

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in der Alexandertechnik

Über das Schreiben

Heinrich Jacoby hat sehr schön ausgedrückt, „dass man auf zweierlei Weise 'denken' kann und doch beides mit dem gleichen Begriff bezeichnet: das Denken, das aus unserer Art zu sein, aus dem, was uns widerfährt, was wir erleben, gespeist wird und herauswächst, und jenes andere 'Denken', bei dem man über von anderen Leuten Gedachtes und Formuliertes aus zweiter und dritter Hand 'denkt'.“ Dieses Denken, das aus einem herauswächst, um das ist es mir in dieser Arbeit zu tun; das heißt auch: um das Vermeiden vom Sprechen in „Konzeptetiketten“, wie Alexander es ausdrückte, „die unserer eigenen, auf unsere Erziehung zurückgehenden komplizierten Vorstellung von uns selbst wie Kletten anhaften“. Das heißt vielleicht auch, dass das Schreiben mit und über Alexandertechnik eine fortwährende Suche nach einer neuen Sprache und Ausdrucksweise, nach einem neuen Denken ist, das ich aus mir *selbst* heraus formulieren muss.

Die Aufgabe, einen freien zusammenhängenden Text zu schreiben, wie ich es hier vorhabe, hat mich in der Vergangenheit oft genug in große Verlegenheit gebracht. Es gilt, die Komplexität von Gedachtem in Worte zu übertragen, und ich lief dabei immer schnell Gefahr, mich zu verzetteln und abzuschweifen in rein logische Gedankengebilde. Da das Schreiben zu großem Teil aus Gedanken-Arbeit besteht, ist die Versuchung um so größer, ein Thema nur noch abstrakt zu begreifen. Und so will ich heute im Sinne der Alexandertechnik versuchen, einfach zu bleiben und während meines „Gedanken-Machens“ meinen Bezug zu mir und dem gegenwärtigen Augenblick nicht zu verlieren.

Ebenso wie ich in der Arbeit mit dem Körper vorgehe und eine Bewegung sehr genau und eingehend betrachte, beispielsweise die des Armes und alle damit zusammenhängenden Reaktionen, so möchte ich auch das Schreiben betrachten. Ich will aufmerksam dafür sein, wo ich vielleicht in meinen Gedanken stocke oder wo sie mich überfluten, wo ich Umwege mache, welche Umwege sich lohnen, wann und warum ich mich verzettele und warum sich manche Passagen des Schreibens leicht und natürlich und andere mühselig anfühlen. Nicht zuletzt ist auch das Schreiben eine Tätigkeit, an welcher mein Körper direkt beteiligt ist, so dass sich meine Beobachtungen auch auf dieser Ebene abspielen.

Ein geeignetes Mittel für dieses Vorgehen scheint mir das Innehalten und Richtung-Geben zu sein. Mit Hilfe dieser Mittel kann ich einen Standpunkt bewahren, der beobachtend ist und von dem aus ich mich in meiner Tätigkeit des Gedanken-Machens am ehesten begleiten kann.

Konkret heißt das: Innehalten um zu bemerken, was ich im Moment tue und wo ich mich befinde. Innehalten, um mich körperlich auszurichten. Innehalten, um mich von theoretischem Grübeln loszumachen. Innehalten und Richtung Geben, um meinen Gedanken und meinem Schreiben freien Lauf zu lassen, um ins Ungewisse vorzustoßen, auch dahin vielleicht, wo ich nicht weiß, ob das logisch und verständlich sein könnte. Innehalten aber auch in dem, dass ich mich nicht mit meinen Gedanken durchbrennen lasse, sondern sie überprüfe. Richtung geben – nach vorne und oben, unabhängig vom Bildschirm, unabhängig von meinem Nachdenken.

Auf diese Weise hoffe ich, einen Text zu schreiben, der sich mit meiner Erfahrung deckt und der für einen Leser einfach nachzuvollziehen und brauchbar ist.

Kurze Einleitung

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in der Alexandertechnik – Dieses Thema habe ich unter anderem für mich gewählt, weil ich schon in den ersten Stunden mit Alexandertechnik merkte, wie grundlegend und nachhaltig die Wahrnehmung meiner selbst und meiner Umwelt sich durch diese Arbeit verändert, und weil diese Erfahrung ausschlaggebend dafür war, dass mich die Alexandertechnik sofort überzeugt und nicht mehr losgelassen hat. Ich hatte mich geraume Zeit in meinem Leben nahezu blind der Welt gegenüber gefühlt und litt sehr darunter. Dabei fühlte ich mich als bildende Künstlerin darauf angewiesen, meine Umwelt, mich selbst, das Leben intensiv wahrzunehmen. Mithilfe der Alexandertechnik gelang es mir, den Raum zurückzuerobern, den es braucht, um die Dinge - Farben, Formen, Gestalten, Klänge – in ihrer Lebendigkeit und ihrem ästhetischen Gehalt wahrzunehmen. Es ist ein fortwährender Genuss für mich, dass meine Sinne nach außen wie innen sich geöffnet haben und ich gelernt habe, die Welt wieder auf mich wirken zu lassen.

Unsere Wahrnehmung und das Vermögen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, sind eine Grundlage dafür, dass wir in Kontakt mit unserer Außenwelt und uns selbst sind. Alles was wir tun, basiert auf unserer Fähigkeit, Sinneseindrücke zu verarbeiten und zu verwalten. Indem die Alexandertechnik als Körperarbeit untersucht und moduliert, wie ein Mensch funktioniert, hat sie immer unmittelbar

mit der Wahrnehmung zu tun. Wenn die Wahrnehmung auch nicht der zentrale Punkt der Alexandertechnik ist – vielmehr ist es der allgemeine Gebrauch des Selbst – so nimmt sie hier meiner Meinung nach doch eine zentrale Rolle ein. Wir begegnen ihr insofern, dass sich unsere Wahrnehmung durch die Arbeit mit Alexandertechnik grundlegend verändern kann und wir begegnen ihr darin, dass wir das Wahrnehmen und das Lenken unserer Aufmerksamkeit wie ein Werkzeug gebrauchen, um einen neuen Bezug zu unserer Umwelt und so auch im Gebrauch unserer selbst herzustellen. Ich würde die AT aus diesen Gründen heraus auch immer als eine Wahrnehmungsschule oder zumindest als eine Technik bezeichnen, die man zur Wahrnehmungsschulung einsetzen kann.

Vor diesem Hintergrund möchte ich einigen Gedanken darüber nachgehen, in welchem Zusammenhang Wahrnehmung und Alexandertechnik stehen und auf welche Weise wir damit arbeiten.

Übersicht:

- Täuschung der Sinneseindrücke
- Was hat meine Wahrnehmung mit meiner Haltung zu tun?
- Hingabe und Überkonzentration:
- Aufmerksamkeit für mich selbst als Handelnde
- Innehalten
- Wahrnehmen lernen
- Aufmerksamkeit lernen
- Richtung Geben
- Gespräch mit dem Körper
- Einfachheit
- Verstehen lernen
- Ausblick: Angemessenes Handeln

Täuschung der Sinneseindrücke

Bevor ich über das Wahrnehmen in der Alexandertechnik schreibe, darf ein ganz wesentlicher Punkt nicht unerwähnt bleiben: es ist der Punkt, an dem F.M. Alexander feststellte, dass sein Gefühl ihn trügt und er nicht das tat, von dem er dachte, er täte es. Der Spiegel verriet ihm, dass sein Kopf nach hinten unten ging, während er selbst dachte, er würde ihn nach vorne und oben bringen. Dies war ein eindeutiger und objektiver Beweis für ihn, dass die eigenen Sinneseindrücke fehlerhaft sein können und kein Garant dafür sind, die Realität richtig einschätzen zu können.

Im Allgemeinen sind wir Menschen der Tatsache unterworfen, dass wir die Dinge und Handlungen, die wir wahrnehmen, auf unterschiedliche und subjektive Art verarbeiten und bewerten. Insofern lebt jeder von uns mit seinem ganz eigenen Konstrukt über die Welt, was umso deutlicher wird, je komplexer unsere Lebenswelten und Kulturen, je vielfältiger die Einflüsse werden, denen wir ausgesetzt sind. So lebt auch jeder in seinem ganz persönlichen komplexen System von Bewegung und Denken, von Wahrnehmung und Reaktion. Die Annahmen, die ein Mensch über sich und die Welt hat, die Art wie er sie wahrnimmt und bewertet, sind also immer Produkte seines eigenen Systems. Das macht den Menschen zu einem Wesen, welches der Möglichkeit unterliegt, sich zu irren, und das nicht in der Lage ist, einen letztendlichen Aufschluss über Realität und Wahrheit zu bekommen. So allgemein gesehen ist dies kein speziell alexandertechnisches Problem, sondern eines von Philosophen, Denkern und Mystikern der gesamten Menschheitsgeschichte.

Das Besondere an Alexanders Arbeit ist, dass er seine Entdeckung über die Unzuverlässigkeit unserer Sinneseindrücke auf dem konkreten Gebiet des eigenen körperlichen Verhaltens machte, auf einem Gebiet, das uns persönlich mehr oder weniger gesichert erscheint. Und besonders ist, dass er es bei dieser Entdeckung nicht beließ, sondern eine konkrete Technik entwickelte, um pragmatisch mit dem Problem umzugehen.

Alexanders Schlussfolgerung auf seine Entdeckung war, dass die Sinneseindrücke kein geeignetes Mittel sein könnten, um sicher ein Ziel zu erreichen. Dies ließ ihn nach objektiveren Mitteln suchen, die es ihm erlauben würden, einen adäquateren realistischeren Bezug zu sich selbst und seinem Tun herzustellen. Er entdeckte die „Mittel wodurch“: das Innehalten der ursprünglichen gewohnheitsmäßigen Reaktion; das Richtung Geben, um sich gedanklich an einer günstigen Ausrichtung zu orientieren; das Einnehmen von äußeren Haltungen, die einen mechanischen Vorteil gegenüber anderen haben. Um sich selbst also in einer günstigen Weise gebrauchen zu können,

hemmte Alexander den Impuls, sich nach seinem Gefühl und der Bewertung durch seine Sinneseindrücke zu richten - das heißt, er übte sich im Innehalten -, und gab sich die Anweisungen, die er statt dessen verstandesmäßig als günstig erachtete. Diese Mittel erlaubten ihm, sich auf eine andere als die vorprogrammierte Weise zu organisieren und seinen Körper Bewegungen ausführen zu lassen, die zu ungewohnt waren, als dass er sie aus seinem gewohnten Gefühl heraus hätte herleiten können.

Alexander fand damit eine Möglichkeit, das System, in dem wir uns bewegen und das jeder von uns „ist“, zu öffnen und in all seiner Komplexität zu verändern. Die Informationen, die ich durch eine neue ungewohnte Art der Bewegung und Organisation empfangen, werden so auch in mein herkömmliches System eingespeist. Sie werden nicht ohne Wirkung bleiben.

Damit ist die Alexandertechnik eine Arbeit am Selbst, die nachhaltig ist, und zu gleicher Zeit eine grundsätzliche Achtung vor der Person gewährleistet. Denn einem Schüler der Alexandertechnik wird nicht weggenommen, dass er ein autonomes System ist, das sich als wahrnehmendes Subjekt selbst regelt und steuert. Vielmehr werden ihm objektive Mittel an die Hand gegeben, mit denen zu arbeiten sein System nach und nach verändern werden, und ihn mit der Zeit durchlässiger und offener für neue Wege sein lassen können.

Was hat meine Wahrnehmung mit meiner Haltung zu tun?

Bei der Arbeit mit Alexandertechnik gehen wir von einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen aus, nach der physische Vorgänge von mentalen nicht trennbar sind. Alexander meinte, dass „physisch“ und „mental“ „völlig voneinander abhängige Begriffe“ seien, „die sogar enger miteinander verbunden sind als diese Worte das überhaupt ausdrücken können.“ Alexander vermochte mit seiner Arbeit am Körper eine Situation herzustellen, in der man die direkte Erfahrung dieser psycho-physischen Einheit machen konnte.

Eine von außen vorgenommene Verbesserung der Körperhaltung und das Lösen von überflüssiger Anspannung, das daraus resultiert, führt zu einer Veränderung und spürbaren Beruhigung des gesamten Organismus. Das eröffnet auch einen Raum dafür, dass sich mentale und kognitive Prozesse verändern können. Je ruhiger ich bin und je mehr ich mir Platz lasse, desto offener und aufmerksamer bin ich für sinnliche Informationen, desto voller ist der Eindruck, den ich von meiner Umgebung und von mir selbst empfangen. Wesentlich für diese Vorgänge ist eine Verbesserung des Verhältnisses von Kopf, Hals und Rücken, so wie Alexander es vorschlug. Je freier der Hals, desto

ausgewogener ist meine Kopfhaltung in Verhältnis zu Hals und Rücken, desto ausgewogener und beruhigter meine Haltung im Ganzen. Desto mehr kann sich mein neuronales System beruhigen und desto klarer können Informationen innerhalb und außerhalb meiner Selbst fließen. Ich kann also indirekt Einfluss auf die Qualität meines Erlebens nehmen, wenn ich an der Organisation meiner selbst arbeite. Mit der Zeit werden sich meine Sinneseindrücke verändern, weil ich lerne, sie anders wahrzunehmen und einzuschätzen als ich es bisher gewohnheitsmäßig und unhinterfragt tat. Sie werden mir somit eventuell auch ein zuverlässigeres Bild meiner Selbst und meiner Umwelt vermitteln und mir einen angemesseneren Kontakt zu mir Selbst und meiner Umwelt erlauben.

Es gibt mittlerweile einige Möglichkeiten, die Beziehung zwischen körperlicher und geistiger Haltung explizit naturwissenschaftlich zu beleuchten. Vor allem Forschungen und Ergebnisse aus den Neurowissenschaften, die es zu Alexanders Zeiten in dem Maße wie heute noch nicht gab, können hier wichtige Ergänzungen liefern. Um die psycho-physische Einheit aber wirklich zu verstehen, reichen weder Beweise auf wissenschaftlichem Gebiet noch die intellektuelle Einsicht. Die wesentliche Aufgabe der Alexandertechnik ist es, durch fortwährendes Experiment eine eigene Erfahrung darüber zu schaffen.

Meine Erlebnisse aus den ersten Alexandertechnik-Stunden waren erfüllt von diesen Erfahrungen. Die Art des Stehens, die ich kennen lernte – deutlich auf den Füßen, mit gelassenen Armen, mit einem nach oben orientierten Kopf und gelängtem Rücken und Hals, veränderten den Bezug zu mir selbst und dem Raum, meine Emotionen wurden freier, mein Blick offener und deutlicher. Ich bemerkte bald, dass ich diesen Zustand der Offenheit und Wachheit in meinem Alltagsleben beibehalten konnte, indem ich die Aufmerksamkeit für meine Haltung beibehielt. Beispielsweise fiel mir auf, dass ich im Gespräch oft meinen Kopf zur Seite neigte. Wenn ich es unterließ, veränderte sich mein Verhältnis zu dem Gespräch im Ganzen. Das Schiefhalten des Halses war bei mir mit vielen Gefühlen verbunden, etwa einem Gefühl der Unterwürfigkeit und der Verlegenheit, um nur zwei zu nennen. Und diese Gefühle waren präsenter in meiner Wahrnehmung als das Geschehen selbst. Die Bedeutung des Gesagten oder des ganzen Gesprächs blieb einigermaßen flach. Das Gespräch fand formal und auf intellektueller Ebene statt, aber ein tieferer Kontakt zwischen mir, meinem Gegenüber und dem Gesagten kam dabei nicht zustande. Wenn ich hingegen die Aufmerksamkeit für die Organisation meiner selbst beibehielt und meine gewohnte Reaktion wegließ, führte das dazu, dass ich vollständiger am Geschehen teilnehmen konnte und es inniger

und detailgetreuer wahrnahm als zuvor. Gerade zu bleiben hieß für mich: mich ernst zu nehmen, die Äußerungen meines Gegenüber aufmerksamer als zuvor aufzunehmen und die Situation in ihrer Bedeutung ganzheitlicher zu erfassen.

Hingabe und Überkonzentration:

Aufmerksamkeit für mich selbst als Handelnde

Dort, wo meine Aufmerksamkeit liegt, kann man sagen, dort bin ich, dort handle ich. Wenn ich vorm Bildschirm sitze, sitze ich dann auf meinem Stuhl oder bin ich im Bildschirm? Bemerke ich, dass ich anwesend bin, oder habe ich mich vergessen?

Die Wahrnehmung meiner selbst spielt für die Qualität meines Seins und Handelns eine bedeutende Rolle, wenn auch diese Rolle in unserer gewohnten Auffassung von Tun und Tätigkeit oft übersehen wird. In der Alexandertechnik arbeiten wir damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit von dem sichtbaren Zentrum eines Geschehens – z.B.: ich hebe einen Arm, ich spiele Klavier, ich bearbeite ein Stück Holz, ich lese und konzentriere mich – ablenken zugunsten einer Aufmerksamkeit für unsere Organisation und das Geschehen im Ganzen. Auf indirekte Art gewinnt unsere spezielle Tätigkeit dadurch. Sie gewinnt an Leichtigkeit, weil ich sie mehr geschehen lasse anstatt sie zu kontrollieren. Sie gewinnt gewissermaßen an Bedeutung und Resonanz, weil sie vor dem Hintergrund des Ganzen, des Raumes gesehen wird.

Doch wir haben oft eine ganz abweichende Auffassung davon, wie eine Tätigkeit gut gelingt und wie wir uns selbst darin wiederfinden können. Vor allem bei Tätigkeiten, die uns wichtig sind, durch die wir uns selbst ausdrücken und in denen wir uns selbst erleben wollen, erscheint es uns richtig, uns ganz darein zu geben, alles zu geben. Vielleicht zeichnet es auch jeden, der in einer Tätigkeit Meisterschaft erringt, aus, dass er mit seinem Tun zu verschmelzen kann: dass er seine Tätigkeit durch Hingabe und stete Wiederholung immer mehr durchdringt. Dass er für sie steht, dass er sie verkörpert, in gewissem Sinne: dass er sie ist.

Ich erinnere mich, wie ich, noch in der Schule, einmal in den Ferien eine Mauer baute, über einige Wochen hinweg, jeden Tag der Woche für mehrere Stunden. Mörtel mischen, Steine messen, und Stein auf Stein einpassen und mauern. Irgendwann war ich so verbunden mit dieser Tätigkeit, dass sie auch auf meinen Geist übergang und ich in der Nacht die Bilder des Tages wiederholte: Stein auf Stein. Die Arbeit zeigte mir, wie sehr unser Geist mit unserem Tun verbunden ist, und ich genoss

diese Verbundenheit sehr. Ich war in einem kontemplativen und friedfertigen Zustand. Solch ein Zustand des Genusses sollte vielleicht Regel für jedes Tun und jede Tätigkeit sein, und wenn wir ihn erleben, oder hören, wie Menschen ihn beschreiben, oder solch eine schöne Verschmelzung direkt miterleben können, dann spricht es vielleicht in uns: ja, das ist es, ja, ich will mich ganz hingeben.

Zu überprüfen ist die Hingabe ab dem Zeitpunkt, in dem ich mich darin von meiner Arbeit entferne und entfremde, in dem sie nicht mehr gelingt oder ich selbst darin nicht mehr funktioniere; letzteres oft angekündigt durch Schmerzen oder Ausfälle, ob körperlich, geistig oder emotional. Irgendwo ist eine Störung aufgetreten. Zwischen mir und meiner Tätigkeit, zwischen mir und meinem Instrument, zwischen mir und meinem Körper. Am Ende eines Tages fühlt es sich so an, als wäre ich von meiner Tätigkeit absorbiert worden. Ich habe mich an sie verloren und bin mir selbst fremd darin geworden. Meine Hingabe ist einer Art von Verkrampfung gewichen.

Ein Grund für solche Schwierigkeiten kann sein, dass die Aufmerksamkeit, die ich meiner Sache schenke, sich in einem Maße steigert, das wir als Überkonzentration bezeichnen. Kennzeichnend dafür ist ein erhöhter muskulärer Aufwand: ich spanne mich an, um mein Ziel zu erreichen. Ich ordne die Aufmerksamkeit für mich und meinen Körper meiner Tätigkeit und meinem Streben unter. Ich bemerke mich als handelnde Person nicht mehr und verliere den Bezug zu mir. Das heißt auch, dass ich nicht mehr bemerken kann, wann und wo ich mich übermäßig anspanne. Ich bemerke es vielleicht erst dann, wenn meine Schmerzen oder Schwierigkeiten groß genug sind, um in meine bewusste Wahrnehmung durchzudringen.

Wir haben es hier mit einem Verhältnis zum Tätig-sein zu tun, wie es alltäglicher nicht sein könnte. Es liegt in unserem mit unserer Kultur gewachsenem Verständnis von Tätig-sein, dass ich mich eher dann verbessern und inniger arbeiten kann, wenn ich meine Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Sache verstärke. Parallel dazu finden wir die Gewohnheit, eine Tätigkeit mit weit mehr muskulärem Aufwand zu betreiben, als nötig wäre. Um so mehr ist es ein ungewohnter Schritt, und er ist immer wieder von Neuem ungewohnt, den muskulären Aufwand zu verringern anstatt sich mehr anzustrengen, die Aufmerksamkeit auf die Sache zu verringern anstatt sich mehr zu konzentrieren.

So bekommt auch die Hingabe ein ungewohntes Gesicht: vielleicht entsteht sie in dem Moment, in dem ich meine Aufmerksamkeit für mich selbst und meine Organisation erhöhe und der Sache an sich ein bisschen weniger Bedeutung zolle.

Innehalten

Wo bin ich? - das ist keine explizite Frage der Alexandertechnik, aber wir können sie bei dieser Arbeit anwenden, und sie steckt indirekt in der Anweisung zum Innezuhalten und Nichttun. Die Frage „Wo bin ich“ fragt unmittelbar nach dem Ort meiner Aufmerksamkeit. Sie fragt nach dem, was ich im Moment wahrnehme. Sie fragt nach demjenigen, der wahrnimmt: nach mir selbst. Wenn ich innehalte, kehre ich zu dem Ort in mir selbst zurück, von dem aus ich mich und meine Umwelt betrachten und wahrnehmen kann. Von hier aus kann ich mir einen Überblick verschaffen.

Hier sitze ich wie an einer Schaltstelle. Meine Aufmerksamkeit ist nicht speziell gerichtet. Eher ist sie im Allgemeinen bereit, Informationen entgegenzunehmen, und ich kann aufmerksam darauf warten, was ich wahrnehmen werde. Ich empfangen Informationen über den Raum und das Licht, das ihn erfüllt. Ich nehme die Gegenstände um mich herum wahr. Ich bemerke meinen Rücken, ich bemerke die leichte Bewegung meines Pulses in meinen Beinen. Ich bemerke meinen Kontakt mit Boden, Stuhl und Tisch, und sehe, wie sich meine Hände beim Schreiben auf den Tasten bewegen. Ein Gefühl der Erleichterung macht sich in mir breit. Ich bemerke, dass ich denken und schreiben kann, obwohl meine Sinne sich zum Raum öffnen. Ich bemerke, dass es mir sogar leichter fällt. Denn irgendwie fühle ich mich nun in mir geborgen. Es bleibt eine vage Erinnerung in mir zurück, dass ich vor wenigen Augenblicken hier mit meinem Text beschäftigt war, dass ich etwas angestrengt darüber nachgedacht habe. Nun bemerke ich, dass ich die Stirn runzle, und lasse es wieder los. Die Beziehung zu meinen Gedanken, die Entscheidung, sie in Worten niederzuschreiben oder sie entfliehen zu lassen, das Stocken und Vergessen, das Wieder-Suchen und Erfinden, die Frage nach der Bedeutung und dem Gehalt meiner Gedanken, mein innerer Zensor – all dies nehme ich nun wahr und es drängt sich in mein Bewusstsein.

Und ich bemerke, dass die Beziehung zu meinem Tun, dem Schreiben, sich wandelt. Sie wird inniger und leichter. Sie wird wichtiger als das Resultat. Es ist ein Experiment, auch jetzt: ich spiele mit meiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, ich versuche, sie ein bisschen frei zu machen und ihr mehr Raum zu geben als nur diese kleine dunkle Höhle meines Schädels und meiner Gedanken.

Ich verstehe das Innehalten, diese Frage nach dem: „wo bin ich“, als allerersten Schritt, den Ort zu klären, von dem aus ich handeln möchte, und dieser Ort bin ich selbst. Wenn ich von diesem Ausgangspunkt in eine Tätigkeit gehe, und mich dieses Ausgangspunktes zwischendurch immer wieder versichere, dann habe ich mich selbst in meiner Tätigkeit wiedergewonnen und erhalte mich

in meiner Tätigkeit. Das scheint mir ein bedeutender Schritt zu sein zu einem wertvolleren und gelassenerem Tun.

Wahrnehmen lernen

Welche Vorstellung haben wir von der Tätigkeit des Wahrnehmens? Welche Vorstellung haben wir davon, wie man das macht: bewusst wahrnehmen? Wie erreiche ich es, besser oder mehr wahrzunehmen? Ich muss mich nicht anstrengen, um etwas bewusst wahrzunehmen. Ich muss meinen Kopf nicht recken, um besser zu sehen, muss ihn nicht neigen, um besser zu hören, ich muss nicht etwas fester anfassen, um es besser spüren zu können. Ich muss nichts „Großes“ fühlen, um etwas mitzubekommen. Meine Sinnesorgane arbeiten, ohne dass ich etwas tun muss, und ich verbessere meine Wahrnehmung nicht, indem versuche, „mehr“ wahrzunehmen.

Ich muss nicht außerhalb von mir sein, um das Außen besser wahrzunehmen. Vielmehr kann ich mich sammeln. Ich muss nicht in mich versinken, um mich selbst besser mitzubekommen. Vielmehr kann ich mich wahrnehmen im Gespräch mit dem Raum.

Die Art von Sammlung und Offenheit, mit der die Alexandertechnik arbeitet, beinhaltet ein Konzept von Wahrnehmen, das aus dem Nicht-Tun geschieht. Ich halte bewusst inne, um Eindrücke auftauchen zu lassen. Denn nicht ich „mache“ das, was ich wahrnehme, sondern es wirkt auf mich ein, wenn ich eine ruhige, offene Haltung einnehme. Gewissermaßen neutralisiere ich mich. Ich versuche, nichts von dem, was kommt, schon zu wissen. Ich stelle mir vor, ich hätte über die Welt noch keine Begriffe, und erlaube, dass mir etwas erzählt wird, über Farbe, über Licht und Schatten, über Formen, über die Plastizität von Dingen und Körpern, über ihr Gewicht, ihre Leichtigkeit, ihre Kraft und Beweglichkeit.

Wenn ich innehalte, erlebe ich mein Wahrnehmen so, als säße in meinem Zentrum eine autonome, neutrale Person, welche die Dinge für mich erfasst. Diese Person ist ruhig, wach, zentriert, nimmt die Eindrücke des Geschehens um sie herum wahr und lässt sie wieder los. Sie ist eine neutrale Verwalterin von sinnlichen Informationen, und je neutraler sie ist, desto weniger verstümmelt sie die Informationen, desto kompletter kommen sie bei mir an. Auf diese Weise bekommen die Gegenstände und sinnlichen Informationen, die ich aufnehme, etwas lebendigeres und mehrdimensionales, als ich es gewohnt bin. Sie haben die Kraft, mir mehr zu enthüllen, als ich vorher wissen kann, etwas Wesentliches, etwas, das über sie hinaus geht.

Ich nehme nun Kleinigkeiten am Wegesrand wahr, Gesten und Blicke von Passanten, Ausrufe, die ich vorher ausgeblendet hatte, Stimmwechsel, Klangqualitäten. Ich bemerke das Glockenläuten, das in meine Wohnung dringt: es verwandelt sich von einem bloßen Faktum zu einem Ereignis, einem an- und abschwellenden Gebäude von Tönen, die zusammen eine bestimmte Farbe und Atmosphäre im Raum ausmachen. Mimik und Gestik meines Gegenüber bekommen eine Dramaturgie und erzählen mir eine schöne, eine traurige, eine verwunderliche Geschichte. Farben bekommen eine Satttheit, Gegenstände und ihre Platzierung eine Konsequenz. Berührungen erhalten eine Bedeutung. Und ich selbst erhalte mehr Bedeutung: ich kann die Präsenz meiner Gestalt und meiner Handlungen viel deutlicher wahrnehmen.

Es scheint nicht leicht, vielleicht gar nicht denkbar zu sein, solch eine Einstellung in den Alltag zu übertragen, in dem wir so oft uns selbst und unsere Umwelt nur funktional und als Mittel zu einem Ziel wahrnehmen. Denn um die Dinge in ihrer eigenen Qualität und Bedeutung erleben zu können, muss man ihnen seine Zeit schenken und ihnen zu erlauben, zu erscheinen. Das scheint unmöglich im Alltag. Doch es ist nicht nur die äußere, objektive Zeit, die bestimmt, wie tief wir etwas wahrnehmen können. Es ist auch unsere innere Zeit bedeutend, die wir uns geben, der Raum, den wir für uns schaffen, auch im Alltag. Und das heißt: es ist das Innehalten hier wichtig, es ist die Übung des Nicht-Tun im Tun. Ich bin davon überzeugt, dass es vor allem gewohnheitsmäßig bedingt ist, zu glauben, wir kämen besser oder schneller zum Ziel, indem wir Dinge und Informationen schnell absキャンen, und nicht versuchen, sie in ihrer Ganzheit zu erfassen. Und das ist auch auf irgendeine Art in unseren körperlichen Gewohnheiten manifestiert. Wenn wir lernen, auf Reize nicht mit unserem gewöhnlichen Tun, sondern mit Nicht-Tun zu reagieren, wenn wir lernen, uns günstiger und gelassener zu gebrauchen, wird sich indirekt auch unsere allgemeine innere Haltung verändern, und somit unsere Art, unsere Umwelt und uns selbst wahrzunehmen und zu erfassen.

Aufmerksamkeit lernen

Durch die Alexandertechnik lernen wir, gezielt mit unserer Aufmerksamkeit zu arbeiten. Wir erlangen ein verstärktes Bewusstsein darüber, wo wir uns mit unserer Aufmerksamkeit befinden, und wir lernen, sie im Guten immer wieder auf Aspekte zu lenken, die sich günstig auf uns und unsere Organisation auswirken. Wir nutzen unsere Aufmerksamkeit, um mit unserem Körper

Kontakt aufzunehmen.

Gleichzeitig entwischt die eigene Aufmerksamkeit immer wieder von neuem und ist ganz unbeherrschbar. Das zeigt sich z.B. darin, dass ich mich öfter mit etwas beschäftige, mit dem ich mich gar nicht beschäftigen wollte – ich habe vergessen, wo ich bin. Vielleicht habe ich mich in Träumereien verloren, oder ich bin überkonzentriert in einem bestimmten Verlangen oder Ziel. Oder ich bin so nervös, dass ich nicht abschalten kann, und sich meine Aufmerksamkeit zwischen vielen Dingen hin - und herbewegt, ich nicht vermag, gewisse Geräusche oder Informationen auszublenden, um mich meiner eigentlichen Tätigkeit zuzuwenden oder mich zu beruhigen.

Ob ich überflutet werde von Eindrücken, die von außen kommen oder ob ich mich in meinem Inneren verliere und die Außenwelt vergesse – ich habe die Möglichkeit, mich immer von Neuem zu sammeln, so dass ein Gleichgewicht herrscht zwischen meiner Außen- und meiner Innenwahrnehmung.

Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, beinhaltet oft, dass man sich gewohnheitsmäßig Mühe gibt, etwas wahrzunehmen und dass man schon eine Vorstellung davon hat, wie dasjenige ist oder wie es sein soll. Wir begegnen ihm nicht unvoreingenommen. Ich glaube, dass wir auf diese Weise insgeheim sehr viel Schlechtes anrichten können, denn schon eine Vorstellung davon zu haben, wie etwas sein soll, kann unsere Reaktionen verfälschen. Es ist unbedingt notwendig, das zu untersuchen, und es sollte geschult werden, auf welche Weise wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas richten. Hier können wir im Sinne der Alexandertechnik versuchen, uns Aufschluss darüber zu geben, welche körperlichen Reaktionen damit verbunden sind, wenn wir uns einer Sache, z.B. unserem Körper zuwenden. Eine Reaktion kann zum Beispiel sein, dass ich mich verkrampfe in dem Versuch, so zu sein wie ich es mir denke, anstatt dass mein Körper sich öffnet und sich Platz nimmt. Wenn ich beispielsweise die Aufmerksamkeit auf meinen Arm richte, kann es sein, dass ich mich mit meinem so sehr darauf konzentriere, dass mein Kopf und meine Augen sich in seine Richtung bewegen und ich ihn anspanne, weil ich mir wünsche, dass er gelöst ist. Wir können solche Reaktionen unterbinden, indem wir grundsätzlich lernen, innezuhalten und Richtung zu Geben, um unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten. Denn nur so können wir dem Gegenstand unserer Aufmerksamkeit mit Neutralität begegnen, einer Neutralität, die er braucht, um sich zu entfalten.

Meine wiederholte Erfahrung ist es, dass es nur eine unvoreingenommene neutrale Aufmerksamkeit für etwas braucht, damit es sich, sozusagen aus freien Stücken, zurückmeldet, und dass dieses allein schon reicht, einer Sache mehr Raum zu geben und sie zu öffnen.

Richtung Geben

Die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, um Kontakt aufzunehmen, ist ein erster Schritt. Das Richtung Geben, das für die Arbeit mit AT wesentlich ist, steht damit in Zusammenhang. Wir machen uns selbst und unserem Körper Vorschläge in eine bestimmte Richtung, um einer Orientierung in ungünstigere Richtung vorzubeugen. Im Grunde ist dies nichts anderes als aufmerksam zu sein, wenn wir aufmerksam sein als einen Akt verstehen, der aus dem Nicht-Tun entsteht. Hier handelt es sich im besten Fall um eine gedankliche Information, der ich nichts hinzufügen muss als der Resonanz meines Körpers Raum zu geben, der diesem Gedanken folgt. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Raum über mir, um mich nach oben zu orientieren. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Raum, den mein Rücken einnimmt, um ihn lang und weit zu lassen. Das Resultat ist eine Kommunikation zwischen mir und meinem Körper, die so fein ist, dass sie allein aus Gedachtem bestehen kann.

Anders als bei der Autosuggestion, bei der ich versuche, durch Projektion einen Zustand zu erschaffen, der unabhängig von meinem gegenwärtigen ist, lasse ich mich beim Richtung Geben auf ein Gespräch ein, das zwischen gedanklichen Vorstellungen und einer gelassenen Aufmerksamkeit für das Vorhandene geführt wird. Ich bringe also meine Vorstellungskraft in Zusammenhang mit meinem Erleben, fast könnte ich sagen: ich lasse diese Beiden sich aneinander reiben.

Gespräch mit dem Körper

Wir empfangen zwar unaufhörlich Informationen durch unseren Körper, haben es aber oft nicht gelernt, ihn an sich in unser Blickfeld zu nehmen. Die Aufmerksamkeit gezielt auf einzelne Teile und Regionen des Körpers, und auf den Körper als Ganzes zu richten, ihnen Wichtigkeit zuzusprechen, bewirkt eine Art Rückkopplung, eine Rückmeldung unseres Körpers an unser Bewusstsein. Der Körper fängt an, zu sprechen. Er bekommt einen Raum zugewiesen, eine Stimme. Wir benutzen also unsere Aufmerksamkeit als Mittel, unseren Körper und seine Teile wieder in unser Bewusstsein zu integrieren.

Sich darauf einzulassen, ist manchmal nicht leicht, denn es kann sein, dass ich auf diese Weise nichts spüre. Ich richte die Aufmerksamkeit auf meine Schulter und gebe ihr Raum, aber ich fühle weder meine Schulter noch dass sie Raum hat. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Raum

über mir, aber ich spüre keine Veränderung, die sich in mir oder meinem Körper ergibt. Es empfiehlt sich, diesem Vorgang etwas mehr Zeit zu geben. Es ist ein Zeichen dafür, wie wenig ich in Kontakt mit meinem Körper bin und wie wenig ich gewohnt bin, auf solche Art mit mir zu kommunizieren. Normalerweise haben wir nicht gelernt, unseren Körper mit unseren Gedanken ein inniges Gespräch führen zu lassen. Vergleichsweise grob spielt es sich im Alltag eher so ab, dass wir etwas wollen und unseren Körper bewegen, um uns dorthin zu bringen, ohne Aufmerksamkeit dafür, wie und in welcher Qualität dies geschieht – wenn nur das Resultat erfolgt. So bleibt dieses feine Gespräch, in dem der Geist etwas vorschlägt und den Körper darauf antworten lässt, ein Feld, das wir erst und immer weiter zu entdecken haben.

Insofern dürfen wir uns nicht auf unser Gefühl oder Nicht-Gefühl verlassen, denn es enthüllt unter Umständen nur, was wir gewohnt sind zu denken, und nicht, was wirklich geschieht.

Einfachheit

Es kann mir angesichts meiner Probleme oder Fragen so vorkommen, als genüge es nicht, nur in Kontakt mit meinem Körper zu sein. Tatsächlich müssen wir uns bei der Arbeit mit Alexandertechnik daran gewöhnen, dass dieser Kontakt auf indirekte Art sicher etwas in uns verändern wird, aber vielleicht nicht auf eine direkt sichtbare. Es spielen hier auch unsere gewohnheitsmäßigen Vorstellungen eine Rolle, erstens daran, wie ein schnelles und sofort wirkendes Resultat auszusehen hat, und zweitens, wie kompliziert oder aufwändig die Mittel sein sollen, die dieses Resultat erzielen. Wir erwarten oft, dass etwas sofort weggehen oder besser werden soll, und glauben nicht daran, dass die einfachen Mittel, die uns selbst zur Verfügung stehen, dazu ausreichend sein können. Dementsprechend kann schnell ein Zweifel aufkommen an dem Sinn und Zweck daran, einen Kontakt zu unserem Körper aufzubauen, zu unseren Füßen, unserem Rücken, zu unserem Hals-Kopf-Rücken-Verhältnis etc. Es scheint zu einfach zu sein, als dass es wirksam sein könnte.

So verlangt es auch einige Überwindung, diese einfachen Mittel anzuwenden, sowohl für mich selbst im Stillen als auch in der Arbeit mit einem Gegenüber: meine Worte im Raum erklingen zu lassen, die aussagen, was ich gerade wahrnehme, kommt mir ungewohnt und oft zu banal vor. Hier erinnere ich mich an ein schönes Zitat von Jacoby darüber, dass wir verlernt haben, unmittelbar zu sagen, was wir denken: „So kommt es, dass das Nächstliegende und für die Entfaltung der

Menschen Wichtigste den Menschen, wenn sie es überhaupt sehen, zu selbstverständlich, zu einfach, zu banal erscheint, als dass es sich lohnte, sich darum zu kümmern.“ Wieder geht es hier um den Gegensatz zwischen dem, was wir gelernt haben, unseren immer ausdifferenzierteren Theorien und dem, was unmittelbar mit uns zu tun hat, unmittelbar aus uns herauswächst.

Ich kann mich, indem ich mich diesem Nächstliegenden, meinem Körper und meiner augenblicklichen Wahrnehmung mit Worten nähere, in Schlichtheit üben. Diese Schlichtheit wird mich in eine größere Ruhe, vielleicht auch Zuversicht, versetzen. Sie kann mir den Blick öffnen für das, was gerade im Moment passiert und was ich vielleicht vorher nicht sehen konnte. Sie wird mir helfen, mit meinen Gedanken und einer ständig fliehenden Aufmerksamkeit zurechtzukommen. Und insofern wird sie vielleicht viel unmittelbarer und wirksamer, als ich es annehmen will, zu der Lösung meiner großen Probleme beitragen.

Verstehen lernen

Die Schlichtheit ist es auch, über die ich ein tieferes Verstehen über eine Sache gelangen kann. Unsere Verständnis von Lernen und Verstehen ist oft sehr kompliziert. Gewachsen ist es durch lange Jahre in der Schule und in pädagogischen Systemen, die sich eher darauf gründen, schon vorhandenes abstraktes Wissen dem Lernenden aufzuerlegen und ihn danach funktionieren zu lassen. Um aber ein wirkliches Verständnis von einer Sache zu bekommen und sie kennen zu lernen, verlangt es vielmehr eine unvoreingenommene Betrachtung und eine vorsichtige Kontaktaufnahme. Die These ist, dass es am Ende eher die einfachen, schlichten Beobachtungen sind, die uns etwas über eine Sache oder unser Gegenüber lernen lassen.

Gerade um zu verstehen, wie ein Mensch, mit seinen vielfältigen, komplexen und individuelle gewachsenen Funktionen sich organisiert, ist es wichtig, dort anzusetzen, wo ich aus unmittelbarer Beobachtung heraus verstehen kann. So wende ich mich in der Alexandertechnik in möglicher Einfachheit einem Menschen zu, mit dem ich arbeiten will: ich achte darauf, eine einfache gelöste Haltung einzunehmen, indem ich selbst innehalte und Richtung gebe; ich achte darauf, dass mein Gegenüber genügend Platz hat, indem ich an mir selbst arbeite, um nicht direkt etwas verändern zu wollen; ich mache einfache Beobachtungen: hier ist der Hals. Hier ist der Kopf. Hier ist der Rücken. Hier sind die Füße. Hier bin ich/ bist du im Ganzen. Da sind die Gelenke. Ich stelle einfache Fragen: können die Gelenke frei sein? Wohin sind die Augen gerichtet? Wie ist das Gewicht auf den Füßen verteilt? Wo ist oben, Wo ist unten. Etc.

Natürlich richten wir uns auch nach dem, was wir abstrakt darüber gelernt haben, wann eine Person sich ungünstig hält und organisiert, und wir machen Vorschläge in eine günstigere Richtung. Doch sollte das immer mit der Maßgabe geschehen, dass eine wache Aufmerksamkeit für das tatsächlich im Raum Vorhandene besteht, so dass wir das abstrakt gelernte überprüfen können. Dies ermöglicht es uns, das Geschehen im Ganzen und auch in seiner Unerklärlichkeit wahrzunehmen, und eventuell solche Sachverhalte zu erkennen, für die wir selbst noch keinen Begriff hatten.

Ausblick: angemessenes Handeln

So ist die Schulung einer unvoreingenommenen, neutralen und wachen Aufmerksamkeit für das momentane Geschehen eine sehr wichtige Komponente der Alexandertechnik. Sie kann mir eine Basis liefern, auf der ich handeln kann, ohne genau verstehen zu müssen, was gerade passiert und was ich als nächstes tun sollte. Zu dem jetzigen Geschehen kann ich immer wieder zurückkehren, von dem jetzigen Geschehen kann ich immer ausgehen, wenn ich erlaube, dass Eindrücke aus sich selbst heraus entstehen und mich leiten können. Dies beinhaltet ein anderes Konzept von Handeln, von Lernen und Lehren, als wir es normalerweise kennen. Wenn ich meine augenblickliche Wahrnehmung mit ins Geschehen hinein trage, anstatt mich auf meine Konzepte und abstraktes Wissen zu berufen, bin ich in der Lage, offen, spontan und eigenständig auf das Geschehen zu reagieren.

Ich handle dann eigentlich auf der einzigen Grundlage, die mir als Mensch, der ich nicht darüber entscheiden kann, was am Ende richtig und was falsch sein wird, wirkliche Sicherheit geben kann: in bewusstem Kontakt mit dem, was geschieht. Dieser Kontakt lässt nicht zu, dass ich mich auf meine gewohnten Reaktionsmuster berufe. Er zwingt mich geradezu, neue Wege und Lösungen zu finden, im Experiment zu bleiben.

Ob es sich nun um den nächsten Strich, das nächste Wort, die nächste Berührung oder Geste handelt – In diesem Kontakt eröffne ich mir einen Raum, in dem echtes Verständnis wachsen kann, und in dem es mir in Zukunft vielleicht immer mehr gelingen wird, auf angemessene Art und Weise zu handeln.