

Interview mit Alexander Farkas

Der folgende Dialog mit dem Pianisten, Musikpädagogen und Alexander-Technik-Senior Teacher Alexander Farkas aus Poughkeepsie/New York, entstammt einem zunächst privaten Mailaustausch. Mich als Instrumentalpädagogen & Alexander-Technik-Lehrer interessierte dabei vorrangig Alex' persönliche Perspektive auf zahlreiche Aspekte des Musizierens, sowie des Musiklehrens und -lernens, welche aus seiner langjährigen Praxis der Alexander-Technik resultiert.

Alex, kannst Du ein wenig über Deinen musikalischen Hintergrund erzählen?

Ich spiele Klavier, seit ich etwa 6 Jahre alt war. Mein Lernprozess begann mit dem üblichen Unterricht bei Lehrern aus der Nachbarschaft und dann, als ich in der weiterführenden Schule war (Specialist School of Performing Arts in New York City), wechselte ich zu einem damals berühmten Klavierlehrer. Ich blieb während meiner Studentenzeit und wechselte dann zu einem anderen ebenfalls bekannten Klavierlehrer, um einen weiteren Hochschulabschluss zu erwerben. In diesen frühen Jahren hatte ich ein starkes Interesse daran, Klavierbegleiter für Sänger zu sein und spielte viel Lied-Literatur und französische. Danach hatte ich weitere drei Jahre bei einem anderen Klavierlehrer, der mir angeblich bei der "Technik" helfen sollte, einem Bereich, der Aufmerksamkeit brauchte. Wie man sieht, habe ich also alle üblichen Wege ausprobiert, um ein professionelles Niveau zu erreichen - jedoch stets ohne zufriedenstellendes Ergebnis. Mir fehlte immer noch ein ausreichendes technisches Niveau, um eine aktive Karriere als Pianist anzugehen.

Ich weiß nicht genau, wie oder wann es geschah, aber irgendwann, nach den vielen Studienwegen, die ich eingeschlagen hatte, wurde mir klar, dass keiner der Klavierlehrer, bei denen ich studierte, wirklich in der Lage war, mir gleichermaßen spieltechnisches Können, als auch Spielkomfort an der Tastatur zu vermitteln. Also beschloss ich, ähnlich wie FM Alexander, selbst herauszufinden, was dazu nötig war. Ich wollte mich am Klavier einfach nicht mehr unwohl fühlen. Mehr oder weniger zur gleichen Zeit hörte ich von der Alexander-Technik. Das Leben beschert uns manchmal solch zufällige Synchronizitäten: Eine Sängerin, für die ich spielte, hatte zu der Zeit eine Freundin, die Lehrerin der AT war und mir eine Unterrichtsstunde schenkte. Dies war der Wendepunkt, oder zumindest tat sich von da an ein neuer Weg auf. (Eine zufällige Lektüre von Eugen Herrigels „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ - natürlich auf Englisch - etwa zur gleichen Zeit eröffnete meiner Suche einen weiteren Zugang.)

Und dann gab es noch eine dritte Stufe, die mich wirklich auf eine andere Ebene brachte - eine Begegnung mit Patrick Macdonald, der zu Besuch nach New York kam.

Alle vorherige Arbeit mit Alexander verblasste augenblicklich in dem Moment, als er mich vom Stuhl zum Stehen brachte. Ich reiste mehrfach nach London, um weiter von ihm zu lernen und seinen Unterricht in der Ausbildungsklasse zu beobachten. Es dauerte noch ein paar Jahre, bis ich selbst die Ausbildung - Macdonald unterrichtete inzwischen nicht mehr in London - mit seiner ehemaligen Assistentin Shoshana Kaminitz machen konnte.

Ich kann nicht sagen, welche Entwicklung sich seither vollzogen hat, aber ich kann versichern, dass ich immer noch Entdeckungen am Klavier mache, immer in Bezug auf das, was in allen Teilen des Körpers passiert, und wie jede Veränderung die Qualität des Klangs und die Leichtigkeit der Bewegung beeinflusst.

Es besteht keine Trennung zwischen dem Klavierspielen und der Erfahrung der Technik - nur die unmittelbare Anwendung der AT auf den Akt des Klavierspielens und die daraus resultierende Erkenntnis, dass die Klangqualität und die anmutige Bewegung der Musik dabei so offensichtlich werden. Es besteht ohne Zweifel eine vollständige Einheit zwischen diesen beiden Lernfeldern.

Das Aufeinanderfolgen von Entdeckungen - gewissermaßen mein Selbststudium - setzt sich bis heute fort, und zwar immer dann, wenn ich am Klavier sitzen kann. Im Moment fühle ich mich beispielsweise angezogen von der Idee der Suche nach absoluter Gleichberechtigung aller Stimmen in den Fugen des Wohltemperierten Klaviers von J.S. Bach - eine enorm befriedigende Arbeit.

Bevor wir weiter ins Detail gehen, kannst Du uns eine kurze Zusammenfassung Deines pädagogischen Hintergrunds geben?

Ich habe einige Jahre als Lehrer für Solfeggio/Gehörbildung gearbeitet und dabei die Kodaly-Materialien verwendet, die ich zuvor zwei Jahre lang in Ungarn studiert hatte. Das Curriculum ist sehr gut und die Musik, die Kodaly für das Studium angehender Chorsänger*innen geschrieben hat, ist sowohl schön als auch gut aufeinander aufbauend, ein pädagogisch wirklich gut durchdachtes Modell.

Allerdings begann ich nach einiger Zeit zu bemerken, dass die Schüler Schwierigkeiten hatten, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren. Sie schienen unruhig und waren offenbar nicht in der Lage, die notwendigen Dekodierungsschritte anzuwenden, um eine geschriebene Notenzeile zu singen. Ich ahnte, dass sie etwas brauchten, das ich im Rahmen dessen, was ich in dieser Klasse unterrichten sollte, nicht bieten konnte.

In der Zwischenzeit hatte ich Wege gefunden, um mein AT-Studium in London fortzusetzen. Meine Ausbilderin war Shoshana Kaminitz, die die Assistentin von Patrick Macdonald gewesen war. Meine Wurzeln als Lehrer formten sich in jener Schule, zu der ich ursprünglich Kontakt hatte, als Mr. Macdonald einige Jahre zuvor nach New York kam, um Unterricht anzubieten. Mehr Details dazu finden sich in der Biografie am Ende meines Buches („Alexander Technique: Arising from Quiet“, HITE).

Wie veränderte sich Deine Herangehensweise an den Musikunterricht seit dem Kontakt mit Alexanders Prinzipien?

Ich weiß gar nicht, ob es jemals eine klare Trennlinie in meinem Unterricht gab, die eine Grenze zwischen der Art und Weise, wie ich vor und nach meiner Alexander-Lehrerausbildung unterrichtete, markierte. Ich denke, ich hatte das Glück, dass ich ein kritisches Gespür dafür hatte, was gut war und was nicht, ob im Musikunterricht oder in der AT, und ich kann nicht sagen, dass die direkte Anwendung von FMs Prinzipien auf den einen oder anderen Unterricht als bewusste Entscheidung begann. Es war eher eine Frage des Erkennens einer bestimmten Qualität, die einen gemeinsamen Kern der Erfahrung bildete. Es ist wahrscheinlich präziser, wenn ich sage, dass die Technik mir einen Weg eröffnete, um Zugang zu einer Erfahrung zu finden, die auf der Ebene meines Bauchgefühls mitzuschwingen schien. Tatsächlich bin ich sehr misstrauisch gegenüber der Art von Zeugnissen für die Technik, die implizieren, dass durch das "Hinzufügen" der AT jedes ernsthafte Problem verschwinden wird. Der Prozess ist individueller, länger, organischer und erfordert eine sich vertiefende Sensibilität sowohl auf Seiten des Schülers als auch auf Seiten des Lehrers. (Die AT funktioniert meiner Meinung nach nicht für jeden Schüler in jeder Situation.)

Ich denke auch, dass FMs Arbeit ein kontinuierlicher Prozess und eine Suche war, die sich einer Essenz annähert, welche ihrerseits keinen Punkt des absoluten Ankommens kennt. Wir alle lernen, indem wir uns selbst unterrichten und aus unseren Erfahrungen lernen, sprich von unseren Schülern.

Wie genau hat Deine Alexander-Ausbildung die Herangehensweise an den Gehörbildungs-Unterricht beeinflusst? Welche Art von Bedürfnissen hast Du bei diesen Kindern gespürt, und (wie) ist es Dir gelungen, ihnen etwas anderes zu vermitteln als zuvor?

Die Schüler, mit denen ich arbeitete, waren auf dem Niveau eines Musikkonservatoriums, eines Colleges, wie wir es hier in den Staaten nennen. Sie waren im Alter von 18 bis 22 Jahren, also keine sehr jungen Kinder. Ich weiß nicht, ob ich es geschafft habe, ihnen etwas anderes zu vermitteln, da ich verpflichtet war, sehr spezifische Fertigkeiten zu lehren und dadurch kaum Raum hatte, um Ideen aus der AT einfließen zu lassen.

Sie zeigten Symptome wie nervöses Klopfen mit Füßen und Knien, festes Umklammern der Arme, sowie das Bedürfnis, den Raum in Richtung Toilette zu verlassen. Des Weiteren die Unfähigkeit, eine Struktur zu visualisieren (do, re, mi nach oben ist mi, re, do nach unten), Widerstand bei der Entschlüsselung von Symbolen und Ungeduld bei Wiederholungen. Eine Studentin sagte sogar: Ich will es einfach schon wissen; ich will mir nicht die Zeit nehmen müssen, um es zu lernen. Ich muss sagen, sie war sehr ehrlich.

In meiner jetzigen Position kann ich Instrumentalschülern AT-Unterricht geben, und das ist eine viel bessere Situation, da die Schüler entdecken, dass das Spielen mit viel mehr Leichtigkeit und weniger Unterrichtsstress möglich ist.

Bist Du rückblickend immer noch der Meinung, dass es nicht möglich war, in einem solchen Rahmen Ideen im Sinne der AT einfließen zu lassen, oder war das bloß Deine damalige Perspektive? Aus meiner Lehrerfahrung heraus ist es in den meisten Situationen, sowohl im Unterricht als auch im Alltag, möglich, Aspekte des AT-Denkens einfließen zu lassen und damit überraschende Ergebnisse zu erzielen. Ich spreche nicht von Inhibition, Direktiven oder Stuhlarbeit, sondern all jenen indirekten Qualitäten: nicht zu schnell auf vermeintliche Lösungen anzuspringen, präsent zu bleiben, offen zu sein und Raum für Entscheidungen zu lassen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich fast immer AT unterrichte, egal was das Thema an der Oberfläche ist. Hast Du irgendwelche Gedanken dazu?

Das ist rückblickend schwer zu sagen, vielleicht hätte ich, wenn ich zu der Zeit mehr Erfahrung als AT-Lehrer gehabt hätte, eine breitere Vision haben und mehr von den Ideen einbeziehen können. Aber dann sprechen nicht alle Schüler gleich gut auf die Technik an und manche sind aufgrund ihrer Ausbildung so durch und durch auf das Ziel fixiert, dass sie nicht bereit sind, eine Veränderung in ihrer Denkweise zuzulassen.

Letzte Woche hielt ich eine Einführungsveranstaltung vor einer Gruppe von Musikhochschulstudenten im ersten Jahr; etwa vier reagierten mit aktivem Interesse, die anderen zehn waren gelangweilt und ungeduldig. Ich denke, wir müssen ehrlich sein, und so sehr wir auch den tiefen Wert in der AT sehen, nicht jeder wird auf unseren Enthusiasmus reagieren.

Ich erinnere mich allerdings, dass eines meiner Ziele in der Solfège-Klasse darin bestand, die Studenten dazu zu bringen, einen simplen Melodieverlauf zu schätzen, die Schönheit in ihrem Klang und ihrer Form zu finden - und geht es nicht auch darum in der AT?

Darauf läuft es also Deiner Meinung nach hinaus? In der Lage zu sein, (uns selbst gut zu gebrauchen, um) andere darin zu unterstützen und dazu zu inspirieren, Schönheit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit in Lernprozess und Ausführung zu finden - ganz gleich, ob es um ein Musikstück oder das Aufstehen von einem Stuhl geht?

Ja, die Alexander-Technik bildet in ihrem Konzept und ihrer Anwendung eine Grundlage für alles, was wir tun wollen. Sie kann darauf angewandt werden, wie wir singen oder irgendein Instrument spielen, wie ein Künstler sich selbst gebraucht, wenn er einen Pinsel oder einen Stift hält, oder auf Bewegungskünstler des Balletts oder des zeitgenössischen Tanzes.

Ich möchte dabei deutlich machen, dass die Vorteile der Anwendung der Technik weit über die bloße Linderung und Beseitigung von Schmerzen oder die Verbesserung der Technik hinausgehen. Es ist schwierig, die Veränderung zu beschreiben, die eintritt, sobald wir beim Spielen in den Begriffen der AT-Prinzipien denken, denn nichts weniger als eine Transformation findet statt: Sie zeigt sich in der Qualität des Klangs - präsenter, reicher - und einem kontinuierlicheren, klarer wahrnehmbaren Melodieverlauf. Solche Veränderungen sind das Ergebnis einer Energie, die in der Musik mitschwingt, einer Energie, die vom Spieler ausgeht und der er aus seinem eigenen Körper heraus freien Lauf gelassen hat. Musik, die diese Qualität hat, gibt uns, wenn wir sie hören, das Gefühl, dass wir zum ersten Mal wirklich atmen.

Das klingt für mich sehr nach Dewey: "Sie (die Technik des Herrn Alexander) steht in der gleichen Beziehung zur Erziehung wie die Erziehung selbst zu allen anderen menschlichen Tätigkeiten. [...] Ohne die Beherrschung unseres Gebrauchs von uns selbst ist unser Gebrauch von anderen Dingen blind; er kann zu allem möglichen führen."

Dewey half uns, besser zu verstehen, worum es Alexander ging; er sah, wie eine Veränderung unseres grundlegenden Gebrauchs es uns erlaubt, die Art und Weise zu verändern, wie wir an eine beliebige Aufgabe herangehen. Seine Verwendung des Ausdrucks "Thinking in activity" ermöglicht es uns, die Priorität zu ändern: weg von der Ebene des Bemühens, von der wir denken, dass wir sie aufbringen müssen, um ein "perfektes" Ergebnis zu erzielen, und hin zum Prinzip des non-doing. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig der Grundgedanke der Änderung der Priorität ist. Er ermöglicht es uns, von dem aus Zielfixiertheit resultierenden Modus des Sich-Bemühens wegzukommen.

Wenn ich Dich bitten würde, einen Aspekt der zeitgenössischen Musikpädagogik auszuwählen, der kritisch betrachtet werden sollte, welcher wäre das?

Etwas, über das ich in letzter Zeit nachgedacht habe, und das als allgemeiner Bereich zum Erforschen dienen könnte, ist die erhöhte Angst, die jedem Setting von Einzel-/Kleingruppenunterricht anhaftet, auch einer AT-Stunde. Die Eins-zu-Eins-Struktur an sich, gepaart mit der Angst, nie genug geübt zu haben und der Angst, nicht gut zu sein, tragen alle zu einer sehr stressigen Umgebung bei.

An der Musikhochschule, an der ich AT-Unterricht gebe, denke ich, dass ein ähnliches Maß an Angst auch in die Alexander-Stunden der Schüler einfließt - es ist schließlich auch eine „Lektion“.

Ich denke, wir müssen anerkennen, dass kaum ein Musikunterricht ohne ein beträchtliches Maß an Stress abläuft, vom ersten Moment an, in dem der Schüler den Koffer öffnet und das Instrument einfach nur ansieht. Die Angst vor Fehlern, dass der nächste Ton unsauber sein könnte, der Bogen nicht in der richtigen Ausrichtung oder der Ellbogen nicht in der richtigen Höhe - all das und mehr übernimmt den Fokus des

Schülers, und er ist nicht in der Lage, ein inneres Kontaktbewusstsein mit allen anderen Bereichen des Körpers zu haben. Einfach ausgedrückt: Es gibt kaum einen Musikunterricht, der nicht auf Zielfixiertheit hin ausgerichtet ist.

Als ermutigende Geschichte erzählte mir eine Freundin, die Unterricht bei James Galway hatte, dass er in ihrer ersten Stunde bei ihm sagte, sie solle sich noch keine Gedanken über die Intonation machen! Solche Ansätze finde ich sehr gut, auch wenn sie wohl alles andere als gängig sind.

Aus meiner Erfahrung heraus denke ich, dass es sowohl eine kulturelle Angewohnheit als auch eine Sache ist, die wir bereits in der Schule lernen: den Fehler zu fürchten, sich auf ein missverstandenes Konzept von Konzentration zu stützen und mehr auf das Ergebnis als auf die Art, wie wir neue Informationen auf konstruktive, offene und lohnende Weise erwerben, ausgerichtet zu sein.

Wenn ich an meine eigenen Schüler denke, bringt die große Mehrheit von ihnen all diese Gewohnheiten bis zu einem gewissen Grad mit in den Unterricht, und ich verbringe viel Zeit damit, gemeinsam daran zu arbeiten und ihre Auswirkungen auf die Lernumgebung und den Lernprozess zu mildern. Es ist wirklich schwierig, und sogar junge Kinder von 6-7 Jahren, die nichts über die weit verbreiteten Lehrmethoden an Musikhochschulen wissen, bringen jene Angst vor Beurteilung und Versagen mit in den Unterricht und versuchen, Hindernisse durch alle möglichen Arten von Zielfixiertheit zu überwinden.

Wenn ich an meine Musiklehrer zurückdenke, hatte ich das große Glück, meist auf ermutigende Weise unterrichtet worden zu sein. Selbst einer von ihnen, der noch in den 70er und frühen 80er Jahren Kinder wegen falscher Noten auf die Finger zu schlagen pflegte, war zu einem feinen alten Herrn gereift, als ich bei ihm lernte. Trotzdem herrschte immer eine gewisse Aura der Angst in seinem Unterrichtsraum und ich hatte wohl das Glück, dass ich zu dieser Zeit extrem motiviert war und zu seinem Gefallen fleißig an meinen musikalischen Fähigkeiten arbeitete.

Als ich vor etwa 20 Jahren damit anfang, meine eigenen Schüler zu unterrichten, war es mir ein großes Anliegen, ermutigende Wege des Lernens zu erkunden, und ich hatte wohl erneut Glück: Der Berkeley-Dozent Jon Finn war der erste, der mich - etwa 10 Jahre vor meiner ersten Begegnung mit F.M. Alexanders Werk - auf Barry Greens "Das innere Spiel der Musik" hinwies. Green, ein amerikanischer Orchester- und Solo-Kontrabassist und -Lehrer, hat meine musikalische Herangehensweise beim Lernen und Lehren stark beeinflusst, denn er war der erste, der mich auf die Formel "Leistung ist Potential minus Störung" hinwies. Er schrieb viel über die Psychologie des Musizierens und ermutigte zu Experimenten mit der Akzeptanz der Möglichkeit, bei der Aufführung einer Passage zu scheitern. Er war auch der erste, der mich dazu brachte, über die Mittel meines Handelns nachzudenken und mich darauf auszurichten,

musikalische Entscheidungen zu treffen, anstatt Ziele zu erreichen. Viel später fand ich heraus, dass Green selbst viele Jahre lang Alexander-Unterricht genommen hatte - was erklärt, woher seine Denkweise stammt.

Heutzutage treffe ich oft Gitarren-/Klavierschüler, die aus öffentlichen Musikschulen oder von anderen Lehrern "geflohen" und auf der Suche nach einem anderen Lernumfeld sind. Sie berichten oft davon, dass Angst in ihrem bisherigen Unterricht oft aktiv als "Motivator" missbraucht wurde, um härter zu arbeiten, mehr zu üben oder schneller zu lernen. Ich denke, das Ganze ist ein psychologisch überaus komplexes Thema und geht weit über die Reproduktion der Methoden hinaus, die diese Lehrer selbst von ihren Lehrern übernommen haben.

Wie sind Deine Erfahrungen auf diesem Gebiet, auf dem Du einige Jahrzehnte mehr an Erfahrung vorzuweisen hast?

Ich fange an, etwas sehr Grundlegendes in Frage zu stellen: die Struktur einer wöchentlichen Unterrichtsstunde (nicht, dass ich einen Plan hätte, wie man sie ersetzen könnte). Zwei Aspekte erscheinen mir dabei zentral: Erstens hat der Schüler tendenziell nie das Gefühl, dass er genug geübt hat, und zweitens sieht er die Stunde meist als einen Test an und hofft, dass der Lehrer zufrieden ist. Was man als Test ansieht, nährt jedoch stets auch Versagensängste.

Der meiste Instrumentalunterricht ist zudem äußerlich: „halte diesen Ellbogen auf dieser Höhe, forme deinen Finger und lege ihn an diese Stelle.“ Solche Ansätze interferieren mit dem natürlichen Atemfluss. Bei Holz- und Blechblasinstrumenten wird dem Schüler gesagt, er solle so viel Luft wie möglich einatmen und festhalten, was die stetige Angst nährt, dass ihm die Luft ausgeht. Wenn der Atem gewohnheitsmäßig gehalten wird, ist es sehr schwierig, ihn wieder in Bewegung zu setzen.

Im Wesentlichen ist der meiste Musikunterricht auf Zielfixiertheit ausgerichtet und diese Angst ist so tief verwurzelt, dass jede Stunde, selbst eine AT-Stunde, in einem Zustand der Beklemmung beginnt. Ich habe noch keine alternative Struktur im Kopf, aber ich denke, dass wir anfangen müssen, anders zu denken und die vielen Annahmen zu überprüfen, die wir für eine sehr lange Zeit akzeptiert haben.

Vergleichen wir beispielsweise, wie der Zigeunergeiger das Spielen gelernt hat. Der Gesangsunterricht, wozu ich einige Ideen habe, hat vielleicht das problematischste System von allen. (Irving Berlin ließ Ethel Merman versprechen, niemals zu einem Gesangslehrer zu gehen!)

Einige von Suzukis Ideen sind bewundernswert, aber der Erfolg ihrer Umsetzung hängt wesentlich davon ab, wie der Lehrer sie anwendet.

Kodalys Lehrmaterialien für die musikalische Früherziehung sind schön, aber sie gehen vom Chorgesang aus und die Übertragung auf das Instrumentalspiel ist nicht immer gut gelungen.

Dem kann ich nur zustimmen. Seit 10 Jahren unterrichte ich mit immer weniger Erwartungen an das musikalische Ergebnis meiner Schüler auf einer "Test & Scheitern"-Ebene. Ich arbeite stets mit dem, was sie in die Stunde mitbringen und dränge sie nie dazu, mehr zu üben oder sich schneller zu verbessern. Natürlich gebe ich ihnen Ratschläge, wie ich ein bestimmtes Hindernis angehen würde oder unterstütze sie dabei, geeignete Mittel zu finden, um ihr gewünschtes Ziel zu erreichen. Aber ich bin sehr darauf bedacht, keine persönlichen Erwartungen auf sie zu projizieren, wie es viele Lehrer tun ("Siehst du, was für ein guter Schüler er/sie ist? Das liegt daran, dass ich so ein guter Lehrer/Musiker bin."). Es geht nicht um mein Ego, es geht darum, dass sie sich unterstützt fühlen und auf musikalische und persönliche Befreiung hinarbeiten. Du weißt bestimmt, was ich meine?

Wettbewerb gibt es in allen Bereichen, und sehr oft ist das Prestige eines Lehrers ein Faktor, um mehr vom Schüler zu verlangen. Unterrichten ist eine Kunst und erfordert Ausgewogenheit. Keine zwei Unterrichtsstunden sind jemals gleich, keine Beziehung von Lehrer und Schüler ist jemals gleich. Natürlich sind wir glücklich, wenn unsere Arbeit gewürdigt wird, wenn anerkannt wird, dass sie für den Schüler hilfreich war. Und wenn wir nicht richtig anerkannt werden, müssen wir unsere Enttäuschung eingestehen und weitermachen. Ich denke, es ist wichtig, dass wir beim Unterrichten immer darauf hinarbeiten, dass unser Schüler nicht von uns abhängig ist, dass wir jeden Schüler ermutigen, unabhängig zu werden und seinen eigenen Weg zu finden. (Das gilt besonders in der Ausbildung zukünftiger Lehrer - und noch mehr in der Ausbildung zukünftiger Lehrer der AT!) Geben wir unserem Schüler eine Reihe von Regeln vor, die befolgt werden müssen, oder geben wir eine Qualität des Arbeitens, der Bewegung, des Seins und Denkens weiter? Lehren wir Enge oder ermutigen wir zu Bewegungsfreiheit und einer allmählichen Verfeinerung der koordinativen Fähigkeiten? Vermitteln wir unseren Schülern auf einer tieferen, subtileren Ebene die Idee und Möglichkeit des Nicht-Tuns?

Ein irreführendes Konzept, das mir im Unterricht von Zeit zu Zeit begegnet, ist das des "Muskelgedächtnisses" („muscle memory“) - die Fähigkeit, die Finger und den Körper so zu "programmieren", dass sie bei einer Aufführung wie Computerdaten abgerufen werden können. Was hältst du von der diesem Ansatz zugrundeliegenden Idee?

Ich frage mich Folgendes: Was verstehen wir unter Muskelgedächtnis? Für einen Berufsmusiker, der unter Stress auftreten muss, kann ich nachvollziehen, dass es ein Bedürfnis nach Verlässlichkeit gibt, die fixiert werden kann, so dass es keinen Platz für Fehler gibt. Tatsächlich habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass der Berufsmusiker/Sänger das Gewohnte nicht stören möchte und keine Veränderung seiner Arbeitsweise riskieren kann. Es gibt Sicherheit im Vertrauten, und Veränderung bedeutet, zumindest einen Teil dieser Sicherheit loszulassen.

Aber aus der Alexander-Perspektive, die die Macht der Gewohnheit erkennt, gibt es in der Tat ein Muskelgedächtnis in jeder Phrase, die wir jemals gespielt haben. Wenn man einfach die Partitur vom Instrument wegnimmt und das Auge entlang der Notenlinie wandern lässt, wird deutlich, wo und wie das Muskelgedächtnis reaktiviert wird. Als AT-Lehrer ist es unsere Aufgabe, die Möglichkeit zu vermitteln, dieses Muskelgedächtnis zu verändern, so dass etwas anderes entstehen kann. Aber der Profi kann es sich nicht leisten, das Bekannte auszusetzen und darauf zu warten, dass etwas Unbekanntes seinen Platz einnimmt. Als Schüler wollen wir das Gewohnte aufheben und auf die Ankunft dieses anderen Etwas warten. Also, ja, wir bringen die Möglichkeit der Veränderung zu etwas Leichterem mit, aber in diesen ersten Momenten des Aussetzens des Gewohnten bewegen wir uns in eine Leere, die desorientierend sein kann. Den gegenwärtigen Moment zu akzeptieren ist nicht so einfach, wie es sich anhört.

Ergeben meine Gedanken Sinn? Es widerspricht den traditionellen Lehrmethoden, von denen viele davon ausgehen, dass das Musizieren restriktiv und einschränkend sein muss. Ausbildung bedeutet zu oft nur darauf zu achten, wie man keinen Fehler macht, und es gibt so viele Gelegenheiten, um in der Musik falsch zu liegen: Intonation, Bogenbewegung/-winkel, rhythmische Notation, usw. Das Trainieren des Muskelgedächtnisses ist ein Versuch, Risiken zu reduzieren - aber es birgt die Gefahr, die Musik abtöten und sie von unseren Herzen abschneiden.

Wie würdest du mit einem professionellen Musiker mit beispielsweise RSI (repetitive stress injury) arbeiten? Wie würdest du ihn dazu bringen, das ganze Konzept des Muskelgedächtnisses und der übermäßigen Repetitionen beim Üben als Werkzeuge, um sein Spiel zuverlässiger zu machen, hinterfragen? Und noch wichtiger, inwiefern würdest du jüngere Musiker anders unterrichten, damit sie erst gar nicht in den beschriebenen Strudel geraten?

Der Berufsmusiker ist sehr schwer zu unterrichten. Für ihn steht zu viel auf dem Spiel. Sein Lebensunterhalt und sein berufliches Leben hängen davon ab, dass er das tut, was er bisher getan hat und es nicht ändert. Was er bräuchte, wäre, für eine Weile überhaupt nicht mehr zu spielen und sich bereit zu erklären, die eigene Arbeitsweise zu ändern, aber das ist eine Wahl, die er vielleicht nicht hat.

Ironischerweise wäre es ein Glücksfall, wenn ein Zustand eintritt, der ihn daran hindert, weiterzumachen, und der eventuell die Motivation in ihm weckt, die Anstrengung und den Aufwand zu überdenken, von denen er immer angenommen hat, dass sie notwendig sei.

Es gibt für niemanden einen Grund zu glauben, dass eine vertraute Tätigkeit mit einem geringeren Aufwand erreicht werden kann.

Die Klärung der Frage, wie man mit jungen Schülern umgeht, erfordert, dass wir die frühesten Lektionen untersuchen und anders denken. Könnte der Schüler einfach mit dem Lehrer mitspielen, eine Art Lehrling sein, der eine Qualität des Seins und der

Bewegung in sich aufnimmt, anstatt eine Liste von Regeln vorgegeben zu bekommen, die er zu befolgen hat? Ich denke mehr in diese Richtung.

Ich liebe die Idee, an Vorbildern zu lernen, anstatt zu versuchen, dem Schüler Wissen mit dem "Nürnberger Trichter" einzuflößen und ihm Regeln aufzuzwingen. Ich teile deine Erfahrung, dass es für Schüler aller Alters- und Leistungsstufen oftmals sehr schwer ist, den hierarchischen Druck, den sie aus der Schule, der Universität oder dem Sport kennen, zu überwinden und den Raum, den wir in einer Unterrichtsstunde schaffen, auch eigenverantwortlich zu nutzen.

Vielleicht läuft vieles von dem, was in diesem Bereich erreicht werden kann, auf das hinaus, was Alexander einmal über seine Arbeit geschrieben hat: "Ich gebe euch eine Übung, um herauszufinden, was Denken ist."

Wenn es uns gelingt, unseren Schülern/Lehrlingen geeignete Übungen zur Verfügung zu stellen, dann werden sie alles Relevante ganz von selbst herausfinden - genauso wie es der erwähnte Zigeunermusiker tut.

Manchmal kann es Jahre dauern, bis Schüler ihre innere Stimme und echte intrinsische Motivation finden - und einige werden sicher immer wieder aussteigen, bevor sie dieses Stadium erreichen - aber wenn sie diesen Punkt erreichen, sind die musikalischen Ergebnisse voller Wunder.

Was denkst du?

In der Tat hatte ich einen sehr weisen Lehrer, der mir sagte, dass ich meine Nische finden würde, und je länger es dauerte, desto besser. Er war jemand, von dem ich sehr viel lernte, indem ich einfach seine Hände am Klavier beobachtete, während er spielte; sie waren weich, pummelig und hatten Grübchen, wo sonst Knöchel gewesen wären.

Er war ein bemerkenswerter Musiker, der Lotte Lehmanns Pianist gewesen war, und hatte ein Repertoire an Witzen, die er gerne erzählte. Nur einmal wurde er sehr ernst, als ich mit einer Sängerin übte und er sich plötzlich zu uns umdrehte und sagte: „Dieses Lied ist ein Heiligtum.“

Das war einer jener Momente, in denen ich so viel lerne und nie wieder vergisst - solcher Momente gibt es für gewöhnlich nicht viele im Verlauf unserer formalen Ausbildung.

Was sagt uns das also über das Lernen? Dass das, was wir lernen, nur das ist, was wir in uns aufzunehmen bereit sind. Also im Wesentlichen, dass wir uns stets selbst lehren. Wir sind nicht wie Gänse, die zwangsgefüttert werden.

Wenn ich zurückdenke, gab es nicht sehr viele Momente in meiner Ausbildung, die sich so tief in mein Gedächtnis eingepägt haben.

Du hast vielleicht von Margaret Goldie gehört, einer langjährigen Vertrauten Alexanders, die viele Jahre lang in London unterrichtete (und viele AT-Lehrer in Angst und Schrecken versetzte) und die eine Art hatte, einem "Worte ins Ohr zu träufeln", die tatsächlich (sozusagen in der Originaltonart) für immer blieben.

Es gibt so vieles, was wir nicht erklären können. Einige Musikschüler (ein relativ kleiner Prozentsatz) scheinen einfach ihre eigene, angeborene, musikalische Persönlichkeit zu haben. In der Arbeit mit diesen Schülern sollten wir so wenig wie möglich sagen und niemals versuchen, ihnen Grenzen und Regeln aufzuerlegen, sondern nur kleine Vorschläge machen, um ihnen auf ihrem eigenen Weg zu helfen. Und ja, es wird viele geben, die die Musik hinter sich lassen werden, weil es nicht das ist, was sie am glücklichsten macht.

Einige andere werden weitermachen und sich an der Amateurarbeit erfreuen (sie sind manchmal begeisterter als Profis), und wiederum andere werden ihre wahre musikalische Leidenschaft erst nach einiger Zeit offenbaren, und dann, ja, dann werden sich wunderbare Momente ergeben.

Kürzlich hatte ich die Gelegenheit, Schuberts Arpeggione mit einem Bratschenstudenten zu spielen, der es der Musik erlaubte, eine emotionale Reaktion hervorzurufen, die mich sehr überraschte - ich hätte nichts davon erwartet, und die Zufriedenheit war so schön. Es gibt einen Grund, warum wir dieses erstaunliche Repertoire haben, die Literatur: Sie hilft uns, unsere besten Qualitäten hervorzubringen.

Angebote und Anregungen. Das klingt sehr nach Reformpädagogik und „21st century skills“, wir wandeln also eindeutig auf einem progressiven Pfad. Was denkst du ist es, um dass die AT diese Ansätze exklusiv bereichert (auch über das hinaus, was Dewey einbrachte)?

Ich bin nicht in der Lage, über das zu sprechen, was in den USA als "progressive" Pädagogik bekannt ist und bedenke, dass John Dewey ein Amerikaner war und sich die progressive Pädagogik in den USA grosser Beliebtheit erfreute.

Meine Ideen über Bildung haben sich verändert, und zwar größtenteils aufgrund meiner anhaltenden Jahre als Alexander-Lehrer. Dewey verwendete als erster den Begriff "Denken in Aktivität", den ich inzwischen als ein wesentliches Element betrachte, das uns unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen ändern lässt.

Aber die Anwendung des "Denkens in Aktivität" ist nicht so einfach zu bewerkstelligen. Es verlangt von uns, dass wir ein Bewusstsein dafür entwickeln, was in allen Teilen unseres Körpers geschieht, während wir gleichzeitig ein Instrument spielen oder singen oder tanzen, oder während wir uns mit irgendeiner Aktivität beschäftigen. Ich verwende gerne den Begriff "inneres Kontaktbewusstsein", um den Prozess zu beschreiben. Mit anderen Worten, während ich Klavier spiele, bin ich mir bewusst, was in meinen Beinen, meiner Wirbelsäule, meinem Kiefer oder irgendeinem anderen Bereich passiert, während meine Hände tun, was sie tun müssen, um die Musik auf dem Blatt vor mir oder aus dem Gedächtnis zu spielen. Es ist eine nie endende Erkundung, die die Musik und die körperliche Bewegung, die sie erzeugt, integriert: Es ist in der Tat die Verbindung des Psychischen und des Physischen.

Ich möchte auch auf den enormen Vorteil aufmerksam machen, den diese Arbeitsweise mit sich bringt: Beim "Denken in Aktivität" können wir das Ergebnis nicht so beurteilen, als ob wir außerhalb von uns selbst stünden und uns selbst in dem

kritisieren/über das beklagen, was wir schlecht zu machen glauben. Kurz gesagt, es ist das Gegenmittel gegen *Zielfixiertheit!* Das ist an sich schon von enormem Nutzen, da dieser Ansatz eine Reduzierung des sich auf ein Ziel Fixierens mit sich bringt.

Wir können jedoch nicht einfach beschließen, uns nicht mehr auf ein Ziel zu fixieren; etwas muss an seine Stelle treten. Und "Denken in Aktivität" führt zurück zum wesentlichsten Element von allen: dem Nicht-Tun!

Aber über das "Nicht-Tun" sind Bücher geschrieben worden, und es ist ein Gebiet tiefer Erforschung, ein endloser Pfad der Untersuchung und Entwicklung. Ich glaube, dass Alexander selbst in diese Richtung gearbeitet hat und der Erkenntnis, worum es beim Nicht-Tun wirklich geht, immer näher gekommen ist. Wir haben also sein Modell als Leitfaden, und wir täten gut daran, ihm zu folgen.

Patrick Macdonald schrieb in seinem Buch, dass AR Alexander einmal zu ihm sagte, dass 'Nicht-Tun' ein etwas verwirrender Begriff sei, da "Direktiven auch eine Form von Tun sind", aber sie sind "sehr klein und laufen normalerweise unterhalb der Sinnesebene ab". Des Weiteren schreibst du an anderer Stelle, dass „das, was wir tun, von selbst zu geschehen scheint“, während FM davon sprach, dass sich „das Richtige von selbst tut, wenn wir aufhören, das Falsche zu tun“. Kannst du diese feinen Unterschiede ein wenig näher erläutern?

Es ist ironisch und paradox, dass das wichtigste Konzept in unserer Arbeit dasjenige ist, das am schwierigsten mit Worten zu beschreiben ist. Ich verstehe Macdonalds Intention so, dass er nicht möchte, dass der Begriff "Nicht-Tun" einen Zustand des Kollabierens oder der Abwesenheit von Wachsamkeit suggeriert. Tatsächlich ist die Idee des Nicht-Tuns nicht nur schwer zu beschreiben, es ist sogar noch schwieriger, sich vorzustellen, was damit gemeint sein könnte. Das Konzept widerspricht allem, was uns jemals gelehrt wurde.

Können wir überhaupt den Gedanken hegen, dass wir die Vorstellung beiseite legen, Bewegung nicht initiieren zu müssen? Dass wir uns nicht "vorbereiten" müssen, um etwas richtig zu tun?

Praktisch alle unsere Bildungserfahrungen waren eine Reihe von 4 Schritten: Man sagt uns, was wir tun sollen, wie wir es tun sollen, dass wir uns anstrengen sollen, um es besser zu machen, und vor allem, dass wir dabei keine Fehler machen dürfen.

Mit diesem Erfahrungshintergrund kommen wir in eine Alexander-Stunde, und wir werden ermutigt, all das beiseite zu legen und keinen Versuch zu unternehmen, irgendetwas zu tun. Das macht uns wirklich ratlos, denn wir denken, es muss doch irgendetwas geben, was wir herausfinden können, und wenn wir ein wirklich guter Schüler sind, wird es uns gelingen und wir werden am Ende der Stunde in der Lage sein, etwas besser zu machen.

Und ja, man wirst vielleicht etwas besser machen können, aber hoffentlich wird man eine Erfahrung machen, die man nicht hätte machen können, wenn man sein „Bestes“ gegeben hätte.

Wenn wir versuchen, etwas zu tun, können wir nur das tun, was wir bereits kennen und womit wir vertraut sind. Um eine andere Erfahrung zu machen, müssen wir uns entscheiden, das Vertraute nicht zu tun. Deshalb muss es eine Zeitspanne geben, in der wir den Drang, etwas zu tun, beiseiteschieben und empfänglich dafür werden, dass etwas anderes geschieht. Miss Goldie drückte dies zu Beginn meiner allerersten Unterrichtsstunde bei ihr gut aus: "Nun, wie Mr. Alexander zu sagen pflegte, lass dich einfach innerlich ruhig sein, damit etwas anderes geschehen kann." Das ist eine andere Art, den Raum und die Zeit zu beschreiben, in der das Nicht-Tun geschieht.

Von einer anderen Seite der gleichen Frage aus könnten wir das Nicht-Tun als einen Zustand der *Empfänglichkeit* beschreiben. So stellt es sich mir zumindest dar.

Aber wir dürfen nicht glauben, dass Empfänglichkeit passiv sei. Ganz im Gegenteil, es ist ein höchst energetisierter Zustand.

Tatsächlich erzeugt Empfänglichkeit eine starke Anziehungskraft. Sie ist die Grundlage dafür, den Gegner in der Praxis der Kampfkünste aus dem Gleichgewicht zu bringen. Indem wir empfänglich werden, aktivieren wir unsere eigene innere Energie und bringen sie entlang der Bahnen durch die Wirbelsäule und die Gliedmaßen zum Fließen. Das ist es, was Alexander meiner Meinung nach zu vermitteln beabsichtigt, wenn er von "Direktiven" spricht. Und darüber hinaus, der Zustand der Empfänglichkeit aktiviert die Anziehungskraft unserer Hände, die 'Kraft' unserer Hände, die eine Veränderung in der Art und Weise bewirkt, wie unser Alexander-Schüler sich selbst gebraucht. Die Verbindung lautet also: Das Nicht-Tun wandelt sich nahtlos in Rezeptivität, welche ihrerseits aktiv eine Anziehungskraft erzeugt. Innerhalb dieses Prozesses gehen alle anderen Details in der Gesamtbewegung der Energie unter - und an diesem Punkt brauchen wir nicht mehr von 'Technik' zu sprechen, da sie ganz von selbst verschwunden ist.

Gibt es noch etwas, dass du zu diesem Thema hinzufügen möchtest?

Ich habe kürzlich etwas von einem alten chinesischen Philosophen gelesen, das mich sehr beeindruckt hat: "Wenn es ein Problem gibt, brauchen wir nicht zu versuchen, es zu lösen, sondern es nur beschreiben - die Sprache benutzen, um zu sagen, was es ist - dann wird sich mit der Zeit ein Ausweg zeigen."

Ich stimme völlig zu. Gestern war eine Klavierschülerin von mir (13 Jahre alt) nicht in der Lage, eine kurze polyphone Passage zu spielen und wiederholte immer wieder denselben Fehler, ohne ihn zu bemerken. Ich bat sie, zu beschreiben, was passierte, und nach zwei oder drei Wiederholungen fand sie selbst heraus und fasste in Worte, was sie da tat. Ich sagte ihr dann, wie ich ein ähnliches Problem angehen würde und spielte ihr die Passage einmal vor. Sie folgte meiner Anregung, spielte die Stelle auf Anhieb absolut fehlerfrei und schaute mich völlig fassungslos an. "Es passierte ganz von selbst!", rief sie.

Ich gratuliere dir. Was für eine schöne Geschichte und Erfahrung sowohl für deine Schülerin als auch für dich selbst. Wenn ein Schüler sagt - es hat sich selbst gespielt - ist das ein Höhepunkt und fühlt sich so befriedigend an.

Mir fällt dazu eine meiner Klavierschülerinnen ein, die nach einigen Anregungen meinerseits in der Lage war, ihre Hände weicher und fließender werden zu lassen. Sie spielte dann eine heikle Kadenz in einer Liszt-Etüde so schön, dass sie mich ansah und sagte: "Das fühlte sich nicht wie meine Hände an."

Und ja, in letzter Zeit habe ich auch die Erfahrung von Momenten gemacht, in denen sich die Hände ohne mich zu bewegen schienen. Wir nähern uns den derart beschriebenen Zen-Fähigkeiten. Jenseits des Urteilens sind wir ganz im Moment und an Ort und Stelle, nicht vorausgreifend und nicht zurückbesinnend in unserem Denken. Wenn wir im Laufe einer Unterrichtsstunde, wie lang sie auch sein mag, auch nur 90 Sekunden an diesem Ort und in diesem Moment sind, sieh es als einen großen Erfolg an. Doch diese Qualität ist von Natur aus flüchtig und nie zu fassen, was in der Natur der Sache selbst liegt.

In diesem Raum wird die Musik zu etwas Erhabenem, das uns auf ein unbekanntes, aber erlebbares Plateau hebt. Sie bringt uns an den Ort, an dem der Komponist war, als die Musik seiner Feder entsprang. Wir betreten einen Ort des Verletzlichen und erleben in der Regel eine Freisetzung von Tränen.

Wenn jemand ähnliche Erfahrungen gemacht hat, wird er/sie genau wissen, wovon du sprichst. Aber was glaubst du ist es, dass diese Momente so subtil und flüchtig macht und uns immer wieder bestimmte Prinzipien der Realität vergessen lässt? Ich meine, wenn „es“ da ist, scheint es fast unmöglich, „es“ zu verlieren, aber wenn „es“ nicht da ist, kann es sich anfühlen, als ob man versuche, seinen eigenen Schatten zu fangen.

Nun, du bewegst dich jetzt in eine andere Sphäre, die sich nur schwer in Worte fassen lässt. Ich denke, du meinst jene Zeiten, in denen das, was wir tun, aus eigenem Antrieb von selbst zu geschehen scheint. Es ist eine köstliche Zeit, die anbricht, wenn die Bedingungen es zulassen und wir selbst von ihrer Ankunft überrascht sind.

Erscheint dieses Phänomen unwirklich? Ja, aber nur, weil es so anders ist als unsere üblichen Wege, etwas zu erreichen. Verändert sie unser Zeitempfinden? Ja, aber nur, weil wir normalerweise gegen die Zeit anrennen und uns jetzt mit ihr in Einheit bewegen, anstatt ihr entgegenzuwirken. In einem solchen Moment ist ein Musiker nicht mehr mit dem Tempo beschäftigt *und fragt sich*, ob es zu schnell oder zu langsam ist.

Es ist schwierig für uns, nicht zu versuchen, einer Reihe von Regeln und Anweisungen zu folgen, von denen wir glauben, dass sie mit "Technik" gemeint wären. Und ich möchte betonen, dass wir sowohl beim Musizieren als auch bei der Arbeit an der Alexander-Technik zu sehr daran gewöhnt sind, einer Reihe von auferlegten Regeln zu folgen, von denen wir glauben, dass sie uns ermöglichen, unsere Ziele zu erreichen - daher auch der Begriff „Zielfixiertheit“!

Die Herausforderung bringt uns an die Schwelle jenes Ortes, an dem "Technik" verschwindet, sich verflüchtigt, und wir nicht mehr über unser Tun nachdenken müssen. Es reduziert sich auf das einfache Wissen: „Genauso mache ich es - wie sollte es auch anders sein?“

Ich denke, was wir in einer solchen Zeit des mühelosen Tuns erkennen, ist, dass wir nicht so sehr etwas gefunden haben, sondern eher etwas eingeladen haben, zu uns zu kommen. Es erfordert Mut, so offen und verletzlich zu sein, da wir in einem solchen Moment vielleicht das Gefühl haben, die Kontrolle verloren zu haben. Wenn wir versuchen, „es“ durch Anstrengung zurückzuholen, wird „es“ sich unserem Zugriff entziehen - „es“ kann nicht ergriffen oder festgehalten werden. Du hast also Recht, unseren Schatten zu jagen ist vergeblich und selbstzerstörerisch. Vielleicht ist es auch eine Frage des Glaubens, aber wenn Vertrauen mit wiederholter Erfahrung wächst, ist auch dieses Konzept nichts Abstraktes oder Kapriziöses mehr.

Wenn wir all diese Ideen auf den professionellen Musiker übertragen, arbeitet er dann nicht auch daran, Glauben und Vertrauen in das aufzubauen, von dem er annimmt, es sei der einzige Weg, ein Musikstück auszuführen? Der Unterschied läge dann lediglich in seinem individuellen Konzept der Ausführung, oder?

Ich vermute, dass er sich in den meisten Fällen an etwas mehr oder weniger von sich selbst oder seinem(n) Lehrer(n) willkürlich Erfundenem orientieren wird, anstatt die Art und Weise zu entdecken, die die Natur als am effizientesten und anschaulichsten offenbaren könnte? Wenn er dabei Glück hat, wird ihn sein Konzept von Technik so weit tragen, wie er sie benötigt, aber wenn nicht, wird er früher oder später zwangsläufig in das Reich von Verletzung und Versagen geraten.

Irgendwie erinnert mich das alles an ein Zitat von Marjory Barlow (aus "An Examined Life"): "Inhibition liegt weiter „hinten“, als die Leute denken. [...] Es ist das Unterbinden der ersten Reaktion auf eine Idee, wie auch immer diese lautet".

Müssten wir nicht genau da ansetzen, wenn wir den Kreislauf des ständigen Testens & der Selbstzerstörungstendenzen des Durchschnittsmusikers durchbrechen wollten? Mit dem Grundgedanken, dass er zu wissen glaubt, welche Technik zum Erfolg führt und welche nicht?

Mit dieser Frage setzt du auf einer so tiefen Ebene an, dass ich mir nicht sicher bin, ob ich diesen Ort mit Worten allein wirklich berühren kann. Marjory Barlows Worte treffen voll und ganz auf das zu, womit wir es hier zu tun haben: Es gibt immer einen Punkt, der irgendwo weiter *hinten* liegt und uns dieser tieferen Ebene näher bringt, zu der uns unsere Arbeit trägt.

Ich habe einmal von einem bekannten und sehr beliebten Professor für französische Sprache und Literatur an der Yale University gelesen, der mit den Worten zitiert wurde, dass "wir lehren, wer wir sind". Vielleicht können wir als Musiker auch spielen, wer wir sind?

Das würde bedeuten, jene Schritte zu tun, die notwendig sind, um uns an diesen Ort "weiter *hinten*" zu bringen, wo wir unsere eigene Essenz finden - wo wir die Musik so spielen, wie wir es tun, weil wir es nicht anders tun könnten. Es ist ein Prozess, in dem wir jeden Manierismus oder Affekt und alle Künstlichkeit ablegen.

Dann lautet die Frage: Wie gehen wir diesen Prozess an? Wir müssen damit beginnen, nicht festzulegen, wie wir klingen wollen.

Ich habe in letzter Zeit begonnen, die Nützlichkeit von Musikunterricht, wie er üblicherweise durchgeführt wird, anzuzweifeln. Hier wird die Verbindung zum Nicht-Tun deutlich: Indem wir uns erlauben, ruhig zu bleiben und rezeptiv zu werden, kann sich der Raum, in dem unsere individuelle Reaktion auf die Musik stattfindet, offenbaren; an diesem Punkt offenbart sich die Sinnlosigkeit des Testens - des Versuchs, sich selbstreflexiv von außen zu beurteilen. (Mir ist inzwischen bewusst, dass jeder Gedanke, getestet zu werden, die Angst zu versagen weckt.)

In Bezug auf "Technik", wie wir das Wort im Allgemeinen verstehen, wird unsere individuelle Stimme als Musiker nur in dem Maße hervortreten, in dem auch unsere körperlichen Bewegungen auf die Ebene der größten Leichtigkeit und geringsten Anstrengung reduziert sind. Mit anderen Worten: Die "Technik" als solche muss allmählich aufhören, Selbstzweck zu sein. Die oft zitierte Dichotomie von "Technik" versus "Interpretation" ist für mich ein Mangel an Verständnis, der besagt, dass der physische und der gedankliche Prozess zwei voneinander unabhängige Einheiten wären.

In dem Maße, in dem unser Spiel eine Qualität des Nicht-Tuns annimmt, wird sich unsere tiefste Reaktion auf die Musik unseren Zuhörern nach außen hin präsentieren. Unser Ideal ist, dass wir völlig verletzlich werden, so dass unsere körperlich-emotionale Energie frei nach außen fließen kann. Nur eine Offenbarung unseres Innersten ist es wert, anderen mitgeteilt zu werden.

Gleichzeitig möchte ich jedoch klarstellen, dass das Musizieren (auf diese Weise) keine Übung ist, um unserem Ego zu frönen. Ganz im Gegenteil, es ist ein Akt, in dem wir einer sehr befreienden Energie erlauben, einfach durch uns hindurchzugehen; wenn sie das tut, sind wir zufrieden und finden ein Glück, das eine Belohnung in sich darstellt. Unser Ego hat dann kein Bedürfnis mehr, sich zu behaupten. Als Alexander-Lehrer ist es unser Ziel, den Fluss der "Direktiven" (oder des Chi) zu aktivieren, so dass unsere Bewegungen leichter, fließender und weniger anstrengend werden. Die gleiche Praxis ermöglicht es uns, unsere Zuhörer darüber zu informieren, wer wir wirklich sind. Jeder von uns hat eine eigene Qualität, die sich von der eines jeden

anderen unterscheidet, und wir haben die Kraft und den Mut, anderen zu erlauben, sie zu hören. Das ist es wohl, was man als Seele bezeichnet.

In seinen späteren Jahren sagte Alexander: "Nachdem ich ein Leben lang auf diesem neuen Gebiet gearbeitet habe, bin ich mir bewusst, dass die gewonnenen Erkenntnisse nur ein Anfang sind [...] meine Erfahrung mag eines Tages als Wegweiser anerkannt werden, der den Forscher in ein bisher 'unentdecktes' Land führt, das dem geduldigen und aufmerksamen Pionier unbegrenzte Möglichkeiten für fruchtbare Forschungen bietet." Was könnte er damit wohl gemeint haben?

Mir war nicht bewusst, dass Alexander von einem solchen Gedanken gesprochen hat, aber es erscheint mir logisch, dass ihn seine Arbeit zu einem solchen Blickwinkel geführt hat. Er war dem schrittweisen Weg, dem er folgte, so treu, dass es für ihn unvermeidlich war, sich einem solchen Terrain zu nähern. Der Grundgedanke, dass die physische und die geistige Aktivität ein und dasselbe sind, muss ihn unweigerlich zu einer solchen Sichtweise gebracht haben.

Glaubst du persönlich, dass es ein Ende dieses ganzen Prozesses der Selbstentdeckung und der Verkörperung seines "wahren Selbst", seiner "Essenz" oder der lebendigen, atmenden Manifestation seiner "unverfälschten Seele" gibt?

Exakt! Es gibt keinen absoluten Punkt der Ankunft; die Bewegung in diese Richtung hört nie auf. Es gibt Zeiten - meist kurze Momente - in denen wir ein Gefühl des Wohlbefindens haben, des sich wieder Verbindens mit unserem eigenen Zentrum und der Gewissheit, dass wir an dem Ort sind, an den wir wirklich gehören. (Warnung: wir werden versucht sein, an einem solchen Moment festzuhalten oder ihm nachzujagen, was beides nicht möglich ist.) Diese Momente/Zeiten treten auf, wenn wir uns in irgendeiner Art von Bewegung befinden, auch wenn die Bewegung keine tatsächlich räumliche sein muss. Wir fühlen uns in einem solchen Moment sowohl friedlich als auch energiegeladen, optimistisch und sicher in der Hoffnung, dass alles gut werden wird. Wir sind wahrhaftig, wer wir wirklich sind.

Alex, ich danke dir ganz herzlich für diese Einblicke und deine Zeit.

Marcell Kaemmerer ist examinierter Realschullehrer für Musik & Englisch, aber arbeitet seit 2010 als selbstständiger Klavier- & Gitarrenlehrer. Seine Ausbildung zum Alexander-Technik-Lehrer hat er in Freiburg bei Aranka Fortwängler absolviert und unterrichtet seit 2018 als selbstständiger Lehrer und als Ausbildungsassistent in der Freiburger Schule für Alexander-Technik.