

Mit rundem Rücken und zurückgebogenem Kopf tut man seinem Körper beim Aufstehen keinen Gefallen

Rücken. Seine wichtigste Feststellung war jedoch: Diese Vorgänge waren ihm so zur Gewohnheit geworden, dass er sie im Alltag gar nicht mehr bemerkt hatte. Was konnte er jetzt tun?

Make sure your brain is engaged ...

Alexanders zweite Entdeckung war, dass bereits der Gedanke ans Sprechen seine Gewohnheitsmuster auslöste. Messerscharf schloss er: Wenn allein mein Denken Gewohnheitsmuster bedingt, dann kann ich mein Denken auch dazu einsetzen, diese wieder loszuwerden. Und tatsächlich: In vielen Versuchen mit sich selbst gelang es ihm, mittels gedanklicher Anweisungen an sich selbst, seine ungünstigen Gewohnheiten abzustellen. Das führte relativ schnell dazu, dass er seine Stimme wieder fand und als Schauspieler weiterarbeiten konnte.

... before you put your body in gear

Diese Wirkung hat ihn so fasziniert, dass er noch jahrelang damit experimentierte, wie er seine Haltung, seine Bewegungen und vor allem seine Reaktionen mit mehr Klarheit wahrnehmen und steuern könnte. Seine Vorgehensweise nannte er das Prinzip des INNEHALTENS (Inhibition). Jeder kennt aus eigener Erfahrung, dass einfache Befehle wie „Steh gerade!“ nur kurzfristig helfen und meist zu einer Überanstrengung führen. Der Zwischenschritt des Innehaltens führt nun gerade zu einer Verinnerlichung der gewünschten Veränderung und damit zu einer anhaltenden Wirkung. Damit lassen sich sogar wenig hilfreiche Gedanken („Heute ist ein

schlechter Tag“, „Jetzt geht sowieso alles schief“) stoppen.

Auch wenn es vielen AT-Schülern anfangs kompliziert erscheint: das Vorgehen der Alexander-Technik ist einfach. Wenn wir dieses Prinzip anwenden, erlauben wir uns einen kleinen Moment des Innehaltens, um wahrzunehmen, wie wir gerade mit uns selbst umgehen. Dabei können wir bemerken, ob wir uns z. B. unnötigerweise verspannen. Mit den gedanklichen Anweisungen (directions) des „Nicht-Tuns“ und Loslassens haben wir dann die Möglichkeit, locker zu bleiben sowie frei und gelassen zu reagieren.

Thinking in activity

Um jetzt mit dieser Art, das eigene Denken zu gebrauchen, umgehen zu lernen, hat Alexander anstelle vieler Übungen



Hier zeigt Gabriele Breuning wie es geht: Ausgerichtet und mit freiem Hals

schlichte Alltagsaktivitäten zu Hilfe genommen: z. B. das Aufstehen und Hinsetzen mit einem Stuhl. Jeder kennt es, jeder glaubt zu wissen, dass es ganz klar ist, wie er es macht. Und doch: Bei den ersten Versuchen überrascht es die Menschen immer wieder, was sie an sich bemerken – die gleichen Dinge wie Alexander. Der Hals verspannt, die Schultern werden fest, man strengt sich übermäßig an.

Der Alexander-Trainer leitet nun im Lernprozess dazu an, die eigenen Gewohnheitsmuster zu unterbrechen und in der Bewegung die neuen Anweisungen für eine ausgewogene Koordination des Körpers weiter zu gebrauchen. Dabei gibt er mit den Händen leichte Impulse, die helfen, das Innehalten und die gedanklichen Anweisungen zu lernen. Auch wenn alltägliche Bewegungen im Vordergrund des Lernens stehen, lassen sich die Prinzipien der Alexander-Technik ebenso auf emotionale und gedankliche Reaktionsmuster anwenden. Im Zentrum der Arbeit steht eine erhöhte eigene Präsenz in alltäglichen wie auch in außerge-

wöhnlichen Situationen. Das Schöne an der Alexander-Technik ist: Wir benötigen keine Geräte, speziellen Räume und keine extra Zeit. Wir können sie jederzeit und überall anwenden.

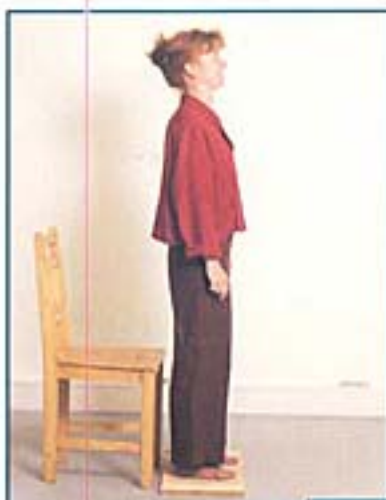
Decide for operational excellence

Mit der Alexander-Technik erfahren wir durch die Verbesserung der persönlichen Eigenwahrnehmung eine Vielzahl von positiven Effekten.

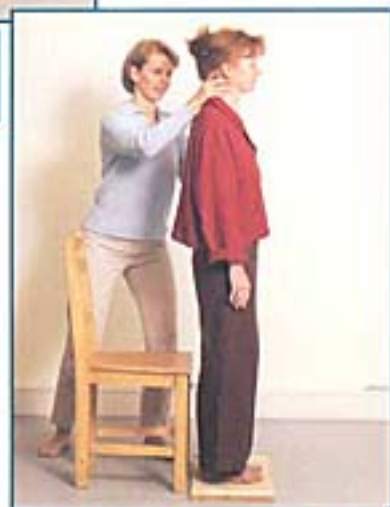
Durch die Schritte „Beobachten“, „Erkennen“, „Innehalten“ und „Neu-Ausrichten“ erhalten wir Mittel an die Hand, ungünstige gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Reaktionsmuster zu überprüfen, neu zu bewerten, um sie dann bewusst verändern zu können. Energiesparende Bewegungsabläufe in Aufgaben mit hoher körperlicher Anstrengung machen uns weniger anfällig für typische Erkrankungen wie Rückenprobleme, Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannung etc. Gleichzeitig erleben wir, wie die Fähigkeit, unsere geistige Aufmerksamkeit auf den Moment der eigenen Aktivität zu richten, zu einer stärkeren mentalen Präsenz führt. Das ist in einem komplexen Arbeitsfeld

wie dem des Flugbegleiters von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Und so ist eines der Hauptziele der Alexander-Technik: „Thinking in Activity“ und dabei alles im Blick behalten hier hervorragend geeignet, um die eigene Performance zu verbessern.

Gabriele Breuning



„Steh gerade!“ Mit schlechter Koordination und übermäßiger Anspannung



So ist es richtig: Ausgeglichen und aufrecht unter der Anleitung von Gabriele Breuning