

# Die ALEXANDER-TECHNIK

## Ein Weg der Selbsterkenntnis

Gedanken zur Diplomarbeit von Ron Spielman

Michael Gelb's Definition der Alexander-Technik  
(Michael Gelb „Einführung in die Alexander-Technik“, Ullstein Verlag)

»Die Alexander-Technik ist ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstregulierung durch Aufspüren und Auflösen unbewusster stereotyper Verhaltensmuster, die das ganzheitlich-natürliche Funktionieren des psycho-physischen Organismus beeinträchtigen und schädigen. F. M. Alexander (1869-1955) machte seine bahnbrechenden Entdeckungen schon um die Jahrhundertwende. Er stellte den zwei Determinanten Vererbung und Umwelt den Gebrauch des Selbst als gleichrangigen dritten Faktor zur Seite. Der Begriff des Selbstgebrauchs bringt ein Element der freien Entscheidung ins Spiel, das den Menschen zunehmend aus unbewusster Abhängigkeit von stereotypen neuromuskulären Verspannungsmustern zu lösen vermag, wodurch die in diesen Mustern gebundene Energie zu kreativer Verwendung freigesetzt wird. In einem subtilen Prozess taktilen und verbalen Feedbacks lernt der AT-Schüler, von den Händen des Lehrers behutsam geleitet, schädliche Verhaltensmuster zu erkennen, zu unterbinden und seinen Organismus durch bewusste innere Ausrichtung mittels mentaler Direktiven neu zu koordinieren und mit geringstmöglichem Energieaufwand optimal zu gebrauchen.«

### **Ron:**

let me now go back in time, This is an article I wrote, when I was one and a half year in the training course:

I want to talk about my experience as an AT student, I've been one for one and a half years now. I discovered the technique after I realised that I needed a solution to some of my musical problems. These problems were that I felt tensed and stiff while playing and singing. I decided to take lessons with Steven Töteberg, who is an AT teacher who was recommended by a friend. I was attracted to the technique because it sounded very interesting and relevant to my own personal difficulties. But I had no idea of the AT technique. One of my problems was that I analysed my playing too much, and allowed myself to be distracted by thoughts of the past and future...

instead of concentrating on being in the moment. I found myself imprisoned in a way, too critical of what I was doing. The prison cell I had built myself became smaller and smaller as I found no solution to the question „is it good, what I am doing“ ?

Sometimes I felt so inhibited and stiff on stage that I wanted the concert to be over before it had begun. The most intensive way to immerse myself in the technique was to study and become a teacher, according to Steven Töteberg.

In the year I took lessons with Steven Töteberg. I learnt of the many possibilities that this technique had to offer me. I became a student. Six months later I lost my voice after catching a bad cold, singing every night and forcing myself to be an „endgainer“

I developed blisters on my vocal chords. So I visited a doctor who told me that I needed an operation. He said it would take 2 months to get my full voice back. He assured me that there was no other alternative and that he had performed the operation on many famous people. I was not sure what to do ? How to decide ? The idea of an operation was really attractive to me, cause it „felt“ normal to me. So, I spoke to Dan Armon and we started to work on my voice with the whispered AHhh. I also asked Odysee and Jonathan what their opinions were on the whispered AHhh. And I took vocal lessons, the first time in my life, this lessons where also guided with the idea of the AT technique. With this information, I started to work on my voice while I was working on myself. After one and a half years I started to regain my full range and the sound and volume was getting bigger and brighter. I began to use my voice in a new way with the principles of the AT technique. Had I decided to have the operation, I would have found myself back where the problems had started. Thankfully, I decided on a different course ( of action ). The journey to re-find my voice was long but it brought me to a new understanding of how my voice is connected to my whole body and how I use my entire body while I am performing.

I had a revelation recently on tour. For the first time in my life I experienced a moment in the „heat of the moment, that was full of tranquility, yet with a positive tension unknown to me outside of the class. Working on myself with the new techniques available to me, gave me the freedom to let go. I briefly saw the new possibilities and qualities open to me if I open myself up to a new lightness of being.... without being forced „to do“ something.

I would now like to read a article by Dan Armon which is on the schools Website:

### **FLOW** by Dan Armon 2001

Sobald sich unser gewohnheitsmäßiges Tun und unsere Spannungen reduzieren, erreichen wir, gelegentlich, einen Moment des NICHT-TUNENS, und dann kann sich unser Körper im Sinne von Vollständigkeit gestalten. Dieser Vorgang betrifft Körper und Geist gleichermaßen. In dem Moment des NICHT-TUNENS begegnen wir dem, was man als "FLOW" versteht. Patrick MacDonald nannte es „IT“. Der FLOW ist fließend und wir lassen ihn fließen mit so wenig Einschränkungen als möglich. „IT“ arbeitet für sich selbst.

Dies hat viel mit unserer Gesundheit und unserem Funktionieren zu tun. Wenn wir unsere Statur in ihrer vollen Form zulassen, werden alle Arten von Druck verhindert. Man kann den Druck auf die Wirbelsäule vermeiden, welcher der Hauptgrund ist für Rückenschmerzen, Ischias, Kurzatmigkeit etc. Man kann neue Möglichkeiten finden, um mit Behinderungen umzugehen. Innere Organe finden mehr Raum, was Auswirkungen hat auf die Verdauung, Blutzirkulation und vieles mehr. Bewegungen im allgemeinen werden leichter. Man fühlt sich besser und spürt eine Art von Hochstimmung.

Der „FLOW“ ist ein neues Treffen mit der Natur innerhalb von uns, unverdeckt von unserem gewohnheitsmäßigen Verhalten. Wir werden aufmerksamer für unsere eigene Natur. Dies erneuert uns insgesamt, stärkt unsere Funktionen, unsere Einstellungen und unsere Kreativität. Der Kontakt zwischen Menschen, die in der Alexander-Technik miteinander arbeiten, wird durch den FLOW sanfter und zarter.

Dies führt zu Gefühlen von heiterer Gelassenheit und das Einfühlungsvermögen wächst. Es wird möglich, mit dem NICHT-TUN in Berührung zu kommen, je mehr sich die eigene Erkenntnis über die Macht der Gewohnheiten vertieft. Nur dann können wir so arbeiten, dass wir automatisch Tun und Reagieren gegenüber innehalten. Nur dann kommen wir in Kontakt mit unserem FLOW.

### **NICHT-TUN ist der Schlüssel** by Dan Armon 2001

Je mehr wir die Beeinflussung unserer Gewohnheitsmuster in uns wahrnehmen und ihnen Einhalt gebieten können, kommen wir in Kontakt zu unserem NICHT-TUN. Im Zustand des NICHT-TUNS kommen wir in Begegnung mit dem, was bezeichnet wird als FLOW. Im FLOW können unnötige Spannungen vermieden werden. Dies verbessert unsere Gesundheit, unsere Aktivität und führt uns allgemein zu positiver Entwicklung. Der FLOW ist eine Begegnung mit der Natur in uns, nicht verdeckt von unserem musterbezogenen Verhalten. Wir werden uns unserer eigenen Natur bewusst.

### **NICHT-TUN** by Dan Armon 2001

Der Zustand des NICHT-TUNS im Selbsterleben gleicht dem Leerlauf beim Autofahren. Ohne Auskupplung des Getriebes, ohne Leerlauf, kann man nicht in einen anderen Gang schalten. Die Funktionalität und Beweglichkeit des Autos wäre ohne diese Schaltmöglichkeit erheblich beeinträchtigt. So beschränkt, wie wir gewöhnlich von unseren Möglichkeiten Gebrauch machen, gleichen die meisten von uns einem Auto, das nur einen einzigen Gang benutzt. Erlernen wir das NICHT-TUN, schaffen wir uns zunehmend Raum für den gelassenen Zustand unseres Körpers und erweitern damit unsere Beweglichkeit.

Im NICHT-TUN reduzieren wir unsere gewöhnliche Spannung auf ein Minimum. Wir erleben und erforschen dabei das, was wir vorfinden, das, was einfach da ist und existiert, die grundlegende Kraft unseres Lebens, die sich auf diese Weise frei und natürlich entfalten kann.

### **Alexander-Technik und Glück** von Dan Armon 2010

Alexander-Technik kann als indirekter Ansatz zur Problemlösung verstanden werden. Der direkte Ansatz, wie ihn die Schulmedizin nutzt, geht geradewegs auf Probleme, Krankheiten oder Fehlfunktionen zu und versucht sie zu lösen oder zu heilen. Die Alexander-Technik dagegen möchte lehren, wie man einem prinzipiellen Lebensproblem im Allgemeinen begegnet. Sie zeigt, wie dieses Lehren eine indirekte Wirkung auf all unsere individuellen Funktionen und Aktivitäten ausübt.

Die grundlegende Annahme dabei lautet: Es ist unmöglich, Geist und Körper in irgendeiner menschlichen Aktivität zu trennen. Das bedeutet, dass der Einfluss einer indirekten Herangehensweise gleichermaßen physisch wie geistig wahrgenommen werden kann. Das Lehren der Alexander-Technik macht es möglich, im Gebrauch unseres Selbst die faszinierende Beziehung zwischen der

Macht der Gewohnheit und unserer potentiellen Freiheit zu beobachten: Die Gewohnheit, der wir unterworfen sind und die unser Verständnis von der Art und Weise, wie wir funktionieren, einschränkt – und die potentielle, hinter ihr verborgene Freiheit, die uns helfen kann, unsere Fähigkeiten zu erweitern und zu stärken. Alle unsere Fähigkeiten – auch jene, glücklich zu sein. Als Beispiel für das Glücklichsein nennt Alexander ein Kind, das seine ganze Aufmerksamkeit einzig dem Spiel widmet, welches es gerade spielt – ein Beispiel, das für die Alexander-Technik Glück definiert. Die Macht der Gewohnheit ist es, die unsere Fähigkeit begrenzt, ganz und gar in der jeweiligen Tätigkeit aufzugehen – gleich ob es sich um Sport, Musizieren oder ein anderes Tun handelt. Die Macht der Gewohnheit trennt uns von unserem "Spiel". Wir scheitern darin, vollkommen da, ganz präsent zu sein. Wir sind uns dabei unserer tiefen Gewohnheit nicht gegenwärtig, da sie unsere Wahrnehmung und unser Verständnis von Ereignissen beeinflusst. Im Gegenteil: Diese Gewohnheitsmuster werden von uns als notwendig verstanden und angenommen, als vollkommen natürlich und richtig. Das wirklich "Richtige" aber, der freie und natürliche Gebrauch des Selbst, bleibt außerhalb unseres Blickfeldes. Mehr noch, wir sind von unseren Gewohnheitsstrukturen abhängig und vertrauen ihnen blind, wenn es um unser Funktionieren geht. Das heißt aber auch: Wir verlassen uns auf den ureigentlichen Grund für unsere Begrenzung, scheitern darin – und leiden umso mehr. Die Alexander-Technik stellt ein Werkzeug dar, mit dessen Hilfe dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann. Sie zeigt, wie wir unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen Stück für Stück vermindern können und ermöglicht es, mit unserer potentiellen Freiheit in Kontakt zu kommen. Die Aufgabe liegt also im Innern: Wenn wir uns stärker dem freien Gebrauch unseres Selbst öffnen, können wir die Qualität beeinflussen, mit der wir uns in unsere Aktivitäten begeben. Und werden glücklicher. Indem wir uns selbst zum Subjekt machen – mittels einer Technik, die es ermöglicht, uns selbst als ein niemals endendes Wunder zu entdecken – erschaffen wir darüber hinaus einen inneren Raum für das Spiel. Wir selbst werden gleichzeitig zum Spielzeug in der Hand des Kindes und zum Kind, das sich selbst Spielzeug ist: Subjekt wird Objekt. Die einfachsten Handlungen wie Sitzen oder Stehen werden auf diese Art unendlich interessant und können unsere gesamte, sowohl intellektuelle wie körperliche Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Der so entstehende innere Raum macht unser Glück unabhängiger von äußeren Einflüssen – wir werden entspannter, was Erfolg und Misserfolg angeht. Wir gestatten der Technik, dem neuen Gebrauch von Körper und Geist, immer mehr in unser Leben und unsere Tätigkeiten einzufließen. Zu unserer Überraschung werden wir feststellen, dass wir so immer ungeteilter in unseren Aktivitäten aufgehen können und darin auch erfolgreicher werden. Durch die Jahrhunderte hindurch wurde immer wieder empfohlen, uns zuallererst mit uns selbst zu befassen: "Erkenne dich selbst" war über den Eingang des Tempels in Delphi geschrieben, wo die Leute Rat für ihre Probleme suchten. Im fernen Osten entwickelten sich Meditationstechniken; dort war der innere Raum als Quelle von Stärke und Heilung bekannt. Als Patrick Macdonald Bücher über Zen las, entdeckte er Parallelen zur Alexander-Technik. Und in der Tat können wir die sie als einen weiteren Schritt der Erkundung unseres inneren Raumes auffassen. Die Alexander-Technik entstand als eine Reaktion auf die moderne menschliche Situation – und bietet essentielle Werkzeuge für jeden, der sich diesen inneren Raum wünscht. Gleichzeitig

ermöglichen diese Werkzeuge dem Lehrer, seinem Schüler als Reflexionsfläche für dessen individuelle Arbeit an sich selbst zu dienen. Dabei bewegt sich diese Arbeit in einem klaren, professionellen Rahmen und hat keinerlei mythologischen oder religiösen Bezug: Sie beginnt wieder und wieder bei den einfachsten Handlungen des Lebens. Diese Arbeit spart die "großen Fragen" aus, bezieht sich aber indirekt sehr wohl auf sie. Die meisten Menschen haben ein eher automatisches und unbewusstes Verhältnis zum Gebrauch des Selbst, und unsere gesellschaftliche Prägung unterstützt dies. Wir verlieren das Interesse daran, „wie“ wir etwas tun, und wir verlieren unsere Sensibilität dem gegenüber. Wir finden keine Befriedigung in den einfachsten Dingen und jagen deshalb aufregenderen Reizen hinterher. Der innere Raum wird monoton und uninteressant – bis zu dem Punkt, an dem wir unglücklich sind. Da wir uns unseres begrenzten und sogar falschen Wissens über den Gebrauch des Selbst nicht bewusst sind, hören wir auf ihn zu erforschen. Und verhindern inneres Wachstum.

### **Dan Armon:**

Wenn ich Geist sage, meine ich sowohl das Bewusstsein als auch das Unbewusste. Die Ursache unserer Kontraktionen ist nicht nur körperlicher oder nicht nur geistiger Art, sodass auch ihre Lösung eine sowohl körperliche als auch geistige zu sein hat. Übungen allein führen nicht zur Befreiung von diesen Mustern, es bedarf bewusster Arbeit. Die Gewohnheit führt zu Handlungen, die mit unbewussten Kontraktionen verbunden sind. Und nur durch bewusste Arbeit ist es möglich, sich dieser Handlungen bewusst zu werden und sie zu unterlassen.

I would like to quote the Austrian neurologist, psychiatrist and founder of the School of Logotherapy, **Viktor E. Frankl**, who in addition to being a professor of two subjects, was also the survivor of four concentration camps. This sentence impressed me a great deal:

Ich möchte gerne einen Satz von **Viktor E. Frankl** zitieren, Viktor E. Frankl Neurologe, Psychiater und Begründer der Schule der Logotherapie. geb.1905 in Wien hat sich nicht nur "Professor auf 2 Gebieten", sondern auch "Überlebender von 4 Konzentrationslagern" genannt.

Dieser Satz hat mich sehr beeindruckt.

*„Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom“*

*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ist unsere Kraft, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit“*

## Was ist Logotherapie?

Logotherapie ist eine Richtung der Psychotherapie, die in den 1920er Jahren von dem Wiener Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl (1905-1997) begründet wurde. Sie wird als die „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ bezeichnet und setzt sich kritisch von der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers ab. Sie geht von dem Grundgedanken aus, dass der Mensch vorrangig nach *Sinn* in seinem Leben sucht und nach einer *wert-* und *sinnvollen* Lebensgestaltung strebt. Seinem Wesen nach ist der Mensch sinnorientiert, sagt Frankl, und geht mit dieser Aussage über die seiner Meinung nach auch existenten, aber untergeordneten Aspekte der Lust- und Machtorientierung hinaus, wie Freud und Adler sie hervorheben. Die Freiheit des menschlichen Daseins sieht er im „Willen zum Sinn“. Schicksal, Freiheit und Verantwortung – auf diesen drei Säulen gründet die Logotherapie und Existenzanalyse. Schicksal kennzeichnet die inneren und äußeren Bedingung der menschlichen Existenz. Frei ist der Mensch in seiner geistigen Dimension, nämlich zu diesem seinem Schicksal Stellung nehmen zu können. Verantwortung für sich und für andere übernimmt der Mensch mit der Gestaltung seines Lebens. Doch Willensfreiheit und Verantwortungsfähigkeit zur Sinnverwirklichung sind in unserer Zeit häufig durch körperliche oder psychische Verfassungen verstellt, die eine bestmögliche Gestaltung des Lebensalltages verhindern, sei es durch persönliche Krisen, durch plötzliche Krankheit oder durch sonstige schicksalhafte Ereignisse im und um den Menschen.

### Ron:

In the the beginning there is all this sitting and standing up and this „free your neck“ , what is all this and what is it supposed to mean? I'm „working on myself...giving myself ‚Direction‘. But what is meant by ‚Direction‘? I apply myself, want to do everything as well as I can, and correctly deliver what is expected of me: To be a good student. This mentality is a product of the schooling system of which I am a product, or at least my perception of it.

**Patrick MacDonald** defined it: „Schooling: the process which robs children of their natural inheritance. Here we don't school people. We re-school them, which means we return to them that which has been stolen.“

### Ron:

Am Anfang ist dieses Sitzen und Aufstehen und dieses „lass den hals frei“. Was ist das und was hat es zu bedeuten ? Ich „arbeite „ an mir, gebe mir „Richtungen“ , doch was ist gemeint mit „Richtungen“? Ich strenge mich an, will es so gut ich kann machen, korrekt ausführen, was von mir verlangt wird. Ein guter Schüler sein. Das fordert das Erziehungssystem, das mir beigebracht wurde, das ich mit-bekommen habe, das mir vermittelt wurde, zumindest was meine Auffassung davon ist.

**Patrick Macdonald** definiert es so: *Erziehung: so nennt man den Prozess, in welchem man die Kinder ihres natürlichen Erbes beraubt. Hier erziehen wir die Leute nicht. Wir wieder-erziehen sie, dass heißt, wir geben ihnen einen Teil dessen zurück, wessen sie beraubt wurden.*

**Ron:**

All that has coloured my life: the ideas, the environment in which I was raised in, the values and views, and reactions to these views by the people around me, all of this I now see from a new perspective. My inner eye sees the past and, all that I thought it was, and reveals it in a new light. The new experiences I have gathered through my work with AT has changed my perspective about all that I know and have experienced. This new way of seeing changes how I experience the old, affects how I compare the old to the new, inspiring me to reflect on what is wrong and right, and pay attention to how this ‚feels‘.

**Ron:**

Was mich mein ganzes Leben begleitet hat, mit welcher Idee und in welcher Umgebung ich aufwuchs, was und wie welche Werte und Ansichten und Reaktionen auf diese Ansichten mir von welchen Menschen vermittelt wurden, alles nun zeigt sich mir erneut vor meinem inneren Auge. Alles wie es schien, längst Vergangenes hat plötzlich eine neue Präsenz. Dies wird nun von mir auf die „Waagschale“ gelegt, verglichen mit den neuen Erfahrungen, die sich mir durch die Arbeit mit der AT offenbaren. Neu Erlerntes mit dem Alten zu vergleichen, abzuwägen, nachzudenken was ist richtig und was ist falsch. Wie „fühlt“ sich was an.

**Alexander** sagt dazu: *„You all believe that you must know whether you are right or wrong if you are to make progress“*

*„Ihr alle glaubt, wissen zu müssen, ob ihr richtig oder falsch seid ( ob eine Bewegung oder Haltung richtig oder falsch ist ) um voranzukommen“*

**Helmut Rennschuh:**

( Auszug aus dem Buch „ Helmut Rennschuh, Das Richtige geschieht von ganz allein, Kamphausen J. Verlag. 2010 )

Unser Wunsch, Dinge und Geschehnisse zu beurteilen, ist ein verbreitetes Gedankenmuster und Grundlage vieler unserer Überzeugungen. Es entspricht unserer Neigung, die Welt in „dein“ und „mein“, in Gut und Böse einzuordnen. Doch oftmals hindert uns diese Tendenz daran, die Vielschichtigkeit von Problemen zu sehen und die Argumente eines Andersdenkenden zu verstehen. Unsere Neigung zu urteilen und alles in gut und oder schlecht einzuteilen, ist sehr tief in uns – bereits in unserer Gehirnstruktur angelegt: in einem entwicklungsgeschichtlich älteren Gehirnteil – dem limbischen System -werden Bewertungen vorbereitet.

*„Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Dem limbischen System werden auch intellektuelle Leistungen zugesprochen. Die Sichtweise, bestimmte Funktionen (wie die Triebe) nur auf das limbische System zu beziehen und als vom Rest des Gehirns funktionell abgegrenzt zu betrachten, gilt heute als veraltet. Andere kortikale und nicht-kortikale Strukturen des Gehirns üben einen enormen Einfluss auf das limbische System aus. Die Entstehung von Emotion*

*und Triebverhalten muss also immer als Zusammenspiel vieler Gehirnanteile gesehen werden und darf nicht dem Limbischen System allein zugesprochen werden.* Sie haben also eine lange Geschichte in der Endwicklung unserer Spezies und scheinen die Grundlage des Lernens zu sein. Die Verhaltensforschung kennt das Lernen und Trainieren durch Konditionierung. Dieses wird bei Tieren angewandt, um sie zu dressieren. Voraussetzung dafür ist der uralte Wunsch nach Belohnung und Bestätigung. Abgespeicherte, automatisch ablaufende Programme – unsere Gewohnheiten – sind uns vertraut und werden als richtig und gut bewertet. Wenn wir etwas erreichen wollen werden wir uns instinktiv auf diese Beurteilung verlassen. Je stärker unser Wille ist, etwas gut zu machen, desto unbedingter und beharrlicher halten wir uns an den gewohnten Reaktionen fest. Da sie mit der Bewertung „gut und richtig“ verbunden ist. Oftmals stimmen diese Bewertungen allerdings nicht mit der Realität überein. Wir halten dann „hartnäckig“ an ungünstigen Mustern fest, die sich richtig anfühlen. Das Infragestellen von Überzeugungen, bei dem man sich fragt, ob das Gegenteil auch richtig sein könnte, ist interessant und oft hilfreich. Es bildet sogar einen wichtigen Ansatz und hilft uns erstarrte Muster in unserem Denken aufzuweichen. Dem entspricht das Stoppen von gewohnten, sich richtig anfühlenden Mustern im AT Unterricht sowie die Erfahrung mit Hilfe des Lehrers durch neue ungewohnte Muster geführt zu werden. Manche Studenten erleben in dem intensiven Unterricht während der Ausbildung zum AT Lehrer vorübergehend eine Orientierungslosigkeit, ein Gefühl, Teile ihrer Identität zu verlieren. Das zeigt wie sehr wir uns mit unseren Mustern identifizieren.

Neu zu lernen, bedeutet, aus alten Mustern auszubrechen, oder mit Alexanders Worten: *Change involves carrying out an activity against the habit of live. ( sich zu verändern setzt voraus, eine aktivität entgegen der Gewohnheit eines ganzen Lebens auszuführen )* dies gelingt meist nicht ohne Hilfe von außen. Unsere Tendenz, am Gewohnten festzuhalten, ist groß.

*Ich möchte **Alexander** aus seinem Buch „The use of the self“ zitieren:*

*„Ich möchte darauf hinweisen, daß diese Art des Vorgehens nicht nur jeglichen Verfahren zuwider läuft, mit dem unsere individuelle, instinktive Steuerung eingeübt wurde, sondern auch dem, mit dem die instinktiven Abläufe im Menschen im Verlaufe seiner ganzen Entwicklungsgeschichte ununterbrochen eingeübt worden sind“*

### **Gedanken zu Dan Armon:**

Die Lehrer der neuen Zeit beanspruchen keine Autorität über andere. Sie behaupten nicht, Antworten für andere zu haben. Sie sprechen nur über ihre eigene Erfahrung. Sie laden andere ein, an dem teilzuhaben, was sie aus eigener Erfahrung gelernt haben, und daraus ihre eigenen Schlüsse zu ziehen. Sie übernehmen keine Verantwortung für die Sichtweise, die andere wählen.

Sie predigen nicht. Sie versuchen nicht, andere in Ordnung zu bringen. Sie akzeptieren andere einfach, wie sie sind, und ermutigen sie, ihre eigene Wahrheit zu finden. Sie ermutigen andere, ihre eigene Kraft und Autorität zu erkennen. Sie sehen das Licht in anderen und nähren es. Sie verleugnen die Dunkelheit nicht, aber sie bekämpfen sie auch nicht. Sie wissen, daß nichts verkehrt ist, daß man nichts Böses bekämpfen muß, daß es keine Schlachten zu schlagen gibt. Sie nähren nur sanft das



Licht. Sie versuchen nicht andere zu heilen, sondern ermutigen sie, sich selbst durch Selbstannahme zu heilen. Sie hören achtsam und mitfühlend zu, ohne zu urteilen oder zu versuchen, die Dinge für andere in Ordnung zu bringen.

“New Age” teachers do not claim to possess authority over others. They do not profess to have answers for others. They speak only of their own experience. They invite others to share in what their experiences have taught them, so they may draw their own conclusions. They do not take responsibility for the viewpoints others may choose.

They do not preach. They do not attempt to provide solutions. They simply accept others as they are, and encourage them to find their own truth. Others are encouraged to recognise their own strengths and authority. They see the light in others and nurture it. They neither deny nor fight darkness. They know that nothing is false, that one must not fight evil, that there are no battles to be fought. They nurture the light gently. They do not try to heal others but rather encourage them to heal themselves through self-acceptance. They listen attentively and with empathy, without attempting to heal or bring order to other peoples lives.

„Keine Landkarte kann dir den Weg zu diesem Ort weisen. Und wenn du andere Menschen fragst, sagt der eine „geh nach links“ und ein anderer „geh nach rechts“. Fragst du den Pessimisten, wo du die Wahrheit finden kannst, wird er dir antworten „Gestern war sie noch hier, du hast sie verpasst“. Der Optimist sagt: „Morgen wird sie hier sein“. Wessen Antwort ist richtig ? Gibt es überhaupt eine „richtige“ Antwort ? Oder ist bereits die Vorstellung, es könne eine richtige Antwort geben, eine Illusion?“

„There is no map that can guide you to this place. If you ask other people for directions one will say: “Go left”, and another will say:”Go right”. If you ask a pessimist where to find the truth, he will answer with:”It was here yesterday, you missed it”. The optimist will tell you:” Truth will be here tomorrow”. Which answer is correct? Is there such a thing as a “correct” answer? Or is the perception that a correct answer exists already an illusion? „

### **Helmut Rennschuh:**

( Auszug aus dem Buch „ Helmut Rennschuh, Das Richtige geschieht von ganz allein, Kamphausen J. Verlag. 2010 )

*Statt mit unseren Gedanken im Außen und in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein, denken wir an unseren Kopf, Hals und Rücken in diesem Moment – Jetzt. Das gibt unserem Leben eine andere Qualität.*

**John Dewey** (1859-1952) was an American psychologist, philosopher, educator, social critic and political activist about the AT

*„Indem man den Weg weiter geht, eröffnen sich neue Räume, neue Möglichkeiten werden gesehen und dann auch realisiert; man erlebt, wie man beständig wächst und erkennt, dass ein unendlicher Prozess des Wachstums in Gang gesetzt wird.“*

**Marcel Proust** was a French novelist, critic, and essayist

*„Man kann die Weisheit nicht fertig übernehmen, man muß sie selbst entdecken auf einem Weg, den keiner für uns gehen und niemand uns ersparen kann.“*

**Ron:**

So stellt sich es für mich dar, wenn ich mit der Frage von Praktikanten oder anderen Menschen konfrontiert werde, was denn die Alexander Technik sei und „wie“ sie denn funktioniert.

**Alexander:**

*„They will see it as getting in and out of a chair the right way. It is nothing of the kind. It is that a pupil decides what he will or will not consent to do...Sticking to a decision against your habit of life.“*

*( Sie werden es als richtiges Aufstehen und Hinsetzen ansehen. Doch es ist nichts dieser Art. Es geht darum, dass ein Schüler sich entscheidet, zu welchem Tun er seine Zustimmung gibt und wozu nicht..... Bei einer Entscheidung ( auch ) gegen die Gewohnheiten eines ganzen Lebens zu bleiben. )*

**Helmut Rennschuh:**

( Auszug aus dem Buch „ Helmut Rennschuh, Das Richtige geschieht von ganz allein, Kamphausen J. Verlag. 2010 )

Alle Vorgaben im Unterricht dürfen uns nicht darüber hinwegtäuschen: Die Aufgabe ist nicht, bestimmte Bewegungen besser oder leichter auszuführen, sondern innezuhalten und uns durch die Anweisungen neu auszurichten.

So werden selbst einfachste Bewegungen zu einem interessanten Forschungsgebiet. Sie helfen die Prinzipien zu verstehen, ihre Anwendung zu lernen, um sie später auch bei komplizierteren Aktivitäten wie Klavierspielen, Radfahren, Tanzen, Laufen oder Singen anwenden zu können. Eine neue Orientierung bieten dann die Anweisungen, die Alexander bei seinen Experimenten vor dem Spiegel entdeckt hat. Er hatte beobachtet, dass nicht nur er selbst beim Sprechen den Kopf nach hinten zog und den Rücken verkürzte, sondern fast alle Menschen diese Tendenz haben, und zwar nicht nur beim Sprechen, sondern bei ihrem gesamten Tun. Daher erweist sich die Direktive: „ Lass den Hals frei, damit der Kopf nach vorne und oben gehen kann und der Rücken lang und weit sein kann“ für alle Menschen als geeignet. Sie gibt uns eine Orientierung in die Länge und Weite sowie das Erleben, vom Rücken getragen zu sein. Dies ist sehr angenehm und nicht damit zu verwechseln, sich aufrecht zu halten oder sich nach oben zu drücken. Trägt uns der Rücken, so stellt sich meist ein Gefühl von Harmonie ein, wir sind dann mit dem Augenblick im Frieden und wollen nirgendwo anders hin. In unserer Gesellschaft ist das zielorientierte, vorwärts strebende Handeln so sehr zur Norm geworden, dass wir uns dessen meist gar nicht bewusst sind. Unser Alltag ist voll von Dingen, die wir erledigen und hinter und bringen wollen. Wir sind dabei ständig auf der Flucht Vor dem gegenwärtigen Augenblick, denn unsere Ziele liegen stets in der Zukunft. Das gilt selbst in dem einfachen Fall, aus dem Stehen in den Stuhl gelangen zu wollen. Das Innehalten und das Geben der Direktiven bringen uns ins Hier und Jetzt. Wir trainieren unsere Fähigkeit, präsent zu sein. Der einzige Ort, der real ist, ist dieser Moment. Vergangenheit und Zukunft sind Projektionen des Verstandes. Nur in

diesem Moment können wir leben und nur jetzt können wir Bewegung, aber auch Gedanken ändern. Die AT kann uns helfen, diesen Raum, das Jetzt, erlebbar und bewohnbar zu machen. Nicht jeder, der Stunden nimmt, wird die AT in diesem Sinne erleben. Viele kommen – so wie ich selbst damals – mit spezifischen Wünschen und Problemen in den Unterricht: Überanspruchung beim Spielen eines Musikinstrumentes, aber auch Stresssymptomen wie Verspannungen im Hals und Schulterbereich. Doch einige erfahren – ebenso wie ich im Laufe des Unterrichts – wie tiefgreifend die Technik arbeitet und wie sie uns ermöglicht, auf eine ganz neue Art freier und präsenter zu leben

**Ron:**

My body is confident in the here and now: ‚My back can lengthen and expand‘, ‚My thoughts and judgements can expand and dissolve.‘. I have the freedom not to respond to stimuli, I remain open to the option of deciding something other than how and if I want it. I observe what happens, I am passively active. I am inwardly focused deeper within myself and am present in the ‚now‘. I leave myself open to receive. The desire to achieve, is to be surrendered. The most important act is the inner hiatus. This is that delicate place that we experienced as children, without knowing what it was.

**Ron:**

Durch das Bewusstsein meines Körpers im Jetzt im Verhältnis zum Raum:  
„Mein Rücken kann sich längen und weiten“,  
„meine Gedanken, Meinungen können sich längen und auflösen“.  
Ich habe die Freiheit, nicht auf einen Stimulus zu reagieren, ich eröffne mir eine dritte Möglichkeit, nämlich zu entscheiden, ob ich es will und wie ich es will.  
Ich beobachte, was passiert, ich bin aktiv-passiv. Ich halte inne und gehe mit meiner Aufmerksamkeit nach Innen, zu mir, ich bin präsent im Jetzt. Ich lasse und empfangen.  
Der Wunsch, etwas zu erreichen, ist aufzugeben.  
Der Akt des Unterbindens, des Innehaltens ist die erste und wichtigste Handlung.

**Dan:**

Ending is like a train, it goes on and on. Stop it ,means to talk to it and creating a chance to change it.

**Ron:**

Es gibt diese feine Ebene, die wir als Kind noch wahrgenommen haben, ohne zu wissen was es ist. Mit dem Heranwachsen wachsen auch unsere Gewohnheiten mit. Diese legen sich dann wie ein Vorhang, manchmal wie eine Wand vor uns und schneiden uns ab. In diesem Zustand ist es uns nicht mehr möglich, diese Ebene wahrzunehmen. Wir haben durch unsere Gewohnheiten verlernt, dass es sie gibt. Eine „Wiedererlernung“, eine „Neuaustrichtung“ ist von Nöten, um Achtsamkeit und Aufmerksamkeit des Nervensystems im Organismus zu etablieren. Dann wird es eine Möglichkeit geben, mit der „feinen Ebene“ der Lebensenergie in Kontakt zu kommen.

There is a delicate place that we experienced as children, without knowing what it was. As we grow older and develop, so do unhealthy habits. These habits become a curtain, like a wall before us separating us from ourselves. In this condition, we lose contact with that delicate place that we took for granted as children. Our habits veil

and distract us from our natural state. A ‚reschooling‘, a ‚readjustment‘, is necessary in order for new awareness of ourselves and a new awareness of our nervous systems to be established. Only through this new awareness can we reconnect to that ‚delicate place‘ and natural source of energy that we once knew.

### **Story über die Arbeit mit einem Praktikanten in meinem 2ten Ausbildungsjahr:**

Als Praktikanten hatte ich einen Musiker, einen Trompeter, der seit ca. 30 Jahren sein Instrument spielte. Nach ungefähr 20 AT Stunden über einen Zeitraum von einem halben / dreiviertel Jahr fragte er mich, ob er sein Instrument mit in den Unterricht nehmen dürfte, um damit zu arbeiten. Nach einer Überlegung, ob es schon sinnvoll wäre, ihm die Bitte zu gewähren, entschied ich, dass er beim nächsten Mal sein Instrument mitbringen könne. Ich arbeitete mit ihm für ca. 30 min. am Stuhl. Dann bat ich ihn, sein Instrument auszupacken. Als er sein Instrument hervorgeholt hatte, wollte er sofort spielen, aber ich bat ihn, sich die Trompete zunächst auf den Schoß zu legen, sie zu betrachten und „nein“ zu ihr zu sagen. „Stell dir vor, du willst jetzt gerne die Trompete nehmen und spielen, du sagst aber „nein“ zu dem Stimulus und hältst die Direktiven aufrecht“. Mit der Trompete auf dem Schoß liegend arbeiteten wir ca. 15min., dann bat ich ihn, das Instrument in die Hand zu nehmen unter Aufrechterhaltung der Anweisungen, den Hals frei zu lassen, die Schultern durchlässig, Ellenbogen und Handgelenke frei und durchlässig zu denken und die Finger lang werden zu lassen. Nun bat ich ihn, die Trompete anzusetzen mit der Idee, keinen Ton zu spielen, den Stimulus, spielen zu wollen, zu unterbinden. „Nur die Trompete an den Mund führen. Lass den Hals frei, mache nichts, drücke keine Ventile, sag „nein“ zur Trompete. Nun bat ich ihn, unter Aufrechterhaltung der Direktiven und mit „hands on“ einen Ton zu spielen, ohne diesen Ton bewusst zu wollen oder ihn sofort analysieren zu wollen. „Lass den Hals frei, damit der Kopf nach vorne und oben gehen kann.“, sagte ich. Er spielte einen Ton. Diese neue Erfahrung war nicht nur für ihn ein sehr tiefes Erlebnis, nein, auch für mich war es verblüffend, als er sagte, dass er das erste Mal in seinem Leben die Spannung in seinem gesamten Körper wahrnahm, die das Spielen des Instrumentes auslöste. Das war ihm nie vorher bewusst geworden. Dies erinnerte mich an meine ersten Versuche, mit der AT am Instrument zu arbeiten und zu singen.

### **Die Organisation der Bewußtheit**

von Frank Pierce Jones

Vortrag anlässlich einer Konferenz über „Koordination in der Musik“ an der Michigan State University (1967)

Informationen über den Zustand des Körpers und den Zustand der Umgebung werden im Gehirn zu genau derselben Zeit aufgezeichnet. Die Aufmerksamkeit wird normalerweise in die eine oder andere Richtung gelenkt, aber es gibt keinen Grund, warum das immer so sein muss, denn der Organismus kann sich die Reize aussuchen, auf die er reagieren wird. Wenn ein Wissenschaftler im Labor sich übers Mikroskop beugt, neigt er dazu, seine Aufmerksamkeit ausschließlich der untersuchten Probe zu schenken. Wenn er im Laufe der Zeit Schmerzen oder Beschwerden in seinem Hals und Rücken verspürt, ignoriert er sie oder unterbricht sein Tun, um Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Es ist jedoch durchaus möglich, die beiden Felder, das innere und das äußere, zu einem einzigen zu integrieren, indem

man Elemente aus beiden zur gleichzeitigen Wahrnehmung auswählt. Wenn die beiden Felder so integriert werden, kann die Aufmerksamkeit das Reizmuster und das Reaktionsmuster mit demselben Scheinwerfer aufnehmen, so dass Beziehungen zwischen Ursache und Wirkung wahrnehmbar werden. Wenn man mit solchen Beobachtungen beginnt, entdeckt man, daß die eigenen Empfindungen von Muskelspannung, Schwere, Steifheit und deren Gegenteil nicht chaotisch und bedeutungslos sind, sondern ein zentrales Muster haben, das sich je nachdem verändert, wie sich das Muster der Reize verändert, die von außen kommen oder innen, von Gedankenbildern oder „freien Assoziationen“. Dieses Muster zu finden, ist wie ein Wegweiser aus einem Irrgarten. Es schafft Ordnung, wo Verwirrung herrschte. Wird eine Reaktion hinausgezögert, etwa wenn man auf das Umschalten der Ampel wartet, merkt man oft, dass Muskelspannung sich in Vorbereitung auf die bevorstehende Bewegung aufbaut. Vorbereitende Aktivität oder „Einstellung“ findet sich vermutlich vor allen erlernten Reaktionen, ob hinausgezögert oder nicht. Eine Einstellung in diesem Wortsinn ist eine Erwartungshaltung, die die erlernte Reaktion erleichtert. Am ehesten bemerkt man eine Einstellung, wenn das Erwartete nicht eintritt, zum Beispiel wenn eine Schaufel Schnee schwerer ist, als sie aussieht, oder wenn eine Stufe weniger als erwartet zu nehmen ist. Einstellungen unterscheiden sich voneinander je nach dem erwarteten Charakter (der „Idee“) der Reaktion und der vorherigen subjektiven Erfahrung. Es gibt Einstellungen, um zu sprechen; um einen Bleifstift zu nehmen; um vom Stuhl aufzustehen; um Klavier zu spielen. Einstellungen beschleunigen die Reaktion und machen es leichter, sie automatisch auszuführen. Sie machen jedoch die Reaktion nicht immer besser. Manchmal sind sie hinderlich. Das kann man besonders bei komplexen, aufeinanderfolgenden Aktivitäten feststellen. Ein Pianist etwa wischt über einen Takt hinweg, weil er sich schon auf den nächsten einstellt. Oder ein Streicher hat vielleicht Schwierigkeiten beim Ziehen des Bogens, weil er sich zu früh auf die gegenläufige Streichbewegung einstellt. Ebenso mag beim Lautlesen das Auge die Sprechorgane überholen und eine Einstellung für ein anderes Wort vornehmen, bevor das vorherige vollständig ausgesprochen wurde. Nachdem der Reiz gegeben ist, kann eine Einstellung sehr schnell vorgenommen werden, aber sie ist nie ganz unmittelbar. Sie beginnt mit einer Veränderung des Tonus oder Spannungsgleichgewichts im Hals und Rumpf und breitet sich von dort zu den Gliedmaßen aus, so dass eine allgemeine Haltungsänderung eintritt, bevor der jeweils zielgerichtete Teil des Musters erscheint. Die Haltungs Komponente läßt sich am besten anhand eines anderen Reaktionsmusters untersuchen, eines Musters, das nicht zielgerichtet und vermutlich ungelernt ist. In Reaktion auf ein plötzliches, lautes Geräusch findet eine unwillkürliche Haltungsänderung statt. Obwohl die Reaktion manchmal in einer halben Sekunde abgelaufen ist, hat sie eine regelmäßige Zeitfolge, die in Gesichts- und Halsmuskeln beginnt und den Körper abwärts läuft. Wenn sie vollständig ist, sind die Muskeln des Halses stets daran beteiligt. Ohne sie kann sich die Reaktion offensichtlich nicht fortsetzen oder ausbreiten. Das Schreckmuster (das mit Hochgeschwindigkeitsfotografie untersucht wurde) ist bemerkenswert regelmäßig. Es beginnt mit einem Augenblinzeln; dann wird der Kopf nach vorne gestreckt; die Schultern werden angehoben und die Arme versteift; die Bauchmuskeln verkürzen sich; die Atmung setzt aus, und die Knie werden gebeugt. Das Muster läßt kleinere Abwandlungen zu, aber seine wesentlichen Merkmale bleiben gleich. Da die Schreckreaktion kurz und unerwartet ist, ist sie schwierig zu beobachten und noch schwieriger zu kontrollieren. Sie ist hier hauptsächlich deshalb von Interesse, weil sie

ein Modell für andere, langsamere Reaktionsmuster abgibt: Angst, Sorge, Ermüdung und Schmerz insgesamt zeigen haltungsmäßige Normabweichungen, die den beim Schreck beobachteten Veränderungen ähneln. Bei allen verkürzen sich die Halsmuskeln, was den Kopf aus dem Gleichgewicht bringt und normalerweise zu irgendeiner Beugereaktion führt, so daß der Körper auf einen etwas kleineren Raum zusammengezogen wird. Wie beim Schreck können diese Haltungsreaktionen nicht stattfinden, ohne daß vorher der Kopf aus dem Gleichgewicht gerät und die Halsmuskeln sich verkürzen. Da diese Reaktionen viel langsamer als die Schreckreaktionen sind, können sie verändert werden, indem man die erste Phase des Musters kontrolliert, die Fehllagerung des Kopfes, durch den das übrige Muster eingeleitet wird. Solche Veränderung eines Reaktionsmusters ist etwas ganz anderes als Unterdrückung oder Ignorieren eines Reizes, der durchaus eine Reaktion erfordern mag. Die Veränderung des Haltungsmusters stellt einfach sicher, daß die Reaktion rational und situationsgerecht statt irrational und stereotyp ausfällt. Durch die Neuordnung des Aufmerksamkeitsfeldes werden beide Phasen des Reaktionsmusters gleichzeitig aufgenommen. Die zielgerichtete Phase (der erlernte Teil des Musters) kann ablaufen, während die Einstellung auf die beschriebene Weise kontrolliert wird. Bewußtheit über die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf dient als Bezugsrahmen für die erlernte Aktivität. Indem man die Einstellung oder Fixierung des Kopfes unterbindet, wird eine bessere Spannungsverteilung in Rumpf und Gliedmaßen erreicht, bessere Koordination und Kontrolle der spezifischen Aktivität, sei es Sprechen, Schreiben oder Flötespielen. An anderer Stelle habe ich die Ansicht vertreten, daß der physiologische Mechanismus, der diese Wirkungen möglich macht, bei den Kopf-Hals- Reflexen liegt, die die Reaktion des Organismus auf die Schwerkraft integrieren und abstimmen. Kurz gesagt, das Loslassen der Halsmuskelspannungen, durch das sich die oberflächlichen Halsmuskeln längen können, erhöht die Antischwerkraft- Reaktion in den Haltungsmuskeln; das Verkürzen derselben Muskeln mindert die Kraft dieser Reaktion. Es besteht kein Zweifel daran, daß Kopf-Hals-Reflexe von Tieren eingesetzt werden, um die Verteilung der Spannung in Rumpf und Gliedmaßen zu verändern, und daß derselbe Mechanismus wahrscheinlich bei Menschen wirksam ist. Allerdings braucht man nicht zu *wissen*, warum der Mechanismus funktioniert, um ihn einsetzen zu können. Die Hauptschwierigkeit liegt in der Tatsache, daß wir nicht daran gewöhnt sind, kinästhetische Beobachtungen anzustellen, sondern lieber die Hinweise unserer anderen Sinne oder das Urteil anderer Leute akzeptieren, statt die eigenen Empfindungen von Spannung und Gewicht kritisch zu untersuchen. Die meines Wissens einzige zufriedenstellende Technik, die mit diesem Problem umgehen kann, wurde von F.M. Alexander entwickelt.

### **Helmut Rennschuh:**

( Auszug aus dem Buch „ Helmut Rennschuh, Das Richtige geschieht von ganz allein, Kamphausen J. Verlag. 2010 )

„Es gibt eine Art Grundstimmung im Körper. Diese kann förderlich oder hinderlich für unsere Handlungen und das Arbeiten des gesamten Systems sein. Mit der AT können wir lernen, diese Grundstimmung zu verändern, denn sie zeigt sich besonders im Zustand des Halses und der Art und Weise, wie der Kopf auf der Wirbelsäule balanciert. Das Innehalten und das Geben der Anweisungen geschehen in einem formbaren Gehirn. Diese bewusste Steuerung öffnet uns für neue Reaktionsmöglichkeiten und verändert das Netzwerk.“

**George Ellett Coghill**, Professor für Anatomie \*1872 sah Alexanders Entdeckungen mit den Augen des Wissenschaftlers und verglich sie mit den Ergebnissen seiner Forschungen. In seinen Experimenten hatte er in der Entwicklung von Salamandern Reaktionsmuster des gesamten Organismus beobachtet, die vom Kopf ausgehend abwärts verliefen. Diese Bezeichnete er als integrierende Gesamtmuster und unterschied sie von den Einzelmustern, wie den Bewegungen eines einzelnen Beines, die sich erst zu einem späteren Zeitpunkt entwickeln. Die Einzelmuster sah er in Konkurrenz zu dem Gesamtmuster, so geht die Ganzheit verloren. In dem daraus folgenden Konflikt sah er die Ursache vieler Erkrankungen. Das Gesamtmuster ist die angeborene Organisationsstruktur. Stehen erlernte Reaktionsweisen mit ihr nicht in Einklang, so führt dies zu Konflikten, die zu unökonomischen Reaktionsmustern bis hin zu Erkrankungen führen können. Seine eigene praktische Erfahrung mit Alexander Unterricht beschrieb er so:  
*Der gesamte Organismus ist verantwortlich für spezifische Probleme. Der Beweis dafür ist, dass wir spezifische Defekte im Unterrichtsprozess beseitigen. Indem Herr Alexander diesen Widerstreit zwischen dem ererbten und angeborenen Gesamtmuster und den individuell kultivierten Reflexmechanismen auflöst, bewahrt er die Energie des Nervensystems, und korrigiert damit nicht nur Haltungsprobleme, sondern auch eine Menge anderer pathologischer Zustände, die gewöhnlich nicht als haltungsbedingt erkannt werden. Er re-konditioniert die reflexartigen Mechanismen, schult sie um und bringt dadurch ihre Muster in ein normales Verhältnis zu den Funktionen des menschlichen Organismus als Ganzem.*  
Spricht Coghill hier von „individuell kultivierten Reflexmechanismen“ so meint er erlernte Handlungen, die durch häufige Wiederholung zu festen Mustern – Gewohnheiten – werden.

### **Andreas Kreymeier:**

*„Gesundung folgt aus dieser Arbeit, denn die Arbeit geht tief. Sie schafft notwendigerweise ein anderes Bewußtsein für sich selber und ein sich veränderndes Nervensystem. Alle Angewohnheiten sind in den Nerven gespeichert und bestimmen wie der einzelne Mensch sich informieren läßt und wie Informationen in seinem Körper weitergeleitet werden. Das alles hat Konsequenzen: Der Mensch, der wach für sich wird, und aus dem täglichen Angebot an Stress und persönlichkeitsformenden Fremdeinflüssen heraustritt, ist auf dem Wege bei sich selbst anzukommen. Daraus geht Leben in einer neuen Qualität hervor.“*

**Karl Heinz Brodbeck:** ist deutscher Philosoph, und Kreativitätsforscher, diesen Vortrag hielt er anlässlich des 20 jährigen Bestehens der G.L.A.T.

Wenn nicht wir mit unseren Gewohnheiten zu spielen lernen, dann spielt eine sich wandelnde technisch-soziale Umwelt mit uns. Wenn wir den Blick umkehren, wenn wir auch auf den Weg, nicht nur auf das Ziel unserer alltäglichen Handlungen blicken, dann macht uns das dagegen fähig, diese Herausforderung zu meistern. Erforderlich scheint mir dazu vor allem das, was Alexander das „permanente Gewahrsein“ nennt, ein Begriff, den ich der Achtsamkeit gleichsetzen könnte. Das innehalten im raschen

Tanz der Veränderung, die Achtsamkeit aus das WIE des Denkens und Handelns, die bewusste Verlangsamung unserer körperlichen und Denkbewegungen, also den immer wieder erneuerten Blick auf die Mittel, die uns unseren Zielen näher bringen – all dies ist der Kern kreativer Veränderungen. Und diese Spiel mit den Gewohnheiten kann selbst zu einer Art „Gewohnheit“ höherer Ordnung werden. Wenn man den Begriff „Kontrolle“ in diesem Sinn interpretiert, dann ist auch ein neuer Weg eröffnet, der das Spiel mit den Gewohnheiten nicht nur auf körperliche Funktionen beschränkt, sondern auch die unterschiedlichen emotionalen Reaktionsweisen und überkommene Denkmodelle in die kreative Veränderungsarbeit einbezieht. In diesem Sinne kann die schrittweise Ersetzung dessen, was Alexander den „habitual response to any activity“ nennt, also die durch Gewohnheiten bestimmte Verhaltensantwort auf jegliche Aktivität, zu einem neuen Prinzip des kreativen Wandels werden. Im achtsamen Spiel mit unseren Denk- und Handlungsgewohnheiten kann es gelingen, auch in einer Welt permanenter Veränderung ein Leben im Einklang mit unserer, der menschlichen Natur zu leben. Die „menschliche Natur“ – das lässt sich als Schlussfolgerung aus unseren Überlegungen ziehen – ist nicht etwas Vorgegebenes; sie umfasst vor allem die grundlegende Fähigkeit, das eigene körperliche und geistige Leben selbst „in die Hand zu bekommen“. Unsere, also die „menschliche Natur“ eröffnet die Möglichkeit, schrittweise mit den eigenen Gewohnheiten und ihrer Veränderungsmöglichkeiten vertraut zu werden und diese Veränderungsmöglichkeiten in einem „permanenten Gewahrsein“ wach zu halten. In diesem Sinn lässt sich der zitierte Gedanke Alexanders, dass die Veränderungsarbeit „genau dem entspricht, was in der Natur vor sich geht, wenn die Bedingungen angemessen sind“, in einem umfassendem Sinn deuten. Die Arbeit mit uns selbst verhilft uns dazu, unsere kreative Natur durch das Spiel mit den Gewohnheiten zu entdecken und Schritt für Schritt unsere bewusst und kreative Natur zum Leitstern des Handelns zu machen. Wenn wir den Blick über das vereinzelte Individuum und seine Erfahrung hinaus richten, dann ergibt sich daraus die Aufgabe, an einer Welt mitzubauen, die diese Erkenntnis auch in der politischen, ökonomischen und sozialen Wirklichkeit umzusetzen. Im Jargon der Politik und der Wirtschaft heißen die Gewohnheiten – Sachzwänge. Aber auch „Sachzwänge“ sind meist nur Gewohnheiten der Wahrnehmung, des Denkens und der alltäglichen Handlungen. Gerade hier wäre es wichtig, die blinde Mechanik dieser Gewohnheiten zu durchschauen. Wir können dann nicht nur, wie Marjory Barlow sagt, „die Zahl der Situationen erhöhen, in denen wir unsere Reaktionen wählen, statt dass uns die Gewohnheit treibt zu reagieren“ wir werden dadurch vielleicht auch fähig, neue Formen des Handelns zu finden, die der kreativen Natur des Menschen endlich ein würdiges Umfeld schaffen.

**Patrick Macdonald** schreibt:

Die Alexander Technik beschäftigt sich mit Konzepten, die Menschen aus der von uns so gern zivilisiert genannten Welt unvertraut und geradezu fremdartig sind. Darüber hinaus beinhaltet die heutige Praxis der Technik subtile neue sensorische Erfahrungen und ein Bewusstsein, die nur durch den Tastsinn und das Sehen vermittelt werden können. Die Natur dieser Erfahrungen kann nicht durch das geschriebene oder gesprochene Wort nahe gebracht werden, außer denjenigen, die diese Erfahrungen bereits gemacht haben. Es gibt keinen Ausweg aus diesem Dilemma.



**Ron:**

From my perspective I can say that the 3 year AT teacher training didn't change my life. It changed how I look at life; it showed me what it is to view life from a new perspective, how this affects my thinking, how my thoughts affect how I manage and act, and respond to the results of my actions in any moment. This new perspective has changed my life.

Aus meiner Sicht kann ich nun sagen, dass sich nach 3 Jahren der Ausbildung zum AT Lehrer nicht mein Leben geändert hat, sondern die Sichtweise, wie ich auf mein Leben schaue. Wie es sich mir aus neuen Perspektiven zeigt, wie und was ich denke, wie mein Denken mein Handeln und Tun beeinflusst und das daraus resultierende Ergebnis des Moments, dies hat mein Leben geändert.

**THICH NHAT HANH:** buddistischer Mönch

*„If we live in the present, we can change the past and future.“*

*„Wenn wir in der Gegenwart leben, können wir die Vergangenheit und Zukunft verändern.“*

**THICH NHAT HANH:**

*„A teacher cannot give Enlightenment to a student. He can only help a student realize the potential for Enlightenment in himself.“*

*„Ein Meister gibt nicht einfach das eigene Erwachen an den Schüler weiter. Er hilft dem Schüler lediglich, das bereits in ihm vorhandene Erwachen wahrzunehmen.“*

**Danksagung:**

I would like to thank all of the teachers that I have met and been able to work with in my training. I would like to thank my fellow students who have shared this amazing time with me. And I thank my teacher Dan Armon, who through his long experience and unbelievably sensitive way of being, gave me the basic tools to practice AT, and opened me up to positive, new and surprising ways of seeing, being in, and thinking about the world, and my life.

Ich möchte mich bei allen Lehrern, die ich in meiner Ausbildung getroffen habe und von denen ich die Chance bekommen habe, mit ihnen arbeiten zu dürfen, bedanken. Bei allen Studenten, mit denen ich durch eine Zeit gegangen bin, die einzigartig war in ihrem Dasein. Und bei meinem Lehrer Dan Armon, der mir mit seiner großen Erfahrung und unglaublich feinen Art die Grundlagen der AT vermittelt hat, mir neue ungeahnte Wege und Perspektiven eröffnet hat. Der meine Art, mich zu gebrauchen, meine Art, Dinge zu sehen, meine Art zu denken, die mein Leben auf sehr positive Weise beeinflusst hat.

Gitarre spielen, Singen und AT Technik sind die größten Dinge, die mir im Leben begegnet sind.

Als ich neulich meiner Frau sagte, dass ich ja nun am Ende meiner Ausbildung stünde und sie mich noch nie in der Schule besuchen kam, sagte sie - ich arbeite hin und wieder mit ihr- dass sie es trotzdem so empfindet, irgendwie –subtil- durch den Prozess, durch den ich gegangen bin, mitgegangen zu sein.

Ron Spielman absolvierte an der Schule für F.M Alexander-Technik Berlin unter der Leitung von Dan Armon von 2009 bis 2012 nach den Richtlinien des Alexander-Technik-Verbandes-Deutschland e.V, ( A.T.V.D) seine Ausbildung zum AT Lehrer.