Die fünf Prinzipien der Alexander-Technik nach Patrick Macdonald

von Johannes Weber

I. Anerkennen der Macht der Gewohnheit

In die Arbeit an sich selbst sollte man einbeziehen, dass es im Menschen die Tendenz gibt, neu Gelerntes auf eine Weise in die Gesamtorganisation zu integrieren, die man mit Automatisierung beschreiben könnte. Das heißt, der gefühlte, bewusste Kontakt zu dem, was gelernt wurde, ändert sich kontinuierlich in Richtung Selbstverständlichkeit und Unbewusstheit. Diese Funktionsweise des menschlichen Organismus ist die Grundlage dafür, sich immer weiter zu größerer Komplexität hin zu entwickeln, z. B. beim Spielen eines Musikinstruments.
Dabei ist der Organismus nicht wählerisch: günstige wie ungünstige Erfahrungen werden integriert und dem Bewusstsein gefühlsmäßig als Normalität präsentiert.

II. Unzuverlässigkeit der Sinneseinschätzung

Ein Problem tritt auf, wenn man sich auf dieses automatisch arbeitende System nicht mehr verlassen kann, weil bestimmte ungünstige Erfahrungen oder falsche Konzepte die Funktionsfähigkeit beeinflussen. Das können unterschiedlichste Momente sein, von seelischen Verletzungen über ungünstige Vorbilder bis zu verkehrten anatomischen Vorstellungen.

III. Innehalten

Damit es möglich wird, den Organismus neu zu erziehen, ist es notwendig, die unmittelbare (alte) Reaktion auf einen Stimulus zu unterbinden. Dieses Stoppen kann viel früher eingesetzt werden als beispielsweise zum Anhalten einer bestimmten äußeren Bewegung, nämlich bereits im Entstehen der Konzeption davon.

IV. Ausrichtung durch Direktiven

Dadurch wird es möglich, gewählte, überlegte Ausführungsbefehle bewusst an die beteiligten Teile des Organismus zu senden, seinen Körper über neue Mittel zum Erreichen eines Ziels (z. B. eine Bewegung) zu in-formieren; diesen Vorgang könnte man „intentionales Denken“, also Denken mit Absicht, nennen. Man kann damit auf ein Vermeiden oder ein Ausführen einer Aktion zielen.

V. Primäre Steuerung

Es hat sich als günstig erwiesen, besonders auf ein gelöstes Verhältnis vom Hals zum Kopf, und von Hals und Kopf zum Rücken und weiter in die Beine zu achten, also darauf, in dieses Verhältnis nicht einzugreifen, gleich welche Aktion man gerade ausführt.