



Alexander-Technik: Kleine Pause mit

„Alexander-Technik muss man am eigenen Körper erfahren, um sich darunter etwas vorstellen zu können.“

Diesen Satz können Sie immer wieder von denjenigen hören, die sich damit beschäftigen und um eine Erklärung gebeten werden, was Alexander-Technik denn nun sei.

Und jetzt haben Sie begonnen, einen Artikel zu lesen, in dem ich Ihnen die Alexander-Technik beschreiben möchte. Das scheint zunächst ein Widerspruch zu dem Zitat zu sein. Vielleicht doch nicht? Denn wenn es mir gelingt, Sie so neugierig auf die eigene Erfahrung mit Alexander-Technik (AT) zu machen, dass Sie eine Stunde bei einem ausgebildeten Lehrer besuchen oder an Ihrer Musikschule ein Kennenlern-Seminar organisieren, werden Sie sich vermutlich dem obigen Zitat anschließen können ...

Von Gabriele Breuninger

Ich begegnete der Alexander-Technik im Studium eher beiläufig durch ein Plakat, das auf einen Kurs Instrumentalspiel und AT hinwies. Das wäre an sich nichts Besonderes, wäre der Kursdozent nicht ein Lehrer meines Studieninstitutes gewesen, von dem wir Studenten fanden, er liefe so „merkwürdig aufrecht“ durch die Flure. Jetzt beschäftige ich mich bereits 13 Jahre mit Alexander-Technik und in meinen Kursen sagen Teilnehmer immer wieder: „So eine schöne, aufrechte Haltung wie Sie haben, wünsche ich mir auch.“ Merkwürdiger Zufall?? Ich würde sagen: nein, vielmehr die Anwendung und Umsetzung der Prinzipien der AT, die in jedem Menschen eine natürliche, anmutig aufrechte Haltung und freie Bewegungsfähigkeit wieder zugänglich machen, wie sie uns als Kindern zur Verfügung stand.

Dass ich als Studentin des Dozenten aufrechte Haltung als merkwürdig empfand, liegt an einem Phänomen, dessen Existenz uns immer wieder in Verwunderung setzt: unsere unzuverlässige Sinneswahrnehmung, wie F. M. Alexander es bezeichnete. Wir werden mit einem hervorragend arbeitenden kinästhetischen (= Körperwahrnehmungs-)Sinn geboren. Rezeptoren in den Muskeln erlauben uns eine genaue Empfindung unserer Körperbewegungen und Haltung. In der Reaktion auf die unterschiedlichen Einflüsse aus Erziehung und alltäglichen Anforderungen beginnen wir jedoch, besondere, uns scheinbar notwendig erscheinende Haltungs- aber auch Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln, die sich zu festgefahrenen Mustern einschleifen und der Natürlichkeit unseres Organismus oft völlig entgegenstehen. Die so entstandene hochgezogene Schulter, ein eingefallener Brustkorb oder durchgedrücktes Knie im Stehen nehmen wir dann nicht mehr bewusst wahr. Wir empfinden sie meist sogar als *richtig*, weil wir es nun schon so lange nur so kennen. Wen wundert es, dass bei nahezu allen Menschen, denen wir begegnen, Fehlhaltungen durch übermäßige Muskelanspannung auftreten – und es kommt uns „normal“ vor. Da konnte es nicht ausbleiben, dass ich eine für mich unbekannt unge wohnte, natürlich aufrechte Haltung eines Menschen seltsam fand.

Nach dem Besuch des Seminars nahm ich regelmäßig Unterricht in Alexander-Technik und dies sind meine Erfahrungen in Bezug auf das Blockflötenspiel:

- > Durch eine bessere Gesamtkoordination meines Körpers erlebte ich, wie Finger und Zunge sich wesentlich leichter und schneller bewegten. Das ist umso erstaunlicher, als ich mich selbstverständlich schon vorher mit Finger- und Zungentraining im täglichen Üben befasst hatte.
- > Der Klang meines Tones wurde größer und raumfüllender. Die freiere Körperhaltung mit weniger Muskelspannung erlaubt dem Instrument und dem Klang, sich mehr zu entfalten und mir selbst, mehr Körper- und Raumresonanz wahrzunehmen.
- > Mein Hals und Kehlkopf entspannte sich, so dass der Atemfluss freier wurde und die Atemkapazität größer (zu dieser Feststellung gibt es wissenschaftliche Untersuchungen).

Auch beim Unterrichten und auf der Bühne machte ich interessante Beobachtungen.

Unterrichten heißt immer auch, eine Vorbildfunktion einzunehmen, denn Kinder lernen bekannterweise durch Nachahmung. Diese Vorbildrolle betrifft selbstverständlich auch die Körperhaltung und -bewegung. So war es für mich erfreulich zu sehen, wie sich siebenjährige Mädchen (unbewusst) an meiner Haltung orientierten und ganz selbstverständlich ihre natürliche Haltung (die sie meist in diesem Alter noch haben), beibehielten, während sie die Blockflöte zum Spiel ansetzten und sich ihrer Aufgabe widmeten. Keine hochgezogenen Schultern, zur Seite geneigte Köpfe oder ungleiches Stehen ...

In der künstlerischen Arbeit erlebt man Bühne und Präsentation immer wieder ein wenig bis sehr unangenehm; wir fühlen uns dem Lampenfieber ausgeliefert, das wir scheinbar nicht beeinflussen können.

Durch die Alexander-Technik erreichte ich für mich ein wesentlich größeres Sicherheitsgefühl in besagten Situationen, eine sowohl körperlich wie geistig tiefere Präsenz meiner Person und eine stark erweiterte Fähigkeit zu einer Aufmerksamkeit, die nicht am Ende meines Flötenrohres Halt macht.