

Einführung in die Alexander-Technik als Basis-Technik für Berufsmusiker

Gäbe es unter Berufsmusikern nicht so viele Menschen, die an Angstzuständen, Schmerzen, Insuffizienzen und Funktionsstörungen der verschiedensten Art litten, so würde man sich vielleicht bis heute noch keine Gedanken darüber gemacht haben, welche psycho-physischen Voraussetzungen für Berufsmusiker unverzichtbar sind. Es ist aber unverkennbar, dass namentlich in den letzten beiden Jahrzehnten bei vielen Musikern das Bedürfnis zugenommen hat, sich von Ärzten, Therapeuten aller Couleur, Gurus der verschiedensten alternativen Szenen etc. ..., aber eben auch von Alexander-Lehrern helfen lassen zu wollen.

Was sie sich dabei zunächst erhoffen, ist eine Linderung ihrer Leiden. Längerfristig hoffen sie natürlich auch darauf, dass sie (wieder) voll funktionstüchtig werden und ohne Behinderungen ihrer beruflichen Arbeit nachgehen und womöglich ihre Leistungen sogar noch steigern können.

Wenn ein Berufsmusiker mit einem oder mehreren der oben genannten Probleme zu mir kommt, in der Hoffnung, dass ich ihm mit Alexander-Lektionen helfen kann, so muss ich ihn zunächst in einem ersten Gespräch darüber aufklären, dass ich kein Therapeut bin und dass die Alexander-Technik keine Therapie ist. Ich werde ihm dann erklären müssen, dass die Hilfe, die er von mir erwarten kann, darin besteht, dass ich ihm im Unterricht zeigen werde,

1. worin aus meiner Sicht sein gewohnheitsmäßiger fehlerhafter Selbst-Gebrauch besteht und
2. wie er
 - a) mit Hilfe der manuellen Stimuli, die ich ihm gebe und
 - b) durch Befolgen meiner verbalen Anweisungen lernen kann, einen immer besseren Gebrauch von sich zu machen.

Denn genau genommen ist die von F. Matthias Alexander (1869-1955) entwickelte und von seinen Schülern nach ihm benannte Technik nichts anderes als eine Technik des besseren Selbst-Gebrauchs. Wie ist nun dieser bessere Selbst-Gebrauch zu verstehen? Am besten über Alexanders eigene Biographie.

Alexander, der schon als ganz junger (und zunächst sehr erfolgreicher) Alleinunterhalter stundenlang Texte auswendig vortragen und auch in schauspielerischer Manier zum Besten geben konnte, litt schon in seinen frühen Zwanzigern zunehmend unter Funktionsstörungen beim Rezitieren. Diese bis zum Verlust seiner Sprechstimme sich steigernden Heiserkeitssymptome nahmen ein solches Ausmaß an, dass Alexander glaubte, seine Karriere beenden zu müssen, falls sich niemand fände, der ihm helfen könne. Als aber keiner der Ärzte, die er konsultierte, einen organischen Defekt bei ihm diagnostizieren konnte, und niemand therapeutischen Rat wusste, da beschloss er, selbst herauszufinden, was die Ursache seiner Probleme sei. Diese für die meisten Menschen untypische Reaktion war typisch für Alexanders Charakter und Denkweise. Er delegierte die Verantwortung seiner Probleme nicht an andere, sondern bekannte sich dazu, dass er offenbar etwas im Umgang mit sich selbst falsch machen müsse, das diese Schwierigkeiten auslöste. Beim häuslichen Training war seine Stimme präsent, bei öffentlichen Auftritten jedoch versagte sie mehr und mehr.

Und so geht es vielen Musikern: beim Üben zu Hause funktioniert alles noch, auf dem Podium aber wird alles in Frage gestellt; und unzählige Musiker haben aus diesem Grund das Konzertieren aufgegeben.

Alexander jedoch resignierte nicht. Vielmehr nahm er seine Probleme zum Anlass, sich und seine Art, mit sich umzugehen, zum Gegenstand einer wissenschaftlich genauen Beobachtung zu machen, mit dem Ziel, herauszufinden, in wiefern sein Selbst-Gebrauch Ursache für seine Funktionsstörungen

sein könnte. Er baute in seinem Studio überall Spiegel ein, sodass er sich von allen Seiten genau beobachten konnte. Diese Selbstbeobachtungs-Experimente, über die er sich schriftlich Rechenschaft ablegte, zogen sich über zehn Jahre hin. Die Resultate dieser unglaublich geduldigen Reise ins eigene Selbst waren auch für Alexander verblüffend.

Er entdeckte nicht weniger als dies:

1. Die Qualität aller unserer Funktionen – der mentalen wie der physischen – ist abhängig von der Qualität unserer Kopf-Hals-Verbindung. Balanciert unser Kopf nicht frei auf dem Atlas, so können potentiell alle Funktionen gestört sein. Alexander nennt darum das Kopf-Hals-Verhältnis die „Primär-Steuerung“ („the primary control“) aller unserer Funktionen.
2. Alles, was wir denken und tun, hat auf uns selbst eine Rückwirkung – und wirkt sich nicht etwa nur auf andere oder anderes aus.
3. Wir können in uns nichts Einzelnes verändern, ohne unser gesamtes Gleichgewicht zu beeinflussen.
4. Wir können einen (als solchen erkannten) fehlerhaften Selbst-Gebrauch nicht dadurch verbessern, dass wir ihn bekämpfen. Jedes direkte Behandeln eines Symptoms erneuert vielmehr die Stimuli, die zu einem fehlerhaften Gebrauch geführt haben. Nur der „indirekte Weg“, nämlich das (zunächst in Experimenten, dann aber auch im Alltag erfahrbare) **Unterlassen gewohnheitsmäßiger Reaktionen** auf Stimuli - nur diese indirekte Korrektur führt zur Beseitigung fehlerhafter Muster im Nerven- und Muskelsystem.

Das Unterlassen gewohnheitsmäßiger, aber unerwünschter Reaktionen auf Stimuli – seien sie von außen oder aus uns selbst kommend – bezeichnet Alexander mit **„inhibition“**. Inhibition ist die Fähigkeit, auf Reize nicht zwanghaft reagieren zu müssen, sondern frei entscheiden zu können, ob man reagieren möchte oder nicht - und falls ja, in welcher Weise. Inhibition ist das **erste methodische Essential** in der Alexander-Technik.

Erst wenn der Alexander-Schüler anhand vieler kleiner Experimente gelernt hat, nicht mehr wie der Pawlowsche Hund automatisch auf Reize reagieren zu müssen, sondern selbst zu entscheiden, in welcher Weise, dann kann er sich dem **zweiten methodischen Essential** widmen: der **„direction“**. Er kann dann einen Gedanken, eine Bewegung, ja ein ganzes Handlungsmuster bewusst lenken durch ein **Denken in Richtungen**. Dieses Denken in Richtungen wird aber zunächst ausschließlich seinem Kopf-Hals-Verhältnis gelten.

D.h. er wird seine Aufmerksamkeit darauf lenken,

1. dass er seinen Kopf auf dem Hals loslässt (= inhibition) und
2. dass sein Kopf nach vorn und oben strebt (= direction).

Alle potentiell hinzukommenden Anweisungen, wie z.B. die, einen Arm zu heben, wird er nicht ausführen, indem er seine Hauptaufmerksamkeit auf das Ergebnis dieses Vorhabens richtet, sondern indem er sein Vorhaben immer der Aufmerksamkeit auf die Freiheit und Ausrichtung seines Kopfes unterordnet – also der Primär-Steuerung.

Denn der Hauptgrund, weshalb wir Handlungen oft nicht wie gewünscht ausführen können, liegt in einer Störung dieser Primär-Steuerung und in einer falschen Setzung von Prioritäten, was unsere Aufmerksamkeit betrifft. Wir sind einfach nicht gewohnt, die für eine Tätigkeit notwendigen **Mittel** über seinen Zweck zu stellen. Darum ist diese ungewöhnliche Prioritäten-Setzung auch das Haupthindernis beim Lernen der Alexander-Technik.

Alexander hat aber in unendlich vielen Experimenten nachgewiesen – und wir Alexander-Lehrer erfahren dies ebenfalls täglich an uns und unseren Schülern -, dass wir erst dann ein neues und besseres neuro-muskuläres Muster erlernen können, wenn wir auf unsere Methode der Zielstrebigkeit ganz verzichten, ja sogar nur dann, wenn wir bei diesen Experimenten bereit sind, auf ein (unser Tun immer begleitendes!) Gefühl von: „so ist es richtig“ zu verzichten.

Denn unser Körpergefühl ist nur dazu geeignet, Gewohnheiten zu konsolidieren und zu stabilisieren; es ist aber völlig ungeeignet als Führer auf dem Weg zu einer neuen Erfahrung. D.h. wir können logischerweise kein Gefühl von etwas haben, das wir noch nicht kennen. Ist uns aber das ein Tun begleitende „richtige“ Gefühl wichtig beim Tun, so wird das Experiment, durch das wir ein neues neuro-muskuläres Muster erfahren könnten, immer scheitern müssen. (Alexander: „The right thing first feels wrong“.)

Um also bei den Experimenten, aus denen der Alexander-Unterricht besteht, in den Genuss einer neuen Erfahrung gelangen zu können, müssen wir zuvor bereit sein,

1. das Neue vorurteilslos zuzulassen
2. das „richtige“ Gefühl dabei zu verzichten und
3. die Mittel über das jeweilige Ziel zu stellen

Dies sind die drei Grundvoraussetzungen, unter denen der Unterricht in Alexander- Technik überhaupt erst erfolgreich verlaufen kann. Es ist darum Aufgabe des Alexander-Lehrers, diese drei Grundvoraussetzungen seinem Schüler zu erklären und sie behutsam von ihm zu fordern. Er vertut viel Zeit, wenn er glaubt, das Einhalten dieser notwendigen Bedingungen auf einen späteren Moment verschieben zu können. Sonst aber braucht der Alexander-Schüler keine besonderen Fähigkeiten oder Anstrengungen, um die Alexander-Technik zu erlernen.

Damit sei in groben Zügen skizziert, worin Alexanders Entdeckungen und seine Methode, einen besseren Selbst-Gebrauch zu erlernen, bestehen. Die immense Bedeutung, die Alexander dem Selbst-Gebrauch beimisst, wird nur dann verständlich, wenn man sich dessen tatsächliche Wirkung auf unser ganzes Sein bewusst macht. Gilt die Aufmerksamkeit der klassischen Medizin – mit Recht – den beiden Faktoren: **Körperbau** und **Funktion**, so konnte Alexander nachweisen, dass der Faktor **Selbst-Gebrauch** in der Wirkung auf unsere Gesundheit gleichwertig mit den beiden anderen Faktoren zu sehen ist. Denn alle drei Faktoren unterliegen stets einer gegenseitigen Wechselwirkung.

Mit dieser Erkenntnis und der aus ihr gewonnenen Technik hat Alexander für unendlich viele Zwecke ein Instrument geschaffen, mit dessen Hilfe jede Aktivität von Menschen verbessert und erleichtert werden kann und wodurch auch die menschliche Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst werden kann. Er hat damit eine Basis-Technik für jede Tätigkeit geschaffen.

Aus meiner Sicht ist eine Basis-Technik: die Verfügbarkeit aller Mittel, um aus diesen dann die jeweils notwendigen für spezifische Aktivitäten auswählen zu können.

Tatsächlich wüsste ich keine Aktivität, die sich mit Hilfe der Alexander-Technik nicht noch leichter und effektiver ausführen ließe als wir dies normalerweise gewohnt sind. Von wenigen Menschen abgesehen, deren Selbstgebrauch offenbar nie sehr gestört wurde, benutzen die meisten Menschen schon ab einem Lebensalter von ungefähr vier Jahren ihr Selbst nicht in bester Weise. Bis zu diesem Zeitpunkt **müssen** wir gut koordiniert sein, da wir noch nicht über genügend Erfahrungen und Kräfte verfügen, Fehler kompensieren zu können. Es gelingt uns zum Beispiel im Alter von zwei Jahren kaum, fehlerhaft zu gehen, uns fehlerhaft hinzusetzen etc., ohne etwa umzufallen. Je mehr wir aber an Erfahrung und Kraft zunehmen, also spätestens ab der Pubertät, ist es in unserer Kultur „normal“, dass die meisten von uns einen gewohnheitsmäßig fehlerhaften Selbstgebrauch erworben haben, der in den meisten ihrer Aktivitäten erkennbar ist. Die unter diesem fehlerhaften Selbstgebrauch leidenden Qualitäten: Leichtigkeit, Freiheit und Zuverlässigkeit in Denken und Handeln werden dann kompensiert durch: Willensanstrengung, Mühe und Zielstrebigkeit.

So ist es nicht verwunderlich, wenn Mühe und Zielstrebigkeit in unserer Kultur als etwas moralisch Positives gelten und darum auch gerne belohnt werden. Wer es jedoch beim Lernen leicht hat, wer also „spielend“ lernt, den zerrt man auf den Boden der „harten Tatsachen“.

Dieser grausame Erziehungsfehler, an dem vor allem unsere Schulen großen Anteil haben, trägt erheblich zu dem quantitativ und qualitativ erschreckenden Ausmaß an schlechtem Umgang mit dem eigenen Selbst bei. Fällt denn wirklich niemandem auf, dass vier- und fünfjährige Kinder sich auf die Schule freuen, dass sie an unendlich vielen Dingen Interesse haben, dass sie auch gerne Dinge schon selbst erforschen, dass sie originelle und wahrhaft tiefsinnige Fragen und Gedanken zu

Problemen des Alltags, aber auch zu den großen Themen wie Leben, Liebe, Angst und Tod äußern? Kaum aber sind sie einige Wochen oder Monate in der Schule - und schon finden sie Lernen doof.

Zu dieser mentalen Kehrtwende unserer Erstklässler tragen viele Faktoren bei: zu viele Schulstunden, der Zwang zu Hausaufgaben, Lärm, schlechte Schulmöbel, zu große Klassen, zu wenig vertiefendes Lernen, in das die ganze Person einbezogen wird. Hätten z.B. Kinder während der ersten vier Schuljahre nie länger als vier Stunden täglich Unterricht, diesen aber als Epochen- und Projektunterricht, der mit voller Hingabe wahrgenommen werden könnte – ich bin sicher, sie würden vieles davon alleine oder auch in kleinen Gruppen während ihrer Freizeit freiwillig weiterverfolgen. Lernen wäre ihnen ein nie enden wollendes Vergnügen, in das sie sich mit spielerischem Ernst und mit spielerischer Freude begeben würden. So aber lernen sie, wie man sich langweilt, wie man weghört, wegsieht, wegempfindet. Mit diesem falschen Gebrauch der Sinnesorgane geht dann schon bald ein falscher allgemeiner Selbstgebrauch einher, der zu einer schlechten Koordination aller Funktionen und auch zu gesundheitlichen Schäden der Schulkinder führt.

Alexander selbst hat dieses Problem früh erkannt. 1924 gründete er darum eine Schule für drei- bis achtjährige Kinder, um diese rechtzeitig (d.h. prophylaktisch) einen guten Selbstgebrauch erlernen und erleben zu lassen. 15 Jahre später, bei Ausbruch des 2. Weltkriegs, wurde diese Schule in die USA nach Stowe/Massachusetts evakuiert. Leider aber war das öffentliche Interesse zu jener Zeit so stark auf die Kriegsführung und deren Probleme gerichtet, dass die Schule schon bald geschlossen werden musste.

Ein frühes und damit prophylaktisches Lernen eines guten Selbstgebrauchs – dies wäre **eine** wesentliche Säule einer kulturellen Reform, wie wir sie in nächster Zeit schon brauchen, soll unsere westliche Zivilisation nicht an schierem Raffgier zugrunde gehen. Wäre es nicht endlich an der Zeit, bei der pädagogischen, der medizinischen, der psychotherapeutischen, der sportlichen und musikalischen Ausbildung - und zuvor schon in unseren Schulen - dem Faktor Selbstgebrauch einen ihm gebührenden Platz einzuräumen? Die Gelder, die für einen solchen Unterricht aufgewandt werden müssten, sie würden um ein Vielfaches dadurch wieder dem Gemeinwohl zugeführt, dass wir kaum noch Menschen mit z.B. chronischen Rückenleiden, chronischen Kopfschmerzen und nervösen Beschwerden aller Art hätten, sondern Menschen, die – auch unter schwierigen Lebensumständen – ihren Anlagen gemäß arbeiten und sich ihres Lebens freuen würden. Solche Menschen könnten dann auch anderen etwas geben, was andere ihnen zwar vielleicht auch gerne geben wollen, aber wegen ihres gewohnheitsmäßig schlechten Selbstgebrauchs beim besten Willen gar nicht zu geben in der Lage sind. Wäre es also nicht viel besser, schon Kindern eine Basis zu bieten, die ihnen – und zwar lebenslang – ein aufbaufähiges Lernen und Arbeiten, ein ungehindertes Anwenden ihrer Fähigkeiten und damit auch die Freude an ihnen ermöglicht?

Stattdessen müssen wir feststellen, dass unsere Aufmerksamkeit unserem Selbstgebrauch immer erst – wenn überhaupt - dann gilt, wenn wir in Krisen, Sackgassen oder Krankheiten gelandet sind.

Dies gilt ganz besonders auch für Berufsmusiker. Sie leiden – so viel ist allgemein bekannt – mehrheitlich an Insuffizienzen, Schmerzen, Ängsten etc. und suchen Abhilfe in allerlei konventionellen oder modischen Prozeduren. Dabei lernen sie aber in den seltensten Fällen, wie sie künftig besser mit sich umgehen und ihre natürlichen Fähigkeiten effektiver und leichter anwenden können. Oft erfahren sie nur kurzfristige Linderungen ihrer Leiden oder vermeintliche Verbesserungen ihres Zustands, um dann kurz darauf in noch schlimmerem Zustand sich wieder zu finden. Hoffnungslosigkeit und der Gedanke, die eigene künstlerische Karriere aufzugeben, machen sich dann breit und führen oft zu völliger Unlust und Resignation.

Zwar kann man ähnliche Tragödien auch bei Menschen ganz anderer Berufe beobachten; bei Musikern jedoch scheint mir die Zuspitzung der Problematik eines schlechten gewohnheitsmäßigen Selbstgebrauchs besonders deutlich zu sein. Oder – wie ich es anlässlich eines Vortrags an der Kölner Musikhochschule vor Jahren einmal formulierte - : „Wir können anhand der psycho-physischen Probleme und Leiden von Berufsmusikern die allgemeinen Leiden der Menschen in unserer Kultur wie durch ein Vergrößerungsglas sehen.“

Schauen wir nun einmal durch dieses Vergrößerungsglas. Woher kommt es, dass gerade Musiker besonders häufig unter psycho-physischen Störungen leiden – und dies oft schon während ihrer Ausbildung? Sind bei ihnen Ausbildung und Beruf anstrengender als bei Menschen, die einen anderen Beruf gewählt haben? Ist ihre Tätigkeit schlicht ungesund?

Wenn wir bei der Bewertung dessen, was Musiker zu leisten haben, von der obigen Prämisse ausgehen, nämlich dass die Qualität des Gebrauchs, den ein Mensch von sich macht, stets auf die Qualität seiner Funktionen zurückwirkt und dass deren Qualität wiederum langfristig auch die Qualität der Gesundheit eines Menschen beeinflusst, so müssen wir leider feststellen, dass gerade Musiker dazu neigen – ähnlich wie Leistungssportler – ohne Rücksicht auf die Qualität ihres Selbstgebrauchs an ihre Arbeit zu gehen. Was sie interessiert, ist meistens einzig und allein ein rasches Vorwärtskommen beim Aneignen von Fertigkeiten und beim Produzieren des Gelernten. Sie verstehen unter Lernen ein Anhäufen und (durch unzählige Wiederholungen) Befestigen von Informationen. Sie glauben, dass Üben an sich einen positiven Effekt auf ihre Leistungen hat. In diesem Glauben werden sie meistens durch ihre Lehrer noch bestärkt – selbst dann, wenn beiden Zweifel daran kommen müssten, ob ein so rücksichtsloses Training irgendeinen langfristigen Nutzen haben kann.

Gibt es aber überhaupt künstlerische Leistungen, die ohne jahrelanges Training bzw. ohne wiederholendes Üben auskommen? Mit Sicherheit nicht. Dennoch scheint mir, dass sehr viele Musiker den selbstverständlichen Gedanken, dass man Großes nur auf einer stabilen Basis aufbauen kann, bei ihrer Arbeit - ja sogar: mittels ihrer Arbeit! - verdrängen. Sie gehören zu der Kategorie von Lernenden, denen Alexander bescheinigt hat, dass sie beim Lernen seiner Technik die größten Schwierigkeiten haben werden: den „Zielstrebern“.

Ich höre nun Einwände wie diesen: „Was denn nun? Ist etwa Zielstrebigkeit für Musiker etwas Negatives beim Lernen? Ohne sie geht doch gar nichts. Wie soll man denn eine so immense Arbeit auf sich nehmen können, wenn man kein Zielstreber ist?“

Um hier keine Unklarheit aufkommen zu lassen: Natürlich muss ein Berufsmusiker mit der Vorstellung von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen an seine Arbeit gehen. Ist aber sein gewohnheitsmäßiger Selbstgebrauch nicht gut und damit seine gesamte Koordination, so wird zielstrebiges Üben für ihn immer problematisch bleiben. Denn das eigentliche und lebenslange Kunststück in Lebensführung und Arbeitsweise eines Berufsmusikers besteht darin, dass er einerseits nicht um die Notwendigkeit eines jahrelangen, intensiven und extensiven Trainings spezieller Fertigkeiten herumkommt, dass dieses Training andererseits aber nur auf der Basis eines überdurchschnittlich guten Selbstgebrauchs zu den erwünschten positiven (und dauerhaft positiven) Ergebnissen führen kann.

Ein dauerhaft guter Selbstgebrauch setzt aber voraus, dass sowohl die alltäglichen, normalerweise ganz unreflektierten Handlungen, als auch die berufsspezifischen, gut gesteuert sind. Und so ist der Berufsmusiker zugleich auf eine allgemeine wie auch auf eine fachspezifisch gute Koordination seines Tuns angewiesen.

Hat er einen allgemeinen besseren Gebrauch seines Selbst gelernt, so wird der fachspezifische Gebrauch natürlich davon profitieren – und vice versa. Beim fachspezifischen besseren Selbstgebrauch kommt es aber – wegen der Gefahr, dass die Zielstrebigkeit sich in den Vordergrund jeder Handlung setzen möchte – besonders darauf an, dass er gelernt hat, während eines jeden Arbeitsschrittes die dafür jeweils notwendigen Mittel einzusetzen – und noch wichtiger: dass er jene Mittel, die er dabei nicht einsetzen darf, wenn seine Arbeit gelingen soll, **nicht** zur Anwendung bringt. D.h. er muss bereit sein, während eines jeden Arbeitsschrittes die Mittel **über** die Ziele zu stellen. Andernfalls wird er – wegen seiner Zielstrebigkeit – die Mittel nicht genau genug bestimmen, auswählen und anwenden können. Er wird dann – ganz entgegen seinen Absichten – viel Falsches mitüben. Er wird das Falsche aber nie zuverlässig eliminieren können, wenn dieses Bestandteil seines Bewegungsmusters ist. Denn ein einmal initiiertes neuro-muskuläres Muster ist nicht mehr korrigierbar. Die „inhibition“ jedoch ist der einzige Weg, fehlerhafte Muster gar nicht erst zu initiieren.

Es ist darum für einen Musiker, der die Alexander-Technik als Basis-Technik benutzen will, wünschenswert, dass er mit seinem Alexander-Lehrer nicht nur an einer allgemeinen besseren Koordination seiner Funktionen arbeitet, sondern dass er auch mit fachspezifischen Problemen zu ihm kommt. Leider sind viele Alexander-Lehrer nicht bereit, mit ihren Schülern das Terrain der „reinen“ Alexander-Lektionen zu verlassen, d.h. sie begegnen ihren Schülern ausschließlich in dem Bereich, den sie Alexander-Technik nennen. Dabei hat Alexander selbst ja aufgrund eines fachspezifischen Problems seine lange und schwierige Selbsterkundungsreise unternommen und als Lehrer mit seinen Schülern durchaus deren fachspezifische Probleme zum Gegenstand seines Unterrichts gemacht.

Für mich ist es jedenfalls selbstverständlich, wenn ein Musiker zu mir kommt und mir berichtet, dass er z.B. ein bestimmtes manuelles Problem beim Üben hat, dass ich als Alexander-Lehrer darauf eingehe – wenn auch nicht unbedingt sofort. Und meine Erfahrung als Alexander-Lehrer - der aber in erster Linie Musiker ist - hat mir in unzähligen Situationen bei der Arbeit mit Musikern gezeigt, dass die Alexander-Technik nicht nur als Basis-Technik bei der Lösung von Basis-Problemen taugt, sondern dass sie bis hin zu den kompliziertesten Fach-Problemen Hilfestellungen bietet.

Doch davon morgen im praktischen Unterricht mehr.

(Vortrag anlässlich des Klavierpädagogischen Forums vom 30.11. – 01.12.02 am Institut für Musikpädagogik der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg; korrigiert am 25.01.03)