



Meinrad Rohner

Wie wir Dinge tun ...

Unseren alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten können wir in ganz unterschiedlicher Weise nachgehen. Vielleicht sind wir mürrisch oder heiter, hektisch oder gelassen, aufrecht oder gebeugt, abwesend oder aufmerksam, verworren oder klar, verspannt oder koordiniert, schwer oder leicht - diese Qualitäten in unserem Tun bestimmen die Qualität unseres Lebens. Wie wir Dinge tun hat weitreichende Konsequenzen. So hängt davon ab, ob die Zeit an uns vorbeizieht oder ob wir auch unseren Alltag als Erfüllung erleben. Von diesen Qualitäten hängt auch ab, ob uns unsere Aufgaben und Projekte gelingen, ob sich unsere Beziehungen mit Kollegen, Partnern oder Freunden gut entwickeln, ob wir überwiegend gesund sind oder zu Krankheiten neigen, ob wir abends völlig erschöpft oder mit unserem Tagwerk zufrieden sind und wie wir in der Nacht schlafen.

Wie entstehen Qualitäten in unserem alltäglichen Tun, die wir für wünschenswert halten? Oder sollten wir vielleicht zuerst fragen, was uns von diesen wünschenswerten Qualitäten abhält? Sind es einfach die äußeren Umstände, die meine schlechte Körperhaltung, meinen Dauer-Ärger und mein Tagträumen verursachen? Es gibt zweifelsohne viele große und kleine Schwierigkeiten und Belastungen im Leben, wie Leistungsdruck am Arbeitsplatz, Abbau von Sozialleistungen, eine Krankheit, Spannungen mit Partnern oder Kindern, Schreckensmeldungen in den Nachrichten, ein lauter Wohnungsnachbar

oder eine unzuverlässige Internetanbindung. Mit solchen Schwierigkeiten und Situationen können große Herausforderungen und Belastungen, herbe Einschränkungen, Verluste oder Verletzungen einhergehen. Doch sind wir nur Spielball und Opfer äußerer Umstände? Oder können wir auch in widrigen Situationen ein Stück Selbständigkeit und Selbstverantwortung für unsere Stimmungen, unsere Haltung und unsere Lebensgestaltung bewahren?

Ungünstige Qualitäten im Tun entstehen nicht einfach durch die äußeren Umstände, sondern durch unsere Reaktion auf diese. Betrachten wir uns ein Beispiel:

Barbara arbeitet unter Hochdruck daran, die Aussendungen des heutigen Tages fertigzustellen, da sie um 16 Uhr ihr Kind von der Betreuung abholen muss. Es liegt ihr im Ohr, dass es in letzter Zeit Reklamationen gab, als Bestellungen nicht unverzüglich ausgeführt wurden. In diesem Moment ruft sie der Chef für ein Diktat ins Büro, das offenbar nicht aufgeschoben werden kann. Barbara beginnt sich zu ärgern und macht sich gleichzeitig Sorgen, dass sie ihr Kind heute wieder nicht rechtzeitig abholen kann.

Wovon hängt es ab, ob ich von einer solchen Situation überwältigt werde, oder ob es mir gelingt, gelassen zu bleiben und eine möglichst gute Lösung für unvereinbar erscheinende Ansprüche zu finden? Es sind zwei erlernbare Fähigkeiten, die hier

eine entscheidende Rolle spielen. Erstens die Fähigkeit, nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment innezuhalten und zu mir selber zurückzufinden. Zweitens die fast gleichzeitige Erneuerung meiner inneren Ausrichtung. Wenn wir einen solchen bewussten Umgang mit einer kritischen Situation nicht gelernt haben, werden wir wahrscheinlich einfach gewohnheitsmäßig reagieren, häufig mit ungünstigem Ausgang der unmittelbaren Problematik und unangenehmen Nachwirkungen, wie zum Beispiel Verdauungs- oder Schlafstörungen.

Mit kritischen Situationen bewusst umzugehen können wir jedoch nur lernen, wenn wir Innehalten und innere Ausrichtung zuvor in unkritischen Situationen geübt haben. Die Alexander-Technik ist eine bewährte Methode, um jene innere Koordination und Balance in unseren Handlungen zu erlernen, die wir mit Präsenz und Klarheit in Verbindung bringen. Sie hat auch viel zu tun mit der angesprochenen Verantwortung für unser Tun, weil sie uns die Möglichkeit eröffnet, auf äußere oder innere Impulse nicht nur wie Automaten zu reagieren, sondern unsere Handlungen bewusst zu wählen. Der Begründer der Alexander-Technik, Frederick M. Alexander, benutzte den Begriff "bewusster Selbstgebrauch", um eine Qualität von Stimmigkeit, Koordination und Ausrichtung in unseren Bewegungen und in unserem Tun zu bezeichnen. Wir können genauso von einer gelungenen Integration von Körper und Geist in unseren alltäglichen Aktivitäten sprechen.

Die Alexander-Technik ist in dem Sinne körperorientiert, dass wir einen neuen Umgang mit uns selbst durch einen neuen Umgang mit unserem Körper und mit unseren Bewegungen lernen. Einfache Bewegungen wie Aufstehen, Gehen oder Bücken und Positionen wie Stehen, Sitzen oder Liegen sind sehr gut dafür geeignet, Innehalten und innere Ausrichtung zu üben. Geistig-körperliche Koordination und Präsenz hängen grundlegend davon ab, wie der Kopf auf der Wirbelsäule balanciert, ob die Wirbelsäule lang und integriert sowie Brustkorb und Becken frei und weit sind und damit auch der Atem frei

fließen kann. Diese "Körperqualitäten" entstehen mit unserer inneren, gedanklichen Ausrichtung. Aus diesem Grunde ist die Alexander-Technik nicht einfach eine Methode der "Körperarbeit", als vielmehr eine Methode des mentalen Trainings, in dem Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und gedankliche Ausrichtung geübt werden.

Betrachten wir uns das Innehalten noch etwas näher. Frederick M. Alexander benutzte in der englischen Sprache den Begriff "inhibition", um den Moment zu bezeichnen, in dem ich eine gewohnte Handlung oder Bewegung unterlasse. In der deutschen Sprache ist "Innehalten" ein sehr schöner Begriff, um diesen mentalen Akt zu bezeichnen. Er enthält sowohl die Bedeutung des Anhaltens oder Stoppens, als auch die Bedeutung des Bewusstwerdens im gegenwärtigen Moment.

Innehalten ist eine hervorragende und vielleicht die einzige Möglichkeit, um auf beliebige innere oder äußere Impulse nicht einfach nur zu reagieren. Wie wir Dinge tun, ändert sich bereits dadurch, dass wir uns von inneren und äußeren Impulsen nicht einfach nur treiben lassen. Es macht einen großen Unterschied, ob ich mir eine kleine gedankliche Pause erlaube, bevor ich den nächsten Bissen esse, bevor ich den Fernseher einschalte, bevor ich zum Geldbeutel greife, bevor ich eine Bitte äußere oder eine Antwort gebe. Das Innehalten vor der nächsten Handlung lässt uns innerlich zurücktreten, und wir können uns bei dem, was wir tun, selber zusehen. Mit einem solchen höheren Grad an Bewusstheit erreichen wir gleichzeitig einen höheren Grad an innerer Freiheit. Wiederum lässt sich diese Qualität im Alexander-Unterricht sehr gut mittels einfacher Bewegungen einüben. Das bedeutet dann zum Beispiel, dass ich nicht sofort auf die Aufforderung, die Füße weiter auseinander zu stellen, reagiere.

Innehalten verschafft uns den Raum, in dem wir uns neu ausrichten können. Die innere Ausrichtung mittels gedanklicher Selbstanweisungen ("Direktiven") oder innerer Bilder stellt das zweite Grundelement der Alexander-Technik dar. Ein Gedankenbild, das die freie Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule fördert, ist bei-

spielsweise die Vorstellung, dass der obere Hinterkopf durch einen imaginären Faden in die Höhe gezogen wird. Die Verwendung solcher Gedankenbilder oder Direktiven mag unsere Aufmerksamkeit zu Beginn des Lernens voll in Anspruch nehmen. Bald ist jedoch nur noch ein Teil unserer Aufmerksamkeit für unsere innere Ausrichtung erforderlich, und wir können uns unseren Aufgaben und Aktivitäten widmen, ohne dabei Koordination und Balance zu verlieren.

Die freie Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule ist aufs Engste mit unserem Sehsinn verknüpft. Dadurch gibt es eine innere Verbindung von Alexander-Technik und Sehtraining. Ein starrer Blick zeigt

sich immer auch in einer starren Körperhaltung, aber auch in einer unflexiblen mentalen Verfassung. Ein offener, weiter Blick dagegen löst sowohl Körperspannungen, als er uns auch geistig öffnet. Gleichzeitig spielt der Sehsinn eine integrierende Rolle für die anderen Sinne. Die innere Ausrichtung bezieht sich daher sowohl auf die Körperkoordination als auch auf den Umgang mit den Sinnen. Der Weg zu wünschenswerten Qualitäten im Alltag verlangt nach Geduld und Ausdauer, er ist jedoch nie langweilig. Er erneuert immer wieder unsere Präsenz in der Gegenwart und füllt jeden Moment unseres Lebens mit Weite und Tiefe.

© 2006 Meinrad Rohner

Weitere Informationen

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie zwei- bis dreimal im Jahr über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Internetseiten www.nachinnen-nachausen.de.

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de

03.01.2016

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching
