

Michael Gelb, Körperdynamik, Eine Einführung in die Alexander-Technik,
Frankfurt a. M., Ullstein 1992

17 ff Teil I: Frederick Matthias Alexander 1869-1955 (und John Dewey!)

*Derjenige, der die ihm eingeborene Kraft erkennt ...
und solcherart gewahr, seinen Gedanken unverzüglich Folge
leistet, richtet sich augenblicks auf, steht da in aufrechter
Haltung, gebietet seinen Gliedmassen, wirkt Wunder.*

Ralph Waldo Emerson, Self Reliance

31ff Teil II: Grundbegriffe

*Sollte es je zu einer entsprechender Untersuchung
kommen, so wird sich herausstellen, dass alles und jedes,
das wir in unserer Arbeit tun, eben dasjenige ist, was sich
unter den richtigen Umständen in der Natur selber tut – mit
dem Unterschied, dass wir lernen, es bewusst zu tun. (F.M.A.)*

1) Funktion und Gebrauch

39 verbesserte Vitalität und Gesundheit haben natürlich einen positiven Effekt auf das
Gefühlsleben.

39 Wilhelm Reich/Bionenergetik: seelisch belastende Erfahrungen bringt unseren
Körper in chronisches Ungleichgewicht, falschen Gebrauch, eingeschliffene
Gewohnheiten. Energieblockaden, Charakterpanzerung – werden so in den
Selbstgebrauch integriert. Sofern man nicht diese Verantwortung für seinen
,Gebrauch' übernimmt, bleibt die Erinnerung unweigerlich bestehen.

Andererseits ermöglichen bestimmte Körperhaltungen erst auch gewisse Emotionen
und Verhaltens-Möglichkeiten, aber damit eben auch unnatürliche, Auswege aus der
obigen Sackgasse. Das sind fixierte Konfigurationen in der Muskulatur.

Ein anderer Hintergrund derselben Koppelung sind eingeübte Gewohnheiten (z.B.
durch Berufstätigkeiten, erzwungenes Sitzen in der Schule etc.)

Diese Muster (Beobachtung der Körpersignale) bewusst werden. All das beschränkt
die freie Ausdrucksmöglichkeit (inkl. das Denken!) der Persönlichkeit.

42 Die fundamentalste Form des Fehlgebrauchs ist, keine Wahl zu treffen.

2) 44ff Die ganze Person

Voll innerer Konflikte sagt jeder Teil in uns etwas anderes, und sind wir eine Vielzahl
ungeklärter Persönlichkeiten. (Gurdjieff: zuerst muss man ein einheitliches Ich finden
– auch auf der Ebene des Körpers.)

Achtung: wenn wir nur etwas Spezifisches therapieren, verschlimmern wir das Ganze
und produzieren neue kompensatorische Fehlanpassungen. Die psychophysische
Einheit muss berücksichtigt werden (KörperEmotionGeist).

Es reagiert immer der ganze Körper, als ganzer Organismus.

Deshalb: aufgepasst vor (auch guten) Übungen: sie verschlimmern oft unbemerkt, da
sie von den Mustern geführt (missbraucht) werden, die problematische Lage noch
erheblich. Wir tun viel, um Zusammenhänge (z.B. zwischen Fuss und Nacken) zu
unterbrechen. (entsteht so Abgespaltenes?). Alles integrieren, bis man sich als
einheitliche Ganzes (einfach Sein), und nicht ,Verschiedenes' spürt (48).

3) 50ff Primärkontrolle

Die Primärkontrolle ist ein dynamisches, sich fortwährend änderndes Verhältnis, das
immer und in jeder Lage – mehr oder minder gut – funktioniert. Da wir viel
Sekundärkontrolle ausüben, müssen wir zunächst einfach diese unterlassen und der
Primärkontrolle wieder überlassen, damit diese (wieder) zum Zuge kommen kann.

Am besten sieht man die Primärkontrolle an Tieren und (kleinen) Kindern, sowie an Erwachsenen, deren (z.T. schwierige) Tätigkeiten sich völlig natürlich und leicht, ja selbstverständlich anfühlen (z.B.: Muhammed Ali, Arthur Rubinstein oder (sja): Roger Federer). Beim Menschen mit dem aufrechten Gang ist dies v.a. in der natürlich-fließend-rhythmischen Kopf/Hals/Rumpf/Becken/Beine-Beziehung ersichtlich.

Es geht um die Wiedererlangung eines ausgewogenen Funktionierens der Primärkontrolle – *als Ausgangspunkt für jegliche Aktivität* (56). Dazu gehört v.a. auch das Lösen von (Ver-)Spannungen. Damit darin das Leben (v.a. auch ‚Flüssigkeit‘ – und Sauerstoff) wieder fließen kann. Bewussten Kontakt mit diesem unserem ausgewogenen Ruhezustand finden und pflegen ergibt ganz neue Möglichkeiten.

4) *59ff Die unzuverlässige Einschätzung der Sinneswahrnehmung*

Immer ist der Körper letztlich das Organ aller Wahrnehmungen. Die gewohnheitsmäßige Einmischung in das richtige Funktionieren der Primärkontrolle führt zu Wahrnehmungsverzerrungen.

Ein lebenslanger Fehlgebrauch verdirbt das ganze System: der Feedback-Report des Organismus über das tatsächliche Ergebnis von Körperbewegungen stimmt nicht mehr, und das Gehirn hört am falschen Ort auf, Bewegungsbefehle zu senden, z.B. zu kurze, oder Bewegungen über das Ziel hinaus aus, also verschobene (60). Der Organismus stellt sich auf eine falsche Normalität (‚Alles in Ordnung!‘) ein. z.B. wie man die Muskeln braucht um von einem Stuhl aufzustehen.

Diese ‚**verdorbene Kinästhetik**‘ ist der Hauptfaktor der unzuverlässigen Einschätzung der Sinneswahrnehmung. Sind die Informationen der Sinne verzerrt, sind es auch unsere Ideen und Urteile. Z.B.: wenn unsere Sinneswahrnehmung ungenau ist, können wir gar nicht sicher wissen, was unsere wahren Bedürfnisse sind (63). *Wir müssen die Zuverlässigkeit unserer Richtmasse zuerst wieder finden. Das ist eine nicht ganz einfache, weil tückenreiche Suche!*

5) *Inhibition – Innehalten*

Der Mensch hat die Fähigkeit, zwischen einem Reiz und der Reaktion eine Unterbrechung, eine **Pause** einzuschieben. Mit diesem Innehalten schieben wir unsere Reaktionen auf. Die Inhibition ist eine zentrale Funktion des Nervensystems, die, wenn sie richtig funktioniert, Konflikte durch Fehlanpassung auszuschliessen vermag, ohne Spontaneität zu unterdrücken (65). ‚Muster‘ jedoch sind Reaktionen, die emotional geladen und automatisch ablaufen und nur ‚spontan‘ erscheinen, in Wahrheit jedoch schlicht und einfach eingeschliffene Reflexe sind, also nur scheinbar ‚spontan‘.

Die Primärkontrolle bekommt wieder eine Chance, wenn gewohnheitsmäßige Reaktionen durch solches Innehalten unterlassen werden. Also: gewohnheitsmäßige Störung der Primärkontrolle unterbinden.

Inhibition ermöglicht es (Tieren), die mannigfachen Reize zu integrieren und gerade dadurch in eine optimale Handlung umzusetzen. Die Spannung erhöht sich, damit auch die Effektivität der Handlung: Katze, die Beute auflauert und dann springt – oder:

Bogenschütze (im Zen). Instinkt baut hinreichende bis volle Ladung auf¹, um sich dann ganz zu entladen. Eine vorschnell-mechanische Entladung schwächt diese qualitativ und quantitativ. Beim (zivilisierten) Menschen sind die Instinkte degeneriert. Heute haben wir auch eine Reizüberflutung, welche die Sinne abstumpft (Wert des Fastens in verschiedenster Hinsicht! sja).

66: Die Inhibition, um die Primärkontrolle und spontanes Handeln zu ermöglichen, ist nicht dasselbe wie durch Nachdenken, Ermahnungen oder Appelle des Intellekts Handlungen zu unterdrücken und das natürliche psychophysische Gleichgewicht dadurch ebenso klar zu verfehlen! **Es braucht grosse Bewusstheit, auf unsere Arten des Reagierens zu achten**, d.h. diese im Einzelnen konkret zu beobachten. Es geht auch nicht darum, zu ‚natürlichen‘ (animalischen) Instinktreaktionen zurückzukehren, die eigentlich unfrei sind, und die der Mensch auch nicht zur Verfügung hat: Als ‚Frühgeburt‘ (Adolf Portmann) wurden sie beim Menschen nicht (wie beim Tier) voll ausgebildet und fertig definiert.

Wir müssen zunächst lernen, überhaupt nicht zu reagieren, d.h. jegliche unmittelbare Reaktionen auf gegebene Reize vollständig abzulösen (71).

Auch wenn der z.B. der Alexander-Technik- Lehrer sagt, man solle sich nur führen lassen von ihm, und er dann unseren Arm bewegt, ist sofort eine Idee da, wohin und wie sich der Arm bewegt, und wir bewegen aktiv mit, anstatt uns führen zu lassen (67). Lernen, einer (Körper-)Bewegung zu folgen, anstatt sie zu machen. (Das ist mit ‚Subud‘ gemeint, wenn man den eigenen inneren Impulsen wirklich spontan folgt: Sich – alleine unter des Körpers Führung – bewegt, bewegen lässt – Yin/Yang: Kraft ohne Kraft, tun ohne zu tun etc...).

6) **Ausrichtung durch Direktiven**

Es geht darum, alle Sinne harmonisch zu integrieren, so dass ein Ganzes entstehen kann. So kann die **Aktivität aller Körperteile**, d.h. die Ausrichtung des Selbst auf Etwas, **als ein Ganzes** erscheinen, weil es auch wirklich ganz (durch und durch kongruent) darauf ausgerichtet (fokussiert) ist: alles stimmt zusammen auf dieses Eine. Oft ist diese Ganzheit sehr schwach oder sogar zerrissen in einander widersprechende Einzelkomponenten, kommt also nur schwach (*vage, nebulös, widersprüchlich*), überhaupt nicht, sogar im Gegenpol (z.B. durch Negation, Reaktionsbildung od. andere Abwehrmechanismen, die eingreifen) oder *verzerrt* zum Vorschein.² Das ‚Gravitationsfeld‘ einer Bewegung ist erst dann klar. Die Grundlage davon ist die Gravitation der Erde, das ‚richtige‘ Stehen, sozusagen die Erdung – bzw. die Zentrierung (im Hara)..

Wenn jede Muskelfaser auf Dasselbe ausgerichtet ist, gibt das eine ganze (oder bewusste) Ausrichtung: wie die sich längende flüchtende Gazelle, die in diesem Moment ganz (und damit optimal) Flucht **ist**, oder der schwerelos schwebende Tänzer V. Nurejew auf dem Höhepunkt eines Sprungs, wo er in der Luft still steht und in diesem Moment total schwebt (ganz: alles an ihm!).

Aufmerksamkeit richten als ‚energetisierende Macht‘. Z.B. eine Bewegung auch ‚mental‘ tun – zunächst, ohne z.B. den Finger zu bewegen (blosse Visualisierung, Imagination, sich z.B. seinen Kopf wie einen schwebenden Luftballon zu denken oder

¹ Bzw. genau die benötigte Ladung, nicht mehr, aber auch nicht weniger ...

² Gilt dann auch für das Verbale: ich würde gerne vorschlagen, dass Sie vielleicht jetzt in einem gewissen Sinn das und das, nämlich ungefähr so, tun, wenn es für sie stimmt.

vorzustellen, oder: dass der Rücken ‚lächelt‘). Das ist nicht dasselbe wie Konzentration (die meist mit Anspannung verbunden ist). Jeder Gedanke hat unmittelbare physiologische Auswirkungen (80). Aber diese wird oft im Körper negiert, unterdrückt oder verzerrt (zu etwas ganz anderem als ursprünglich intendiert (gemeint). Er manifestiert sich dann nicht oder nur schwer im Körper (mit reduziertem und damit kleinem Wirkungsgrad). (Es geht auf diesem Weg in die Manifestation viel verloren.)

- 7) **Ziele und Mittel** *Jeder will es richtig machen; aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von ‚richtig‘ die richtige ist. (F.M.Alexander) (89)*

Wie kann man ein Problem lösen, bei dem es um eine Änderung einer Gewohnheit geht? Nicht direkt: Im Vorgang, ein Ziel zu erreichen, tauchen kritische Momente – des Abgleitens ins Alte – auf, verbunden mit entsprechenden Reizen, an denen man erneut Innehalten und das Ziel, das im Moment erreicht werden will, überdenken muss (81). Das „Zielstreben“ muss unterbrochen werden. **Die Aufmerksamkeit auf das Verfahren (und die Mittel) zu richten, wie ein Ziel erreicht werden kann, ist wichtiger, als es auf das Ziel zu richten!** Das Zielstreben ist eine Schmalspurmethode, die gefährlich ist, ja den Fehlgebrauch sogar vertieft! (s. unten)

82: Alexander nannte die **indirekte Methode der Veränderung des ‚Mittelwodurch‘-Verfahrens**, das sich definieren lässt als: die Wahrnehmung bestehender Umstände, ein bewusstes Durchdenken ihrer Ursachen, die Unterbindung gewohnheitsmäßiger (sekundärer) Reaktionen und die bewusste Durchführung einer indirekten Serie von (primärkontrollierten) Schritten, die nötig sind, um ein Ziel am Schluss schliesslich tatsächlich auch wirklich zu erreichen.

Wir müssen das Ziel (und Zielstreben) zwischendurch völlig vergessen, jedoch die vorläufigen Schritte voll ernst nehmen: **Der jeweils nächste der vorläufigen Schritte ist DER wichtigste. Das Mittel, das am Beginn steht, ist das wichtigste Ziel**, das man gerade zu entdecken und zu begehen hat. Schritt für Schritt so durch die verschiedenen Mittel und Schritte gehen, die für die Realisierung eines Ziels gebraucht werden (notwendig sind). Bei diesem Prozess keine Station (kein Mittel) überspringen oder unbewusst ‚tun‘ – sondern in vollem Spürbewusstsein.

Nur durch die Umwandlung des Zieles in die Mittel zu seiner Erreichung ist seine Erreichung möglich. Ein Teil der Aufmerksamkeit muss also auf die Mittel gerichtet (fokussiert) werden – auf das JETZT – während der andere Teil das Ziel im Blick behält. Man muss also dem konkreten Prozess folgen und in der Regel einige notwendige ‚Umwege‘ gehen, damit man erfolgreich auf dem Weg zum Ziel bleibt (bei jedem Typ/Individuum sind das wieder andere). Mit der Zeit kennt man diese Umwege, die in der Regel notwendig sind – das sind die Schwachstellen, die man mit der Zeit und wachsender Erfahrung immer besser kennen und beachten lernt.

Als (solchermassen unbewusste) „Zielstreber“ (Alexander) vertiefen wir nur die Gewohnheiten, die wir eigentlich ändern wollen: vertieft das Problem anstatt es zu lösen!, gräbt die alte Autobahn (Gewohnheit) noch tiefer und breiter aus, anstatt das Neue zu bahnen und als Weg zu festigen, d.h. Schritt für Schritt in die verschiedenen Situationen, Bereiche und Herausforderungen des Alltags zu integrieren. Im Besten Fall (wenn man Glück hat), ist es ein Drehen am Ort, oft sogar eine Täuschung unter

neuer Etikette, weil man dann meint, einen Fortschritt erzielt zu haben (*was nichts anderes ist als eine Selbsttäuschung*). Im schlechteren Fall (d.h. in der Regel) ist es jedoch eine Verschlimmerung – und es wäre besser gewesen, die ‚Korrektur‘ (und alle damit verbundene Liebesmüh) zu unterlassen.

(also aufgepasst: in welche Schule/Seminar/Therapie etc. man geht und wie man das dort Gelernte selber anwendet, nämlich oft genug in den alten Mustern; ein guter Lehrer würde das sofort sehen und den Klienten konkret führen, korrigieren)!

Das direkte Vorgehen verschlimmert, **es ist nur eine indirekte Annäherung** möglich (vgl. Zen und die Kunst des Bogenschiessens) (86f). Wehe, wenn ein Schritt übersprungen oder einem Weg, der eine Weiche ins Abseits gestellt hat, weiter gefolgt wird: Die ganze Kette muss stimmen – man muss – nach einer ‚falsch gestellten Weiche‘ dann nochmals bis dorthin ‚zurückgehen‘, dort die Primärkontrolle finden, und erst dann, wenn diese gefunden ist, weitergehen.

Ziel und Mittel sind so eng aufeinander bezogen, dass sie Eins werden (im Moment jedenfalls). Wenn dieser **Moment** aufrechterhalten werden kann als **Dauer**, ist das dann wie ein **ewiges Jetzt**. *So sind Ziel und Weg (Mittel) eben immer in eins, in Einklang analog zum Bonmot: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, der Friede ist der Weg.“*

Teil III – Lernen, wie man lernt

Bei den Kleinkindern lernen! Wie sie rückhaltlos die Welt erobern, dieser natürliche Eifer jedoch dann von den Erwachsenen, der Welt ge- und zerstört wird (Verlust der inneren Natur, mit Folgen bis zu Lernblockaden etc und Horror vor Lernen und Üben).

97 Sobald es euch einerlei ist, ob ihr es richtig oder falsch macht, ist ein wichtiges Hindernis aus dem Weg geräumt, um es (richtig) zu machen. (Das ist ein echter Koan! – sja). Die Störfaktoren des natürlichen Funktionierens werden (auf diese Weise) in immer tieferen Schichten aufgespürt und ausgeschaltet (losgelassen).

Es braucht dabei (94 ff):

Umgang mit der Angst – Aufmerksamkeit, den Teufelskreis des Scheiterns (Fehlgebrauch) durch genaue Beobachtung entschlüsseln – die Beachtung des ‚Wie‘: den Vorgang des ‚Mittel-Wodurch‘ beobachten und bewusst wählen (Innehalten und Entscheidung treffen) – vom Bekannten ins Unbekannte, sich Fehler machen erlauben, diese jedoch ‚registrieren‘ – experimentelles Denken (s. oben: immer tiefere Schichten erleben und klären: verbesserte Kinästhetik und Koordination) – Nichteinmischung (was man tun kann, ist ‚nicht tun‘) – Singen, Jonglieren und Einradfahren lernen, dynamisch lesen lernen, schreiben lernen, laufen lernen, aufstehen lernen, eine Tasse zum Mund führen lernen, ein Auto steuern lernen (ohne alle Muskeln zu verkrampfen, sondern nur die am Steuerrad, aber auch hier: richtigen Tonus, und richtige (‚natürliche‘) Bewegungen/Bewegungskoordinationen finden).

113ff Erziehung zum richtigen Selbstgebrauch

Revolution in Erziehung und Schule (v.a. Grossbritannien³: Irene Tasker, Jack Fenton: Choice of habits).

³ Zum angegebenen Institut in England (‚continuous education‘): s. ‚Claymont Society for continuous education‘, www.claymont.org, die tatsächlich auf John G. Bennett (und damit Gurdjieff !) zurückgeht: Alexander-Technik, Gurdjieff movements, Kampfsport, Meditation, Feldenkrais, Zen etc (mit oktogonalem Hauptraum).

