

Warum spannen wir unseren Hals an?

Von Michael Protzel

*Übersetzung: Andreas Wallus
Bearbeitung: Maggy Breuer*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Teil 1. Ursache oder Symptom?	2
Ein angespannter Hals	2
Den Kopf nach hinten und unten ziehen	3
Vom Allgemeinen zum Spezifischen und umgekehrt	4
Beobachtung und Interpretation	4
Furchtreflexe	5
Ein begrifflicher Widerspruch	5
Eine grundlegende Ursache	5
Teil 2: Die treibende Kraft	7
These	7
Der Schub von unten	7
Die Kraftquelle	9
Achtung, Baum fällt!	10
Gewicht tragen und Gewicht lenken	11
Flexibilität	12
Teil 3. Der besondere Akt	12
Ohne klar definierten Beginn	12
Innehalten	13
Der Weg „ins Innere einer Handlung“	14
Teil 4. Ursprünge des fehlerhaften Selbstgebrauchs in der Kindheit	15
Der Übergang vom Kleinkind zum Kind	15
Abstumpfen lernen	16
Das eigentliche „nach hinten und unten“	16
Anker lichten!	18
Abknicken des Rumpfes	18
Ellenbogen runter vom Tisch	19
Gefangen zwischen zwei Übeln	19
Vom Sitzen zum Stehen	19
Die Füße beim Sitzen	20
Teil 5. Weight Commitment und AT-Unterricht	20
Kopf nach vorn und oben	20
Der kritische Moment	20
„Endgaining“ und „Means whereby“	21
Hand-on-Arbeit	24
Übermäßige Anspannung	25
Effektivität der Alexander-Technik	25
Teil 6. Zwei anschauliche Beispiele	26
Zurückgelehnt im Stuhl sitzen	26
Stehen mit dem Gewicht auf einem Bein	28
Teil 7. Zusammenfassung	31
Quellenangaben	33
Über den Autor	33
Danksagung	33

F. M. hat einmal gesagt, er habe bei seiner lebenslangen Arbeit auf diesem neuen Forschungsgebiet „nur an der Oberfläche gekratzt“. Nun sind wir an der Reihe, weiter in die Tiefe vorzudringen. Das gilt insbesondere für neue Lehrer. Ich möchte vorschlagen, dass diese weitere Entwicklung, die wahre Zukunft dieser Arbeit, zuerst und vor allem in der ersten Person Singular gesucht werden sollte.

Marjory Barlow, *An Examined Life*

Einleitung

Bei der Erkundung meiner eigenen lebenslangen Gewohnheitsmuster bemerkte ich mehr und mehr eine auf mich wirkende Kraft, von der ich mittlerweile glaube, dass sie ein entscheidender Faktor für den Selbstgebrauch ist. Dies ist Thema des vorliegenden Artikels, der aus sieben Teilen besteht:

Teil 1. Ursache oder Symptom?

Teil 2. Die treibende Kraft

Teil 3. Der besondere Akt

Teil 4. Wurzeln des fehlerhaften Selbstgebrauchs in der Kindheit

Teil 5. Weight Commitment und AT-Unterricht

Teil 6. Zwei anschauliche Beispiele

Teil 7. Zusammenfassung

Teil 1, „Ursache oder Symptom?“, fasst die Kernideen Alexanders zusammen, die sich mit der Art und Weise beschäftigen, wie wir unsere natürliche Koordination und hier insbesondere die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken stören. Eine Reihe von Fragen untersucht Alexanders Charakterisierungen des Fehlgebrauchs. Ist beispielsweise „den Kopf nach hinten und unten ziehen“ eine genaue Beschreibung dessen, was wir bei unserem fehlerhaften Selbstgebrauch tun?

Teil 2, „Die treibende Kraft“, weist auf einen grundlegenden Faktor hin, der unseren Selbstgebrauch und unser „Funktionieren“ beeinflusst und von Alexander nicht eindeutig erkannt wurde. Es geht hier um die Kraft, die aus dem gravitationsbedingtem Fallen unseres Körpergewichts resultiert. Indem wir dieses Gewicht bei seinem Fall nach unten *überantworten* (lenken), bestimmen wir, wie sich die Kraft unseres fallenden Gewichts auf die allgemeine Koordination auswirkt. Wir können das Gewicht so überantworten, dass die entstehende Kraft angeborene Mechanismen aktiviert, die für eine optimale Aufrichtung sorgen. Wenn wir jedoch unser Körpergewicht anders lenken, verlieren wir nicht nur einen Teil dieser wichtigen Aufrichtungsreaktionen. Die Kraft unseres Fallens bringt uns zudem aus dem Gleichgewicht und ins Straucheln, was wir durch Muskelanspannung ausgleichen müssen.

Teil 3, „Der besondere Akt“, befasst sich mit dem Gedanken, dass Alexanders Suche nach einer praktikablen Lösung für seine Probleme während des Rezitierens ihn zur Untersuchung von Handlungen geführt hat, die einen klar definierten Anfangspunkt besitzen. Ein viel grundlegenderer „Akt“, der sich bei nahezu allen menschlichen Handlungen im Hintergrund abspielt, ist das Beibehalten der aufrechten Position. Da es sich um einen kontinuierlichen Vorgang ohne klar definierten Anfangspunkt handelt, können wir unsere Reaktion vor der Aktion nicht stoppen. Hier gibt es keinen Moment „davor“. Wir befinden uns immer mitten drin.

Aber wir können „in das Innere“ des kontinuierlichen Vorgangs Aufrichtung vordringen, um die grundlegenden Kräfte zu beobachten, die hier am Werk sind. So können wir aufdecken, auf welche Weise wir unser Gewicht überantworten und wie wir uns anspannen, um uns aufrecht zu halten.

Teil 4, „Wurzeln des fehlerhaften Selbstgebrauchs in der Kindheit“, untersucht die Frage, wie wir die Fähigkeit zur präzisen Lenkung unseres Gewichts verlieren. Er beschreibt, wie sich kompensatorische Muster entwickeln und wie eine fehlerhafte sensorische Einschätzung uns daran hindert, dies zu erkennen. In unzähligen Wiederholungen lehnen wir uns während der Schulzeit Minute für Minute und Jahr für Jahr in unserem Stuhl zurück. So erzeugen und nähren wir unsere Gewohnheitsmuster.

Teil 5, „Weight Commitment und AT-Unterricht“, untersucht Alexanders Konzepte von „Kopf nach vorn und oben“, „der kritische Moment“, „Zielfixiertheit“, „Means-whereby“ und „übermäßige Anspannung“ sowie die Hands-on-Arbeit aus dem Blickwinkel des Weight Commitment..

Teil 6, „Zwei anschauliche Beispiele“, stellt zwei gängige Muster von Weight Commitment vor. Begleitet werden diese Beispiele von einer praktischen Anleitung, wie eine bessere kinästhetische Wahrnehmung für Phänomene des Weight Commitment erlangt werden kann.

Teil 7, „Zusammenfassung“, bietet einen Überblick über die Theorie des Weight Commitment.

Teil 1. Ursache oder Symptom?

Ein angespannter Hals

Als Alexander (1923) über einen Schüler spricht, den er als einen Menschen beschreibt, der sich im Laufe seines Lebens daran gewöhnt hat, seinen täglichen Aktivitäten mit angespannten Halsmuskeln nachzugehen, merkt er folgendes an: (a) der „angespannte Hals [des Schülers] ist hauptsächlich ein Symptom allgemeiner Fehlkoordination“, (b) „jeder direkte Versuch ihn zu entspannen bedeutet, die Spannung als ‚Ursache‘ zu behandeln und nicht als ‚Symptom‘“, (c) der direkte Versuch, eine Veränderung zu erreichen „wird zu einer vergleichbaren Störung führen, solange nicht ein zufriedenstellend koordinierter Gebrauch des Gesamtmechanismus wiederhergestellt ist“, und (d) „mit einer unzuverlässigen sensorischen Einschätzung ist es unwahrscheinlich, dass er überhaupt etwas tun kann“, um seine Koordination zu verändern (Seite 65).

Fragen:

Wenn ein angespannter Hals ein „Symptom“ ist, welches Zusammenwirken von „Fehlkoordinationskräften“ verursacht ihn?

Liegt unserer Anspannung unbemerkt etwas zugrunde, das einen zufriedenstellend koordinierten Selbstgebrauch generell verhindert?

Den Kopf nach hinten und unten ziehen

Bei der Nachbetrachtung seiner anfänglichen Untersuchung zu den Ursachen seines Stimmproblems berichtet Alexander (1923) von den zufriedenstellenden Fortschritten bei der Selbstbeobachtung in Spiegeln Er „tendierte dazu, den Kopf zurück zu ziehen, den Kehlkopf nach unten zu drücken und beim Atmen die Luft in einer Weise durch den Mund einzuziehen, die ein keuchendes Geräusch verursacht“ (Seite 5). In der Vermutung, dass diese Tendenzen „einen fehlerhaften Gebrauch der betroffenen Teile erzeugen“ (ebenda) erinnert er sich bemerkt zu haben, dass er beim Rezitieren nicht direkt verhindern konnte, den Atem einzuziehen oder den Kehlkopf nach unten zu drücken. Aber er war in der Lage, „bis zu einem gewissen Grad das Zurückziehen des Kopfes zu verhindern“ (Seiten 5-6). Wie er schreibt, konnte das Verhindern des spezifischen Fehlgebrauchs (soweit ihm dies möglich war), der im Zurückziehen des Kopfes bestand, seine Heiserkeit beim Rezitieren tendenziell vermindern.

Alexander berichtet von seiner Feststellung, dass „das nach hinten und unten Ziehen des Kopfes nicht, wie [er] angenommen hatte, in erster Linie ein Fehlgebrauch der spezifischen beteiligten Teile, sondern untrennbar mit dem Fehlgebrauch anderer Mechanismen verknüpft war, die das Verkürzen seiner Gestalt betrafen“ (Seite 7). Er glaubte, er müsse seine Statur längen statt verkürzen, damit seine Stimme richtig funktionierte. Er berichtet jedoch, dass er weit eher eine Verkürzung als eine Längung bei sich beobachtete, was seiner Vermutung nach auf seine Tendenz zurückzuführen war, seinen Kopf nach hinten und unten zu ziehen. Schließlich stellte er fest, dass er zum Längen seinen „Kopf nach vorn und oben bringen“ musste (Seite 7). Bei diesem Versuch jedoch, so berichtet er, „verstärkte sich die alte Tendenz, den Brustkorb anzuheben und damit tendenziell die Krümmung seiner Wirbelsäule zu verstärken, was wiederum zu einer Verengung des Rückens führte“ (Seiten 7-8). Er berichtet, dass jeder Versuch, die Längung beim Rezitieren beizubehalten, „auch den Einsatz all jener Teile des Organismus beeinflusste, die für das Rezitieren nötige Handlungen ausführen, z.B. Stehen, Gehen, Verwendung von Armen oder Händen zum Gestikulieren, Interpretieren usw.“ (Seite 9).

Nachdem er den Fehlgebrauch seines Kopfes und Halses und in der Folge weiterer Teile seines Organismus erkannt hatte, so berichtet Alexander, folgerte er, dass sein intellektuelles Erfassen des Fehlgebrauchs ausreichen würde, um ihn zu korrigieren. Statt dessen aber ertappte er sich während des Rezitierens dabei, „genau das Gegenteil dessen zu tun, was er hätte tun müssen“ (Seite 8). Aus der Beobachtung heraus, dass bei allen Handlungen Gewohnheiten eine Rolle spielten, die außerhalb seiner bewussten Kontrolle lagen, schloss er, dass „der Stimulus zum fehlerhaften Selbstgebrauch weitaus stärker war als der, den neuen Gebrauch von Kopf und Hals einzusetzen“ (Seite 10). Gefangen in Gewohnheiten funktionierte er weiter „in einer Weise, die er als natürlich empfand“. Doch seine Empfindung, auf die er sich „als einzigen Anhaltspunkt“ für seinen Selbstgebrauchs stützen musste, „war nicht vertrauenswürdig“ (Seite 11).

Frage:

Wie genau brachte ihn die „fehlerhafte sensorische Einschätzung“ dazu, den Kopf nach hinten und unten zu ziehen und sich zu verkürzen?

Durch das Medium sensorische Einschätzung, die Kinästhesie, nehmen wir muskuläre Anstrengung wahr – oder auch nicht. Ist dieses Medium fehlerhaft, ergibt sich daraus auch eine fehlerhafte Wahrnehmung. Unser schlechter Selbstgebrauch ist uns schließlich nicht mehr bewusst. Weil das Bewusstsein für diesen Zustand aber fehlt, wiederholen sich ungünstige Gebrauchsmuster. Fehlerhafte Wahrnehmung ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Fehlgebrauch. Sie hält uns nur davon ab, ihn wahrzunehmen.

Fragen:

Wenn nicht fehlerhafte sensorische Einschätzung der fehlerhafte Selbstgebrauch ist, was ist es dann?

Welche Bedingungen ermöglichen einen freien Hals, einen nach vorn und oben orientierten Kopf und das Längen und Weiten des Rückens?

Welche Bedingungen verhindern einen freien Hals, einen nach vorn und oben orientierten Kopf und das Längen und Weiten des Rückens?

Vom Allgemeinen zum Spezifischen und umgekehrt

Alexander (1932) definierte „Gebrauch“

nicht in dem beschränkten Sinn einer Nutzung irgendeines spezifischen Teils, wenn wir beispielsweise davon sprechen, einen Arm oder ein Bein zu benutzen, sondern in einem wesentlich weiteren und umfassenderen Sinn, der sich auf die Arbeit des gesamten Organismus bezieht (Seite 2 fn).

Allerdings schrieb Alexander bei der Analyse seines Selbstgebrauchs beim Rezitieren hauptsächlich von Teilen, nämlich von Kopf, Hals, Nacken, Kehlkopf, Brustkorb, von Wirbelsäule, Beinen oder Füßen.

Fragen:

Führt die Fehlsteuerung dieser Teile zur Verkürzung der Wirbelsäule?

Oder führt die Verkürzung der Wirbelsäule zur Fehllenkung der Teile?

Und wenn das so ist, was führt zur Verkürzung der Wirbelsäule?

Um die Bedingungen des Selbstgebrauchs erfolgreich analysieren zu können, müssen wir die grundlegenden Kräfte verstehen, die unser „Funktionieren“ bestimmen.

Beobachtung und Interpretation

Als Alexander Wege erkundete, um seinen Selbstgebrauch während des Rezitierens zu verändern, begann er seinem Bericht zufolge wiederholt ganz von vorn. Er wollte lernen, wie er noch effektiver unerwünschte gewohnheitsbestimmte Reaktionen unterbinden konnte. Er spricht jedoch niemals davon, bis an den Punkt zurückgegangen zu sein, an dem er seine anfängliche Charakterisierung dessen, was er im Spiegel beobachtete, in Frage gestellt hätte. Er glaubte offensichtlich, dass diese Charakterisierung objektiv war. Aber war sie es? „Den Kopf nach hinten und unten ziehen“ ist mehr als eine reine *Beobachtung*. Sie beinhaltet eine *Interpretation* dessen, was er beobachtete. „Ziehen“ verleiht der Kopfbewegung eine aktive Qualität. Der Kopf *bewegte* sich nicht nur nach hinten. Er wurde nach hinten *gezogen*. Ein anderer Beobachter hätte vielleicht einfach berichtet, dass er sah, wie der Kopf sich nach hinten neigte, begleitet von Vorgängen im Hals, die auf Muskelanspannung schließen ließen.

Fragen:

Gibt es noch andere Wege zu beschreiben, was Alexander nach eigenem Bericht beim Blick in den Spiegel sah?

Was könnte dafür verantwortlich gewesen sein, dass der Kopf sich nach hinten neigte?

Was könnte die wahrnehmbare Anspannung der Halsmuskeln verursacht haben?

Furchtreflexe

Alexander (1923) stellte fest, dass

übermäßig starke Furchtreflexe, unkontrollierte Emotionen, Vorurteile und starre Gewohnheiten mit psycho-physischen Vorgängen verknüpft [und] ein entscheidendes Merkmal bei den Bemühungen [eines Menschen] sind, neue Anweisungen korrekt auszuführen. Man beachte den starren Ausdruck ... die ruckartigen, unkontrollierten Bewegungen ... [die Schwierigkeiten,] in kritischen Momenten, ‚den Kopf nicht zu verlieren‘ (Seiten 86-87).

Furchtreflexe sind Reaktionen auf Furcht. Wenn wir uns jedoch nicht fürchten, kommen unsere normalen gewohnheitsbestimmten Verhaltensmuster zum Einsatz. Um diese Gewohnheitsmuster zu verstehen, müssen wir die Kräfte verstehen, die uns zur Reaktion veranlassen, wenn wir uns *nicht* fürchten. Wir müssen also die Kräfte verstehen, die nicht mit einer Furchtreaktion verknüpft sind. So ist es beispielsweise unwahrscheinlich, dass das Anspannen des Halses, das typischerweise auftritt, wenn jemand von einem Stuhl aufsteht, Bestandteil einer Furchtreaktion ist. Dafür gibt es eine einfachere Erklärung.

Ein begrifflicher Widerspruch

Unter den Bedingungen der Schwerkraft fallen Dinge nach unten. Sie tun dies ganz von allein. Niemand muss dazu an ihnen ziehen. Zug ist nur notwendig, um etwas anzuheben. Lehrer der Alexander-Technik verwenden jedoch wie ihr Vorbild gemeinhin „pulling down“ als Kurzform zur Beschreibung von gewohnheitsbedingtem Fehlgebrauch. Diese Wortwahl birgt eine Fehlcharakterisierung des eigentlichen Vorgangs und erschwert dadurch das Verständnis für das, was tatsächlich geschieht, wenn wir unseren Hals anspannen und uns verkürzen.

Eine grundlegende Ursache

Alexander (1941) hat behauptet, dass „es einen allen [Symptomen] gemeinsamen Faktor gibt, der grundlegende Ursache für die Störung der Bedingungen für das Wohlbefinden ist“ (Seite 19). Er beschrieb diesen Faktor, diese grundlegende Ursache, als „eine Fehllenkung“, die sich störend auf die „Primärsteuerung“ auswirkt [ebenda]. Nach seiner Aussage führt sie zu „schädlichen Zuständen wie übermäßiger lumbaler Krümmung der Wirbelsäule, übermäßiger Anspannung von Hals, Armen und Beinen sowie zu einer Überaktivität von Muskelgruppen des Organismus“ (Seite 20).

Frage:

Worin besteht diese Fehllenkung? Wie bringt sie solche Symptome hervor?

Nach Alexander (1941) bietet „ein bestimmter Gebrauch des Kopfs im Verhältnis zum Hals und ein bestimmter Gebrauch von Kopf und Hals im Verhältnis zum Rumpf und anderen Teilen des Organismus, wenn er bewusst und kontinuierlich erfolgt, die besten Bedingungen für die Verbesserung der Arbeitsweise und bildet eine Primärsteuerung der Mechanismen als Ganzes“ (Seite 10).

Fragen:

Was erlaubt diesen spezifischen Gebrauch des Kopfes in Beziehung zum Hals und von Kopf und Hals in Beziehung zum Rumpf?

Was tun wir, das den Einsatz der Primärsteuerung stört?

Die Erklärung kann nicht in erster Linie sein, dass wir gewohnheitsbestimmt reagieren. Gewohnheitsreaktionen können sowohl positive als auch negative Wirkung auf die Arbeitsweise haben.

Frage:

Gibt es eine Erklärung dafür, warum eine Art der Reaktion sich störend auf die Kopf-Hals-Rücken-Beziehung auswirkt und eine andere Reaktionsweise nicht?

Meine Untersuchung meiner eigenen lebenslangen Gewohnheitsmuster hat mich zu der Ansicht geführt, dass es eine grundlegende Ursache gibt, eine generelle Erklärung dafür, wie wir unsere natürliche Koordination stören.

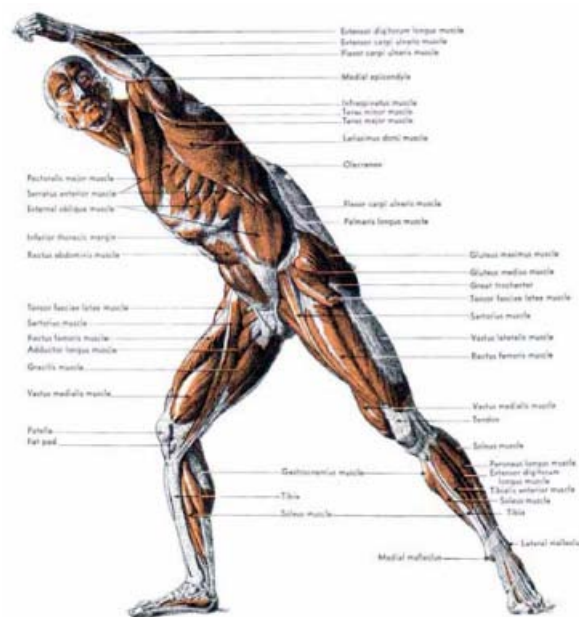
Teil 2. Die treibende Kraft

These

Menschen besitzen eine klar erkennbare, aufrechte, zweibeinige Gestalt. Die von unserem eigenen fallenden Körpergewicht erzeugte Kraft ist der Hauptfaktor, der die Art und Weise bestimmt, in der wir diese Form sichtbar werden lassen. Die Kraft unseres Gewichts ist der überwältigende positive oder negative Einfluss auf unsere motorische Koordination. Sie bestimmt letztlich die Qualität unserer Kopf-Hals-Rücken-Beziehung. Wird das Fallen unseres Körpergewichts günstig gelenkt, aktiviert es natürliche Prozesse, die die Ausdehnung nach oben bewirken und es uns ermöglichen, mit minimaler Anstrengung eine aufrechte Position zu erreichen und zu erhalten. Ist die Kraft unseres Fallens fehlgeleitet, bringt sie uns aus dem Gleichgewicht. Wir müssen uns anspannen, um der destabilisierenden Kraft unseres Strauchelns entgegen zu wirken.



Permanent kontrollieren wir die Bahnen unseres Fallens durch die Art und Weise, in der wir Körpergewicht überantworten. Körpergewicht zu überantworten bedeutet, es aktiv zu lenken, während es in Richtung Boden fällt. Dabei handelt es sich um einen kontinuierlichen „willentlichen“ Akt. Wir lenken immer das Fallen unseres Gewichts – bewusst oder unbewusst. Wir bestimmen, wohin dieses Gewicht fallen soll. Die von diesem Fallen erzeugte Kraft setzt eine Kettenreaktion in Gang.



MUSCLES IN POSITION OF "THE FIGHTER" BY BORGHESE

Abbildung 1. Das Foto von Muybridge und die Zeichnung von Borghese zeigen, welche Kraft durch das Fallen des Gewichts erzeugt wird.

Der Schub von unten

Was „Gewicht“ bedeutet, lernen wir aus der Anstrengung, die zum Heben eines Gegenstandes notwendig ist. In dieser Aktivität des Hebens entdecken wir direkt und nicht nur begrifflich, was Schwerkraft bedeutet. Die Anforderung, die beim Heben eines Briefumschlags an uns gestellt wird, ist ganz offensichtlich anders als die beim Heben eines zwei Pfund schweren Buchs, einer 5-kg-Bowlingkugel oder eines 30 Pfund schweren Koffers. Viel weniger klar sind uns jedoch die Anforderungen, die beim Heben des eigenen Körpergewichts an uns gestellt werden – und das, obwohl wir damit nahezu jede wache Minute unseres Lebens beschäftigt sind und ein Objekt heben müssen, das viel „gewichtiger“ als die zuvor genannten Gegenstände ist.

Was wir an muskulärer Anstrengung leisten, wenn wir unseren eigenen Körper tragen, liegt als unbewusster Hintergrundprozess schon lange außerhalb unserer Aufmerksamkeit. Und das geht so weit, dass wir nur selten, wenn überhaupt, das Heben als Leistung zur Kenntnis nehmen.

Die Flugbahn unseres Fallens bestimmt das Maß an Anstrengung, das zum Heben unseres Körpergewichts erforderlich ist. Beim einfachen Stehen ruht unser gesamtes Gewicht direkt auf dem Sprungbein. Dieser oberste Fußknochen bildet gemeinsam mit dem Schienbein das Fußgelenk. Fällt unser Gewicht direkt durch das Zentrum des Sprungbeins, verankert die vom fallenden Gewicht erzeugte Kraft den Fuß optimal. Sie drückt von oben auf die Fußstrukturen und spreizt die Knochen zu einem stabilen dreieckigen Fundament (Abbildung 4).

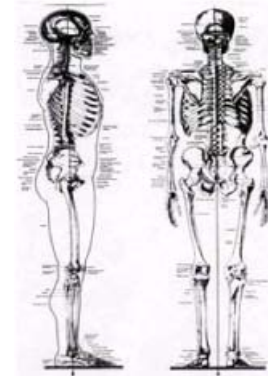


Abbildung 2. Auf der Spitze des Sprungbeins

Auf diese Weise tragen Ferse und Ballen des Fußes das Gewicht zu gleichen Teilen, und alle Auflagepunkte sind sicher geerdet. Wenn sich die Fußknochen spreizen, reagieren die Muskeln und Bänder der Fußsohle mit einer Gegenspannung, die den Fuß automatisch krümmt. Diese kraftvolle Krümmung hebt das Sprungbein genau in Gegenrichtung zur Kraft des darauf fallenden Körpers (Abbildung 3; Abbildung 7, Seite 10)

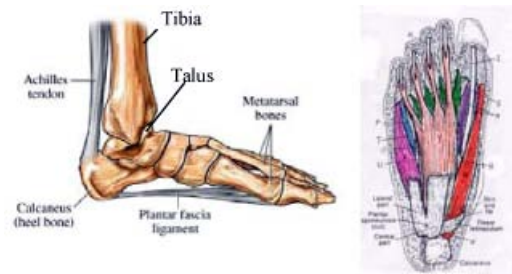


Abbildung 3. Fußgelenk, äußere Muskelschicht der Fußsohle

Unser gesamter Organismus profitiert von dieser Hubkraft. Er wird nach oben befördert. Wenn wir diesen Schub von unten für uns nutzen, müssen wir uns „auf dem Weg nach oben“ weniger anstrengen. Bei maximaler Effektivität sind wir auf ein Minimum von Kraft in Bein- und Rumpfmuskeln angewiesen (Abbildung 4). Unabhängig von der Stellung von Füßen und Körper – manche Positionen sind natürlich schwieriger als andere – ist das Sprungbein immer der Punkt, an dem unsere Längung nach oben beginnt. Und immer können wir diese Längung nach oben erleichtern, indem wir das Gewicht unseres fallenden Körpers durch das Sprungbein lenken. Damit optimieren wir angeborene Reaktionen in Fuß und Fußgelenk, die nicht von einer bestimmten Stellung von Füßen und Körper abhängen.

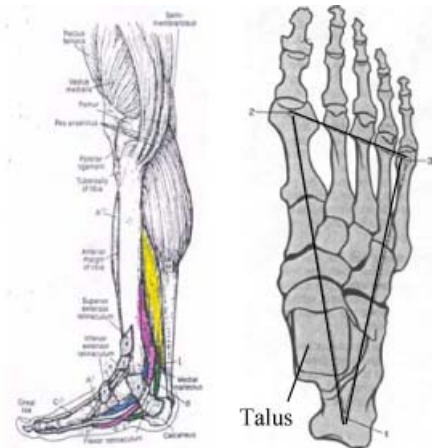


Abbildung 4. Extension des Schienbeins, Sprungbein von oben

Wenn wir beim einfachen Sitzen in vergleichbarer Weise Körpergewicht in die Sitzbeinknochen schicken, spreizt die Kraft dieses Gewichts die „Beckenschüssel“ optimal. Die Muskeln von Beckenboden und Beckenwand setzen dieser Spreizung Spannung entgegen, die eine aufrichtende Kraft erzeugt. Dieser Hub ermöglicht uns mit minimaler Anstrengung, Rumpf, Hals und Kopf in der vollen Länge auszudehnen.

In Form wie auch in Funktion erinnern die Füße beim Stehen und das Becken beim Sitzen an ein Trampolin: Ein fester Rahmen, in dem ein elastischer Boden aufgehängt ist, der eine nach unten gerichtete Kraft in eine Aufwärtskraft verwandelt.

Die Kraftquelle

Anfang des 18. Jahrhunderts entdeckte Michael Faraday die durch Wasser erzeugte Elektrizität. Sie entsteht, wenn ein Wasserrad die Kraft fallenden Wassers in die Rotation einer Turbinenachse umsetzt, die wiederum einen Stromgenerator antreibt. In vergleichbarer Weise aktiviert die Kraft unsres fallenden Gewichts angeborene Mechanismen, die die Energie zur Aufrichtung liefern, sofern wir diese Kraft präzise lenken. Diese Mechanismen verwandeln die nach unten gerichtete Kraft, die durch das Fallen von Knochen und Gewebe erzeugt wird, in eine Aufwärtskraft, die ein wohldefiniertes, hochfunktionelles Sein unterstützt.

Es bedarf keiner Anstrengung, diese Kraftquelle auszuschöpfen. Die Schwerkraft sorgt dafür, dass unser Gewicht permanent fällt. Wir müssen nur die Kraft unseres Fallens zu unserem Vorteil lenken, um die volle Reaktion der Fuß- und Fußgelenksprozesse beim Stehen und der Becken-Prozesse beim Sitzen möglich zu machen. Diese angeborenen Prozesse sind unentbehrlich für „Hals frei, Kopf nach vorn und oben, Rücken lang und weit“. Wir brauchen jedes Quäntchen Schub von unten, damit wir mit einem Minimum an Anstrengung agieren können, eine Fähigkeit, die Lehrer der Alexander-Technik als „Nicht-Tun“ oder „Sich-in-Ruhe-lassen“ bezeichnen.

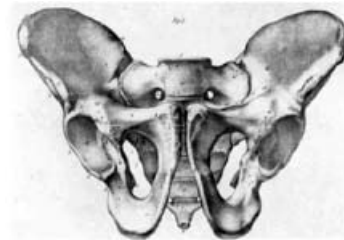
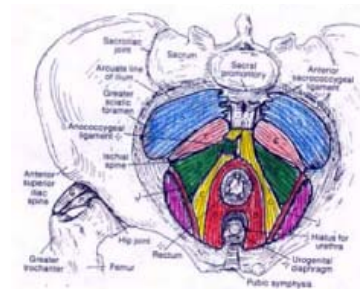


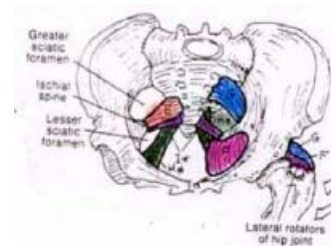
Abbildung 5.
Das Becken in vier Ansichten
a) Das Becken, Zeichnung von Cloquet



b) Das Kreuzbein „schwebt“



c) Muskeln von Beckenboden und Beckenwand



d) Beckenmuskeln heben die Wirbelsäule

Achtung, Baum fällt!

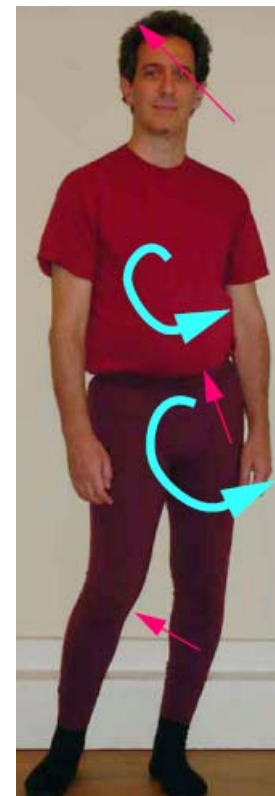
Wenn wir nicht darauf achten, was wir tun, können wir fast darauf wetten, es schlecht zu tun. Ganz sicher gilt dies für die Überantwortung unseres Körpergewichtes.

Wenn wir auf unseren Füßen stehen und Körpergewicht vom Sprungbein weg lenken (Abbildung 6), verlagern wir den Druck ungleichmäßig auf den Fuß. Teile der Fußsohle tragen dann zu viel Gewicht, andere nicht genug. Dies stört unsere Grundstruktur und beeinträchtigt die vitale Krümmungsreaktion der Muskeln, Bänder und Sehnen in der Fußsohle. Das Fußreaktionssystem funktioniert optimal, wenn das Gewicht gleichmäßig auf die Fußknochen verteilt ist. Gleiches gilt beim Sitzen für die Reaktionssysteme im Becken.

Außerdem bringt uns die Kraft unseres Fallens aus dem Gleichgewicht, sobald sie weggelenkt wird von unseren Balancepunkten, den Sprungbeinen und Sitzbeinknochen. Wir geraten ins Straucheln und reagieren unbewusst, ohne dies auch nur zu bemerken. Die aufrechte Haltung ist oberstes Prinzip. Ist sie gefährdet, setzen wir alles daran, sie so gut es geht zu bewahren, und zwar in Form von Muskelspannung. Wir müssen uns selbst aufrecht *halten*.

Wenn wir die Kraft unseres Gewichtes optimal überantworten, werden wir zu einem unverrückbar verankerten Objekt. Es gibt keinen Raum zwischen der Unterseite unserer Sitzbeinknochen und dem Stuhl. Es gibt keinen Raum zwischen Sprungbeinen, den übrigen darunter liegenden Fußknochen und dem Boden. Es kann nur nach oben gehen.

Ist jedoch unser Weight Commitment nicht optimal, dann *gibt* es weitere Richtungen, in die wir uns bewegen können. Und die weisen durchaus nicht nach oben. Beim Stehen beispielsweise können wir unser nach unten fallendes Gewicht nach vorn, hinten, innen oder außen lenken – weg vom Sprungbein. Im Verhältnis zu Größe und Gewicht eines Menschen ist die Oberfläche des Sprungbeins winzig (Abbildung 7). Überantworten wir Gewicht weg von diesem Auflagepunkt, auf dem wir sehr fragil balancieren, bewegt sich unser gesamter Organismus in Richtung des anvisierten Punktes. Da unser Gewicht nicht mehr direkt durch das Sprungbein fällt, beginnen wir im wörtlichen Sinne wegzurutschen. Um dem drohenden Sturz entgegenzuwirken, spannen wir uns automatisch an. Doch noch ehe unsere Anspannungsreaktion vollends ausgeführt ist, haben wir uns bereits geringfügig von unserem Auflagepunkt fortbewegt. Wir stehen nicht mehr völlig aufrecht.



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

Abbildung 6. Das Gewicht fällt nach hinten und links

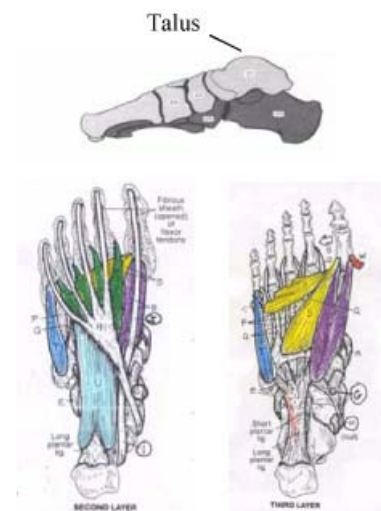


Abbildung 7. Auflagepunkt des Sprungbeins; mittlere und tiefe Schichten der Sohlenmuskulatur

Allerdings registrieren wir unser fehlgesteuertes Fallen ebenso wenig wie die Tatsache, dass wir es dann wieder aufhalten. Unser gesamtes Leben hindurch haben wir dies getan. Die damit verbundenen Empfindungen sind uns zutiefst vertraut. Durch die Alexander-Technik ist unsere Wahrnehmungsfähigkeit hoch entwickelt, und dennoch mangelt es uns an der nötigen Aufmerksamkeit für dieses Geschehen. Wir behandeln die ausgleichende Spannung so, als wäre sie das Problem, dabei ist sie hauptsächlich eine Reaktion. Mit unseren durch die Alexander-Technik erworbenen Fähigkeiten ist es uns möglich, aus den destabilisierenden Bedingungen das Beste zu machen. Doch indem wir einen so großen Teil unserer Aufmerksamkeit auf das „oben“ richten, entgeht uns das Straucheln ganz unten.

Dieses Straucheln versetzt uns in eine Art Notfallmodus, der unbewusst funktioniert. Ohne diese Reaktion wären wir nicht in der Lage, unseren Alltag zu bewältigen. Muskeln aber, die mit Schadenverhütung beschäftigt sind, stehen für andere Aktivitäten nicht mehr in vollem Umfang zur Verfügung. Wir bewegen uns weniger frei. Die Leistungsfähigkeit leidet.

Gewicht tragen und Gewicht lenken

Beim freien Stehen (wenn wir also nicht mit der Schulter an einer Wand lehnen oder eine Hand oder den Ellenbogen auf einem Tisch abstützen) können die Punkte, die unser Gewicht tragen, nur irgendwo auf der Unterseite unserer Füße liegen. Was jedoch die Frage angeht, wohin wir unser Gewicht lenken können, besitzen wir weit größeren Spielraum. Bei schlechtem Selbstgebrauch liegt der Punkt auf dem Boden, in dessen Richtung wir unser Gewicht lenken, immer weiter vom Sprungbein entfernt als der Punkt, auf dem wir das Gewicht tragen. Dazu ein Beispiel: In einer einfachen stehenden Position, bei der die Füße direkt unter den Hüftgelenken stehen, tragen die Fersen idealerweise etwa die Hälfte unseres Gewichts. Häufig aber stehen wir so, dass auf den Fersen viel mehr Gewicht lastet. Wenn die Fersen extrem viel Gewicht tragen, liegt das daran, dass wir unser Gewicht auf einen Punkt auf dem Boden hinter uns lenken, nicht direkt in die Fersen (Abbildung 8). Dieses Weight Commitment nach hinten beschreibt keine horizontale Bewegung, die parallel zum Boden verläuft. Unser Gewicht bewegt sich immer *nach unten* zum Boden.

Ähnlich ist es, wenn unsere Fußballen übermäßig viel Gewicht tragen. Dann überantworten wir Gewicht an einen vor den Füßen liegenden Punkt auf dem Boden. Trägt die Außenkante des Fußes einen zu großen Anteil, überantworten wir Gewicht seitlich nach außen in Richtung eines neben dem Fuß liegenden Punktes auf dem Boden. Zu stark zur Mitte gerichtetes Weight Commitment (weniger häufig zu finden als laterales) bedeutet, dass Gewicht genau senkrecht nach unten überantwortet wird, während unsere Füße gespreizt stehen. Dies führt dazu, dass übermäßig viel Gewicht auf der Innenkante des Fußes lastet. In allen Fällen fehlerhaften Weight Commitments beim Stehen beeinträchtigen wir die Prozesse, die den Fuß krümmen und uns nach oben heben.



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

Abbildung 8. Weight Commitment nach hinten

Flexibilität

Von Geburt an sind wir in der Lage, uns in alle Richtungen zu biegen und dabei eine erstaunliche Vielfalt von Körperstellungen einzunehmen (Abbildung 9). In dem Maße jedoch, in dem wir unser Körpergewicht fehlerhaft überantworten, also beim Stehen weg von den Sprunggelenken und beim Sitzen weg von den Sitzbeinknochen, belasten wir das System. Es ist mehr Anstrengung erforderlich, eine bestimmte Position beizubehalten. Selbstverständlich wollen wir die Fähigkeit erhalten, uns in alle Richtungen zu bewegen und dabei die ganze Fülle möglicher Bewegungen auszunutzen. Wir setzen diese Flexibilität aber aufs Spiel, wenn wir unser Gewicht Tag für Tag und Jahr für Jahr immer auf die gleiche Weise überantworten, ohne unser Weight Commitment und die daraus resultierenden Reaktionen bewusst zu erkennen.

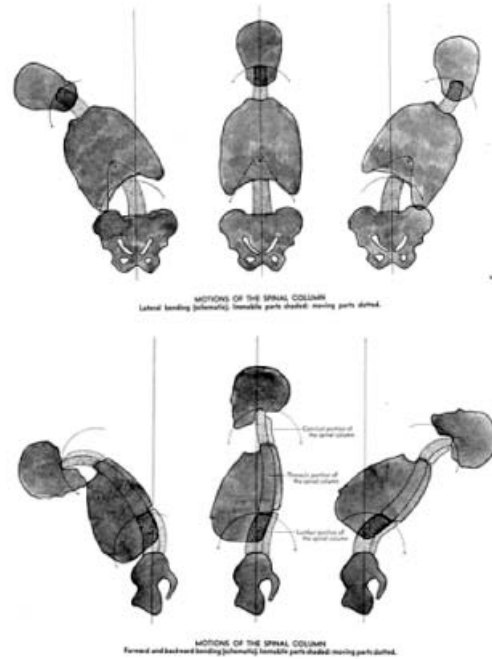


Abbildung 9. Beweglichkeit der Wirbelsäule

Teil 3. Der besondere Akt

Alexander (1941) hat betont, dass der „konstante Einfluss“, den der Selbstgebrauch auf die Arbeitsweise ausübt, tendenziell die Qualität unserer allgemeinen Arbeitsweise verbessert, wenn dieser konstante Einfluss zum Guten hin wirkt, die Qualität aber verringert, wenn er zum Schlechten hin wirkt (Seiten 9-10). „Gewohnheit“, so schrieb er, „könnte in der Tat als die Manifestation einer Konstanten definiert werden“ (ebenda).

Kein Einfluss auf Selbstgebrauch und Arbeitsweise könnte konstanter sein als unser *Wille zur Aufrichtung*. Er ist das Produkt von Millionen Jahren Evolution. Wir reagieren auf diesen Stimulus vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Wenn wir den Willen zur Aufrichtung und die Reaktionen auf diesen anhaltenden Stimulus nicht erkennen, sind wir weit weniger in der Lage, bewusste Kontrolle über die Mittel auszuüben, die wir für den Erhalt der aufrechten Position einsetzen.

Ohne klar definierten Beginn

Angesichts eines ständig wiederkehrenden Stimmverlustes, der seine Karriere bedrohte, begann Alexander nach eigenem Bericht zu untersuchen, was er beim Beginn des Rezitierens tat. Diese Zusammenhänge brachten ihn dazu, einen Vorgang als ein Ereignis mit klar definiertem Beginn zu betrachten. Viele der von Alexander genannten Aktionen passen zu dieser Beschreibung: Sprechen, Aufstehen, Hinsetzen, Gehen oder einen Golfball schlagen.

Die Aufrichtung beibehalten ist etwas anderes. Wir tun es kontinuierlich ohne klar definierten Anfangspunkt. Aufrichtung ist eine Konstante, die allen spezifischen Aktionen zugrunde liegt. Wenn wir auf Stimuli reagieren, die uns zum Sprechen, Sitzen oder Stehen veranlassen, befinden wir uns bereits mitten in der Reaktion auf unseren Willen zum Aufrechtsein. Dieser Vorgang ist als tief verwurzelter Überlebensmechanismus immer präsent.

Das Aufrichten ist eine so ausgeprägte Konstante, dass wir es typischerweise nicht einmal als Aktivität betrachten. Wir tendieren dazu, einfaches Stehen oder Sitzen als „nichts tun“ zu betrachten. Aber das ist es nicht. Wie erstaunlich das virtuose Spiel auf einer Violine oder wunderbare Tanzfiguren auch sein mögen, sie sind nur der Zuckerguss auf dem Kuchen. Der Kuchen selbst ist das Aufrechtsein.

Darüber, wie wir dieses unglaubliche Kunststück meistern, wissen wir jedoch sehr wenig. Wir nehmen es als Selbstverständlichkeit hin. Dieses Vertrauen ist völlig unangebracht. Wir haben über lange Zeit hinweg unsere natürlichen Fähigkeiten gestört. Die Folge ist, dass wir das Aufrechtsein schwieriger gemacht haben, und gleichzeitig auch alles andere, was wir tun. Indem wir das Beibehalten unserer Aufrichtung als Grundpfeiler der motorischen Koordination anerkennen, eröffnen wir uns die Möglichkeit, besser zu verstehen, wie unser gewohnheitsbestimmter Gebrauch tatsächlich zu unserem gewohnheitsbestimmten Gebrauch wird. Solange wir diese ständige Aktivität nicht als die Konstante erkennen, mit der wir uns befassen müssen, werden wir kaum die nötige Zeit und Energie zur Erkundung der beteiligten Kräfte und ihrer Auswirkungen auf die Qualität unseres allgemeinen „Funktionierens“ aufbringen.

Innehalten

Meine Technik basiert auf dem Innehalten, dem Unterbinden nicht erstrebenswerter, unerwünschter Reaktionen auf Stimuli. Daher ist sie primär eine Technik zur Weiterentwicklung der Kontrolle über die menschliche Reaktion (Alexander 1941, Seite 114).

Bewusstes Innehalten ist für Lehrer der Alexander-Technik die wichtigste Fertigkeit. Es ermöglicht die indirekte Kontrolle über ansonsten automatische Prozesse. Wenn wir auf einen Stimulus nicht mit „nein“ antworten, reagieren wir unweigerlich unserer Gewohnheit gemäß. Zudem hindern durch Gewohnheiten abgestumpfte sensorische Rückmeldemechanismen uns daran, die Qualität der Reaktion genau einzuschätzen. Nach der Theorie der Alexander-Technik macht das Unterbinden der gewohnheitsbestimmten Reaktion den Weg frei für eine spontanere und besser organisierte Reaktion des gesamten Organismus.

In welcher Weise könnte dies für unsere Reaktion auf den Stimulus gelten, aufrecht zu bleiben?

Um durch Innehalten eine gewohnte Reaktion auf einen bestimmten Reiz zu verhindern, „muss das Einverständnis, die Aktion durchzuführen, verweigert werden“ (Alexander 1941, Seite 32). Wenn wir auf den Stimulus zu sprechen oder uns auf einen Stuhl zu setzen reagieren, *sind wir bereits beschäftigt* mit dem Stimulus, uns aufrecht zu halten. Die Zustimmung dafür können wir gar nicht mehr verweigern. Sie ist längst erfolgt – und mit ihr alle Reaktionen, die aus dieser Zustimmung resultieren.

Bewusstes Innehalten auf den Reiz hin zu sprechen oder aufzustehen, ist in der Tat sehr nützlich, um aufmerksam zu werden für das, was wir tun und wie wir es tun. Als solches betrachtet ist Inhibition ein wunderbar nützliches Werkzeug zur Selbstbeobachtung, nicht geeignet allerdings als „Technik zur Weiterentwicklung der Steuerung menschlicher Reaktion“ – zumindest nicht in Bezug auf den ständigen Stimulus zum Aufrechtsein.

Da der kontinuierlich ist, gibt es keine Möglichkeit zum Innehalten vor der Aktion. Es gibt hier keinen Moment „davor“. Wir befinden uns immer mitten drin. Wenn die Kraft unseres Körpergewichts uns aus der Balance bringt, haben wir keine andere Wahl, als durch Anspannung zu reagieren. Hätten wir die Möglichkeit, diese Reaktionen zu unterbinden, würden wir stürzen. Dies lässt der natürliche Wille zum Aufrechtsein nicht zu. Hier geht es ums Überleben.

Unsere Reaktionen sind allerdings nicht das eigentliche Problem. Das Problem ist, dass wir Bedingungen schaffen, die für den Sturz verantwortlich sind. Ebendieses drohende Stürzen ist es, das vor allem die „unerwünschten“ Reaktionen nötig macht. Durch Veränderung dieser Bedingungen können wir am wirkungsvollsten unsere Reaktionen kontrollieren. Wir müssen nur die Art und Weise verändern, in der wir unser Körpergewicht steuern.

Der Weg „ins Innere“ einer Handlung

Die instinktive, zu einem falschen gewohnheitsbestimmten Selbstgebrauch und insbesondere zum Fehlgebrauch meines Kopfes und Halses führende Fehlsteuerung war das Ergebnis bei der Entscheidung, meine Stimme zu benutzen; die Fehlsteuerung war mit anderen Worten meine instinktive Antwort (Reaktion) auf den Stimulus, meine Stimme einzusetzen. (kursiver Teil Alexander 1932, Seite 13)

Der gewohnheitsbestimmte Gebrauch offenbart sich nicht nur in Folge einer Entscheidung zu handeln, sondern permanent vor, während und nach jeder einzelnen Entscheidung, in irgendeiner bestimmten Weise zu handeln. Dies macht ihn zur Gewohnheit. Vielleicht offenbart er sich in verschiedenen Handlungen auf unterschiedliche Weise, aber er ist immer da, auch wenn wir „still“ stehen und „nichts“ tun. Wir sind permanent bestrebt, aufrecht zu sein und permanent steuern wir unser Gewicht. Dem können wir ebenso wenig entkommen wie unseren Reaktionen darauf.

Um Kontrolle darüber zu erlangen, wie wir unsere aufrechte Position bewahren, müssen wir die Kräfte erkennen, die dabei im Spiel sind. Wir müssen einen Weg *ins Innere* unseres Routineverhaltens finden. Die einfachsten, häufig wiederholten und seit früher Kindheit ausgeübten Handlungen sind am stärksten durch den gewohnheitsbestimmten Selbstgebrauch geprägt und liegen außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung. Erst wenn wir die Grundpfeiler ausmachen, auf denen unsere häufigsten Handlungen ruhen, nämlich den Willen zur aufrechten Position und unser Weight Commitment, können wir ihren Einfluss auf das „Funktionieren“ erkunden. Sobald wir die Existenz dieser grundlegenden Einflüsse erkannt haben, können wir folgende Fragen stellen:

- Wie steuere ich bei meinen alltäglichen Handlungen mein Gewicht?
- Beim Stehen?
- Beim Sitzen?
- Bei der Arbeit?
- In sozialen Situationen?
- Wohin lenke ich das Gewicht in Bezug auf Sprungbeine oder Sitzbeinknochen?
- Kann ich den Zusammenhang zwischen einer spezifischen Lenkung von Gewicht und einer spezifischen muskulären Reaktion feststellen?
- Kann ich mein Denken dazu nutzen, mein Weight Commitment zu verändern?
- Verändert sich diese Reaktion, wenn ich mein Gewicht anders lenke?

Teil 4. Ursprünge des fehlerhaften Selbstgebrauchs in der Kindheit

Der Übergang vom Kleinkind zum Kind

Sehr früh in unserem Leben meistern wir die Kraft unseres Gewichts. Dies geschieht durch den Willen zur Aufrichtung, durch anhaltende Aufmerksamkeit für die Bewegungswahrnehmung und durch Versuch und Irrtum. Wenn wir diese Aufgabe bewältigt haben, können wir stehen

ohne umzufallen. Wir haben ein fragiles Gleichgewicht gefunden, sind aber gleichzeitig fest auf dem Boden verankert. Wir können uns noch gar nicht verspannen.

Unseren Muskeln fehlt einfach noch die Kraft, eine schlechte Koordination zu unterstützen. Darum gelingt es uns, mit natürlicher Anmut und Kraft aufrecht zu sein (Abbildung 10).

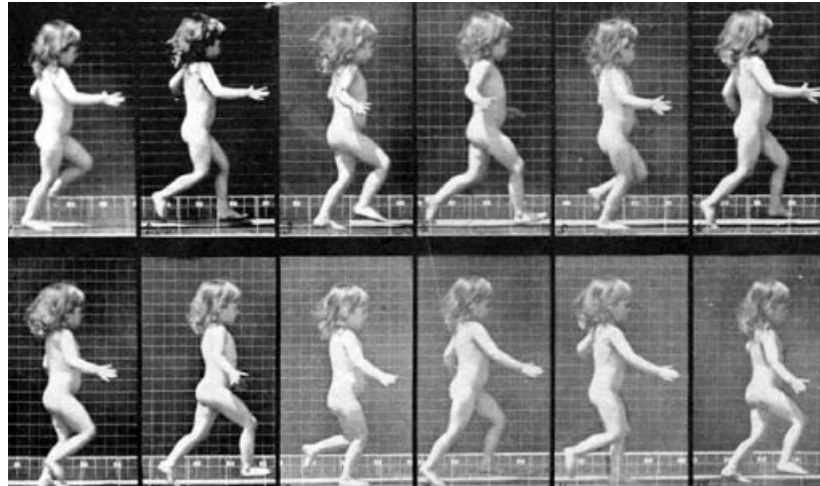


Abbildung 10. Muybridge-Foto eines laufenden Kindes. Gut erkennbar ist hier, wie bei jedem Schritt das Gewicht genau in die Sprungbeine gelenkt wird.

Sobald wir die Kleinkindjahre hinter uns lassen, schwindet die Aufmerksamkeit für die Körperwahrnehmung. Wir beginnen damit, unser Gewicht fehlerhaft zu überantworten. Damit verlieren wir etwas von dem Federn, das wir als Kleinkinder so geschickt ausgebildet hatten. Gleichzeitig bringen wir uns selbst aus der Balance. Allerdings bemerken wir das nicht. Es gibt keine offensichtlichen Konsequenzen. Wir fallen nicht hin. Als wir erstmals frei zu stehen lernten, hätte fehlerhaftes Weight Commitment sofort dazu geführt, dass wir auf dem Hinterteil landeten. Zu diesem Zeitpunkt hatten die außen liegenden Muskeln der Beine noch nicht genug Kraft, um Knöchel, Knie und/oder Hüftgelenke anzuspannen und uns vor dem Sturz zu bewahren. Zeitgleich mit der Entwicklung dieser Muskeln verschiebt sich unsere Fehlertoleranz dramatisch nach oben.

Wenn wir das Körpergewicht von den Sprungbeinen weg lenken, bringen wir uns selbst ins Straucheln. Wir identifizieren dies unbewusst als üble Zwangslage. Um unsere aufrechte Haltung zu bewahren, ist eine kompensatorische Reaktion unumgänglich. „Alles kein Problem“, meldet unser Autopilot-Gehirn. Ein klein wenig Spannung hier, etwas mehr davon dort, und schon ist wieder alles in Butter – Notfall beseitigt! Wir bleiben stehen, als wäre nichts passiert. Unser Ziel ist erreicht ohne eine Spur bewusster Wahrnehmung der Mittel, die wir zum Erreichen dieses Ziels eingesetzt haben.

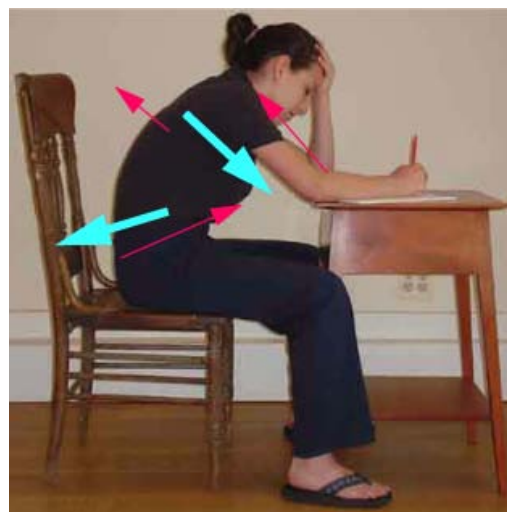
Eines jedoch nehmen wir unbewusst wahr – nämlich dass wir dem Weight Commitment nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenken müssen wie zu der Zeit, als wir erstmals das Stehen lernten. Wir haben jetzt andere Optionen.

Wir haben gelernt, dass wir, selbst wenn wir das Fallen des Körpergewichts schlecht handhaben und die entstehende Kraft uns umzuwerfen droht, immer noch ausgleichende Muskelkraft abrufen können, die den aufrechten Stand sichert.

Je mehr sich unsere Aufmerksamkeit der Außenwelt zuwendet und je mehr neue Fertigkeiten wir erlernen, desto mehr verlieren wir das Interesse an der grundlegenden motorischen Koordination. Die kinästhetische Wahrnehmung schwindet, und mit ihr die Qualität des „Funktionierens“. Wie wir Gewicht steuern, das eigene Gewicht tragen, und wie wir uns durch Verspannen aufrecht halten – all dies wird Teil der im Hintergrund arbeitenden Wahrnehmung. Wir beginnen damit, unsere gewohnten Gebrauchsweisen aufzubauen. Wir tun dies ohne zu wissen, wie wir es tun und sogar ohne zu wissen, dass wir es tun.

Abstumpfen lernen

Wenn man fünf oder mehr Stunden täglich, fünf Tage die Woche, vierzig Wochen im Jahr und vielleicht 13 Jahre lang die Schulbank drückt, bleibt das nicht ohne Wirkung. Unabhängig davon, was wir im Rahmen des Lehrplans und unserer sozialen Interaktionen lernen, ist bereits das Sitzen im Klassenzimmer ein bedeutsamer Lernprozess, der sich durch schier unendliche Wiederholung verstärkt. Nach vorsichtigen Schätzungen rücken wir uns dabei mindestens fünf Mal pro Minute zurecht. Das bedeutet Hunderte von Malen pro Stunde, fast tausend Mal pro Tag, Tausende von Malen in jeder Woche, Hunderttausende von Malen im Jahr und Millionen von Malen, bis wir erwachsen sind. So entwickeln sich außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung motorische Gewohnheiten. Und Stück für Stück gewinnen diese Gewohnheiten an Hartnäckigkeit.



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

Abbildung 11. Bei den Hausaufgaben

Das eigentliche „nach hinten und unten“

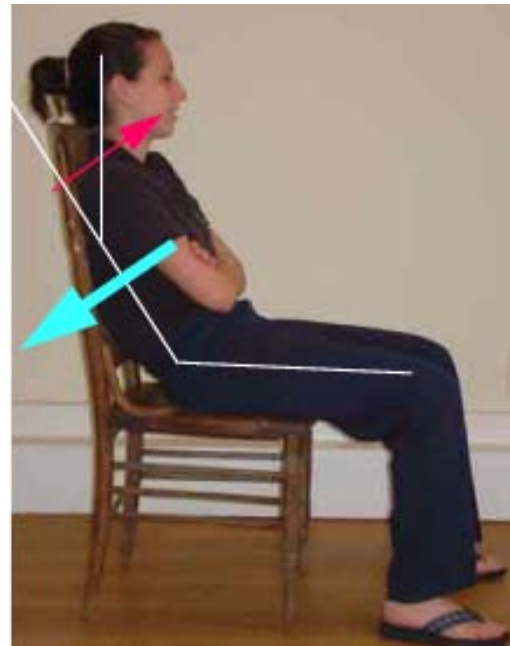
Wenn wir uns im Stuhl zurücklehnen, lenken wir unser Gewicht an einen Punkt, der am Boden ein ganzes Stück hinter uns liegt (Abbildung 12). Dass die Lehne des Stuhls einen Sturz nach hinten verhindert, ändert nichts an der Realität dieses Weight Commitments. Tatsächlich weisen wir uns selbst an, nach hinten zu stürzen.

Wir sind fünf Jahre alt, vielleicht jünger. Wir sehen, dass sich jeder in seinem Stuhl zurücklehnt. Es scheint völlig normal zu sein. Wir stellen diese Handlung nicht in Frage. Wir tun es einfach ebenfalls. Wenn wir es tun, wird unser Gewicht nicht durch die Sitzbeinknochen geleitet. Die Becken- und Beckenbodenmuskeln (Abbildung 5, Seite 9), die für die Längung nach oben so wichtig sind, bleiben unstimuliert. Die tief liegenden unteren Rückenmuskeln lassen – vom Ausgangspunkt der Wirbelsäule bis hinauf zu dem Punkt, an dem sie die Stuhllehne berührt – einen Teil ihres Potentials ungenutzt. Die Stuhllehne übernimmt ihre Arbeit. Wenn wir unser Gewicht wieder und wieder nach hinten überantworten, werden diese Muskeln immer schwächer und können so ihre Aufgaben immer schlechter erfüllen.

Nach einiger Zeit in der Schule sind wir zu „Anlehnxperten“ geworden. Unser Autopilot-Gehirn weiß, mit welchen Kräften zu rechnen und wie damit umzugehen ist. Wir lernen ziemlich schnell, unser Fallen zu regulieren und in den Hüftbeugern etwas Spannung aufrecht zu halten, damit das Fallen langsam und weich verläuft, bis wir die Stuhllehne berühren. Über diesen Vorgang entwickeln wir so viel Kontrolle, dass wir die Bewegung vor dem Berühren der Stuhllehne an einem beliebigen Punkt mühelos und zentimetergenau anhalten können (Abbildung 13). Probieren Sie es selbst aus!

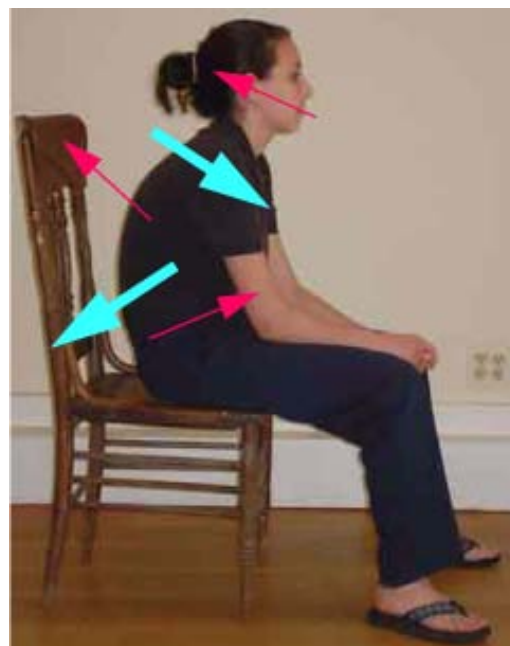
Während wir nach hinten fallen, hängen Becken und Kreuzbein nach hinten und unten durch und bilden so den unteren Teil der benötigten C-Kurve (Rundrücken). Schließlich berühren wir die Rückenlehne mit dem Rumpf irgendwo auf Thoraxhöhe. In Abhängigkeit davon, wie nahe unsere Hüftgelenke der Rückenlehne sind, beträgt der Winkel, der (1) aus einer parallel zum Boden durch das Hüftgelenk verlaufenden Linie und (2) einer zwischen Hüftgelenk und Berührungspunkt des Rumpfes mit der Rückenlehne diagonal verlaufenden Linie gebildet wird, zwischen 105 und 135 Grad. Der über der Kontaktstelle mit der Rückenlehne liegende obere Teil des Rumpfs jedoch wird in einem Winkel von 90 Grad (und oft noch mehr) zum Boden gezogen, um dem Rückwärtsfallen des unteren Rumpfes entgegen zu wirken. Auf diese Weise beugt sich der Rumpf am Kontaktpunkt mit der Stuhllehne um 15 bis 45 Grad. Den Rumpf in dieser Weise zu beugen, bedeutet, ihn zu verkürzen. Wir können nicht das Gewicht an die Stuhllehne abgeben, ohne uns gleichzeitig auf diese Weise zu verkürzen. Genau hier spielt sich unser „Ziehen“ ab. Und es ist ein Ziehen *nach oben*, nicht nach unten (Abbildung 12).

Das Abknicken des Oberkörpers erfolgt in dem Augenblick, in dem wir unser Gewicht nach hinten weg von den Sitzbeinknochen verlagern. Im gleichen Sekundenbruchteil, in dem wir die Balance verlieren, beginnen wir damit, den Hals anzuspannen, um die gerade Ausrichtung des Kopfes zu erhalten. Den Kopf gerade ausgerichtet zu halten, ist Teil unseres Willens zum Aufrechtsein. Würden wir uns nicht in dieser Weise anspannen, fiel unser Kopf zusammen mit dem Torso nach hinten unten, so dass wir dem Unterricht nicht mehr so recht folgen könnten. Weight Commitment nach hinten in eine Stuhllehne lässt uns keine andere Wahl, als uns anzuspannen (Abbildung 12, Seite 17).



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

Abbildung 12. Verkürzen der Wirbelsäule



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

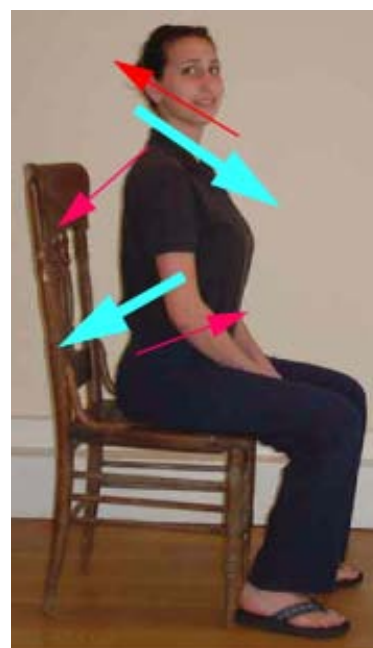
Abbildung 13. Die „C“-Kurve

Wir müssen uns nicht lange fragen, warum nahezu jeder Mensch in unserer Gesellschaft seinen Kopf und Hals nach vorn schiebt. Beim Zurücklehnen in einem Stuhl sorgen wir für eine Vorwärtsverlagerung des Oberkörpers in Relation zum unteren Rumpf. Und wir bemerken es nicht im geringsten. Beim Stehen oder Sitzen ohne Lehne wird diese Vorwärtsverlagerung von Hals und Kopf offensichtlicher, doch ihre Ursache bleibt verborgen. Dass wir unser Gewicht nach hinten steuern, wenn wir auf unserem Stuhl in der Schule sitzen, ist diese Ursache – eine durch zahllose Wiederholungen verstärkte Gewohnheit.

Anker lichten!

Wir haben uns also „bequem“ in unserem Stuhl zurückgelehnt, müssen aber gleich wieder etwas zeichnen oder schreiben oder uns mit etwas anderem auf unserem Schreibtisch befassen. Unser Gewicht haben wir ganz und gar nach hinten abgegeben, wir haben uns regelrecht an der Stuhllehne verankert. Wie kommen wir von dort wieder weg? Natürlich mit einem gewaltigen Zug nach oben. Nichts leichter als das. Unsere jungen Muskeln sind stark und flexibel. Eine typische Strategie ist, die Hüftbeuger anzuspannen und das Becken dadurch nach vorn zu ziehen. Auf diese Weise entsteht die klassische Vorwärtskrümmung des unteren Rückens (Abbildung 14). Eine andere Möglichkeit besteht darin, Becken und unteren Rumpf hinten und unten zu lassen, wohin wir sie zuvor hatten sinken lassen, und die Bauchmuskeln in Kombination mit den oberen Rumpfbeugern einzusetzen. Sie ziehen den mittleren und oberen Rumpf in Richtung Schreibtisch (Abbildung 13, Seite 17). In beiden Fällen betreiben wir erheblichen Muskelaufwand. Andernfalls könnten wir niemals der Kraft unseres nach hinten fallenden Gewichtes entgegen wirken.

Wir ziehen uns von der Stuhllehne weg, ohne in irgendeiner Form die vorangehende Rückwärtssteuerung des Gewichtes bemerkt zu haben. Folglich können wir diesen Umstand auch nicht ändern. Er bleibt bestehen, auch wenn wir ihm muskulär entgegen wirken. Genau hierin liegt das Problem. Ein destabilisierendes Weight Commitment geht einher mit muskulären Gegenreaktionen. Als ständig wiederholte Gewohnheit werden sie Teil des aus dem Hintergrund gesteuerten „Funktionierens“ und liegen außerhalb unserer Wahrnehmung. Die muskuläre Anstrengung, die uns von der Stuhllehne nach vorn befördert hat, behalten wir bei, während wir uns aufrecht halten. Ohne diese Anstrengung würden wir einfach wieder nach hinten fallen. Und genau das geschieht auch, wenn die Muskeln nach kurzer Zeit ermüden.



→ Kraft des Fallens
→ Gegenkraft

**Abbildung 14. „Hochziehen“
verschleiert das Abknicken**

Abknicken des Rumpfes

Das Abknicken des Rumpfes ist wesentlicher Bestandteil von Sitzgewohnheiten. Wie weiter oben beschrieben, zieht diese Bewegung Kopf, Hals und Oberkörper nach vorn und oben in Richtung der aufrechten Position, während Becken und unterer Rumpf nach hinten und unten in Richtung Stuhllehne fallen (Abbildung 12, Seite 17).

Wenn wir uns von der Stuhllehne weg befördern, um am Schreibtisch zu arbeiten, erreichen wir schließlich den *Kippunkt*, an dem unser Schwerpunkt direkt über der Gewicht tragenden Struktur steht. Idealerweise wären die Enden der Sitzbeinknochen diese Struktur, doch leider ist es bei den meisten Kindern eher das Kreuzbein. An diesem Punkt kommt unsere Vertrautheit mit der Beugung der Brustwirbelsäule zum Tragen, und das hat erhebliche Konsequenzen (Abbildung 11, Seite 16).

Ellenbogen runter vom Tisch

Nachdem wir uns aus dem Rückwärtsfallen nach oben gehievt haben, um am Schreibtisch zu arbeiten, führt die Gewohnheit, den Rumpf zu krümmen dazu, dass wir das Gewicht von Kopf und Oberkörper nach vorn in Richtung Tisch lenken. Dazu kommt, dass die Aufmerksamkeit nun nach vorn und unten auf die Schreibtischfläche gerichtet, während gleichzeitig die Schwerkraft auf uns wirkt.

Und schon haben wir das klassische Zusammensacken, den oberen Teil der „C“-Kurve. Unser Oberkörper biegt sich in Richtung Schreibtisch. Auch hier ist kein „Pulling down“ im Spiel, es fällt nur Körpermasse nach vorn. Um damit zurecht zu kommen, bleiben wir entweder zusammengesackt, was die Muskeln und Bänder im Rücken belastet (Abbildung 13, Seite 17), ziehen den Brustkorb nach oben, indem wir den Rücken einwärts krümmen, was wir nicht sehr lange durchhalten (Abbildung 14, Seite 18), oder wir stützen mit unseren Armen das nach vorn fallende Gewicht ab (Abbildung 11, Seite 16).

Gefangen zwischen zwei Übeln

Ständige Wiederholung macht das Zurücklehnen zu einer echten Gefahr. Wir programmieren uns darauf, Muskelspannung und Wahrnehmung von Gewicht, die mit dem Weight Commitment nach hinten einhergehen, als normal zu betrachten. Minute für Minute, Stunde für Stunde, Tag für Tag und Jahr für Jahr lenken wir unser Gewicht weg von den Mechanismen, die dieses Gewicht dringend bräuchten, um ihre Arbeit tun zu können – eine Arbeit, die für die Aufrichtung von entscheidender Bedeutung ist.. Die Mechanismen von Becken und unterem Rumpf werden schwächer, die Mechanismen des oberen Rumpfes werden damit belastet, Kopf und Hals in die aufrechte Position zu ziehen. Ganz allmählich verlieren wir die Fähigkeit, uns selbst zu tragen. Als Kinder sehen wir, dass sich alle anderen, auch die Erwachsenen, im Stuhl zurücklehnen. Also denken wir nicht weiter darüber nach.

Sobald wir an der Rückenlehne verankert sind, kostet es uns erhebliche Anstrengung, wieder nach vorn zu kommen, um am Schreibtisch zu arbeiten. Haben wir uns in eine einigermaßen aufrechte Position hochgekämpft, sorgt unsere bestens entwickelte Gewohnheit, den Oberkörper abzuknicken, für das Zusammensacken – ein Weight Commitment des Oberkörpergewichts in Richtung Schreibtischfläche vor uns. Dieses ständige Vor und zurück zwischen zwei Extremen, Tag für Tag, jahrelang – das ist Bildung der ganz besonderen Art.

Vom Sitzen zum Stehen

Da das Lenken des Gewichts nach hinten und unten durch ständig wiederholtes Zurücklehnen beim Sitzen zur Gewohnheit wird, übernehmen wir diesen Fehlgebrauch auch in unser Stehen (Abbildung 8, Seite 11). Beim Stehen allerdings wartet keine Rückenlehne darauf, unser fallendes Gewicht aufzufangen. Wir müssen sie irgendwie ersetzen.

Auch das ist kein Problem. Unsere Hüftbeuger und Beinmuskeln können die Arbeit übernehmen. Allerdings bedeutet das eine starke Belastung dieser Muskeln und eine Einschränkung unserer Bewegungsfreiheit. Wie beim Sitzen müssen Kopf und Hals nach vorn und oben in Richtung aufrechte Position gezogen werden, wenn der Rumpf sich nach hinten und unten lehnt.

Die Füße beim Sitzen

Beim optimalen Sitzen balancieren wir nicht auf den Sitzbeinknochen allein. Das Gewicht von Kopf und Rumpf sorgt von Natur aus für ein leichtes Übergewicht nach vorn. Idealerweise lenken wir dieses „überschüssige“ Gewicht in die Sprungbeine (oder z.B. im Schneidersitz in einen vergleichbaren Mechanismus). Wenn wir die Fähigkeit von Muskeln und Skelett nutzen, das Körpergewicht zurückschnellen zu lassen, gelangt dieses überschüssige Gewicht wie von selbst nach oben.

Teil 5. Weight Commitment und AT-Unterricht

Kopf nach vorn und oben

Alexander (1941) hat beobachtet, dass ein bestimmter Gebrauch des Kopfes in Relation zum Hals und ein bestimmter Gebrauch von Kopf und Hals in Relation zum Rumpf das Vereinigen des Selbst zum Ganzen fördert – einen optimalen Selbstgebrauch (Seite 10). Die Aufmerksamkeit für den Gebrauch insbesondere des Kopfes ist ein grundlegender Aspekt der Alexander-Technik. Aus dem Blickwinkel des Weight Commitments betrachtet muss jedoch unsere gesamte Wirbelsäule nach oben streben, damit unser Kopf genau darauf ruhen kann. Wenn unser Kopf nicht nach oben geht, ist das kein Zeichen dafür, dass wir ihn durch Anspannen des Halses „nach unten ziehen“. Vielmehr ist es ein Zeichen dafür, dass der Mast wackelt, auf dem unser Kopf ruht.

Fällt unser Rumpf aus der zentralen Achse, gilt das auch für unseren Kopf. Sofort schlägt etwas in unserem Innenohr Alarm und die Reaktion darauf erfolgt unmittelbar: Die Halsmuskeln spannen sich an, um den Kopf so gerade und ausbalanciert zu halten, wie es unter diesen schwierigen Umständen möglich ist. Diese Muskelanspannung ist Bestandteil unseres unbewussten Ringens ums Gleichgewicht, das wir dadurch verloren haben, dass wir uns „aus der Mitte gelehnt haben“. Es ist keine Anspannung, die wir ohne Not einem eigentlich anmutigen Organismus zumuten. Es ist eine notwendige Reaktion auf den Umstand, dass wir unser Eigengewicht zu unserem Nachteil gebrauchen.

Der kritische Moment

Alexander (1932) berichtet, dass „im kritischen Moment, wenn das Erteilen von Anweisungen in das zielgerichtete „Tun“ mündete, [er] in die instinktive Fehlsteuerung und [seinen] falschen gewohnheitsbedingten Selbstgebrauch zurückfiel“ (Seiten 18-19).

Eine genauere Betrachtung dieses Vorgangs zeigt, dass mit diesem kritischen Moment ein Übergang verbunden ist, nämlich der Übergang von dem Gedanken, etwas zu tun, zur tatsächlichen Handlung. Bei einer Aktivität mit einem klar definierten Anfang bedeutet dies Übergang von Ruhe in Bewegung. Aus dem Blickwinkel des Weight Commitment betrachtet, ist diese Ruhe jedoch künstlich erzeugt. Sie wird erzwungen durch Muskelspannung, die das Umfallen verhindert. Sobald wir in Aktion treten, bringen wir die scheinbare Ordnung durcheinander. Um unsere geplante Bewegung zu ermöglichen, müssen wir die Spannung aufgeben, die unseren Stand gesichert hat.

Dies kann beispielsweise die Spannung im Rücken sein, die der Fehllenkung des Gewichts von Oberkörper, Hals und Kopf nach vorn entgegenwirkt.

Ohne diese Spannung wird das eigentliche Weight Commitment offensichtlich. Die Folge ist ein Bewegungsmuster, das Lehrer der Alexander-Technik als „nach unten ziehen“ zu charakterisieren gelernt haben. Es ist aber kein Anspannen, das zu dieser Bewegung führt. Die Spannung hat diese Bewegung zuvor nur verhindert. Und Spannung ist es auch, die die Bewegung schließlich wieder stoppen wird.

Wenn der Oberkörper nach vorn fällt und zusammensackt, bewegt sich mit ihm auch die Sichtachse. Um das Objekt, das wir vor der Bewegung anvisiert hatten, weiter betrachten zu können, neigen wir den Kopf nach hinten. Dazu spannen wir unseren Hals an. Mit dieser Spannung ziehen wir nichts nach unten. Die Schwerkraft sorgt dafür, dass ein nach unten Fallen *permanent* geschieht. Die destabilisierende Kraft ist hier nach vorn gerichtet. Das nach vorn fallen spielt sich einen Sekundenbruchteil vor jeder Korrektur der Kopfposition oder Spannung im Hals ab. Das Anspannen des Halses ist eine *Reaktion*. Sie dient dazu, einen Kopf zu stabilisieren, der an der Spitze eines kippenden Mastes sitzt. Zudem neigt sie den Kopf so, dass die Sichtachse erhalten bleibt. Auch die Tendenz, den Brustkorb anzuheben, gehört dazu. Das Heben des Brustkorbs durch Einwärtskrümmung der Wirbelsäule ist eine häufige Reaktion auf das Zusammensacken, also ein Überantworten des Oberkörpergewichts nach vorn. Wir alle haben dies schon viele Male in unserem Leben getan, nicht selten nach der unfreundlichen Anweisung „Sitz gerade!“.

„End gaining“ und „means whereby“

Alexander (1923) hat einige präventive Anweisungen eingeführt, z.B. „Hals frei“, „Kopf nach vorn und oben“, „Rücken lang“ (Seiten 71-74). Der Schüler soll sich diese Anweisungen still vorsagen, während der Lehrer den Schüler mit Hilfe der Hände bewegt. Die Anweisungen, so Alexander, sollen dem Schüler helfen, seine Aufmerksamkeit schrittweise auf die „means whereby“ des Prozesses zu richten, anstatt ohne Beachtung dieser Mittel ein bestimmtes Ziel anzustreben.

Aus der Perspektive des Weight Commitment streben wir jedoch immer das Ziel an, aufgerichtet zu sein. Das ist unvermeidlich. Geleitet von unserem Willen zum Aufrichten heben wir Augenblick für Augenblick unser eigenes Gewicht und längen uns dabei so gut, wie es unser Selbstgebrauch zulässt. Da unser Wille zur aufrechten Position ohnehin tief verwurzelt ist, macht es keinen Sinn, uns selbst (und unseren Schülern) die Anweisung zum Längen zu geben. Dass uns diese Absicht fehlen soll, ist nicht plausibel.

Nicht der Mangel an „nach oben denken“ ist verantwortlich für das Anspannen und Verkürzen des Rumpfes. Ganz im Gegenteil. Der Gedanke an Aufrichtung veranlasst uns dazu, uns anzuspannen. Wären wir damit einverstanden, einfach auf den Boden zu fallen, wenn die Kraft unseres eigenen Körpergewichtes uns aus der Balance bringt, dann müssten wir uns nicht anspannen. Anspannung ist die direkte Folge der Absicht, aufrecht zu sein. Wir spannen uns zu dem ausdrücklichen Zweck an, diese Aufrichtung beizubehalten. Diese Art der Anspannung ist unter den gegebenen Umständen die beste Möglichkeit, die aufrechte Position zu bewahren. Was wir eigentlich ändern müssten, sind die Umstände.

Die Anweisungen „Hals frei, Kopf nach vorn und oben, Rücken längen und weiten“ unterstellen, dass ein derartiges Denken die Worte Wirklichkeit werden lässt. Wir unterstellen, dass wir, sobald wir die Worte artikulieren (sogar im Stillen), direkt den Hals lösen und uns längen und weiten können, dass wir es tatsächlich *tun können*, selbst wenn wir nur daran *denken* sollen. Warum sollte man auch denken, wenn Denken nichts bewirkt?

Die Anweisung, „nach oben zu denken“, fördert die Zielfixiertheit, weil sie – wie subtil auch immer – unsere Aufmerksamkeit auf das Endziel „aufgerichtet sein“ lenkt. Sie hilft uns aber nicht zu verstehen, wodurch wir in erster Linie die natürliche Längung verhindern.

Bei einem tatsächlichen Means-whereby-Ansatz sollten wir ein solches Verständnis entwickeln, und zwar sowohl intellektuell als auch experimentell. Wir sollten die gewohnten Wege, unser Gewicht zu steuern, und die daraus resultierenden Reaktionen aufdecken. Das ist keine einfache Aufgabe. Schließlich haben wir über so viele Jahre hinweg unser Gewicht fehlerhaft gesteuert und das daraus resultierende Ungleichgewicht durch den Einsatz von Muskelspannung verschleiert – beides unbemerkt. Um dies rückgängig zu machen, müssen wir freilegen, nicht verdecken. Durch Freilegen sind wir in der Lage, auf angeborene Reaktionsysteme zuzugreifen, die – sofern sie in ihrem vollen Ausmaß arbeiten – es uns erlauben, uns selbst mit minimalem Kraftaufwand zu tragen, uns letztlich „in Ruhe zu lassen“. Lassen wir diese gewohnheitsbestimmten Tendenzen im Verborgenen, ist „Nicht-Tun“ unmöglich.

Wenn es uns gelingt, einen flüchtigen Blick auf eine unserer „Lieblingsgewohnheiten“ in Sachen Weight Commitment zu erhaschen, haben wir das Rohmaterial, mit dem wir arbeiten können. Wir können damit beginnen, spielerisch zu experimentieren. Hierbei stoßen wir auf unser Haupthindernis, auf die fehlerhafte kinästhetische Wahrnehmung. Sie hat zugelassen, dass wir uns ganz bequem eingerichtet haben mit unserem gewohnten Weight Commitment und den wohletablierten Provisorien, die uns aufrecht halten. Um diese durch ihre Vertrautheit so trügerischen Provisorien zu überwinden, können wir uns eine beliebige Aktivität anschauen, um ihre wichtigsten Aspekte herauszufinden. Beispielsweise könnten wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir stehen. Vielleicht bemerken wir eine Tendenz, nahezu das gesamte Gewicht auf ein Bein zu verlagern. Diese seitliche Fehllenkung unseres Gewicht ist etwas ganz Alltägliches, etwas, das wir seit unserer Kindheit tun. Bleibt es jedoch bei der anfänglichen kurzen Wahrnehmung, dass wir auf einem Bein stehen, macht dies weder eine Fehllenkung deutlich, noch finden wir das auch nur im Geringsten un bequem. Das ist der Schlüssel.

Allerdings können wir zunächst einmal intellektuell zu verstehen versuchen, dass wir unserem gewohnheitsbestimmten Ablauf folgen, wenn wir uns aus der zentrierten Position herausbewegen (beispielsweise nach links). Dazu entlasten wir den rechten Fuß, und zwar nicht durch die bewusste Überantwortung unseres gesamten Gewichts direkt auf das linke Sprungbein. Die Gewohnheit besteht in der fehlerhaften Überantwortung unseres Gewichts zur Seite, also darin, das Gewicht in Richtung eines Punktes auf dem Boden zu lenken, wo es nichts gibt, um das Gewicht wieder nach oben umzuleiten. Dadurch beginnen wir, von unserem Auflagepunkt auf dem Sprungbein herunter zu fallen. Dieses Herunterfallen muss durch Anspannung gestoppt werden.

Um die Wahrnehmung dieser Vorgänge von unserem gewohnten kinästhetischen Konzept abkoppeln zu können, müssen wir dafür sorgen, dass sie sich weniger bequem anfühlen. Eine Strategie besteht darin, die Fehllenkung absichtlich zu verstärken. Indem wir unser Gewicht noch weiter vom Sprungbein weg steuern, müssen wir die Spannung steigern, um die größere Instabilität auszugleichen. Diese zusätzliche, außerhalb des Gewohnten liegende Anstrengung dürfte mit größerer Wahrscheinlichkeit bemerkt werden.

Jetzt beginnen wir mit dem *Weg ins Innere* der Handlung „Stehen“. Allmählich verstehen wir, dass unser „aus der Mitte lehnen“ eine Fehlsteuerung des Körpergewichts ist. Wir versuchen, dieses fehlerhafte Weight Commitment zu übertreiben.

Wir beobachten unsere Reaktion. Als nächstes können wir versuchen, die Übertreibung noch zu verstärken oder sie zu vermindern (indem wir unser Gewicht zu einem näher am Sprungbein gelegenen Punkt hin steuern). Nur indem wir herausfinden, wohin wir das Fallen unseres Gewichts tatsächlich lenken, können wir lernen, es in eine andere Richtung zu dirigieren. Idealerweise wollen wir die Kraft des Fallens direkt in die Sprungbeine lenken. Dabei werden die tief liegenden Fußmuskeln gefordert. Diese Muskeln sind schwach, außer Form. Indem wir sie wieder ständig fordern, lassen wir ihnen keine andere Wahl, als Leistung zu bringen. Ohne die Anforderungen jedoch, die das Körpergewicht an sie stellt, werden sie keine Leistung bringen. Und ohne die Fähigkeit, bewusst Gewicht zu überantworten, können wir nicht für diese Anforderungen sorgen.

Wir neigen dazu, das zu tun, was sich richtig anfühlt. Wenn wir unser Gewicht nach der Seite lenken, so wie wir es viele Jahre lang getan haben, verlagern wir mehr Gewicht auf die Außenkante des Fußes. Im Vergleich zu dieser vertrauten Empfindung fühlt es sich merkwürdig an, wenn das Gewicht direkt ins Sprungbein fällt. Wir sind an das gleichmäßige Aufsetzen der Fußknochen ebenso wenig gewöhnt wie an den vollen Einsatz der tiefliegenden Fußmuskeln. Wir sind an die Muskelspannung gewöhnt, die mit unserem gewohnten Weight Commitment einhergeht. Wir hängen an diesen Gewohnheiten. Es ist wichtig, dass wir sie kennen lernen. Zu bemerken, dass wir „es falsch machen“, ist unabdingbare Voraussetzung dafür zu lernen, wie wir „es richtig machen“ können. Unser ganzes Leben lang haben wir es falsch gemacht, ohne es zu bemerken. Wir waren immer erfolgreich in dem Bemühen, das „Ziel Aufrechtsein“ zu erreichen. Weil wir an die Art und Weise, wie wir unser Gewicht überantworten, keinen weiteren Gedanken verschwendet haben, ist uns eine überaus wichtige Verbindung zu diesem Prozess verloren gegangen. Durch mangelnde Aufmerksamkeit haben wir unser Autopilot-Gehirn darauf trainiert, all unsere gewohnten Arten der Gewichtüberantwortung als akzeptabel einzustufen, egal wie anstrengend sie sein mögen. Wir müssen unserem Autopilot-Gehirn also wieder beibringen, dass es verschiedene Arten von Weight Commitment gibt. Das können wir erreichen, indem wir uns auf Verstandesebene und durch Experimente vor Augen führen, dass unterschiedliche Arten von Gewichtssteuerung tatsächlich unterschiedliche Reaktionen nach sich ziehen. Natürlich können wir ungünstiges Weight Commitment kompensieren, doch nur zu einem hohen Preis.

Indem wir immer wieder in das „Innere unserer Handlungen“ vordringen, entwickeln wir mit der Zeit die Fähigkeit, eine Art des Weight Commitments von der anderen zu unterscheiden. Wir können die entsprechenden muskulären Reaktionen einander gegenüber stellen. Wenn wir erst die Freiheit und Leichtigkeit der Bewegung erfahren, die sich dadurch ergibt, dass das Gewicht in Sprungbeine oder Sitzbeinknochen fällt, bekommen wir Appetit auf mehr. Wir bekommen Lust, aufmerksamer zu sein und weiter zu experimentieren. Je mehr wir herausfinden, desto mehr Einfluss können wir nehmen. Dabei ist es unerheblich, ob das, was wir bemerken, optimales Weight Commitment ist, das zu einer natürlichen, positiven Reaktion führt, oder ob es gewohnheitsbedingtes destabilisierendes Weight Commitment ist, das Verspannung zur Folge hat. Wir können beides nutzbringend verwenden. Ganz allmählich führt das Experimentieren zum Verständnis:

Die Energie für diese ganze „Aufwärts-Sache“ liefert die Schwerkraft, die meinen Körper in Richtung Boden zieht. Diese Kraft kontrolliere ich durch die Art und Weise, in der ich mein fallendes Gewicht überantworte oder lenke. Mein Gewicht nach unten fallen zu lassen ist um ein Vielfaches einfacher als der Versuch, es anzuheben. Es bedarf keiner Anstrengung, sondern lediglich bewussten Vorgehens. Mein Gewicht lenke ich ohnehin und habe dies schon mein ganzes Leben lang getan – allerdings unbewusst. Wenn ich mich jetzt dabei beobachte, wird mir klar, dass es sich in alle Richtungen lenken lässt, wenn ich es erst einmal in eine Richtung lenken kann. Wenn ich es von meinem Zentrum weg lenke, muss ich mich anspannen, damit ich nicht umfalle.

Wenn ich es in die Balancepunkte schicke, erfolgt die Ausdehnung nach oben von selbst. Das Ziel, mich aufzurichten, wird ironischerweise durch das Mittel erreicht, mich präzise fallen zu lassen – nämlich in angebotene Strukturen, die in der Lage sind, eine nach unten gerichtete Kraft in eine Aufwärtskraft umzuwandeln.

Hands-on-Arbeit

Alexander (1923) hat beobachtet, dass wir „unbewusst daran arbeiten, bestimmte Empfindungen zu reproduzieren, die wir entwickelt und zu schätzen gelernt haben“ (Seite 56), und dass wir unsere „vorgefassten Meinungen und Denkgewohnheiten abbauen müssen, um uns aus dieser Zwickmühle zu befreien“ (Alexander 1910, Seite 83). Eine Möglichkeit für den Lehrer der Alexander-Technik, dem Schüler dieses „Abbauen“ zu erleichtern, besteht nach Alexander darin, dass der Lehrer „muskuläre Aktionen stellvertretend ausführt, indem er den Körper des Schülers bewegt und ihn währenddessen anleitet, seinerseits muskuläre Reaktionen zu unterbinden (ebenda). Dieser pädagogische Ansatz geht davon aus, dass die körperliche Erfahrung einer besseren Koordination dem Schüler den Abbau vorgefasster Meinungen und Gewohnheiten erleichtert (Alexander, 1923, Seite 51). Aus dieser neuen sensorischen Erfahrung erwachsen dann neue Möglichkeiten, Konzepte zu entwickeln.

Aus der Perspektive des Weight Commitments reproduzieren wir ein muskuläres Muster nicht, weil wir die damit verbundenen Empfindungen angenehm finden, sondern weil wir uns durch Fehllenkung der Kraft des Körpergewichts aus der Balance gebracht haben. Die Muskelspannung ist Teil des Korrekturprozesses. Die Weight-Commitment-Theorie geht davon aus, dass die traditionelle Hands-on-Arbeit eine für den Schüler neue Erfahrung ermöglicht, indem sie die Bedingungen seines Weight Commitments, die an erster Stelle für den Bedarf an Muskelspannung verantwortlich sind, verändert. Beim Stehen beispielsweise halten wir uns, wie gut auch immer, aufrecht, während wir von zwei Füßen gestützt werden. Setzt ein Alexander-Lehrer seine Hände ein, erweitert sich unsere Standbasis augenblicklich um zwei weitere Füße. Vier Füße bieten weit mehr Stabilität als zwei. Sobald wir lernen, unserem Lehrer zu vertrauen und unseren Widerstand gegenüber Veränderungen aufzugeben, beginnen wir, die belebende Energie zu erfahren, die das Ergebnis präziseren Weight Commitments ist.

Selbst wenn unser Lehrer nicht bewusst wahrnimmt, dass wir unser Gewicht schlecht lenken, macht ihn sein Handkontakt zum „Mitspieler“ in diesem Prozess. Unser AT-Lehrer muss nicht unbedingt die bewusste Absicht haben, unser Weight Commitment zu verändern. Schon der Handkontakt selbst kann für grundlegende Veränderungen sorgen. Zwei weitere Füße, die unsere Standbasis vergrößern, und zwei Hände, die sanft zusätzliche Führung anbieten, ohne uns einschränkende Anspannung aufzuzwingen, wirken unserem destabilisierenden Weight Commitment mühelos entgegen.

Ein Lehrer kann von außen viel leichter für diesen Ausgleich sorgen, als wir uns von innen verändern können. Für eine Veränderung müssen wir die für uns typischen Arten von Weight Commitment und die daraus resultierenden Konsequenzen herausfinden. Nachdem wir diese Muster über so viele Jahre hinweg nicht wahrgenommen haben, ist es keine leichte Aufgabe, eine derartige Aufmerksamkeit zu entwickeln. Sorgt ein Lehrer für Ausgleich, können wir uns in der Tat von den alten Mustern befreien. Die Bedingungen, die unsere Anspannung hervorgerufen haben, verändern sich. Zumindest für einen Augenblick müssen wir uns nicht mehr anspannen. Wir sind im Gleichgewicht und straucheln nicht mehr. In diesem Erlebnis liegt eine tiefe Freude.

Welche Erfahrung uns bei der Hands-on-Arbeit auch immer übermittelt wird, es ist nicht die Erfahrung, ein autonomer, sich eigenständig bewegendes Organismus zu sein. Diese Erfahrung kann uns die Hands-on-Arbeit allein nicht geben. Aber genau das müssen wir letztlich lernen. Ein funktionierendes Verständnis für die eigentlichen Bedingungen, die unsere natürliche Koordination stören, kann dafür sorgen, dass wir einen guten Selbstgebrauch lernen, ohne dass Hände eingesetzt werden.

Letztlich muss jeder von uns diese Arbeit selbst erledigen, muss herausfinden, wohin er sein Gewicht lenkt und wie er sich in Reaktion darauf anspannt. Je aufmerksamer wir dafür werden, wie wir bei unseren alltäglichen Verrichtungen unser Gewicht steuern, desto besser sind wir in der Lage, es dahin zu schicken, wo es uns am meisten nützt, nämlich in die wundervollen Strukturen, die als Initialzündung für die Ausdehnung nach oben dienen. Wenn wir unser Gewicht zielgenauer steuern, ändern sich unsere muskulären Reaktionen ganz von selbst. Wenn wir uns auf natürliche Weise aufrichten und nicht straucheln, ist es nicht mehr nötig, unsere aufrechte Position durch Anspannen zu stabilisieren.

Übermäßige Anspannung

Alexander (1923) nannte unser gewohnheitsbedingtes Anspannen „undue“ (z.B. Seite 71), was nach Webster „übermäßig“ oder „unangemessen“ bedeutet. Aus der Perspektive des Weight Commitment ist dieses Verspannen notwendig und keineswegs unangemessen. Es bewahrt uns vor dem Stürzen, hält den Kopf gerade ausgerichtet und stabilisiert die Blickachse in Richtung des Objekts unserer Wahl. Dieses Verspannen bildet das Gegengewicht zu der destabilisierenden Kraft unseres Weight Commitment und verhält sich proportional zu dessen Stärke.

Effektivität der Alexander-Technik

Alles in allem beeinflusst ein Alexander-Lehrer das Weight Commitment durch seine Hände, selbst wenn er nicht explizit dessen grundlegende Bedingungen ausmacht, die zur Störung des optimalen Selbstgebrauchs geführt haben. Durch die Unterstützung eines Lehrers erlangen wir für einen Augenblick die Freiheit, eine effektivere Überantwortung von Gewicht und damit eine Leichtigkeit im Selbstgebrauch zu erfahren. Dies regt an zu Selbststudien.

Ehe wir zu Schülern der Alexander-Technik wurden, haben wir in der Regel nicht oder nur wenig über unseren permanenten Selbstgebrauch und unser „Funktionieren“ nachgedacht. Das hat sich mit Beginn des Unterrichts geändert. Wo uns früher Aufmerksamkeit gefehlt hat, gibt es jetzt eine ganze Menge. Eine völlig neue Welt erschließt sich uns. Wir fangen an,

- umfassender, scharfsinniger, empfindsamer, häufiger und klarer zu beobachten
- die Macht der Gewohnheit und unsere fehlerhafte Kinästhesie zur Kenntnis zu nehmen
- aufmerksamer für die Mittel und Wege zu sein, die wir zum Erreichen unserer Ziele einsetzen, und letztlich
- die Verantwortung für unseren Selbstgebrauch und unser „Funktionieren“ zu übernehmen.

Teil 6. Zwei anschauliche Beispiele

Beim Stehen gibt es vier mögliche Muster für ungünstiges Weight Commitment (vorwärts, rückwärts, seitwärts und zur Mitte gerichtet). Mit allen sind wir bestens vertraut. Unterschiede gibt es bei der individuellen Ausprägung eines spezifischen Musters und bei der Stärke der Fehllenkung. Beim Sitzen gibt es ein dominantes Muster.

Ich beschreibe hier zwei dieser gängigen Muster. Damit möchte die Möglichkeit bieten, die Phänomene im Zusammenhang mit Aufrichtung und Weight Commitment zu untersuchen.

Zurückgelehnt im Stuhl sitzen

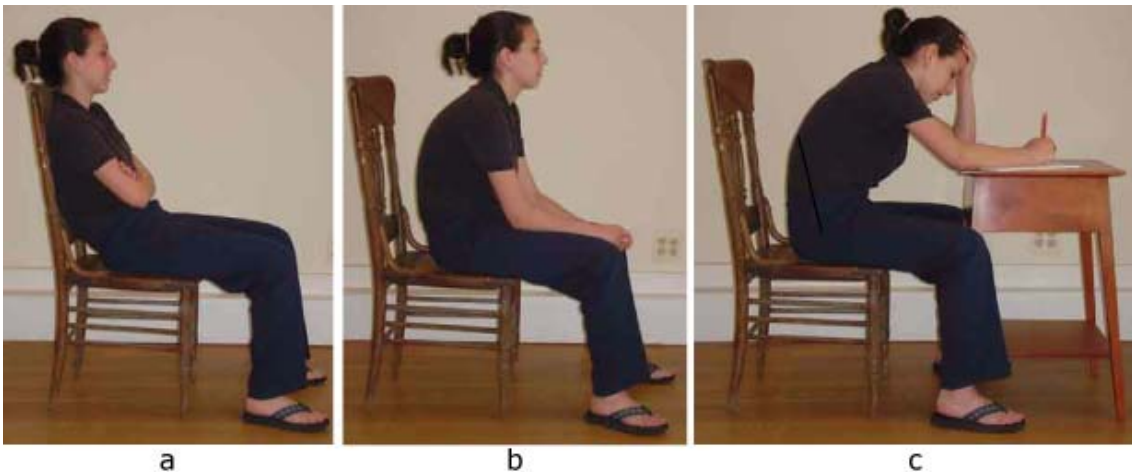


Abbildung 15. Sitzen

Weitere Abbildungen siehe Seiten 16-18.

1. Lehnen Sie sich in einem Stuhl zurück, ohne groß darüber nachzudenken. Erfahren Sie bewusst Ihre Verankerung an der Rückenlehne.
 - Machen Sie sich den Kontaktpunkt mit der Rückenlehne bewusst. Beachten Sie, dass er hinter Hüftgelenken und Sitzbeinknochen liegt.
 - Machen Sie sich den Winkel der Wirbelsäule von den Hüftgelenken zum Kontaktpunkt an der Rückenlehne bewusst.
 - Machen Sie sich den Winkel vom Kontaktpunkt mit der Rückenlehne zur Spitze der Wirbelsäule bewusst.
 - Machen Sie sich die Form der gesamten Wirbelsäule bewusst.
 - Machen Sie sich die Biegung der Wirbelsäule am Kontaktpunkt mit der Rückenlehne bewusst.
 - Machen Sie sich die Anspannung von Hals und Oberkörper bewusst, die zu der Biegung führt.
 - Machen Sie sich bewusst, dass Oberkörper, Kopf und Hals in Relation zum unteren Teil des Rumpfes nach vorn und oben gezogen werden, während der untere Teil des Rumpfes nach hinten und unten fällt.

2. Überlegen Sie, ohne in irgendeiner Form zu agieren, welche Anstrengung nötig sein würde, um sich von der Rückenlehne zu lösen.
3. Beginnen Sie ganz allmählich, die nötige Muskelkraft abzurufen.
 - Bewegen Sie sich nicht schnell von der Rückenlehne weg.
 - Widmen Sie der muskulären Anstrengung große Aufmerksamkeit.
4. Sobald Rumpf, Hals und Kopf über den Sitzbeinknochen stehen, machen Sie sich bewusst, wie Sie diese Position halten.
 - Lassen Sie Ihr Gewicht nach unten fallen, oder halten Sie den Rumpf in seiner Position?
5. Lassen Sie sich wieder an die Rückenlehne zurückfallen.
 - Machen Sie sich bewusst, dass diese Bewegung nach unten und nicht nur nach hinten gerichtet ist.
 - Machen Sie sich bewusst, wie bequem diese Bewegung ist. Diese Aktion haben wir unzählige Male vollzogen. Sie ist einfach auszuführen und einfach zu kontrollieren. Wir können uns jederzeit so kurz oder weit bewegen, wie wir wollen, und zentimetergenau anhalten. Dies ist Lenken des Gewichts und Anspannung als Reaktion.
6. Erkunden Sie den Vorgang spielerisch, indem Sie zwischen Anlehnen und aufrechter Position hin und her wechseln.
 - Wenn Sie sich aus der aufrechten Position nach hinten fallen lassen, machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst das Kommando dafür geben, indem Sie den Rumpf anweisen, nach hinten und unten zu fallen.
 - Halten Sie auf halbem Weg an. Machen Sie sich die zum Stoppen des fallenden Gewichts notwendige Kraftanstrengung in Bauchmuskeln und Hüftbeugern bewusst.
 - Machen Sie sich die Kraft bewusst, die zum Hochziehen weg von der Rückenlehne notwendig ist.
7. Gestatten Sie sich zusammensinken, wenn Sie wieder aufrecht sind.
 - Halten Sie dabei Ihre Augen relativ gerade nach vorn ausgerichtet.
 - Machen Sie sich bewusst, wie Oberkörper, Hals und Kopf nach vorn fallen. Das Gewicht wird nach vorn gelenkt.
 - Machen Sie sich die Muskelspannung bewusst, die Kopf, Hals und Rücken *oben hält* und sie *nicht nach unten zieht*.
8. Ziehen Sie sich aus dieser zusammengesunkenen Haltung nach oben.
 - Machen Sie sich die erforderliche muskuläre Anstrengung bewusst.
9. Erkunden Sie den Vorgang, indem Sie zwischen Zusammensinken und nach oben Ziehen hin und her wechseln.
10. Experimentieren Sie damit, das Gewicht des Rumpfes senkrecht nach unten fallen zu lassen.
 - Probieren Sie aus, ob Sie den unteren Teil des Rumpfes *darin hindern* können, nach hinten zu fallen, *ohne* die Hüftbeuger anzuspannen, um den Torso oben zu halten.
 - Probieren Sie aus, ob Sie in der Lage sind, das Gewicht von Oberkörper, Hals und Kopf *nicht* nach vorn fallen zu lassen, *ohne* gleichzeitig auch die Rückenstrecker anzuspannen, um es oben zu halten.

- Eine Längung nach oben, die dadurch erreicht wird, dass man das Gewicht senkrecht nach unten fallen lässt, ist nicht gleichbedeutend mit der Längung, die dadurch erzielt wird, dass man sich oben hält. Jedes Halten ist überflüssig, wenn das Gewicht tatsächlich nach unten in Richtung Sitzbeinknochen gelenkt wird.
- Denken Sie daran, dass wir beim optimalen Sitzen einen geringen Anteil des Gewichts an Fuß/Knöchel übertragen und von dort einen kleinen, aber wichtigen Rückfederimpuls erhalten (von dort oder, wenn die Füße nicht flach auf dem Boden aufliegen, wie beispielsweise im Schneidersitz, von dem vorn liegenden Teil, der das Gewicht aufnimmt).

Angesichts der negativen Konditionierung lebenslanger Gewohnheiten ist es keine einfache Aufgabe, unser Gewicht direkt nach unten fallen zu lassen. Wir können es nur lernen, indem wir unsere Konditionierung aufdecken, indem wir uns selbst bei unserem gewohnten Weight Commitment ertappen.

Nachdem wir unzählige Male angelehnt an eine Stuhllehne oder vorgebeugt an einem Ess- oder Arbeitstisch gesessen haben, ohne unser Weight Commitment zur Kenntnis zu nehmen, fehlt es uns an der nötigen Aufmerksamkeit für das, was wir bei diesen überaus vertrauten und häufig vollzogenen Handlungen eigentlich tun. Lebenslanges Sitzen ist ein guter Nährboden für fehlerhafte kinästhetische Wahrnehmung. Immerhin ist es ein Lichtblick, dass wir unsere gewohnten Sitzmuster und die dafür verantwortlichen Kräfte in der Theorie sehr leicht verstehen können. Mit Hilfe ständiger Beobachtung können wir die Genauigkeit der kinästhetischen Wahrnehmung verbessern. Wenn wir uns beim „normalen“ Sitzen beobachten, sollten wir nicht versuchen, es „richtig“ zu machen. Vielmehr sollten wir es auf gewohnte Art tun, also so, wie wir es in den Jahren des Heranwachsens getan haben, allerdings mit einem Maß an Aufmerksamkeit, das die wesentlichen Elemente dieser Art zu sitzen aufdeckt. Sie geschickt zu maskieren, wäre kontraproduktiv. Wir sollten unsere Tendenzen zu fehlerhaftem Weight Commitment nicht einfach unterdrücken. Diese Tendenzen sind tief verwurzelter Teil dessen, was wir sind. Wir werden uns erst von ihnen befreien können, wenn wir sie so gut kennen, dass es tatsächlich in unserer Entscheidung liegt, das Gewicht *nicht* rückwärts oder vorwärts zu lenken. Das Gewicht direkt nach unten zu steuern läuft aber einer lebenslang unbewusst kontrollierten Sitzweise zuwider.

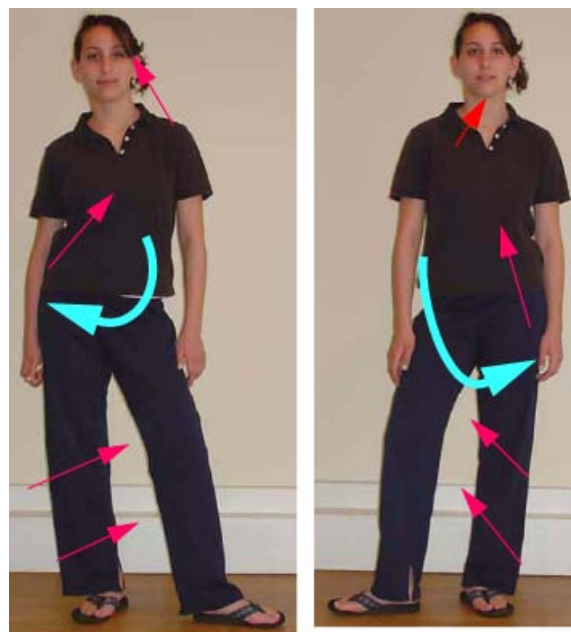
Stehen mit dem Gewicht auf einem Bein

Stellen Sie sich so vor einen Spiegel, so dass die beiden Sprungbeine ungefähr unter dem jeweiligen Hüftgelenk liegen. Legen Sie einen Handrücken leicht auf das Kreuzbein und die Fläche der anderen Hand unmittelbar unter den Nabel, so dass sie der Hand auf dem Kreuzbein direkt gegenüber liegt. Nun spüren Sie deutlich, welchen Teil Ihres Körpers Sie genau beobachten werden, um herauszufinden, wohin Sie ihn steuern. Es geht hier in etwa um die Körpermitte.



Abbildung 16. Beispiel im Stehen
a) Genaues Weight Commitment (soweit ich dazu in der Lage bin); b) Seitliches Weight Commitment

1. Lenken Sie Ihr Körpergewicht senkrecht nach unten, zu gleichen Teilen in rechtes und linkes Sprunggelenk (Abbildung 16).
 - Stellen Sie sich eine senkrechte Linie vor, die Ihren Körper in der Mitte in zwei Hälften teilt. Lassen Sie das Gewicht der linken Seite in das linke Sprunggelenk, das Gewicht der rechten Seite in das rechte Sprunggelenk fallen.
2. Suchen Sie sich einen Punkt auf dem Boden, indem Sie mit Ihrem geistigen Auge von einer Körperseite aus ungefähr einen Meter zur Seite und etwas nach hinten gehen.
3. Lenken Sie den Teil Ihres Körpers, der zwischen Ihren Händen liegt, in Richtung dieses Punktes, so dass Sie praktisch das ganze Gewicht auf ein Bein und das Becken zur Seite verlagern.
 - Diese Bewegung haben wir schon sehr oft ausgeführt
 - Wir fühlen uns ganz wohl dabei.
 - Seien Sie ganz zwanglos.
 - Tun Sie es einfach so, wie Sie es sonst auch tun, wenn Sie dieser Bewegung keine weitere Beachtung schenken..
4. Wechseln Sie zwischen senkrechter und lateraler Überantwortung einige Male hin und her.
 - Spielen Sie weiter mit dieser Bewegung, ohne zu sehr auf Einzelheiten zu achten.
5. Wechseln Sie erneut zwischen beiden Positionen hin und her, diesmal aber mit größerer Aufmerksamkeit. Bewegen Sie sich langsam.
 - Diese Bewegung nach außen erscheint vielleicht „horizontal“, doch das täuscht. Die Schwerkraft bewegt unser Gewicht immer nach *unten* in Richtung Boden.
 - Wenn wir Gewicht in Richtung dieses Punktes auf dem Boden lenken, bewegen wir uns insgesamt nach unten.
 - Allerdings ordnen wir dies nicht als Abwärtsbewegung ein, weil automatische Ausgleichsreaktionen die Steuerung übernehmen und dem Kippen entgegenwirken, sobald das Gewicht vom Sprunggelenk weg gelenkt wird.
 - Die Beinmuskeln spannen sich an, um Fuß- und/oder Kniegelenke zu fixieren und so zu verhindern, dass wir uns zu weit auf diesen Punkt zu bewegen.
 - Die tief liegenden Hüftmuskeln auf der Seite, in deren Richtung wir uns bewegen, ziehen den zur Seite geneigten Rumpf in Richtung Senkrechte.
 - Die Halsmuskeln spannen sich an, um den Hals gerade und den Kopf waagrecht ausgerichtet zu halten.



→ Kraft des Fallens
 → Gegenkraft

Abbildung 17. Verlagerung nach rechts und links

- Diese automatischen Korrekturen vermitteln uns sofort das Gefühl, es sei gar nichts geschehen.
 - Aber das ist Illusion, das Ergebnis gestörter Kinästhesie. Es ist ungemein wichtig, diese Illusion aufzudecken. Andernfalls werden wir dieselbe Erfahrung einfach nur immer weiter wiederholen.
6. Bringen Sie das Gewicht zurück zur Mitte, so dass es gleichmäßig in beide Sprungbeine gelenkt wird.
- Gelingt uns dies, wird das Versteifen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk überflüssig. Da wir uns aber so sehr darauf programmiert haben, müssen wir uns immer und immer wieder daran erinnern, dass wir die Spannung loslassen können.
7. Lenken Sie Ihr Gewicht wieder zur Seite, wie unter Punkt 3 bis 6 beschrieben. Wählen Sie diesmal aber nur eine Entfernung von etwa 30 Zentimetern.
- Suchen Sie sich einen geeigneten Punkt auf dem Boden und lenken Sie ihr Gewicht dort hin. Wechseln Sie anschließend zwischen der Position über den Sprungbeinen und diesem Punkt hin und her. Vergleichen Sie die beiden verschiedenen Arten von Weight Commitment und die dazugehörigen Reaktionen.
8. Steuern Sie Ihr Gewicht wieder zur Seite, wie in den Schritten 3 bis 6 beschrieben, diesmal aber nur etwa 5 cm vom Sprungbein weg.

Tun Sie das alles sehr langsam. Achten Sie auf die muskulären Reaktionen um Knöchel, Knie, Hüfte und Kopf/Hals. Beachten Sie den Unterschied in den Reaktionen, je nach der jeweiligen Richtung des Weight Commitments. Wenn es uns gelingt, das Gewicht direkt in die Sprungbeine fallen zu lassen, wird in den Füßen eine Reaktion erzeugt, die für die Aufrichtung sorgt. Wir bleiben mit minimaler Anstrengung aufrecht und verfügen gleichzeitig über mehr Bewegungsfreiheit.

Teil 7. Zusammenfassung

Alexander nannte ursprünglich das Anspannen des Halses und das Verkürzen des Körpers „Symptome“ einer „allgemeinen Fehlkoordination“. Er versäumte jedoch zu erklären, wovon genau sie Symptome sind, was an unserer allgemeinen Koordination einen angespannten Hals und eine Verkürzung verursacht. Seine Charakterisierung dieser Symptome als „nach unten ziehen“ hat die nachfolgenden Lehrergenerationen der Alexander-Technik dahingehend beeinflusst, dass sie „pulling down“ als die Ursache der Fehlkoordination, der Störung der Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken betrachten. Meine Selbststudien haben etwas anderes ergeben:

1. Die Kraft des durch Schwerkraft in Richtung Boden gezwungen Körpergewichts übt entscheidenden Einfluss auf unseren Selbstgebrauch aus – guten oder schlechten.
2. Diese Kraft können wir steuern, indem wir unser Gewicht *überantworten*, unserem Fallen also eine Richtung geben. Wir tun dies permanent, selbst wenn es unserer Aufmerksamkeit entgeht.
3. Weight Commitment ist ein bewusster Akt, mit dem wir eine Kraft lenken, die in jedem Augenblick auf uns einwirkt. Weight Commitment braucht keine muskuläre Anstrengung, kein „Ziehen“. Die Schwerkraft übernimmt die gesamte Arbeit. Die Muskelspannung erfolgt als Reaktion.
4. Wenn wir unser Gewicht beim Stehen genau in die Sprungbeine und beim Sitzen genau in die Sitzbeinknochen lenken, aktivieren wir hochentwickelte Prozesse, die als Initialzündung zur Längung nach oben dienen und es uns ermöglichen, uns mit minimalem Kraftaufwand aufzurichten.
5. Wenn wir diesen Schub von unten nicht vollständig nutzen, ist ein optimaler Selbstgebrauch unmöglich.
6. In dem Maße, in dem wir das Gewicht weg von diesen „Aktivierungspunkten“ lenken, (a) vermindern wir den Schub von unten und (b) destabilisieren wir uns selbst und bringen uns aus dem Gleichgewicht, denn diese Aktivierungspunkte sind gleichzeitig unsere Balancepunkte.
7. Wenn wir unser Körpergewicht weg von den Sprungbeinen oder Sitzbeinknochen lenken, ordnet das Autopilot-Gehirn dies als Gefährdung der aufrechten Position ein. Der Wille zur Aufrichtung hat übergeordnete Bedeutung. Sofort spannen wir Muskeln an, um der Kraft des Kippens entgegenzuwirken.
8. Diese Spannung ist nicht „übermäßig“ sondern proportional zur destabilisierenden Kraft des Gewichtes. Sie ist notwendig, um uns oben zu halten, unsere aufrechte Position zu sichern. Und wir brauchen Spannung, um den Kopf relativ gerade ausgerichtet zu halten. All dies ist überlebenswichtig.
9. Wir müssen diese Spannung so lange beibehalten, wie wir unser Körpergewicht fehlerhaft überantworten – zumindest, wenn wir aufrecht bleiben wollen.
10. Der Akt der Aufrichtung bildet die Grundlage für all unsere Handlungen im Sitzen und Stehen.
11. Wir können vor Beginn einer Handlung die Reaktion auf den Reiz, aufrecht sein zu wollen, nicht unterbinden. Der Stimulus, aufrecht zu bleiben, und unsere Reaktion auf diesen Stimulus sind ständig existent. Es gibt hier keinen Augenblick „davor“. Wir befinden uns immer mitten drin.

12. Ehe wir ein Alter von zehn Jahren erreicht haben, sind wir bestens darin geübt, unser fallendes Gewicht weg von den natürlichen Stützmechanismen zu schicken, indem wir gewohnheitsmäßig immer und immer wieder das Gewicht nach hinten und unten verlagern, sobald wir auf einem Stuhl sitzen und uns anlehnen.
13. Wenn wir Becken und unteren Rumpf unbewusst anweisen, nach hinten und unten zu fallen, während wir uns im Stuhl zurücklehnen, müssen wir Oberkörper, Hals und Kopf nach vorn ziehen, um aufrecht zu bleiben. Das ständige Wiederholen dieses Ablaufs verstärkt die Vorwärtsverlagerung des Oberkörpers in Relation zum unteren Rumpf. Beim Stehen oder Sitzen ohne Lehne wird diese Vorwärtsverlagerung von Hals und Kopf offensichtlicher. Ursache ist aber das gewohnheitsbestimmte nach hinten Lenken des Gewichts beim Zurücklehnen in einem Stuhl.
14. Diese Tendenz zur Fehllenkung von Körpergewicht beim Sitzen wirkt sich auch auf das Stehen aus. Dabei ermöglichen uns die zunehmend stärker werdenden oberflächlichen Beinmuskeln aufrecht zu bleiben, indem sie Fußgelenke, Knie und/oder Hüftgelenke versteifen. Wir beachten dies gar nicht. Es gibt keine offensichtlichen Konsequenzen, die unsere Aufmerksamkeit wecken könnten. Wir bleiben immer aufrecht.
15. Durch ständiges Wiederholen lernen wir, die Empfindungen, die mit fehlerhaftem Weight Commitment und den nachfolgenden Reaktionen von Anspannung einhergehen, als „normal“ zu betrachten. Sie werden Teil der Hintergrundwahrnehmung, Teil des durch Gewohnheiten bestimmten Selbstgebrauchs und entziehen sich somit unserer Kontrolle.
16. Haben wir einmal erkannt, dass wir tatsächlich unser Körpergewicht steuern, können wir uns ansehen, wie wir es tendenziell bei den einfachsten Verrichtungen tun. Hier neigen wir ja am meisten dazu, uns Gewohnheiten zu überlassen.
17. Um unser Weight Commitment verändern zu können, dürfen wir unsere gewohnten Tendenzen nicht unterdrücken, wir müssen sie vielmehr aufdecken. Wenn wir uns dabei ertappen, wie wir das Gewicht in einer der von uns bevorzugten Arten steuern, haben wir das Rohmaterial, mit dem wir spielen können.
18. Wir können dann die uns vertrauten Arten von Weight Commitment mit denen einer bewussteren Lenkung vergleichen, sie einander gegenüber zu stellen und die jeweils damit verbundenen muskulären Reaktionen beobachten.
19. Durch ein derartiges Vorgehen können wir in das „Innere der Handlung Aufrechtbleiben“ vordringen.
20. Allmählich gelingt es uns, bislang unbemerkte Eindrücke zu registrieren und ein neues Verständnis auszubilden.
21. Indem wir lernen, unser Gewicht genauer zu lenken, verbessern wir die Qualität unserer Aufrichtung. Dies wiederum verbessert den gesamten Selbstgebrauch – die Qualität der Kopf-Hals-Rücken-Beziehung natürlich eingeschlossen.

Quellenangaben

- Barlow, M., & Davies, T.A. (2002). *An Examined Life*. San Francisco, CA: Mornum Time Press.
- Alexander, F. M. (1912). *Conscious Control in Relation to Human Evolution in Civilization*. In reprint, (1988) *Man's Supreme Inheritance*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Alexander, F. M. (1923; reprint, 1985). *Constructive Conscious Control of the Individual*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Alexander, F. M. (1932; reprint, 1984). *The Use of the Self*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Alexander, F. M. (1941; reprint, 1986). *The Universal Constant in Living*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Kapit, W., & Elson, L. M. (1977). *The Anatomy Coloring Book*. New York: Harper & Row.
- Platzer, W. (1986). *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy: Locomotor System: Volume 1*. New York: Georg Thieme Verlag.
- Schider, F. (1957). *An Atlas of Anatomy for Artists*. New York: Dover.

Über den Autor

Michael Protzel begann 1980 im Alter von 30 Jahren mit dem Unterricht in Alexander-Technik. Er kam mit chronischen Rückenschmerzen zum Unterricht. Sie waren der Höhepunkt lebenslanger „Missgeschicke“: eine Knieschwellung mit 9, die eine Drainage erforderlich machte, eine mit Krankenhausaufenthalt verbundene Hüftgelenkentzündung mit 17, rezidivierende Rückenkrämpfe ab 15 und eine Knieverletzung mit 20, die einen rekonstruktiven chirurgischen Eingriff nötig machte. Nach zwei Jahren Unterricht in Alexander-Technik begann er ein vierjähriges, von Tom Lemens geleitetes Lehrer-Ausbildungsprogramm. 1986 erhielt er seine Zulassung von STAT und 1987 die von NASTAT (jetzt AmSAT). Zwischen 1989 und 1996 war er Herausgeber der *NASTAT News* und ist gegenwärtig Vorsitzender des AmSAT Professional Conduct Committee.

Michael befasst sich neben der Alexander-Technik mit weiteren langfristigen Selbstbeobachtungsprozessen wie Psychoanalyse, Tai Chi/Qigong, Atemkoordination nach Carl Stough und mit dem Studium der Jazzgitarre. Mitte der 1990-er Jahre arbeitete Michael mit dem AT-Lehrer Ed Bouchard und seinem Schüler, dem Messtechnik-Guru Ben Wright von der University of Chicago, an *Kinesthetic Ventures, Informed by the Work of F.M. Alexander, Stanislavski, Peirce & Freud* (MESA Press, 1997). Dieses Buch greift auf die Sprache der Kunst, Psychologie, Philosophie und kognitiven Wissenschaft zurück, um die Erfahrungen beim Unterricht in Alexander-Technik zu beschreiben.

Neben seiner Arbeit als Lehrer des Selbstgebrauchs ist Michael auch Präsident und CEO der Gann Law Books, Inc., eines der letzten kleinen unabhängigen Verlage für juristische Literatur in den Vereinigten Staaten. Gann hat sich auf die Veröffentlichung hochwertiger, Bundesstaaten-spezifischer juristischer Abhandlungen für Anwälte und Richter spezialisiert, die eine vergleichende Gesetzesanalyse in bestimmten Bereichen der Rechtsprechung vornehmen. Michaels erster Artikel zur Theorie des Weight Commitment, „Down To Earth“, erschien in *AmSAT News*, Ausgabe Nr. 45, Sommer 1999. Eine überarbeitete Fassung dieses Artikels ist jetzt online verfügbar unter www.kinestheticventures.com.

Danksagung

Michael dankt Ed Bouchard für seine wichtigen Beiträge bei der redaktionellen Bearbeitung und Gestaltung dieses Dokuments.