

Was ist dein Verständnis von ...

Die Fragen dieser Serie werden sehr individuell beantwortet. Es geht nicht darum allgemeingültige Definitionen zu finden, wie sie auch in einem Fachbuch stehen könnten. Uns interessiert vielmehr, wie die Prinzipien dem Befragten persönlich begegnen, im Unterricht, im Privatleben ...

Beantwortet von Ulrike Pawlas

... „Gebrauch des Selbst“ – „Use of the Self“?

F.M. versteht den Menschen als eine psycho-physische Einheit. Das heißt, es gibt keine Trennung von Körper und Geist, sondern es gibt nur einen Organismus, der aus einer Einheit heraus agiert und reagiert.

Die Art und Weise, wie er das tut, entsteht aus einem allgemeinen Gebrauch dieser psycho-physischen Einheit. Dieser Gebrauch wird geprägt von dem ganzen Potential was wir mitbekommen und dem, was wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben.

F.M. entdeckte bei seinen Forschungen, dass es etwas anderes geben kann, als eine unbewusste und nach dem Fühlen ausgerichtete Steuerung seines Gebrauchs. Es gibt die Möglichkeit durch die Schulung des Bewusstseins, das Anwenden von Prinzipien (Inhibition u. Direktion) den eigenen Gebrauch selber zu steuern und auch das Fühlen wieder zuverlässiger zu machen.

Vom unbewussten, automatischen Reagieren zu einer Ebene zu kommen, die es einem ermöglicht, den eigenen Prozess zu erleben, zu beobachten, zu steuern und zu einem bewussten Handeln oder Nicht-Handeln zu kommen, heißt für mich Selbststeuerung oder sich selbst gebrauchen.

In den Bereichen in denen wir noch keine bewusste Steuerung anwenden, bestimmen die psycho-physischen Gewohnheiten, wie wir uns gebrauchen. Der Gebrauch beeinflusst unser Funktionieren, d.h. wie die Mechanismen funktionieren, die wir einsetzen, um eine Handlung auszuführen. Ob durch das Handeln befriedigende Ergebnisse erzielt werden, hängt vom Selbstgebrauch ab. Sind die Auswirkungen unserer Handlungen befriedigend für uns, geht es uns besser, das wirkt zurück auf unseren Gebrauch. Wir sind heiterer, gelöster, aufgerichteter und selbstbewusst. Sind die Auswirkungen unbefriedigend strengen wir uns entweder mehr an, was den ungünstigen Gebrauch verstärkt oder geben auf.

Jetzt ist ein bewusstes Anschauen der Situation nötig.

- Welches gewohnheitsmäßige Verhalten wirkt ungünstig auf die Mechanismen?
- Welche Reaktion ist zu stoppen?
- Wie stören wir unseren Gebrauch?
- Welche bewusst gewählte Anweisungen leiten den besseren Gebrauch ein?

Diese Anweisungen sind auf den Gebrauch der ganzen psycho-physischen Einheit bezogen. Anweisungen, die sich auf Teilbereiche beziehen, werden immer in das Ganze integriert. Für F.M. war ein entscheidender Schritt in seinen Forschungen, als er dazu kam Inhibition und Direction so einzusetzen, dass er frei wurde von der gewohnheitsmäßigen Reaktion auf den Stimulus, das Ziel (nämlich das Sprechen wollen) erreichen zu wollen, zu reagieren. Er setzte die Prinzipien so ein, dass er fähig wurde sich weiter die Direktiven für den neuen Gebrauch zu geben, egal ob er das ursprüngliche Ziel erreichen würde oder nicht.

Er führte in diesen Prozess nochmal ein stoppen ein, was ihm ermöglichte ganz bewusste Entscheidungen zu treffen:

z.B. sich die Direktiven für den neuen Gebrauch zu geben und nicht den Satz zu sprechen oder sich weiter für den neuen Gebrauch auszurichten, aber etwas anderes zu tun, wie z.B. die Hand zu heben oder schließlich doch nach der neuen Ausrichtung das ursprüngliche Ziel zu erreichen.

Die für den neuen Gebrauch durchdachten Direktiven, die neue Gebrauchsvoraussetzungen schaffen, werden so anwendbar, um so bewusst gesetzte Ziele erreichen zu können.



© Ralf Hiemisch

Dieses Vorgehen verwandelt das Verständnis von Selbststeuerung zu einem Selbststeuerungsprozess.

Das wichtige für mich daran ist, zu verstehen, dass ich die ganze Zeit in einem Prozess bin, der mich zum Handeln oder Nicht-Handeln vorbereitet. Der Akzent liegt auf der Vorbereitung, das ist das Wesentliche. Damit Sorge ich für einen Zustand von Wachheit, der mich flexibel und reaktions- und handlungsfähig macht.

Mein Verständnis vom Gebrauch des Selbst verändert sich, wenn ich an meine Arbeit mit den demenzkranken, alten Menschen denke. Der Aspekt des bewussten Selbstgebrauchs d.h. des gesteuerten Selbstgebrauchs, in dem wir die willentliche Kontrolle anwenden, um das natürliche passieren zu lassen, kann so nicht stattfinden. Diese Menschen können nicht innehalten und sich selbst Richtungen geben und doch passiert durch die Alexanderprinzipien, die ich anwende, eine Beeinflussung und Ausrichtung des Gebrauchs.

Zweimal die Woche für neunzig Minuten arbeite ich in einem Altenheim mit Alzheimer-Demenzpatienten. Diese Menschen werden sehr von den Reizen und Energien, die auf sie einwirken hin und her geworfen. Das verstandesmäßige Denken wird immer mehr ausgeschaltet, Erklärungen mit denen man die

Auswirkungen auf Reize einschätzen und relativieren kann, funktionieren nicht mehr angemessen. So kann ein lautes Geräusch nicht mehr richtig eingeschätzt werden, sondern wird gleich zur Bedrohung. Auf einen Menschen, der vielleicht nur unbewusst aggressiv oder ungehalten agiert, kann mit lautstarker Beschimpfung reagiert werden. Bevor und während ich dort arbeite ist das geben von Direktiven wesentlich. Ich tanze dort im Speisesaal, bereite mich mit meinen Direktiven vor, gebe sie weiter, während ich tanze, singe und „Turns“ gebe.

Ich baue so eine Art geistigen Raum auf, indem

die Direktiven wirken. Nach einer Zeit kann man dieses Feld wahrnehmen und Auswirkungen spüren oder auch sehen. Partiiell beziehe ich diese Arbeit in meinen Ausbildungsunterricht mit ein und in der Nachbesprechung gibt es immer interessante Beobachtungen über das Anwenden der Prinzipien und die Wirkungsweise, die im Gebrauch der Patienten sichtbar wird.

Auch rege ich die Bewohner durch meinen Tanz zur Bewegung an und für mich ist es auch eine Art mich zu sammeln. Ich nehme Kontakt auf, teilweise über die Augen oder über die Hände. In diesem Kontakt, der da entsteht, arbeite ich an mir, begleite und führe die Bewegung, nehme Impulse auf und führe die Person während des Tanzes zu einem Längen und Weiten, zu besserer Koordination. Ich gehe mit der Person in eine

Art geistige Einheit, ich inhibiere und directe sozusagen für sie mit, kann so Abläufe einüben, wiederholen, sie stabilisieren besonders, indem ich an meinem Kontakt zum Boden und meinem Supportsystem arbeite.

Wichtig für Demenzkranke ist das Element der Wiederholung, es ermöglicht ein neues Einprägen oder erhalten von Gelerntem. Sich wiederholende Abläufe, Bewegungen, Melodien, Texte geben Stabilität.

Die Texte von Liedern, die ich wiederholt singe, werden erinnert und von den Bewohnern aus ihrer Erinnerung ergänzt.

Ich gebe auch „Turns“ im Sitzen, gehe durch die „inneren Supportdirektions“ und löse Muskelkontraktionen, befreie Gelenke und beziehe auch eine gelähmte Hand mit ein. Sie wurde



soweit „wiederbelebt“, dass es wieder einen Greifimpuls gibt und die Frau schon willentlich nach etwas greifen kann, wenn auch noch nicht ganz koordiniert. Diese Frau ist geistig noch gut ansprechbar und der Gebrauch der Hand verbessert sich langsam und stetig.

Allgemein kann man vielleicht sagen, dass diese Menschen für Momente wieder wacher werden, manchmal ist es wie ein Aufblühen, ein Öffnen, ein Lächeln. Es wirkt so, als wenn sie durch die Arbeit mit sich wieder in Kontakt kommen und ein Selbstgefühl wiederfinden, was sonst durch die Krankheit ständig mehr verloren geht. Oft wird der Kontakt miteinander für Momente wieder möglich, manchmal durch einen Blick, eine Handberührung oder eine Art Fürsorglichkeit, auch wenn die verbalen Inhalte nicht mehr verstanden werden.

... „Innehalten“ – „Inhibition“?

Inhibition ist eine bewusste Anweisung, die unsere gewohnte Reaktion auf einen Reiz unterbindet.

Das inhibieren der gewohnten Reaktion macht es möglich eine ganze Kette von Folgeaktionen zu stoppen, die unser Handeln einleiten und auch Handlungen, die wir stattdessen vorziehen zu ermöglichen.

Ich verstehe inhibieren auch als Fähigkeit, die Raum schaffend wirkt, die bewusst eingesetzt und verbessert werden kann. Diese Fähigkeit zu schulen und anzuwenden ist eines der wichtigsten Anliegen für mich.

Ich sehe die Auswirkungen, im eigenen Organismus in Bezug



auf Ausrichtung, Bewegung, Balance und auch im kommunikativen und sozialen Bereich. Unerlässlich !!

Durch meine Erfahrung mit der Zen-Meditation habe ich merken können, wie wach der Geist sein kann und wie schnell man inhibieren kann, kaum das man es als bewusste Anweisung wahrnimmt. Eine erhöhte Wachheit kann auch wie eine Art Inhibition wirken.

Inhibition heißt nicht, hemmen im Sinne von Unterdrücken oder verdrängen, kontrollieren, kein fest oder starr werden.

Die Auswirkungen, die man selber spüren kann sind: "flexibler sein, weicher werden, mehr Raum geben, sich und dem anderen Raum schaffen." Es können auch vitale Prozesse in Gang kommen und im Schwung bleiben, wenn man das, was stören will, unterbinden kann.

Wenn man denkt man inhibiert und kann diese Auswirkungen nicht spüren hat man irgendetwas anderes gemacht.... :-)

Wenn wir bewusst handeln oder nicht handeln und die Qualität unserer Handlungen verbessern wollen, ist Inhibition der erste Schritt.

... „fehlerhafte Sinneswahrnehmung“ – „Faulty sensory Appreciation“

... „Anweisungen“ – „Directions“?

Direktiven sind bewusste Anweisungen, die Einfluss auf unsere psycho-physische Einheit haben. Sie dienen dazu unseren Gebrauch zu verändern, den Einfluss unseres gewohnten Reagierens zu stoppen und Vorschläge zu machen oder auch eine Art Erinnerungshilfe zu sein für einen funktionaleren, vitaleren Selbstgebrauch.

Wie wir wissen, ist die Geist Körper Einheit ein ganz feines ineinander verwobenes Gebilde, sodass die Anweisungen, die sich mehr auf den körperlichen Aspekt beziehen eine Auswirkung auf unseren geistigen Zustand haben und der geistige Zustand wieder unseren Körper beeinflusst.

Normalerweise ist unser Geist unruhig und unser verstandesmäßiges Denken springt hin und her. Wir sind mit dem Gestern oder der Zukunft beschäftigt, mit unseren Ideen, Vorstellungen, Bewertungen und Reflektionen. Ohne Unterlass führen wir Monologe, in einem ständigen Strom arbeitet unser Verstand, wir folgen unbewusst. Diese Art Unruhe findet sich auch in unserem Körper und in unserem ganzen Verhalten wieder. In kurzen, seltenen Momenten gibt es Stille und das Gefühl von Einheit und Verbundenheit.

Für mich gibt es Anweisungen, die mich vorbereiten damit ich Anweisungen geben kann, die eine Klarheit haben. Der Anfang dieser Folge von Anweisungen, die ich mir oder uns dann gebe ist: ich lasse mich selbst in Ruhe – gefolgt von Anweisungen, die sich auf mein psycho-physisches Supportsystem beziehen.

Die Anweisungen, wirken sich auf meine Muskelaktivität, Reflexivität aus und verbinden mich mit dem Körper, dem Atem, dem Sein und haben eine gute Auswirkung auf meine geistige Verfassung

Das bewusste, wiederholende Geben von Anweisungen braucht Zeit, harmonisiert Körper und Geist und beruhigt das verstandesmäßige Denken.

Die Art und Weise wie wir Anweisungen denken, ist eher der Qualität von Wünschen zuzuordnen. „Wir erlauben, dass der

Hals und Nacken frei sein kann“ - „Neck to be free“, ist ein Wünschen, ein Vorschlag, eine Art Absicht ohne zu aktiv mit dem Wollen dabei zu sein. Diese Anweisung heißt auch "ich unterbinde zuviel Aktivität im Hals und Nackenbereich".

So gibt es noch mehr Anweisungen, die vorschlagen, dass etwas nicht passieren sollte und andere, die eine Richtung oder Bewegung, auch ein Lösen oder Längung und Weitung vorschlagen. Andere, die das Bewusstsein für Raum und das Positionieren im Raum ansprechen. Das „in den Körper hineindenken“ sind Anweisungen, die die Aufmerksamkeit mehr in den Körper hineinlenken. Direktiven sollten auch uns mit uns selbst in Kontakt und in die Situation des Hier und Jetzt bringen.

Die Arten von Direktiven sind vielfältig. Die Qualität, wie wir Direktiven denken, braucht die Abwesenheit von starken Wollen oder Druck oder Zielfixiertheit.

Was ich wichtig finde, ist, dass wir bei dem Geben von Direktiven in naher Verbindung zum Körper bleiben und die Energie nicht zu sehr in den Kopf schicken.

Das Geben von Anweisungen soll den Organismus darin unterstützen die natürliche Ordnung und das natürliche und bessere Funktionieren wieder herzustellen.

Das zentrale Nervensystem soll in optimaler Weise steuern, re-



© Ralf Hiemisch

geln und koordinieren. Reflexe werden aktiviert und freigelassen, Halte und Stütz Muskulatur arbeitet stützend und Bewegungsmuskulatur wird frei für Bewegung. Unbewusste und bewusste Vorgänge können in Ruhe arbeiten.

Anweisungen bereiten uns vor, sie bereiten unser Handeln vor und werden auch während unserer Handlungen gegeben.

Die große Lebenskraft, unsere „Hauptdirection“ will frei, gerichtet fließen und sich entfalten können.

Die Richtung "forward and up", die große Richtung „nach vorne und oben“, ist für mich auch ein klarer Richtungsgedanke. Nicht nur, dass der Kopf führt und der Körper folgt, sondern sie heisst auch für mich: „geht meine Lebensrichtung tendenziell nach vorne und oben“. Das heißt nicht, dass das Leben

sich immer „forward and up“ anfühlt, das kann kurzfristig sich ganz anders anfühlen, aber es heißt für mich „nicht die richtige Richtung verlieren“. Führen meine Entscheidungen und Prozesse zu mehr Lebenskraft, Lebensfreude, zum Blühen und Wachsen?

Bin ich nur auf mich bezogen oder hat mein Handeln auch Bezug zu meiner Umwelt und hilfreiche Auswirkungen auf andere? Bin ich mit meinem Mitgefühl in Kontakt, zu mir, zu den anderen und finde ich immer wieder auch das Vertrauen in die großen Prozesse des Lebens, die ich nur annehmen und nicht steuern kann. Vertrauen und Gelassenheit üben und dem folgen, was das Herz mir sagt, ist auch eine Richtung.

So führt Richtung geben mich auch zu einer geistigen Ausrichtung, die meinem Leben eine Basis gibt.

... „Zielfixiertheit“ – „End-gaining“

Wenn man in diesem Zustand ist oder immer wieder hineingerät, bedeutet das, dass man nur das Ziel erreichen will und keine Aufmerksamkeit auf die Mittel mehr hat, mit denen man zum Ziel kommt.

Die Auswirkungen, die man wahrnehmen kann, sind, eine Art „Tunnelblick“, zuviel Streben, ohne rechts und links wahrnehmen zu können, Anwenden von zuviel Spannung, muskuläre Verkürzung, der Kopf geht nach hinten unten, manchmal Ungeduld.



© Ralf Hiemisch

Auch Alexander hat ein Ziel gehabt, nämlich seine Stimme wieder gut zu gebrauchen und rezitieren zu können. Dieses Ziel war der Anfang für seinen Weg und der Grund für das Entwickeln seiner Technik.

Ein Ziel zu haben, finde ich auch wichtig, es gibt einem auch eine Richtung und Orientierung, Positionierung im Leben.

Nicht auf ein Ziel fixiert zu sein, heißt, dass man fähig wird die Aufmerksamkeit auf die Mittel, mit denen man das Ziel erreichen will umzulenken. Die zu starke Zielfixiertheit wird unterbunden und auf die einzelnen Schritte gelenkt, die zum

Ziel führen. Es werden die Mittel erarbeitet, die es einem ermöglichen auf eine qualitativ verbesserte und funktionalere Art und Weise das Ziel zu erreichen.

Das wesentliche, sehe ich, passiert auf dem Weg zum Ziel. Bei dieser Umorientierung vom „Endgainer“ zu jemandem der bewusst mit den Mitteln umgeht findet eine andere geistige Orientierung statt. Sich in seinem Denken wirklich umzustellen, ist eine permanente Herausforderung und hat mit dem Entwickeln von Vertrauen zu tun. Immer wieder die Erfahrung zu erneuern, das es so besser geht, als das was einem die gewohnte Erfahrung erzählt, sich mehr nach den Alexanderprinzipien zu orientieren, als nach der Gewohnheit bleibt eine Aufgabe.

Das ist auch deshalb so schwierig, weil man ja immer so ein bisschen gegen den Strom, jedenfalls den des gesellschaftlichen Selbstverständnisses schwimmt. Doch die neue Orientierung führt auf lange Sicht betrachtet zu erfolgreicherem Handeln und Prozessen, zu einem besseren Gebrauch und auch zu mehr Lebendigkeit, Wachheit und Freude.

... „Primärsteuerung“ – „Primary control“

Bei seiner Selbstbeobachtung bemerkte F.M., dass das was er mit sich tat, wenn er seine Stimme benutzte nicht isoliert zu sehen war. Er entdeckte die Beteiligung von Atem, Kehlkopf, Hals, Nacken, Brustbereich, Rücken, seine ganze Statur und dass er zuviel Spannung in den Füßen und Beinen gebrauchte. Er entdeckte bei der genauen Betrachtung seines Verhaltens, dass alles zusammen wirkte und das sein Stimmversagen ein Ausdruck dieses gesamten Verhaltens war. Die Heiserkeit war ein Symptom. Sein gesamt psycho-physisches Verhalten war fehlgesteuert. Die Art und Weise, wie F.M. seine Füße und Beine mit zuviel Spannung gebrauchte sagt auch indirekt etwas aus, über die Art und Weise, wie er seinen Hals und Kehlkopf usw. gebrauchte. Er konnte diesen falschen Gebrauch nur schwer unterbinden, da er dieses Greifen mit den Zehen auch noch von seinem Schauspiellehrer gelernt und als sinnvolles Verhalten eingeübt hatte.

Ich verstehe die feine Steuerung von Kopf, Hals Nacken mit Auswirkungen auf Torso und die Statur als ein ganz sensibles Messinstrument, ein Indikator, der etwas über die Störungen im Organismus aussagt. Das heißt für mich die habituellen Störungen im Gebrauch z.B. der Füße und Beine, Hände und Arme zu entdecken und zu unterbinden, damit das körpereigene Supportsystem wieder besser arbeiten kann. Das bedeutet, dass die Hals und Nackenmuskulatur nicht mehr den Kopf auf der Wirbelsäule fixieren muss, um ihn zu sichern, sondern dass sie jetzt das Zuviel an Spannung loslassen kann, weil die physiologischen Prozesse besser funktionieren. Wenn die Störungen im körpereigenen Supportsystem unterbunden werden, hat das Einfluss auf die primäre Steuerung (Arbeit nach dem Supportsystem von Stevens/ Kevan).

Die Störungen im Hals und Nackenbereich können auch als Initiator wirken, da es die psycho-physischen Reaktionen auf Stimuli widerspiegelt. Diese Reaktionen haben wieder Einfluss auf den ganzen Organismus. Zum Beispiel beim Schwimmen: der Stimulus „zu tiefes Wasser, ich kann nicht mehr stehen“ kann gleich die Reaktion – Kopf nach hinten unten – auslösen, wenn ich nicht gelernt habe gut zu schwimmen, zu atmen und keine Angst vor dem Wasser zu haben. Diese Angstreaktion hat Auswirkungen auf die ganze psycho-physische Einheit. So finde ich auch Reaktionen auf emotionale Zustände im Hals und Nackenbereich wieder, besonders Trotz, Widerstand, Schuldgefühle und alle Arten von Fixierungen.

Nachdem F.M. die körperlichen Aspekte seines fehlgesteuerten Tuns entdeckt hatte, bemerkte er, während seines Übens mit den neuen Anweisungen, sein zielfixiertes Verhalten (Endgaining). Seine habituelle Reaktion auf den Stimulus seine Stimme zu gebrauchen war gekennzeichnet von Zielfixiertheit und dem Anwenden von zuviel Spannung.

Mit dem Bewusstsein über die gewohnte Reaktion beginnt für mich die primäre Kontrolle, der Anfang für primäre Steuerung. Der Wunsch, die Absicht, eine gewohnte Reaktion zu unter-

lassen und etwas anderes zu wünschen, neue Anweisungen zu geben leiten den Prozess der neuen Steuerung ein.

Die primäre Kontrolle fängt für mich bei dem Prozess des Wünschens und Wollens, bei der klaren Absicht an und hat psycho-physische Auswirkungen auf den ganzen Organismus.

Wenn Kopf, Hals, Nacken, Torso in einem dynamischen Verhältnis sind, die Körperteile angeschlossen und in Verbindung mit dem Ganzen, frei und funktional arbeiten, der Atem frei fließt, alle unbewussten und bewussten Vorgänge gut arbeiten können, mein Geist wach ist, meine Richtungen einen Energiefluss erzeugen, der eine Aufwärtsbewegung nach vorne und oben entstehen lässt, dann ist für mich eine primäre Steuerung gegeben.

Die Entwicklung meines Bewusstseins, meiner Absicht, meines Wunsches ermöglicht mir, dass ich meine Energie dahin lenken kann, wo ich sie brauche, mich selbst steuern kann bzw. dafür sorgen, dass ich diese Steuerung nicht störe.

Das ist im Moment mein Verständnis von den aufgeführten Punkten. Aspekte verändern sich, von Tag zu Tag, beeinflusst von der Entwicklung meines Selbstgebrauchs, meines Lernprozesses in Bezug auf mein Unterrichten und auf das Studieren der Bücher. Das ist für mich lebendiges Lernen und Leben mit einer Dankbarkeit an den fruchtbaren Austausch mit meinen StudentInnen, KlientInnen, KollegInnen und Lehrern und LehrerInnen.

Ulli Pawlas, Seit 1985 in eigener Praxis tätig als Tanzpädagogin, Gestalttherapeutin und seit der Zeit begeistert von der Alexander-Technik. 1994 Abschluss der Ausbildung zur Lehrerin der F.M. AT bei Stevens/Kevan. Seit 2001 Arbeit mit Demenzpatienten und AT. Seit 2003 Beschäftigung mit Zen und der Kunst des Bogenschiessens. 2005 Eröffnung der Alexander-Technik-Schule Hamburg und Beginn der ersten Ausbildungsgruppe und immer noch begeistert...

Ralf Hiemisch, Bilder&Video Website zur Alexandertechnik:
www.alexander-technik-visuell.de