

Mit Alexander-Technik fit im Alltag

Ich möchte mich kurz vorstellen, mein Name ist Nicola Schößler, ich bin Alexander-Technik-Lehrerin und Schauspielerin.

Mit dem Begründer der Alexander-Technik, F. M. Alexander verbindet mich die Tatsache, dass auch er auf der Bühne stand, vornehmlich als Shakespearerezitorator. Nachdem der in Tasmanien geborene, und später nach London emigrierte Frederick Matthias Alexander schon einige Erfolge mit dem Solo-Vortrag von Shakespeare Dramen verbuchen konnte und sich eine vielversprechende Karriere abzeichnete, zwangen ihn erhebliche Stimmprobleme dazu, seine Auftrittstätigkeit einzuschränken und sich sich selbst und seinen gesundheitlichen Problemen zuzuwenden. In einem mühevollen Prozess, der sich über mehrere Jahre erstreckte und auf den ich später noch zurückkommen werde, entdeckte er eine Methode, die er zunächst einfach „the Work“ nannte, und die dann später in „Alexander-Technik“ umbenannt wurde.

Etwa 90 Jahre nach Alexanders Entdeckungen habe ich auf der Schauspielschule die nach ihm benannte Technik kennengelernt. Sie sollte uns in eine gute Körperspannung bringen, unsere Atmung befreien und uns auf der Bühne anmutig und präsent wirken lassen.

Was ich aber nach kurzer Zeit feststellte, war, dass die Veränderungen welche die Technik mit sich brachte, sich vor allem im alltäglichen Leben bei ganz gewöhnlichen Verrichtungen auswirkte.

So fiel es mir auf einmal leichter, mit dem Fahrrad den Berg hoch nach Hause zu radeln. Ich machte beim Gehen größere und „weichere“ Schritte.

Nach einer Unterrichtsstunde ging ich zum Bäcker und verlangte zwei Semmeln, im selben Augenblick erschrak ich über meine eigene Stimme, es schoss durch meinen Kopf: wer hat da eben gesprochen? Denn meine Stimme klang in der Bäckerei fremd, lauter und voller als ich sie bis dahin kannte.

Dass ich lernen musste, wie ich auf einer Bühne zu stehen, zu gehen und zu sprechen hatte, empfand ich als selbstverständlich, aber genauso war ich davon überzeugt gewesen, dass mein alltägliches Verhalten davon nicht betroffen und unveränderbar wäre. Die Rückenschmerzen, unter denen auch meine Schwester und meine Mutter litten und mit denen ich mich allabendlich ins Bett legte, sah ich ebenso als gegeben an. Sie störten mich zwar, aber ich dachte mir, dass ich damit eben leben musste. Dass es sich gewissermaßen um eine schicksalshafte Familienkrankheit handelte.

Wenn mir jemand die Möglichkeiten meiner eigenen, persönlichen Veränderung andeutete, reagierte ich oft mit Widerstand. Man sollte bloß nicht versuchen etwas anderes aus mir zu machen. Ich wollte mich nicht verändern, sondern „so bleiben wie ich bin“ oder war.

Dieser Grundsatz schien nun ins Wanken zu geraten. Ich wollte, musste jetzt aus meiner ‚Komfortzone‘ hinaus, die ja eben wegen der besagten Rückenschmerzen gar nicht so komfortabel war. Ich realisierte, dass ich mein alltägliches Ich tatsächlich überall mit hinnahm und es von daher vielleicht gar so nicht schlecht wäre, mehr Wahlmöglichkeiten zu haben –

Als sich die Rückenschmerzen nach einem halben Jahr Alexander-Technik erheblich besserten, besuchte ich meine Familie mit einer Mission: Veränderung -nun positiv besetzt- ist möglich, Schmerzen müssen nicht sein!

Jetzt war ich mit den Widerständen meiner Verwandten konfrontiert: sie belächelten mich. Und sie wollten in Ruhe gelassen werden.

Was bestimmt unser alltägliches Verhalten und wieso fällt es vielen so schwer, dieses ebenso wichtig zu nehmen, wie „außeralltägliche“ oder „außerordentliche“ Tätigkeiten? Vielleicht liegt es daran, dass für uns all das „alltäglich“ ist, über das wir nicht mehr groß nachdenken müssen. Alles was immer schon da gewesen ist, auch der eigene Körper, die Körperfunktionen, alles was gewohnheitsmäßig abläuft, die Bewegungen in der eigenen Wohnung, viele Tätigkeiten, denen wir routiniert nachgehen und die wir keiner besonderen Aufmerksamkeit für wert halten. Abspülen, Gemüseschneiden, Kinder tragen, die Schuhe anziehen, Haare kämmen, Zeitung lesen

Dass Spitzensportler oder Supermodells ein besonderes Training brauchen, eine besondere Behandlung von Spitzenärzten und Spitzenmasseuren oder sonst eine Spezialbehandlung erscheint uns verständlich. Ebenso vielleicht Musiker, Schauspieler, Politiker oder andere exponierte Personen. Aber wieso sollte ich beim Schuhe anziehen Spitzenleistungen vollbringen? Wieso sollte ich beim Blumengießen mich mit einer besonderen Technik befassen? Oder beim Gemüse schneiden an Kategorien wie Fluss und Harmonie der Bewegung denken?

Damit noch einmal zurück zu Frederick Matthias Alexander.

Er war ständig heiser, wollte aber unbedingt Shakespeare rezitieren...

Sein Arzt riet ihm sich zu schonen, also nur leise und wenig zu sprechen, um die Heiserkeit in den Griff zu bekommen. Vor einem großen Auftritt schonte er sich drei Wochen lang und war dennoch schon vor der Hälfte seines Auftritts vollends heiser.

Aus dieser persönlichen Katastrophe folgte er: „es muss etwas geben, das ich selber beim Rezitieren tue, was das Funktionieren meiner Stimme beeinträchtigt.“

Der Arzt stimmte ihm zu, konnte ihm aber nicht sagen was dieses Etwas sei.

Daraufhin fing Alexander an, sich selbst zu beobachten. Zunächst einfach vor einem Spiegel. Dann begann er weitere Spiegel aufzustellen, um sich rundum sehen zu können. Tatsächlich verbrachte er mehrere Jahre in diesem Spiegelkabinett, betrachtete sich beim normalen Sprechen und beim lauterem Rezitieren von vorne, von hinten, sowie von der Seite. Und dabei entdeckte er einige, ihm bis dahin nicht bewusste Merkwürdigkeiten seines körperlichen Verhaltens:

Er fand zunächst heraus, dass er – quasi als „Vorbereitung“ zum Rezitieren – die Luft hörbar einsog, den Kopf leicht in den Nacken presste, dabei gleichzeitig Druck auf seinen Kehlkopf ausübte und außerdem, dass sich seine gesamte Gestalt zusamm zog, er sozusagen beim sprechen kürzer wurde.

Er fand schließlich weiter heraus, dass er genau die gleichen „Vorbereitungen“, eigentlich waren es Reaktionen auf den Wunsch zu sprechen, auch beim Ansatz zum normalen Sprechen vollzog, allerdings in viel kleinerem Ausmaß, so klein, dass es weder ihm selbst noch sonst jemandem zuvor auffallen konnte. Und selbst wenn es jemandem aufgefallen wäre, dann als wohl nur als eine Eigenschaft Alexanders, als ein Element seines Charakters, seine ganz spezielle Art er selbst zu sein. Frederick Matthias atmet oder redet eben so. Oder er steht so und so.

Das ist die eine Schwierigkeit mit dem Alltäglichen. Im Alltag sind unsere Eigenheiten und Reaktionen eher klein. Sie erscheinen uns vernachlässigbar. Erst, wenn wir mal ganz laut schreien müssen oder ganz schnell rennen, oder wirklich schwer heben, oder einen großen Konflikt zu bewältigen haben, bemerken wir manchmal, das etwas so wie wir es üblicherweise machen, evtl. doch nicht ganz optimal ist. Außerdem sind wir völlig mit unseren Eigenheiten verwachsen, und sie zu ändern wirkt schon fast wie ein kleiner Angriff auf unser persönliches Selbst. ...

Wenn ich nun z. Bsp. beim Kochen ein Messer anhebe und damit gezielten Druck auf eine vor mir liegende Karotte ausübe, kann es durchaus sein, dass ich das auf eine Art und Weise mache, die weder für mich, noch für die Karotte optimal ist. Sondern ich mache das vielleicht vornübergebeugt, hektisch, mit zu viel Aufwand, unkoordiniert, was ich aber niemals bemerke, weil sich diese Vorbereitung für, bzw. die Reaktion auf das Gemüseschneiden absolut richtig anfühlt, ganz klein ist und gewohnt. Möglicherweise verspüre ich ein wenig Unlust die Karotte zu schneiden, ich denke etwa „puh, ist Gemüseschneiden anstrengend“, ohne zu wissen warum. Und ohne zu wissen, dass das vielleicht auch leichter, mit weniger Aufwand und mit mehr Vergnügen gemacht werden könnte.

Es sind diese kleinen, unscheinbaren Tätigkeiten und die Art und Weise wie wir ihnen nachgehen, die schließlich, zusammengenommen, dazu führen, dass wir uns insgesamt vielleicht etwas unausgewogen fühlen, und die bei manchem sogar zu Kreuzschmerzen oder sonstigen chronischen Leiden führen.

Gewohnt ist alles, was man so gut wie nicht mehr bemerkt, was nicht mehr bewusst ist. Man kann sich an sehr vieles gewöhnen. Und das ist natürlich auch gut so, denn ohne Gewohnheiten geht gar nichts.

Gewohnheiten herauszubilden ist eine Taktik unseres Gehirns um ökonomisch arbeiten zu können, Energie zu sparen, und um Kapazitäten für interessantere Gedanken zu haben als: wie gehe ich mit dieser Karotte um oder wie binde ich noch mal den Schuh zu? Das ist zum Glück automatisiert, darüber brauche ich, ebenso wie über das Staubsaugen, das Autofahren, oder das am Schreibtisch sitzen, nicht mehr nachzudenken. Oder doch?

Es ist fast ein bisschen merkwürdig, dass vielen das so gewohnte Am-Schreibtisch-Sitzen so schwer fällt. Vielleicht weil körperlich relativ wenig zu passieren scheint, während wir gleichzeitig kognitiv auf höchste Betriebsleistung eingestellt sind. Dabei neigt man dazu völlig in sich zu versinken und zu vergessen, dass die kognitive Tätigkeit letztlich auch eine körperliche ist. (Schließlich wiegt das Gehirn schon über ein Kilo, und muss dabei, gemeinsam mit dem Schädel in dem es sich befindet, versorgt und durchblutet werden. Der Schädel wiederum ruht auf dem Nacken, dieser verbindet Kopf und Wirbelsäule die bis zur Stuhlfläche reicht, auch die Beine sind weiter vorhanden und balancieren auf dem Boden...) Kurz gesagt, wenn wir vorm Computer sitzen ist unser gesamter psychophysischer Apparat gewissermaßen unter- und überfordert.

Die Alexander-Technik kann das Problem des stundenlangen Sitzens nicht abschaffen. Aber sie hilft dabei, einen anderen Blick auf sich selbst zu gewinnen und aus unnötigen Spannungszusammenhängen wieder herauszukommen oder erst gar nicht so tief hineinzugeraten. Denn müheloses Sitzen ist möglich. Durch das Ablegen von ungünstigen Gewohnheiten können die natürlichen Aufrichtekräfte des Körpers wieder zum Zuge kommen. Allerdings ist das Ablegen von alten Gewohnheiten nicht ganz so leicht wie das Ablegen eines alten Kleidungsstücks.

Als erstes gilt es zu darauf aufmerksam zu werden, was man tut und wie man es tut. Üblicherweise kommen wir unseren Gewohnheiten erst dann auf die Spur, wenn es anfängt irgendwo wehzutun, wenn wir uns fragen, woher unsere Probleme überhaupt kommen. Wenn ich zum Beispiel bemerke, dass ich beim längeren Sitzen Nackenschmerzen bekomme oder latent kurzatmig bin oder Schmerzen im unteren Rücken habe. Dann setze ich wahrscheinlich zu viel Muskelkraft an den falschen Stellen ein. Vielleicht spanne ich auch die Bauchmuskulatur zu stark an, fixiere die Bewegungsmuskeln meines Rückens, halte meinen

Kopf dauerhaft schräg oder vieles mehr. Jede/r reagiert mit einem sehr individuellen Muster auf ihre oder seine persönlichen Herausforderungen.

Es geht im übrigen niemals darum sich selber anzuklagen und zu verurteilen, weil man ein paar Gewohnheiten entwickelt hat, die dem was man eigentlich tun möchte, nicht förderlich sind, sondern sich eher als Hindernis für die jeweiligen Tätigkeiten erweisen. Keine dieser Gewohnheiten entstand aus einer bösen oder masochistischen Absicht, sondern sie sind einfach entstanden, weil die jeweilige Reaktion uns in einer bestimmten Situation als die bestmögliche erschienen ist.

Ein drastisches Beispiel dafür, dass wir zwar die besten Absichten haben mögen, aber vielleicht etwas zu zielorientiert vorgehen, gibt Alexander selbst aus der Zeit seiner Ausbildung: Er hatte einmal von einem Schauspiellehrer den Rat bekommen, „sich beim Rezitieren mit den Füßen am Boden festzuhalten“. Das war für den Lehrer ein stimmiges Bild, vielleicht hatte er einmal die Empfindung gehabt: „meine Füße haben Kontakt mit dem Boden, es ist als ob sie den Boden halten!“ Der junge ehrgeizige Alexander, der jeden Ratschlag gierig aufsog, um sein Ziel zu erreichen, setzte um, was er unter den Worten des Lehrers verstand: er krallte sich von nun an mit den Fußzehen in den Boden, so dass sich seine Fußflächen vom Boden anhoben und er das Gegenteil von dem erreichte, was eigentlich gewollt war: tatsächlich verlor er damit den Kontakt zum Boden! Die Füße waren in einer fast schon verkrampften Dauerspannung... und im Laufe der Zeit kann so etwas zur Gewohnheit werden, sodass sich selbst die verrücktesten Anweisungen und Vorstellungen wie etwas zu sein habe, verfestigen und irgendwann automatisiert vollzogen werden und sich dann auch völlig normal und richtig anfühlen. Man trägt die Spannung weiter, hält sie oft sogar noch im Schlaf.

Allen diesen einschränkenden Gewohnheiten ist etwas gemeinsam: sie gehen mit einer Versteifung des Kopf-Hals-Gelenkes einher und mit einer grundsätzlichen Kontraktion, also Verkürzung der Gestalt. Hier setzt die Alexander-Technik an, darauf komme ich gleich zurück. Wichtig ist auch zu verstehen, dass alle Spannungen/Reaktionen aktiv sind. Es ist ein aktives Tun, wenn ich mich zusammenziehe, eine aktive Tätigkeit, wenn ich meinen Kopf in den Nacken drücke (und auch wenn sich das erstmal bequem anfühlt und weit verbreitet ist: es ist eine ebenso aktive Tätigkeit, wenn ich meinen unteren Rücken nach vorne schiebe, um mich gemütlich mit dem oberen Rücken darauf zu lehnen.) Ich betone das deswegen so stark - denn ist etwas erstmal zur Gewohnheit geworden, fühlt es sich meist gar nicht mehr so an, als würden wir selbst etwas dazu beitragen, sondern man hat den Eindruck, „es geschieht einfach“. Und gegen etwas, das einfach so geschieht, fühlt man sich tendenziell machtlos, (fast schon wie gegenüber einem Naturereignis.) Etwas das man selber tut, kann man vielleicht auch wieder bleiben lassen.

Viele Grundreaktionen unseres üblichen Verhaltensmusters haben wir uns im übrigen gar nicht selber ausgedacht, sondern einfach übernommen, abgeschaut, bei den Eltern und bei anderen Vorbildern.

Die Alexander-Technik setzt all diesen aktiven aber nicht bewussten Reaktionen auf alltägliche Herausforderungen das Nicht-Tun entgegen. Das Lassen. Das Innehalten und nicht-gleich-Reagieren. Und sie nutzt die Tatsache, dass es so etwas wie eine zentrale Steuerung der Bewegungskoordination gibt, die Hals-Kopf-Rücken Balance, die feine Ausbalancierung des Kopfes auf der Wirbelsäule. Ein „freier Hals“ wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Allein von dieser Stelle aus kann man den gesamten Körper

gewissermaßen „lenken“. (So ähnlich wie man ein Pferd auch am Hals lenkt und nicht am Fuß oder Schweif.) Der oder die Alexander-Technik Lehrer/in ermöglicht dem Schüler durch besonders geschulte Hände und durch eine besondere Art der Berührung, die Erfahrung einer freieren Bewegung ohne überflüssigen Aufwand. Je weniger automatisierte, unbewusste Dauerkontraktionen einen behindern, desto schneller und freier können die wirklich spontanen Handlungen sein. Die Gelenke sind durchlässig, sozusagen entsperrt, man kann frei entscheiden sich so oder so zu bewegen – oder auch sich nicht zu bewegen. Je freier der Kopf balanciert, je ungestörter die Kopf-Rücken-Koordination, desto bereiter ist man für die Dinge die im Moment geschehen. Man bekommt die Möglichkeit zu handeln, statt nur automatisch zu reagieren.

Sie müssen auf keinen Fall jede einzelne Alltagsbewegung neu einüben, Sie müssen nicht lernen nach Alexander-Art Taschen zu tragen oder auf eine bestimmte Art und Weise Staubzusaugen, sondern das sind alles Anwendungsgebiete, für etwas das Sie als Prinzip lernen können. Sie können mit allem experimentieren. Sie werden, wenn sie sich entschließen AT-Stunden zu nehmen, viel Neues erfahren und lernen, aber Sie werden vor allem auch einiges verlernen. Sie können mit dieser Arbeit verlernen, sich zu verkürzen, sie können die Gewohnheit sich kleiner zu machen mit der Zeit einfach vergessen, und allein dadurch werden Sie sich nach und nach zu ihrer vollen Größe aufrichten und vieles wird Ihnen leichter von der Hand gehen. Denn „wenn man“, wie Alexander einmal gesagt hat, „aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von selbst.“

Auch wenn es sich das „richtige“ am Anfang falsch anfühlen wird. Das liegt daran, dass es ungewohnt ist. Ein/e Alexander-Technik-Lehrer/in kann ihnen helfen sich auf dem neuen Terrain besser zu Recht zu finden und sie darin bestärken das Ungewohnte auszuprobieren. Im Zuge dieses unterstützenden Lern- und Verlernprozesses eröffnen sich ein neuer Spielraum und neue Möglichkeiten sich zu verhalten. Die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung verbessert sich und man kann die neuen Erfahrungen selbst in den Alltag integrieren. Als Alexander seine Technik bereits zu lehren begann, hat er in diesem Sinne zu seinen Schülern gesagt: „Ich habe Jahre gebraucht, bis ich an den Punkt kam, den man nun mit Hilfe eines Lehrers in ein paar Wochen erreichen kann“.

Überhaupt hat Alexander selbst, vieles was ich hier zu sagen versucht habe, in einigen Büchern, vor allem in „The Use of the Self“ (Der Gebrauch des Selbst), besser auf den Punkt gebracht, als es mir möglich ist. Aber selbst das Lesen dieses Buches ist kein Ersatz für die ganzheitliche Erfahrung der praktischen Arbeit – Jede/r kann lernen, den Hals freizulassen, den Kopf auf der Wirbelsäule ruhen zu lassen, sich nicht zu verkürzen und weniger von dem zu tun, was ihn oder sie stört. Aber es handelt sich hierbei um ein praktisches Wissen, das mit Worten allein nicht so übermittelt werden kann, dass es z. Bsp. für mich dasselbe bedeutet wie für Sie.

Und was bedeutet es nun, wenn ich sage: mit der Alexander-Technik kommen Sie „fit“ durch den Alltag? ‚Fit‘ sollte man übersetzt mit der eigentlichen Bedeutung des Wortes ‚to fit‘, nämlich ‚passen‘, also mit der angemessenen Energie, mit dem passenden Aufwand die jeweiligen Aktivitäten ausführen.

Und zuletzt: auch wenn sie nicht permanent im Alltag daran denken können oder möchten, dann werden Sie dennoch, wenn Sie sich entschließen diese Arbeit kennenzulernen, in einen Prozess kommen, und auch dann werden sie nach einer Reihe von Stunden weniger reaktiv, man könnte auch sagen: gelassener werden.