

# Eutonie — eine neue Methode?

Marianne Kjellrup, Anne Koenen

**D**ie Methode Eutonie wurde von Gerda ALEXANDER<sup>1</sup>, einer gebürtigen Deutschen, in den dreißiger und vierziger Jahren in Dänemark entwickelt und Ende der fünfziger Jahre nach Deutschland gebracht.

## Ziele der Eutonie:

Eutonie bedeutet vom Wort her eu = wohl, recht harmonisch und tonos = Spannung.

Damit ist ein Ziel der Eutonie angesprochen, nämlich den rechten, den der jeweiligen Situation adäquaten Spannungszustand zu erreichen. Die Tonusregulierung geschieht durch Konzentration, die erreicht wird mittels Materialien oder Bewegung.

Eutonie ist eine Methode um lebendig zu bleiben bzw. die Lebendigkeit wieder zu erreichen, um in den verschiedenen Lebenssituationen angemessen handeln zu können.

Im Mittelpunkt der Eutonie steht die Bewegung, die, wenn sie „eutonisch“ ausgeführt wird, an ihrer Leichtigkeit und an dem Fluß der Bewegung zu erkennen ist. Die eutonisch ausgeführte Bewegung ist kräfte- und energiesparend.

Eutonie zielt darauf hin, daß der Mensch seinen ureigenen Rhythmus spürt, erkennt und annehmen lernt. Dies ermöglicht es dem Menschen, sich für eine gewisse Zeit auf fremde Rhythmen einzulassen ohne sich zu verlieren. Er lernt auch diese, für ihn fremden Rhythmen, schneller wieder loszulassen.

<sup>1</sup> Gerda ALEXANDER erwarb mit 19 Jahren ihr Diplom als „Lehrerin für rhythmische Erziehung“ bei Otto BLENSDORF, einem Schüler von Emile JACQUES-DALCROZE. In Deutschland arbeitete sie u. a. mit dem Schulreformer Peter PETERSEN in Jena zusammen

Mittels der „Eutonie“ wird der Mensch aktiv bei der Gestaltung seines eigenen körperlich-seelischen Heilungsprozesses. Er kann sich aus Passivität und Opferdasein befreien und mit dem „Motor“ seiner kreativen Kräfte und in Verbindung mit dem eigenen Körper, Heilung bewußter geschehen lassen.

## Eutonie für wen?

Die Methode findet u. a. in den verschiedenen Berufsarten der Pädagogik, Kunst, Sport, Therapie ihre Anwendung. Sie richtet sich gleichermaßen an Kinder und Erwachsene, an gesunde, kranke und behinderte Menschen. Sie wirkt hilfreich bei Störungen und Einschränkungen in der Bewegung. Eutonische Übungen unterstützen die Integration von Wahrnehmungsprozessen und helfen bei Konzentrationsschwächen und bei sozialen Problemen z. B. sich ohne Verlust der Eigenpersönlichkeit in eine soziale Gruppe eingliedern können.

Kenntnisse aus dem Bereich der Eutonie sind für jeden Pädagogen und Therapeuten von Nutzen.

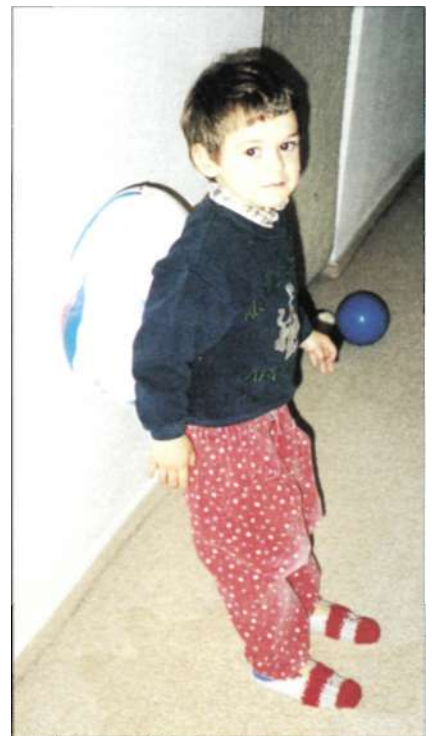
## Wirkungsweise:

- wirkt auf den Tonus, die Grundspannung der quergestreiften und glatten Muskulatur
- wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem, auf das Spannungsgleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Von diesen Sympathikus und Parasympathikus werden viele Lebensvorgänge gesteuert wie Atmung, Zirkulation und Stoffwechsel.
- wirkt auf das motorische Nervensystem, das die willkürliche Bewegung steuert

- wirkt regulierend auf Haltung, Bewegung, Atmung, Stimme
- Eutonie spricht die Ganzheit von Körper, Geist und Seele an.

## Eutonie mit Kindern

Die Eutonie mit Kindern richtet sich in ihrer Gestaltung, in Aufbau und Inhalt nach den jeweiligen Gegebenheiten und Bedürfnissen des Kindes. Sie kann Einzel- und auch Gruppenförderung sein. Sie richtet sich danach, wieviel Führung das Kind braucht und wieviel Eigenständigkeit es bereit ist, zu übernehmen. Sie berücksichtigt, wieviel Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten ein Kind zuläßt und mit wieviel Freiraum ein Kind umgehen kann. Das Spektrum der Eutonie reicht von der „Behandlung“ bis hin zum autonomen





Bewegen mit freigewählten Materialien.

#### Materialien:

Jeder Therapeut, der mit Kindern arbeitet, weiß um deren Drang, sich selbständig bewegen und eigengesteuert handeln zu wollen.

Ausgewählte Materialien dienen als pädagogische Mittel, um beim Kind, ein Handeln im Sinne von Eutonie auszulösen. Die Materialien bestehen zumeist aus Naturfasern. Sie wirken motivierend und sind für das Kind Anreiz und Material zugleich, sich kreativ auszudrücken. Sie unterstützen das Kind auch, sich zu konzentrieren. Sie erleichtern es ihm, seine vertiefte Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen zu lenken.

Die Materialien würden über Jahre hinweg in der praktischen Arbeit verwendet und bezüglich ihrer Wirkungsweise hinterfragt. Es hat sich gezeigt, daß sie zusammen mit bestimmten Übungen angewandt das Hervortreten spezifischer körperlicher Reaktio-

nen begünstigen, die häufig von seelischer Empfindung begleitet werden. Solche Materialien sind u. a.:

- Kirschkernsäckchen
- unterschiedlich lange und dicke Seile
- Kastanienschläuche
- Gymnastikbälle
- Luftballon
- weiche Stoffbälle
- Balanceblöcke
- Bambus
- Holzkugeln

#### Wie kann eine Eutoniestunde aussehen?

##### *Eutonie als „Behandlung“:*

Die Eutonie ist in der Form der „Behandlung“ angezeigt u. a. bei Menschen, die in ihrer Bewegung erheblich eingeschränkt sind, bei denen die Bewegung meist in unfreiwilliger Form erfolgt.

- Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Stimme.
- Berichten über das, was heute geschehen wird. Auch wenn der Sinn der Worte über die Kognition nicht aufgenommen werden kann, ist eine Sinnentnahme über die Stimme oder über Ausstrahlung möglich.
- Erst wenn das Kind signalisiert, daß es Kontakt wünscht, ist ein Berühren erlaubt. Absolute Voraussetzung ist, daß alle körperlich geführten Übungen im Einverständnis mit dem Kind erfolgen.
- Viele Übungen werden sprachlich und lautlich begleitet, um dem Kind über Stimme ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln.
- Erwärmtes Kirschkernsäckchen unter das Becken des Kindes legen.

- Sanftes Bewegen der Beine, leichte Bewegung an den Füßen ausführen, erspüren, was verändert sich beim Kind, was löst sich wo? Beugen der Knie, Aufstellung der Füße auf der festen Unterlage.
- Jetzt wird das Kirschkernsäckchen weggenommen, die Fußsohlen des Kindes werden an die Schulter oder an die Hände des Therapeuten gebracht.

Das Kind wird verbal und taktil aufgefordert, einen gleichmäßigen Widerstand zu geben.

##### *Wirkung:*

Diese Übung zielt auf die Aktivierung des Reflexes zur Aufrichtung. Zu Beginn der Übung wurde mit dem Kirschkernsäckchen der Beckenraum erwärmt, Spannungen lösen sich, das vegetative Nervensystem kann sich harmonisieren.

Durch das leichte Spiel der Beine werden im Beckenraum und an der Wirbelsäule leichte Bewegungsänderungen wahrgenommen, das Kind erhält eine Möglichkeit, Fixierungen im Bewegungsmuster zu durchbrechen.

Durch das Aufstellen der Füße kommt es zu einer Begegnung der Füße mit der Unterlage bzw. dies aktiviert die Reflexe zur Aufrichtung.

Je mehr der Therapeut<sup>2</sup> „be-handelt“, im Sinne von Hand anlegen, ist es

<sup>2</sup> „Eutonie pädagogischer Therapeut nach Gerda Alexander“ ist eine geschützte Berufsbezeichnung, für die eine 4-jährige Ausbildung erforderlich ist.





notwendig, daß seine eigene Person mental und körperlich in Wohlspannung ist.

#### *Eutonie als pädagogisch-therapeutische Arbeit:*

- Übung mit einem Luftballon:
  - mit den Händen einen Ballon reiben
  - Ballon aufblasen
  - Ballon maximal aufblasen, die Luft etwas ausfließen lassen, die Haut des Gesichts durch die Ballonluft stimulieren lassen.
  - Knoten in den Ballon, das Kind spürt nach, ob der Ballon knutschig ist.
- Frage an das Kind:
 

Was willst du mit dem Ballon machen?/Der Ballon will nicht geworfen werden.

  - z. B. Kind rollt den Ballon; auf seiner Körperoberfläche
  - möchtest du, daß ich den Rücken heraufrolle?
  - Kind stellt sich gegen die Wand, Ballon ist zwischen Wand und Kind.

#### *Wirkungen:*

- Hautstimulation,
- über die Aktivierung entsprechender Felder wird die zugeordnete Organtätigkeit unterstützt. Der Hohlraum des Ballons aktiviert die Wahrnehmung der Körperinnerräume.

- Durchblutung der Haut; Stimulation der Hautatmung; Vorbereitung für Kontakte; Gefühl für die Ganzheit des Körpers entwickeln.
- Tonusregulierung über die Haut

#### *Straße bauen:*

- Einstieg in die Stunde:
    - Das Kind räkelt und streckt sich, rollt auf dem Boden, bewegt sich in dem Zimmer frei umher.
    - Das Kind kann berühren, was es gerne anfassen möchte. Therapeut macht einen Vorschlag, was wir heute tun könnten.
- Wenn das Kind öfter da war, sagt es selber, was es tun möchte. Ein beliebtes Spiel ist Straße bauen.
- Kind reiht verschiedene Materialien zu einer Straße aneinander, z. B. Seile, Bausteine, Kugeln, Kastanien, Kirschkerensäckchen
- gehen auf der Straße
    - Spüre in die Erde hinein
    - Spüre, wie das wirkt
    - Findest du sie weich?
  - mit dem Rücken die Straße erspüren
  - Kugeln mit den Zehen wegschubsen
  - mit dem Ball auf dem Bein rollen, was denkt der Ball, wenn er auf deinem Bein rollt? Findet er es lustig?

#### *Wirkung:*

- Hinwendung zu den Füßen
- Durchblutung in den Füßen
- Öffnen der Fußsohlen in Richtung Boden
- Durch die Begegnung der Fußsohlen mit dem Boden wird ein Druck vom Boden zu den Fußsohlen empfunden, das Gewicht des Körpers drückt das Gewicht der Knochen und Muskeln zum Boden hin, so erfährt die Muskulatur einen Druck, der die Innervation der Propriozeptoren auslöst, Effekt: das Stehen wird aufrechter.

#### **Aufgaben des Therapeuten:**

In den vorangestellten Abschnitten wurde das Kind als Gestalter seiner Übungssituation beschrieben. Es erhebt sich die Frage: Worin bestehen dann noch die Aufgaben des Therapeuten?

Es ist kein Widerspruch zu sagen, der Therapeut gestaltet ebenfalls die Übungssituation - gleichwertig wie das Kind als Partner des Kindes.

So ist es u. a. eine Aufgabe des Therapeuten, eine Auswahl von Materialien bereitzustellen, aus denen dann das Kind seine Wahl treffen kann.

In der Therapiestunde darf das Kind Dinge tun, die zuhause, in der Schule oder anderen gesellschaftlichen Gruppierungen im allgemeinen nicht toleriert werden. Zu den Aufgaben des Therapeuten gehört es, dem Kind diesen Raum zu gewähren und zu sichern, das Kind auch gegebenenfalls vor Kritik zu schützen. Er trägt auch Sorge, daß das Kind Bewegungen ausführt, die nach Operationen nicht erlaubt sind zu tun.

Je nach den situativen Erfordernissen führt der Therapeut das Kind oder gibt ihm Spielraum zur freien Entfaltung. Der Freiraum in der Therapie aktiviert das Kind, sich kreativ zu betätigen.

Das Kind probiert viele Ideen, die es auch ausprobieren möchte. Es ist eine Kunst des Therapeuten, feindsichtige, partnerschaftliche Hilfestellung zu geben, damit diese Ideen eine realisierbare Form annehmen und das Kind sie mit Erfolg in Handlung umsetzen kann. Der Erfolg fließt Kind und Therapeut zu, Freude erfüllt sie und das Selbstbewußtsein wird gestärkt. Der Therapeut wirkt hier wie ein „Geburtshelfer“ im kreativen Bereich.

In der langjährigen praktischen Ausbildung hat der Therapeut ein Gefühl dafür entwickelt, in welchem körperlichen Zustand sich ein Mensch befindet.

Es ist vor allem ein Gespür für die Spannung, für Atmung und für To-

nuszustand, das sich ihm mitteilt, ohne, daß er den Menschen berühren muß.

Die wahrgenommenen Gefühle finden sich in ihm zu einer inneren Ordnung zusammen, die dann der Therapeut in eine Handlung bzw. eine Anleitung des Kindes zu einer Handlung umsetzt.

Der Therapeut lernt die Wirkung der Eutonie am eigenen Körper kennen. Er lernt Eutonie vor allem durch das jahrelange tägliche Üben, das unter Anleitung von außen erfolgt.

Das Wirkungsfeld der Eutonie ist breitgefächert. Die Wirkung der Eutonie

wird als harmonisierend und regulierend beschrieben. Eutonische Behandlung hat sich bewährt, sowohl als Basisbehandlung, aber auch wenn sie unterstützend zu anderen Behandlungen angewandt wird. Eutonie kann für alle Therapeuten und Pädagogen eine Hilfe sein.

#### **Literatur:**

**Gerda Alexander:** Eutonie - Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, 1976 München

**Mariann Kjellrup:** Bewußt mit dem Körper leben Spannungsausgleich durch Eutonie, 1980 München

**H. K. Moscovici:** Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen, 1989 Frankfurt

**Jenny Windeis:** Eutonie mit Kindern, 1984 München

#### **Anschrift der Verfasserinnen:**

Mariann Kjellrup  
Eutonie-pädagogische Therapeutin  
Eutoniezentrum München  
Kaulbachstr. 38 a, 80539 München

Anne Koenen  
Sonderschullehrerin in der Frühförderung  
Franz-Liszt-Weg 6, 84034 Landshut