an Koordination verlangen (Spielen eines Musikinstruments, Singen usw.).
- Es behindert unsere Atmung.
- Es führt zu Bewegungsmustern, die unsere Gelenke unnötig belasten.
- Es macht uns empfänglicher für Stress und Angstzustände.

Der Unterricht in Alexander-Technik widmet sich diesem Grundmuster. Da es in unterschiedlichen Formen auftritt und der Alexander-Lehrer vor allem mit Hilfe seiner Hände den Schüler zum „Nicht-Tun“ anleitet, d.h. zum Loslassen seines gewohnten Tuns, wird die Alexander-Technik vor allem in Einzelsitzungen vermittelt. Lerninhalt ist das Innehalten und das Geben der Anweisungen.

Die Arbeit an dem oben beschriebenen Grundmuster setzt oft einen tief greifenden Veränderungsprozess des *ganzen* Menschen in Gang, der die Einstellung zum Alltag, das körperliche Befinden, das Musizieren und das Lebensgefühl in grundlegender Weise verändern kann.

Buch:

Helmut Rennschuh: Das Richtige geschieht ganz von allein.

Kamphausen Verlag 2010

www.alexandertechnik-rennschuh.de

Weitere Informationen und ein Verzeichnis der 360 Lehrer in Deutschland:

Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.

Tel.: 0761 383357

www.alexander-technik.org