

Hochschule für Musik und Tanz Köln, Standort Wuppertal
WS 2020/21
Alexandertechnik
Katrin Schmidt

Erfahrungen mit der Alexander-Technik

Vorgelegt von

Axel Wehning

axel.s.wehning@hfmt-koeln.de
axelwehning@gmail.com

Inhaltsverzeichnis

<u>1.Einleitung:</u>	<u>3</u>
<u>2.Was verbinde ich mit Alexander-Technik?</u>	<u>4</u>
<u>3.Was sind meine Erfahrungen mit der Alexander-Technik?</u>	<u>4</u>
<u>4.Die Erläuterung der Alexander-Technik</u>	<u>5</u>
4.1.Hintergrund, Einordnung und Missinterpretationen	<u>5</u>
4.2.Das zentrale Ziel.....	<u>6</u>
<u>5.Résumé</u>	<u>6</u>
<u>6.Literaturverzeichnis</u>	<u>6</u>
<u>7.Erklärung</u>	<u>7</u>

1. Einleitung:

Ich habe in den letzten zwei Semestern die Alexander-Technik kennenlernen können und möchte hier noch einmal meine Erfahrungen und Gedanken, die ich mitgenommen habe niederschreiben. Leider wurde der Unterricht durch die Corona-Maßnahmen eingeschränkt und wir mussten überwiegend über Zoom arbeiten, was nicht optimal war, weil auch die unterstützenden körperlichen Hilfestellungen gefehlt haben. Also habe ich die Alexander-Technik im Unterricht fast ausschließlich über das auditive kennengelernt, was auch eine neue Erfahrungen für meine Lehrerin war. Das Beobachten des Schülers ist bei der Alexander-Technik wichtig und das war eingeschränkt durch das begrenzte Sichtfeld der Kamera. Also mussten wir fast ausschließlich mit mündlichem Feedback arbeiten.

Ich hatte selber schon ein paar Sachen oder Wünsche mit in den Unterricht gebracht, an den ich arbeiten wollte und ich habe gemerkt, dass Alexander-Technik mir auf einer für mich ganz neuen Art und Weise weiter helfen konnte. Ich spiele Gitarre und war mit meiner Haltung schon länger unzufrieden. Ich habe in meiner Biographie schon ein paar Haltungsänderungen vorgenommen. Dabei habe ich wie die meisten mit einer Fußbank angefangen zu spielen, aber diese Haltung hat sich nach einer Zeit unangenehm angefühlt und als ich das erste mal eine Ergo-Play Gitarrenstütze ausprobiert hatte, habe ich nach einiger Gewöhnung die aufrechtere Haltung für viel angenehmer empfunden, die man im Vergleich zur Fußbank hat. Die Wirbelsäule kann komplett aufgerichtet sein, mit der Ergo-Play Stütze, allerdings hat sich ein neues Problem ergeben. Meine Wirbelsäule konnte sich jetzt zwar aufrichten ohne größere Anstrengung, aber sie war nach links dauerhaft verdreht. Ich habe auch immer mehr Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich bekommen. Die Schmerzen im Rücken sind zu einem ähnlichen Zeitpunkt parallel zu Beschwerden in meinem Zeigefinger entstanden. Ich habe „schwere“ und virtuose Stücke in meinem Bachelor unter Druck gelernt und viel geübt, die viel Wechselschlag enthalten, also abwechselnd mit dem Zeigefinger und dann mit dem Mittelfinger zupfen. Ich hatte ein paar tolle und aufregende Konzerte, die viel von mir abverlangt haben und ein gewisses perfektionistisches Denken hat mich zusätzlich unter Druck gesetzt, weil ich auch Honorar wurde und diesem Honorar gerecht werden wollte. Zusätzlich entstanden auch noch privat Probleme, die wirklich schwer waren zu lösen und das Studium nebenbei haben mir sehr zugesetzt. Deswegen war ich sehr dankbar im Verlauf meines Bachelors die Alexander-Technik kennengelernt zu haben. Ich glaube es wäre noch besser, wenn ich sie früher kennengelernt hätte, dann wäre ich an verschiedene Dinge, wie die Konzerte anders herangegangen und manche Sachen hätten sich vielleicht nicht so stark entwickelt. Aber das kann ich nur vermuten. In den folgenden Kapiteln, werde ich darauf eingehen, wie wir die Beschwerden behandelt haben. Ich hatte auch eine sehr schwere Stelle, an der ich nicht wirklich weiter kam oder Fortschritte sehen konnte. Wir konnten daran arbeiten auf eine Art und Weise, die ich noch nicht kannte und es war ein tolles Erlebnis und sie hat mir sehr viel über mich selber beigebracht.

Ich werde im Folgenden in der Reihenfolge vorgehen, wie auch mein Lernprozess war. Ich werde erst von meinen Erfahrungen und Erkenntnissen aus dem Unterricht erzählen und dann weiterführend, was ich durch die Literatur noch lernen konnte. Dabei möchte ich Vergleichen zwischen der Alexander-Technik und ihrer Sichtweise und der „herkömmlichen“ Herangehensweise. Dann werde ich mich auf die zentralen Aussagen der Alexander-Technik fokussieren und ihre Vorgehensweise, die auch aus der Literatur herausfinden konnte. Zum Schluss fasse ich nochmal meine Lernerfahrung zusammen.

2. Was verbinde ich mit Alexander-Technik?

Ich habe Alexander-Technik kennengelernt, als eine Methode, mit der wir uns selbst bewusst werden. Das fühlen der Körperteile einzeln und ihre Verhältnisse zueinander. Alles hängt am Körper miteinander zusammen, manchmal direkt, manchmal ist noch etwas dazwischen. Aber alles hat einen Einfluss gegenseitig und man kann etwas verbessern oder verschlechtern an einer anderen Stelle im Körper, obwohl man keinen Einfluss direkt an dieser Stelle genommen hat, sondern an einem ganz anderen Bereich im Körper, eben weil alles zusammenhängt:

z.B. habe ich gelernt, dass die Augen den Fluss einer Bewegung widerspiegeln. Wenn die Bewegung fließend sein soll, aber bei Augen starr werden und lieber einen Punkt fixieren bedeutet das, dass man vielleicht, obwohl man das Gefühl hat die Bewegung sei fließend, doch eigentlich hart und ungeschmeidig ist. Erst aber durch das Beobachten der Augen die Bewegung, die man vorher als Flüssig wahrgenommen hat erkennen lässt, dass man etwas nicht allumfassend wahrgenommen hat und wir uns Sachen zurecht legen, wie man es sich wünscht. Unsere Sinne täuschen uns.

Alexandertechnik bleibt bei seinem Beobachten und Bewusstwerden des Körpers im ersten Moment wertfrei. Der erste Schritt ist nur Beobachten. „Was passiert eigentlich?“ Häufig kommt man zu der Erfahrung, dass der Körper Sachen macht, die man vorher gar nicht wahrgenommen hat und die man entweder verbessern oder wahrscheinlich häufiger vermeiden möchte. Im zweiten Schritt können wir uns dann bewusst die Frage stellen: „Wünschen wir uns, dass das, was mein Körper macht?“ Und häufig wird die Antwort „Nein“ sein, denn das was wir entdecken sorgt für unnötige Spannungen oder vielleicht sogar Entspannungen, obwohl wir gerade in diesem Moment das Gegenteil mehr gebrauchen könnten. Wir können beobachten, dass eine Bewegung, die wir eigentlich fließend ausführen wollen hakt und stottert oder komplett hart und unbeweglich ist oder umgekehrt. Der dritte Schritt ist das bewusst werden des Vermeiden dieser Bewegung. Vor dem nächsten Ausführen halten wir kurz inne und geben uns die Aufgabe diese Bewegung oder Position nicht zu machen. „Nein, das mache ich jetzt nicht“ oder „nicht zusätzlich“. Der vierte Schritt ist dann die Ausführung mit dem Fokus auf das, was man vorher beobachtet und bewertet hat nun zu vermeiden oder zu ändern.

Ich denke Alexander-Technik ist eine Methode mit der man Gewohnheiten in seinem Leben verändern kann auf allen Ebenen, nicht nur im Bereich Musik. Und der zentrale Schlüssel ist das Bewusstsein über etwas und dann die bewusste Entscheidung etwas nicht zu tun.

3. Was sind meine Erfahrungen mit der Alexander-Technik?

Im Alexander-Technik-Unterricht habe ich kennengelernt, verschiedene Positionen des Körpers einfach zu erfühlen und wahrzunehmen. Zu beobachten, wie fühlt sich etwas an und zu schauen was passiert, wenn man kleine Veränderungen in dieser Position macht. 3 wichtige Positionen waren liegen, sitzen und stehen. Die Zeit hat keine Rolle gespielt. In den Stunden haben wir uns ausführlich mit dem Erfahren der Position beschäftigt. Eine wichtige Erkenntnis war dabei, dass wir immer in Bewegung sind und auch wenn man es kaum meint, man immer noch Mikrobewegungen und Korrekturen macht. Diese waren wichtig zu erfahren, wahrzunehmen und sich diesen bewusst werden. Dieses Bewusstwerden des Körpers gibt einem überhaupt erst mal die Möglichkeit, an ihm zu arbeiten, denn ohne Bewusstheit hat man auch keine Kontrolle. Wir haben in den Stunden den

Körper beobachtet, was er macht. „Fühlt er sich unwohl? Kann ich mich so Positionieren, dass er sich wohl fühlt? Wo gibt es Spannung oder Entspannung im Körper? Kann ich das Gelenk loslassen und ist es stabil ohne Muskelspannung? Wie fühlen sich die Gliedmaße und die Gelenke an? Etc...“

Dabei war die liegende Position, die Position, in der man den ganzen Körper „loslassen“ kann. Der Körper wird alleine vom Boden getragen und keine Gelenke müssen andere halten. Es ist ein schönes Gefühl komplette Entspannung im Körper zu fühlen, als würde alles schweben. Früher habe ich ab und zu mal gerne auf dem Rücken mit komplett ausgestreckten Beinen gelegen und eine Spannung im Rücken und in den Hüftbeugern gespürt. Mittlerweile fühle ich diese Spannung nicht mehr und ich habe das Gefühl die Region in meiner Hüfte besser loslassen zu können. Allerdings geht das beim Sitzen und stehen nicht.

Aufrechtes Sitzen ist eine Position, in der Oberkörper auf der Hüfte balanciert wird und die Position ist bewegter als das Liegen. Wir haben zusammen verschiedene Sitzhöhen ausprobiert und geschaut, in welcher Sitzhöhe das Spannungsverhältnis zwischen Beinen, Hüfte und Rücken am besten sich anfühlt. Ich habe gefühlt, wenn man zu tief sitzt, muss man seine Hüftbeuger übermäßig Anspannen, was ich im unteren Rücken gut gespürt habe, um aufrecht sitzen zu können. Wenn man aber zu hoch sitzt, dann wollte mein Oberkörper leicht nach vorne Fallen und das Gleichgewicht war in die andere Richtung gebrochen. Nach einigen Versuchen habe ich eine Position gefunden, in der ein angenehmes Gleichgewicht war, indem ich weder neige nach vorne zu fallen, noch Spannung in meinem unteren Rücken spüre. Ich hatte vorher eine zu tiefe Sitzposition beim Üben, wodurch sich mein Rücken dauerhaft verspannt hat. Nachdem ich von den Verspannungen im Unterricht erzählt habe und wir uns das Problem angeschaut haben, habe ich zuhause beim üben nochmal mit Gitarre das Sitzen erfühlt und mich für eine insgesamt höhere Sitzposition entschieden. Danach sind auch meine Rückenverspannungen weggegangen.

Das Stehen ist die „bewegteste“ Position, die wir erfühlt haben, weil alle Gelenke aufeinander stehen. Vom Sprunggelenk über die Knie zur Hüfte. Und darauf die Wirbelsäule und der Kopf. Auf der Wirbelsäule zwischen dem Kopf liegt der Schultergürtel und daran Hängen die Arme und die Hände. Wir haben gefühlt, wie sich die einzelnen Gelenke im stehen anfühlen. „Wie viel Gewicht tragen sie? Sind sie frei beweglich? Sind sie fest und hart oder geschmeidig und beweglich? Kann ich sie loslassen, ohne zusammenzufallen? Wie stehen sie zueinander? Braucht etwas mehr Spannung als etwas anderes?“ Das Ziel war es, sie in ein Gleichgewicht und eine gute Balance zu bringen, einfach durch fühlen: „Fühlt sich das gut an?“ Dabei war bei mir auffällig, dass besonders im Stehen, im Gegensatz zum liegen besonders gut die Mikrobewegungen spürbar waren, die der Körper macht, um im Gleichgewicht zu bleiben. Allerdings diese weniger geworden sind und abgenommen haben, umso mehr Gelenke ich loslassen konnte. Dabei sind sie nicht weggegangen. Nur weniger und in längeren Abständen.

Nachdem wir in den Stunden ausführlich eine Position erfühlt haben, haben wir unsere Aufmerksamkeit aus einer Position in einen Bewegungsablauf geändert und gefühlt, wie sich der Körper anfühlt. z.B. nach dem Stehen sind wir frei in Raum gegangen. Das Gefühl war danach sehr befreiend und ich hatte das Gefühl, als würde ich mich von alleine bewegen.

In einer Stunde haben wir uns auf eine Stelle aus einem Stück fokussiert, mit der ich unzufrieden war, weil sie sehr schwer war und mir nicht gelingen wollte. Die Stelle war in der Bewegung von dem linken Arm komplex und ich fühlte mich unsicher beim spielen, vor allem, weil der Arm eine große Bewegung gemacht hat, aber die Finger sehr genau

landen müssen. Mich überraschte die Vorgehensweise in der Stunde, denn wir haben die Bewegung der Augen beobachtet, anstatt die Finger direkt. Zuerst haben wir die Augen in einem großen Kreis parallel fließen gelassen und der Blick ist im Raum umhergegangen. Danach haben wir die Stelle nochmal gespielt und festgestellt, dass meine Augen sich an einem Punkt im Raum fixieren und nicht mehr weiter fließen können. Die Erklärung ist, dass alles im Körper sich gegenseitig beeinflusst und wenn eine Bewegung nicht fließen kann, können es die Augen parallel dazu auch nicht und wir können es anhand den Augen beobachten. Dann habe ich versucht, die Augen weiter fließen zulassen, wenn ich die Stelle nochmal gespielt habe. Dabei war es egal, wie perfekt die Stelle klingt, wichtig war, dass die Augen fließen.

4. Die Erläuterung der Alexander-Technik

4.1. Hintergrund, Einordnung und Missinterpretationen

Viele (Musiker) leiden unter anstößigem Verhalten, Frustration, allerlei Beschwerden und Schmerzen scheinen die Regel zu sein. Für Probleme, die wir haben, wird das moderne Leben verantwortlich gemacht, aber kein ergonomischer idealer Stuhl für jederman kann gesund machen, wenn man ihn nicht richtig benutzt. Wettbewerb ist ein ununterdrückbarer menschlicher Instinkt und spielt überall in der Natur eine wichtige Rolle für Entwicklung und Fortschritt. Alexander betrachtete ein Großteil des zeitgenössischen Denkens als fehlerhaft und sowohl in der Diagnose und auch in der Behandlung der Probleme. Die Ursache für viele gesundheitliche und psychische Probleme lag für ihn nicht in den äußeren Umständen begründet, sondern darin, wie wir mit uns selbst umgehen. Er sah, dass das Problem nicht in der Stimulation von Außen lag, sondern in unserer (Über-)Anstrengung als Reaktion auf stimulierende Einflüsse. Diese Überaktivität nannte er „Schlechten Selbstgebrauch“. Die **Ursache** ist der schlechte Selbstgebrauch und die **Wirkung** z.B. Rückenschmerzen. Aber nicht die Einwirkungen von **Stress** an sich führen zu dazu, sondern die Überlastung. Stress ist eine Stimulus und Überlastung die Reaktion darauf. Das Problem liegt bei der Reaktion auf den Stress, nicht beim Stress. Ein gut durchdachtes und konstruiertes Selbst ist widerstandsfähig gegenüber vielen Belastungen, denen sie ausgesetzt ist. Wenn unsere Fähigkeiten nicht ausreichen, den Anforderungen des Lebens entgegenzutreten, dann gilt es sie zu verbessern und nicht die Anforderungen einzuschränken.

Den Ansatz den man häufig sieht, ist direkt am Funktionieren zu arbeiten, dies führt aber zu **Zielfixiertheit**. Ein Ziel direkt anzusteuern, bedeutet sich selbst schlecht zu gebrauchen, wodurch das Ziel außer Reichweite gerät. In der Alexander-Technik finden wir beides Diagnose und Therapie und Zielfixiertheit verursacht schlechten Selbstgebrauch.

Die **Sprache** der Medizin macht den Fehler einer Spaltung in eine seelenlose Neurologie und eine körperlose Psychologie und eine Trennung zwischen den körperlichen Vorgängen und dem Verhalten der Persönlichkeit. Zudem betrachtet man die Arbeit des Geistes als getrennt vom Verhalten des Menschen. Die formale, gegensätzliche Aufteilung des Individuums führt zur Entstehung von Kunstprodukten, die in der Natur nicht vorkommen. Unsere Sprache reflektiert und formt unser Denken. Möchte man sich davon befreien, dass diese Kunstwesen existieren, müssen wir unseren Sprachgebrauch ändern und Abstand nehmen von Begriffen, die eine Trennung von Körper und Geist implizieren, wie „Körpermechanik“ und „geistige Zustände“. So spricht man in der Alexandertechnik vom „Selbst“ und dessen Gebrauch und Funktionieren. In der Praxis heißt es dann, dass

der Körper den Geist nicht beherrscht und das „Unbewusste“ nicht das „Bewusste“ (oder umgekehrt). Der Gebrauch irgendeines bestimmten Körperteils bringt notwendigerweise die verschiedenen psycho-physischen Mechanismen des Organismus mit ins Spiel und dass dieses Zusammenwirken den Gebrauch des bestimmten Körperteils hervorruft. Sein Selbstgebrauch ist so einzigartig, wie man selber ist. Akzeptiert man die Vorstellung, dass das Selbst nicht aus zwei Hälften, sondern ein unteilbares Ganzes, von dem kein Teil eine separate Existenz haben kann, dann müssen wir suchen Krankheiten anders zu heilen. Das heißt, wir können keine Untersuchung, Veränderung oder Kontrolle eines Teils in Isolation von den anderen vornehmen. Es geht noch weiter, dass die Körperhaltung und das Verhalten mit innerer Einstellung, den Gedanken und Gefühlen untrennbar verbunden ist.

Das löst auch den Irrglauben der perfekten **Haltung** auf. Diese Erkenntnis hat zur Folge, dass es keine richtigen Positionen gibt, aber durchaus richtige Richtungen. Es wäre besser zu sagen, dass die beste Haltung sich am leichtesten und schnellsten verändern lässt.

Häufig hat „**Spannung**“ eine schlechte Konnotation, aber wenn man über Spannungen oder Verspannungen klagt, dann meint man in Wirklichkeit ein Zuviel an Spannung. Man könnte auch sagen eine falsche Art und das falsche Ausmaß an Spannungen an den falschen Stellen und in der falschen Zeitspanne. Der Grund für falsche Spannung ist häufig das Fehlen der richtigen Spannung. Die Lösung ist eher darin zu suchen, die „richtige“ Spannung zu schaffen.

Man begegnet immer wieder im Alltag dem doppelseitigen Phänomen der **fehlerhaften sensorischen Wahrnehmung**. Das falsche fühlt sich richtig an und umgekehrt. Gründe dafür sind, dass wir das Gewohnheitsmäßige und Bekannte in den Hintergrund drängen, damit das Neue und Unbekannte im Vordergrund um so mehr auffällt, dass die Sinne durch Über- oder Unterforderung verdorben sind, dass die sensorische Wahrnehmungsfähigkeit von Geburt an, durch Krankheit oder einem Unfall eingeschränkt ist, – für die Alexandertechnik der wichtigste Punkt: dass die sensorische Wahrnehmung durch schlechten Selbstgebrauch unzuverlässig geworden ist. Je freier ein Körperteil ist, desto genauer die Wahrnehmung der jeweiligen Aktivität. Wenn ein Körperteil unnötig verspannt ist, wird die Propriozeption gestört und verzerrt unsere Wahrnehmung.

Die sensorische Wahrnehmung ist bei den meisten Menschen die meiste Zeit fehlerhaft. Wir bilden uns unsere **Meinung** auf Grundlage unseres Sensoriums und neun von zehn der Meinungen sind eher das Resultat der gefühlsmäßigen Einschätzung. Das bedeutet solange unsere sensorische Wahrnehmung fehlerhaft ist, wird auch unsere Meinung fehlerhaft beeinflusst und wir halten den Teufelskreislauf geschlossen. Deswegen sollte man eher zusammenfassend sagen: „Über Meinung lässt sich fabelhaft streiten.“ Unsere Auffassung von Bewegung, Handlung, uns selbst und anderen – also unsere Vorstellung vom Leben – hängt vollständig von den sensorischen Wahrnehmungen ab. Die Alexander-Technik hebt die besondere Stellung der Propriozeption im Zusammenhang mit dem Gebrauch des gesamten Selbst hervor. Wenn man seinen Gebrauch verändert, macht man notwendigerweise neue Erfahrungen und weil diese unbekannt sind, können sie sich falsch anfühlen. Man wird seinem Lernziel näher kommen, wenn die Unzulänglichkeit seiner Wahrnehmung sowohl für seine Vorstellungen als auch für seine Erfahrungen verbessert.

Auf Schüler einzugehen mit einer „richtig oder falsch Methode“ führt selten zu positiver Veränderung, denn er wird nicht unbedingt nachvollziehen können, was gemeint ist und/oder unwillig oder unfähig ist, etwas zu tun, wovon er sich keine Vorstellung machen kann.

4.2. Die Mittel und das zentrale Ziel

Das zentrale Ziel der Alexander-Technik ist den guten **Selbstgebrauch** (Individualität und Charakter) wieder herzustellen: Eine perfekte Balance zwischen Dehnung und Kontraktion, die nur mittels einer Spannung in Teilen des Körpers, die entsprechende Spannung bedürfen, erreicht wird. „Sie verspricht keine Heilung, verschreibt keine Übungen, analysiert nicht; aber sie deutet uns, dass wir an unserem Verhalten in allen Lebensbereichen arbeiten müssen.“ Sie hilft uns nutzlose Gewohnheiten und versteinerte Vorurteile bewusst zu werden und die Möglichkeit einer Veränderung anzunehmen. Der Selbstgebrauch wirkt sich unmittelbar auf das Funktionieren aus. Möchte man das Funktionieren verbessern muss man seinen Selbstgebrauch verbessern. Man kann seine Probleme nur lösen, wenn man sucht, wie man mit sich selber umgeht.

Um die Zielfixiertheit aufzulösen gehört die Fähigkeit, vor jeder Handlung bewusst **innezuhalten** und zu überlegen, sich des eigenen Selbstgebrauchs immer bewusst zu sein und die Bereitschaft zu haben, vom Verfolgen eines Ziels auf direktem Wege Abstand zu nehmen. Die Lösung heißt in der Alexander-Technik „**Mittel-wodurch-Prinzip**“ und ist eine indirekte Vorgehensweise. Der wichtigste Schritt ist der, der im Moment bearbeitet wird, nicht der nächste, der vorherige oder der letzte. Das „Mittel-wodurch-Prinzip“ lässt sich auf alle Situationen anwenden. **Innehalten** hat eine tragende Funktion in der Alexander-Technik. Es gibt viele Erscheinungsformen von schlechten Selbstgebrauch. Sie haben alle gemeinsam ein gewohnheitsbestimmtes und automatisches Reagieren auf einen bestimmten Stimulus und lösen reflexartig den schlechten Selbstgebrauch aus. Der einzige Weg zur Veränderung dieser Gewohnheit führt über die Weigerung die Erscheinungsform des schlechten Selbstgebrauch nach seinem bisherigen Verständnis ausführen zu wollen. Innehalten bedeutet, einer gewohnheitsbestimmten Reaktion, die zu schlechtem Selbstgebrauch führt nicht zuzustimmen. Der schlechte Selbstgebrauch wird nicht direkt unterbunden, sondern über die Verhinderung der Zielfixiertheit, die Motivation zu handeln. Die Art und Weise, in der beim Innehalten Störungen der Primärsteuerung unterbunden werden, ist ähnlich wie mit dem Unterbinden der Wünsche und Motivation, d.h. Indem man auf Störungen seiner Primärsteuerung aufmerksam wird und diese unterbindet, unterbindet man gleichzeitig den Wunsch nach der schlechten Erscheinungsform des schlechten Selbstgebrauchs.

Dies kann wie folgt aussehen:

1. Der Lehrer gibt verbal und über seine Hände die für eine Veränderung notwendige Anleitung für die Koordination.
2. Spielen ohne die Erscheinungsform.
3. Bilaterale Transfer (gegenseitige Abhängigkeit der Hände) verbessern, je besser der eine Arm koordiniert ist, desto besser wird auch der andere.
4. Der Lehrer hilft mit seinen Hände die Erscheinungsform richtig zu stellen und führt den Schüler. Dieser muss alle schlechten Wünsche und Impulse unterbinden. (Dabei muss der Schüler lernen Urteile über „richtig“ und „falsch“ vorübergehend zu unterbinden und seinen Musikalischen Geschmack gegenüber der Suche nach musikalischer Freiheit hinten anzustellen.
5. Wiederholen und Variieren der verbalen und manuellen Anweisung.

Das Innehalten sollte bei allen Lernprozessen als grundlegende Technik präsent sein. Der Schlüssel zum Gesamtprozess der Veränderung bleibt das Unterbinden der zielfixierten Wünsche, die den Schlechten Selbstgebrauch auslösen. Die Alexander-Technik hat als

erstes Ziel nicht zu verbessern, sondern zu verändern und neue Gedanken, Empfindungen und Handlungen zu erfahren.

Das Innehalten ist als ein psychologischer Mechanismus zu betrachten und manchmal hat man das Gefühl etwas geschieht „von alleine“ oder „von sich selber“. Das Prinzip des Innehaltens besteht darin das Alte „**nicht-tun**“. Man kann das als eine Leerung der Nervenbahnen betrachten, denn es wäre unphysiologisch schlechte Gewohnheiten durch bessere Gewohnheiten beheben zu wollen. Das Unterlassen oder Nicht-Tun ist auch eine Handlung, denn Innehalten und Anregen sind gleichermaßen Aktivitäten des Nervensystems. d.h. Innehalten oder Nicht-Tun heißt, falsche Spannungen nicht einzusetzen und das Unterlassen einer Handlung, die nicht richtig oder wünschenswert ist. Wenn unter idealen Bedingungen das Innehalten bereits vor oder während jeder Handlung geschieht, wird das Tun frei von übermäßiger Spannung und erscheint mühelos. Das Gefühl dabei kann dabei sein, dass man einmal derjenige ist, der etwas tut, das andere mal in einem etwas mit einem getan wird. Wenn man noch nicht mit der Alexander-Technik in Berührung gekommen ist, ist das schwer nachzuvollziehen. Innehalten bezeichnet nicht nur die zeitweilige Aufhebung einer Handlung, sondern die Aufhebung des Willens zu handeln. „Versuchen, nicht mehr zu rauchen“ - „aufhören, rauchen zu wollen“. Der Prozess des Innehaltens hört nie auf. Einmal vor dem Spielen und während dem Spielen. Das Leben besteht aus permanenter Stimulation und es gibt immer wieder durch Gewohnheiten bestimmte Reaktionen, die erneut unterbunden werden müssen. Der Wille kann als die Fähigkeit gesehen werden je nach Situation innezuhalten und das Selbst zu stimulieren. Die Alexander-Technik hilft das bewusst gemacht, ausgewählt und effektiv umgesetzt wird, was sonst im Alltag unbewusst oder zufällig stattfindet. Das Mittel des Innehaltens erschließt den gesamten Prozess der Entdeckung des Selbst, das bezeichnet man als Alexandertechnik und sie kann weitreichende Veränderungen bewirken, da sie alle Bereiche im Leben betrifft. Das macht das Erlernen der Technik aber auch so schwer, weil das Innehalten die sofortige Befriedigung eines Wunsches oder einer Begierde verzögert und es sich dabei um eine Form des Verzichts nach den Mustern der Gewohnheit zu handeln. Ein günstiger Ansatzpunkt für einen Musiker, der das Innehalten erlernen möchte sind die einfachen Handlungen des täglichen Lebens.

Durch das **Geben von Anweisungen** werden die Verbindungen zwischen Denken und Tun erschlossen, erweitert und gefestigt. Die Alexander-Technik entwickelt unsere angeborene Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig und auf besondere Weise zu bewältigen, nämlich indem wir in jeder Aktivität unseres Alltags an unseren Selbstgebrauch denken. Sich selbst Anweisungen geben und Musizieren ist wichtig. Den Selbstgebrauch durch Anweisungen zu steuern heißt die Aufmerksamkeit auf die Mittel richten, die zur Erreichung eines Ziels vonnöten sind. Beim Musizieren gibt man sich selber ständig Anweisungen. Einige sind für mein Tun bestimmt andere unterbinden ein Tun und wieder andere verlangen mit etwas aufzuhören. Wir sind dadurch in einem Zustand kombinierter Stimulation und Unterbindung. Sich Anweisungen zu geben erlaubt eine willentliche Veränderung dieses Gleichgewichts, wodurch größere Bewusstheit und verbesserter Selbstgebrauch zu Stande kommen. Das Fehlen von Anweisungen zum Innehalten kann man als eine Hauptursache für schlechten Selbstgebrauch und schlechtes Funktionieren bestimmen. Befehle, etwas nicht zu tun und aufhören etwas zu tun, sollten normalerweise Vorrang haben vor den Befehlen, etwas zu tun. Es gibt eine Hierarchie in unseren Gedanken. Die Alexander-Technik behauptet, dass das Unterbinden des schlechten Gebrauchs der Primärsteuerung der wichtigste Gedanke bei all seinem Tun sein soll, dadurch wird verhindert, dass sich ein allgemeines Muster schlechten Selbstgebrauchs etabliert. Jeder Aspekt meines Selbstgebrauchs verbessert sich, sobald ich im Gesamtmuster des schlechten Selbstgebrauchs innehalte. Indem man ein

schlechtes Gesamtmuster unterbindet, wird man auch in die Lage versetzt, ein Teilmuster zu unterbinden oder zu aktivieren. Dadurch kann man auch gewisse Ängste vor exponierten Stellen unterbinden, denn sie sind nur Erscheinungsformen des schlechten Selbstgebrauchs oder man fühlt sich nicht übermäßig frustriert. Primäre Anweisungen beziehen sich in der Alexander-Technik auf die Primärsteuerung.

Ein gewisser Anteil an „automatisierten“ Abläufen ist Teil einer guten Koordination. Die Anweisungen in der Alexander-Technik fördern sowohl das Bewusstmachen als auch das effiziente Handeln. Wenn einem bewusst geworden ist, dass bestimmte Anweisungen bisher immer automatisch erfolgt sind, können wir auch lernen, zwischen guten und schlechten Anweisungen zu unterscheiden. Mit der Erfahrung können wir unnötige Anweisungen und mit ihnen zusammenhängend überschüssige Handlungen soweit unterbinden, dass sie verschwinden. Eine durch klare systematische Anweisungen entstandene Gewohnheit bleibt dem Willen zugänglich und kann somit stets erneuert verändert oder abgelegt werden. Anweisungen geben bedeutet einen dreifachen Schritt zu tun: 1. einen mentalen Befehl 2. mit einer fühlbaren körperlichen Reaktion 3. und einem sensorischen Feedback zu verbinden. Anweisungen sind haben die Qualität eines insistierenden häufig wiederholten Gedanken.

Anweisungen sind da um bestimmte automatisierte Reaktionen aufzubrechen und jede Reaktion eine Wahl darstellt. Sie haben einen besonderen Satzinhalt: z.B. „Lassen sie den Kopf nach vorn und oben gehen“, kommen drei klare Aussagen zusammen: zuerst die Handlung (etwas gesehen lassen), dann folgt der- oder dasjenige, an dem die Handlung geschieht (der Kopf) und zuletzt die räumliche Orientierung (nach vorne und nach oben). Verschiedene Elemente des Selbst benötigen verschiedene Handlungen und räumliche Orientierungen. Dabei geschehen verschiedene Anweisungen „alle gleichzeitig, eine nach der anderen“. Eine Serie von Anweisungen bildet eine Einheit, die aufrecht erhalten werden soll. Dabei muss die erste Anweisung weiter und gleichzeitig mit der zweiten Anweisung erteilt werden und so weiter, bis alle zusammenhängenden Anweisungen ausgeführt sind und das endgültige Ziel erreicht ist.

Richtunggebende Anweisungen sind Impulse vom Gehirn, die an die Muskeln weitergeleitet werden. Anweisungen geben ist ein Prozess, der das Denken mit dem Handeln verbindet. Wenn dieser Prozess – man kann es in der Alexander-Technik auch als Resultat betrachten – gut ausgeführt wird, führt er zu einem geschmeidigen, elastischen und kraftvollen Muskeltonus. Dieser Zustand ist gut ausgerichtet. Eine gute Ausrichtung durch richtunggebende Anweisungen liegt dem Bezug zur Denkweise zugrunde. Sich selbst Anweisungen geben bedeutet zu wollen, zu planen, zu wählen und zu entscheiden. Die Entwicklung vom schlechten zum guten Selbstgebrauch erfordert kein Grundwissen der Anatomie und Physiologie, keine mechanische Kontrolle, sondern die Vorstellungskraft und auf die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte neue Situation mit seinem ganzen Wesen einzustellen reicht vollkommen aus. Das ist der Sinn und Zweck von Anweisungen.

Automatismen ist eine Reaktion auf dem Übermittlungsweg zwischen der Entscheidung etwas zu tun und der resultierenden Handlung. Um sie zu durchbrechen verweigert man sich der Reaktion auf einen Reiz. Mit diesem Prinzip kann man Automatismen aller Art auflösen. Der erste Schritt ist, sich selber Anweisungen für einen guten Selbstgebrauch geben und danach nicht mehr tun. Man kann zwischen verschiedenen Variationen abwechseln:

1. Guten Selbstgebrauch und nichts tun.
2. Guter Selbstgebrauch und bewusst entscheiden etwas nicht zu tun oder etwas anderes zu tun.

3. Guter Selbstgebrauch und etwas bestimmtes tun.

Durch das freie Hin- und Herwechseln zwischen verschiedenen möglichen Reaktionen kann man am Ende Schritt 3. Dies ist der beste Weg um vollständige Kontrolle zu erlangen. Sie ist als Methode das Gegenteil zur klassischen Konditionierung. D

Konzentration bedeutet die harmonische Integration aller Faktoren, die eine bestimmte Situation erfordert. Einzelne Faktoren auszugrenzen schafft Probleme, keine Lösungen. In der Alexander-Technik lernt man, allen Tätigkeiten bestimmte Gedanken/Anweisungen zuzuordnen. Diese Gedanken sensibilisieren einen für seinen Selbstgebrauch und geben einem die Fähigkeit, seinen Selbstgebrauch willentlich zu ändern: z.B. gibt man seiner Primärsteuerung Anweisungen beim gehen, sprechen, üben oder im Konzert. Die Alexander-Technik kann als ein Lebensprinzip verstanden werden, in dem man sich selbst ständig Anweisungen gibt und auf seinen Selbstgebrauch achtet und gleichzeitig die täglichen Aufgaben des Lebens bewältigt. Sich Anweisungen geben erfordert eine schnelle Denkweise. Konzentration ist auf eine Sache alleine gerichtet und schließt alle anderen aus, wogegen Bewusstheit allumfassend ist und nichts ausschließt. Ein konzentrierter Verstand ist kein aufmerksamer Verstand, aber ein Verstand der Bewusstheit erlangt hat, kann sich konzentrieren. Erfahrene Alexander-Technik-Nutzer können auch im Verlauf einer Handlung innehalten, ohne dabei zögerlich oder ängstlich zu sein.

Zudem gilt es seine sensorischen Wahrnehmung zu verbessern, um ein richtiges Bild von sich selber zu bekommen. Die Hilfe des Alexander-Technik-Lehrers ermöglicht durch das Anleiten mit seinen Händen eine neue Erfahrung, die von einigen, möglicherweise falschen Vorstellungen oder der Erinnerung an zurückliegende Versuche frei ist. Der verbesserte Selbstgebrauch durch die Erfahrungen führt zu einer unwillkürlichen, indirekten Verbesserung der sinnlichen Wahrnehmung. Durch das Anleiten mit den Händen des Alexander-Technik-Lehrers werden gewohnheitsmäßige Vorstellungen von richtig und falsch vermieden und man wird mehr und mehr selbst in die Lage versetzt, zu entscheiden, was für sich einen richtig und falsch ist. Die am Erfolgsversprechendste Methode ist es, dem Schüler eine Erfahrung von gutem Selbstgebrauch zu ermöglichen, die in Kontrast steht zu seinen bisherigen Erfahrungen. Zuerst bewirkt eine positive Veränderung des Selbstgebrauch unwillkürlich eine Verbesserung der sensorischen Wahrnehmung und zweitens werden diese neuen Erfahrungen einen Reichtum an neuen Empfindungen auslösen, wodurch wir lernen zu vergleichen und zu unterscheiden.

Die Entwicklung der sensorischen Wahrnehmung verläuft gewöhnlich in 3 Phasen:

1. Empfinden, nachdem es geschehen ist. Nachdem der Alexander-Technik-Lehrer mit seinen Händen auf eine Stelle eingewirkt hat, kann man den Unterschied spüren.
2. Während es vor sich geht. Weil im ersten Schritt Bewusstsein geschaffen wurde, kann im 2. Schritt, wenn es wiederholt wird, während der Ausführung gefühlt werden
3. Empfinden bevor man etwas tut. Der erste Schritt zum Innehalten und bewusstem Unterbinden des schlechten Selbstgebrauch.

Gewohnheiten werden dann zum Problem, wenn sie sich der bewussten Willenseinwirkung entziehen und sich automatisiert schädlich auswirken. Das „Mittelwodurch-Prinzip“ beschreibt: Durch einen konstanten Einfluss des Selbst auf das Funktionieren wird ein veränderter Selbstgebrauch eine indirekte Veränderung der Gewohnheit bewirkt. Man sollte keinen direkten, kontrollierenden Einfluss auf die Gewohnheiten bewirken, sondern am Selbstgebrauch verändernd arbeiten. Gewohnheiten

abzulegen gelingt dann, wenn die Bedingung, die ihre Existenz ermöglichen verändert werden. Verändern wir unseren Selbstgebrauch, dann muss sich die Gewohnheit notwendigerweise verändern oder ganz verschwinden, ohne dass wir direkt an ihr arbeiten. Wenn wir das Gesamtmuster zum Besseren hin verändern, werden die Teilmuster sich nachordnend ebenfalls verändern.

In der Alexander-Technik hat die „**Primärsteuerung**“ - die zentrale Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken - eine einstellende Wirkung auf den gesamten Organismus. Dabei geht es vielmehr darum, den konstanten Einfluss des Selbstgebrauchs auf das Funktionieren zu verändern, wodurch sich nachordnend alle Erscheinungen dieser Konstante ebenfalls verändern. Die Primärsteuerung bestimmt die Gesamtkoordination und ist nur kinästhetisch, durch das Muskelgefühl kontrollierbar, aber nicht z.B. visuell. Es ist wichtig die Alexander-Technik im Unterricht zu erfahren, weil sensorische Erfahrungen nicht über das geschriebene Wort vermittelt werden können. Jede punktuelle Handlung (Teilmuster - z.B. die linke Hand -) sollte in Harmonie mit den koordinierten Bewegungen des Kopfes, des Halses und des Rückens (Primärsteuerung) ablaufen. Wenn unverhältnismäßig viel Aufmerksamkeit auf ein Teilmuster gelegt wird, wird die Primärsteuerung verzerrt. Teilmuster ordnen sich dem Gesamtmuster unter. Die Beziehung zwischen Kopf und Hals im Verhältnis zum Rücken impliziert eine dynamische Balance. Das Verhältnis bleibt stets fließend. Außerdem fordert sie ein Strecken der Wirbelsäule kombiniert mit der freien Bewegung des Kopfes. Ein zentrales Merkmal ist, dass die Bewegung des Kopfes die gesamte Koordination steuert und der Kopf führt und der Körper richtet sich nach dieser Orientierung hin aus. Dabei besitzt jeder die Primärsteuerung seit der Geburt und sie ist „natürlich“, allerdings kann man eine bestimmte Art des Gebrauchs dieser Primärsteuerung erlernen. Die Primärsteuerung ist willentlich steuerbar und man wird anders denken, reagieren und handeln, wenn man sich seiner Primärsteuerung bewusst geworden ist. Das bewusste Anwenden ist das Mittel das Funktionieren individuell zu beherrschen.

Störungen sind nur Nebeneffekte eines falschen Gebrauchs der Primärsteuerung und die korrekte Anwendung der Primärsteuerung führt indirekt zum schrittweisen Verschwinden der Störungen. Deswegen versucht man eine Veränderung des Selbstgebrauchs und nicht des Funktionierens zu erreichen, dies tut man auf indirekte Weise durch Veränderungen des Gebrauchs der Primärsteuerung, indem man den Wunsch aufgibt gezielt auf Beschwerden einzuwirken und stattdessen an der Verbesserung des Gebrauchs der Primärsteuerung arbeitet und werden als „Nebeneffekt“ seine Beschwerden los.

Ein zentrales Prinzip ist das „**Nicht-tun**“ in der Alexander-Technik. Um die Primärsteuerung zu verbessern, müssen wir aufhören das falsche zu tun. Es gibt keine Übung mit der man die Primärsteuerung direkt trainieren kann. Der Weg ist eine Sache nicht tun und danach auch nicht wieder zu tun. Es gibt viele Wege, den Gebrauch der Primärsteuerung zu verändern. z.B. wenn man dazu neigt seine Augen auf die Hände zu fixieren, soll man versuchen mit geschlossenen Augen zu spielen oder einen anderen Punkt fixieren oder seine Augen frei bewegen oder eine andere Person bewegt den Kopf. Die Arbeitsweise mit den Händen ist in vielerlei Hinsicht anderen Arbeitsweisen vorzuziehen, denn es wird zum einen gewährleistet, dass das, was die Veränderung bewirkt das Verhältnis von Kopf zu Hals und Rücken ist. Zum anderen, dass das, „Mittel-wodurch“ die Veränderung entsteht, was sie aufhören zu tun.

In der Alexander-Technik gibt es keinen Unterschied zwischen dem, was man kontrolliert und der **Kontrolle** selbst. Kontrolle soll aus dem Handlungsverlauf entstehen. Nicht aus der Überlagerung desselben. Damit die Bewegungen wirklich natürlich werden können, muss man jegliche Kontrolle darüber aufgeben. Schon der Gedanke, seine Bewegungen kontrollieren zu wollen, ist ein Hindernis auf dem Weg zur Veränderung des

Selbstgebrauchs. Bewusste Steuerung und Kontrolle sind zu verstehen, als eine zu erreichende Ebene, nicht aber als Methode. Die Ebene der bewussten Steuerung und Kontrolle ist das Ergebnis einer langen Reise und die Methode um diese Reise anzutreten liegt in der Beobachtung menschlicher Aktivitäten an sich und wie wir den Gedanken an eine Handlung in die Handlung selbst verwandeln oder auch Innehalten und Anweisungen geben.

4.3. Richtlinien für die Lösung von Problemen

- Unsere Herangehensweise an ein Problem muss die Veränderung der Primärsteuerung sein.
- Das oberste Ziel jedes Ablaufs und jeder Übung sollte sein die Primärsteuerung zu verbessern.
- Wenn eine Übung die Primärsteuerung nicht verbessert, sollte sie sie wenigstens nicht verschlechtern.

Ausführung muskulärer Handlungen mit bewusster Kontrolle und Steuerung:

„Vorstellen – Innehalten – Anweisung – Handlung“

1. Erfassen der geforderten Bewegungen;
2. Innehalten und Unterbinden von irrtümlichen, vorgefassten Vorstellungen darüber, wie diese Bewegung auszuführen ist,
3. Neue und bewusste mentale Anweisungen, die den muskulären Mechanismus zur – diesmal korrekten – Durchführung der Bewegung auslösen,
4. Die eigentliche Bewegung der Muskeln, die die mentalen Anweisungen umsetzen.

Oder für Musiker:

„Denken – falsches Denken weglassen – neu denken – spielen“

4. Faktoren beim Übergang von falsch zu richtig:

1. Ständiges Bemühen aufgeben: Wenn man beim ersten mal keinen Erfolg hat, versucht man es nicht wieder – jedenfalls nicht auf die gleiche Art und Weise. Das Verfolgen des Versagens ist Zielfixiertheit. Die eigenen Erfahrungen müssen einen überzeugen, dass das gefühlsmäßige Handeln falsch ist. Im entscheidenden Augenblick tut der Handelnde das, was sich für ihn richtig anfühlt, und nicht das, was richtig ist. Die einzige mögliche Lösung des Problems erfordert ein Aufgeben seiner Vorstellung von dem, was richtig ist und einem Annehmen dessen, was nach allen bisherigen Empfindungen falsch ist. Das Flasche bezieht sich auf die eigenen Maßstäbe. Es ist die Weise, mit der die Energie gelenkt wird, die das „Wollen“ oder „sich Anstrengen“ wirksam macht. Anstatt nochmal mit weniger Anspannung etwas zu versuchen, könnte man z.B. es irgendwie versuchen, aber entspannt.
2. Urteilen Aufgeben: Das Richten der Aufmerksamkeit weg vom Ergebnis hin zum „Mittel-wodurch“. Man nimmt Abstand beurteilen zu wollen, ob etwas richtig oder falsch ist und handelt ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten. Man handelt in jedem Fall. Das Empfinden von „richtig“ und „falsch“ ist unzuverlässig und muss umgangen werden, damit echte Objektivität möglich ist.

3. Zögerlichkeit und Übereifer: sind beides Formen zielfixierten Verhaltens. Wenn eine Handlung als nicht ideal erscheint, wirkt sie oft zu zögerlich oder zu heftig. Das eine führt zur falschen Anspannung, das andere zu übermäßiger Anspannung. In der Alexander-Technik-Stunde hat man die Möglichkeit beides in die Extreme auszuprobieren und mit den Konsequenzen für den Selbstgebrauch sich auseinanderzusetzen.
4. Timing: bezogen auf Zögerlichkeit und Übereifer hat das Innehalten den Hauptzweck Raum zu schaffen für die Wahl des nächsten Schrittes. (Bin ich mir im klaren, was ich als nächstes tue?). Erfahrene Alexander-Technik-Nutzer können sich dem Bewusstwerden in nur wenigen Sekunden ohne die Tätigkeit zu unterbrechen. Man stellt sich z.B. eine Geste oder Bewegung vor, unterbindet alle zielfixierten Impulse und richtet seinen gesamten Selbstgebrauch aus. Erst dann entscheidet man sich der Durchführung. Man nimmt sich Zeit zwischen der inneren Vorstellung der Geste oder Bewegung und ihrer Ausführung, nicht aber zwischen der Entscheidung zu handeln und der Handlung selbst. Um die Kontrolle über Zögerlichkeit und Übereifer zu bekommen, muss man den Einsatz präzise abschätzen lernen und darf dabei nicht auf das Resultat achten, nichts beurteilen zu wollen.

5. Résumé

Die Alexander-Technik war mir neu und ich war zuerst etwas skeptisch, vor allem habe ich nicht direkt verstanden, wieso man in der Alexander-Technik manche Probleme komplett anders angeht, als man es sonst gewohnt ist. Sie zu verstehen benötigt einen offenen Verstand und nachdem ich mich auf sie eingelassen habe, erkenne ich ihren großen Mehrwert an. Ich hatte während meines Studiums ein paar Probleme entwickelt, die auf Zielfixiertheit zurückzuführen waren. Vor allem ein Unwohlsein in meinem rechten Zeigefinger, nachdem ich ein virtuoses Konzert eingeübt habe, das auf allen Ebenen eine große Herausforderung war und ich nur noch das Meistern des Konzertes im Blick hatte, aber mein Wohlergehen hinten angestellt habe. Trotzdem hören das Üben und die Prüfungen nicht auf und ich habe mir als Ziel gesetzt, bei meiner Modulprüfung einfach zu spielen ohne Anspruch auf Qualität. Ich habe mich in der Zeit davor sehr genau beobachtet und gefühlt, wie sich mein Körper beim Üben fühlt. Ich konnte auch meine Primärsteuerung verbessern. Einmal durch eine andere Stütze und durch viel ausprobieren bei der Haltung. Ich fühle, dass meine Wirbelsäule in einem besseren Verhältnis zum Rest meines Körpers ist und nicht mehr so verdreht. Auch durch das Höherstellen des Stuhls fühle ich ein besseres Gleichgewicht beim Sitzen, dass meine Wirbelsäule und meine Hüftbeuger entlastet, die vorher in einem verspannten Verhältnis zueinander waren. Nun kann ich wieder länger spielen, ohne Symptome, die mir signalisieren, dass ich mich nicht gut selbst gebrauche. Meine Modulprüfung war ein voller Erfolg und ich fühle neue Energie beim Üben, die ich zum Anfang des Wintersemesters 2020/21 ein wenig verloren habe. Ich bin sehr glücklich die Alexander-Technik kennengelernt zu haben und sie hat mir viel geholfen. Ich kann nicht sagen, ob die Prinzipien der Alexander-Technik im Unterricht mir geholfen haben, denn ich habe auch sehr viel an kleinen Bewegungen und Haltungen meiner rechten Hand experimentiert, die vielleicht Zielfixiert waren, aber mit dem Ziel Symptomfrei zu spielen, wobei die Alexander-Technik vordergründig die Primärsteuerung verbessern möchte und danach folgen die Gliedmaßen. Vielleicht habe ich auch beides gleichzeitig getan und bin so zu einem symptomfreien Üben gekommen.

6. Literaturverzeichnis

de Alcantara, P. (5. Auflage 2018). *Alexander-Technik für Musiker*. Kassel: Bosse Verlag

7. Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorgelegte schriftliche Arbeit persönlich und selbständig verfasst habe. Außerdem erkläre ich, dass die vorgelegte Arbeit zuvor weder von mir noch – soweit mir bekannt ist – von einer anderen Person an dieser oder einer anderen Hochschule oder Universität eingereicht wurde. Ich habe – einschließlich eventuell beigefügter Abbildungen und Skizzen – keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen, Darstellungen und Hilfsmittel benutzt. Dies gilt in gleicher Weise für gedruckte Quellen wie für Quellen aus dem Internet. Ich habe alle Passagen und Sätze der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter genauer Angabe der Stelle ihrer Herkunft (Literatur mit Seitenangabe bzw. Angabe der Internet-Quelle) deutlich als Entlehnung gekennzeichnet.



28.04.2021

Datum

Unterschrift