



ALEXANDER-TECHNIK  
INSTITUT

Degerstraße 38 | 40235 Düsseldorf  
Tel. +49 (0) 211 788 67 80  
Mobil +49 (0) 177 156 39 09  
info@alexander-technik.de  
www.alexander-technik.de

# Wie die Alexander-Technik künstlerische Prozesse positiv beeinflusst

## Inhalt

Der Alexander-Prozess – Eine Forschungsreise.....	3
Durch Selbststeuerung zur Potenzialentfaltung.....	5
Wichtige Entdeckungen.....	8
Psycho-Physische Einheit .....	8
Das Selbst und seine Weiterentwicklung .....	8
Der Gebrauch des Selbst .....	9
Der Kopf und der Rest .....	10
Tun und Lassen.....	11
Unzuverlässigkeit des Gefühls.....	12
Unser Denken ist Trumpf – die Bewusste Steuerung.....	12
Geduld .....	13
Vermittlung durch „Hands-On“ .....	13
<i>Irma Hesz: Üben leicht gemacht!</i> .....	14
<i>Carolina Rüegg: Sich Wohlfühlen auf der Bühne</i> .....	15
<i>Angela Merkt: Vom Tanzschritt zum ganzen Menschen</i> .....	17
<i>Eric Rentmeister: Das Publikum ist jetzt dabei</i> .....	20
<i>Stefan Hladek: Auf dem Weg zu sich selbst</i> .....	22
<i>Indira Heidemann: Vom inneren Widerstand auf den Pfad zur Vernunft</i> .....	25
<i>Leonhard Bartussek: Von der Enge zur Freiheit</i> .....	29
Glossar .....	32

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

## Der Alexander-Prozess – Eine Forschungsreise

Die Alexander-Technik, benannt nach ihrem Entwickler Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955), ist eine Methode der Selbsthilfe und wird meist in einem Unterrichtskontext erlernt. Das Anwendungsfeld ist groß: Menschen kommen hilfeschend sowohl mit körperlichen Beschwerden wie chronischen Verspannungen und Problemen am Bewegungsapparat zu einem Alexander-Technik-Lehrer, als auch mit Stimmproblemen, Koordinationsschwierigkeiten, Stresssymptomen und Lampenfieber. Im Unterricht können sie die Erfahrungen machen, wie diese mit ihren Denk- und Bewegungsgewohnheiten zusammenhängen. Sie lernen, durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und bewusste mentale Ausrichtung den Beschwerden den Nährboden zu entziehen und weiteren vorzubeugen.

Von der Methode kann grundsätzlich jeder Mensch profitieren und der große Kreis der Anwender setzt sich heutzutage aus allen Berufs- und Altersgruppen zusammen. Ihren Ursprung nahm die Alexander-Technik bei Bühnenkünstlern und erfreut sich dort bis heute einer besonderen Beliebtheit und Verbreitung. Inzwischen wird sie in vielen musischen und künstlerischen Ausbildungsstätten gelehrt und viele Menschen kommen dort schon früh mit ihr in Berührung. Bereits seit den 70er Jahren erkannte man weltweit die Notwendigkeit, diese Methode in die Lehrpläne aufzunehmen, weil Musiker, Schauspieler, Tänzer und Künstler in besonderem Maße auf eine ungestörte freie Koordination, perfektionierte Körperbeherrschung und mentale Klarheit angewiesen sind und die Alexander-Technik zu deren Erlangen einen großen Beitrag leisten kann. Obwohl alle Menschen gleichermaßen davon profitieren, soll in dieser Abhandlung im Vordergrund stehen, welche Auswirkungen sie auf Musiker und Performer in ihren künstlerischen und pädagogischen Lebensaspekten ausübt.

Viele Musik- und Kunstschaffende interessieren sich zunächst für den Unterricht, weil sie entweder ihre künstlerischen Möglichkeiten erweitern möchten oder weil sie an sehr spezifischen Problemen leiden, die sie beim Musizieren, Tanzen oder Spielen behindern, wie zum Beispiel Sehenscheidenentzündung, Schulter-Arm-Verspannungen oder Lampenfieber. Sie hoffen, dass sie hier Lösungen finden – und meist geschieht das auch im Laufe des Unterrichts. In dieser Phase nehmen sie erste Umstellungen ihres Verhaltens erfolgreich in Angriff, wodurch die lästigen „Zipperlein“ bald verschwinden. Weil Künstler aber – wie alle Menschen – vieldimensionale Wesen sind, können sich Veränderungen, die sie ursprünglich in einem speziellen Bereich vollziehen, auch auf andere Aspekte ihres Seins auswirken. Wer dranbleibt und tiefer in den Prozess einsteigt, wer sich auf einen umfangreicheren „Umbau“ seiner Denk- und Verhaltensweisen einlässt, wird mit weitreichenden Erkenntnissen über sich selbst belohnt. Er wird mit neuen Fähigkeiten ausgestattet, um das persönliche und künstlerische Leben in unerwarteter Weise pro-aktiv und kreativ zu meistern. F.M. Alexander schreibt in seinem ersten Buch, dass es „des Menschen höchstes Erbe ist, sein ganzes Potenzial zu entfalten“<sup>1</sup>. In diesem Sinne dienen die Prinzipien seiner Methode als Geburtshelferinnen

---

<sup>1</sup> F.M. Alexander: Man`s Supreme Inheritance; Dutton USA 1918

für diese Entfaltung. Es ist, als würde man einen Stein ins Wasser werfen und dann beobachten, wie sich die Wasserringe ausbreiten.

Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, wie durch das Erlernen der Alexander-Technik das Leben von Künstlern einen ganz neuen „Dreh“ genommen hat: spieltechnisch, künstlerisch, zwischenmenschlich, pädagogisch, mental, emotional oder spirituell. Um die Bandbreite darzustellen, in welcher unerwartete Richtungen sich Menschen dadurch entwickeln können, habe ich einige Erfahrungsberichte exemplarisch zusammengestellt. Zunächst beziehe ich mich auf die Geschichte von F.M. Alexander selbst und auf dessen eigene Niederschrift, in der er die Entwicklung seiner Methode minutiös dargestellt hat. Im Anschluss daran erläutere ich zum besseren Verständnis einige wichtige Aspekte seiner Entdeckungen. Danach folgen einige Interviews mit Musikern und Künstlern, mit denen ich für geraume Zeit im Unterricht zusammengearbeitet habe. Diese Berichte sollen der Inspiration dienen und ahnen lassen, welche Bereiche des künstlerischen Lebens diese Arbeit bei Musikern und Performern berühren, erweitern und umwandeln kann.

Als Alexander-Technik-Lehrerin konnte ich diese unvorhergesehenen, sich organisch entwickelnden Transformationen des (künstlerischen) Lebens meiner Schüler oft beobachten und gewann Einblicke darin, welche tiefgreifende Entwicklungen durch diese Arbeit möglich sind. Zeugin dieser vielfältigen Erlebnisse zu sein eröffnete mir selbst neue Räume und ermutigte mich als Lehrerin, im Unterricht neue Fragestellungen und andere Wege der Vermittlung zu wagen.

Alexanders profunde Forschung ist ein Bilderbuchbeispiel für die Entwicklung von Potenzial. Zu Beginn stand er vor einem fast unüberwindbaren Problem und machte sich auf den Weg, es zu lösen. Unterwegs traf er auf unvorhersehbare Hindernisse und immer wieder schien es, als würde er nicht weiterkommen. Doch statt aufzugeben, überwand er diese Schwierigkeiten, indem er neue Fähigkeiten entwickelte. Er ging letztendlich nicht nur siegreich, sondern bereichert aus der Situation hervor. Weit darüber hinaus, nur sein ursprüngliches Problem zu lösen, durchlebte er eine persönliche Metamorphose und gewann ein völlig neues Verständnis von sich selbst und der Menschheit als Ganzes.

F.M. Alexander führt uns in seinem Narrativ „Evolution of a Technique“ (Entwicklung einer Vorgehensweise) minutiös durch den gesamten Prozess des Suchens, Scheiterns, Weitersuchens und Findens. Als er am Ende alle Teile zusammenfügen konnte, stellte die Lösung nicht etwa den Endpunkt seines Weges dar – vielmehr war er nun mit Erkenntnissen und Fähigkeiten ausgerüstet, die ihm zur Meisterschaft seines weiteren Lebens und zur persönlichen Weiterentwicklung dienen.

Seine Geschichte legt nahe: Niemand kommt bei der Lösung eines verwickelten Problems drum herum, einen ähnlichen Weg zu beschreiten. Alexander nimmt uns durch seine Erzählung mit auf die Reise und kann an schwierigen Stellen den Weg weisen und als Vorbild dienen. Doch trotz seiner Hilfe und der Unterstützung von heutigen Lehrern bleibt uns die Ahnung: Jede Person, die mit der Alexander-Technik beginnt, tritt in gewisser Weise ihre eigene Forschungsreise an – und wird als ganz andere Person aus diesem Prozess herauskommen, als sie hineingegangen ist. Von ihren Geschichten können wir lernen!

## Durch Selbststeuerung zur Potenzialentfaltung

### **Frederick Matthias Alexander**

*geboren 1869 in Wynyard, Tasmanien, gestorben 1955 in London*

*Rezitor, Schauspieler und Erfinder der „New Method of Breathing Re-Education“, die er im Laufe seines Lebens zur „Alexander-Technik“ weiterentwickelte*

F.M. Alexander war ein passionierter, bekannter und gefeierter Schauspieler und Rezitor auf den Bühnen Tasmaniens, Neuseelands und Australiens. Mit vielversprechendem Talent und großem Fleiß erarbeitete er sich die herausragenden Shakespeare-Rollen und studierte auch humorvolle Werke ein. Durch Unterricht und Austausch mit Schauspielkollegen verfeinerte er intensiv seine Vortragskunst und war besonders stolz auf seine wohlklingende Stimme. Unermüdlich arbeitete er an seiner Bühnenkarriere und für einige Zeit lief alles wie gewünscht: Wo immer er auftrat, war er beim Publikum beliebt und in Fachkreisen wegen seiner profunden Interpretationen und klangvollen Sprechweise geachtet.

Nach einiger Zeit jedoch bekam Alexander Schwierigkeiten mit seiner Stimme und litt zunehmend an Heiserkeit. Diese verschlimmerte sich stetig, bis er schließlich schon vor der Hälfte eines Programms so heiser wurde, dass er kaum bis zum Ende durchhalten konnte. Auch seine Kollegen und sein Publikum bemerkten diese Schwäche und in den Zeitungskritiken gab es Hinweise darauf, dass sein Sprechen angestrengt klang.

Immer wieder suchte er Hilfe bei Ärzten und Vokaltrainern seines Vertrauens. Diese rieten ihm vor allem, seine Stimme zwischen den Auftritten zu schonen und so wenig wie möglich zu reden. Durch einen mehrmonatigen Seeaufenthalt sollte er kuriert werden, was sich aber leider nicht als nachhaltig erwies. Sogar eine operative Kürzung seines Rachenzäpfchens zogen sie in Betracht. Die Operation schlug Alexander aus, doch alle anderen Anweisungen führte er gewissenhaft aus.

Wie versprochen, erholte sich seine Stimmbänder während der ärztlich verordneten Schonzeiten, doch sobald er wieder auf der Bühne rezitierte, wurde er abermals schnell heiser. Die Therapien erwiesen sich anfangs als lindernd, doch blieb der nachhaltige Behandlungserfolg aus. Als Alexander ein sehr wichtiges Engagement annahm, setzte er nochmal alle Hoffnungen in die angeordneten Maßnahmen. Er befolgte alles aufs Sorgfältigste, jedoch versagte auch dieses Mal seine Stimme nach kurzer Zeit. Das waren schlechte Voraussetzungen für den Ausbau seiner Karriere und er befürchtete ernsthaft, den Schauspielerberuf, der ihm so viel bedeutete, an den Nagel hängen zu müssen.

Seine Ärzte und Berater waren am Ende mit ihrem Latein und konnten ihm weder weiteren Rat noch eine wirksame Therapie anbieten. Zu diesem Zeitpunkt hätte er eigentlich aus Mut- und Ratlosigkeit seine Karriere aufgeben können. Doch am Tiefpunkt angelangt erkannte er: Wenn er weiterhin als Rezitor auf der Bühne stehen wollte, blieb ihm nichts anderes übrig, als selbst nach einem Ausweg zu suchen. „Dann muss ich es eben selbst herausfinden“, sagte er zu seinem Arzt am Tag nach seinem letzten verpatzten Auftritt. Tatkräftig wie er war, entschied sich Alexander, sein Geschick selbst in die Hand zu nehmen.

Um „es selbst herauszufinden“ begann Alexander damit, sich mittels einiger Spiegel sorgfältig beim Sprechen und Rezitieren zu beobachten. Als er wie auf der Bühne laut rezitierte, fielen ihm einige Bewegungen auf, die ihm unnatürlich und schädlich vorkamen. Ihm schien es, als würde er dadurch seine Stimme schlecht „gebrauchen“. Er ahnte, dass es auf einen „guten Gebrauch“ seines Körpers ankam, wenn er wieder frei rezitieren wollte und dass er seinen Fehlgebrauch unterbinden musste. Er versuchte deshalb, ohne diese Zusatzbewegungen zu sprechen und konnte diese in weiteren Experimenten erfolgreich verhindern. Nach einiger Zeit ließ seine Heiserkeit erheblich nach und der Zustand seiner Stimme verbesserte sich soweit, dass er wieder zur Bühne zurückkehren konnte!

Alexander wagte eine Tournee durch sein Heimatland Tasmanien und war damit so erfolgreich, dass er weitere mehrmonatige Reisen nach Neuseeland und Australien anschloss. Nach seinen äußerst gelungenen Auftritten trat er stets vor das Publikum und wies darauf hin, dass er seine Wirkung seiner neuen Methode zu verdanken habe und lud das Publikum ein, bei ihm Lektionen darin zu nehmen. Bei jeder sich bietenden Gelegenheit pries er seinen Unterricht an, den er damals „Breathing Re-Education“ nannte. Im Publikum saßen oft Ärzte und andere einflussreiche Personen, die interessiert an seiner neuen Methode waren und ihm bald Schüler schickten. Alexanders Alltag während der Tourneen sah nun so aus, dass er tagsüber unterrichtete und abends auf der Bühne stand.

Trotzdem forschte Alexander parallel an der Qualität seiner eigenen Stimmerzeugung weiter, denn seiner Einschätzung nach hatte er bisher nur einen partiellen Erfolg errungen. Er konnte die Zusatzbewegungen beim Sprechen immer noch nicht so konsequent unterbinden, wie er sich das wünschte und entwickelte nun den Ehrgeiz, eine vollständige bewusste Kontrolle über sie zu gewinnen. Das war leichter gesagt als getan, denn sie waren ihm so in Fleisch und Blut übergegangen, dass er sie nur schwer unterlassen konnte.

Obwohl er nun wusste, was er falsch machte, konnte er den Fehlgebrauch seines Körpers immer noch nicht konsequent verhindern. Ihm schien, als hätte er bisher am verkehrten Ort gesucht und als wären all seine Bemühungen fehlgeleitet gewesen.

Doch Alexander gab nicht auf. Er überlegte, dass sein Körper wahrscheinlich nicht von allein handelte, sondern von ihm selbst gesteuert wurde. Allmählich dämmerte es ihm: Sollte es auch so etwas wie einen mentalen Fehlgebrauch geben? Er nahm sich nun vor, sein Denken bezüglich seiner Sprechbewegungen zu untersuchen.

Schnell fiel ihm auf, dass er die unnötigen Bewegungen schon dann in Gang setzte, sobald er auch nur den Impuls verspürte, seine Stimme einzusetzen. Allein schon der Gedanke ans Sprechen löste seine komplette Körperreaktionen aus. Der nächste Schritt war klar: Sobald er auch nur den Anreiz zum Reden verspürte – also an diesem Übergang vom Denken zur körperlichen Ausführung – musste er den Fehlgebrauch unterbinden.

Schritt für Schritt entwickelte Alexander eine neue Denkstrategie. Anstatt wie bisher „auf Autopilot“ mit dem Sprechen zu beginnen, wollte er unbedingt vorher innehalten – inhibieren – und sich nochmal die vorher gewünschten Verhaltensweisen ins Gedächtnis rufen. Mit Übung in diesem neuen Verfahren schaffte er es tatsächlich mit der Zeit, seinen Autopiloten zu überlisten und nicht

automatisch die schädlichen Bewegungen in Gang zu setzen. Was für eine Errungenschaft! Durch diese neue Denkweise bekam er auch die letzten Tendenzen zur Heiserkeit vollständig in den Griff und hatte damit sein Ziel erreicht.

Darüber hinaus hatte er sogar eine Methode entwickelt, durch die er *jede* Handlung bewusst steuern konnte – auch entgegen eingefleischter Gewohnheiten. Nun beherrschte er seine Gewohnheiten, nicht sie ihn. Neben seinen körperlichen Beschwerden, den Atem- und Stimmproblemen, hatten ihm auch seine Temperamentsausbrüche zu schaffen gemacht. Mit einem Hang zum Jähzorn und zum Übereifer hatte er sich in der Vergangenheit öfter das Leben erschwert. Durch das Stoppen seiner sofortigen Reaktionen konnte er auch seine emotionalen Impulse kontrollieren und war nun zu angemesseneren Verhaltensweisen in der Lage. In den Zeitungsannoncen und Werbe-Broschüren nahm Alexander diesen Punkt neu auf: „Eine Methode zur Überwindung von Gewohnheiten“. In seinem Unterricht bezog er später vermehrt den Umgang mit irrealen Sorgen und Ängsten, Trägheit und Suchtverhalten ein.

Nach seinen vielen Erfolgen wählte Alexander erst Melbourne, später Sydney zum Zentrum seines neuen Wirkens. Um Bühne und Unterricht miteinander zu verbinden, gründete er ein Schauspiel-Konservatorium und bildete dort innerhalb eines Jahres Laien zu professionellen Schauspielern aus. Sie erhielten Unterweisung in Sprechkunst und Interpretation, besonders aber in Alexanders „Breathing Re-Education“. Wie sich herausstellte, wirkte sich die neue Methode der Atem- und Stimmbildung nicht nur auf die Qualität des Sprechens dramatisch aus, sondern auch auf den Umgang mit Lampenfieber – schon immer ein brennendes Thema für Bühnenkünstler. Das Erlernen einer bewussten Steuerung führte die Schauspielschüler zu Selbstkenntnis und Selbstvertrauen und zu Präsenz im gegenwärtigen Moment – und damit zur Abkehr von irrealen Sorgen und Befürchtungen. Für ihre künstlerischen Interpretationen waren sie nun nicht mehr auf Nachahmung von tradierten Auffassungen und der Imitation von Vorbildern angewiesen, sondern konnten selbst eine freie individuelle Ausdrucksweise entwickeln.

Innerhalb des Ausbildungsjahres unternahm die Klasse mehrere Tourneen, um Praxiserfahrung zu sammeln. Überall wurden sie begeistert vom Publikum aufgenommen und Kritiker lobten die Truppe für ihre gute stimmliche Ausbildung und die Freiheit des Auftretens. Für Alexander war das ein weiterer Beweis, wie umfassend seine Methode zur künstlerischen Entfaltung beitrug. Das sprach sich in Fachkreisen herum und vergrößerte seinen Ruhm und Bekanntheitsgrad in ganz Australien.

Trotz der Bühnenerfolge verlagerte sich Alexanders Hauptinteresse immer mehr auf die Verbreitung seiner neuen Methode der „Breathing Re-Education“. Ihm war vollkommen bewusst, dass er etwas sehr Bedeutendes entdeckt und entwickelt hatte und er verspürte den Drang, dieses Wissen im großen Stil weiterzuvermitteln. Nachdem er sich in Schauspielerkreisen einen guten Namen damit gemacht hatte, seinen Kollegen zu einem besseren Atem- und Klangvolumen zu verhelfen, wurden auch immer mehr Ärzte auf die Methode aufmerksam. Sie schickten Alexander diejenigen Patienten, mit denen sie in der Behandlung nicht weiterkamen. Deren Symptome „verschwanden“ ausschließlich durch die Behebung ihres Fehlgebrauchs und Alexander bewirkte zum Teil wahre „Wunder“ bei ihnen. Der Erfolg dieser völlig neuen Vorgehensweise verbreitete sich auch in den medizinischen Kreisen. Durch diese

Anerkennung ermutigt und mit Empfehlungsschreiben ausgerüstet, wagte der Fünfunddreißigjährige 1904 den Schritt, von Australien nach London überzusiedeln, dem damaligen Nabel der Welt.

Mit der Übersiedlung verabschiedete sich Alexander endgültig von der aktiven Bühnentätigkeit und widmete sich ausschließlich dem Unterrichten und Weiterentwickeln seiner Methode. Zunächst konnte mit führenden Personen der Schauspielerei arbeiten, darunter Sir Henry Irving und seinem Sohn Harry Irving.

Auch später kam er in London und Amerika mit vielen berühmten Persönlichkeiten in Verbindung, die ihn enthusiastisch unterstützten, darunter auch einige prominente Künstler, Kunstinteressierte und Pädagogen wie John Dewey, Aldous Huxley, Bernhard Shaw, Gertrude Stein und viele andere. Sie unterstützten seine Arbeit, indem sie ihm Legionen von Schülern schickten oder Artikel und Bücher über ihn und seine Methode verfassten.

Alexander erkannte, dass wahre Prävention schon bei der Erziehung von Kindern beginnen müsste. Sein größter Traum war, die Alexander-Technik im Schulsystem allgemeinbildender Schulen zu integrieren. Er startete 1923 in England und 1942 in Amerika zwei Modellprojekte mit Kindern. Sie lernten an dieser privaten „Little School“ die Fächer der allgemeinen Bildung und wurden dabei von Lehrern instruiert, die in seiner Methode ausgebildet waren. Diese erfolgreichen Schulmodelle wurden leider vom Zweiten Weltkrieg unterbrochen und konnten später nicht wieder aufgegriffen werden.

Im Jahr 1932 startete Alexander das erste Training zur Ausbildung einer neuen Generation von Alexander-Technik-Lehrern. Diesem und folgenden Kursen haben wir es zu verdanken, dass seine Methode ihn überlebt hat und bis in die Gegenwart weitervermittelt wird. Durch seine vier Bücher und viele Artikel erhalten wir Einblick in die Prinzipien seiner Arbeit aus erster Hand. Besonders wertvoll ist darin das Kapitel „Evolution of a Technique“ (Entwicklung einer Vorgehensweise), worin er uns die wichtigsten einzelnen Schritte seiner Selbstforschung schildert, durch die wir seinen Weg zu einer bewussten Steuerung des Selbst nachvollziehen können.

## Wichtige Entdeckungen

### Psycho-Physische Einheit

Wenn Alexander bezeichnen wollte, was den Menschen als Individuum ausmachte, sprach er vom „Selbst“ einer Person. Dies besteht aus physischen und psychischen Anteilen, die aber keine zwei getrennten Systeme, sondern eine „psycho-physische Einheit“ darstellen. Sie stehen in einer ständigen Wechselbeziehung und sind stärker miteinander verwoben, als wir uns das vorstellen können. Da sie ständig aufeinander einwirken, beeinflussen geistige Prozesse den Körper und umgekehrt.

### Das Selbst und seine Weiterentwicklung

Alexander bezeichnet es als „des Menschen höchstes Erbe“, dass er sein ganzes Potenzial voll entfalten kann. Für ihn liegt es in der Natur des Menschen, sich ständig weiterzuentwickeln und erkannte, dass seine neuentwickelte Methode einen großen Beitrag zu diesem Prozess beisteuern

kann und unweigerlich zu einem Wachstum des Selbst führt. Sie beruht auf Selbstbeobachtung, Reflexion und durchdachter Neuorientierung und ermöglicht es, aus alten Fahrwassern rauszukommen und Schritt für Schritt neue geeignete Wege in eine bessere Zukunft gehen.

### Der Gebrauch des Selbst

In seinen Experimenten beobachtete Alexander, dass der Funktionsstandard seiner Stimmorgane und seines Körpers eng mit der Art und Weise zusammenhing, wie er diese „gebrauchte“. Alexander bezeichnete den natürlichen, freien Umgang mit sich selbst als „guten Gebrauch“ und die missbräuchlichen Muster als „schlechten Gebrauch“ oder „Fehlgebrauch“.

Diese Entdeckung hatte eine weitreichende Auswirkung auf seinen „Heilungsprozess“ und ist auch heute von großer Bedeutung. Immer noch wird unterschätzt, welchen starken Einfluss unser „Gebrauch“, also der Umgang mit uns selbst, auf das gute Funktionieren unseres Organismus hat. Wer zum Beispiel unter typischen Beschwerden wie Nacken-, Rücken- oder Kopfschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen oder Bandscheibenvorfällen leidet, sucht häufig zunächst medizinische Hilfe durch medikamentöse Schmerzlinderung, Entzündungshemmung oder gar Operationen. Die Enttäuschung ist groß, wenn die Therapien nur kurzzeitig Linderung verschaffen, aber keine nachhaltige Verbesserung erbringen. Diese Patienten übersehen, dass sich Symptome nicht grundlegend verbessern können, wenn die Bedingungen ihres Entstehens weiterhin gleichbleiben werden.

Eine weitere Fehlannahme besteht darin, dass es reicht, den Umgang mit lediglich dem Körperteil zu verändern, der im Moment Probleme bereitet. Symptome in einem Teil entstehen jedoch meist nicht durch Überbelastung und Fehlgebrauch nur dieser speziellen Struktur, sondern durch ein Ungleichgewicht im gesamten System. Wer diese allgemeinen Dysbalancen verursacht hat, muss erst wieder zu einem normalen Umgang mit dem Organismus *als Ganzes* zurückfinden, damit sich die spezifischen Symptome zurückbilden können.

Wenn zum Beispiel ein Instrumentalist eine Sehnenscheidenentzündung im rechten Handgelenk entwickelt hat, nützen Cortison, Reizstrom und Ruhe nur zu Beginn, um die Symptome zu lindern. In der weiteren Folge ist es notwendig, dass er sich seiner Bewegungsabläufe bewusst wird und sie verändert. Das betrifft nicht nur die seiner Arme und Hände beim Gitarrenspielen, sondern auch die Art und Weise, wie er mit seinem gesamten Körper umgeht, also wie er sitzt, seine Beine positioniert, den Kopf balanciert oder die Schultern bewegt. Vielleicht fällt ihm nach und nach auf, dass er an der Gitarre mit gebeugter Wirbelsäule und angespannten Beinen sitzt, die Schultern stark nach vorne zieht und dabei die Arme verkrampft. All diese zusätzlichen Anspannungen schränken die Bewegungsfreiheit seiner Hände ein und führen langfristig zu Überlastungserscheinungen. Möchte er seine Handgelenke entlasten, muss er also gleichzeitig auch den Umgang mit seinem Kopf, seiner Wirbelsäule, seinen Schultern und Armen und sogar seiner Beine ändern. Erst wenn er den Gebrauch im Allgemeinen verändert, wird sein Organismus als Ganzes besser funktionieren und das wiederum wird beeinflussen, wie leicht und funktional sich seine Arme und Hände beim Gitarrenspiel bewegen können – mit dem Resultat, dass die Bewegungen nicht mehr zu entzündlichen Prozessen führen werden.

Der „gewohnheitsmäßige Gebrauch“ („habitual use“) umfasst alle Aspekte des Seins: physisch, mental, emotional und spirituell. Er schließt sowohl Körperhaltungen und Bewegungs- und Sprachmuster, als auch Strategien des Lernens, Konfliktlösendens und Kommunizierens ein.

Auf der körperlichen Ebene fällt die Art und Weise, wie jemand mit sich umgeht – sich gewohnheitsmäßig gebraucht – am stärksten ins Auge: die typischen Bewegungen, die für eine Person charakteristisch sind, zum Beispiel wie sie ständig gebeugt steht, die Schultern hochzieht, den Kopf einzieht, die Knie durchdrückt oder „über den großen Onkel geht“. Ihr selbst (und auch Außenstehenden) fallen durch Gewöhnung diese Bewegungen nicht länger als etwas Besonders auf, doch stellen sie dennoch eine Abweichung von einem natürlichen Umgang mit diesen Körperteilen und damit einen Fehlgebrauch dar.

Der geistige und gefühlsmäßige „Gebrauch“ einer Person ist oft weniger augenfällig, aber auch hier erkennen wir bestimmte Reaktionsmuster, die für sie typisch ist. Wir alle kennen Menschen, die sich immer wieder schnell und vorhersagbar über scheinbare Geringfügigkeiten aufregen, die sich leicht ärgern oder nervös werden, wo andere eher gelassen und ruhig reagieren. Auch die „Antreiber“ einer Person sind oft gewohnheitsmäßige Reaktionen: „Sei perfekt!“, „Beeile dich!“, „Falle nicht auf!“, „Sei immer bescheiden!“

All diese Ebenen greifen eng ineinander und der Körper drückt aus, was der Geist gerade „ausbrütet.“ Charlie Brown von den „Peanuts“ beschreibt das Lucie gegenüber sehr treffend: (Mit tief gesenktem Kopf) „So stehe ich, wenn ich deprimiert bin. Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung einzunehmen.“ (Mit aufgerichtetem Kopf): „Das verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.“ (Wieder mit hängendem Kopf) „Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du so da stehen ...“.

Diese enge Verknüpfung ist ein universelles Phänomen, doch die *genaue* Art, *wie* sich jemand körperlich oder geistig krümmt oder verdreht, drückt sich bei jedem Menschen anders aus. Das Individuelle des „gewohnheitsmäßigen Gebrauchs“ wurde im Laufe des Lebens gelernt. Einige Verhaltensweisen überliefern sich unbewusst durch Imitation von Eltern, Geschwistern oder Lehrern. Andere werden absichtlich durch Nacheifern einer bewunderten Person aufgegriffen. Der habituelle Umgang mit sich selbst besteht also aus der Summe der erlernten Reaktionsmuster, die man in der Vergangenheit abgespeichert hat und nun immer wieder reproduziert. Eine von Alexanders großen Entdeckungen war, dass er spezifische Symptome (seine Heiserkeit) nur loswerden konnte, wenn er den Gebrauch seines *gesamten* Organismus änderte.

## Der Kopf und der Rest

Alexander beobachtete im Spiegel, dass er beim Rezitieren unnötige Zusatzbewegungen vollführte: Er zog den Kopf nach hinten, drückte den Kehlkopf herunter und saugte dabei hörbar Luft ein. Als er geübter im Beobachten wurde, konnte er diese Bewegungen sogar beim normalen Sprechen beobachten, nur sehr viel unauffälliger.

Er vermutete, dass diese drei „schädlichen Tendenzen“ seine Heiserkeit verursacht hatten und nahm sich vor, sie zu unterlassen. Zu seiner Verwunderung war er nicht in der Lage, das Herunterdrücken des Kehlkopfes oder das geräuschvolle Einziehen der Luft direkt zu beeinflussen. Dagegen gelang es ihm aber, beim Sprechen das nach-hinten-Ziehen des Kopfes zu unterbinden. Gleichzeitig verschwanden damit indirekt auch der Druck auf den Kehlkopf und das geräuschvolle nach-Luft-Schnappen! Sogar sein gesamter Körper – Brustkorb, Wirbelsäule, Arme und Beine – wurde dadurch freier und funktionierte besser. Alexander hatte hiermit eine äußerst wichtige Hierarchie im Gebrauch seiner Mechanismen entdeckt: Die Art und Weise, wie er seinen Kopf im Verhältnis zum Körper bewegte, beeinflusste indirekt das Funktionieren seines gesamten Organismus.

Weil diese Kopf-Wirbelsäulen-Beziehung so wichtig war für die gesamte Koordination, nannte Alexander sie *primary control* (Primärsteuerung). Sie wurde später zum zentralen Thema seines Unterrichts. Er lehrte seine Schüler, in ihren Alltagstätigkeiten die Verbindung zwischen Kopf und Wirbelsäule nicht durch Muskelkraft zu verfestigen und damit zu stören, sondern sie stattdessen frei und beweglich zu lassen. Allein dadurch „verschwanden“ viele ihrer spezifischen Symptome, zum Beispiel allgemeine Verspannungen, Atemstörungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme oder nervöse Leiden.

### Tun und Lassen

Alexander nahm zunächst an, er müsste mit dem Kopf eine spezielle Haltung einnehmen, eine richtige Position, in der dieser optimal auf der Wirbelsäule aufliegt. Er zog ihn daher aktiv und mit Kraft mal nach vorne oder nach hinten. In diesen Aktionen, diesem „Tun“, benutze er aber aktiv Muskeln im Halsbereich und strengte deshalb seinen Körper nur noch mehr an. In Folge dessen wurde seine Stimme beim Sprechen wieder heiserer. Erst, als er seinen Ansatz grundlegend änderte und darauf achtete, die Zusatzbewegungen *erst gar nicht* zu erzeugen, konnten sich die Anspannungen im Hals und im gesamten Körper lösen.

Der menschliche Organismus hat generell die Fähigkeit, vom Zustand der Dysbalance immer wieder zu gesunden Lebensbedingungen zurückzukehren. Das System sucht von selbst nach einem dynamischen Gleichgewicht, sobald es nicht mehr gestört wird. Das gilt auf allen Funktionsebenen und somit auch auf der Ebene des Muskelsystems. Alexander sagte dazu: „Wenn wir aufhören, das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst“.

Das Lassen kann auf zwei Ebenen stattfinden: Die meisten Menschen lassen eine Anspannung los, indem sie einzelne verkrampte Muskeln entspannen. Sie empfinden diesen Prozess des Loslassens meist als sehr wohltuend für das Gesamtsystem und erfahren neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine emotionale Erleichterung.

Wirkliche Prävention erreichen sie aber nur, wenn sie vor und während einer Aktivität unnötige Zusatzbewegungen ganz und gar unterlassen, sie also gar nicht erst erzeugen. Dann entfaltet sich in ihrem Körper eine optimale Koordination aller Teile und sie bemerken eine ungeahnte Effizienz und Leichtigkeit in allem, was sie tun.

## Unzuverlässigkeit des Gefühls

Als Alexander versuchte, seine schädlichen Bewegungen des Kopfes zu unterlassen, benutze er zwischenzeitlich keinen Spiegel zur Beobachtung, sondern verließ sich auf sein Körpergefühl. Er ging ganz selbstverständlich davon aus, dass er seine wohldurchdachten und sorgfältig ausgeführten Absichten richtig umsetzte. Allerdings wunderte er sich, dass seine Stimme trotzdem immer wieder angestrengt und heiser klang. Um herauszufinden, was er falsch machte, nahm er zur Kontrolle wieder einen Spiegel zur Hilfe. Als er den nächsten Satz mit der Anweisung sprach, den Kopf *nicht* zurückzuziehen, reflektierte der Spiegel es unbarmherzig: Sobald er zum Sprechen ansetzte, zog er wieder den Kopf nach hinten, drückte dadurch seinen Kehlkopf hinunter und stauchte seine gesamte Wirbelsäule.

Alexander konnte es kaum glauben: Er sah im Spiegel deutlich eine Bewegung, die er innerlich nicht gefühlt hatte. Er musste feststellen, dass sein Körpergefühl unzuverlässig war. Später fand er heraus, dass dies auch anderen Menschen so erging und es sich hierbei sogar um ein allgemeines Phänomen handelte.

Wenn Alexander-Technik-Schüler im Unterricht diese Erfahrung machen, reagieren sie oft schockiert und verunsichert. Was sich für sie bisher „normal“ anfühlte, war tatsächlich „verkehrt“, und was sich nun „verkehrt“ anfühlt, war in Wirklichkeit „normal“. Sich in ihrem wohlbekanntem Körper plötzlich vollkommen anders zu erleben, bedeutete eine riesige Umstellung. Doch trotz des Unvertrauten wird ihnen intuitiv klar, dass dieses Neue ihnen viel besser bekommen wird als das Alte, denn es geht einher mit einer bisher unvorstellbaren Leichtigkeit der Bewegung und des Seins.

## Unser Denken ist Trumpf – die Bewusste Steuerung

Da Alexander sich nicht auf sein Körpergefühl verlassen konnte, um eine Verhaltensänderung einzuleiten und zu überprüfen, musste er eine neue Vorgehensweise ersinnen: Er wollte sich stattdessen mehr auf seine vernünftigen Denkprozesse stützen und formulierte einige Schritte:

Zunächst überlegte er sich für das Sprechen alle notwendigen Anweisungen, die er ausführen wollte. Um nicht wie bisher „auf Autopilot“ in die Handlung hineinzustolpern, stoppte er zunächst seinen Wunsch, zu sprechen (er nannte das Inhibition/ Innehalten). Denn er wusste, dass dieser Wunsch das alte Vorgehen triggerte, sich von seinem vertrauten Körpergefühl zu den alten Verhaltensweisen zurückleiten zu lassen.

Stattdessen ging er die Anweisungen im Geiste rein mental durch, bis sie ihm ganz vertraut waren. Erst, als er sie in ihrer richtigen Reihenfolge ganz klar im Kopf hatte und sie weiterdenken und im Sinn behalten konnte, wollte er zu sprechen beginnen.

Mit dieser Strategie hatte er dann schließlich den ersehnten Erfolg und konnte seine neuerwählten Bewegungsabläufe wie gewünscht umsetzen. Nach und nach fasste er Vertrauen in diese Denkprozesse und verließ sich lieber auf diese mentale Vorbereitung, als „nach Gefühl“ in die Tätigkeit des Sprechens hinein zu stolpern und wieder heiser zu werden.

Alexander machte die bahnbrechende Erfahrung, dass seine Gedanken und vor allem die Art und Weise, *wie* er sein Denken einsetzte, der Durchbruch zur Überwindung seiner alten Verhaltensmuster

wurde. Indem er sein Denken vor und während der Tätigkeit überlegt und bewusst einsetzte, konnte er sich von den automatisiert scheinenden unerwünschten Abläufen entkoppeln. Der Weg in die Freiheit zu neuen erwünschten Handlungsabläufen war offen.

Damit hatte Alexander nicht nur eine Vorgehensweise gefunden, seine Heiserkeit in den Griff zu bekommen, sondern sie wirkte sich auch förderlich auf seine Atmung, sein Klangvolumen, seine gestischen Bewegungen und seine Bühnenpräsenz aus. Auch Lampenfieber und andere unangemessene, hinderliche emotionale Zustände konnte er beeinflussen.

Ihm war klar: Diese Art von bewusster Steuerung war der Schlüssel dafür, das eigene Potenzial zu entfalten. Er hatte nicht nur die Theorie darüber, sondern auch die praktische Umsetzung entwickelt.

### Geduld

Auch heute steht im Mittelpunkt des Alexander-Technik-Unterrichts, diese bewusste Steuerung auszubilden. Möchte jemand ein vertrautes (Bewegungs-)muster entgegen seiner lebenslangen Prägung verändern, verlangt das etwas Übung und vor allem Geduld.

Immer wieder fragen Neulinge, wie lange es dauert, die Methode zu erlernen, wie lange sie Unterricht nehmen sollen und wieviel Zeit es braucht, bis ihr Problem „weg ist“. Es gibt keine eindeutige Antwort darauf, denn je nachdem, wieviel Interesse und welche Voraussetzungen jemand mitbringt, können sich Fortschritte in ganz individuellem Maße einstellen. Alle Schüler stellen meist von Beginn an kleinere oder größere Veränderungen in die gewünschte Richtung fest, auf denen sie dann wiederum aufbauen können. Wer am Ball bleibt, wird *unweigerlich* Fortschritte machen und seine Ziele erreichen. Wie in jedem Wachstumsprozess geschehen Fortschritte nicht linear und man kann sie nicht erzwingen. Auch wenn es in den Fingern juckt: Es nützt nichts, an dem gerade gepflanzten Blümchen zu ziehen, damit es schneller wächst. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung ist wertvoll und bewundernswert.

### Vermittlung durch „Hands-On“

Nachdem Alexander im Selbststudium seine neue Methode der „Re-Education“ entwickelt hatte, war er sehr enthusiastisch in dem Wunsch, sie auch an seine Kollegen weiterzugeben. Zu seinem Erstaunen konnte er mit Worten allein die Prinzipien nicht zufriedenstellend vermitteln.

Um seine verbalen Instruktionen zu unterstützen, entwickelte er eine spezielle Methodik, seine Hände zu benutzen und bewirkte damit, dass seine Schüler die Bedeutung seiner Worte körperlich fühlen und damit besser umsetzen konnten. Dadurch waren sie eher in der Lage, die Prinzipien der Arbeit selbstständig zu nutzen.

Noch heute wird dieser manuelle Aspekt der Alexander-Technik, „Hands-On“ genannt, erfolgreich angewandt.

## Üben leicht gemacht!

### **Irma Hesz**

*Jahrgang 1962, hat ihr Examen in Musikpädagogik an der Musikhochschule Köln / Wuppertal 1988 erfolgreich abgelegt. Sie schloss die Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin in Freiburg und Bristol an und studierte unter den bekannten Lehrern Dan Armon, Schmuël Nelken und Don Weed.*

*Sie gründete 1994 das Alexander-Technik-Institut Irma Hesz. Hier bildet sie seit 2006 in einem mehrjährigen Kurs Lehrer/innen für diesen Beruf aus.*

*Ihre Mission ist es, dass immer mehr Lehrende im gesamten deutschsprachigen Raum diese Methode unterrichten können.*

*Sie unterrichtet dieses Fach auch an der Robert-Schumann-Musikhochschule in Düsseldorf.*

*[www.alexander-technik.de](http://www.alexander-technik.de)*

Ich war kurz davor, mein Studium der elementaren Musikpädagogik mit dem Hauptfach Klavier an der Musikhochschule Köln / Wuppertal mit dem Examen abzuschließen. Verspannungen im Schulterbereich beeinträchtigten mein Klavierspiel seit längerer Zeit, aber vor allem beunruhigten mich Koordinationsprobleme und technische Schwierigkeiten. Physiotherapie hatte bis jetzt keine nennenswerte Besserung gebracht, im Gegenteil. Die Therapeutin sprach sogar von „irreversiblen Schäden der Wirbelsäule, entstanden beim Klavierspiel.“ Ich bezweifelte diese Diagnose.

Vom Seminar „Alexander-Technik am Klavier“ mit dem Pianisten Rudolf Kratzert versprach ich mir Besserung. Der Lehrer erklärte uns zu Beginn der ersten Stunde den Zusammenhang zwischen Körperausrichtung und Klavierspiel. Dann präsentierte ich den ersten Satz der Haydn-Sonate in g-moll. Die Klang so wie immer: die Läufe holprig, die Triller eher behäbig.

Rudolf Kratzert legte anschließend seine Hände ohne Kraft an meinen Hals. Es fühlte sich an wie eine Neu-Justierung, als würde der Kopf an seine natürliche Stelle auf der Wirbelsäule rücken! Ich ließ meiner Arme und Schultern locker, konnte wahrnehmen, wie die Muskelanspannung verschwand.

Bereits meine Klavierlehrerin hatte mich ermahnt, nicht ständig meine Schultern hochzuziehen. Ich war allerdings so daran gewöhnt, dass mir dieses Bewegungsmuster in Fleisch und Blut übergegangen war. Den Unterschied fühlte ich erst in dem Moment, als ich bewusst losließ! Als nächstes berührte der Lehrer meine Wirbelsäule und ich saß auf den Sitzhöckern, ohne den Oberkörper anzuspannen. Ich hatte immer eine recht krumme Haltung am Klavier und das Bemühen, aufrecht zu sitzen, strengte mich bisher so an, dass ich diese Position nicht lange durchhielt. Die neue Art des Sitzens nahm ich allerdings als falsch wahr: zu nah am Klavier, zu weit vorn. Im Spiegel erkannte ich, dass es sich anders anfühlte als es in Wirklichkeit aussah. Das war meine erste Begegnung mit dem Phänomen, dass unser Körpergefühl uns gründlich täuschen kann.

Rudolf Kratzert bat mich, den Anfang der Haydn-Sonate erneut zu spielen. Ich dachte: „Das geht doch gar nicht, das sind nicht meine Arme, ich habe keine Kontrolle über sie, damit kann ich nicht spielen!“

Vom ersten Takt an liefen meine Finger wie von selbst über die Tasten, Läufe und Triller klangen brillant. Ich konnte es kaum glauben: Es lag nicht an meiner Technik! Die körperlichen Spannungen hatte meine Fähigkeiten nur verschüttet. Schlagartig wurde mir klar, dass „mehr-üben“ nicht helfen würde, sondern erst eine neuartige Methode die Voraussetzung schaffte für eine natürliche Koordination.

Diese bahnbrechende Erkenntnis beflügelte mich in den nächsten Wochen. Ich setzte mich jetzt ans Klavier und richtete zuerst meine Aufmerksamkeit darauf, mich so locker wie möglich auf die Klavierbank zu setzen, dann meinen Kopf auszubalancieren, die Wirbelsäule zu entspannen. Ich saß aufrechter, Arme und Finger liefen frei. Das Üben fiel mir ganz leicht, schwierige Passagen bewältigte ich besser!

Am Tag des Examens war ich exzellent vorbereitet. Alles, was ich mir vorgenommen hatte, gelang. Ich schloss mit einer sehr guten Note ab.

## Sich Wohlfühlen auf der Bühne

### *Carolina Rüegg*

*studierte Gesangspädagogik in Basel und Biel und legte ihr Konzertexamen an der Robert-Schumann-Musikhochschule in Düsseldorf ab. Neben ihrer Unterrichtstätigkeit in Gesang gibt sie internationale Konzerte. Nach langjährigen Privatstunden in Alexander-Technik schloss sie 2015 die Ausbildung zur Lehrerin erfolgreich ab. Durch diese Methode kann sie ihre Gesangsschüler/innen bei der Entwicklung ihrer Stimme unterstützen. Zusätzlich erteilt sie Einzel- und Gruppenunterricht darin.  
[www.raumfuerleichtigkeit.de](http://www.raumfuerleichtigkeit.de)*

Ich kam zur Alexander-Technik, weil ich durch das Herumtragen meiner beiden Kinder Entzündungen in den Armen bekam. Im Laufe des Unterrichts verschwanden die Überlastungserscheinungen. Vor allem, weil ich hier auch Themen meines Berufs anbringen konnte, bin ich bei der Alexander-Technik geblieben: Ich wollte mich beim Singen besser fühlen.

Gerade die Veränderung meiner Atmung war ein Aha-Erlebnis. Tief in mir war mir klar: „Bevor ich angefangen hatte, Gesang zu studieren, wusste ich eigentlich, wie es geht.“ Aber durch den jahrelangen Gesangsunterricht im Studium bekam ich ein Durcheinander im Kopf, was Atmen betrifft: Ich hatte eine lange Liste mit Dingen, wie es gehen *sollte*, hatte einen Überbau darüber gelernt: Einatmen, festhalten ...

In einer Lektion arbeitete ich an der Freiheit beim Singen und fühlte die Hände der Alexander-Technik-Lehrerin an Rippen und Brustkorb. Sie sagte: „Atme einfach aus beim Singen“ und ich erwiderte: „Das geht nicht.“ Mein innerer Gedanke war, dass ich alles führen und halten musste.

Sobald ich mich auf die neue Idee einließ und einfach den Impulsen der Hände folgte, hatte ich ein sehr starkes Erlebnis von freier Atmung. Ich erkannte, dass es wirklich ohne Einmischen geht: Einatmen und Singen – und dabei den Körper so reagieren zu lassen, wie er es gerne machen möchte. Dieses extreme Aha-Erlebnis habe ich nie mehr vergessen. Nach jeder Alexander-Technik-Stunde war ich eingesungen und zufrieden mit dem Klang meiner Stimme, weil sich die Grundvoraussetzungen in meinem Körper geändert haben – selbst, wenn wir im Unterricht gar nicht speziell am Singen gearbeitet haben.

Als weitere Essenz kann ich mich heute auf der Bühne wohlfühlen. Zwar lief früher daheim im Kämmerchen beim Singen alles gut, doch bei Auftritten verfiel ich wieder ins „Tun“: Durch meine kraftraubende Vorstellung vom Atmen spannte ich ständig meinen unteren Rücken und Po stark an. Auch meine angeblich gute „Sängerinnen- Haltung“ trug dazu bei: den Brustkorb hochziehen, um präsent zu wirken und dazu die Noten mit angespannten Armen halten. Dieser anstrengende Präsentationsmodus tat mir gar nicht gut. Darin locker zu sein war ein Widerspruch in sich und misslang mir deshalb. Durch ehrliche Beobachtung der Situation erkannte ich, dass ich auf der Bühne nichts extra tun musste, nichts zusätzlich zu dem, was zu Hause im Kämmerchen notwendig war.

Durch die Anwendung der Alexander-Technik konnte ich auch meine Erfahrungen mit Bühnenangst positiv verändern. Eigentlich stehe ich gerne auf der Bühne, doch fühlte ich mich oft angespannt und hatte sorgenvolle Gedanken im Kopf, wie zum Beispiel: „Hoffentlich schaffe ich den hohen Ton“. Doch mir wurde bald klar: Wenn ich den nicht bekommen habe, lag das an einer Verspannung, die ich vorher durch das negative Denken aufgebaut hatte. Durch die Prinzipien der Alexander-Technik wird mein Halsbereich freier und das kommt mir beim Singen ganz besonders zu Gute. Über hohe Töne mache ich mir nun keine Sorgen mehr.

Auch habe ich im Unterricht gelernt, meine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu haben anstatt bei Vergangenem oder Zukünftigen. Wenn ein Fehler passiert oder etwas schiefgeht, kann ich das nun einfach akzeptieren und denken: „die Situation ist vorbei, bleibe nicht am Ärger kleben. Weg damit und weiter ...“. Darin lag dann die Lösung.

An eine Paniksituation, in der mir die Alexander-Technik gut geholfen hat, erinnere ich mich sehr genau. Vor einigen Jahren sang ich in einem Konzert die Arie der Rosalinde aus der „Fledermaus“. Das Orchester hatte das Stück zwei Monate vorher bereits mit einer anderen Opernsängerin aufgeführt und ich hatte große Angst, den Ansprüchen nicht zu genügen. Die Anforderungen schienen mir hoch: Am Schluss kommt das dreigestrichene d, dazu habe ich auswendig gesungen und es gab noch weitere Komponenten zum Zittern. Da die Aufführung in dem Ort stattfand, in dem ich Gesangsunterricht an der Musikschule gebe, würden viele meiner Schülerinnen kommen und mir zuhören und es gäbe auf jeden Fall eine Zeitungskritik. Ich sagte mir damals: „Du musst jetzt richtig gut sein“ und dieser Gedanke bereitete mir Sorge.

Ich versuchte, mich zu beruhigen, indem ich mir sagte: „Egal, wie es ist, egal, wie die Kritik ausfällt – du machst dein Bestes“. Diese Worte halfen mir jedoch überhaupt nicht. Mir gut zureden, dass ich keine Angst zu haben bräuchte, dass ich das schon schaffen werde, nutzte mir gar nichts. Je näher das Konzert kam, desto schlimmer wurde es. So wollte ich nicht auf die Bühne gehen.

Kurz vor der Aufführung beschloss ich, meine Vorgehensweise zu verändern und es mit den Mitteln der Alexander-Technik zu versuchen. Zunächst musste ich meine Panik akzeptieren. Ich setzte mich auf einen Stuhl und sagte mir: „Ja, ich habe Angst, aber ich lasse es nicht zu, dass mein Körper kollabiert und ich ihn zusammenziehe“. Gleichzeitig gab ich mir Anweisungen, dass sich mein Organismus ausgleichen, ausbalancieren und dadurch beruhigen konnte.

Es war ein voller Erfolg: Nach 10 Minuten war die Angst einfach weg! Das war wirklich unglaublich. Ich bin zum Konzert gefahren und habe es genossen, ich hatte viel Spaß. Das war ein tolles Erlebnis!

## Vom Tanzschritt zum ganzen Menschen

### **Angela Merkt**

*Geboren 1961 im schwäbischen Spaichingen, ist Lehrerin für Paartanz und zeitgenössischen Tanz. Seit 1990 leitete sie eine große Tanzschule in Darmstadt und ist tätig als Fachlehrerin für Verbände und Tanzschulen. Bei unterschiedlichen zeitgenössischen Projekten wirkte sie als Tänzerin und Choreografin mit. Zusätzlich arbeitet sie als Systemischer Coach. Nach langjährigen Privatstunden absolvierte sie 2015 erfolgreich die Ausbildung als Lehrerin für Alexander-Technik. Als leidenschaftliche Pädagogin unterrichtet sie Einzelpersonen, kleine und große Gruppen. Ihr Anliegen ist, ihren Schülern über die bloßen Tanzschritte hinaus eine Wahrnehmung für sich selbst, den Partner, den Raum und die Musik zu vermitteln.*

[www.angelamerkt.de](http://www.angelamerkt.de)

Vor vielen Jahren nahm ich aus Neugier beim Tanzfestival in Wien an einem Seminar über Meditation und Alexander-Technik teil. Bei mir veränderte sich dadurch viel und selbst damals konnte ich schon beobachten, wie die anderen Teilnehmerinnen ihre zusammengesunkenen Schultern „geöffnet“ haben und dann ganz anders auf dem Kissen saßen – und das hat auch angehalten.

Ein Jahr später belegte ich in Wien wieder einen Kurs „Tanz und Alexander-Technik“. Dort entdeckte ich, was ich alles lassen könnte.

Das Schlüsselerlebnis hatte ich bei einer Tanzübung. Ich lag auf dem Boden auf dem Rücken mit der Aufgabe, das Bein möglichst nah ans Ohr zu bekommen. Die Lehrerin berührte mit ihren Händen meinen Bauch, damit ich meinen Rücken besser auf dem Boden ablegen konnte, dann auch den Kopf und viele andere Körperstellen. Mit Fragen darüber, was ich über mich wahrnehme, leitete sie mich. Das führte zu einem riesigen Qualitätsunterschied und ich dachte: „Das ist jetzt echt mal was anderes, das geht so viel einfacher. Wenn du die Mechanik betrachtest, wie geht denn die Bewegung?“ Im Kurs erhielten wir von der Lehrerin viel Hintergrundwissen darüber, welche Muskulatur wir für eine Bewegung benötigten und welche nicht. Ab da habe ich diesen Zusammenhang untersucht.

Bei anderen Kurs-Teilnehmerinnen mit anderen Bewegungs-Gewohnheiten konnte ich sehen, wie sie nach und nach ihre überflüssigen Anspannungen wegließen und das Ergebnis danach viel besser wurde. Alle waren nach einer Woche völlig verändert, es hatte sich so viel getan in Körper und Geist.

Die Qualität meiner Bewegungen zu erforschen hatte mich schon immer interessiert. Ich war gewohnt, sie nach meiner Vorstellung zu verändern, doch ergaben sich die Ergebnisse eher zufällig. Durch die Berührung mit den Händen (Hands-On) und die Verknüpfung mit den Fragen nach meiner Wahrnehmung war es mir möglich, Dinge an mir zu entdecken, die mir vorher entgangen waren. Jetzt erst konnte ich die Ursache der Veränderungen sehen und verstehen, nämlich den Fehlgebrauch meiner Selbst, das zu-viel-Tun.

Das hat mich dann nicht mehr losgelassen. Nach dem Kurs in Wien nahm ich zunächst Alexander-Technik-Unterricht bei einer Lehrerin in Frankfurt am Main. In ihrem Unterricht stand die manuelle Arbeit stark im Vordergrund. Wir arbeiteten vor allem im Liegen oder im Sitzen oder an der einfachen Tätigkeit des Hinsetzens und Aufstehens vom Stuhl. Das war zwar immer sehr angenehm, doch führte ich die Veränderungen nur auf die Hands-On Interventionen meiner Lehrerin zurück. In diesem Unterrichtsfeld konnte ich wesentliche Lernschritte noch nicht vollziehen, wie es später in der Ausbildung der Fall war: Ich dachte noch nicht: „Oh, die Veränderung habe ich jetzt selbst hergestellt, weil ich bestimmte Gedanken gedacht habe“, oder „Ich bin für mich selber verantwortlich und muss nicht immer von einem Lehrer angeleitet werden.“

2011 hatte ich die Chance, die berufsbegleitende Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin in Düsseldorf zu machen. Dort haben wir die Prinzipien der Methode vor allem in Aktivitäten des Alltags und des Tanzes erfahren. In dieser Verknüpfung mit konkreten Themen konnte ich immer schon am meisten profitieren. Mein erstes Erlebnis hatte ich mit der Aufgabe „Stehen auf einem Bein ohne auf den Boden zu schauen“. Der Lehrer machte nur ganz kurz Hands-On. Ich hatte mir das damals anders gewünscht und war etwas enttäuscht. Stattdessen wurde ich aufgefordert, mehr mental arbeiten. Das Bein als spezifisches Ziel trat in den Hintergrund, im Vordergrund stand die Qualität der Kopf-Hals-Beziehung, die Frage nach der Gesamtkoordination und wie ich über die Bewegung denke. Anstatt mir zu sagen, was ich machen soll, haben wir zuerst mein Ziel herausgearbeitet und dann gemeinsam die Mittel überlegt, wie ich dahin komme. Der Lehrer hatte mich damit in den Alexander-Prozess eingeführt. Im Laufe des Wochenendes konnte ich diesen auch bei den anderen Teilnehmenden in Anwendung beobachten und nach und nach ist bei mir eingedrungen, warum es eigentlich geht. Zunächst war ich etwas irritiert, doch eröffnete sich mir eine ganz neue Welt und ich dachte: „Jetzt geht es aber hier „woanders hin“.“

Neue Fragen ergaben sich: Wie steuerst du dich? Welche Gedanken hast du normalerweise und wie ist das Ergebnis? Welche Gedanken kannst du durch andere ersetzen und wie ist dann das Ergebnis? Diese Gedankenwelt war fast die ganze Zeit im Fokus. Was dann als Resultat rausgekommen ist, war erst einmal zweitrangig – der Prozess war ergebnisoffen.

Diese Fragen schlugen dann die Brücke zu meinem Beruf als Tanzlehrerin, denn ich konnte die Prinzipien der Alexander-Technik nun vor allem auf die Kunst des Unterrichtens beziehen. Meine Wahrnehmungsgabe verbesserte sich. Ich sah, wie sich meine Schüler durch ihre Verkrampfungen

behinderten und dass auch Ängste bezüglich ihrer Tanzpartner im Spiel waren. Auch war ihre Aufmerksamkeit so auf die Schritte fixiert, dass sie kaum auf Partner und Musik achten konnten.

Durch diese Beobachtungen angeregt begann ich, mir neue Möglichkeiten des Unterrichtens zu erschließen. Die vielfältigen Bereiche des Paartanzes und die ganze Bewegungswelt zu zweit wollte ich von Beginn an anders kommunizieren. Da sind so viele Themen im Spiel und es ist spannend zu entscheiden, welches ich nun aufgreife.

In diesem Beruf habe ich nicht nur mich im Fokus, sondern ich kommuniziere ständig mit meinen Schülern. In diesem weiten Feld konnte ich mit den neuen Erkenntnissen viel experimentieren und bemerkte, wie sich nach und nach meine Sprache änderte, ebenso meine Stimme im Verhältnis zu den Menschen, die um mich herum waren.

Wenn ich zum Beispiel eine neue Tanzfigur aus dem Programm vorstelle, gebe ich inzwischen andere Hinweise als üblich. Früher erteilte ich mit dem Mikrofon lediglich Anweisungen über die nächsten Details der Tanzschritte. Heute hole ich die Teilnehmer in den Kreis und wähle Worte, die die Leute ins „Hier und Jetzt“ bringen, in die momentane Selbstwahrnehmung: „Wenn ihr euch mit den Füßen unter den Hüftgelenken hinstellt, dann beobachtet mal, wie ihr steht.“

Ich gehe wesentlich mehr herum und arbeite mit vielen Schülern kurz. Dabei lenke ich ihre Selbstwahrnehmung und diese kleinen Interventionen wirken sich sofort positiv aus.

Ich überlege mir inzwischen meine Worte sehr genau und auch mein Verständnis von Kommunikation hat sich verändert: Ich bin Senderin und Wahrnehmende gleichzeitig – ich UND die anderen. Was die Leute mir widerspiegeln und rückmelden dient mir als Hinweis: „Ah, so ist das angekommen, jetzt kann ich da weitermachen“. Durch dieses ständige Justieren und Umdenken kam ich vom reinen Anweisungslehren dahin, die Schüler zu einem selbstständigeren Lernen herauszufordern.

Unterrichten ist wirklich eine Kunst, selbst wenn du nur ein Anfängerschrittchen beibringst. Wenn ich den Raum für die Selbstwahrnehmung der Schüler und die Themen der Tanzpaar-Beziehung öffne durch Sätze, die ich früher nicht gesagt hätte, fragen sie natürlich auch ganz andere Dinge. Manchmal teilen sie eine Wahrnehmung oder Erkenntnis mit: „Oh, das ist nun etwas völlig anderes – wenn ich den Kopf nur ein bisschen lockerlasse, dann fühlt sich die Bewegung gleich viel besser an“. Ich bin immer ein bisschen stolz auf mich, wenn sie von den Zusammenhängen in ihrem Körper und den Bewegungen etwas verstanden und nicht nur ihre Figuren getanzt haben. Sie lernen in der Tanzstunde trotzdem ihre Schritte – eben beiläufig.

Doch nicht nur, *was* ich sage, sondern auch *wie* ich es sage habe ich verändert und spreche in einem ganz anderen Ton als vorher: Früher habe ich mich mehr verausgabt, doch heute lenke ich meine Aufmerksamkeit zusätzlich darauf, dass ich gut mit mir umgehe, während ich spreche. Wenn eine zeitliche Lücke entstand, habe ich früher irgendetwas erzählt. Heute dagegen lasse ich sie wirken und merke, dass die Leute das als wohltuend empfinden und besser lernen.

Ich merke, wie meine Art des Unterrichtens Anklang findet und auch erfolgreich weitergegeben wird. In einem meiner Alexander-Technik-Kurse befinden sich auch einige Yogalehrerinnen. Nicht nur, dass

sie selbst sehr fein reagieren und sich schnell verändern, sie verwenden diese Unterrichtserfahrung auch für ihren eigenen Unterricht. Durch diese neue Art der Kommunikation können sie anders und besser mit ihren Schülern umgehen. Ich freue mich, dass ich deren Schüler indirekt beeinflusse und sie die neue Art auch sehr schätzen.

Mein Tanzunterricht ist dem Alexander-Technik-Unterricht sehr ähnlich geworden. Ich versuche immer, den Zusammenhang zwischen dem Tanzschritt und der ganzen Person herzustellen: „Wie ist es jetzt? Was kannst du ändern?“

Mein Ziel ist nicht mehr, primär den Tanz beizubringen, sondern dieses Instrument dazu zu nutzen, dass die Schüler mehr als nur die spezifischen Schritte kennenlernen. Sie sollen die Auswirkungen davon verstehen, wie sie mit sich selbst und ihrem Partner umgehen. Die Leute kommen anfänglich natürlich wegen des Tanzes zu mir, aber sie finden bald ganz andere Facetten“.

## Das Publikum ist jetzt dabei

### **Eric Rentmeister**

*Jahrgang 1979, studierte Schauspiel, Gesang und Tanz an der Folkwang Hochschule Essen. Er steht seitdem als Schauspieler auf internationalen Bühnen und führt auch Regie.*

*Seine Ausbildung zum Lehrer für Alexander-Technik schloss er 2015 erfolgreich in Düsseldorf ab und studierte auch bei Jane Kosminsky (Julliard School New York) und Tommy Thompson. Er ist zertifizierter Lehrer bei Alexander Technique International (ATI). Die Methode unterrichtet er in seiner Privatpraxis in Köln und an unterschiedlichen Schulen und Hochschulen für Schauspiel.*

*[www.alexander-technik-koeln.com](http://www.alexander-technik-koeln.com)*

Die Begegnung mit der Alexander-Technik war zufällig, denn meine Gesangslehrerin Johanna kombinierte sie immer mit ihrem Gesangsunterricht. Ich hatte sie also nicht gesucht, hatte aber gefunden, was ich brauchte.

Schon nach der ersten Stunde bei Johanna dachte ich: „Ich weiß nicht, was genau gerade passiert, aber es ist etwas ganz Besonderes – irgendetwas völlig Neues, das mein Leben verändern wird.“ Von Beginn an wirkte sich der Unterricht positiv auf meinen Gesang aus.

Es hat etwas gedauert, bis ich das im Unterricht Gelernte aktiv in meinem Alltag anwenden konnte, doch als ich die Zügel einmal in der Hand hielt, veränderte sich viel. Nach und nach bekam ich wesentlich mehr sensorisches Feedback und konnte neue Dinge – auch Anspannungen – in meinem Körper wahrzunehmen. Diese hatte ich zum Teil schon vorher gefühlt, ihnen aber nie das Label „Problem“ zugeschrieben. Ich dachte: „Ist halt so, hat man nun mal in diesem Beruf, ist ganz normal“. Im Unterricht lernte ich, dass das überhaupt nicht normal ist – auch nicht im Beruf. Dass ich diese extreme Muskelüberaktivität in besonders herausfordernden Situationen erzeugte und dadurch meinen Rücken belastete, hatte ich bereits festgestellt. Zu meiner Überraschung bemerkte ich sie nun auch in einfachen, unkomplizierten und relativ unproblematischen Situationen.

Einmal stand ich auf der Bühne und merkte, dass ich mit meinen Beinen gerade aktiv etwas „machte“. Mir war sofort klar: „All diese Probleme stelle ich selbst her“. Durch diese Erkenntnis war ich nun nicht mehr das Opfer, sondern wurde zum „Täter“. Ich hatte somit die Möglichkeit, etwas an meinem Verhalten zu ändern und konnte mir sagen: „Ich kann die Anspannung aktiv loslassen“. Das wurde ein längerer Lernprozess, denn eine neue Art, mit sich umzugehen, ist verhältnismäßig schwer anzuwenden, wenn dagegen eine Gewohnheit von 20 bis 30 Jahren steht.

Später in der Ausbildung zum Alexander-Technik-Lehrer verknüpfte ich meine bisherigen Erfahrungen mit spezifischen Themen meines Bühnenalltags, um diese zu verbessern: Singen, Spielen, Sprechen und Tanzbewegungen. Mit der Zeit beobachtete ich, welche Erlebnisse und Umstände bei mir bestimmte Reaktionen auslösten: Phasen von körperlichen Anspannungen und Problemen traten immer unmittelbar nach emotionalen Situationen auf. Sie standen also nicht im Zusammenhang mit der körperlichen Belastung, sondern mit den psychisch belastenden Gegebenheiten in meinem Beruf.

Mir wurde bald klar, dass die Grundlage meiner muskulären Extraarbeit in meinem Wunsch lag, „gut genug“ sein zu wollen und vom Publikum gemocht zu werden. Aus Gesprächen mit Kollegen und auch durch eigene Erfahrung weiß ich, dass Probleme oder Schwierigkeiten auf der Bühne ganz oft durch einen Geltungsdrang entstehen: Man möchte eine gewisse Wirkung auf das Auditorium haben – sei es, weil jemand in der Vorstellung sitzt, den man kennt oder man im weitesten Sinne geliebt werden möchte.

Diese Erkenntnis führte zu einer fundamentalen Veränderung bei mir: Wenn ich meine Probleme durch diesen Wunsch erzeugte, wollte ich von nun an mit einem anderen Mind-Set in Bühnen-Situationen hineingehen: „Ich bin gut genug und kann schauen, was ich heute mit dem Publikum machen möchte“. Zunächst musste ich eine Einstellung zu mir selber und zu den Zuschauern, zum Stück und zum Gesamtkontext schaffen, mit der ich überhaupt in die Situation hineingehen kann. Zusätzlich dazu, dass ich mich körperlich und stimmlich warm machte, überlegte ich mir also eine andere Form von Vorbereitung: Was ist meine Aufgabe heute? *Worauf* habe ich Einfluss? Was möchte ich heute vom Publikum? Was möchte es von mir?

Zwar habe ich nicht unmittelbar im Griff, wie andere Leute mich finden, aber ich kann sie einladen zu der Geschichte, die ich ihnen erzählen möchte und sie reinholen in ein Erlebnis, das ich gerade habe – und eine Verbindung zwischen ihnen und mir formulieren. Natürlich gebe ich mir auch Anweisungen für meinen Körper, zum Beispiel: „Was macht die Spannung in meinem Hals, meinen Beinen?“ – und daraus resultieren wünschenswerte Freiheiten auf der körperlichen Ebene. Doch die nachhaltigste und eindrucklichste Veränderung erfolgte daraus, dass ich die Beziehung zu meinem Publikum formuliere.

Früher waren alle Teile meiner Vorbereitung auf mich gerichtet – was *ich* anders tun kann –, anstatt den Kontakt zum Auditorium mit einzubinden. Ich schrieb dem Auditorium keine Funktion zu, definierte nicht unsere Beziehung. Ich hatte zwar immer das Anliegen, die Zuschauer zu erreichen, doch stellte ich mir früher nie die Frage: Wie mache ich das, was sind die Mittel dazu?

Dieses Verhalten sehe ich auch bei meinen Studierenden, die versuchen, die Zuschauer auszublenden. Ich entgegne ihnen: „Das kannst du nicht. All deine Sinne teilen dir mit, dass dort Leute sitzen. Wenn du sagst, dass sie nicht da sind, spielt dein System verrückt.“

Sogar in einer virtuellen Aufführung ist es wichtig, das Publikum gedanklich miteinzubeziehen. Bei einer Online-Premiere vor einem Monat verhielt es sich genauso wie bei einer Live-Premiere, weil ich wusste, dass mir jetzt Leute zuschauen. Sie sind Teil der Performance und müssen in den Plan mit hinein. Das klingt simpel, aber ich hatte das – wie andere Kollegen auch – Jahrzehnte lang überhaupt nicht bedacht.

Die ganze Entwicklung dahin habe ich ausschließlich mit Hilfe der Alexander-Technik unternommen, mit allem, was sie umfasst. Zu Beginn stand die Schärfung meiner Selbstwahrnehmung. Später in der Lehrerausbildung habe ich die für mich wichtigste Fähigkeit entwickelt, die neutrale Analyse von Situationen. Ich kann unemotional schauen: Was ist hier gerade passiert, was waren die Faktoren? Ich kann einen Schritt zurücktreten, das Ganze etwas auseinandernehmen, anders draufschauen, verstehen.

Auf der Bühne fällt mir die Umsetzung auch heute noch manchmal schwer. Es ist mein gewohntes Umfeld, die Abläufe sind eng getaktet und alles hat einen gewissen Rhythmus. Für die neue Vorbereitung muss ich mir den notwendigen Raum einräumen. Immer wieder denke ich, dass ich keine zusätzliche Zeit dafür aufwenden kann, aber ich weiß: Ich habe die Zeit, wenn ich sie mir nehme.

## Auf dem Weg zu sich selbst

### **Stefan Hladek**

*studierte an der Akademie für Tonkunst Darmstadt und der Royal Academy of Music in London  
Seit Herbst 2004 ist er Mitglied des Barrios Guitar Quartet.*

*Seine Ausbildung zum Lehrer für Alexander-Technik schloss er 2015 erfolgreich in Düsseldorf ab.  
Seit 2006 hat er einen Lehrauftrag für Gitarre und Kammermusik an der Hochschule für Musik in Mainz, seit 2016 dort auch für Alexander-Technik und seit 2019 auch an der Wiesbadener Musik Akademie.*

*[www.bgq.de](http://www.bgq.de)*

Mich hat vor allem die Neugier zum Thema Üben zur Alexander-Technik gebracht. Ich hatte schon immer ein starkes Interesse an der Fragestellung: „Wie kann ich besser, effektiver und leichter üben?“ Bereits zuvor hatte ich selbst Kurse und Unterricht in dieser Richtung gegeben und wollte nun meine Erfahrungen weiter ausbauen.

Durch einen Alexander-Technik Workshop und regelmäßigen Gruppenunterricht erfuhr ich vor allem eine Erweiterung meiner bisherigen Selbststudien. Ein Bereich der Methode vermittelt eine vernünftige Planung: sich über die einzelnen Elemente einer Tätigkeit klar zu werden und sie in einer

sinnvollen Reihenfolge hintereinander zu setzen. Am Anfang des Unterrichts stand dieser Teil im Mittelpunkt und hat meine bisherigen Erfahrungen klarer gemacht und ergänzt.

Von der musikalischen Seite her hatte ich mir dieses Feld schon erschlossen. Wie kann ich Töne sinnvoll und musikalisch hintereinander setzen? Doch hatte ich diese Fragestellung weniger von der Bewegungsseite aus betrachtet. Nun kamen diese Überlegungen neu ins Spiel: enn ich mich mit der Gitarre hinsetze, ist da erst einmal das Sitzen selbst, das ich betrachte und ordne. Was kommt als Nächstes? Was mache ich mit meinen Armen, mit meinen Händen? Die Elemente der Bewegungen hintereinander zu betrachten, erwies sich als logische Ergänzung. Das aufbauende Prinzip, das Additive, war gleichzeitig Bestätigung und Erweiterung für mich.

Der nächste wichtige Bereich war mein Erleben der teilweise starken Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung. Wenn ich zum Beispiel einen Bewegungsablauf veränderte, konnte sich das inwendig ganz anders anfühlen, als was dabei als Ergebnis herauskam. Ich dachte oft: „Es fühlt sich komisch an, was ich gerade mache, aber es geht alles leichter.“ Dass während einer Veränderung das innere Gefühl nicht mit dem Äußeren übereinstimmt, hat wohl jeder Alexander-Technik-Schüler erlebt. Mich hat diese Erfahrung sehr stark beeindruckt und gleichzeitig motiviert, immer weiter zu forschen.

Ein weiteres Gebiet betraf die Möglichkeit, wirklich zu stoppen und in einem gewissen Stadium von „Nichtstun“ oder „einfach Geschehen lassen“ zu schauen, was als nächstes kommt. Das dockte ebenfalls an etwas an, was ich schon vorher kannte, denn ich hatte bereits trainiert, nicht auf einen Fehler reagieren. Dieses Zurückhalten, direkt zu reagieren, fiel mir in gewissen Umständen und Aktivitäten immer schon leicht. Ich brauchte im neuen Kontext meine Fähigkeiten nur weiter vertiefen und die Prinzipien, die ich vorher intuitiv angewandt hatte, auf die bewusste Ebene holen. Dieses Stoppen ist für mich eines der stärksten Mittel für Entwicklung überhaupt.

Bisher hatte ich mir Werkzeuge erarbeitet, mit denen ich nun alles machen kann, was meine Musik betrifft. Ich bekomme jetzt zum Beispiel einen Lagenwechsel auf der Gitarre noch leichter und musikalisch passender hin. Das ist wunderbar. Im Laufe des Unterrichts kristallisierte sich dann aber eine weitere äußerst wichtige Frage für mich heraus: „Was bleibt eigentlich von uns übrig, wenn wir alle unsere Gewohnheiten abgelegt haben? Was ist dann noch da?“ Zu entdecken, wer man eigentlich wirklich ist, stellt für mich die grundlegendste Aktivität dar, an der wir arbeiten können. Wir haben diese Fragen damals nicht beantwortet, sondern offengelassen. Deshalb arbeitete sie bis heute in mir weiter.

Durch Lesen und Teilnahme an einem Kurs bei einem erfahrenen Lehrer beschäftige ich mich jetzt wieder mit der Frage der Identität und habe gelernt: Alle Gewohnheiten sind Gewohnheiten der Identität. (All habits are habits of identity). In diesem Zuge konnte ich zum Beispiel neulich eine Verhaltensgewohnheit erkennen, die ich über eine lange Zeit hatte: Bisher wurde ich für Projekte stets von Leuten angefragt und habe dann daran teilgenommen. Ich hatte die Gedanken: „ich muss mitmachen“, „ich kann mich nicht trauen, das Eigene zu machen“. Ich arbeitete mich dort ein und machte es, wohl zu sehr, zu meiner Sache. Irgendwann stieß ich aber an Grenzen und Schwierigkeiten, weil es eben nicht vom Ursprung her meine Sache war. Durch das Erkennen dieser

Verhaltensgewohnheit konnte ich nun neu entdecken, wer ich bin, und es erschlossen sich weitere Fragen.

Mir ist klar, dass ich hier die gleichen Prinzipien der Alexander-Technik angewendet habe wie ich sie auch im Zusammenhang mit meinem Gitarrenspiel anwende: die kleinste technische Erleichterung, die ich mir auf der Gitarre verschaffen kann, sehe ich im gleichen Boot sitzen wie eine Änderung in meinem Lebensplan. Es gibt keinen Unterschied, außer in der Dimension. Ich merke nun früher, wenn ich aus der Gewohnheit heraus entscheide, weil sich das irgendwie sicher anfühlt – genau, wie wir das auf der Ebene der Bewegungen anwenden. Dadurch treffe ich Entscheidungen nicht mehr aus einem instinktiven Gefühl heraus, sondern es wird ein bewusster Wahlvorgang. Ich kann sehen: Das ist die Gewohnheit und das ist das Neue. Was will ich? Ich habe nun Wahlmöglichkeiten.

Inzwischen habe ich den Eindruck, diese Gewohnheit abgelegt zu haben. Jetzt ist es Zeit, meine eigenen Sachen zu machen und mir Leute zu suchen, die passend zu meinem Projekt sind. Das hat gerade in der letzten Zeit Entscheidungen zur Folge, die sehr grundlegend sind, zum Beispiel eine bestimmte Rolle und Position, die ich seit vielen Jahren in einem meiner Kammermusikensembles eingenommen habe, aufzugeben. Dadurch öffnet sich ein ganz neues Fenster und führt zur gleichen Erfahrung, die ich vorher auf der Bewegungsebene gemacht hatte: „Es fühlt sich komisch an, ist neu – aber es ist gut.“

Mit meiner neuen beruflichen Entscheidung habe ich den Eindruck, mehr „ich selber“ zu sein und das wirkt sich indirekt sogar auf die Kommunikation mit meinen privaten Kontakten aus: Ich fühle mich natürlicher und offener.

Diese Erkenntnisprozesse gründen auch auf Alexanders Schritt: Analysiere den gegenwärtigen Moment (Analyse the conditions present). Wer bin ich jetzt gerade? Nicht: Was denke ich, wer ich jetzt sein muss, um heute „Ich“ zu sein. In viele Disziplinen und geistigen Richtungen findet sich der zentrale Satz: Komme ins Jetzt zurück. Das ist für mich keine Technik, sondern ein Mind-Set, eine Einstellung und ich bin sehr froh drüber, diese Dimensionen kennenzulernen und konstruktiv nutzen zu können.

Ein weiterer Bereich betrifft meinen eigenen Unterricht. Mich interessiert das gesamte Spektrum der Alexander-Technik. Sie ist so umfassend und man kann sie ganz verschieden interpretieren und anwenden. Ich bin seit sechs Jahren Lehrer und seit meiner Ausbildung gibt es inzwischen eine andere Akzentuierung und einen anderen Zugang. Statt sie nur auf die musikalische Weiterentwicklung anzuwenden, möchte ich die Prinzipien vor allem im Zusammenhang mit Fragen der Identität wirksam machen. Durch Übungen auf diesem Gebiet ändert sich auch mein Selbstgebrauch und das führt zu einer größeren authentischen musikalischen Darbietung.

Im Unterricht ging es auch darum, wie wir andere Menschen anschauen. In dem Experiment sollten wir zunächst eine Person anschauen und identifizieren und bewerten – wir nennen das „definieren“. Normalerweise schauen wir auf diese Weise „zielfixiert“ und legen damit jemanden fest. Das ist durchaus alltagstauglich, um jemanden wiederzuerkennen, aber wir verkleinern damit die Möglichkeit, jemanden *wirklich* wahrzunehmen. Beim zweiten Mal sollten wir innehalten und beim Anschauen derselben Person die Definition zurückhalten. Das führte bei mir und anderen zu einem anderen Schauen: Durch das Abwarten, welche visuellen Informationen tatsächlich kommen, konnten wir den

Menschen als Ganzes wahrnehmen und die Bewertung zurücknehmen. Diese Erfahrungen führt wieder zu ganz neuen Wahlmöglichkeiten, auch im Umgang mit meinen Schülern. Ich kann sie immer wieder neu anschauen: Was ist heute? In Alltag und Beruf komme ich mit den Menschen viel besser klar, wenn ich sie nicht von vornherein in eine Schublade stecke. Es ist leicht zu verstehen, aber die praktische Umsetzung ist ein ganz anderer Schritt.

Für mich stellt sich die Frage: Wo ist die Grenze der Alexander-Technik zwischen Pädagogik und Therapie oder Spiritualität? Wenn jemand – vermittelt unserer gemeinsamen Arbeit – mehr er/sie selber wird, ist mein Unterricht in gewisser Weise auch eine therapeutische Intervention bzw. hat über den Weg der Selbsterkenntnis, den ich begleitet habe, auch eine heilende Wirkung. Der Unterschied zur Therapie ist vielleicht, dass diese Wirkung in der AT nicht direkt gesucht wird.

Für die Frage, welche Aspekte der Alexander-Technik ich als Lehrer schwerpunktmäßig vermitteln möchte, bin ich in einem Findungsprozess, der noch andauert. Der Werkzeugkasten ist unbegrenzt groß. Wenn ich eine Idee aus meiner eigenen Fortbildung mit meinen Schülern ausprobiere, merke ich manchmal, dass das noch nicht ganz passt. Ich habe sie noch nicht ganz verinnerlicht, sie muss noch reifen. Aber mein Eindruck ist, dass durch diese Erfahrungen, Erweiterungen und Reformationen mein Unterricht besser wird. Mein eigentliches Ziel ist, besser zu unterrichten, entwickelter zu sein, gleichzeitig aber auch echt. Ich bin gespannt, wie es weitergeht, ich weiß ja jetzt noch nicht, was ich in ein oder zwei Jahren mache. Entwicklung ist das Entscheidende. Nicht, an etwas festzuhalten. Mir ist nicht so wichtig, wie lange ich etwas mache, sondern vielmehr zu erkennen, wann es Zeit wird, etwas anderes zu machen. Weiterentwicklung und Selbstwerdung sind zwei meiner höchsten Werte oder vielmehr ein und dasselbe erstrebenswerte Ideal – deshalb passt das auch so gut zur Alexander-Technik.

## Vom inneren Widerstand auf den Pfad zur Vernunft

### **Indira Heidemann**

*ist ausgebildete Sozialpädagogin und arbeitet im „Theaterlabor“, einem freien Theater in Bielefeld, zunächst als Theaterpädagogin. Heute ist sie dort auch künstlerische Leiterin, Regisseurin, Schauspielerin und Organisatorin.*

*Sie schloss 2019 die Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin erfolgreich ab.*

*<https://theaterlabor.eu>*

Als ich die Alexander-Technik kennenlernte, arbeitete ich überwiegend in der Theaterpädagogik, doch mittlerweile hat sich mein Arbeits- und Verantwortungsbereich stark erweitert: Ich initiiere Projekte, begleite die künstlerische Arbeit des Ensembles, führe manchmal Regie, helfe bei den organisatorischen oder technischen Notwendigkeiten, leite Arbeitseinheiten mit Jugendgruppen und halte engen Kontakt mit allen Beteiligten – bis am Ende die Aufführung steht.

Meine Motivation für die Alexander-Technik-Ausbildung speiste sich aus dem verzweifelten Gefühl, dass ich in meiner Theaterarbeit nicht mehr weiterkam. Meine Gedanken drehten sich im Kreis: „Es muss mir etwas einfallen“; ich muss eine neue Idee haben, danach wieder eine neue Idee und wieder eine neue Idee“. Ich verlor die Freude an der Arbeit. Die Erschöpfung wurde immer größer, die Lust geringer und die Sinnhaftigkeit verflüchtigte sich.

Mehrere Gedanken verbanden sich zu meinem Entschluss: Nach den vielen Jahren der Autodidaktik und selbstorganisierten Weiter- und Fortbildungen wollte ich eine strukturierte Ausbildung machen, die auf einen Abschluss hinarbeitete. Auch fand ich es interessant, wieder eine Schülerin zu sein und nicht immer nur zu leiten. Was ich über die Alexander-Technik-Ausbildung gelesen hatte, klang sehr vielversprechend und ich dachte: „Wenn mir das jemand beibringen kann, dann habe ich Lust dazu.“

Doch zu Beginn der Ausbildung hatte ich mehr Schwierigkeiten als vermutet und war an den ersten Terminen sehr verunsichert. Anders als erwartet, fiel es mir schwer, mich auf die neue Rolle einzulassen – obwohl das eigentlich mein Wunsch gewesen war. Ich musste erst wieder lernen, eine Schülerin zu sein und Teil einer Gruppe zu werden. Dieser gruppenspezifische Prozess dauerte und war für mich anstrengend. Mit der Zeit und mit vielen positiven Erlebnissen merkte ich jedoch, dass die Gruppe gar kein Problem, sondern im Gegenteil, sehr freundlich zugewandt war.

Auch musste ich etwas Grundsätzliches über das Lernen erfahren: „Etwas, das wächst, weiß nicht, was es mal werden wird.“ Ich kam in einen Wachstumsprozess und wusste nicht, wer oder was ich werden würde. Obwohl ich mir genau das im Vorfeld gewünscht hatte, war ich dann sehr verunsichert. Denn die Vorgehensweisen, die Vorausschau und Zielorientierung wie ich sie kannte, waren letztlich außer Kraft gesetzt.

An den ersten Ausbildungs-Wochenenden war ich so verunsichert, dass ich mir jedes Mal innerlich offenhielt, hinzufahren oder nicht, entschied mich aber immer dafür. Nach Hause zurückgekehrt, ging es mir stets besser als vor dem Wochenende und das betraf meine Laune, meinen Gebrauch und meine „Aufgeräumtheit“. Esrt fuhr ich übellaunig nach Düsseldorf und kehrte gut gelaunt nach Hause zurück! Es entwickelte sich schnell das Gefühl, dass ich in zwei verschiedenen Welten lebte: Meine reale Welt zu Hause und meine Alexander-Welt. Mir hat es immer gut gefallen, die positiven neuen Effekte in mein heimisches Leben mitzunehmen und ein bisschen zu konservieren. Um mit der Leichtigkeit im Alltag zu experimentieren, veränderte ich oft die Vorgehensweisen in meinen täglichen Aktivitäten, also zum Beispiel beim Zähneputzen, Kochen, Zwiebelschneiden oder Putzen. Am Anfang war das sehr aufwendig, weil ich stoppen und einen Plan machen musste und es dauerte dann ewig, bis ich die Zwiebel geschnitten hatte. Manchmal hatte ich keine Lust dazu und begann, ein bisschen zu schlampfen und den Prozess weniger sorgfältig zu machen, damit es nicht so aufwendig ist. Im Laufe des Monats fiel ich wieder in meine alten Verhaltensweisen zurück und kam dann wieder übellaunig nach Düsseldorf. Aber eigentlich haben diese Veränderungen die ganze Zeit über gute Effekte gehabt.

Es dauerte länger, bis ich verstand, worum es in der Alexander-Technik geht. Zu Beginn konnte ich in manchen Unterrichtseinheiten nicht direkt eine Veränderung spüren und musste mit der unbefriedigenden Situation umgehen, anscheinend in einem Prozess von Wissenserwerb zu sein, den

ich noch nicht selber ordnen konnte. Da ich noch keine Parameter dafür entwickelt hatte, Ergebnisse selber zu überprüfen, war der Beginn sehr verwirrend.

Zum Ende des ersten Ausbildungsjahres bekamen wir die Aufgabe, unsere Veränderungen in dem Jahr zu reflektieren. Wie konnte ich das feststellen? Zunächst fragte ich Leute aus meiner Theater-Arbeit, ob sie welche an mir wahrgenommen hatten und sie bestätigten mir, dass ich entspannter und gelassener und nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen sei. Auch denke ich mehr über mein Handeln nach, schein mehr Gelassenheit, Kraft und Energie im Alltag zu haben. Das gab mir Auftrieb und ich dachte: „Irgendwas passiert hier, was auch immer es ist ...“ Die Rückmeldungen meiner Kolleginnen hatte ich mir aufgeschrieben und wenn ich das heute lese, frage ich mich, wie schlimm es wohl vorher gewesen sein muss!

Ich begann, eigene Kriterien zu entwickeln. Es gab von Anfang an in der Ausbildung einige wichtige Begriffe, zum Beispiel „bewusste Steuerung“ oder „Mittel wodurch“, aber sie waren erst leer. Als ich sie nach und nach mit meinen Erfahrungen füllte, heftete sich an jeden dieser Begriffe etwas „Fleisch“. Ich war nun in der Lage, mit ihnen zu arbeiten, indem ich mich fragte, wie ich sie zur Anwendung bringen konnte. Dieser mit Erfahrung gefüllte Begriffskosmos bildete letztlich meine Parameter zur Beschreibung und Einschätzung meiner Veränderungen.

Die notwendigen Erfahrungen gewann ich in den praktischen Arbeiten und vor allem im Schreiben der Reflexionen darüber. Erst in diesen Protokollen verstand ich, dass die Ausbilderin eine Struktur hatte, die sich wiederholte und diese Beobachtung half mir dabei, die Begriffe mit Erfahrungen zu füllen.

Ich kann mich sehr gut an ein konkretes Erlebnis erinnern, von dem ich heute noch spreche. Die ganze Gruppe stand im Kreis und experimentierte mit einem Reaktionsspiel, bei dem es darum ging, sich schnell um sich selbst drehen zu können. Dabei kam der Gedanke auf, dass Schnelligkeit auch mit Lockerheit einhergehen kann. Das entsprach aber nicht meinen bisherigen Erfahrungen. Ich habe dann felsenfest behauptet, um schnell reagieren zu können, sei es viel besser, eine erhöhte Grundspannung der Muskulatur im ganzen Körper zu haben. „Das ist viel besser! Das ist Theater! So ist das, wir haben immer erhöhten Muskeltonus, das ist normal!“ Als meine Ausbilderin das ruhig, aber entschieden verneinte, war ich ganz konsterniert und dachte: „Jetzt mal ehrlich, das ist doch wirklich das Einfachste! Jeder Bühnenmensch weiß, dass erhöhter Muskeltonus zu Spannung, Präsenz und schneller Reaktion führt.“ Wir machten einen Test: Ich habe eine Drehung *mit* einer erhöhten Spannung und eine Drehung *ohne* gemacht. Es war offensichtlich, dass es ohne besser ging und ich stand da und dachte: „Oh nein!“. Diese Erkenntnis, so positiv sie ja ist, hat mir damals gar nicht gut gefallen und ich war ein bisschen beleidigt.

Eine Erfahrung zu erleben, ist ein ganz wichtiger Baustein in allem, was ich lerne. Trotzdem verspürte ich oft Widerstände und ein wenig Angst, weil ich wusste, das könnte jetzt grundsätzlich etwas verändern. Es gab natürlich auch schöne Erlebnisse, wenn ich mit Bewegungs- und Beweglichkeitsstudien aus meiner Theaterarbeit experimentierte und diese dann leichter wurden. In den Fällen konnte ich die Veränderung emotional besser akzeptieren. Auch half mir, dass meine Lehrerin ein Bewusstsein und eine Akzeptanz für diese Schwierigkeiten hatte. Ganz im Sinne der Alexander-Technik hat sie mir auf eine freundliche Art, ohne sich provozieren zu lassen, eine

Autonomie zugesprochen: „Indira, du entscheidest selber, wie du das möchtest, das hat mit mir gar nichts zu tun.“

Immer wieder sprachen wir auch über ein wichtiges Thema der Methode, das „echte Vertrauen“. Das hat mich sehr beschäftigt und irgendwann entwickelte ich diesen Wunsch: Ich will mich dem widmen, ich will das verstehen und das auch erleben.

Die Erleichterung im Denken und Bewegen hat sich im Laufe der Ausbildung ständig weiterentwickelt und geschah letztendlich dadurch, dass wir den Prozess kontinuierlich durchlaufen haben. Eine sehr wichtige Erkenntnis auf diesem Weg hatte ich durch ein Gespräch über einen Turn. Ich hatte eine bestimmte Bewegung ausgeführt und begonnen, mit dem Lehrer darüber zu sprechen. Da fragte er mich geradeheraus: „Jetzt gerade, wenn du mit mir darüber sprichst, was du eben gemacht hast, wie ist denn jetzt gerade deine Kopf-Körper-Beziehung?“ Das war ein Schlüsselerlebnis, denn in dem Moment war ich total wach für die Erkenntnis: Der Prozess des Bewusstseins geht die ganze Zeit weiter, auch wenn der Turn vorbei ist, er hört nicht mehr auf. Die daraus entstehende Frage, wie ich die Übergänge von einer Handlung zur anderen bewusst gestalte, hat mich weiterhin viel beschäftigt.

Auch in meiner Theaterarbeit habe ich die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse angewendet. Ich hatte schnell begriffen, dass die Alexander-Technik präventiv wirkt und ich sie am besten dann anwende, wenn kein Problem vorhanden ist. So begann ich schon früh damit, anzuhalten und mir eine Anweisung zu geben, zumindest eine. In Folge davon reduzierte sich insgesamt die Häufigkeit von Eskalationen oder totaler Erschöpfung. Besonders wenn ich im Kontakt mit vielen Menschen in einem Raum über Stunden hinweg eine Situation leitete und schon am Anfang stoppte und mir eine Anweisung gab, führte das dazu, dass sich am Tag insgesamt nicht solche emotionalen Spitzen aufbauten.

Erst später war ich in der Lage, meine gesamte Theaterarbeit auch „Alexander-technisch“ anzugehen. Das bedeutete für mich, gezielt mit Plänen zu arbeiten. Das bezog sich zunächst auf ganz allgemeine Dinge, wie einen Tag oder einzelne Abschnitte zu strukturieren und wie ich Übungen und Improvisationen konzipiere. Wenn wir eine Szene spielen, findet das auf einzelnen Organisationsebenen statt. Es gibt den Text, die Bewegungen des Schauspielers und der verschiedenen Leute – und diese „Körper-im-Raum-Organisationsebenen“ müssen gut zeitlich abgestimmt werden. Die Pläne bezogen sich darauf, dass ich klar überblicke, was in diesem Moment vor sich geht und zu tun ist. Was ist jetzt gerade? Was will ich? Wie komme ich dahin? Abhängig vom Problem, kann ich im laufenden Probenprozess schnell von einer Ebene auf eine andere wechseln und dort etwas verändern.

Inzwischen mache ich mit den Schauspielern auch Alexander-Technik-Stunden, um ihnen bei den vielen kleinen und großen Spiel-Bewegungen zu helfen, die sie ausführen müssen. Wir arbeiten damit im laufenden Geschehen bei einer Spielproduktion, wenn ich sehe, hier gibt es jetzt eine Schwierigkeit, das können wir leichter gestalten. Aber auch außerhalb von Produktionen, wenn keine spezifischen Themen vorgegeben sind, finden die Lektionen regelmäßig statt.

Ich habe den Eindruck, dass dadurch alle Beteiligten einen leichteren Zugang zu einer funktionierenden Selbstorganisation bekommen. Es gibt in der Gruppe ein Bewusstsein für die Mittel, uns gut zu sortieren. Das geschieht nicht mit einem erhobenen Zeigefinger. Jeder ist ständig gefordert, zu

schauen, was zu verbessern ist, damit die Sache jetzt hier für alle gut läuft. Was wir dadurch miteinander teilen, bildet eine gute Grundlage der Zusammenarbeit.

Es herrscht bei uns inzwischen eine Tendenz zur Vernunft, also eine Vorgehensweise, Dinge eher auf einer kognitiven Ebene zu verhandeln. Interessanterweise bemerke ich diese Tendenz auch bei mir selber. Früher war ich eher affektlastig, im Spielen und auch in der Arbeit im Allgemeinen. Die Bedeutung der Affekte ist ein bisschen in den Hintergrund getreten. Mein Denken ist im Moment so organisiert, dass die andere Tendenz von mir nicht mehr so stark gefördert wird. Das wirkt sich auch auf die Stücke aus. Ich weiß nicht, ob ein Außenstehender das bemerken würde, aber mir selbst fällt es auf. Ich weiß aber noch nicht genau, wie ich es finde.

Diese Tendenz zur Vernunft ist im Allgemeinen etwas Gutes, aber gerade im Zusammenhang mit Corona ist sie besonders wertvoll. Das Thema Angst ist momentan wichtig, denn es ist eine Zeit, in der Menschen viel mit dem Begriff operieren. Ich kann mir vorstellen, dass sich mancher Künstler aus seiner Sicht Affekten gerne zuwendet, daran forscht und die Linie verfolgt, da hinein zu gehen. Vielleicht hätte ich das vor ein paar Jahren genauso gemacht. Heute bin ich froh, dass ich dieser Betonung ein Gegengewicht gegenüberstellen kann, denn es gibt jetzt eine Balance.

Wenn ich an den Anfang der Ausbildung zurückdenke und an die Sorgen, die ich damals hatte, kann ich den Wert und die Bedeutung der Alexander-Technik für mich gar nicht hoch genug einschätzen. Heute ist klar: Ich war damals am Theater gar nicht am „falschen“ Ort. Es ging vielmehr darum, „wie“ ich mich dort bewege und damit umgehe, noch eine Idee und noch eine Idee und wieder eine Idee ins Leben zu bringen.

## Von der Enge zur Freiheit

### **Leonhard Bartussek**

*ist Cellist, Komponist und Künstler*

*Er studierte an den Musikhochschulen Graz und Köln und im „Historical Performance Program“ an der Juilliard School in New York. Seine internationale Konzerttätigkeit führt ihn in unterschiedlichen Ensembles und als Solist von der Barockmusik bis zum Pop. Er komponiert für unterschiedliche Formationen und Genres.*

*[www.leonhardbartussek.com](http://www.leonhardbartussek.com)*

Während meines Cellostudiums an der Musikhochschule in Köln und an der Juilliard School in New York nutzte ich gelegentlich Kurs-Angebote in Alexander-Technik in Form von Gruppenunterricht mit wenig individualisierter Führung. Diese Impulse haben bei mir viel bewirkt und vor allem zu dem Bewusstsein geführt, dass es – logischerweise – eine ganz enge Verbindung gibt zwischen dem, was ich mit meinem Körper und dem, was ich mit dem Instrument mache.

Mit der Zeit wurde aus anatomischen Gründen die moderne Cellotechnik für mich zum Problem. Ich habe ziemlich lange Arme und wenn das Cello dann auf der Brust liegt, bekam ich immer das Gefühl,

zu wenig Platz für die linke Hand zu haben. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Fragestellung, wie ich mir diesen Platz verschaffen könnte. Als ich mich dann auf Barockcello spezialisierte, schaute ich mir als Leitfaden historische Bilder älterer Epochen an und sah dort, dass man früher ganz anders spielte. Die heutige Technik stellte also nicht die einzige Spielweise dar. Im Gegensatz zum modernen wird das Barockcello ohne Stachel gespielt, so dass das Instrument sehr viel freier zu handhaben ist und man den Körper flexibler integrieren kann. In eigenen Studien experimentierte ich nun viel mit anderen Spielmöglichkeiten und mit dem Körper, um herauszufinden, was für mich am besten ist. Zwar konnte ich einige Probleme dadurch schon selbst lösen, doch stieß ich immer wieder an gleiche Grenzen, die mit meinem Körper zusammenhingen. Mit der Zeit musste ich einsehen: Mit meiner gewohnten Art zu üben konnte ich sie nicht überwinden. Um diesen Zusammenhang weiter zu erforschen, nahm ich wieder Alexander-Technik-Unterricht und wollte die Impulse daraus bewusst in mein Instrumentalspiel integrieren. Mein Fokus lag darauf, mein Instrument besser zu beherrschen.

Im Unterricht lernte ich, komplexe Bewegungsabläufe in simpelste Anweisungen herunterzubrechen und sie dann sinnvoll und effektiv zu verändern. In dem Prozess wurde mir bewusst, wie viel Ballast ich mit mir herumschleppte, weil ich damals von meinen früheren Instrumentallehrern leider auch die Anteile kopiert und mir angeeignet hatte, die nicht unbedingt förderlich sind. Gut, dass meine Alexander-Technik-Lehrerin darin keine Vorprägung hatte und keine bestimmte Streicherschule verkörperte. Heute kann ich sagen: „Meine beste Cello-Lehrerin ist eine, die selbst gar nicht Cello spielen kann“.

Im dem gesamten Lernprozess und auch mit der Hilfe der Alexander-Technik wurde nicht nur meine Technik besser, sondern auch meine Wahrnehmung. Ich entwickelte ein 360-Grad-Bewusstsein im Raum und kann nun präziser und schneller hören und flexibler auf Raumakustik reagieren. Meine Antennen sind nun weiter ausgefahren. Dieses Bewusstsein für Wahrnehmung und Körperwahrnehmung schaltet sich nicht „an und aus“, sondern ich kann es ausdehnen oder es wird enger. Diese Entwicklung bleibt ein permanenter Prozess. Für mich als Musiker ist das sinnvoll und ist der richtige Weg.

Es gab noch weitere wichtige Entwicklungen. Über viele Jahre hatte ich bereits meinen ganzen Spielertypus, rein von außen betrachtet, komplett verändert. Ich war bestrebt, ihn aufzulösen, einerseits, weil ich an technische Grenzen gestoßen bin, aber vor allem, weil ich durch meine gesamte Entwicklung ein anderes Gefühl, ein anderes Bild bekommen habe von der Musik, die ich spiele.

Ich war früher ein sehr expressiver Cellist mit wilden Körperbewegungen. Diese Spielweise war wohl meine Art, wie ich Schmerz ausdrückte, wurde dann aber einfach zu einer Gewohnheit. Ich wollte emotional so viel wie möglich herausholen aus dem, was in den Stücken liegt. Die Leute und auch mein Cellolehrer fanden das toll, doch ich selbst bekam schon früh ein gespaltenes Verhältnis zu dieser Spielart und merkte: Das ist nicht der Weisheit letzter Schluss, sondern nur eine Form, die Musik „zu benutzen“. Ich hatte immer das Gefühl, ich MACHE etwas mit ihr, ich stülpe etwas drüber, anstatt dass ich sie für sich sprechen lasse. Das empfand ich als befremdlich. Um diese Unstimmigkeit aufzulösen, begab ich mich in einen intensiven Prozess, der mir den Mut abverlangte, ein Stück zurückzutreten und mich mit dem eigenen Gefühlsüberhang aus der Musik rauszunehmen.

Außer mit meiner eigenen Veranlagung musste ich mich auch mit äußeren Faktoren auseinandersetzen, die meine Art des Überagierens befeuerten. Ich bewegte mich in einer Musikkultur, in der Künstler ständig beweisen müssen, dass sie exzeptionelle, tolle und ausdrucksstarke Musiker sind. Das unterbewusste Gefühl, dass man den Leuten etwas bieten muss, drückt sich ganz allgemein in der Tendenz aus, dass alles noch virtuoser, schneller, spektakulärer wird. Dieser gesellschaftliche Druck trug zu meiner Art der Überaktivität bei, was aber meiner Musik gar nicht zuträglich war.

Ebenso verhielt es sich mit dem großen Perfektionszwang, der gerade in den High-Achievement-Gruppen herrschte, in denen ich spielte, denn diese Ensembles müssen einen sehr hohen technischen Level erbringen, um sich am Markt durchzusetzen. Unter diesem Druck bekam ich einen Tunnelblick und guckte nur noch auf die Noten und das perfekte „Abliefern“. In diesem Zustand von gestresster Überaufmerksamkeit merkte ich, dass sich der Raum um mich herum verengte. Andere Qualitäten blieben auf der Strecke – wie zum Beispiel Klang und eine Atmosphäre, in der sich ein Raum öffnet, getragen von einem großzügigen Geist, in dem Musik „wie aus sich selbst heraus“ entstehen und blühen kann.

Auch das ästhetische Spektrum hat sich in der modernen Musikkultur ständig reduziert und das ist paradox: Einerseits wird das Individuum gefeiert, jeder muss anders und außergewöhnlich sein und sich anders vermarkten, und gleichzeitig gibt es ganz starke normative Kräfte am Markt, wie man Cello oder eine Art von Musik zu spielen hat. Um diese engen ästhetischen Vorgaben zu erfüllen, müsste ich mich als Musiker körperlich verbiegen, und das würde wieder das Spektrum meiner Möglichkeiten einschränken.

Mir wurde recht bald bewusst, dass ich anstrebe, meine Art des Überagierens und Verengens loszulassen und die Musik mehr für sich selbst sprechen zu lassen. Der Weg dahin wurde ein intensiver Prozess und hatte viel mit Selbstbewusstsein zu tun. Es muss stark genug sein, so dass ich weiß, dass ich eine Existenzberechtigung als Künstler habe, indem ich – simpel ausgedrückt – einfach da sitze und die Töne spiele. Ich brauchte Mut, nichts draufzupropfen. Dieser Weg wird durch die Alexander-Technik unterstützt, indem ich immer wieder erkenne, was in einem bestimmten Moment bei einer Spielbewegung oder musikalischen Idee unnötig ist.

Meine künstlerische Tätigkeit hat sich inzwischen vom Cellospielen zum Komponieren meiner eigenen Musik verlagert. In dem, was ich selbst entwickle, bemühe ich mich um einen ganz offenen Zugang und das braucht Mut. Ich gehe nur von Ton zu Ton, suche eine klangliche Qualität und lasse das dann so stehen. Ich möchte nichts darüberstülpen und nicht mehr daraus machen, als aus dieser Keimzelle entstehen kann.

Am Instrument, zum Beispiel am Klavier, mit dem Klang zu spielen und dabei wahrzunehmen, wie sich das in meinem Körper anfühlt, ist ganz stark miteinander verbunden. Im Alexander-Technik-Unterricht gewinne ich durch die Berührungen mit den Händen neue Eindrücke. Es eröffnet sich – auch körperlich – ein potenziell unendlicher Raum von Möglichkeiten, der mir mehr Freiheit für die Entstehung der Musik gibt. Das ist keine Musik, die sich aus einem Konzept oder aus meinem Kopf bildet, sondern die sich über das Spielen mit dem Klang ergibt. Deshalb ist die Körperpräsenz vollkommen wichtig. Das

Spielerische in meiner eigenen Musik fängt an, für mich fruchtbar zu werden, weil ich nun die Möglichkeit habe, mich auf den Prozess ganz einzulassen und das Vertrauen zu haben: das, was dabei rauskommt, ist schon richtig so. Das ist ein neuer Raum von Freiheit für mich.

## Glossar

**Turn:** Unterrichtseinheit/ Lektion

**Hands-On:** Instruktionen, die der Lehrer mit Hilfe seiner Hände erteilt.

**Sich Anweisungen geben:** Der Schüler denkt den von ihm gewünschten Zustand im Körper, zum Beispiel, dass seine Halsmuskeln locker sind, führt diese Gedanken jedoch nicht körperlich aus.

**Inhibition:** Innehalten und auf einen Stimulus nicht sofort reagieren.

**Einen Plan machen:** Sich die geeigneten Mittel überlegen, mit denen man eine Tätigkeit ausführt.