

## Die Schule für Alexander-Technik im ZAYT stellt sich vor

(Erfahrungsberichte von Studenten und Studentinnen sowie den Ausbilderinnen/Stand 02/04)

### Die Entstehung des ZAYT

Als ich zum ersten Mal mit Olivia in den Räumen der Baslerstr. 38 stand, brauchten wir schon eine gute Portion Fantasie, um uns die seit den 40er Jahren eingestaubten Räume in neuem Licht vorzustellen. Doch bald schon fielen die vergilbten Tapeten, wurde alter Lack abgeschmirgelt und ein neuer Holzschwingboden gelegt. Wir steckten viel Liebe ins Detail und renovierten alle Winkel dieser 95 m<sup>2</sup> von Grund auf. Im Herbst 1999 war es dann so weit: Abends füllten sich die Räume mit Olivias Yogakursen, tagsüber fanden unsere Alexander-Schüler ein neues Zuhause. Wochenends begann der Boden unter Tanzfüßen zu schwingen. Schließlich gaben wir der Oase mit den hohen freundlichen Räumen den Namen ZAYT – Zentrum für Alexander-Technik, Yoga und Tanz.

### Die AT-Schule – die ersten drei Jahre

Im September 2000 begann die erste Ausbildungsklasse für Alexander-Technik im ZAYT unter der Leitung von Elisa Ruschmann. Auf diese Weise konnten Olivia und ich als Assistentinnen einen ganzen Ausbildungszyklus miterleben und sehen, wie Elisa mit ihrer Erfahrung und ihrem reichen Wissensschatz die Ausbildung zu einer richtigen Lebensschule werden ließ.

Olivia hat ihre Ausbildung bei Dan Armon und Wilfried Hanefeld in Freiburg gemacht, zur selben Zeit, als ich bei Elisa und Eckart lernte. Während ihre Alexanderfrüchte auch in der Arbeit als Yogalehrerin sehr zum Tragen kamen, hat mir die AT im Tanzen „auf die Sprünge geholfen“. Auf diesem Hintergrund entstand das Anliegen, die Alexander-Prinzipien noch mehr in freier Bewegung sowie in den ungewöhnlichen und zuweilen sehr fordernden Yoga-Asanas anzuwenden und gemeinsam zu forschen. Und da in der Ausbildung einige TänzerInnen, Yogalehrerinnen, ein Tai Chi Lehrer, etc. waren, gab es ein großes Interesse, dieses Anwendungsfeld mit den *means-whereby* zu erfahren.

Die ersten drei Jahre vergingen beinahe im Flug. Es war eine erfüllte und reiche Lehrzeit für uns alle. Die ersten zehn Lehrerinnen und Lehrer sind mittlerweile graduiert und einige von ihnen besuchen noch regelmäßig die Klasse.

### Die zweite Runde

Nachdem Elisa letztes Jahr nun auch nach Innsbruck gezogen ist, haben Olivia und ich im September 2003 die Leitung der Schule übernommen.

Zur Zeit haben wir sechs Studenten und Studentinnen und es sind alle drei

Ausbildungsjahrgänge vertreten. Außerdem bekommen wir regelmäßigen Besuch von Gästen, ehemaligen StudentInnen, und Gastlehrern.

Wir arbeiten an vier Tagen die Woche, jeweils vor- oder nachmittags.

Um einen kleinen Eindruck zu gewinnen, schildere ich in kurzen Zügen, wie unsere Tage in etwa verlaufen:

An den Dienstagen nehmen wir uns Zeit für das praktische Arbeiten im ganz klassischen Setting: da grüßt uns der monkey, und es ist meist eine stille gesammelte Atmosphäre, in der die Arbeit an sich selbst und die hands-on Arbeit am ‚Schüler‘ geübt und verfeinert wird. Methodisch wechseln wir dabei zwischen Einzelturns, Gruppenarbeit und Demonstrationen.

Mittwochs haben wir zur Zeit neben der praktischen Arbeit eine Supervisionsrunde, in der die StudentInnen im dritten Jahr Fragen und Probleme mit ihren Probeschülern ansprechen können. In Rollenspielen oder Gesprächen reflektieren wir z.B. das didaktische Vorgehen beim Unterrichten, klären Unsicherheiten der hands-on-Arbeit oder der Kommunikation bzw. Interaktion mit dem Schüler. Die Studenten im ersten oder zweiten Jahr können in dieser Zeit auch Anliegen aus ihrem alltäglichen Kontext einbringen. (Siehe auch Martins Bericht)

Am Donnerstagmorgen beginnen wir in der Stille, mit einer Meditationsrunde, die Olivia anleitet. Daraufhin folgen Einzelturns und Arbeit untereinander. Nach der Pause ist die Zeit des theoretischen Studiums. Da lesen und besprechen wir Texte von F.M., Macdonald und ergänzender Alexander-Literatur. Hier ist auch der Raum für andere philosophische und psychologische Modelle als ergänzende Wissensquellen für Lern- und Entwicklungsprozesse.

(von Anett hierzu noch ausführlicheres)

Die Freitage sind in der Regel dem Wissen über den Körper und vielfältigen Möglichkeiten gewidmet sich yogisch, tänzerisch oder einfach ganz alltäglich auszudrücken. Im September haben wir mit einer Reihe erfahrbarer Anatomie begonnen und die wesentlichen Aspekte des Muskel- und Skelettsystems durchgenommen. (Siehe auch Bericht von Regina.) ???

Im Februar wird Manfred Moritz, AT-Lehrer und Krankengymnast, mit den Studenten ihren persönlichen ‚Status‘ bestimmen, d.h. sie lernen einander genau zu beobachten, um die jeweiligen Muster des Körpergebrauchs erkennen zu können. Außerdem wird er die wichtigsten Krankheitsbilder, die für einen zukünftigen Alexander-Lehrer relevant sein können, vorstellen.

Shmuel Nelken, Elisabeth Molle und Elisa sind unsere Gastlehrer bis Sommer. Eckart Ruschmann hat den diesjährigen Gastlehrer-Zyklus eingeleitet und Ende Januar zwei Tage mit der Klasse zum Thema „Alexanders Schriften im Kontext der aktuellen Erkenntnisse der Neurobiologie/-physiologie und den Kognitionswissenschaften“ gearbeitet.

Letzten Samstag machten wir eine „Exkursion“ in Martins Töpferwerkstatt (Student im dritten Jahr). Er zeigte uns, wie er an der Drehscheibe arbeitet und mit welchen körperlichen Herausforderungen er besonders beim Töpfern von großen Schalen konfrontiert ist. Regina wird Euch gleich mehr dazu erzählen.  
(Renate Wehner)

#### Einen Raum für Veränderung schaffen

Wie in jedem Setting, in dem Menschen bewusst, heiter und achtsam an sich und anderen arbeiten, kultivieren wir auch in unserer Klasse eine friedvolle, tiefe Atmosphäre, die es -- vereinfacht, an den eigenen Mustern zu arbeiten. Als Ausbilderin Sorge ich mit Renate zusammen dafür, dass sie entstehen kann, gleichermaßen sind wir aber selber davon getragen und unterstützt.

Wir sind beide ständig in der Klasse anwesend und haben jede Woche eine Reihe von Treffen, in denen wir uns koordinieren und AT austauschen. Als praktizierende Buddhistin schätze ich diesen Weg über den Körper, Veränderungen zu erwirken und bin oft verwundert, wie viele Parallelen es gibt zwischen diesen beiden Ansätzen.

Als Beispiel mag das gelten, was Buddha antwortete, als er gebeten wurde seine Lehre zusammenzufassen:

"Das Beenden von negativen Handlungen,  
positive Handlungen zu kultivieren,  
dieses Üben im eigenen Geist zu vervollständigen,  
das ist der Weg von jemanden, der erwachen möchte."  
(Olivia Rohr)

#### Supervisionsfragen mit Probeschülern

Ich bin Martin und schließe in zwei Monaten die Ausbildung ab. Seit kurzem habe ich Probeschüler und schätze es daher sehr, dass wir uns einmal wöchentlich Zeit nehmen für Fragen, die im Unterricht mit den Probeschülern entstehen. Über den Erfahrungsreichtum von Olivia und Renate sehe ich immer wieder neue Möglichkeiten, wie ich beim Unterrichten vorgehen kann. Wie ich z. B. mit ungünstigen Mustern bei meinen Schülern umgehen kann und sie inspiriere und motiviere, an sich selbst zu arbeiten. Dabei wird mir immer wieder sehr deutlich, wie wichtig die Arbeit an mir selbst ist, damit ich die AT-Prinzipien erfahrbar weitergeben kann.

Ich finde es sehr hilfreich, dass wir zum Teil Situationen mit unseren Probeschülern nachspielen. Dadurch ist es mir möglich, zu verstehen woran es liegt, wenn's mal klemmt. Und ich kann das Gelernte gut auf meinen Unterricht übertragen. So gehe ich mit mehr

Leichtigkeit und Sicherheit in die nächste Stunde. Alle fünf Lessons haben wir eine direkte Supervision mit einer Ausbilderin.

*(Martin Breithaupt)*

### Sport und Alexandertechnik

Ich bin der Claus und bin seit September in der Alexander-Ausbildung im ZAYT. Ich fühle mich hier sehr wohl, unter anderem weil ich die direkte Anwendung der AT in Aktivitäten wie Yoga und Tanz sehr schätze. Beruflich arbeite ich in einem Fahrradgeschäft und fahre selbst viele Kilometer mit dem Rennrad.

An der Radgeometrie habe ich in den letzten Jahren schon viel ausprobiert und dort, so glaube ich, schon viele positive Veränderungen an meiner Sitzposition erfahren. In einer etwas aufgerichteteren Sitzposition ist man immer noch schell genug und der Spaß dauert länger. Leider ist die Meinung bei Hobbyradlern und auch im Leistungssport: je flacher je schneller, Leistung misst sich da an einer schlechten Haltung.

Da ich nun an der ‚Hardware‘ viel gearbeitet habe, so wollte ich nun an der ‚Software‘ etwas verändern. Dafür dachte ich mir, ist die Alexandertechnik geeignet. Da ich schon vorher mit der Technik experimentiert habe, wollte ich es nun genauer wissen, wie das mit einer guten Ausrichtung auf dem Fahrrad- und der Primärkontrolle im allgemeinen funktioniert.

Da ich zur Zeit noch dabei bin, mir die Grundlagen anzueignen, um mit mir in einen guten Kontakt zu kommen, spüre ich jetzt schon kleine Veränderungen, wenn ich auf dem Rad sitze und mir die Direktiven gebe. Nicht einfach finde ich, ist es mit dem Innehalten und Ausrichten, wenn ich durch den Schwarzwald radle. Da lenkt mich doch die schöne Landschaft ab. Jedoch ich sehe darin noch viele Möglichkeiten und freue mich auf weitere Erfahrungen.

Noch erwähnen möchte ich die gefüllte Schultüte am ersten Schultag, das war eine schöne Geste, worüber ich mich sehr gefreut habe.

*(Claus Renkewitz)*

### Altes und neues Wissen – unser Theorieunterricht

So wie die Alexandertechnik als eine ganzheitliche Methode gesehen wird, verstehe ich auch unsere Ausbildung. Ich empfinde sie als eine Art „Lebensschule“. Was ich besonders schätze, ist, dass die praktische Arbeit durch eine vielseitige theoretische Wissensvermittlung ergänzt und sehr bereichert wird. Wir integrieren in unsere Arbeit die Alexanderschriften und die dazu weiterführende Literatur. Hinzu kommt, dass wir auch aus Bereichen der Physiologie, der Psychologie, aus den Religionswissenschaften und der Philosophie lernen, ohne dabei den Kontext zur Alexandertechnik aus den Augen zu verlieren. Im Gegenteil, diese Art der Interdisziplinarität ermöglicht uns ein gutes Hinschauen zu den Alexanderprozessen. Sehr spannend sind für mich auch die Bezüge zu sehr altem Wissen wie dem Yoga-Sutra des Patanjali und ganz aktuellen Forschungsergebnissen aus der Neurobiologie. So kann z.B. die Neurobiologie durch die systemische Darstellung von Abläufen neuronaler Verschaltungsmustern auf den bewussten und unbewussten Ebenen des Gehirns einen guten Erklärungswert für die Entstehung und Veränderung von ungünstigen Gewohnheiten hin zu günstigen Gewohnheiten in der Alexandertechnik liefern.

Über die Originaltexte von F.M. Alexander knüpfen wir somit an Texte aus anderen Wissensbereichen an und natürlich auch umgekehrt. Diese Art des Lernens unterstützt mich, die Texte von F.M. Alexander genau zu studieren und gleichzeitig im Zeitgeist zu bleiben. Täglich lerne ich somit mit altem und neuem Wissen, mit alten und neuen Gewohnheiten umzugehen, die sich ihre Wege gebahnt haben bzw. neu bahnen. Unsere intensiven Diskussionen in der Klasse, die das Wissen von uns allen zu einem Ganzen vereinen, stellen

für mich einen wunderschönen und spannenden Teil der Ausbildung dar, die den „open mind“ bereichern und auf eine besondere Art Länge und Weite im Körper vermitteln.  
(Anett Falkenhagen)

### Drehfixiertheit an der Zielscheibe

Martin, „unserem“ Töpfer in der Klasse, ist es schon seit längerer Zeit ein Anliegen, während des Töpfers alexandertechnisch begleitet zu werden. Letzte Woche beschlossen wir, am Samstagnachmittag mit der ganzen Klasse zu ihm in die Werkstatt zu fahren.

Er beginnt, an der Töpferscheibe zu arbeiten, und lässt in seinen Händen eine zylindrische Vase entstehen, ohne sich „für uns“ *extra* auszurichten. Wir tragen zusammen, was Martin selber aufgefallen ist und was wir gesehen haben: Eine gute Ausrichtung ist bereits sicht- bzw. spürbar. Er arbeitet sehr nah am Ton, was die Länge des Körpers beeinträchtigt. Der Körper arbeitet gut als Ganzes zusammen. Das Bewegungspotenzial seiner Hüftgelenke schöpft er nicht ganz aus und kommt dadurch in eine nicht beabsichtigte Beugung im Oberkörper.

Nochmal beginnt Martin, doch nimmt er sich diesmal vorher Zeit und Ruhe um sich explizit auszurichten. Unterstützt wird er dabei von uns allen mit Inhibition und Direktiven. Wir Zweit- und Drittklässlerinnen nutzen die Möglichkeit, unter diesen ungewohnten Bedingungen ihn auch mit Hands-on zu begleiten. Beim Arbeiten an der Scheibe bleibt er in Kontakt mit den Direktiven und wir mit ihm. Der Unterschied zum ersten Mal ist deutlich sichtbar: Die Ausrichtung ist noch klarer, die Hüftgelenke lassen den Oberkörper frei nach vorne oben, und der Raum zwischen Martin und Ton ist größer geworden. Ganz automatisch schaut er jetzt nicht mehr auf's Objekt direkt sondern ----- über den Spiegel, der (sowieso) vor ihm steht.

Dann sind *wir* dran: Martin hatte einige Drehscheiben aufgestellt, sodass wir alle mal selber ausprobieren können, welche Mischung aus Körper-Kraft und feinmotorisch dosiertem Arbeiten dafür notwendig ist, und wie das dann noch mit Ausrichtung geht. Also: erstmal ausrichten..., den Ton auf die Scheibe hauen – innehalten..., ausrichten..., geht bis jetzt ganz prima! Geduldig warten, bis Martin (endlich...) auch zu mir kommt und mir sagt, was ich als nächstes tun soll. Ah okay: Drehscheibe anwerfen, Ton zentrieren. Oh, hänge ja ganz schön auf dem Klumpen drauf! Stop... Aha, wenn ich mich selber zentriere, klappt das mit dem Ton auch besser. Hals frei, Kopf nach vorne

und oben – oh mann, wie das eiert! Renate kommt und arbeitet an mir. Ganz schöne Herausforderung bei dem zu bleiben, was ich da tue, und mich auf ihre Direktiven und den Touch einzulassen. Es gelingt mir mit ihrer Unterstützung ganz gut. Sobald sie weg ist, will ich dann aber auch wissen, was ich jetzt mit dem Ton tun soll. Es eiert nämlich gerade mal nicht so. Ich drehe mich nach Martin um. Er soll kommen und mir zeigen, wie aus dem Klumpen eine Schale wird, wir haben doch nur noch eine viertel Stunde! AT kann ich auch später noch machen. Ich merke, was ich denke, und stoppe – versuche den Gedanken zu stoppen... Da kommt Martin. Er kommt zu mir und macht... – Alexander. Ich atme tief durch, verstehe, worum es hier geht. Ich will aber doch jetzt töpfeln! Martin geht weiter. Ich schaue mich um, Ellen hat schon ´ne richtig schöne Schale. Alle freuen sich darüber. Ich freue mich auch. Ich wende mich wieder meinem Klumpen zu. Scheiße, ich bin neidisch... Okay, ich bin neidisch. Innehalten und Stoppen. Es fällt mir schwer. Eigentlich bin ich doch ganz geschickt mit den Händen... Jetzt hat der Claus auch schon eine. Olivia arbeitet inzwischen mit mir. Ihre Direktiven erreichen mich nicht so richtig. Sie lacht plötzlich und sagt: „Also wenn jemand so auf etwas draufhängt, da kann ich lange Alexander mit ihm machen. Der Schüler muss schon mit seiner Aufmerksamkeit dabei sein.“ „Aber ich will jetzt doch schnell töpfeln lernen“, sage ich und lache mit. Jetzt erreichen mich ihre Direktiven wieder.

*Regina Poulheim*

### **Anatomie „in Bewegung“**

Zum dritten Mal habe ich jetzt die Anatomie des Menschen als Unterrichtsfach gehabt – oder anders gesagt: 1 x gepaukt, 1 x gelernt, 1 x erfahren.

Das erste Mal in meiner Krankenpflegeausbildung: Frontalunterricht – der dozierende Arzt projiziert eine Folie nach der anderen an die Wand, mit dem Abschreiben komme ich gerade so mit, bis er die nächste Folie auflegt. Nicht alle schaffen das. Was er dazu noch sagt, verhallt ungehört von den meisten Ohren...

Ich lerne mehr oder weniger auswendig, dass der Beckenboden z. B. sich aus diversen Muskeln zusammensetzt, wie deren lateinische Bezeichnungen lauten und dass er bei Frauen mit zunehmendem Alter häufig insuffizient wird.

Das zweite Mal, das ist im ersten Jahr meiner AT-Ausbildung. Bislang kenne ich nur das praktische Arbeiten in der Klasse. Theorie-Unterricht stelle ich mir ähnlich vor wie in der Schule mit Tischen, Stühlen und einer Tafel, zumindest Flip-Chart oder so. Tatsächlich findet hier jedoch Theorie- und somit auch Anatomieunterricht im Sitzkreis auf Sitzkissen statt. Geschrieben wird auf Hockern oder Beinen. Manche legen sich hin und wieder hin. Dies scheint niemanden zu stören, und alle sind mit ihrer Aufmerksamkeit grundsätzlich dabei. Ich fühle mich sehr wohl in dieser mir ungewohnten Lernatmosphäre. Manfred, unser Anatomielehrer, vermittelt als Krankengymnast und AT-Lehrer die Inhalte im konkreten

Bezug zum Gebrauch des Menschen, der sich in der Regel zu bewegen pflegt (im Unterschied zu den Abbildungen in den Anatomiebüchern...).

Ich lerne z. B., dass der Beckenboden der Frau um einiges dünner ist als der des Mannes, was mir unmittelbar logisch erschließt, dass und warum er per se instabiler ist. Ich verstehe, wie und warum er so wichtig ist z. B. für's Tragen. Ich kapiere, dass es für mich als Frau einen falschen (wennauch leider gut gebahnten) Ehrgeiz bedeutet, genauso schwer heben zu wollen wie ein Mann.

Das dritte Mal: Mein drittes Ausbildungsjahr beginnt mit einem Zyklus von „Erfahrbarer Anatomie“, durch den Renate und Olivia führen. Ich merke einmal mehr, wie schnell ich vergesse. Sie wissen um dieses Phänomen, daher wiederholen wir jeweils zunächst den theoretisch-anatomischen Hintergrund, um diesen dann in der Anwendung von Körperarbeit, Yoga und Bewegung zu erleben. Abtasten, Abgetastet-Werden, Bewegen, Begleiten, Bewegt- und Begleitet-Werden – dabei BEGREIFEN wie unsere Körper funktionieren, auch und gerade in ihrer Unterschiedlichkeit. Der praktische Bezug zur AT füllt sich durch zahlreiche Aha-Erlebnisse.

Ich lerne, dass ich einen Teil des Beckenbodens willentlich aktivieren kann, dass sich die innerste Schicht aber der Willkür entzieht. Dieser Bereich lässt sich „ansprechen“ durch meine Vorstellung, durch Bilder und eben durch Ausrichtung. Genau das kann ich in der anschließenden konkreten Umsetzung erleben: Wenn ich mir vorstelle, dass der ganze Beckenboden sich nach oben innen hin bewegt, nehme ich eine andere Bewegung wahr als beim willentlichen Anspannen der Muskulatur. Ich verstehe, dass ich für einen günstigen Monkey einen eutonisierten aktiven Beckenboden benötige.

Und ich verstehe, dass ich mir solche subtilen Prozesse über die konkrete Erfahrung bewusst machen kann, um sie dann vom Bewusstsein her zu beeinflussen.

## Selbsterfahrung

Zweimal im Jahr findet ein Selbsterfahrungswochenende statt, das inzwischen von Olivia und Renate geleitet wird. Sie arbeiten mit dem Empathiemodell von Elisa Ruschmann, das auf dem klientenzentrierten Ansatz von Rogers basiert. Dieser Ansatz stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, die Grundprinzipien der Alexandertechnik auf psychische Prozesse anzuwenden.

An den Selbsterfahrungswochenenden wenden wir den Blick zu unseren emotionalen und mentalen Mustern, die uns unter Umständen eng machen und Leid bringen. Wir Studenten haben die Möglichkeit, mit dem umzugehen, was auf emotionaler und gedanklicher Ebene auch durch die intensive AT-Arbeit ausgelöst wird.

Die Wochenenden gestalten sich derart, dass wir zunächst anhand kreativer Medien (Malen, Ton) zu einem speziellen Themenvorschlag („Mein Körperbild“, „Mein Weg“, „Mein Wappen“) Bilder oder Skulpturen gestalten. Anschließend erhält jede/jeder Zeit für seinen/ihren individuellen Prozess in der Gruppe. Diese Wochenenden haben eine ganz besondere Intensität und Tiefe. Auch hier stellt sich häufig durch die Arbeit ein Gefühl von Ruhe, Gelassenheit, tiefer Freude und Verbundenheit ein (wie wir es ja auch aus der AT-Arbeit kennen). Ich persönlich finde diese Wochenenden sehr wichtig und hilfreich und ich bin dankbar dafür, dass es für uns diese Möglichkeit der Selbsterfahrung gibt und auch die psychischen Prozesse ihren Raum erhalten. Zudem besteht für uns Studenten jederzeit die Möglichkeit, interaktionelle Themen in der Gruppe anzusprechen, und Olivia und Renate sind gerne bereit, individuelle Unterstützung anzubieten, wenn jemand in „schwierigere“ Phasen der Ausbildung kommt.

*(Ellen Dahlke)*

## „Endspurt“ im dritten Ausbildungsjahr

Im Januar 2003 starteten wir mit Impulsreferaten in unterschiedlichen Formationen, einzeln, zu zweit, zu dritt. Wir orientierten uns an Michael Gelbs Buch „Körperdynamik“ und nahmen auch andere AT-Texte dazu. In der Schule haben wir eine kleine Bibliothek, und es gibt auch die Möglichkeit, uns Literatur in der Bibliothek der G.L.A.T. zu entleihen. Für mich war der

Umgang mit Texten zu den zentralen Prinzipien der Alexandertechnik eine wunderbare Vorbereitung für die Abschlussarbeit.

Als ich mich dann im April/Mai an den Schreibtisch setzte, um eine Arbeit zu entwerfen, sah ich mich zwar zunächst mit Befürchtungen konfrontiert und etwas in mir wollte eng werden, doch gleichzeitig trugen zweieinhalb Jahre Ausbildung Früchte. „*Die Alexandertechnik hilft mir, stereotype Reaktionen und Angst besser wahrzunehmen*“ schreibt Michael Gelb (S. 96).

Dies ist ein erster Schritt zu einem veränderten Umgang mit einer Anforderung. Ich kann stoppen, mich ausrichten, mein Ziel und mich im Auge behalten und verliere meine Mitte nicht. Nicht immer und nicht durchgehend, aber durch die Möglichkeit, mich immer wieder neu auszurichten, entgehe ich der Verzagtheit, die ich so gut aus „früheren Zeiten“ kenne.

Acht Abschlussarbeiten, acht mal Colloquium, acht mal die Begegnung mit einem Teil der Ernte, die jede und jeder von uns nach drei Jahren einbringt. Freitag, der 25. Juli ist ein bewegender und ein fröhlicher Tag. Wir erhalten unsere Urkunden und jeder einen für ihn ausgesuchten schön gestalteten Text, wir danken unseren Lehrerinnen und lassen uns von unseren „Kleinen“, den Mitschüler/innen, die noch weitere Ausbildungszeit vor sich haben, feiern, wir werden mit einer von ihnen bemalten und beschrifteten Stoffbahn umwickelt, die dann durchgeschnitten wird, wir sind frei und jede/r schlingt seinen Stoffteil um die Hüften. Die Klasse singt, die Lehrerinnen staunen „I did it my way“.

Abends wird mit Gästen gefeiert, in der Schule und im Hof: die „ausgerichteten“ und auch ausgebildeten Neigungen und Begabungen der Klasse werden zu Programm: Gesang, Gitarre, Klavier, Contacttanz, Tango. Stan, unser Skelett, spricht von der Galerie herab und lässt drei Jahre Revue passieren, Buffet und Disco, Sommernacht und Abschied, und das Versprechen, in Kontakt zu bleiben. Von heute aus gesehen wurde es eingehalten, wir treffen uns zum Austausch untereinander und ein Teil kommt auch weiterhin immer mal wieder „zu Besuch“ in die Klasse.

*(Gabi Schröder)*

Ich habe mich darin geübt  
mich zu lassen

Ich habe mich darin geübt  
mich zu stoppen

Ich habe mich darin geübt  
meine Gedanken und meinen Körper auszurichten

Ich habe mich darin geübt  
anzunehmen was ist

Ich habe mich darin geübt  
mir über meine Gedanken Gedanken zu machen

Ich habe mich darin geübt  
zu zielen ohne zu greifen

Ich habe mich darin geübt  
wahrzunehmen innen und außen

Ich habe mich darin geübt  
still zu werden

Ich habe mich darin geübt  
mir Raum und Ruhe zu geben

Ich habe mich darin geübt  
bewusst zu denken

Ich habe mich darin geübt  
mich zu längen und zu weiten durch Gedanken

Ich habe mich geübt  
mich zu sammeln, mich zu zentrieren

Ich habe mich geübt  
mich anzunehmen

Ich habe mich darin geübt  
zu erkennen ein Teil des Ganzen zu sein

Ich übe mich darin  
andere zu lassen

Ich übe mich darin  
zu vertrauen

Ich übe mich darin  
zu danken

Ich übe mich darin  
Verantwortung zu übernehmen

Ich übe mich darin  
zu warten

Ich übe Alexander-Technik

*(Kathrin Breuer)*