Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik

Abschlussarbeit

Simon Straub

„Es ist schon alles da…“

Da ist mehr Potential,

mehr **Raum**,

mehr **Freiheit**,

mehr **Leichtigkeit**,

mehr **Lebensfreude**,

Da ist mehr **ICH** in mir,

mehr, als ich jemals dachte.

Danke…

…an Aranka Fortwängler, Hedda Mickausch, Ellen Mross, die mich mit Ihrer warmen, wertschätzenden, respektvollen Art durch die dreieinhalb Jahre der Ausbildung begleitet und unterrichtet haben. Im Kontakt mit ihnen fand ich Halt, Ausrichtung und Orientierung in Zeiten der Krise. Sie sind mir eine stetige Erinnerung an meine eigene Lebendigkeit und mein Potential. Ein großer Teil meines heutigen Glücks hat seine Wurzeln in ihrer täglichen Arbeit.

Danke!

… an die Vielzahl *neuer LehrerInnen* die mich in den letzten dreieinhalb Jahren in meinem Alexander-, und Lebens-Prozess begleitet haben und begleiten und mir in ihrer Arbeit und ihrem *Sein* wichtige Impulse für mein eigenes Leben sind:

F.M. Alexander, Katharina Eich, Uschi Hartberger, Marcell Kämmerer, Marschall Rosenberg, Arno und Andre Stern, Amanda Palmer, Brene Brown, Kae Tempest, The Minimalists, Annette Reiche, Fritz Pearls, Sebastian Nitzschke, Stefanie Jakubowski, Damiano Nöthen, Vivian Dittmar, Heike Pourian, Betty Martin, Simone Steiner, Maria Ranecky, Sophia Frick, Jan-Thiemo Laengenfelder, Hannah Gaillnat, Martin Bertele, Luise Borchers, Susanne Messer, Elli Nastoll, Helen Kasper und meine Gemeinschaft in Ebringen.

…mein besonderer Dank gilt Sylwia Bialas, die den ersten Impuls zur Alexander-Technik in mein Leben brachte und Sonja Schell, die als erste mit mir zusammen an diesen, meinen Weg glaubte und meinen Prozess seit Anfang an mitverfolgt.

…meinen Eltern für Ihr Vertrauen in meinen eigenen Weg und ihr unerschütterliches Wohlwollen.

Inhalt

INTENTIONEN, FALLSTRICKE UND FRAGEN 5

01 PROLOG 6

02 MEDITATION 9

03 MINIMALISMUS 11

04 HOCHSENSIBILITÄT 13

05 CONTACT IMPROVISATION 15

06 BEZIEHUNG 17

07 EPILOG 21

ANHÄNGE 23

Intentionen, Fallstricke und Fragen

Zu Beginn meiner Arbeit schreibe ich eine Checkliste. Sie begleitet mich durch den Schreibprozess. Ich lese sie vor jedem Schreiben. Sie ist mir eine stetige Erinnerung, daran, wohin ich mit dieser Arbeit möchte:

Intentionen für diese Arbeit

- ○ Ich nehme mich und meinen Körper, mein Selbst, ernst und höre auf seine Signale.
- ○ Ich bleibe verbunden mit meiner Umgebung während ich schreibe.
- ○ Ich schreibe aus dem Flow heraus. Ich vermeide lange zu grübeln.
- ○ Ich tanze diesen Text. (Freiheit und Leichtigkeit)
- ○ Ich lasse mich die Gefühle und Emotionen spüren, die beim Schreiben entstehen. Die Freude. Die Wut. Die Angst. Die Trauer. Die Scham.
- ○ Ich zeige mich mit meinem Schreibprozess. (Kontakt)
- ○ Ich mache mich so verständlich, wie ich es aus dem Moment heraus kann, und lade zum Dialog und Austausch ein, über Stellen die nicht auf Anhieb verständlich sind.
- ○ Das Schreiben an dieser Arbeit fühlt sich frei an. Es ist meine freie Entscheidung und das was ich gerade tun möchte. (Wahlfreiheit)
- ○ Ich berichte aus meiner eigenen Erfahrung und meinem eigenen Erleben statt aus dem Kopf heraus.
- ○ Ich bleibe in Bewegung. Innerlich und äußerlich.
- ○ Ich erlaube meinen Gedanken zu springen. Lasse die Energie dorthin fließen wo sie hinwill. Wo sie gerade den kleinsten Widerstand hat.
- ○ Ich wende meinen Blick immer wieder den Schafen auf der Wiese und den Wolken am Himmel zu.
- ○ Ich schreibe über das für mich Wesentliche.

Fallstricke/Gewohnheiten

- ○ „in den Bildschirm versinken"
- ○ nur im Kopf sein
- ○ grübeln, im Detail, in der Perfektion verlieren
- ○ fertig werden wollen (Zielfixiertheit)^
- ○ es jemandem recht machen wollen
- ○ „alles erklären wollen"

Fragen an diese Arbeit:

- ○ Wie bin ich zur AT gekommen?
- ○ Was hat sich in meinem Leben verändert?
- ○ Welche Themen sind von der Alexandertechnik berührt?
- ○ Wie hat sich mein Verständnis der AT über die Jahre verändert?

01 Prolog

...vorne und oben...

Meine Geschichte mit der Alexander-Technik ist aufs Tiefste verwoben mit meinem gesamten Leben der letzten Jahre. So ist auch dieser Text von meiner eigenen Biographie, meinen eigenen ganz persönlichen Erfahrungen geprägt. Ich schreibe die ersten Sätze dieser Arbeit und merke: ich muss hier nichts neu erfinden. *Es ist schon alles da* – in mir.

Das das so ist, fühlt sich sehr natürlich an, denn ein großer Teil des Wesens der Alexander-Technik besteht darin, dass sie immer den Menschen als Ganzes in seiner ursprünglichen Natürlichkeit meint. Alexander bezeichnet dieses Ganze als „Selbst" und meint damit alle Aspekte eines menschlichen Lebens, den Körper, den Verstand, die Psyche und jene geistigen/seelischen/spirituellen Teile, die auf englisch mit „spirit" bezeichnet werden.

=== *Am Anfang meiner Reise stehen Schmerzen*. Sommer 2018. Ich habe starke Schmerzen im unteren Rücken, im Nacken, in den Schultern. Erinnerungen an Tage, an denen ich mit tränenerfüllten Augen auf dem Wohnzimmerfußboden liege und es neben dem körperlichen Schmerz vor allem die Gefühle von Verzweiflung und Ohnmacht sind, die mich an den Rand eines tiefen Abgrunds treiben. Der Gedanke, mein Leben nicht mehr Leben zu können, rotiert in meinem Kopf. === Ich bin 27 Jahre, mein Leben hat gerade erst begonnen. Ich lebe zusammen mit meiner Partnerin in einer kleinen 2,5 Zimmer-Wohnung in Würzburg und versuche nach einem zweieinhalbmonatigen Forschungsprojekt in Indien und einem halbjährigen Praktikum bei der Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit in Bonn meine Masterarbeit zu schreiben. Meine Noten sind sehr gut, meine Partnerschaft ist liebevoll, ich mag den Ort an dem ich lebe, meine Freundschaften, mein Studium, meine Tätigkeiten. Doch

etwas funktioniert nicht. Ich funktioniere nicht. Ein Wink des Schicksals bringt mich zurück zur Alexander-Technik, die ich einige Jahre zuvor kennengelernt habe. ===

=== Eine Jazzsängerin, die an der Hochschule Kurse zur Stimm- und Sprechbildung gibt – heute eine gute Freundin – erkennt bei einem ihrer Workshops etwas in meinem Ausdruck, in meiner Körperhaltung und empfiehlt mir die Technik. Ich nehme erste Stunden im Februar 2015, merke, mit wie viel Anspannung ich mit gerade mal 24 Jahren in meinem Alltag und beim Schreiben meiner Bachelorarbeit unterwegs bin. „Lassen sie doch mal die Schultern fallen" höre ich die Worte der Alexander-Lehrerin noch immer in meinen Ohren. Zu meiner Überraschung geht das. Kann ich das zulassen. Die Schulter loslassen. Die Anspannung loslassen. Nach etwa sieben Unterrichtsstunden über ein paar Wochen verteilt und ein paar Aha- Momenten mehr sind meine Beschwerden besser. Ich funktioniere wieder so weit, dass ich mit deutlich weniger Schmerzen meine Bachelorarbeit zu Ende schreiben kann. Ich nehme vorerst keine weiteren Stunden. ===

=== Spätsommer 2018. Nach einer Wohnungsauflösung und zwei Umzügen bin ich wieder in Würzburg, lebe in einer neuen WG und schreibe in guter Weise an meine Masterarbeit. === Vor einigen Wochen noch waren die Schmerzen so schlimm, dass ich seit einiger Zeit parallel Termine zur Physiotherapie und Osteopathie habe und nach langer Pause zum ersten Mal auch wieder Stunden in Alexander-Technik nehme. === Am gleichen Wochenende, an dem auch mein Kennenlernen mit meiner neuen WG ist, laufe ich in der Innenstadt durch eine Seitenstraße. Mir begegnet ein Aufstellschild, darauf steht „Katharina Eich. Alexander-Technik und Coaching für Hochsensibilität". Mit dem zweiten kann ich zunächst nichts anfangen, freue mich aber über den Wink des Schicksals und mache ein Foto vom Schild, kurze Zeit später einen Anruf. Die Alexander-Technik hat mich wieder gefunden. === Über die nächsten Wochen und Monate schreibe ich an meiner Masterarbeit und nehme gleichzeitig

Alexander-Stunden. Fast jede Stunde läuft anders, bringt etwas Neues mit sich. Katharina und ich werden kreativ, spielerisch. Ich bringe Jonglierbälle, meinen Laptop, meine Laufschuhe und jedes Mal einen Sack voller Fragen mit. Wir treffen uns drinnen, an der Mainpromenade, im Wald. Ich beginne mehr und mehr zu verstehen, zu begreifen: Das, was ich hier lerne, ist weitaus mehr als ein therapeutisches Mittel gegen Schmerzen. Ich bin hier auf den Spuren meines Potenzials. ===

=== Während des Schreibens an meiner Masterarbeit, beginne ich zu merken, dass sich meine Prioritäten verändern. Es geht mir nicht mehr vor allem darum, was ich hier schreibe. Immer wichtiger wird mir stattdessen, wie ich mich vor meiner Arbeit so organisiere, dass es sich gut anfühlt und ich mir dabei möglichst wenig selbst schade. Ich beginne, alle möglichen Dinge im Außen zu verändern, schreibe im Stehen, im Sitzen, im Liegen auf dem Boden. Ich mache viele Pausen. Ich gehe in den Wald. Ich lese im Laufen. Ich versuche mit meinem Körper im Kontakt zu bleiben, mich vom Bildschirm nicht einsaugen zu lassen. Es ist ein langsamer Prozess immer wieder muss ich die Arbeit unterbrechen. Und ganz deutlich: es verändert sich etwas in mir. Ich fasse den Entschluss, nach Abgabe meiner Masterarbeit einen Besuch in der Ausbildungsschule für Alexander-Technik bei Jörg Aßhoff in Berlin zu machen. Der Gedanke fühlt sich sinnvoll an und trägt mich durch die Endzüge meiner Arbeit.

Der Besuch in Berlin macht mir deutlich: die Alexander-Technik ist mein Weg, ich will, ich brauche diesen Prozess, auch wenn mir noch lange nicht klar ist, was das eigentlich bedeutet. Nach jeweils einer Woche Hospitation in Berlin, Freiburg und Hamburg im Sommer 2019 steht meine Entscheidung: ich werde nach Freiburg ziehen, ich werde dort drei Jahre lang lernen die Alexander-Technik anzuwenden und auch, sie zu unterrichten... ===

02 Meditation

…der Kontakt nach Innen...

Vor einigen Jahren kam die Mediation in mein Leben. Über eine App mit einer halbstündigen angeleiteten, gesprochenen Meditation lernte ich zu meditieren. Spürte damals vor allem körperlich, wie sich durch diese Praxis meine Schultern entspannen können, ich wacher und präsenter werde, mich insgesamt besser auf das Leben vorbereitet fühle. Die Meditationspraxis, die ich seitdem, mal sehr regelmäßig, mal unregelmäßiger praktiziere, ist eine einfache Sitzmeditation in Stille. Ein Beobachten der Gedanken. Die Haltung, die ich darin kultiviere, lässt mich – mal mit mehr, mal mit weniger „Erfolg" – Bewertungen, Glaubenssätze, negative Gedankenspiralen, aber auch alle anderen Gedanken, die sich auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen mit einer gesunden Distanz *da sein*, ohne dass ich mich damit vollständig identifiziere.

Insbesondere in letzter Zeit beobachte ich dabei, dass es bei längerem Sitzen herausfordernd ist, dabei nicht in eine *Schwere* zu kommen. Gleichzeitig im Sitzen mit geschlossenen Augen in Stille zu meditieren und dabei in jedem Moment innerlich die Bereitschaft zu bewahren, jederzeit aufstehen zu können, kombiniert für mich in jüngerer Zeit in meiner eigenen Praxis Meditation und Alexander-Technik. Die Prinzipien von echter *Wahlfreiheit* (ich könnte auch jederzeit aufstehen), Inhibition (ich muss gerade nichts tun, muss nicht aufstehen, ich kann und darf hier sitzen und meditieren) und *Direction* (mein Körper ist ausgerichtet, ich denke die Primärdirektiven, ich bleibe in gesunder Opposition zu meinen Gedanken) bereichern meine Meditation. Auf körperlicher Ebene habe ich den Eindruck mit den Prinzipien der Alexander-Technik für mich wesentlich näher an das – in Anleitungen zur Sitzmeditation oft angestrebte – Ideal einer „aufrechten, aber entspannten Körperhaltung" zu kommen, als das früher der Fall war.

In meinem Alltag erinnert mich die sogenannte „Glocke der Achtsamkeit“ auf meinem Handy alle 20 Minuten an die Grundprinzipien der Alexander-Technik. Die Glocke ertönt. Ich halte einen Moment inne. Mal nur innerlich für mich, mal auch vollständig im Außen mit all meinen Handlungen. Ich gebe mir innerlich die Primärdirektiven: „Den Hals frei lassen, damit der Kopf nach vorne und oben gehen kann, damit sich mein Rücken längen und weiten kann, damit die Knie nach vorne und außen gehen können.“ manchmal wortwörtlich, manchmal in leicht veränderter Form, oft auch nur energetisch gedacht. Ich erinnere mich daran, dass ich die Freiheit habe zu wählen. Welche Tätigkeit auch immer ich gerade ausführe. Weiterzumachen, sie zu verändern, sie zu beenden.

Vieles von der Qualität an Präsenz, Offenheit und Verbundenheit mit mir und dem jetzigen Moment, die ich heute beim Arbeiten mit der Alexander-Technik erfahre, habe ich zunächst in ähnlicher Qualität in und vor allem nach einer Meditationssitzung erfahren. Alexander-Technik stellt für mich hier einen anderen Zugang zu dieser sehr grundlegenden Qualität und Fähigkeit des menschlichen Seins dar, das es zu üben, zu trainieren gilt, um es immer wieder neu und in unterschiedlichen Facetten zu erfahren.

03 Minimalismus

…learning the Art of letting go…

Der **Minimalismus als Lebenskonzept** ist rückblickend wahrscheinlich der erste Funke der Veränderung, der meinen Weg in Richtung der Alexander-Technik bereitete.

Ich lernte ihn durch Zufall über einen **TED-Talk** kennen. Seine Prinzipien und die damit verknüpften Ideen zogen mich über die nächsten zwei Jahre stark in seinen Bann.

Minimalismus fängt für mich bei den Gegenständen an, die ich besitze. Ich stelle mir immer wieder erneut die Frage: „Erfüllt dieser Gegenstand eine Funktion in meinem Leben oder bringt er mir Freude?". Wenn ich diese zwei Frage mit Nein beantworte, darf dieser Gegenstand gehen. Ich darf ihn ***loslassen***.

Was beim Umgang mit **Gegenständen** anfängt, offenbarte sich mir in den darauffolgenden Jahren mehr und mehr als **Essenz** dessen, wie ich eigentlich mein Leben leben möchte. Die Frage, die hier im Kern für mich steckt, ist: **„Wie viel ist wirklich nötig?"**. Der Satz ließe sich verschiedentlich weiterführen, z.B. mit „… um ein glückliches Leben zu führen", „… um wirklich frei zu sein", „…um mich sicher zu fühlen", „…um mich geliebt zu fühlen" und so weiter. Und führt mich immer wieder zu der Grundfrage: **„Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?"**

Die Alexander-Technik und das Prinzip der **Inhibition** helfen mir auch dabei, einen Moment innezuhalten, **bevor ich** neue Gegenstände, Veranstaltungen, Aufgaben, Verabredungen, Verpflichtungen… **in mein Leben lasse**. Ich gebe mir selbst einen kurzen Moment Zeit, auch um tiefer in mich hineinspüren zu können, was ich gerade wirklich will und brauche, um dann in wirklicher **Wahlfreiheit** meine stimmige **Entscheidung** zu treffen.

Für mich finden sich die **Grundprinzipien des Minimalismus** in der Alexander-Technik wieder. Auf einer körperlichen Ebene bedeutet das: **„Wie viel Anstrengung ist**

wirklich nötig?" „Wie viele Muskeln muss ich wirklich einsetzen, um diese oder jene Tätigkeit auszuführen." Die Antwort, die ich im Laufe der letzten Jahre während meines Ausbildungsprozesses immer und immer wieder gemacht habe, lautet dabei: *noch weniger*.

Does this thing add value to my life?

I do not own much,

but everything I do own

adds real value to my life.

How might my life be better with less?

(The Minimalists - TED Talk)

04 Hochsensibilität

… mich selbst und andere besser verstehen…

Ein steter Begleiter in meinem Lernen der Alexander-Technik ist für mich die Auseinandersetzung mit meiner eigenen *Hochsensibilität*. Katharina Eich, bei der ich längere Zeit intensiv Alexander-Unterricht genommen habe, ist Coachin für dieses Thema. Wir begannen uns während unserer Stunden darüber auszutauschen. Ich las einen Sommer lang mehrere Bücher über Hochsensibilität, führte viele Gespräche im Freundeskreis und machte mehrere Selbst-Tests.

Hochsensibilität, wie ich sie heute verstehe, ist eine bestimmte biologische Eigenschaft, die etwa 20% aller Menschen betrifft. Sie hat starke Auswirkungen darauf, wie diese Menschen die Welt wahrnehmen und vor allem darauf, wie sie auf Reize aller Art reagieren. Dabei filtert das Gehirn deutlich weniger Reize, als dies bei anderen Menschen der Fall ist. Einerseits bedeutet das, dass auch mehr Reize wahrgenommen werden, andererseits, dass höhere Kapazitäten notwendig sind, um diese zu verarbeiten.

Die *schöne Seite* meiner eigenen Hochsensibilität zeigt sich in der tiefen Wahrnehmung von angenehmen Gefühlen, intensivem Erleben der Schönheit von Musik, Literatur, Sprache und anderer Kunst. In einer starken Wahrnehmung davon, was bei meinem Gegenüber gerade emotional geschieht, oder zumindest, dass da gerade etwas geschieht.

Die *eher herausfordernde, oft anstrengende Seite*, zeigt sich darin, dass ich in Situationen mit vielen Reizen oft schnell über-reizt bin. Das können unter anderem Situationen mit vielen Menschen, Geräuschen, visuellen oder auch emotionalen Reizen sein. Hier stellt sich in meinem Nervensystem, schneller als bei vielen anderen

Menschen, eine Übersättigung ein. Ich brauche dann Rückzug, Ruhe, Zeit zum Verarbeiten, manchmal auch Schlaf als Integrationszeit.

Dabei hilft mir die Alexander-Technik insbesondere in herausfordernden Situationen mit vielen Reizen, besser mit mir und meinen Ressourcen umzugehen. Ich erkenne früher, wenn eine Situation für mich aufgrund der vielen Reize anstrengend ist. Ich schaffe öfter *innezuhalten* und mir Fragen zu stellen wie: *Will ich gerade hier sein? Will ich gerade das tun, was ich gerade tue? Würde mir ein anderer Ort, eine andere Tätigkeit gerade besser tun? Was bräuchte es, um die gleiche Situation mit weniger Anstrengung und mehr Leichtigkeit zu erleben? Und ist das gerade möglich?*

In anstrengenden Situationen, die ich gerade nicht ändern kann oder aus gutem Grund nicht ändern will, erkenne ich so oft früher meine *Wahlfreiheit*, mich innerhalb der Situation so gut wie möglich zu organisieren, um möglichst wenig Schaden davonzutragen.

05 Contact Improvisation

…Ich beginne mein Leben zu tanzen…

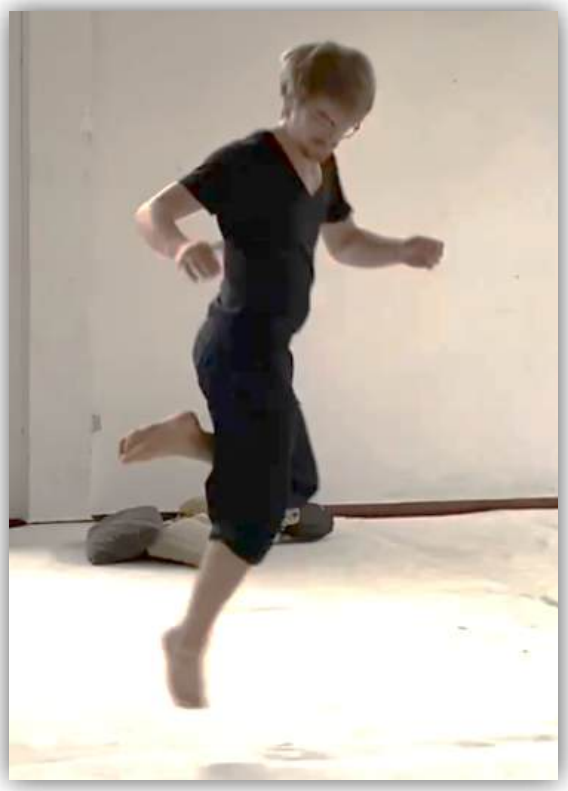
Meine ersten intensiveren Erfahrungen mit Contact Improvisation machte ich vor knapp zwei Jahren. Ich besuche eine gute Freundin in Lissabon. Wir tanzen innerhalb weniger Tage auf mehreren große Tanz-Jams. Zu diesem Zeitpunkt kenne die Prinzipien des Tanzes bereits. Er ist eine improvisierte Forschungsreise über die Bandbreite der Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers und der Möglichkeiten menschlicher Begegnung. Oft mit sehr viel Körpernähe. Mal laut, stürmisch und verrückt, akrobatisch anmutend, mal sehr sehr leise und fein, intim. Der Tanz bewegt sich über alle Ebenen durch den Raum, vom Boden bis in die Luft. Kontaktpunkte mit anderen Menschen machen Bewegungen und Erfahrungen möglich, die alleine nicht denkbar wären.

Mein eigener Prozess mit dem Tanz: Ich lerne Vertrauen. Lasse mich von anderen tragen, trage andere und ihre Körper quer durch den Raum. Ich erfahre: Da ist mehr Lebensenergie in mir als ich es für möglich gehalten hätte. Ich fliege durch den Raum, werde wieder aufgefangen, werfe und fange andere, rangele, ringe, springe, schreie, lache und tolle über den Boden und über die Körper meiner MittänzerInnen.

Je länger der Tanz dauert, desto öfter habe ich Momente von absoluter Klarheit und Präsenz. Ich bin vollständig im Hier und Jetzt. Ich liege in einer Ecke oder gehe langsam durch den Raum. Betrachte, schaue, erlebe die Menschen und ihre Tänze, ohne dass mein Verstand im Inneren benennt, kommentiert und bewertet. Die Alexander-Prinzipien begleiten mich auf meiner Tanz-Reise. Ich lasse die *Direktiven* durch meinen Körper fließen. Ich bin immer wieder überrascht über die Leichtigkeit meiner eigenen Bewegungen, darüber wozu mein Körper in der Lage ist. Erlebe *Flow*. Erlebe oft ein Gefühl von „das war gerade nicht ich, der das getanzt hat". Vielmehr ein Erleben von „es tut sich von allein", von *Non-Doing*. Von „Der Tanz führt unsere

Bewegungen“. Führen und Folgen in fließenden Übergängen. Ich lerne die ganze Dynamik menschlicher Begegnung auf dem Tanzboden neu kennen. Das allein sein, zu-zweit, zu-dritt, mit-vielen-Sein. Dynamische Übergänge zwischen all diesen Kontaktformen. Ständige Neubegegnungen und Abschiede. Jeder Kontakt neu und anders. Jeder ein wichtiger Spiegel und eine Lektion für das Leben außerhalb der Tanzfläche.

Der *Körperkontakt* nährt mich, insbesondere in der Zeit nach den ersten Corona-Lockdowns. Ich mache völlig neue Berührungserfahrungen. Ich werde immer vertrauter und entspannter in der Berührung mit anderen, auch fremden Menschen. Ich lerne stetig meine Grenzen und die der anderen kennen, lerne sie zu lesen, lerne meine eigenen zu kommunizieren. Lerne, für mich zu sorgen, aus dem Kontakt zu gehen, wenn es mir nicht mehr guttut. Ich kläre immer mehr meinen inneren Raum, bekomme mehr und mehr Klarheit über meine eigenen *Berührungsintentionen*, über die Intentionen der anderen, jenseits von Erwartungen, Gender oder sexuellem Interesse. Ich lerne eins ums andere Mal bei mir zu sein, während ich im Kontakt mit anderen tanze, erlebe immer wieder neu, wie der Tanz dadurch lebendiger wird, echter, leichter, verbundener.



06 Beziehung

…wie geht das mit dem Kontakt?...

Durch meinen Lernprozess mit der Alexander-Technik erfahre ich zunehmend Situationen, in denen ich starke Gefühle von Trauer, Wut, Angst und Freude erlebe, ohne dass ich dieses Gefühl in diesem Moment vollständig *bin*, mich von ihm aufsaugen lasse. Der Reiz (das Gefühl) taucht auf, ich halte inne, ich entscheide mich, es da sein zu lassen. Es zu fühlen und zu beobachten und dabei bewusst zu bleiben.

Beziehung heute. Ich lebe seit ein paar Monaten in einer Gemeinschaft mit neun Erwachsenen und einem Kind. Und ich lebe seit gut einem Jahr wieder in einer romantischen, partnerschaftlichen Beziehung. All das fühlt sich sehr anders an als noch vor ein paar Jahren. Ich bin nicht nur älter geworden, ich habe auch einige wichtige Dinge auf meinem Weg in den letzten paar Jahren gelernt.

<u>Abgrenzung vs. präsenter Kontakt</u>

Meine eigenen Grenzen und die anderer zu erkennen und zu kommunizieren ist mir seit vielen Jahren ein wichtiges Anliegen und Lernfeld. Je länger ich mit der Alexander-Technik arbeite, desto mehr taucht dabei für mich dabei eine neue Frage auf. Die Frage danach, wie ich in *echtem, ehrlichem und herzoffenem Kontakt sein* und dabei *gleichzeitig bei mir bleiben kann*. Das Alexander-Prinzip „back-back" gibt für mich eine mögliche Antwort auf diese Frage. Die Arbeit mit einem Schüler ist dabei im Idealfall genau das: ehrlicher Kontakt im gegenseitigen Verstehen und Verstandenwerden in einer gemeinsamen Sprache UND dabei gleichzeitig nicht dem Reiz zu erliegen, in ein starkes Kümmern zu kommen oder den Schüler retten zu wollen. Hier entsteht für mich echte *Verbindung*. Gerne möchte ich mir – in voller Anerkennung der Wichtigkeit gesunder Grenzen – mehr und mehr die Frage stellen:

„Wie kann ich mich offen, ehrlich und verletzlich zeigen und dabei gleichzeitig bei mir sein?"

(Gewaltfreie) Kommunikation

Ein Bild taucht in mir auf, wenn ich über Alexander-Technik und Kommunikation nachdenke. Das Bild eines Flusses zwischen zwei Menschen. Der Fluss kann klar und bewegt sein oder getrübt, voller Matsch, von Hindernissen versperrt. Manchmal entstehen Staudämme und das Wasser fließt für einen Moment oder längere Zeit gar nicht mehr weiter.

Seit längerer Zeit bereichert der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation mein Leben. Die Orientierung auf eine bedürfnisorientierte Sprache, die auf Verbindung und gegenseitiges Verstehen ausgerichtet ist, hilft mir, besser mit mir und meinen Mitmenschen in Kontakt zu sein. Die Alexander-Technik ist für mich dabei ein wertvolles Werkzeug, um im Gespräch *inne zu halten*, meine erste Reaktion auf die Worte meines Gegenübers wahrzunehmen und mir die zentrale Frage danach zu stellen, welches grundlegende *Bedürfnis* in der Aussage meines Gegenübers liegt. Oft (und bei weitem noch nicht immer) erlebe ich so oft Gespräche, dessen Verlauf mich überrascht, freut, Verbindung schafft, anstatt in gegenseitiger emotionaler Aktivierung zu landen und den Abstand zwischen mir und meinem Gegenüber zu vergrößern.

Im Gespräch gute, hilfreiche, forschende Fragen zu stellen, funktioniert in meinem Verständnis sehr ähnlich, wie die *Direktiven* in der Alexander-Technik. Ich schicke eine Frage nach außen, ohne Sicherheit darüber zu haben, was sie bei meinem Gegenüber auslöst. Die Frage gibt eine Richtung vor. Eine Resonanz darauf ist sehr wahrscheinlich, weil Fragen Leerräume schaffen, auf die geantwortet werden will. In meiner Erfahrung bleibt selten eine einmal gestellte Frage gänzlich unbeantwortet. Mindestens im Inneren arbeitet die Frage weiter und sucht nach Antworten.

Ebenso funktioniert die Kommunikation nach Innen. Ich stelle mir selbst forschende, *zielgerichtete* aber nicht *zielfixierte Fragen* um mich selbst auszurichten. Mio Moralis schlägt als konkrete Frage beispielsweise vor „*Where else do I seem a bit easy?*" „*Wo in mir fühlt es sich (auch) noch leicht an*?". Die Aufmerksamkeit wird dabei gelenkt auf die Stellen im Körper, im Geist, in der Seele, die sich *leichter* anfühlen, anstatt die Schwere zu betonen. Für mich funktioniert die Frage dabei oft auch als Wegweiser, wenn es um Entscheidungen geht: „*Welche Entscheidung würde gerade mehr Leichtigkeit in mein Leben bringen*?" „*Was brauche ich gerade*?"

Psychotherapie. Gestalttherapie.

Den Weg zur Psychotherapie habe ich vor gut zwei Jahren gefunden, inmitten der Corona-Pandemie und mehreren größeren Beziehungskrisen. Im Nachhinein bin ich der Überzeugung, dass die Alexander-Technik die Grundvoraussetzung für mich war, diesen Schritt gehen zu können. Sie stellt in meinem Leben einen zentralen und sehr allgemeinen Öffnungsprozess dar und öffnet mir seit einigen Jahren Türen, durch die ich ohne sie nicht hätte gehen können.

Seit gut einem Jahr ist die Gestalttherapie fester Teil meines Lebens. Ich lerne den Umgang mit Menschen neu. Den Umgang mit meinen Gefühlen und ihren Ausdruck neu. Ich lerne, in Gemeinschaft zu leben. Tagtäglich mit vielen Menschen in engem, emotionalem Kontakt zu sein und mich dabei nicht selbst zu verlieren. Aktuell besuche ich verschiedene Gestaltgruppen. Ich lebe mit mehreren (angehenden) GestalttherapeutInnen zusammen. Die Gestaltarbeit begleitet und bereichert unseren Gemeinschaftsprozess und unser Zusammenleben.

In den Gestalt-Übungen und Sitzungen ist die Alexander-Technik mein treuer Begleiter. Wenn ich emotionale Prozesse anderer in der Gruppe miterlebe, schwingt auch mein Inneres mit. UND ich erlebe die allermeiste Zeit: *Ich kann dabei in meiner*

Mitte bleiben. Behalte mein *vorne und oben* und lasse die Emotionen durch mich hindurchfließen.

Ich habe weniger Angst im Kontakt mit neuen Menschen. Weniger Unsicherheit, bin schneller bereit zu vertrauen, mich einzulassen.

Durch die Gestaltarbeit lerne ich, besser auf meine inneren körperlichen Signale zu hören. Gedanken, die meinen inneren und äußeren Kommunikationsfluss bremsen und hemmen, zu erkennen und den Mut, diese zu benennen, auszusprechen, in Kontakt zu bringen.

Noch vor ein paar Jahren reagierte mein Körper sehr stark auf fremde Menschen, Gruppen, insbesondere Männer. Meine Atmung wurde flacher. Spannung entstand an verschiedenen Stellen im Körper, insbesondere in den Gesäßmuskeln. Andere leichte bis mittlere Angstreaktionen waren die Regel. Heute ist das leichter. Ich bin offener. Mit der Alexander-Arbeit, im Kontakt, im Tanz, in der Gestaltarbeit, in meiner romantischen Beziehung und im Zusammenleben als Gemeinschaft arbeite ich täglich weiter an der Schnittstelle zwischen meinen körperlichen Reaktionen, meinen Gedanken und meiner inneren Haltung im Kontakt mit anderen Menschen.

07 Epilog

…mich selbst und andere in Alexander-Technik unterrichten…

Ich erinnere mich: === Januar 2022. Ein ganz normaler Tag in der Ausbildungsklasse. Heute machen wir ein Rollenspiel, um die Situation einer ersten Alexander-Stunde zu üben, zu erfahren. Zusammen mit Claudia gehe ich in einen extra Raum. Wir verteilen die Rollen. Sie ist Lehrerin, ich bin Schüler. Ich entscheide mich für mein Ich von vor ein paar Jahren. Lasse die Erinnerungen kommen, spüre den Druck der Masterarbeit, erinnere mich an die Schmerzen, das innere Leiden, die Schwere. Mein Körper reagiert. Ich *spiele* das nicht in diesem Moment. Ich *bin das* wieder. *Es ist noch alles da*. Meine *alten Gewohnheiten*. Mein Mich-schwer-machen, mein Mich-fest-machen, meine Trägheit. Claudia fällt es deutlich schwerer mit mir zu arbeiten als sonst, fragt mich, ob ich das extra „mache". Ich gebe ihr die ehrliche Antwort, dass das mein Ich ist von vor ein paar Jahren. Mein Ich, *wenn ich nicht an mir arbeite*. Wir arbeiten einige Zeit, erst im Sitzen, dann im Liegen. Als sie fertig ist, bleibe ich noch ein paar Minuten auf der Liege. Sie verlässt den Raum. Ich habe Tränen in den Augen. ===

=== Sommer 2022: Ich nutze den heißen August, um eine Webseite zu erstellen. Über mich, über mein Verständnis von der Alexander-Technik, über meine Vision, darüber, wie ich sie bald unterrichten möchte. Ich merke auch hier: *Es ist schon alles da*, alles in mir, was ich erzählen möchte. Die Fotos entstehen an einem Tag im Wald mit einer befreundeten Photographin, die Idee zu den Bildern kommt bei einem Waldspaziergang. Die technischen Kenntnisse für das Aufsetzen und Layouten der Webseite habe ich bereits in mir.

Ich mache Aushänge an der Musikhochschule, leite den Link zur Webseite an zahlreiche Freunde und Bekannte weiter. Ich zeige mich mit meinem Lernprozess, meiner Vision. In den nächsten Tagen bekomme ich zahlreiche Rückmeldungen von

bekannten und auch mir noch unbekannten Menschen. Ich freue mich über so viel Resonanz.

Herbst 2022. Ich fange an zu Unterrichten. Im Rahmen von Einzelstunden bei mir zu Hause und Supervisionsstunden mit zwei meiner AusbilderInnen. Zwei Freundinnen, eine ist Physiotherapeutin und eine ist Ergotherapeutin, haben Interesse an dem Prozess und Bereitschaft sich auf mehrere Stunden Alexander-Unterricht einzulassen.
===

=== *Hier und Jetzt.* Meine Reise mit der Alexander-Technik geht weiter. Ich beende meine Ausbildung und spüre schon jetzt, das hier ist gerade *ein fließender Übergang in ein neues Lernen*. Ein Lernen im Kontakt mit mir. Ein Lernen mit höherer Selbstverantwortung dafür, im Prozess zu bleiben, ihn zu nähren. Durch unterrichten, durch die Arbeit an mir, durch den Austausch mit anderen LehrerInnnen. Auch ein Lernen außerhalb der geschützten Unterrichtsräume, in denen ich über drei Jahre lang ein- und ausgegangen bin. Ich fühle mich bereit für diesen Schritt, spüre *Freude* und auch *Angst* vor dem Unbekannten. Ich bin glücklich und dankbar, diesen Weg für mich gefunden zu haben. Dankbar für die Menschen, die mich auf diesem Weg so lange begleitet haben und die mich noch immer begleiten. Und dankbar für die *Wahlmöglichkeit*, mich jeden Tag neu für diesen Weg zu entscheiden…

Anhänge

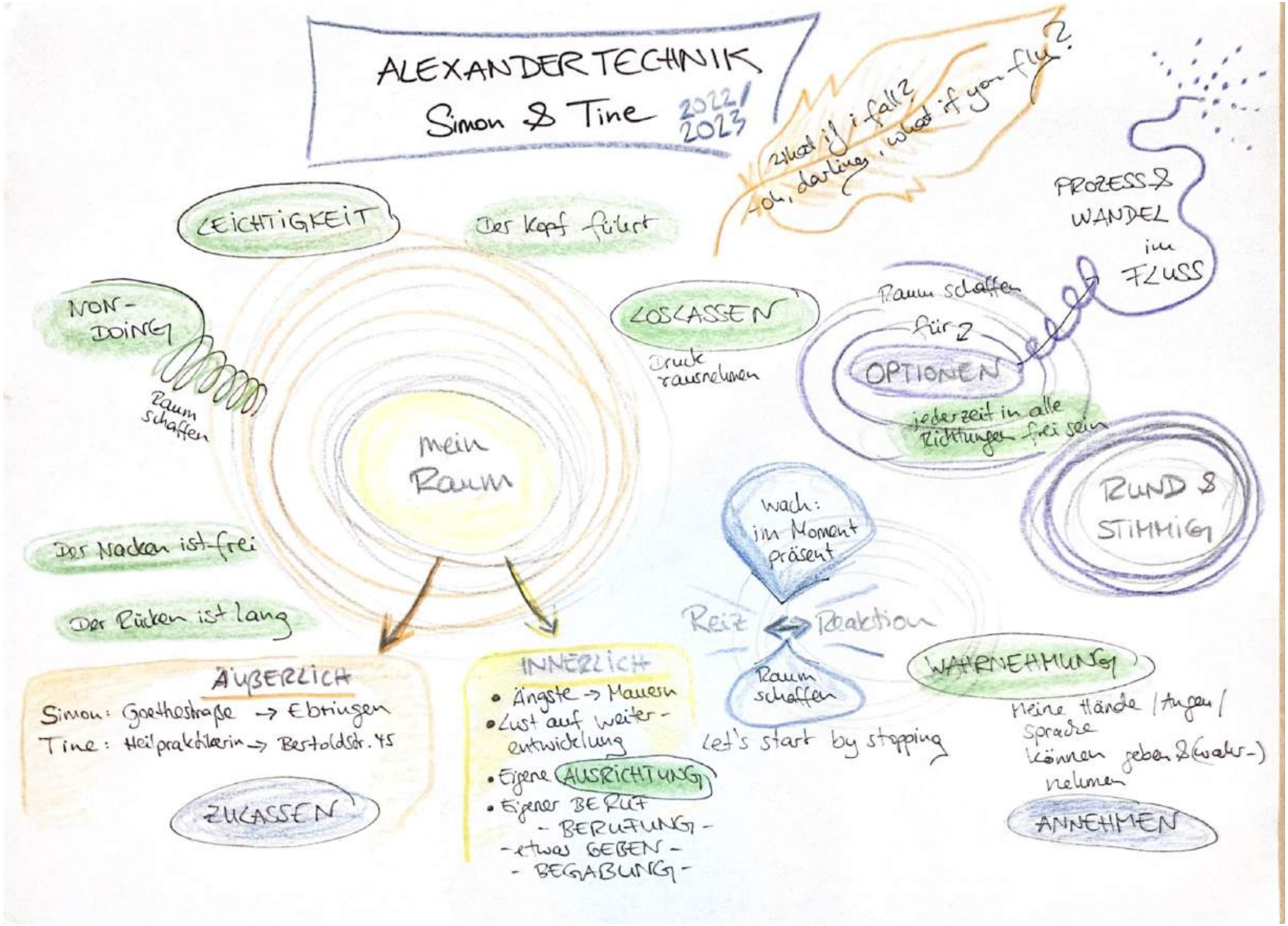
<u>Resonanz von Schülerinnen:</u>

Impulse
Raum lassen, damit Neues entstehen,
Raum lassen, wenn der Körper sich bewegt,
Längen, weiten sich ausrichten
- nach oben, unten in die Breite
einfach sein, sich der Muster bewusst machen,
nicht ändern, einfach wahrnehmen,
der Körper regelt das schon ~~für~~ von allein
du musst nichts tun, kannst tun,
kannst es aber auch lassen,
kannst nach gewohnten Muster reagieren,
ganz nicht reagieren oder eine neue Antwort finden.
Spüren, über den Körper. Langsam. Begreifen.

Mein Körper - wie ein Gefäß.
Impulse, Gedanken, Berührungen, Worte,
wie die Farbe, die an der Wand entlang
rinnt, ~~bis sie auf~~ immer tiefer, bis sie
bunt ist - in verschiedenen Nuancen gefärbt.

Die Schale - ein Raum für Gedanken, Worte,
Platz für Tee, Plätzchen, Früchte, Schätze.

Danke für die Zeit!


ALEXANDERTECHNIK
Simon & Tine 2022/2023
what if i fall? oh, darling, what if you fly?
LEICHTIGKEIT
Der Kopf führt
NON-DOING
Raum schaffen
LOSLASSEN
Druck rausnehmen
Raum schaffen für
OPTIONEN
jederzeit in alle Richtungen frei sein
PROZESS & WANDEL im FLUSS
mein Raum
Der Nacken ist frei
Der Rücken ist lang
ÄUßERLICH
Simon: Goethestraße → Ebringen
Tine: Heilpraktikerin → Bertoldstr. 45
ZULASSEN
INNERLICH
• Ängste → Mauern
• Lust auf weiter-entwicklung
• Eigene AUSRICHTUNG
• Eigener BERUF
- BERUFUNG -
- etwas GEBEN -
- BEGABUNG -
wach: im Moment präsent
Reiz ↔ Reaktion
Raum schaffen
let's start by stopping
RUND & STIMMIG
WAHRNEHMUNG
Meine Hände / Augen / Sprache können geben & (wahr-) nehmen
ANNEHMEN

ALLES
LIEBE
und
LEICHTE
Für Simon
von Tine '23