



Erfolgsgeschichte: Eutonie in der Fachschulausbildung zur  
Gymnastik- und Tanzlehrer\*in mit Schwerpunkt Bewegungstherapie  
im „Impuls“ Bremen

## Ganzheitliche Körperarbeit

Im Rahmen der zweijährigen Fachschulausbildung haben die Schülerinnen im Fach „Ganzheitliche Körperarbeit“ Eutonie-Unterricht: 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 Eutonie-Stunden. 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 wohlthuende und Vertrauen schaffende Erfahrungen, die auf allen Ebenen stabilisieren und den Forschergeist weckt:

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

*Sie unterstützt die Schüler\*innen 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 Schüler\*innen 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 Eutonie-Unterricht 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 Schüler\*innen 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 den 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 Eutonie-Stunden waren eine Insel der Ruhe und des Ankommens bei und in mir selbst; keine weitere Anforderung,

„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.“

etwas anders, besser, schneller zu machen, sondern eine wohlthuende 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!“
- 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 Schüler\*innen.

**Durchführende Eutoniepädagogin und Verfasserin:**

**Renate Riese**

- Zertifizierte Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander
- Zertifikat der Gerda-Alexander-Schule und der BVA
- Ausbildungsleiterin an der Gerda-Alexander-Schule Offenburg 2006 – 2013
- Gründerin der Eutonie-Akademie Bremen und Ausbildungsleiterin seit 2012

**Kontakt:**

Köpkenstr. 3  
28203 Bremen  
Telefon: 0421-326217  
Email: [info@eutonie-bremen.de](mailto:info@eutonie-bremen.de)  
[www.eutonie-bremen.de](http://www.eutonie-bremen.de)

2016 hat Martina Kreß die Nachfolge von Renate Riese an der Fachschule Impuls e.V. übernommen.

**Martina Kreß**

- Zertifizierte Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander
- Zertifikat der Gerda-Alexander-Schule
- Dozentin an der Eutonie-Akademie Bremen

**Kontakt:**

An Smidts Park 41  
28719 Bremen  
Telefon: 0177 5400963  
Email: [info@eutonie-kress.de](mailto:info@eutonie-kress.de)  
[www.eutonie-kress.de](http://www.eutonie-kress.de)

Fachschule  
und Berufsfachschule

impuls e. V.  
Fleetrade 78  
D – 28207 Bremen

Tel. 0421 - 441 999  
Fax. 0421 - 498 60 48  
[schule@impuls-bremen.de](mailto:schule@impuls-bremen.de)

[www.impuls-bremen.de](http://www.impuls-bremen.de)