

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

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
5.7. Gruppenstunden – Musiksport .....	259
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
5.8. Kategorisierung der Alexandertechnik durch die Versuchspersonen .....	264
5.9. Statements der Versuchspersonen .....	267
5.10. Zusammenfassend .....	269
<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
6.4. Analyse .....	300
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