

# Einführung in die Alexandertechnik

März 2022, Petra Pachaly

Veränderung Lernen Spielerisch Selbsterfahrung Loslassen Stress Verbindung

## Woher kommt der Name?

*F.M. Alexander war ein australischer Schauspieler (1869-1955). Er liebte es Shakespeare zu rezitieren und wollte beruflich als Rezitator auf der Bühne arbeiten. Jedoch wurde er immer wieder von Heiserkeit geplagt bis die Stimme ganz versagte. Er ging zu Ärzten, die ihm den Rat gaben, zwei Wochen nicht zu sprechen und Tee zu trinken. "Dann geht es bestimmt wieder". Die ersten Sätze nach der Pause gingen gut, jedoch wurde er ganz schnell wieder heiser, das Problem war nach wie vor da. Er ging wieder zu einem Arzt und fragte: "Wenn das Problem immer wieder kommt, muss es doch etwas geben, was ich mache, was zu diesem Problem führt." Der Arzt stimmte ihm nickend zu: "Ja, bestimmt". "Können Sie mir sagen, was ich mache?" "Nein, das kann ich nicht". Nun hatte Alexander seine Mission: er wollte herausfinden, woran es lag, dass er heiser wurde. Er wollte sich selbst helfen, da es ja offensichtlich niemand anders konnte.*

*Jahrelang studierte er sich in mehreren Spiegeln (seitlich, hinter sich, vor sich), um über ganz genaue Beobachtung seiner selbst besser zu verstehen, was er beim Sprechen machte. Sich bewusst darüber zu werden, was er machte wurde zu einem Schlüssel für die nachfolgende Veränderung. Vom Detail (seine Lippen, sein Kopf) weitete er seinen Blick mit der Zeit auf seinen ganzen Körper - vom Mund zum Kopf, über den Rumpf bis hin zu den Zehen. Er bemerkte, dass er beim Sprechen den Brustkorb nach vorne drückte, sein Kinn in dem Zusammenhang in Richtung Kehlkopf drückte. Und er bemerkte, dass allein der Gedanke daran, sprechen zu wollen, im Kleinen diese Reaktion auslöste. Sprechen zu wollen führte zu Spannung in seinen Beinen und in seinen Füßen. Seine Zehen krallten sich geradezu in den Boden, um Halt beim kraftvollen Rezitieren zu finden. Es wurde ihm klar, dass er Dinge tat und auch Gedanken hatte, die für das Sprechen nicht in diesem Maße notwendig waren, dass er zuviel Energie und Spannung im ganzen Körper in die Aktivität steckte. Jetzt wo er entdeckt hatte, was er alles zuviel tat, sollte es doch einfach sein, das wegzulassen. Doch es war nicht so leicht, wie es sich herausstellte.*

Wir alle kommen in unserem Leben immer wieder in Phasen, wo wir Probleme haben. körperlich und psychisch. Wo wir Stress, Schmerzen, Verspannungen fühlen, und uns fragen, was wir tun können, damit es uns wieder besser geht. Wir gehen zu Experten, zu Ärzten und Therapeuten, lesen viele Bücher und suchen nach einem "Patentrezept". Manchmal geht es uns für einige Zeit besser, oft kommen die Beschwerden aber wieder.

Welche Prinzipien hat Alexander damals entdeckt, die ihm dabei geholfen nicht mehr heiser zu werden? Können wir diese Prinzipien auch lernen, damit wir uns bei unseren eigenen alltäglichen Problemen selbst besser helfen können?

## **Die Kernthemen**

Seine erste entscheidende Entdeckung war, dass Körper und Geist nicht separat zu betrachten sind. Unser Denken, dh unsere Entscheidungen, Vorstellungen und Annahmen prägen wie wir uns bewegen und koordinieren, wie wir uns fühlen. Meinen wir keine Zeit zu haben, werden wir schnell und angespannt. Manchmal haben wir tatsächlich wenig Zeit, oft haben wir allerdings mehr Zeit und Möglichkeiten als wir gerade denken. Trotzdem sind wir in solchen Momenten hektischer als notwendig. Hier kommen persönliche Gewohnheiten ins Spiel, mit denen wir uns nun befassen wollen.

### **Gewohnheiten**

In der Alexandertechnik verstehen wir unter Gewohnheiten unser ganzes Sein. Was wir machen, wie wir etwas machen, was und wie wir denken - unser Leben ist voller Gewohnheiten. Sie bestimmen unsere Persönlichkeit, unsere Identität. Es gibt einen Reiz aus der Umwelt und eine Reaktion unsererseits. Körperlich, gedanklich und emotional. Viele unserer Gewohnheiten sind uns nicht bewusst, vieles läuft automatisch ab, der "Autopilot" macht und wir sind mit unseren Gedanken ganz woanders. Um eine Gewohnheit zu verändern ist der erste Schritt den Autopilot zu unterbrechen. Zu stoppen. Warum wollen wir Gewohnheiten ändern können? Weil manche davon ungünstig sind: sie verschwenden unsere Energie und können unserem Organismus schaden, zB bekommen wir Rückenschmerzen, können schlecht schlafen, haben Verdauungs- oder Atemprobleme.

### **Stoppen, Innehalten und die Wahl haben**

Die grobe Form zu stoppen ist zB beim Spaziergehen stehen zu bleiben. Tatsächlich anzuhalten. Zur Ruhe zu kommen. Und dann wieder weiterzugehen. In diesem Moment kann Spannung, die sich aufgebaut hat wieder nachlassen, können sich unsere Gedanken durch das tatsächliche Stehenbleiben und im Moment sein beruhigen. Vielleicht verspürt man gleich wieder den Impuls weiterzugehen. innehalten bedeutet, diesem Impuls nicht gleich nachzugeben, ihn wahrzunehmen und ziehen zu lassen. Im Moment zu bleiben, in Ruhe mit dem ganzen Körper, hier und jetzt sein. Wach, offen und aufmerksam. Präsent sein, in gelassener Bereitschaft.

Mit der Zeit kann die Pause, das Stoppen, sehr klein werden. Ein Microstopp. Wie zB der Geiger, der erzählt, dass er beim Ansetzen des Bogens auf den Saiten diesen kurzen Moment der Gelöstheit, der Präsenz im Raum erneuert hat. Er hört nicht auf zu spielen, nutzt aber die Mittel der Alexandertechnik, um in kleinsten Pausen Spannung loszulassen, präsent zu sein und das Instrument mit dem ganzen Körper zu spielen.

### **Richtung geben**

Ein Mittel der Alexandertechnik nennt sich "Richtung geben". Durch gedankliche Anweisungen werden Kopf, Hals, Brustkorb, Becken, Knie und Füße gleichermaßen aktiviert und dabei unterstützt, sich besser zueinander auszurichten und miteinander zu verbinden. Diese Anweisungen sind nicht direkt auszuführen, hierin liegt die große Herausforderung. Wir sind gewohnt, etwas zu machen, zu tun. Jetzt gilt es "Nicht-Tun" zu lernen, erlauben, dass etwas geschieht. Die Anweisung "Mein Rücken ist lang und weit" bedeutet beispielsweise ich lasse meinen Rücken lang und weit sein und steht im Gegensatz zu "Ich mache meinen Rücken lang und weit". Das Wort lassen ist von zentraler Bedeutung, es soll

unterstützen, dass wir uns wie von selbst entfalten. Wir haben so viele Muskeln, die miteinander in Verbindung stehen. Dieses komplexe Zusammenspiel steuern zu wollen ist unmöglich. Wir müssen das gesamte System ansprechen und "es sich selbst organisieren lassen". Durch Stress und ungünstige Positionen haben wir uns im Alltag zusammengezogen und klein gemacht. Nun darf diese unnötige Spannung nachlassen, Länge und Weite dürfen sich finden, soweit das in diesem Moment möglich ist.

Die klassischen Anweisungen in der Alexandertechnik lauten:

*Den Hals frei sein lassen  
den Kopf nach vorne und oben gehen lassen  
den Rücken lang und weit sein lassen.*

### **Täuschende Sinneswahrnehmung**

Wir denken immer, wir wissen was wir tun. Doch das ist nicht der Fall, es ist eine Illusion wie Alexander es ausdrückte. Unsere Sinne täuschen uns, Gewohnheiten machen, dass wir meinen zB das Gewicht auf beiden Beinen zu verteilen. In Wirklichkeit ist oft etwas mehr Gewicht auf zB dem rechten Bein. In der Physiotherapie stellen wir uns auf zwei Waagen und bekommen objektives Feedback. Wir können die Zahlen auf den Waagen sehen. In der Alexandertechnik arbeiten wir mit dem Boden, der Wand, dem Spiegel, Fotos und Videoaufnahmen und dem Lehrer als Mittel, um objektives Feedback über unser Tun zu bekommen.

Sich selbst im Spiegel zu sehen und nichts zu verändern. Einfach nur zu wahrzunehmen, was ist. Sich möglichst objektiv zu sehen ist für viele Menschen schwierig. Gleich fällt einem etwas ins Auge, was einem nicht so gefällt. Da wird etwas korrigiert, gezupft, man wird vielleicht unruhig oder nervös. Man wird mit sich selbst konfrontiert. So bin ich heute. Ob es mir gefällt oder nicht. Nicht beurteilen. Einfach nur sein und wahrnehmen.

Weil wir etwas immer auf eine gewisse Art und Weise tun, ist das Gefühl wenn wir etwas Gewohntes machen vertraut und fühlt sich richtig an. Das, was sich richtig anfühlt kann dennoch schädlich und somit falsch sein. Dh wenn wir etwas anders zu machen, kann sich das "falsch" anfühlen, weil es so ungewohnt ist. Obwohl diese Art günstiger und besser für uns sein kann empfinden wir sie nicht als "richtig". Falsch und Richtig verlieren durch die Alexandertechnik an Bedeutung. Viel wichtiger wird es sich objektiv beobachten zu lernen, sich auf Ungewohntes einzulassen, auf den eigenen Körper hören zu lernen. Kleine Experimente zu machen, über Beobachtung und Feedback zu merken, wie sich diese kleine Änderung auf den gesamten Körper auswirkt. Entscheidende Fragen dabei sind: Kann ich besser atmen? Ist die Qualität meiner Bewegung leichter? Flüssiger? Mit weniger Aufwand verbunden? Fühle ich mich gelöster, als Ganzes?

Schnell kehren wir gern zum Gewohnten zurück, Alexander nannte es "Die Macht der Gewohnheit". Das Sicherheitsbedürfnis ist groß. Dieser Schritt aus der Komfortzone, ins Ungewohnte und Unbekannte ist ein ganz wichtiger Lernschritt, den wir durch die Alexandertechnik Arbeit als Konsequenz auch im Alltag kultivieren. Das kann sich darin äußern, dass wir zur Arbeit einen neuen Weg gehen oder ein Gericht im Restaurant

bestellen, das wir noch nie gegessen habe. Im Gespräch mit einem Freund reagieren wir mal ganz anders als sonst oder wir sprechen einen Unbekannten an, wir durchbrechen unser typisches Muster und lassen uns auf Neues ein. Wir wissen nicht, was passieren wird und das ist ok.

## **Zielfixierung & Prozess**

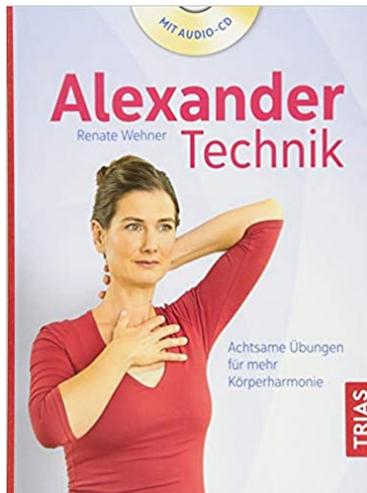
Alexander, der alle seine Bücher auf Englisch geschrieben hat, entdeckte, dass vor allem ein Thema ihn daran hinderte, sich zu verändern. Er nannte es "Endgaining". Etwas Bestimmtes direkt erreichen zu wollen, dh zB dass seine Stimme nicht mehr heiser sein soll. Diese Zielfixierung musste er im Prozess aufgeben. Sie war nicht hilfreich, sondern führte immer wieder zu störender Anspannung in seinem Körper. Ein Ziel zu haben ist nicht verkehrt und kann ein entscheidender Motor sein, der einen befähigt im Prozess zu bleiben und sich mit dem Thema zu beschäftigen. Der Prozess und die Zeit, die man sich für das Thema nimmt, sollten jedoch im Vordergrund stehen, "der Weg ist das Ziel".

Ein wichtiger Grund dafür ist, dass wir uns ständig verändern und weiterentwickeln durch unser Leben. Die Entwicklung unseres Selbst hat kein Ende, kein Ziel. Es ist viel mehr möglich, als wir denken und von daher kann ein Ziel nur ein Etappenziel sein. Vielleicht wird es auf dem Weg erreicht, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht war das Ziel einmal gut für uns, jetzt haben sich aber die Umstände geändert und das Ziel, einen Marathon zu laufen macht keinen Sinn mehr. Das heißt nicht, dass Laufen an sich keinen Sinn mehr macht. Wir können trotzdem "Läufer" sein und das neue Ziel kann sein, dass wir jeden zweiten Tag für eine halbe Stunde unseren Waldlauf genießen. Ein Ziel, das Leute, die Alexandertechnik machen, haben, ist in besserem Kontakt mit sich selbst zu sein. Was auch immer da ist. Sich nicht nur zu spüren, wenn man Schmerzen hat, sondern auch wenn es schön ist. Die Anspannung wahrzunehmen, aber auch den gelösten Zustand zu kennen und erneuern zu können, wenn das Leben gerade mehr Herausforderungen hat. Am Anfang der Arbeit steht meistens ein Problem und nicht: "Ich möchte mich selbst besser kennenlernen". Jedoch ist es gerade das Bewußtsein seiner Selbst, das die Veränderung möglich macht.

In der Alexandertechnik arbeiten wir an unserem generellen Zustand, dh am Gleichgewicht, körperlich und geistig, nur soviel Aufregung und Energie aufbringen wie nötig, alles was Zuviel ist weglassen. Aus diesem gelassenen Zustand entsteht eine Klarheit, die uns im Moment bessere Entscheidungen treffen lässt. Wir achten auf die Richtung, in welche Richtung sich etwas entwickelt, wird es besser oder schlechter? Die Tendenz bekommt eine Bedeutung, nicht ein konkretes Ergebnis oder eine Zahl, die erreicht werden soll. Zeit und Raum für sich selbst gewinnen an Wert.

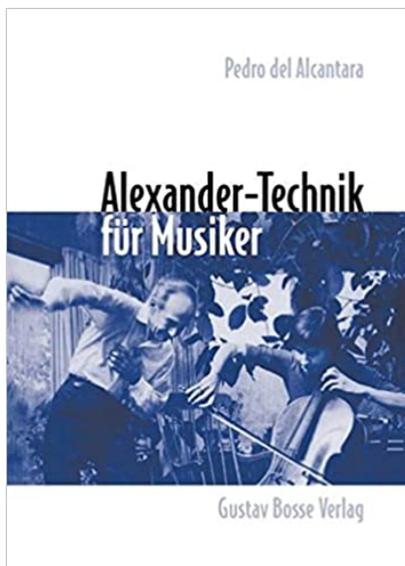
Viel Spaß beim Forschen und Experimentieren,  
Eure Petra

## Buchtipps deutsche Sprache



**Alexander-Technik: Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie Taschenbuch – 21. Februar 2018**

von Renate Wehner (Autor)



**Alexander-Technik für Musiker Taschenbuch – 1. Januar 2002**

von Pedro del Alcántara (Autor)



**Alexander-Technik - Philosophie, Methode, Übungen Taschenbuch – 29. Juli 2020**

Alexandertechnik Online und in Dahlem, [petra.pachaly@gmail.com](mailto:petra.pachaly@gmail.com), 0179-4815708

Buchtipps deutsche Sprache

