

# Die Kunst des Nicht-Tuns

Von einem Stuhl aufzustehen ist das Einfachste der Welt – wer Alexandertechnik ausprobiert, wird feststellen, dass auch das eine richtige Herausforderung sein kann Text: Heike Gläser

**W**ir tun es alle. Täglich, mehrmals – und wir alle machen uns keine Gedanken darüber: Wir setzen uns hin und stehen wieder auf. Morgens am Frühstückstisch, tagsüber im Büro und abends im Kino oder Restaurant. Dies alles geschieht automatisch, nebenher, während der Kopf mit ganz anderen Dingen beschäftigt ist. Bemerkten wir, was wir da tun und wollen wir das so? Aus Gewohnheit? Können wir auch anders aufstehen? Der Großteil der Menschen macht es sich bei diesen vermeintlich einfachen Bewegungsabläufen nämlich schwerer als notwendig. Die Belastung auf den Oberschenkeln wiegt schwer, die Muskeln sind angespannt, der Kopf fällt nach hinten und blockiert eine flüssige Aufstehbewegung. Die Linie vom Kopf über die Wirbelsäule bis ins Becken ist alles andere als natürlich und verhindert so ökonomische Bewegungsabläufe. Kinder bewegen sich geschmeidig, die Gewohnheit hat sie noch nicht im Griff. Je älter wir werden, desto tiefer sitzen die eingespielten Bewegungen. Das hat den Vorteil, sich nicht andauernd mit allem Erlernten aufs Neue auseinanderzusetzen zu müssen. Der Nachteil: Gewohnheiten lassen keine Entscheidungsfreiheit zu, zumindest solange man sich derer nicht bewusst ist. Das kann auf Dauer auch zu diversen Beschwerden

führen wie Rückenschmerzen, Gelenkerkrankungen oder Fehlstellungen. Warum wir uns das Leben so schwer machen? Eine philosophische Frage, viel zu komplex, um sie an dieser Stelle zufriedenstellend beantworten zu können. Aber dass wir es machen, ist eine empirische Erfahrung – ebenso wie jene, dass wenn es gelingt, diese Gewohnheiten aufzubrechen, sich tatsächlich ein entspannteres, leichteres Körpergefühl einstellt.

Hier setzt die Alexandertechnik an. Schauspielern, Tänzern und Musikern, die jobbedingt mit ihrem Körper arbeiten, ist die Methode ein Begriff. Alle anderen reagieren etwas ratlos und mutmaßen, dass es sich um eine Kampfsportart, eine russische Sprachübung oder ein neues GPS-System handelt. Irgendetwas Neues vermutlich, wovon man noch nichts gehört hat. Dabei ist die Alexandertechnik gut 100 Jahre alt und anderswo weitaus bekannter als hierzulande, beispielsweise in England, Israel oder in den USA. Doch was ist Alexandertechnik, die weder als Körperarbeit noch als Therapie verstanden werden will?

Die Technik ist nach ihrem Erfinder und Begründer F.M. Alexander benannt. Der Schauspieler lebte Ende des 19. Jahrhunderts in Australien. Auf der Bühne beim Rezitieren von Texten versagte ihm die Stimme. Kehlkopfprobleme. Als ihm kein Arzt weiterhelfen konnte, begann er, sich selbst zu beobachten.

Beim Blick in den Spiegel fiel ihm auf, dass er beim Rezitieren immer den Kopf nach hinten und unten verlagerte, was seinen Kehlkopf blockierte. Eine schädliche Angewohnheit, die er zunächst nicht beeinflussen konnte. Mittels genauer Selbststudien erkannte Alexander schließlich, dass der gesamte Organismus betroffen war. Er entwickelte aus seinen Erkenntnissen eine heilende Methode (siehe Kasten, S.42), die er

zu Lebzeiten noch selbst unterrichtete. Später sind weltweit zahlreiche Schulen entstanden, in Berlin gibt es drei, die Alexandertechniklehrer ausbilden. Eine davon befindet sich in Kreuzberg. Ein verspiegelter Tanzsaal in einem alten Fabrikgebäude. In der Alexandertechnik-Schule von Dan Armon stehen einige schlichte Holzocker im Raum verteilt. Die Schüler, vornehmlich Musiker, haben dort Platz genommen und machen stundenlang nichts anderes als aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Neben ihnen steht

jeweils ein Lehrer, der seine Hand behutsam an Nacken und Stirn des Schülers anlegt und ihn in seinen Bewegungen begleitet und unterstützt. Hier werden angehende Alexandertechniklehrer ausgebildet, die nach drei Jahren selbst unterrichten.

Michael Vogler ist einer von ihnen. Seit seinem Abschluss gibt er Einzelstunden. „Bei der Alexandertechnik geht es nicht darum, etwas zu tun, sondern etwas nicht zu tun“, sagt Vogler bei meinem ersten Besuch. Klingt einfach, erweist sich in der Praxis aber als überaus kompliziert. Vogler legt drei schmale Taschenbücher auf den Behandlungstisch und fordert mich auf, mich hinzulegen. Ich bette meinen Kopf auf die Bücher und liege lang gestreckt auf dem Rücken. Er spricht viel, während er langsam mein rechtes Bein bewegt, den Kopf zurechtrückt, die Hüfte anhebt. Er sagt, ich solle meinem Bein nachspüren. Intuitiv schließe ich die Augen, versuche mich zu entspannen und mich auf meinen Körper zu konzentrieren. „Die Augen bleiben auf“, sagt Michael Vogler. Okay, aber wie soll ich mich denn dann konzentrieren. „Es geht nicht um Konzentration, das führt nur zu neuen Verspannungen“, sagt er, ich solle die Dinge einfach sein lassen, dann käme alles von selbst: „Geben Sie mir das Bein, es läuft schon nicht weg, lassen Sie es einfach los“.

Wie jetzt? Leichter gesagt als getan. Doch dann spüre ich plötzlich, wie die Anspannung weicht, das Bein mit seinem gesamten Gewicht in seinen Händen liegt, zumindest für einen kurzen Moment. Da verstehe ich, zumindest ansatzweise, was das Nicht-Tun bedeutet. Dann aber stelle ich fest, wie ich intuitiv das Bein doch wieder aus eigener Kraft halte. Reine Gewohnheit.

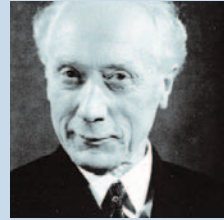
Foto: G. L. A. T. Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V.



Einfach Haltung bewahren – auch im Sitzen

## 42 .ALEXANDERTECHNIK

zitty...spezial...besser leben



**Frederick Matthias Alexander** (1869-1955) ist der Begründer der nach ihm benannten Alexandertechnik. Der australische Schauspieler litt schon früh in seiner Karriere an Heiserkeit und Stimmversagen. Nachdem ihm kein Arzt weiterhelfen konnte, ging er den Ursachen selbst auf den Grund. Seine Selbststudien führten ihn zu dem Ergebnis, dass es sich aber nicht um ein Einzelsymptom handelte, sondern dass sein gesamter Organismus an dem Stimmversagen beteiligt war. Er entwickelte daraus eine Methode, die ihm half, alte Gewohnheiten aufzubrechen. In seinem Standardwerk „Der Gebrauch des Selbst“ aus dem Jahre 1932 stellte er seine Technik der Öffentlichkeit vor. Es folgten weitere Publikationen, in denen er sein Verfahren präzisierte. 1927 gründete F.M. Alexander in London die erste private Schule, in der seine Technik vermittelt wurde. Drei Jahre später entstand die erste Ausbildungsklasse für Alexandertechnik-Lehrer. 1955 starb F.M. Alexander im Alter von 86 Jahren. Weltweit gibt es heute rund 3.000 Lehrer der Alexandertechnik sowie viele prominente Anhänger wie Sting, Paul McCartney oder den belgischen Sänger Gabriel Rios, der zurzeit mit einem Musikvideo zum Thema Alexandertechnik am Start ist.

In der darauf folgenden Stunde steht ein schlichter Holzhocker für mich bereit. Ich nehme Platz. Beim Aufstehen hält Michael Vogler meinen Kopf an Stirn und Nacken und bittet mich, innezuhalten. Es genüge, die Aufmerksamkeit auf die Schwere meines Kopfes zu richten. Nicht mehr. Als zweites sollte ich mir darüber klar werden, dass die Selbstwahrnehmung trägt. Beim Aufstehen bin ich fest davon überzeugt, den Kopf gerade zu halten, doch in Wirklichkeit lasse ich ihn in den Nacken fallen. Zunächst verunsichert es mich zu wissen, dass ich meinen eigenen Sinnen nicht trauen kann. Auch das gehört zum Lernprozess. Das Unterlassen erreicht man nicht dadurch, dass man etwas anderes tut, sondern indem man das Gewohnte nicht tut. Für diesen feinen Unterschied sensibilisiert der Alexandertechniker den Schüler, schärft die Wahrnehmung für seinen Körper.

„Der Mensch neigt offenbar dazu, immer etwas tun zu müssen statt zu sagen: ‘Okay, das ist mein Körper, das ist mein Bein oder mein Kopf, der sitzt auch ohne mein Zutun auf meiner Wirbelsäule. Und wenn ich ihn loslasse, wird er trotzdem da sein!’“ Solche Sätze sagt Vogler immer mehrmals, während ich den Eindruck habe, dass so etwas Simple wie Aufstehen eine echte Herausforderung sein kann.

Die körperlichen Veränderungen sind subtil. Nach den ersten Unterrichtsstunden stellt sich eine neue Achtsamkeit für den eigenen Körper ein – egal ob ich über die Straße gehe oder mich

an den Schreibtisch setze. Meine Haltung gegenüber der Welt und meinem Körper verschiebt sich langsam und bietet mir die innere Freiheit zu entscheiden, ob ich mein Bein nun loslasse oder nicht, ob ich im Gewohnten verharre oder es sein lasse. Das gelingt für Momente und entgleitet dann wieder. Die Macht der Gewohnheit ist stark, das habe ich im Unterricht gelernt. Und dass die Alexandertechnik ein Weg ist, um aus gewohnten Mustern und beschränkten Sichtweisen herauszutreten – und damit ein Gewinn an Lebensqualität.

**www.alexander-technik.org**

(Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. - G.L.A.T.)

**www.alexandertechnik-in-berlin.de**

**Musikclip:** [http://web.mac.com/icuinhell/iWeb/sirawork/GRios\\_BL.html](http://web.mac.com/icuinhell/iWeb/sirawork/GRios_BL.html)



Fotos: STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique in the UK), G.L.A.T. Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V.