

## Index

Kapitelübersicht .....	4
Index .....	5
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>11</b>
1.1. Einleitung und Problemstellung .....	11
1.2. Literaturdiskussion .....	13
1.3. Die Kapitel der Dissertation .....	16
1.4. Der visuelle Eindruck bei Wettbewerben .....	20
1.5. Die Generalthese .....	23
<b>2. F.M. Alexandertechnik .....</b>	<b>25</b>
2.1. F.M. Alexander (1869 – 1955) .....	25
2.2. Die Alexandertechnik .....	29
2.3. Die Phasen der Alexandertechnik .....	32
2.4. Prinzipien .....	36
2.4.1. Falsche sinnliche Wahrnehmung .....	36
2.4.2. Innehalten und stoppen .....	37
2.4.3. Erkennen der Macht der Gewohnheit .....	41
2.4.4. Direktiven .....	43
2.5. Die Primärkontrolle .....	52
2.5.1. Falsche sinnliche Wahrnehmung, Innehalten und Stoppen, Erkennen der Macht der Gewohnheit und Direktiven .....	55
2.5.2. Direktiven und „innere“ Bewegung .....	57
2.5.3. Die Beziehung von Kopf, Hals und Rücken .....	61
2.5.4. Atmung .....	65
2.5.5. Spüren der Freiheit – Flow .....	76
2.5.6. Arbeit mit der Minimalkraft - energetisches Bewegen .....	77
2.5.7. Loslassen .....	78
2.5.8. Die Arbeit mit der Übertreibung von negativen Vorstellungen .....	80
2.5.9. Beobachten .....	81
2.5.10. Sammeln - Hinlegen – Erholung .....	83
2.5.11. Propriozeption .....	83
2.5.12. Strukturelle Anmerkungen zum Körper – Propriozeption ...	86
2.5.13. Alexandertechnik als Lebensphilosophie .....	93
2.5.14. Der Weg .....	96

<b>2.6. Anwendungen .....</b>	<b>97</b>
2.6.1. Affenstellung – „Monkey“ .....	97
2.6.2. Liegen .....	100
2.6.3. Gehen .....	103
2.6.4. Geflüstertes „Ah“ .....	106
2.6.5. Hände am Rücken eines Stuhles .....	109
2.6.6. Alltagssituationen .....	112
<b>2.7. Wissenswertes in Verbindung mit der Alexandertechnik .....</b>	<b>113</b>
2.7.1. Üben .....	113
2.7.2. Newton Gesetz – Aktion – Reaktion .....	118
2.7.3. Schwerkraft – Zug- und Druckkraft .....	120
2.7.4. Grund- und Arbeitsspannung .....	121
2.7.5. Körperliche Schäden in der Wirbelsäule .....	122
2.7.6. Pathologische Veränderungen der Bandscheiben .....	126
<b>2.8. Lehrer der Alexandertechnik .....</b>	<b>127</b>
<b>2.9. Studien und Veröffentlichungen zur Alexandertechnik .....</b>	<b>132</b>
2.9.1. Bronowski .....	133
2.9.2. Little-Studie .....	135
2.9.3. Neuere wissenschaftliche Studien .....	137
2.9.4. Dissertationen in der Alexandertechnik – Forschungsprojekt .....	139
<b>2.10. Klassische und konzeptionelle Alexandertechnik .....</b>	<b>140</b>
<b>2.11. Die Befragung von Lehrern und Schülern der Alexandertechnik ..</b>	<b>141</b>
<b>2.12. Bekannte Persönlichkeiten als Schüler der Alexandertechnik .....</b>	<b>150</b>
<b>3. Bühnenpräsenz .....</b>	<b>151</b>
<b>3.1. Themenbereich 1 – Faktoren, die bei jedem Auftritt relevant sind .....</b>	<b>152</b>
3.1.1. Raum – Bühne und Zuschauerraum .....	152
3.1.2. Zeit .....	155
3.1.3. Künstler .....	156
3.1.4. Instrument .....	157
3.1.5. Publikum .....	158
3.1.6. Handlung .....	160
3.1.7. Erfahrung .....	161
3.1.8. Emotionen .....	162
3.1.9. Podiumssicherheit und Verbeugung .....	164
<b>3.2. Themenbereich 2 - Wesenszüge in einem bis drei Persönlichkeitsprofilen von Soma, Motiven, Temperaturen und Fähigkeiten eines Künstlers .....</b>	<b>173</b>
3.2.1. Bewegung .....	173

3.2.2. Rhythmus .....	176
3.2.3. Energie – Erholung .....	177
3.2.4. Fertigkeit – Können des Künstlers – Inspiration durch das Stück, durch die Intention des Stückes .....	178
3.2.5. Distanz .....	179
3.2.6. Motivation – Ziel des Künstlers .....	180
3.2.7. Selbstvertrauen - Innere Einstellung zu sich selbst .....	181
3.2.8. Disziplin .....	182
3.2.9. Freude – Spiel .....	182
3.2.10. Wettbewerb .....	184
3.2.11. Schauspielerische Fähigkeiten .....	185
3.2.12. Miteinander Musizieren - Soziale Kompetenz – Respekt	186
3.2.13. Kommunikation – Resonanz .....	187
3.3. Themenbereich 3 – Wesenszüge, die in allen vier Persönlichkeits- profilen von Soma, Motiven, Temperaturen und Fähigkeiten eines Künstlers vorhanden sind .....	189
3.3.1. Propriozeptives Denken – Sinne .....	189
3.3.2. Objekterkennung und Verhaltenssteuerung .....	190
3.3.3. Veränderung – Aufmerksamkeit .....	192
3.3.4. Unvollkommenheit – Gelassenheit .....	194
3.3.5. Spontaneität, Wildheit, Kühnheit .....	196
3.3.6. Schöpfer-Sein – Intuition .....	196
3.3.7. Besetzen des Künstlers – Leidenschaft – Kontemplation – Warten – Stille .....	197
3.3.8. Grenzen überwinden – Risikobereitschaft – Heraus- Forderung – Veränderungen – Mut .....	198
3.3.9. Der Kreis – Das ganze Sehen .....	200
3.3.10. „Quest“ – Der Weg .....	201
4. Die Untersuchungsabschnitte .....	203
4.1. Phase 1: Auswahl der Versuchspersonen für den Alexander- technikunterricht .....	203
4.2. Phase 2: Aufnahmen – Filme – Fotos .....	206
4.3. Phase 3: Die Zuschauerbefragung .....	207
4.4. Phase 4: Schriftliche und praktische Untersuchung .....	207
4.5. Phase 5: Unterricht in Alexandertechnik .....	208
4.6. Phase 6: Gruppenunterricht – Musiksport .....	208
4.7. Phase 7: Schriftliche und praktische Nachuntersuchung .....	209
4.8. Phase 8: Auswertung der Fragebögen und Tests .....	209

<b>5. Untersuchungsergebnisse der Versuchspersonen .....</b>	<b>210</b>
<b>5.1. Messungen – Februar und Juni .....</b>	<b>210</b>
<b>5.1.1. Körpergrößenmessungen .....</b>	<b>211</b>
<b>5.1.2. Gelenkstmessungen .....</b>	<b>211</b>
<b>5.1.3. Bewegungsmessungen .....</b>	<b>213</b>
<b>5.2. Anwendung der Alexandertechnik .....</b>	<b>223</b>
<b>5.2.1. Gefülsveränderung durch die Alexandertechnik .....</b>	<b>223</b>
<b>5.2.2. Veränderung der Schultern .....</b>	<b>224</b>
<b>5.2.3. Spüren der Bewegung im Hüftgelenk .....</b>	<b>225</b>
<b>5.2.4. Spüren des Beckens .....</b>	<b>226</b>
<b>5.2.5. Bewegen im „Monkey“ .....</b>	<b>226</b>
<b>5.2.6. Zeigen des Kopfgelenks .....</b>	<b>228</b>
<b>5.2.7. Zeigen des Hüftgelenks .....</b>	<b>228</b>
<b>5.2.8. Frage zur Zungenbeweglichkeit .....</b>	<b>229</b>
<b>5.2.9. Beweglichkeit der Zunge – mit Lautbildung .....</b>	<b>229</b>
<b>5.3. Weitere Ergebnisse des Fragebogens .....</b>	<b>230</b>
<b>5.4. Stressverschärfende Gedanken – Fragebogen nach Kaluza .....</b>	<b>236</b>
<b>5.5. Propriozeptives Denken – Körperwahrnehmung –</b>	
<b>mentale Aufgaben .....</b>	<b>241</b>
<b>5.5.1. Bewegungsform mental vorstellen – rechte Hand .....</b>	<b>242</b>
<b>5.5.2. Bewegungsform mental spürend .....</b>	<b>243</b>
<b>5.5.3. Bewegungsform und Wirbelsäule mental vorstellen .....</b>	<b>243</b>
<b>5.5.4. Bewegungsform mental beschleunigen .....</b>	<b>244</b>
<b>5.5.5. Bewegungsform mental vorstellen – linke Hand .....</b>	<b>245</b>
<b>5.5.6. Bewegungsform mental spürend .....</b>	<b>246</b>
<b>5.5.7. Bewegungsform und Wirbelsäule mental vorstellen .....</b>	<b>246</b>
<b>5.5.8. Bewegungsform mental beschleunigen .....</b>	<b>247</b>
<b>5.5.9. Eigene Bewegung mental vorstellen .....</b>	<b>248</b>
<b>5.5.10. Fragestellung zur Bewegungsvorstellung .....</b>	<b>248</b>
<b>5.5.11. Bewegungsform mit Instrument – halbe Kraft .....</b>	<b>248</b>
<b>5.5.12. Aufrichtungsveränderung des Kopfes .....</b>	<b>249</b>
<b>5.5.13. Ganzkörperliche Veränderung der Aufrichtung .....</b>	<b>250</b>
<b>5.6. Protokoll – Vpn .....</b>	<b>252</b>
<b>5.6.1. Arbeitshäufigkeit .....</b>	<b>252</b>
<b>5.6.2. Was verändert sich in Ihrer Präsenz? .....</b>	<b>252</b>
<b>5.6.3. Gab es eine Veränderung während der Woche? .....</b>	<b>254</b>
<b>5.6.4. Hat sich in Ihrem Instrumentalspiel etwas geändert? .....</b>	<b>255</b>
<b>5.6.5. Erfahrungen im Alexandertechnikunterricht .....</b>	<b>255</b>

5.6.6. Welche Veränderung spüren Sie in Ihrem Körper? .....	256
5.6.7. Aufgaben für diese Woche .....	256
5.6.8. VAS – Visuelle Analog Skala .....	257
5.6.9. Unterrichtsaufnahmen .....	259
<b>5.7. Gruppenstunden – Musiksport .....</b>	<b>259</b>
5.7.1. Erste Gruppenstunde – Körperwahrnehmung und Bewegungsablauf der Verbeugung .....	259
5.7.2. Zweite Gruppenstunde – Auftreten vor Publikum .....	260
5.7.3. Dritte Gruppenstunde .....	262
5.7.4. Vierte Gruppenstunde .....	263
<b>5.8. Kategorisierung der Alexandertechnik durch die Versuchspersonen .....</b>	<b>264</b>
<b>5.9. Statements der Versuchspersonen .....</b>	<b>267</b>
<b>5.10. Zusammenfassend .....</b>	<b>269</b>
<b>6. Die Zuschauerbefragung .....</b>	<b>270</b>
6.1. Technische Angaben zur Zuschauerbefragung .....	270
6.1.1. Die Clips und Zuschauerbefragungen .....	270
6.1.2. Schnitttechnik der Clips .....	270
6.1.3. Aufgaben bei den Filmaufnahme .....	270
6.1.4. Die Filmclips .....	271
6.1.5. Bemerkungen zur Gestaltung der Filmclips .....	272
6.1.6. Ansichten der Filmclips .....	273
6.1.7. Dauer der Clips .....	274
6.1.8. Fragen- und Bühnenpräsenzwert .....	274
6.1.9. Bühnenraum .....	275
6.1.10. Clipaufbau .....	275
6.1.11. Das Alter der Befragten .....	277
6.1.12. Bewertung .....	277
6.1.13. Sprache der Befragung .....	278
6.1.14. Ton .....	278
6.2. Ergebnisse der Befragung .....	279
6.2.1. Zusammensetzung der Teilnehmer .....	279
6.2.2. Bewertungen der Versuchspersonen .....	280
6.2.3. Bewertungen von langen und kurzen Clips .....	280
6.2.4. Clips mit den Sprechsequenzen und der Bildzuordnung .....	281
6.3. Die Fragen zu den Clips und die Ergebnisse der Bewertungen .....	282
6.3.1. Clip 1 - Frage zur Perfektion .....	282
6.3.2. Clip 2 - Frage zum Bewegungsablauf .....	283

6.3.3. Clip 3 - Frage zur körperlichen Ausgeglichenheit .....	284
6.3.4. Clip 4 - Frage zur Gelassenheit der Musikerin .....	286
6.3.5. Clip 5 - Frage zur Körperbewegung .....	287
6.3.6. Clip 6 - Frage zur Aufmerksamkeit der Musikerin .....	287
6.3.7. Clip 7 - Frage zur Ausstrahlung von Ruhe .....	289
6.3.8. Clip 8 - Stimmenzuordnung .....	290
6.3.9. Clip 9 - Frage zur Qualität der Darbietung .....	291
6.3.10. Clip 10 - Frage zur Auftrittsspannung .....	292
6.3.11. Clip 11 - Frage zur Präsenz .....	293
6.3.12. Clip 12 - Frage zum Körperbewusstsein .....	294
6.3.13. Clip 13 - Stimmenzuordnung .....	295
6.3.14. Übersicht der Befragungsbewertung (ohne Clip 8 und 13)	297
6.3.15. Schwierigkeit der Befragung .....	298
6.3.16. Ergebnisse der Clipbewertungen mit Stimmenbewertung ...	298
<b>6.4. Analyse .....</b>	<b>300</b>
6.4.1. Auswertung .....	300
6.4.2. Besonderheit .....	301
6.4.3. Wettbewerb – Prüfungen .....	302
6.4.4. Untersuchungsergebnisse .....	303
6.4.5. Diskussion .....	303
<b>7. Fazit und Ausblick .....</b>	<b>305</b>
7.1. Die These .....	305
7.2. Die Versuchspersonen .....	306
7.3. Methoden .....	308
7.4. Diskussion .....	310
<b>8. Anhang .....</b>	<b>317</b>
8.1. Danksagung .....	317
8.2. Liste der Abbildungen .....	318
8.3. Tabellenübersicht .....	320
8.4. Literaturverzeichnis .....	322
8.5. Internetquellen .....	338
8.6. Nationale und internationale Organisationen der Alexandertechnik	339