

Beate Wastl

Alexander-Technik beim Skifahren

... effektiv und effizient Skifahren

„Alpiner Skilauf ist die Kunst, während eines andauernden nach unten Gleitens balanciert und beweglich zu bleiben“

(Erik Bendix – Amerikanischer Ski- und Alexander-Technik-Lehrer)

Dieser Artikel soll zeigen, wie sich *Alexander-Technik* und Skifahren in idealer Weise miteinander verbinden lassen. Im Folgenden werden einige Grundzüge der *Alexander-Technik* dargelegt und diese dann auf das Skilaufen übertragen.

Was ist Alexander-Technik?

Das Anliegen der *Alexander-Technik* ist es nicht, eine neue Skitechnik zu vermitteln oder neue Elemente des Kurvenfahrens. Auch geht es nicht um die Anwendung innovativer methodisch-didaktischer Vermittlungsformen. Vielmehr will die *Alexander-Technik* eine andere Herangehensweise an die Bewegung, und damit an das Zusammenspiel des Körpers mit dem Gerät Ski aufzeigen. Methoden und Didaktik vermitteln Schritte und Wege, wie bestimmte Techniken zu lernen sind.

Die *Alexander-Technik* schaltet einen Schritt davor (Prä-Technik), indem sie die Frage stellt: „Was mache ich mit mir, mit meinem Körper während ich Ski fahre?“ Ein Beispiel: Wir sehen einen Hang, die Steilheit des Geländes, die Schneebeschaffenheit und ...fahren los. Vielleicht haben wir noch überlegt, welche Fahrtechnik die geeignetste ist, doch sicher haben wir uns nicht gefragt, wie viel Kraft der Hang von unserem Körper verlangen wird, oder ob die Muskulatur der Beine in kompletter Anspannung sein muss. Oder wir haben die Aufgabe bewertet, z.B. „der Hang ist schwer“, und diese Aussage bewirkt, dass sich die Muskulatur anspannt, vielleicht sogar verspannt.

Mit anderen Worten: das „Was“ wir tun ist durchaus wichtig, doch nicht annähernd so wichtig wie das „Wie“, also die Art und Weise etwas auszuführen.

Woher kommt die Alexander-Technik?

Die *Alexander-Technik* wurde von Frederick Matthias Alexander (1869–1955) in Australien entwickelt. Bei dieser körperorientierten Lernmethode geht es darum zu entdecken, wie man effektiv und effizient den eigenen Körper in der Bewegung einsetzen kann, wie man eingefahrene Bewegungsmuster aufbrechen und so in sich selbst ein neues unentdecktes Potential erleben kann. Darüber hinaus kann man lernen und erfahren, un-

nötige Muskelspannung und zu viel Kräfteinsatz zu minimieren. Das geschieht in der praktischen Arbeit, indem das „Zuviel“ bewusst erlebt wird, oder ungeeignete Strategien durch andere ersetzt werden.

Das Erleben und Erfahren der *Alexander-Technik* spielt sich im sensomotorisch-kinästhetischen Bereich ab. Es geht um die Körperwahrnehmung, den Umgang mit dem eigenen Organismus, mit sich selbst. Diese körperlichen Wahrnehmungs- und Steuerungsprozesse sind individuell unterschiedlich und daher schwer zu fassen oder zu vermitteln. Die Schwierigkeit lässt sich vergleichen mit dem Versuch, einem anderen Menschen eine erlebte Erfahrung, z. B. einen Konzertbesuch oder eine Bergwandertour zu schildern. Wer einmal versucht hat, seinem Gegenüber die Farbe „Rot“ zu beschreiben, kann sich das lebhaft vorstellen.

Wem kann die Alexander-Technik nutzen?

Die *Alexander-Technik* hat viele Anwendungsfelder. Bekannt und sehr geschätzt ist sie bei Musikern (Yehudi Menuhin, Paul McCartney, Sting), ebenso bei manchen Leistungssportlern (Carl Lewis, Daley Thomson, Mark Spitz), sowie in den USA im Spitzensport und im Managertraining. Im Bereich der Bewegung wird sie in einigen Tanz- und Schauspielakademien gewinnbringend eingesetzt und ist mittlerweile fester Bestandteil der Ausbildung.

Auch im täglichen Leben ist sie von großem Nutzen, z. B. im Büroalltag, beim Sitzen am PC, beim Bücken, Aufstehen, Gehen u. a. Tätigkeiten. Im therapeutischen Bereich hat sie sich vielfältig bewährt, u. a. bei Rückenbeschwerden und stressbedingten Erkrankungen.

Alexander-Technik beim Skifahren

Grundlegende Überlegungen

Als erstes soll herausgearbeitet werden, ob und wie sich *Alexander-Technik* und Skifahren verbinden lassen¹.

Um das Thema einzugrenzen und so für Kursteilnehmer besser fassbar zu machen, geben folgende Fragen eine Leitlinie:

1. Ist es möglich, leichter und mit weniger Anspannung Ski zu fahren?
2. Gibt es Gewohnheiten beim Skifahren oder inwiefern spielen Gewohnheitsmuster eine Rolle?

¹ im Rahmen des SPORTS-Schneesportforums 2012 in Hintertux wurde ein Workshop angeboten, in dem die Teilnehmer/innen genau dies herausfinden sollten. Im folgenden Text wird nur der Begriff Teilnehmer verwendet, damit sind auch die weiblichen Teilnehmerinnen gemeint.

3. Wo liegt unsere Aufmerksamkeit während des Skifahrens?
4. Wie können wir freier und flexibler und trotzdem kontrollierter Ski fahren?

Einstieg im Seminarraum

Zunächst macht es Sinn, dass die Teilnehmer ein paar Grundsätze der *Alexander-Technik* kennenlernen, bevor es gemeinsam auf die Skipiste geht. In der vorangestellten gemeinsamen Einführungsstunde² werden die Grundprinzipien der *Alexander-Technik* dargelegt, und in einem begleitenden Praxisteil erste eigene Erfahrungen beim Stehen auf festem Boden und beim Stehen auf beweglichen Gegenständen (Gleichgewichtskreisel, Wackelbrett, Balance Pad u. a.) gesammelt (Abb.1).

In diesem vorbereitenden Teil wird die Definition der *Alexander-Technik* erarbeitet. Ausgehend von den Fragen

- *Wer oder was steuert eine Bewegung?*
- *Wie kommt eine Bewegung zustande?*

tragen die Kursteilnehmer beispielsweise folgende Begriffe zusammen:

- *neuromuskuläre Prozesse*
- *Steuerung vom Gehirn*
- *eine Anweisung geben*

Diese Äußerungen lassen sich alle unter dem Begriff „Denken“ zusammenfassen. Wenn nun „Denken“ in Bezug zu Bewegung gesetzt wird, ergibt sich daraus folgende Arbeitsdefinition:

Alexander-Technik ist das Studium des Denkens in Beziehung zu Bewegung.

Diese Beziehung ist kausal, d. h. das Denken steuert die Bewegung, nicht umgekehrt. Denkprozesse sind verantwortlich für Bewegungen, sie verursachen Bewegungen und die Art und Weise von Bewegung, sie stehen in der zeitlichen Abfolge immer vor der Bewegung. Mit „Bewegung“ ist jegliche Bewegung eines Menschen gemeint. Neben den zahlreichen Alltagsbewegungen wie Treppensteigen, Sitzen und Aufstehen und vieles mehr, sind damit auch sportliche Bewegungen impliziert.

Bleibt also festzuhalten, dass die kausale Beziehung des Denkens zur Bewegung eine der wichtigsten Grundlagen der *Alexander-Technik* ist. Daher steht das Denken immer wieder im Vordergrund. Eine weitere Arbeitsgrundlage ergibt sich durch eine zentrale Entdeckung Alexanders:

„Die flexible Beziehung des Kopfes im Verhältnis zum Körper ist der Schlüssel zu Freiheit und Leichtigkeit in der Bewegung.“

Es geht also nicht um die Haltung oder Position des Kopfes zum Körper, oder gar die „richtige“ Haltung. Eines der charakteristischsten Prinzipien der *Alexander-Technik* ist das Zulassen und Entdecken von Bewegungsmöglichkeiten. Dies er-

fahrbar zu machen, soll der erste Schritt in der praktischen Arbeit sein. Beim Stehen beispielsweise können Kursteilnehmer erleben, dass es nicht nur eine einzige Art und Weise, eine Möglichkeit des Stehens gibt, sondern dass weniger Anspannung und weniger Festhalten ein Gewinn an Flexibilität mit sich bringt (Abb.1). Übereinstimmend berichten Kursteilnehmer über ihre Erfahrungen, dass das Stehen einfacher ist, weniger Haltearbeit notwendig ist und dass sie einen völligen neuen Zugang zu ihrem Körper erleben.

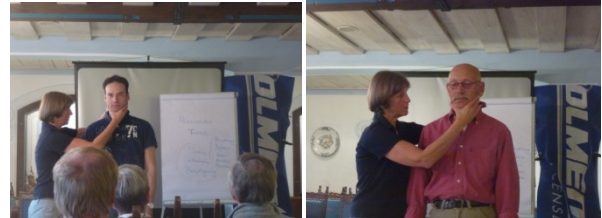


Abb. 1: Die flexible Beziehung des Kopfes im Verhältnis zum Körper

Interaktiver Ansatz

Während immer nur jeweils ein Teilnehmer vor der Gruppe mit dem Lehrer arbeiten kann, haben die anderen die Gelegenheit zuzuschauen und zu beobachten. Dieser interaktive Ansatz hat den Vorteil, dass alle Teilnehmer in den Lernprozess einbezogen sind. Einerseits können sie Veränderungen in der Bewegung bei dem Teilnehmer feststellen, der gerade vor der Gruppe steht, andererseits können sie für sich entdecken, dass ihre eigenen Ideen, Vorstellungen, Bewegungskonzepte oft eingeschränkt und hinderlich sind, und dass das Aufgeben von einschränkenden Konzepten unmittelbar zu mehr Bewegungsfreiheit führt.

Vom Stehen zum Stehen auf einem beweglichen Gegenstand

Um das Eingangszitat von Eric Bendix erneut aufzugreifen – „Skifahren ist ein balanciertes nach unten Gleiten...“ – ist der nächste Schritt das Stehen auf einem beweglichen Gegenstand (Gleichgewichtskreisel, Balancepad) (Abb.2).

Wie erreicht man ein balanciertes Stehen, wie kommt man in etwa in eine „Skifahrerposition“? Auch dabei erleben die Teilnehmer, dass ein „so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich“ eine neue Bewegungsidee ist und sie das Beugen und Strecken der Beugelenke in einer bislang unbekannt Dimension kennen lernen. Dies führt dazu, dass das Balancieren nun viel einfacher und zugleich kontrollierter möglich und weniger anstrengend wird und zudem mehr Bewegungsmöglichkeiten eröffnet.

² am besten am Nachmittag vor der folgenden Kursstunde auf der Skipiste



Abb. 2: Stehen auf beweglichen Gegenständen

Auf der Skipiste

Auf der Skipiste können dann die im vorbereiteten Theorie- und Praxisteil erfahrenen Prinzipien der *Alexander-Technik* umgesetzt werden. Nach einem kurzen Einfahren werden die Teilnehmer mit für sie meist überraschenden Fragen konfrontiert, z. B.: „Was hast Du während des Skifahrens gedacht?“ Die Antworten liegen häufig im Bereich der Skitechnik, der Hang- und Wetterbeschaffenheit, jedoch praktisch nie in der eigenen Körperorganisation. Dass heißt, dass man meist nicht mit dem beschäftigt ist, was man gerade tut, oder vorhat zu tun. Genau an diesem Punkt setzt die besondere Herangehensweise der *Alexander-Technik* ein: Über ein verändertes Denken - F.M. Alexander verwendet dafür den Begriff „reasoning“ (die praktische Anwendung von vernünftigem Denken) - ist es möglich, Bewegung und Bewegungskoordination bewusst und damit zielgerichtet zu steuern.

Nach einigen Experimenten gelingt es den Teilnehmern zunehmend besser, dies für sich umzusetzen.



Abb. 3: Die flexible Beziehung des Kopfes im Verhältnis zum Körper auch auf der Skipiste

Die Erfahrungen sind für die meisten Teilnehmer verblüffend. Die große Erleichterung, dass Skifahren nicht so viel Kraft kosten muss, dass es leichter geht und man mehr den Ski fahren lassen kann, beschreiben Teilnehmer beispielsweise so:

- „Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass ich auf meine alten Tage noch mal so leicht und beschwingt auf Skiern den Berg hinunter fahre.“
- „Die Alexander-Technik hat mir ein völlig neues Konzept von mir, vom Funktionieren meines Körpers und vom Zusammenspiel meines Körpers mit Skiern gegeben. Wie leicht und harmonisch das Skifahren damit wird.“

- „Interessant - denn mit diesen Erlebnissen werde ich meine Konzepte zum Unterrichten des Skilaufens neu überdenken.“



Abb. 4: Reflexionsrunde auf der Skipiste

Fazit

Zum Abschluss kann gesagt werden, dass Experimente, Skifahren mit der Alexander-Technik zu verbinden, sehr fruchtbar sein können und für die Zukunft noch viele spannende Erfahrungen bereit halten.

Literatur:

- Alexander, F. M. (2001). *Der Gebrauch des Selbst.* (übersetzt von R. Krügel). Freiburg, Basel: Karger
- Gelb, M. (1999). *Körperdynamik – Eine Einführung in die Alexander-Technik.* Berlin: Ullstein.
- Ruhrberg, P. (2004). *Weniger ist Mehr.* www.at-itm.de/ruhrberg/weniger.pdf (Zugriff: 20.04.2013).
- Weed, D. L. (2004). *What you think is what you get. An Introductory Textbook for the Study of the Alexander Technique.* Bristol: ITM.

(alle Fotos: P. Wastl)