

Beate Wastl

## Skifahren mit mehr Leichtigkeit – aber wie?

### ... der Versuch einer „Gebrauchsanweisung“ nach der Alexander-Technik

Bereits zweimal konnte im Rahmen des SPORTS-Schneesportforums ein Workshop zum Thema „Skifahren mit der Alexander-Technik“ angeboten werden. Beim gemeinsamen Experimentieren im Theorieraum und auf der Skipiste standen folgende Fragestellungen im Vordergrund:

- Ist es möglich, leichter und mit weniger Anspannung Ski zu fahren?
- Wie kann ich während des Skifahrens weniger Kraftaufwand erleben?
- Wie kann ich freier und flexibler und trotzdem kontrollierter Ski fahren?

Am Ende der Workshops war das Fazit der Teilnehmer/innen positiv. Es wurde übereinstimmend berichtet, dass das Skifahren leichter, mit weniger Anspannung und reduziertem Kraftaufwand möglich ist. Jedoch blieben auch Fragen offen: „Wie kann ich diese Leichtigkeit behalten, wie kann ich sie ohne die Hilfe eines Lehrers erreichen?“ „Gibt es eine Gebrauchsanweisung für ein leichteres, effektiveres Skifahren?“ „Gibt es Rezepte?“

### Gebrauch des eigenen Organismus

Im Folgenden soll nun versucht werden, Antworten zu geben bzw. die angesprochenen Themen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Zunächst stellt sich die Frage: kann es überhaupt Gebrauchsanweisungen und Rezepte für Bewegungen und motorische Fertigkeiten geben? Ist es möglich, Anweisungen zu geben, die allgemeine Gültigkeit haben und auf jeden Lernenden passen? Im Begriff „Gebrauchsanweisung“ steckt der Teilbegriff „Gebrauch“, der auch in der Alexander-Technik eine große Rolle spielt. Der Gebrauch des eigenen Organismus ist geprägt durch das enge Zusammenwirken mentaler und körperlicher Prozesse. F.M. Alexander geht davon aus, dass alle Bewegungen durch das geprägt sind, wie wir über die Ausführung dieser Bewegung denken. Eine Bewegung wird also nur so ausgeführt werden können, wie sie der jeweiligen persönlichen Vorstellung und Strategie entspricht.

Wenn die Skilehrkraft dem Lernenden auf der Piste die Anweisung gibt: „Du stehst zu aufrecht“, „Du musst die Knie mehr beugen, um mehr Druck auf die Schaufel zu bekommen“, so hat der Lernende sofort ein Bild von sich im Kopf und dazu eine Idee, wie er diese Fehlhaltung korrigieren und die neue Anweisung des Skilehrers umsetzen soll. Nur auf der Basis seiner eigenen Vorstellung

von „Aufrecht“ oder „Knie beugen“ kann er den Anweisungen seines Lehrers überhaupt folgen.

F.M. Alexander stand dieser Art von Anweisung oder Gebrauchsanweisung sehr kritisch gegenüber (vgl. Maisel, 1985)<sup>1</sup>. Stattdessen entwickelte er allgemeingültige Prinzipien und Werkzeuge, mit denen der Lernende den Gebrauch des eigenen Organismus konstruktiver steuern lernen kann.

Im Verlauf des Workshops lernten die Teilnehmer/innen ein paar grundlegende Prinzipien und Werkzeuge der Alexander-Technik kennen und hatten die Möglichkeit, damit auf der Piste zu experimentieren.

### Primäre Steuerung

Wie bei allen Wirbeltieren ist der Organismus des Menschen ständig in Bewegung und wird durch die primäre Steuerung maßgeblich beeinflusst. Mit der primären Steuerung meint F.M. Alexander einen zentralen und übergeordneten Mechanismus, bei dem eine bewegliche Balance des Kopfes und der Wirbelsäule die wichtigste Voraussetzung jeder effektiven Bewegung ist. Wenn nun durch zu viel Anspannung in der Halsmuskulatur diese bewegliche Balance zwischen Kopf und Wirbelsäule eingeschränkt ist, so wird diese durch zusätzliche Muskelkraft im Rumpf oder in den Beinen ausgeglichen.



Die flexible Beziehung des Kopfes im Verhältnis zum Körper

<sup>1</sup> vgl. Maisel, 1985; S. 95 ff: „Das Problem der Leibesübungen“

Oft ist dies dem Lernenden gar nicht mehr bewusst, weil er/sie ständig mit zu hohem Kraftaufwand den Kopf auf der Wirbelsäule trägt. Wird nun diese Anspannung reduziert, so empfinden die Lernenden ihre Bewegungen, in diesem Fall das Skifahren, als leichter und weniger anstrengend, als „mehr in Balance“.

### Stabilität – Flexibilität

Im nächsten Schritt können die Lernenden mit der Anregung experimentieren, ihre Wirbelsäule während des Skifahrens so wenig wie möglich zu fixieren. Das Prinzip „So wenig Kräfteinsatz wie möglich, aber so viel wie nötig“ führt bei vielen Lernenden zu einer wesentlich höheren Flexibilität und der überraschenden Einsicht, dass der Rumpf nicht mit Kraft festgehalten werden muss, um Kurven fahren zu können. Dies ist für die meisten Lernenden eine völlig neue Erfahrung, die wiederum zu mehr Leichtigkeit und bisher nicht gekannter Beweglichkeit führt.

### Den biomechanischen Vorteil nutzen

Kehren wir zu dem Beispiel zurück, wo der Skilehrer dem Lernenden die Anweisung gibt, er solle die Knie mehr beugen, um den Druck auf die Skischaukel zu erhöhen. Dies wird der Schüler versuchen, indem er die Kniegelenke beugt – nach seiner Idee und Vorstellung von dieser Bewegung. Je intensiver aber der Schüler vorwiegend oder fast ausschließlich an der Anweisung „Kniebeugen“ arbeitet, je mehr wird es zu einer übermäßigen Beanspruchung der Oberschenkelmuskulatur kommen. Einfacher und physiologisch sinnvoller ist es jedoch, nicht nur die Kniegelenke zu beugen, sondern alle drei Beingelenke in ein harmonisches Zusammenspiel zu bringen. Insbesondere das aktive Einbeziehen der Hüftgelenke birgt große biomechanische Vorteile, denn nur so wird eine mechanisch sinnvolle Beinbeugung eingeleitet. Darüber hinaus erfährt der Lernende mehr Flexibilität im Becken/LWS-Bereich und kann dadurch leichter und schneller auf die Gegebenheiten des Geländes reagieren. Nicht zuletzt sollte auch auf die Bedeutung der Bewegungsmöglichkeiten in den Sprunggelenken hingewiesen werden.

### Aufmerksamkeit auf das eigene Handeln

Zurück zur eingangs gestellten Frage „Wie kann ich diese erlebte Leichtigkeit behalten“. Sie zeigt, dass der Lernende in seiner Tätigkeit – hier dem Skifahren – hauptsächlich mit seiner Wahrnehmung beschäftigt ist, also wie sich das Skifahren angefühlt hat. Beim Experimentieren in den beiden Workshops war das Skifahren für viele leichter als zuvor. Wenn wir also diese Leichtigkeit wieder erleben wollen, so wollen wir etwas wahrnehmen, was am Ende eines Bewegungsprozesses steht. Bei dieser Art zu denken befindet sich der Lernende mit seiner Aufmerksamkeit beim Ergebnis der Bewegung oder Tätigkeit.



Biomechanischer Vorteil durch den Einsatz der drei Beingelenke

F.M. Alexander nannte diese Art des Denkens „end-gaining“, was im Deutschen mit „Ziel-Fixiert-Sein“ übersetzt werden kann. Damit lassen wir den Bewegungsvorgang als solchen außer Acht. Doch genau die Schritte, die zur Wahrnehmung des Endresultats „Leichtigkeit“ führen können, sollten wir uns genauer anschauen. F.M. Alexander nannte dies das „means-whereby“ principle („Mittel-Wodurch“ Prinzip), einer der grundlegenden Bestandteile seiner Methode.

Es ist also entscheidend, ob der Skifahrer beim Skifahren an das Ergebnis denkt (z. B. Leichtigkeit, schön fahren) oder ob er sich beim Skifahren Anweisungen gibt, was in diesem Moment zu tun ist – und was man nicht zu tun braucht. F. M. Alexander hat dieses „Mittel-Wodurch-Prinzip“ in folgende Schritte unterteilt:

1. Analysiere die momentanen Einsatzbedingungen des eigenen Organismus. Es ist wichtig, mit seiner Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was man im jeweiligen Augenblick tut. Entscheidend ist das „Hier und Jetzt“. Bsp.: Wie viel Kraft brauche ich im Moment für den Kanteneinsatz abhängig von der Steilheit des Geländes bzw. der Beschaffenheit des Schnees?
2. Überlege, welche Mittel und Methoden (Vorgehen, Maßnahmen, Verfahrensweisen ...) für die aktuelle Situation geeignet wären. Bsp: mehr Hoch-Tiefbewegung in steilerem Gelände erfordern mehr Bewegungen in den Beingelenken, d. h. das Zusammenspiel der drei Beingelenke (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk).
3. Weise die ausführenden Strukturen (Gelenke, Muskeln) an, die gewählten Mittel umzusetzen.
4. Bleibe auch während des Skifahrens dabei, diese Anweisungen zu erteilen.

Dieser Prozess ist ein mentaler Vorgang, der mit den Körperstrukturen zusammenwirkt. Der Focus liegt hauptsächlich auf der eigenen Körperorganisation. Die mentale Fähigkeit, mit seiner Aufmerksamkeit genau dort zu bleiben, bringt die gewünschte Leichtigkeit.

Die vorgestellten Prinzipien und Werkzeuge demonstrieren eine indirekte Herangehensweise. Indem man den direkten Focus auf eine einzelne Aktion – z. B. „Knie beugen“ – reduziert und gleichzeitig weiter fasst, werden die Lösungsmöglichkeiten für eine Bewegungsaufgabe vielfältiger. Auch dies wird von Lernenden oft als befreiend empfunden, weil der Druck, die Anweisung des Lehrers unbedingt richtig umzusetzen, nicht mehr gegeben ist.

### **Fazit**

Nun bleibt zu hoffen, dass diese Ausführungen, welche die Idee der „Gebrauchsanweisung“ aus der Perspektive der Alexander-Technik beleuchten, für das Skifahren hilfreich und nützlich sein können.

### **Literatur:**

Alexander, F. M. (2001). *Der Gebrauch des Selbst*. (übersetzt von R. Krügel). Freiburg, Basel: Karger.

Maisel, E. (Hrsg) (1985). *Die Grundlagen der F.M. Alexander-Technik*. Heidelberg: Arbor.

Ruhrberg, P. (2004). *Weniger ist Mehr*. [www.at-itm.de/ruhrberg/weniger.pdf](http://www.at-itm.de/ruhrberg/weniger.pdf) (Zugriff: 10.06.2014).

Weiterführende Artikel unter:

<http://www.at-itm.de/ruhrberg/literatur.htm>

Weed, D. L. (2004). *What You Think is What You Get. An Introductory Textbook for the Study of the Alexander Technique*. Bristol: ITM.