

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE

JUNI/JULI 2013

FREI ERHÄLTLICH



## ZUSAMMENHALT

MELISSA ANTONS: SOLIDARITÄT - DIE BASIS DES ZUSAMMENLEBENS

RICHARD WILKINSON UND KATE PICKETT: GERECHTE GESELLSCHAFT

CHARLES EISENSTEIN: ÖKONOMIE DER VERBUNDENHEIT

JUMANA MATTUKAT: ZU DEN EIGENEN WERTEN STEHEN – SOLIDARITÄT IN  
DER FAMILIE • DR. BRUCE H. LIPTON: UNSER VERLANGEN NACH BINDUNG

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK



Text: Mariann Kjellrup

### Was ist Eutonie?

Das Wort Eutonie ist aus dem Griechischen abgeleitet: *eu* = wohl, recht, harmonisch und *tonus* = Spannung. Es bezeichnet den Zustand größtmöglicher Ausgeglichenheit, den ein Mensch erreichen kann und in dem er mit sich und seiner Umwelt leben sollte.

Der Begriff Eutonie wurde 1957 von Gerda Alexander für ihre Methode der Selbstfindung über den Körper geprägt, eine psychophysische Methode, die ganz aus den Gegebenheiten unseres westlichen Kulturraums heraus entstanden ist. Gerda Alexander entwickelte sie in jahrzehntelanger Arbeit mit Schülern aller Alters- und Berufsgruppen, mit gesunden, mit kranken und mit behinderten Menschen.

### Neue psychophysische Methode

Rein mechanisch ausgeführte Bewegungen (z. B. Maschinenschreiben) rufen auf die Dauer meist Blockaden und Verspannungen hervor. Bewegungsabläufe, die wir bewusst ausführen, können jedoch nicht mechanisch werden. Das kann jeder an sich beobachten. Prüfen Sie einmal: Wie verhalten Sie sich in einer Stresssituation? Ziehen Sie Ihre Schultern hoch? Beißen Sie Ihre Zähne zusammen? Spannen Sie Ihre Muskeln an?

### Bewusste statt mechanische Bewegung

Körperbewusstsein – das heißt nicht nur wissen, wie man mit seinem Körper umgeht, sondern auch, wie

man mit seinen Gefühlen und Gedanken lebt. Ein körperbewusster Mensch wird sich immer weniger mechanisch und verspannt bewegen. Zum Beispiel schon morgens beim Aufstehen: Er wird sich strecken und dabei beobachten, wie er mehr und mehr zu sich kommt, leichter wird. Das schafft eine ganz neue Voraussetzung, den Tag zu beginnen. Ein Ziel der Eutonie ist, »präsent« zu werden. Präsent sein bedeutet, eine klare, objektive Umweltwahrnehmung zu haben und gleichzeitig die Lebensprozesse des eigenen Körpers wie Tonus, Zirkulation, Atmung zu spüren. Dies erfordert eine neutrale (angstfreie) Distanz, um die eigenen Reaktionen wach und urteilsfrei beobachten zu können. Das allein zeigt schon, dass es sich bei der Eutonie nicht wie bei anderen Methoden um Suggestion oder meditative Versenkung handelt.

Man verbleibt in ruhiger Aufmerksamkeit, bis ein ausgeglichener Zustand erreicht ist.

### Konzentrations- und Bewusstseinsübungen Was ist und wie übt man Konzentration?

Konzentration bedeutet Aufmerksamkeit – vollkommene Hinwendung auf einen Inhalt, einen Gegenstand, eine Person, eine Aufgabe, einen Vorgang außerhalb oder innerhalb unseres Selbst.

Leider wird die Bedeutung des Begriffs Konzentration in der zivilisierten Welt oft missverstanden, was zu Fehlhaltungen und falschen Reaktionen

führt. Geballte Willensanstrengung und erzwungene Anspannung sind die unfruchtbarsten Voraussetzungen für intensives Erleben und Erfassen; sie blockieren vielmehr Wahrnehmungsvermögen und Aktionsfähigkeit, anstatt sie zu steigern.

Echte Konzentration kann nur aus Sammlung und innerer Stille und wirkliche Kraft nur aus Ausgeglichenheit erwachsen.

Die Voraussetzungen für volle Konzentration sind also nicht leicht, zumal uns das innere Stillwerden oft erst gerade durch Konzentration gelingt.

Ruhen Sie entspannt in sich, um Ihre Aufnahmefähigkeit voll auszufächern und Ihre Kräfte in Einklang mit sich und der Umwelt zu bringen.

Achten Sie darauf, dass Sie einem Erlebnis nicht mit vorgefasster Meinung begegnen, sondern lassen Sie sich anregen von dem, was Ihnen entgegenkommt. Zunächst werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie bisher ganz gedankenlos mit Ihrem eigenen Körper umgegangen sind.

Ist er für Sie ein Teil Ihrer selbst oder nur etwas, das eben zu funktionieren hat wie Ihr Auto oder Ihr Staubsauger? Leben Sie mit ihm, in ihm? Oder muss er immer erst stören, z. B. mit Schmerzen, damit Sie ihn bemerken?

## Kontaktübungen

Malen, Modellieren, Backen oder andere manuelle Tätigkeiten sind im Grunde körperlicher Kontakt mit Materialien. Nehmen Sie eine Holzkugel oder einen Filz- oder Nickiball, umschließen Sie den Ball leicht mit beiden Händen. ertasten Sie die Form des Balles und dessen Material nur dadurch, dass Sie ihn gleichzeitig in beiden Händen halten!

Wenn Sie eine Beziehung zu dem Ball und durch den Ball hindurch von Hand zu Hand bekommen haben, bleiben Sie in dieser Beziehung, und fangen Sie an, den Ball langsam zwischen Ihren Händen zu rollen, um auch dabei Hände und Ball zu erleben und zu entdecken. Der Ball kann auch zwischen Ihren Fingern, den Handflächen und dem Handrücken rollen. Experimentieren Sie selbst weiter!

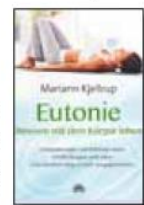
Vergessen Sie aber dabei nicht, dass die *Verbindung von Hand zu Hand durch den Ball* der Kern der Übung ist. Legen Sie den Ball zurück, lassen Sie Ihre Hände ruhen. Spüren Sie nach, wie Sie Ihre Hände *jetzt* erleben.

Haben Sie momentan keinen Ball zur Hand, können Sie die Übung anders gestalten, indem sich nur Ihre beiden Hände gegenseitig, in vielen Möglichkeiten variierend, berühren. Erinnern Sie sich, wie ein Säugling mit seinen Händen spielt, um sich selbst zu entdecken!

Legen Sie Ihre Hände gegeneinander, lassen Sie die Wärme frei von einer Hand zur anderen fließen, in beide Richtungen gleichzeitig, bis Sie einen gleichmäßigen Strom erleben. Wenn Sie diese Übung mit voller Konzentration ausführen, werden Ihre Hände wärmer und »zusammenfließend«. Sie werden nur noch schwer unterscheiden können, ob Sie eine Hand haben oder deren zwei: Eine Verbindung ist entstanden, die als Einheit erlebt wird. Solche Kontaktübungen, die sich nur auf den eigenen Körperbereich erstrecken, nennt die Eutonie-Pädagogik einen *geschlossenen Kreis*.

Übungen im »geschlossenen Kreis« verhelfen zu Ruhe und innerer Sammlung. Kontaktübungen mit dem Boden oder einem Gegenstand haben ableitenden Charakter; sie sind vor allem bei Schmerz- und Spannungszuständen recht hilfreich.

© Textauszüge aus:



Mariann Kjellrup  
**Eutonie**

Bewusst mit dem Körper leben  
112 Seiten, Via Nova

Hamburger Institut für systemische Lösungen  
www.systemloesungen-hisl.de

**Neue Wege - Neue Chancen**

Praxisorientierte  
nebenberufliche  
Weiterbildungen

Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

**Systemischer Beziehungstherapeut**  
**Systemischer psychologischer Mediator**  
**Systemischer psychologischer Coach \***  
**Systemischer psychologischer Berater \***

Beginn der Weiterbildungen am 25. Mai 2013  
\* Als Kombi-Fernstudium jederzeit

**Systemischer Paarberater / Paartherapeut**

**Coaching Kompakt - Praxistag am 15.9.2013**  
Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden  
Anmeldung bis 30.8.: € 89,- / danach € 149,-

**Verschiedene Workshops**  
Persönliche und methodische Kompetenzerweiterung

J. Steilmann 040-572 011 63 • D. Wemer 040-410 15 71

Anzeige