

The Wrong Thing

(Anmerkung des Autors: Das Wort „fallen“ bezeichnet in diesem Artikel ‚nach unten fallen‘, nicht ‚stürzen‘ oder ‚umfallen‘)

Seit ich vor 27 Jahren der Alexander-Technik zum ersten Mal begegnet bin – damals machten mir chronische Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenprobleme das Leben schwer – habe ich daran gearbeitet, immer tiefere Schichten meine Fehlgebrauches aufzudecken.

Vor fünfzehn Jahren hatte ich ein ungewöhnliches Erlebnis. Während einer Quigong-Stunde stellte ich fest, dass ich *mein Körpergewicht fehlleitete*¹. Ich hatte damals noch keine Worte dafür. Etwas Derartiges hatte ich noch nie zuvor bemerkt. Zu diesem Zeitpunkt war ich 42 Jahre alt. Dieses Erlebnis war der Beginn einer nunmehr 15 Jahre dauernden Erforschung der Auswirkungen, die sich aus der Art und Weise, in der ich die Kraft meines Fallens lenke, auf das Funktionieren meines Organismus ergeben. Dieser Lernprozess hat dazu geführt, dass ich die Wurzeln des Fehlgebrauchs unter einem neuen Blickwinkel betrachte. Gleichzeitig hat sich für mich Alexanders Auffassung gefestigt, dass die Quelle unseres Fehlgebrauchs in Fehlannahmen, fehlerhafter sensorischer Wahrnehmung und dem Überbewerten des Ziels gegenüber den Mitteln zu finden ist. Dieser Prozess hat für mich auch die wohlbekannte Alexander-Redensart klarer werden lassen, die besagt, dass das Richtige von selbst geschieht, wenn wir aufhören, das Falsche zu tun. Im Folgenden führe ich aus, was meinem Verständnis nach dieses „Falsche“ ist.

Organisches Lernen

Während des ersten Lebensjahres können wir den *Willen zur Aufrichtung* ebenso wenig unterdrücken wie die hoch entwickelten Mittel, die uns in der allerbesten Weise zu diesem Ziel führen. Sie sind unser biologisches Erbe, auf das wir Anspruch erheben, indem wir ein Gespür für die enormen Kräfte entwickeln, die durch unsere abwärts fallende Körpermasse frei werden, und indem wir Kontrolle über sie gewinnen. Sitzen und Stehen lernen wir, indem wir lernen, unser Fallen direkt nach unten durch unsere Balancepunkte zu richten (im Sitzen sind das die Sitzknochen, im Stehen die beiden Tali oder Sprungbeine). Dadurch setzen wir unser angeborenes Aufrichtungssystem in Gang, das mit minimalem Kraftaufwand für unsere Ausdehnung von unten nach oben sorgt.

Noch während dieser biologische Prozess abläuft, beginnt allerdings ein anderer – einer, der letztlich unsere angeborenen Fähigkeiten zur Aufrichtung sabotiert.

Going wrong

Als Kleinkinder sehen wir ständig, wie unsere Eltern sich beim Sitzen anlehnen. Anlehnen bedeutet nach hinten lehnen/fallen – gegen die Lehne eines Stuhls, Sofas, einer Bank oder eines Autositzes. Es ist die normalste Sache der Welt. Diese visuellen Eindrücke prägen sich tief ein und lehren uns, dass es *für Menschen völlig angemessen ist, beim Sitzen nach hinten zu fallen* – eine bedeutende Fehlannahme (“incorrect conception”). Nun, es ist keine wirkliche Annahme, dazu fehlen uns noch die sprachlichen Fähigkeiten. Das macht die Sache so problematisch. Da wir noch nicht wirklich denken (im Sinne von formulieren), wissen wir nicht einmal, dass wir diese „Meinung“ entwickelt haben. Wenn wir dann allerdings beginnen, diese Handlung mit alarmierender Regelmäßigkeit selbst *auszuführen*, gewöhnlich etwa im Alter von vier Jahren, betrachten wir auch alle damit einhergehenden Empfindungen als völlig angemessen. Das Zurücklehnen ist uns schon ganz und gar vertraut, bevor wir es selbst tun! Also fühlen wir uns auch nicht unwohl dabei. „Faulty sensory appreciation“ verhindert die Wahrnehmung von Muskelaufwand und Verkrümmung der Wirbelsäule. Wir kommen gar nicht auf den Gedanken, dass wir uns damit schaden könnten. Schließlich tut das

jeder in unserer Umgebung, scheinbar ohne Schaden zu nehmen. Wir gesellen uns einfach dazu und machen mit, den ganzen Tag über, zu Hause, in der Schule, überall ...

Schnell verlieren wir die lebendige kinästhetische Verbindung zu unserem Körpergewicht, die dafür gesorgt hat, dass unsere hoch entwickelten Mittel zur Aufrichtung in Gang gesetzt und regelmäßig genutzt wurden. Das Rückwärtsfallen boykottiert die natürliche Aufrichtung und zwingt uns, uns ein wesentlich weniger effizientes System zurechtzuschustern, das uns in der Senkrechten und unseren Kopf gerade ausgerichtet hält – ein Ziel, das wir die meiste Zeit während unserer Wachzeiten anstreben.

Wir fallen. Wir heben uns an.

Menschliche Lebewesen balancieren auf winzigen Balance-Punkten. Wir sind in der Lage, in irgendeine Richtung zu fallen. Unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, sind doch wir diejenigen, die von Augenblick zu Augenblick die Abwärtsbahn bestimmen, die unser Fallen nimmt. Die Schwerkraft lässt uns eigentlich in gerader Linie nach unten in Richtung Erdmittelpunkt fallen, aber wir verändern diese Tendenz – wir *mischen uns störend ein*.

Diese Einmischung kommt uns teuer zu stehen, denn die Qualität unseres Fallens bestimmt die Qualität unseres Anhebens (Aufrichtens). Lenken wir unsere fallende Körpermasse weg von den Balancepunkten (was wir häufig tun), beginnen wir augenblicklich umzufallen. Um den drohenden Sturz aufzuhalten, lehnen wir uns gegen eine Stuhllehne oder gegen die Wand – oder wir setzen Muskelkraft ein, die zwar die Aufrichtung gewährleistet, uns aber auch schnell ermüden lässt.

Fallen wir aber in direkter Linie nach unten durch unsere Balance-Punkte, kann etwas völlig anderes geschehen. Dann kippen wir nämlich vorwärts (ganz einfach deshalb, weil etwas mehr Gewicht vor als hinter unserer Körpermitte liegt). Wir besitzen Knochenstrukturen, die auf dem Boden genau darauf warten (im Stehen sind das die Fußballen, im Sitzen die gesamten Füße). Sind wir sensibel für den Druck, der durch unser Gewicht auf diesen vorderen Stützstrukturen erzeugt wird, wird eine natürliche Aufrichtungsreaktion ausgelöst, die die tiefsten Schichten der Extensionsmuskulatur aktiviert. Beginnend mit den Muskeln der Fußsohlen bewegt sich diese Reaktion blitzschnell aufwärts und richtet den Körper minimalem Aufwand Stück für Stück auf.

Lehnen wir uns aber zurück, schicken wir unser Gewicht genau in die entgegengesetzte Richtung – *weg von* dem entscheidenden Bodenkontakt vor uns. Tun wir dies gewohnheitsmäßig, verlieren wir das Gespür für den wichtigen Zusammenhang zwischen dem Fallen und Heben unseres Körpers, und damit verlieren wir die Fähigkeit, die starke Kraft des Fallens zu unserem Vorteil einzusetzen. Dieser Verlust wirkt sich negativ auf unser *gesamtes* Tun aus – auf alle Handlungen im Stehen und Gehen ebenso wie auf die im Sitzen.

Charakteristische Folgen des Rückwärts-Lehnens

Das Rückwärts-Lehnen bringt eine Reihe von mit einander verbundenen Problemen mit sich:

1. Wir benötigen einen relativ gerade ausgerichteten Kopf, um normal „funktionieren“ zu können. Also gleichen wir die Rückwärtsneigung aus, indem wir den „Mast“, auf dem der Kopf ruht, nach hinten schwenken. Sobald wir nach hinten fallen, ist zur Aufrechterhaltung der normalen Funktionstüchtigkeit eine sofortige Anpassung von Kopf und Hals erforderlich – das Anspannen des Halses.
2. Es ist unmöglich, rückwärts zu fallen und gleichzeitig Kopf und Hals aufrecht zu halten, ohne die Gestalt zu verkürzen (nach Alexanders Definition von „Verkürzen“ in

CCCI)². Bewegen wir uns von den Hüftgelenken aus nach hinten, biegt sich die Wirbelsäule an irgendeiner Stelle zwischen Becken und Kopf – je weiter wir fallen, desto stärker biegt sie sich.

3. Das Rückwärtsfallen im Sitzen sorgt für die übliche „C-Kurve“, die man beim Sitzen ohne Rückenlehne am besten wahrnehmen kann. Genau genommen erzeugen wir dabei *zwei* Kurven: ein nach hinten Hängen von Lendenwirbelsäule und unterer Brustwirbelsäule und ein nach vorn Hängen von oberer Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule. Um „aufrecht“ sitzen zu können, müssen wir uns aus diesen beiden „Hängern“ herausreißen, wofür enorme Muskelaktivität erforderlich ist.
 - a) Um die nach vorn hängende obere Wirbelsäule anzuheben, müssen wir die großen Erector spinae anspannen. Diese Muskelanstrengung können wir nicht sehr lange durchhalten. Sehr bald hängt dieser Teil wieder, oder wir lehnen uns an (was die Biegung verdecken).
 - b) Um die nach hinten hängende untere Wirbelsäule anzuheben, müssen wir den starken Ilio Psoas anspannen, dessen Vorwärtszug den unteren Rücken einengt. Außerdem müssen wir diesen Muskelaufwand weiter betreiben, solange wir senkrecht ausgerichtet bleiben wollen. Das liegt daran, dass wir unser Fallen immer noch nach hinten lenken, auch wenn wir das nicht wahrnehmen. Wir können auch diese ständige Muskelspannung nicht sehr lange beibehalten. Wir werden schnell müde, und schon geht es wieder zurück zur Stuhllehne.
4. Wenn wir die Stuhllehne zur Unterstützung der Wirbelsäule verwenden, bleibt den tief liegenden Spinalmuskeln (**Interspinalis, Intertransversarii**, etc.) die Gelegenheit versagt, ihre Arbeit zu tun.
5. Wenn wir uns nach hinten gegen eine Stuhllehne fallen lassen, sind die Dornfortsätze der Brustwirbelsäule gezwungen, Gewicht aufzunehmen – eine Rolle, für die sie eindeutig nicht geschaffen sind.

Gefangen

Es ist doch interessant, dass die Wissenschaft in diesem modernen Zeitalter wissenschaftlichen Fortschritts bisher nicht in der Lage war, klar zu beschreiben, wie unser natürliches Aufrichtungssystem funktioniert und wie wir es stören. Wieso? Ich glaube, das liegt daran, dass wir alle – Wissenschaftler eingeschlossen – unwissentlich, aber gründlich die Orientierung verloren haben, indem wir uns angewöhnt haben, beim Sitzen nach hinten zu fallen. Meiner Ansicht nach ist diese Orientierungslosigkeit verantwortlich dafür, dass wir nicht mehr in der Lage sind, das ABC der Aufrichtung zu verstehen.

Obwohl unser gesamtes Leben durch das Rückwärtsfallen dominiert wird, sind wir nichts desto trotz davon überzeugt, dass die Schwerkraft uns keine andere Wahl lässt, als in direkter Linie nach unten zu fallen. Diese falsche Annahme lässt uns unser Rückwärtsfallen nicht sehen. Wir glauben sogar immer noch, in direkter Linie nach unten zu fallen, wenn wir uns zur Stuhllehne zurückbewegen. Wir lassen uns deshalb so leicht täuschen, weil unsere automatischen Kompensations-Reaktionen (angetrieben von dem fortwährenden Wunsch, aufrecht zu bleiben) so schnell und nahtlos ablaufen, dass wir weder das Fallen, noch die Reaktion darauf bemerken. Und durch ständiges Wiederholen des Rückwärtsfallens bestärken wir seine „Richtigkeit“ und damit auch die Richtigkeit aller neuro-muskulären Reaktionen, die damit einhergehen. Das macht es uns auf Dauer unmöglich, direkt nach unten fallen und vorwärts Kippen als unseren „natürlichen Lebensraum“ anzusehen. Wir betrachten die selbst erzeugte *Alternativ-Realität* des Rückwärtsfallens als die *einzigste Realität*. Wir sind mit anderen Worten in unserer Gewohnheit gefangen. Das angeborene Aufrichtungssystem ist längst vergessen – es liegt

außerhalb unseres Radarschirms und ist dadurch unerreichbar. Kein Wunder also, dass wir nicht viel darüber sagen können und nicht wissen, wie wir es behindern.

Berichtigen

Die Gewohnheit, sich beim Sitzen nach hinten zu bewegen, ist ein kulturbedingter „Fehler“, der uns alle betrifft, auch wenn wir das nicht wissen. Ständiges Rückwärtsfallen nimmt uns den kinästhetischen Kompass und damit unsere Fähigkeit zu optimalen, angeborenen Aufrichtung.

Als Lehrer der Alexander-Technik besitzen wir sowohl die Fähigkeit zur Beobachtung, als auch die Entwicklungsbereitschaft, die nötig sind, um diese „Mutter aller schlechten Gewohnheiten“ zu demontieren. Richten wir unsere Aufmerksamkeit dorthin und auf die sich daraus ständig ergebenden Auswirkungen, können wir schließlich erfahren und verstehen, wie diese Gewohnheit uns beeinträchtigt – und wir werden lernen, ihr *nicht* zu folgen. Wenn wir aufhören, dieses „Falsche“ zu tun, nämlich unsere Körpermasse nach hinten zu steuern, fallen wir auf natürliche Weise in direkter Linie nach unten und kippen vorwärts. Und dann können wir wieder erfahren, wie das „Richtige“ arbeitet: unser natürliches Aufrichtungssystem.

Anmerkungen:

1) „Fehlverhalten von Körpergewicht“ meint, unsere fallende Körpermasse nicht in einer direkten Bahn nach unten zur Erde zu schicken – im Stehen in direkter Linie durch die Füße (genauer gesagt durch die Sprungbeine), im Sitzen durch die Sitzbeinhöcker. Das ist keine Frage der Positionierung oder Justierung des Körpers, sondern der Steuerung seines permanenten Fallens.

2) F. Matthias Alexander, Constructive Conscious Control of the Individual, Part II, Sensory Appreciation in its Relation to Learning and Learning to Do, Illustration, page 71 Centerline Press Edition, 1985.

Michael Protzel wurde 1986 als Alexander-Lehrer anerkannt und unterrichtet seitdem in New York und New Jersey. Von 1989-1995 war er der Herausgeber der NASTA News, seit 2001 ist er Vorsitzender der Ethik-Kommission der AmSAT. Seine Arbeit wird in Worten und animierten Bildern auf seiner Website www.uprighting.com erklärt.

Übersetzung ins Deutsche: Maggy Breuer

© Michael Protzel, 2007 All Rights Reserved