



Kurzdefinitionen der Alexander-Technik

Ein Projekt der Studenten im Ausbildungsgang der Schule anlässlich des Theorieunterrichts im Mai 1999.

Dieses Projekt ging über drei Unterrichtseinheiten im Mai 1999. Anlass war die Behauptung einiger StudentInnen, dass es unmöglich sei, in wenigen Sätzen etwas sinnvolles über die Alexander-Technik zu sagen. Als Grundlagen wurden die Techniken des „Mind-Mapping“, die „Methode 6-3-5“, das Bewertungsverfahren aus dem „Leonardo-Prozess“ und die „Osborn-Checkliste“ verwandt. Jede Technik wurde jeweils als Vorbereitung für die nächste eingesetzt. Die abschließende Auswertung und Zusammenstellung wurde von Susanne Stieß und Aranka Fortwängler durchgeführt.

Mind-Mapping

Mitten auf ein leeres Papier wurde die Grundfrage geschrieben und eingekreist: Was ist die Alexander-Technik? Davon zweigten viele Linien ab — für jede Idee, Assoziation, jeden Bereich, jede Information, die einem zum Thema in den Sinn kam, eine Linie mit dem Stichwort versehen. Von diesen Haupt-Ästen zweigten wiederum weitere Unterpunkte ab. Alles sollte schnell und ohne Wertung aufgeschrieben werden, um den Fluss der Kreativität nicht zu bremsen. Am Ende der Übung lasen sich die StudentInnen gegenseitig die Stichwörter vor und ergänzten dabei ihre eigenen Mindmaps.

Methode 6-3-5

Diese Methode, sieht ursprünglich 6 Teilnehmern vor, die 3 Lösungsvorschläge zu einem Problem der einer Frage erarbeiten, für die jeweils 5 Minuten zur Verfügung stehen. Für unsere Zwecke haben wir das modifiziert. 13 Studenten bekamen jeweils ein DIN A 2 Blatt Papier, unterteilt in 6 waagerechte Spalten. Jeder schrieb eine kurze Definition der Alexander-Technik in die erste Spalte. Nach ca. 4 Minuten wurden alle Blätter im Uhrzeigersinn weitergegeben und in den nächsten 4 Minuten schrieben alle die nächste Definition in die 2. Spalte. Die notierten Einfälle des Vorgängers konnten dabei jeweils als Anregung oder Provokation dienen. JedeR war frei zu ergänzen, zu entgegnen, neu zu formulieren oder zu ignorieren. Diesen Prozess wiederholten wir sechs Mal und hatten auf diese Weise am Ende 78 Kurzdefinitionen der Alexander-Technik.

Bewertung aus dem „Leonardo-Prozess“

Jeder erhielt fünf rote Aufkleberpunkte, die er bzw. sie beliebig verteilen konnte, um dadurch die Definitionen, die ihm bzw. ihr am besten gefielen zu kennzeichnen. Auf diese Weise wurden die Definitionen sortiert und bewertet. 29 Definitionen bekamen zwei oder mehr Punkte. Diese 29 wurden auf ein großes Blatt getippt und mit der Osborn Checkliste weiter bearbeitet.

Osborn Checkliste

Diese Liste ist ein fester Fragenkatalog, den man wie eine Checkliste zur inhaltlichen und formellen Verbesserung einer Sache (in diesem Fall eines Textes) anwenden kann. Kann man Ideen verbinden oder kombinieren?



Was kann man weglassen? Kann man etwas umstellen? Was kann man übertreiben? usw.

- Jeder Versuch ist eine Tat. Jeder Gedanke ist eine körperliche, muskuläre (Feinst-)Aktivität. Jeder körperliche Ausdruck spiegelt Gedanken wider. Diese Verbindung bewusst zu gestalten, bietet uns die Alexander-Technik ein Hand- und Denkwerkzeug
- Beobachten wir die Bewegungen und Gewohnheiten eines Menschen, so führen sie uns zu den dahinter stehenden Gedankenkonzepten, den Vorstellungen von leicht, mühevoll, anstrengend, notwendig, dem Bild, das ein Mensch von sich selbst und der ihn umgebenden Welt hat. Wir sind dieser Gedankenwelt nicht ausgeliefert, sondern können sie gestaltend beeinflussen. Die Alexander-Technik nutzt hierfür das nicht wertende Anschauen von Phänomenen, die Entscheidung für neue, klare Gedanken und vermittelt zugleich über die Hände des Alexander-Lehrers eine Verbindung zum körperlichen Ausdruck des Menschen.
- Ideen und Konzepte bestimmen unsere Handlungen. Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst. Befreiung von negativen Denkmustern!
- Die Alexander-Technik vermittelt durch Berührung und Dialog neue Erfahrungen und Erkenntnisse in Bezug auf unsere Bewegungen und unsere Koordination. Dabei gewinnen wir nicht nur mehr mentale Klarheit, sondern erfahren auch mehr Leichtigkeit und Gelöstheit in unseren alltäglichen Aktivitäten.
- Leichtigkeit und Anmut in der Bewegung und die Integrität unseres Organismus sind ein Geburtsrecht. Die Alexander-Technik ist eine Lerntechnik, die uns hilft, dieses Geburtsrecht wieder zu erlangen. Durch kinästhetische Erfahrung, Erkenntnis und bewusste Entscheidung entwickeln wir ein neues konstruktives Bild unserer Möglichkeit in allen unseren täglichen Aktivitäten.
- Die Alexander-Technik gibt uns die Möglichkeit, die Art und Weise, wie wir über etwas denken oder wie wir etwas tun, im Beruf, in der Freizeit oder im Umgang mit anderen Menschen zu überprüfen, um uns darüber klar zu werden, ob diese Art und Weise uns nützt oder schadet. Wir können uns dann entscheiden, ob wir diese Art und Weise beibehalten, oder eine neue wählen wollen.
- Die Alexander-Technik ist eine Lernmethode, die unser Wahrnehmungsvermögen erweitert. Unbewusst ablaufende Gedanken-, Bewegungs- und Handlungsmuster werden uns zugänglich und damit die Wahlmöglichkeiten geschaffen, auf gewohnte oder auf eine neue Art und Weise zu reagieren.
- Die Alexander-Technik ist Präsenz im Hier und Jetzt und sensibilisiert uns für das, was uns an einem entspannten Dasein im Hier und Jetzt hindert.



- Oft führt die Alexander-Technik zu herber Selbsterkenntnis. Das ist zum Heulen! Man weiß dann oft überhaupt nicht mehr, was für einen gut oder schlecht ist; das ist wie mit 170km/h auf der Autobahn im Nebel. Es kann dann aber auch ganz unerwartet aufreißen und alles wird leicht und klar und man hofft, wenn's nur so bliebe... Doch der nächste Schritt kann wieder Nebel bringen...
- Unsere Gedanken prägen unseren Umgang mit uns selbst und wirken dabei bis in unsere körperliche Erscheinung hinein. Mit Hilfe der Alexander-Technik können wir uns dieser Zusammenhänge bewusst werden und sie in eine von uns gewünschte und frei gewählte Richtung beeinflussen.
- „What you think is what you get“.
- Die Alexander-Technik führt zu mehr Leichtigkeit im Denken und in der Bewegung. Wir entfalten eine feineren Wahrnehmung für die Umwelt und lernen mit mehr Bewusstheit und mehr Freude im Umgang mit uns selbst zu leben.
- Bei der Alexander-Technik geht es um eine allgemeine Verbesserung der Koordination des Körpers in Bewegung und Ruhe, so dass alle Tätigkeiten mit mehr Leichtigkeit, Freude und Bewusstheit ausgeführt werden können. Dazu werden gedankliche Anweisungen verwendet, die zu mehr Präsenz und Flexibilität führen und die Qualität des täglichen Lebens erhöhen.
- Die Alexander-Technik ist ein Umlernprozess von alten, gewohnten Denk- und Körpermustern zu einem neuen, freien, bewussten, gut koordinierten Umgang mit uns selbst in allen unseren Aktivitäten. Wir öffnen uns dem Zauber und der Einmaligkeit eines jeden Augenblicks...Mal sehen, was passiert, wenn...
- Die Alexander-Technik hat mit Loslassen zu tun. Wie in der gesamten Tierwelt: wenn der Hals frei ist, kann der Kopf führen und der Rest des Körpers folgen. Dieses Loslassen jedoch ist für den Schüler nicht selten Angst erregend - deswegen muss eine Atmosphäre von Vertrauen und Integrität
- zwischen Schüler und Lehrer herrschen.
- Die Alexander-Technik ist eine Methode eingeschliffene, automatische Denk- und Bewegungsmuster zu erkennen, sich ihrer immer wieder bewusst zu werden, inne zu halten und dann die alten Muster durch neue Gedanken, bzw. Bewegungsabläufe zu ersetzen. Ziel dabei ist, überflüssige Spannungen loszulassen und zu ökonomischeren und leichteren Bewegungen zu gelangen.
- Die Alexander-Technik ist eine Methode, die es ermöglicht, alltägliche Bewegungsabläufe mit mehr Leichtigkeit und Freiheit durchzuführen. Sie wird als Mittel zur Selbsthilfe von einem Lehrer an den Schüler weiter vermittelt. Dabei lernt der Schüler anhand von



Berührung und Dialog unnötige Muskelspannungen zu lösen, sowie damit verknüpfte ungünstige Denkmuster zu erkennen.

- Sind einmal die alten Trampelpfade des gewohnheitsmäßigen Denkens und Handelns verlassen, ist es ein leichtes, neue Wege auszuprobieren. Es ist auch erlaubt, ja sogar erwünscht Fehler zu machen (die Angst vor Fehlern lässt uns oft im mittelmäßigen Zustand der gewohnten Langeweile und Sturheit verharren).
- Ziel der Alexander-Technik ist es, Bewegungen fließender und mit mehr Leichtigkeit durchzuführen. Indem wir uns Gedanken und Gefühle vergegenwärtigen, die mit bestimmten Bewegungsabläufen in alltäglichen Handlungen verknüpft sind, lernen wir, wie Körper und Geist sich wechselseitig beeinflussen. Durch Körpererfahrung vermittelt Berührung und Analyse unserer Bewegungskonzepte, können wir so zu mehr Klarheit und Freiheit gelangen.
- Die Alexander-Technik ist ein Mittel um das eigene Denken und Handeln beobachten und — wenn gewünscht — ändern zu können. Angestrebt wird damit, den eigenen Gebrauch zu verbessern, um zur ursprünglich guten Koordination zu finden. Somit ist die Alexander-Technik ein geistiger Prozess, dem der Körper als Anschauungsmaterial dient.
- Die Alexander-Technik ist eine Methode zur Untersuchung unserer Ideen, Gedanken und Konzepte in Bezug auf unsere Bewegung und Koordination. Sie bietet uns gleichzeitig die Möglichkeit.