

Die F. M. Alexander-Technik

Welche Hilfen können Berufsmusiker von der F. M. Alexander-Technik erwarten?

R. Kratzert, Kassel

Zusammenfassung

Das Anliegen der F. M. Alexander-Technik ist die Befähigung zu einem bewussten besseren Umgang mit dem eigenen Selbst durch das Erlernen eines Denkens in Bezug auf die „Primär-Steuerung“¹ aller psycho-physischen Funktionen.

Frederick Matthias Alexander hatte als Schauspieler bereits in jungen Jahren Probleme mit seiner Stimme. Er lernte in 10-jähriger geduldiger Selbstbeobachtung, diese Probleme zu überwinden. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse bilden die Basis für die von ihm im Lauf seines langen Lebens entwickelte Technik.

Die F. M. Alexander-Technik ist ein sensomotorischer Lernprozess auf kognitiver und perceptioneller Ebene.

In Einzellektionen wird vom Alexander-Lehrer durch manuelle Stimuli und verbale Anweisungen dem Alexander-Schüler vermittelt, wie er gewohnheitsmäßig erworbene unzweckmäßige Denk- und Handlungsmuster unterlassen (Inhibition) und qualitativ neue einüben kann (Direction). Dabei wird der Beherrschung der Kopf-Hals-Region eine Schlüsselstellung eingeräumt.

Schlüsselwörter

Alexander-Technik – Selbstgebrauch - Primär-Steuerung - Inhibition - Direction – Körpergefühl - sensomotorisches Lernen

Summary

The matter of concern of the F. M. Alexander Technique is the ability to reach a self-aware, better dealing with the own self by learning to think with regard to "primary control"² of all physical-mental functions.

The young Frederick Matthias Alexander had problems with his voice when he was an actor. In 10 years of patient self-observation he learned to overcome these problems. The realisations gained in this process form the basis

for the technique developed by him during his long lifetime.

The F. M. Alexander Technique is a sensorimotor learning process at cognitive and perceptual level.

By manual stimuli and verbal instructions the Alexander teacher conveys to the Alexander student in individual lessons how he can practice to refrain from habitually acquired, inappropriate patterns of thought and action (inhibition) and to qualitatively practice new ones (direction). A key position is given to the control of the head-neck region.

Key Words

Alexander Technique - self use - primary control – inhibition - direction - body feeling - sensorimotor learning

Einleitung

Welche Hilfen können Berufsmusiker von der Alexander-Technik erwarten? Die von dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955) entwickelte und von seinen Schülern nach ihm benannte Technik ist in den letzten beiden Jahrzehnten zunehmend auch in Deutschland bekannt geworden. Dennoch haben nur wenige Menschen klare Vorstellungen über Methode, Wirkungsweise und Bedeutung der Alexander-Technik. Stattdessen kann man erleben, dass die Alexander-Technik noch immer von einem Nimbus des Unerklärlichen, ja Mysteriösen umgeben ist.

Dies liegt weder an Alexander selbst noch an seiner Technik. Vielmehr zeichnet sich die „Arbeit“ Alexanders - er selbst sprach in bescheidenem Stolz von seiner Technik immer als „the work“ - durch Klarheit und strikte Logik im Denken sowie durch Einfachheit des Handelns aus. Freilich beschäftigt sich die Alexander-Technik mit einem Gebiet, nämlich dem Denken und Handeln in Bezug auf den **Gebrauch des eigenen Selbst**, das für die meisten Menschen zunächst so unklar ist, dass es ihnen schwer fällt, hier dieselbe gedankliche Klarheit walten zu lassen, die ihnen vielleicht in ihrem

¹ Der Begriff wird im Folgenden noch geklärt werden.

² the term will be explained in the following