

# Die F.M. Alexander Technique als Grundvoraussetzung für erfolgreiches Musizieren

*Andreas Mehringer*

Ja, natürlich kann man auch ohne *Alexander Technique* Musik machen. Das ist aber schade, weil es dann mitunter weniger Spass, oder man es sich möglicherweise unnötig schwer macht. Oft fragen sich Musiker, warum sie immer gerade bei der gleichen (schwierigen) Stelle im Stück hängenbleiben, oder mit dem Üben nicht wirklich besser werden, obwohl sie nach eigenem Empfinden doch hart arbeiten. Oder warum sie, gerade wenn es darauf ankommt, bei Konzerten nicht abrufen können, wozu sie eigentlich fähig sind.

Die Antwort liegt in den meisten Fällen in der Natur der Sache: wie Musizieren funktioniert und vor allem, wie wir damit umgehen.

Beim Musizieren gibt es bewusste Vorgänge und unbewusste Vorgänge. Bei den unbewussten Vorgängen müssen wir, wenn es darauf ankommt, loslassen und vertrauen, dass es schon klappen wird. Oft stehen aber Angewohnheiten wie Denk- und Spannungsmuster dem im Weg und verstärken sich gerne dann, wenn man es überhaupt nicht brauchen kann: Nervosität, Lampenfieber, Bühnenangst, trockener Mund bei Bläsern und Sängern, schwitzende Hände bei Geigern und Gitarristen...

Durch die Schulung in der *F.M.Alexander Technique* erhält man die Möglichkeit, auf indirektem Wege Prozesse beim Musizieren positiv zu beeinflussen, die ansonsten unbewusst und automatisch ablaufen und somit normalerweise nicht steuerbar sind. Geschaffen wird diese Möglichkeit konkret durch das kontinuierliche, bewusste Ausstellen einer direkten (ansonsten meist automatischen) Reaktion im kritischen Moment des Musizierens und das gleichzeitig, ebenfalls kontinuierlich ablaufende Sich-Erinnern an die wichtigsten Prozesse, die dafür sorgen, dass jederzeit ein Maximum an Gleichgewicht, Flexibilität und Expansion erreicht wird.

Die auf den ersten Blick paradox erscheinende Handlung, einer an sich schon dem Ausführenden alles abverlangenden Tätigkeit zur Unterstützung weitere (Denk-)Handlungen hinzuzufügen, wandelt sich in einen schlüssigen Prozess, sobald einem bewusst wird, dass das Musizieren als eine dem Ausführenden "alles abverlangende Tätigkeit" gerade deshalb stets Gefahr läuft, in ein Gebiet der Überkonzentration und Überanspannung abzudriften.

Die Unterstützung durch diese von F.M. Alexander entwickelten Denkhandlungen besteht also in der Prävention: Zu vermeiden, dass man in ein Gebiet gerät, das einen sowohl mental als auch körperlich schadet und daran hindert, das eigene Potential voll auszuschöpfen.

Als einfache Analogie möchte ich hier das Singen im dunklen Walde nennen, das einen erwiesenermaßen dazu befähigt, die Angst in Schach zu halten und ja auch eine hilfreiche hinzugefügte Tätigkeit darstellt. Zu kurz gegriffen wäre aber die Annahme, dass es sich bei dieser durch die *F.M. Alexander Technique* hinzugefügten Tätigkeit nur um eine Ablenkung handelt und quasi als Trick frei vom Einzelnen wählbar und einsetzbar wäre.

Die besondere Leistung der von F.M.Alexander entwickelten Aufmerksamkeits- und Denkstrukturen besteht darin, dass er durch seine scharfe Beobachtung der

ablaufenden Prozesse die neuralgischen Bereiche des sich in einer Tätigkeit befindenden Organismus identifiziert hat.

Er hat also herausgefunden *was* man (be)achten und (be)denken sollte, wenn man ungewünschte Reaktionen und Gewohnheiten vermeiden will. Diese Denkstrukturen lassen sich *während der Aktion* umsetzen, soweit man in der Lage ist, sich während der Tätigkeit daran zu erinnern.

Dies zu können erfordert wiederum zweierlei:

1. eine konkrete Erfahrung, die man mit diesen konkreten Denkstrukturen verbinden kann und letztendlich in einen Wunsch formulieren kann.
2. Die Übung dieses Denkens während der Aktivität.

Beides läßt sich in einem aktiven Lernprozess realisieren. Es ist zu wünschen, dass sich diese grundlegendste Form der Ausbildung als Basis jeder Musikpädagogik durchsetzt.