

GERDA ALEXANDER – EUTONIE IM WANDEL

Symposium am 1. November 2008 in Wuppertal
Vortrag: Karin Schaefer

Inhalt:

1. Gerda Alexander, ihr Leben und Wirken
2. Eutonie Gerda Alexander®
 - 2.1 Methodik
 - 2.2 Didaktik
 - 2.3 Praxis
3. Eutonie im Wandel

1. Gerda Alexander: Leben und Werk

Meine Damen und Herren, liebe Gäste,
Vor 100 Jahren wurde Gerda Alexander hier in Wuppertal geboren. Sie ist die Gründerin der somatopsychischen Methode Eutonie. Das Symposium heute gilt ihr und ihrem Werk. Heute ist der kirchliche Feiertag Allerheiligen. Allerheiligen aber bedeutet nicht, dass wir Gerda Alexander zu einer Heiligen erklären wollen. Sie hätte sich nie auf einen Thron setzen lassen oder sich gar selbst darauf gesetzt. Gerda Alexander blieb bei all ihrer Begeisterungsfähigkeit auf dem Boden und setzte sich bewusst der Schwerkraft aus. Die Schwerkraft dieser Erde und der tragende Boden bildeten die Basis ihres Lebens und ihrer Arbeit. Ihr Grundsatz hieß: Wir leben in der Wirklichkeit des Augenblicks. Sie formulierte:

„Unser Ziel ist es, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen.“

Schauen wir von unserer heutigen Wirklichkeit zurück in die Zeit von Gerda Alexanders Kindheit und Jugend hier in Wuppertal. Zum Anfang des vorigen Jahrhunderts begannen viele junge Frauen aus dem gebildeten Bürgertum, sich von einem konservativen Familienideal zu befreien. Sie befreiten sich von ihrem einengenden Korsett, buchstäblich und im übertragenden Sinn. Sie lösten damit einen Paradigmenwechsel aus, 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 der Frauen zu agieren. Wenig wurde von ihnen publiziert und selbst, wenn ihre Arbeit viele andere Bereiche beeinflusst hat, wie zum Beispiel die Psychotherapie, blieben ihre Namen fast immer ungenannt.

In diesem Zeitgeist wuchs Gerda Alexander auf. Am 25. Februar 1908 wurde sie in Wuppertal-Barmen geboren. Beide Eltern stammten aus Barmen, damals Rittershausen und Jesinghausen. Ihre Mutter, Anna Jesinghaus, war Gastwirtstochter vom Schützenhof. Ihr Vater gründete eine kleine Textilfabrik. An der Bergbahn, nahe der Fabrik, besaß die Familie ein Haus. Gerda Alexanders Vater 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 Jaques-Dalcroze, Schweizer Musikpädagoge aus Genf. Jaques-Dalcroze wirkte von 1910 – 1914 an der von ihm gegründeten Bildungsanstalt in Hellerau bei Dresden. Wegen einer von ihm in Genf unterzeichneten Protestaktion gegen den 1. Weltkrieg musste er 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 durch den Druck ihrer Füße auf die Tasten Töne erklangen. Die Vermutung liegt nahe, dass hier schon ihr Weg zur Musik, Rhythmik und Bewegung gebahnt wurde.

Sobald sie gehen konnte, begann sie zum Klavierspiel ihres Vaters zu tanzen.

Mit 7 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. Die Mutter hätte ihre Tochter lieber in einer Frauenschule mit einer guten Vorbereitung für die Ehe gesehen als bei Luftsprüngen oder gar als frechen Gassenjungen.

Gerda Alexander erinnert 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. Obwohl alle mehr oder weniger von der Idee ausgingen, die Persönlichkeit zu befreien, sah man sie doch ihre Lehrer imitieren, ohne ihre eigenen 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.“

Die körperliche Befreiung in dieser Zeit entsprach auch einer Befreiung in der Erziehung, die sich zeitgleich als Reformpädagogik entwickelte.

Durch seine pädagogischen Grundsätze hatte Otto Blensdorf eine enge Beziehung zu Prof. Peter Petersen, den wesentlichen Mitgestalter der Reformpädagogik und Leiter des erziehungswissenschaftlichen Instituts der Universität Jena.

Beide 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 2 Jahre von Wuppertal nach Jena verlegt und arbeitete dort im Kontakt mit dem Institut von Peter Petersen und den ihm 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. Sie unterrichtete in Kindergärten und arbeitete mit geistig und körperlich Behinderten, mit begabten Kriminellen 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.“

Gerda Alexander war tief beeindruckt von den Ideen der Reformpädagogik.

Menschen darin zu fördern, selbstverantwortlich zu denken und zu handeln, wurde zum Grundsatz ihrer eigenen Methode.

So prägten zwei wesentliche Einflüsse ihr Leben und ihre Arbeit:

Die Rhythmik und Musiklehre von Emile Jacques-Dalcroze und die Reformpädagogik von Peter Petersen. Ich zitiere beide:

Emile Jaques-Dalroze: „Ich weiß, weil ich fühle und erfahre.“

„Erfahrung darf nicht durch Worte ersetzt werden.“

Peter Petersen: „Das ist die ungeheure Tragik der Kindheit, dass sie dieser Welt der Erwachsenen ausgeliefert wird.“

Eine Erwachsenenwelt,

„... die Kindheit in ihre Welt ein – und unterordnet, sie zum Opfer ihrer Welt macht und aus solchen Opfern die Herren der Welt bilden will.“

Beide Zitate wirken wie eine Mahnung vor dem, was 1933 in Deutschland geschah.

Nach ihrer Ausbildung in der Jacque-Dalcroze-Rhythmik legte Gerda Alexander 1929 in Berlin an der Hochschule für Musik das Rhythmikexamen ab.

Unterstützt von Otto Blensdorfs Tochter Charlotte, mit der sie eine lebenslängliche Freundschaft verband, fand sie vielseitige Arbeitsbereiche in Skandinavien.

Ihre pädagogische Fähigkeit fand Anerkennung an der Fröbel-Hochschule und in der New-Education-Fellowship, die 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.

Ihr großer Traum schien in Erfüllung zugehen, als sie von Leopold Jessner, dem damaligen Direktor des Berliner Staatstheater, ein Engagement erhielt mit der Aufgabe, ab März 1933 dort als Bewegungslehreerin und Regieassistentin zu arbeiten.

Januar 1933: Hitler kam an die Macht, Jessner als Jude musste die Bühne verlassen.

Gerda Alexander verstand, dass ihre Arbeit in Zukunft vermehrt einer neuen internationalen Erziehung gelten müsse. Sie begründete ihren Schritt später mit den Worten:

„Eine Pädagogik, die an die Verantwortung des Individuums appelliert, hat keinen Platz in einem Land, in dem ein Führer alle Verantwortung allein übernimmt.“

Trotzdem blieb sie lebenslänglich der Musik und der Bühne verbunden.

Eine besondere Freundschaft verband sie mit dem Dirigenten Rafael Kubelik. Als Kubelik 1981 in München Werke von Carl Orff mit dem Bayerischen Rundfunk Symphonie Orchester aufführte, kam es zur Begegnung zwischen Gerda Alexander und Carl Orff.

Gerda Alexander blieb in Skandinavien, Kopenhagen wurde ihre neue Heimat.

Neben ihrer Anstellung an der Fröbelhochschule Kopenhagen unterrichtete sie u. a. am schwedischen Gymnastikinstitut in Lund, an der Musikhochschule in Frederiksberg und arbeitete mit der Stanislawski-Gruppe der dänischen Schauspieler.

1940 gründete sie in Kopenhagen ihre Schule für Entspannung und natürliche Bewegung.

Gerda Alexander erlebte die deutsche Besetzung in Dänemark. Während der Kriegszeit wurde sie von der Besatzungsmacht und 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 folgte sie zahlreichen Einladungen zu Kongressen, Vorträgen und Kursen in den europäischen Staaten, in Israel, USA und Argentinien und wurde in Fachkreisen bekannt. In den 50er Jahren kam es mehrfach zu Begegnungen zwischen Gerda Alexander und Moshe Feldenkrais und zu gemeinsamen Veranstaltungen.

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.

Ihre langjährige Arbeit mit den Musikern des dänischen Staatsrundfunks zeigte Erfolg durch einen erheblichen Rückgang der Krankmeldungen und eine hör- und sichtbare verbesserte Spieltechnik. Diese Arbeit wurde wissenschaftlich ausgewertet und war ein Grund für die Anerkennung ihrer Schule als Fachhochschule.

1959 organisierte sie in Kopenhagen mit Hilfe des dänischen Gesundheitsministeriums den ersten internationalen Kongress für Entspannung und Bewegung in Kopenhagen. Viele Gründer und Vertreter der Methoden, die der Entwicklung des Körperbewusstseins galten, kamen zusammen und präsentierten ihre Arbeit in Vorträgen und Praxis, u. a. Moshe Feldenkrais, die Tänzerin und Choreographin Rosalia Chladek, der Arzt und Atemtherapeut Volkmar Glaser, auch die Matthias Alexander-Technik war vertreten. Gerda Alexander stellte hier ihre Methode unter dem Namen EUTONIE vor.

Sie sagte damals in einem Interview:

„Wenn wir alle, die wir vom selben Feuer ergriffen sind, die selben Grundgedanken haben und die selben Beobachtungen machen, muss hieraus mehr entstehen können zum Wohle der Menschheit.“

Aber noch mussten die Gründer der Methoden ihre eigenen Strukturen klären und sich deshalb abgrenzen von anderen. 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.

Thesen, die Gerda Alexander empirisch entwickelte, werden heute weitgehend objektiv bestätigt. 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.“

Gerda Alexander leitete bis 1987 ihre internationale Schule für Eutonie in Kopenhagen, unterrichtet 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.

In Gerda Alexanders Leben gab es die Wende von der Künstlerin zur Pädagogin.

Die politische Situation führte sie von außen in diese Richtung, von innen forderte ihr eigener Körper diese Wende. 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.

Im Vordergrund stand nicht mehr der Ausdruck einer Bewegung, sondern deren innere sinnvolle ökonomische Gestaltung. Spürend entdeckte sie die Strukturen und Funktionen ihres Körpers, sie erforschte seine Gesetze und seine Reaktionen, die Wirkung der Schwerkraft und die Aufrichtung durch die Statik des Skeletts.

Schon bevor es allgemein üblich wurde, von der Ganzheit des Körpers zu sprechen, galt ihre Aufmerksamkeit der Wechselwirkung der verschiedenen Funktionen unseres Organismus.

Seinen Körper spüren heißt, sich selbst auf die Spur kommen

Auf den Körper zu horchen führt dazu, ihm und seinen Gesetzen zu gehorchen.

Zu dieser Ganzheit gehörte für Gerda Alexander auch die Wechselwirkung zwischen der eigenen Leiblichkeit und der Umwelt. Jeder einzelne Mensch lebt in seinem persönlichen Beziehungsgeflecht, das wiederum eingebunden ist in das Netz der Wechselwirkungen der ganzen Welt.

Gerda Alexander sprach schon 1964 vom somatopsychischen Lernen, das sich als ein ständiger Prozess im Feld der Wechselwirkungen abspielt.

Körperbewusstsein und Ichbewusstsein waren nicht das Ziel ihrer Arbeit, sondern Beginn des Weges zum Anderen, zu einem sozialen Miteinander. Gerda Alexander nahm ihre Schülerinnen und Schüler aus Europa und Übersee mit auf diesen Weg zu einem neuen Körperbewusstsein. Diese trugen die Eutonie weiter und formulierten später als Leitmotiv: „Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche, fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.“

Gerda Alexander fand den Weg von der Kunst zur Lebenskunst.
Mit der Eutonie zeigt uns einen Weg zu einem heileren Leben – zu einer Heilkunst?

2 Eutonie Gerda Alexander®

2.1 Methodik

Liebe Anwesende,

ich komme jetzt zur Methode, so wie wir sie heute verstehen und anwenden.

Mit diesem Wort „Anwesende“ sind wir mitten in Thema. Anwesend zu sein bedeutet, aufmerksam und gegenwärtig zu sein mit seinem ganzen Wesen, mit allen Sinnen, mit Leib und Seele und Geist. Dann stellt sich der gute Tonus ein: Körperspannung und seelische Stimmung sind der aktuellen Situation angemessen.

Den Zugang zu dieser Wirklichkeit vermittelte Gerda Alexander sehr pragmatisch:

1988, sie war 80 Jahre alt, wurde sie zum Kongress für Somatothérapie in Paris als Ehrenpräsidentin eingeladen. Ihre Ansprache begann sie mit Fragen an die Teilnehmer, die ich jetzt auch Ihnen stellen möchte – Fragen, die nur Sie für sich selbst beantworten können: (*Improvisierter Text*:

Wie geht es Ihnen jetzt? – Wie sitzen Sie? – Spüren Sie ihren Stuhl? – Wo berühren Sie ihn? – Lassen Sie sich tragen von der Sitzfläche und stützen von der Rückenlehne. – Von dort richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen. – Wie fühlen sich die Füße an? – Können beide Füße einen guten Platz am Boden finden? – Bewegen Sie ihre Zehen. Haben Sie genug Platz in den Schuhen, um die Zehen zu beugen, zu strecken, zu spreizen? – Spüren sie zu den Schuhsohlen – und weiter bis zum Boden, der ihre Füße und Beine trägt. Geben Sie jetzt einen leichten Druck gegen den Boden - können Sie fühlen, dass er Ihnen einen Widerstand gibt? – Prüfen Sie die Festigkeit des Bodens – Was bewirkt dieser Druck in Ihnen?

Wie weit erscheint Ihnen der Weg vom Boden durch ihren ganzen Körper bis zum Kopf? – Nehmen Sie sich im Ganzen wahr – Schauen sie sich um im Saal, zu den Anderen – Wie fühlen Sie sich jetzt - hier in dem Saal - an Ihrem Platz -?)

Die Fähigkeit, sich seiner selbst inne zu sein und gleichzeitig offen für die Umgebung, nannte Gerda Alexander „Präsenz“.

Präsent sein bedeutet, aufnahmebereit zu sein.

Sie sind hier her gekommen, um etwas Neues zu erfahren.

Ihr Interesse, ihre Neugier, motivieren Sie, aufmerksam zu sein.

Dadurch motivieren Sie auch mich.

Wir erleben eine Wechselwirkung, die Gerda Alexander Tonusadaption nannte.

Dieses Phänomen der Tonusübertragung war Mittelpunkt ihrer Eutonie-Arbeit.

Bedeutung des Wortes EUTONIE

EU – gut, harmonisch, angemessen TONOS – Spannung, Stimmung

Bekannt sind die Bezeichnungen

HYPOTONIE - zu tiefer Tonus – müde, schlaff, depressiv

HYPERTONIE - zu hoher Tonus – angespannt, übererregt, hektisch

DYSTONIE - Überreaktionen oder Tonusfixierung

Unsere Spannung zeigt sich nicht nur in der Muskelspannung, sondern im gesamten körperlichen Organismus, in der seelischen Spannung oder Stimmung und in der geistigen Wachheit – der Anwesenheit.

Jeder Mensch hat seine Grundspannung – seinen Grundtonus – eine Mittellage, von der aus der Tonus schwingen kann.

Dabei wirken Körpertonus und Psychotonus zusammen und zeigen die ganze Spannweite unsere Lebendigkeit:

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

Unsere Stimmung (Psychotonus) bestimmt weitgehend die Körperspannung (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 der Saite seines Instrumentes die richtige Spannung für den richtigen, den guten Ton gibt, sondern er stimmt auch sich selbst ein auf die Musik, auf die Stimmung der Musik, die er interpretieren will.

Ein flexibler, schwingungsfähiger Tonus stellt sich auf die jeweilige Lebenssituation ein, die auch bedingt ist durch unser biosoziales Umfeld.

Er schwingt frei in der Spannweite von hoch und tief und findet dann normalerweise zu seiner Mittellage zurück.

Wie finden wir die angemessenen Spannung und Stimmung, die der Wirklichkeit des Augenblicks entsprechen?

Kann die Eutonie-Methode mit ihrem anspruchsvollen Namen helfen?

Mit dieser Frage kommen wir zur theoretischen Grundlage und zur Praxis

Grundannahmen und Grundprinzipien der Eutonie

Die Grundannahmen beruhen auf einem humanistischen Menschenbild:

Die Würde jedes einzelnen Menschen und seine Fähigkeit zur sozialen Verantwortung.

Die Grundprinzipien basieren auf diesen Grundannahmen. Sie beschreiben das methodische Vorgehen: die Anleitung zu einer aufmerksamen körperlichen Wahrnehmung, zu eigenem Erproben und Erfahren.

Dieses Lernen durch den Körper stellt unser gewohntes Bild vom Lernprozess buchstäblich vom Kopf auf die Füße und macht es zu einem ganzheitlichen Prozess.

Grundannahmen

Berührung

Der Mensch wird berührt durch die ihn umgebende 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.

Transport

Der Mensch wird aufgerichtet gegen die Schwerkraft.

Er steht in der Welt.

Grundprinzipien – Erfahrungen

• **Berührung**

Ich bin mein Körper:

Meine Haut ist Grenze und Schutz, meine Körperform gibt meinen Körper seinen Raum.

↔ **Kontakt**

Ich und meine Umgebung:

Beziehung als Wechselwirkung, mein Gewicht - Schwerkraft der Erde, meine Intention in die Welt.



Transport

Widerstand des Bodens und Kraftübertragung,

ich werde getragen vom Boden.

2.2. Didaktik

Die Didaktik – schöner ist das Wort „die Unterrichtskunst“ – besteht aus drei Aspekten:

1. Die Pädagogik: Gruppenunterricht, verbale Anleitung/Vermittlung der Prinzipien, Erfahrungsaustausch.
2. Die Therapie: Einzelunterricht, manuelle und verbale Vermittlung der Prinzipien.
3. Die Bewegungsgestaltung: Prinzipien in Improvisation und Studien, Förderung der Kreativität und des individuellen Ausdrucks.

Die Aspekte Gruppenunterricht und Einzelunterricht werden in anderen Methoden ähnlich unterschieden und angewandt, bekannt sind sie durch die Feldenkrais-Methode.

In der Praxis der Eutonie gibt es keine Trennung von Pädagogik und Therapie: Lernen kann zu einem Heilungsprozess führen, Heilung zu einem Lernprozess. Ein guter Pädagoge ist gleichzeitig Therapeut, ein guter Therapeut ist gleichzeitig Pädagoge.

Die Bewegungsgestaltung mit ihrem kreativ-künstlerischen Aspekt entwickelte sich aus Gerda Alexanders ursprünglichem Beruf, der Rhythmik.

- Aus angeleiteten Bewegungssequenzen entsteht die Freiheit, zu improvisieren,
- Aus freier Improvisation gestaltet sich eine Form - meine Form,
- Aus der Improvisation einer Gruppe gestaltet sich im Kontakt zwischen den Teilnehmern eine gemeinsame Form.

Pädagogik, Therapie und Bewegungsgestaltung ergänzen sich gegenseitig in dem Ziel, den Menschen zu unterstützen, seine eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln.

Die Eutonie-Übenden werden durch wertneutrale Ansagen angeregt, sich spürend wahrzunehmen. Wahr – nehmen im Sinne des Wortes: an-nehmen, was wahr ist. „Meine Wirklichkeit des Augenblicks“.

In der Eutonie wird nicht gesagt:

- „Spüren sie die Wärme ihres Fußes?“
sondern gefragt: „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 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 Eutonie bietet keine zu erlernende Technik an, es geht um das eigene Empfinden und um das ganz persönliche Erleben. So entwickelt sich in jedem Mensch auf der Basis seiner eigenen Erfahrung ein ihm angemessener Lernprozess.

Das bedeutet:

**Das eigenes Maß finden und die innere Freiheit, dieses Maß zu leben,
die Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln,
den Mut zu haben zum eigenen Ausdruck, zur eigenen Kreativität.**

2.3 Praxis

Die Praxis beruht auf den Prinzipien der Eutonie. Die Grundprinzipien mit ihren Themen Berührung, Kontakt und Transport werden zur Vertiefung durch weitere Prinzipien ergänzt, z. B. Vibration der Knochen, Schwingen um die senkrechte Körperachse, Innenraum und Ausrichtung in den Außenraum. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Übenden bestimmen, wie die Prinzipien angewandt und miteinander kombiniert werden.

Berührung:

Die Aufmerksamkeit gilt der Berührung, ihrer Wirkung auf die Haut und auf innere Körperstrukturen. Das sensorische Nervensystem wird stimuliert durch Berührung mit dem Boden, mit verschiedenen Materialien, mit Partnern.

Die Anregung, im Liegen die Berührungsflächen zwischen sich und dem Boden zu verändern, führt zu ungewohnten Bewegungen, die alte Muster auflösen können.

Ein neues Zusammenspiel von Sensorik und Motorik entwickelt sich.

Sinnlich Selbstwahrnehmung führt zu einem differenzierten Körperbewusstsein.

Körperbewusstsein führt zu Selbstbewusstsein.

Erst, wenn ich mich gefunden habe, kann ich mich hingeben, ohne mich zu verlieren.

Kontakt:

Die Aufmerksamkeit wird über die Berührung hinaus zum Objekt gelenkt.

Der Spürsinn weitet sich aus über die eigene Körpergrenze, das Berührte wird mit einbezogen in den eigenen Lebensraum. Dieser Kontakt wirkt zurück auf den eigenen Organismus - was ich berühre und berührt auch mich.

Bewusstsein für „das Andere“ und Achtung vor „dem Anderen“ entstehen.

Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz wird deutlich und die Fähigkeit zur sozialen Beziehung wächst.

Transport:

Gerda Alexander bezeichnete die Kraftübertragung als Transport.

Das Körpergewicht folgt der Schwerkraft und wirkt als Druck gegen den Boden.

Der Boden gibt Widerstand und wirkt entsprechend dem Gesetz der Kraftübertragung auf den Körper zurück.

Diese Kraft „transportiert“ sich durch die statische Struktur der Knochen und Gelenke, entsprechend dem mechanischen Gesetz.

Sie wirkt als Druck auf die Mechanorezeptoren und diese innervieren die Anteile der reflektorischen Muskulatur, die an der Aufrichtung beteiligt ist.

Die tragende Kraft des Bodens erlaubt eine ökonomische Aufrichtung und freie Bewegung.

Mit der Erfahrung, körperlich getragen und aufgerichtet zu werden, wachsen auch Mut und Kraft, zur eigenen Persönlichkeit zu stehen.

Aufgerichtet werden – aufrichtig sein.

Mit ihrer Praxis hat die Eutonie nicht nur einen Platz im Bereich der Pädagogik und Erwachsenenbildung, in der Kunst und im Gesundheitsbereich, sondern überall dort, wo Menschen bereit sind, sich selbst und ihrem sozialen Umfeld zu begeben.

Gerda Alexander hängte ihren Anspruch an Ihre Schüler nicht zu hoch, sie sagte:

„Wichtig ist, jeden Tag ein bisschen mehr zu lernen, dass ich selbst dieser Körper bin, auf den ich mich verlassen kann.“

Erinnern wir uns: EU bedeutet angemessen.

3. Eutonie im Wandel

Wir wandeln uns durch die Eutonie. Einige Beispiele für diesen inneren Wandel:

Wenn wir uns auf das „Experiment Eutonie“ einlassen, erleben wir schon bald, dass sie uns zur Begegnung mit uns selbst führt. Mit dem zunehmenden Verständnis für unseren Körper finden wir auch eine neue Beziehung zu uns.

Der Umgang mit dem eigenen Körper hat teilweise analytischen Charakter, auch durch die besondere Art, wie die Anatomie in den Übungsweg integriert wird. Gerda Alexander nannte es „Heimatkunde“.

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 um den gefühlten Körper. 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.

Im anschließenden Erfahrungsaustausch können die Modellagen einander zugeordnet werden. Dabei zeigen sich oft unbewusste Beziehungen zwischen den Teilnehmer/innen und gruppenspezifische Prozesse werden offenbar.

Der Wandel zeigt sich auch in den Improvisationen und Studien.

Gerda Alexander ermutigte ihre Schüler, ihre individuelle Bewegung und ihren persönlichen Ausdruck zu finden. Zu Beginn gilt oft das Ideal einer harmonischen Bewegung und einer ästhetischen Gestaltung. Im Laufe einer zunehmenden Selbstständigkeit spiegeln sich in den Improvisationen und Studien und auch innere Konflikte und gruppenspezifische Prozesse wieder. Der Ausdruck von Wut und Aggression, von Freude und Überschwang bringt eine neue Dynamik.

Als Gerda Alexander mit 83 Jahren die Studien der Examensgruppe unserer Schule sah, bezeichnete sie diesen Wandel als eine Weiterentwicklung. Wir baten sie um ein Urteil, aber sie lehnte eine Stellungnahme ab mit den Worten:

„Das kann ich nicht mehr beurteilen, dazu bin ich zu alt.“

Wir erleben, dass die Eutonie sich als eine lebendige Methode mit uns wandelt, sich wandelt mit der Entwicklung unseres Bewusstseins.

Die Potenz der Eutonie und unser eigene Potenz steigern sich wechselseitig in einem lebendigen Prozess.

Der Wandel des menschlichen Bewusstseins äußert sich in verschiedenen Bereichen: in der Wissenschaft mit ihren Zielen, in der Kunst mit ihrem Ausdruck, in der Suche nach Transzendenz.

Grundlage für die Entwicklung dieser Werte ist eine Gesellschaft mit einem tragfähigen Netz sozialer Beziehungen.

Das brennende Thema heute ist der soziodemographische Wandel. Wir können es uns nicht mehr leisten, Arbeitskräfte zu verschleifen und durch Jüngere zu ersetzen, es wachsen nicht mehr genug Junge nach.

Der Umgang mit dem Menschen in seiner Arbeitswelt wird sich ändern müssen.

Der einzelne Mensch wird wieder wertvoller.

Wir wissen heute, dass die Lernfähigkeit nicht vom biologischen Alter abhängt; es geht darum, die Lernbereitschaft zu erhalten oder sie neu zu wecken.

Dazu brauchen wir eine soziale Eingebundenheit und Akzeptanz, Motivation und Neugier auf das Leben. Die Herausforderung geht an jeden von uns und an die Politik.

Hier hat die Eutonie ein großes Arbeitsfeld.

Sensibilität und Körperbewusstsein sind nicht Selbstzweck, sondern Basis für ein biosoziales Leben. 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 ist die Voraussetzung für realisiertes soziales Verhalten.

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.“

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 Bewusstseinerweiterung möchte ich beitragen.

Und sei es auch nur mit einem Tropfen.“

Diese Worte sind ein Vermächtnis. Wozu rufen sie uns auf und wozu machen sie uns fähig?

Wir tragen nicht nur eine Vision in uns.

Dieses Symposium konnte nur entstehen, weil wir aus unseren eigenen Erfahrungen die Eutonie mit ihren ordnenden und heilenden Kräften kennen. Wir sind überzeugt von ihrem Wert, den sie uns in einer Welt voll Unsicherheit geben kann.

Darum soll dieser Tag nicht als Gedenkfeier enden, sondern ein Zündfunke sein für einen Aufbruch:

Vielleicht wird daraus ein Zentrum für die Eutonie Gerda Alexander in Wuppertal entstehen, dort, wo sie vor 100 Jahren ihren Anfang nahm?

In allen Straßen der Stadt Wuppertal wehen Fahnen mit der Aufschrift:

Wuppertal bewegt: sich, mich, dich. – Lassen wir uns bewegen!

Eine PowerPointPresentation begleitet den Text. Sie enthält 32 Folien mit Fotos von Gerda Alexander, Fotos aus der Eutonie-Praxis, Texte und Dokumente aus dem Archiv der Gerda-Alexander-Schule und aus Privatbesitz.

Karin Schaefer, Straßburg im September 2008