EUTONIE – NACHHALTIG POTENTIALE ENTFALTEN

Deutsche Eutonie-Gesellschaft
Gerda Alexander e.V.

Mitteilungen
Nr. 68
Mai 2022

Impressum

Vorsitzender: Karl-Erich Emde
Erich-Lawatsch-Weg 18
42327 Wuppertal
Tel. 0202-735417
E-Mail: keemde@gmail.com

Schriftführerin: Dorothee Stieber-Schöll
Südstraße 55
32602 Vlotho
Tel. 05733-10307
E-Mail: dorothee@stieber-schoell.de

Schatzmeister: Ulrich Deinert
Am Breitling 33
23974 Stove
Tel. 038427-40410
E-Mail: ubdeinert@web.de

Verantwortlich für die Herausgabe der »Mitteilungen« ist die Schriftführerin

E-Mail: info@eutonie.de
Internet: www.eutonie.de | www.eutonie-ausbildung.de
Bankverbindung: Postgirobank Hamburg
DE11 2001 0020 0384 1142 00
BIC: PBNKDEFF

Umsetzung: Inge Fuhrmann, Bremen
Auflage: 250 Stück
Bremen, Mai 2022

Inhalt

4 **Brief an die DEGGA-Mitglieder**
Dorothee Stieber-Schöll

6 **50 Jahre Deutsche Eutonie Gesellschaft Gerda Alexander e.V.**

9 **Ereignisse in der Eutonie-Welt**

10 **Aktuelles aus der Eutonie Akademie Bremen**
Martina Kreß und Renate Riese

14 **Aktuelles aus der Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen**
Barbara Seitz

18 **Neues vom Erasmus-Projekt**
Barbara Göger

20 **Themen-Beiträge**

22 **Warum Entspannung für manche Menschen schwierig ist – und wie Eutonie unterstützend wirken kann**
Martina Kreß

33 **Nachhaltigkeit der Eutonie-Gerda-Alexander®**
Karin Schaefer

39 **Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation**
Dorothee Stieber-Schöll

59 **Leben mit Eutonie**

60 **Leben mit Eutonie**
Im Gespräch mit Christa Krawitz

65 **Vom Eutonie-Unterricht mit Kindern bis zur Projektverantwortlichen für das preisgekrönte Stadtteilmütter-Projekt**
Ursula Cremer

69 **Gedicht- und Text-Impulse**

70 **Glaskugel – Zerbrechlichkeit – Weitblick**
Barbara Göger

72 **Ich bin das kleine Kirschkernsäckchen.**
Bente, Teilnehmerin des Grundlagenkurses 2021

75 **Momentaufnahme**
Karin Coch

76 **Momentaufnahmen**
Renate Riese

77 **Milon von Kroton**
Eckhard Bertrand

79 **In eigener Sache**

80 **Buchbesprechung**
Sabine Katharina Schuldt

83 **Neue CD – Mehr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Körpertonus**
Rita Schnabel

84 **Anschriftenliste**

Brief an die DEGGA-Mitglieder

■ Das, was uns »im Außen« umgibt, wirkt auf uns und unser Lebensgefühl ein. Dass wir Leben weniger planen und vorhersagen können als wir über viele Jahre dachten, hat uns schon die Pandemie nachhaltig gelehrt. Jetzt leben wir seit gut fünf Wochen mit dem kriegerischen Weltgeschehen im Osten Europas und sind spürbar davon betroffen. Wir erleben, wie vielfältig wir vernetzt sind und wie starke Auswirkungen entstehen – bei uns selbst und im politischen wie im gesellschaftlich-ökonomischen Umfeld.

Unsere Gedanken und Gefühle geben in uns Resonanz. Neue Impulse zeigen sich. Wir wollen uns gut informieren, wir wollen helfen und vielleicht uns auch in das eigene Schneckenhaus zurückziehen. Im eigenen Wohnumfeld parken Autos mit ukrainischen Kennzeichen und viele Menschen suchen in Deutschland Zuflucht vor dem Krieg.

Und: die Pandemie dauert auch noch an. Auch in dieser Hinsicht ist das Leben noch nicht wieder so »normal«, wie wir es ersehnen.

Angesichts der großen Herausforderungen stellen sich mir die Fragen:

- Wie können wir unser eigenes Leben in dieser Zeit und mit diesen äußeren globalen Einflüssen verantwortlich ausrichten und gestalten?
- Wie gelingt es uns, in unserer eigenen Kraft zu bleiben und trotz den so bedrückenden Einflüssen von außen im »hier und jetzt« das zu tun, was der Augenblick von uns fordert und uns auch ermöglicht?
- Können uns Potentiale, die wir mit Eutonie erlernt und erworben haben, jetzt dienlich sein?
- Kann uns die Arbeit mit Eutonie unterstützen, immer wieder körperlich und auch seelisch in gute Spannung zu kommen, auch wenn das große Weltgeschehen uns Sorgen bereitet?

Zu diesem Mitteilungsheft »*Eutonie – nachhaltig Potentiale entfalten*« haben Kolleg:innen und Teilnehmer:innen auf vielfältige Art und Weise mit thematischen Beiträgen und Gedicht- wie Text-Impulsen beigetragen. Das lässt uns anschaulich erleben, wie Eutonie Ideenfindung fördert und kreative Potentiale freisetzen kann. Lesen Sie von dem, was die einzelnen Autor:innen in den Blick nehmen.
Mein Tipp dazu: Lassen Sie diese Ausführungen auf sich wirken und spüren Sie dem Gelesenen nach. Wie können Ihnen diese Blicke nutzen? Wozu regen sie Sie an?

In der »Eutonie-Welt« geschieht weiterhin Wandel: ab sofort wird der Sommerkurs in Fischerhude von der Eutonie Akademie Bremen durchgeführt.

Eutonie wird weiter und mit Zuspruch über digitale Medien unterrichtet. In Kenzingen fand die Pädagogik-Prüfung angesichts der hohen Corona-Zahlen digital statt und auch für das laufende Erasmus+-Projekt bietet der digitale Weg die Möglichkeit für kontinuierlichen Austausch und gemeinsame Weiterarbeit.

Gerne lasse ich Sie an der Begegnung mit meiner Interview-Partnerin Christa Krawitz teilhaben. Sie lebte über vier Jahrzehnte aktiv mit, von und für die Arbeit mit Eutonie. Unser Gespräch gab ihr Gelegenheit, viele ihrer Erfahrungen einmal in Worte zu fassen.

Ihre Resonanz auf das, was Sie lesen, ist mir willkommen!

Ihre

Vlotho, 31. März 2022

Wer uns noch Fotos von DEGGA-Sitzungen/ehemaligen Vorstandsmitgliedern der DEGGA/Bilder vom Fischerhude-Kurs aus den 70er/80er/90er Jahren zur Verfügung stellen kann, den bitten wir, diese eingescannt als Bilddatei mit hoher Auflösung oder per Post an die Schriftführerin zu schicken.

50 Jahre Deutsche Eutonie Gesellschaft Gerda Alexander e.V.

Wir laden zum Fest der Begegnung ab 18.30 Uhr in Fischerhude ein.

Wer noch mit einem kleinen Beitrag mitwirken will, melde sich bis zum 10. Juli beim Vorstand.

Karl-Erich Emde
Ulli Deinert
Dorothee Stieber-Schöll

EREIGNISSE IN DER EUTONIE-WELT

Aktuelles aus der Eutonie Akademie Bremen

Vom Aufhören und Beginnen – Fischerhude 2022

Martina Kreß und Renate Riese

Wechsel in der Leitung des Sommerkurses

■ Ende des Jahres 2021 wandte sich Barbara Seitz an die Eutonie-Akademie Bremen, d.h. Renate Riese und mich, mit der Frage, ob wir bereit seien, die Verantwortung für den Sommerkurs in Fischerhude zu übernehmen. Barbara Seitz möchte in Zukunft ihre Kräfte für die Ausbildungsangebote der Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen bündeln und deshalb die Ausrichtung in unsere norddeutschen Hände geben.

Fischerhude liegt vor den Toren Bremens und Renate und ich sind seit vielen Jahren mit diesem Ort und dem traditionellen Sommerkurs dort verbunden. Renate hat fast zwanzig Jahre dort gemeinsam mit Karin Schaefer unterrichtet und auch Einzelstunden gegeben. So hat es sich für uns stimmig angefühlt, ja zu sagen – auch wenn es für uns überraschend kam und wir erst einmal einiges umplanen mussten. So kommt es auch, dass in diesem Jahr der Kurs nicht in der gewohnten letzten Woche stattfinden kann, sondern eine Woche vorher.
Nach dem Okay des Fischerhuder Turnvereins, dass der Vertrag auf die Eutonie-Akademie Bremen umgeschrieben werden kann, gingen wir an die Planung und haben die ehemaligen Teilnehmer:innen per E-Mail angeschrieben und informiert. Barbara Seitz hat diesen Übergang gut unterstützt, indem sie uns Listen und Flyer-Vorlage überließ. Trotzdem kann es sein, dass wir jemanden übersehen haben. Wir bitten, das zu entschuldigen und um Information, wer gerne noch auf die Interessent:innenliste für den Sommerkurs in Fischerhude gesetzt werden möchte.

Wir wissen nicht, wie die Corona-Situation 2022 aussieht und ob wir die Plätze beschränken müssen – es zählt die Reihenfolge der Anmeldung! Wir hoffen aber sehr, dass alle, die kommen wollen, auch dabei sein können.

Das Thema des Sommerkurses

»Vom Aufhören und Beginnen« – lautet das Thema des diesjährigen Sommerkurses. Das Thema hat nicht nur mit dem Wechsel in der Kurs-Leitung zu tun…
Der Bestsellerautors Harald Welzer hat mit seinem Buch »Nachruf auf mich selbst. Die Kultur des Aufhörens« »Geschichten vom Aufhören und vom Leben« recherchiert und Renate zu diesem Thema inspiriert. Die Art und Weise, wie wir eine Erfahrung beenden, beeinflusst die Entstehung der nächsten. Ohne Aufhören kann man nichts anfangen. Dies gilt für vieles im Leben, aber natürlich auch für die Übungsweise in der Eutonie. In diesem Sommerkurs werden wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir Aktivitäten beenden und wie wir uns auf Neues einstellen.

Neues kann erschrecken, Vorbehalte auslösen, aber auch inspirieren und zu Wachstum anregen. Eingefahrene Verhaltensweisen und Muster halten uns oft im Vergangenen, im Gewohnten fest. Ohne den Entschluss, alte Verhaltensweisen zu lassen und uns auf neue Erfahrungen einzulassen, machen wir uns z.B. in der Berührung mit festen Materialien fest – spannen die Muskulatur an und empfinden dabei oft Schmerz. Erst wenn wir uns einlassen und es mal anders angehen – durch Zuwendung, durch Kontakt zum Material, reguliert sich der Tonus und das harte Material, der harte Boden erscheinen auf einmal erträglich oder sogar wohltuend…

In der Eutonie haben wir einen Weg kennengelernt, wie wir uns mit der inneren Welt vertraut machen und uns ohne Selbstverlust in Beziehung setzen können. Dies bleibt ein ständiges Übungsfeld – auch in den Beziehungen zueinander: von alten und neuen Kursteilnehmer:innen, im Kreis der Kolleg:innen.

Durch die Corona-Pandemie haben wir viele Einschränkungen erfahren – besonders in unseren unmittelbaren Begegnungsmöglichkeiten. Wie die Situation im Sommer 2022 aussieht und was noch auf uns zukommt, bleibt ungewiss. Wer sind wir im Jahr 2022 – als Individuum, als Gruppe? Was ist geblieben, was hat sich verändert?

»Das zutiefst Menschliche in uns zu entdecken, wird unsere wichtigste Aufgabe im 21. Jahrhundert sein,« schreibt Gerald Hüther – angesichts von vielerlei Konflikten, die wir in unserer Gesellschaft und der Welt wahrnehmen, können wir dem nur zustimmen. Das »zutiefst Menschliche«, die Anerkennung der Würde jedes Menschen verbindet uns über alle Differenzen und Eigenarten hinaus. Eutonie stärkt dabei den Mut, sich und anderen unvoreingenommen zu begegnen. Daran werden wir weiter üben: Vertrauen schaffen, einander wahrnehmen und berührbar bleiben…

Martina Kreß – inspiriert
von Renate Riese

Termin Fischerhude 2022: 17. – 23. Juli!

Kosten 290,- Euro

Anmeldung bis zum 10. Juni über die Webseite www.eutonie-akademie.de,

per E-Mail an kontakt@eutonie-akademie.de oder per Brief an die

**Eutonie-Akademie Bremen,
Martina Kreß und
Renate Riese GbR
An Smidts Park 41
28719 Bremen**

Aktuelles aus der Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen

Eutonie-Ausbildung und Abschlussprüfungen in Coronazeiten

Barbara Seitz

■ 11 Eutonie-Pädagogikschüler:innen und 3 Prüfer:innen waren hochmotiviert, die Abschlussprüfung in Eutonie-Pädagogik vom 28. – 30.01.2022 mit einem Hygienekonzept in Präsenz durchzuführen.
Doch es kam kurzfristig ganz anders: die Zahlen der Neuinfektionen schossen in Deutschland in die Höhe und parallel zu dieser Entwicklung hatte ich mich als Prüfungs- und Schulleitung eine Woche vor den Prüfungen mit Corona infiziert.

In meinem 7-wöchigen Aufenthalt bei meiner Tochter und Enkelkindern im Senegal war ich stets kerngesund – erst 2 Tage vor Rückflug hat mich der Coronavirus trotz meiner 3 Impfungen daran gehindert zurückzufliegen.
Mir war sehr bewusst, dass sich 9 Schülerinnen und 2 Schüler auch während der Weihnachts- und Neujahrszeit intensiv auf die Abschlussprüfung Ende Januar 22 vorbereitet hatten. Eine Verschiebung der Prüfung in den April hätte bedeutet, dass die Schüler:innen bis dahin alles wieder neu aufbereiten müssen, gerade die wichtigen Eutonie-Lehrproben und die aufwändigen Anatomiekolloquien.

Weiterhin war mir klar, dass einige Schüler:innen das Zertifikat und die Erlaubnis zu unterrichten jetzt wirklich brauchen, da sie schon Verträge für Eutoniekursangebote mit der VHS haben und ihr Zertifikat vorlegen sollen.

Glücklicherweise hatte ich während meiner Coronainfektion nur leichte Symptome und konnte meinen Plan B einsetzen: die Prüfung in Eutonie-Pädagogik findet online statt. Da die Ausbildungsgruppe wegen der Pandemie schon ein paar Wochenenden online durchführen musste, waren alle Schüler:innen gut ausgerüstet mit PC, Kamera, Headset usw. und auch mit dem online Ablauf über ZOOM bereits vertraut.

Aus dem Senegal organisierte ich per Mail von meinen fortlaufenden externen Gruppen nun 5 Gruppen für die online-Lehrproben in Eutonie-pädagogik mit jeweils durchschnittlich 4 Teilnehmer:innen. Somit konnte der Prüfungsplan am **1. Prüfungstag mit den Eutonie-Lehrproben** sehr gut eingehalten und durchgeführt werden!

Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen

Die Prüfungsjury (Dozentin Isabelle Pelti-Kromm und Eutonietherapeutin Angelika Klank als Vertreterin des Berufsverbandes DEBEGA) sowie ich, konnten auch beim Unterrichten am PC sehr gut wahrnehmen, ob die Unterrichtenden in Kontakt zur Gruppe waren, ob sie von den externen, unbekannten Teilnehmer:innen etwas aufgegriffen haben, wie sie auf die Einzelnen eingegangen sind usw.

In anschließenden online Teambesprechung waren alle 3 Prüfungsmitglieder hocherfreut über die sehr guten und sehr gut gelungenen online Eutonie-Lehrproben. Alle Schüler:innen hatten diesen Teil bestanden.

Der 2. Prüfungstag widmete sich den Anatomie-Kolloquien. Alle Schüler:innen hatten sich ganz aktuell mit ihrem flexiblen Tonus auf die neue online-Version für die Anatomie-Präsentation eingestellt. Überrascht wurden wir von tollen, übersichtlichen Plakaten, von Skeletten oder Wirbelsäulen, die so platziert wurden, dass sie durch die Kamera von allen sehr gut zu sehen waren! Auch die Anleitung und Durchführung der entsprechenden Kontrollposition war klar und deutlich wahrzunehmen.

Zusätzlich haben alle Anatomiegruppen im letzten Drittel der Präsentation viele praktische Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch die Tonusregulierung der Eutonie die Durchführung ihrer Kontrollposition leichter werden kann. Diese Beispiele für die praktische Umsetzung sind sehr hilfreich, wenn später in den Gruppen weiter mit den Kontrollpositionen gearbeitet wird. In einem ausführlichen Handout wurde dies für alle Mitschüler:innen dokumentiert.

Großes Lob an alle – dieser Prüfungsteil wurde von allen Anatomiegruppen mit Bravour umgesetzt!

Am 3. Prüfungstag führte ich mit meinen Kolleginnen Isabelle und Angelika die Abschlussgespräche. Jeweils zu zweit oder zu dritt traten die Schüler:innen online dem Meeting des Prüfungskomitees bei. Nun gab es ein umfassendes Feedback zur Lehrprobe, zum Anatomiekolloqium und zur schriftlichen Arbeit für jede Schülerin und jeden Schüler.

Die ergänzenden Teile der Prüfung wie die Sequenz der Kontrollpositionen und die Bewegungsimprovisation in der Gruppe war online nicht durchführbar. Diese beiden Teile werden in der Gruppe am bereits vereinbarten Wochenende vom 1.-3. April umgesetzt.

An diesem Aprilwochenende erhalten die Schüler:innen ihr wohlverdientes Zertifikat und ihr Examens-Zeugnis. Mit viel Flexibilität und einem Wechsel von Präsenzunterricht und Onlineunterricht konnte die gesamte Ausbildungsgruppe in Eutonie-Pädagogik auch während der herausfordernden Corona-Pandemie fortgeführt werden und zu einem erfolgreichen Abschluss für alle werden! Einige wollen die Ausbildung mit Eutonie-Therapie fortsetzen.

Vom 7. – 9. April 2022 erfolgt die Abschlussprüfung in Eutonie-Therapie für die aktuell in Ausbildung befindlichen Therapieschüler:innen an der Gerda Alexander Schule Kenzingen. 2019 hatte diese Eutonie-Therapiegruppe die Ausbildung begonnen und durch Corona mussten immer wieder Seminare in der Präsenz ausfallen. Somit mussten wir auch den Prüfungstermin bereits zweimal verschieben.

Im Prüfungsteam werden Christel Schwiegershausen und Angelika Klank mitwirken, sowie die Dozentinnen Isabelle Pelti-Kromm und Rita Schnabel. Vom Berufsverband des BV-Atem wird der 2. Vorstand Sabine Huiss der Prüfung beiwohnen.

Herzliche Grüße an alle

Barbara Seitz
Schulleitung Gerda Alexander Schule Kenzingen

Neues vom Erasmus-Projekt

Wie in den letzten Mitteilungen berichtet, ist im Herbst 2020 ein Eu-gefördertes Erasmus +- Projekt gestartet. Der Titel, unter dem wir dieses Projekt beantragt haben, lautet: **»Beitrag und Wirkung selbsterfahrungsorientierter Körpermethoden in der Praxis gesundheitlicher Prävention«.**

Barbara Göger

■ Wie in den letzten Mitteilungen berichtet, ist im Herbst 2020 ein EU-gefördertes Erasmus +- Projekt gestartet. Der Titel, unter dem wir dieses Projekt beantragt haben, lautet: »Beitrag und Wirkung selbsterfahrungsorientierter Körpermethoden in der Praxis gesundheitlicher Prävention«.

Der etwas sperrige Titel war nötig, um die entsprechende Kommission im Erasmus-Programm davon zu überzeugen, dass für ein solches Austausch-Projekt zwischen verschiedenen EU-Ländern ausreichend inhaltlicher Mehrwert enthalten ist.

Immerhin bekommen wir Geld in allen Ländern für Projektleitung, Organisation und vier Austausch-Treffen.

Ins Arbeiten zu kommen war natürlich unter Pandemie-Bedingungen nicht ganz einfach. Aber wir haben in dieser Zeit unsere Skepsis in Bezug auf virtuelle Formate doch einigermaßen überwunden und schätzen es sehr, dass wir über große Distanz Frankreich, Belgien, Österreich und Deutschland »zusammenbringen« können, um zumindest ein wenig voneinander mitzubekommen, Gesichter und Stimmen wahrzunehmen und sogar die eine oder andere Anleitung »durch den Äther« zu schicken.

So mussten wir also ein erstes Treffen Anfang 2021 virtuell machen, konnten aber dann erfreulicherweise im August zumindest Kolleg:innen aus Frankreich, Österreich und Deutschland in Tübingen zusammen bringen. Wie es das Projekt beabsichtigt, sind wir in intensiven Austausch gekommen, haben manche sprachliche Barriere erfolgreich überwunden und beglückt festgestellt, wie viele Gemeinsamkeiten wir feststellen konnten. Gleichzeitig haben wir aber auch sehr von unseren unterschiedlichen Hintergründen, Bedingungen in den Ländern und den Schwerpunktsetzungen profitiert. Jedes Land hatte sich bereits im Vorfeld für einen Schwerpunkt entschieden, nämlich

- Frankreich: »Warum Eutonie MODERN ist«
- Deutschland: »Ausbildung neu denken«
- Österreich: »Die Wirksamkeit der Eutonie belegen – Forschung anregen«
- Belgien: »Eine gute Öffentlichkeitsarbeit braucht es auch!«

An diesen Schwerpunkten arbeiten wir kontinuierlich weiter, tauschen uns medial und virtuell aus und freuen uns auf ein weiteres Präsenztreffen im Sommer in Frankreich.

Eine Projekt-Website ist im Aufbau und kann schon besucht werden: https://eutonie.international

Barbara Göger,
Projektleitung

THEMEN-BEITRÄGE

Warum Entspannung für manche Menschen schwierig ist – und wie Eutonie unterstützend wirken kann

Martina Kreß

Martina Kreß

Erkenntnisse aus der Trauma-Arbeit für die Eutonie

■ Wie andere Eutonie-Kolleg:innen[1] auch, beschäftige ich mich in den letzten Jahren immer wieder mit Erkenntnissen aus der Trauma-Forschung und der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Seit letztem Jahr nehme ich bei Dami Charf an einer Fortbildung in Somatisch Emotionaler Integration SEI®, bindungs- und körperorientierter Psychotherapie teil.

Nicht, weil ich traumatherapeutisch arbeiten möchte, aber um zu verstehen, was manchen Teilnehmenden oder Klient:innen während der Eutonie-Stunde widerfährt und um sie angemessen begleiten zu können. Da gibt es zum Beispiel Menschen, mit einer hohen Körperspannung und einem Nervensystem, das sich in einem hohen Erregungszustand befindet. Sie berichten häufig davon, dass es ihnen schwerfällt, sich zu entspannen und dabei zu erholen. Wenn Sie dann auf der Matte liegen, kann es sein, dass sie ziemlich schnell erschlaffen und geistig und körperlich wegtreten. Auf eine Übererregung folgt ein Zusammenbruch der Spannung. Manche berichten dies auch aus ihrem Alltag: Sie sind sehr aktiv im beruflichen Kontext, halten einen hohen Tonus und wenn sie dann zu Hause sind, »kollabieren« sie auf dem Sofa und sind zu nichts mehr fähig und nur noch erschöpft.

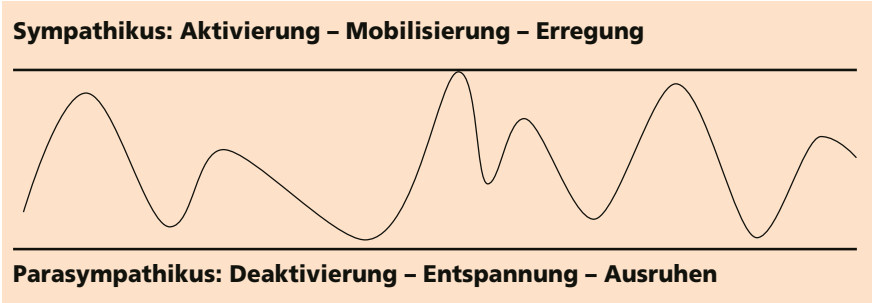
Welche Hintergründe können uns helfen, dies zu verstehen und zu erklären?

Durch Zufall bin ich vor einiger Zeit bei YouTube auf ein Video von Dami Charf gestoßen, in dem sie auf dieses Phänomen eingeht und es aus traumatherapeutischer Sicht deutet. Um zu verstehen, was passiert, ist es wichtig, sich mit ein paar Grundbegriffen zu beschäftigen.

Das Toleranzfenster (Window of Toleranz)

Die Schwingung unseres Vegetativen Nervensystems, von Sympathikus (Erregung, Anspannung) und Parasympathikus (Beruhigung, Entspannung), findet in einem individuell festgelegten Rahmen, dem Toleranzfenster (Window of Toleranz) statt. Dieses »Fenster« bildet sich vor allem in den ersten Lebensmonaten aus und kann – geprägt von den Erfahrungen, die ein Säugling mit seinen Bezugspersonen macht – enger oder weiter angelegt sein.
Für unser Wohlbefinden ist es von Bedeutung, dass wir positive und negative Emotionen, die auf uns einstürmen, bewältigen können. Mit einem ausreichend weiten Toleranzfenster können wir uns flexibel und eutonisch auf die Erfordernisse unseres Lebens einstellen und von der Anspannung in die Entspannung wechseln und umgekehrt. In der Eutonie sprechen wir dann von der Fähigkeit zur Tonusregulation, zur Tonusadaption. Allgemeiner können wir diese Fähigkeit als »Selbstregulation« bezeichnen.

»Window of Tolerance«: Aktivierungskurve im regulierten, adaptiven Nervensystem. Innerhalb des Toleranzfensters werden die Aktivitäten von Sympathikus und Parasympathikus als angenehm und stimmig empfunden.



Entspannung bedeutet in diesem Kontext, dass das Nervensystem parasympathisch »runtergefahren« werden kann, ohne aus dem »Toleranzfenster« zu fallen. Diese Entspannung wird als erholsam erlebt. Aber es gibt in unserem Leben auch Ereignisse, in denen unser Nervensystem das »Toleranzfenster« verlässt. Durch ein plötzliches, überwältigendes traumatisches Erlebnis, wie z.B. einen Unfall, schnellt die Amplitude des sympathischen Nervensystems über unseren Wohlfühlbereich (unser Toleranzfenster) hinaus und gerät in einen Raum von *Übererregung* (Hyperarousel): Wir sind bereit für Kampf oder Flucht. Ist Kampf und Flucht nicht möglich, folgt Erstarrung, ein »Totstellreflex«. Das Nervensystem befindet sich im Raum der *Untererregung* (Hypoarousel). Alle drei Reaktionen dienen unserem Überleben bei Gefahr.

Emotionen wie Entsetzen, Wut, Verzweiflung, die die Amplitude unseres Nervensystems nach oben in den »Hyperarousel« schnellen lassen, sind vorübergehender Natur. Unser Körper mit seinem Nervensystem ist so beschaffen, dass er sich in solche Extreme hinein- und wieder herausbegeben kann.[3] In einem resilienten Nervensystem können sich deshalb die Ausschläge auch nach einem traumatischen Ereignis wieder »normalisieren«, das heißt, ins Toleranzfenster zurückkehren.

Aktivierung im Nervensystem nach Traumaerleben. Die Ausschläge überschreiten das Toleranzfensters und wechseln oft schnell vom oberen Bereich in den unteren Bereich und umgekehrt.

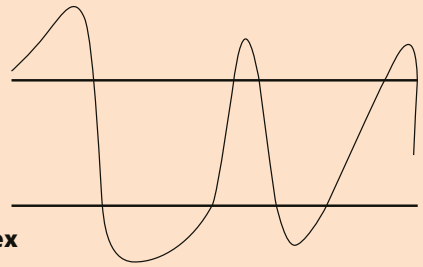
Hyperarousel: Kampf und Flucht

Sympathikus

»Toleranzfenster«

Parasympathikus

Hypoarousel: Erstarrung, Totstellreflex



Entspannung ist nur innerhalb des eigenen Toleranzfensters möglich

Die »Größe« des Toleranzfensters ist sehr individuell. So kann dasselbe Ereignis von der einen als emotional gut zu bewältigen und von der anderen als überfordernd empfunden werden.

Ursachen für ein »kleines« Toleranzfenster können in der frühen Kindheit liegen.[4] Die Fähigkeit zur Selbstregulierung wird zunächst einmal in der Beziehung zur Mutter oder einer nahen Bezugsperson erlernt. Ein Säugling kann sich noch nicht selbst regulieren und selbst beruhigen. Wenn auf sein Schreien niemand reagiert, schreit er sich in immer größere Erregung, bis er resigniert, seine wütenden Proteste abstellt und die Erwartung aufgibt, dass sein Bedürfnis gestillt wird. Es verfällt in eine parasympathisch dominierte Erstarrungsreaktion, es »friert ein«.[5] Wenn ein Kind wiederholt solche Situationen erlebt, »lernt« sein Nervensystem dieses Muster. Erlebt es hingegen, dass es getröstet und in seinen Emotionen reguliert wird, entwickelt es mehr und mehr die Fähigkeit zur Selbstregulation und sein Toleranzfenster wird größer.

Das Toleranzfenster kann sich auch durch wiederholte Erfahrungen von Überwältigung, Gewalt und Ohnmacht oder durch chronischen Stress »verkleinern«. Ein so geprägtes Nervensystem ist nicht mehr adaptiv, es kennt oft nur noch »oben« und »unten« – Über- und Untererregung – und befindet sich selten im persönlichen Wohlfühlbereich.

Von daher ist es für betroffene Menschen schwierig, in einen Zustand der Entspannung zu kommen. Denn Entspannung ist nur *innerhalb* des Toleranzfensters zu finden und kennt Übergänge und Abstufungen.[6] Diejenigen, deren Toleranzfenster eher »klein« und wenig adaptiv ist, fallen deshalb häufiger übergangslos von einer Übererregung in eine Erschlaffungsphase, die für sie nicht erholsam ist.

Verlust des Selbstgefühls

Manche Menschen mögen keine »Entspannungsübungen«, weil sie vermeiden, zur Ruhe zu kommen und sich zu spüren. Vielleicht haben sie die Erfahrung gemacht, dass »Entspannung« oder »Ruhe« eine Tür zu unangenehmen Emotionen öffnete. Andere fürchten das »Loch« in das sie fallen, wenn sie versuchen, sich zu entspannen.

Manche können sich auch nicht spüren. Häufig sind bei ihnen die Körperempfindungen durch chronisch verspannte Muskulatur weitgehend oder in bestimmten Körperregionen »abgeschaltet«. Um nichts Unangenehmes spüren zu müssen, spüren die Betroffenen lieber Garnichts mehr – wobei das kein willentliches Geschehen ist, sondern ein Prozess, der sich weitgehend im Unbewussten abspielt und auch als »sensomotorische Amnesie«[7] bezeichnet wird. Personen die davon betroffen sind, haben häufig traumatische Erfahrungen gemacht.

Peter Levine schreibt zu der Erfahrung, nichts mehr spüren zu können: »Bei dem Versuch, qualvolle Erinnerungen abzuschalten, geht uns auch die wertvolle Fähigkeit verloren, subtile Veränderungen wahrzunehmen, die uns Wohlbehagen und Zufriedenheit vermitteln oder uns vor eindeutigen Gefahren warnen.«[8] Betroffene haben dabei häufig das Gefühl »nicht mehr sie selbst« zu sein; »der Verlust der Empfindungen ist gleichbedeutend mit dem Verlust des Selbstgefühls.«[9]

Bessel van der Kolk resümiert in seinem Buch »Verkörperter Schrecken«: »Einer der klarsten Lektionen der heutigen Neurowissenschaften ist, dass unser Selbstempfinden in unserem Körper verwurzelt ist. Wir lernen uns erst dann wirklich kennen, wenn wir unsere Körperempfindungen spüren und deuten können; wir müssen sie wahrnehmen und auf sie eingehen, um sicher durchs Leben gehen zu können.«[10]

Wie können wir mit Eutonie einen Weg zur Entspannung unterstützen?

Für Menschen mit »traumatogen« strukturierten Nervensystem ist es schwierig, sich in ihrem persönlichen Toleranzbereich aufzuhalten oder nach einem Ereignis in ihn zurückzukehren. Aber das Gehirn ist plastisch und gelernte Muster können »umgeschrieben« werden. Viele neue positive Erfahrungen ermöglichen, dass gelernte und automatisierte Reaktionsmuster verändert werden und sich das Toleranzfenster weitet.

Dieser Prozess erfordert viel Geduld und entsprechende co-regulierende und vertrauensbildende Erfahrungen mit Anderen. Eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung, die auch den Körper mit einbezieht, ist in diesem Fall meist angeraten und hilfreich. Körperbezogene Methoden wie die Eutonie können den Prozess unterstützen.

Entspannung gelingt nur, wenn wir uns sicher fühlen

Der wichtigste Faktor für Entspannung ist das Gefühl von Sicherheit. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, ob wir »objektiv« in Sicherheit sind oder das denken, sondern ob unser autonomes Nervensystem sich »subjektiv« sicher fühlt.
In der Eutonie fragen wir immer wieder danach, wie sich etwas für uns anfühlt, wie wir auf etwas reagieren. Meistens konzentrieren wir uns dabei auf das Körperempfinden und den Körpertonus. Dabei auch auf den Aspekt »Psychotonus«, den Zustand unseres Nervensystems zu achten, kann uns wertvolle Erkenntnisse schenken. So können wir uns immer mal wieder fragen: Wie fühlen sich Sicherheit und Entspannung für mich an? Was brauche ich, damit ich mich sicher fühlen kann?, und auch bewusst zu registrieren: Wann reagiert mein Körper mit Stress und woran genau merke ich das? Und in welchen Momenten fühle ich mich leblos, erschlafft oder erstarrt, und wie »ausgecheckt«?

Wenn wir wissen, was wir brauchen, um uns sicher zu fühlen, können wir leichter Situationen und Umgebungen so gestalten, dass wir uns in ihnen entspannen können. Manche Menschen fühlen sich sicherer in einer Gruppe, andere eher allein oder in einem Zweierkontakt. Manche bevorzugen einen ganz bestimmten Platz im Raum, manche benötigen eine Decke, in die sie sich einwickeln können…

Wie Eutonie-Übungsweisen helfen können, sich sicherer zu fühlen

Um Sicherheit zu gewinnen, ist das Eutonie-Übungsprinzip »Berührung« besonders wichtig. Durch Berührung mit dem Boden, Material oder der eigenen Hand wird die Körperbegrenzung als »Schutzraum« bewusst. Vor allem ein festerer, d.h. angenehm empfundener deutlicher Druck kann

helfen, sich überhaupt erst einmal (wieder) selbst zu spüren. In einer Eutonie-Behandlung im Einzelsetting kann eine haltende, achtsame Berührung – oder auch nur ein präsentes Da- und an der Seite-Sein – Sicherheit vermitteln.

Durch ganz konkrete »Forschungs-Aufgaben« wird in der Eutonie die Aufmerksamkeit auf das im Hier und Jetzt Erfahrbare gelenkt: Was spüre ich, wenn ich mit dem Bambusstab meinen Arm beklopfe? Wie komme ich vom Liegen ins Sitzen? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mit meinem ganzen Gewicht auf ein Material ablege? Das Ziel der Eutonie ist nicht primär Entspannung, auch wenn die Übungen oft entspannend wirken. Gerade für Menschen, die Schwierigkeiten mit »Entspannungstechniken« haben, kann die Eutonie eine Hilfe sein, weil sie sich nicht »entspannen müssen« und sehr frei sind in dem, auf was sie sich einlassen möchten und auf was nicht. Durch das Spiel mit verschiedenen »Forschungs-Aufgaben« und den damit verbundenen Tonuslagen können Übergänge und Abstufungen von Entspannung und Anspannung geübt werden.

Peter Levine beschreibt in seinem Buch »Sprache ohne Worte« eine Übung, die er »nach innen wandern« nennt, andere Methoden sprechen von »Bodyscan«. In der Beschreibung ähneln sie dem was Gerda Alexander »Inventur« oder »Heimatkunde« nannte: In einer Haltung der Selbstakzeptanz wie auf einer Reise die Aufmerksamkeit durch alle Körperbereiche wandern lassen und alle Empfindungen, die sich dabei einstellen, wahrnehmen.[11] Für ihn ist diese Form des Gewahrseins eine wichtige Voraussetzung, einerseits, um Empfindungen von inneren Bildern, Emotionen und Gedanken zu unterscheiden und anderseits auch als Voraussetzung »für die Veränderung funktionaler und emotionaler Zustände.«[12]

Durch die Konzentration auf eine konkrete Berührungserfahrung, eine Innenwahrnehmung (Interozeption) oder auf eine Bewegung treten belastende Gedanken in den Hintergrund. Durch die Erfahrung der Tragkraft des Bodens, der Halt und Widerstand bietet, durch die Erfahrung der Körpergrenze, der Festigkeit von Knochen, durch das Erleben von »Transport« bekommt der Körper Informationen darüber, dass er vertrauen darf, dass er – in sich selbst – Sicherheit finden kann.

Dadurch, dass in der Anleitung immer wieder auf das Gewahrsein im »Hier und Jetzt« verwiesen wird, wird die oder der Übende unterstützt, mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart und beim Konkreten zu bleiben, Kontakt mit der Umgebung aufzunehmen, sich sozial einzulassen und damit neue Erfahrungen zu machen. Die Erfahrung, dass die Eutonie-Übenden selbst etwas tun können, um sich zu regulieren, stärkt ihre »Selbstwirksamkeitserwartung«[13], was wiederum zu ihrem Sicherheitsempfinden beiträgt.

Warum wir durch Fragen – und die Offenheit für alle Antworten darauf – Sicherheit gewinnen können

Die Art der Fragestellungen in der Eutonie hilft, die Empfindungen zu sortieren und benennen zu können. Die bloße Frage: »Was fühlst du?«, kann oft verwirren und sprachlos machen. Im Vergleich aber – wie beispielsweise die Aufgabe, den Unterschied zwischen dem gerade berührten Bein und dem anderen zu spüren – wird leichter deutlich: da fühlt sich etwas schwerer an, länger, fester, wärmer, da ist ein Kribbeln zu fühlen oder ein Fließen…

Durch diese Art des Fragens wird die persönliche Wahrnehmungsfähigkeit und damit die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, zur Reflexion und Selbstaussage geschult: das persönlich Erlebte kann in Worte gefasst und anderen mitgeteilt werden. Unabdingbar dafür ist die »Erlaubnis«, die die Sicherheit vermittelt: dass alles da sein darf, was sich zeigt, dass es keine »richtigen« oder »falschen« Empfindungen gibt. Diese »Erlaubnis« hilft, die eigenen Empfindungen und Gefühle anzunehmen – eine Grundvoraussetzung für alle Veränderungsprozesse.

Die Rolle der Anleitenden

Eine wichtige Rolle spielen für das »Gefühl von Sicherheit« auch diejenigen, die Eutonie anleiten oder im Einzelsetting andere berühren. Als Eutonie-Pädagog:innen müssen wir uns bewusst sein, wie sehr unser eigene Haltung, unser eigener Tonus, unsere Mimik und unsere Stimme dazu beitragen können, dass die Übenden sich sicher fühlen.

Über unsere Mimik, Stimme und Berührung wirken wir auf das »soziale Nervensystem«[15] von Anderen ein und können dazu beitragen, dass es sich reguliert. So haben wir vermutlich alle schon die Erfahrung gemacht, dass eine ruhige, beruhigende Stimme, ein freundliches, zugewandtes Gesicht oder das Anbieten einer Hand zum »Festhalten«, eine Berührung am Oberarm etc. eine durch Angst ausgelöste hohe Erregung beruhigen kann. Dami Charf spricht hier von »Co-Regulation«, die an das anknüpft, was uns als Säuglinge das Überleben gesichert hat: Da ein Säugling sich am Beginn des Lebens noch nicht selbst regulieren kann, ist er angewiesen auf seine Bezugspersonen, die das für ihn tun: ihn beruhigen, Nähe und Nahrung geben.

Es kann aber auch geschehen, dass sich die Über-Erregung der/des Einen auf Andere überträgt und diese damit »angesteckt« werden. Deshalb ist eine ausreichende Fähigkeit zur Selbstregulation wichtig, nicht nur, aber besonders dann, wenn wir professionell mit Menschen arbeiten möchten.

Besonders in der Einzelbegleitung gilt es mit wacher Aufmerksamkeit, mit Empathie und Tonusadaption auszuloten, wieviel Nähe oder Distanz es braucht, welche Art von Berührung als angenehm empfunden wird und welches Setting (Sitzordnung, Raum, Material, Absprachen etc.) es insgesamt braucht, um so etwas wie eine »haltende Umgebung« entstehen zu lassen, in der die oder der Übende ausreichend viel Sicherheit findet und sich auf neue Erfahrungen einlassen kann.

Vor allem aber geht es darum, sich als Eutonie-Pädagog:in immer wieder selbst zu befragen: In welchem Spannungszustand befinde ich mich selbst? Fühle ich mich sicher und »bei mir«? Und wenn nicht, was kann ich ändern? Empfinde ich gerade meine eigene Anspannung, oder nehme ich den Tonus des Übenden, meines Gegenübers wahr? Was passiert auf der Ebene von Tonusadaption und Tonusübertragung, von Übertragung und Gegenübertragung zwischen uns beiden?

Die eigene Selbstregulation zu schulen und eine Bewusstheit für die beschriebenen Phänomene zu entwickeln, gehört zu den immerwährenden Anforderungen und zum Lernprozess, den sich jede:r, die oder der Eutonie anleiten oder mit den Händen Eutonie-pädagogisch begleiten möchte, zeitlebens und in jeder konkreten Situation unterziehen muss.

Fazit

Mit den Mitteln und Übungsweisen der Eutonie haben wir viele Werkzeuge in der Hand, um den Kursteilnehmer:innen oder Klient:innen einen Weg zur Entspannung und Selbstregulation aufzuzeigen und sie dabei zu begleiten. Dabei kann die Beschäftigung mit körperbezogenen Methoden der Traumatherapie[16], sowie den dahinter liegenden Theorien und wissenschaftlichen Erkenntnissen, uns als Eutonie-Praktizierende wichtige Hinweise und Erklärungen für beobachtete Phänomene bei uns selbst oder unseren Kurs-Teilnehmer:-innen geben. Aus diesem Grund spielt die Beschäftigung mit dem Phänomen »Trauma« auch zunehmend eine Rolle in der Ausbildung von Eutonie-Pädagog:innen. Es ist jedoch immer zu beachten, dass es in der Eutonie nicht um Trauma-Behandlung oder Therapie geht. Diese ist den dafür ausgebildeten Trauma- und Psycho-Therapeut:innen vorbehalten.

Martina Kreß
Bremen, 15.03.2022

1 Z.B. Dorothee Stieber-Schöll (2021): Traumafolgen überwinden. In Eutonie – vom Körper lernen. Erfahrungen und Reflexionen aus der Praxis. Hogrefe, Bern 2021.
2 YouTube Video von Dami Charf (2016) in »Warum Entspannung für traumatisierte Menschen oft schwer ist« vom 26.11.2016. Siehe auch: www.traumaheilung.de
3 Siehe dazu Levine, Peter A. (2011): Sprache ohne Worte, Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. Kösel, München 2011. S. 177.
4 »Man geht heute davon aus, dass affektive Dysregulation zentral für eine Anfälligkeit für Stress und Traumatisierung und ein grundlegendes Element bei der Entstehung seelischer und körperlicher Probleme ist.« Laurence Heller, Aline LaPierre

(2013): Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen – Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken – Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM, S.17
5 Heller, LaPierre (2013): Entwicklungstrauma heilen. S. 24
6 Dami Charf (2016) in YouTube Video »Warum Entspannung für traumatisierte Menschen oft schwer ist«
7 Siehe zum Begriff »sensomotorische Amnesie«: Hanna, T. (2018). Beweglichsein – ein Leben lang. München: Kösel.
8 Siehe dazu Levine (2011) S. 175.
9 Levine (2011) S. 176
10 Bessel van der Kolk (2016): Verkörperter Schrecken, Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst Verlag, Lichtenau/Westf. 2016. S.323
11 Levine (2011) S. 355f
12 Levine (2011) S. 406: »Denken Sie daran, dass der mediale präfrontale Kortex (der einen Großteil seines Inputs vom Körper empfängt) die einzige Region des Neokortex ist, die das limbische System und damit die Emotionalität verändern kann.«
13 Dieser Begriff wurde von Albert Bandura geprägt und bezeichnet nach spektrum.de: »das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit auch unter extremen Belastungen«, aufgerufen am 22.2.2022.
14 Siehe dazu Levine (2011) S. 104f
15 Begriff aus der Polyvagalen Therorie nach Steven Porges: ventraler Teil des sympathischen Nervensystems. Siehe dazu: https://www.traumafokus.com/files/pdf/Polyvagaltheorie_Porges.pdf
16 Das sind z.B. Somatic Experiencing (Peter Levine), Somatisch Emotionaler Integration SEI®, bindungs- und körperorientierter Psychotherapie (Dami Charf), traumasensibles Yoga (untersucht z.B. von Bessel van der Kolk)

Nachhaltigkeit der Eutonie-Gerda-Alexander®

Karin Schaefer

Karin Schaefer

■ Nachhaltigkeit ist zu einem ganz wesentlichen Begriff geworden, der im Zusammenhang mit dem Klimawandel, der Umweltverschmutzung und dem Umgang mit unseren Ressourcen genannt wird. In diesen Bereichen ist dringend ein nachhaltiges Handeln notwendig. Eutonie-Übungen wirken nachhaltig in unserem Körper. Können sie auch im Bereich der offiziellen Nachhaltigkeit und ihren drei Säulen wirksam sein? Ich wage hiermit wieder ein Essay, mein viertes Essay zur Eutonie-Methode.

Zur Nachhaltigkeit finden wir unter Wikipedia folgenden Text: *Die Bezeichnung hat eine komplexe und facettenreichen Begriffsgeschichte. Das Wort Nachhaltigkeit stammt vom Verb nachhalten mit der Bedeutung »längere Zeit andauern oder bleiben«.*
Heutzutage sind im Wesentlichen drei Bedeutungen zu unterscheiden:

- *die ursprüngliche Bedeutung »einer länger andauernden Wirkung«,*
- *die besondere forstwirtschaftliche Bedeutung als »forstwirtschaftliches Prinzip, nachdem nicht mehr Holz gefällt werden darf als nachwachsen kann.«*
- *die moderne, umfassende Bedeutung im Sinne eines »Prinzips, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen oder sich regenerieren und künftig wieder bereitgestellt werden kann.«*

Alltagssprachlich: Etwas, das lange Zeit andauern, bestehen, nachwirken und bleiben kann.

Wenn wir diese Worte fühlend und denkend lesen, wird uns bewusst, dass damit eine Aufforderung verbunden ist: Wir Menschen müssen verantwortlich handeln, um eine ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit zu erreichen.

Die Wirkungen der Eutonie-Übungen sind bekannt und deutlich erlebbar: Entspannung und Wohlspannung, Beweglichkeit und Ruhe, Leichtigkeit und Wirkung der Schwerkraft, Lust an unseren nach außen gerichteten Aktionen und an tiefer Passivität.
Die Anweisungen im Eutonie-Unterricht führen zu diesen Erfahrungen und wirken in unserem Körper mit seinem Nervensystem. Dort werden sie gespeichert.

Eutonie-Gerda-Alexander®

Gleichzeitig entwickeln wir immer mehr Verantwortungsbewusstsein unserem eigenen Körper gegenüber. Mit einem wachsenden Körperbewusstsein können wir unsere Eutonie-Erfahrungen wieder abrufen und sie im Alltag wirksam werden lassen. Diese Fähigkeit ermöglicht, dass wir uns ganz bewusst auf die aktuellen, sehr unterschiedlichen Spannweiten des Lebens einstellen können.
Die Nachhaltigkeit der Eutonie-Übungen ist erlebbar und beweisbar.

Nachhaltigkeit

Gerda Alexander vermittelte in ihrem Unterricht den Teilnehmer:innen ein Bewusstsein für die Spannweiten des Lebens, der Anpassung des Körpertonus durch seine Flexibilität und den Wechselwirkungen zwischen dem körperlichen und dem psychischen Tonus: »Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.«
Dabei nahm sie nie eine Wirkung voraus oder gab sie als erwartet an, sondern fragte ihre Schüler:innen, wie sie sich selbst fühlten und erlebten. So mussten sie sich also zuerst einmal selber fragen, wie sie sich während der verschiedenen Anleitungen fühlen, ihren Körper erleben und welche Nachwirkungen eine Übung für sie hat.

Übungen, die zu einer spürbaren Änderung des Tonus führen, sind:
- Wahrnehmung der Haut als Grenze und Schutz des eigenen Körpers,
- Nach innen gewandte Aufmerksamkeit, um den Innenraum des Körpers und seine verschiedenen Strukturen zu erspüren,
- Öffnen der eigenen Körpergrenze für den Kontakt mit der Umwelt,
- Wirkung der Umwelt (Materialien) auf das eigene Körpergefühl,
- Wechsel von Aufnahmebereitschaft und Abgrenzung, offener Dialog mit der Umwelt,
- Begegnung mit Partner:innen, Bewegung zu zweit, Führen und Geführt-Werden,
- Spiel mit einer gegenseitigen Tonusübertragung,
- Theorie der Methode: Strukturen und Funktionen des Körpers, Gerda Alexander nannte diesen Unterricht »Heimatkunde«.

Gerda Alexanders Sommerkurse im Centre Culturel St. Thomas, Straßburg/Robertsau

Das Centre Saint Thomas wurde 1683 als ein Seminarhaus unter der Leitung eines jesuitischen Lehrers für Straßburger Seminaristen gegründet.
1971 wurde es zum Schulungs- und Sitzungshaus der Straßburger Diözese. Angeboten werden Seminare mit ethischen, christlichen und meditativen Inhalten.
Der Gebäudekomplex bietet Platz für bis zu 200 Teilnehmer:innen mit Übungsräumen in verschiedenen Größen, Speiseräume, Einzel- und Doppelzimmer. Das Gelände mit seinem 5 Hektar großen Park wird umgeben von einer alten Mauer, an der noch alte Statuen aus der Kathedrale lehnen.

Im Jahre 1981 gab Gerda Alexander hier ihren ersten 1-wöchigen Eutonie-Kurs.
Im großen Saal war Platz für 60 Teilnehmer:innen, sie kamen aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz. Gerda Alexander bewegte sich bei ihren Ansagen spielerisch zwischen der deutschen und der französischen Sprache.
Den Nachmittagsunterricht übernahmen meine französische Kollegin Sylvia Sobottke und ich. Wir wechselten uns ab zwischen Ansage und Übersetzung: Zuerst wurde die erste Anleitung der Kollegin übersetzt, dann folgte die Weiterführung des Unterrichts in der eigenen Sprache, die Kollegin übernahm dann wieder die Übersetzung und führte die Unterrichtssequenz weiter. – Wer lernte mehr, die Teilnehmer:innen oder wir?

Ein Tag voller Sonnenschein: Gerda Alexander bat uns, auf die Wiese in dem großen Park zu gehen. Der Weg führte zwischen gepflegten Beeten mit Gemüse und Kräutern zu den Obstbäumen. Es war Kirschenzeit, die Bäume voll roter Früchte, aber spontanes Kirschen pflücken war verboten. Unser Prior, der das Haus leitete, erklärte uns, welchen Baum er uns heute zum Kirschenpflücken frei gab.
Fröhlich trudelten wir auf der Wiese ein, Gerda empfing uns mit ausgebreiteten Armen. Sie wartete, bis alle beisammen waren und schlug vor, dass wir noch ein wenig auf der Wiese herumgehen und uns umschauen, bevor wir dann einen Kreis bilden.
Sie gab uns noch einige Hinweise, die sich auch auf vorherige Übungsstunden bezogen:
»Spüren Sie Ihre Füße und von dort zum Boden. Lassen Sie sich tragen von dem Boden, der Sie aufrichtet. Gehen Sie über die Wiese und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit aus bis zu den Bäumen. Nehmen Sie auch die Anderen wahr, die mit Ihnen hier gehen und stehen. Spüren Sie, wann die Zeit gekommen ist, um zusammen einen Kreis zu bilden.«

Ihre Ansagen gaben uns Zeit, um in uns hinein und von dort wieder nach außen zu spüren. Wir nahmen Kontakt zueinander auf, um miteinander einen Kreis zu bilden.
Es dauerte eine Weile, bis es wirklich ein runder Kreis wurde und wir zwischen uns einen angemessenen Abstand fanden.
Aufatmend schauten wir zu Gerda, wie geht es jetzt weiter?
»Stehen – einfach nur stehen.« –
Ein leiser Wind berührte uns und war in den Bäumen zu hören. Dann führte Gerda uns weiter, wir hörten ihre Anleitungen und folgten ihnen: Im ruhigen Stehen richteten wir unsere Aufmerksamkeit und unseren Spürsinn in den Kreis, mit dem wir einen Raum für unsere Begegnung bildeten. Ein leichtes Schwingen der Körperachse nach vorne mit dem Gewicht zum Vorfuß gab dieser Achtsamkeit einen körperlichen Ausdruck. Immer deutlicher nahmen wir diesen Raum ein und füllten ihn mit unserer Achtsamkeit.

Die Frage kam: »Wie fühlen Sie sich jetzt? Wie erleben Sie den Raum in diesem Kreis?«
Zu der leichten Gewichtsverlagerung nach vorne kam die Gewichtsverlagerung nach hinten, das Körpergewicht ging spürbar stärker über die Ferse zum Boden.
Mit dieser Bewegung wendeten wir auch unsere Aufmerksamkeit, unser Fühlen und Denken, nach hinten und spürten mit der ganzen Rückseite des Körpers in den offenen Raum hinter uns. Wir hatten vorher die Bäume dort gesehen und holten sie nun fühlend wieder zurück in unser Bewusstsein.
Es folgten Pausen zum Nachspüren und ein neues Aufnehmen des Schwingens.
Ich selbst hatte das Gefühl, beim Schwingen gestützt zu werden.
Vorne war es der Raum des Kreises, der angefüllt war von unsere Präsenz.
Hinten war es mein eigener Rücken, dessen Stützkraft immer deutlicher spürbar wurde und mir erlaubte, in die Weite bis zu den Bäumen zu spüren, ohne mich zu verlieren.
Dieses Experiment erlebten wir unter einem blauen Himmel auf einer Sommerwiese.

Die Erfahrungen wirken nachhaltig:

Sicheres Stehen in der Achse: Ich werde vom Boden getragen und aufgerichtet.
Ich kann mich soweit nach außen öffnen, wie dies meine Stabilität nicht gefährdet:
Öffnen des eigenen Raumes nach vorne in einen sichtbaren Raum,
Öffnen des eigenen Raumes nach hinten in eine offene, unsichtbare Weite.
Als eine Intention kann das Schwingen im ruhigen Stehen zu einer inneren, nicht sichtbaren Geste gegenüber Anderen werden:
Das innere Schwingen nach vorne ist es eine Geste der offenen Zuwendung,
das Schwingen nach hinten ist eine Geste des Rückzugs und der Abgrenzung.
Wird diese innere, nicht sichtbare Geste spürbar für das Gegenüber?

Die drei Säulen der Nachhaltigkeit sind Ökologie, Ökonomie und Soziales.

Diese Säulen werden gestärkt durch die Eutonie-Methode:

- **Ökologie**
Gespür und Wissen um alles Lebende, Achtsamkeit der Umwelt gegenüber
- **Soziales**
Diese Säule wird gestärkt durch das Eutonie-Prinzip Kontakt. Kontakt fördert die menschliche Beziehung, das Verständnis füreinander und Akzeptanz
- **Ökonomie**
Die Entwicklung der eigenen Verantwortung im sozialen Bereich wirkt auch in den wirtschaftlichen Bereich des alltäglichen Lebens hinein.

Die Ängste und die Sorgen um unsere schöne Welt werden immer größer, die Welt braucht dringend unsere Fürsorge. Durch die Eutonie-Methode wachsen Achtsamkeit und das Gefühl für eigene Verantwortung. Die Eutonie-Prinzipien helfen uns bei dem persönlichen Einsatz für den Schutz der Welt mit ihren Menschen, Tieren, Pflanzen und den natürlichen Ressourcen.
Unser Einsatz beginnt in dem Kreis, dem wir zugehören. Hier beginnt die Nachhaltigkeit unseres Fühlens, Denkens und Handelns, hier wird sie geübt, hier kann sie wachsen.

Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation

Gerda Alexander und Marshall B. Rosenberg – mit ihren Lebenswerken tragen sie nachhaltig zur Potentialentfaltung von Menschen und zum Gelingen sozialer Gemeinschaft bei.

Dorothee Stieber-Schöll

1 Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation – zwei Schätze meines Lebens

■ Von Menschen in meinem Umfeld wurde ich in letzter Zeit öfter gefragt, wie ich, nun im Rentenalter angekommen, weiterhin mein Leben gestalten und was ich zukünftig tun will.
Durch diese Fragen angeregt, wurde mir bewusst, wie dankbar ich bin, dass mir Eutonie und GFK in meinem Leben begegnet sind und wie sehr sie für mich zu Schätzen geworden sind! Durch die Arbeit mit beiden Methoden habe ich vielfältige eigene Potentiale entfalten können. Das wird hoffentlich auch weiterhin so sein. Denn als Menschen können wir ja lebenslang lernen!

Schätze werden einem oft geschenkt und nicht gleich erkennt man, was für ein Schatz sich einem eröffnet. Als ich die Eutonie und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennenlernte, war ich nicht auf Schatzsuche aus.
Ich hatte auch keine Schatzkarte, an der ich mich orientierte. Ich war auch nicht auf der Suche, um Bestimmtes zu finden. Ich war offen, neugierig und experimentierfreudig, mich auf neue Erfahrungen einzulassen.

Während einer Studienreise der pädagogischen Fakultät Münster in Dänemark bekam ich die Einladung eines Dozenten, mich einer kleinen Gruppe am freien Nachmittag anzuschließen. Zu viert besuchten wir Gerda Alexander für ein oder zwei Stunden in ihrer Schule. Das war für mich der Startpunkt für die Beschäftigung mit der Eutonie. Inzwischen arbeite ich für mich selbst mit Eutonie seit mehr als vierzig Jahren und gebe sie auch weiter.

Auf Empfehlung meines Mannes nahm ich 2003 an einer berufsbegleitenden Weiterbildung mit dem sperrigen Titel »Konstruktive Konfliktbearbeitung im kommunalen Zusammenhang« teil. Da Konflikte immer Teil des Lebens sind, war ich neugierig, Wege kennenzulernen, konstruktiv mit ihnen umgehen zu können. An einem der zehn Kurstage bekam ich vor knapp zwanzig Jahren von Conny Timm, einer Teilnehmerin der ersten Weiterbildung von Marshall Rosenberg in Deutschland, eine Einführung in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation. Einiges von dem, was ich hörte, kam mir schon vertraut vor: sich in andere Menschen einzufühlen, ihre subjektive Perspektive auf eine Situation zu erkennen und ihnen empathisch zuzuhören. Das war mir schon in anderen Kontexten begegnet und ich durfte das schon üben. Für mich komplementierte sich das Bild durch die weiteren Anregungen für den eigenen Selbstausdruck sowie die vorherige Erforschung der eigenen Wahrnehmung des Geschehens (wertfrei formuliert!), der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie das Finden einer klaren Bitte an mein Gegenüber.

Im Rückblick frage ich mich: Was war das Besondere, das mich jeweils berührte und faszinierte? Was führte dazu, dass ich »dran blieb« und mich weiter mit diesen Methoden beschäftigte? Gibt es ähnliche Erfahrungen, die ich mit Eutonie und GFK gemacht habe, obwohl beide Methoden so unterschiedliche Herangehensweisen in der Arbeit mit Menschen haben?

Sowohl die Eutonie, die als Medium den Körper nutzt, als auch die GFK, die Kommunikationssituationen vertieft in den Blick nimmt, gaben mir vielfältige geistige Impulse und holten mich da ab, wo ich im Leben gerade stand. Ich wurde zur Selbsterforschung angeregt. Beide Arbeitsweisen führen Teilnehmende dahin, sich die eigene Wahrnehmung bewusst zu machen sowie Bewusstheit für das eigene Tun zu entwickeln. Sowohl in der Eutonie wie auch in der GFK erlebe ich, dass ich »ganz Mensch sein darf«. Begegnung und Austausch in der Lerngruppe findet in einem wertfreien Raum statt. Es gibt keine beurteilende Instanz, die ein »richtig« oder »falsch« postuliert. Durch und mit wertneutralem Blick kann sich die eigene Wahrnehmung weiten und vertiefen, um zu erkennen, was da ist und sich zeigt.

Diesen wertneutralen Blick zu erwerben, war für mich sehr kostbar und hilfreich. Die vielfältigen Impulse in der Arbeit mit Eutonie und GFK ließen mich lernen und wachsen und sie unterstützten eigene körperliche und seelische Heilungsprozesse. Auf körperlicher Ebene lösten sich mehr und mehr tiefe Verspannungen sowie beeinträchtigende Haltungs- und Bewegungsmuster. Sukzessiv konnte ich in eine bessere körperliche Aufrichtung hinein finden. Auf seelischer und geistiger Ebene erhielt ich Unterstützung und praktische Lebenshilfe. Dies trug dazu bei, seelische Schmerzen verarbeiten zu können sowie Wege zu finden, eigene entstandene, sich destruktiv im Leben auswirkende Verhaltensmuster erkennen und wandeln zu können. Ich erwarb Kompetenzen und Handwerkzeuge, die mir heute in vielen herausfordernden Situationen in meinem Leben helfen, eine für mich je stimmige Umgangsweise mit ihnen zu finden.

Die selbst entfalteten Schätze möchte ich weiterhin gerne an Menschen weitergeben. Nach meinem Eindruck ergänzen sich Eutonie und GFK in ihrer so unterschiedlichen Arbeitsweise der Potentialentfaltung von Menschen sehr gut. Daher habe ich mich damit beschäftigt, wie Gerda Alexander und Marshall B. Rosenberg ihre Lebenswerke entwickelt haben, von denen ich so profitieren konnte und wie die Eutonie und GFK entstanden sind. Davon möchte ich nun berichten.

2 Menschen wirken in ihrem biografischem Kontext

Die Lebenserfahrungen, die wir in frühen Jahren machen, haben prägenden Einfluss auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Was erlebten Gerda Alexander und Marshall B. Rosenberg in ihrer Kindheit und Jugend? Was bot ihnen ihr Lebensumfeld an Lebens- und Bildungserfahrungen an? Welche Menschen waren für sie bedeutsam und wegweisend?

Mit dem mir zur Verfügung stehenden biografischen Wissen über ihr Leben versuche ich im Folgenden eine einfühlsame Annäherung an ihr Wachsen, Werden und Wirken.

2.1 Gerda Alexander (1908-1994)

Gerda Alexander wurde 1908 in Wuppertal als erstes Kind ihrer Eltern geboren. Diese hatten sich auf einer Reise durch die Schweiz kennen und lieben gelernt, die Otto Blensdorf organisiert hatte. Gerda wuchs in einer großbürgerlichen Umgebung mit ihrem fünf Jahre jüngeren Bruder auf. Ihr Vater war Garnfabrikant, liebte die Musik und spielte täglich selbst Klavier. »*… ich erinnere mich an kein einziges Mal, wo ich als Kind zu Bett gegangen wäre, ohne seine Musik gehört zu haben.*«[1] »*Gerdas Mutter war eine fröhliche, phantasievolle, schöne Frau … Sie teilte die künstlerischen Interessen ihres Ehemannes.*«[2]
Als siebenjähriges Mädchen begann für Gerda der Unterricht bei diesem Musikpädagogen Otto Blensdorf, der 1906 seine Rhythmikschule in Wuppertal-Elberfeld gegründet hatte, wo er mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeitete. Er war ein Schüler von Jaques Dalcroze, der als Begründer der rhythmisch-musikalischen Erziehung gilt.[3]

Nach dem Abschluss im Lyzeum startete Gerda mit sechzehn Jahren 1924 ihre Ausbildung an der Otto-Blensdorf-Schule für Rhythmik Jaques-

Gerda Alexander

Dalcroze. »*Meine Eltern gaben die Erlaubnis zum Studium für Rhythmik und Volkskunsterziehung. Ich war überglücklich.*«[4]
Zu den Inhalten dieser Ausbildung führt sie aus: »*Um 8.30 Uhr begann der Tag mit Körperbildung, Gehörbildung, gefolgt von Rhythmik und Prima Vista-Singen aus Opern-Klavierauszügen. Musikgeschichte, Klavierstunden, Stimmbildung und Ausarbeiten von Gruppenbewegungsstudien folgten am Nachmittag. Die Abende verbrachten wir in Konzerten und in der Oper. Oftmals gab es Vorführungen bei Musiktagungen oder Mitwirken bei Opernaufführungen in der Provinz. … Jeden Tag bin ich tief dankbar für die Ausbildung, die mir die Grundlagen gab zur Entwicklung der Eutoniepädagogik und Eutonietherapie, die sich auch heute noch tagtäglich erweitert und vertieft.*«[5]

Besuche und Auftritte in Schauspielhäusern waren Gerda seit der Kindheit vertraut. Sie bewegte sich auf und rund um die verschiedensten Bühnen und lernte im Laufe ihres Lebens viele Künstler und (Musik- und Tanz-/Bewegungs-)Pädagog:innen kennen.

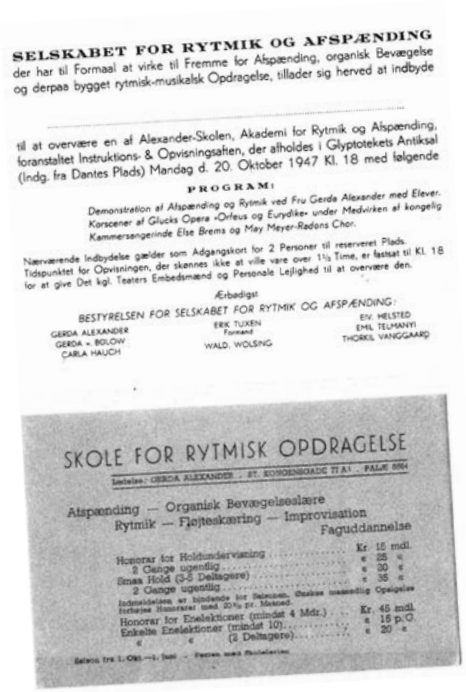
Mit einundzwanzig Jahren legte sie ihr staatliches Rhythmik-Examen an der Hochschule für Musik in Berlin ab. In ihrer sehr praxisorientierten Ausbildung hatte sie zu diesem Zeitpunkt bereits mit Menschen verschiedenster Herkunft und Alter praktisch gearbeitet. Schon mit vierzehn Jahren unterrichtete sie Kinder der Otto-Blensdorf-Schule, die aus reichen Familien kamen. Später gab sie in anderen Kontexten Unterricht. »*Diese staatliche Institution für behinderte Kinder und Erwachsene in Stadtroda (Thüringen) war aber ganz anders. Es gab Kinder aus allen sozialen Schichten, doch die meisten kamen aus sehr armen Familien, wo beide Eltern arbeiten mussten, was damals nicht üblich war. Dort hatten wir Gelegenheit, mit behinderten Kindern, mit Kindern von ledigen Müttern – aus den Bordellen – oder von dreizehn- und vierzehn-jährigen Mädchen, mit Kindern aus problematischen Familien sowie mit jugendlichen Delinquenten zu arbeiten.*«[6]

Eine innige und lebenslange Freundschaft verband sie mit Charlotte Blensdorf MacJannet, der sieben Jahre älteren Tochter ihres Rhythmiklehrers, mit der sie unter anderem in Jena an der experimentellen Schule für neue Erziehung bei Professor Peter Petersen Zeiten sehr guter Zusammenarbeit erlebte und bei vielen internationalen Treffen zusammenkam.

Ein Irrtum führt ihren Lebensweg 1929 nach Dänemark. Nach einer schweren Erkrankung mit monatelanger Bettlägerigkeit musste Gerda das Tanzen aufgeben und erhielt den ärztlichen Rat, »*in einem warmen Klima zu leben*«.[7] Als sie bei dem Weltkongreß für die »New Education Fellowship« unter dem Vorsitz von Rabindranath Tagore in Elsinore/Dänemark eine Einladung bekam, in Seeland zu unterrichten, sagte sie zu. Erst nach der Zusage wurde ihr klar, dass sie Seeland gedanklich mit Neuseeland verwechselt hatte. Ausgehend von diesem Sommerkurs in Seeland für die Erzieher:innen-Ausbildung eröffnete sich ihr ein großes Wirkungsfeld in Dänemark und auch in Schweden.

Mit fünfundzwanzig Jahren, im Jahr 1933, zerplatzte einer ihrer Träume: Leopold Jessner, Direktor des staatlichen Schauspielhauses Berlin ging 1932 auf sie zu, um sie für die Arbeit

mit seinen Schauspielern zu engagieren. Doch nach der Machtergreifung durch Hitler verließ Jessner als Jude Deutschland und der Vertrag platzte. Im Rückblick sagte Gerda zu diesem Geschehen: *»Mir wurde bewusst, dass mit der katastrophalen Entwicklung in Deutschland eine neue Erziehung und die Weiterentwicklung meiner pädagogischen Arbeit, die ich 1926 in Jena begonnen hatte, noch wichtiger geworden war – auch wichtiger als mein Interesse an Theaterarbeit. Also war es erforderlich, in Kopenhagen weiterzumachen. Dort hatte ich in einer Woche etwa 800 Lehrer und Schüler in meinen Klassen, und das gab mir die Möglichkeit, die schulische Erziehung zu beeinflussen, was im Nazi-Staat völlig unmöglich gewesen wäre. Also beschloss ich in Dänemark zu bleiben und weiterzumachen.«*[8]



SELSKABET FOR RYTMIK OG AFSPÆNDING
der har til Formaal at virke til Fremme for Afspænding, organisk Bevægelse og derpaa bygget rytmisk-musikalsk Opdragelse, tillader sig herved at indbyde

til at overvære en af Alexander-Skolen, Akademi for Rytmik og Afspænding, foranstaltet Instruktions- & Opvisningsaften, der afholdes i Glyptotekets Antiksal (Indg. fra Dantes Plads) Mandag d. 20. Oktober 1947 Kl. 18 med følgende

PROGRAM:

Demonstration af Afspænding og Rytmik ved Fru Gerda Alexander med Elever.
Korscener af Glucks Opera »Orfeus og Eurydike« under Medvirken af kongelig Kammersangerinde Else Brems og May Meyer-Radons Chor.

Nærværende Indbydelse gælder som Adgangskort for 2 Personer til reserveret Plads. Tidspunktet for Opvisningen, der skønnes ikke at ville vare over 1½ Time, er fastsat til Kl. 18 for at give Det kgl. Teaters Embedsmænd og Personale Lejlighed til at overvære den.

Ærbødigst
BESTYRELSEN FOR SELSKABET FOR RYTMIK OG AFSPÆNDING:
GERDA ALEXANDER — ERIK TUXEN, Formand — EIV. HELSTED
GERDA v. BOLOW — WALD. WOLSING — EMIL TELMANYI
CARLA HAUCH — THORKIL VANGGAARD

SKOLE FOR RYTMISK OPDRAGELSE
Ledelse: GERDA ALEXANDER . ST. KONGENSGADE 77 A I . PALM 5004

Afspænding — Organisk Bevægelseslære
Rytmik — Fløjteskæring — Improvisation
Faguddannelse

Honorar for Holdundervisning	Kr. 15 mdl.
2 Gange ugentlig	» 25 »
Small Hold (3-5 Deltagere)	» 30 »
2 Gange ugentlig	» 35 »
Indmeldelses- og bindende for Sæsonen. Skulde manglende Opsigelse forhindre Honorarer med 20% pr. Maaned.	
Honorar for Enelektioner (mindst 4 Mdr.)	Kr. 45 mdl.
Enkelte Enelektioner (mindst 10)	» 15 p. C.
» » (2 Deltagere)	» 20 »

Gælder fra 1. Okt. — 1. Juni — Passen med Skoleferien.

Von sich selbst sagt sie: *»Wenn ich über die langen Jahre meiner beruflichen Tätigkeit etwas entwickelte, lag es nie daran, dass ich mir etwas vorgenommen hätte. … Ich habe nicht nachgedacht und dann etwas angewendet, sondern ich habe einfach immer versucht. Ich habe gar nicht gezerrt oder gewollt. Es entwickelte sich, und irgendwann war es plötzlich da …«*[12]
So ist die Entwicklung ihrer eigenen Methode, der sie 1957 den Namen Eutonie gab, das Ergebnis jahrzehntelanger Beobachtungen und Forschungen mit sich selbst und ihren Schüler:innen.
»Ich hatte alles, was es damals an Bewegungsschulen oder -richtungen gab, gesehen. Immer wieder fielen mir Bewegungsarten auf, die nur aus Nachahmung eines Lehrers oder einer Schule bestanden. Sie schienen mir stereotype, aber nicht lebendige Bewegungen zu sein, die die Persönlichkeit befreiten.«[13] Gerda wollte so mit Menschen arbeiten, dass *»(sie) die Selbstäußerung eines jeden entwickeln könnte, ohne ihn zu programmieren.«* Schüler:innen sollten ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten und Grenzen erkunden können und *»den lange vergessenen oder nie erprobten Ausdruck – im je eigenen Rhythmus«.*[14]

Europa und Israel kamen die Schüler. Durch diese Mischung von Temperamenten wurde es eine überaus reiche Erfahrung für Lehrer und Schüler. Die Anpassung an die Realität des Augenblicks: ein grundlegendes Prinzip der Eutonie-Pädagogik; keine Imitation eines Systems, sondern aus Beobachtung und Forschung am eigenen Organismus die Gesetzmäßigkeiten der Körperfunktionen zu entdecken in immer neuen Konstellationen, nicht als isolierte Körperbildung, sondern immer mit der körperlich-seelisch-geistigen Totalität der Person als Ziel.«[11]

Ein Höhepunkt ihres Wirkens war sicherlich die Planung und Ausrichtung des ersten internationalen Kongresses für »Entspannung und natürliche Bewegung«, der im August 1959 in Kopenhagen unter der Leitung von Gerda Alexander stattfand und bei dem Vertreter:innen unterschiedlichster Schulen und Professionen wie Dr. Moshé Feldenkrais (Wissenschaftler und Begründer der Feldenkrais-Methode, Tel-Aviv, Israel), Dr. Alfred Bartussek (Arzt; Österreich), Prof. Rosalia Chladeck (Staatsakademie für Musik und Tanz in Wien, Österreich), Prof. Frank Pierce Jones (Alexander-Technik, Boston, USA), Bodil Farup (Psychologe, Kopenhagen, Dänemark) und Alois Weywar (Bewegungsschulung nach Thun-Hohenstein, Wien, Österreich) mitwirkten.

Ihre eigenen gesundheitlichen Einschränkungen, die sie schon seit früher Kindheit kannte, waren für sie eine weitere bedeutsame Triebkraft, die somato-psychischen Wechselwirkungen im Körper sowie die Möglichkeiten kraftsparender Bewegungen zu erkunden. *»Gleichzeitig gab es mein persönliches Bedürfnis zu lernen, wie ich überleben könnte. Ich musste lernen, ein normales Leben mit möglichst geringem Energieaufwand zu führen. Das hieß auch, Kraft aufzubringen ohne große Anspannung, und im Tun entdeckte ich die Notwendigkeit der Entspannung – höchste Ökonomie in der Bewegung durch Nutzung der Knochenstruktur und der Aufrichtungsreflexe.«*[15]

Im Jahre 1976 veröffentlichte sie ihr Buch »Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung«, das 2012 in einer 10. Auflage mit Ergänzungen von Karin Schaefer, der langjährigen Leiterin der Gerda-Alexander-Schule e.V. in Deutschland neu erschien.

Mit der Entwicklung ihrer Methode, der Eutonie Gerda Alexander, hat sie einen sehr bedeutsamen Beitrag nicht nur zur Stärkung des körperlichen Wohlbefindens und Auflösung von körperlichen Schmerzen geleistet. Die Arbeit mit Eutonie trägt zur Selbst-Entwicklung von Menschen jeden Alters bei. *»Eutonie … geht in die Tiefe des Selbst und lässt einen zu einer ganzen Person erwachsen. Es handelt sich um einen Reifungsprozess.«*[16] Reifungsprozesse brauchen ihre je eigene Zeit. *»Die innere Reifung hat ihre eigenen Gesetze und kann niemals durch Überwältigung der Person mit äußerem Druck erreicht werden.«*[17]

Ihre letzte Ausbildungsgruppe in Kopenhagen endete 1987. Die letzten Lebensjahre verbrachte Gerda zurück im Kreis ihrer Familie am Lebensort ihrer Kindheit: *»1989 holte der Bruder seine Schwester aus Kopenhagen in sein Haus nach Wuppertal.«*[18]

2.2 Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015)

Marshall B. Rosenberg wurde 1934 in Ohio geboren. Seine Eltern lebten im Arbeitermilieu. »Die Familie pflegte die sterbende Großmutter, den dementen Großvater und eine kranke Tante, obwohl den Rosenbergs wenig finanzielle Mittel zur Verfügung standen.«[19] Er hatte einen Bruder, mit dem ihn nicht viel verband. Über sein Leben in den ersten neun Lebensjahren ist wenig bekannt. 1943 siedelte die Familie in die Autostadt

Marshall B. Rosenberg

Detroit über, wo der Vater als Transportarbeiter Arbeit fand. *»In der zweiten Woche nach unserer Ankunft brach wegen eines Zwischenfalls in einem Park ein Rassenkrieg aus. Mehr als vierzig Menschen wurden in den nächsten drei Tagen getötet. Unser Viertel lag im Zentrum der Gewalt, und wir sperrten uns drei Tage lang zu Hause ein. Nachdem der Rassenkrawall zu Ende war und die Schule wieder anfing, entdeckte ich, dass ein Name genauso gefährlich sein kann wie eine Hautfarbe.«*[20] Von seinen Mitschülern wurde Marshall vom ersten Tag an als Jude schikaniert und fast täglich wegen seiner Religionszugehörigkeit verprügelt.

Für Marshall zeigte sich die Welt so: Innerhalb der Familie erlebte er Solidarität, Hilfsbereitschaft und Empathie gegenüber schwachen und kranken Menschen. Draußen in seinem Lebensumfeld war er mit viel Gewalt konfrontiert. Die Erwachsenen waren so sehr mit ihren Aufgaben und dem Überlebenskampf beschäftigt, dass er nur wenig Aufmerksamkeit bekam. Sein Vater war schweigsam und zeigte ihm gegenüber keine Gefühle. Die Mutter hielt ihn dazu an, sich bei Konflikten zu behaupten und zurückzuschlagen. Lichtblicke gab es, wenn Onkel Julius kam, um die Eltern bei der Pflege der Alten zu unterstützen:

Er schenkte ihm immer ein Lächeln. In dieser Lebenssituation fand Marshall für sich den Weg, sich zu Hause unsichtbar zu machen und sich in der Schule wie auf der Straße als ein gefürchteter Rowdy zu behaupten. Nachdem er dreimal von einer Schule verwiesen wurde, zog die Familie 1950 in einen friedlicheren Stadtteil. Dort machte er seinen Schulabschluss. *»Eine Hausarbeit zum Thema Kriminalpsychologie motivierte ihn zu einem Psychologiestudium.«*[21]

Er hoffte im Studium Antworten auf seine Lebensfragen zu finden: *»Warum wollen sich Menschen gegenseitig wehtun? Was lässt sie gewalttätig werden? Warum bleiben andere Menschen selbst unter schlimmsten Umständen mitfühlend? Wie lässt sich das beeinflussen und verändern? Welche Wege stehen einem Menschen jenseits von Gewalt und Selbstverleugnung zur Wahl?«*[22]

Sein Leben im Image als *Bad Boy*, Hochbegabter und Rebell führte er im Studium fort bis er dem Soziologie-Professor Michael Hakeem begegnete. Dessen Kritik an der klinischen Psychologie mit ihren Diagnosen, die er als eine »pseudowissenschaftliche Sprache für Werturteile« entlarvte, veränderte Rosenbergs bisheriges Denken. Die Aufforderung Hakeems nicht nur auf die/den Patient:innen, sondern auch auf das Umfeld zu schauen, und seine Aussage, dass die klinische Psychologie an ihre Grenzen stößt, wenn sie die Strukturen einer Gesellschaft nicht beachtet, die zum Verhalten von Patienten beitragen, rüttelte Marshall wach. Er erkannte so deutlich, wie die Außeneinflüsse in seinem bisherigen Leben auch sein eigenes Verhalten mit geprägt hatten.

In dieser Zeit der Neuorientierung lernte er Carl Rogers kennen. Er arbeitete bei ihm in einem Forschungsprogramm zur Therapie-Effizienz mit. *»Die Ergebnisse der Studie betonten die Bedeutung von Empathie, Aufrichtigkeit, Authentizität und Gleichwertigkeit im Arzt-Patient-Verhältnis für jeden Heilungsprozess. … Rogers betonte insbesondere die Bedeutung der Anerkennung von Gefühlen für den Therapieprozess.«*[23]

Ein Satz im Buch »Moral Therapy« von Joseph Conrad wurde zu einem weiteren bedeutsamen Impuls für Marshall: *»Don't cure us. Teach us how to live« (Heile uns nicht. Unterrichte uns darin, zu leben.)«*[24] Er fokussierte sich in der Folge in seinem Forschen und Tun als Therapeut mit kranken Menschen auf das Suchen nach Antworten auf die Fragen: *»Was genau brauchen Menschen? Wie können wir ihnen beibringen, das auch zu bekommen, anstatt sie zu therapieren?«*[25]

Wahrhaftige Mitmenschlichkeit entwickelte er als wesentliches Element seiner professionellen Grundhaltung.

Als Therapeut hatte er großen, auch finanziellen Erfolg. Auf der ersten amerikanischen Konferenz für Familientherapie erfuhr er große Anerkennung von den Besuchern als er sein Therapiekonzept vorstellte. Sein Erfolg wie auch seine Arbeitsweise sprachen sich herum und viele sozial engagierte Menschen in verschiedenen Gruppen und Verbänden wurden auf ihn aufmerksam und baten um seine Unterstützung. Er gab sein Fachwissen gerne an alle Menschen weiter und brach mit seinen therapeutischen Kolleg:innen in der Praxisgemeinschaft, die ihn daran hindern wollten.

Marshall verließ seinen therapeutisch-finanziellen Erfolgskurs und wendete sein bisheriges Leben. Nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Kontext entstand ein Bruch, der zu Trennung und Scheidung führte. Er begann ein Wanderleben durch die USA: *»Ich wurde von den Leuten auf der Straße herbeigerufen und spürte freudig ihren Ruf. Ich hatte nie das Gefühl, etwas opfern zu müssen. Für mich war es die beste Entscheidung.«*[26]

Er »studierte das Leben intensiv weiter«: mit einfühlsamen Blick auf die Lebensrealität der Menschen, die in von Menschen geschaffenen Strukturen leben unter denen viele oft sehr leiden und im Studium vieler Bücher von Menschen, die beeindruckendes Wissen aufgeschrieben hatten. *»Aus dem Wunsch nach einer einfachen Lehre, um Menschen zu befähigen, konstruktiv für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse einzutreten und ein sinnvolles Leben zu führen, entstand Ende der 60er-Jahre die Urform der Gewaltfreien Kommunikation.«*[27]

In der Begegnung mit vielen Menschen bekam er neue und wertvolle Impulse für sein eigenes persönliches Wachstum wie auch für die Weiterentwicklung der GFK: *»Vicki Legion bezeichnet er als »beste Lehrerin zum Thema Sexismus. Sie kritisierte mich ständig. Es war wundervoll.« … Uta Simons (brachte) eine neue Komponente des Feierns und der Wertschätzung in die GFK ein. Durch sie erfuhr Rosenberg, »wie man Schönheit und Freude in die Welt bringt« … Annie Muller machte Rosenberg … mit dem spirituellen Gehalt seiner Arbeit vertraut. » Empathie kann Wunder bewirken. Diese Kraft ist immer da und man kann sich mit ihr zu jeder Zeit verbinden.«*[28]

In den 80er-Jahren beginnt die Zeit der Konsolidierung der Arbeit mit GFK. 1984 gründet Rosenberg das Center for Nonviolent Communication (CNVC) in Texas. 1985 wird er vom Arbeitskreis Friedenserziehung in München zum ersten Mal nach Deutschland eingeladen. Seine Zusage gibt er erst, nachdem die amerikanische Freundin und Kontaktperson der einladenden deutschen Friedensarbeiterin ihm zusichert, dass er bei ihr in München privat wohnen wird. Im Land der Judenverfolgung seiner Vorfahren wollte Marshall nicht unpersönlich in einem Hotel untergebracht sein.

1992 stößt sein Vortrag auf dem evangelischen Kirchentag auf so großes Interesse, dass dieser in eine große Kirche verlegt wurde. Kurz nach der Veröffentlichung seines Buches und Bestsellers »Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen«[29] im Jahr 2001, das in 12. überarbeiteter und erweiterter Auflage im Jahr 2016 zuletzt neu aufgelegt wurde, startet der erste Trainer:innen-Zertifizierungsprozess in Deutschland.

»Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluß zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.«[30] Mit Hilfe der GFK will Marshall zum Entstehen einer friedlicheren Welt beitragen. Das führte ihn in viele Länder unserer Welt. Er gab workshops, bildete Trainer:innen aus, fuhr in Krisengebiete, um mit Beteiligten in Konfliktsituationen zu arbeiten. *»Dr. Rosenberg hat Programme zur Förderung des Friedens in Kriegsgebieten wie Ruanda, Burundi, Nigeria, Malaysia, Indonesien, Sri Lanka, Sierra Leone, dem Mittleren Osten, Kolumbien, Serbien, Kroatien und Nordirland ins Leben gerufen.«*[31]

Im Rahmen von Versöhnungsarbeit hat er beispielsweise 1993 mit je zwanzig Serben und Kroaten ein Camp in Ungarn durchgeführt. *»Sowohl auf serbischer als auch auf kroatischer Seite waren Menschen, deren Familienangehörige von der anderen Seite umgebracht worden waren. … ich tat, was ich konnte, ich habe immer wieder ihre Aussagen von Wolfssprache*[32] *in Gefühle und Bedürfnisse übersetzt, … Die Leute aus der Gruppe haben bis heute Kontakt, sie unterstützen sich gegenseitig bei ihrer Arbeit in Friedensprojekten und haben das Training schon an Tausende in Serbien und Kroatien weitergegeben.«*[33]

Allein im Sprechen und Zuhören, im Gespräch mit Menschen »im Hier und Jetzt« gelang es ihm über bestehende Konflikte hinweg und selbst nach kriegerischen Auseinandersetzungen neu eine Verbindung zwischen den Beteiligten zu schaffen und sie so zu befähigen, gemeinsam Lösungen in ihren schwierigen Situationen zu finden.

Menschlich miteinander zu sein, das war ihm wichtig. Er wollte Menschen unterstützen, ihre Potentiale zu entwickeln und in die Welt zu bringen und so zum Leben in der Welt gewinnbringend beizutragen. *»Don't do anything, that isn't play.«*[34] In diesem Zitat von ihm steckt seine Vision: der Wunsch, Menschen mögen so miteinander leben, dass jede:r mit Freude entsprechend seiner Begabungen alles das selbstverantwortlich zum Ganzen beitragen wird, was in seinem Vermögen liegt. Durch die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Menschen in einem guten Miteinander von einfühlsamem Geben und Nehmen sei dann für alle sicher gut gesorgt.

2011 zog sich Marshall Rosenberg in sein Privatleben zurück. Er starb 2015 im Kreise seiner Familie in Albuquerque in New Mexiko.

2.3 Biographische Wurzeln im Leben von Gerda Alexander und Marshall B. Rosenberg: Gibt es trotz vieler Unterschiede persönlichkeitsprägende Gemeinsamkeiten?

Der Blick in beider Leben zeigt deutlich, dass Gerda Alexander und Marshall B. Rosenberg ihre Kindheit und Jugend unter sehr unterschiedlichen Lebenseinflüssen verbracht haben.

Gerda wuchs im geschützten Rahmen in einer gutbürgerlichen Familie ohne finanzielle Sorgen auf. Ihre Eltern waren an ihr und der Förderung ihrer Entwicklung sehr interessiert und ermöglichten ihr die musikalisch-rhythmische Ausbildung von Kindertagen an.
Grundlage der Arbeitsweise in der Rhythmik ist, sich stets an den Fähigkeiten des Einzelnen zu orientieren.[35] Das bedeutet: Gerda Alexander hatte Lehrer:innen und Mitschüler:innen, die sie »gesehen haben«, mit denen sie im Austausch über ihr eigenes Erleben und dessen Wirkung auf andere gewesen ist und die beitrugen, dass sie ihre Fähigkeiten in Bewegung, Tanz und Selbstausdruck weiterentwickelte. Ihr Lehrer, Otto Blensdorf, wird als sehr humorvoller Mensch beschrieben: *»Wenn Gerda als Kind von ihren Eltern gefragt wurde, was sie in ihrer Stunde*

gelernt hat, gab sie zur Antwort: Wir haben uns totgelacht.«[36] Gerda war ein lebendiges und fröhliches Kind.

Für ein Mädchen, das zu Beginn des letzten Jahrhunderts aufwuchs, stellt eine solche grundlegende musisch-rhythmische Bildung über den Zeitraum der ganzen Kinder- und Jugendzeit eine große Besonderheit dar, die einen großen Persönlichkeits- und Bildungsschatz beinhaltete. Neben dem, was sie in der Schule lernte, erlebte sie Tanz, Bewegung und Musik im Miteinander mit anderen Kindern und Jugendlichen, war eingebunden in Gemeinschaft und erfuhr spezifische Förderung ihrer Begabungen und Talente.

Durch die langjährige Freundschaft ihrer Eltern mit Otto Blensdorf und dessen ganzer Familie war sie als Kind, denke ich, stets eine Besondere unter Gleichen in den Rhythmikklassen.
Ihre lebenslange Freundschaft mit Jeannett Blensdorf MacJannet öffnete ihr manche Türe zu beruflichen Projekten und Aufgaben sowie zu neuen Kontakten zu vielen Kolleg:innen.

Gerdas früh ausgebildete, aufmerksame und wertneutrale Beobachtungsfähigkeit leitete sie in ihren Forschungen über die Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten von Körper und Bewegung.

Mit Neugier und großem Engagement widmete sie sich ihrer beruflichen Entwicklung und war sich selbst bewusst, dass dieses Tun mit einem Leben in Ehe und Familie für sie als Frau nicht zu vereinbaren war. Sie wusste um ihr Vermögen, um das, was sie konnte, um die ihr gesetzten körperlichen Grenzen und um das, was sie wollte: einen Beitrag zu einer positiven Menschenbildung leisten.

Marshall war Kind einer Arbeiter:innenfamilie. Es gab finanzielle Sorgen. Sein Großvater war aus dem Zarenreich Russland nach Amerika ausgewandert. In Marshalls Kindheit erlebte er nach dem Umzug nach Detroit im Umfeld gewalttätige Rassenkonflikte und als Jude körperliche und psychische Gewalt durch seine Mitschüler:innen.
Er musste sich als Kind und Jugendlicher in einem gewalttätigen Umfeld zurecht finden und behaupten.

Sein persönliches Forschungsinteresse entwickelte er schon als Kind mit seinen Fragen, was Menschen zu gewalttätigem Handeln treibt bzw. sie dazu befähigt, selbst in schwierigen Situationen einfühlsam zu bleiben.

Sein Schulabschluss ermöglichte ihm die Aufnahme des Psychologie-Studiums. Hier hoffte er Antworten auf seine ihn leitenden Fragen zu bekommen. Es eröffnete sich ihm neues Wissen und dann begegnete er Michael Hakeem und Carl Rogers, die das neu Erlernte radikal in Frage stellten. Beide haben maßgeblichen Einfluss auf sein weiteres Arbeiten und Forschen als Psychologe. Im Vorwort seines Buches schreibt er selbst: *»Ich bin dankbar, daß ich mit Professor Carl Rogers während der Zeit studieren und arbeiten konnte, als er die Komponenten einer positiven, zwischenmenschlichen Beziehung erforschte. Die Ergebnisse dieser Forschung haben eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung des Kommunikationsprozesses gespielt, den ich in diesem Buch beschreibe.*
Ich werde Professor Michael Hakeem immer dafür dankbar sein, daß er mir geholfen hat, die wissenschaftlichen Einschränkungen und die sozialen und politischen Gefahren der psychiatrischen Behandlung, wie ich sie gelernt hatte, zu erkennen: basierend auf einer Betrachtung des Menschen als krankhaft. Das Verständnis der Beschränktheit dieses Modells inspirierte mich, nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich Psychologie anders praktizieren kann.«[37]

Marshall entdeckte den großen Einfluss, den die Sprache und der Gebrauch von Wörtern auf die Fähigkeit der Menschen haben, in Lebenssituationen einfühlsam zu bleiben. Intensiv erforschte er, wie und welche unbewussten Annahmen und Denkgewohnheiten das Sprechen und Zuhören von Menschen häufig so beeinflussen, dass Konflikte entstehen, eskalieren und Verständigung misslingt. Er entwickelte neue Wege, wie es möglich ist, sich sprachlich so auszudrücken und auch fähig zu werden, anderen zuzuhören, dass einfühlsames Verstehen und der Aufbau von guter Verbindung zwischen Menschen – auch in Konfliktsituationen – besser gelingen kann. Seine Vision war eine Welt, in der Menschen aufrichtig mitmenschlich und ohne Gewalt so miteinander leben, dass die Erfüllung der Bedürfnisse von Menschen und der Natur bestmöglich Berücksichtigung findet.

Die Kindheit und Jugend von Gerda und Marshall und auch die Familiensituationen in ihrer gesellschaftlichen Stellung unterschieden sich sehr. Dennoch sehe ich als prägende Gemeinsamkeit, dass beide in ihrer Familie grundlegenden Zusammenhalt und Fürsorge erlebten.

Auch wenn sie Unterschiedliches in ihrem Lebensumfeld beobachteten und unterschiedliche innere Fragestellungen entwickelten, ist beiden gemeinsam, dass sie gute Beobachter:innen ihrer Umwelt waren und sich der Erforschung ihrer Fragen in ihrem jeweiligen Handlungsfeld mit Ausdauer, Zielstrebigkeit und Experimentierfreude widmeten. Beiden war das

praktische Tun wichtig. So erachteten sie ihre auf experimenteller Basis entwickelten Theorien dann als wertvoll, wenn sie durch die gelebte Praxis immer wieder neu erfahren werden können. Es ging ihnen darum herauszufinden, was Menschen hilft, ihr Leben gut zu leben, was sie stärkt und befähigt mit Herausforderungen umzugehen und an ihnen zu wachsen. Beide haben einen richtungsweisenden inneren Kompass entwickelt, der sich an einem tiefen Sinn von Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit ausrichtete. Um sich selbst treu zu bleiben, trafen beide an Wendepunkten ihres Lebens sehr bewusste Entscheidungen. Darin zeigt sich eine innere persönliche Stärke, die zwar auf unterschiedliche Erfahrungen zurückgeht, aber beiden zu eigen war.

In ihrer Arbeit ist der einzelne Mensch im Fokus ihrer Aufmerksamkeit und wird in seiner Körper-Geist-Seelischen-Einheit im Kontakt mit sich selbst und mit anderen wahrgenommen. Auch wenn sich die Arbeit mit Menschen unterscheidet, hatten beide das Ziel, zur Entwicklung von mehr Bewusstheit und Achtsamkeit beizutragen, damit sowohl individuelle Menschwerdung wie soziales Miteinander und damit »das Leben« gelingen kann.

3 Verbindung zu sich selbst und anderen finden – eigene Potentiale entfalten und zum Gelingen sozialer Gemeinschaft beitragen

Für Menschen, die sowohl »sich selbst finden« und ihr Selbstbewusstsein stärken als auch »gute Wege mit anderen« entwickeln wollen, kann sich die Arbeit mit Eutonie und GFK sehr positiv ergänzen.
Beiden Methoden liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde: »*Ein humanistisches Menschenbild sieht in jedem Menschen eine eigenständige, in sich wertvolle Persönlichkeit und respektiert die Verschiedenartigkeit verschiedener Menschen. Niemals sind zwei Personen gleich. Jeder Mensch muss ernst genommen werden in seiner ganz eigenen Art und Ausdrucksweise, auch wenn sie uns unverständlich erscheint: Für die betreffende Person hat sie einen Sinn.« (Marlis Pörtner)*[38] Dabei ist der Glaube an die Wachstumspotentiale von Menschen Teil des humanistischen Menschenbildes. Jeder Mensch ist zur Weiterentwicklung, zu Veränderung und Problemlösung fähig.

Eutonie und GFK leiten Menschen dazu an, sich selbst vertieft kennenzulernen. In der Eutonie beginnt dies über den Weg der bewussten Wahrnehmung von eigenen Körperempfindungen, gegebenen Bewegungsmöglichkeiten und ihren Grenzen sowie dem Entdecken ihrer Erweiterung – häufig verbunden mit Erfahrungen von Spannungsregulation des Muskeltonus, was zu größerem Wohlgefühl beiträgt.
In der GFK liegt der Schwerpunkt der Arbeit darin, die eigenen Beobachtungen, Gedanken(-muster), Gefühle, Bedürfnisse und Intentionen vertieft kennenzulernen. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit sowohl dahin, was von außen auf uns zukommt als auch hin zum eigenen inneren Dialog, den wir mit uns selbst führen.

So geht es in beiden Methoden um das Angebot, Zeit und Raum zu schaffen, sich selbst zu erforschen. Lernen bedeutet in erster Linie selbst zu üben, sich auszuprobieren und dabei neue Erfahrungen zu machen, die gemeinsam in der Lerngruppe reflektiert werden. Kurze Vorträge dienen dem Einstieg und kognitiven Impulsen, die dann im praktischen Tun ausprobiert und überprüft werden. Der Dialog in der Lerngruppe ist ein bedeutsamer Teil des Prozesses. So kann miteinander und voneinander auf Augenhöhe und mit Respekt gegenüber den persönlichen Erfahrungen der Einzelnen gelernt werden. Die Anleitenden verstehen ihre Impulse als Angebot für die Teilnehmenden. Freiwilligkeit als Basis für gelingende Lernprozesse ist gegeben.

4 Würdigung und Ausblick

Für mich zählen Gerda Alexander und Marshall Rosenberg zu den besonderen Menschen, die mit ihrem eigenen kreativen Potential etwas vollkommen Neues entwickelt haben, das vielen Menschen nachhaltig hilft, körperliche und seelische Schmerzen zu bewältigen und ihr Leben gelingend(er) zu gestalten. Beide haben viele Menschen in ihrem Wirkungsfeld ansprechen können. Mit viel persönlichem Gewinn konnten diese von ihnen lernen, in die eigene Kraft kommen und ihre je eigenen Potentiale entfalten.
Beide haben Menschen, die ihnen nachfolgen. Ihr Erbe wird so weiter in die Welt getragen und die Arbeit wird von allen, die sie tun, weiter entwickelt.

Mein Eindruck ist, dass in der Arbeit mit GFK der Blick zunehmend häufiger auf die eigenen Körperwahrnehmungen gerichtet und der Mensch in seiner körperlich-seelisch-geistigen Einheit angesprochen wird.
In der Eutonie sind sich die Lehrenden zunehmend bewusst, dass achtsame und gewaltfreie Kommunikation mit Teilnehmenden wie im Kolleg:innenkreis große Bedeutung für gelingendes Wirken ihrer Arbeit haben.

Wie werden sich Eutonie und GFK weiterentwickeln? Wir dürfen daran mitwirken! Indem wir in unserem persönlichen Vermögen weiter wachsen und mit allem, was wir kennen und können in die Welt gehen. Wir dürfen im praktischen Leben erproben, was uns selbst und im Kontakt mit anderen hilft, gelingendes Leben zu führen – wie es unsere Lehrenden auch taten.

Dorothee Stieber-Schöll

Anmerkungen:

1 Violeta Hemsy de Gainza, Gespräche mit Gerda Alexander – Annäherung an die Eutonie, Seite 27
2 Charlotte Blensdorf MacJannet, Erinnerungen an Gerda Alexander, DEGGA-Mitteilungen Nr. 38, Seite 6
3 DEGGA-Mitteilungen Nr. 57, Seite 6
4 Gerda Alexander erinnert sich, DEGGA-Mitteilungen, Nr. 38, Seite 11f
5 Ebd.
6 Violeta Hemsy de Gainza, Gespräche mit Gerda Alexander – Annäherung an die Eutonie, Seite 29
7 Gerda Alexander im Gespräch mit David Bersin, DEGGA-Mitteilungen, Nr. 34, Seite 5
8 Gerda Alexander im Gespräch mit David Bersin, DEGGA-Mitteilungen, Nr. 34, Seite 6
9 Karin Coch, Eutonie Gerda Alexander – viel mehr als nur Entspannung, DEGGA-Mitteilungen Nr. 57, Seite 11
10 Antwort auf zwei Fragen von mir im Brief von Eva Frydensberg und Lis Palsvig, März 2022
11 Gerda Alexander erinnert sich, DEGGA-Mitteilungen, Nr. 38, Seite 25
12 Renate Riese, Gerda Alexander – eine Dokumentation in Wort und Bild, DEGGA-Mitteilungen Nr. 57, Seite 20
13 Gerda Alexander im Gespräch mit David Bersin, DEGGA-Mitteilungen, Nr. 34, Seite 7
14 Ebd.
15 Ebd.
16 Ebd., Seite 19
17 Ebd., Seite 15
18 Gerda Alexander – Ein behutsamer Blick in ihr privates Leben, Gesammelte Schriften über Eutonie Gerda Alexander Heft 6, Seite 16
19 Al Weckert, Marshall B. Rosenberg: Bausteine einer Biographie, in: Kommunikation & Seminar 4/2014, Seite 15
20 Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, 3. Auflage 2003, Seite 17
21 Ebd.
22 Ebd.
23 Ebd.
24 Ebd., Seite 16
25 Ebd.
26 Ebd.
27 Ebd.
28 Ebd.
29 in späteren Auflagen neu benannt: Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
30 Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, 3. Auflage 2003, Seite 15
31 Marshall B. Rosenberg, Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht, Seite 57
32 Der Begriff »Wolfssprache« steht für ein Denken und Sprechen voller Urteile, Erwartungen und Forderungen.
33 Rosenberg/ Seils, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Seite 56 f
34 Zitiert nach meiner Ausbilderin Conny Timm, die dieses Zitat von Marshall Rosenberg selbst mehrfach hörte.
35 Siehe Landesverband Niedersachsen / Bremen e.V., Was ist Rhythmik?, http://www.rhythmischeerziehung.de/was-ist-rhythmik/ abgerufen am 16.01.22
36 Erinnerungen an Gerda Alexander, DEGGA-Mitteilungen Nr. 38, März 1996, Seite 8
37 Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, 3. Auflage 2003, Seite 13
38 https://www.humanisten.at/humanismus/humanistisches-menschenbild/, abgerufen am 16.01.2022

Nachweis verwendeter Quellen

Alexander, Gerda (1996), Gerda Alexander erinnert sich. In: DEGGA-Mitteilungen Nr. 38
Bersin, David (1983/1984), Gerda Alexander im Gespräch mit David Bersin. In: DEGGA-Mitteilungen Nr. 34
Blensdorf MacJannet, Charlotte (1996), Erinnerungen an Gerda Alexander. In: DEGGA-Mitteilungen Nr. 38
Coch, Karin (2008), Eutonie Gerda Alexander – viel mehr als nur Entspannung. In: DEGGA-Mitteilungen Nr. 57
Gerda Alexander (1908 – 1994), Daten aus ihrem Leben. DEGGA-Mitteilungen Nr. 57
Riese, Renate (2008), Gerda Alexander – eine Dokumentation in Wort und Bild. In: DEGGA-Mitteilungen Nr. 57
Hemsy de Gainza, Violetta (2003), Gespräche mit Gerda Alexander – Annäherung an die Eutonie
Frydensberg, Eva und Palsvig, Lis (2022), Antwort auf zwei Fragen (Mail vom 15.03.2022)
Pörtner, Marlis, https://www.humanisten.at/humanismus/humanistisches-menschenbild/, abgerufen am 16.01.2022
Rhythmische Erziehung Landesverband Niedersachsen/ Bremen e.V., Was ist Rhythmik?, http://www.rhythmische-erziehung.de/was-ist-rhythmik/ abgerufen am 16.01.2022
Rosenberg, Marshall B. (2003), Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Junfermann-Verlag 3. Auflage
Rosenberg, Marsahll B. /Seils, Gabriele (2004), Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Herder-Verlag, 6. Auflage
Rosenberg, Marshall B. (2005), Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht, Junfermann-Verlag
Schaefer, Karin (2019), Gerda Alexander – Ein behutsamer Blick in ihr privates Leben, Gesammelte Schriften über Eutonie Gerda Alexander, Heft 6
Weckert, Al (2014), Marshall B. Rosenberg: Bausteine einer Biographie. In: Kommunikation & Seminar 4/2014

LEBEN MIT EUTONIE

Leben mit Eutonie

Im Gespräch mit Christa Krawitz

■ Im Juli 2021 besuchte ich Christa, kurz bevor sie ihren letzten Eutonie-Sommerkurs geben wollte. Im gemeinsamen Gespräch blickte ich mit ihr auf ihr über vierzig Jahre währendes Wirken mit Eutonie zurück.

In den 70er Jahren arbeitete sie als Biologin und Forscherin am Max-Planck-Institut in Berlin. Sie spricht von sich selbst als »hochgezüchtete Wissenschaftlerin«, die sie damals war, und die vor allem »im Denken« lebte.

In einer beruflichen Krisensituation lud sie Marion von Blumenthal, mit der sie schon länger befreundet war, zu sich nach Freiburg ein. Sie redeten viel, und Marion bot ihr an, ihr eine Eutoniestunde zu geben. *»Ich war ein ganz kopfiger Mensch. Ich war ja Wissenschaftlerin. Ich dachte: was liege ich hier am Boden rum, … und dann nach zwei Stunden stand ich auf und habe mich unsagbar groß gefühlt, wie ein Riese. War ich doch zuvor immer überall die Kleine gewesen.«*

Christa Krawitz

»Es gibt ja so Sternstunden im Leben. Das war eine Sternstunde bei Marion.«, sagte sie mir. Für diese Stunde ist sie sehr dankbar.

Nach diesem Erlebnis war ihr Entschluss gefasst: Christa flog schon eine Woche später, im September 1976, nach Kopenhagen zu Gerda Alexander, lernte sie kennen und bekam das Angebot ab Januar 1977 mit der neuen Ausbildungsgruppe zu beginnen. Mit einem Stipendium vom Deutschen akademischen Austauschdienst über die Höhe der Schulgebühr zog sie nach Kopenhagen und begann mit der Ausbildung. *»Und für den übrigen Lebensunterhalt habe ich geputzt. Das habe ich unter anderem bei Gerda und in der Schule gemacht.«*

In ihrer dreieinhalbjährigen intensiven Ausbildungszeit in Kopenhagen bei Gerda Alexander lernte sie mehr und mehr *»vom Denken wegzugehen ins Erleben und in die Präsenz«*. Ihre Wissenschaftlerseite hatte sie durch das Neue immer mehr ergänzt. *»In das Sein zu kommen, in die Präsenz war für mich wie ein Neuanfang.«* Es erinnerte sie an ihre Kindheit als Feld-, Wald- und Wiesenkind: *»Da kam ich eigentlich zurück zu diesem Selbstgefühl wo einfach nur die Dinge so waren wie sie sind und nicht wie man sie interpretierte.«*

Täglich gab es vier bis sechs Stunden Unterricht an der Schule plus Behandlungen und Studienarbeit. *»Gerda legte viel Wert darauf, dass Körperarbeit in der Präsenz und nicht in der Vorstellung abläuft.«* Präsenz, Neutralität und Kontakt waren für Gerda zentrale Themen. Sie sagte: *»Wenn ihr im Heilberuf arbeitet, müsst ihr neutral sein, also weder urteilend, noch richtend und auch nicht hierarchisch. … Bis heute leitet mich das sehr stark, besonders das Gebot der Neutralität.«*

Jede Woche hatte jede:r Schüler:in eine Behandlung von Tove Appel. *»Tove war Gerdas rechte Hand. Alle bekamen jede Woche eine Behandlung von ihr.«* Tove strahlte eine große Ruhe aus, sie hatte eine Art innerer Stille, die sich auch in der Behandlung auswirkte. *»Sie redete wenig und drängte sich nie in den Vordergrund.«*

Christa spricht sehr wertschätzend von ihren Lehrer:innen, die ihr Unterschiedliches zu lernen anboten. *»Gerda, die auf eine liebenswerte Art mit Dingen chaotisch sein konnte, aber im Geist unsagbar klar war. Sie konnte ganz klar sehen was im anderen ist, und wo jemand ist; das hat sie auch besonders schnell umgesetzt und ausgedrückt. … Sie hat immer wieder das gefordert, was der andere ist, also was aus ihm 'rauskommt. … Sie wollte, dass sich das aus Dir entwickelt, was für Dich wesentlich ist. Fröhlichkeit und Traurigkeit, Angst oder Wut, Widerstand, all das gehörte dazu.«*

Außer Gerda unterrichteten Lis Palsvig, Berta Vischnivetz (die später in Argentinien zwei große Schulen leitete und dort viele Eutonie-Pädagog:innen ausbildete) und Eva Gisel Eutonie-Pädagogik.

Lis war bei Gerda hauptsächlich für die Prüfungen zuständig. Die Schüler:innen erlebten sie als eine strenge Prüferin. Auch sie war sehr klar und konsequent in der Arbeit.

Tyt Ib Andersen war Hebamme und eine sehr besondere Frau, die damals schon »Unter-Wasser-Geburten« begleitete und mit Leidenschaft *»über den ganzen Prozess von Schwangerschaft, Geburt und nach der Geburt, was das mit dem Körper und mit dem Bewusstsein macht«* sprach und unterrichtete. Dieses Wissen konnte Christa später in ihren Fortbildungen mit den Tübinger Hebammen nutzbringend einfließen lassen.

Lise Plum hat sie als sehr lebendig in Gesprächen in Erinnerung. Lise war Ärztin und hat Anatomie und Pathologie unterrichtet.

Von der intensiven Körperarbeit in der Ausbildung und den vielen damit verbundenen Bewegungsstudien profitierte Christa in erster Linie für sich selbst: *»also, im Wesentlichen Zutrauen, Selbstvertrauen, … sicher auch Authentizität: Das Werde, was du bist.«* Je klarer und deutlicher man in sich selbst ist, desto klarer und deutlicher kann man die anderen Menschen wahrnehmen.

Von ihrem beruflichen Start als Eutonie-Pädagogin sagt sie: *»Der Anfang war ein totales Überlaufensein von Interessenten, also 8 bis 10 Wochen-Gruppen, Kurse und die Wochenenden waren voll. Ich hatte in den 80er Jahren kaum Zeit zum Ausruhen.«* Sie gab große Kurse mit 40 Leuten in Bad Boll und hatte Lehraufträge an der Musikhochschule in Trossingen, für Kunst- und Pädagogik-Student:innen an der Uni Mainz, in Logopädieschulen und Ausbildungen für Krankengymnasten. Über einige Jahre gab sie Kurse an der Frankfurter Frauenschule, manchmal mit dreißig bis vierzig Teilnehmer:innen. Später gab sie auch Fortbildungen für Yoga- und für Feldenkraislehrer:innen.

Dem Begründer der Feldenkraismethode Moshe Feldenkrais ist Christa während der Zeit ihrer Ausbildung mit Gerda Alexander vor allem auf Kongressen in Baden-Baden mehrfach begegnet. Moshe und Gerda waren befreundet und nahmen an den Workshops, die sie gaben, manchmal gegenseitig teil.

Bei der Gründung des ersten deutschen Berufsverbands für Eutonie-Pädagog:innen wirkte Christa mit und baute diesen in den 80er Jahren gemeinsam mit Mariann Kjellrup auf: *»Keine wollte erste Vorsitzende sein, und dann haben wir gesagt, dann sind wir beide Vorsitzende. … Das war eine schöne Zeit.«*

Mit der ersten Ausbildung von Karin Schaefer in Deutschland begann für Christa auch die Zeit, als Lehrerin neue Eutonie-Pädagog:innen mit auszubilden. In Osterode und Offenburg arbeitete sie einige Jahre als Lehrkraft mit.

»Nach der Offenburger Zeit wurde ich immer wieder gefragt, ob ich nicht eine eigene Ausbildung anbieten kann.« Christa überlegte jedes Mal von Neuem, denn *»zur Ausbildung gehört mehr verantwortliche Reife oder Reife zur Verantwortung«* als sie über lange Zeit innerlich fühlte.

Schließlich gab es eine Gruppe von Teilnehmer:innen, die sie drängelten und überzeugten. So bot sie 2007 eine eigene Ausbildung an, die 2010 mit dem Examen endete. *»Das war ein Höhepunkt meines Berufslebens: zu sehen, wie sie sich entwickelten in der geforderten Authentizität und Klarheit. … Sie mussten zu jedem Treffen eine Studie erarbeiten … und die wurde dann besprochen. … so mussten sie vor allem sehen lernen, wie jemand sich bewegt, ob sie z.B. gut in den Füßen ist oder nicht, … dazu waren die Studien wie schon in unserer Ausbildung in Kopenhagen das Wichtigste.«*

Gastdozent:innen waren Annemarie Wümpelmann-Seebrug und Lis Palsvig. Zur Abschlussprüfung bat sie als unabhängige Person Helga Kaucher aus Wiesbaden und ihre eigene Lehrerin und Prüferin Lis Palsvig aus Kopenhagen: *»Das war mir nochmal eine große Freude, … dass Lis in meiner Ausbildung Mitarbeiterin und Prüferin ist«.*

»Ich arbeite immer intensiv an der Aufrichtung. Dafür bin ich auch in den Fortbildungen gefragt. … und ich habe immer ein Skelett im Unterricht dabei, auch in Einzelstunden. Die Menschen können die Anatomie begreifen wie sie in ihnen funktioniert, und wie großartig das ist.«

Sie erlebt, dass Teilnehmende *»immer wieder von mir erklärt haben wollen, wie sich der Transport im Körper logisch aufbaut; wenn ich ihm seinen Weg anbiete, dann ereignet er sich sozusagen von alleine.«*

Mit Musiker:innen, Schauspieler:innen und Theaterensembles hat sie besonders viel gearbeitet. Heute will sie keine Theaterproduktion mehr begleiten, *»aber immer noch mit einzelnen Schauspielern, wenn es um Präsenz auf der Bühne geht, ebenso mit einzelnen Musiker:innen.«*

»Wenn man soviel Eutonie gemacht hat, kann man nicht mehr ohne sie.« In ihrem eigenen Lebensalltag spürt sie meistens was sie braucht. *»Ich mache Eutonie bewusster, wenn es mir schlecht geht. Dann suche ich den Boden, Berührung oder Kontakt. … Und ich mache zusätzlich Tai Chi. Gerda hat immer gesagt, die Methode, die ihrer Arbeit am ehesten verwandt ist, sei Tai Chi. … Das mache ich eutonisch mit Raum und Bodenkontakt, … das Chi kann man sehr schön mit Eutonie verbinden.«*

Ihr Leben mit Eutonie bedeutet für Christa vielfältigen Gewinn: durch die tiefe körperliche Selbsterfahrung und Spürarbeit weiß ihr Körper sich leicht zu bewegen und findet immer wieder in eine neue Aufrichtung. Zudem hilft ihr die in der Eutonie erworbene grundlegende Haltung bei der Arbeit mit Menschen. *»Die Neutralität ist … eine Art roter Faden in meinem Leben geworden.«* Sie unterstützt die Fähigkeit, anderen Menschen ihre Meinung zu lassen, sie nicht nach eigener Vorstellung verändern zu wollen. Dennoch beinhaltet diese Haltung, zu eigenen Überzeugungen und zum eigenen Wissen zu stehen.

Das tut Christa – gerade auch jetzt als frühere Immunologin in der Coronazeit. Wie sie mir berichtete hat sie schon in den 70er Jahren in der Molekularbiologie mit Viren-mRNA gearbeitet – das ist für sie nichts Neues.

Leben ist Begegnung.
Ich sage: danke Dir Christa für gute gemeinsame Stunden.
Dorothee Stieber-Schöll

Ursula Cremer

Vom Eutonie-Unterricht mit Kindern bis zur Projektverantwortlichen für das preisgekrönte Stadtteilmütter-Projekt

■ Ursula Cremer war Teilnehmerin der ersten Eutonie-Ausbildung in Deutschland. Seit 1990 arbeitet sie als Eutoniepädagogin. Ihr beruflicher Weg ist ein Beispiel dafür, wie sich Wege aus dem eigenen Tun entwickeln können, die man selbst zu Beginn nicht vorhersehen kann.

Jetzt geht sie in den wohlverdienten Ruhestand und kann erfüllt auf ihre fast dreizehnjährige Arbeit im Bereich der interkulturellen Familienbildung zurückblicken, in der sie das preisgekrönte Stadtteilmütter-Projekt der Stadt Wolfsburg aufgebaut und entwickelt hat.

Was ist der Rahmen und das Ziel dieses Projekts?

Interkulturelle Familienbildung – Stadtteilmütter-Schulung
Die Stadt Wolfsburg bietet jungen Migrantinnen mit Kindern eine Schulung zur Stadtteilmutter an. Ziel der Schulung von Stadtteilmüttern ist es, dass sie im Anschluss als »Brückenbauerin« in unterschiedlichen Einrichtungen aktiv sein können.
Mit ihren erworbenen Kenntnissen sind Stadtteilmütter tätig als Kulturvermittlerinnen im Kontakt mit Eltern mit Zuwanderungsgeschichte und pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Kindertagesstätten, Familienzentren, Schulen oder anderen Einsatzorten.

Stadtteilmütter weisen Migrant:innen-Familien in ihrem Umfeld auf Angebote beratender und helfender Institutionen hin – sie begleiten die Eltern zu Einrichtungen und Institutionen und vermitteln bei Sprachproblemen.

Die Stadtteilmütter-Schulung

- bietet einen Ort der Begegnung mit anderen Müttern aus den verschiedenen Kulturkreisen und unterstützt die Teilnehmerinnen bei der eigenen Integration
- ergänzt die Erfahrungen mit den eigenen Kindern um die psychologischen Erkenntnisse zur Kindesentwicklung
- bietet Information über die Sprachförderung in mehrsprachig zusammenlebenden Familien
- zeigt die Angebote von sozialen Hilfen in den Bereichen Jugend, Soziales und Gesundheit
- hilft beim Wiedereinstieg in das Berufsleben nach Jahren der intensiven Arbeit in der Familie
- unterstützt, eigene Arbeitsfelder zu finden.

Die Stadtteilmütter erhalten eine Qualifizierung, indem sie über einen Zeitraum von 10 Monaten von qualifizierten Pädagog:innen geschult werden. Während des Gruppen-Unterrichts wird kostenlose Kinderbetreuung angeboten.

Wie ist Ursula Cremer als Eutoniepädagogin zur Projektverantwortlichen des Stadtteilmütter-Projektes geworden?

Sie schreibt dazu: »Gleich nach meiner Ausbildung 1992 hat eine Schulleiterin, die meine Eutonie-Kurse besuchte, in die Wege geleitet, dass ich mit einer Mädchengruppe in der Grundschule arbeite, finanziert über das Jugendamt. Die Zielgruppe waren schüchterne und traumatisierte Mädchen. Diese Mädchen bzw. deren Eltern hatten oft Zuwanderungserfahrung. Im Laufe der Jahre habe ich mich weitergebildet für den Umgang mit diesen Kindern und deren Eltern in interkultureller Kompetenz. Das Aufgabengebiet weitete sich in 17 Jahren aus auf drei Grundschulen, eine Förderschule, 2 Hauptschulen. Durch den Erfolg meiner Arbeit wurde ich vom Jugendamt gefragt, mit Frauen, die Kinder haben und aus anderen Ländern stammen, zu arbeiten. Es gab ein ca. zweijähriges Pilotprojekt des Jugendamtes zu dem Thema Stadtteilmütter, das sinnvoll erschien und deshalb weitergeführt werden sollte.

Abschlussfoto

Ich habe zugesagt und 2009 begonnen. Zeitlicher Rahmen: In einem Kalenderjahr 2 Wochentage, je 2 Zeitstunden, außer in den Schulferien. Das Pilotprojekt habe ich als Freiberufliche Eutoniepädagogin weiterentwickelt und habe es »Stadtteilmütter-Schulung – Migrantinnen gestalten Integration« genannt. Abschluss: Zertifikat Stadtteilmutter, seit 2010 vom Oberbürgermeister (mittlerweile der dritte in 12 Jahren) überreicht wurde. Nach 4 Jahren Weiterentwicklung, wurde mir von der Stadt Wolfsburg hierfür eine halbe Stelle angeboten, ich wurde zur Projektverantwortlichen. Eine Verstetigung des Projektes Stadtteilmütter und einer damit verbundenen Stelle erfolgte nach 2 weiteren Jahren.«

Welche Möglichkeiten hatte sie in dieser Arbeit den Menschen mit Eutonie Lernimpulse zu geben?

»Sowohl mit den Kindern als auch mit den »Stadtteilmüttern« habe ich zu Beginn immer 10 bis 15 Minuten eutonisch gearbeitet. Außer klassischen Eutonie-Übungen des Spürens, mit Einsatz von Material wie Bälle, Filzschnüre, Kirschkernkissen, Kastanienschnüre, habe ich rollenspielerische Elemente auf der Grundlage des Psychodramas nach Moreno mit eingebracht.« ▸

Was nimmt sie selbst an eigenem Lern- und Erfahrungsgewinn mit?

»Dankbar schaue ich auf die vielseitigen Erfahrungen mit all den Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zurück, die mir im Rahmen meiner Arbeit begegnet sind. Sie waren sich und mir zunächst fremd. In der Begegnung konnte Vertrauen entstehen und wachsen. Für mich gab es reichlich Gelegenheit, mich in diesen Menschen zu spiegeln und vieles von mir selbst neu zu entdecken.
Dabei war die Eutonie eine große Hilfe und wunderbare Möglichkeit, sich über alle Sprachdifferenzen und Fremdheitsgefühle hinweg zu verständigen und gemeinsam in einen lebendigen Austausch einzutreten.«

Dorothee Stieber-Schöll
und Ursula Cremer

PRESSE-INFORMATION
31. Januar 2022 | Wolfsburg

HERAUSGEBER
Stadt Wolfsburg, Porschestraße 49, 38440 Wolfsburg
kommunikation@stadt.wolfsburg.de
www.wolfsburg.de

PRESSEKONTAKT
Stadt Wolfsburg, Kommunikation, Daniel Grüß, Telefon (05361) 28-1445

WOLFSBURG

STADTTEILMÜTTER-SCHULUNG IST PROJEKT DES MONATS

Wolfsburger Integrationsprojekt von Bündnis „Niedersachsen packt an" ausgezeichnet

Das landesweite Aktionsbündnis „Niedersachsen packt an" hat die Wolfsburger Stadtteilmütter-Schulung zu ihrem Projekt des Monats Januar gekürt. Das Aktionsbündnis hat die Auszeichnung in diesem Jahr neu eingeführt und das Wolfsburger Projekt gleich als erstes ausgewählt.

„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung", sagt Iris Bothe, Stadträtin für Jugend, Bildung und Integration. „Für uns ist das eine Bestätigung unserer Arbeit. Mit der 2009 gestarteten Stadtteilmütter-Schulung haben wir einen ganz neuen Ansatz gewählt und es geschafft, dass sich junge Frauen mit Zuwanderungsgeschichte selbst als Brückenbauerinnen und Kulturvermittlerinnen verstehen und einen wichtigen Beitrag zur Verstetigung von Integrationsprozessen leisten."

Die 2009 als Pilotprojekt gestartete Stadtteilmütter-Schulung ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Wolfsburger Integrationslandschaft. Seit Projektbeginn haben insgesamt 201 Frauen die Wolfsburger Stadtteilmütter-Schulung absolviert, die in der Abteilung Prävention im Geschäftsbereich Jugend der Stadt Wolfsburg angeboten und durchgeführt wird. Die Stadtteilmütter stammen aus 37 Herkunftsländern und sprechen 16 verschiedene Sprachen. Erst vor kurzem haben wieder 10 junge Frauen die Ausbildung zur Stadtteilmutter erfolgreich abgeschlossen.

Stadtteilmütter tragen dazu bei, dass sich viele Migrant*innen in Wolfsburg verstanden und willkommen wissen. Frauen mit Migrationshintergrund lernen im Rahmen der Schulung einander kennen, bauen Vorurteile ab und entwickeln viel interkulturelles Verständnis. Die Frauen nehmen die Schulung wahr, um die Bildungschancen im eigenen Familien- und Kulturkreis zu erweitern. Stadtteilmütter vermitteln auch bei Sprachproblemen und können vom Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD), vom Baby-Besuchsdienst und anderen Institutionen angefragt werden, wenn junge Mütter kein Deutsch verstehen. Der Einstieg in ein Betätigungsfeld, Ausbildung oder Berufstätigkeit wird vorbereitet und begleitet vom RVA - Regionalverbund für Ausbildung. Viele Stadtteilmütter sind in Grund- und weiterführenden Schulen als Schulbegleiterinnen eingesetzt. Sie begleiten Veranstaltungen und Projekte in Schulen,

GEDICHT- UND TEXT-IMPULSE

Glaskugel - Zerbrechlichkeit - Weitblick

Barbara Göger

■ Auf Anregung und mit Unterstützung von Dorothee Stieber-Schöll möchte ich ein Foto und dazugehörige Gedanken in dieses Heft einbringen, die ursprünglich für einen persönlichen Gruß zum Jahreswechsel entstanden sind. Seit Krieg ist in Europa, scheinen sie noch passender und aktueller zu sein.

An einem klirrend kalten Tag im letzten Winter entstand das Foto. Es stammt von Andrea Kühn-Müllender, einer Freundin mit toller fotografischer Begabung. Es ist die Aufnahme einer gefrosteten Seifenblase an einem klirrend kalten Tag, offensichtlich bei Sonnenauf- oder -untergang fotografiert.

Drei Aspekte, die mir beim Betrachten des Fotos in den Sinn gekommen sind und mit denen sich auch ein aktueller Bezug herstellen lässt, möchte ich hier beschreiben.

»Glaskugel«

Einen »Blick in die Glaskugel« haben wir nicht. Wir können Zukunft nicht vorhersagen. Das Geschehen des Krieges, den Verlauf der Pandemie – neue Entwicklungen ereilen uns unerwartet und auf einmal ist das Leben ein anderes.
Es gibt »realistische« Annahmen, die mit Evidenz, Faktizität und Wahrscheinlichkeit unterlegt sind – und es gibt immer auch den Teil der Unabwägbarkeit, Unklarheit und Unsicherheit. Eine einfache Wahrheit, die uns bei dem zu schaffen macht: Was Vergangenheit und Zukunft unterscheidet ist, dass wir die Vergangenheit halbwegs kennen und die Zukunft halt noch gar nicht. Diese Spannung gilt es auszuhalten und klug in eigene Überlegungen und Entscheidungen einzubeziehen.

»Zerbrechlichkeit«

In Krisen zeigen sich in besonderem Maß Verletzlichkeiten und eine Zerbrechlichkeit von bislang als sicher Geglaubtem. Manche Träume zerplatzen wie Seifenblasen. Das erleben wir zurzeit alle. Dadurch können Gefühle wie Angst oder Bedrohtheit ausgelöst werden. Wie wir mit solchen Gefühlen umgehen, liegt zu einem guten Teil in unserer Hand. Gefahren kleinzureden oder zu ignorieren ist dabei gewiss ein schlechter Rat. Ängste und

Befürchtungen dürfen sein, sollten aber auch reflektiert werden, um mit ihnen umgehen zu können. Dadurch wird es auch möglich, sich für eine lebenswerte Zukunft, ein gutes Miteinander und für all diejenigen einzusetzen, die es besonders zu schützen gilt. Ganz offensichtlich sind wir auch mehr denn je aufgerufen, das Konzept unserer offenen und demokratischen Gesellschaft zu verteidigen, auch dies scheint fragil zu sein.

»Weitblick«

Durchsichtigkeit und Durchlässigkeit sind eine wichtige Voraussetzung für Weitblick. Wenn der Blick in die Ferne bzw. Weite verstellt ist, bleibt das Handeln im Situativen und Gegenwärtigen verhaftet. Weitsichtig zu sein setzt voraus, dass ich durch das unmittelbar vor mir Liegende hindurch meinen Blick auf Zukünftiges und Mögliches richte. Manchmal ist dieser Blick auch durch eigene Denk- und Wahrnehmungsmuster verstellt. Sich diese bewusst zu machen und im besten Fall aus dem Weg zu räumen, kann für mehr »Durchblick« sorgen. Hier schließt sich nun der Kreis zum ersten Aspekt: Es gilt trotz der Ambivalenz von »Nicht-Wissen« und »Abwägen auf der Grundlage des bisherigen Wissens« ins Handeln und Entscheiden zu kommen.

Gerade in den Wochen seit Beginn des Krieges in der Ukraine hatte für mich das Anleiten und selbst Praktizieren von Eutonie eine ganz besondere Bedeutung. Stabilität, Aufrichtung und damit Sicherheit in mir zu finden, Berührung und Kontakt mit mir selbst und dem Umgebenden zuzulassen, dadurch handlungsfähig bleiben und werden – all dies kann Eutonie ganz offensichtlich sehr unterstützen.

Ich bin das kleine Kirschkernsäckchen.

Auf die Heizung kannst du mich legen gerne
dann wärmen sich für dich und für mich meine Kerne.

Nimm mich in deine Hand,
berühre mich fest und galant,
Die Finger können die Kerne berühren
Handfläche und-rücken können sie spüren.

Spür nach, lass Dir Zeit -

Arme und Beine mag ich berühren,
Kerne auf deinem Körper vibrieren.

Oder du legst mich ganz einfach – bequem,
unter deinen Rücken,
du wirst schon sehn.

Leg dich ganz langsam mit dem Kreuzbein auf mich,
das entspannt deinen Körper und auch dich.
Gib ab dein Gewicht an den Boden, voll Ruhe,
Vom Kopf bis zu den Füßen, ganz ohne Schuhe.
du spürst wie du liegst auf ganz neue Art,
wenn du mich wegnimmst ist's sehr apart.

Spür nach, lass Dir Zeit -

Unter der Wirbelsäule, am Brustkorb zusammengerollt,
liege ich gerne, wie ein kleiner Kobold.
Ich drücke und zwicke dich vielleicht einmal,
lass los und es ist dir ganz egal.
Wenn du mich wegnimmst spürst du ganz klar,
der Boden, der trägt dich, das ist klar.
und wenn du es spürst wird es wunderbar.

- Spür nach, lass Dir Zeit -

Noch eine Sache kannst du mit mir machen,
mit den Füßen entstehen so lustige Sachen.
Du spürst deinen Boden, der dich trägt
und ein Fuß geht auf mich und er tritt unentwegt.
Mal hierhin, mal dahin, der Fuß auf die Kerne,
das mögen alle Füße so gerne,
der Druck ist mal sanft und gefühlvoll getan,
und dann wieder fester, so wie dein Plan.

Danach steht der Fuß wieder glatt auf dem Boden,
du spürst seine Sohle, das Gefühl magst du loben.
Dieser Druck auf den Füßen kann helfen sogar,
dass du deinen Körper nimmst besser wahr.

Spür nach, lass Dir Zeit -

Auch Werfen kannst du mit mir machen,
du weißt, wir machen verrückte Sachen.
Ich fliege wie Batman bis in ein Tor,
oder ohne Ziel, aber mit Bravour.
Oder zu einem Freund, ich fliege geschwind,
hin und her, wie langsamer Wind.
Das macht soviel Spaß, wir fliegen und lachen,
denn zusammen kann man die besten Sachen machen.

- Spür nach, lass Dir Zeit -

Zuletzt kannst du mich legen auf deinen Kopf,
mitten drauf wie ein Deckel auf Topf,

Ich liege entspannt, du bist eine Palme,
bewegst Dich im Lot- wie vom Weizen die Halme,
Von den Füßen zum Scheitel kannst Du mit mir spielen,
Du spürst Deinen Körper- entspannt von dem Vielen.

Spür nach, lass Dir Zeit -

lass los –

von Bente, Teilnehmerin des Grundlagenkurses 2021
an der Eutonie-Akademie Bremen

Moment-aufnahme

Karin Coch
25. September 2021,
morgens 9:15 Uhr

■ Ich sitze am Tisch, den Stift in der rechten Hand, denn ich schreibe mit rechts, obwohl ich ja Linkshänderin bin.
Die Linke greift in den Beutel, der jetzt auf meinem Tisch liegt.
Blind tastend, kleine Teile, rund und glatt und es klappert beim Griff in den Beutel.

Ein Material, was mir sehr vertraut ist und eine gute beruhigende Wirkung auf mich hat.

Ich habe es heute Morgen für Euch gesammelt, in Nachbars Garten, erlaubterweise.

So lag es vor mir im feuchten Gras, etwas erdig und kühl, glänzend und schön, wie der Herbst es uns jedes Jahr schenkt.

Die Erinnerung an meinen morgendlichen Gang wird wieder wach, die quietschende Gartentür, dann die Stille im Garten, die feuchte Luft, das weiche Moos unter meinen Füßen, der kleine Platz, umstanden von Hecken und Bäumen.

Und nun greif selber hinein. Ich hab's für Euch gesammelt.

Hast Du schon eine Idee, was Deine Hand beim Griff in den Beutel fühlen wird?
Sie sind eine Zier, eine Freude für Dir und für mir.

Moment-aufnahmen

Renate Riese
Weserpromenade in Bremen
an einem Montagvormittag
im Januar 2022

■ Nebelschwaden wabern über dem Fluss.
Die Sonne dringt noch nicht durch.
Es sind kaum Menschen unterwegs.
Über Nacht hat der Frost Sträucher und Büsche am Ufer mit einem filigranen Netz überzogen.

Auch bei den Bürgerterrassen gibt's Neues zu entdecken: Eine schlanke Stele mit roten Markierungen und Dezimalzahlen ragt hoch auf.
Geht es da um Wasserstände?
Überraschung! »Rise – Von einer Insel zur anderen«, ist dort zu lesen, ein Gedicht von zwei Künstlerinnen.
Eine stammt von den Marshallinseln, die andere von Grönland.
Sie verknüpfen ihre Lebensrealitäten von schmelzenden Gletschern und ansteigenden Meeresspiegeln:
»sister of ice and snow« und »sister of ocean and sand« begegnen sich – zu Herzen gehende Poesie.*

Außer mir ist hier nur eine junge Frau unterwegs. Sie trainiert mit Hanteln in allen erdenklichen Positionen, konzentriert und ganz bei sich.

Am Fähranleger ist es leer und still.
Allein ein Paar, winterlich eingemummelt, tanzt Tango, eng umschlungen.
Musik dazu, kaum hörbar, kommt aus der Manteltasche.
»Auch eine gute Idee«, sage ich zu der jungen Frau und deute mit einer Kopfbewegung auf das tanzende Duo. »Total schön«, strahlt sie zurück.

Da lösen die beiden sich glücklich lachend voneinander und setzen ihren Spaziergang fort.

Die Sonne hat es endlich geschafft.

An der Fußgängerampel prangt ein Schild mit der Aufschrift: »Schönheit kommt von innen.«

*«Rise« ist Aktionskunst für Klimagerechtigkeit, gefördert vom Senator für Kultur in Bremen.
Das Video »Rise – From One Island To Another« mit den beiden Künstlerinnen Kathy Jetnil- Kijiner und Aka Niviana findet sich u.a. bei Youtube.

Milon von Kroton

■ Aus griechischer Frühzeit wird überliefert, dass ein Jüngling namens Milon Tag für Tag die Rinderherde seines Vaters hütete. Eines Tages trug er auf seinen Schultern ein neugeborenes, noch schwächliches Kalb nach Hause. Dieses Ritual wiederholte er Abend für Abend, bis Jahre später, unter dem frenetischen Jubel der Zuschauer, der inzwischen erwachsene Milon einen gewaltigen Stier auf seinen breiten Schultern durch das olympische Stadion trug.

Dies ist ein Beispiel für Kraftsteigerung durch systematisches Training mit allmählicher Zunahme der Belastung.

Der Ringkämpfer Milon von Kroton lebte nachweislich um 500 v. Chr.
Er stammte aus einer angesehenen Familie und war einer der berühmtesten Sportler der Antike, ja der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten.

Obwohl der Sport über 30 Jahre lang sein Leben bestimmte, fand Milon Zeit genug, sich auch geistigen Herausforderungen zuzuwenden und ein verantwortungsbewusster, angesehener Bürger zu werden. In Zeiten der Not wählte man ihn zum Oberbefehlshaber – zu recht, denn er führte die Griechen gegen eine dreifache Übermacht zum Sieg.

Das Prinzip »Milon von Kroton« – eine der Einzelperson angepasste, steigende Belastung – entspricht heute noch dem neuesten Stand der Erkenntnis bei

- der sportlichen Steigerung von Kraft und Schnelligkeit des *Körpers*,
- der Schulung und Vervielfältigung des Geistes,
- dem achtsamen Aufbau der *Seele*,
- bis hin zu der *Körper, Geist* und *Seele* beflügelnden Eutonie einfühlsam vermittelt durch meine Eutonie-Lehrerin.

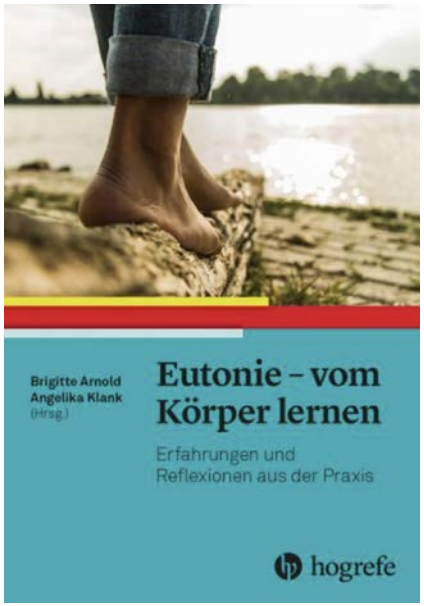
Eckhard Bertrand
im Februar 2022

IN EIGENER SACHE

Buch-besprechung

Angelika Klank / Brigitte Arnold (Hrsg.)
»Eutonie – vom Körper lernen«
Erfahrungen und Reflexionen aus der Praxis
Verlag: hogrefe
ISBN: 978-3-456-86120-3
Preis: 34,95 Euro

Von Sabine Katharina Schuldt



■ Mit diesem kompakten Buch möchten die Herausgeberinnen die Eutonie-Methode einer breiten Öffentlichkeit bekannter machen. Zahlreiche Autor:innen kommen zu Wort. Diverse Arbeitsfelder der Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen werden der/dem Leser:in, dem Leser detailliert beschrieben und erklärt und sind jeweils mit persönlichen Erfahrungsqualitäten untermauert.
Strukturiert wird das Werk durch vier Hauptteile. Im Teil 1: »Mit Schmerz und Leid umgehen. Vor- und Nachsorgen« geht es u.a. um Burnout-Prävention. Martina Kreß beschreibt, wie wichtig die Beziehung zu uns selbst wird, wenn wir nur im Kopf sind und den Körper wohlmöglich erst bei großer Schmerzbelastung zu spüren beginnen. Wie positiv sich die Wirkmechanismen der Eutonie auf Schmerz auswirken, untersucht Isabelle Pelti Kromm. Sie stellt z.B. fest, dass passive Techniken weniger heilsam sind als jene, in denen die/der Anwender:in selbst aktiv wird. Wie Traumatherapie durch Eutonie ergänzt werden kann, geht Dorothee Stieber-Schöll nach. Sie zitiert Peter Levine, der als hilfreich für traumatisierte Menschen herausstellt: »Therapeuten müssen ihren Klienten helfen, durch das Labyrinth des Traumas den Weg nach Hause zu den eigenen Körperempfindungen und der Fähigkeit der Selbstberuhigung zu finden…«

In welchen Fachgebieten »Therapeutische Unterstützung geben und annehmen« eine Rolle spielt, damit befasst sich Teil 2 des Buches. Bernadette Waas, Sabine Roth und Christine Heigl schreiben über Erfahrungen mit der Eutonie in einer psychosomatischen Klinik, in der Heilpädagogik und in der Begleitung am Lebensende. Alles sehr lesenswerte Beiträge mit jeweils einer persönlichen »Note«.
Womit Menschen sich in ihrem Alltag zu beschäftigen haben, wird in Teil 3 behandelt: »Den Alltag meistern. Sich einlassen und loslassen. Sich spüren und bewegen«, so der Titel. Anton Hegele macht sich Gedanken zum Stehen, Gehen und Laufen, es sollte zu einer »Arznei werden, die jeden Tag in kleinen Dosen verabreicht werden sollte«. Denn »Das Sitzen ist das neue Rauchen« erwähnt Barbara Seitz im Artikel über betriebliche Gesundheitsförderung. Also, warum nicht Eutonie im Fitnessstudio etablieren fragte sich Traude Weindl und setzte diese Idee erfolgreich um. Wie wir mit den Zähnen knirschen und darüber erstarrte Strukturen deutlich werden, beleuchtet Karin Coch in ihrem Bericht »Zähneknirschen, Kieferspannung«. Übrigens beim Lesen dieses Artikels musste ich einige Male herzhaft gähnen – Wirkung erreicht würde ich sagen! Gut das Karin Coch inzwischen eine Vernetzung mit einigen Zahnarztpraxen in Hamburg geschaffen hat, das Problem ist weit verbreitet.
Erwartungsfrei und ergebnisoffen in eine Meditation einsteigen, wie das gelingt erzählt Christine Heigl. »Der klarer werdende Blick auf unser Befinden und Handeln … wirkt sich aus auf den Umgang mit uns selbst und mit anderen – es entsteht Freundlichkeit uns selbst gegenüber und Mitgefühl für andere.« zitiert sie Kobarg. Abgeschlossen wird dieser Buchteil durch Monika Koddebusch, die uns teilnehmen lässt an der Faszination der Eutonie-Materialien. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, wobei wir bei Teil 4 wären: »Lernen und kreativ sein. Das eigene Leben gestalten«. Anita Jost schreibt u.a. über die Neurophysiologie des Lernens. Die technische Entwicklung ermöglicht es inzwischen, dem Gehirn beim Lernen »zuzuschauen«, es kann ein Leben lang lernen, aber »ohne Körper kann ein Gehirn nicht denken…« erfahren wir hier. Das achtsame Üben, welches Anita Jost sehr detailliert beschreibt, spielt natürlich auch im Tanz und in der Musik eine Rolle. Ausführliche Berichte zu diesen Themen liefern Regina Baumgart und Helene Roitinger.

Musiker:innen und Tänzer:innen müssen ihr künstlerisches Potenzial ausschöpfen und gleichzeitig den häufigen Beschwerden vorbeugen. Welche Rolle da die Eutoniemethode spielt, wird anschaulich erläutert.
Barbara Göger erzählt von ihrer beruflichen Veränderung und wie sie als Organisationsberaterin in Workshops den Körper ins Spiel bringt.
Interessant sind die altersdefinierten Anwendungsgebiete der Eutonie, beschrieben noch einmal von Barbara Seitz. Sie hat als Physiotherapeutin und Eutoniepädagogin/-therapeutin lange Praxiserfahrung und gibt fundierte Einblicke in die Arbeit nicht nur mit Kindern und Jugendlichen.
Im Anhang ergänzen die Herausgeberinnen Angelika Klank und Brigitte Arnold tabellarisch die Prinzipien und die Fachbegriffe der Methode Eutonie Gerda Alexander. Das sind z.B. Berührung, Kontakt und Transport. Die entsprechenden Erklärungen helfen auch »nicht Eutonieausgebildeten« die von Gerda Alexander erarbeitete Körperarbeit zu verstehen.
Eigentlich ist die Einführung von Renate Riese am Beginn des Buches bereits eine perfekte Zusammenfassung, in der die einzelnen Kapitel auf den Punkt gebracht werden und bei mir die Lust zum »Eintauchen« entfacht haben. Beim Lesen wurde ich, als eutoniebegeisterte Atem- und Körpertherapeutin darin bestätigt, wie »einfach« es sein kann – vom Körper zu lernen – wenn wir uns auf ihn einlassen und ihm gut »zuhören« mögen.

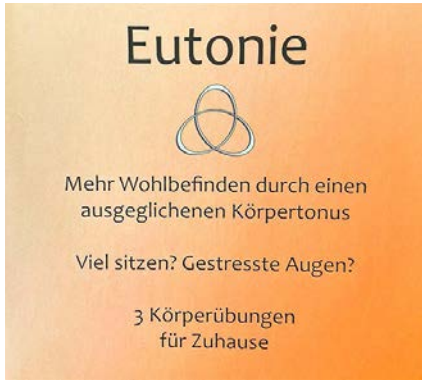
Dieses Buch sollte für alle Körpertherapeut:innen ein Muss sein!

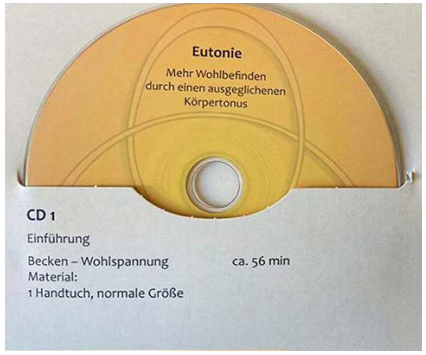
Erscheint zeitgleich in »Atem – Die Zeitschrift« für ATEM – Der Berufsverband e.V. und der Zeitschrift »Mitteilungen« der DEGGA (Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V.)

Neue CD

Mehr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Körpertonus

Rita Schnabel
Preis: 25 Euro





Anschriftenliste

Anschriftenliste aller diplomierten und zertifizierten Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen Gerda Alexander

Die aktuell gültigen Datenschutzbestimmungen sehen vor, dass eine Veröffentlichung von personenbezogenen Daten nur nach Vorlage einer persönlichen Einverständniserklärung erfolgen darf.

Wer seine Daten in der folgenden Liste vermisst, wende sich bitte an die Schriftführerin der DEGGA e.V.

Sobald ihr eine Einverständniserklärung vorliegt, werden fehlende Daten in der nächsten Ausgabe der Mitteilungen wieder aufgenommen.

Deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zeritifizierter Eutoniepädagog:innen
Erstelldatum: 31. März 2022

Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlich werden.
Die mit * gekennzeichnenten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.

	Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort	Telefon	E-Mail
	Deutschprachige zertifizierte Eutoniepädagog*innen und -therapeut*innen				
*	Arnold, Brigitte	Virgilstr. 26	D-81673 München	089-43670657	brigittearnold@arcor.de
*	Baumgart, Regina	Rönnestraße 3	D-14057 Berlin	0173-6792961	regina.baumgart@gmx.de
*°	Behrens-Wolff, Frauke	Guerickestr. 20	D-23566 Lübeck	0451-9696200 / 0162-1377275	Frauke.behrens.luebeck@gmail.com
*°	Beyer, Inge	Cäsar-von-Hofacker-Anlage 4	D-71640 Ludwigsburg	07141-440112	ibey21@web.de
°	Boeldeke, Peter	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen		peterboeldeke@web.de
*°	Büker, Gerda	Hauptstraße 12	D-24994 Medelby	04605-189630	
*°	Callsen, Anne	Lohbeckstieg 83	D-22529 Hamburg	040-5607389	
°	Coch, Karin	Hegholt 56a	D-22179 Hamburg	040-6418909	eutonie@karin-coch.de
*°	Cremer, Ursula	Alte Landstraße 20	D-38446 Wolfsburg	05361-53250	ursula.cremer@t-online.de
*°	Deinert, Ulrich	Zum Breitling 33	D-23974 Stove	0179-5296890	ubdeinert@web.de
*°	Dulk, Gitte	Königsberger Straße 13	D-76694 Forst	07251-81176	gitte.dulk@gmx.de
*°	Eisinger, Birgit	Am Waltersgarten 4	D-53721 Siegburg	02241-383786	b.eisinger@web.de
*	Fabricius, Frank	Stahlbergstr. 50	D-55131 Mainz	0179-5108674	frank.fabricius@icloud.com
*°	Fietzek, Karin		D-72525 Münsingen-Buttenhausen	0160-96828217	
*	Fischer, Marie-Theres	Offenburger Straße 15	D-79341 Kenzingen	07644-5589243	marietheres21@web.de
*°	Flick, Margret		D-87724 Ottobeuren	0163-3948237	vivo58@gmx.de
*	Flügge, Kornelia	Bundesallee 83	D-12161 Berlin	030-8594342	kornelia.fluegge@t-online.de
	Franco Palacio, Barbara	Kleiner Hertenweg 2	D-68799 Reilingen	06205-16571 / 0160-8511947	info@eutonie-institut.de
	Gaiser, Ingrid	Fürst-Erich-Strasse 22	D-88299 Leutkirch	07561-71576	ingridgaiser@web.de

Anschriftenliste

deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zeritifizierter Eutoniepädagog:innen
Erstelldatum: 31. März 2022

Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlich werden.
Die mit * gekennzeichnenten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.

	Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort	Telefon	E-Mail
	Deutschprachige zertifizierte Eutoniepädagog*innen und -therapeut*innen				
°	Gipp, Brigitte	Steinreye 4c	D-22359 Hamburg	040-88363532	bgipp@gmx.de
*°	Göger, Barbara	Ringstraße 7	D-72070 Tübingen	07071-288335	barbara.goeger@goeger.com
*°	Heigl, Christine	Gottfried-Keller-Straße 17	D-35039 Marburg	06421-26651	christin.heigl@t-online.de
*°	Höhener, Birgitt	Bernsteinstr. 4 d	D-70619 Stuttgart	0711-6562879	birgitt_hoehener@web.de
*°	Hoffmann, Susanne	Hundeberg 10 / 4	D-77887 Sasbachwalden	07841-603675	suhoffmann@gmx.net
°	Humm-Freyse, Elisabeth	Sponholzstr. 35	D-12159 Berlin		hummfreyse@gmx.de
°	Kaufmann, Martha Paula	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen	0041(0)71-2453439	mpkaufmann@bluewin.ch
	Keller-Strub, Esther	Buobenhofstr.32	CH-8852 Altendorf	0041(0)55-4622580	esthermkeller@bluewin.ch
*°	Kestel, Alfons	Engelburgergasse 16	D-93047 Regensburg	0941-59198	alfons.Kestel@t-online.de
*°	Killmer-Emde, Ulrike	Erich-Lawatsch-Weg 18	D-42327 Wuppertal	0202-735417	killmer-emde@web.de
*	Kjellrup, Mariann	Gartenstraße 1	D-82544 Neufahrn/Egling	08171-910336	mariann.kjellrup@t-online.de
*°	Klank, Angelika	Ludwigstr. 4	D-79261 Gutach	07681-44 48	angelikaklank@web.de
*°	Klein, Ingeborg	Max-Liebermannstrasse 2	D-67105 Schifferstadt	06235-4939796	info@naturheilpraxis-klein.de
*	Koch-Bumann, Ellen	St.-Georg-Weg 9	D-23769 Fehmarn	04371-4694	Ellen.koch.bumann@gmail.com
* °	Koddebusch, Monika	Eberhardtstrasse 71	D-89073 Ulm	0163-7590910	eutonie-ulm@t-online.de
*°	Kreß, Martina	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen	0177-5400963	info@eutonie-kress.de
* °	Landmann, Leonore	Billingstraße 57 b	D-29320 Hermannsburg	05052-3849	LRLandmann@t-online.de
*°	Maas, Dorothea	Burg 21	D-79733 Görwihl	07754-7630	Dorothea.maas@posteo.de
*°	Maschwitz, Gerda	Hetzenholz 13	D-53804 Much	02245-8177	g.maschwitz@wege-der-stille.de
°	Maschwitz, Rüdiger	Hetzenholz 13	D-53804 Much	02245-8177	r.maschwitz@wege-der-stille.de
*°	Martens, Birgit	Am Finkenschlag 7	D-42897 Remscheid	02191-997151	birgitmartens2@googlemail.com
*°	Missinne, Karlien	Dorpstraat 12 A	B-2070 Burcht	0032-498835049	karlien.missinne@gmail.com
	Morell-Stradinger, Sonia	Via Vincenzo Vela 5 a	CH-6862 Rancate	0041(0)916302891 / 0041(0)793934835	sonia@eutonia.ch
*	Nadler, Claudia	Hindenburgstraße 45	D-77654 Offenburg	0781-9486488	clnadler@posteo.de
	Neumann, Maria	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen	0041(0)71-2453439	marianeumann@bluewin.ch
*°	Pelti Kromm, Isabelle	Ringstrasse 13	D-63691 Ranstadt	06041-821325 / 0177-8555042	mail@eutonie.online
	Prange, Monika	Birenmatt 11	D-77736 Zell a. Harmersbach	07835-8616	
*°	Riese, Renate	Köpkenstraße 3	D-28203 Bremen	0421-326217	renate.riese@nord-com.net

Anschriftenliste

deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zeritifizierter Eutoniepädagog:innen
Erstelldatum: 31. März 2022

Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlich werden.
Die mit * gekennzeichnenten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.

	Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort	Telefon	E-Mail
	Deutschprachige zertifizierte Eutoniepädagog*innen und -therapeut*innen				
*°	Ritter, Karen Ulla	An der Wolfskuhle 38	D-39619 Bielefeld	0521-3266006	Karen-Ulla@gmx.de
°	Robenek, Ursula	Robert-Koch-Str. 14	D-45879 Gelsenkirchen	0209-394314	ursula-robenek@t-online.de
	Roitinger, Helene	Dirisamerstraße 15	A-4675 Weibern	0043(0)66473475976	info@eutonie-angebot.at
*°	Sachs, Cornelia	Ferdinand-Hotz-Strasse 3	D-97877 Wertheim	09342-2404956	cornelia.sachs@posteo.de
*	Schaper, Elke Thea	Parkallee 39	D-23845 Borstel	04537-873	e.t.schaper@web.de
*	Schnabel, Rita	Gartenstrasse 10	D-79730 Murg-Niederhof	07763-91466	rita.schnabel@posteo.de
	Schottenheim, Sieglinde	Herzogstandweg 1	D-83671Benediktbeuern	08857-8991962	sieyo@web.de
*°	Schröers, Roswitha	Am Kaninchenberg 30	D-49809 Lingen	0591-51250	roswitha.schroeers@web.de
	Schwiegershausen, Christel	Durbacher Str. 42 a	D-77654 Offenburg	0781-33103	c.schwiegershausen@gmx.de
*°	Seitz, Barbara	St.-Peter-Straße 12	D-79341 Kenzingen	07644-8449	eutonie@b-seitz.de
*	Späker, Birgit	Kefersteinstr. 25	D-21335 Lüneburg	04131-2842363	birgitspaeker@gmail.com
*	Stein, Karin Verena	Roßkampffstraße 18	D-74072 Heilbronn	0151-75004249	ck.stein@arcor.de
*°	Stieber-Schöll, Dorothee	Südstraße 55	D-32602 Vlotho	05733-10307	dorothee@stieber-scholl.de
*	Waas, Bernadette		D-28215 Bremen	0421-620 275	eutonie-waas@gmx.de
°	Wassenmüller, Christa	Todtnauerstraße 14	D-70569 Stuttgart	0711-6872484	
*°	Weindl, Traude	Lise-Meitner-Straße 14	D-79100 Freiburg	0761-5569132	t.weindl@web.de
	Zülsdorff, Sigrid	Ratsherrnweg 4	D-45130 Essen	0201-3307271	info@naturheilpraxis-sigrid-zuelsdorff.de