

## **Der Ausbildungsprozess**

Die Ausbildung zur LehrerIn der F.M. Alexander-Technik mit ATVD-Anerkennung setzt Erfahrungen durch Einzeltrainings sowie die persönliche Eignung voraus. Voraussetzung ist, bereit zu sein für einen Prozess der persönlichen Veränderung und des Wachstums. Die Alexander-Technik, besonders der Prozess der Ausbildung, bietet die Möglichkeit der Selbstentdeckung und des Umlernens. Sie bietet den Raum, in dem, auf der Basis von Achtsamkeit und Annahme, ein persönliches Forschen beginnt. Gewohnte Reaktionsweisen werden entdeckt, Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster erfahren. Manche Reaktionsweisen waren einmal angemessen und sind es heute nicht mehr, aber die unbewussten Muster werden noch agiert. Die Eigenwahrnehmung und das Bewegungsempfinden werden beeinflusst von unserem gewohnheitsmäßigen Verhalten (fehlerhafte kinästhetische Wahrnehmung). Das Erkennen, Bewusstwerden von psycho-physischen Gewohnheiten und das Unterbinden von ungünstigen Reaktionen durchzieht den ganzen Ausbildungsprozess. Das Wahrnehmen von körperlichen und geistigen Prozessen wird präziser und das psycho-physische Gleichgewicht wird verbessert.

Die Qualität des Tuns wird beleuchtet und entdeckt, wo z.B. wird die Qualität der Handlung durch ein Zuviel an Muskelspannung gestört? Wie wird der Atemfluss beeinträchtigt? Es wird erarbeitet, wie die psycho-physische und geistige Koordination verbessert werden kann.

Der Kontakt zum Boden wird eine lebendige Erfahrung, die Aufwärtskraft wird genutzt, sodass Haltung und Bewegung mit weniger Muskelaktivität ausgeführt werden und das körpereigene

Unterstützungssystem wird aktiviert (Supportsystem nach Stevens/Kevan). Man lernt das „in den Körper hineindenken“ und setzt damit psycho-physische Prozesse in Gang, die zu einer besseren Balance und Koordination führen. Es ermöglicht den Lernenden nach einer Abfolge von äußerem Support, innerem Support und den Release Directions selbstständig an sich zu arbeiten. Man erlernt die Fähigkeit des „Innehaltens“, das Unterbinden einer gewohnheitsmäßigen Reaktion auf einen Reiz (Inhibition), das „Nicht Eingreifen“, das „Non Doing“ kennen. Das schafft erst die Basis, um unbewusstes, automatisiertes Reagieren zu stoppen. Es ist ein Anfang für Veränderung. Neue Anweisungen (Direktiven), die einen besseren Gebrauch einleiten, werden fortwährend wiederholt. Durch die Erfahrung, die ein besser koordinierter Organismus macht und deren Wiederholung, wird der neue Gebrauch vertrauter. Die gewohnte Reaktion kann unterlassen werden und das Funktionieren der Mechanismen wird verbessert. Verbessertes Funktionieren beeinflusst so den Selbstgebrauch. Verbesserter Selbstgebrauch führt zu erfolgreicher Handlung, das führt zu Befriedigung, Befriedigung führt zur Freude.

Der ganzheitliche Lernprozess, in den man sich durch die Ausbildung begibt, verändert die Art und Weise, wie man lernt und Lernprozesse versteht. Der Organismus als unteilbares Ganzes lernt. Der Ausbildungsprozess verändert die Qualität des Handelns und macht angemessenes Reagieren möglich und erweitert das persönliche Spektrum. Es wird ein psycho-physisches Gleichgewicht angestrebt, das die Basis bildet, um zu einer geistigen Ebene zu kommen, von der aus man aus Sammlung und Gelassenheit heraus fähig wird bewusste Entscheidungen zu treffen und sich selbst zu steuern. Man wird fähiger eine Situation zu erfassen, innerlich zurückzutreten, sich selbst auszurichten und gestaltend einzugreifen, sodass für alle Beteiligten ein fruchtbares Miteinander entstehen kann. Oder es gibt die Möglichkeit, zu entscheiden, dass es im Moment besser ist, nichts zu tun, bei der eigenen Ausrichtung zu bleiben und sich im Vertrauen zu üben.

Durch das Erlernen und Anwenden der Alexanderprinzipien bekommt man eine Art Handwerkszeug, was sich auf alles auswirkt, was man tut. Die Prinzipien können in allen Bereichen des Lebens angewandt werden. Mit den neu erlernten Qualifikationen kann man entweder eine eigene Praxis aufbauen,

Einzel- und Gruppenstunden geben oder/und in seinem herkömmlichen Beruf weiterarbeiten und die Anwendung der Prinzipien mit in den Beruf integrieren. Dies verändert die Qualität des Berufes. Der Beruf der Alexander-Technik-Lehrer:in kann auch gut im Seniorenalter beibehalten werden und gibt eine erfüllende Perspektive. Auch in späteren Jahren kann gelernt und geforscht werden. Lebenserfahrung wird in diesem Beruf zur Qualität.

### **F.M. Alexander**

Alexander hat sich selbst sehr genau beobachtet, sein Verhalten erforscht und alle seine Erkenntnisse aus der Erfahrung geschöpft und daraus seine Lehre und geistige Haltung entwickelt. Die Prinzipien, die er dabei entdeckt hat (Inhibition und Direction u.a.) lassen sich in jeder Lebenssituation anwenden. Sie verbessern den Selbstgebrauch und das Funktionieren der Mechanismen und fördern das Gesunde, Natürliche und den bewussten, achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Alexander bekam als Schauspieler Stimmprobleme, er wurde schnell heiser oder seine Stimme blieb weg. Er suchte Hilfe bei den Ärzten, aber vergeblich.

Er kam zu der Erkenntnis, dass er anscheinend mit sich, mit seinem Körper etwas tat, was ihn daran hinderte seine Stimme frei klingen zu lassen. Alexander bemühte sich eine bessere Körperhaltung einzuüben. Er hat dann erfahren, dass es so schnell nicht geht. Das neue Verhalten, was er sich eingeübt hatte, konnte er nicht beibehalten, wenn er unter Stress geriet oder Angst hatte. Dann kam sofort das alte unbewusste Verhaltensmuster durch. Das Unbewusste war viel schneller und unmittelbarer, als das neu Eingeübte. Er sah ein, dass er noch genauer die psycho-physischen Mechanismen erforschen musste, die sein unbewusstes Verhalten bestimmten. Sonst würde er nur an den Symptomen etwas zu verändern suchen und nicht die Basis klären. Mit großer Sorgfalt forschte er weiter.

**„Es gibt keine richtige Position, wohl aber eine richtige Ausrichtung“ F.M. Alexander**

Er stellte in seinem Arbeitszimmer Spiegel auf, sodass er genau sein körperliches Verhalten beobachten konnte, wenn er rezitierte. Wenn er in seinen Körper hineinspürte, fühlte er sich aufrecht und sein Verhalten fühlte sich „richtig“ an. Sah er in den Spiegel bemerkte er, dass er etwas anderes tat, als seine Körperwahrnehmung ihm vermittelte. Wenn er rezitierte, zog er nämlich den Kopf nach hinten, unten und drückte somit auf seinen Kehlkopf. Er spannte seinen Rücken unnötig an, verkürzte dadurch seine ganze Statur und behinderte seine Atmung. Auch die Füße spannte er so an, dass er sich eher am Boden festzukrallen schien und nicht sicher auf seinen Füßen stand.

Das alles hatte er von sich bisher nicht wahrgenommen. Es war sein gewohnheitsmäßiges Verhalten. Seine gewohnheitsmäßige Reaktion auf den Reiz des „sprechen wollens“ war, einen Druck auf seine Stimmorgane auszuüben und seine ganze Statur zu verkürzen. So konnte er seine Stimmorgane und damit sein ganzes Selbst nur schädigen. Das, was er glaubte zu tun, war nicht das, was er wirklich körperlich tat.

Seine körpereigene Wahrnehmung war also nicht verlässlich! Diese Erkenntnis bestätigte ihn abermals darin, dass er sich durch gefühlsmäßig „richtiges Tun“ nicht verändern konnte.

### **„Verhindere was du bisher getan hast und du hast es zur Hälfte geschafft“ F.M.Alexander**

Er begann damit vor dem Spiegel zu experimentieren und zu seiner gewohnheitsmäßigen Reaktion „stop“ zu sagen. Er gab sich Anweisungen, die er laut oder leise zu sich selbst sagte und beobachtete sich im Spiegel. So konnte er wahrnehmen, dass seine Muskeln, sein ganzer Körper auf diese Anweisungen reagierten. Es gab ihm die Möglichkeit über sein bewusstes Denken seine Reaktionen und seinen Selbstgebrauch zu beeinflussen. Das führte dazu, dass er Direktiven entwickelte für das dynamische Verhältnis von Kopf, Hals, Nacken und Rücken, für alle Bereiche des Körpers die für die Balance und Aufrichtung wichtig waren. Er wurde fähig sich zu längen und zu weiten, sich auf neue Art und Weise von innen her aufzurichten. Eine wichtige Klippe, die er überwinden musste, war die, zu entdecken, dass er so zielfixiert war, dass er immer wieder schnell auf die gewohnte Art und Weise reagieren wollte, ohne darauf zu achten, wie er es tat (endgaining). Damit wirklich Veränderung stattfinden konnte, wurde eine bewusste Führung und Selbststeuerung notwendig.

Damit hatte er einen Weg gefunden, sein gewohnheitsmäßiges, unbewusstes Reagieren zu stoppen (Inhibition) und über bewusste Anweisungen (Directions) sein psycho-physisches Selbst neu auszurichten. Diese Prinzipien sind bei jeder Art von Lernprozessen und Handlungen anzuwenden und werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, bei Bewegungsabläufen und in Alltagssituationen geübt. So entwickelte Alexander sogenannte „Procedures“. Das sind z.B. sich wiederholende Bewegungsabläufe, wie z.B. Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl, „Hände auf der Stuhllehne“ „gehauchtes Ah“, bei denen man das Innehalten und das Direktiven geben trainiert. So entwickelte und verfeinerte er seine Methode weiter und begann die Prinzipien andere Menschen zu lehren. Das tat er verbal und durch die Berührung mit den Händen, mit denen er die neue Erfahrung vermittelte und damit die Entwicklung der neuen Ausrichtung begleitete.

**„Gib Anweisungen, bevor du dich bewegst und fahre damit fort, sie zu geben, während du dich bewegst.“**

**F.M. Alexander**

Jede Student:in erlernt die Prinzipien von Innehalten und Richtung geben und übt im ersten Jahr an ihrem eigenen Selbstgebrauch.

Es erfordert viel Üben, bei sich selbst, bei der eigenen Ausrichtung zu bleiben. Wenn einem das gelingt, kann man die „hands on“ Arbeit erlernen. Man übt seine Directions zu geben und die Hände so frei und offen werden zu lassen, dass man die feinsten Veränderungen im Muskeltonus der KlientInnen spüren kann und fähig wird, die neue Ausrichtung auch über die Hände zu vermitteln.

Im dritten Ausbildungsjahr gelingt es einem immer mehr die eigene Ausrichtung beizubehalten und zu erneuern und gleichzeitig „hands on“ zu arbeiten. Es wird in Zweier- und Dreiergruppen geübt. Die LehrerIn begleitet und gibt Feedback. Im Laufe des dritten Jahres kann damit begonnen werden unter Supervision Einzelstunden zu geben.

Außerdem werden im Unterricht die theoretischen Grundlagen der F.M. Alexander-Technik vermittelt. Die Richtlinie für die Vermittlung der Theorie, werden die vier Bücher Alexanders sein,

Texte von Dilys und Walter Carrington, Marjory und Wilfried Barlow, Macdonald, Chris Stevens und andere Fachliteratur wird hinzugezogen In dem Bereich Psychologie werden Texte von dem Begründer der Gestalttherapie Fritz Perls und dem Buch von James Kepner „Körperprozesse“ u.a. gelesen. Ferner gibt es Unterricht in erfahrbarer Anatomie und Physiologie.

**„Sollte es einmal zu einer Untersuchung kommen, so wird sich herausstellen, dass alles und jedes, was wir in unserer Arbeit tun, genau das ist, was sich unter den richtigen Bedingungen in der Natur tut – mit dem Unterschied, das wir lernen es bewusst zu tun“ F.M. Alexander**