



großer Wirkung

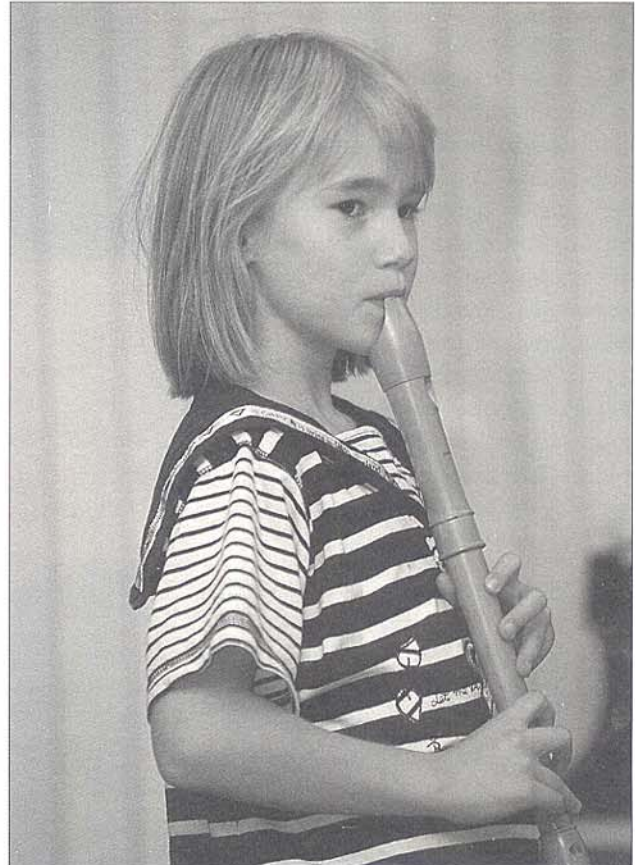
Die wichtigsten Prinzipien der AT

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) war australischer Schauspieler und Shakespeare-Rezitorator. Er entwickelte seine Methode Ende des 19. Jahrhunderts aufgrund schwerwiegender Stimmprobleme, die zum zeitweisen Verlust der Stimme führten. Da ihm Ärzte nicht zuverlässig helfen konnten, schloss er: „... dass die Ursache das Übels etwas war, das ich ... durch den Gebrauch meiner Stimme bewirkte.“ (*Der Gebrauch des Selbst*, Goldmann 1993, S. 24). Das markiert den Wendepunkt von passivem Patientenverhalten zu eigener Beteiligung an der Veränderung. Streng empirisch forschte er jahrelang nach Möglichkeiten, wie gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, die zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen, zu verändern sind. Er ging dabei davon aus, dass unser Umgang mit uns selbst der entscheidende Faktor für die Qualität aller körperlichen Funktionen und unserer geistigen sowie emotionalen Reaktionsweisen ist.

Zunächst beschloss F. M. Alexander, durch **BEOBACHTEN** herauszufinden, was eigentlich geschah. Dieses Beobachten geschieht – wie in der Forschung üblich – wertfrei und mit Neugier und Ausdauer. Jede Wertung oder Einteilung in gut/schlecht würde uns bereits wieder unter den aus der Erziehung bekannten Druck setzen, die Dinge „richtig“ machen zu wollen (mehr dazu weiter unten). Das wiederum würde uns in den Wahlmöglichkeiten unseres Handelns einengen. Beobachten Sie also aufmerksam, wie Sie sitzen, stehen, wie Sie das Instrument, die Arme, den Kopf halten. Welche Art Kontakt hat der Körper zu Boden und Stuhl? Wie sehen Ihre Schultern und Ihr Oberkörper im Spiegel aus, wenn Sie die Flöte halten? Beobachten Sie auch, welche noch so kleinen Reaktionen in Ihnen entstehen, wenn Sie anfangen möchten zu spielen. Neben den körperlichen Anspannungen gehören dazu auch Ihre Gedanken und Emotionen.

Alexander entdeckte bei sich, wenn er sprechen wollte, eine ganze Reihe von Dingen: Er zog den Kopf nach hinten und unten, er drückte auf den Kehlkopf, er verkürzte den Rücken und er spannte

So schön kann es aussehen, wenn ich mich mit der Flöte nach rechts wende.
(Fotos: Amos Ben Gershom, Jerusalem)



Arme und Schultern schweben, der Kopf fällt nicht in die Flöte



die Beine und Füße so übermäßig an, dass sie sich wölben und den Bodenkontakt verloren. Kurz, er brachte seine gesamte Koordination durcheinander. Ja, sogar wenn er nur daran *dachte*, mit dem Sprechen zu beginnen, setzten die beschriebenen Muster ein. So kam er zu der Feststellung, dass Körper und Geist untrennbar verbunden sind und als Organismus eine „psychophysische Einheit“ bilden.

Die Qualität, wie wir mit uns selbst in unseren Aktivitäten umgehen, nannte er **SELBSTGEBRAUCH**. Dieser Selbstgebrauch bezieht auch einige physiologische Tatsachen mit ein, die zu Beginn von Alexanders Forschungen noch nicht wissenschaftlich untersucht waren. Umso herausragender, dass seine Methode diese mit einbezieht und er seiner Zeit weit voraus war. Gemeint sind die so genannten **Haltungs- oder Unterstützungsreflexe**, mit denen unser Körper die aufrechte Haltung bewerkstelligt. Sie basieren auf dem Umgang unseres >