Zeitschrift: VMS-Bulletin : Organ des Verbandes der Musikschulen der Schweiz
Herausgeber: Verband Musikschulen Schweiz
Band: 3 (1979)
Heft: 2

Rubrik: Das Problem

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

das problem

ALEXANDER-TECHNIK: EINE CHANCE FUER MUSIKER

Bei Musikschülern, aber auch bei ausübenden Musikern ist immer wieder zu beobachten, dass sie beim Ueberwinden einer Hürde vielfach mit einem unbedachten und meist zu grossen körperlichen Einsatz reagieren. Die als Folge daraus entstehenden Verkrampfungen und Versteifungen in Händen, Armen, Rücken und Nacken sind nicht selten und bedingten sogar schon bei manchem Musiker den Weg zum Arzt. Die augenfälligen Fehlhaltungen wie hochgezogene Schultern, versteifte Gelenke usw. werden zwar von gewissenhaften Musikpädagogen immer wieder mit ihren Schüler besprochen und es werden auch entsprechende Uebungen versucht, um diese Fehlhaltungen zu korrigieren. Doch der Erfolg ist vielfach gering, da diese Fehlhaltungen eigentlich nur Zeichen einer mehr oder weniger gesamthaft fehlgeleiteten Funktion sind.

Diese Fehlleitungen beruhen eigentlich darauf, dass man sich über das Ziel zwar im klaren ist - man will etwas erreichen - jedoch den Weg, welcher zu diesem Ziel führt, zu wenig bedacht hat. Diese Reaktionsweise ist beim Menschen verschieden ausgeprägt. Hochbegabte wissen meistens instinktiv um eine natürliche körperliche Elastizität, welche eine Grundbedingung ist, um den Anforderungen eines vollendeten Instrumentalspiels gerecht zu werden. Diese Leichtigkeit und Gelöstheit basiert auf Grundsätzen, die den ganzen Menschen in allen seinen Tätigkeiten leiten. Sie beschränken sich keinesfalls nur auf das Instrumentalspiel. In unserer Zeit ist die Möglichkeit natürlicher und funktionsgerechter körperlicher Bewegung erschwerter als früher. Eine hervorragende Möglichkeit, auch dem heutigen Menschen eine körpergerechte "Haltung" zu bewahren, hat meines Erachtens F.M. Alexander mit seiner nach ihm benannten Methode gefunden. Ich bin überzeugt, dass die Vertrautheit mit den Prinzipien der AT besonders dem Musiker in allen seinen Tätigkeiten eine ausserordentliche Hilfe bedeuten kann.

Die AT ist im englischen Sprachraum sehr bekannt. Zu den überzeugten Anhängern gehören u.a. zahlreiche Künstler und Pädagogen. Auch

in der Schweiz sind der Redaktion namhafte Musikpädagogen und ausübende Musiker bekannt, welche der AT grosse Sympathie entgegenbringen. Es gibt Konservatoriumsdirektoren, die sich eine Einführung der AT ins Lehrprogramm überlegen. Die Möglichkeiten, AT kennenzulernen, werden in der Schweiz immer besser, und die Redaktion ist gerne bereit, allfälligen Interessenten nähere Auskünfte zu vermitteln.

Im folgenden versuchen die AT-Lehrer Irma und Heinz Rellstab, welch letzterer auch diplomierter Violinpädagoge ist, die AT, welche nicht nur einen Weg zu entspannter Gelöstheit, sondern auch zu kraftvoller elastischer Körperlichkeit zeigt und dabei auch die psychische Komponente einbezieht, zu erläutern und die häufigsten diesbezüglichen Fragen zu beantworten.

RiH

Weshalb ist AT schwierig zu erklären?

Ein Grund dafür ist sicher die Tatsache, dass eine AT-Lektion eine Erfahrung ist. Man kann sie vielleicht mit "Wiederherstellung einer Ordnung" oder mit "Erlangen einer befreienden Leichtigkeit" umschreiben. Diese Erfahrung in Worten auszudrücken gleicht dem Unterfangen, jemandem Musik zu erklären, die er noch nie gehört hat.

Woher kommt die Technik?

F.M. Alexander (1869-1955), ein Schauspieler aus Australien, hat sie auf Grund seines eigenen Stimmversagens entwickelt. Verschiedene Aerzte bestätigten ihm, dass es sich nicht um einen organischen Schaden handle. Darauf hat er sein eigenes Verhalten auf der Bühne dafür verantwortlich gemacht. In jahrelanger Selbstbeobachtung erkannte er das zugrunde liegende Fehlverhalten. Den Weg, den

Bösendorfer

150 Jahre Symbol Wiener Musikkultur

er erarbeitete, um dieses Fehlverhalten zu vermeiden, nennt man Alexander-Technik. Bald aber zeigte es sich, dass er dabei ein Fehlverhalten entdeckt hatte, das bei allen Menschen in verschiedenem Grade vorhanden ist.

Woran erkennen wir dieses Fehlverhalten?

Es entspricht der Tendenz des Menschen, sich bei Bewegungen, beim Denken und Fühlen zu fixieren. Wir "ziehen uns zusammen". Das unbedingte Erreichenwollen eines Zieles verhindert das natürliche Funktionieren des Menschen. Die Ordnung, die in allen Menschen existiert, wird mehr oder weniger gestört. Solche Fixierungen kommen bei Gelegenheiten wie Eile, schwierige Aufgaben, Angst und Freude vor. Es sind also nicht die Umwelteinflüsse für dieses Fehlverhalten verantwortlich, sondern unsere Reaktionen.

Sind wir uns unseres eigenen Fehlverhaltens bewusst?

Meistens nicht, da es längst zur unbewussten Gewohnheit geworden ist. Sehr häufig täuschen uns unsere Gefühle, und wir können uns nicht von den schlechten Gewohnheiten befreien, weil wir sie als "richtig" empfinden. Damit ergab sich für Alexander die Notwendigkeit, eine Technik zu finden, die die Gefühle nicht als wertende Instanz anerkennt.

Woher kommt dieses Fehlverhalten?

Es entspricht einer Verwechslung von Weg und Ziel und entsteht nur bei der bewussten, nicht aber bei der instinktiven Wahl eines Zieles. Dabei sind wir vom Ziel besessen, der Weg interessiert uns nicht. Deshalb erreichen wir oft unser Ziel nicht. Die instinktive Kontrolle, die uns einen ökonomischen Weg einschlagen liesse, ist durch den Zielgedanken verunmöglicht. Das Ergebnis ist eine unkontrollierte Ausführung. Alexander nannte die Fähigkeit, sich bewusst zu kontrollieren, das "höchste Erbgut des Menschen". Dabei gilt es zwischen "bewusster Kontrolle" und "bewusster Tätigkeit" zu unterscheiden. Als Folge davon wird das Fehlverhalten auch kopiert. Man kopiert hauptsächlich die unnatürlichen Bewegungen, die natürlichen fallen gar nicht auf. Die Natur sucht immer die einfachste Lösung. Kompliziert wird es erst, wenn wir mit bewussten Tätigkeiten die Natur verbessern wollen. Wir sollten eigentlich Zuschauer mit bewusster Kontrollfunktion bleiben, indem wir einen

gewohnheitsmässigen Ablauf unterbrechen und Mittel und Weg überdenken, die nötig sind,um zum Ziel zu gelangen. Der ordnende Gedanke ist eine Form von Energie, deren man sich in der AT bedient. Er hat die Kraft, nötige Veränderungen zu bewirken.

Macht die AT die Medizin überflüssig?

Nein. Obwohl das Fehlverhalten Ursprung vieler Krankheiten sein kann, beschäftigt sich AT nicht mit Symptomen. Sie betrachtet den Menschen immer als Ganzes. Verschiedenste Krankheitssymptome können im Verlaufe des Unterrichts verschwinden. Dies ist dann eine angenehme Nebenwirkung, nicht aber das Ziel. Lehrer der AT unterrichten, sie behandeln nicht.

Ist die AT eine Religion oder Philosophie?

Nein. Sie ist ein Instrument, das angewendet wird, um irgendeine menschliche Tätigkeit geordneter und müheloser auszuführen.

Was geschieht in einer Lektion?

Der Alexanderlehrer lässt den Schüler erfahren, wie, wo und wann sich das Fehlverhalten mit einer einfachen Bewegung durchsetzt, wie er es durch bewusste Kontrolle vermeiden kann, und wie diese Technik im Alltag angewendet wird. Er wird soweit unterrichtet, dass er sich in der Technik ohne Hilfe des Lehrers weiterbilden kann. Der Unterricht findet in Einzellektionen zu 30 Minuten statt.

Wieviele Lektionen sind nötig?

Individuell ist es sehr verschieden; normalerweise sollten ca. 30 Lektionen genügen, um die Technik anwenden und damit weiterarbeiten zu können. Viele Musiker nehmen allerdings nur Unterricht in AT, weil sie sich eine Steigerung ihres Könnens erhoffen. Diese Einstellung ist geradezu ein Musterbeispiel des beschriebenen Fehl-

Bösendorfer

Der Flügel mit Herz

verhaltens.

Gibt es Uebungen in der AT?

Nein. Was immer man in der AT tut, ist nie als mechanische Uebung anzusehen. Man kontrolliert nur den Vorgang, der zu einer Tätigkeit führt und nicht die Tätigkeit selbst. "Trachte nicht nach Vollkommenheit, sondern versuche Fehler zu vermeiden" (Alexander). Die AT ist nicht irgendeine neue Art, etwas zu tun. Veränderungen ergeben sich nicht beim "Ueben", sondern dort, wo jemand etwas gegen störende Gewohnheiten unternimmt.

Ist die AT eine Entspannungsmethode?

Nein. Es geht nicht um Entspannung, sondern um das Ordnen von Spannungsverhältnissen. Gespanntheit muss der Ordnung nicht widersprechen. Entspannung heisst noch lange nicht Ordnung. Alle Tätigkeiten des Lebens beruhen auf Spannung und Entspannung. Der Sinn der Technik besteht darin, etwas Störendes, Gewohnheitsmässiges nicht zu tun und niemals darin, nichts zu tun.

Hat AT etwas mit Atemtechnik zu tun?

Die Atmung wird vom Fehlverhalten auch beeinflusst und ändert sich, wenn sie in ihrer natürlichen Ordnung weniger gestört wird, weil sie ein Teil des Ganzen ist.

Ist AT eine Haltungslehre?

Ja, insofern darunter eine Uebereinstimmung zwischen innerer und äusserer Haltung verstanden wird.

Heinz Rellstab, Glarus
Irma Rellstab, Zürich

* * * * * * *

WIR SUCHEN NACH WIE VOR D R I N G E N D EINEN LEITER FUER DAS MUSIK-CAMP SAMEDAN 1980! INTERESSENTEN MELDEN SICH BITTE NOCH VOR DEN SOMMERFERIEN BEIM VMS-SEKRETARIAT (TEL. 061/96 50 67). HERZLICHEN DANK!