

Dissertation – „Alexandertechnik und Bühnenpräsenz“
Universität Mozarteum Salzburg
Joseph Weissenberg, PhD

Mailadresse: josef@weissinstitut.com

Thesepapier und Abstrakt

Thesepapier

Generalthese: Alexandertechnik verändert das Körperbewusstsein und die Denkgewohnheiten. Sie wirkt dadurch positiv auf die Qualität von professioneller, musikspezifischer Bühnenpräsenz.

In der Einleitung der Dissertation wird die Untersuchung von Tsay¹ angeführt, die aufzeigt, wie Juroren bei Musikwettbewerben werten. In den an der Harvard Universität durchgeführten Untersuchungen zeigte es sich, dass Musiker bei Wettbewerben vor allem visuell beurteilt werden. Diese Studie weist darauf hin, dass auch musikalische Beurteilungen vor allem aufgrund von „visual cues“ gegeben werden.

Bewegungen widerspiegeln eine subjektive Realität und Wahrnehmung, deshalb wird in der Dissertation von Joseph Weissenberg versucht, Gemeinsamkeiten in der Körperhaltung bzw. Bewegungen und mentale Einstellungen so aufzuzeigen, dass sie eine Bestimmung der Bühnenpräsenz zulassen. Bewegungen werden von Zuschauern als innere Beteiligung, Motivation, Kreativität und als Besonderheit der Person angesehen. Um nun eine durch jahrelanges Üben eingeschliffene Gewohnheit zu ändern, bedarf es der bewussten Steuerung des Körpers und des Denkens.

These 1: In der Alexandertechnik werden durch Innehalten und das Einsetzen von Direktiven neue Gewohnheiten geschaffen, die eine bewusste Steuerung des Körpers und des Denkens erlauben.

In Kapitel 2 der Dissertation wird die Alexandertechnik (AT) näher beleuchtet. Dazu bedient sich der Autor einer Befragung von Lehrern und Schülern der AT, sowie auch vieler Einzelschilderungen, wie die AT ausgeführt wird, wie sie wirkt und welche Denkmuster geändert werden sollten. Eine Problematik, die AT sofort zu erfassen, liegt in der Tatsache, dass die neu erlebten Erfahrungen auf alte Einstellungen Bezug nehmen, und dass es schwer ist, ein menschliches Verhalten zu beschreiben, welches so fundamental in uns integriert ist. Unsere Sprache erklärt leider nur unzulänglich Begrifflichkeiten des Verstehens, sodass vielfach Erklärungen missverstanden werden können. Die AT führt die Schüler zuerst über die Veränderung und Erfahrung des Körpers, dann über die Veränderung im Denken und schließlich über die Veränderung der psycho-physischen Wahrnehmung zu einem neuen Verständnis der Einheit. Man könnte die AT als eine Optimierung von Körper- und Denkprozessen ansehen.

Einen Versuch, die AT zu erklären, unternahm Patrick MacDonald mit seinen fünf Prinzipien: Falsche sinnliche Wahrnehmung, Innehalten und Stoppen, Erkennen der Macht der Gewohnheit, Direktiven und Primärkontrolle. Die sinnliche Wahrnehmung unseres Körpers reagiert auf bestimmte Reize mit einem vorgegebenen gewohnten Handlungsablauf. In der AT wird das Verhalten verändert, indem der Reiz bzw. die Handlung gestoppt bzw. innegehalten wird. Dann werden die Mittel, die zu einer neuen Steuerung führen, erarbeitet, überprüft und neue Entscheidungen getroffen, die zur gewünschten Reaktion führt. Das Innehalten und Stoppen erlaubt uns, in eine bewusst gesteuerte Kontrolle und Zielführung hineinzugehen.

¹ Tsay, Chia-Jung: Sight over sound in the judgment of music performance, S. 14580-14585 – Zusammenfassung [Dissertation - S. 19-22]

Durch das Erlernen der Direktiven verändern sich die Koordination, die Propriozeption, die Wahrnehmung, der Kraftaufwand, die Muskelkoordination und das Denken. Direktiven helfen Musikern, Überbeanspruchungen zu verstehen, und zeigen auf, was gemacht bzw. vermieden werden sollte. Gerade bei komplizierten Stellen muss ein Musiker seinen Körper und seine Handlungen kennen, damit er in Freiheit spielen kann.

These 2: Je mehr Aufmerksamkeit eine Person auf die eigene psycho-physische Aktion und damit Wahrnehmung legt, desto mehr Präsenz ist erkennbar.

Wahrnehmung ist holistisch. Wer Teilbereiche bei der Wahrnehmung ausschließt, begrenzt seine Vorstellungsbild und dadurch seine Möglichkeiten. Wer glaubt, dass durch Halten bzw. Aufrichten mehr Freiheit oder „Flow“ verursacht wird, verwechselt den Einsatz von ungesteuerter Kraft mit einer bewussten Bewegungsform bzw. Minimalsteuerung des Kraftaufwandes. Die Wirbelsäule verhält sich z.B. wie ein „Kran“; je stabiler die Basis ist, sprich die Wirbelsäule, desto freier und lockerer können die Bewegungen in den Armen ausgeführt werden. Dabei ist besonders auf die Beziehung von Kopf, Hals und Rücken zu achten. In unmittelbarem Zusammenhang steht die Atmung, die stets in der AT nur indirekt beeinflusst wird. Als ein Beispiel der Auswirkung einer eingeschränkten und gehemmten Bewegungskoordination können vorgezogene Schultern angesehen werden, wie sie oft bei Pianisten vorkommen. Diese Art der körperlichen Steuerung führt zu Verspannungen in den Armen, Schultern, Nacken, Rücken, Atmung und Beinen. Sie zeigt auch eine eingeschränkte Präsenz. In dem gleichen Kapitel über die AT werden Themen aufgegriffen, auf welche Art und Weise mit Körper und dem Denken gearbeitet werden kann. Ein besonderes Anliegen dieser Arbeit ist die propriozeptive Wahrnehmung: Der „Schüler“ erhält die Möglichkeit, die psycho-physischen Zusammenhänge seines Denkens und Handelns zu erkennen und diese bewusst steuern zu lernen. Für Musiker ist die Übung „Hände am Rücken einer Stuhllehne“ eine hervorragende Bewegungsabfolge, um Spannungen zu erkennen und abzubauen, während Sänger sehr oft von dem geflüstertem „Ah“ profitieren. Auch das Thema „Üben“ wird in dieser Arbeit näher untersucht.

These 3: Die Bühnenpräsenz besteht aus vielen Komponenten, die in der Gesamtheit zur Wirkung kommen. Die Alexandertechnik verändert diese Komponenten.

In Kapitel 3 wird versucht, die Bühnenpräsenz so zu darzustellen, dass aus der psycho-physischen Einheit, der AT, im Kontext mit der Bühnenpräsenz Definitionen und Zusammenhänge transparent werden. Dazu wurden aus verschiedener Literatur Bezüge hergestellt, die sich während des Auftritts manifestieren. Diese sind: Raum, Zeit, Künstler, Instrument, Publikum, Podiumssicherheit, Verbeugung, Handlung, Erfahrung und Emotionen. Des Weiteren wurden Gesichtspunkte aufgezeigt, die wesentlich zu einer gelungenen Bühnenpräsenz beitragen: Bewegung, Rhythmus, Erholung, Fertigkeit und Können des Künstlers, Inspiration durch das Stück, Distanz, Motivation bzw. Ziel des Künstlers, Selbstvertrauen und innere Einstellung zu sich selbst, Disziplin, Freude, u.n.v.m..

Es muss mit Nachdruck bewusst sein, dass eine reale Trennung all dieser Aspekte nicht möglich ist, da alle Komponenten unteilbar zusammenhängen und auch so gesehen werden müssen. In den einzelnen Kapiteln wurde deshalb der Versuch unternommen aufzuzeigen, wie sie durch die AT diese Sachverhalte erlernt, trainiert und weiter entwickelt werden können.

Im vierten Kapitel wird der Aufbau der Untersuchung und die Methodenwahl dargestellt. Neben der theoretischen Darstellung der AT und Bühnenpräsenz erhielten im praktischen Teil fünf Studentinnen ein Semester lang Unterricht in AT. Die Studentinnen spielten Blockflöte (1), Fagott (1) und Querflöte (3). Es wurden dazu Körper- Gelenks- und Bewegungsmessungen, Tests zu Spannungstransfers und zur propriozeptiven Wahrnehmung, Befragung durch Fragebögen, Stundenprotokolle, Video- und Stimmaufzeichnungen durchgeführt. Ein weiterer Aspekt war die propriozeptive Wahrnehmung in den Untersuchungen. Der Auftritt der Studentinnen wurde zu Beginn des Semesters und am Ende des Semesters in einer simulierten Bühnensituation aufgezeichnet. Die Aufnahmen beinhalten: Auftritt auf die Bühne und Abgang, Verbeugung und Begrüßung, instrumentales Spiel – Darstellung einmal mit und einmal ohne Instrument, Bewegungskoordination auf einer Drehscheibe, Hinsetzen und Aufstehen. Diese Aufzeichnungen wurden zu kurzen Clipsequenzen zusammengefasst und einem Publikum bestehend aus Lehrern und Schülern der AT und Musikstudenten gezeigt und bewertet. Zusätzlich wurde in Gruppenstunden das Auftreten vor einem Publikum praktisch geübt.

These 4: Die Alexandertechnik verändert den Menschen individuell auf körperlicher und psychischer Ebene. Deshalb beurteilen und erfahren die Versuchspersonen am Ende der Unterrichtsreihe die AT unterschiedlich.

Im fünften Kapitel werden die Veränderungen veranschaulicht, die aus den Ergebnissen der Versuchspersonen (Vpn) deutlich ersichtlich wurden. Eine Vp beendete den Unterricht vorzeitig und eine zweite war zu oft krank. Die drei verbleibenden Vpn lieferten jedoch genügend Anhaltspunkte, sodass eine Basisstudie etabliert werden konnte. In Gruppenstunden, zeigte es sich, dass die Vpn wenig bis gar keine praktische Erfahrung eines geplanten bzw. strukturierten Auftretens je geübt hatten. Durch die Tests konnte man sehen, dass am Ende des Semesters die Vpn physisch größer wurden und ihre Gelenke sich freier bewegen konnten. In den Fragebögen zu Beginn und am Ende des Semesters wurden psychische Veränderungen ersichtlich, die auch in den Stundenprotokollen dokumentiert sind. Nicht jede Erfahrung war von den Vpn erwünscht. Das Verstehen von Kausalzusammenhängen benötigt Zeit, um sich zu etablieren. Die AT stellt einen Prozess dar, der ständig aktualisiert werden sollte.

Besonders Vp A war für einen Wettbewerb ungenügend vorbereitet und hatte noch zu viele unkontrollierte Bewegungs- und Denkmuster, die auf sie hemmend wirkten. Sie wird von Konkurrenz, Langeweile, Routine und Zeitdruck nach der Unterrichtsreihe weniger belastet. Zum Tragen kommt auch, dass das soziale Umfeld für sie sehr wichtig ist und dass sie ein hohes Sicherheitsbedürfnis und einen Drang zum übertriebenen Perfektionismus hat. Vp A konnte ihre mentale Vorstellung von Bewegungsmustern verbessern. Sie verbesserte auch das Annehmen von Kritik, erkannte ihr inkonsequentes Überverhalten und entwickelte sich mehr zum Erfolgstyp.

Vp B hatte psychisch weniger, dafür aber stärkere Veränderungen in einzelnen Bereichen. Für sie war Beliebtheit nach Kaluza² das einzige stressverstärkende Muster. Ihre optimistische Einstellung, Fähigkeit zum Problemlösen und mehr Risikobereitschaft erhöhten sich. Bei ihr haben sich vor allem psycho-physische Veränderungen etabliert. So erhöhte sich das Gefühl von Freiheit und Lockerheit um 61%.

Bei Vp C, die am meisten Veränderungen aufwies, traten ihre Schwächen am deutlichsten hervor. Sie war am Ende des Semesters weniger risikobereit, weniger kämpferisch und erkannte noch mehr ihre Spannungen. Sie fühlt sich ehrgeiziger, empfindet Konkurrenz und Zeitdruck als belastender. Das Übensum hängt für sie stärker mit guter Leistung zusammen und Veränderungen werden weniger akzeptiert. Daraus hat sich ergeben, dass sie sich eher unsicher und als Misserfolgstyp sieht. Sie braucht mehr Zeit, um sich den Veränderungen stellen und verarbeiten zu können. Die soziale Komponente des Beliebtheit-Seins und unzureichendes Kompetenzgefühl lassen in ihr viel Stress aufkommen. Vp C konnte ihre mentale Vorstellung von Bewegungsmustern verbessern. Im Instrumentalspiel erklärte sie, dass sich nachfolgendes verbessert hatte: Haltung, Atmung, Wahrnehmung, Konzentration, Klangqualität, Aufmerksamkeit, Sensibilität und Offenheit.

Alle drei müssen noch an ihrer Bewegungskoordination arbeiten. Es stellte sich jedoch in allen dreien eine Verbesserung der propriozeptiven Wahrnehmung ein. Die beständigste Arbeit mit der AT wurde von Vp C geleistet. Vp A und B arbeiteten eher wechselhaft daran. Die Hauptaussagen der Vpn zur Bühnenpräsenz sind: „[Ich] wirke offener, aufrechter, präsenter, aufmerksamer, kenne meinen Körper und kann ihn beeinflussen und beobachte mehr“.

Diese und noch viele andere Nebeneffekte wurden dokumentiert. Die Vpn erachteten die AT einstimmig als Wahrnehmungstraining. Während am Ende des Semesters Vp A und C mehr Veränderungen spürten und sich positiv zu den Veränderungen äußerten, kam in Vp B am Ende des Semesters mehr Widerstand auf. Ihr bereitete es immer mehr Schwierigkeiten, Veränderungen auch anzunehmen. Ihr Widerwillen, sich zu verändern, kann sich auf lange Sicht als Hindernis erweisen. Obwohl das Publikum ihr bescheinigte, dass kleinere Bewegungen mit einem stärkeren Rücken besser wahrgenommen werden, nahm sie am Ende der Unterrichtsreihe die meisten Veränderungen wieder zurück. Vp besitzt jedoch ein gutes Wahrnehmungspotential. Nun noch ein paar Aussagen der Vpn: „Ich bin stressresistenter. Während ich zu strahlen versucht habe, bemerkte ich, dass sich meine Stimmung verbesserte. AT beeinflusst mein Denken - Ich bin positiver. Gehe bewusster mit mir um und habe bemerkt, dass ich Alexandertechnik auch für die meisten meiner Tätigkeiten nutze. Es fühlt sich gut und präsent an.“

² Vgl. Kaluza, Gert: Stressbewältigung, S. 213

Veränderungen brauchen Zeit. Aufgrund ihrer mangelnden Auftrittserfahrungen war der Körper und das Denken für die Vpn „nur“ ein Mittel zur Erreichung ihrer Ziele. Es kann aber nur mit einer bewussten Kontrolle der Wahrnehmung von einem zielführenden Ergebnis gesprochen werden. Erst wenn die psycho-physische Einheit gegeben ist, vereinen sich die Mittel und die Wege zum Ziel zu einem Ganzen, sodass das Ergebnis mit einem geringstmöglichen Aufwand durchgeführt werden kann.

These 5: Die Teilnehmer der Befragung setzen eine künstlerische Perfektion und höhere Präsenz mit flüssigeren Bewegungen und eine höheren inneren Spannungsbogen gleich.

Im sechsten Kapitel sind die Ergebnisse der Antworten der Zuschauer zu den Videoclips dokumentiert. In zwei Durchläufen zu den vorgegebenen Fragen zum Auftreten der Vpn und zur Bühnenpräsenz, zeigte sich, dass Zuschauer generell die Bühnenpräsenz bewerten. Gezeigt wurden gleichzeitig eine Februar- und eine Juniaufnahme desselben Jahres. 88 % der Teilnehmer bewerteten die zweite Aufnahme hinsichtlich der Bühnenpräsenz positiver. Der hohe Grad der visuellen Erkennung zeigt, dass ein universelles Verständnis vorhanden sein muss, was Bühnenpräsenz und Podiumssicherheit auf der Bühne für den Zuschauer bedeutet. Die Aufgabe des Künstlers bezieht sich vordergründig durch die Übertragung von Musikalität, Spielbrillanz, Präzision, Begeisterung und Emotionen eine Bindung zum Publikum zu schaffen und so Freude am musikalischen Spiel und am Werk zu wecken. Bühnenpräsenz zeigt sich durch den Gesamteindruck eines Menschen auf der Bühne.

In Kapitel 7 finden sich eine Zusammenfassung und ein Ausblick der Arbeit. Die Generalthese konnte in den Ergebnissen und Auswirkungen der Vpn, den Untersuchungen und in der Zuschauerbefragung deutlich verifiziert werden. Durch die AT wird die hohe Gefahr einer Verletzung und deren Folgen vermindert und auch die Bühnenpräsenz des Künstlers signifikant erhöht.

Bei diesem relativen Forschungsstand wird in dieser Arbeit nur die Alexandertechnik heraus kristallisiert, die aufgrund des Untersuchungsergebnisses gestattet, zu folgenden Aussagen zu kommen:

1. Die psycho-physische Einheit fördert ein bewusstes Auftrittsverhalten.
2. Bewegungsabläufe werden durch die Alexandertechnik harmonischer, koordinierter und damit auch publikumswirksamer.
3. Denkprozesse werden differenzierter und disziplinierter.
4. Koordinierte Bewegungsabfolgen und das Wissen um die Mechanik bewirken ein Bewusstsein für die Wirkungen von Handlungen.
5. Das Publikum erkennt durch die Alexandertechnik kinästhetische Vorgangsweisen im Künstler und interpretiert sie als positiv.
6. Sicheres Auftreten fördert spontan eine positive Einstellung des Publikums zum Künstler.
7. Die Prinzipien der Alexandertechnik helfen, die propriozeptive Wahrnehmung zu steigern.
8. Es bedarf einer konstanten Weiterentwicklung der Alexandertechnik und etabliert einen lebenslangen Lernprozess.
9. Die Vpn haben in den angebotenen Unterrichtseinheiten eine für das Publikum deutlich sichtbare Veränderung erreicht.
10. Der Künstler wirkt psychisch stabiler und emotionaler.
11. Die Gesamterscheinung des Künstlers ist authentischer.

Fazit: Insgesamt kann aufgrund der Forschungsergebnisse eindeutig festgestellt werden, dass die Alexandertechnik die Körperwahrnehmung und die Wirkung auf die Bühnenpräsenz signifikant erhöht.

Durch diese Basisstudie ist es erstmals gelungen die Bühnenpräsenz als messbare Einheit in Erscheinung treten zu lassen. Für die Musikpädagogik bedeutet dies, dass es möglich ist Bühnenpräsenz und Podiumssicherheit auch in diesem Bereich bewusst zu studieren und einzuüben. Somit stellt die Arbeit mit der Alexandertechnik einen unverzichtbaren Anteil zur Vorbereitung und Ausführung eines Bühnenauftrittes dar.

Abstrakt

Generalthese: Alexandertechnik verändert das Körperbewusstsein und die Denkgewohnheiten. Sie wirkt dadurch positiv auf die Qualität von professioneller, musikspezifischer Bühnenpräsenz. In dieser Basisstudie von Joseph Weissenberg werden die Auswirkungen der Alexandertechnik auf das Auftrittsverhalten, sprich Bühnenpräsenz aufgezeigt. Dazu unterrichtete er drei Studentinnen der Universität Mozarteum ein Semester in Alexandertechnik. Bei den Versuchspersonen waren die Veränderungen zu ersehen, die in einer simulierten Bühnensituation zu Beginn und am Ende des Semesters mit einer Kamera aufgenommen wurden. Die Bewertung der Clips in Hinblick auf die Bühnenpräsenz fand durch Lehrer und Schüler der Alexandertechnik und Musikstudenten statt. 88 % der Befragten entschieden sich für die späteren Aufnahmen. Aufgrund der in der Dissertation angeführten breiten Forschungsergebnissen, wie Bewegungsmessungen, Tests zu Spannungstransfers und zur propriozeptiven Wahrnehmung, Stundenprotokolle, Fragebögen, Gruppenunterricht, Videoaufzeichnungen kann eindeutig festgestellt werden, dass die Alexandertechnik die Körperwahrnehmung und die Wirkung auf die Bühnenpräsenz erhöht.

© 2015 Joseph Weissenberg – Alexandertechnik und Bühnenpräsenz
