

Gefüttert werden mit Feedback oder wie bekömmlich ist mein (Online-)Unterricht?

Inhalt

02	Einführung in das Thema
04	Fragen an die Studierenden zu Beginn des SS
06	Kommentar
08	Fragen an die Studierenden am Ende des SS
14	Hospitationsbericht Teresa Coll
17	Feedback-Fragebogen der AT-Schüler
23	Weitere Rückmeldungen
26	Schlussbemerkungen

Katrin Schmitt

skills – Institut für Alexander-Technik Köln
0151 11648396 / kschmitt@at-skills.de

2

„Es ist ja sehr komplex und nicht so leicht in Worte zu fassen...“, das habe ich sicherlich am häufigsten gehört, als es um meine Rückmeldungen ging.

Meine selbständige Tätigkeit als Lehrerin der F.M. Alexander-Technik erstreckt sich auf unterschiedliche Bereiche in verschiedenen Unterrichtsformen:

- Ausbildung,
- Fortbildungen in Jahresgruppen,
- Einzelschüler,
- Lehrauftrag AT an der Musikhochschule.

Entsprechend vielfältig sind die Feedbacks.

Die Idee mit diesem Werkzeug zu arbeiten beschäftigt mich schon länger. Beim kürzlichen Durchsehen meiner Mails (man muss sich ja bei knapp 3.000 Mails nicht wundern, dass Platz fehlt!) habe ich sogar das ein oder andere Feedback entdeckt, ohne es eingefordert zu haben. Mir war mir jedoch nicht bewußt, dass ich bereits Empfängerin war – „gefühlt“ habe ich mich immer eher darum herum gedrückt in der voreingenommenen Meinung, da könnte ja für mich nix (was ich hören möchte ;) bei rum kommen, ...ich gehöre auch nicht zu den Zielfixierten! :)

Letztes Jahr gab es dann ein Weiterbildungsangebot der Hochschule zu diesem Thema, was ich genutzt habe, um das Material anschließend in der Schublade verschwinden zu lassen. Mit der Erfordernis Anfang des Jahres nicht mehr wie üblich unterrichten zu können, wollte ich mich nicht lumpen lassen, habe also die Ärmel hochgekrempelt und online-Unterricht angeboten.

Skypen kannte ich schon aus der Zeit, als meine Tochter nach Finnland ausgewandert ist (sie lebt inzwischen in Köln), und ich diese Erfahrung in äußerst positiver Erinnerung habe. Alsbald konnte ich dann befragt, ob ich denn auch am Rechner unterrichten würde stolz mit ja antworten, ha!

Den Interessierten sagte ich, dass ich selbst keine Erfahrung im Online-Unterrichten habe. Die meisten hatten erfreulicherweise genügend Bereitschaft dieses Forschungsprojekt gemeinsam zu starten. In Kürze war ich dann voller neuer Eindrücke und lag erschlagen auf meiner AT-Matte.

Wie war das noch mit Innehalten?

Die erste Entscheidung, die maßgeblich zu Entlastung geführt hat, war keine Gruppensitzungen mehr zu machen. Es müssten dafür klare Regeln her, das war mir klar, nur war mir auch klar, dass beim Regeln einhalten bereits so viele Muster und Gewohnheiten ins Spiel kommen würden, dass ich mich an der Stelle erst einmal auf keine weiteren Experimente einlassen wollte.

Im virtuellen Arbeiten konnte ich nun weitere Erfahrungen sammeln:

Welche alternativen Mittel in der Beobachtung kann ich ins Spiel bringen? Wie gehe ich damit um, wenn ich nur Teile des Schülers sehen kann? Was heißt es im Detail, wenn ich die Informationen der Berührung mit meinen Händen nicht zur Verfügung habe, oder wenn die manuell gegebenen Impulse non-verbaler Kommunikation nicht möglich sind? Welche alternativen Vorgehensweisen in der Beobachtung, im Anleiten und im Nutzen neuer Mittel kann ich noch finden?

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ein Anteil sinnvollen Arbeitens nicht an der Form physischer Anwesenheit oder virtuellem Unterrichten, sondern meiner eigenen Aufmerksamkeit, und an dem Kontakt mit meinem Gegenüber in dem gemeinsam bewegten inhaltlichen Prozess liegt.

Mit diesen Vorerfahrungen begann nun das online stattfindende Sommersemester (da war noch nicht klar, dass es dabei bleiben würde) an der Hochschule für Musik und Tanz Köln in Wuppertal. Die Idee, jetzt auf ein weiteres ungewohntes Vorgehen zurückzugreifen, ist in dem Kontext dieser Herausforderungen online zu unterrichten entstanden: das Nutzen von Feedback.

Nach den ersten 3 Unterrichtsstunden mit den Studierenden – jedeR eine halbe Stunde Einzelarbeit – habe ich um Rückmeldung gebeten, inwieweit sie den Unterricht überhaupt, und wenn ja, auch modifiziert, sinnvoll finden und überhaupt fortsetzen möchten:

Fragen an die Studierenden zu Beginn des SS

Für mich ist es ein spannendes Experiment Dich online zu unterrichten. Da ich bisher keine Erfahrung damit habe, würde ich mich über ein kurzes Feedback von Dir sehr freuen:

- Konntest du etwas für dich mitnehmen?**
- Gab es etwas Bedeutendes?**
- Gab es etwas, was dir gefehlt hat?**
- Hat dich etwas überrascht negativ, wie positiv?**
- Gibt es eine Anregung, einen Wunsch?**

Feedback der Studierenden

1. Feedback

„Ich fand die Übungen (Aufrichten) in der Stunde mit dir sehr erbaulich. // Trotz der Distanz konnte ich mich sehr gut auf die Übung und deine Anregungen einlassen. // Während deiner Anleitung hast du mir viel Zeit zum erspüren gegeben. // Nach der Stunde war ich mental wie physisch gestärkt. Diese Wahrnehmung konnte ich jetzt jeden Tag in mein Üben einbauen und stehe beim Üben in meiner „Vollen Größe“ da. // Die Stunde war ein schöner Ausgleich zum schwierigen Alltag.“

2. Feedback

„Also der Unterricht bietet natürlich nicht die Möglichkeiten, die man sonst direkt gegenüber hat. Aber das notwendige ist über die digitale Kommunikation möglich. // Ich bin im Ganzen mit dem Unterricht so zufrieden, denn es geht zu Zeit nicht besser und die Information und den Austausch ist über die Konferenz fließender, als per Mail oder anders und gut für Rückmeldungen und Fragen. // Ich freue mich auch schon auf die nächste Stunde. Von meinem Problem habe ich schon letztes mal ausführlich erzählt. Aber um tiefer in das Thema einzudringen und mehr zu verstehen brauche ich sicherlich noch ein paar Stunden, z.B. die Anwendung, in welcher Situation, jederzeit?“

3. Feedback

„Erst einmal möchte ich mich bei dir bedanken, dass du mir die Möglichkeit gibst, Alexander-Technik weiter zu machen in dieser schweren Zeit! // Natürlich ist es über Skype ganz anders als wenn man im selben Raum ist, da Alexander-Technik ja viel auch von Berührungen durch die Hände lebt. Das fällt natürlich über Skype weg. Aber deine Arbeit ist wie immer fantastisch :) // Der Rede-

anteil ist natürlich relativ groß, aber das finde ich auf keinen Fall negativ, weil es im Moment einfach auch viel Redebedarf gibt und man über Lösungen für Probleme sprechen kann. // Zusammengefasst gefällt mir der Unterricht sehr gut, weil du individuell auf mich eingehst und schaust, was bei mir gerade am meisten Aufmerksamkeit braucht. In der ersten Stunde war das die Entspannung und das Loslassen im Körper, in der zweiten Stunde haben wir einfach nur geredet – beides fand ich sehr gut. // Für die Zukunft wäre es schön, wenn wir den Unterricht in dieser Form weiter führen, ich freue mich aber auch, wenn du mir neue Impulse und Denkanstöße mitbringst.“

4. Feedback

„Es hat mir wieder einmal sehr geholfen mit dir in den Austausch zu treten. Natürlich ist es schöner sich in demselben Raum zu befinden. Dass dies momentan nicht der Fall ist, dagegen können weder du noch ich etwas tun. Ich bin sehr zufrieden mit deiner Arbeit und habe bisweilen nichts zu bemängeln.“

5. Feedback

„Der Unterricht hat mir sehr gut gefallen und viel Spaß gemacht. Ich finde allerdings, dass man den Unterricht nach einer Stunde noch nicht so gut beurteilen kann. Ich habe aber schon mitgenommen, dass ich mir etwas mehr Zeit nehme und zwischen durch kurz innehalte und meine Bewegungen genau betrachte.“

6. Feedback

„Die Übungen können mir helfen vor einem Konzert oder wenn ich viel Stress habe und angespannt bin. Die ‚normale‘ Position wärmt meine Hände und Füße vor dem Spielen. Ich fühle mich danach auch größer.“ // *Gab es etwas Bedeutendes?*

„Ja, Musik muss angenehm sein, wie Alexander-Technik. Entspannt, arbeite ich besser.“ // *Gab es etwas, was dir gefehlt hat?* „Vielleicht den sozialen Kontakt.“ // *Hat dich etwas überrascht negativ, wie positiv?* „Deine Hände haben einen Boden, wie deine Füße“ dieser Satz, ganz einfach, hat mich überrascht weil er genau beschreibt was mir fehlte. Diesen ‚Boden‘ zu fühlen hilft mir einen besseren Kontakt mit dem Klavier zu haben und eine größere Sicherheit. (Jetzt weiß ich nicht wie es mit dem Stress sein wird. // *Gibt es eine Anregung, einen Wunsch, eine Frage?* „Wie kann man alles kontrollieren um ohne Fehler, ohne Unsicherheit zu spielen aber gleichzeitig sehr entspannt seine Musik vorzutragen. // „Ich habe schon einmal ein Konzert sehr ruhig und entspannt gegeben und war sehr froh über mein Spiel. Plötzlich habe ich einen großen

technischen Fehler gemacht und war völlig blockiert. Ich habe versucht mich zu entspannen, zu atmen, diesen schlechten Moment zu vergessen und weiter zu spielen. Leider haben meine Hände bis zum Ende des Stückes gezittert. Was kann ich dagegen tun?"

7. Feedback

„Ich habe mich in letzter Zeit durch meine Bachelor-Arbeit (Thema= Stress und Singen) nochmal intensiv mit dem Thema Haltung beschäftigt. Zum einen Mal ist mir aufgefallen, dass mein Brustkorb oft eingefallen ist und dann ist da ja noch mein ständiges Thema mit dem leichten Hinken mit dem linken Bein (obwohl meine Beine gleich lang sind). Darüber würde ich gerne mit dir sprechen. // Zudem hatte ich die Erkenntnis, dass für mich beim Singen Entspannt-Sein ein wichtiges Thema ist.“

8. Feedback

„Ja, ich konnte ein paar Dinge für mich mitnehmen. Insbesondere die Selbstregulation zu erforschen finde ich spannend. Sie ist für mich sehr mit der Lassenskraft verbunden – wenn ich es lasse mich ‚einzumischen‘ und immer etwas tun zu wollen regelt mein Körper ganz viele Dinge von ganz alleine. // Mir fehlt natürlich menschliche Nähe und direkter Kontakt, das lässt sich online wohl nicht lösen. // Positiv überrascht hat mich, wie gut es tut, dass jemand dabei ist und meine Gedanken etwas mitlenkt, wenn ich mich auf mich selbst konzentriere. Alleine nehme ich mir dafür kaum Zeit – nun bin ich aber mit deiner Begleitung weiter und entdecke neue Räume in meinem Körper.“

Diese recht gehaltvollen Rückmeldungen haben mich ermutigt weiter das Online-Unterrichten zu entdecken, zu verfeinern, Geschmack daran zu finden. – Ich wollte unterscheiden lernen, was anders im direkten Kontakt als im virtuellen Raum möglich ist, was nicht. Was kann ich kreativ auf andere neue Weise, auch wenn die Beschränkungen mir als unüberbrückbar scheinen ins Spiel bringen, um die Absicht, die ich im Unterrichtsprozess verfolgen möchte, dennoch zu erreichen?

Meine Meinung im Nicht-berühren-können der Studierenden würde bedeuten, dass es unmöglich ist, Alexander-Technik zu unterrichten, änderte sich. Der individuelle Kontakt zu den einzelnen Studierenden war ein gutes Mittel auf konkrete Weise gezielte Anleitungen zu geben. Ich konnte recht bald viel Sinnvolles beobachten. – Was geht anders, als gedacht? Offen und interessiert

konnte ich beobachten was ich als störend, hinderlich oder ungeeignet erlebte, um durch diese Erfahrungen mit meinem eigenen Arbeitsplatz und meinem Arbeitsverhalten wiederholt zu experimentieren: mehr Pausen machen, Zwischenmahlzeit vorbereiten, einen Platz für den Rechner, wo ich im Stehen, wo ich unterschiedlich sitzend oder liegend unterrichten kann, meinen Stimmeinsatz steuern, Bewegungsfreiraume genießen! Fast ausschließlich online arbeitend tauchte zwangsläufig die Frage auf, ob ich meinen Unterrichtsraum weiterführen sollte.

Neu überlegend, wie ich künftig mit Feedback umgehen, es gezielt nutzbringend einsetzen oder mich umgekehrt davon befreien möchte, bin ich weiter auf Entdeckungsreise gegangen. Unabhängig erreichte mich eine neue Nachfrage zu einem Online Gruppen-Workshop. Etwas gereifter im Umgang habe ich dann (mutig!) zugesagt, da ich das Projekt junger Menschen gern in ihrem Anliegen unterstützen wollte.

Da verschwanden plötzlich meine Teilnehmenden unter meinen Anleitungen für Bewegung auf dem Bildschirm! Jetzt nur noch Vertrauen!.... und sind dann doch wieder sichtbar! Ohne erkennbare Energieverluste, Unsicherheiten oder Besonderheiten! Aber wo kommt denn da auf einmal noch jemand her? Klar und ausgerichtet führte ich die kleine Gruppe zu Ende und begann mit einer Nachlese des Erlebten und traue meinen Ohren nicht, welch profunde Erkenntnisse, welch tiefgreifenden Erlebnisse, welch emotionale Berührungen möglich geworden waren. Die Dankbarkeit bei allen war groß. // Nun ist auch das Gruppenunterrichten am Rechner in meinem Kopf nicht mehr so unmöglich: Es geht doch! Bleibt in der Bilanz zum jetzigen Zeitpunkt: Online-Arbeiten ist machbar!

Im Prozess Werkzeuge für Rückmeldungen zu entwickeln, entschied ich mich am Ende des Sommersemesters wiederholt auf die Studierenden zuzugehen, um eine Schlußbilanz ziehen zu können. (Teilgenommen haben Studierende (auch Erasmus), die noch keine AT-Erfahrung bei mir hatten, Studierende die schon AT erlebt haben sowie Studierende, die bereits wiederholt AT-Unterricht bei mir belegt hatten).

Feedback-Fragen am Ende des Semesters

Beschreibe gern erstmal ganz allgemein: War dir etwas eindrücklich? Hast du etwas spezielles in Erinnerung? // Hat dich etwas überrascht? Was hat dich motiviert dabei zu bleiben? Hat dir was gefehlt? Welche Bedeutung misst du unserer Arbeit für dein Studium einerseits, für deine spätere Berufsausübung andererseits bei? Wünscht du etwas für die Zukunft?

Feedback der Studierenden

1. Feedback

War dir etwas eindrücklich? Hast du etwas spezielles in Erinnerung? – Die Sitzübung mit den Händen auf dem Tisch: Ich muss jeden Teil meines Körpers einzeln fühlen, während ich sie entspanne. Ich kann mich ein Stück vorstellen, das es aus dem Bauch kommt. Alles ist entspannt und angenehm. Ich kann meine Brust nach vorn und nach hinten bewegen. Ich fühle den Platz um mich. Ich bin groß, aber meine Füsse sind mit meinem Kopf total verbunden. Nach dieser Übung laufe ich und denke über meine Füße und meine Hände nach. Dann sind meine Hände so schwer, es ist beeindruckend! Dieses Gefühl kann ich mehr jetzt am Klavier übertragen.

Was hat dich motiviert dabei zu bleiben? Mir wurde oft gesagt, ich müsse verankerter sein, aber es ist das erste Mal, dass man mir sagt, wie es geht. // Hat dir was gefehlt? Vielleicht der soziale Kontakt. // Welche Bedeutung misst du unserer Arbeit für dein Studium einerseits, für deine spätere Berufsausübung andererseits bei? Meine Arbeitsweise ist jetzt total anders. Früher dachte ich um ein guter Pianist zu werden, muss man viel üben. Jetzt finde ich, man kann kein guter Pianist werden, ohne seinen Körper zu kennen. Ich übe weniger, aber effizienter und übe mehr mit Mentaltraining. Ich denke nicht nur an meiner Finger und Hände, es ist mein ganz Körper, der Musik macht! // Ich bin selbstbewusster, weil ich mich jetzt besser erkenne. // Wünscht du etwas für die Zukunft? Ich genieße es immer Musik zu machen und sie zu übertragen! // Danke für diese schönes Semester :)

2. Feedback

Also zunächst einmal finde ich, dass es sehr interessant war die Alexander-Technik online kennenzulernen. Diese erste Kontakt-aufnahme war jetzt theoretisch angeleitet und hierbei sehr auf

das Medium der Sprache und Vorstellungskraft angewiesen. Ich glaube allerdings auch, dass genau das dazu geführt hat, dass man sich mehr auf sein eigenes Empfinden einlassen muss, sodass die Selbstwahrnehmung genauer und geschult wird. Ich finde es zudem nicht negativ, dass ich so an diese Technik herangeführt wurde. Ich kenne ja die eigentliche Alexander-Technik-Arbeit nicht und habe somit auch nichts vermisst. Und vielleicht war dieses „Theoretische und sehr selbstständige“ Semester ja auch eine gute Grundlage, auf der man dann im nächsten Semester sehr gut aufbauen kann. // Natürlich ist der Präsenz-Unterricht nicht wirklich damit vergleichbar, da man natürlich noch einmal anders auf sein Gegenüber eingehen kann. // Zwischendurch hat mir eine gewisse Kontrolle über meine Körperhaltung gefehlt, sodass ich mich nur auf mich verlassen konnte. Dies ging allerdings auch nicht online und wurde daher bestmöglich gelöst.

Allgemein fühle ich mich meinen eigenen Empfindungen etwas näher, als zuvor. Ich mache mir etwas mehr Gedanken zu meinem Körper und wie der ganze Organismus manchmal eingestellt ist. Und ich habe gemerkt, dass sich auch so etwas, wie Verspannungen besser bei mir wieder weggehen, da ich mir Gedanken dazu mache, was dazu führt und wie ich es ändern kann. // Allerdings habe ich bei mir auch festgestellt, dass diese etwas geschultere Selbstwahrnehmung eher beim musizieren jetzt bei mir integriert ist und weniger im Alltag. Aber das ist ja schon einmal ein kleiner Fortschritt. // Ich finde die Atmosphäre im Unterricht sehr angenehm und fühle mich sehr gut aufgenommen. Ich habe das Gefühl, dass obwohl eine räumliche Trennung vorhanden ist, versucht wird diese nicht wirklich spürbar werden zu lassen. // Alles in einem freue ich mich sehr, die Alexander-Technik nächstes Semester hoffentlich in Präsenz kennenzulernen zu können.

3. Feedback

Danke erstmal für die schönen Alexander-Stunden, die wir dieses Semester miteinander verbracht haben! Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und mir jede Woche geholfen, dass ich während dieser schweren Zeit nicht aufgebe. // Alexander-Technik war eine der wenigen Konstanten in meinem „Alltag“ und darüber war ich sehr froh! // Natürlich war es ganz anders als sonst, wenn wir uns persönlich gesehen haben. Aber ich sehe es, wie du, es hat Vor- und Nachteile. Ich habe einerseits die Arbeit mit deinen Händen vermisst, andererseits war es für mich sehr hilfreich, dass ich die Übungen, wie ich sie auch alleine zuhause mache mal unter deiner Aufsicht machen konnte, ohne dass du mir mit deinen Händen

hilfst (weil ich die ja später auch nicht immer dabei habe). // Ich fand es außerdem sehr hilfreich, dass wir dieses Semester viel ge redet haben. Das hat mir sehr geholfen, in der aktuellen Situation zurecht zu kommen und nicht zu verzweifeln. // Ich habe dieses Semester gelernt, dass man von seinem Instrument auch mal eine Pause machen kann, aber nicht davon, seinem Körper zu zuhören und ihm zu geben, was er braucht. Und genau das machen wir ja in der Alexander-Technik, daher hat der Unterricht für mich eine sehr große Bedeutung, auch im Bezug auf mein späteres Berufsleben.

4. Feedback

Thema waren bei mir letzte Stunde die Stimmbänder, die beim Spielen und Üben in der Höhe verschließen. // Durch die Anspannung dieser, ist das ganze Spielsystem betroffen und verkrampt sich von der Atmung bis zur Lippe. Durch leichtes Schwanken („nicht betrunken“, wie du so schön angemerkt hast) vom Ballen auf die Zehenspitzen hatte ich die Möglichkeit, die Verspannungen zu lösen. // Wichtig dabei war, dass ich die Bewegung nicht kontrolliere, sondern den Körper ‚einfach machen lasse‘. // Durch dieses Einpendeln bemerkte ich, dass sich viele Verspannungen (auch die meiner Stimmbänder) lösten. // In der Stunde wurde mir klar, dass sich der Körper durch leichte Impulse selbstständig lösen / korrigieren kann. // Bewegung sollte nicht kontrolliert oder aktiv gesteuert, sondern nur wahrgenommen werden. // Dieses Gefühl versuche ich nun nach und nach in mein Spielen einfließen zu lassen, um auch in der Höhe noch effizienter zu werden. // Das Bewusstsein dafür, dass ich in der Höhe nichts ändern muss, baue ich ebenso immer wieder während einer Übephase mit ein. // In der Stunde wurde mir auch klar, dass es keine Gründe dafür gibt, weshalb ICH nicht hoch spielen können sollte. // Mit Geduld, Wahrnehmung und Zeit wird die Höhe auch für mich kein Problem darstellen und ich kann die schwierige Literatur des Barock angehen. (Vorfreude) // Die Stunden mit dir machen immer viel Spaß und bringen mich in letzter Zeit vor allem mental weiter!

5. Feedback

Ich fand Alexander-Technik super spannend und interessant, schon am Anfang des Semesters. Es war auch sehr wichtig für mich, eine bessere Aufmerksamkeit meines Körpers zu erreichen. Ich fand den Kurs sehr einfach zu verstehen und folgen, auch Online. Ich konnte auch langsam die Effekte im Alltag merken. Natürlich ist es bei Zoom schwieriger zu sehen und korrigieren, aber es war sowieso gut mit der richtigen Kommunikation. // *Hat dich etwas überrascht?* – Ja! Der Begriff, dass man den Körper auf

einen höheren Niveau merken kann, und mit relativ einfache Bewegungen und Übungen im Alltag das benutzen kann. Auch wie gut den Körper sich anfühlt. // Die Bewegungs- und Aufmerksamkeitsübungen mache ich vor dem Üben und sie bringen mir Ruhe, und helfen, mein Körper besser zu kennen. Die Bleistiftspitze (der Begriff) hat mir überrascht. Es war so eine kleine Gefühlsveränderung und hat alles beeinflusst. // *Gab es dabei gewinnbringendes?* Etwas, was eher zu vernachlässigen wäre? – Vieles Gewinnbringendes. Es ist wie konstantes bewusstes Körpertraining. // *Was hat dich motiviert dabei zu bleiben?* – Ich bin ziemlich neugierig. Auch, ich wollte seit lange Alexander-Technik probieren, und es war so nützlich auch Online dass ich wollte einfach dabei bleiben. // *Hat dir was gefehlt?* – Natürlich diesen Semester war leider den persönlicher Kontakt nicht da und es war manchmal frustrierend, mit Bildschirm alles zu sehen. // *Welche Bedeutung misst du unserer Arbeit für dein Studium einerseits, für deine spätere Berufsausübung andererseits bei?* – Ich glaube, es ist sehr wichtig für die beiden, obwohl in verschiedenen Wegen. Es ist wichtig jetzt, und es wird auch wichtig sein in 5 oder 10 Jahren. // *Wünscht du etwas für die Zukunft?* Ich hoffe, wir können persönlich zusammen arbeiten!

6. Feedback

Ich möchte auf jeden Fall im nächsten Semester weiter machen. Auch wenn, wir natürlich nicht die Möglichkeit hatten tiefgreifender zu kommunizieren, reichte die Stimme als Vermittler anscheinend aus, um das Notwendige, aber eben vielleicht nur das Notwendige zu vermitteln. Und weil ich das erste Mal Alexander-Technik gehabt habe, war das Medium, also über Skype ausreichend, aber nicht mehr. Denn, wenn wir weitermachen wollen, dann brauchen wir mehr oder bessere Möglichkeiten, bis hin zum Präsenzunterricht. Das wäre eine Möglichkeit, den Präsenzunterricht an der Hochschule langsam wieder noch mehr aufzunehmen, auch für dich als Anregung, wenn es noch nicht möglich sein sollte, im nächsten Semester vollständig im Präsenzunterricht zu starten, // Vielleicht einen kleinen Teil der Studenten bei den Präsenzunterricht nötig wird oder sich abwechseln mit einem/r anderen Dozenten/in im 2 Wochen Rhythmus und dann vielleicht sogar 1 Stunde Unterricht, aber eben nur alle 2 Wochen. // Insgesamt hatte ich immer das Gefühl, dass die 30 Min. zu schnell vorbei gingen. Auch, wenn es irgendwie ausgereicht hat, aber auch nur irgendwie und nicht „wir hatten ausführlich Zeit“. // Ich bin im allgemeinen sehr neugierig und fand toll, gerade dass wir auch diskutiert haben über „Was ist eigentlich „Alexandern“?. Mir hat das sehr gut geholfen, dies zu verstehen. Ich

kann aus Berichten von anderen Kommilitonen erzählen, das gerade nur das Erklären durch ein Video zu kurz kommt und, dass der Austausch und das Nach- und Hinterfragen gerade mir besonders gut geholfen hat, das „alexandern“ besser als vielleicht andere zu verstehen. // Es war ja nicht nur in der ersten Stunden so, sondern auch später hatten wir philosophische Stunden, die auf jeden Fall ihren Zweck erfüllt haben, denn sie haben mich immer stark zum Nachdenken angeregt.

Ein paar Sachen kannte ich schon, aber habe es noch nie in diesem Kontext so erlebt. Besonders interessant war die Stunde, in der wir uns die schwere Stelle und dazu auf die Augen anschaut haben, ob sie denn fließen oder sich ruckartig bewegen. Es war und ist wirklich herausfordernd. // Ich habe allgemein das Problem bei intensiven oder schweren Stellen mein Mund nicht richtig öffnen zu können und durch die Zähne beim einatmen zu pfeifen. Das Gegenteil zu machen, also ausatmen und die Lippen entspannend flattern lassen fand ich toll und war neu für mich. // Allgemein habe ich dieses Semester vor allem beim Üben versucht achtsamer zu sein. Und nicht nur auf meine Finger zu achten oder auf die Musik, sonder auch „was macht mein Körper“, „wie steht mein Schulterblatt?“, „mach ich verspannende Geräusche?“ etc.. Deswegen denke ich, hat mir der Unterricht mit dir im allgemeinen sehr viel gebracht. // Ich denke auch manchmal im Alltag daran, wie ich gerade stehe oder sitze.// Das kam glaube ich nicht von dir, sondern aus dem Kurs Moderation, aber ich versuche dabei auch auf eine Bauchatmung zu achten, denn zusätzlich merke ich, verfalle ich schnell in eine Halsstimmlage.

Nächstes Semester würde ich gerne noch weiter an der allgemeinen Gitarrenhaltung arbeiten, denn ich habe festgestellt, meine aktuelle Haltung ist nicht optimal. Vielleicht ist eine andere Gitarrenstütze notwendig ich habe mir schon ein paar Gedanken gemacht. // Ich bin dankbar, dass es dieses Angebot an der Hochschule gibt. Mehr „Bewusstsein“ für uns, für das „Jetzt“ können wir immer gebrauchen und jede Anregung ist super. Außerdem nimmt es irgendwie den Leistungsdruck, vor allem aus dem Hauptfach vom „perfekten Spielen“. Es lenkt einen wieder zum bewussten und erlebenden Spielen über. // Ich fand den Unterricht nicht nur fürs Üben anregend, sondern auch für den Alltag. Ich fühle selbst, dass Leistung, Unterhaltung, Lernen, Versorgung, Entspannung, Bewusstsein etc. in einem nicht optimalen Verhältnis stehen und der Unterricht mir geholfen hat, auf ein ausgeglicheneren Alltag zu achten. // Ich bedanke mich für den tollen Unterricht und bis nächstes Semester.

7. Feedback

Ich war am Montag in Erfurt und dort am Theater ein Probespiel gemacht. Dieses mal habe ich ganz gut gefühlt und mit das Mozart-Konzert war ich auch zufrieden. Aber ich war doch etwas nervös, deswegen am Anfang die sechzehnte Noten nicht sehr gut geklappt. Danach habe ich aber bis zum Ende gut gespielt. Leider war ich nicht zum 2. Rund gekommen. // Sie haben für 1. Rund doch keine Vorhang gemacht, das überrascht mich ein bisschen. Ich denke davon habe ich die nervös, von die Leute bekommen. Ich werde die nächste schritt so machen: mehr offen, mehr Klang geben und mehr Selbstvertrauen. Denkst du auch? Und mit nervös möchte ich sehr gerne mir dir weiter reden. // Bei diese Online-Semester mit dir gearbeitet, ich habe doch viel neues und auch altes gelernt, wiederholt. Nicht persönlich sich treffen ist ein bisschen schade, aber du hilfst mir sehr, wie immer! Danke!!

Ich habe diese Semester mehre psychologische von dir gehabt. Die Probleme gibt es immer, aber 'wie denke ich' ist wichtig. Dann kann ich das Problem irgendwie lösen. Und mit die körperlich Übungen liegen, stehen, setzen war ich auch gut gefühlt und es hilft mir gut, es lass mich immer besser und entspannt sein. Wie du mir gesagt hast: merken, wahrnehmen, fühlen. Und das Online-Alexander-Unterricht funktioniert, würde ich sagen, ich freue mich! Mit Auswendigspielen, ich werde weiter probieren! Und ich freue mich im November können wir uns wieder in der Hochschule treffen und weiter arbeiten.

Als sich zeigte, dass das laufende Semester wohl online bleiben würde, bat ich meine Kollegin Teresa Coll zum Hospitieren dazu, da sie gern von den aktuellen Erfahrungen profitieren wollte. Ich wollte den Prozess mit den Studierenden nicht unterbrechen und habe sie still partizipieren lassen. Die Studierenden sollen nachträglich in Kenntnis gesetzt werden, ehe ich es allen zur Verfügung stelle.

Hospitationsbericht Teresa Coll

Alexander-Technik bei Studentinnen, Hochschule für Musik und Tanz Köln (Standort: Wuppertal), 5. Juni bis 3. Juli 2020, Online-Unterricht (COVID-19 bedingt), Unterrichtseinheiten von 30 Min.

Die Hospitation hat mir einen tiefen Einblick in Inhalt und Ziele des Unterrichts der Alexander-Technik für Musikstudierende an der Hochschule für Musik und Tanz Köln ermöglicht, im Besonderen auch auf die Auswirkungen, die die Alexander-Technik auf die Musikstudierenden haben kann.

Das Niveau der Studierenden in Bezug auf Vorerfahrungen mit der Alexander-Technik war sehr unterschiedlich. Einige hatten bereits eine längere Erfahrung, sogar über mehrere Semester, für Andere war es überhaupt der erste Kontakt. Das Außergewöhnliche daran war, dass die letzteren, natürlich bedingt durch die Schutzmaßnahmen aufgrund der Pandemie, die Alexander-Technik nur durch das Online-Medium kennengelernt haben, denn sonst hätten sie von Beginn an AT im Präsenzunterricht erhalten. Die haptische Unterstützung durch die Hände des Lehrers, die zusammen mit den mündlichen Anweisungen ansonsten einen Grundansatz im normalen Unterrichtsrahmen darstellt, fiel in diesem Fall aus. Denn die haptische Unterstützung im AT-Unterricht spielt eine sehr wichtige Rolle, vor allem für die Intensivierung und Beschleunigung u.a. im Zusammenhang mit dem Wahrnehmungsprozess der AT-Schüler.

Während der fünf Sitzungen, bei denen ich die Gelegenheit hatte, anwesend zu sein, konnte ich bei jeder Unterrichtseinheit kontinuierliche Fortschritte in Bezug auf den integrativen Prozess des bereits in den Wochen zuvor Erlernten erkennen. Es gab immer wieder vorbildliche Beispiele des kumulativen Lernens im entspannten und leicht zugänglichen Rahmen. Dieses bot den Studierenden die Gelegenheit, sich insbesondere mit einigen alltäglichen, aber gleichzeitig tiefgreifenden und grundlegenden Themen wie z.B. tägliches Instrumenten-Üben, Körperhaltung, Umgang mit wichtigen Entscheidungen, Körperpräsenz beim Musizieren, u.a. auseinanderzusetzen.

In diesem Zusammenhang konnte man beobachten, dass die Lehre der Alexander-Technik nicht nur eine weit gefächerte pädagogische Methode ist, sondern, dass diese als genau so wichtige Komponente auch einen therapeutischen Aspekt beinhaltet, der den

Anwenderinnen eine Linderung typischer physischer Beschwerden bietet. Beispiele für diese Beschwerden sind: durch das regelmäßige und wiederkehrende Üben mit dem Instrument auftretenden einseitigen Haltungsbeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen, Dystonien, Rücken- und Schulterschmerzen, und die dadurch bedingten muskulären Einschränkungen u.a.

Aber zugleich bietet die Alexander-Technik eine weitere, und nicht zu unterschätzende Komponente, und zwar eine emotionelle bzw. psychische Entlastung in Bezug auf das alltägliche Musikerdasein. Ich konnte sehr deutlich den multifunktionellen Ansatz dieser Methode beobachten, der sogar als ganzheitlich bezeichnet werden könnte.

Ich konnte bei fast allen Studierenden immer wieder feststellen, wie Ihnen diese Art der Auseinandersetzung im Unterricht eine wichtige Unterstützung bietet, die ansonsten während des Studiums schmerzlich vermisst wurde. Meistens erkannte ich eine sehr gute Beziehung zwischen der Dozentin und den Studierenden, welche die Gelegenheit hatten, Themen vorzuschlagen und Fragen zu stellen, für die es andernorts keinen Raum zu geben schien. Die Dozentin gab immer Antworten und Hilfestellungen aus der Alexander-Technik-Perspektive auf Basis der Prinzipien dieser Methode.

Es fiel mir auch sehr positiv auf, dass die meisten der Studenten ein sehr offenes und vertrauensvolles Verhältnis zur Dozentin hatten. Alle von den Studentinnen angesprochenen Themen und Fragen waren solche, die die Studierenden offensichtlich tief berührten und beschäftigten. Es waren teilweise sehr persönliche Themen, hinsichtlich ihres Lebens als Musiker, zukünftiger Pläne, unterschiedlichster Gedanken und auch Sorgen. Die Studenten fanden eine Möglichkeit sich darüber auszutauschen aus der Perspektive der Alexander-Technik und deren Prinzipien. Mir schien, dass die Studentinnen sehr dankbar waren, diese Chance zu haben, und dass sie den wöchentlichen AT-Unterricht sehr schätzten. Man merkte, wie sehr er sie erleichterte.

Am Ende jeder Unterrichtsstunde hatten die Studierenden über das im Unterricht gewählte Thema verschiedene Ansichten und Ideen entwickelt, die sie während der Zeit bis zum nächsten Unterricht ausprobieren konnten. Die Berichte der Studierenden waren Woche für Woche immer positiv, meistens wurden neue Ansichten über das gewählte Thema gewonnenen, neue Erfah-

rungen gemacht, mehr Leichtigkeit im Körper gespürt, auch beim alltäglichen Musizieren und beim langen Üben. Es wurde berichtet von mehr Freude beim Spielen, vom Erspüren von mehr Bewusstsein im Körper, einer besseren Verankerung. Die Studenten fühlten sich mehr zentriert, hatten mehr Freude beim Erleben des Musizierens, erlebten mehr Kreativität in Bezug auf mögliche neue Ansätze bei ihrem alltäglich wiederkehrenden Übe-Programm und seiner Gestaltung.

Es schien mir, dass sie durch die Alexander-Technik mehr Klarheit über sich selber gewinnen konnten, sie lernten auch, mit sich selbst achtsamer umzugehen, auch lernten sie ihre eigene Körperwahrnehmung besser zu deuten, und dementsprechend ihre eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und zu achten, und folglich mit sich selbst mit mehr Respekt umzugehen. Auch schienen viele eine neue Qualität des Spielens und Übens (wieder) zu entdecken. Die Alexander-Technik liefert hierzu inspirierende kontextuelle Impulse und wertvolle Hilfestellungen auf Basis der Prinzipien, die F.M. Alexander in seiner Lehre formulierte.

Sowohl die Entwicklung der Studenten als auch die Haltung der Dozentin waren sehr wertvoll zu beobachten. Die behandelten Themen waren für viele der Studierenden von sensibler Natur, und die Dozentin zeigte stets eine sehr empatische, respektvolle und ermutigende Haltung, die die Studenten sehr zu schätzen wussten, sie fühlten sich sehr gut aufgehoben.

Ebenfalls fiel mir auf, dass die Tatsache, dass der Unterricht online stattfinden musste, trotzdem von allen als sehr positiv undförderlich empfunden wurde, wobei einige der Studenten, die bereits den normalen Unterricht kannten, signalisierten, dass sie den Präsenz-Unterricht ein wenig vermissten, vor allem den hilfreichen Aspekt der Hands-On. Trotzdem waren alle überrascht über die positive Auswirkung des Online-Unterrichts als gute und unterstützende Erfahrung, und behaupteten, der AT-Unterricht hätte sie in der Corona-Krise bislang sehr unterstützt.

Durch die substanziellen und reichhaltigen Angaben der Studierenden wollte ich jetzt von meinen Leuten, die länger oder kürzer bei mir zum Unterricht kommen, Informationen bekommen, die mir bei der weiteren Unterrichtsgestaltung (unabhängig in welcher Form der Unterricht statt findet) Anregung, Modifikation und Gelegenheit zu Anpassung geben sollten.

Feedback-Fragebogen der AT-Schüler

Beschreibe gern erst einmal, was dir einfällt. // Dann: Was bedeutet dir die Alexander-Arbeit momentan? Gibt es gerade eindrückliches – spezielles – überraschendes – gewinnbringendes – was du in Erinnerung hast? // Was könnte vernachlässigt werden? // Hat dir was gefehlt? // Was hat dich motiviert? // Wünscht du dir etwas für die Zukunft?

1. Feedback

ich finde es eine super Idee, die Leute nach Feedback zu fragen! Ich werde das auch in meinen Flötenstunden integrieren. // Was bedeutet dir die Alexander-Arbeit momentan? – Entdeckungen, Begeisterung, persönliche Entwicklung und neue schöpferische Möglichkeiten // Gibt es gerade eindrückliches - spezielles - überraschendes - gewinnbringendes – ... was du in Erinnerung hast? – Wenn es sich plötzlich bei mir drinnen was meldet, was sich richtig und natürlich anfüllt, ohne es gezielt gesucht zu haben. Bei solcher Stunden gehe ich nach Hause sehr inspiriert ;) // Dein Verständnis und Offenheit finde ich ganz wichtig und bin dir dankbar. Ich habe ja viele Pause gemacht und du hast mir den Raum gegeben und ermöglicht wieder einzusteigen. // Wünscht du dir etwas für die Zukunft? – Weiter Ehrlichkeit, Offenheit, gemeinsames Entdecken und vor allen viel Hands-on ;)

2. Feedback

Ich habe in den letzten Tagen darüber nachgedacht, was ich Dir als Feedback geben kann. Ich fühle mich noch als AT-Anfängerin und Suchende. Ich kann gar nicht genau sagen, was anders sein sollte. // Vielleicht zu unseren Einzelstunden – ich geniesse immer das entspannende Stündchen sehr. Ich habe schon viel an mir selbst entdeckt, was mir früher nicht aufgefallen ist. Insofern finde ich die AT-Arbeit sehr spannend. Ich lerne mich selbst besser kennen. Allerdings hat mir diese Erkenntnis noch nicht bei meinen diversen Zipperlein weitergeholfen. Das hatte ich mir erhofft. Vielleicht müssen wir uns auf eine meiner Baustellen konzentrieren? Der Austausch mit den anderen in der Gruppe gefällt mir sehr gut. Es ist schön, ganz andere Ideen und Einstellungen zu hören. Ich glaube, wenn wir das Thema an einem Gruppentag noch stärker vertiefen, dann würde man die jeweilige Körperregion noch intensiver erfahren können. Ich finde es auch immer sehr spannend, wenn wir uns am Skelett die Anatomie klar machen. Es erschliesst sich viel besser, wie komplex dieses menschliche Gebilde ist und dass alles mit allem zusammenhängt.

3. Feedback

Was ich wirklich in den Einzelstunden prima fand war, dass Dir immer wieder neue Facetten und Anregungen auch bei den „Wiederholungen“ einfielen. Ich konnte immer wieder etwas neues mitnehmen und auch einige „Aha-Erlebnisse“ bewahren. // Im Moment ist sie für mich etwas in den Hintergrund getreten. Es ist einfach so viel anderes in den Vordergrund getreten. Die begonnene Therapie und die Kontakte zu pflegen, die in der Klinik entstanden sind nehmen mich voll in Beschlag, was die Aufarbeitung meiner Themen angeht. Ja, es überfordert mich sogar immer wieder. // Überraschend ist für mich immer wieder wenn plötzlich die Gedanken zu einzelnen Übungen im richtigen, anwendbaren Moment auftauchen. // *Was hat dich motiviert?* – Dass Dich nie die Ideen und neue Anregungen verlassen haben und nie die positive Ausrichtung „ausgegangen“ ist.

4. Feedback

Es begeistert und berührt mich immer wieder, mit welcher Liebe und Leidenschaft du diese großartige Arbeit machst. Ich fühle mich von dir ganz wunderbar betreut, behandelt, begleitet und ermutigt. Und die Arbeit tut mir sehr gut und ist genau richtig für mich. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich bei dir und Dirk gelandet bin. // Gerade jetzt in dieser Zeit der Unsicherheit durch Corona – und bei mir auch durch den immer höheren Betreuungsbedarf meiner Eltern – gibt mir die Alexander-Arbeit Stabilität, Kraft, Erdung und Aufrichtung, Raum im Innen und um mich herum, Mich-Spüren. // *Gibt es gerade eindrückliches - spezielles - überraschendes - gewinnbringendes - ... was du in Erinnerung hast?* – Letzte Woche bei der Gruppe die „Knochenarbeit“: seitdem fühle ich mich noch stabiler, stärker, aufrechter. Allein durch die Vorstellung, wie stark mein Skelett ist. // Manchmal habe ich anfangs in der Gruppe den Eindruck, dass wir zu viel reden, und will lieber etwas „sinnvolles“ tun, aber am Ende stellt sich immer heraus, wie wichtig auch der verbale Austausch ist. // *Was hat dich motiviert?* – Deine (und auch Dirks) Begeisterung für diese Arbeit und eure einfühlsame und liebevolle Art, die Arbeit zu vermitteln und mit uns zu arbeiten. Und natürlich, dass ich schnell viel wahrnehme, dass ich spüre, dass die Arbeit mir gut tut und mein Wohlbefinden verbessert, wenn ich sie anwende. Und dass ich sie leicht in Alltagshandlungen integrieren kann (wandern, walken, warten, radeln, spülen...). // *Wünscht du dir etwas für die Zukunft?* – Ich glaube, nichts, das du erfüllen könntest. Ich wünsche mir, dass ich das Alexandern richtig verinnerliche und es sich quasi verselbstständigt.

5. Feedback

Grundsätzlich habe ich in den AT-Gruppenterminen alle Themen anregend gefunden, um Altes zu überdenken, Wiederkehrendes mit anderen Augen zu sehe und die aktuellen Themen jedes einzelnen Teilnehmers zu würdigen, Rückmeldungen zu geben, davon auch zu profitieren. // Besonders die „Draußenstunden“ waren immer besonders einprägsam oder, wenn „Neues“ ausprobiert wurde (z.B. Kreisel). Die meist individuelle Arbeit nach der Pause finde ich sehr gut, um sich auch individuell mit der Person zu befassen. // Partnerarbeit und gemeinsame Rückmeldungen sind immer weiterführend oder zum Nachdenken/-arbeiten sinnvoll. // Ich persönlich würde mich gerne mehr und intensiver mit „Hände geben“ beschäftigen. *Vielleicht ist es möglich dieses Thema in regelmäßigen Abständen einzubauen? Oder vielleicht hat ein Teilnehmer/Teilnehmerin ein individuelles Thema, das er zur gemeinsamen Arbeit vorschlägt?* – Alexander-Technik hilft mir bei Veränderungen im Denken, in meinen Bewegungen und darin, mir meiner Muster (wo auch immer) bewusster zu werden, diese wahrzunehmen auf dem Wege einer möglichen Veränderung. Diese Arbeit macht mir Mut, anders zu denken in Bezug auf den Körper und mögliche Interventionen, aber auch hinsichtlich anderer Möglichkeiten (nicht, was jedermann sagt) ein Problem zu lösen. Ich arbeite gerne mit anderen zusammen, da ich quantitativ und qualitativ mehr Input bekomme – ebenso diskutieren, meine Sichtweise einbringen, die Kommunikation vervielfältigen, differenzieren.

6. Feedback

Was war das eine intensive, angenehme Liegearbeit am Montag. Dienstagmorgen bin ich aufgewacht und in meinem Körper konnte ich genau das angenehme, entspannte Gefühl sowie das komplette Aufliegen und die große Ruhe wahrnehmen wie Montag bei dir. Das war sehr schön und ich habe es aus gekostet! – Beim Spazierengehen mit unserem Hund bin ich ganz leicht und mühelos gelaufen. Das fühlte sich toll an! Im unteren Rücken fühle ich eine große Stabilität. – Diese angenehme Veränderung konnte ich auch heute wieder wahrnehmen, beim Laufen und insbesondere beim Liegen!

Ich glaube fast, du kannst zaubern ;). – Die 3 Dinge, die du zu mir gesagt hast (bevor man etwas loslassen kann, muss es erst noch einmal ganz aufblühen; es braucht einen festen Willen und einen Entschluss etwas nicht zu tun und es auszuhalten; ich nehme mir alle Zeit der Welt dafür ;-) entfalten sich in meinem Inneren. Ich hoffe, ich kann sie gut verankern und finde sie immer wieder.

7. Feedback

Beweglichkeit zurückerobern – ein inneres Bild von Körperteilen und Proportionen entwickeln – einen Bezug zu/ein Gefühl für meinem Körper zu bekommen – Druck kennen lernen als etwas Formbares // *Was bedeutet dir die Alexander-Arbeit momentan* – Arbeit auf den Wunsch hin, beschwerdeleichter am Schlagzeug zu sitzen. – zu lernen, mit meinem Körper umzugehen – meinen Körper kennen zu lernen (Muskeln gezielt ansteuern, um loszulassen; Verbindungen im Körper) – Entspannung und positives Denken zu lernen. Der Angst um meinen Körper mit Fundament zu begegnen. // *Gibt es gerade eindrückliches - spezielles - überraschendes - gewinnbringendes - ... was du in Erinnerung hast?* – Wie sehr das Denken mit dem Körper verbunden ist. – Dass ich mehr Schmerzen habe, wenn ich mich darauf konzentriere. – dass es wichtig ist, zu wissen, wo links und rechts sind, um diese Seiten adäquat ansteuern zu können. – die Verbindungen zwischen Füßen und Ohren – deine Gedanken dazu – die schätze ich sehr und sie fühlen sich sehr oft passend und erleichternd an. – (nach dem Motto „Die Wahrheit macht uns frei. Aber erst, wenn sie mit uns fertig ist“) – der Unterschied zwischen Hoffnung und Zuversicht – die schöne Atmosphäre, in der wir uns begegnen. Ich freue mich immer auf unsere Stunden. // *Was hat dich motiviert?* – die Regelmäßigkeit unserer Termine – zu spüren, dass sich die Schmerzen verändern (und ich Einfluß darauf habe)

8. Feedback

Gerade nach der langen corona-bedingten Pause, merkte ich wie mir Deine Impulse und die damit verbundenen Körpererfahrungen fehlten: mein Fußgewölbe, breit aufgestellt, toll wie es meinen ganzen Körper trägt und mich auf festen Untergrund stellt – OSG, Kniegelenk, Hüfte, ISG // viele Bänder, u.a. Leistenband -> verschafft mir Stabilität, lässt mich nicht zusammensacken – unglaublich, bis wohin mich meine gelenkig verbundenen Wirbel bis in den letzten Wirbel, dem Atlas, bis ins Foramen magnum ausrichten und tragen – meine Wirbelsäule bei aller Steifheit, die ich oft im Lendenwirbel-Bereich spüre, in ihrer doppelten S-Form, mit ihren Schwingungen zu spüren. – wieviel Weite in meinem Brustkorb durch die gelenkige Verbindung zwischen Rippen und Wirbelsäule // ein ganz anderes Atmen möglich: – Aufbau der Knochen von unten nach oben // Knochen geben mir Kraft, die ihnen inne wohnt. - laufe mit antizyklisch bewegenden Armen schwungvoll, fixiere dabei auch einen Punkt, versuche zu laufen, ohne auf den Ablauf zu achten // genieße einfach meine Freiheit - immer wieder Einüben eines liebevollen Umgangs mit mir selbst, auch wenn z.B. Meine Füße

gar nicht parallel stehen obwohl ich es gerade in diesem Moment so empfinde.

Es ist für mich immer wieder eine sehr intensive Zeit, die wir in der Alexander Stunde miteinander verbringen dürfen, wo ich beschwingt unseren Übungsraum verlasse und einen anderen Blick auf meine Bewegungen, meine Statik, mein Lebensgefühl bekomme. Hier kann ich mich immer wieder gesammelt auf das besinnen, was im Alltag oft untergeht und doch sich vieler Deiner Anregungen immer mehr in mein Unterbewusstsein einschleicht und mich trägt im wahrsten Sinne des Wortes. // Ich bin froh, dass ich auch in dieser besonderen Zeit Körperberührungen, Deine Hände zugelassen habe, weil Körperkontakt für mich zu Alexander hinzugehört, quasi wie eine Streicheleinheit, die mich aufruft, für mich selber auch zu sorgen! // Toll, dass wir uns kennengelernt haben und so immer mehr in unserem Leben hier auf Erden ankommen dürfen und unser Vertrauen gegenseitig bereichern. Vielen lieben Dank!

9. Feedback

Grundsätzlich kann ich für mich sagen, dass mich AT mir dir mich sehr gut erdet. Eine Stunde pro Woche ist gut, jedoch habe ich für mich den Eindruck, dass die Erdung regelmäßig schnell wieder verloren geht. Denn die Gewohnheiten drängen sich wieder in den Vordergrund. // Hier würde mir – neben den Einzelstunden – ein regelmäßiges Angebot z.B. in der Gruppe helfen. Deine Jahresgruppe finde ich gut. Allerdings bin ich nicht sicher, ob mir ein einmaliges monatliches Treffen helfen würde. Schön fände ich ausserdem ein Gruppenangebot in den Abendstunden. Z.B. 1x wöchentlich jeweils 1,5 bis 2 Stunden über 10 Einheiten. // Ich vermute, deine Mail bezieht sich insbesondere auf dein Online-Angebot? Für mich scheint dieses Format grds. ehr wenig attraktiv.

10. Feedback

Nach wie vor tut mir die Alexander-Technik sehr, sehr gut. Ich genieße die Einzelstunden mit Dir, aber auch die Gruppensitzungen sind inspirierend. Ich finde, wir haben eine ausgesprochen nette Gruppe. Nach der Gruppensitzung bin ich meist sehr müde. Nach der Einzelstunde ist es genau umgekehrt, da habe ich mehr Energie. // Mir fällt es allerdings manchmal schwer, das erlebte Wissen in den Alltag um zusetzen. Ich weiß nicht, wie es den Anderen damit geht und ob wir in den Sitzungen auf diese Problematik eingehen können. Wenn ich versuche im Alltag auf mein bescheidenes Alexander-Wissen zu achten, empfinde ich es oft als zu anstrengend, auch jetzt noch darauf achten zu müssen... // Doch insgesamt kann ich sagen, dass sich mein Körperempfinden ver-

bessert hat und ich z.B. viel weniger „Rücken“ habe... // Manchmal wünsche ich mir, ein „Thema“ ausführlicher zu bearbeiten, um die Zusammenhänge besser verstehen zu können. // Ich freue mich, wenn wir uns im August alle wiedersehen und bin gespannt, wie es weitergeht. *Gibt es eine „Reihenfolge“ der Alexander-Technik? Woran werden wir im August arbeiten?* – Ach ja, was mir noch einfällt, wir haben in einer Einzelstunde darüber geredet: Wie wirkt sich die Körperarbeit auf die Psyche aus? Das fände ich auch spannend zu erfahren, wie die Anderen das sehen bzw., ob sie Veränderungen feststellen?

11. Feedback

Das Erste was mir eingefallen ist, ist das die Arbeit mit dir/euch meine innere Wahrnehmung/Wahrheit schult und verfeinert. // Da ist zum einen die wunderbare Verbindung von Sprache und körperlichem Empfinden. Natürlich ganz besonders wie sich das nochmal verändert, wenn körperliche Berührung (hands-on Arbeit) dazu kommt. Es führt zu einem tieferen Verstehen verfestigter Haltungen und daraus eröffnet sich die Möglichkeit neuer Bewegungsfreiheit, körperlich und auch mental. // Für mich besonders wertvoll ist die hands-on Partnerarbeit weil es einfach ein tieferes Verstehen mit sich bringt – mehr davon! // Anatomieunterricht um Bewegungsprozesse oder nicht genutztes Potential besser zu verstehen fand ich auch toll. // Wahrnehmungsübungen ob im Sitzen, stehen oder liegen sind bereichernd. // Alles in allem habe ich das Gefühl, dass die AT mich in meinem Werdungsprozess unterstützt und meiner Yogapraxis eine weitere Dimension gibt. // Ich wünsche mir für die kommenden Einzelsitzungen dass ich mir einzelne Yoga-Haltungen noch genauer anschau..

12. Feedback

Hier ist der Ort an dem ich zu meinen Wohl komme! Hier kannst du dich ausbreiten! Zu mir kommen, bei mir sein.// Ich fühle mich gut und sicher aufgehoben bei dir, ich kann auch da hin spüren wo es Angst macht, weh tut und mache die Erfahrung dass es geht und das ich, manchmal auch nur ganz kurz, ganz bei mir ankomme... // Ich interessiere mich dafür wie „es“ sich anfühlt, lerne jedes Mal mehr, mich freundlich und liebevoll zu beobachten. Oft geht mir das zu langsam oder ich leide so sehr darunter dass das Gefühl wieder weggeht und ich es nicht festhalten kann – den Umgang damit würde ich auch gerne noch üben! Ich finde es wertvoll dazu den Raum zu haben, da dran zu bleiben, und die Sicherheit zu bekommen weiter gehen zu können – um zu schauen wie es sich dann anfühlt... da gab es schon positive Überraschun-

gen. Da ich einige Probleme habe meinen Körper wahrzunehmen, und nicht nur Angst vor ihm haben will, sind das wesentliche Erfahrungen für mich, die ich alleine nicht machen könnte und die ich mit anderen Methoden (Akupunktur, Osteopathie) noch nicht habe machen können. Am Körpergefühl dran zu bleiben und weiter zu machen... // Ich finde es faszinierend, dass sich plötzlich die Themen in den Alexander-Stunden und in der Psychotherapie gleichen – alles passt zusammen, ein beruhigendes Gefühl! // Manchmal macht mir die Zeit Stress und ich hab das Gefühl, 60 Minuten wären ein besserer Rahmen – es dauert ja immer etwas bis ich angekommen bin und erzählt habe was mich beschäftigt ... Wenn mich etwas stört, kann ich es ansprechen – das ist eine gute Erfahrung!

Im Lauf der Zeit habe ich in einer der fortlaufenden Jahresgruppen den Umgang mit den alltäglichen Rückmeldungen, die uns normalerweise nicht ins Bewusstsein gelangen thematisiert. Im Austausch über unsere Gewohnheiten, vorgefertigte Meinungen, Denkmuster, Veränderungen, strategische Möglichkeiten der Nutzung, beobachtendes Wahrnehmen und dergleichen konnten wir spielerisch unsere Aufmerksamkeit dafür sensibilisieren und das ganze Feld deutlich erweitert betrachten.

Endlich konnte ich mein vorheriges Bild (Bsp.: die eigene Unfähigkeit Feedback geben zu können / Sorge, was Falsches zu sagen oder zu verstehen / mich unnötig zu enthalten etc.) wandeln zu einem zielführenden und gewinnbringendem Einsatz von Feedback, sowie dem Umgang mit konstruktiver Kritik - passiv, wie aktiv.

Weitere Rückmeldungen

1. Feedback

Unsere Stunde, die ich als sehr angenehm empfunden habe, hat bei mir zu Nachwirkungen geführt. Ich wüßte gerne, ob du so etwas kennst und mein Verstand fragt nach einer Erklärung für die aufgetretenen Körperempfindungen. // Aber von vorne: nach der Stunde habe ich mich sehr wohl gefühlt, ausbalanciert, geerdet und gleichzeitig locker. Den restlichen Tag konnte ich mit mir in Kontakt bleiben und dem Körpergefühl der Verbundenheit und der flexiblen Stabilität immer wieder nachspüren. In der Nacht gegen 3.00 Uhr

bin ich aufgewacht und hatte Schmerzen im unteren Rücken, die bis in die Rückseite der Oberschenkel (insbesondere rechts) zogen. Ich habe mich so hingelegt wie in unserer Stunde und in meinem Körper ging die Post ab: ziehende, brennende Empfindungen in Armen, Beinen und im Rücken. Das Kontrastprogramm zum angenehmen Strömen von Energie, was ich in unserer Stunde wahrnehmen konnte. Dann ein starkes, aber kurzes Zittern, das sich vom Rumpf ausgehend ausbreitete. Der ganze Prozess ging über ca. 30 min und ich fühlte mich danach ziemlich geschafft. // Ich würde mich über eine Rückmeldung von dir freuen.

2. Feedback

Beschreibe gern erst einmal so was dir einfällt: – Tägliche Auseinandersetzung mit mir / beobachte Veränderungen / wo halte ich fest / wo bin ich frei / gelöst / Veränderung von Wahrnehmen aus der kinetischen Empfindung hinzu visueller Beobachtung / ich bin achtsam/er, wie ich Dinge tue: schreiben am Schreibtisch mit der Maus, Bewegung in alltäglichen Kleinigkeiten / Telefonieren / ich nehme mir Zeit für mich u meine Bedürfnisse / gönne mir Unterstützung/ gebe Zeit für andere / fühle mich gelassen &gelöster / AT ist bewusstes Integrativ im täglichen hiersein

3. Feedback

Was bedeutet dir die Alexander-Arbeit momentan? – Ich bin auf großer Entdeckertour und das macht mich gerade sehr glücklich // mir gefällt manches besser & ich habe die AT-Arbeit häufiger gegenwärtig // Ausrichten wird selbstverständlicher -> bin effektiver im Entwurf der Gestaltung & es kommen häufiger etwas ‚Geistiges‘ und ‚Substanzielles‘ zusammen (= die Wünsche) / ich denke gerne länger über die Wunschziele nach und freue mich, dass sie mich erreichen / ich verspüre viel Dankbarkeit mit der Arbeit in Berührung zu sein & bin dankbar für die Menschen, die sie mir näher bringen / es gibt einen neuen Eindruck, dass wie ich tue, auch anders Sinn macht / über Feedback bekomme ich andere als die gewohnte Außenwahrnehmung / bin reflektierter & finde Lösungen / es ist ein bisschen wie ein nach Hause kommen // & herauszufinden, was meins ist // *Gibt es gerade eindrückliches - spezielles - überraschendes - gewinnbringendes - ... was du in Erinnerung hast?* –> yes – ich mache fast jeden Tag „Übungen“ und bewege mich gerne in diesem Übungsterrain :) // das Spiel den Blick schweifen lassen statt einzufrieren um zunehmend mehr visuell unterwegs zu sein (ohne Brille) – ich kann besser ohne Brille zu hören / freier in die Gedanken – Konditionierung lässt sich lernen // Bewusstsein reduziert z.b. Tinnitus-Geräusche (im Hals frei?)

– überhaupt: im Bewusstsein für Objekt/Subjekt sein, bringt überraschende Veränderung in Bezug darauf // AT hat im Alltag viel Präsenz // mehr Beobachten als Empfinden – ich lerne die Kanäle freier zu benutzen u dann stellt sich so eine Ahnung ein von dem was dran sein könnte

4. Feedback

Jetzt wo der Knoten sich gelöst hat, habe ich sogar das Bedürfnis ein Feedback abzugeben! :-) – Vorher empfand ich die Bitte nach einem Feedback eher als zusätzlichen Druck. Ich musste mir erst mal Gedanken machen und dafür brauchte ich Zeit und Muße . Es war und ist eine beruflich stressige Zeit. – Es tut mir leid, das sich der Wunsch nach Abnabelung erst so kurzfristig heraus kristallisiert hat. // Deine Arbeit hat mir immer sehr gut getan, da sie auf wunderbare, liebevolle Art und Weise Körper und Geist mit einander verbindet. Ich würde sogar behaupten, dass es eine Art Psychotherapie von der körperlichen Seite her war. // Es hat sich vieles in meinem Leben geklärt und verbessert. Durch deine besonders aufmerksame, liebevolle und geduldige Arbeit hat sich ein überprüfbarer Zugang zu meinem Selbst angebahnt. Ich durfte die Funktionsweise und die Struktur meines Körpers und meiner Seele kennen lernen und konnte somit neue Wege einschlagen. Das war und ist spannend!

Auch die Telefonstunde zu Beginn der Corona-Zeit muss ich erwähnen, da sie mich sehr berührt hat. – Du hast es geschafft, in einer bisher unüblichen Telefonstunde eine Liegearbeit anzuleiten, wodurch sich mir die Lage und Verbindung meiner Hüftknochen/ Gelenk und Beinverbindung neu präsentierten. – Ich musste erkennen, wie falsch ich mit meiner bisherigen Annahme über die Verortung lag. Sehr berührt hat mich, das damit verbundene plötzlich umschlagende liebevolle Gefühl voller Vertrauen und Dankbarkeit in meinen eigenen Körper. Aber auch Entsetzen über die bisherige Missachtung. Welch ein Kontrast! Ein neues Kennenlernen. Das werde ich nie vergessen. (Ich hätte heulen können – so sehr hat es mich berührt)

Eine gute Möglichkeit für Alexander-Technik finde ich auch gemeinsame Wanderungen oder Spaziergänge. Die letzte in Bad Münstereifel war einfach toll, genauso wie die im Bergischen vor vielen Jahren, wovon ich immer noch profitiere. Wahrscheinlich prägen sich neue Erfahrungen besser oder auf eine andere Art ein, wenn sie direkt in Bewegung umgesetzt werden können. Die frische Luft und Natur tun ihr Übriges dazu.// Ich konnte viel von

Dir und der Gruppe lernen. Die Erarbeitung der verschiedensten Themen waren immer eine wohltuende geistige und auch körperliche Herausforderung Neues zu entdecken. In der Gruppe habe ich mich sehr wohl gefühlt. Es war eine Atmosphäre mit Vertrauen und Gelöstheit. Ich werde Dich und die Gruppe sehr vermissen!

Nun habe ich mich aber entschieden, dem Wunsch mit meinem „Rüstzeug“ erst mal alleine weiter zu gehen. // Gerne würde ich weiter an Workshops teilnehmen und bei Bedarf Einzelstunden nehmen. // Ich bin zutiefst dankbar für Deine langjährige Unterstützung und die jedes einzelnen aus dieser tollen Gruppe!!!

Schlussbemerkungen

Meine Vorstellung war immer, dass ich meine Leute nicht mit meinen Fragen „belästigen“, ihre Zeit in Anspruch nehme oder um solcher Art Bemühung bitten darf. Zu dem sind Feedbackbögen, die wir einmal in einer Aktionswoche ausgelegt haben, leer liegen geblieben oder so mager ausgefüllt worden, dass sie mir nicht wirklich Aufschluss gegeben haben.

Ganz anders jetzt. Gelernt habe ich in wahrhaftigem Interesse gut überlegte Fragen zu formulieren: offen genug – andererseits nicht zu weit gefasst. Fremd gefühlt habe ich mich in meiner subjektiven „Offensivität“, die wahrscheinlich bei den Befragten gar nicht negativ empfunden wurde. Das Befremden ist nun nicht mehr so groß. Fast alle Befragten haben sich mit ausnahmslos positiven Erlebnissen und Anregungen zurückgemeldet, es als struktur- und haltgebend erfahren und der Arbeit eine große Bedeutung beizumessen.

Die durch die Fragebögen sichtbar gewordenen Eindrücke, als auch Bilanzgespräche habe ich durchweg ermutigend erlebt, konstruktive Kritik nutzbringend als Anregung verstanden. Online unterrichten erlebe ich grundsätzlich aufwändiger, als das Arbeiten in physischer Präsenz. Momentan arbeite ich nicht – da nicht erforderlich – online, würde es aber auf jeden Fall, wenn die Umstände es erfordern, anbieten.

Oft beschäftigt mich aus alter Gewohnheit das Gefühl, mein Unterricht wäre inhaltlich nicht ausreichend, ich müsste mehr „Stoffliches“ bereit halten. Durch die Rückmeldungen bin ich neu

motiviert mich vertiefend gut vorzubereiten in dem entstandenen Eindruck, dass bereits viel Substielles da ist.

Feedback setze ich jetzt als methodisches Mittel zur Unterstützung des Prozesses direkter ein. Im online Unterricht habe ich die Leute mehr zur eigenen Berührung von sich selbst angehalten, und „vorgemacht“, das geht auch im Präsenz-Unterricht! Vorher von mir ungenutzte Werkzeuge, die indirekt zu ähnlichen Ergebnissen führen können, werden denkbarer und einsetzbarer. Offen ist, Leute um Rückmeldung zu bitten, die den Unterricht nach einer oder ein paar Stunden nicht fortgesetzt haben.

Alles in allem fühle ich mich sehr bereichert, bestätigt auf dem Weg weiter unvorstellbares entdecken zu können. Ich bin ermutigt sowohl risikoreich, wie gelassen voller Vertrauen meinen Weg weiter zu gehen.

Ich bedanke mich.

*Katrin Schmitt
Köln, im August 2020*



Katrin Schmitt

skills – Institut für Alexander-Technik Köln
0151 11648396 // kschmitt@at-skills.de // at-skills.de