

Begünstigung der Kunst des Musizierens durch die *F.M. Alexander Technique*

Andreas Mehringer

1. Einleitung
2. Persönliche Erfahrungen
3. Artikel "Die Motorik des Musizierens" von Michael Illert
4. F.M. Alexander und seine Arbeit
5. Anknüpfungspunkte
6. Schlussfolgerungen

1. Einleitung

Neurologische Studien lieferten in den letzten Jahrzehnten einen großen Beitrag zur Entschlüsselung des Rätsels des erfolgreichen Lernens im Allgemeinen und auf die Musik bezogen: Zur Entschlüsselung des Rätsels des erfolgreichen Übens. Dabei kristallisiert sich immer mehr heraus, dass die Art und Weise, wie der Lernende sich dabei selbst, sowohl geistig als auch körperlich, einsetzt, eine entscheidende Grundvoraussetzung für die Qualität des Lernprozesses darstellt. Im Buch „Die Kunst des Musizierens“ von Renate Klöppel und Eckart Altenmüller heißt es dazu:

*"Unabhängig vom gespielten Instrument ist es für jeden Musiker wichtig, ein bewusstes Gefühl für die Körperhaltung und Muskelspannung zu entwickeln, denn auch dafür gilt, dass immer nur das verbessert werden kann, was durch die Wahrnehmung erfasst wird."*¹

Im Zusammenhang damit wird im Buch die *F.M. Alexander Technique* als Methode zur Steigerung des Körperbewusstseins genannt. Wie kann aber dieses „bewusste Gefühl“ konkret hergestellt werden, welche grundlegende Bedeutung hat es beim Musizieren und welche Rolle spielt dabei die *F.M. Alexander Technique*?

Zum Grenzgebiet zwischen bewusster und unbewusster Aktion beim Musizieren schreibt Michael Illert in seinem Artikel "Die Motorik des Musizierens."²

"Musizieren ist eine bewusst vollzogene Tätigkeit. Die meisten Vorgänge bei der Steuerung dieser Tätigkeit sind jedoch unbewusst und auch nicht bewusstseinsfähig."

1 „Die Kunst des Musizierens“ Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis, Renate Klöppel und Eckart Altenmüller, sechste, überarbeitete Ausgabe, Schott Music GmbH & Co.KG, Mainz 2015.

2 „Musikpsychologie: Ein Handbuch“ Von Herbert Bruhn (Autor), Rolf Oerter (Autor), Helmut Rösing (Autor)Reinbek 1993.

Welche praktischen Schlussfolgerungen lassen sich aus diesen Erkenntnissen für das Musizieren ziehen?

In diesem Artikel werde ich die grundlegende Bedeutung der *F.M. Alexander Technique* im musikalischen Lernprozess, bei der Kunst des Musizierens aufzeigen.

2. Persönliche Erfahrungen

Ich kann mich noch gut daran erinnern, ich war neun Jahre alt und meine 1. Trompete wurde zu uns nach Hause gebracht. Das Instrument wurde im Beisein der ganzen Familie in der Küche ausgepackt und jeder durfte einmal reinblasen. Ich war der Einzige, der an diesem Abend keinen Ton herausbrachte.

Gut, ich bin der Jüngste in meiner Familie, sicher klappte es am 2. oder 3. Tag (woran ich mich jedoch nicht mehr erinnern kann). Trotzdem, meine Schlussfolgerung damals war: "Wenn etwas nicht klappt, muss ich mich eben mehr anstrengen."

Und das tat ich. Auch wenn mir musikalisch Vieles leicht fiel (Notenlesen, Singen, Rhythmusgefühl) blieb das Trompetenspiel anstrengend und mühsam. Ich war kein geborener Trompeter, aber irgendwie hatte ich mir in den Kopf gesetzt, ein Trompeter werden zu müssen. Das brachte mich bis ans Konservatorium in Rotterdam – jedoch mit mäßigem Erfolg. Trotz aller Mühen, Stunden über Stunden des Übens ging nichts vorwärts, es fühlte sich an wie Stillstand, oder sogar Rückschritt. Nach einem Jahr verabschiedete ich mich vorläufig von der Trompete und wandte mich meiner heimlichen Leidenschaft, der Komposition, zu. Das war eine Erleichterung für mich. In den darauffolgenden 10 Jahren spielte ich äußerst selten Trompete. Dann passierte etwas Überraschendes. Gerade hatte ich die Ausbildung zum Lehrer für *F.M. Alexander Technique* begonnen und zufälligerweise begann ich zu dieser Zeit wieder etwas mehr Trompete zu spielen. Es stellte sich ein Gefühl der Leichtigkeit ein, das ich in Verbindung mit der Trompete nicht kannte. Plötzlich fielen mir technische Dinge auf dem Instrument leichter und ich war definitiv besser und flexibler als noch 10 Jahre zuvor. Und das, ohne besonders viel geübt zu haben. Ich war immer noch nicht der geborene Trompeter, aber zumindest bereitete es mir jetzt mehr Freude, Trompete zu spielen. Der entscheidende Unterschied zu 10 Jahren zuvor war, dass ich mich in der Vollzeit-Ausbildung zum Lehrer der *F.M. Alexander Technique* befand.

Einer der vielen Aspekte dieser Arbeit an sich selbst ist die Fragestellung, wie viel Anspannung bzw. Entspannung adäquat für die jeweilige Aktivität ist. Egal, ob ich einen Stift, einen Hammer, oder ein musikalisches Instrument betätigen will: Die Frage nach der adäquaten Anstrengung ist entscheidend. Je besser ich diese Frage beantworten und umsetzen kann, desto natürlicher, fließender und effizienter geraten die Bewegungen und ein desto erfolgreicherer Ergebnis kann ich erwarten.

Mir wurde zweierlei bewusst:

1. Mehr muss nicht immer mehr sein, d.h.: Mehr Anstrengung bringt nicht immer ein besseres Resultat, oft ganz im Gegenteil!

2. Ich selbst bin das wichtigste Instrument. Beim Singen sowieso klar gilt das aber genauso für jede andere (musikalische) Aktivität. Das externe Instrument kann nur so gut funktionieren, wie unser eigenes Instrument, wir selbst, funktionieren.

Ein Hauptaugenmerk meiner Arbeit als Musiklehrer ist seitdem, unnötige Anspannungsmuster aufzuspüren und auf indirektem Wege dafür zu sorgen, dass die Schüler genügend Sicherheit, Vertrauen und Experimentierfreude entwickeln, um das Unnötige - zunächst probeweise - wegzulassen, sodass im besten Fall die Musik wie von selbst entstehen kann. Gleiches ist auch das Hauptaugenmerk bei meiner Arbeit als Musiker, beim Üben.

3. Artikel "Die Motorik des Musizierens" von Michael Illert

Michael Illert beschreibt in seinem Artikel die Aktivität des Musizierens von einem neurologischen Standpunkt aus.

Zu Beginn stellt er heraus, dass Musizieren zwei Anforderungen an das Nervensystem stellt, zum Einen die "Haltungskomponente", bei der sich der Körper gegen die auf ihn wirkende Schwerkraft behaupten können muss, einem Zusammenspiel zwischen Gleichgewichtssinn und automatisiert ablaufenden Muskelbewegungen.

Zum Anderen eine sogenannte "Bewegungskomponente", die eigentliche Aktion des Musizierens, also gezielte Muskelanspannung und Bewegung von Gelenken.

Musizieren ist möglich u.a. aufgrund von Organisationsvorgängen in den Neuronensystemen des Zentralen Nervensystems (ZNS) und greift dabei auf bestehende Organisations- und Verarbeitungsprinzipien zurück, wie sie bereits für manipulatorische Aufgaben (Arbeit mit Werkzeugen jeder Art) vorliegen.

Die Vorgänge spielen sich im Grenzgebiet zwischen Bewusst und Unbewusst ab, diese Motorik muss durch aktives Üben erlernt werden, d.h. Lernen und Ausüben sind untrennbar miteinander verbunden, "*learning by doing*".

Einleitung, Programmierung und Steuerung einer Bewegung

Zum Musizieren werden neuronale Muster im ZNS aufgebaut, die die Bewegung in Nervensignalen darstellen. Dabei gibt es drei Verarbeitungsschritte:

A, die "Entschlussphase", B, die "Programmerstellung" und C, die "Bewegungsdurchführung".

A: Entschlussphase

Am Anfang steht der Wunsch, einen musikalischen Ton zu erzeugen. In den corticalen und subcorticalen Motivationsarealen wird auf Basis von interaktiven neuronalen Prozessen ein Plan entwickelt, der diesen Wunsch erfüllen würde. Am Ende dieser

Phase steht der Entschluss, die Bewegung auszuführen.

B: Programmerstellung

Das ZNS setzt den Plan in ein Bewegungsprogramm um. Dazu wird ein zeitlich und räumlich ausgearbeitetes neuronales Muster in den corticalen und subcorticalen motorischen und sensorischen Arealen aufgebaut. Dieses Programm kennt drei Abstraktionsstufen, welche das Gehirn erarbeitet.

Erstens geht es um räumlich/kinematische Aspekte, z.B. um die Position im Raum, Richtung und Größe der Bewegung. Zweitens um intrinsische, den Körper betreffende Aspekte (Muskeln und Gelenke) und drittens um dynamische Aspekte, die die Wirksamkeit der angewendeten Kräfte und Geschwindigkeiten der Winkeländerungen betreffen.

C: Bewegungsdurchführung

Die im Programm definierten Neuronensysteme werden in der geplanten Abfolge und Stärke aktiviert. Dabei übertragen Nervenbahnen Bewegungssignale, Muskelgruppen werden aktiviert und die gewünschte Bewegung wird ausgeführt.

Rückmeldungen an das Zentralnervensystem

Das Bewegungsprogramm und dessen Durchführung wird vom ZNS fortwährend überwacht und auf Unstimmigkeiten hin kontrolliert. Dies geschieht auf zweierlei Arten. Zum Einen durch die "periphere Rückmeldung"; diese gibt über Mechano- und Propriozeptoren (Rezeptoren in Haut, Muskeln und Gelenken) sowie über die Sinneswahrnehmung (Seh- und Gehörsinn) Rückmeldungen über die Ausführung der Bewegungen.

Zum Anderen durch die "zentrale Rückmeldung", bei der das gleiche an die Peripherie gesendete Bewegungsprogramm auch an das ZNS gespiegelt wird. Diese Kopie heißt Efferenzkopie.

Die beiden Rückmeldemechanismen arbeiten Hand in Hand.

Die Rolle des "Feedback"

Wird ein Unterschied zwischen Efferenzkopie (=Bewegungsziel) und dem *Feedback* (=tatsächliche Bewegung) festgestellt, wird ein Korrektursignal erarbeitet, das in die ablaufende Programmierung eingespeist wird. Die Rolle des *Feedback* ist die Optimierung der Bewegung. Die periphere Rückmeldung bildet die Basis für einen geschlossenen Regelkreis (*closed loop*). Da dieser "*closed loop*" jedoch relativ langsam ist, eignet er sich nur für langsames Musizieren, also zum Üben. Für schnelle Läufe wird von einem offenen Regelkreis (*open loop*) ausgegangen, der Kontrolle aufgibt

zugunsten von Schnelligkeit. Voraussetzung dafür, dass ein *"open loop"* funktionieren kann ist, dass bereits ein detailliert ausgearbeitetes Bewegungsprogramm vorliegt, d.h. die betreffende Passage muss gründlich geübt worden sein (den Prozess des *"closed loop"* durchlaufen haben), damit es überhaupt abrufbar ist.

Andere Untersuchungen zeigen jedoch, dass selbst in *"open loop"*-Situationen Feedback-Mechanismen wirksam werden können. Beim zentralen Feedback wird die aktuelle Programmerstellung korrigiert. Vielgeübte Passagen sind im Gedächtnisspeicher höherer Gehirnregionen abgelegt; werden sie aktiviert, erhalten die kontrollierenden Gebiete ständig ein zentrales *Feedback* über die Programmierungsschritte. Geschieht ein Programmierungsfehler, wird er erkannt bevor die Bewegung ausgeführt wird.

Bei der peripheren Rückmeldung wird ein schon erstelltes Programm während der Ausführung abgeändert. Dies ist eine mögliche Erklärung für die schnelle Reaktionsfähigkeit von Musikern auf plötzliche Veränderungen, wie z.B. der Intonation oder des Tempos.

Die Unabhängigkeit der Fingerbewegungen wurde erst spät in der Evolution, beim Primaten erworben. Verantwortlich dafür sind biomechanische Prozesse, sowie hauptsächlich die Entwicklung des Nervensystems. In den neuronalen Steuersystemen wurde eine sehr differenzierte Kontrolle der spinalen Reflexsysteme realisiert. Diese können fraktioniert, mobilisiert und kombiniert werden. In evolutionsmäßig niederstehenden Tieren arbeiten diese Reflexe nur *"in toto"*.

Ein Reflex ist die Antwort der Arbeitsmuskulatur auf die Erregung von Rezeptoren. Die Entwicklung von Reflexen formt dabei motorisches Verhalten. Die detailliert steuerbaren Reflexsysteme stellen Bewegungsmuster des Organismus dar. Diese Muster laufen unbewusst ab und sind eingebunden in die bewusste Aktivität des Musizierens. Bewusstes und Unbewusstes arbeitet hier also Hand in Hand.

Zusätzlich zu den Reflexsystemen entwickelte sich bei den Primaten die sogenannte *"Pyramidenbahn"*, bei der einzelne Neuronen der Motorik unter Umgehung der Reflexwege angesprochen werden können. Dieser Mechanismus ist verantwortlich für die unabhängige Fingerbewegung und ermöglicht zusammen mit den Reflexsystemen den Akt des Musizierens.

Zur Bewusstheit der Kontrolle bei der Klangbildung

Obwohl Musizieren eine bewusst vollzogene Tätigkeit ist, sind die meisten Steuerungsvorgänge dabei unbewusst und auch nicht bewusstseinsfähig. Grund dafür ist der zu langsame Rückmeldungs- und Kontrollmechanismus des *"closed loop"*. Dem langsamen Üben kommt daher im Lernprozess eine entscheidende Bedeutung zu. Durch das langsame, bewusste Üben kann ein detailliertes Bewegungsprogramm erarbeitet werden, das im Folgenden schnelleres und flüssigeres Musizieren möglich macht, bei dem wiederum eine *"open loop"* Kontrolle des Prozesses ausreicht.

Dieses Programm wird so in einem Langzeitspeicher abgelegt. Dort gehalten werden kann es aber nur durch regelmäßiges Üben, denn dieses Abspeichern ist ein aktiver Vorgang, der immer wieder bestätigt werden will. Die neuronalen Strukturen dazu sind wohl nicht an einem zentralen Ort zu suchen, sondern in allen Systemen präsent, die motorische Bewegungsabläufe entwickeln und steuern.

4. F.M. Alexander und seine Arbeit

Frederick Matthias Alexander wurde 1869 in Tasmanien geboren. Schon in jungen Jahren fühlte er sich zu den Künsten hingezogen, vor allem zu William Shakespeare und der Vortragskunst. Wenig verwunderlich strebte er eine Karriere als Vortragskünstler an. Nach anfänglich vielversprechenden Erfolgen machten ihm bald schon während seiner Aufführungen immer akuter werdende Stimmprobleme, Heiserkeit bis hin zum Stimmverlust zu schaffen. Ärzte konnten keine pathologische Begründung für die Beschwerden ausfindig machen. Der Ratschlag, die Stimme vor einer Aufführung zwei Wochen lang zu schonen half nichts, denn während der folgenden Aufführung traten genau dieselben Stimmprobleme wieder auf. Er zog daraus die Schlussfolgerung, dass sein Problem an etwas liegen musste, das er während des Rezitierens *mit sich selbst* machte. Da weder er noch sein Arzt wussten, was das war, beschloss er, es selbst herauszufinden. Es folgten Jahre der Selbstbeobachtung und des Experimentierens. Im Laufe dieser Zeit schaffte es Alexander nicht nur, sein eigenes Stimmproblem für immer zu lösen, er erkannte auch, dass das, was er bis dahin immer als sein individuelles, sehr persönliches Problem aufgefasst hatte, in Wirklichkeit ein "universelles Problem" war, das alle betraf. In anderen Worten, er beobachtete, dass alle Menschen in ihren Aktivitäten mehr oder weniger "schädlich" *mit sich selbst* umgingen, nur war ihnen das in den allermeisten Fällen nicht bewusst.

F.M. Alexander hat, sozusagen als Nebenprodukt seiner eigenen Problemlösung, die Voraussetzungen entdeckt, worunter der menschliche Organismus bestmöglich funktionieren kann und eine Strategie entwickelt, wie jeder sich dahingehend schulen kann. Oder, wie Prof. John Dewey in seiner Einleitung zu Alexanders Buch "The Use of the Self" (Deutsch: "Der Gebrauch des Selbst") schrieb:

"Damit hat er [Alexander] etwas geschaffen, das tatsächlich als Physiologie des *lebenden* Organismus bezeichnet werden darf."³

Anders als die meisten Methoden beschäftigt sich die "*F.M. Alexander Technique*" nicht damit, was und wie man etwas machen soll, sondern damit, was man besser nicht machen sollte und wie man es vermeidet.

Da die praktische Komponente, das Erfahren, das Wichtigste dieser Arbeit ist, entzieht sie sich einer genauen Beschreibung, lässt sich in Worten nicht greifen. (Alexander selbst bestand immer auf der Beschreibung seiner Arbeit "in Praxis und Theorie", in dieser Reihenfolge!) „*Thus the practice and theory (again Alexander always insisted on*

3 F.M. Alexander: "Der Gebrauch des Selbst" S. XV, Übersetzung von Ruth Krügel nach der britischen Originalausgabe von 1946, Karger Verlag 2001

that order of words) stands alone."⁴

Deshalb ist eine praktische Demonstration unerlässlich, will man nicht in eine Situation kommen, die Aldous Huxley über die *Alexander Technique* in seinem Buch *"Ends and Means"* folgendermaßen beschreibt:

*"One cannot describe the experience of seeing the colour, red. Similarly one cannot describe the much more complex experience of improved physical co-ordination."*⁵

(„Man kann nicht die Erfahrung des Sehens der Farbe rot beschreiben. Genausowenig kann man die um vieles komplexere Erfahrung einer verbesserten physischen Koordination beschreiben.“)

5. Anknüpfungspunkte

Hier möchte ich mich drei Punkten zuwenden, der aufrechten Haltung, bei Michael Illert als Voraussetzung des Musizierens "Haltungskomponente" genannt, außerdem dem Üben (Illert: "Dabei ist Lernen und Ausüben untrennbar miteinander verbunden") und schließlich dem "Feedback-Mechanismus".

Diese drei Punkte werden von Illert als zentrale Bedingungen für erfolgreiches Musizieren dargestellt, die Frage aber, wie diese drei Punkte in der Praxis so umgesetzt werden können, dass sich tatsächlich ein erfolgreiches Lernen bzw. Üben einstellt, bleibt bei Illert aufgrund der wissenschaftlich beschreibenden Ausrichtung des Artikels unbeantwortet. Hier kommt die Arbeit F.M. Alexanders ins Spiel.

Die aufrechte Haltung ist etwas, das wir evolutionsgeschichtlich nicht zurückdrehen können, selbst wenn wir das wollten, d.h. wir können nicht einfach entscheiden, uns wieder auf allen Vieren fortzubewegen.⁶

Wichtig zu erwähnen ist aber auch, dass jedes Individuum unserer Spezies diese aufrechte Haltung für sich selbst erst erobern muss in einem langwierigen Lernprozess. Was z.B. bei Pferden, Hunden und Katzen sehr schnell geschieht, die Neugeborenen stehen, wenn zu Beginn auch etwas wackelig, auf ihren eigenen Beinen, ist beim Menschen ein Entwicklungs- und Lernprozess von gut einem Jahr. Beachtlich ist hierbei die Bandbreite an qualitativen Unterschieden, wie erfolgreich dies gelernt wird. Schon bei Kindergartenkindern, stärker bei Jugendlichen und am stärksten bei Erwachsenen zeigt sich dieser qualitative Unterschied. Dieser bezieht sich darauf, wie gut die jeweiligen Menschen in der Lage sind, in der aufrechten Haltung ein Gleichgewicht herzustellen.

Kurz noch einmal zurück zur individuellen "Eroberung" der aufrechten Haltung. Diese geschieht mit einer Kraftanstrengung gegen die Wirkung der Schwerkraft. Ist sie

4 Walter Carrington Dilys Carrington: „An Evolution of the Alexander Technique“ S. 53, Sheildrake Press 2017

5 Aldous Huxley: Ends and Means (Chatto & Windus, 1937), S. 223.

6 Walter Carrington: "Balance as a function of intelligence" S.4
<http://waltercarrington.com/carringtonbalance.pdf>

erreicht, wird die Anstrengung weitestgehend eingetauscht mit einem delikaten Gleichgewicht, dem Balancieren auf zwei Beinen. Diese Haltung ist inhärent instabil, hat aber den immensen Vorteil einer viel größeren Beweglichkeit und eines unglaublich breiten Bewegungspotentials. Gelingt dieses Balancieren jedoch nur mäßig oder gar schlecht, muss Kraftanstrengung dies kompensieren, was die Beweglichkeit und Flexibilität einschränkt und so den potentiellen Vorteil der Aufrichtung zunichte macht. Die "Haltungskomponente" ist also nicht etwas, das man als gesichert voraussetzen kann, sondern ist abhängig von der individuellen Beherrschung des eigenen Gleichgewichts eines jeden Menschen. Bevor wir zum eigentlichen Instrument kommen können und zur "Bewegungskomponente", dem Spiel auf dem Instrument, "bespielen" wir uns selbst als erstes und wichtigstes Instrument. Wir setzen uns selbst ein, oder "gebrauchen uns selbst" beim Musizieren, so wie Alexanders bekanntestes Buch im Titel ausdrückt: *"The Use of the Self"*⁷

Wie gut wir uns "selbst bespielen" ist also von fundamentaler Bedeutung und formt die Voraussetzung dafür, wie gut wir in der Lage sein werden, das eigentliche Instrument zu bespielen. Alexander nannte diese Verbindung "den Einfluss des Gebrauchs auf das Funktionieren".⁸ Allgemein anerkannt ist heutzutage, welchen Einfluss Gedanken, Sichtweisen, Gefühle, Ängste, die mentale Einstellung etc. auf körperliche Prozesse hat. Dabei wird oft vergessen, dass die Art und Weise, wie wir unseren Körper gebrauchen auch Einfluss auf unsere Gedanken, Sichtweisen, Gefühle, Ängste, mentale Einstellung etc. hat. Dieses "Gepäck" nehmen wir auch zum Üben mit und dies beeinflusst die Qualität des Arbeitsprozesses nachhaltig.

Die beiden Punkte "Üben" und "Feedback" sind untrennbar miteinander verbunden, denn der Aktivität des Übens (= Ausführens) folgt immer die (eigene) Bewertung, das "Feedback", dieses geht wiederum dem nächsten Übeschritt voraus und formt die Basis für die Entscheidung, was jetzt wie geübt werden soll.

Hier stellt sich die Frage, auf welcher Basis dieses "Feedback" stattfindet? Die Antwort muss wohl sein: Auf Basis des jeweiligen eigenen Gefühls. Kann man dem eigenen Gefühl vertrauen? Alexander schreibt dazu folgendes:

"Die unzuverlässige Sinneseinschätzung - eine universelle Unzulänglichkeit

Bei der praktischen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen können wir veranschaulichen, dass die Sinneseinschätzung der Menschen von heute leider mehr oder weniger unzuverlässig, mehrheitlich sogar eindeutig trügerisch ist."⁹

Alexander beschreibt auch im ersten Kapitel seines Buches "Der Gebrauch des Selbst",

7 F.M. Alexander: "The Use of the Self" Methuen & Co. Ltd., London 1932

8 F.M. Alexander: „ Die universelle Konstante im Leben“, S.11 ff , Übersetzung von Ruth Krügel nach der britischen Originalausgabe von 1946, Karger Verlag 2000

9 F.M. Alexander: "Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen" S. 22 Übersetzung von Ruth Krügel nach der britischen Ausgabe von 1946, Karger Verlag, Freiburg 2006

wie er bei seinen eigenen Experimenten erkannte, dass er sich nicht auf sein Gefühl verlassen konnte, wenn es um die Steuerung seines Gebrauchs ging. Grund dafür war seine Erkenntnis, dass sich etwas nur deswegen *richtig anfühlte*, weil etwas zur eingefleischten Angewohnheit geworden war. Solange er eine Veränderung zustande bringen wollte und darauf bestand, dass diese sich auch richtig anfühlen musste, erlitt er bei seinen Versuchen gezwungenermaßen Schiffbruch, denn eine Veränderung enthält unweigerlich neue Erfahrungen, die sich am Anfang falsch, oder zumindest eigenartig anfühlen. Er entwickelte aber eine Strategie, wie er sein Ziel erreichen konnte.

Diesen Plan will ich jetzt den Beschreibungen von Michael Illert gegenüberstellen. Illert geht von einem Wunsch aus, einen Ton zu spielen, Alexander beschreibt seinen Weg anhand des Wunsches, einen Satz zu sprechen. Beide Aktivitäten sind so vergleichbar, dass hier keine Veränderung vorgenommen werden muss.

Zunächst Illert: (siehe auch S. 3 - 4)

A: Entschlussphase

Am Anfang steht der Wunsch, einen musikalischen Ton zu erzeugen. In den corticalen und subcorticalen Motivationsarealen wird auf Basis von interaktiven neuronalen Prozessen ein Plan entwickelt, der diesen Wunsch erfüllen würde. Am Ende dieser Phase steht der Entschluss, die Bewegung auszuführen.

B: Programmerstellung

Das ZNS setzt den Plan in ein Bewegungsprogramm um. Dazu wird ein zeitlich und räumlich ausgearbeitetes neuronales Muster in den corticalen und subcorticalen motorischen und sensorischen Arealen aufgebaut. Dieses Programm kennt drei Abstraktionsstufen, welche das Gehirn erarbeitet.

Erstens geht es um räumlich/kinematische Aspekte, z.B. um die Position im Raum, Richtung und Größe der Bewegung. Zweitens um intrinsische, den Körper betreffende Aspekte (Muskeln und Gelenke) und drittens um dynamische Aspekte, die die Wirksamkeit der angewendeten Kräfte und Geschwindigkeiten der Winkeländerungen betreffen.

C: Bewegungsdurchführung

Die im Programm definierten Neuronensysteme werden in der geplanten Abfolge und Stärke aktiviert. Dabei übertragen Nervenbahnen Bewegungssignale, Muskelgruppen werden aktiviert und die Bewegung wird ausgeführt.

Demgegenüber Alexander:

“Wenn das 'Endziel', auf das ich hinarbeiten wollte, darin bestand, einen bestimmten Satz zu sprechen, begann ich genauso wie früher und

1. unterband jede unmittelbare Reaktion auf den Stimulus, den Satz zu sprechen,
2. projizierte der Reihe nach die nach meinem Dafürhalten zweckmäßigsten Direktiven für die primäre Kontrolle, um während des Sprechens den neuen und besseren Gebrauch meiner selbst herbeizuführen, und
3. fuhr mit dem Projizieren dieser Direktiven fort, bis ich glaubte, genügend vertraut mit ihnen zu sein, um mein Ziel zu erreichen und den Satz zu sprechen.

In jenem Augenblick nun, der bisher immer kritisch war, weil ich genau dann jeweils in meinen falschen, gewohnheitsmäßigen Gebrauch zurückfiel, änderte ich mein Vorgehen:

4. *Während ich weiterhin die Direktiven für den neuen Gebrauch projizierte*, hielt ich inne, um meine erste Entscheidung bewusst zu überdenken und mich zu fragen: “Soll ich nun weitergehen, um das von mir festgelegte Ziel zu erreichen und den Satz zu sprechen? Oder soll ich das nicht? Oder soll ich weitergehen, um ein anderes Ziel zu erreichen?” - *An dieser Stelle musste ich eine frische Entscheidung treffen, nämlich:*
5. entweder mein ursprüngliches Ziel nicht zu erreichen. In diesem Fall *fuhr ich fort, die Direktiven zu erteilen, um den neuen Gebrauch beizubehalten*, ohne jedoch dazu überzugehen, den Satz zu sprechen. Oder mein Ziel zu ändern, um etwas ganz anderes zu tun, beispielsweise die Hand zu heben, anstatt den Satz zu sprechen. Dabei *fuhr ich aber fort, die Direktiven zu erteilen, um den neuen Gebrauch beizubehalten*, wenn ich diesen letzten Entschluss durchführte und die Hand hob.
Oder schließlich doch weiterzugehen, um mein ursprüngliches Ziel zu erreichen. In diesem Fall *fuhr ich fort, die Direktiven zu erteilen, um den neuen Gebrauch beizubehalten* und den Satz zu sprechen.”¹⁰

Auch wenn diese Beschreibung natürlich nicht die Erfahrung dieses Prozesses wiedergeben kann, so wird doch deutlich, dass es Alexander auf indirektem Wege gelingt, auf das, was Illert als “unbewusst ablaufende motorische Steuerungsvorgänge” nennt, einen positiven Einfluss zu nehmen. Seine Strategie beinhaltet dabei zwei wichtige Komponenten. Erstens die bewusste Ausstellung einer direkten Reaktion auf

10 F.M. Alexander: “Der Gebrauch des Selbst” S. 23-24, Übersetzung von Ruth Krügel nach der britischen Originalausgabe von 1946, Karger Verlag 2001

einen Stimulus; und zweitens die bewusste Steuerung, hier, das sich Erinnern an die "primären Direktiven". Die Priorität ist, so hat Alexander herausgefunden, in allen Aktivitäten so gut es geht zu vermeiden, dass eine Verkürzung der aufrechten Haltung stattfindet, zentral hierfür ist das Verhältnis zwischen Kopf und Hals/Nackengebiet. Beides läuft bewusst, kontinuierlich und gleichzeitig ab.

In einer Fußnote zur zitierten Stelle weist Alexander noch darauf hin, dass die beschriebene Vorgehensweise, obwohl sie in der Theorie einfach erscheint, sich in der Praxis für die meisten Schüler als schwierig erwies. Das zeigt, dass auch hier die Übung den Meister macht und schließt so den Bogen zum Artikel von Michael Illert.

6. Schlussfolgerungen

Die Beschreibungen von Michael Illert sind plausibel und ich sehe sie in meiner eigenen Erfahrung beim Üben bestätigt. Eine große, hier wissenschaftlich begründete Betonung liegt hier auf der Wichtigkeit des langsamen, bewussten Übens.

Langsam ganz einfach deshalb, weil es nur dann bewusst sein kann und man ein viel detaillierteres, akkurateres Bewegungsprogramm aufbauen kann.

Wie aber auch die Erfahrung zeigt, reicht es nicht, wenn man als Lehrer dem Schüler das ganz einfach aufgibt: "Übe langsam und bewusst!" Denn dann macht der Schüler das so, wie er es versteht, letztendlich, was sich für ihn langsam und bewusst *anfühlt*.

Dann haben wir es wieder zu tun mit der "unzuverlässlichen Sinneseinschätzung".

Dass es beim Lernen und auch beim Ausübenden Lernen um den Einsatz des ganzen "Selbst" geht, zeigen auch neuere Untersuchungen:

"Lernen, Denken, kreatives und intelligentes Handeln sind nicht nur Prozessabläufe des Gehirns, sondern des ganzen Körpers."¹¹

Die *F.M. Alexander Technique* bietet als Schulungsweg bei der praktischen Umsetzung ein unglaublich großes Potential. Diese subtile und tiefgreifende Arbeit an sich selbst schafft nicht nur die Voraussetzung für ein optimales Musizieren durch die dauerhafte Verbesserung des Gleichgewichts und löst damit die Problematik der

"Haltungskomponente". Auch beim Musizieren selbst bekommt man durch die

Schulung in der *F.M. Alexander Technique* Zugang zu sonst automatisch ablaufenden Prozessen und kann diese positiv beeinflussen.

Es ist zu wünschen, dass sich diese grundlegendste Form der Ausbildung als Basis jeder Musikausbildung durchsetzt.

¹¹ Carla Hannaford: "Bewegung, das Tor zum Lernen" Übersetzung von Elisabeth Lippmann, VAK Verlag 2016