
Die Wirklichkeit des Augenblicks *Gerda Alexander und die Eutonie*¹

Karin Schaefer / Straßburg

Meditation und Eutonie sind zwei Wege, die den Menschen zu sich selbst führen. Auf beiden Wegen erfährt er die körperlich-seelische und geistige Einheit seiner Persönlichkeit. Die Meditation führt den Menschen über diese leibliche Existenz hinaus und antwortet damit auf die im Menschen angelegte Sehnsucht nach geistlicher Sinnerfahrung. Ihre geistlichen Inhalte und die Art der Vermittlung liegen in den religiösen und kulturellen Wurzeln der praktizierten Meditationswege. Wie die Kontemplation eine Grundlage für spirituelle Erfahrungen ist, so ist die Präsenz die Grundlage für den Übungsweg der Eutonie mit ihrem Leitmotiv: „Unser Ziel ist es, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen.“²

1 Meditation und Eutonie

„Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen.“³ Der Übungsweg vermittelt die sinnlich erfahrbare Realität des Körpers mit seinen Strukturen, Funktionen und Gesetzen. Darüber hinaus fördert er das Verständnis für die Wechselwirkung zwischen dem Menschen und seinem Umfeld. Dadurch entwickeln sich Bereitschaft und Fähigkeit zur sozialen Beziehung und Verantwortung. Die Anleitungen sind wertneutral und frei von religiösen Inhalten. Sie führen weder verbal noch durch Bilder, Musik oder Imagination über die erlebbare Realität hinaus. Im Innwerden dieser Realität entsteht eine kontemplative Achtsamkeit, in der sich ein Raum öffnet für die Frage: Wer bin ich? Diese Frage führt über die menschliche Begrenztheit hinaus und macht uns bereit für Transzendenzerfahrungen. Durch die Stabilisierung

¹ Überarbeitete Fassung eines Vortrags, gehalten anlässlich des Symposiums zu Gerda Alexanders 100. Geburtstag in ihrer Geburtsstadt Wuppertal am 1.11.2008, s. auch www.eutonie.de/Symposium; Veranstalter: Förderverein *Deutsche Gesellschaft für Eutonie Gerda Alexander* (DEGGA), *Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander* (DEBEGA), *Gemeinnütziger Trägerverein der Gerda-Alexander-Schule Offenburg*. Über Eutonie-Pädagogik, Eutonie-Therapie und Bewegungsgestaltung s. www.eutonie-ausbildung.de.
² D. Bersin, *An Interview with Gerda Alexander*, in: *Somatics* 4/Hf. 3 (1983), 4–10; zit. n. der deutschen Übersetzung von B. Schäfer, *Gerda Alexander im Gespräch mit David Bersin*, in: DEGGA-Mitteilungen Nr. 34, 1994, hier 11 (zit. als *Gespräch*).

³ G. Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*. München 91999 (1976), 25; zit. als *Eutonie*.

des physischen und psychischen Gleichgewichts wird die Eutonie zu einem Wegbereiter und Wegbegleiter auch dann, wenn der menschliche Geist die leibliche Grenze überschreitet.

Jeder Suchende ist ein Wanderer, der sich dort auf den Weg macht, wo er gerade steht. Die Wege kommen aus unterschiedlichen Richtungen und begleiten den Suchenden. Je mehr sich die Wege ihrem Ziel nähern, umso näher kommen sich auch die Wanderer und umso ähnlicher werden ihre Erfahrungen. Überlieferte Worte wichtiger Wegbegleiter aus verschiedenen Religionen machen diese Nähe deutlich. *Meister Eckhart* sprach von „gelâzenheit“ und „abgeschidenheit“ und meinte damit das Loslassen der Ichbezogenheit: Sich lassen und Gott selbst lassen, um ihn zu finden. Nicht das eigene Bild von Gott ist Gott, sondern wir begegnen ihm in der Erfahrung. Im Buddhismus finden wir einen ähnlich radikalen Hinweis: „Triffst du den Buddha unterwegs, töte ihn.“ Zen-Meister antworteten auf die Frage: „Meister, wie erreiche ich die Erleuchtung?“ „Geh’ und wasche deine Reisschüssel aus“ oder „Tu, was du tust“. Gerda Alexander, die Gründerin der Eutonie, sagte: „Spüre Deine Füße.“ „Fühle den Boden unter deinen Füßen.“ „Bleib’ stehen – einfach nur stehen.“ Solche Hinweise fordern auf zur Gelassenheit und zur Wahrnehmung des Gegenwärtigen.

Gerda Alexander bezeichnete dieses Bewusstsein als *Präsenz*. In dieser Präsenz wird „die Wirklichkeit des Augenblicks“ so wahrgenommen, wie sie ist. Sie erfordert eine innere Stille, in der das Fragen und Suchen aufhört. Im fraglosen Lauschen öffnet sich der Mensch für seinen individuellen spirituellen Weg. Gerda Alexander empfand hohe Achtung vor subjektiven Erfahrungen auf dem geistlichen Weg, doch sie misstraute postulierten Wahrheiten und Dogmen. Sie vertraute der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und seinen Möglichkeiten zur Evolution und ging davon aus, dass alle Qualitäten im Menschen schon angelegt sind und nur geweckt werden müssen, damit das noch Unbewusste bewusst werden kann: „Die tiefgehenden Veränderungen, die durch die Durchdringung des Körpers mit Bewusstseinskräften in der ganzen Persönlichkeit vor sich gehen, lassen erahnen, welche Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen in Zukunft noch ihrer Erschließung harren.“⁴

Gerda Alexander ging bewusst mit der Anziehungskraft der Erde um, der tragende Boden war die Basis ihres Lebens und ihrer Arbeit. Sie ließ die Schwerkraft auf ihre Bewegungen wirken und das Gewicht dem Zug zum Boden folgen. Sie nutzte die Tragfähigkeit des Bodens, dessen Widerstand mit einem Gegendruck auf das Gewicht antwortet und den Körper aufrichtet. Dagegen versuchte das klassische Ballett ihrer Zeit, die Schwerkraft durch Krafteinsatz zu überwinden. Bei aller Erdung wurde ihr Unterricht immer subtiler. Obgleich sie sich in ihrer Arbeit bewusst auf den leiblichen Aspekt begrenzte, schien ihre ei-

4 AaO., 52.

gene Spiritualität durch ihren Unterricht, durch ihre verbalen und schriftlichen Äußerungen und durch ihre Präsenz hindurch. Durch den Einsatz mental-körperlicher Intention bekamen ihre Anleitungen zunehmend eine geistige Ausrichtung. In meiner Ausbildungsgruppe (1977–1981) in Kopenhagen fragte sie einmal: „Die Psychosomatik zeigt uns die Einheit von Körper und Seele, aber wo bleibt der Geist?“ Auf meine Frage, warum sie ihre Arbeit nicht als Meditation bezeichne, antwortete sie: „Da oben arbeiten schon so viele. Wir brauchen den Boden.“

Die Freundschaft zwischen ihr und dem Philosophen *Alfons Rosenberg* (1902–1985) zeigt, wie inspirierend gegenseitige Anerkennung und Offenheit trotz aller Verschiedenheit sein kann und wie Gegensätze zur Ergänzung werden. Alfons Rosenberg nahm über viele Jahre hinweg am Eutonie-Unterricht von Gerda Alexander teil. Die Eutonie-Übungen schlugen sich in den praktischen Meditationsanweisungen seiner Schrift *Kreuzmeditation – Die Meditation des ganzen Menschen* nieder.⁵ In seinem Vorwort zu Gerda Alexanders Buch schreibt er: „So ist Gerda Alexander durch ihren Grundsatz: *Wesensbewusstheit durch Körperbewusstsein* mitgestaltend am Werden des ›neuen Bewusstseins‹, durch welches neue Dimensionen des Menschen erschlossen werden.“⁶

2 Leben und Wirken

Schauen wir zurück in die Zeit von Gerda Alexanders Kindheit und Jugend in Wuppertal und auf die Prägungen, die ihr Leben bekam. Zu Anfang des vorigen Jahrhunderts begannen viele junge Frauen aus dem gebildeten Bürgertum, sich von einem konservativen Familienideal zu lösen. Sie befreiten sich von ihrem einengenden Korsett, buchstäblich und im übertragenen Sinn. Sie verursachten damit einen Paradigmenwechsel, der von einer Tabuisierung des Körpers zur Lust am Körper führte. Sichtbar wurde dieser Wandel im Tanz, in der Rhythmik und in verschiedenen Gymnastik- und Atemmethoden. Vorgeschriebene, idealisierende Formen wurden gesprengt, die Natürlichkeit des Körpers suchte ihren Ausdruck. Diese kreativen Frauen arbeiteten in kleinen Kreisen und blieben der Öffentlichkeit weitgehend unbekannt. Sie waren eigenständige Persönlichkeiten – emanzipiert, ohne als Kämpferinnen für die Emanzipation zu agieren. Sie publizierten nur wenig, und auch wenn ihre Arbeit viele andere Bereiche beeinflusst hat, wie etwa die Psychotherapie, blieben ihre Namen fast immer ungenannt.

⁵ Vgl. A. Rosenberg, *Kreuzmeditation – die Meditation des ganzen Menschen*. München 1975.

⁶ Ders., *Der geistige Ort der Eutonie*. Vorwort zu *Eutonie*, 23; vgl. auch M. Kress, *Eutonie und die Meditation des ganzen Menschen. Erfahrungen und Betrachtungen zur Eutonie Gerda Alexanders und zu Alfons Rosenbergs Kreuzmeditation*. Eutonie-Diplom-Arbeit, Archiv Gerda-Alexander-Schule.

In diesem Zeitgeist wuchs Gerda Alexander auf. Am 25. Februar 1908 wurde sie in Wuppertal geboren. Gerda Alexanders Vater gründete eine kleine Textilfabrik. Er war ein guter Pianist. Beide Eltern liebten die Musik. Sie lernten sich auf einer Reise in die Schweiz kennen, die *Otto Blensdorf*, der Wuppertaler Musikpädagoge, veranstaltete. Otto Blensdorf war Schüler von *Emile Jacques-Dalcroze* (1865–1950), Schweizer Musikpädagoge aus Genf. Jacques-Dalcroze wirkte von 1910 bis 1914 an der von ihm gegründeten Bildungsanstalt in Hellerau bei Dresden und leitete die dortigen Festspiele. Er unterstützte eine Protestaktion gegen den 1. Weltkrieg, die auf die Zerstörung der Kathedrale von Reims durch die deutschen Truppen reagierte. Dies löste in der deutschen Presse eine Hetzkampagne gegen Hellerau aus. Jacques-Dalcroze musste Deutschland verlassen.

Gerda Alexander wuchs auf mit Musik und Bewegung. Wenn sie als Baby weinte, nahm ihr Vater sie aus dem Bett und trug sie zum Klavier. Dort hielt er sie so, dass ihre Fußsohlen die Tasten berührten. Sie machte die Erfahrung, dass der Druck ihrer Füße auf die Tasten Töne auslöste. Sobald sie gehen konnte, begann sie zum Klavierspiel ihres Vaters zu tanzen. Mit sieben Jahren kam sie zu Otto Blensdorf in den Rhythmikunterricht für Kinder. Musik, Tanz und die Darstellung auf der Bühne wurden ihre Leidenschaft. 1924 machte Gerda Alexander ihren Schulabschluss. Im gleichen Jahr eröffnete Otto Blensdorf seine Schule für professionelle Rhythmik-Ausbildung in Wuppertal, in die sie mit 16 Jahren eintrat. Gerda Alexander erinnerte sich 1983 in einem Interview für die amerikanische Zeitschrift *Somatics*: „In den Jahren nach dem ersten Weltkrieg war Wuppertal ein Zentrum für den modernen freien Tanz. Meine Freunde und ich konnten jeden Tag zu einer Aufführung oder einer Premiere gehen. Ich kam also mit den vielen verschiedenen Schulen des modernen Tanzes in Berührung, auch durch die großen Tanzkongresse, an denen unsere Schule mit vielen anderen teilnahm. Die Protagonisten der jeweiligen Schulen waren persönlich zu sehen – *Wigmann, Laban, Loheland, Mensendieck, Kallmeyer* usw. Sie (die Tänzer) hatten alle gewisse charakteristische Bewegungen, nämlich die ihrer Schule. Ob-



Gerda Alexander, 1930er Jahre. © DEBEGA/DEGGA 2009

wohl alle mehr oder weniger von der Idee ausgingen, die Persönlichkeit zu befreien, sah man sie doch ihre Lehrer imitieren, ohne ihre eigene Individualität auszudrücken, so wie früher der Ballettstil imitiert, d.h. gelernt wurde. Daher dachte ich mir bereits sehr früh, dass da in der Pädagogik dieser Schulen etwas nicht stimmt.“⁷

Die körperliche Befreiung entsprach auch einer Befreiung in der Erziehung, die sich zeitgleich als Reformpädagogik entwickelte. Durch seine pädagogischen Grundsätze hatte Otto Blensdorf eine enge Beziehung zu *Peter Petersen*, dem wesentlichen Mitgestalter der Reformpädagogik und Leiter des erziehungswissenschaftlichen Instituts der Universität Jena. Beide Pädagogen strebten danach, nicht eine äußere Disziplin zu fordern, sondern die Kinder zu einer inneren Disziplin zu motivieren und sie zu befähigen, Verantwortung zu übernehmen. Die Rhythmik-Schule von Otto Blensdorf wurde für zwei Jahre von Wuppertal nach Jena verlegt und arbeitete dort im Kontakt mit dem Institut von Peter Petersen und den angeschlossenen Erziehungshäusern. Dort bekamen die Schülerinnen der Blensdorf-Schule schon während ihrer Ausbildung viele praktische Aufgaben. Gerda Alexander war als Assistentin von Otto Blensdorfs Tochter Charlotte tätig.⁸ Sie unterrichtete in Kindergärten und arbeitete mit geistig und körperlich Behinderten, in der Förderung jugendlicher begabter Krimineller und mit Prostituierten, die ungewollt schwanger waren. Später erzählte sie: „Ich war damals 16 Jahre alt und kann heute kaum begreifen, wie man sich der dauernd wechselnden Situation anpassen konnte.“⁹

Die Reformpädagogik mit ihrem Prinzip, Menschen durch ihre eigenen Erfahrungen lernen zu lassen und selbstverantwortliches Denken und Handeln schon bei Kindern zu fördern, prägte Gerda Alexander und wurde Grundlage ihrer eigenen pädagogischen Arbeit. Jaques-Dalcroze ging in seiner Lehre davon aus, dass die sinnliche Erfahrung mit ihrem Dialog zwischen den äußeren Objekten und dem eigenen Körper („was ich berühre, das berührt auch mich“) wesentlich ist für die Entwicklung des Menschen: „Ich weiß, weil ich fühle und erfahre.“ „Erfahrung darf nicht durch Worte ersetzt werden.“¹⁰ Die Reformpädagogik von Peter Petersen bestätigte den Wert der Selbstwahrnehmung und ergänzte ihn mit dem Appell an eine Erziehung zur Selbstständigkeit und Selbstverantwortung. Petersen schreibt: „Das ist die ungeheure Tragik der Kindheit, dass sie dieser Welt der Erwachsenen ausgeliefert wird.“ „Einer Erwachsenen-

⁷ Gespräch, 3f.

⁸ Charlotte Blensdorf-MacJannet arbeitete an der New Education Fellowship School in Surrey, Gründerin und langjährige Präsidentin der Union Internationale de Pédagogie Dalcroze. Heirat mit Donald MacJannet, dem Gründer und Leiter einer amerikanischen Schule in St.Cloud/Paris. Beide engagierten sich für eine internationale Pädagogik.

⁹ Gerda Alexander *erinnert sich*, Aufzeichnungen aus ihrem Nachlass, Archiv Kopenhagen, veröffentlicht in: DEGGA-Mitteilungen Nr. 38, 1996, 21.

¹⁰ E. Jaques-Dalcroze, *Die Bedeutung der rhythmischen Erziehung*, in: Unpolitisches Wochenblatt für bewußte Kulturarbeit (18.02.1928).

welt, ... die Kindheit in ihre Welt ein- und unterordnet, sie zum Opfer ihrer Welt macht und aus solchen Opfern die Herren der Welt bilden will.“¹¹ Beide Zitate erscheinen wie eine Warnung vor dem, was 1933 in Deutschland geschah.

Nach ihrer Ausbildung in der Jacques-Dalcroze-Rhythmik legte Gerda Alexander 1929 in Berlin an der Hochschule für Musik das Rhythmikexamen ab. Unterstützt von Charlotte Blensdorf-MacJannet (1901–1999), mit der sie eine lebenslängliche Freundschaft verband, fand sie schnell vielseitige Arbeitsbereiche in Skandinavien. Ihre pädagogische Fähigkeit fand Anerkennung an der Fröbel-Hochschule und im New-Education-Fellowship, der Vereinigung für Neue Internationale Erziehung. Ihr künstlerisches Talent zeigte sie an den Opernhäusern von Malmö, Lund und Kopenhagen mit den Choreographien für „Orpheus und Euridike“ von Gluck, „Ja-Sager“ von Kurt Weill, „Dido und Aeneas“ von Purcell.

Gerda Alexanders großer Traum von einer kontinuierlichen Arbeit mit Schauspielern und Tänzern schien in Erfüllung zu gehen, als sie von *Leopold Jessner*, dem damaligen Direktor des Berliner Staatstheaters, ein Engagement erhielt mit der Aufgabe, ab März 1933 dort als Bewegungslehrerin und Regieassistentin zu arbeiten. Zwei Monate vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit, im Januar 1933, kam Hitler an die Macht. Sein Regime griff tief in die deutsche kulturelle Welt ein. Leopold Jessner war Jude, er musste die Bühne verlassen und emigrierte in die USA. Eine Welt brach zusammen und Gerda Alexander erkannte, dass ihre Arbeit in Zukunft vermehrt einer neuen internationalen Erziehung gelten müsse, die für sie Friedensarbeit bedeutete. Sie begründete ihren Schritt damit, dass eine Pädagogik, die an die Verantwortung des Individuums appelliert, keinen Platz hat in einem Land, in dem ein Führer alle Verantwortung allein übernimmt.¹²

Gerda Alexander blieb in Skandinavien, Kopenhagen wurde ihre neue Heimat. Für sie war dieser Schritt keine äußere oder innere Emigration, sondern ihre Antwort auf eine Herausforderung. Den großen Krisen in ihrem Leben begegnete Gerda Alexander wie Steinen auf dem Weg: Sie nutzte sie zum Absprung, statt über sie zu stolpern und zu fallen. Die politische Situation führte sie von außen in eine Krise; im Absprung schaffte sie den Wandel von der Künstlerin zur Pädagogin. Einen Wandel von innen forderte ihr eigener Körper. Er war der strengste Lehrmeister bei der Entwicklung ihrer Methode. Eine schwache Konstitution und eine rheumatische Herzerkrankung verlangten von ihr einen äußerst sparsamen Einsatz der eigenen Kräfte. Auch diese Herausforderung nahm sie an. Spürend entdeckte sie die Strukturen und Funktionen ihres Körpers, sie erforschte seine Reaktionen und seine Gesetze, die Wirkung der Schwerkraft und die Aufrichtung durch die Statik des Skeletts und die Regulierung des

¹¹ Vgl. P. Petersen, *Der Ursprung der Pädagogik*. Berlin 1931, 119.

¹² Vgl. *Gespräch*, 6.

Tonus, der körperlich-seelischen Spannung. Im Vordergrund stand für sie nicht mehr der Ausdruck einer Bewegung, sondern deren innere sinnvolle ökonomische Gestaltung. Trotzdem blieb sie lebenslanglich der Musik und der Bühne verbunden.

Neben ihrer Anstellung an der Fröbel-Hochschule in Kopenhagen unterrichtete sie u.a. am schwedischen Gymnastikinstitut in Lund, an der Musikhochschule in Frederiksberg und arbeitete mit der Stanislawski-Gruppe der dänischen Schauspieler. Eine besondere Freundschaft verband sie mit dem Dirigenten *Rafael Kubelik*. Als Kubelik 1981 in München Werke von Carl Orff mit dem Bayrischen Rundfunk-Symphonie-Orchester aufführte, kam es zur Begegnung zwischen Gerda Alexander und *Carl Orff*. 1940 gründete Gerda Alexander in Kopenhagen ihre Schule für Entspannung und natürliche Bewegung. Sie erlebte die deutsche Besetzung und wurde von der Besatzungsmacht wie von den Dänen gleichermaßen argwöhnisch überwacht. Trotzdem engagierte sie sich in einem Solidaritätsnetz, das vielen Menschen zur Flucht vor den Nazis verhalf. Nach dem Krieg wurde ihr die dänische Staatsbürgerschaft zuerkannt.

Ab 1950 wurde Gerda Alexander in Fachkreisen bekannt und folgte zahlreichen Einladungen zu Kongressen, Vorträgen und Kursen in Europa, Israel, USA und Argentinien. Ihre pädagogische und künstlerische Begabung, ihre Neugier und Offenheit, ihr unermüdliches Forschen mit gesunden und kranken Menschen, mit Kindern, Künstlern und Pädagogen führten sie zu den Grundlagen ihrer Methode, die sie ab 1956 Eutonie nannte. Der Erfolg ihrer langjährigen Arbeit etwa mit den Musikern des dänischen Staatsrundfunks zeigte sich an einem erheblichen Rückgang der Krankmeldungen und einer hör- und sichtbar verbesserten Spieltechnik. Diese Arbeit wurde wissenschaftlich begleitet und ausgewertet, sie war ein Grund für die Anerkennung ihrer Schule als Fachhochschule.

Im Jahr 1959 organisierte sie in Kopenhagen den ersten internationalen Kongress für Entspannung und Bewegung mit Hilfe des dänischen Gesundheitsministeriums.¹³ Viele Gründer und Vertreter der Methoden, die dem Körperbewusstsein galten, kamen zusammen und präsentierten ihre Arbeit in Vorträgen und Praxis: So sprach *Moshe Feldenkrais* (1904–1984) über seine Methode „Bewusstheit durch Bewegung“, *Volkmar Glaser* legte das chinesische Meridian-System dar als Grundlage einer modernen Bewegungslehre, die Tänzerin und Choreographin *Rosalie Chladek* demonstrierte ihre Bewegungslehre durch einen Film, *Frank Pierce Jones* von der Tufts University in Medford USA vertrat die *F.M. Alexander-Technik*.¹⁴

13 Die Beiträge sind gesammelt in *Eutonie, Haltung und Bewegung in psycho-somatischer Sicht*. Ulm 1964.

14 Die F.M. Alexander-Technik wurde von dem Australier *Frederick Matthias Alexander* (1869–1955) Ende des 19. Jh. begründet und fand vor allem in der USA und England Verbreitung. Sie versteht sich als Lehrmethode zur Veränderung falscher Bewegungs- und Verhaltensmuster, die häufig Ursache chronischer Beschwerden sind.



Gerda Alexander mit Karl Orff, 1981. © DEBEGA/DEGGA 2009

Gerda Alexander stellte ihre Methode offiziell unter dem Namen »Eutonie« vor.¹⁵ Sie sagte damals in einem Interview: „Wenn wir alle, die wir vom selben Feuer ergriffen sind, dieselben Grundgedanken haben und dieselben Beobachtungen machen, muss hieraus mehr entstehen können zum Wohle der Menschheit.“¹⁶ Aber noch mussten die Gründer dieser Methoden ihre eigenen Strukturen klären und sich deshalb voneinander abgrenzen. Erst uns Nachfolgern ist der Blick über den Zaun möglich, erst jetzt können wir uns in Dialoge einlassen ohne Angst vor Verlust und mit der Chance, voneinander zu lernen.¹⁷

Gerda Alexander leitete bis 1987 ihre internationale Schule für Eutonie in Kopenhagen, unterrichtete dort und hielt Vorträge und Kurse in Europa und Amerika. Erst mit 82 Jahren kam sie zurück nach Wuppertal zur Familie ihres Bruders und wurde dort bis zu ihrem Tod am 21. Februar 1994 liebevoll versorgt.

¹⁵ Vgl. G. Alexander, *Die Lehre von der Entspannung und Eutonie*, in: *Eutonie* (Anm. 13), 36–68.

¹⁶ E. Rysell, *Har De legembevisted?*, in: *Berlingske Tidende* (12.07.1959).

¹⁷ Vgl. W. Steinmüller u.a. (Hrsg.), *Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse*. Bern u.a. 2001.

Körperbewusstsein und Ichbewusstsein blieben nicht das letzte Ziel der Eutonie, sondern sind Grundlage und Beginn für ein soziales Miteinander, für den Weg zum Anderen. Gerda Alexander nahm ihre Schülerinnen und Schüler aus Europa und Übersee mit auf den Weg zu einem neuen Bewusstsein. Diese trugen die Eutonie weiter. Auf dem internationalen Eutonie-Kongress 1990 in Straßburg formulierten sie als Leitmotiv ihrer Arbeit: „Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche, fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.“¹⁸

3 Rechte Spannung, rechte Stimmung

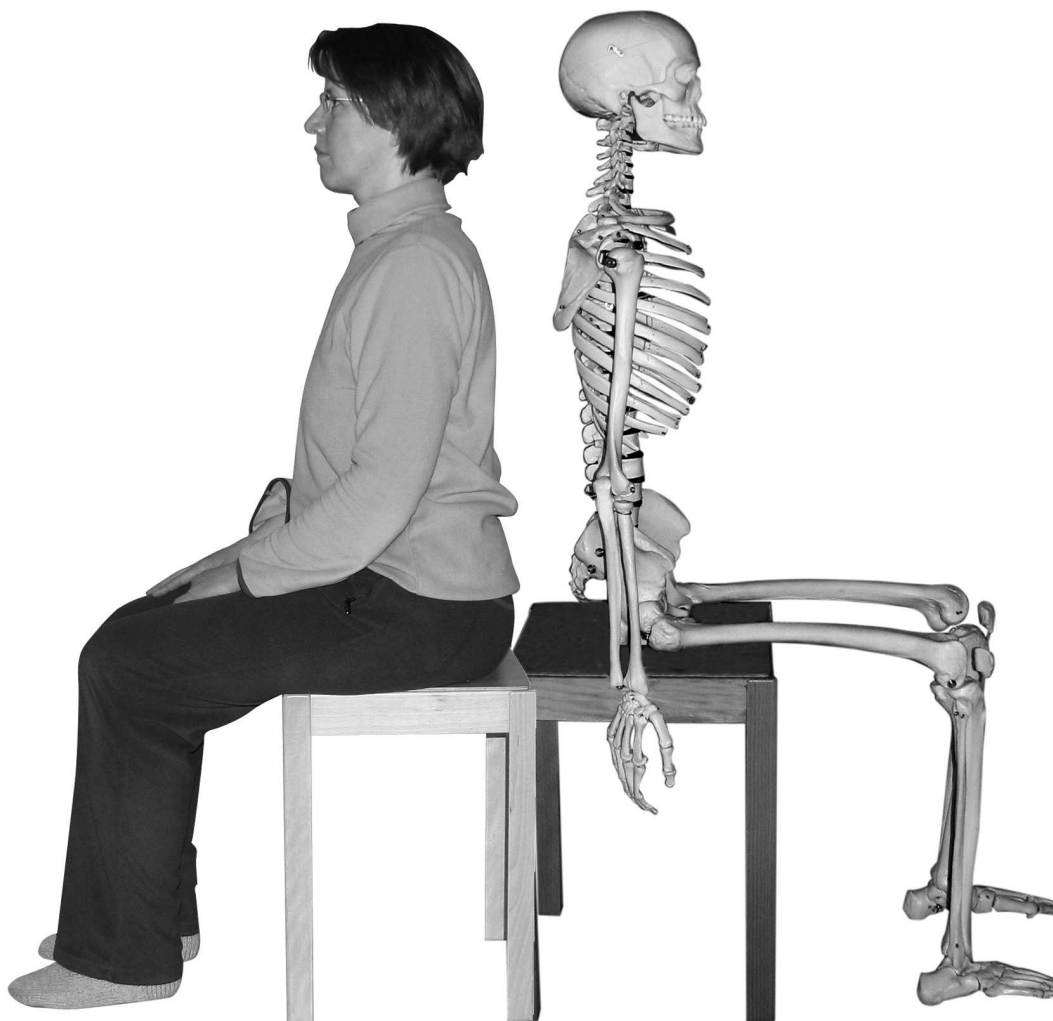
Anwesend zu sein in der Wirklichkeit des Augenblicks bedeutet, aufmerksam und gegenwärtig zu sein mit seinem ganzen Wesen, mit allen Sinnen, mit Leib und Seele und Geist. Die Fähigkeit, sich seiner selbst inne zu sein und gleichzeitig offen zu bleiben für die Umgebung, nannte Gerda Alexander *Präsenz*. In der *Präsenz* stellt sich der gute *Tonus* ein. Ein Tonus ist dann gut, wenn die Körperspannung und die seelisch-geistige Stimmung der aktuellen Situation angemessen sind.

Vermutlich sitzen Sie, während Sie gerade lesen. Sie lesen diesen Text, um etwas Neues zu erfahren. Ihr Interesse und ihre Neugier motivieren Sie, aufmerksam zu sein. Wenn der Text Sie langweilt, sinkt Ihre Motivation und damit die Spannung Ihres Tonus. Lesen Sie unter Zeitdruck und suchen Sie nach der schnellen Information, dann stehen Sie unter Stress und Ihr Tonus erhöht sich. Der Tonus stellt sich also auf Ihre subjektive Wirklichkeit des Augenblickes ein, die geprägt ist von Ihrer seelisch-geistigen Stimmung und Ihrer Körperspannung. Ist Ihr Körper jetzt bereit, Sie beim Lesen und Aufnehmen des Textes zu unterstützen? Ist er im Einklang mit Ihrem Geist und Ihrer Seele? Halten Sie bitte bei den folgenden Gedankenstrichen inne und reagieren Sie spürend auf die Hinweise. Lassen Sie Ihren Körper auf die gestellten Fragen antworten:

Wie fühlen Sie sich? – Mit welchen Teilen Ihres Körpers berühren Sie den Stuhl? – Wo fühlen Sie sich von dem Stuhl gestützt? – Lassen Sie sich mit Ihrem Gewicht nieder, lassen Sie sich bewusst tragen. – Der Stuhl leitet Ihr Gewicht weiter zum Boden. – Wie berühren und halten Ihre Hände das Buch? – Was fühlen Sie von dem Buch? – Was tun Sie, um die Seiten umzublättern? – Spüren Sie jetzt, wie Ihre Hände durch die Arme mit Ihren Schultern verbunden sind. – Lösen Sie sich in Ihren Schultern. – Lassen Sie zu, dass das Gewicht Ihrer Schultern durch den Rumpf und durch das Becken bis zum Stuhl fließt. – Hat Ihr Becken seinen Platz auf dem Stuhl gut eingenommen? – Folgen Sie spürend der Verbindung vom Becken durch

¹⁸ Dossier de Présentation d'Eutonie Gerda Alexander, FIEGA (Fédération Internationale d'Eutonie Gerda Alexander). Genf 1990, 16.

Ihre Beine und Füße. – Wie nehmen Sie Ihre Füße wahr? – Wie werden die Füße von den Schuhen berührt, umschlossen? – Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit weiter durch die Schuhe zum Boden unter Ihren Füßen. – Geben Sie einen leichten Druck gegen den Boden, prüfen Sie seine Festigkeit. – Nehmen Sie spürend Ihren Weg vom Boden und von den Füßen durch die Beine zum Becken. – Im Becken gegründet, erstreckt sich Ihre Wirbelsäule aufwärts durch den Rumpf und den Hals bis zum Kopf. – Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung zur Höhe Ihres Kopfes, zu Ihrem Scheitelpunkt. – Von dort richten Sie sich aus in den Raum über Ihrem Kopf, spüren Sie in die Richtung zur Decke. – Bevor Sie weiter lesen, schließen Sie bitte Ihre Augen, wenden Sie Ihre Sinne nach innen und erfahren „Ihren Augenblick der Wirklichkeit“.



Die Aufrichtung im Sitzen – der Mensch und sein Skelett. © DEBEGA/DEGGA 2009

Das Wort »Eutonie« setzt sich zusammen aus zwei griechischen Wörtern: Die Silbe *eu* bedeutet „gut“, „harmonisch“, „angemessen“ und *tonos* heißt „Spannung“ und „Stimmung“. Die Stimmung von Musikinstrumenten macht den Zusammenhang von Stimmung und Spannung deutlich: Die Saiten einer Geige

werden gestimmt, d.h. der Musiker gibt ihnen die angemessene Spannung, die den rechten Ton hervorbringt. Sollen Instrumente harmonisch zusammen spielen, müssen sie eine gemeinsame Stimmung haben. Die *Tonusregulierung* spielt sich ab in der Wechselwirkung zwischen Körperspannung und psychischer Stimmung (*Psychotonus*). *Tonusadaption* nannte Gerda Alexander die optimale Einstellung des Tonus auf eine Situation und das Einspüren in die Stimmung anderer Menschen.

Störungen im psychophysischen System bewirken einen unangepassten, unangemessenen Tonus, der als fixierter Dauerzustand zu krankhaften Symptomen führt. Sie sind bekannt als medizinische Diagnosen: *Hypotonie* bezeichnet den zu tiefen Tonus mit den Symptomen Müdigkeit, Schläffheit, Lethargie, Depression; *Hypertonie* bezeichnet den zu hohen Tonus mit den Symptomen Überspannung, Stress, Ruhelosigkeit, Hektik, und *Dystonie* meint das große Feld unspezifischer Störungen, die durch extremen Tonuswechsel und Überreaktionen oder durch eine starre Tonusfixierung eine sinnvolle Anpassung an die jeweilige Situation verhindern. Jeder Mensch hat seine individuelle Grundspannung – seinen *Grundtonus* – eine Mittellage, von der aus der Tonus nach oben und unten schwingen kann. Dabei wirken Körpertonus und Psychotonus zusammen und zeigen die ganze Spannweite unserer Lebendigkeit:

- hoher Tonus: Freude, Leichtigkeit, bis zum Überschwang – himmelhoch jauchzend,
- tiefer Tonus: Ernst, Trauer, Schwere bis zur Depression – zu Tode betrübt.

Unsere Stimmung, d.h. der *Psychotonus*, bestimmt weitgehend die Körperspannung bzw. den Körpertonus:

- Sind wir müde oder traurig, macht ein entsprechend tiefer Tonus uns das Treppensteigen schwer, sind wir freudig erregt, springen wir mit einem hohen Tonus leicht die Stufen empor.
- Wenn wir ein schlafendes Kind aus dem Bett nehmen, lässt es sich viel schwerer heben, als wenn es sich uns wach entgegenstreckt.
- Ein Sportler kann nicht in tiefer Entspannung in den Wettkampf gehen, sondern braucht eine bestimmte Spannung, um sich leicht bewegen zu können.
- Ein Musiker stimmt nicht nur sein Instrument, indem er den Saiten seines Instrumentes die richtige Spannung für den richtigen, den guten Ton gibt, sondern er stimmt auch sich selbst und damit seinen Tonus ein auf die Musik, auf die Stimmung der Musik, die er interpretieren will.

Ein ungestörter Tonus schwingt in seiner ganzen Spannweite flexibel um seine Mittellage, passt sich der Situation an und findet dann zu seinem Grundtonus zurück.

Wie finden wir in der *Meditation* die angemessene Spannung und Stimmung, die der Wirklichkeit des Augenblicks entsprechen? Welcher Wirklichkeit begegnen wir in der Meditation? Der Alltag mit seinem Dauerstress durch Zeit-

mangel, Leistungsdruck und Reizüberflutung trennt uns von unserer Leiblichkeit. Wir legen uns einen Schutzmantel zu, der zu einer *Desensibilisierung* unserer körperlichen Wahrnehmung und damit zur Selbstentfremdung führt, wir verlieren unsere eigene Mitte. Oft führen uns erst tiefe Krisen auf die Suche nach Hilfe, zum Beispiel zur Eutonie und zur Meditation. Wir suchen einen Halt und die Ruhe, die innere Einkehr ermöglicht. Doch trotz aller Wünsche und guten Absichten, trotz aller Sehnsucht ist das Einstimmen in die Kontemplation oft sehr schwer. Der Druck, unter dem wir stehen, unsere Probleme, unsere Bindungen, unsere Gedanken und inneren Gespräche, die Ungeduld der Erwartung oder Übermüdung begleiten uns. Dazu kommt die Suche nach einem guten Sitz, weil Schmerzen das Loslassen unmöglich machen. All das gehört zu unserer Wirklichkeit, es wird deutlich in der Stille und umso lauter, je mehr wir dagegen kämpfen.

Eutonie hilft, diese Wirklichkeit wahrzunehmen, sie anzunehmen und zuzulassen, ohne sie zu bewerten. Das bedeutet auch, sich selbst anzunehmen. Auf dieser Akzeptanz bauen die körperlichen Übungen auf. Sie lassen erfahren, wie es sich anfühlt, sich tragen zu lassen. Der Körper entdeckt seine eigenen Ressourcen, um sich selbst zu ordnen, und er findet seine Alternativen, um alte Muster aufzulösen. Indem wir uns selbst annehmen, wie wir sind, stellt sich unser Grundtonus ein, der unsere individuelle Persönlichkeit ausmacht. Dieser Grundtonus erlaubt uns innere Ruhe und Präsenz.

4 Vom guten Sitzen

Bewegungsloses Sitzen oder Stehen entspricht nicht den auf Dynamik angelegten Körperfunktionen. Stehen ist anstrengender als Gehen, das „Kippeln“ der Kinder auf ihrem Stuhl ist natürlicher Ausdruck der Muskulatur, die nach einem Wechsel von Spannung und Entspannung strebt. Die Mahnung „Sitz still!“ führt zu einer starren Haltung mit angespannter Muskulatur. Ein gelöstes Sitzen beginnt bei dem Gefühl für die Sitzfläche, die das Körpergewicht aufnimmt. Ein sensibles Körperbewusstsein für die Wirkung dieser Stütze, die das Becken und die Wirbelsäule aufrichtet, führt zu einem inneren gelösten Gleichgewicht. Es erlaubt die Bewegungen des lebendigen Organismus und die ständige Schwingung der Atmung durch den Körper

Das Skelett mit seiner Statik ist das tragende Gerüst des Körpers. Im *Stehen* überträgt es das Gewicht des Körpers vom Kopf durch die Wirbelsäule und das Becken, durch die Beine und die Füße zum Boden. Der Boden nimmt das Gewicht auf. Sein Widerstand gibt den Druck zurück auf das Skelett: Druck erzeugt Gegendruck. Die Kraftübertragung wirkt über die Gelenke von Knochen zu Knochen aufrichtend bis zum Kopf. Das Gewicht wirkt von der Wirbelsäule abwärts

durch das Kreuzbein über die Darmbeine, Hüftgelenke, Beine und Füße zum Boden. Die Gegenkraft vom Boden wirkt über den gleichen Weg aufwärts und richtet auf. Das Kreuzbein ist der Schlussstein in der Architektur des Beckens.

Im *Sitzen* wirkt das Gewicht über die Sitzbeine zum Widerstand der Sitzfläche. Von dort wirken die aufrichtenden Kraftlinien zurück zum Kreuzbein (*os sacrum*), das unsere tragende Mitte bildet, und durch die Wirbelsäule bis zum Kopf. Das Gewicht wirkt abwärts von der Wirbelsäule durch das Kreuzbein über die Darmbeine zu den Sitzbeinhöckern. Sie geben das Gewicht zur tragenden Sitzfläche. Die Gegenkraft wirkt über den gleichen Weg zurück und richtet auf. Die auf- und absteigenden Kräfte begegnen sich über die Schambeinäste in der Schambeinfuge, sie stabilisieren das Becken und tonisieren die Bauchmuskulatur.

Ist die Statik des Skeletts gestört, muss sie durch Muskelkraft ausgeglichen werden. Das führt zu muskulären Verspannungen und langfristig zu Schäden im Bewegungsapparat. Infolgedessen kann auch ein Meditationssitz nicht für längere Zeit bewegungslos ohne Schmerzen eingehalten werden. Um die Tragkraft des Bodens für die Aufrichtung zu nutzen, ist ein ausgewogenes Gleichgewicht nötig. Dann nehmen die Gelenke der Knochen eine optimale stabile Position ein; die an der Aufrichtung beteiligte reflektorische Muskulatur wird innerviert und Rücken- und Bauchmuskeln sind im ausgewogenen Spannungsverhältnis (*Tonus*). In der Architektur etwa stabilisieren die auf- und absteigenden Kraftlinien den Schlussstein eines Bogens. Der Schlussstein wird von den wirkenden statischen Kräften gehalten.

5 Eutonie – eine Methode?

Gerda Alexander wollte keine Lehre schaffen. Doch für die berufliche Ausbildung an ihrer Eutonie-Schule in Kopenhagen entwickelte sie eine Struktur und definierte ihre Prinzipien. Damit schuf sie eine Methode, deren Inhalt allerdings keiner festen Form unterworfen ist, sondern anpassungsfähig den lebendigen Prozess des Menschen begleitet. Um zu verhindern, dass die Eutonie als Technik benutzt wird, durch die Menschen manipuliert oder in ihrer individuellen Entwicklungsmöglichkeit eingeschränkt werden, ließ sie 1985 die Bezeichnung »Eutonie Gerda Alexander« rechtlich schützen und beschränkte die Weitergabe auf diejenigen, die eine anerkannte Eutonie-Ausbildung mit dem Diplom abgeschlossen haben.

Skeptisch wandte sie sich gegen eine Manipulation durch Heilsverkündigungen: „Noch gefährlicher ist jene Bewegung, die mit vollendeter Reklame- und Organisationstechnik den Menschen Glück und ewigen Frieden verspricht. Durch primitive Entspannungs- und Meditationstechnik, die erlaubt, Tausende gleichzuschalten und zu manipulieren, werden geistig suchende Menschen nicht

nur finanziell ausgenützt, sondern auch an echter Entwicklung gehindert. Hinter der Maske des Weisen, Erleuchteten wird hier einer der gefährlichsten Angriffe auf die westliche Jugend geführt. Die übergroßen Aufgaben unsere Zeit, von deren Lösung unsere Existenz abhängt, verlangen Menschen, die die eigene und die allgemeine Gefährdung bewusst erfassen, die verantwortungsfähig und einsatzbereit sind.¹⁹

Schon bevor es allgemein üblich wurde, von der *Ganzheit* des Körpers zu sprechen, richtete Gerda Alexander ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Funktionen und Strukturen unseres Organismus, ihre gegenseitige Beeinflussung und Entwicklungsfähigkeit. Zu dieser Ganzheit gehörte für Gerda Alexander auch der ständige Prozess der Wechselwirkungen zwischen der eigenen Leiblichkeit und der Umwelt. Thesen, die Gerda Alexander empirisch entwickelte, werden heute weitgehend durch neurologische Forschungen bestätigt.²⁰ Gerda Alexander hat sich immer eine wissenschaftliche Erklärung für die Phänomene ihrer Arbeit gewünscht. Sie schrieb dazu: „Allerdings wäre die Eutonie nicht entstanden, wenn wir erst die wissenschaftlichen Erklärungen ihrer Phänomene abgewartet hätten, ehe wir an uns selbst die umstürzenden Wirkungen eines neuen Zugangs zur vieldimensionalen Wirklichkeit feststellen.“²¹

6 Eutonie – Grundlagen

Grundannahmen, Grundprinzipien, Intention und Ziel der Eutonie sind Schritte von der Theorie zur Praxis, um die Humanität in den Alltag zu integrieren. Die *Grundannahmen* beruhen auf einem humanistischen Menschenbild: Individualität, Würde und Freiheit jedes einzelnen Menschen, seine Fähigkeiten zu sozialer Verantwortung, Kreativität und Entwicklung, die Weiterentwicklung der menschlichen Gesellschaft. Leibliche Phänomene machen dieses Menschsein deutlich, auf ihnen gründet die Eutonie.

- *Berührung*: Der Mensch wird berührt von der ihn umgebenden Welt. Die Berührung wirkt auf ihn ein und bewirkt Veränderung in ihm.
- *Kontakt*: Der Mensch nimmt Beziehung auf zu seiner Umwelt. Er wirkt auf sie ein und bewirkt Veränderung in ihr. So verändert, wirkt sie auf ihn zurück. Mensch und Umwelt stehen im Dialog.

¹⁹ *Eutonie*, 57f.

²⁰ Beispiele neurologischer Forschung: 1. Innervation der an der Aufrichtung beteiligten reflektorischen Muskulatur durch die Mechanorezeptoren; 2. Spiegelneurone: neurologischer Prozess der Tonusadaption, der Kontaktfähigkeit und des Mitempfindens (G. Rizzolatti/L. Fogassi 1992), J. Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst*, 2005; 3. G. Hüther, *Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann*, in: M. Storch u.a. (Hrsg.), *Embodiment*. Bern 2006; 4. Plastizität des Gehirns, seine Lernfähigkeit und Entwicklung, unabhängig vom biologischen Alter; vgl. Literatur zur Neurobiologie z.B. von G. Hüther, M. Spitzer, J. Bauer, A. Damasio.

²¹ *Eutonie*, 12.

- *Transport*: Der Mensch richtet sich gegen die Schwerkraft auf. Er steht auf seine besondere Weise in der Welt.

Die *Grundprinzipien* entstehen aus diesen Grundannahmen. Als Eutonie-Prinzipien sind sie praktische Übungsanleitungen, die sich an die bewusste sinnliche Wahrnehmung wenden.

- *Berührung*: Objekte berühren den Körper mit unterschiedlicher Intensität. Sie wirken auf die Haut und die inneren Körperstrukturen und stimulieren das Nervensystem.
- *Kontakt*: Der Spürsinn wird über die Körpergrenze nach außen gerichtet zum berührenden Objekt (*Transsensu*s). Das Objekt wird in den Gefühlsraum (*haptischer Raum*) einbezogen. Der Tonus stellt sich auf das Gegenüber ein (*Tonusadaption*).
- *Transport*: Das Gewicht des Körpers folgt der Schwerkraft. Der Widerstand des Bodens wirkt nach dem Gesetz „Druck erzeugt Gegendruck“ auf den Körper zurück. Diese Kraftübertragung (*Transport*) wird weitergeleitet (*transportiert*) durch die Statik unseres Skeletts. Der Druck wirkt auf die *Mechanorezeptoren*; diese innervieren die an der menschlichen Aufrichtung beteiligte reflektorische Muskulatur.

Die drei Grundprinzipien werden zur Vertiefung durch weitere Prinzipien ergänzt, z.B. Innenraum (*Dreidimensionalität des Körpers*), Vibration und Gleiten der Knochen (*Knochenbewusstsein*), Zeichnen (*Bewegungsansatz aus der Knochenstruktur*), Schwingen um die senkrechte Körperachse (*Balance*), Verlängerung (*Ausrichtung in den Außenraum, gerichtete Orientierung*), Innenraum – Außenraum (*Dialog zwischen innen und außen*). Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Übenden bestimmen, wie und wann die Prinzipien angewandt und miteinander kombiniert werden. Sie können tonuserhöhend oder tonussenkend wirken. Der Eutonie-Unterricht gestaltet sich im Dialog zwischen der Eutonie-Pädagogin und den Teilnehmer/innen.

- *Intention* bedeutet geistige Bereitschaft und Absicht. In der Eutonie ist sie ein Übungsfeld, das zur bewussten Tonusregulierung in Kombination mit allen Prinzipien und in der freien Bewegung eingesetzt wird. Bewegungsanleitungen werden mental aufgenommen und bei gleichzeitiger muskulärer Passivität spürend vorbereitet (*intendiert*). Die mentale Aktivierung höherer Gehirnzentren innerviert antizipatorisch das motorische und vegetative Nervensystem, das Zusammenspiel aller Funktionen und der Tonus stellen sich optimal ein. So vorbereitet, wird die anschließende Tätigkeit ökonomischer. Intention wirkt sich physisch und psychisch auf den ganzen Menschen aus. Geist und Körper stimmen sich durch ein *fühlendes Denken* und *denkendes Fühlen* auf das Kommende ein.
- *Ziel* der Eutonie ist es, „den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“. Unsere Wirklichkeit ist nicht

außen, sondern sie begegnet uns in uns selbst; sie zeigt sich in unserer Art, wie wir der äußeren Wirklichkeit begegnen und sie interpretieren. So steht die Selbstbegegnung am Anfang der Eutonie: Konkret werden die eigenen Fähigkeiten entdeckt und die eigenen Grenzen erfahren, damit sich Kreativität, Selbstverständnis und Selbstheilungskräfte entwickeln können. Dies erlaubt dem Menschen, sich an die gegenwärtige Situation anzupassen, ohne die eigene Identität zu verlieren.

Ich erfahre: Ich habe nicht einen Körper, sondern ich *bin* dieser Körper. Die Hand, die ich spüre, ist meine Hand, sie ist Teil von mir. Ich nehme bewusst wahr, wie und wo diese Hand liegt, ich spüre ihr Gewicht, ihre Temperatur, ihre Spannung. Mein Bewusstsein verbessert fühlbar die Qualität meiner Hand: Ihre Durchblutung wird angeregt, ihr Tonus verändert sich. Das wahrnehmende Subjekt ist also gleichzeitig das wahrgenommene Objekt, Subjekt und Objekt sind eins. Diese Präsenz als ein Inne-Sein seiner Selbst erhöht die Qualität von Subjekt und Objekt in einem sich gegenseitig steigernden Prozess.

Eutonie schließt eine Bewusstseinsweiterung ein und wirkt dadurch mit an der Evolution des menschlichen Bewusstseins. Da unser heutiges Bewusstsein nicht die Fähigkeit hat, ein zukünftiges, größeres Bewusstsein zu erfassen, kann die Eutonie ihr Ziel nicht definieren, aber ihre Intention kann in die Richtung dieses Wachstums streben.

Die *Didaktik* – schöner ist das Wort „Unterrichtskunst“ – entwickelte Gerda Alexander aufgrund ihrer Ausbildung und ihrer eigenen Erfahrungen. Die drei Aspekte Pädagogik, Therapie und Bewegungsgestaltung stehen nebeneinander, sie können sich ergänzen und werden je nach Erfordernissen und Bedürfnissen der Teilnehmer/innen angewandt.

- *Pädagogik* findet in Gruppen statt. Verbale Anleitungen vermitteln die Prinzipien. Der Austausch nach einer Übungseinheit zwischen den Teilnehmer/innen vertieft die eigene Erfahrung und führt zur Achtung vor den oft unterschiedlichen oder sogar widersprüchlichen Erfahrungen der anderen Teilnehmer.
- *Therapie* wird im Einzelunterricht angewendet. Die Vermittlung der Prinzipien geschieht manuell durch passive und stimulierende Bewegungen. Sie wird verbal ergänzt. Auf individuelle Wünsche und Probleme kann besonders eingegangen werden.
- *Bewegungsgestaltung* entwickelt sich aus dem pädagogischen Unterricht. Wenn die Prinzipien vertraut sind, werden sie in freier Bewegung umgesetzt. Mit zunehmender Bewegungsfreude und Lust am Experimentieren können Improvisationen und Studien gestaltet werden: allein, mit einer/m Partner/in oder in der Gruppe. Kreativität und individueller Bewegungsausdruck entwickeln sich.

In der Praxis der Eutonie gibt es keine Trennung von Pädagogik und Therapie. Jedes Lernen kann zu einem Heilungsprozess werden, jede Heilung kann zu einem Lernprozess führen. Ein guter Pädagoge ist gleichzeitig Therapeut, ein guter Therapeut ist gleichzeitig Pädagoge. Die Eutonie-Übenden werden durch wertneutrale Ansagen angeregt, sich in Ruhe und Bewegung spürend wahrzunehmen: wahr-nehmen und an-nehmen, was wahr ist, jetzt in der eigenen „Wirklichkeit des Augenblicks“. Es wird nicht gefragt: „Spüren Sie die Wärme Ihres Fußes?“, sondern: „Wie empfinden Sie die Temperatur ihres Fußes?“ Es wird nicht gesagt: „Ihr Arm liegt schwer am Boden.“, sondern gefragt: „Wie fühlen Sie das Gewicht ihres Armes?“ Es wird nicht gesagt: „Fühlen Sie die Ruhe in sich!“, sondern gefragt: „Wie fühlen Sie sich? Wie ist Ihnen jetzt zumute?“

Es wird verzichtet auf das Vormachen von Bewegungen, auf Suggestion, auf die Stimulierung durch Musik. Es wird Zeit gegeben, dem eigenen Rhythmus zu folgen, die eigenen Möglichkeiten zu entdecken, die eigenen Grenzen auszuloten und zu achten. Die Anleitungen erfordern Achtung vor der Persönlichkeit des Übenden und Neutralität: „Wenn ein Lehrer, dessen emotionales Spannungsgleichgewicht nicht erreicht wurde, die Anhängigkeit seiner Schüler zur Steigerung seines Selbstwertgefühls missbraucht und seine persönliche Unsicherheit mit der Rolle des Meisters kompensiert, wird damit dem wesentlichen Ziel der Eutonie, in jedem Schüler den eigenen Meister zu wecken, entgegen gearbeitet.“²²

Die Eutonie bietet keine zu erlernende Technik an, es geht um das eigene Empfinden und um das ganz persönliche Erleben. So entwickelt sich in jedem Menschen auf der Basis seiner eigenen Erfahrung ein ihm angemessener Lernprozess mit dem Ziel, das eigene Maß zu finden und die innere Freiheit zu entdecken, dieses Maß zu leben, die Verantwortung zu übernehmen für das eigene Handeln, den Mut zu haben zum eigenen Ausdruck und zur eigenen Kreativität.

7 Erfahrungen

Erfahrungen in der Eutonie sind Begegnungen mit sich selbst. Sie sind geprägt von der eigenen Wahrnehmung, die in der eigenen Biographie wurzelt. Daher ist jede Wahrnehmung subjektiv. Eine Übung kann befreiend, bereichernd, kräftigend oder beruhigend erlebt werden, sie kann aber auch Ängste auslösen, wenn alte Muster sich lösen, wenn Verdrängtes auftaucht oder die eigenen Schatten bewusst werden. Entsprechend unterschiedlich kann der Tonus reagieren. Ein Baum steht umso sicherer, je tiefer er sich in der Erde verwurzelt und unser Körper findet sein Fundament im tragenden Boden, um sich von dort aufzurichten. Auch Seele und Geist müssen in die Tiefe, ins Dunkle gehen, um von dort zum

²² AaO., 43.

Licht hin zu wachsen. Erfahrungen beinhalten immer auch Gefahren. Homer berichtet: Odysseus fährt auf das Meer (Symbol der Seele). Er macht auf dieser Fahrt Erfahrungen, indem er Gefahren begegnet. Nachdem er sie überstanden hat, geht seine Fahrt zurück in seine Heimat – zu sich selbst.

Ein Halt, den wir außen suchen, kann eine zweckmäßige Krücke sein, auf die wir uns vorübergehend stützen können. Aber sie kann unbrauchbar werden oder uns abhanden kommen. Halt muss von innen wachsen, inkarniert werden. Weder das kognitive Wissen um den Boden noch die Kenntnis der Struktur unserer Wirbelsäule tragen uns, sondern die körperlich-seelische Erfahrung dieser Kräfte. Seinen Körper spüren heißt, sich selbst auf die Spur kommen. Auf den Körper zu horchen führt dazu, ihm und seinen Gesetzen zu gehorchen. Dieses Lernen durch den Körper stellt unser gewohntes Bild vom Lernprozess buchstäblich vom Kopf auf die Füße und macht es zu einem ganzheitlichen Prozess.

- *Berührung* innerviert das sensorische Nervensystem in Ruhe und Bewegung, durch den Boden, verschiedene Materialien oder in Partnerübungen. Die Anleitung, die Berührungsflächen zwischen sich und dem Boden zu verändern, regt an zu ungewohnten Bewegungen, die alte Muster auflösen können. Ein neues Zusammenspiel von Sensorik und Motorik entwickelt sich, die Bewegungen werden leichter. Berührung stimuliert das Vegetativum (Durchblutung, Atmung) und reguliert den Tonus. Sinnliche Selbstwahrnehmung führt zu einem differenzierten Körperbewusstsein. Sie vermittelt die Erfahrung: Ich bin mein Körper und fühle seine Beschaffenheit. Meine Haut ist meine Grenze und mein Schutz. Meine Körperform gibt mir meinen dreidimensionalen Innenraum. Körperbewusstsein führt zu Selbstbewusstsein. – *Erst wenn ich mich gefunden habe, kann ich mich hingeben, ohne mich zu verlieren.*
- *Kontakt* lenkt die Aufmerksamkeit über die Berührung hinaus zum Objekt. Das Berührte wird mit seiner Qualität umfasst und erfasst, es wird einbezogen in den eigenen Lebensraum. Das Bewusstsein für „das Andere“ und Achtung vor „dem Anderen“ entsteht, der Tonus stellt sich auf das Gegenüber ein. Diese Tonusadaptation führt zu einem tieferen Verständnis für die Umwelt und Mitempfinden in menschlichen Begegnungen. Der ausgesandte Kontakt wirkt zurück auf den eigenen Organismus. Der Schritt vom Ich zum Du wird bewusst in einem Dialog vollzogen: Was ich berühre, berührt auch mich. – *Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz wird deutlich und die Fähigkeit zur sozialen Beziehung wächst.*
- *Transport* und seine Wirkung werden physisch und psychisch erlebt. Deutlich werde ich von dem festen Boden berührt und spüre mich selbst. Im Kontakt mit dem Boden löse ich mich, vertraue mich seiner tragenden Kraft an und lasse mich tragen. Der Widerstand des Bodens richtet mich auf und erlaubt mir eine ökonomische und freie Bewegung. Das Erlebnis eines positi-



ven Gegendruckes stärkt die eigene Widerstandskraft. Der Boden und die Schwerkraft geben mir meine Ausrichtung im Leben: Meine senkrechte Achse stellt mich in die Beziehung zwischen unten und oben, Erde und Himmel. Meine Querachse stellt mich über die Schultern, Arme und Hände hinaus in meine soziale Beziehung zur Umwelt. Mit der Erfahrung, körperlich getragen und aufgerichtet zu werden, wachsen Mut und Kraft, in der Welt zu meiner eigenen Persönlichkeit zu stehen. – *Aufgerichtet werden – aufrichtig sein.*

- *Intention* im Eutonie-Unterricht körperlich zu erfahren, ermöglicht und motiviert, sie in den Alltag zu integrieren. Sich hinwenden zu etwas, sich einstellen auf etwas, verlangt ein Innehalten und ein Sich-Besinnen. Dadurch entstehen minimale Pausen in der Hektik unseres Alltags, in denen wir uns selbst wahrnehmen und präsent sind für den Augenblick. Aus dieser inneren Sammlung tun wir geordneter unseren nächsten Schritt. Er organisiert sich ökonomisch, Bewegung wird leichter und freier. Diese positive körperliche Erfahrung motiviert, die Intention in den Alltag zu integrieren. Intention ist eine geistige Qualität, deren Intensität auch über die Körpergrenze hinaus führt und die materielle Ebene transzendiert. Sie macht empfängsbereit und öffnet für spirituelle Erfahrung. Gerda Alexander stellte keinen überhöhten Anspruch an ihre Schüler, sondern ermutigte sie mit den Worten: „Wichtig ist, jeden Tag ein bisschen mehr zu lernen, dass ich selbst dieser Körper bin, auf den ich mich verlassen kann.“ *Die Eutonie und ihre Praxis hat nicht nur einen Platz im Bereich der Pädagogik und Erwachsenenbildung, im Gesundheitsbereich, in der Kunst und in der Meditation, sondern überall dort, wo Menschen bereit sind, sich selbst, ihrem sozialen Umfeld und den Sinnfragen des Lebens zu begegnen.*

8 Eutonie im Wandel

Der übende Mensch wandelt sich durch die Eutonie. Gleichzeitig wandelt sich die Eutonie als eine lebendige Methode mit den Menschen und ihrer Gesellschaft und sie wandelt sich mit der Evolution des menschlichen Bewusstseins.

Wandel des Menschen. Wenn wir uns auf das Experiment Eutonie einlassen, erleben wir schon bald, dass sie uns zur Begegnung mit uns selbst führt. Das sinnliche Fühlen hilft uns, uns zu erkennen und zu verstehen. Der Umgang mit dem eigenen Körper hat teilweise analytischen Charakter, auch durch die besondere Art, wie die funktionelle Anatomie in den praktischen Übungsweg integriert wird. Gerda Alexander sprach in ihrem Unterricht von „Heimatkunde“. Parallelen zur Psychoanalyse sind evident. Mit zunehmendem Verständnis für unseren Körper

finden wir auch eine neue Beziehung zu uns. Je besser wir uns wahrnehmen in unserer körperlichen Realität, umso besser verstehen wir uns selbst.

Um den inneren Wandel sichtbar zu machen, entwickelte Gerda Alexander den *Körperbildtest*: Die Kursteilnehmer modellieren aus Ton eine menschliche Figur. Es geht dabei nicht um die präzise anatomische Abbildung, sondern der gefühlte Körper darf seinen Ausdruck finden. Die Augen sollten beim Formen des Materials geschlossen sein, damit eine Korrektur von außen unterbleibt. Es ist erstaunlich, wie sich das eigene, gefühlte Körperbild ungewollt in diesem kreativen Akt ausdrückt und sichtbar wird.

Hier zeigt sich heute ein Wandel in den Gruppen, in denen zunehmend die Bereitschaft wächst, sich mit den eigenen Modellagen zu konfrontieren und mit der eigenen geschaffenen Form auch den Anderen zu begegnen. In einem offenen Erfahrungsaustausch können sich dann die Modellagen in einem Dialog begegnen. Dabei zeigen sich unbewusste Beziehungen zwischen den Teilnehmer/innen und gruppendynamische Prozesse werden offenbar.

Der Wandel zeigt sich auch in der Bewegungsgestaltung durch Improvisation und Studien. Gerda Alexander ermutigte ihre Schüler, ihre individuelle Bewegung und ihren persönlichen Ausdruck zu finden. Zu Beginn wurde oft noch das Ideal einer harmonischen Bewegung und einer ästhetischen Gestaltung angestrebt. Im Laufe einer zunehmenden Selbstständigkeit spiegeln sich in den Improvisationen und Studien auch die inneren Konflikte und die gruppendynamischen Prozesse wider. Der Ausdruck von Wut und Aggression, von Freude und Überschwang bringt eine neue Dynamik.

Wie der Selbstausdruck sich in den Modellagen gewandelt hat, zeigt sich auch in der Bewegungsgestaltung eine Entwicklung. Die eigene Identität versteckt sich weniger hinter Konventionen und die Freiheit ist größer geworden, sie auch in der Bewegung auszudrücken. Sich in Andere durch bewusste Tonusadaptation einzufühlen und so gemeinsam Bewegung zu gestalten, wird zu einem bewegenden Erlebnis. Das Streben nach Harmonie in einer Bewegungssequenz endet dort, wo Selbstverleugnung verlangt würde. Konflikte werden offengelegt, ohne unbedingt gleich Lösungen zu fordern.

Wandel der Methode: Ihr Wandel entsteht aus den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft und der Not des Einzelnen. Die innere Vereinsamung bei gleichzeitiger Reizüberflutung, der Zusammenbruch alter Ordnungen und Werte verunsichern und führen oft zu schädigenden Ersatzbefriedigungen. Überforderung, Erschöpfung, Frustration und Ängste führen zur Eutonie. Dieser Schritt dorthin kann eine innere Überwindung erfordern. Manche Lasten werden erst im Laufe des Unterrichtes spürbar und schmerzlich in ihrem Ausmaß bewusst. Der Eutonie-Einzelunterricht mit einer individuellen Begleitung wird heutzutage immer häufiger genutzt. Verbale Begleitung und der Austausch in den Eutonie-Gruppen werden dringlicher. Das Interesse an somatopsychischen Zusammen-

hängen wächst. Die geistige Ausrichtung der Eutonie bekommt mehr Bedeutung und die Gespräche dazu werden offener. Dank Gerda Alexanders Weitblick für die Probleme der Menschen hat die Eutonie Mittel, den Menschen in unserer Zeit eine Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Gerda Alexander schrieb: „Die Wiederherstellung der inneren Ordnung als Abbild der psychophysischen Ganzheit ist keinesfalls ein individueller Luxus. Im Gegenteil: Die personhafte Verantwortung für diese Ordnung, in die auch die Verantwortung für das Gedankenleben und für das eigene Unbewusste im Sinne Erich Neumanns einbezogen ist, ist die Voraussetzung für realisiertes soziales Verhalten. Denn eine gesellschaftliche Neuordnung, wie sie heute angestrebt wird, kann nicht allein durch äußere Reformen erreicht werden, sondern nur, wenn gleichzeitig sich jeder Einzelne seiner Verantwortung für das sichtbare und unsichtbare Ganze bewusst wird und ihr entsprechend in seinem Leben handelt.“²³

Wandel unseres Bewusstseins: Die Eutonie appelliert an unser Bewusstsein und fördert seine Entwicklung. Mit zunehmendem Bewusstsein entdecken und entwickeln wir auch die Werte der Eutonie. Es entsteht ein Prozess, indem sich Qualitäten gegenseitig intensivieren. Der Wandel des menschlichen Bewusstseins wirkt sich in verschiedenen Bereichen aus, z.B. in der Wissenschaft mit ihren Zielen, in der Kunst mit ihrem Ausdruck, in der Suche nach Transzendenz. Grundlage für eine Entwicklung dieser Werte, nicht nur für Einzelne, sondern für die menschliche Gesellschaft, ist ein tragfähiges Netz sozialer Beziehungen. Der Mensch braucht eine Motivation, um Qualitäten wie Solidarität und Zugehörigkeit, Eingebundenheit und Akzeptanz, Neugier auf das Leben und Suche nach seinem Sinn zu entwickeln. Körperbewusstsein ist nicht Selbstzweck, sondern eine Basis für menschliches Zusammenleben, für die Qualität des menschlichen Bewusstseins und für seine Evolution. Gerda Alexander war überzeugt, dass es für jeden Menschen möglich ist, seine Wahrnehmung zu erweitern, um die Realität des geistigen Teils im eigenen Körper hier und jetzt zu erfahren in Verbindung mit dem geistigen Teil des Universums: „... ein Bewusstsein von unserem Körper mit all seinen Einzelheiten als Manifestation geistiger Schöpfung. Das Geistige ist immer anwesend, es existiert nicht nur, wenn wir beten oder meditieren.“²⁴

Die Mittel der Eutonie sind einfach. Einfach zu sein ist in unserer Welt mit ihren spektakulären Verführungen sehr schwer. Aber Gerda Alexander sagte überzeugt: „... es kommt eine neue Ära. Man könnte sie vielleicht als die Zeit des Untergangs der isolierten Vernunft bezeichnen. Denn es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die Zusammenhänge deutlicher erleben, miterleben oder auch mitgestalten. Zu dieser Bewusstseinsweiterung möchte ich beitragen. Und sei es auch nur mit einem Tropfen.“²⁵

²³ AaO., 50.

²⁴ Vgl. *Gespräch*, 13.

²⁵ G. Alexander, *Eutonie*, in: H.K. Moscovici, Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen. Pionierinnen der Körpertherapie. Schiedlberg ²2005, 45–64, hier 64.