

# Über das Gehen.

Helmut Rennschuh

Von den meisten Menschen wird das Gehen in erster Linie als eine Art der Fortbewegung gesehen. Sie gehen, um voran- oder irgendwo anzukommen. Es zeigt sich darin als vorherrschende Einstellung eine Zielstrebigkeit, bei der die uns umgebenden Dinge und unsere Aktivitäten nur noch Mittel zum Zweck sind. Worte wie „um zu“ und „vorankommen“ deuten darauf hin, dass das Gehen als Aktivität an sich unwichtig zu sein scheint und es nur um ein Ziel geht. Unsere von „Fortbewegung“ und Mobilität geprägte Zeit verrät die Neigung des heutigen Menschen, sich aus dem Hier und Jetzt fortzubewegen.

Umso reizvoller ist es, das „Dasein“ im Gehen zu entdecken, das Gehen vor allem als einen Zustand zu erleben, in dem wir verweilen und unsere Umgebung wahrnehmen können. Das Wandern und Spaziergehen führt uns in die Natur. Allein oder im Schweigen ähnelt es einer Meditation. Die Stille der Umgebung schenkt uns innere Stille, Klarheit und Gelassenheit. Das Gehen erscheint damit als eine kraftvoll wirkende Achtsamkeitsübung und als ein ideales Experimentierfeld im Sinne der Alexander Technik.

Meine eigene Geschichte des achtsamen Gehens beginnt mit meinem Umzug nach Berlin. Aufgewachsen in der Wald- und Teichlandschaft des Südharz hatten mir nach meinem Umzug in die Grossstadt regelmässige Ausflüge in die Berliner Park- und Seenlandschaft geholfen, selbst im unruhigen Stadtleben den Kontakt zur Natur nicht abreißen zu lassen. Als ich nach einigen Jahren mit der Ausbildung zum Alexander Lehrer begann, war es nahe liegend, die Alexander Technik auf diese Spaziergänge „mitzunehmen“. Das Gehen wurde dabei zu einer wichtigen Möglichkeit, das Geben der Anweisungen in einer Weise zu praktizieren, die nicht von Konzentration und Wollen geprägt war. Je wichtiger die Themen „Jetzt“, „Stille“ und „Meditation“ für mich wurden, desto mehr ist mir die kraftvolle Wirkung der Natur auf einen offen und schweigend Gehenden bewusst geworden. Es wurde zu einem wichtigen Teil meiner meditativen Praxis. Seit einem Jahr nutze ich das Gehen, um mehr mit meinen Beinen in einem Alexander Technik-Sinn zu arbeiten. Ausserdem ist das Gehen ein wichtiger Bestandteil meines Unterrichtens geworden. Daher möchte ich im Folgenden diese Erfahrungen etwas näher beschreiben.

Betrachten wir zunächst das Sehen. Wenn wir gehen, sehen wir ein bewegtes, sich veränderndes Bild. Dadurch wird ein natürliches offenes Schauen angeregt. Stehen oder sitzen wir in einem Raum, so wird die Situation für die Augen leicht etwas statisch. Wir können uns zwar ermuntern, die Gegenstände, die uns umgeben, sowie den gesamten Raum vor uns wahrzunehmen, doch geschieht ein solches offenes Schauen in einer schönen Landschaft, durch die wir uns bewegen, wie von allein.

Zum offenen Schauen gehört es, die Augen zu bewegen, nicht an einem Gegenstand zu kleben und auch die Ränder des Sehfeldes wahrzunehmen. Da diese Ränder vor allem durch

Bewegung angesprochen werden, ist es beim Gehen sehr viel leichter in einem weiten Sichtfeld bewusst wahrzunehmen als beim Stehen oder Sitzen. Neben der wachen Wahrnehmung der Peripherie bedeutet ein offenes Schauen auch, den Blick in die Tiefe zu öffnen. Ein Park bietet dafür besonders gute Bedingungen. Zum einen sind Bäume und Sträucher räumliche Objekte, deren Räumlichkeit sich besonders gut erfassen lässt, wenn wir daran vorübergehen, zum anderen ist ein Park mit seinen Durchblicken und Sichtachsen so angelegt, dass er die Augen zum „Wandern“ durch die Landschaft einlädt.

Ein solches offenes Schauen ist für das Geben der Anweisungen ein idealer Begleiter, vielleicht sogar die einzig mögliche Grundlage für ein unangestregtes „Denken“ der Anweisungen. Während meiner Ausbildung fiel es mir schwer, trotz vieler Hinweise meiner Ausbilder, einfach nur die Anweisungen zu denken und dabeizubleiben. Besonders im Liegen schwankte ich zwischen abschweifenden Gedanken und konzentriertem Sich-Bemühen hin und her. Schon damals half mir das Spaziergehen in einer Parklandschaft. Obwohl ich bemerkte, dass ich beim Geben der Anweisungen gelegentlich in ein Tun überging, fiel mir das „Denken“ in der Bewegung und in der offenen Landschaft leichter und das Experimentieren bereitete mir viel Freude. Das mag auch damit zusammenhängen, dass ich es bereits vor meiner Alexander Technik-Ausbildung liebte, in der Natur zu „wandeln“.

Erst einige Zeit später ist mir der Zusammenhang mit dem oben beschriebenen Schauen bewusst geworden. Das Schauen scheint unseren Zustand zu spiegeln. Sind wir zielstrebig, so verengt sich der Blick zu einem Tunnelblick. Es ist, als hätten wir Scheuklappen aufgesetzt. Unsere Wahrnehmung ist ganz und gar auf die praktischen Dinge beschränkt. Wir betrachten unsere Umgebung unter dem Gesichtspunkt des „um zu“. Die Gegenstände, die wir sehen, nehmen wir nicht in ihrer Farbe oder Form wahr, sondern nur als Hindernis oder Hilfe auf dem Weg zu dem Ziel, das wir erreichen wollen. Im Gegensatz dazu ist das offene Schauen mit einem Zustand verbunden, in dem wir mehr im Hier und Jetzt sind – einem Zustand des Daseins.

Interessanterweise lässt sich unsere Einstellung und damit auch unser Gesamtzustand durch das Schauen beeinflussen. Indem wir uns daran erinnern offen zu schauen und indem wir die Dinge, die uns umgeben, wirklich wahrnehmen, sind wir präsenter und neigen weniger zum Zielstreben. Das ist einer der Gründe, warum das offene Schauen der geeignete Hintergrund für das Geben der Anweisungen ist. Denn es kann uns davor bewahren, beim „Denken“ ins Zielstreben zu verfallen, d.h. etwas erreichen zu wollen. Ein anderer Grund ist, dass wir durch das offene Schauen in einen natürlichen Zustand wacher Aufmerksamkeit kommen.

Betrachtet man das Geben der Anweisungen als eine Art Bewusstseinsstraining, ist klar, dass ein „aufgeweckter“ offener Zustand die ideale Voraussetzung für ein solches Training bildet. Hier zeigt sich ein weiterer Vorteil des Gehens. In der

Bewegung sind wir oft wacher als in einer ruhenden Position. In einem Zen-Sesshin – einer mehrtägigen Meditationszeit – wird daher neben dem sehr langsamen, achtsamen Gehen oft auch ein schnelles Gehen mit weit schwingenden Armen praktiziert. Während ein kurzes langsames Gehen das 25-minütige stille Sitzen auf dem Kissen unterbricht, werden grössere Sitzzeiträume oft durch 20-minütiges schnelles Gehen eingeleitet.

So hat sich für mich das Gehen im Laufe der Jahre immer mehr zu einer Achtsamkeitsübung entwickelt. Das soll nicht heissen, dass es mir keine Freude bereitet – im Gegenteil. Indem ich beim Gehen das Feld meiner Aufmerksamkeit weit aufspanne, sehe ich einzelne Bäume, Baumgruppen, aber auch die Form der Landschaft, in der sie stehen. Ich nehme die Farbenpracht einer Blumenwiese wahr, sehe dabei aber auch die einzelnen Blumen. Vor diesem Hintergrund arbeite ich mit den Anweisungen. Ich wechsele nicht von innen nach aussen – vom Baum zum Hals – sondern verbinde das offene Schauen mit dem Denken an den Hals. Beides führt in die Präsenz.



Oft während eines Zen-Sesshins habe ich bemerkt, das das Geben der Anweisungen so viel klarer und kraftvoller ist, wenn es aus der Stille heraus geschieht. Natürlich werden wir allein durch das Geben der Anweisungen präsenter. Doch vertieft sich unser Im-Moment-Sein in der beschriebenen Weise ungemein. Die Natur spiegelt uns dies, indem die Blumen mehr Leuchtkraft zu haben scheinen, eine Sichtachse in einem Park mehr Tiefe bekommt und die Umgebung insge-

samt von einer vibrierenden Lebendigkeit durchdrungen zu sein scheint.

In der Klarheit eines Sesshins habe ich auch zuerst begonnen, beim Gehen sehr detailliert mit den Beinen zu arbeiten. Da ich mich lange Zeit auf Anweisungen für Hals, Kopf, Rücken, Schultern und Arme sowie die Anweisung „Knie gehen nach vorne“ oder „Knie zeigen zur Decke“ beschränkt hatte, stellten meine Beine relatives Neuland für mich dar. Ich habe bei diesen Experimenten für mich eine Art von unten nach oben zu denken entwickelt, die ich noch nicht unterrichtete, die mir jedoch viel Leichtigkeit in den Beinen und viel Richtung nach oben gibt.

Ich beginne mit den Waden, indem ich die Muskeln an der Rückseite der Unterschenkel lang denke. Daraufhin gehe ich zu den Vorderseiten der Oberschenkel und denke diese lang. Als nächstes denke ich an die Rückseiten der Oberschenkel bis über die Rückseite des Beckens. Danach wende ich mich dem Becken zu und denke die Hüftgelenke weit, in einer Weise, dass die Kugeln der Oberschenkelhalse nach aussen gehen und damit viel Platz für das Becken entsteht. Abschliessend denke ich den Psoas, den Muskel der die Innenseite der Oberschenkel mit der Lendenwirbelsäule verbindet, lang. Spätestens jetzt merke ich, wie die Bewegung der Beine leichter und freier wird: Keinerlei Gewicht scheint auf ihnen zu lasten. Es ist, als würde ich aus den Beinen gehoben, ein Gefühl, das ich oft nach Alexander Technik-Stunden bei Jeanne Day hatte.

Die vertrauten Richtungen für Hals, Kopf und Rücken ergänzen die genannte Sequenz, aber ich benutze diese mir vertrauten Anweisungen nicht jedes Mal, da ich den Eindruck habe, dass es mir zurzeit dienlicher ist, die unvertrauten zu trainieren. Ausserdem merke ich, wie die beschriebene Sequenz allein schon dazu führt, dass ich insgesamt länger und weiter werde. Das hat mich am Anfang überrascht.

In meinem Unterricht verwende ich einfache Bilder, um frühzeitig mit dem Gehen zu arbeiten. Denn nach den Erfahrungen mit meinem eigenen Lernprozess, die ich oben geschildert habe, halte ich das Gehen neben dem Liegen für die beste Art, ausserhalb des Unterrichts an sich zu arbeiten. Wenn ich das Gehen im Unterricht einführe, erkläre ich zunächst unsere Neigung, beim Gehen vor allen Dingen vorankommen zu wollen, und beschreibe die Möglichkeit, das Gehen als einen Zustand des „Daseins“ zu erleben. In diesem Zusammenhang erläutere ich kurz die Bedeutung des offenen Schauens, wie ich es oben dargestellt habe. Während des Gehens mache ich die Schüler dann immer wieder auf ihre Umgebung aufmerksam, insbesondere auf die Wahrnehmung der Ränder ihres Sehfeldes, des Raumes, in dem sie sich bewegen, und der Ausblicke, die den Fenstern bieten.

Die meisten Menschen gehen mit grossen und oft auch schweren Schritten. Daher hilft es, sich an die Bedeutung der Knie zu erinnern. Die Vorstellung, dass die Knie sich wie kleine Räder relativ schnell drehen oder dass man in einem kleinen Gang Fahrrad fährt, lässt die Bewegung der Beine leichter und fliessender werden. Auch kurze Berührungen des Lehrers in den Kniekehlen helfen dem Schüler, einen angemessenen Bewegungsfluss zu finden.

Um den Schüler davor zu bewahren, das Gehen „richtig machen“ zu wollen, stelle ich es vor allem als eine ideale Möglichkeit dar, die Wahrnehmung unserer Aussenwelt – insbesondere das offene Schauen – mit dem Geben der Anweisungen zu verbinden. Es wird damit zu einer Achtsamkeitsübung, bei der es darauf ankommt, das Feld seiner Aufmerksamkeit zu erweitern. Um es nicht zu kompliziert zu machen und um in ein-

en Bewegungsfluss zu kommen, gebe ich oft vereinfachende, spielerische Bilder, die für eine erste Ausrichtung beim Gehen nützlich sein können. Auch dadurch können Konzentration und Bemühen vermieden werden. Auf diese Weise ist eine Basis geschaffen, auf der ein Schüler seine Experimente in dem oben beschriebenen Sinne aufbauen kann.

Sind wir mit dem Gehen als Achtsamkeitsübung vertraut, so kann es wie ein Netz unseren Alltag durchziehen. Schliesslich sind es die Momente des Gehens, in denen man eigentlich den Kopf frei haben könnte, doch oftmals in Gedanken versunken ist. Daher erscheint gerade das Gehen der kleinen Wege im Alltag besonders geeignet, um zurück zu den Anweisungen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Das kann umso leichter geschehen, je häufiger wir das Gehen in der Natur oder einen schönen Parklandschaft als angenehme Aktivität erleben.



Helmut Rennschuh, Jg. 1961:

Nach dem Physikstudium Besuch des Trainingskurs für Alexander Technik-Lehrer bei Danny McGowan, seitdem freiberuflich als Alexander-Lehrer tätig, jährliche intensive Weiterbildungswochen bei Jeanne Day (1918-2010) und George Coltart. Buchveröffentlichungen zum Thema Alexander Technik, Zen und Nicht-Tun: „Das Richtige geschieht ganz von allein“, Lüchow Verlag 2010 und „Klavierspielen, Alexander-Technik und Zen“, Wißner Verlag 2011.

hr@alexandertechnik-rennschuh.de,  
www.alexandertechnik-rennschuh.de

## SOMMAIRE

### A propos de la marche

Chaque situation et chaque activité de notre vie représente un terrain d'expérimentation potentiel pour la Technique Alexander. Marcher me semble toutefois être un terrain particulièrement adapté pour les raisons suivantes:

La marche invite à ouvrir le regard, c'est-à-dire à utiliser les yeux de manière naturelle. Le regard ne fixe pas, on perçoit l'ensemble du champ visuel avec une attention éveillée tout en bougeant les yeux.

Un regard ouvert est le compagnon naturel de la marche. Il conduit à un état de présence serein. C'est pourquoi lorsque nous nous donnons des directions pendant la marche, nous risquons moins facilement de faire des efforts et d'ainsi générer des tensions afin de nous concentrer.

Marcher est l'une des activités fondamentales de notre vie. Elle traverse notre quotidien tel un canevas et peut enrichir notre temps libre sous forme de promenade ou de randonnée. Si la marche pratiquée comme loisir devient un exercice d'attention consciente, nous pouvons nous relier à cette expérience lorsque nous nous déplaçons au cours de notre quotidien et nous ramener à la présence, à l'inhibition et à nous donner des directions.

La marche offre une bonne occasion d'explorer l'état du moment et de nous demander si nous sommes happé-e-s par un but ou si malgré nos mouvements nous restons dans l'ici et maintenant.

Le mouvement, l'air frais, l'attention consciente, le calme et une coordination consciente sont les bases de la marche présentée ici. Cette marche favorise le bien-être et le développement de tout l'être humain dans un sens global. Alexander prônait le concept d'«unité psycho-physique». Tous les aspects de notre existence humaine retrouvent leurs droits dans cette manière de marcher. Marcher régulièrement dans la nature m'a moi-même aidé à trouver une approche plus ludique des directions. C'est pourquoi, en plus du travail quotidien en position couchée, j'encourage très tôt mes élèves à faire eux-mêmes des expériences avec la marche en dehors des cours.

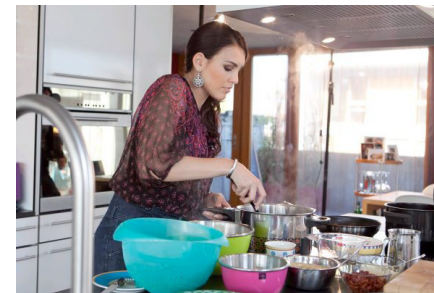
# Der perfekte Kräuter dip

Vitus Gämperli

**Wenn ich koche, koche ich.**  
**Wenn ich abwasche, wasche ich ab.**  
(frei nach Thich Nhat Han)

Mit welchen gedanklichen Vorstellungen können wir unsere Alltagstätigkeiten möglichst mühelos ausführen? Dies ist eine der Kernfragen der Alexander Technik. Die meisten von uns halten sich täglich in der Küche auf – vielleicht um sich direkt aus dem Kühlschrank mit etwas Essbarem zu bedienen, oder vielleicht auch um den Kochlöffel zu schwingen. Was auch immer wir in der Nähe des Herds machen, wir haben es in unserer Hand, diese Tätigkeiten auf verschiedene Arten auszuführen.

Das "Wie" bezieht sich dabei auf äussere Gegebenheiten ("Schneide ich den Schnittlauch mit der Schere oder dem Messer in Röllchen?") oder es können innere Faktoren beobachtet werden ("Wieviel Kraft brauche ich, um die Sesamsamen im Mörser zu zerstoßen?"). In beiden Fällen sind es unsere gedanklichen Vorstellungen, welche die Art und Weise unserer Tätigkeiten bestimmen. Wenn wir nun diese meist unbewussten Vorstellungen zuerst an die Oberfläche des Bewusstseins hervorholen, wird es in einem zweiten Schritt gelingen, zu beobachten, ob diese Vorstellungen uns zu einem schöneren Kocherlebnis verhelfen oder ob sie uns das Kochen eher unangenehm machen.



Amanda Ammann

Laut einer Bildunterschrift in 20 Minuten "muss" Ex-Miss Amanda Ammann "zuerst in der Küche alles geben, bevor sie mit ihren prominenten Gästen anstossen kann." Falls die Schönheitskönigin wirklich gedacht haben sollte, dass sie "alles geben" "muss", ist es nicht weiter verwunderlich, dass

sie auf der dazugehörigen Photo einen ziemlich verspannten Eindruck macht. Sobald man etwas machen muss, ist die Freiwilligkeit nicht mehr gegeben. Wir haben dann nicht mehr die freie Wahl etwas zu tun. Dies zeigt sich unweigerlich in der verspannten Haltung, welche die Schönheitskönigin einnimmt. Ihre Schultern sind hochgezogen, obwohl es gar keinen vernünftigen Grund gibt, für eine Rührbewegung die Schultern nach oben zu ziehen.

Hätte es für sie Möglichkeiten gegeben, sich für ihr Wohlbefinden vorteilhafter zu verhalten? Ja: Die Schultern nicht nach oben ziehen! Nur – welche Vorstellungen könnten ihr helfen, mit weniger Anspannung zu kochen? Zum Ersten: Sie "muss" nicht "alles geben", sondern sie will kochen. Diesen Gedanken der Freiwilligkeit immer wieder vor Augen zu führen, kann bereits vielen Verspannungen vorbeugen. Zweitens: Wenn wir merken, dass wir die Schultern nach oben ziehen, ist es von Vorteil, als Reaktion nicht sofort die Schultern nach unten zu drücken, da dies genau gleich viel Anspannung auslösen kann wie das Nach-oben-Ziehen. Was wir anstreben, ist eine dynamische Mittelposition, welche minimale Anspannung bedeutet.

Wie stellt sich nun diese Dynamik der Mitte ein? Wir stellen uns vor, wie unsere Schultern in dieser Mitte, also weder nach unten gedrückt noch nach oben gezogen, beweglich sind – und warten ab! Der Körper setzt unsere Vorstellungen von alleine um, wenn wir ihn nur machen lassen. Dies lässt sich dadurch erklären, dass unsere Willenskraft, die im Grosshirn geortet wird, für optimale Körperdynamik nicht benötigt wird – genau so wie ein Regenwurm, der kein Grosshirn besitzt, geschmeidig über die Wiesen kriechen kann. Während wir abwarten, können wir bereits nächste Arbeitsschritte in Angriff nehmen. Die Schultern werden sich automatisch senken – und dann später auch wieder nach oben bewegen. Dann kann das Spiel wieder von vorn beginnen.

**Wie stellen wir nun einen perfekten Kräuter dip her, der z.B. ganz wunderbar zu geschwellten Kartoffeln passt? Hier das genial einfache Rezept, das aus nur fünf Zutaten besteht:**

### Zutaten:

- Joghurt nature vollfett
- Schnittlauch
- Sesamsamen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Utensilien:

- Beschichtete Bratpfanne
- Mörser mit Stößel
- Messer oder Schere