

## **LERNEN – EIN WAGNIS**

### **LERNEN VON UND MIT GERDA ALEXANDER**

Diesen Beitrag schrieb ich 2008 als Hommage für Gerda Alexander zu ihrem 100. Geburtstag. Er beruht auf Erinnerungen an meine Ausbildungszeit bei Gerda Alexander in Kopenhagen. Beim Schreiben entstand in mir ein inneres Gespräch mit Gerda Alexander. Immer deutlicher wurde mir bewusst, dass dieser innere Dialog ein ehrliches Bekenntnis und viel Mut von mir verlangt. Ich durchlebte noch einmal den Weg des intensiven Lernens, der vor 40 Jahren bei meiner ersten Begegnung mit Gerda Alexander begann und bis heute andauert.

### **LERNEN – EIN WAGNIS**

Lernen beruht auf einer Wechselwirkung zwischen Lehren und Lernen, es entwickelt sich in der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden. Ich kann über die in dieser Schrift beteiligten Personen nur so schreiben, wie ich sie in meinen Lernprozessen erlebte. Dazu gehören meine Widerstände und Ängste, meine Mängel und Schwächen. So wird mein Bericht über Gerda Alexander, über ihr Lehren und mein Lernen, auch autobiographische Züge enthalten.

Zu berichten, wie ich Gerda Alexander als meine Lehrerin erlebte, ist nicht möglich, ohne auch ihre Schwächen zu benennen. Zunehmend erkannte ich, dass ihr tiefes Verständnis für das leibliche Leben weitgehend auf ihrem Bewusstsein für ihre eigene menschliche Begrenztheit beruhte, die sie als Spiegel des Eigenen auch im Anderen entdeckte. Diese Einsicht führte sie zu einem sozialen Verständnis, das zum Fundament ihrer Arbeit wurde. Um das zu veranschaulichen, muss ich die wichtigste Lehrerin meines Lebens und zugleich mich selbst den Lesern ausliefern.

Entlastend ist, dass Gerda Alexander sich nie auf einen Thron setzen lassen wollte oder sich gar selbst darauf setzte. Sie war wenig beeindruckt von großen Worten und Lobreden, bei ihr war konkrete Realität und Handeln angesagt.

Gerda Alexander stellte sich selbst in einen lebenslänglichen Lernprozess. Zuerst fand sie einen Weg für den besseren Umgang mit sich und den Schwächen ihres Körpers.

In der forschenden Arbeit mit und an sich selbst fand sie Antworten auf lebensnotwendige gesundheitliche und psychosoziale Fragen. In konsequenter Erprobung mit anderen Menschen, in Gruppen und individuellen Behandlungen, entwickelte sie ihre Lehre.

So wirken ihre selbst gefundenen Antworten auf existentielle Lebensfragen weiter durch ihre Methode EUTONIE und sind zu einem bleibenden Wert für Andere geworden.

Gerda Alexanders Lehre schränkt nicht ein, sondern legt eine tragfähige Basis für das Wachstum des menschlichen Bewusstseins. Dieses Bewusstsein beinhaltet auch die geistige und spirituelle Dimension.

Wie viele andere Menschen fand ich den Weg zur Eutonie in einer Lebenskrise:

Ehe, Beruf und Gesundheit gaben keine tragfähige Basis mehr, alles brach auseinander.

So ging ich auf die Suche nach meinem Platz. Psychotherapie, Yoga und Zen-Meditation boten beglückende Erfahrungen, viele Schätze und neue Erkenntnisse, sie erhoben mich über den banalen Alltag und wurden zu Inseln, auf die ich mich zurückziehen konnte.

Es gelang mir aber nicht, diese Schätze in meinem alltäglichen Leben umzusetzen, sie zu integrieren. Was mich bereicherte, konnte und wollte ich nicht mit Anderen teilen. Ich benutze sie für mich als einen Schutz, der mir sogar heimlich noch ein Gefühl der Überlegenheit gegenüber den „Unwissenden“ verlieh. Dieses Gebäude konnte nicht lange halten.

Ein Therapeut meinte eines Tages nachdenklich: „Sie sollten einmal Gerda Alexander kennen lernen. Ich glaube, das wäre richtig für Sie.“

Gerda Alexander - nie gehört. Was macht sie? Eutonie? Was für ein Wort!

Zufall ist das, was uns zufällt. So war es fast selbstverständlich, dass ich noch am gleichen Tag von einem Teilnehmer in der Therapie-Gruppe das Wichtigste erfuhr: „Gerda Alexander gibt einen Kurs in Fischerhude. Er beginnt in 4 Wochen. Hier ist die Adresse, vielleicht klappt es noch.“ – Vier Wochen später lag ich in der Turnhalle von Fischerhude zusammen mit 60 Personen auf dem Boden. Für mich begann der Weg, von dem Gerda Alexander sagte: **„Lernen, das ist lebenslänglich.“**

## **LERNEN DURCH GERDA ALEXANDERS METHODE „EUTONIE“**

### **Die Wirbelsäule auf Kastanienschnüren:**

Meine erste Eutonie-Stunde erlebte ich in Fischerhude. Wir wurden aufgefordert, uns auf Kastanienschnüre zu legen und uns auf diesem Material niederzulassen. Durch jahrelange Schmerzen hatte ich gelernt, meinen Rücken zu schonen. Ich stützte mich auf die aufgestellten Füße und hob die Wirbelsäule an. Gerda Alexander forderte uns auf: „Lassen Sie sich nieder, spüren Sie die Kastanien.“ Meinte sie mich? Ich konnte kaum atmen vor Anspannung. Die Ansage, das Material in mir zu fühlen und meine Haut, Muskeln und Knochen dabei zu spüren, versetzten mich in Angst und zugleich in tiefe Enttäuschung: Das sollte Eutonie sein? Eine Methode, die zum Wohlfühlen führt? Irgendwann wurde meine Abwehrhaltung sehr anstrengend, Beine und Rücken ermüdeten, ich musste mich ausruhen, aber wie? Erschöpft ließ ich endlich davon ab, mich festzuhalten und kam mit einem großen Seufzer erleichtert an: auf den Kastanien und auf dem Boden.

Erst viel später konnte ich diese Erfahrung verarbeiten und einordnen in die Prozesse des somatopsychischen Lernens, die von der Eutonie angeregt werden.

Am Ende des Kurses nahm Gerda Alexander mich auf in ihre Schule, zwei Monate später kam ich mit einem großen Koffer nach Kopenhagen.

**Gerda Alexander gab mir Vertrauen, mich auf den Weg zu machen.**

### **Viel Chaos und eine ordnende Hand:**

Kopenhagen im Herbst 1977: Meine 3-jährige Ausbildung bei Gerda Alexander begann. Es war problematisch für mich, mit 43 Jahren noch einmal Schülerin zu werden. Trotz aller Motivation, mit der ich nach Kopenhagen in Gerda Alexanders Schule kam um zu lernen, gab es in mir Rebellion, Widerstand und Aggression, selbst der Meisterin gegenüber. Ich zweifelte: an Gerda Alexander und ihren eigenen Widersprüchen, an der Eutonie – oder an mir?

Von meinen Widerständen Gerda Alexander gegenüber erzählte ich einer Eutonie-Lehrerin der Schule. Sie hörte mir zu und fragte: „Warum bist Du nach Kopenhagen gekommen?“ „Um Eutonie zu lernen.“ „Gut. Du bist nicht hierher gekommen, um Gerda Alexander zu verändern. Du bist gekommen, um Eutonie zu lernen. Geh' und tu das, da bist Du bei Gerda am richtigen Platz.“

Kopenhagen im Frühjahr 1978: Gerda Alexander hatte ihren Unterricht beendet. Ich saß noch allein im Übungsraum auf dem Boden. Die Eutonie hatte mich zutiefst verwirrt. In mir gab es nur Fragen, die ich noch nicht einmal in Worte fassen konnte. Was ich vorher zu wissen meinte, verlor seinen Bestand durch völlig neue Erfahrungen und durch die sachliche Art, mit der Gerda Alexander uns in diese Erfahrungen führte.

Gerda Alexander kam zurück in den Unterrichtsraum und hockte sich neben mich auf den Boden. Sie berührte ganz leicht meine Schulter und sagte:

„Unser Bewusstsein braucht für seine Entwicklung noch ein ganzes Meer an Nahrung. Wenn ich durch meine Arbeit nur einen Tropfen dazu beitragen kann, will ich zufrieden sein.“ Sie sprach diese Worte so selbstverständlich und ohne jeden Anspruch aus, als wären sie eine Banalität.

Ich wurde berührt von der Hand auf meiner Schulter und von den Worten, wurde von nichts bedrängt, sondern war frei, beides anzunehmen. Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte ich mich am richtigen Platz.

**Gerda Alexander vermittelte mir die Ahnung, dass meine Verwirrung eine Lösung finden wird und es in all meinem Chaos eine Geborgenheit gibt.**

### **Musculus quadratus lumborum:**

Die Ausbildungsgruppe arbeitete schon einige Monate zusammen, ich kam als „Die Neue“ dazu. Gerda Alexander warnte: „Das ist harte Arbeit, kein faules Herumliegen auf dem Boden. Sie müssen sehen, wie sie von der Gruppe aufgenommen werden, wie Sie sich integrieren können. Da kann ich Ihnen nicht helfen. Vor den Weihnachtsferien sehen wir dann, ob Sie den Anschluss gefunden haben und bleiben können.“ Punktum. Keine Gelegenheit, ihr zu sagen: „Es bleibt mir doch gar nichts anderes übrig, ich habe alles hinter mir gelassen.“

Das Skelett stand im Raum, alle Schüler/innen gingen vertraut damit um; für mich wirkten die Rippen wie Gefängnisgitter.

Gerda Alexander nahm den Unterricht auf: „Wie wichtig ist der „Quadratus“ für die Stabilität, wer erklärt das mal?“ fragte sie ihre Schüler/innen. „Labilität oder Rigidität, schauen wir uns das mal bei Karin an.“ Sie stocherte mit einem Bambusstab in einem mir unbekanntem Gebiet in meinem Rücken herum: „Kein Widerstand – kein Halt – sehen Sie? Da ist gar nichts!“ Beschämt und nackt fühlte ich mich und stand hilflos herum. Bambusstäbe in den Händen einer Lehrerin weckten schlimme Erinnerungen: Das kleine ängstliche Mädchen Karin in der Schule und beim Klavierunterricht.

Ich fühlte meine Schwäche, wollte einfach nur losheulen und weglaufen. Aber wohin?

Es gab nur diesen Satz: „Da ist gar nichts!“

So heftig konfrontiert, erwachte in mir eine sehr vitale Kraft. Eine große Wut stieg in mir auf und dann ein starker Widerstand: Mit mir nicht, nun erst recht nicht!

Aber ich verstand in dieser Situation nicht, dass dies meine „Probe“, meine „Initiation“ war und ich nicht mehr bis Weihnachten warten musste, um endgültig von Gerda Alexander in die Ausbildung aufgenommen zu werden.

**Gerda Alexander zeigte mir, wie Provokation meine Kraft wecken kann.**

### **Kontakt vom Kreuzbein:**

Im Unterricht arbeiteten wir zu zweit an dem Thema „Von der Berührung zum Kontakt“.

Gerda Alexander leitete uns mit wenigen Worten an, ging durch den Raum und widmete sich einzelnen Schüler/innen. Ich lag auf dem Bauch, sie legte ihre Hand auf mein Kreuzbein und sagte: „Spüren Sie die Berührung.“ Ich spürte den leichten Druck ihrer Hand, von der sich Wärme ausbreitete. „Jetzt kommen Sie zu meiner Hand.“ Ich wusste nicht, was sie von mir erwartete, wie ich reagieren sollte. „Hallo, ich bin hier! Kommen Sie zu mir, spüren Sie aus ihrer Haut hinaus zu mir hin!“ Ich scheute mich, soviel Nähe zu suchen. Dazu kam meine Unsicherheit: Wie geht das? Was muss ich tun?

Die Hand spielte mit mehr und weniger Druck, sie schien eine Antwort zu fordern.

„Da sind Sie ja! Gut so – und nun nehmen Sie Ihr Steißbein noch mit dazu.“ Plötzlich wurde das Steißbein mit seinen Umrissen und in seiner Lage für mich sehr deutlich, gleichzeitig war ich verbunden mit der Hand, die mich berührte: es entstand in mir eine Wärme und Weite, eine Lösung und Erlösung.

Später fragte ich Gerda Alexander: „Was haben Sie da gemacht?“

**Gerda Alexander sagte: „Ich mache gar nichts, das geschieht einfach. Wir beide waren einfach nur präsent. Eins und eins ist mehr als zwei, wenn die Präsenz dazu kommt.“**

### **Knochenarbeit:**

Gerda Alexander experimentierte ständig mit ihrem eigenen Körper. Aus ihren Erfahrungen entwickelte sie Übungseinheiten, mit denen sie beharrlich die Auswirkungen ihrer Thesen mit ihren Schüler/innen zusammen erforschte. Dabei erforderte sie von sich selbst und Anderen

eine präzise, konsequente Arbeit, die auch unerbittlich sein konnte. Wochenlang beschäftigten wir uns mit unserem Skelett:

Erspüren der Knochen mit ihrer Form, ihrer Substanz und Lage, Gleiten der Knochen in der Haut und in Bezug zum Boden, Bewegungsansatz von den Knochen her, Kraftübertragung durch die Knochen und ihre Gelenke: Knochenbewusstsein rund um die Uhr! Dabei wurde uns manchmal kalt - bis in die Knochen hinein. Ich revoltierte innerlich: Ich bin nicht nur Knochen, ich bin auch Fleisch und Blut!

In der darauf folgenden Nacht träumte ich, dass Gerda Alexander in einem großen Schwimmbad meterhoch über mir auf einem Sprungturm stand. Ich hatte große Angst, sie könne fallen. Plötzlich waren wir auf einer Ebene und sie glitt langsam und sehr sanft auf den Boden. Ihr Körper wurde transparent und die Knochen ihres fein geformten Skeletts schimmerten hell strahlend nach außen. Es war für mich wie eine transzendente Botschaft. Diesen Traum habe ich ihr nie erzählt.

Am Ende der nächsten Unterrichtsstunde mit dem gleichen Thema legte Gerda Alexander über mich und einige andere Schülerinnen eine wärmende Decke. Sie sagte: „Heute würde ich in einer Ausbildung mit der Arbeit am Skelett beginnen, unsere Knochen scheinen mir die Grundlage für alles zu sein.“

Als ich an diesem Tag nach Hause gehen wollte, holte sie mich in ihre Küche und meinte: „Wir beide sollten jetzt einen Sherry zusammen trinken, das tut uns gut.“

**Gerda Alexander konnte Himmel und Erde zusammenbringen, ohne über den Himmel zu reden.**

### **Raum geben und nehmen:**

Gerda Alexanders Begabung und Tätigkeit im künstlerischen Bereich Musik, Tanz und Choreographie waren geprägt von ihrem Raumgefühl. So wurde auch in der Eutonie-Ausbildung der Umgang mit Räumen ein umfassendes Thema. Der eigene Körper wurde in seiner Dreidimensionalität, mit seinen Strukturen, Funktionen und seiner Beziehung zur Schwerkraft erforscht und bewusst gemacht. Ziel ist, sich sinnlich fühlend zu kennen, zu erkennen und im eigenen Köperraum zu Hause zu sein. Gerda Alexander nannte diese Arbeit „Heimatkunde“.

Aus dieser Sicherheit des eigenen Innenraumes gehen dann die Schritte in den umgebenden Außenraum und in einen Kontakt zum sozialen Umfeld. Das bedeutet in der Eutonie: Lernen, sich seinen Raum zu nehmen, Anderen ihren Raum zu geben und Räume miteinander zu teilen.

Als ich 1987 mit Gerda Alexanders Unterstützung die Ausbildungsstätte für Eutonie in Deutschland gründete, bat ich Gerda Alexander um ein Geleitwort. Sie reagierte erst unwillig, da sie feierliche Worte nicht schätzte. Dann schaute sie mich an und sagte: „Geben Sie einander Raum!“. Nach einem längeren Schweigen wiederholte sie:

**„Ja, das ist es, einander Raum geben.“**

## **LERNEN DURCH GERDA ALEXANDERS PERSÖNLICHKEIT**

### **Schwächen bekennen:**

Gerda Alexander war und ist für mich ein „Phänomen“ durch ihre Art, auf eigene Schwächen und auf existentielle Bedrohungen mit einer sich immer wieder selbst erneuernden Kreativität zu antworten. Stolpersteine, die das Leben ihr vor die Füße warf, benutzte sie zum Absprung, Lebenskrisen und Defizite nahm sie als Herausforderungen und Wegweiser an. Dabei konnte sie sich nicht immer auf ihre künstlerische Begabung verlassen, sondern musste sich bewusst mit ihren Defiziten beschäftigen und durch sie hindurch gehen: aus ihrem Mangel kreierte sie Fülle.

Diese Lebensart machte sie zu einem Vorbild. Überzeugend konfrontierte sie andere Menschen mit der greifbaren Realität des Lebens und vermittelte ihnen festen Boden unter den Füßen.

**Von Gerda Alexander lernte ich, meine Schwächen vor mir selbst und vor Anderen nicht zu verleugnen, sondern sie als „Lehrmaterial“ zu nutzen.**

### **Widerstände sind Herausforderungen:**

Gerda Alexander Jugendzeit war erfüllt von ihrer Begabung für Musik, Tanz und Rhythmik und ihrem Drang nach Bewegung und Weite.

- Als körperliche Schwäche und Krankheit sie eingeschränkten, ließ sie sich nicht durch diese Grenzen entmutigen, sondern verstand sie als eine Herausforderung. Ihr Körper wurde ihr strenger Lehrmeister, auf den sie horchte und dem sie gehorchte. So konnte sie aus ihrer Schwäche ihre Stärke entwickeln: ihre Lehre vom ökonomischen Umgang mit Körperkräften, mit Gelenken und Muskeln, mit Gewicht und Schwerkraft.
- Als ihre Arbeit auf der Bühne aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich war, wirkte sie hinter der Bühne als Rhythmiklehrerin und Choreographin.
- Als politische Umstände ihren Jugendtraum, ein Engagement an das Berliner Staatstheater unter Leopold Jessner als Bewegungslehrerin und Regieassistentin, zerstörten, antwortete sie mit einem vermehrten Engagement für die freie Pädagogik, für Selbstverantwortlichkeit und internationale Solidarität.

1933 verließ sie Deutschland und ging nach Skandinavien. Das war für sie keine Emigration, weder eine äußere noch eine innere, sondern die Suche nach einem für sie sinnvollen Arbeitsplatz. Ihre eigenen Ängste forderten sie auf, Widerstand zu entwickeln.

**Von Gerda Alexander lernte ich, innere und äußere Widerstände des Lebens als Herausforderung zu verstehen und ihnen mit „Transport“ zu begegnen.**

### **Improvisation als Lebenskunst:**

Improvisation bedeutet, ein Prinzip der Eutonie, z. B. Berührung, Kontakt, Transport oder Zeichnen, in Bewegung zu veranschaulichen. Form und Rhythmus werden nicht vorgegeben, aber ein bestimmter Raum und eine bestimmte Zeit, dazu der Hinweis, weder sich selbst noch Andere zu verletzen. Die Bewegungen gestalten sich aus den leiblich-seelischen Gefühlen der Ausführenden, die dieses Prinzip individuell in ihnen auslöst. Das verlangt die Bereitschaft, sich einzulassen und sich selbst vor Anderen zu zeigen.

In meiner Ausbildung war Improvisieren nicht nur auf das Unterrichtsfach beschränkt. Hin und wieder waren wir mit der Situation konfrontiert, dass Gerda Alexanders nicht zum Unterricht kam, denn für Terminplanung war sie nicht sonderlich begabt. Zuerst gab es Proteste, aber bald lernten wir, kreativ mit dieser Zeit umzugehen: Wir tauschten Erfahrungen aus, wir unterrichteten uns gegenseitig und suchten gemeinsam nach Antworten auf unsere Fragen. Wir lernten, auch im Alltag zu improvisieren und entwickelten dabei für uns eine neue Art des Lernens.

Gerda Alexander konnte mit großer Leichtigkeit ungeordnete Lebenssituationen annehmen. Sie passte sich an und ihre Lebendigkeit erlaubte ihr, zu improvisieren.

Die Räume der Schule gehörten zu Gerda Alexanders Wohnung. In den Pausen waren die Korbessel und Holzstühle in ihrer Küche oft besetzt von ihren Schülern, die im Gespräch miteinander nicht merkten, dass für Gerda kein Platz frei war. Das zum Essen geplante Ei verbrutzelte in der Pfanne und der Toast verkohlte, weil ein Telefonanruf kam. Sie beklagte sich nie; das chaotische Miteinander schien sie zu inspirieren.

Bei der Rückkehr von einer Reise in die USA erzählte Gerda Alexander:

„Ich hatte wieder einmal Glück! Im Flugzeug war eine sehr freundliche Stewardess. Als ich ins Flugzeug einstieg, kippte ich um und wurde dann von ihr so liebevoll umsorgt, dass es mir gleich wieder gut ging.“ Ihre Abreise war chaotisch gewesen: Gerda unterrichtete noch, sie hatte nichts gegessen und das Taxi für die Fahrt zum Flughafen schon vor der Tür stand. Sie reagierte gelassen, während eine Mitschülerin und ich aufgeregt ihren alten Koffer

packten, den wir nur mit Mühe schließen konnten. Im letzten Moment im Flugzeug angekommen, wurde sie dort ohnmächtig. Ohne zu klagen war sie dankbar für die erlebte Fürsorge.

Wir Schülerinnen schlugen ihr vor, regelmäßig für sie einzukaufen: „Gute Idee, am besten Avocados. Sie sind einfach zu essen und haben alles in sich, was man braucht.“

**Von Gerda Alexander lernte ich, dass nicht Panik sondern heitere Gelassenheit die bessere Antwort auf chaotische Situationen ist.**

### **Einfach sein:**

Gerda Alexander erspürte mit einem sicheren Sinn die Echtheit und den Wert einer Aussage auch hinter den ungeschicktesten Worten und sie ermunterte die Menschen, authentisch zu sein. Andererseits war ihr jedes erhabene Gerede zuwider, sie trat dem oft energisch entgegen.

- Fischerhuder Turnhalle: 60 Menschen hatten ihr Becken erforscht und gingen nun durch den Raum. Eine Teilnehmerin rief beseligt aus: „Ich sitze jetzt ganz tief in meinem Hara.“ Gerda Alexander sagte erstaunt: „Ach, ich dachte, Sie gehen hier durch den Raum.“

- Gerda Alexander forderte uns auf, ein Knie auf dem Boden abzulegen. Ein Teilnehmer sprach ausführlich und abstrakt von philosophischen Erkenntnissen. „Junger Mann, lassen wir das jetzt mal, legen Sie doch bitte Ihr Knie auf den Boden.“

Gegen Ende ihrer Tätigkeit wurde ihre Arbeit immer feiner und differenzierter, sie vermittelte eine Transparenz, die aber nie von ihr direkt verbalisiert wurde.

Ich fragte sie, warum sie ihre Arbeit mit dem Körper nicht benennt, was sie ist: Meditation.

Ihre Antwort: „Wissen Sie, da oben (ihre Hand machte eine vage Geste über den Kopf hinweg) sind schon so viele tätig, wir brauchen den Boden.“

Gerda Alexanders Methode lag im Einfachen, Konkreten; so sprach sie, so erschien sie, so trat sie bei großen Kongressen auf: einfach, selbstverständlich, bescheiden.

Einfach, selbstverständlich und bescheiden lebte sie auch in ihrem privaten Leben:

Am Stadtrand von Kopenhagen sollte ein kleines uraltes Fischerhäuschen, gebaut aus geschwärzten Holzbalken mit kleinen weißgerahmten Fenstern, einer Straße weichen. Gerda Alexander war empört und kaufte das Haus. Auf einem Grundstück in einem Kiefernwald am Meer, etwa 100 km nordwestlich von Kopenhagen entfernt, wurde das Fundament vorbereitet und ein Tieflader beauftragt, das Haus dorthin zu befördern. Gerda Alexander kam erwartungsfroh zur Übernahme angereist, mit neu genähten Gardinen auf dem Arm. Sie fand die vier Wände mit Fenstern und Türen am richtigen Platz aufgestellt. Daneben lag das zerstörte Dach – eine zu niedrige Brücke hatte es auf der Reise abgerissen.

Sie war dankbar für alle Hilfe bei der Reparatur, das Häuschen wurde ihr Refugium. Sie nannte den Ort MORA. Auf meine Frage nach dem Namen lachte sie und sagte: „Das A ist nach hinten gerutscht.“ Sie war glücklich dort und noch glücklicher, wenn sie diesen Ort mit anderen teilen konnte, auch mit ihren Schüler/innen.

In MORA war alles stimmig und dabei so anspruchslos wie Gerda Alexander selbst.

Die Einfachheit und Selbstverständlichkeit in ihrer Arbeit und in ihrem privaten Leben überzeugte die Menschen auch dort, wo ihre Körperarbeit angezweifelt wurde und sie keine wissenschaftliche Bestätigung erhielt. Gerda Alexander lehrte durch ihr Dasein, dass die Meisterschaft darin liegt, einfach zu sein, auch bei einem hohen Anspruch an sich und an Andere.

**Von Gerda Alexander lernte ich, dass ich einfach sein darf und dafür viel Mut brauche.**

### **Ich in der Welt:**

Gerda Alexander gehörte nicht zu den Menschen, die Anderen schnell Vertrauen schenken. Sie vermisste eine eigene wissenschaftliche Ausbildung und litt unter der mangelnden Anerkennung ihrer empirischen Arbeit. Ihr ursprünglich fast naives Vertrauen wurde oft enttäuscht. Aus Verletzungen entstand Angst, sich auszuliefern und durch verschenktes

Vertrauen etwas zu verlieren. So stand ihrer Begeisterungsfähigkeit und Spontaneität eine zögernde, skeptische Unsicherheit gegenüber.

Gerda Alexanders Antwort auf diesen Konflikt war der bewusste Umgang mit Kontakt, der als Arbeitsprinzip ein wesentlicher Aspekt ihrer Eutonie-Methode wurde. Sie entwickelte damit einen Weg zu einem neuen sozialen Miteinander. Er führt über die Erfahrungen des eigenen Körpers und über den bewussten Umgang mit Nähe und Distanz, Öffnung und Abgrenzung zu einem Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Innen- und Außenwelt. Das Prinzip Kontakt unterscheidet die Eutonie eindrucklich von anderen körperorientierten Methoden. Ihre Lehre vom Kontakt wurde für viele Menschen zum Wegweiser, in der Welt zu sein ohne die Angst, sich zu verlieren.

**Von Gerda Alexander lernte ich: Finde ich mich, finde ich die Welt; habe ich mich gefunden, kann ich mich hingeben an die Welt.**

### **Lebenslänglich lernen:**

Mit ihrer Methode gab Gerda Alexander mir einen tragfähigen Boden. Durch ihr persönliches Dasein zeigte sie mir eine Richtung, in die ich gehen konnte. Sie räumte mir keine Steine aus meinem Weg, sondern gab mir Mittel, ihnen angemessen zu begegnen.

Sie war keine schützende Mutter, sondern setzte mich Widerständen aus.

Sie war kein Guru, sondern förderte meine Fähigkeit zur Selbständigkeit.

**Gerda Alexander weckte in mir die Sehnsucht nach „dem Tropfen Bewusstsein“ und ermuntert mich damit bis heute zu einem lebenslänglichen Lernen.**