



## **Sieben Fragen an die Gastlehrer, die die Schule seit ihrer Gründung 1989 am meisten mitgeprägt haben: Giora Pinkas, Shmuel Nelken, Cathy Madden.**

### Sieben Fragen an Giora Pinkas

Giora Pinkas ist Lehrer der Alexander-Technik seit 1967. Er war Tänzer in seinem ersten Beruf und hat bei Patrick Macdonald in London die Ausbildung absolviert. Er ist Leiter einer Alexander-Schule in San Francisco und hat die Schule in Heidelberg und unser Schule in Freiburg mit begründet. Er wird an verschiedene Schulen der Welt als Gastlehrer eingeladen und gibt regelmäßig Workshops für Alexander-Lehrer. Giora wird geschätzt für seine klare und humorvolle Art des Unterrichts.

#### *1. Wie würdest Du kurz Alexander-Technik und ihre Ziele definieren?*

Die A. T. ist ein praktisches Werkzeug zum Verständnis und zur Änderung menschlichen Verhaltens. Sie ist eine Methode zur Problemlösung innerhalb eines weiten Feldes von Schwierigkeiten. Sie offenbart Einsichten aus der Perspektive der innewohnenden Einheit des Lebens. Ihr Ziel: durch gesteigertes Wissen über das Selbst, Fähigkeiten zu erwerben, die ein reicheres und erfüllteres Leben ermöglichen.

#### *2. Welche konkreten Veränderungen hast Du in Deinem persönlichen Leben durch die Alexander-Technik erfahren?*

Zuerst einmal half sie bei einer Rückenverletzung und einer allgemeinen Rastlosigkeit, sie gab mir mehr Vertrauen und Selbstbeherrschung. Sie stellt für mich einen Beruf dar, den ich liebe und der seit zweiunddreißig Jahren meine Familie ernährt. Sie ist außerdem ein Weg, viele, viele liebe Menschen der verschiedensten Erdteile zu treffen und schätzen zu lernen. Und sie lieferte mir eine Grundlage für ein sich ständig vertiefendes Interesse am Leben und dem Universum.

#### *3. Welche Lehrer/Einflüsse haben Deine Entwicklung als Alexander-Technik Lehrer am meisten beeinflusst?*

Shmuel Nelken und Rika Cohen, meine ersten Lehrer. Dann Patrick Macdonald, der als Trainer und Mentor den Haupteinfluss auf mich ausübte.

#### *4. Hat sich, und wie, deine Alexander-Technik Arbeit im Laufe der Zeit verändert?*

Meine Arbeit veränderte sich in dem Maße, wie auch ich mich veränderte. Diese Veränderung liegt nicht so sehr im körperlichen Bereich des Gebrauchs der Hände, sondern in einer größeren Leichtigkeit im Sein mit mir selbst und anderen Menschen. Meine Unterrichtsmethoden sind vielseitiger, sicherer und geduldiger. Meine kommunikativen Fähigkeiten wuchsen mit der Erfahrung und ebenso mein Zutrauen.



*5. Wie würdest Du „Innehalten“ und „Direktiven geben“ definieren? Wie wichtig sind sie in Deiner Arbeit? In welcher Form benutzt Du sie beim Unterrichten?*

"Innehalten" hört sich vielleicht trocken und technisch an, ist aber in Wahrheit der Schlüssel zu Klarheit, Veränderung und größerer Freiheit. Sie ist die Funktion der Intelligenz und manchmal auch des Mutes: ein Zeichen von Geduld, Abstand und echter Selbstbeherrschung. "Direktiven geben" bedeutet bewusst loszulassen; die Lebenskraft (Geis-Gehirn-Nerven) an einen bestimmten Ort im Körper zu schicken. Ich benutze sie auf jede mögliche Weise, denn das ist die Arbeit. Ströme von Gedanken, Gefühlen und Energien zu lösen, zu verschmelzen und zu harmonisieren.

*6. Welche Schwierigkeiten und welche Gefahren siehst Du auf dem Weg eines Alexander-Technik Lehrers? Hast Du diesbezüglich Tipps und Ratschläge?*

Der Schwierigkeiten sind viele. Es ist schwer, ein gutes gesundheitliches Niveau und den gewissen Grad an Bewusstheit zu erreichen und aufrecht zu erhalten, den ein Lehrer haben muss, um anderen helfen zu können. Auch ist es schwierig, auf positive Weise zu wachsen und sich zu verändern. Es ist niemals leicht, hochgesteckten Prinzipien treu zu bleiben und nicht zugunsten von Bequemlichkeit, Ansehen, Geld und Anstellung gewisse Kompromisse einzugehen. Das Leben an sich ist nicht einfach, aber besonders nicht für Menschen, die sich dem Lernen, dem Wachstum und der Reife verpflichtet haben. Mein Rat? Tue dein Bestes, dich daran zu erinnern, was dich ursprünglich an dieser Arbeit angezogen hat. Wisse, dass viele deiner Kollegen mit denselben Schwierigkeiten konfrontiert sind, sei also nicht zu stolz, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du sie brauchst.

*7. Wie siehst Du die Notwendigkeit der Alexander-Arbeit in der heutigen Welt? Wie die Chance, dass sie gehört und verstanden wird? Wie können wir die Menschen mit unseren Arbeit am besten erreichen?*

In Anbetracht des Zustands der Welt, wird unsere Arbeit mehr denn je gebraucht. Sie kann auf verschiedenste kreative Weisen verwendet werden. Es gibt immer solche, die diese Arbeit intuitiv suchen und verstehen. Wenn wir unsere Arbeit still und gut mit ein paar Leuten ausführen, dann ist das genug. Ein größeres Publikum könnte mit öffentlichen Vorträgen erreicht werden. Wenn du dich sicher genug fühlst, dich von Zeitungsleuten interviewen zu lassen oder im Fernsehen aufzutreten, dann nimm's in Angriff. Und letztendlich, strebe danach, deine Fähigkeiten in der Arbeit und in der Kommunikation zu verbessern, und wenn es dir wirklich am Herzen liegt, wird es ankommen.



## Sieben Fragen an Shmuel Nelken

Shmuel, der in seinem ersten Beruf Cellist war, hatte seine ersten Stunden in Alexander-Technik bei F. M. Alexander selbst. Er war der erste Lehrer, der von Patrick Macdonald sein Diplom erhielt. Nach seiner Diplomierung 1959 ging er zurück nach Jerusalem, wo er neben einer umfangreichen Unterrichtstätigkeit 1972 eine Schule eröffnete und seither viele Alexander-Lehrer qualifiziert und der Alexander-Technik wichtige Impulse gegeben hat. Außer in Israel arbeitet Shmuel in Deutschland, England, Frankreich, der Schweiz, Dänemark und den USA.

### *1. Wie würdest Du kurz Alexander-Technik und ihre Ziele definieren?*

Die A. T. ist eine Methode der Wiederherstellung. Sie betrachtet den Menschen als eine untrennbare psycho-physische Einheit. Die A.T. hilft dabei, den Umgang mit sich selbst zu verbessern und damit auch Gesundheit und funktionale Fähigkeiten zu stärken.

### *2. Welche konkreten Veränderungen hast Du in Deinem persönlichen Leben durch die Alexander-Technik erfahren?*

Mit Hilfe der Alexander-Technik konnte ich meine Schwierigkeiten beim Cellospiel überwinden, und meine Lernfähigkeit nahm zu, besonders sogenannte "physische Fähigkeiten". Das Unterrichten der A.T. wurde zur "Berufung" und dabei immer interessanter und lohnender... Doch was die A. T. für mich tat und weiterhin tut, drücken am besten jene Worte aus, die aus mir herauskamen, als ich meine Studien in London beendete: "Ich bin lebendiger".

### *3. Welche Lehrer/Einflüsse haben Deine Entwicklung als Alexander-Technik Lehrer am meisten beeinflusst?*

Patrick Macdonald hatte den größten Einfluss auf mich: Ich möchte bezweifeln, dass ich ohne die Kraft und Genauigkeit seiner Arbeit je meine Schwierigkeiten überwunden hätte. Auch der sehr kurze Kontakt mit F.M. selbst, stellte sich als überraschend wichtig heraus. Die Erfahrung, die durch seine Hände übertragen wurde - eher spirituell als materiell, die Weisheit eines sehr alten Mannes, lebt bis heute in mir. Peter Scott ermöglichte mir, die "Mittel wodurch etwas geschieht" entsprechend meiner Möglichkeiten im jeweiligen Moment zu ergründen. Ohne den Austausch mit meinen Kollegen (einige davon ehemalige Schüler von mir), wäre meine Arbeit nicht zu dem geworden, was sie ist.

### *4. Hat sich, und wie, deine Alexander-Technik Arbeit im Laufe der Zeit verändert?*

Konkrete Veränderungen können in der "Körperhaltung", Elastizität, Beweglichkeit und im Denken beobachtet werden. Alle diese Veränderungen beeinflussen die Arbeit. Doch die beste Alexander- Technik ist immer die Arbeit eines Anfängers.... Die wahre Veränderung zeigt sich



in einer Offenheit neuen Eindrücken gegenüber und im wirklichen Austausch der Arbeit.

*5. Wie würdest Du „Innehalten“ und „Direktiven geben“ definieren? Wie wichtig sind sie in Deiner Arbeit? In welcher Form benutzt Du sie beim Unterrichten?*

Alle Ausdrücke, die F. M. verwendet, hängen ganz eng zusammen. Das Anhalten einer gewohnheitsmäßigen Reaktion auf einen Anreiz (ein Wunsch, zu tun, eine Reaktion auf jemanden oder etwas), ist ein Moment des Innehaltens. Dieser Moment an sich ist zu nichts nütze ohne eine gleichzeitige, durchdachte Richtungsänderung/Änderung der Direktive. Direktive: Strecken, Zusammenziehen, nach oben, nach unten, nach vorne, nach hinten... Diese Richtungsänderung betrifft die Beziehung zwischen Kopf und Hals - Hals, Kopf und Rücken - Kopf, Rücken und Gliedern: die "Primärsteuerung". Eine Änderung der Richtung/Direktive betrifft gleichzeitig die Bewegung: Bewegung kann angehalten werden, verändert oder sie kann erneut bestätigt werden.

*6. Welche Schwierigkeiten und welche Gefahren siehst Du auf dem Weg eines Alexander-Technik Lehrers? Hast Du diesbezüglich Tipps und Ratschläge?*

Das größte Hindernis - zu denken, dass ich etwas erreicht habe, daß ich schon einiges weiß, mich auf mein "Können" zu verlassen. Wesentlich ist, Eindrücken gegenüber offen zu sein, sich Rückmeldungen und Kritik zu stellen. Meine eigene Erfahrung zeigt mir, dass das Arbeiten mit anderen - und zwar auf allen Ebenen: als Schüler, Kollege und Lehrer - von größter Hilfe ist.

*7. Wie siehst Du die Notwendigkeit der Alexander-Arbeit in der heutigen Welt? Wie die Chance, dass sie gehört und verstanden wird? Wie können wir die Menschen mit unserer Arbeit am besten erreichen?*

Die A. T. befindet sich heute in einer schwierigen Lage. Die wachsende Anzahl an Schulen und Lehrern tendiert dazu, das allgemeine Niveau der Arbeit zu drücken. Andererseits ist die A. T. zu ernsthaft für eine Welt, in der es so viele Behandlungsarten, Körperarbeit und Methoden gibt, Techniken zur spirituellen Heilung und verschiedenste Disziplinen werden angeboten und versprechen Super-Ergebnisse bei minimaler Anstrengung. Für die A. T. in unserer so lauten Welt zu werben, bedeutet, das zu tun, was alle tun - die gleiche Werbetrommel zu rühren und lauter und lauter zu schreien, um gehört zu werden.

Wir brauchen Mittel und Wege, die der A. T. angemessen sind. Das Niveau der Arbeit sollte unser wichtigstes Anliegen sein. Verlässliche Literatur, Vorträge und Einführungsabende sind wertvoll, aber mit gutem Beispiel voran zu gehen, bringt mehr als alles andere. Der Bedarf nach A. T. ist vorhanden - heute mehr als jemals. Diejenigen mit Erfahrung wissen das.



## Sieben Fragen an Cathy Madden

Cathy Madden begann das Studium der Alexander-Technik 1975 bei Marjorie Barstow. Seit 1980 unterrichtet sie selbst. Seit 1989 reist sie in den USA, Europa, Japan und Australien, um mit Menschen in allen möglichen Aktivitäten zu arbeiten und um das Unterrichten der Alexander-Technik in Gruppen zu lehren. Sie wird regelmäßig in den genannten Ländern in Alexander-Schulen als Gastlehrerin eingeladen. Sie hat einen Lehrauftrag für Alexander-Technik in der Schauspielausbildung an der Universität in Seattle. In ihrem ersten Beruf ist sie Schauspielerin und Regisseurin. Cathy hat die Fähigkeit die Prinzipien der Alexander-Technik klar und verständlich zu unterrichten und zu zeigen, wie sich diese im täglichen Leben anwenden lassen. Sie ist bekannt für ihre unbeschwerte und mitfühlende Art.

### *1. Wie würdest Du kurz Alexander-Technik und ihre Ziele definieren?*

Die Alexander-Technik ist eine Arbeit, die ihre Anwender befähigt, d.h. sie liefert einen einfachen Prozess, der Störungen in der Koordination unseres gesamten Selbst verhindert oder auflöst, so dass wir die in unserem Leben vorkommenden Handlungen optimal ausführen können. Koordinierte Bewegungen, konstruktives Denken und Freiheit im Ausdruck sind der Gewinn dieser Arbeit.

### *2. Welche konkreten Veränderungen hast Du in Deinem persönlichen Leben durch die Alexander-Technik erfahren?*

Die deutlichsten Auswirkungen waren und bestehen immer noch darin, dass ich meine Theaterarbeit effektiver ausüben kann. - Mein Instrument, mein gesamtes Selbst, steht mir mehr und mehr zur Verfügung : mehr Kreativität, mehr Ausdruck, mehr Genuss. Im täglichen Leben bin ich immer wieder dankbar, die "Mittel durch..." zur Verfügung zu haben, die mich durch den Tag führen. In meiner Arbeit mit den anderen Fakultätsmitgliedern der Theaterabteilung innerhalb der Universität von Washington, entwickle ich ständig neue Wege zur Annäherung an die Ausbildung von Schauspielern und integriere die Alexander-Technik in alle Bereiche des Schauspieltrainings. Meine Arbeit mit der Alexandergemeinschaft auf internationaler Ebene war immer außerordentlich bereichernd für mein eigenes Wachstum in Bezug auf ein größeres Verständnis der Alexander-Technik und auch auf die Art und Weise A.T. zu unterrichten.

### *3. Welche Lehrer/Einflüsse haben Deine Entwicklung als Alexander-Technik Lehrer am meisten beeinflusst?*

Marjorie Barstow.

### *4. Hat sich, und wie, deine Alexander-Technik Arbeit im Laufe der Zeit verändert?*

Jeder einzelne Schüler, den ich unterrichte, jede Frage, die mir gestellt wird, alles Neue, das ich lerne, verändert meine Arbeit. Die Erfahrung hat mir mehr Vertrauen gegeben und auch mehr Hilfsmittel, um jeden Schüler "wie neu" zu betrachten. Meine Arbeit hat sich dadurch entwickelt und verändert, dass ich Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen, aus diversen Milieus und auch von anderen "Schulen" der Alexander-Technik unterrichtet habe. Ich habe außerdem versucht, mir jedes Jahr eine neue Fertigkeit anzueignen, die nicht direkt auf die Alexander-Technik bezogen ist. Zum Beispiel habe ich Kurse in Bühnenkampf, Salza-Tanzen, Erwachsenenbildung und Japanisch belegt. Ich finde es wichtig, immer weiter zu lernen und die Welt auch durch die Augen anderer Disziplinen zu betrachten.

*5. Wie würdest Du „Innehalten“ und „Direktiven geben“ definieren? Wie wichtig sind sie in Deiner Arbeit? In welcher Form benutzt Du sie beim Unterrichten?*

Innehalten tritt in solchen Momenten auf, in denen man sich klar dazu entscheidet, mit dem altgewohnten Muster aufzuhören, den alten Plan aufzugeben, und sie hält so lange an, wie man sich mit dem bewussten konstruktiven Denken beschäftigt, mit dem, was ich manchmal den "neuen Plan" nenne. Die Direktiven sind der neue Plan, der Wunsch, die Anweisungen, die man sich selbst gibt in Bezug auf das, was man will in seinem Tun, das konstruktive Denken. Innehalten und Direktiven geben sind Konstanten meiner Arbeit.

*6. Welche Schwierigkeiten und welche Gefahren siehst Du auf dem Weg eines Alexander-Technik Lehrers? Hast Du diesbezüglich Tipps und Ratschläge?*

Ich glaube, die größte Gefahr in dieser Arbeit tritt dann auf, wenn sie mechanisch wird. Wenn das geschieht, werden die Leute einfach steif und eine andere fehlerhafte Gewohnheit löst das alte Gewohnheitsmuster ab.

In meiner täglichen Arbeit achte ich darauf, lediglich darum zu bitten, dass die Störung aufhören möge. Während ich dann die Direktiven gebe, weiß ich, dass ich um eine Bewegung zurück in Richtung der natürlichen Koordination bitte. Das ist es auch, worauf ich beim Unterrichten achte: dass der jeweilige Schüler genau darum bittet. Außerdem betrachte und untersuche ich immer wieder Neues und beobachte Menschen, die sich gut bewegen, um immer mehr darüber zu lernen, wie wir uns gut bewegen und koordinieren können.

*7. Wie siehst Du die Notwendigkeit der Alexander-Arbeit in der heutigen Welt? Wie die Chance, dass sie gehört und verstanden wird? Wie können wir die Menschen mit unserer Arbeit am besten erreichen?*

Wenn wir uns umsehen, ist es kaum vermeidbar zu bemerken, daß viele Leute einen Nutzen aus der Erlernung der Alexander-Technik ziehen



könnten. Unsere beste Chance der Alexander-Technik Gehör zu verschaffen, liegt darin, dass wir sie möglichst praktisch weitergeben, d.h. sie auf eine Weise zu lehren, dass die Schüler verstehen, wie direkt sie sie anwenden können, um z.B. am Schreibtisch zu sitzen, zu joggen oder ein Lied zu singen. Wenn sie dann den Nutzen erkennen bei Aktivitäten, die sie gerne mögen, oder wenn sie die Verbesserung in ihrer Arbeit sehen, dann vertieft sich der Wunsch, mehr über die Technik zu erfahren. Menschen um sie herum beobachten an ihnen Veränderungen, und dann kommen neue Schüler.

Ich glaube, dass diese Arbeit weitreichende Auswirkungen auf menschliche Beziehungen haben kann und damit letztendlich auch auf der Ebene weltweiter Beziehungen - und das eben hat seinen Anfang in jedem einzelnen von uns.