

Daniel Forsnabba

Alexander-Technik
Philosophie, Methode, Übungen



Daniel Forsnabba, Weinheim 2020 - alexander-technik-lernen.de

Lektorat, Korrektrat: Heike Thormann – www.heikethormann.de

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg
978-3-347-08618-0 (Paperback)
978-3-347-08620-3 (e-Book)

Umschlagsbild: @ kamchatka (Galyna Andrushko) – depositphotos.com

Umschlaggestaltung: © Daniel Forsnabba

Seite 17 @ digitalstorm – depositphotos.com

Seite 20 © Society of Teachers of Alexander Technique

Seite 30 @ Pixelchaos – depositphotos.com

Seite 32 @ Pixelchaos – depositphotos.com

Alle weiteren Abbildungen und Bildbearbeitungen: © Daniel Forsnabba

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	5
Kapitel 1 - Worum geht es?	6
Selbstgebrauch	9
Vorbeugendes Prinzip.....	13
Psycho-physische Einheit.....	15
Kapitel 2 - Ursprung	20
Kapitel 3 - Koordination	28
Gleichgewicht und Getragen-Sein	28
Koordinations- und Handlungsbewegungen	32
Der Schlüssel zur Freiheit und Leichtigkeit	34
Bodymapping.....	39
Kapitel 4 - Verbesserung des Gebrauchs	42
Kapitel 5 - Übungen	55
Das Problem mit Übungen.....	56
Wie man sich üben sollte	58
Kapitel 6 - Unterricht	64
Die Arbeit mit den Händen.....	67
Fazit - So geht's weiter ...	72
Leichtigkeit lernen - Videokurs	75
Verwendete Quellen.....	76

VORWORT

Seit F. M. Alexander vor über einem Jahrhundert seine Methode entwickelt hat, hat sie von ihrer Faszination nichts verloren. Die Idee, dass man selbst einen großen Einfluss auf sein Wohlergehen hat, wird hier praktisch erlebbar.

- Welchen Einfluss haben Gedanken auf den Körper? Und wie beeinflusst wiederum der Zustand des Körpers das eigene Denken?
- Welche Möglichkeiten hat man, Form und Funktionieren des Körpers, seine Anspannung oder Leichtigkeit zu beeinflussen?
- Wie kann man hinderliche Denk- und Bewegungsgewohnheiten konstruktiv ändern?

Diesen und weiteren spannenden Fragen wollen wir in diesem Büchlein nachgehen.

KAPITEL 1 - WORUM GEHT ES?

Die Alexander-Technik ist eine praktische Methode mit dem Ziel, die natürliche Funktionsweise des Menschen wiederherzustellen. Es geht um die *Qualität* des Weges zu einem Ziel.

Zentral bei dieser Vorgehensweise ist es, das Verhältnis von Geist und Körper zu erforschen, also zu schauen, wie geistige Prozesse den Körper beeinflussen und wie umgekehrt der Zustand des Körpers auf den Geist wirkt.

Benannt ist sie nach ihrem Begründer Frederic Matthias Alexander (1869 - 1955). Sie ist keine Therapie, sondern eine pädagogische Methode, bei der Schüler unter Anleitung ihr Denken in bezug auf ihr Handeln erforschen: ihre Ansichten, ihr Körperbild, ihre Vorstellung von Handlungen. Ziel ist es, unkonstruktives oder falsches Denken zu erkennen und so zu verändern, dass es den eigenen Absichten bestmöglich dient. Der Körper

folgt solchen Veränderungen der Denkweise unmittelbar.

Vielleicht kennst du folgende Situation: Du möchtest einen schweren Koffer hochheben. Doch beim Anheben fliegt dieser fast bis zur Decke. Entgegen deiner Annahme war er nämlich gar nicht schwer, sondern leer, so dass du den nötigen Krafteinsatz überschätzt.

Deine Annahme - dein Denken - bestimmt also, wie dein Körper sich koordiniert, wie stark die Muskeln arbeiten und Ähnliches mehr. Folgerichtig setzt die Alexander-Technik genau hier an: beim Denken. Bevor wir hier gleich tiefer einsteigen, schauen wir uns aber zunächst an, wofür man die Alexander-Technik einsetzen kann.

Grundsätzlich kann mit der Alexander-Technik der gesamte Alltag leichter gestaltet werden, sei es die Arbeit oder die Freizeit, der Haushalt oder die Gartenarbeit, der Kinobesuch, die Fahrradtour oder das gemeinsame Essen mit Freunden.

F.M. Alexander entwickelte seine Methode als Mittel, um seine Sprechorgane wieder funktionsfähig zu machen. Deshalb verwundert es kaum, dass gerade Performer aus dem künstlerischen Bereich, also etwa Schauspieler, Sprecher oder Musiker, sehr von ihr profitieren. Aber auch im Bereich Körpersprache und Wirkung auf andere ist sie gefragt, sei es im Tanz oder bei Business-Präsentationen, Vorträgen oder Verhandlungen.

Mit ihrer Hilfe können sowohl ruhigere Tätigkeiten wie langes Sitzen im Büro oder langes Stehen am Arbeitsplatz mit mehr Leichtigkeit ausgeführt werden als auch Sportarten wie etwa Golf, Reiten, Fußball oder Schwimmen.

Weil sie, obwohl pädagogische Methode, auf indirektem Wege auch einen therapeutischen Effekt bewirken kann, wird sie überdies bei Themen wie Rückenschmerzen oder Verspannungen eingesetzt.

Selbstgebrauch

In der Tat sind Verspannungen oder Rückenschmerzen ein häufiger Grund, warum Menschen Unterricht in der Alexander-Technik nehmen. Natürlich sollte die Symptomatik unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden, weil sie eine Vielzahl von ernsthaften Ursachen haben kann, die einer Behandlung bedürfen. Und weil Alexander-Lehrer keine Diagnosen stellen und auch nicht therapieren, geht es im Unterricht auch gar nicht direkt um die Rückenschmerzen. Doch gehört es zur Arbeitshypothese für den Alexander-Unterricht, dass die *Art und Weise*, wie sich der Schüler seit langer Zeit im Alltag gebraucht, letztlich zu den Schmerzen beigetragen haben könnte. Und für *diese* spezielle Ursache sind Alexander-Technik-Lehrer die richtige Anlaufstelle.

Zentral ist der Begriff (Selbst-)Gebrauch¹. Er meint ganz allgemein die Art und Weise, wie jemand mit sich selbst umgeht. Wer also häu-

¹ Nach dem Titel von F.M. Alexanders drittem Buch: Der Gebrauch des Selbst (engl. The Use Of The Self).

fig zusammengesunken oder, im Gegenteil, kerzengerade und überstreckt steht, sitzt oder seinen alltäglichen Verrichtungen nachgeht, der *gebraucht* sich unzweckmäßig in einer Weise, die nicht der Physiologie des Körpers entspricht. Manche Muskeln arbeiten dann zu viel, andere zu wenig, Gelenke werden übermäßig belastet, Bandscheiben geschädigt und mehr. Um solche bereits entstandenen, strukturellen Schäden kümmert sich ein Arzt. Der Selbstgebrauch, der (mit) dazu geführt hat, fällt in das Gebiet der Alexander-Technik. Diesen zu optimieren ist sowohl zur Prävention sinnvoll als auch, damit die Symptomatik sich nicht verstärkt oder um Besserungen zu bewirken.

Oft wird man im Alexander-Technik-Unterricht mit ganz einfachen Tätigkeiten beginnen, wie Stehen, Sitzen oder Liegen. Schon hierbei kann man systematisch falsche Vorstellungen über diese Tätigkeiten aufdecken und herausfinden, wie man sie in angemessenerer Weise ausführen kann. So wird die Spannungsverteilung im Körper harmoni-

scher, werden Gelenke nicht mehr übermäßig belastet und so weiter.

Die Arbeit am *Gebrauch* führt also auf direktem Wege zu einem besseren *Funktionieren* des gesamten Systems Mensch. Margarethe Breuer² weist zu Recht darauf hin, dass es bei einem Werkzeug oder einer Maschine sofort einsichtig ist, dass die Art des Gebrauchs die Funktion definiert. Doch bislang schenken nur wenige Menschen der Tatsache Beachtung, dass das auch für sie selbst gilt.

Umgekehrt gilt deshalb auch: Will man etwas verändern, so muss man sich mit der Funktionsweise des „Werkzeugs“ vertraut machen, damit man sich selbst auf eine gute Art gebrauchen kann. Unser Werkzeug sind wir selbst, der lebendige Mensch, was natürlich komplexer ist als beispielsweise ein Schraubendreher.

Diese grundlegende Idee, wie der Gebrauch das Funktionieren bestimmt, werden wir

² Margarethe Breuer: *Alexander Technik im Alltag*, tomag Verlag, Mainz 2011.

Weitere Informationen auf:

alexander-technik-lernen.de