

Abschlussarbeit Carmo Posser
„Die Alexander-Technik als Lebensweise“
Alexander-Technik-Schule Berlin, 2025

Am Ende, wie eine Seifenblase, „platzt“ es und verschwindet vor meinen Augen. Ich kann nicht ausdrücken, was gerade geschehen ist... Und irgendwie ist das in Ordnung.

„Nach innen verbinden, um nach außen einzuladen“

Die Alexander-Technik ist vor allem die Erkenntnis, dass unser Körper nicht nur von der Schwerkraft beeinflusst wird, sondern auch von der Kraft der Gewohnheit, die wir selbst erschaffen haben.

Diese Kraft, so nützlich und notwendig sie in vieler Hinsicht ist, hat auch das Potenzial, mich nach unten und nach innen zu ziehen und lässt wenig Raum für Wachstum oder Veränderung. Wenn ich analysiere, was diese Kraft nährt und aufrechterhält, wird es interessant. Ich würde sagen, sie entsteht aus dem Wunsch nach Kontrolle, dem Drang, zu wiederholen, etwas festzuhalten, das in der Vergangenheit funktioniert hat. Wenn eine gewohnheitsmäßige Reaktion in einem anderen Kontext angewendet wird, verliert sie jedoch zunehmend ihre Wirksamkeit, und es sammelt sich viel Energie an, die nicht genutzt wird. Was der Suche nach einer passenderen Lösung im Weg steht, ist genau dieser Wunsch, die Situation kontrollieren zu wollen. Obwohl dies eine Illusion von Sicherheit und Kontrolle erzeugt, ist es in Wirklichkeit eine Trennung vom Körper und den realen Möglichkeiten – was ironischerweise zu weniger Sicherheit und weniger Kontrolle führt.

Wenn ich versuche, diese Gewohnheiten zu ändern, und dafür meinen eigenen Willen einsetze, stelle ich fest, dass dieser ebenfalls auf demselben frustrierten „Kontrollbedürfnis“ beruht – das sich in Ängsten, Vorurteilen, Selbstbezogenheit, Selbstmitleid, Erwartungen, Stolz oder falschem Stolz äußert... eine lange Liste von Mechanismen, die sich als ineffektiv erweisen.

Der Eigenwille glaubt zu wissen, was er will: „Ich weiß, was ich will und was ich nicht will. Ich fühle mich wohl mit dem, was ich kenne, und bin nicht interessiert daran, offen zu sein.

Ich verteidige das, ich bin das – und das wird ich. Ich lasse nie los.“

Der Eigenwille akzeptiert die Realität nur schwer und möchte oft jemand anderes sein: „Ich lasse andere für mich entscheiden und folge ihnen. Ich folge, weil ich vertraue – und ich vertraue, weil ich nicht fähig bin, innezuhalten und der Tatsache ins Auge zu sehen, dass ich es nicht weiß. Also erscheint mir die Meinung anderer sicherer.

Ich werde zu einem Puzzle aus Teilen von hier und dort, bei dem der Kopf nicht zum Rumpf passt, der Arm nicht zur Hand und die Beine nicht zur Hüfte. Aber ich mache weiter. Ich bin das.“

Der Eigenwille ist manchmal ein Hindernis. Trägheit. Warten und warten und warten auf etwas, das mich bewegt – aber ich bin unfähig, einen Schritt zu machen. Also stehe ich passiv unter dem Himmel, egal ob es regnet oder die Sonne scheint.

Wenn ich vom Eigenwillen getrieben bin, gerate ich oft völlig aus dem Gleichgewicht, wenn Dinge nicht so laufen wie erwartet – wenn es Unterbrechungen, Störungen, Lärm oder Kritik gibt.

Gerade, wenn ein innerer Fluss beginnen will – und dann: ein Anruf, ein Notfall, irgendetwas. Das unterbricht meinen Fluss, meine Pläne, meine Kontrolle.

Es ist wirklich harte Arbeit, alles und jeden unter Kontrolle haben zu wollen.

...

Diese Muster zeigen sich zwangsläufig nicht nur auf psychischer Ebene, sondern auch physisch – und werden so ein sichtbarer Teil des Körpers. Das klingt nach einem Desaster – aber ich bin froh, dass es so ist. Denn wenn das psychische Geschehen so komplex und labyrinthisch ist, ist der Körper auf der anderen Seite sehr konkret: Knochen, Gelenke, Muskeln – berührbar, formbar, spürbar... Und irgendwie berühren wir diese eingebauten Gewohnheiten, wenn wir den Körper berühren.

Aber wenn ich meinen Gewohnheiten, meiner Intuition oder sogar meinem Eigenwillen nicht trauen kann, um angemessen zu reagieren – was dann?

Wenn ich das ganze Denkrauschen, das Zögern, den Zweifel in den Hintergrund schiebe, ist da eine Berührung: ein Reiz, eine Erscheinung – sie führt uns in einen anderen

Bewusstseinszustand: Hier bin ich, mein physischer Körper und diese Berührung, dieser Ort, diese Situation – jetzt.

Aufwachen!

Jetzt ist das Ziel nicht, aus dieser Situation herauszukommen oder diese Person zu verändern. Es geht darum, gastfreundlich zu sein – zu empfangen. Alles willkommen zu heißen. Es geht mehr ums Verbinden – mit einer neugierigen Haltung. Diese offene Haltung ist aus meiner Sicht

entscheidend.

Wenn ich bemerke, wie sich wieder die gewohnheitsmäßigen Wünsche nach „Reparieren“, „Verstehen“, „Durchsetzen“ oder sogar „Unterrichten“ regen – (ein alter Widerstand in mir, der mit der Gewohnheit zusammenhängt, anderen etwas aufzuzwingen, ohne mich mit ihnen zu verbinden) – dann muss ich meine Hände wegnehmen und von vorn beginnen. Ich muss die Tafel löschen und meine Haltung erneuern.

„Tu nicht einfach etwas – steh einfach da!“

Ich bemerke den Atem – er bewegt den Körper. Den Herzschlag, den Blutfluss, die Verdauung, die Gedanken... die Umgebung. Den Raum, den der Körper einnimmt. Seine Form. Diesen bekannten Schmerz in der Schulter. Die Spannung im unteren Rücken. Der Atem kommt wieder. Und geht. Es gibt nichts zu tun.

Das ist mehr als genug für jetzt – und genau das ist alles, was wir brauchen. Präsenz, Berührung, Akzeptanz. Der Körper kann in diesem Moment etwas mehr Spannung loslassen und sich entspannen.

In diesem Moment empfängt er mich. Er gibt mir Zustimmung – und indem er sich dem unbekannten Impuls öffnet, riskiert er, dorthin getragen zu werden, wo er vielleicht nicht hin will. Vielleicht schläft sie ein oder erinnert sich an eine lustige Geschichte, die sie unbedingt erzählen muss, und wir haben ein gutes Gespräch – während wir an diesen tiefen Themen arbeiten: dem Gefühl, von jemand anderem geführt zu werden.

Hier ist das Hauptthema nicht die „Manipulation“ durch die führende Person, sondern das „Loslassen“ der geführten. Er lässt seine Hand los – und mit ihr, für einen Moment, seine Ideen, Ängste, Ambitionen, sein Ego... so weit es ihm in diesem Moment möglich ist. Spielerisch und geduldig. Leicht.

Während auch die führende Person durch den Kontakt und die Bereitschaft, die Bewegung des anderen zu begleiten, geführt wird.

Sie fühlt sich vielleicht fremd, so bewegt zu werden – „Wer hat hier eigentlich die Kontrolle?“ Sicherlich nicht ihr gewohntes Selbst. Aber dieses andere Selbst – im „Zustimmungsmodus“. Ist das dasselbe wie „passiv“?

Passivität beschreibt eher ihren vorherigen Zustand – als sie sich unbewusst den gewohnten Gedankenimpulsen überließ. Diese neue beobachtende Haltung ist etwas ganz anderes.

Die U-Bahn-Geschichte

Ich bin auf dem Weg zur U-Bahn, gehe die Treppen hinunter, höre den Zug kommen – und bin noch weit entfernt.

„Ich werde diesen wohl verpassen und den nächsten nehmen. Ist ok. Nur 5 Minuten Unterschied – was bedeutet, dass ich 5 Minuten später in der Schule bin.“

Ich verlangsamt und werde träge auf der Treppe. Plötzlich beginnt ein Mann hinter mir zu rennen – als würde er vom Wind geschoben, wie ein Engel! Er überholt mich und erfüllt mich mit Aufregung. Wird er es schaffen?!

Ich kann nicht widerstehen – ich laufe ihm hinterher!

Wenn die Tür sich schließt, verpassen wir ihn beide. Aber wenn wir ihn erwischen...!

Die Alexander-Technik ist eine Lebensweise, eine Arbeitsweise, die ich noch lerne – und mein Leben lang lernen werde.

Ein Leben in diesem unbekannten Land zu führen – mit offenem Geist und neugieriger Haltung, offen für das Unerwartete. Ein einfacheres Leben. Als ich anfang, klopfte ich an eine Tür – und wurde empfangen. Ich wurde gut aufgenommen. So einen Empfang hatte ich noch nie erlebt.

Diese Gastfreundschaft war entscheidend für mich. Der Lehrer sagte:

„Du musst nichts tun. Es ist ok. Das ist dein Rücken. Das ist deine Schulter. Das ist dein Nacken. Lass hier los, und hier. Nimm diesen Ort wahr, spüre die Unterstützung, die Umgebung – und schau, ob du weniger tun kannst. Jetzt lausche den Geräuschen und erlaube deinem Atem zu fließen.“

Und mit dem ließ ich eine Pose los – ein Bemühen, zu gefallen, etwas zu beweisen. Ich ließ Schutzmauern fallen, die ich so lange aufgebaut hatte – und manchmal fühlte sich dieses Loslassen wie ein echtes Risiko an.

Ich spürte Schwindel oder Aufregung. Und gleichzeitig ein Gefühl von Sicherheit, wie in einem „Backstage“-Bereich, in dem ich mir Zeit lassen, Fehler machen, wiederholen, weinen und über meine Schwächen lachen kann.

Es ist, als wären wir in einer Probe – wir arbeiten präzise an einem Stück, und kümmern uns nicht

ums Ergebnis, sondern nur darum, während des Prozesses im ganzen Körper präsent zu bleiben.
„Ich kann dich lehren, aber ich kann dich nicht lernen.“
Am Ende läuft alles auf eine Entscheidung hinaus: Eine trainierte Bereitschaft. Und diese Bereitschaft kann kein Lehrer für den Schüler übernehmen.
Deshalb ist die Alexander-Technik keine Therapie, sondern ein Lernprozess. Ich übe meine Bereitschaft, meine Gewohnheiten und meinen Eigenwillen loszulassen – und erlaube, dass eine Überraschung geschieht.
Deshalb ist die Technik bei Rückenschmerzen, Atemproblemen oder Koordinationsstörungen, die durch „schlechte Nutzung“ entstehen, so wirksam.
Ich erkenne, dass meine bisherige Körpernutzung nicht im Einklang mit seiner optimalen Funktion steht – im Gegenteil, sie wirkt gegen ihn.
Und kein Ratgeber, kein anderer Mensch kann mir genau sagen, wie ich mit dieser komplexen Maschine umgehen soll. Es ist persönlich, situativ, wandelbar.
Zuerst muss ich selbst Verantwortung übernehmen und üben, das loszulassen, was ich zu wissen glaube – und der Realität zuzustimmen.
Wichtig dabei ist die Gesellschaft eines anderen, in diesem Fall: des Lehrers.
Ich spreche nicht einmal von seiner Unterstützung, seinem Wissen, seinem Verständnis oder seiner Bestätigung...
Ich möchte die Bedeutung seiner Gegenwart betonen. Seine Präsenz in meiner Präsenz.
Das ist es, was mir zeigt, dass ich wirklich „OK“ bin.
Der Lehrer ist nicht beunruhigt durch die Reaktionen und Eigenheiten des Schülers. Er bleibt bei sich selbst. Er fürchtet die Zweifel und Unsicherheiten des Schülers nicht – denn er ist im Moment und bei der konkreten Realität des Körpers.
Er führt und begleitet die Bewegungen des Schülers – als würde er ihm seine eigenen Bewegungen zeigen, seine Gelenke, seine Möglichkeiten.
Ich lasse meinen Nacken frei, damit mein Kopf nach vorne und oben gehen kann und mein Rücken sich verlängert und weitet.
In der Technik arbeiten wir ständig an der Grenze – dort, wo das Sichtbare und das Unsichtbare sich treffen. Wo Geist und Körper sich begegnen, Gedanken und Handlungen, Ideen und Realität. Wir arbeiten bewusst auf dieser Ebene – und entwickeln sie weiter, akzeptieren sie als eine Einheit und nicht als zwei getrennte Realitäten.
Wenn ich beobachte, wie sehr meine Gedanken meine Handlungen beeinflussen, überrascht es mich oft, wie eng beides miteinander verknüpft ist.
Wenn ich gestresst bin, spannt sich mein Nacken an.
Wenn ich ans Loslassen denke, entspannt sich mein Arm.
Wenn ich an die Länge meines Beines denke, verlängert es sich.
(Heißt das, ich sage meinem Nacken unbewusst ständig, er soll sich anspannen, meinem Arm, er soll sich versteifen, meinem Bein, es soll sich verkürzen?)
„Richtungen geben“ heißt, das Problem im Zentrum anzugehen. Wenn ich meinem Nacken sage, frei zu sein, damit mein Rücken sich verlängern und weiten kann, bringe ich meine Aufmerksamkeit nahe an den physischen Ort, an dem die Reaktion auf Reize geschieht – und zugleich dorthin, wo mein Eigenwille sich in Bereitschaft zur Offenheit verwandelt. Diese Richtungen helfen nicht nur, mein „Wollen“ zu neutralisieren, sondern erleichtern die Bewegung, machen sie leichter – und zeigen dem Körper, wo er sich ausdehnen kann.
Ich sehe sie gern als eine Art „Auspuffrohre“, durch die ich den Teil von mir lasse, der nicht hilft – der überflüssig ist.
Es ist nur ein kleiner Einfluss, wie eine Welle, die vorbeizieht.
Aber „steter Tropfen höhlt den Stein“, und der Körper verändert sich.
Diese Veränderung ist nicht wie das gute Gefühl nach einer Massage oder Therapie – sondern wie die tiefe Zufriedenheit, ein Hindernis überwunden zu haben – und zu wissen, aus eigener Erfahrung, dass das, was wie eine Sackgasse aussah, tatsächlich ein Durchgang zu neuen Möglichkeiten war.
Ein Fluss, ein ständiger Strom wirkt im Körper – und ihn bewusst zu beeinflussen, ist der Schlüssel, diese Energie gut zu nutzen.
Wenn dieser Fluss den Kopf vorwärts und aufwärts und die Gliedmaßen nach außen lenkt, funktioniert der Körper positiv – er strebt nach Länge und Weite. Und mit der Zeit entwickelt er sich weiter.
Aber der Fluss ist konstant – und braucht Leitung, Motivation.
Deshalb glaube ich, dass es immer nötig sein wird, die Richtungen zu wiederholen – die Beziehung von Nacken-Kopf-Rücken zu erneuern – und den Fluss des Körpers nach außen zu

leiten – zum Wachstum und zu den anderen.

Lehrer:in werden

Wenn ich in einem Satz sagen müsste, was die Alexander-Technik für mich getan hat, wäre es dieser:

Sie hat mir gezeigt, wie ich (mich selbst) geben kann, ohne (mich selbst) zu verlieren – sondern im Gegenteil: mehr ich selbst zu werden.

Die Gastfreundschaft, die der Technik innewohnt, hat mir die Erfahrung geschenkt, für das, was ich bin, angenommen zu werden – ohne dass ich etwas tun muss.

Die Einladung war: Tu weniger. Lass los.

Und es war ganz klar: Wenn das geschieht – wenn ich loslasse – verliere ich nichts.

Ich kann mich annehmen, weil mich ein anderer angenommen hat – und indem ich meine Realität annehme, komme ich der Wirklichkeit näher.

Ich trete mit ihr in Kontakt, ich bin sie – nicht davon getrennt.

Ich habe nichts verloren – ich habe etwas gewonnen.

Ich empfangen den anderen – seinen Vorschlag, seine Richtung, seine Meinung – bis zu einem gewissen Grad.

Und in diesem Moment bin ich gleichzeitig Empfänger:in und Geber:in. Ich bin ein Kanal, ein Durchgang, wo Austausch geschieht. Ich entziehe mich nicht mehr der Realität – ich lebe in Beziehung zu ihr.

Deshalb glaube ich, dass F. M. Alexander eine Technik entwickelt hat, die den Willen trainiert, der Realität zuzustimmen – so wie sie ist.

Durch Innehalten, Richtungen geben, Erkennen der Macht der Gewohnheit, fehlerhafte Sinneswahrnehmung und Primärkontrolle.

Deshalb ist es nur logisch, dass jemand, der tiefer in die Technik eintauchen will, Lehrer:in werden sollte.

Ein:e Lehrer:in ist jemand, der nun bereit ist – aktiv danach sucht – vom Eigenwillen frei zu werden – durch Kontakt, durch Empfangen des anderen.

Es ist zu seiner/ihrer Entscheidung geworden – zu seiner/ihrer Lebensweise.