

Maschine – Messinstrument – Evolution

Denkmodelle F.M. Alexanders in Diskussion

Historiker schauen dieses Jahr 100 Jahre zurück auf den Beginn des ersten Weltkriegs und stellen Vergleiche an zwischen der Welt von damals und von heute. Warum sollten wir solche Vergleiche nicht auch aus der Sicht der Alexander-Technik anstellen? Warum nicht Alexanders Denkmodelle mit aktuellen Denkmodellen vergleichen?

Alexander war ein Praktiker, der seine Methode zuerst für sich und dann für andere entwickelt hatte. Die Theorie zu seiner Unterrichtspraxis entwickelte er erst später und hielt sie 1910 erstmals in einem Buch (*Man's Supreme Inheritance*) fest. Um sie in ihrer Begrifflichkeit zu verstehen, muss man die dahinter liegenden Denkmodelle betrachten. Drei davon sollen hier kurz dargestellt werden.

Die Maschine

Um die menschliche Verhaltenssteuerung und die Wirkung seiner Methode zu beschreiben, brauchte Alexander oft das Bild der Maschine¹. Die Maschine war zu seiner Zeit der Ausdruck des technisch-zivilisatorischen Fortschritts. Die Dampflokomotive war sein Symbol. Damit eine Maschine das tut, was sie tun soll, muss sie gesteuert werden. Die Steuerung (z.B. der Lokomotivführer) steht hierarchisch klar über der Maschine. Auf den Menschen übertragen heisst das: Der Verstand steuert und kontrolliert den Körper und die Emotionen. Mit dem Verstand lässt sich das Selbst² gebrauchen – wie eine Maschine.

Das Messinstrument

Um die Maschine steuern zu können, braucht es Messinstrumente, welche die verschiedenen Funktionsparameter (bei der Lokomotive z.B. Kesseldruck, Geschwindigkeit usw.) messen und anzeigen, und zwar korrekt und zuverlässig. Mit ihrer Hilfe lässt sich die Maschine steuern (gebrauchen)³. Auf den Menschen übertragen heisst das: Die Sinneswahrnehmung hat die Funktion der Messinstrumente. Dies impliziert, dass Sinneswahrnehmungen dem Bewusstsein ein Abbild der „Wirklichkeit“ liefern können. Alexander ging davon aus, dass die sensorischen Rezeptoren (Messinstrumente) zwar richtige Informationen (Messwerte) liefern, diese dann aber unkorrekt oder unzuverlässig interpretiert werden können.

Die Evolution

Ein weiteres Denkmodell Alexanders ist angeregt von Darwins Evolutionstheorie. Im Menschen, welcher Alexanders Methode anwendet, findet die Entwicklungsgeschichte ihre Vollendung. Sie läuft vom wilden instinktgesteuerten über den gewohnheitsgesteuerten zum verstandesgesteuerten Menschen. Und Alexander liefert die Methode, mit welcher der entscheidende Schritt weg von den Gewohnheiten, von der unbewussten Steuerung hin zur bewussten Steuerung vollzogen werden kann⁴. Mit Alexanders Art der bewussten Steuerung lassen sich seiner Meinung nach, Körper und Gefühle kontrollieren, Krankheiten überwinden, ja sogar Weltkriege verhindern⁵. Zugespitzt formuliert: Das menschliche Verhalten lässt sich ganz durch den Verstand steuern.

Diese drei Denkmodelle Alexanders sind, wie andere auch, sehr in ihrer Zeit verhaftet. Im Sinne von Hilarion Petzold (siehe Kasten) sollten wir sie durch aktuelle Modelle ersetzen.

¹ Alexander, kbKiM S. 21/39/41/53/133 und Alexander, uKiL S. 156

² Was meint Alexander mit „Selbst“? Die psychophysische Einheit? Körper, Seele und Geist? Das Maschinenmodell und die psychophysische Einheit widersprechen sich.

³ Alexander, kbKiM S. 15/16/21/22/131/147

⁴ Alexander, uKiL S. 86-87 und Bloch S. 116-117

⁵ Alexander, kbKiM S. 60-61 und uKiL S. 187 und Bloch S. 88/244-245

Die längst überfällige Neuformulierung der Alexander-Technik-Theorie

Prof. Dr. Dr. Hilarion Petzold schrieb in: Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse (2001)

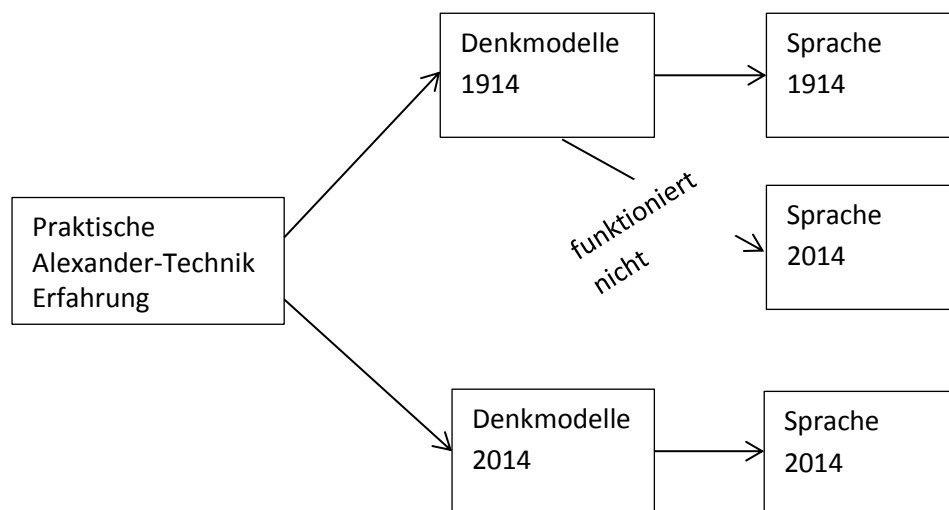
„Die Gründerväter/-mütter blieben überdies so präsent und prägend, dass die Methoden eng an ihren Prinzipien in Lehre und Praxis und den dahinterstehenden Strömungen des jeweiligen Zeitgeistes und Erziehungsverständnisses (John Dewey bei F.M. Alexander, ...) gebunden blieben.“ S. 232

„Vor allem fehlte und fehlt der Anschluss an die Theoriebildung und Forschung der universitären Fachdisziplinen der Physiologie und Bewegungswissenschaften, der funktionellen Anatomie und der modernen Biomechanik, der Bezug auch zu der sich rasant entwickelnden wissenschaftlichen Psychotherapie.“ S. 233

„ ... was immer M. Feldenkrais, G. Alexander oder F.M. Alexander als Erklärungen für das Funktionieren ihrer Ansätze formuliert haben, es muss sich dabei keineswegs in allen Bereichen um stimmige oder gar richtige Erklärungsansätze handeln.“ S. 237

Über die Alexander-Technik in einer heutigen Sprache kommunizieren

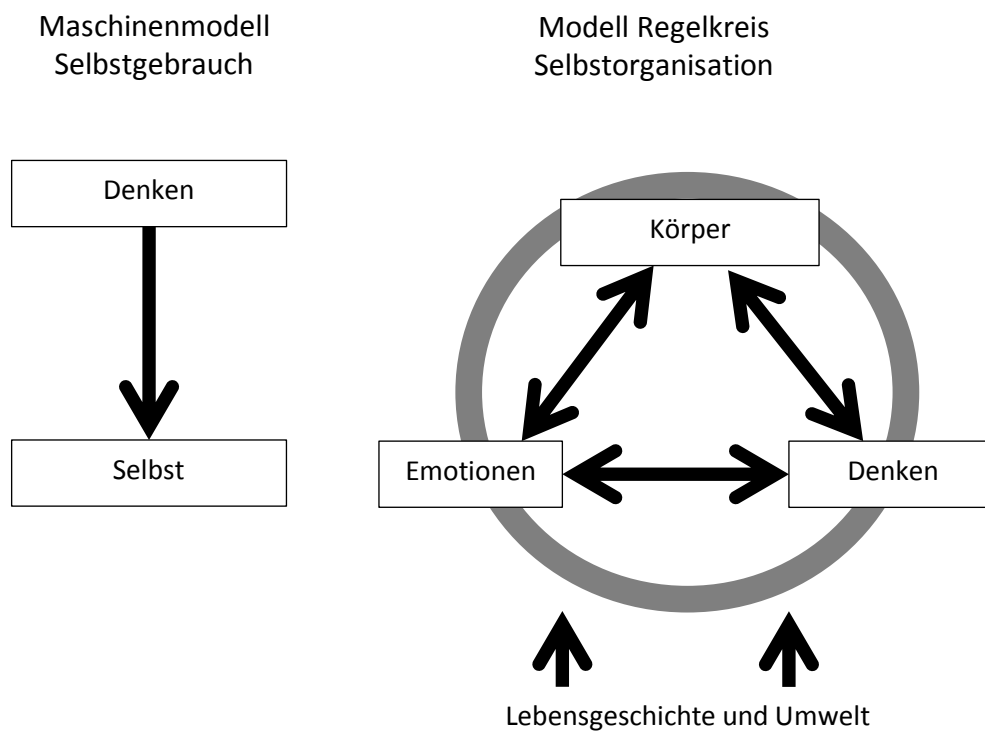
Wenn wir heute über Alexanders Methode sprechen, sollten wir einige seiner Denkmodelle nicht mehr verwenden, weil sie, vom heutigen Wissenstand her betrachtet, überholt sind.



Übersetzt man Alexanders Texte heute in die deutsche Sprache und tut dies Wort für Wort ohne die die dahinter liegenden Denkmodelle vom damaligen Denken ins heutige Denken zu übersetzen, so entsteht ein Text, der nicht richtig funktioniert, der mit dem heutigen Denken nicht kompatibel ist. So kann es beispielsweise keine Lösung sein „Use of the Self“ mit „Selbstgebrauch“ zu übersetzen. Es braucht einen zusätzlichen Übersetzungsschritt. Alexander suchte in seiner Zeit nach Denkmodellen, mit denen er seine praktische Erfahrung in Worte fassen konnte. Am Anfang der Technik standen nicht Worte, Theorien und Modelle, sondern praktische Erfahrungen. Diese sollten auch für uns den Ausgangspunkt bilden, um dann mit heute gebräuchlichen Denkmodellen unsere AT-Erfahrungen mit gut verständlichen Texten zu beschreiben.

Maschine – Regelkreis

Selbstorganisation und Selbstmanagement statt Selbstgebrauch



Es gibt nicht einen Verstand und den Rest, bestehend aus Körper und Emotionen, der sich vom Verstand gebrauchen lässt. Das Wort Selbstgebrauch impliziert eine Spaltung des menschlichen Wesens, welche Alexander selber eigentlich ablehnte.

Der Körper und die Gefühle lassen sich nicht vom Verstand beherrschen. Ohne Körper gäbe es gar keinen Verstand. Der lebendige Körper ist die Basis unseres Seins. Unser Körper denkt immer mit. Im emotionalen Erfahrungsgedächtnis (limbisches System) werden all unsere Gedanken bewertet. Dies löst Körperreaktionen aus, die wir in unserem Körper als Gefühle fühlen können. „Ich habe ein (oder kein) gutes Gefühl beim Gedanken, dass ...“. Er reagiert also dauernd auf unsere Gedanken.

Emotionen haben einen wesentlichen, wenn nicht gar dominanten, Einfluss auf unsere Verhaltenssteuerung. Emotionen entstehen in unserem Gehirn und entziehen sich zu einem grossen Teil unserem bewussten Einfluss. Wir können aber lernen, mit den von den Emotionen erzeugten Gefühlen bewusster umzugehen, um ihnen weniger ausgeliefert zu sein. Das heisst, dass wir uns dank differenzierter Körperwahrnehmung unserer Emotionen bewusst werden, sie nicht verdrängen, aber lernen unerwünschte Körperreaktionen abzubauen. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der momentanen Situation und es eröffnen sich neue Verhaltensmöglichkeiten.

Denken ist eine ganzheitlich kognitiv-emotional-körperliche Aktivität eines selbstorganisierten Systems⁶, genannt Mensch. Ein Mensch mit einer Lebensgeschichte. Ein Mensch, der in einer bestimmten Umwelt lebt. Dieses System können wir in einem bestimmten Rahmen bewusst beeinflussen. Wir können ihm bewusst ausgewählte Informationen (Körper- und Denkerfahrungen) zuführen, welche seine Verhaltensmöglichkeiten erweitert. Und wir können uns darin üben die Steuerregelkreise zu beeinflussen, indem wir innehalten, die Aktivitäten des Systems wahrnehmen (Körper, Gefühle, Gedanken) und versuchen bewusst Verhaltensprogramme aufzurufen. Der

⁶ Als Selbstorganisation wird in der Systemtheorie hauptsächlich eine Form der Systementwicklung bezeichnet, bei der die formgebenden, gestaltenden und beschränkenden Einflüsse von den Elementen des sich organisierenden Systems selbst ausgehen. Quelle: Wikipedia

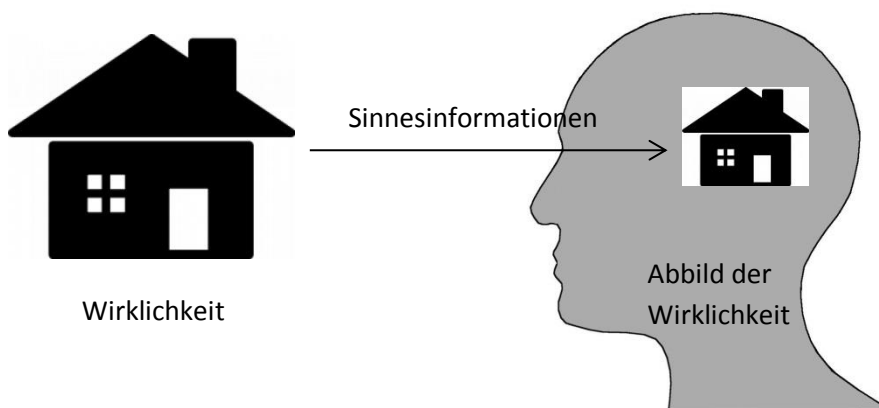
Verstand hat dabei nicht die Rolle des Lokführers, der seine Lokomotive von aussen steuert. Er ist Teil des Systems, seine Funktion ist ins Ganze eingebunden.

Denken ist also immer eingebunden in den Körper sowie in die vom Gehirn ausgelösten und über den Körper gefühlten Emotionen. Der Verstand ist nicht von Körper und Gefühlen unabhängig, kann sie nicht „gebrauchen“. Er ist ein Teamplayer. Er ist ebenso von seinen Mitspielern abhängig wie sie von ihm. Seine Rolle im Team kommt der eines Managers nahe.

Statt Selbstgebrauch können wir je nach Zusammenhang die Begriffe Selbstorganisation oder Selbstmanagement verwenden.

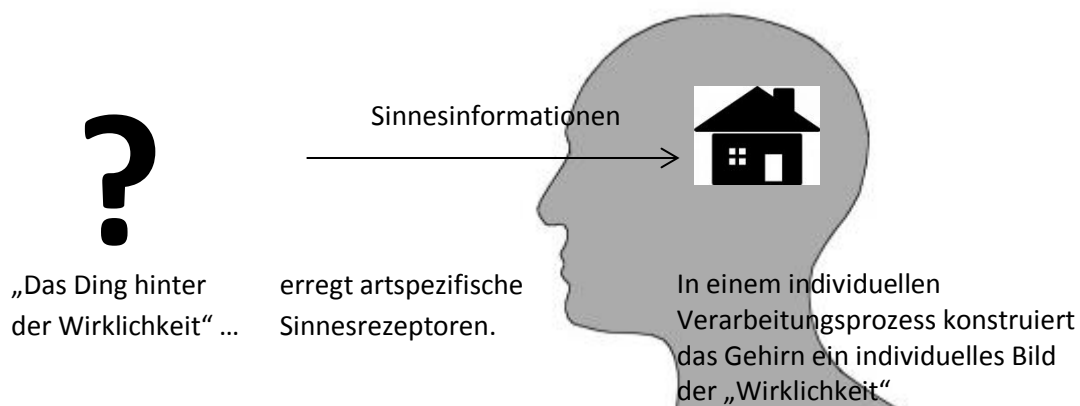
Wahrnehmung: Konstrukt statt Abbild

Abbildmodell



Im Gehirn entsteht aus den Sinnesinformationen ein Abbild der Wirklichkeit. Nach Alexanders Auffassung kann die Interpretation der Sinnesinformationen korrekt und zuverlässig sein oder eben unkorrekt und unzuverlässig. Die Messinstrumente (die Sinne) messen zwar richtig, bei der Interpretation der Messresultate (im Gehirn) entstehen aber Fehler.

Konstruktivistisches Modell



Betrachtet man die Erkenntnisse der modernen Physik und Wahrnehmungsforschung, so müssen wir uns eingestehen, dass wir gar nicht wissen können, was „Wirklichkeit“ ist.

Was steckt hinter der Welt, die wir für die wirkliche halten? Atome, Elementarteilchen, Teilchen, die praktisch keine räumliche Ausdehnung haben, von denen wir nicht wissen, ob sie überhaupt Teilchen

oder elektromagnetische Wellen sind, von denen wir nicht wissen können, wo sie zu einem bestimmten Moment sind?

Wie objektiv und linear ist die Wahrnehmung von Raum und Zeit? Sind das Kategorien, die nur in unserer subjektiven Wahrnehmung existieren und die „Wirklichkeit“ ist raum- und zeitlos?

Und welche Auswirkung hat die Ausgestaltung unserer Sinnesorgane auf unsere Wahrnehmung? Je nach artspezifischen Sinnesorganen sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Beispiel: Eine Zecke sieht und hört nichts. Ihre Sinnesrezeptoren können aber den Geruch von Buttersäure und Wärme (Schweissgeruch und Körperwärme von sich nähernden Lebewesen) registrieren. Die Wirklichkeit einer Zecke und eines Menschen unterscheiden sich daher fundamental. Ein Mensch würde die Wirklichkeit zuerst aufgrund von optischen Informationen⁷ beschreiben. Für eine Zecke existiert diese visuelle Welt gar nicht.

Wenn wir den ganzen Wahrnehmungsprozess genauer betrachten, zerrinnt uns unsere Gewissheit über die „Wirklichkeit“ wie Sand durch die Finger. Die Frage, was hinter der von uns wahrgenommenen „Wirklichkeit“ steht, hat die Menschen wohl schon immer beschäftigt und viele Philosophen haben versucht darauf eine Antwort zu geben. Immanuel Kant nannte es „das Ding an sich“, das unsere Sinnesrezeptoren veranlasst Informationen an unser Gehirn zu senden. Sind die Sinnesinformationen im Gehirn angelangt, folgt der individuelle Verarbeitungsprozess. Die einzelnen Sinnesinformationen werden mit Vorstellungen, Erinnerungen sowie Informationen aus dem eigenen Körper und der Umwelt verknüpft. Auf diese Weise konstruiert das Gehirn ein individuelles Bild der „Wirklichkeit“. Dieses Konstrukt soll uns für unser Leben und Überleben nützen.

So wie wir nicht wahrnehmen können, wie das „Haus da draussen“ wirklich ist, können wir auch nicht wahrnehmen, wie unser Körper wirklich ist. Eine korrekte, zuverlässige Körperwahrnehmung ist gar nicht möglich, weil wir gar nicht wissen können, was korrekt und zuverlässig ist.

Wir können aber wissen, welche Körperwahrnehmung (Man könnte hier auch sagen welche Körpererfahrung.) für unsere Selbstorganisation, für unser Wohlbefinden und unsere Funktionsfähigkeit, nützlich ist und welche nicht. Wir können verschiedene Erfahrungen ausprobieren und uns dann entscheiden, welche Erfahrungen für uns nützlich sind. Diese Erfahrung versuchen wir später zu wiederholen.

Dieser individuelle Lernprozess liegt auch Alexanders „Evolution of a Technique“ zugrunde und ist der pragmatische Weg zur Erlangung einer Erkenntnis. Der erfahrungswissenschaftliche Weg, wie ihn Dewey nannte. Alexander machte die Erfahrung einer entspannten Nackenmuskulatur. Diese Erfahrung konnte er später auf der Bühne reaktivieren. Sie nützte ihm, um auf der Bühne nicht mehr heiser zu werden.

Vollendung der Evolution oder kleine Episode im Universum

Mit Darwins Evolutionstheorie bot die Naturwissenschaft ein alternatives Erklärungsmodell zur biblischen Schöpfungsgeschichte. Die Vielfalt der Arten von Leben auf der Erde hat sich durch Anpassung an die verschiedenen Lebensbedingungen über tausende von Jahren entwickelt. Auch der Mensch ist ein Produkt dieser Entwicklung. In Alexanders Denken, und er unterschied sich darin wohl nicht von seinen Zeitgenossen, war der Mensch aber weiterhin der Höhepunkt dieser Entwicklung. Alexander adaptierte Darwins Theorie in seinem ersten Buch für seine eigenen Zwecke, um seine Idee der bewussten Verhaltenssteuerung als Schlüssel zur Vollendung der Menschheitsgeschichte

⁷ Ein blinder Mensch beschreibt die Wirklichkeit vielleicht aufgrund von akustischen, taktilen und olfaktorischen Informationen.

darzustellen. Eine Menschheit, die ihre Gefühle und ihre Körper mit dem Verstand kontrollieren kann, eine Menschheit ohne Krankheiten und ohne Krieg.

Heute haben wir berechtigte Zweifel, ob die Gattung Mensch die Krone der Schöpfung ist. Unser Wissen von der Entstehung und Entwicklung des Universums ist ein ganz anderes als zu Zeiten Alexanders. Die 200'000 Jahre Menschheitsgeschichte sind im Vergleich zu den 13.7 Milliarden Jahren Geschichte des Universums eine extrem kurze Episode. Vielleicht werden wir eines Tages aussterben wie schon viele Arten vor uns. Und das Universum wird weiter existieren.

Und ob die Alexander-Technik die Menschheit vernünftiger, gesünder und friedvoller machen würde, weiss ich nicht. Wenn ich nur schon Alexanders eigenen Charakter und eigene Lebensgeschichte⁸ betrachte, wage ich dies zu bezweifeln.

Etwas mehr Realitätssinn scheint mir angebracht. Alexanders Vision mag eine Selbstüberschätzung sein, das ändert aber nichts am praktischen Nutzen, welchen die Technik für uns heute haben kann. Schauen wir deshalb auf die Erfolgsgeschichten, die sich heute in den AT-Praxen ereignen und erzählen davon! Von Menschen, die von einer gekrümmten zu einer aufrechten Haltung und mehr Selbstbewusstsein zurückfinden, die sich nach einem Bandscheibenvorfall wieder schmerzfrei bewegen können, die Ihren Arm wieder bewegen können, ohne dass das Schultergelenk schmerzt, die mehr Ruhe in sich gefunden haben und weniger schnell nervös werden, die in ihrem Job weniger unter muskulären Verspannungen leiden, die gelernt haben, die Signale ihres Körpers für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen statt sie zu verdrängen ...

Nehmen wir diese Geschichten, diese Erfahrungen mit Menschen, als Ausgangspunkt für unser Denken und Sprechen über unsere Arbeit und verwenden wir dazu heute aktuelle Denkmodelle. F.M. Alexander hat es zu seiner Zeit auch so gemacht.

Ich freue mich über Reaktionen zum Artikel an: info@tamt.ch

Adrian Mühlebach

Literatur:

Alexander F.M. (2000). Die universelle Konstante im Leben (uKiL). Freiburg: Karger

Alexander F.M. (2006). Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen (kbKiM). Freiburg: Karger

Bloch Michael. (2004) The Life of Frederick Matthias Alexander. Founder of the Alexander Technique. London: Little, Brown

Bloch Michael. (2005) F.M. Alexander: The Unwritten Biography. in: The Congress Papers, Oxford 2004. London: STAT Books

⁸ Bloch 2004, S. 127 und Bloch 2005, S. 40