

Auszug aus einem Gespräch über die Alexander Technik über Anweisungen geben und "Richtungen" zwischen Uri Eshet & Nicola Hanefeld. Tel Aviv, Feb. 1992

N. Mußt du dir immer noch Anweisungen geben?

U. Ja.

N. Wie sieht es aus, klingt es, fühlt es sich an? Kannst du sagen, wie du dir selber Anweisungen gibst?

U. Ja, ich ~~g~~<sup>muß</sup> aus meiner Erfahrung sagen, daß sich jeder Anweisungen geben muß. Nun kann es für jemanden leichter sein Anweisungen zu geben, aufgrund ihrer Qualität, nicht wegen der Länge an Erfahrung, die er darin hat. Mit Qualität meine ich weniger Verwicklung, während er sie gibt. Was ich mit weniger Verwicklung meine kann ich so erklären: Fang immer mit dem Verstand (mind) an; wenn der Verstand die richtigen Richtungen gibt und sich in die richtigen Richtungen bewegt, zusammen mit den Gefühlen ... damit meine ich, wenn der Verstand die richtigen Richtungen gibt und die Gefühle nicht zögern, dann haben wir nur eine Botschaft, die vom Gehirn kommt, was wir auch wollen. Oft gibt es zwei Botschaften, die vom Verstand kommen. Zum Beispiel wenn Sorgen zunehmen ("..bin ich richtig oder falsch?", " ist es gut oder nicht"?) oder Richtungen und Anweisungen werden gegeben und eine Überprüfung setzt ein ("ist es gut?"). Oder man macht einen Versuch, während des Gebens von Anweisungen, etwas zu erreichen oder sogar etwas durchzudrücken (damit meine ich, wenn jemand versucht, die Anweisungen zu tun). Wenn wir uns mit anderen Faktoren stören, die meist von unserer emotionalen Seite kommen, von unserer Erziehung, von falschen Gewohnheiten, wie wir das nennen...dann gibt es, wie ich sagte, zwei Botschaften.

Die eine ist die Botschaft des Verstandes, die neue Anweisung. Die andere nennen wir die falschen Gewohnheiten, die alten Gewohnheiten, aber es ist natürlich Angst und mit unserer emotionalen Seite verbunden. Folglich gibt es also zwei Botschaften gleichzeitig und nicht eine Botschaft. Wir hätten gern, daß nur eine Botschaft vom Gehirn kommt. Und ich würde sagen, das ist der schwierigste Teil, den wir überwinden müssen: die andere Botschaft loszuwerden. Das bedeutet, es gibt einen Kampf zwischen den zwei Botschaften, zwischen der richtigen Botschaft und der falschen oder alten Botschaft. Die alten Botschaften wollen nicht aufgeben... aber wenn man sich von den alten Botschaften loslöst und befreit, dann breitet sich die neue Botschaft in der Person aus. Wenn du sie hier und dorthin lenkst, nur lenkst, ohne Verwicklung, dann geht sie von selbst.. ohne Verwicklung, das heißt, es gibt nichts mehr zu tun, nur zu lenken, Die Person fängt an sich zu öffnen, und alles geht in Ordnung, von den Wurzeln zu den Blättern.

Wenn ein Lehrer diese Qualität entwickelt - ich meine weniger Verwicklung und die Fähigkeit, eine Botschaft auszusenden, und so weiter, wie ich gesagt habe, dann ist es für ihn leichter, Anweisungen zu geben. Die neue Erfahrung ist spürbar, wie auch ihre Lenkung und es ist natürlich auch von Zeit zu Zeit wichtig, merken zu können. daß die Anweisungen funktionieren.

Nun müssen nach meiner Meinung und nach meiner Erfahrung (und ich beabsichtige nicht es zu ändern) die Anweisung meist laut gesprochen werden,

N. Das ist etwas, das Du vor fünf oder sechs Jahren nicht gemacht hast, oder?

U.: Ich habe es nicht so konsequent gemacht. Der Grund dafür, daß ich es jetzt so konsequent mache ist, daß ich jetzt in einer Schule unterrichte und ich die Schwierigkeiten sehe. Ich sehe wie

die Schwierigkeiten durch laut gesprochene Anweisungen vermindert werden. Der Grund ist das wir viele Systeme haben, um davor wegzulaufen, uns nur eine Botschaft zu geben, und wir laufen gerne weg. Wir überprüfen gern, wir erzwingen gern, alles was wir tun planen wir gern, und wir wollen auch immer etwas erreichen. Selbst wenn wir theoretisch wissen, das dies der falsche Weg ist, tun wir es in der Praxis. Wenn man die Anweisungen laut spricht, schafft dies bessere Bedingungen für die Anweisungen, die Botschaften, sich im ganzen Körper auszubreiten. 'Bessere Bedingungen' weil wir nicht so verwickelt sind, als wenn wir es ohne Gebrauch von unser Stimme tun. Normalerweise tut man es sogar deswegen nicht, weil man die Anweisungen zu kennen glaubt und sich zu kennen glaubt. Wir fühlen daß es uns leicht fällt, und daß es nicht wiederholt werden muß. Weil das Wiederholen wie Unsinn aussieht, wie Dummheit...Die alten Anweisungen werden jedoch ständig wiederholt. Dieser sind die Gewohnheiten, und sie werden millionenfach wiederholt. Sie sind automatisch geworden. Wir müssen uns ändern indem wir dem bewußten Verstand Vorrang geben, dem Schöpfer statt dem Unterbewußten, das uns mit den alten, falschen Gewohnheiten beherrscht. Das ist die einzige Art, wie wir uns ENTWICKELN können, in dem wir die richtige Botschaft durch den Verstand geben, ohne dabei verwickelt zu werden. Deswegen können wir dann die Stimme gebrauchen, wenn wir einer andere Personen Anweisungen geben, sie auffordern; auf dieser Art machst du Fortschritte. Du magst anders Arbeiten, in Stille, aber du bist damit nicht so fortgeschritten.

Besonders für Studenten in einer Klasse ist es besser, viel besser. Alexander schrieb sehr, sehr klar, daß er die Leute aufforderte, die Anweisungen laut zu sprechen..... Manchmal können Studenten eine Ausbildung an einer Schule beenden und sie wissen nicht, was es wirklich bedeutet, sich Anweisungen zu geben. Was bedeutet es? Es ist offensichtlich, daß wir denken, wenn wir Anweisungen geben, und daß wir die Anweisungen 'kennen', dies also muß das Geben von Anweisungen sein. Ist es aber nicht! wenn du nur denkst, ist es keine klare Anweisung. Es ist anders, wie ich sagte, nämlich zwei Botschaften gleichzeitig. Wenn es nicht klar ist, kommt eine andere Botschaft durch, die etwas erreichen will. N.: Was für mich immer sehr klar zu spüren ist, ist die Genauigkeit mit der du Anweisungen laut sprichst. Mit einer Klarheit und Tiefe der Konzentration und einer Frische. Du wirfst nie Teile durcheinander, wie es Studenten tun, ich höre oft, daß es Leuten schwer fällt, die Anweisungen, die du sprichst, zu wiederholen, obwohl wir die Anweisungen " kennen" , und sie hören sogar gerade, was du sagst.

U.: Erstens ist es nicht nur etwas sprachliches, siehst du, die Stimme unterstützt etwas, das gerade passiert. Das ist die eine Seite. Die andere ist, daß Leute anfangs versuchen "es zu kriegen", die Sätze hinzukriegen, aber das spielt keine Rolle. Es fängt an sich zu verändern, und es spielt keine Rolle ob die Person, die ich unterrichte Dinge in einer anderen Reihenfolge als ich sagt. Manchmal liegt es an seinem eigenen Urteil, wenn er die Anweisungen gibt. Manchmal wenn ich in einer anderen Sprache unterrichte, bin ich vielleicht grammatikalisch fehlerhaft, und er oder sie macht es richtig.

N.: aber das ist unwichtig....

U.: Ja und ich wollte auch eine andere Sache sagen.....  
Manchmal haben sie nicht die innere Erfahrung, und sie verstehen, daß sie mir in einer bestimmten Weise nachsprechen müssen. Sobald sie anfangen die innere Erfahrung zu haben, wird es subtiler und die Leute sind sich dessen bewußter. Da ist noch etwas, eine sehr

interessante Sache: wenn eine Person "ein Problem" hat entweder im Hals, im Rücken, im unteren Rücken, an anderen Stellen, dann wird der Schüler immer den Namen des Teils vergessen - er wird ihn in der Anweisung auslassen, selbst wenn ich ihn nochmals wiederhole, wird er alle Sätze und alle Teile sprechen aber er wird diesen Teil vergessen..... Das bedeutet, daß das Gewahrsein so gering ist daß der Teil nicht kommt, er kann ihn nicht wiederholen.

N.: Es ist eine Blockierung.....

U.: ja, es ist eine Blockierung, manchmal ist es mir egal, ich lasse ihn.

N.: und Richtung kommt als Ergebnis des Anweisung gebens? was verstehst du unter Richtung? Ist es bloß etwas im Körper?

N. Es ist natürlich meine Meinung: die Richtungen sind die Anweisungen, die Anweisungen sind die Richtungen. Es gibt falsche Richtungen, d.H. falsche Anweisungen, und die alten Anweisungen sind falsch, und man, sagen wir, funktioniert unter einer schlechten Bedingung. Das bedeutet Anweisungen, die durch deine falschen Erfahrungen kommen. Und es gibt richtige Richtungen, Gedanken, Anweisungen.....

N.: Moment mal, ich muß das verstehen, du unterscheidest nicht zwischen Anweisung und Richtung.

U.: Ja.

N.: Also stimmst du nicht dem zu was ich sagte, daß Richtung als Ergebnis des Anweisung-gebens kommt, du sagst etwas anderes.

U.: Ja... Nun Gedanken sind die Grundlage der Richtungen, das bedeutet, wenn sich die Gedanken in die richtige Richtung bewegen, dann öffnet sich der Schüler. Es stellt sich eine Empfindung ein, eine innere Empfindung, eine körperliche Empfindung. Dies kommt daher, daß Gedanken als Anweisungen verwendet werden. Es genügt nicht, bloß zu denken: Wenn du einem anderen Anweisungen geben willst, mußst du es sowohl mental als auch sprachlich tun. Wie ich sagte, die Quelle von Richtungen sind Gedanken, alles kommt von den Gedanken. Wir verwenden die Gedanken danach als eine Botschaft. Diese Botschaft breitet sich von selbst aus wie ich vorhin sagte. Und diese Botschaft verändert die Bedingungen des sich Verschließens und ermutigt die Bedingungen des sich Lösens. Das ist etwas, daß das Selbst sich zu einer besseren Beziehung zu sich selbst hin ausbreiten läßt.

Richtungen sind nicht etwas, daß wir erzwingen müssen, suchen müssen..... wo sind sie jetzt? könnten wir die Linie der Bedingungen verändern? für mich ist das Unsinn. Für mich gewährt die Anweisung die besseren Bedingungen, und die Veränderungen kommen. Deswegen setzte ich die Anweisungen z.B. so ein (und ich würde sagen, daß es so dumm klingen kann) "laß den Hals frei, damit dein Kopf vorwärts nach oben gehen kann um den Rücken sich längen und weit werden zu lassen und dann: mir ist egal wo der Hals ist....mir ist egal wo der Kopf ist....mir ist egal wo vorwärts nach oben ist...."usw.

Hier kannst du wieder die selbe Idee erkennen, das selbe Prinzip, daß sich sorgen von den Gefühlen kommt, die gegen die klare Botschaft vom Verstand arbeiten. Wenn wir die Anweisungen geben, um sich zu öffnen und den Fluß im Körper zu erhöhen, um bessere Bedingungen zu schaffen, dann nehmen Sorgen ebenso wie falsche Gewohnheiten ab. Solange es klar gesagt wird "und ich kümmere mich nicht wo der Kopf ist und der Hals u.s.w."

N.: Das bedeutet, wir versuchen mit dieser Anweisung damit aufzuhören etwas erreichen zu wollen, nach dem Ziel zu streben.

U.: Ja und damit vermeiden wir das Sich-Sorgenmachen, das sich Verschließen, was gleichbedeutend damit ist, negative Bedingungen

zu schaffen. Wenn es dir egal ist und du dir die richtige Botschaften gibst, wächst es von selbst, weil du die richtige Anweisung gegeben hast. Dann ist es klar für den Verstand, klar für den Körper, es ist deiner inneren Seite klar - und das ist alles! Keine weiter Anstrengung, keine weitere Energie, die Aufmerksamkeit muß wieder zum Verstand gehen, um die richtige Botschaft zu geben und keinerlei sich Sorgen aufkommen zu lassen. Aber indem diese Anweisung gegeben wird, ja, offen, nicht im geheimen, nicht versteckt....und wenn die Person sich anfängt zu öffnen bewegt sich alles zusammen , nicht nur ein Faktor; der Verstand ist frei der Geist (Spirit) ist frei....