

Zeitschrift: Animato
Herausgeber: Verband Musikschulen Schweiz
Band: 18 (1994)
Heft: 4

Artikel: Einführung in die Alexander-Technik
Autor: Baumann, S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-959185>

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: 25.01.2026

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

Verbotene Nähe in Unterricht und Berufsleben

Am 17. Mai veranstaltete die AG SEXISMUS des Frauenmusik-Forums Schweiz in Zürich einen Informationsabend zum Thema «Sexuelle Belästigung während der Ausbildung und im Berufsleben».

Kathrin Schapper, Mitarbeiterin des Gleichstellungsbüros der Stadt Zürich, orientierte zunächst allgemein über die rechtlichen Aspekte der sexuellen Belästigung. Nach wie vor liegt die Beweislast - so Schapper - auf Seiten der Opfer, die aber aus Angst, Schuldgefühlen oder Scham häufig schweigen oder sich im Fall einer Anklage machtlos anhören müssen, wie die Täter ihre Handlung leugnen oder sich sogar selber als Opfer darstellen. Die Schwierigkeiten beginnen aber bereits mit der Definition des Begriffs «sexuelle Belästigung», ist doch das, was als Belästigung empfunden wird, individuell verschieden. Die Formen der Belästigung reichen von schamlosen Blicken über sexistische Sprüche bis hin zur Vergewaltigung. In der «Genfer Studie» von 1993 gaben 59% der befragten Frauen an, in den letzten zwei Jahren an ihrem Arbeitsplatz belästigt worden zu sein - ein Prozentsatz, der durch andere europäische Untersuchungen bestätigt wird. Dennoch haben in der Schweiz bisher nur wenige Frauen rechtliche Schritte unternommen, und zwar auf der Grundlage des Artikels «Schutz der Persönlichkeit des Arbeitnehmers» (OR Art. 328; natürlich sind hier die Arbeitnehmerinnen «mitgemeint»). Wegen der unbefriedigenden und schwierigen Rechtslage empfiehlt Kathrin Schapper den belästigten Frauen, sich an eine Rechtsberaterin, eine Gewerkschaft oder an ein Gleichstellungsbüro zu wenden.

Franziska Greber, Gestalttherapeutin und Supervisorin, zeigte in ihrem Referat die psychischen Auswirkungen auf die betroffenen Frauen auf und wies auf die besondere heikle Situation des «intimen» Einzelunterrichts im Fach Musik hin. In ihrer Praxis ist Franziska Greber immer wieder mit Spätfolgen des sexuellen Missbrauchs konfrontiert. Dabei hat sie die Erfahrung gemacht, dass die Opfer, selbst wenn sie zum Zeitpunkt des Missbrauchs

«verliebt» waren und den sexuellen Kontakt selber suchten, später dennoch häufig unter Schuldgefühlen, an Nervosität und Schlafstörungen leiden; gelegentlich kommt es sogar zum totalen beruflichen Zusammenbruch. Missbrauch liegt laut Franziska Greber immer dann vor, wenn in einer Beziehung der Mächtigere das Machtgefälle für seine eigenen Interessen ausnützt. Im Musikunterricht besitzt die Lehrkraft strukturelle und psychische Macht über die Studierenden, denn sie verfügt in der Regel über:

- einen grossen Wissensvorsprung;
- «organisatorische Macht» durch Kenntnis von Förderungsmöglichkeiten und Beziehungen zu einflussreichen Personen;
- «territoriale Macht», indem der Unterricht - ob in der Schule oder zu Hause - in den Räumen der Lehrkraft stattfindet;
- «Ressourcenmacht» durch Einfluss auf die Verteilung von Geldern, Räumen usw.;
- den höheren Selbstwert;
- das Recht zur Beurteilung der Studierenden.

Eine freie Entscheidung zum sexuellen Kontakt ist - so Franziska Greber - nur zwischen gleichberechtigten Personen möglich; die Verantwortung liegt daher immer beim Mächtigeren, und zwar auch dann, wenn er zum Übergriff provoziert wird.

Als erste Massnahme gegen sexuellen Missbrauch rät Franziska Greber den Musikerinnen, ethische Richtlinien zu formulieren, wie dies die Gestalttherapeutinnen für ihren Berufsverband bereits getan haben. In einem weiteren Schritt braucht es dann Strukturen, um diese Ethik mittels Verwarnungen und Sanktionen durchsetzen zu können, und schliesslich sollte eine Beschwerdestelle als Anlaufstation eingerichtet werden. Hilfesuchenden empfiehlt Franziska Greber das Frauenambulatorium Zürich, das über eine Kartei mit Adressen von (feministischen) Therapeutinnen verfügt und vergewaltigten Frauen überdies medizinische Hilfe anbieten kann. C.Ho.

Einführung in die Alexander-Technik

Etwa drei Dutzend Personen folgten am 22. Juni der Einladung des SMPV und der VJMZ ins Jecklin-Forum in Zürich. Thomas Fehr, langjähriger Lehrer für Alexander-Technik und seit zweieinhalb Jahren Leiter eines Ausbildungskurses für zukünftige Lehrer der Alexandertechnik, gab eine Einführung sowie eine praktische Demonstration seiner Arbeit.

Im ersten Teil des Abends erzählte Thomas Fehr, wie sich der australisch-englische Schauspieler F. M. Alexander vor etwa hundert Jahren selber von seinem Stimm- und Atemleiden kurierete, indem er mit sich selbst experimentierte. Er entwickelte eine Methode, die er später dann anderen Menschen weitervermittelte. Mit seinen Händen instruierte er seine Schülerinnen und Schüler darin, was er «Inhibition» nannte. Das bedeutet zu vermeiden, auf ein Ziel sofort und in gewohnter Art und Weise zuzusteuern. Zu seinem Schüler- und Gönnerkreis gehörten Wissenschaftler, Schauspieler, Schriftsteller, u.a. auch George Bernard Shaw und Aldous Huxley. Während der Kriegsjahre begann Alexander auch in den USA zu lehren.

Thomas Fehr führte weiter aus: Bei den meisten von uns zieht «es» den Körper zusammen, wenn wir eine Bewegung machen, z.B. wenn wir ein Bein heben. Das kann unser Organismus nicht

brauchen. Er ist darauf eingerichtet, sich bei einer Bewegung zu straffen, sich aufzuspannen wie ein Regenschirm, Wir Menschen - im Gegensatz zum Tier - können dies stören, kaputt machen können wir es nicht. Mit den Worten von Alexander können wir aber «der Natur eine Chance geben», d.h. dem natürlichen Funktionieren unseres Organismus den Weg frei geben.

Im zweiten, dem praktischen Teil des Abends, wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu eingeladen, mit der Art des Sitzens, des Aufstehens und Sich-Hinsetzens zu experimentieren. Wie bauen wir Spannungen auf bei diesen Tätigkeiten, wie können wir die überflüssige Anspannung seinlassen? An einer Teilnehmerin demonstrierte Thomas Fehr die praktische Arbeit einer Alexandertechnik-Stunde. Mit seinen Händen und begleitenden erläuternden Worten führte er die Schülerin zu einer aufrechten Haltung. Er unterstützte sie darin, während des Aufstehens vom Stuhl und des Sich-Hinsetzens neue Erfahrungen zu machen. Die Formel «Sie stehen auf - und Sie tun es nicht» half der Teilnehmerin, diese Bewegung auszuführen, ohne dass sie sich in einer unvorteilhaften Art anspannte. Die Veränderungen, gekennzeichnet durch Mühseligkeit, waren für die Zuschauenden sowie für die Teilnehmerin selbst erstaunlich. S. Baumann

Werk- oder Förderbeiträge zu vergeben

Migros-Studienpreise für junge Musikerinnen und Musiker. Im Rahmen des Kulturprozentes und in Zusammenhang mit der Ernst-Göhner-Stiftung gewährt der Migros-Genossenschaftsbund Studienpreise zur Förderung junger, besonders begabter Musikerinnen und Musiker für die weiteren Berufsstudien. Die Studienpreise werden aufgrund eines Wettbewerbs vergeben, der für folgende Instrumente ausgeschrieben ist: Streich-, Blas- und Zupfinstrumente, Klavier, Orgel und Cembalo.

Teilnehmen können Schweizer Bürger und Bürgerinnen sowie seit mindestens fünf Jahren in der Schweiz lebende Ausländer und Ausländerinnen. Die Bewerber müssen sich über ein Berufsmusikstudium ausweisen können (Lehrdiplom oder gleichwertige Ausbildung) und dürfen das 25. Altersjahr am 31. Dezember nicht überschritten haben (Jahrgang 1970 und jünger). Vorspieltaten: 30. November bis 3. Dezember 1994 in Zürich. Anmeldeabschluss: 30. September 1994 (Datum des Poststempels). Anmeldeunterlagen sind, unter Angabe des Instruments, erhältlich beim Migros-Genossenschaftsbund, Kulturförderung/Vergabungen, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01/277 20 47.

Kompositionswettbewerb Boswil. Vom 3. bis zum 7. Mai 1995 findet im Künstlerhaus Boswil wiederum ein Kompositionssseminar statt. Im Rahmen des Seminars werden sechs durch einen Wettbewerb ermittelte Werke besprochen. Bis zum 15. Dezember 1994 können Werke für drei bis neun ausführende und von höchstens 15 Minuten Dauer eingereicht werden. Die Stücke sollen zur Diskussion über Fragen der Aufführungspraxis in institutionalisierten Konzertformen anregen. Die Jury (Giacomo Manzoni, Lucas Fels, Bernd Leuckert, Claudia Maurer Zenck, Younghui Pagh-Paen, Hans Wüthrich und Andrés Wilhelm) kann eine Preissumme von 7000 Franken, Studienaufenthalte in Boswil und die Publikation eines ausgewählten Werkes vergeben.

Studienpreise 1995 für junge Musiker. Der Schweizerische Tonkünstlerverein und die Kiefer-Habitzel-Stiftung führen am 6., 7. und 8. Februar 1995 (16. Februar für Dirigenten) in Bern erneut Prüfungen durch, auf Grund welcher jungen

Schweizer Musikerinnen und Musikern mit Berufsmusikerdiplom Studienunterstützungen zur Weiterführung oder zum Abschluss ihrer musikalischen Ausbildung in der Schweiz oder im Ausland zuerkannt werden. Anmeldetermin: 31. Oktober 1994. Reglement und Anmeldeformular können beim Sekretariat des Schweizerischen Tonkünstlervereins, Postfach 177, 1000 Lausanne 13, Tel. 021/616 63 71, bezogen werden. Die Altersgrenze ist auf 25 Jahre (1970) für Instrumentalisten und auf 28 Jahre (1967) für Sänger, Komponisten und Dirigenten festgesetzt worden.

Schulnachrichten

Mittelschüler der KZO gegen Fünftagewoche. Der Schülerkonvent der Kantonsschule Zürcher Oberland (KZO) in Wetzikon spricht sich mit klarer Mehrheit gegen die Einführung der Fünftagewoche aus. Auch die Aufsichtskommission der KZO hat sich diesem Entscheid angeschlossen. Vor allem für das Freifachangebot (Sport, Instrumentalunterricht, Sprachen, Zeichnen und Gestalten) sei es heute schon schwierig, im Stundenplan Nischen zu finden.

Viereinhalbtagewoche an den Nidwaldner Schulen. Das Nidwaldner Kantonsparlament verabschiedete am 23. März 1994 eine neue Schulverordnung, welche neben dem schulfreien Mittwochnachmittag neu auch den schulfreien Samstag vorsieht. Es werden auch Blockzeiten eingeführt. Die wöchentliche unterrichtsfreie Präsenzzeit für die Lehrkräfte wurde auf zwei Stunden erhöht, während die wöchentliche Lektionenzahl der Schüler um zwei reduziert wurde. Der Erziehungskommission wurde die Kompetenz eingeräumt, Ausnahmen vom schulfreien Mittwochnachmittag zu bewilligen (vor allem für die Orientierungsstufe).

Kurs-Hinweis

IN GUITAR-Tage 94 ohne Baltazar Benitez. Baltazar Benitez musste sein Mitwirken an den diesjährigen IN GUITAR-Tagen, die vom 18. bis zum 21. August in Dübendorf stattfinden, krankheitsbedingt absagen. An seiner Stelle wird der Flamenco-Gitarist Paco Serano aus Cordoba/Sevilla ein Konzert geben und einen voraussichtlich zweitägigen Workshop leiten. Weitere Informationen erteilt das Sekretariat IN GUITAR 94, Obere Mühle, Oberdorfstr. 15, 8600 Dübendorf, Tel. 01/820 17 46.



... Qualität

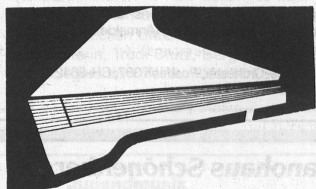
Unser ältestes Produkt
ist 350 Jahre auf dem Markt,
unser neuestes drei Wochen.
Gut so.

Unter den 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im **grössten Musikhaus** der Schweiz gibt es anerkannte Spezialisten für die Restauration alter Meistergeigen, es gibt Klaviertechniker, Musiklehrerinnen, CD-Freaks und Verkäufer, die Ihnen auch gerne erklären, was ein 16faches oversampling bedeutet.

Wir haben uns nie auf einen Stil konzentriert, sondern immer darauf, allen Musikwünschen gerecht zu werden. Und das immerhin seit 1807 mit Erfolg.

Musik Hug

Zürich, Basel, Luzern, St. Gallen, Winterthur, Solothurn, Lausanne, Neuchâtel



NEU! Ein ideales Cembalo für:
- Musikschulen
- Studenten
- Liebhaber

franz. Cembalo
17. Jh.

A 415/440
L=1.97M/GG-D"/2x8"
Preis Fr. 11800.-

Werkstatt für historische Tasteninstrumente, Ruedi Käppeli, Sursee/LU, Telefon 045/21 23 33

JCS SOFTWARE AG

ESCADA - M

EDV-Schuladministration für

MUSIKSCHULEN

bewährt - bekannt - kostengünstig
bedienerfreundlich
angepasst an jede Schulgrösse

Ihr Partner für Standard- und Individuallösungen

JCS SOFTWARE AG
Brühlweg 20
4132 Muttenz

Tel. 061 461 99 90 / Fax 061 461 99 95