



Eutonie Gerda Alexander® in der Fachschulausbildung zum/r
Gymnastik- und Tanzlehrer(in) mit Schwerpunkt Bewegungstherapie
im impuls Bremen

Ganzheitliche Körperarbeit

Im Rahmen der zweijährigen Fachschulausbildung haben die SchülerInnen im Fach „Ganzheitliche Körperarbeit“ Eutonieunterricht – 3 Wochenstunden im ersten und 2 Wochenstunden im zweiten Ausbildungsjahr.

Mit Eutonie beginnt für sie ein intensiver Lernprozess, der anfangs eine große Herausforderung darstellen kann:

- Schülerin A: „ Die Konfrontation mit mir selbst war eine der schwersten Aufgaben für mich in den Eutoniestunden. Noch nie zuvor habe ich meinen Fokus so auf

mich gerichtet. Dadurch wurden Emotionen ausgelöst...“

- Schülerin B: „Ich merke, wie weit ich manchmal von mir weg bin. Ich verliere leicht die Konzentration und schweife gedanklich ab.“
- Schülerin C: „Eutonie ist meine Herausforderung: nicht einschlafen, bewusst werden, auch wenn sich alles in mir sträubt.“

Demgegenüber stehen und Vertrauen schaffende Erfahrungen, die auf allen Ebenen stabilisieren und den Forschergeist wecken:

Eutonie stellt eine ideale Ergänzung zu anderen Körperarbeitsmethoden und Tanzfächern in dieser Ausbildung dar.

Sie unterstützt die SchülerInnen in ihrer individuellen Entwicklung auf eigene und andere Weise...

- Schülerin A: „Mich wertfrei zu betrachten hat mir den Weg zu mir selbst erleichtert... Die Konfrontation hat mich aktiv werden lassen. Aus den anfänglichen Widerständen ist Freude geworden.“
- Schülerin B: „Ich war bereit, den Dingen auf den Grund zu gehen: Die Schmerzen waren da; ich wollte endlich herausfinden, was los ist! Ich fühle mich von den vielen äußeren Reizen oft überfordert. Die Eutonie-Materialien haben mir geholfen, meine Körpergrenze zu spüren. Das hilft mir, mich abzugrenzen und den Kontakt nach außen besser zu gestalten.“
- Schülerin C: „In der Stille meinen Gefühlen zu begegnen war manchmal sehr berührend für mich. In keinem anderen Fach bin ich mir selbst so nahe gekommen. Mich vom Boden tragen lassen und der Schwerkraft hingeben zu „dürfen“ hat mich entspannt und mir viel Sicherheit gegeben.“

Andere Schülerinnen beschreiben die Auswirkungen der Eutonie als „heilsam“, Geduld und Fürsorglichkeit fördernd, „intensiv“, „anregend und entspannend“, die Neugier weckend, das Bewusstsein erweiternd.

Im ersten Ausbildungsjahr wird viel Raum für solche Entwicklungsprozesse gegeben.

Damit schafft die Eutonie eine Basis für die eigene (künstlerische) Bewegung und den späteren Beruf. Dies erkennen die SchülerInnen zunehmend und nutzen die Mittel der Eutonie beim Tanzen und Unterrichten.

- Schülerin E: „Die Bewegungen ‚passieren‘, ich ‚mache‘ sie nicht. Ich möchte fühlen, wie die Bewegung durch den Körper in den Raum fließt. Das macht sie für mich als Tanzende interessant.“
- Schülerin F: „Eutonie ist eine wichtige, hilfreiche Grundlage für alle Fächer in Praxis und Theorie. Sie hat nicht nur meine Bewegungen, sondern auch meinen Geist erweitert. Sie eröffnet mir neue Räume und regt zum Nachdenken an.“
- Schülerin G: „Die Gespräche im Eutonieuunterricht gefallen mir, weil es manchmal so richtig philosophisch werden kann.“
- Schülerin H: „Ich werde bewusster im Umgang mit mir, und das ist eine Voraussetzung für meinen späteren Beruf als Pädagogin.“

Eutonie stellt eine ideale Ergänzung zu anderen Körperarbeitsmethoden und Tanzfächern in dieser Ausbildung dar. Sie unterstützt die SchülerInnen in ihrer individuellen Entwicklung auf eigene und andere Weise

- **durch ihren konkreten körperlichen Ansatz und den Realitätsbezug:** sich und die Außenwelt entdecken

Schülerin I: „Durch Wahrnehmung des Außen erfahre ich mich selbst.“

Schülerin J: „Das Material wirkt Wunder!“

- **durch ihren Umgang mit Zeit:** Zeit geben für das individuelle Tempo, Stress und Leistungsdruck abbauen

Schülerin K: „Diese Intensität auszuhalten musste ich erst lernen.“

Schülerin L: „Die Eutoniestunden waren eine Insel der Ruhe und des Ankommens bei und in mir selbst; keine weitere Anforderung, etwas anders, besser, schneller zu machen, sondern eine wohltuende Bestandaufnahme meines körperlichen, aber auch geistig-seelischen Istzustands in der Ausbildungssituation.“

Schülerin M: „Meine schönste Erkenntnis war, dass ich zunächst die Langsamkeit begreifen muss, um Schnelligkeit erst möglich zu machen.“

- **durch ihre Offenheit:** Möglichkeiten erforschen, eigene Wege entdecken, kreativ werden

Schülerin N: „Kein Richtig und Falsch. Meinen eigenen Bewegungen und Impulsen folgen... wichtig!“

„Mich wertfrei zu betrachten hat mir den Weg zu mir selbst erleichtert...“

„Ich war bereit, den Dingen auf den Grund zu gehen: ...ich wollte endlich herausfinden, was los ist!...“

„In keinem anderen Fach bin ich mir selbst so nahe gekommen...“

„Kein Richtig und Falsch. Meinen eigenen Bewegungen und Impulsen folgen... wichtig!“

„...herausfinden, wer ich eigentlich bin.“

„Ich muss meinen Körper nicht in Form bringen, sondern finde eine Form, die (zu) mir passt! ...Ich bin meine eigene Expertin.“

Schülerin O: „Für mich ist es wie eine Befreiung, einmal nicht an festgelegte Abläufe gebunden zu sein. Wenn nichts vorgegeben ist, kann ich mich besser kennen lernen und herausfinden, wer ich eigentlich bin.“

Schülerin P: „Ich muss meinen Körper nicht in Form bringen, sondern finde eine Form, die (zu) mir passt! Das fördert Eigenaktivität und Verantwortlichkeit. Ich bin meine eigene Expertin.“

Die Zitate wurden ausgewählt aus schriftlichen Rückmeldungen von 2 Ausbildungsgruppen (2009) und von einigen ehemaligen SchülerInnen.

Durchführende Eutoniepädagogin/-therapeutin

Renate Riese

Eutoniepädagogin, Eutonietherapeutin GA

Diplom der Gerda-Alexander-Schule und der AFA (Dachverband der Atempädagogen und -therapeuten)

Ausbildungsleiterin an der Gerda-Alexander-Schule Offenburg seit 2006

Köpkenstr. 3

28203 Bremen

Telefon: (0421) 326217 E-Mail: renate.riese@nord-com.net

Renate Riese arbeitet seit vielen Jahren in der Fachschulausbildung bei impuls e.V. mit und hat bisher in 11 Ausbildungsgruppen von durchschnittlich ca. 18 SchülerInnen Etonie Gerda Alexander® unterrichtet.

Foto: Jürgen Stroscher
mit freundlicher Genehmigung von impuls e.V.