

Alexanders Irrtum

Von Michael Protzel

Übersetzung: Andreas Wallus / Bearbeitung: Maggy Breuer

Als Lehrer der Alexander-Technik sind wir alle von den Erkenntnissen F. M. Alexanders inspiriert. Wir wissen, dass das Selbst als Ganzes agiert und dass es Gewohnheiten schafft und gleichzeitig in sie verstrickt ist. Wir wissen, dass die Konzentration auf ein Ziel unsere Aufmerksamkeit ablenkt von der Art und Weise, wie wir dieses Ziel erreichen, dass wir die Koordination zwischen Kopf, Hals und Rücken stören, ohne es zu bemerken und dass sich dadurch unser „Funktionieren“ verschlechtert. In meinen Augen sind dies die kostbarsten Juwelen in Alexanders unschätzbarem Erbe. Hinzu kommt seine erstaunliche Fähigkeit, den Selbstgebrauch von innen her zu verändern und andere in diesem Prozess anzuleiten. Dennoch glaube ich, dass Alexander ein wichtiges psycho-physisches Ereignis nicht erkannt und darum in seiner Theorie des Gebrauchs auch nicht berücksichtigt hat.

Nach Alexanders Argumentation stören wir unsere angeborene Koordination, indem wir uns in Reaktion auf die Idee, etwas zu tun, unnötig anspannen. Ich habe einen anderen Vorschlag, nämlich dass es schon vorher etwas gibt, das die Anspannung unvermeidlich macht. Unsere Gewohnheit, mit Anspannung zu reagieren, *wirkt* sich zwar deutlich auf die Funktion von Kopf, Hals und Rücken aus, sie ist aber nicht die Störung an sich, sondern liegt auf einer anderen Ebene. Die Spannung, ob nun in Hals, Rumpf, Becken oder Beinen, ist nicht unnötig. Sie ist die Reaktion auf Kräfte, die eine derartige Anspannung unvermeidlich machen.

Wir heben unser eigenes Gewicht

Unsere aufrechte Position beizubehalten ist eine zutiefst menschliche Handlung – ein grundlegender Bestandteil all unserer stehenden und sitzenden Aktivitäten. Mit anderen Worten: Wir heben unser eigenes Gewicht, und zwar den ganzen Tag über. *Das von uns getragene Gewicht fällt ständig in Richtung Boden und erzeugt bei diesem Fallen eine erhebliche Kraft.*

Wie wirkt sich dieses ständige Fallen auf unsere Fähigkeit aus, uns selbst aufzurichten? Wie könnte unser Bewusstsein unser Fallen beeinflussen? Können wir auf unser Fallen störend einwirken? Wie könnte dies geschehen? Welche Konsequenzen wären zu erwarten?

Alexanders Theorie des Gebrauchs gibt auf diese Fragen keine Antworten, ja berücksichtigt sie nicht einmal. Soweit mir bekannt ist, bezieht Alexander unser Fallen ebenso wenig als Faktor ein wie unsere Kontrolle über das Fallen. Ich halte dies für ein bedeutsames Versäumnis.

Unser Fallen in Richtung Boden ist nicht irgendein folgenloses Ereignis. Es ist ein ganz elementares Geschehen. Unser Fallen ist nicht etwas, das uns *geschieht*. Wir sind keine passiven Bauern im Schachspiel der Gravitation. Wir dirigieren unser Fallen in jedem einzelnen Augenblick – und zwar zu unserem entschiedenen Vor- oder Nachteil. Der Versuch, ohne gründliche Überlegungen zum Warum und Weshalb unseres Fallens zu verstehen, wie bei Menschen die Koordination funktioniert, ist, als würde man versuchen, das Wachstum von Pflanzen zu verstehen, ohne die Einflüsse von Sonne oder Wasser zu berücksichtigen.

Genau entlang den Bahnen unseres Fallens wird eine Kraft erzeugt. Unser Bewusstsein kontrolliert diese Bahnen. Tatsächlich geben wir uns Anweisungen, wohin wir fallen sollen. Wir haben es unser gesamtes Leben hindurch getan, meist ohne dass wir dieser Tatsache Aufmerksamkeit geschenkt hätten durch eine bewusste Handlung, die ich „Committing body weight“ oder „Weight commitment“ (Überantwortung von Körpergewicht) nenne. Lässt man ein drei Pfund schweres Buch fallen, wird die Kraft deutlich, die in einer von Gravitation bewegten Masse steckt. Unsere Körper sind um vieles schwerer, in ihnen steckt also weit mehr derartige Kraft. Wenn wir durch unsere Balancepunkte (beim einfachen Stehen die Sprungbeine, beim einfachen Sitzen die Sitzbeinknochen) Körpergewicht überantworten, löst die Kraft unseres Fallens natürliche Prozesse aus. Sie verwandeln die Energie unseres Fallens in die biomechanische Energie optimaler Koordination und schaffen so volle Längung bei minimaler Anstrengung. Wir *richten* uns im wörtlichen Sinne *auf*. Es gibt keine Notwendigkeit, uns aufrecht zu *halten*. Die Kraft unseres Fallens ist unsere ganz eigene erneuerbare und nachhaltige Energiequelle. Wir alle haben diese Energiequelle im ersten Lebensjahr entdeckt, als wir beim Erlernen von Sitzen und Stehen das Kunststück meisterten, Körpergewicht zu überantworten.

Wir geraten unbemerkt aus der Balance

Unser angeborenes Potential kann nicht optimal genutzt werden, wenn wir nicht die gesamte Kraft unseres Fallens nutzen. Sobald wir unser Körpergewicht ungünstig steuern, es also von unseren Balancepunkten weg verlagern, verlieren wir einen Teil unserer natürlichen Kraft. Eine weitere Folge von ungünstigem Weight commitment ist, dass die Kraft des Fallens uns weglenkt von den ohnehin fragilen Ruhepunkten (den winzigen Flächen der Sprunggelenke und Sitzbeinknochen, auf denen wir balancieren). Also geraten wir aus der Balance.

Unser *Wille zur aufrechten Position* übernimmt automatisch die Steuerung. Die Frage der Aufrichtung an sich steht nicht zur Diskussion. Unter allen Umständen wird unser Gehirn einen Weg suchen, uns aufrecht zu halten, wann immer dies menschenmöglich ist. Wenn wir ins Straucheln geraten, spannen wir unbewusst unsere Beingelenke an. Damit halten wir das Kippen auf. Ohne diese Anspannung würden wir noch weiter kippen und stürzen. Unser Wille zur aufrechten Haltung ist ein viel zu mächtiger Überlebensinstinkt, als dass er dies zulassen würde. Unseren Kopf gerade ausgerichtet zu halten, ist ebenfalls eine Frage des Überlebens. Wenn wir strau-cheln, gelingt dies nur, indem wir Hals und Rumpf anspannen. Ohne ein solches unbewusste Ausgleichen wäre das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf erheblich beeinträchtigt, was ihr Funktionieren ziemlich erschweren würde.

Es ist wunderbar, ein solches Korrektiv zur Verfügung zu haben – solange es nur der Sicherung dient. Das Problem ist, dass dieser Automatismus – *aus der Balance geraten, dann anspannen und ausgleichen* – nicht mehr nur Notfallplan, sondern normale Routine geworden ist.

Fehlerhafte sensorische Einschätzung

In unserer westlichen Zivilisation ist das Erlernen des fehlgerichteten Fallens nahezu ein Übergangsritus geworden. Schon früh entwickeln wir gewohnheitsbestimmte Verhaltensmuster, die auch eine Fehl lenkung von Körpergewicht beinhalten. So beginnen wir, die Balance zu verlieren, und es bedarf erheblicher Muskelanstrengung, dem entgegen zu wirken. Diese Gewohnheiten werden im Verlauf der Kindheit, wenn wir am meisten empfänglich für Eindrücke sind, durch ständiges Wiederholen verstärkt. Das beste Beispiel hierfür ist das Anlehnen an eine Stuhllehne. Dabei steuern wir unser Gewicht zu weit nach hinten. Hinter den Sitzbeinknochen aber gibt es keine anatomischen Stützstrukturen, die geeignet wären, die Kraft unseres Fallens aufzufangen und umzuwandeln. Indem wir uns immer wieder auf die Rückenlehne als Rückhalt verlassen, schwächen wir angeborene Stützprozesse in Beinen, Becken und über die gesamte Länge der Wirbelsäule hinweg. Um den Kopf gerade ausgerichtet zu halten, müssen wir uns außerdem anstrengen, wir müssen Hals und oberen Rumpf nach vorn zu ziehen, da der untere Teil des Rumpfes nach hinten fällt. Wenn wir uns in einem Stuhl zurücklehnen, müssen wir den Hals anspannen und uns verkürzen, ***egal wie wir es tun***. Und wenn wir beispielsweise an einem Schreibtisch arbeiten oder am Esstisch sitzen, verwandelt sich das ganz leicht in ein allgemeines Zusammensacken.

Wir betreiben enorme Misswirtschaft mit unserem Gewicht, und das wirkt sich auch auf unsere Art zu stehen aus. Typisch ist hier das Zurücklehnen mit dem Gewicht auf den Fersen, das Vorlehnen von den Hüften ab, wobei das Gewicht extrem auf die Fußballen verlagert ist, oder das zur Seite lehnen, bei dem ein Bein das ganze Gewicht trägt. Sie sind deutliche Demonstrationen unseres fehlgerichteten Fallens.

Dass unser Körpergewicht immer nach unten zum Boden hin fällt, verstehen wir intellektuell, aber wir erfahren es nicht adäquat. Als Kleinkinder verfügen wir über kinästhetische Sensibilität und sind sehr geschickt im Weight commitment. Je mehr wir uns jedoch beim Heranwachsen auf die Außenwelt konzentrieren, desto mehr schwindet die Aufmerksamkeit für unseren Bewegungssinn, und gleichzeitig vermindert sich die Fähigkeit, Körpergewicht präzise zu steuern. Wann immer wir aus der Balance geraten, helfen uns unsere unbewusst gesteuerten Reaktionen von Anspannen und Ausgleichen aus der Misere. Dass wir in unserem Bemühen aufrecht zu bleiben ständig so „erfolgreich“ sind erleichtert es uns zu übersehen, welche Grundkräfte hier im Spiel sind und wie wir sie zu unserem Schaden einsetzen. Uns kommt es so vor, als geschehe überhaupt nichts.

Dies ist der Inbegriff fehlerhafter sensorischer Einschätzung. Der Verlust der Balance und die zahllosen muskulären Reaktionen, die dafür sorgen, dass wir weiter funktionieren, entgehen unserer Aufmerksamkeit. Dieses im Hintergrund wirkende allgegenwärtige Phänomen ist die Wurzel unseres gewohnheitsbedingten Selbstgebrauchs.

Ein fehlerhaftes Modell

In *The Use of the Self* entwickelt Alexander ein Modell, das die Verbindung zwischen unserer Idee, etwas zu tun, und der daraus resultierenden Störung der Kopf-Hals-Rücken-Beziehung aufzeigt. Das Modell stellt den Gedanken, etwas zu tun, als den Beginn einer solchen Störung dar. Indem wir auf diesen Gedanken hin in gewohnheitsbedingter Weise agieren, ist unsere Koordination fehlerhaft. Wenn es uns gelingt, den Ablauf gewohnter Reaktionsmuster zu verhindern, indem wir bewusst entscheiden, uns nicht unnötig anzuspannen, können wir diese Störung schon im Ansatz ersticken. Dieses Modell setzt stillschweigend voraus, dass wir unsere Koordination nicht stören, *ehe* wir den Gedanken haben, etwas zu tun. Das vorherige Fehlen einer Störung ist es aber, was das Innehalten als präventive Maßnahme wirkungsvoll macht. Wenn wir verhindern können, in Reaktion auf unseren Handlungsgedanken hin das Falsche zu tun, liegt es in unserer Entscheidung, das Richtige zu tun. Würden wir *bereits vor* der Handlungsidee unsere Koordination stören, könnte man natürlich die Handlungsidee nicht als das *auslösende* Ereignis betrachten, das den Fehlgebrauch erzeugt. Alexanders Modell jedoch behandelt die Handlungsidee als genau solch ein auslösendes Ereignis, auf das hin direkt überflüssige und störende Muskelspannungen folgen.

Ich möchte ein davon abweichendes Modell vorschlagen, das nach meiner Einschätzung die tatsächliche Situation genauer wiedergibt:

- (1) Bereits bevor wir an eine Handlung denken, behalten wir unsere aufrechte Position bei.
- (2) Beim Beibehalten unserer aufrechten Position folgen wir unserem gewohnheitsbestimmten Selbstgebrauch. Wir benötigen keine Idee, etwas „Besonderes“ zu tun, um unsere angeborene Koordination zu stören. Die Störung manifestiert sich bereits darin, wie wir auf unseren Willen zur Aufrichtung reagieren.
- (3) Nur wenn wir die Tatsache leugnen, dass das Beibehalten der aufrechten Position als solches eine elementare menschliche Handlung darstellt, können wir davon ausgehen, dass der gewohnheitsbedingte Gebrauch *ausgelöst* wird durch den Gedanken, etwas „Besonderes“ zu tun. Die Idee, etwas „Besonderes“ zu tun, ist eben *nicht* der Beginn.
- (4) Die Idee, etwas „Besonderes“ zu tun, ist nur der Beginn eines *Übergangs* von einer aufrechten Aktion (zum Beispiel einfachem Stehen) in eine andere aufrechte Aktion (zum Beispiel Stehen während des Rezitierens).
- (5) Unser gewohnheitsbedingter Fehlgebrauch ist bereits in der Hauptaktion, nämlich dem Beibehalten der aufrechten Position, wirksam. Ein „Übergang“ enthüllt unweigerlich unser grundsätzliches Ungleichgewicht. Beim „unbewegten“ Stehen wird unser Ungleichgewicht durch muskuläre Spannung verschleiert, die eine „gehaltene“ Stabilität gewährleistet. Indem wir das mit Spannung Gehaltene lösen, so dass wir uns bewegen können, wird unser Ungleichgewicht für einen kurzen Augenblick erkennbar. Wir geraten aus der Balance und müssen mit Anspannen und Ausgleichen reagieren, Aufgaben, die wir unbewusst und ohne jedes Gespür dafür ausführen, dass wir es tun – ein Teufelskreis.
- (6) Den eigentlichen Fehlgebrauch gab es bereits *vor* der Idee, etwas „Besonderes“ zu tun. Ihn müssen wir wahrnehmen, verstehen und ändern, wenn wir unsere angeborene Koordination wieder herstellen wollen.

Alexanders Stimmproblem neu betrachtet

Auch wenn Innehalten ein nützliches Werkzeug ist, mit dem wir gewohnheitsbedingte Reaktionen auf eine Vielzahl von Stimuli erkennen und verändern können, trifft dies nicht auf unseren *Willen zur aufrechten Position* zu. Dieser Wille ist ein Stimulus, dem wir ständig nachgeben. Es ist uns unmöglich, ihm *nicht* nachzugeben. Wir fallen immer, und immer reagieren wir auf die Kraft unseres Fallens. Wenn wir uns unbeabsichtigt und ohne es zu wissen aus der Balance bringen, *müssen* wir mit Spannung reagieren, um eine aufrechte Haltung zu wahren. Unser Überleben hängt davon ab.

Jeder Augenblick des Aufrechtseins ist ein „kritischer Moment“. Unser eigenes Gewicht zu heben, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Um es optimal, und mit einem Minimum an Anstrengung zu tun, bedarf es eines meisterhaften Managements unserer angeborenen Möglichkeiten – vor allem der Fähigkeit, der Kraft unseres Fallens eine Richtung zu geben. Alexander führte bereits „die Aktion Aufrechtsein“ aus, als er daran dachte zu rezitieren. Genau in dem Moment, als er an der willentlichen Unterbindung seiner gewohnheitsbestimmten Reaktionen auf den *Wunsch zu sprechen* arbeitete, hatte er bereits seinen gewohnten Reaktionen auf den *Wunsch aufgerichtet zu sein* nachgegeben. Dieses unbewusste Nachgeben wurde in muskuläre Stütz- und Ausgleichsreaktionen umgesetzt, die nötig waren, um ihn aufrecht und seinen Kopf relativ gerade ausgerichtet zu halten. Dass Alexander diesen Fehlgebrauch bis zu dem Moment nicht *bemerkte*, in dem er zu rezitieren begann, bedeutet nicht, dass es ihn nicht gab. Alexanders Leidenschaft für das Rezitieren und seine Stimmprobleme bewirkten mehr als nur die Motivation zu seiner Selbststudie. Sie konzentrierten seine Aufmerksamkeit auch auf den besonderen Augenblick, in dem er seinen Wunsch zu rezitieren in Handlung umsetzte. Wäre er ebenso motiviert gewesen, sein einfaches Beibehalten der aufrechten Position zu studieren, hätte er seinen gewohnheitsbestimmten Fehlgebrauch auch darin entdeckt.

Ich behaupte, dass Alexanders fehlende Berücksichtigung von Phänomenen, die mit dem *Weight commitment* zusammenhängen, ihn zu einer Fehlinterpretation dessen verleitet hat, was er im Spiegel beobachtete. Hier ist meine Sichtweise der Folge von Ereignissen, die in Alexander das hervorriefen, was wir „nach unten ziehen“ (pulling down) zu nennen gelernt haben:

Der junge Alexander bemerkte nicht, wie viel Anstrengung ihn bereits das schlichte Aufrechtstehen kostete, so sehr war er daran gewöhnt. Wenn er dann zu rezitieren begann, wirkte sich diese Anstrengung störend auf einen ausdrucksstarken, lebhaften Auftritt aus. Um sich ausdrucksvoll bewegen und sprechen zu können, musste Alexander die gewohnte Spannung aufgeben, die ihn aufrecht und still stehen ließ. In dem Augenblick, in dem Alexander Hals und Rücken entspannte, zeigte sich, auf welche Weise er sein Körpergewicht steuerte. Hals und Oberkörper begannen, nach vorn zu fallen. Da Alexander beabsichtigte, weiterhin den Blick auf sein Publikum zu richten, *musste* er den Kopf nach hinten kippen, damit die Blickrichtung konstant blieb, obwohl sein Hals nach vorn fiel. Diese instinktiven muskulären Reaktionen zogen ihn nicht nach unten. Tatsächlich dienten sie dazu, Rückrat und Kopf *oben* zu halten.

Alexanders außerordentliche Beharrlichkeit bei der Selbstbeobachtung und sein enormes Verständnis für die Bedeutung von Gewohnheiten versetzten ihn in die Lage, zunehmend sensibel die Spannungen wahrzunehmen, die ihn aufrecht hielten. Bei der Veränderung seines Gebrauchs tat Alexander mehr, als nur Spannung als Reaktion durch Innehalten zu verhindern. Er eliminierte die Notwendigkeit für solche Reaktionen – eine enorme Leistung. Er veränderte seine grundlegende Neigung, aus der Balance zu geraten. Dies wirkte sich die *gesamte Zeit* über auf seinen Gebrauch aus, einschließlich der Augenblicke *vor* seiner Idee zum Rezitieren.

Ohne es zu wissen, verfeinerte Alexander sein *Weight commitment*. Er arbeitete fortwährend daran, einen immer besser ausbalancierten Zustand zu erreichen. Natürliche Prozesse wurden wieder wach, und so benötigte er weniger Anspannung, um sich aufrecht zu halten. Diese Veränderung seines Grundzustands versetzte ihn in die Lage, den Übergang vom „Ruhezustand“ in eine eher demonstrative Bewegung wie das Rezitieren mit weniger Unruhe und Fehlhaltung zu vollziehen. Das grundlegende Problem lag nicht in Alexanders „Reaktionsweise“ sondern tiefer, nämlich darin, *wie er die aufrechte Position beibehielt* – womit er bereits beschäftigt war, als er ans Rezitieren dachte.

Zusammenfassung

Unser fortwährendes Fallen in Richtung Boden und unsere Art und Weise, die aufrechte Haltung zu bewahren, sind untrennbar miteinander verknüpft. Durch „Überantwortung von Körpergewicht“ lenken wir unser Fallen und geben dabei einer gewaltigen Kraft eine Richtung. Unsere Reaktion auf diese Kraft ist automatisch. Wenn das Gewicht in unsere Balancepunkte fällt, geschieht das Aufrichten „von selbst“ und führt zu einer optimalen aufrechten Position. Wenn wir unser Fallen ungünstig steuern, bringt uns die Kraft aus der Balance, löst Stütz- und Ausgleichsreaktionen aus und macht die Aufrichtung wesentlich schwieriger und anstrengender.

Solange wir die durch unser Fallen erzeugte Kraft nicht bewusst erleben, entgeht uns ein entscheidendes Ereignis. Indem wir wieder eine Beziehung zu diesem Ereignis entwickeln und es als integralen Bestandteil jeder Handlung ausmachen, sind wir besser in der Lage, unseren Hals frei sein, den Kopf nach vorn und oben gehen und den Rücken sich längen und weiten zu lassen.

Michael Protzel begann 1980 mit dem Studium der Alexander-Technik, um mit Knie-, Hüft- und Rückenproblemen zurecht zukommen, die ihn schon lange beeinträchtigten und zunehmend stärker wurden. Er ist Mitglied von AmSAT und STAT (der amerikanischen bzw. britischen Vereinigung der Alexander-Lehrer). Michael führt eine private Praxis in New York City und im nördlichen New Jersey. Er hat zwei weitere Beiträge verfasst, die seine Arbeit erklären: Down To Earth (1999) und Why Do We Tense Our Necks? (2003). Down to Earth erschien in AmSAT News, Ausgabe 45, Sommer 1999. Eine gekürzte Fassung von Why Do We Tense Our Necks? erschien in AmSAT News, Ausgabe 62, Winter 2003. Alexander's Error erschien in AmSAT News, Ausgabe 67, Frühjahr 2005.