

# EUTONIE – VIELSEITIG INSPIRIEREND AKTUELL

Deutsche Eutonie-Gesellschaft  
Gerda Alexander e.V.



Mitteilungen  
Nr. 69  
Mai 2024

# 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:** 300 Stück  
Bremen, Mai 2024

**EUTONIE –  
VIELSEITIG  
INSPIRIEREND  
AKTUELL**

# Inhalt

**4 Brief an die DEGGA-Mitglieder**

Dorothee Stieber-Schöll

**6 Kostenfreie Online-Eutonie für DEGGA-Mitglieder**

**Ereignisse in der »Eutonie-Welt«**

**8 50 Jahre DEGGA e.V.**

Karl-Erich Emde

**14 Nachrichten aus der Gerda Alexander Schule Kenzingen  
Zertifizierung von zehn neuen Eutonie-Therapeutinnen**

Barbara Seitz

**17 Aktuelles aus der Eutonie Akademie Bremen**

**Vom Aufhören und Beginnen – Fischerhude 2022**

Martina Kreß / Renate Riese

**21 Neue Ausbildungsgruppe an der Eutonie-Akademie Bremen**

Martina Kreß / Renate Riese

**24 Der aktuelle DEBEGA-Vorstand**

Dorothee Stieber-Schöll

**26 Erster Ausbildungsabschluss in der Akademie Österreich**

Birgit Späker

**29 Internationales Treffen in Oberägeri**

Karin Coch

**32 Nachruf auf Mariann Kjellrup**

DEBEGA-Vorstand

**34 Nachruf auf Marc Schaefer**

Karl-Erich Emde

## Themenbeiträge

- 36 Bericht zur Fortbildung mit Professor Dr. Werner Klingler**  
Anita Jost / Monika Koddebusch
- 41 Vagusnerv und Eutonie**  
Birgit Späker
- 46 Eutonie ist live am Stärksten**  
Renate Riese
- 50 Eutonie und GFK in der Praxis**  
Dorothee Stieber-Schöll
- 56 Eutonie und Kommunikation**  
Hans Kania

## Leben mit Eutonie

- 60 25 Jahre Eutonie in Hamburg**  
Frauke Behrens
- 64 »Die Eutonie hat meinem Leben eine neue Richtung gegeben« – ein Erfahrungsbericht**  
Birgit Martens
- 68 Im Gespräch mit Ursula Schmidt**  
Dorothee Stieber-Schöll

## Gedicht- und Text-Impulse

- 74 Fundsache – Eutonie Baum**  
Martina Kress
- 75 Fundsache**  
Karin Coch
- 76 Fundsache – Der rote Faden**  
Renate Riese

## In eigener Sache

- 78 NEU! Broschüre: Quellen der Eutonie**  
Dorothee Stieber-Schöll
- 80 Anschriftenliste aller zertifizierten Eutoniepädagog:innen**  
Gerda Alexander

# Brief an die DEGGA- Mitglieder

■ 52 Jahre DEGGA e.V. – Wir sind ein Verein mit einer jahrzehntelangen bewegten und erfolgreichen Geschichte!

Unser 50-jähriges Jubiläum feierten wir vor zwei Jahren in Fischerhude. Sie alle können mit einigen Fotos vom Fest und der Rede, die unser Vorsitzender, Karl-Erich Emde, dort gehalten hat, daran teilhaben bzw. sich an den schönen Abend erinnern.

Zwei unvorhergesehene Ereignisse in meinem persönlichen Leben haben dazu geführt, dass ich diese DEGGA-Mitteilungen erst jetzt fertigstellen kann. Die Vorarbeiten hatten schon lange begonnen als mein Mann für uns alle plötzlich und unerwartet Heiligabend 2022 starb. Im letzten Herbst hat mich ein Bandscheibenvorfall gleichzeitig mit einer Corona-Erkrankung ebenso plötzlich über mehrere Wochen in meinem Schaffen für die DEGGA weitgehend lahmgelegt. Danach lernte ich wieder neu, ohne Rollator zu laufen. So hat es länger gedauert, bis ich die Kraft und Zeit gefunden habe, dieses Heft zusammenzustellen.

Dafür bekommen Sie mit dieser Post gleich zwei Hefte!

Intensiv habe ich mit Marie-Claire Guinand seit Sommer 2023 zusammengearbeitet, die ihren französischen Text »Source de l'Eutonie« selbst ins Deutsche übersetzte. Bis zur Fertigstellung und Herausgabe der beiliegenden Broschüre »Quellen der Eutonie« haben wir noch einige Hürden gemeinsam genommen. Ich danke allen Kolleg:innen und Mitwirkenden für Ihre Beiträge und Ihnen allen für ihre Geduld.

Seit 65 Jahren gibt es die Ausbildung in Eutonie Gerda Alexander. In Kenzingen und Österreich wurden in den letzten Monaten neue Kolleg:innen zertifiziert. In Bremen gibt es seit Dezember 2023 eine neue Ausbildungsgruppe.

Unser aktueller Vorstand des Berufsverbands der Eutonie-Pädagog:innen und -Therapeut:innen (DEBEGA) wird vorgestellt.

Von der inspirierenden Fortbildung beim internationalen Treffen der Eutonie-Pädagoginnen 2023 in Oberägeri berichtet Karin Coch.

Wir trauern um Mariann Kjellrup und Marc Schaefer. Beide haben sich in ihrem Leben auf unterschiedliche Weise für die Eutonie und ihre Weiterentwicklung sehr eingesetzt.

In zwei Themenbeiträgen wird – wieder einmal – deutlich, dass die Eutonie eine wirklich geniale Erfindung war. Gerda Alexander arbeitete mit Faszien lange bevor es die Faszienschulung gab, die heute in aller Munde ist.

Die Polyvagal-Theorie zur Nervensystem Regulation war noch nicht entwickelt und öffentlich bekannt, als Gerda Alexander, experimentell ihre Arbeit mit entspannenden und ausgleichenden Wirkungsweisen praktizierte und den Menschen zur Verfügung stellte. Ähnliche Arbeitsweisen werden heute von international namhaften Therapeuten erfolgreich angewendet und propagiert.

»Eutonie ist live am Stärksten« – Renate Riese lässt Sie teilhaben an ihren Gedanken und ihrem Tun in Vorbereitung und Durchführung ihres Winterkurses für Eutoniekolleg:innen sowie im Prozess des Nachspürens nach dem Kurs.

Einen kleinen Einblick bekommen Sie in das erfolgreiche Experiment einer Bildungswoche zum Thema »Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation«. So ergänzt sich der eher theoretische Zugang zu diesem Themenfeld im letzten DEGGA-Heft.

Wie kann man über Eutonie mit Menschen sprechen, die sie bisher nicht kennen? Dazu hat sich Hans Kania einige Gedanken gemacht, die uns anregen können.

Im Themenfeld »Leben mit Eutonie« können sie lesen, wie es Karin Coch als selbstständige Eutoniepädagogin und -therapeutin gelungen ist, in 25 Jahren ihre Arbeit erfolgreich auf- und auszubauen.

Birgit Martens schildert die positiven und hilfreichen Wirkungen der Arbeit mit Eutonie anhand einer Fallbeschreibung von Pia, die schon seit Geburt an einer Degeneration ihrer Wirbelsäule leidet.

Mein Interview habe ich mit Ursula Schmidt geführt, die ihre Ausbildung bei Gerda Alexander kurz nach dem großen internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewegung in Kopenhagen in den Jahren 1959 bis 1961 gemacht hat.

Einige Fundstücke können sie inspirieren.

---

**»Wie können wir die Attraktivität der DEGGA in heutiger Zeit erhalten?«  
Dazu haben wir bei unserem letzten Vorstandstreffen beraten und beschlossen, ein Projekt neu zu starten. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der nächsten Seite.**

---

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen von: »Eutonie – vielseitig, inspirierend, aktuell«

Ihre 

Vlotho, 01. Mai 2024



# Kostenfreies Angebot für DEGGA- Mitglieder

**Online-Eutonie-Stunden**  
freitags 18 bis 19 Uhr

**06. September 2024**  
**13. September 2024**  
**20. September 2024**  
**27. September 2024**

**04. Oktober 2024**  
**11. Oktober 2024**  
**18. Oktober 2024**  
**25. Oktober 2024**

Wer teilnehmen möchte, melde  
sich bis spätestens mittwochs  
vor dem Termin bei der  
Schriftführerin per Mail an:  
**[dorothee@stieber-schoell.de](mailto:dorothee@stieber-schoell.de)**

Der Link zur Teilnahme an der  
Eutonie-Stunde wird freitags  
am Nachmittag verschickt.



# EREIGNISSE IN DER EUTONIE-WELT



## 50 Jahre DEGGA e.V.

50 Jahre DEGGA – 50 Jahre  
ehrenamtliches Engagement für  
die Eutonie Gerda Alexander

Karl-Erich Emde

■ Sehr geehrte Gäste, sehr geehrte Mitglieder der Deutschen Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander, liebe Freundinnen und Freunde der Eutonie! Ich begrüße auch die Vertreterinnen der Eutonie-Akademie Bremen sowie des Berufsverbandes DEBEGA sehr herzlich. Leider können heute Barbara Seitz von der Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen und auch die Vorsitzende des Schulvereins, Walburga Schwär, aus persönlichen Gründen nicht hier sein. Mit diesen Institutionen und Personen sind die DEGGA und ihr Vorstand eng verbunden.



Jubiläen sind Anlass zur Freude, zum Feiern und zur Rückbesinnung. Zum Feiern und Freuen sind wir hier zusammengekommen, für einen kurzen Rückblick möchte ich beitragen. Mein Amt als Vorsitzender scheint die Übernahme dieser Aufgabe von mir zu verlangen, auch wenn Mitglieder, die sich deutlich länger als ich in diesem Verein engagieren, wohl eher dazu berufen wären.

Vor 20 Jahren hat unser Verein sein 30. Jubiläum hier in Fischerhude gefeiert, in der Gaststätte »Op 'm Barg«, einige von uns erinnern sich wohl wie ich mich noch an die Feier damals. In der Vorbereitung auf das heutige Ereignis habe ich mich für die Entstehung unseres Vereins interessiert und seine frühen Jahre. Quellen dafür sind die Protokolle der Mitgliederversammlungen beziehungsweise die Mitteilungen, die noch weitgehend vollständig vorhanden sind.

Heute feiern wir auch 50 Jahre ehrenamtliches Engagement für die Eutonie Gerda Alexander.

1972 gründeten eutoniebegeisterte Menschen, darunter auch einige Ärzte, die schon in Straßburg, Kopenhagen und anderswo oder seit 1965 in Fischerhude Kurse von Gerda Alexander besuchten, einen Verein zur Pflege und Förderung

der Eutonie. Ziel war es, der Eutonie mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen und die Wirksamkeit dieser Methode wissenschaftlich zu begründen. Den ersten Vorstand bildeten Schatzmeister Theodor Gratenaus aus Bremen, der dieses Amt 17 Jahre bekleidete, Schriftführer Dr. Ing. August Vincent, Oberhausen und Vorsitzender Dr. med. Alfred Bartussek, Bad Reichenhall. Die Mitgliederversammlungen fanden fast ausnahmslos in Fischerhude statt, (einmal in Riedenu am Ammersee und einmal in Bremen).

Ganz wichtig war den Vereinsgründern die Anerkennung der Gemeinnützigkeit, um die man noch jahrelang mit dem Amtsgericht und dem zuständigen Finanzamt Bremen-Mitte ringen musste. Im Vorwort zu den Mitteilungen Mai 1977 schreibt Dr. Bartussek: »Das bisherige Vereinsleben der Deutschen Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V. ist durch einen merkwürdigen Mangel an »Eutonie« in ihren Beziehungen zur Staatsmacht gekennzeichnet. Nach zweijährigen Anlaufschwierigkeiten seit der Gründungsversammlung in Fischerhude im Jahre 1972 sollten die 1974 beschlossenen Satzungsänderungen die Arbeitsbedingungen des Vereins verbessern und vereinfachen.« Er beklagt jahrelange Verzögerungen durch »rein formaljuristische Auflagen des zuständigen



Amtsgerichts« und unerfüllbare Auflagen. So wurde der Vorstand für nicht mehr handlungsfähig erklärt und eine Briefwahl notwendig. Er gab seiner Hoffnung Ausdruck, dass nun die »dystonischen« Anfangsjahre endgültig vorbei seien und der Verein die »Eutonie« entwickeln und widerspiegeln möge.

Doch trotz der Befürwortung durch den Vizepräsidenten der Ärztekammer Bremen erklärt das Finanzamt, es könne sich »derzeit nicht zu der Frage äußern, ob die DEGGA dem Gemeinwohl dient«. Erst eine umfangreiche Korrespondenz mit dem Präsidenten der Ärztekammer Dr. Vilmar führte zu der enttäuschenden abschließenden Mitteilung der Ärztekammer Bremen, dass die »Eutonie-Therapie nach Gerda Alexander zumindest im gegenwärtigen Zeitpunkt nicht als allgemein wissenschaftlich anerkannte Behand-

lungsmethode angesehen werden kann«. Nur die Bereitschaft des Finanzamts, auch »eine entsprechende Stellungnahme von einem anerkannten inländischen Institut nach eigener Wahl« zur Frage, »ob die DEGGA dem Gemeinwohl dient«, zur Grundlage seiner Entscheidung zu machen, eröffnete den Weg zu weiteren Anstrengungen, Stellungnahmen solcher Institute zu erlangen. Die Bemerkung des Finanzamts, »selbst der Große Brockhaus erwähnt nicht...« zur Eutonie Gerda Alexander, veranlasste den 1. Vorsitzenden, mit den Lexikon-Verlagen in Kontakt zu treten, um entsprechende Einträge anzulegen.



In den Mitteilungen vom Mai 1981 konnte endlich der Schatzmeister verkünden, dass das Finanzamt Bremen-Mitte endgültig anerkannt hat, »dass die Gesellschaft ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken dient. Damit sind die Zahlungen an die Gesellschaft, die der Förderung gemeinnütziger Zwecke dienen – hier Gesundheitspflege – steuerlich abzugsfähig. Darunter sind sowohl die Mitgliedsbeiträge als auch Spenden zu verstehen«.

Zur Förderung der schon bestehenden Bemühungen um den Aufbau einer Schule zur Ausbildung von Eutoniepädagogen und -pädagoginnen in Deutschland wurden die Mitglieder der DEGGA 1986 zu einer Spendenaktion aufgerufen, die innerhalb von zwei Jahren eine Summe von 48.000 DM erbrachte. Schon im Oktober 1987, dem Jahr, in dem Gerda Alexander ihre Schule in Kopenhagen

geschlossen hat, konnte unter der Leitung von Karin Sackmann-Schaefer der erste Kurs im Haus einer Eutoniepädagogin (Anette Salamon) in Osterode/Harz beginnen. Dieser erste Kurs konnte 1990 abgeschlossen werden. Absolventinnen dieses Kurses sind heute anwesend.

Auch dank der Unterstützung durch Mittel unseres Vereins und mit Hilfe des 1987 gegründeten Gerda-Alexander-Schulvereins, aber vor allem durch unermüdliche Anstrengungen der Eutoniepädagog:innen konnte der eingeschlagene Weg der Ausbildung in Deutschland von da an bis heute weiter entwickelt werden: in Offenburg, heute in Kenzingen und in Bremen. Die DEGGA bietet dazu Hilfestellung, beispielsweise durch zinslose Ausbildungsdarlehen oder Zuschüsse an.





Ebenso eng und freundschaftlich verbunden, wie mit den Schulen, ist die DEGGA mit dem Berufsverband der deutschen Eutoniepädagoginnen und -pädagogen DEBEGA, der sich um alle Belange der Ausbildung und Berufsausübung sowie Öffentlichkeitsarbeit und Marketing kümmert. Auch in diesem Bereich der Aktivitäten können und konnten wir im Rahmen unserer Satzung Mittel zur Verfügung stellen, zuletzt in Form eines Druckkostenzuschusses für das neue, von Angelika Klank und Brigitte Arnold herausgegebene Buch »Eutonie – vom Körper lernen«.



Besonders stolz können wir als Eutonie-Gesellschaft wohl auf die regelmäßige Veröffentlichung unserer »Mitteilungen« sein. Darin befinden sich Fachartikel zur Eutonie und dazu in Beziehung gesetzten Themen der Bereiche Medizin und Körpertherapie, Interviews, aber auch Philosophie und sogar Gedanken über Eutonie im Erleben des Hamburger Kessels. Vor 50 Jahren waren das noch wenige kopierte Schreibmaschinenblätter, heute sind daraus kleine, professionell hergestellte und farbig gedruckte 90-seitige Bücher geworden. Die redaktionelle, oft auch journalistische Arbeit haben in all den Jahren ehrenamtlich unsere Schriftführerinnen und



Schriftführer geleistet, deren Namen ich hier gerne in zeitlicher Reihenfolge in Erinnerung rufen möchte:

Dr. August Vincent, Karin Sackmann-Schaefer, Christoph Halbe, Detlef Eichhorn, Renate Riese, Marianne Neuber, Roswitha Schröers und derzeit Dorothee Stieber-Schöll. Am längsten hatten dieses Amt inne: Renate Riese mit 8 und Roswitha Schröers mit 12 Jahren!

Meine Beschäftigung mit diesen Mitteilungen der frühen Jahre hat mir deutlich gemacht, dass eine Sammlung der dort veröffentlichten Artikel, die sonst bald ganz in Vergessenheit zu geraten drohen, auch für uns heute an der Eutonie Gerda Alexander Interessierte lesens- und bedenkenswert ist. Deshalb erscheint mir eine erneute Veröffentlichung ausgewählter Beiträge in einem Sammelband wünschenswert und sinnvoll.

Unsere wichtigste und dringendste Aufgabe aber besteht darin, unser durch Beiträge und Spenden im Laufe der Jahre angewachsenes Vermögen satzungsgemäß auch wieder auszugeben. Denn tun wir das nicht, droht uns möglicherweise der Entzug der Gemeinnützigkeit, für die unsere einstigen Vorstandskollegen so beharrlich gekämpft haben. Das hat uns unsere Steuerberaterin eindrucklich nahegelegt! Wir als Förderverein können fördern, brauchen aber Anträge dazu.

Deshalb rufe ich alle, die mit der Eutonie verbunden sind, insbesondere im Berufsverband und den Schulen in Kenzingen und Bremen auf, sich Gedanken zu machen über Werbekampagnen, Wissenschaftliche Studien zur Erforschung der Wirksamkeit der Eutonie und Möglichkeiten der weiteren Unterstützung der Ausbildung neuer Eutoniepädagogen und -pädagoginnen. Wir müssen gemeinsam und vor allem – zukunftsorientiert – handeln!

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.  
*Karl-Erich Emde, Vorsitzender*

# Nachrichten aus der Gerda Alexander Schule Kenzingen

## Zertifizierung von zehn neuen Eutonie-Therapeutinnen

**Barbara Seitz**

■ Liebe Mitglieder, liebe Kolleginnen, in einer freudigen Stimmung wurden am 01.10.2023 in der Gerda Alexanderschule Kenzingen 10 neue Eutonie-Therapeutinnen zertifiziert. 2 Schülerinnen haben zusätzlich vom BV-Atem das Zertifikat als Atempädagoginnen und Atemtherapeutinnen erhalten. Der 2. Vorstand des Berufsverbands der Atemtherapie Sabine Huiss war bei allen Prüfungen dabei und überreichte persönlich das Zertifikat an die beiden Schülerinnen, da ich als Schulleitung beim BV-Atem die Anerkennung erworben habe. Das Gruppenfoto zeigt die glücklichen Absolventinnen. ALLE haben in ihren praktischen Prüfungen die Prüferinnen spüren lassen, wie sehr sie die Eutonie verinnerlicht haben und nun in ihrer wertvollen Therapiearbeit umsetzen können.

Ich freue mich sehr über diesen erfolgreichen Ausbildungsabschnitt. Sie wurden einzeln mit Rosen und ihrem Zertifikat beglückwünscht. Als Geschenk erhielten sie ein Eutonieh Holz.

Externe Prüferinnen waren Brigit Mosch und Susanne Hoffmann. Vom DEBEGA anwesend waren Brigitte Arnold und Birgit Martens.

Die Prüferin Birgit Mosch hat im Anschluss an mich geschrieben: »Auch ich habe die Prüfung und die Begegnung mit deinen Schülerinnen – ich sehe sie eher als erwachsene Studentinnen – sehr bereichernd erlebt. Jede einzelne Prüfung war eine intensive Begegnung, in der ich viel Offenheit, Vertrauen und Motivation zu lernen gespürt habe. Die Prüfung hat mir viel Freude gemacht, obwohl es natürlich auch Konzentration und etwas Ausdauer erfordert hat. Du hast diesen sympathischen Frauen in der Ausbildung ein tiefgehendes Verständnis für die





Eutonie vermittelt. Die anschließende Darstellung der Schülerinnen (die Gruppenbewegungsstudie) und der Applaus bestätigt meinen Eindruck, wie sehr sie nicht nur deine fachliche Kompetenz, sondern auch deine warmherzige, gefühlvolle Art schätzen. Deine fürsorgliche Anwesenheit während der Prüfung hat mich ebenfalls berührt. Es war eine rundum gelungene »Veranstaltung«.

Herzliche Grüße an alle  
Barbara Seitz  
Schulleitung  
Gerda Alexander Schule Kenzingen  
Offenburgerstr. 25  
79341 Kenzingen  
info@eutonie-ausbildung.de



# Aktuelles aus der Eutonie Akademie Bremen

Vom Aufhören und Beginnen –  
Fischerhude 2022

Martina Kreß, Renate Riese



■ **Erster Sommerkurs der Eutonie-Akademie Bremen in Fischerhude**  
»Vom Aufhören – und Beginnen«  
17. bis 23. Juli 2022 mit Martina Kreß und Renate Riese

## **Momentaufnahmen**

aufgezeichnet und alphabetisch  
geordnet von Renate Riese

### **aufhören**

Anregungen zur Selbstbefragung in der ersten Wochenhälfte: Was möchte ich hinter mir lassen? Was möchte ich beenden? Wovon möchte ich mich verabschieden? Womit möchte ich aufhören? ... und welche konkreten Schritte kann ich dazu tun?

### **beginnen**

In der zweiten Wochenhälfte fragen sich die Teilnehmenden: Was möchte ich beginnen? Was möchte ich aus-

probieren, erkunden, wagen? Was ist mir wichtig, was liegt mir am Herzen? ... und was brauche ich, um das zu verwirklichen?

### **campen**

Die Camper sind ein ganz eigenes gemischtes Völkchen. Nicht alle nehmen (immer) am Eutoniekurs teil. Sie campieren am »Hexenberg«, ca. 6 km von Fischerhude entfernt. Deshalb sind sie im Ort weniger präsent. Offensichtlich geht es da lustig zu.

### **galoppieren**

Martina begleitet am Ende ihrer Stunde in den Vierfüßlerstand und lässt uns auf allen Vieren gehen. Da schallt es laut aus der letzten Reihe: »Ich kann auch Galopp!« Und schon hechtet die junge Frau mit einem Satz von ihrer Matte und hoppelt um den Platz ihrer Nachbarin.

### **humpeln**

im Schnecken-tempo, mühsam und angestrengt. Eine lange Geschichte ist vorausgegangen. Vorsichtig ausprobieren, was geht auf der Matte. Auf dem Motorrad im entsprechenden Outfit aber flott unterwegs. Und am Ende der Woche wieder Mut geschöpft. Nach einer Eutonie-Behandlung ganz anders dagestanden. Auf die Frage: »Kann es sein, dass es dir besser geht?« frei heraus gelacht.

### **kränkeln**

Mitten in der Woche spricht eine Teilnehmerin mit schwacher Stimme auf das Handy, dass sie nicht kommen könne. Sie hat sich übergeben, will zum Arzt und sich testen lassen. Zitterpartie. Hoffentlich geht alles gut! Nach 1,5 Tagen ist sie wieder dabei. Kein Covid 19, »nur« eine Magen-Darm-Verstimmung. Große Erleichterung.

### **leiden**

Eine Teilnehmerin hat Schmerzen. Sie zeigt auf die Stelle und fragt, was das sein könne. Ein Teilnehmer weiß es: »Das ist der nervus schmerzus«.

### **lüften**

Tür auf. Tür zu. Fenster auf. Fenster zu. 50 Menschen brauchen Sauerstoff. Schlechte Luft. Hitze. Querlüften. Es zieht! Schal um. Mütze auf. Pullover an. Pullover aus. Tür zu. Fenster

auf. Da darf man sich auch mal streiten. Denn fest steht: Immer einigt man sich am Ende und ist sich wieder gut.

### **radeln**

Auf dem Kopfsteinpflaster im Ort kein großes Vergnügen, aber wenn man ganz hinten in der Bredenaue oder in der Molkereistr. wohnt oder auf dem Campingplatz, kann man das Auto stehen lassen. Es macht sichtlich Spaß, so durch die Gegend zu sausen. Mit dem Rad kommt man schnell überall hin, ist sogar zum Mittagsimbiss als Erste in der Scheune.

### **rätseln**

Renate schlägt eine kleine Zäsur (keine Pause!) für den notwendigen Toilettengang vor. Einige verlassen den Raum und tröpfeln nach und nach wieder herein. Bei einer Gruppe von 50 kann man schon mal die Übersicht verlieren; deshalb die Frage: »Wie viele sind noch draußen?« Die gerade Hereingekommenen schätzen: Zwei. Kurz darauf antworten die Nächsten auf dieselbe Frage ein wenig zögerlich: »Zwei«. Schon wird gekichert. Schließlich erscheint noch eine Teilnehmerin. Mit derselben Frage konfrontiert, antwortet sie: »Zwei« und schaut ein wenig verwirrt: Warum lachen die denn alle? Endlich sieht Renate mal nach: keine Menschenseele draußen. Na, dann kann's ja weitergehen.



### **schreiben**

Am letzten Tag gibt es viele bunte Kärtchen: Gute Wünsche, Dank, Fragen, Anmerkungen und andere persönliche Botschaften kann man darauf niederlegen. Ein eifriges stilles Postkartenschreiben setzt ein: Wem möchte ich noch was mitteilen? Die Zeit reicht nicht für alle. Dann: Maske auf, Post austragen. Ein reges Treiben entwickelt sich: Postboten sind unterwegs in alle Richtungen. Gleichzeitig empfangen sie Post. Freude kommt auf. Und Überraschungen gibt es auch.

### **schweben**

Alle liegen am Boden, ein dicker Bambus neben den Dornfortsätzen der Brustwirbelsäule wirkt als Druck gegen die Rippen und bringt den Brustkorb in eine Schiefelage. Zum Glück können wir durch vorsichtiges Herantasten und Verlagern des Gewichts die Druckstärke individuell bestimmen. Wo ist die eigene Grenze? Bleibe ich mit der freien Hälfte des Brustkorbs am Boden und lehne mich nur leicht an das Holz? Oder lösen sich die Rippen vom Boden, lässt sich der Brustkorb verlagern, so dass er endlich mit seinem ganzen Gewicht auf dem Bambus ruht und sich dort ausbalanciert? Kann ich dort eine Weile »schweben«, in der Schwebelage bleiben? Was löst das Wort in den Einzelnen aus? Welche Erfahrungen werden geweckt? Welche inneren Bilder entstehen?

### **shoppen**

Mittlerweile ist es heiß geworden. Der erste freie Nachmittag lädt zum Shoppen ein. Zwei Frauen haben sich unter Beratung einer dritten neu eingekleidet. Eine präsentiert sich am Abend in einem schönen, luftigen Sommerkleid, die andere freut sich über ihre schicke neue Hose. Auch das ist Fischerhude.

### **sonnenbaden**

An den beiden heißen Tagen mit über 30 Grad sind die Turnhalle und die Umkleieräume recht erträgliche Orte. Der Drang, in den Pausen an blühenden Gärten vorbei zu flanieren, lässt spürbar nach. Nur zwei setzen sich in die pralle Sonne und tanken Licht und Wärme: Sonnenkinder.

### **suchen**

Wie finden sich Neulinge ohne Lageplan in Fischerhude zurecht? Dumm gelaufen, wenn man auf der Suche nach den Brücken in die falsche Richtung geschickt wurde und schon fast am Ende der Molkereistraße angekommen ist. Schön, wenn man schließlich doch noch die lauschigen Wege am Wasser gefunden hat. Das nächste Mal weiß man mehr.

### **testen**

müssen sich jeden Morgen alle. Das sieht das Hygienekonzept vor. Einige wenige kennen sich mit den Selbsttests nicht aus; sie sind bisher noch nie in die Situation gekommen.

Geduldig werden sie in das Prozedere eingeführt, bis sie es selber können. Was für ein Glück: Alles bleibt negativ getestet und froh gestimmt.

### **verwechseln**

50 Hocker aus vier verschiedenen Beständen stehen zur Verfügung. Alle sollen einen Hocker haben, auf dem sie, mit Hilfe der Filzschale, u.a. ihren kleinen Trochanter entdecken können. Martina und Renate haben aus ihren Haushalten je zwei Hocker beigesteuert – und gekennzeichnet. Am vorletzten Tag abends werden die beiden Hocker mit dem R schon mal aus der Menge gefischt und an einem besonderen Ort gestellt. So können sie nach dem Kurs schnell gefunden und verpackt werden. Gedacht, getan: An die offene Tür gestellt, wo eine Freundin schon bereit steht und sie in ihr Auto verfrachtet. Alles prima – bis zum Ausladen in Bremen. Da kommen nicht die Hocker mit dem R zum Vorschein. Wie sind die falschen nur in das Auto geraten?!

### **verzichten**

Im Vorfeld des Sommerkurses gab es einige Absagen, aus bekannten oder anderen schwerwiegenden Gründen. Für die Betroffenen war das schmerzlich; sie hatten sich schon lange angemeldet, eine Ferienwohnung gebucht und sich sehr auf die Woche gefreut. Andere konnten dadurch nachrücken. Alle, die in diesem Jahr verzichten mussten, sind hoffentlich im nächsten Jahr dabei. Versprochen?!

### **wohnen**

Zwei, die noch nie in Fischerhude waren, sind im Paradies gelandet. («Mein Paradies«, so der Name der Ferienwohnung.) Da sei etwas dran, finden sie. Martina und Renate wohnten laut Vermieterin in der kühlfsten Wohnung von Fischerhude. In der Tat hätten sich alle, die unter einem ungedämmten Dach schwitzen mussten, in dem riesigen, kaum genutzten Wohnzimmer auf der breiten Couch fleezen und abkühlen können – Geheimtipp für's nächste Jahr (bitte nicht weitersagen!)

Bremen, August 2022

# Neue Ausbildungs- gruppe an der Eutonie- Akademie Bremen

**Martina Kreß,  
Renate Riese**

■ Am ersten Dezemberwochenende 2023 haben wir in Bremen mit einer neuen Ausbildungsgruppe (Eutonie-Pädagogik GA mit Zertifikat) begonnen. Die Zertifizierung findet im April 2025 statt. Es sind 13 Teilnehmer:innen (12 Frauen und ein Mann) im Alter von 26-65 Jahren. Die Hälfte der Gruppe ist unter 50 Jahre. Dass wir so viele jüngere Teilnehmerinnen haben, verdanken wir auch den Teilstipendien, die von der DEGGA bewilligt wurden. Herzlichen Dank an alle Mitglieder, die dies durch ihre Beiträge und Spenden ermöglicht haben!

Mittlerweile liegen die ersten Ausbildungswochenenden hinter uns und es ist eine Freude zu erleben, wie engagiert die Teilnehmer:innen sind.

Alle möchten die Eutonie nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Umfeld anwenden. Ihre Tätigkeitsfelder sind vielfältig: sie arbeiten mit Kindern, mit Musik-Schüler:innen, als Rhythmik-Lehrerinnen, im Berufskolleg, in der Gemeindearbeit, Psychiatrie, Palliativ-Pflege und Hospiz, im Gesundheitssport und Tanz.

Das Ausbildungsteam besteht aus mir (Martina Kreß) als Ausbildungsleiterin, Renate Riese und Barbara Göger. Dazu kommen bei Bedarf noch Gastdozent:innen, wie Dorothee Stieber-Schöll, die in die Gewaltfreie Kommunikation einführt. Das Team der Eutonie-Akademie Bremen versteht sich nicht nur als Wissensvermittlerinnen und Anleitende, sondern vor allem als Lernbegleiterinnen, die das selbstbestimmte, forschende Fragen und Lernen der Einzelnen in der Gruppe fördern und begleiten.

Gemeinsam mit dem Vorstand des Berufsverbandes (DEGGA) und anderen Eutonie-Kolleginnen haben wir im vergangenen Jahr in vielen Stunden und Zoom-Sitzungen Qualitätskriterien für die Eutonie-Ausbildungen entwickelt, die uns als Leitfaden dienen. Von der bremischen Senatorin für Kinder und Bildung ist die Eutonie-Akademie Bremen als Bildungsinstitut anerkannt worden.

Die Zusatzausbildung an der Eutonie-Akademie Bremen ist ein modulares System, das eigenständiges Lernen (allgemeine Weiterbildungsmodulare plus Eigenarbeit) mit Lernen in einer Lerngruppe verbindet. Sie besteht aus vier Bausteinen: B1 + B2 -> Zertifikat Eutonie-Pädagogik GA und B3 + B4 -> Zertifikat Eutonie Gerda Alexander: Eutonie-Pädagogik, Eutonie Therapie, Bewegungsgestaltung.

Zum Baustein 1 gehört auch der Eutonie-Grundlagenkurs mit fünf Wochenenden, der jährlich angeboten wird. Start des neuen Zyklus ist am 22. März 2024. Er wird von Renate Riese und Bernadette Waas geleitet.

Zum Schluss möchte ich mich an dieser Stelle auch bei all den Eutonie-Kolleginnen bedanken, die die Zusatzausbildung und Ausbildungsgruppe unterstützen. Durch Werbung, Ermutigung, Einzelstunden und Gespräche, die zur Verfügung stellen von Materialien und Literatur. Ich erlebe, dass ältere Kolleginnen, die in den Ruhestand gehen, froh sind, ihre Schätze und Erfahrungen an künftige Kolleg:innen weitergeben zu können und dass diese das sehr dankbar annehmen und wertschätzen. Einige werden sich in Fischerhude beim Sommerkurs begegnen – auch dies ist eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen

und miteinander Eutonie zu üben und Erfahrungen auszutauschen.  
*Martina Kreß*

### **Informationen zum Sommerkurs in Fischerhude**

Der diesjährige Sommerkurs ist mit 50 Personen bereits ausgebucht. 2025 findet er vom 20. bis 26. Juli statt. Anmeldungen dafür sind erst ab Januar 2025 über die Webseite [www.eutonie-akademie.de](http://www.eutonie-akademie.de) möglich. Davon abgesehen gibt es aber auch in diesem Jahr wieder Eutonie für DEGGA-Mitglieder und Interessierte. Samstag, 20. Juli von 15:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag, 21. Juli von 10:00 bis 12:00 Uhr.

### **Informationen zum Eutonie-Grundlagenkurs**

Der Eutonie-Grundlagenkurs der Eutonie-Akademie Bremen besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Wochenenden. Durch erfahrungsorientiertes Lernen bekommen die Teilnehmer:innen die Grundlagen der Eutonie Gerda Alexander vermittelt. Sie lernen die Eutonie-Prinzipien kennen und selbstständig anwenden. Die Selbsterfahrung steht dabei im Vordergrund. Es geht darum, die Wirkung der verschiedenen eutonischen Übungsweisen bei sich und anderen zu erleben. Im Austausch in der Gruppe wird das Erfahrene reflektiert. Theoretische Einheiten zu den Eutonie-Prinzipien helfen, die Erfahrung mit Wissen zu verknüpfen.



### Termine und Themen:

#### **WE 1: 22. - 24. März 2024**

Von der Berührung zum Kontakt –  
Vom Innenraum zum Außenraum:  
Einführung in die Grundprinzipien  
der Eutonie

#### **WE 2: 26. - 28. April 2024**

Ökonomische (kraftsparende)  
Bewegung: das Spiel mit Widerstand,  
Durchlässigkeit und Schwerkraft

#### **WE 3: 20. - 22. September 2024**

Sich orientieren und ausrichten:  
freie Bewegung im Kontakt mit den  
körpereigenen Strukturen und den  
Anderen im Raum

#### **WE 4: 15. - 17. November 2024**

An und mit Grenzen arbeiten –  
Das eigene Maß finden: Einführung  
in die Eutonie-Kontrollpositionen

#### **WE 5: 2025**

Wege zur Wohlspannung: Tonus-  
adaption, Spannungsregulierung,  
Umgang mit Schmerz  
Es ist sinnvoll, die Wochenenden  
gemeinsam zu buchen, um eine  
systematische Einführung zu erhal-  
ten. Die Wochenenden sind aber  
auch einzeln buchbar und offen für  
Interessierte mit Eutonie-Vorerfah-  
rung.

### Leitung:

**Renate Riese und Bernadette Waas.**

**Ort: Bremen, Kosten: 210,- Euro pro  
Wochenende**

Mehr Informationen und Anmeldung  
unter: [eutonie-akademie.de/aus-und-  
weiterbildung/weiterbildung/](http://eutonie-akademie.de/aus-und-<br/>weiterbildung/weiterbildung/)

### Die Eutonie-Akademie im Internet

Mittlerweile ist die Eutonie-  
Akademie vielfältig im Internet zu  
finden:

#### **Webseite:**

[www.eutonie-akademie.de](http://www.eutonie-akademie.de)

#### **YouTube:**

(Mit Anleitungen und  
interessanten Playlists zu Anatomie  
etc.): [www.youtube.com/@eutonie-  
akademie](http://www.youtube.com/@eutonie-<br/>akademie)

#### **SoundCloud (Eutonie-Anleitungen):**

[hsoundcloud.com/eutonie](https://soundcloud.com/eutonie)

#### **Facebook:**

[www.facebook.com/  
eutonieakademiebremen](https://www.facebook.com/eutonieakademiebremen)

#### **Instagram:**

[www.instagram.com/  
eutonie\\_akademie\\_/](https://www.instagram.com/eutonie_akademie/)

#### **Zoom:**

In der dunklen Jahreszeit  
wöchentlich dienstags  
19:00 - 20:00 Uhr mit Martina Kreß  
([kontakt@eutonie-akademie.de](mailto:kontakt@eutonie-akademie.de))

WOCHE  
DER EUTONIE  
22.-28. APRIL  
2024

FORTBILDUNG  
FASZIEN &  
EUTONIE  
(SIEHE BERICHT  
IN DIESEM HEFT)

PROFESSIONALISIE-  
RUNG &  
SICHERUNG DER  
ZUKUNFT  
DER EUTONIE

## Der aktuelle DEBEGA- Vorstand

KONTAKT ZU  
FREIEN  
GESUNDHEITS-  
BERUFEN  
HALTEN

AKTUALISIEREN  
DER HOMEPAGE  
»EUTONIE.DE«

■ In der außerordentlichen Online-Mitgliederversammlung des DEBEGA am 7. August 2021 wurden Anita Jost, Birgit Martens, Brigitte Arnold und Monika Koddebusch in den Vorstand gewählt.

NEUES  
WERBEMATERIAL  
ERSTELLEN

In der diesjährigen Mitgliederversammlung am 16. März 2024 wurden sie wieder gewählt.

QUALITÄT IN DER  
AUSBILDUNG  
- RICHTLINIEN -

Sie sind unermüdlich aktiv, bewegen auf den unterschiedlichsten Ebenen viel im Feld der Eutonie, tagen in unzähligen Zoom-Sitzungen, um aus der Perspektive des Berufsverbands der Eutonie-Pädagog:innen und -Therapeut:innen alles zu tun, was jetzt bedeutsam ist, damit »sich die Arbeit mit Eutonie weiter entwickelt und professionalisiert«.

AK  
FALLSTUDIEN

TEILNAHME AN  
ABSCHLUSS-  
PRÜFUNGEN

Wir können sie uns auch als Jonglier-Meisterinnen vorstellen, die versuchen viele Bälle in der Luft zu halten:

UND ALLES,  
WAS NOCH  
AKTUELL  
DAZUKOMMT!

Danke für Eure  
engagierte Arbeit!

*Dorothee Stieber-Schöll*



v.l.n.r.  
stehend:  
Birgit Martens,  
Brigitte Arnold  
sitzend:  
Anita Jost,  
Monika Koddebusch



## Erster Ausbildungs- abschluss in der Akademie Österreich

**Birgit Später**

■ **Mit ihrer Diplomierung am 15. Juli 2023 vollendeten vier Eutoniepädagoginnen und -Therapeutinnen GA die Ausbildung bei der Eutoniekademie Österreich. Ihre Ausbildungsleiterin war Helene Roitinger. Ihre neuen Kolleginnen Marion Fuchs, Ulrike Maier, Anne Glassner, Birgit Moser, erweitern nun das Eutonieangebot in Österreich.**

Die Schülerinnen gestalteten ihre Abschlusswoche mit Unterricht, Einzelstunden, einer Reihe der Kontrollpositionen als Bewegungsablauf, sowie Einzel- und Gruppenstudien.

Zur Diplomübergabe wurde mit Gästen, Musik, Gesang, gutem Essen und viel Freude gefeiert.

In ihren Diplomarbeiten haben sie eindrucksvoll beschrieben, wie ihr Lebensweg durch die Eutonie Ausbildung inspiriert und bereichert wurde. Alle vier sind hoch motiviert, Eutonie in Gruppen und in Einzelarbeit zu unterrichten. Damit wurde bereits als Teil ihrer Ausbildung begonnen. Jede von ihnen hat eigene Schwerpunkte in ihrer Arbeit. Hiermit stellen sie sich vor:





Marion Fuchs

Ulrike Maier

Anne Glassner

Birgit Moser

### **Marion Fuchs, 54 Jahre**

Diplomarbeitsthema: »Alles in Bewegung« – »Der Fluss des Lebens«

In den Einzelstunden arbeite ich mit Menschen jeden Alters, und mit vielfältigen Themen. Entspannung, Körperwahrnehmung und Aufrichtung stellen immer einen fixen Teil der Arbeit dar. Rückengesundheit und Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten (bis ins hohe Alter) sind mir ein großes Anliegen.

Ich möchte mit meinem Eutonie-Angebot so viele Menschen als möglich erreichen, weil ich von der Wirkung und dem Potenzial zu tiefst überzeugt bin. Ich arbeite als Sporttherapeutin, Rückentrainerin und Cranio-Sacral Therapeutin schon viele Jahre mit Menschen. Die Eutonie-Ausbildung hat mich und meine Arbeit tiefgehend bereichert.

Arbeitsorte: 2722 Winzendorf  
und 2700 Wiener Neustadt  
[www.marion-fuchs.at](http://www.marion-fuchs.at)  
[cranio@marion-fuchs.at](mailto:cranio@marion-fuchs.at)

### **Anne Glassner, 39 Jahre**

IKE-Institut für Kunst und Entschleunigung

Ist Entschleunigung heutzutage schon eine Kunst? Mit dieser Polarität beschäftigt sich mein Institut. Es wurde 2023 gegründet und agiert derzeit mobil. Das Institut kollaboriert mit Universitäten, Künstler:innen, Forscher:innen und Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich.

Thema Diplom: Zur Ruhe kommen – vom Boden berührt werden  
Nächster Kurs:

06.-20.09. Eutonie auf der Sommerakademie Zakynthos, Griechenland  
Eutonie Einzelarbeit/Gruppenkurse geblockt am Wochenende IKE

Schottenfeldgasse 64/15  
1070 Wien  
[anneglassner.at](http://anneglassner.at)  
[www.i-k-e.at](http://www.i-k-e.at)

### **Ulrike Maier, 58 Jahre**

Volksschullehrerin, Cellistin, Musikpädagogin, Musikphysiologin und jetzt auch Eutonistin!

Thema der Diplomarbeit: »Auf dem Weg« unterwegs mit Eutonie.  
Persönliche Schwerpunkte: Wie man am Thema meiner Diplomarbeit erkennen kann, sind mir die Füße und damit auch das Gehen, der Boden, die Aufrichtung ein besonderes Anliegen.  
Andererseits arbeite ich berufsbedingt mit musizierenden Menschen aller Altersstufen.

Angebot: Derzeit biete ich an der Musikschule Wien Eutonie-Kurse für Lehrende und im Rahmen des (neuen) Ergänzungsfachs »Musikphysiologie« auch für Schüler:innen (jüngere unter 14 Jahre und ältere ab 14 Jahre) an. Des Weiteren biete ich an meinem Heimatort Wien/Wolfersberg monatlich einen Vormittag für eine Gruppe an.

Edenstr. 8, 1140 Wien,  
Österreich  
ulimaier@aon.at  
Tel.: +43 677625 58 068

### **Birgit Moser**

Diplomarbeitsthema: Dem Raum in sich begegnen – Forschungsarbeit mit Mamas, wie sie ihre Räume erweiterten.

Mit Freude begleite ich Menschen in den verschiedensten Lebensphasen. Sei es, ein Gefühl für ihren Körper zu entwickeln und wachsen zu lassen, die eigenen Bedürfnisse spüren zu lernen, um gestärkt wieder in eigene Lebensräume zu gehen. Mein großes Anliegen ist es, besonders Frauen darin zu unterstützen und ihre Körperlichkeit bewusst zu erleben, um ins Fühlen und Spüren zu kommen und dabei ihrer Weiblichkeit und ihrem Potential zu begegnen!

Meine nächsten Angebote:  
Ein Vormittag für mich / Die Liebe zum Körper wachsen lassen

Ein Herzensprojekt für Eltern:  
Kinder mit Berührung begleiten.  
Eltern erleben und entdecken  
Möglichkeiten an sich selbst,  
Berührung und Nähe für ihre  
Kinder neu zu gestalten.

4551 Ried im Traunkreis  
Tel.: 0650 2754803  
bimore@gmx.at  
www.bimore.at

# Internationales Eutonie-Treffen in Oberägeri

Karin Coch

■ Eine wunderbare Woche in der Schweiz am Ägeri See klingt in mir nach. Vom 9. bis 13. Juli 2023 fand nach den entbehrungsreichen Coronajahren erstmalig wieder ein Internationales Eutonietreffen statt, zu dem sich 17 Kolleginnen zusammenfanden, um sich gegenseitig zu unterrichten, neue Erkenntnisse zu erlangen, den kollegialen Austausch zu erleben und gemeinsam die Woche zu genießen. Es nahmen zwei Kolleginnen aus Belgien, eine Kollegin aus London, acht Kolleginnen aus der Schweiz und 6 Kolleginnen aus Deutschland teil und die Freude war groß, dass wir uns nach einigen Jahren wieder treffen konnten.

Angeregt durch den Titel: Eutonie gewürzt mit Literatur kam ein abwechslungsreiches Programm zu Stande. 7 Kolleginnen leiteten zu den Stunden an, gestaltet wurden sie von allen Kolleginnen. Wie immer wurde



in Deutsch und Französisch unterrichtet und jeweils übersetzt. Den Übersetzerinnen Sonja Morell, Marie-Claire Guinan, Rose-Maria Günther und Esther Keller-Strup gilt ein besonderer Dank. Ebenso geht ein Dank an die Organisatorinnen des Schweizer Eutonie-Verbandes Elisabeth Fohrler, Esther Keller-Strup und Maria Neumann.

Einige Kolleginnen lasen literarische Texte vor und gestalteten danach die Eutonie-Stunde. Es wurden jedoch auch selbst literarische Texte hervorgebracht, da eine Kollegin zum kreativen Schreiben einlud und durch Texte und Eutonie-Übungen zum Schreiben inspirierte. Eine Kostprobe ist unten zu lesen.



Uns allen war aufgefallen, dass jüngere Kolleg:innen fehlten. Wir überlegten, wie wir die vielfältigen Kostbarkeiten einer solchen Fortbildungswoche, die viele Anregungen, den intensiven Austausch über langjährige Erfahrungen und Erkenntnisse und nicht zuletzt auch Erholungseffekte für sich selbst beinhaltet,

im Kolleg:innenkreis verbreiten können. Im Juli 2024 soll es wieder ein internationales Treffen geben, zu dem alle Eutonie-Kolleg:innen willkommen sind.

Hamburg, Karin Coch, Eutoniepädagogin und -therapeutin

Dieser Text ist am 10.07.2023 im Kurs Eutonie und Literarisches Schreiben entstanden. Vorausgegangen war ein Text voller Gegensätze.





Was liegt zwischen nah und fern?  
Dazwischen?  
Eine Fülle von Worten. In welcher  
Beziehung stehen sie?  
Sind sie bekannt oder unbekannt?  
Erzeugen Sie Spannung oder  
Gleichgewicht?  
Alles liegt dazwischen  
oder schwappen sie über den Rand  
hinaus in die unendliche Ferne oder  
in die absolute Nähe?

Absolute Nähe, unendliche Ferne,  
was ist das?  
Alles liegt dazwischen und schwappt  
über den Rand hinaus.  
*Elisabeth Fohrlner*

Und hier noch ein Elfchen, eine Text-  
form aus elf Wörtern, inspiriert durch  
einen Text von Nelson Mandela.

**Strahlkraft  
Ruhe finden  
und sich entscheiden.  
Sein Licht scheinen lassen.  
Kraftvoll**

# Nachruf auf Mariann Kjellrup

DEBEGA-Vorstand

■ »Für mich war Eutonie eine Offenbarung«, dieser Satz von Mariann aus der Festschrift anlässlich ihres 50-jährigen Berufsjubiläums im Jahr 2016 kann zutreffender nicht sein, um Mariann und ihren Lebensweg besser verstehen zu können.

Wenn man ein wenig tiefer in die Lebensspuren von Mariann eintaucht, begegnet man einer beeindruckenden Persönlichkeit mit einer immensen Tat- und Schaffenskraft, die mit unglaublich viel Energie und Freude, aber auch Durchsetzungsvermögen, ihre Berufung in die Welt eingebracht hat. Mariann und die Eutonie sind untrennbar miteinander verknüpft.

Nachdem Mariann, die in Schweden geboren wurde und aufwuchs, Gerda Alexander im Jahr 1963 kennengelernt hatte, begann ein Weg, der auch jetzt mit ihrem Tod nicht zu Ende ist. Nach ihrer ersten Begegnung mit der Eutonie spürte sie, was diese Methode auslösen und bewirken kann: Sie fühlte sich lebendig



und beweglich und lernte, ihre kranke Hüfte zu integrieren. Nicht zuletzt diese Erfahrung führte dazu, dass sie sich spontan, quasi über Nacht, zur Ausbildung anmeldete. So kam auf den Weg, was ihr Gerda Alexander gesagt hatte: »... es ist nicht irgendein Job, sondern man lebt immer damit!« Für Mariann war die Eutonie gerade deshalb ein Segen, weil es keine vorgeschriebenen Bewegungsabläufe gibt, sondern ein Entdecken von sich selbst mit Hilfe der Prinzipien der Eutonie. Dieser Freiheit und Flexibilität blieb sie lebenslang verbunden.

Mariann war eine Pionierin der Eutonie in Deutschland: Sieben Jahre lang war sie die einzige diplomierte Eutoniepädagogin in Deutschland, hat im Laufe ihres Lebens unzählig viele Menschen in ihren Kursen im In- und Ausland unterrichtet, an Schauspiel-schulen gelehrt, zwanzig Jahre lang

an der Offenburger Gerda-Alexander-Schule mitgearbeitet, sie hat in der Psychiatrie und vielen weiteren Einrichtungen gearbeitet und damit auf vielfältige Weise die Eutonie in die Welt gebracht. Sie blieb auch ihrer Heimat Schweden verbunden und leitete dort bis Mitte der achtziger Jahre jährliche Sommer- und Winterkurse bei verschiedenen Institutionen.

Beeindruckend waren auch Marianns Neugierde und Innovationsfreude, die sie immer wieder dazu geführt haben, dass sie sich selbst weiter- und fortgebildet hat, u.a. in der Gestalttherapie und Themenzentrierter Interaktion, aber auch in der Sprach- und Lauttherapie, in der Fasziensforschung und vielen weiteren Bereichen.

Mitte der neunziger Jahre zog sie mit ihrem Ehemann von München, wo sie viele Jahre lebte und intensiv Kurse leitete, nach Neufahrn und gründete dort ihr Eutonie-Zentrum, das vielen von uns bekannt ist. Mit einer unglaublichen Kreativität und Spontaneität hat sie auf eine geradezu spielerische Weise die Eutonie weitergegeben und Menschen mit ihrem Enthusiasmus, ihrer Offenheit und Unvoreingenommenheit sowie einem hohen Maß an Empathie inspiriert. Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz blieb sie dabei immer offen für Neues. Auch ihr Buch »Bewusst mit dem Körper leben«, das neben der Theorie einen umfassenden Einblick in die

Eutonie-Praxis gibt, macht deutlich, wie ihr die Methode und deren Wirksamkeit am Herzen lagen und sie dies nach außen tragen wollte. Ein ganz besonderes Anliegen waren ihr die Bewegungsstudien und die Bewegungsimprovisation als ein wichtiger Teil der Eutonie, bei dem der künstlerische Ausdruck der Bewegung zur Geltung kommt.

Ohne jeden Zweifel kann man Mariann als eine begnadete Eutonistin und Wegbereiterin der Eutonie bezeichnen, die eine große Zahl von Menschen erreicht und bereichert hat. Es ist ihr durch ihren Einsatz gelungen, die Verbreitung der Eutonie im Sinne Gerda Alexanders zu verwirklichen. Durch unendlich viele wertvolle Impulse hat Mariann die Eutonie geprägt und weiterentwickelt. Nicht zuletzt ist es Marianns Verdienst, dass die Wissenschaft auf unsere Arbeit aufmerksam wurde, da sie die Verbindung zur medizinischen Forschung, zur Fascia Research Group, herstellte.

Sie wird unvergessen mit der Eutonie und den vielen Menschen, die sie kennenlernen durften, verbunden bleiben. Wir verneigen uns vor einer großen Persönlichkeit der Eutonie und bleiben in Dankbarkeit verbunden.

Im September 2023  
Der Vorstand



# Nachruf auf Marc Schaefer

**Karl-Erich Emde**

■ Die EUTONIE in Deutschland trauert um ihren bedeutenden Förderer Marc Schaefer. Kurz vor Erreichen seines 90. Geburtstages ist er in seinem Zuhause in Straßburg in der liebevollen Obhut seiner Frau Karin friedlich eingeschlafen. Vielen Teilnehmern der seit mehr als 50 Jahren stattfindenden Fischerhuder Eutoniewoche ist Marc Schaefer als Teilnehmer, interessierter und humorvoller Gesprächspartner sowie als Organist in den Kirchen von Fischerhude oder Grasberg bei den von ihm veranstalteten Konzerten für die Kurs Teilnehmer bekannt. Sein Orgelspiel und die musikalisch-fachlichen Erläuterungen dazu haben die Zuhörer erstaunt und ergriffen. Die danach gesammelte, nicht unerhebliche Kollekte stellte Marc Schaefer für die Arbeit der Deutschen Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander zur Verfügung.

**STRASBOURG**

Karin SCHAEFER, son épouse  
Christophe SCHAEFER 1, son fils et Boris,  
ainsi que toute sa famille

ont la profonde tristesse de vous faire part du décès de

**Monsieur Marc SCHAEFER**

Professeur d'orgue retraité  
du Conservatoire de Strasbourg  
Organiste à l'église Saint-Pierre le Jeune

décédé le 4 janvier 2024, dans sa 90<sup>e</sup> année.

**Le culte d'adieu aura lieu le mercredi 10 janvier 2024,  
à 14 h 30, à l'église protestante Saint-Pierre le Jeune,  
à Strasbourg, place St-Pierre le Jeune de Strasbourg.**

Cet avis tient lieu de faire part et de remerciements.

Dafür ist die DEGGA ihm sehr dankbar. Im Jahr 2014 ernannte die DEGGA ihn und seine Frau Karin aufgrund ihrer 40-jährigen Mitgliedschaft zu Ehrenmitgliedern. Noch höher einzuschätzen sind seine Verdienste um die Förderung der Eutonie durch die Zurverfügungstellung eines Hauses in Offenburg, in dem seine Frau Karin viele Jahre die Deutsche Eutonieschule Gerda Alexander geleitet und zusammen mit engagierten Kolleg:innen eine stattliche Anzahl von Eutoniepädagog:innen ausgebildet hat. Karin Schaefer schrieb mir kurz nach Marcs Tod: *»Für mich ist Marc noch da, er ruft mich, ich rede mit ihm und bin leise, um ihn nicht zu wecken. Außerdem gibt es so viel zu tun, dass für die Trauer kaum Zeit bleibt. Aber die Realität wird sich langsam ihren Raum nehmen.«*

Die Mitglieder der Deutschen Eutonieschule Gerda Alexander werden Marc Schäfer ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Vorstand der DEGGA  
Karl-Erich Emde,  
Dorothee Stieber-Schöll,  
Ulrich Deinert



# THEMEN- BEITRÄGE

# Bericht zur Fortbildung mit Professor Dr. Werner Klingler

**Anita Jost,  
Monika Koddebusch**

■ Am 16. und 17. Juli 2023 fand die Fortbildung »Eutonie und Faszien« in der Gerda-Alexander-Schule in Kenzingen statt. Hochkarätiger Referent war Professor Dr. Werner Klingler, ärztlicher Direktor des Klinikums in Sigmaringen und weltweit als Fasziensforscher tätig und anerkannt. Die Eutonie-Einheiten an diesem Tag gestaltete Barbara Seitz, Leiterin der Gerda Alexander Schule in Kenzingen. Im Wechsel mit den wissenschaftlichen Ausführungen von Professor Klingler stimmte sie die Gruppe in vier etwa 30-minütigen Eutonie-Einheiten auf den jeweiligen Themenschwerpunkt ein. Anschließend präsentierte Professor Klingler sehr anschaulich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Fazienforschung und schaffte immer wieder Bezüge zur Eutonie.

Im ersten Themenblock »Hals über Kopf« veranschaulichte Barbara noch einmal die knöchernen Verbindungen von Kopf und Wirbelsäule am Skelett. Mit Anleitungen in Rücken- und Seitenlage, ließ sie die Kursteilnehmer:innen diese äußerst sensible Stelle des Körpers am Übergang von der Halswirbelsäule zum Kopf bewusst werden. Barbaras Anleitung schloss die gesamte Länge der Wirbelsäule ein, so dass die Teilnehmenden die Körperzusammenhänge der Wirbelsäule bis zum Scheitel intensiv nachspüren konnten.

In seinen theoretischen Ausführungen machte Professor Klingler uns den embryonal angelegten Zusammenhang von Haut und Gehirn deutlich und erläuterte die neurovaskulären Effekte, die der Versorgung des Rückenmarks insbesondere an dieser sensiblen – während Barbaras erster Anleitung – erspürten Stelle des Kopfes zugrunde liegen. Er lieferte vielfältige Erklärungen für die Entstehung von Kopfschmerzen und zeigte insbesondere zwei Ansätze auf, in denen Eutonie wirksam sein kann:

- an der Aufrichtung der Wirbelsäule bis zum Scheitel, um die Versorgung des Kopfes bzw. des Gehirns über die Gefäße am Übergang von der Wirbelsäule zum Schädel zu verbessern und

- an der Stelle, an der die humoralen Zusammenhänge der Neurotransmitter und hier insbesondere des Botenstoffes Acetylcholin zum Tragen kommen. Etonie kann an der Regulierung des in der heutigen Zeit überwiegenden Sympathikus und an der Schnittstelle der Schwingung des Systems Parasympathikus-Sympathikus einen Beitrag leisten.

Im zweiten Block der Fortbildung stand die Plastizität der Wahrnehmung im Vordergrund. Barbaras Anleitungen dienten der feinen Wahrnehmung des Brustkorbes mit den Rippen, dem Brustbein und der Atmung. Mit einem Holzei spürten die Teilnehmer:innen zunächst ausführlich den Verlauf der Rippen nach, dann das Brustbein und die Verbindungen zur Wirbelsäule. Der Innenraum wurde angesprochen als auch die Wahrnehmung des umgebenden Raumes. Den Abschluss bildete gemeinsames Tönen.

Am Beispiel des Bildes einer Mumie aus dem 14. Jahrhundert verdeutlichte Professor Klingler zunächst die Bedeutung des Bindegewebes, das dafür verantwortlich ist, dass der Körper im wahrsten Sinne über einen derart langen Zeitraum »zusammengehalten wird«. Der Aufbau des faszialen Gewebes im Unterschied zum Muskelgewebe und deren komplexes

Zusammenspiel wurden ausführlich erläutert und mit Beispielen veranschaulicht. So kann beispielsweise eine Ethnie afrikanischer Frauen kraftsparend unglaublich viel Gewicht auf dem Kopf tragen. Eine effiziente Muskelfunktion ist nur durch die Faszien möglich. Faszien fungieren als Regulator der Kraftübertragung und als elastische Energiespeicher. Professor Klingler brachte hier den bildlichen Vergleich eines leistungsstarken Motors in einem »schlafenen« Fahrwerk zu einem leistungsstarken Motor in einem »straffen« Fahrwerk, mit dem die Motorkraft erst zum Tragen kommen kann. Stabiles und belastbares Bindegewebe bedarf der Übung mit entsprechenden Dehnungsanreizen. Fasziengewebe baut sich im Vergleich zu Muskelgewebe sehr viel langsamer auf und benötigt langfristig, am besten dauerhaft, Übung. Von zentraler Bedeutung für die Elastizität von Faszien ist auch ihr Wassergehalt. Ein Baby hat ca. 90% Wasser im Körper, ein alter Mensch nur noch ca. 50%.

Das bedeutet, dass sich im Laufe des Lebens der Wassergehalt – unabhängig von der Trinkmenge – immer weiter zurückbildet. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft hilft nur Bewegung, diesen Prozess hinauszuzögern, damit die sogen. Tannen-



baummoleküle, die als Wasserspeicher dienen, entsprechend versorgt werden. Angesprochen wurde auch das Thema »Rückenschmerz«: Nach Studienlage gibt es kaum Parallelen bei den Patienten zu erkennen, d.h. jeder Rückenschmerz ist individuell.

Im dritten Themenblock ging es um den »Spürsinn«. Barbaras Anleitung bezog sich auf die spannende Frage »Wie wenig Berührung braucht es eigentlich noch, um überhaupt etwas zu spüren«? Nachdem Barbara die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf Hände und Füße gelenkt hatte, leitete sie eine Partnerübung mit einem Bambusstab an. Bei dieser Übung wurden die Berührungen durch den Partner bzw. die Partnerin immer feiner dosiert bis hin zur Grenze des Spürbaren, so dass nur noch ein Hauch oder gar eine Ahnung von Berührung stattfand. Besonderen Wert legte Barbara in ihrer Anleitung auf die innere achtsame Begleitung, wo die Berührung stattfand. In Rückmeldungen am Ende der Anleitung wurde von den Teilnehmenden mehrfach beschrieben, wie intensiv das leichte, fast nicht mehr spürbare Berühren wahrgenommen wurde und dass gleichsam Körper und Seele berührt wurden.

Die anschließenden Ausführungen von Professor Klingler bezogen sich auf den Einfluss der Faszien auf die Berührung. Für die Erforschung der dafür zuständigen Rezeptoren erhielten vor zwei Jahren zwei Forscher den Nobelpreis. Die Hautnerven, in denen sich die Rezeptoren befinden, sind sonografisch darstellbar ebenso wie Bindegewebsschädigungen im Bereich der Wirbelsäule bei Patienten mit Rückenschmerzen. Faszial bedingte Rückenschmerzen werden von Patienten als sehr starke und vermehrt nicht aushaltbare Schmerzen wahrgenommen und mit sehr emotionalen Worten beschrieben. Dies rührt von der direkten Verbindung zum limbischen System her. Berührungsempfindungen hängen von den jeweiligen Erwartungen ab. Therapeutische Konsequenz: Verbesserung der Tiefensensibilität! Körperliche spielerische Übungen wie in Barbaras Anleitung, ermöglichen eine gute propriozeptive Wahrnehmung und damit Verstärkung der Tiefensensibilität. Durch propriozeptiven Einfluss besteht eine Wechselwirkung auf den Schmerz, wodurch eine Modulation im Rückenmark ermöglicht wird! Auch Sport bzw. jede Form von Bewegung ist hilfreich. Allerdings liegt in diesem Forschungsbereich vieles noch im Verborgenen...



Es schloss sich eine spielerische Übung an, die die Netzstruktur des Faszien-  
gewebes und Faszienverklebungen  
anschaulich werden ließ. Im Sinne  
einer Prävention sowie bei leichten  
Verklebungen kann die Eutonie hilf-  
reich eingesetzt werden!

Im vierten und letzten Teil mit Profes-  
sor Klingler und Barbara ging es um  
die Interospektion. In der Eutonie-  
sequenz wurden die Teilnehmenden  
von Barbara angeleitet, zwei Tennis-  
bälle unter das Becken bzw. die  
Gesäßmuskulatur zu legen. Zunächst  
wurde die Wirkung der Tennisbälle  
nach innen auf das Gewebe in den  
Fokus genommen und im zweiten Teil  
der Übung die Wirkung nach außen  
auf die Unterlage, den Boden hin.  
Diesen unterschiedlichen Empfin-  
dungsqualitäten wurde sehr fein  
abgestimmt nachgespürt. Auch die  
Verbindungen bis zur Halswirbelsäule  
wurden erspürt bevor die Übung  
langsam mit ausgedehntem Räkeln  
und Dehnen ausklang.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es –  
so Professor Klingler – bislang keine  
Definition für den Begriff »Intero-  
spektion«, gleichwohl erhält die  
Wahrnehmung der Vorgänge inner-  
halb des Körpers zunehmend an  
Bedeutung, insbesondere im Sinne  
eines therapeutischen Potenzials.

Anhand eines Fragebogens konnten  
sich die Teilnehmenden einen  
Eindruck verschaffen, um welche  
Dimensionen es geht, wenn wir von  
der Interospektion sprechen. Einen  
ersten Ansatz für die Messbarkeit  
der Wahrnehmung von Vorgängen  
im Körperinneren stellt derzeit die  
Herzfrequenzanalyse dar. Weitere  
Forschungen folgen. Da unser Herz  
auch vom Vegetativum gesteuert  
wird, hat das »Sich-selbst-auf-die-  
Spur-kommen« mit der Wahrneh-  
mung von Vorgängen im Körper-  
inneren noch einmal einen weiteren  
therapeutischen Ansatz. In diesem  
Kontext machte Professor Klingler  
auch noch einmal den Zusammen-  
hang von Vagusnerv und Faszien  
deutlich: Das vegetative System  
korrespondiert mit dem Bindege-  
webe. Dieses Zusammenspiel wird  
vom cholinergen System, dem Acetyl-  
cholin, das eine zentrale Rolle spielt,  
gesteuert. Auch hier gibt es wieder  
den bereits beschriebenen Ansatz  
für die Eutonie.

Zur Effektivität der Eutonie in diesen  
Bereichen schloss sich zum Abschluss  
eine intensive Gesprächsrunde an,  
in der alle darin übereinstimmten,  
dass jegliches »Nichtbewerten« in der  
Eutonie in allen Bereichen wertvoll  
und befreiend ist. Das durch die

Übungen der Eutonie entstehende Vertrauen in die Regulation von Körper und Seele und das Zulassen von Emotionen können eine Basis für Linderung und Heilung bilden. Interessanterweise enthält unsere Tränenflüssigkeit Neurotransmitter und stellt somit eine direkte Entlastung des vegetativen Systems dar. Emotionen zu begegnen ist für Kursteilnehmende und Eutonie-Lehrende immer wieder eine Herausforderung.

Der Fortbildungstag, der im Dialog von Theorie und Praxis stand, fand bei allen Teilnehmende großen Anklang und machte einmal mehr deutlich, was die Eutonie bietet und bewirken kann.

Der Sonntag wurde von Isabelle Pelti-Kromm gestaltet, die in zwei Eutonie-Einheiten den Fokus auf die Wahrnehmung von Vorgängen im Körperinneren legte. Eine interessante neue Erfahrung!

Diese kurze Zusammenfassung der Fortbildung kann selbstverständlich nur einen kleinen Ausschnitt bzw. Überblick über ein umfassendes und komplexes Themenfeld geben und entbehrt jeden Anspruch auf Vollständigkeit.

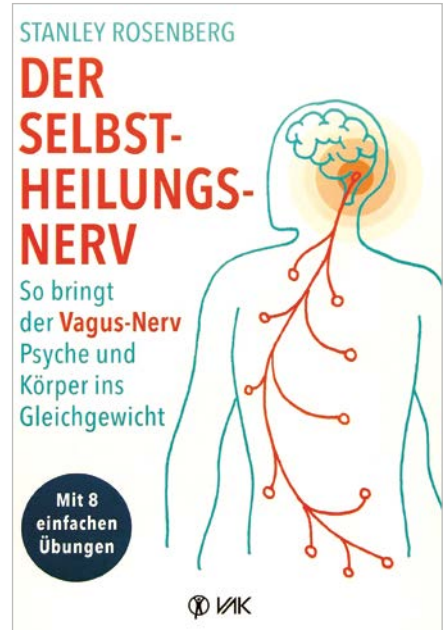
Zusammengefasst von  
Anita Jost und Monika Koddebusch  
Beide sind Mitglieder im  
DEBEGA-Vorstand

# Vagusnerv und Eutonie

Einblicke in und  
Reflexionen über das Buch  
von Stanley Rosenberg  
»Der Selbstheilungs-  
nerv«

Birgit Späker

■ Im Sommerkurs 2019 von Helene Roitinger hat uns eine Teilnehmerin, Tierärztin von Beruf, auf das Buch »DER SELBSTHEILUNGSNERV So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht« von Stanley Rosenberg aufmerksam gemacht. Sie erzählte, dass sie im Buch beschriebene Übungen auf die Arbeit mit gestressten, ängstlichen Pferden übertrug, damit die Pferde zum Beispiel ruhig und entspannt in einen Transporter hinein gingen. Ich bat sie um ein Gespräch, indem sie mir wichtige Elemente der im Buch beschriebenen Polyvagal Theorie von Stephen W. Porges erklärte. Zufällig leitete uns Helene zuvor im Gruppenunterricht vielseitige Berührungserfahrungen an. Wir haben mit einer Kastanie die Haut im Gesicht abgestrichen und sie sowohl an den Ohrmuscheln entlang, am Kiefer, als auch um die Augen herum geführt.



Helene hat in ihrer Anleitung, die Kante der Schädelbasis, den Nacken mit einbezogen und besonders auf Ansatz, Ursprung und Verlauf der Kopfwendemuskeln hingewiesen. Aus dem intensiven Wahrnehmen des Körperinnenraumes wendeten wir uns anschließend mit unseren Blicken und entsprechend folgenden Bewegungen dem Raum um uns herum zu und nahmen Blickkontakt untereinander auf. Helene sprach von Kontakt und Kommunikation. Am Tag zuvor hatten wir zu Schulter und Trapezmuskel gearbeitet. Interessanterweise werden genau diese Bereiche im Buch angesprochen, ausführlich beschrieben und in bezug zum Vagusnerv gebracht.

Die Tierärztin meinte, die Eutonie sei langfristig wirkungsvoller, als die von Stanley Rosenberg vorgestellten Übungen, um das autonome, vegetative Nervensystem wieder in Balance zu führen.

Inzwischen haben Helene und ich das Buch gelesen und uns mit der Polyvagal Theorie aus verschiedenen Blickwinkeln beschäftigt und vertraut gemacht.

Stephen W. Porges hat bei seinen Forschungen zum autonomen Nervensystem in den 1990er Jahren herausgefunden, dass die beiden Vagusnerv Äste unterschiedlich arbeiten. Es gibt einen vorderen, ventralen und einen hinteren, dorsalen Vagus-Ast, paarig rechts und links angeordnet. Sie haben verschiedene Ursprünge im Hirnstamm und bilden den X. Hirnnerv. Vorher ist man nur von den beiden gegensätzlichen Funktionen des Sympatikus und Parasympatikus im autonomen Nervensystem ausgegangen.

Der Sympatikus ist nach wie vor zuständig für Aktivität und bei Gefahr oder Stress für Kampf und Flucht und bewirkt die dafür notwendigen körperlichen Funktionen. Der Vagusnerv gehört zum Parasympatikus. Der vordere Vagus-Ast fördert das Wohlbefinden in Kontakt und Verbundenheit, sowie das angenehme soziale Miteinander.

Der hintere Vagus-Ast bewirkt Entschleunigung, Regeneration und reagiert bei Gefahr unter Umständen überaktiv. Das kann zu Rückzug, Ohnmacht, Depression, Apathie, Starre führen.

Der vordere Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm entlang des Innenohrs, des Rachen, Kehlkopf und oberhalb des Zwerchfells zu Herz und Lunge. Der hintere Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm mehr hinten im Körper, unter dem Zwerchfell entlang und steuert vorwiegend die autonomen Funktionen der Verdauungsorgane. Im Buch werden die Verläufe sehr detailliert aufgeführt. Im Anhang befinden sich dazu farbige Abbildungen.

Für den Kampf und Flucht Modus bei Gefahr oder bei chronischem Stress dominiert die Aktivität. Dennoch werden auch Funktionen gehemmt, die für ein schnelles Weglaufen oder für Verteidigung hinderlich sind. Es wird dafür gesorgt, dass sich die Nackenmuskeln anspannen und sich dadurch die Blutzufuhr des Gehirns verringert. Auch die Position der oberen Wirbelkörper Atlas und Axis können sich bei Angst, Ärger, Wut oder Stress verschieben.

Es gibt Situationen, in denen der Sympatikus gut mit dem vorderen Vagus-Ast zusammenarbeitet. Das ist z.B. in einem Gemeinschaftssport oder im Tanz der Fall, wenn Sicherheit, Verbundenheit, Freude und Wohlbefinden mit der Aktivität zusammenspielen.

In seinem Buch beschreibt Stanley Rosenberg diese Zusammenhänge sehr ausführlich. Insbesondere schildert er aus seiner beruflichen Erfahrung, wie eine Dysbalance zu erkennen ist, sich auswirkt und wie Ausgleich wieder hergestellt werden kann. Er arbeitet langjährig mit der Rolfing Methode, als Cranio Sacral Therapeut und Osteopath.

Er erzählt von seiner Begegnung mit Stephen W. Porges und ganz praktisch, wie er die Polyvagal Theorie in seine Arbeit u.a. mit Menschen mit Schmerzen in Schulter, Nacken, Kopf, mit Migräne, Depressionen erfolgreich hinzugefügt hat und berichtet, wie er Menschen mit Autismus in Kontakt, Kommunikation und Zugewandtheit führt. Die Krankheitsbilder werden mit Fallbeispielen ausführlich beschrieben.

*»Es ging nicht nur darum einfach nur die Vagalfunktion zu verbessern, sondern auch die Funktion der vier anderen Hirnnerven, die für soziale Zugewandtheit ebenfalls von wesentlicher Bedeutung sind.«* (Stanley Rosenberg, Seite 128)

### Die fünf von insgesamt 12 Hirnnerven für soziale Zugewandtheit sind laut Stephen W. Porges:

- V. Hirnnerv: N. trigeminus:  
Drillingsnerv: Kauen, Schlucken
- VII. Hirnnerv: N. facialis: Gesichtsnerv steuert einige Augenmuskeln u. Speichelsekretion
- IX. Hirnnerv: N. glossopharyngeus, Zungen-Rachenmuskel: Schlucken
- X. Hirnnerv: N. vagus: Der vordere Ast des Vagus innerviert das obere Drittel der Speiseröhre, die meisten Rachenmuskeln und reguliert Herz u. Bronchien
- XI. Hirnnerv: N. accessorius, innerviert Kopfwender- und Trapezmuskel

Jedem dieser Hirnnerven ist in dem Buch eine Erklärung ihrer Funktionen gewidmet. Auch ihre Zusammenarbeit untereinander und mit dem ventralen Vagus wird deutlich. Besonders interessant zu lesen sind die Abschnitte, in denen begründet wird, warum Kopfwender- und Trapezmuskel als Muskeln unterhalb von Gesicht und Kopf von einem Hirnnerv innerviert werden.

Die Übungen im Buch sind darauf ausgerichtet, den Kopf-, Gesichts-, Nacken- und Schulterbereich zu lösen, damit der vordere Vagus-Ast wieder gut mit diesen Hirnnerven zusammenarbeiten kann. Ein aktiver

vorderer Vagus-Ast holt den Menschen aus Folgen von Stress heraus. Mit Eutonie arbeiten wir bereits genau daran. Die Ausführungen der Übungen im Buch werden als Hilfe zur Selbsthilfe sehr ausführlich beschrieben, erklärt und durch Fotos ergänzt.

Auch Stanley Rosenberg betont die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, sowie die Bedeutung eines guten Bodenkontaktes. Hierzu zwei Zitate, Seite 113 und 114:

*»Für mich als Therapeut reicht es aus, meine Hände auf den Körper des Klienten zu legen und seine Haut leicht zu berühren. Dann bitte ich ihn, sein Bewusstsein auf meine Hände zu richten. Zunächst kann es eine Weile dauern, bis die Klienten ihren Kopf genügend frei von mentalen und emotionalen Wirrwarr machen können, um einfach nur zu spüren, wo sich der Körper befindet und was in ihm vor sich geht. Deshalb wiederhole ich den Prozess mehrmals. Das ist eine Möglichkeit, dem Klienten dabei zu helfen, sein eigenes Gespür als Ressource zu verwenden, um sich in seinem Körper zu erden.«*

*»Den eigenen Körper zu spüren und geerdet zu bleiben, hilft uns, einen Zustand beizubehalten, in dem der vordere Vagus-Ast aktiv ist. Wenn man sich des eigenen Körpers bewusst ist, kann einem das helfen, nicht von Emotionen mitgerissen zu werden, die zu einer falschen Neurozeption führen können.«*

Den Begriff Neurozeption hat Stephen W. Porges geprägt und definiert.

Die drei Ebenen des autonomen Nervensystems prüfen ständig, ob wir uns sicher fühlen können oder ob Gefahr besteht. Es wird unbewusst wahrgenommen, was im Körper, in der Umwelt und auch in der Beziehung zu anderen Menschen oder Lebewesen geschieht. Die Reaktion und Regulation wird darauf abgestimmt. Wenn Sicherheit signalisiert wird, können freundliche Kommunikation und Verhaltensweisen der sozialen Zugewandtheit stattfinden. Bei Signalen der Bedrohung oder Stress werden Strategien von Kampf und Flucht aktiviert. Bei ernsthafter Gefahr, wenn Kampf und Flucht nicht möglich ist, kann ein Abschalten in Form von Rückzug, Starre, Depression die Folge sein. Die Abläufe der Neurozeption laufen schneller ab als bewusste Wahrnehmungen verarbeitet werden.



Stanley Rosenberg berichtet in seinem Buch von einigen Fällen falscher Neurozeption.

Eine sichere Situation kann als Gefahr eingestuft werden, wenn durch eine Wahrnehmung bedrohliche Erinnerungen aus der Vergangenheit auftauchen.

Wir als Leser können uns durch das Buch anregen lassen, unser Wissen über das autonome Nervensystem zu erweitern. Mit diesen Kenntnissen wächst die Fähigkeit, auf unbewusste Zustände Einfluss zu nehmen und diese reflektieren zu können. Wir verstehen mehr, wie und warum wir reagieren und handeln. Je mehr wir die Zusammenhänge des autonomen Nervensystems kennen und in unsere Praxis einbeziehen, um so klarer und bewusster wird die Wahrnehmung für sich selbst. Es wird deutlich, wie wichtig das Einbeziehen des Körpers für Problemlösungen, Verhaltensänderungen im Sinne von mehr Wohlbefinden ist.

## Beitrag der Eutonie GA zur Nervensystemregulierung

Inzwischen sind zahlreiche Bücher zu dem Thema erschienen. Im Internet sind viele Videos und Podcasts mit Übungen zur Regulation des Nervensystems, Vagusnerv und der Polyvagal-Theorie zu finden. Immer mehr Psychologen, Psychotherapeuten, Körpertherapeuten nehmen diese Erkenntnisse mit in ihre Arbeit hinein. Die sogenannte Grundübung von Stanley Rosenberg wird vielfach in Videos erklärt und vorgemacht. Es kann nicht nur darum gehen, mit guten Übungen den Vagusnerv durch Aktivierung und Stimulation zu »reizen«, um Ruhe, Stressabbau und Entspannung durch seine Tätigkeit hervorzurufen. Die Gesamtheit ist zu betrachten. Das Einspüren und Wahrnehmen ist eine wesentliche Voraussetzung, so wie wir es in der Eutonie praktizieren. Zu beachten ist auch, dass jeder Mensch anders ist und aus der Vielzahl der Angebote das für sich Stimmige zu finden hat. Man kann auf seinem persönlichen Weg forschen, ausprobieren und entdecken.

Ich habe mir beim Lesen des Buches DER SELBSTHEILUNGSNERV und Hören einiger Podcasts, Anregungen für meine Arbeit geholt, neue Ideen für meine Anleitungen im Eutonie Unterricht entwickelt.

Mir ist wieder deutlich geworden, warum es wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören, den Körper wahrzunehmen, Spüribewusstsein und Innenraum zu entwickeln. 80% der Nerven des Vagusnervs führen Informationen vom Körper ins Gehirn und 20% vom Hirnstamm in den Körper. Wir erhalten von unserem Körper ständig wertvolle Signale über unsere Befindlichkeit. Die wohlwollende Zugewandtheit zu uns selbst ist Basis für eine gute Selbstregulation. Eutonie leistet dabei einen wertvollen Beitrag.

Ich weise nun gerne darauf hin, sich um den Nackenbereich zu kümmern, auch weil damit das eigene Wohlbefinden verbunden ist. Immer wieder leite ich in meinen Kursen an, in unterschiedlicher Art und Weise die Kante der Schädelbasis zu tasten, zu berühren, dort die Haut zu verschieben. Anleitungen mit einer manchmal warmen Kastanie, wie zu Beginn beschrieben, werden von meinen Kursteilnehmenden gerne aufgenommen und umgesetzt.

Birgit Späker, Lüneburg,  
Oktober 2023

# Eutonie ist live am Stärksten

»Nothing can replace meeting face to face«<sup>1</sup>

Renate Riese

## ■ Was haben wir Eutoniekundenden in den Jahren der Pandemie vermisst?

Der Filmemacher, Geschichtenerzähler und Jurist Alexander Kluge antwortet auf die Frage, wie er das Jahr 2021 erlebt habe: Als Verlust von Öffentlichkeit. Er habe stark empfunden, wie lebenswichtig unmittelbare Öffentlichkeit ist.

## Trifft es das? Und lässt es sich konkreter fassen?

In den Jahren 2021 und 2022 erlebe ich in meiner unmittelbaren Nachbarschaft bei Kindern und Erwachsenen rundherum Krankheit, Schmerz, Verzweiflung, Leid: Corona, Grippe, Krebs und Husten, nicht enden wollender Husten. Quarantäne, Rückzug, Schweigen, Verlust von nachbar-

1 | Peter Schulze, einer der zwei künstlerischen Leiter des Internationalen Jazz-Festivals Bremen, zitiert im Stadtmagazin Bremen, April 2023: »Das Schönste war, nach einer ausgefallenen und einer digitalen Variante der >jazzahead!<, die Rückkehr zur Präsenz.«

schaftlicher Gemeinsamkeit. Eine schier endlose Kette von verstörenden Einbrüchen. In meinen Träumen bricht das Chaos aus.

Heute, im Jahr 2023 ist vieles geblieben und doch anders. Es tut gut, auf der Matte und am Schreibtisch zu sein in Vorbereitung auf meinen Winterkurs. Das Thema ergibt sich wie von selber aus den Erfahrungen mit Online-Kursen: »**Begegnung braucht Raum.**« Die Sehnsucht zusammenzukommen ist groß bei mir und anderen. Zur kollegialen Fortbildung im Februar 2023 sind wir eine Gruppe von 13 Frauen und 1 Mann. Wir wollen Räume erkunden, Begegnung erleben und gemeinsam darüber nachdenken.

## RAUM – EIGENRAUM – SCHUTZRAUM

Wir nähern uns dem Phänomen Raum über den Klang. Wo im Mund- und Rachenraum ist das A angesiedelt, wo das U? Wie lassen sich die beiden verbinden und wie verändert das die Innenräume? Das M lässt die tönenden Vokale weich ausklingen. Das R im Rachen braucht Öffnung, damit aus Geräusch Ton wird. Zu meiner Überraschung entfaltet sich ein zarter, vielstimmiger Klang, versetzt den Raum in feine Schwingungen, verbindet alles und alle.

Später widmen wir uns der näheren Umgebung, dem angrenzenden Raum.



Im Vorfeld fand ich eine Postkarte von unserer längst verstorbenen Kollegin Marion von Blumenthal aus den frühen Neunzigern. Das Bild zu Psalm 90, »Wie ein Schild umgibt dich seine Treue«, stammt aus dem 9. Jahrhundert. Marion schreibt dazu: »Schau einmal, der Eigenraum, der uns schützend umgibt, in den Gerda (Gerda Alexander) uns immer wieder einübte, wie auch immer man ihn nennen mag. Alle Zeiten haben ihn gekannt.«

### **Eigenraum – was für ein treffendes Wort.**

In einer Reportage lese ich, dass Menschen auf den Salomonen, einer bedrohten Inselgruppe im Südpazifik, die Umwelt als eine Erweiterung des Körpers und Teil ihrer Identität sehen.<sup>2</sup> Die Landschaft gehört zu ihnen, hat sie geprägt.

Was geschieht, wenn wir uns »ein-üben«, erweitern und (sichtbar) ausstrahlen in den umgebenden Raum? Die sich entwickelnde Präsenz von Individuen in einer Gruppe ist eine raumfüllende, starke, verbindende Kraft. Wir erleben einen Schutzraum, der den in ihrer Identität bedrohten Insulanern unwiederbringlich verloren geht.

### **BEGEGNUNG**

Das Verb begegnen, lese ich bei Wikipedia, hat etymologisch eine passive und eine aktive Bedeutung: entgegenkommen, widerfahren und entgentreten, Widerstand leisten. Interessant, sich in einer konkreten Begegnungssituation bewusst zu erleben. Viele Möglichkeiten sich zu verhalten, wenn uns jemand oder etwas entgegen kommt. Die Sprache hat dafür unzählige Verben.

<sup>2</sup> | Quelle: »Eine Insel der Hoffnung«, Reportage von Ann Esswein in: Wochentaz 25.-31. März 2023

Unser einfaches Experiment in diesem Kurs: sich gehend einen Weg im Raum bahnen, der wiederholbar ist – eine Art Trampelpfad. Unterwegs gibt es ungeplante, zufällige, überraschende Begegnungen und Reaktionen, wie im alltäglichen Leben. (Sprachliche Kommunikation ist in dieser Phase bewusst ausgeschlossen. Verbaler Austausch über das komplexe Geschehen in der Gruppe erfolgt im Anschluss und gehört wesentlich dazu.)

Der Autor und Publizist Harald Welzer schreibt: »Was unser Leben ausmacht, sind diese Kleinigkeiten – ein Begriff, ein Satz, eine Berührung, eine Befremdung, eine Überraschung, ein Lächeln, eine unerklärliche Fixierung, eine Passion –, und viel weniger die konventionellen Geschichten, die wir uns und anderen über unser Leben erzählen. (...) Es kommt auf andere Dinge an, als wir gewöhnlich denken. Auf die Dinge, die mit tiefen Emotionen verbunden sind.«<sup>3</sup>

Emotionen spielen in unserer stillen individuellen Arbeit auf der Matte eine große Rolle, werden aber oftmals aus verschiedenen Gründen in der Gruppe nicht verbalisiert.

In der Bewegungsimprovisation (hier: spontane Begegnungen im freien Gehen) sind wir anders konfrontiert. Es sind diese Zufallsmomente, die uns herausfordern und manchmal überraschend zeigen, was in uns steckt. Auch sie können tiefe Emotionen auslösen. Sich darüber auszutauschen braucht Mut – und Vertrauen. Herauslassen, was in uns steckt, ist keine Selbstverständlichkeit und muss geübt werden. Wir brauchen eine Praxis des unmittelbaren freien Sprechens, des offenen Austauschs, in der auch unsere Emotionen mitschwingen dürfen.

Wenn es gelingt, zu einer Gruppe zu werden, in der diese Offenheit herrscht, wirkt das stärkend auf die Einzelnen zurück. Das habe ich in einer nächsten Phase unseres Experiments empfunden: Jede:r war einverstanden, sich unterwegs auf dem eigenen Pfad durch den Raum zu zeigen. Alle anderen schauten Anteilnehmend zu – für mich einer der berührendsten Momente. Präsenz strahlt aus und verbindet. Die Eigenheit und Schönheit eines jeden Menschen. Die Schönheit der Differenz.<sup>4</sup>

Eutonie-Akademie Bremen 2023  
*Renate Riese*

3 | Harald Welzer, *Nachruf auf mich selbst. Die Kultur des Aufhörens.* 2021

4 | Titel eines Buches von Hadija Haruna-Oelker, *Die Schönheit der Differenz. Miteinander anders denken.*

# Eutonie und GFK in der Praxis

Ein »live«-Experiment in  
einer Woche Bildungsurlaub



■ Anhand meiner eigenen Erfahrungen mit Selbsterforschung durch die Arbeit mit Eutonie und Gewaltfreier Kommunikation (GFK) habe ich gemerkt, wie gut sich beide Arbeitsweisen ergänzen. So entstand mein Artikel im letzten DEGGA-Heft, in dem ich den Blick zu den Begründern der Eutonie und GFK gerichtet habe. Ausgehend von ihren biografischen Hintergründen und wie sie in ihrem Leben im beruflichen Wirken ihre Methode entwickelten, habe ich dargestellt, worin ich Gemeinsamkeiten und den Gewinn beider Arbeitsweisen sehe.

Inspiriert durch diese Beschäftigung mit Gerda Alexander und Marshall Rosenberg fragte ich im Frühjahr 2022 Conny, meine GFK-Trainerin, ob sie Lust hat, mit mir einen Bildungsurlaub zum Thema »Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation« anzubieten. Sie sagte mir freudig zu und wir fingen an, alles das zu planen, was im Vorfeld zu tun ist.

Als Unterthema wählten wir: In meine Kraft kommen. Viele Menschen erleben ihren Berufsalltag in heutiger Zeit als sehr belastend und anstrengend. So schien uns dieser Blick hin zum Wiederaufbauen der eigenen Kraft eine gute Zielperspektive zu sein. Mit Eutonie und GFK können hier gute Wege gegangen werden.





Mit acht Teilnehmenden haben wir diese Woche Anfang September bei strahlendem Wetter durchgeführt. Wie *im flow* gestaltete sich unsere Zusammenarbeit in diesen Tagen. Mit Blick auf die anwesenden Teilnehmenden und deren Bedürfnisse, Interessen und Fragen entwickelten wir unsere Seminararbeit mit Übungen aus unserem großen Erfahrungsschatz und in *gemeinsamer Präsenz* impulsgebend und gehaltvoll sowie einfach und leicht.

Vor der ersten Eutonie-Einheit erläuterte ich für alle wesentliche Grundvoraussetzungen in der Arbeit mit Eutonie:

*In der Eutonie gibt es kein »richtig und falsch«. Es geht um das eigene Empfinden und Erleben. Der Unterricht ist ein ANGEBOT. Keiner MUSS etwas tun, was ich sage. Das Mitmachen ist freiwillig. Jederzeit kann man aus einer Übung aussteigen. Bedeutsam für jeden ist es, die eigenen körperlichen Grenzen wahrzunehmen, zu achten und zu entscheiden, wie lange eine Übung / Position gehalten und wann sie aufgelöst wird. Gähnen und seufzen ist erlaubt – auch ohne Hand vor dem Mund.*

Diese Grundvoraussetzungen entsprechen der Haltung, mit der in der GFK gearbeitet wird (... ohne dass die Ausnahme des Gähnens ohne Hand vor dem Mund in GFK-Seminaren dezidiert hervorgehoben würde!):

**Freiwilligkeit und Autonomie** ist eine wichtige Größe: Sich frei entscheiden, die eigene Entscheidung als »o.k.« anzuerkennen, weil »ich o.k. bin«, fördert das Treffen von selbstbewussten und selbst-gewählten Entscheidungen, für die auch die persönliche Verantwortung getragen wird. (Denn natürlich gefällt nicht immer allen Menschen in meiner Umgebung, wie ich entscheide!)

**Es gibt kein »richtig und falsch«.**  
*Jenseits der Vorstellungen von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort werde ich Dich treffen.* Rumi

Von diesem Zitat des Sufi-Mystikers aus Afghanistan, einem der wichtigsten persischen Dichter des Mittelalters wird in der GFK häufig gesprochen.



Denn: Wer sollte mit Absolutheitsanspruch sagen können, was richtig und falsch ist?  
 Anstelle dieser Beurteilung eines Handelns richtet die GFK den Blick hin zu den Bedürfnissen der Menschen, die zu ihren Handlungen führen.

Oft handeln wir mehr oder weniger unbewusst aus automatisierten Mustern heraus. Hier führt die Arbeit mit GFK zur Steigerung der Bewusstheit und einer klaren Wahl von Handlungsstrategien.



In die eigenen wie die Bedürfnisse von anderen können wir uns einfühlen, sie erkennen und benennen. Auf diese Weise können wir uns mit dem anderen und seiner Energie verbinden. Das geht sogar dann, wenn sein Handeln für uns störend ist (das braucht natürlich Übung!). Dann müssen wir nicht streiten, ob das Tun des anderen »richtig oder falsch« ist. Was ist das für eine Erleichterung!

Wir können feststellen, welche und wessen Bedürfnisse es erfüllt oder auch nicht.

So ist eine gute Basis für Dialog auf Augenhöhe gegeben. Auch wenn wir als Menschen die menschlichen Bedürfnisse alle kennen, haben wir in konkreten Situationen nicht unbedingt die gleichen Bedürfnisse und vor allem wählen wir nicht unbedingt die gleichen Strategien, um sie hoffentlich erfüllen zu können. Da kann offener und ehrlicher Dialog zum Entstehen von Klarheit beitragen. Klarheit wiederum hilft, sich orientieren zu können und das eigene Handeln in Situationen zu wählen.

### **Spüren und nach innen lauschen**

Die Aufmerksamkeit hin zu sich richten: zu den eigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und auch hin zu den Empfindungen im eigenen Körper ist Teil von GFK. Der bekannte GFK-Trainer Robert Gonzales sagte: *Niemand kennt uns so gut wie unser Körper.* Er leitete Teilnehmende an, die Resonanz vom Körper bewusst in die eigene Wahrnehmung einzubeziehen. *Wenn ich starkes Herzklopfen bemerke, ist das für mich ein Signal, bewusst acht zu geben,* sagte mir Conny in einem unserer Gespräche.

### **Präsenz**

So wie die Arbeit mit Eutonie findet auch GFK immer »im Jetzt« statt. Nur jetzt ist die Möglichkeit da, zuzuhören, sich mitzuteilen, sich mitfühlend zu verbinden – auch ohne Worte. Die Haltung der GFK, mit offenem Ohr und zugewandtem Herz für sich selbst – für andere da zu sein, kann auch ohne Worte wirken.

---

**DAS LEBEN BRAUCHT KEINE HILFE.  
ES BRAUCHT RAUM UND PRÄSENZ.**

Robert Gonzales

---

Präsenz ist eine bedeutsame Kompetenz. Sie ist der Schlüssel zur Verbindung zu mir selbst und zu anderen. Wenn ich präsent bin, bin ich offen, neugierig und interessiert, wahrzunehmen, was ist. Wenn ich präsent bin, urteile ich nicht mehr. Dann bin ich in der Wahrnehmung. Ich lasse mich ein.

Mit eutonischen Körperübungen und vielen GFK-Übungen haben wir in dieser Bildungswoche vielfältige Impulse zum bewussten Erforschen von Körper, Seele und Geist gegeben. In einer zugewandten Atmosphäre von Freiwilligkeit, sich wahrnehmen, erforschen und austauschen haben wir viel in kleinen Gruppen zusammen gearbeitet und im Plenum Erfahrungsschätze geteilt.

Es war für uns alle »zum Greifen nah« wie gut sich die Arbeitsweise von Eutonie und GFK ergänzt, weil ihre Basis miteinander kompatibel ist.

Sechs Wochen später bat ich die Teilnehmenden um kurzes feed-back, welche Erfahrungen unserer Arbeit für sie noch formulierbar sind und was sie von Eutonie und GFK mitgenommen haben. Ich lasse sie im Folgenden selbst zu Wort kommen:



**»Was wirkt nach?**

*Die Ruhe und Gelassenheit während des gesamten Seminars. Die Eutonie-Übungen waren so intensiv und wohltuend, dass ich sie mir gedanklich erinnern und zurückholen kann. Das Zusammenspiel mit den GFK-Übungen, die immer wieder bei mir und meinen Gefühlen ansetzten war stimmig. ... Die positiven Erfahrungen und das aktualisierte methodische Wissen haben mir durch meinen Arbeitstag geholfen; Gefühle und Bedürfnisse erkennen, im Hier und Jetzt sein, voll präsent, keine alten Geschichten erzählen lassen. Im Umgang mit meinem Team habe ich noch bewusster darauf geachtet, Ruhe auszustrahlen, in meiner Haltung und vor allem in meiner Stimme. Ich habe mir mein Gefühl in Bezug auf die herausfordernde Situation bewusst gemacht und versucht mein eigenes Bedürfnis zu erkennen. Ebenso habe ich im Umgang mit meinen Kolleginnen ihr Gefühl gesehen beziehungsweise angesprochen oder erfragt. Und dann nach ihrem Bedürfnis gefragt. So manche angespannte, als Stress empfundene Situation hat sich dadurch entspannt.«, schreibt M.*

S. teilt mit:

»Meine Resonanz nach ca. sechs Wochen ist...

wie stimmig Eutonie und GFK zusammenpassen und ineinandergreifen und für mich zu mehr Achtsamkeit, Verbindung und sowohl Leichtigkeit als auch Tiefe beitragen.

*In den Eutonie-Übungen habe ich meinen Körper sehr bewusst gespürt und auch Anspannung bemerkt, die ich vorher nicht wahrgenommen habe. Mit den Übungen fiel es mir leichter, sie zu lösen und auch Ballast loszulassen. Und ich habe neue Energie aufgetankt, die mich in der Zeit danach sehr unterstützt hat. Durch die Übung zur Dankbarkeit habe ich mich an mein Dankbarkeitstagebuch erinnert, das ich seit dem wieder regelmäßig führe.«*

Ich als Neuling, führt D. aus:

»Was habe ich mitgenommen.

GFK: Auf der Bedürfnisseebene kann man nicht streiten. Und ich versuche Wolf und Giraffe\* besser zu verbinden und der Giraffe dann die Oberhand zu geben, das macht einiges einfacher insbesondere aktuell im Beruf.

Erläuterung:

\*Wolf und Giraffe sind Bilder für unterschiedliche Weisen zu denken und zu sprechen. Der Wolf steht für das Alltagsdenken und -sprechen. Die Giraffe für das Denken und Sprechen im Sinne der GFK.

*Eutonie: Klingt immer noch der Begriff Knochenbewusstsein in mir nach. Dinge mal mit alternativen Bewegungsabläufen zu probieren ist das, was ich mitgenommen habe und gelegentlich ausprobieren.*

Fazit: »Sehr viel Spaß gehabt und einen Einblick in zwei Themen erhalten, die ich noch nicht kannte.«

Für R. ist die Woche total weit weg. Sie ist in ihrem Arbeitsalltag an vielen Stellen engagiert und gefordert, doch fasst sie zusammen:

»Ich erinnere mich natürlich, dass das total wohltuend war mit den einfühlsamen Körperübungen, sowohl in der Art wie du angeleitet hast, auch in der Art, wie wir uns in uns eingefühlt haben, und dass auch GFK und die Eutonie superschön zusammen gepasst haben.«

Dorothee Stieber-Schöll



Bildnachweis für die GFK-Plakate ist:  
© www.inek-training.de

# Eutonie und Kommunikation

Hans Kania



Auguste Rodin  
»Der Denker«

## Kunst

»Meine Kunst kann ich nicht beschreiben!« soll Auguste Rodin einmal gesagt haben.

Da stehen seine fertigen Kunstwerke nun in der Welt und sind vielleicht unbeschreiblich.

Sie sind Ergebnisse seiner künstlerischen Arbeit. Sie sind fertig und jeder Mensch betrachtet den Denker auf seine/ihre Weise. Da wird es dann am Ende wirklich unbeschreiblich.

Einfacher würde es für Rodin, wenn er seine Arbeit an der Kunst beschreiben würde: »Stein, Meißel, Hammer und los geht's!« – Bildhauerei also, das lässt sich doch beschreiben. »Aha« sagen die danach Fragenden, und »verstehe«, um dann nach diesem Schritt in Richtung »unbeschreiblich« weiterzugehen ...





## Eutonie

Als langjähriger Genießer der Eutonie fiel mir irgendwann auf, dass viel zu häufig von Irritationen oder Problemen gesprochen wurde, die die Erklärungsversuche der Frage: »Was ist Eutonie?« zur Folge hatten. Sogar ein PR Berater sei einmal eingeschaltet worden, der wohl am Ende ratlos das Handtuch geworfen habe mit den Worten, »das könne man gar nicht vermitteln«.

Dazu hat Gerda Alexander wohl auch einmal gesagt, dass man Eutonie nicht beschreiben könne. Recht hat sie damit. Jedenfalls wenn man/frau auf die Ergebnisse der eutonischen Arbeit schaut. Jeder Mensch ist anders und schaut auf eigene Weise auf die Ergebnisse. Da wird es dann unbeschreiblich. (August Rodin würde nicken und sagen: »Ja, das kenne ich!«)



AHA-Effekt

## Kommunikation mit »Aha«

Wie kommt man also zum »Aha-Effekt« bei der Frage »Was ist Eutonie?«

(Der »Aha-Effekt« ist nur der erste Schritt zur Antwort, aber er muss unbedingt gemacht werden, damit Neugier geweckt und Verständnis ermöglicht werden kann.)

Wer sich gerne ein Bild von Eutonie machen möchte und fragt, ist vermutlich mit der einfachen Beschreibung »achtsame Körperbewegungen« schon gut informiert.

Die Übersetzung von Eutonie mit »Wohlspannung« passt dazu, aber unter den achtsamen Körperbewegungen ließe sich gut hinzufügen: auf der Matte, unter Anleitung, Muskeln, Gelenke, Knochen, Faszien. Wenn dies von den Erklärenden mit der Stimmung wiedergegeben wird, die ihnen häufig nach einer Stunde Eutonie kommt, würde das ganz hervorragend funktionieren. Diese Phase der Kommunikation ist von entscheidender Bedeutung und dürfte gerne ein wenig länger dauern als in der Vergangenheit üblich. Wie dieser erste Kommunikationsschritt von den Eutoniker:innen konkret kultiviert und gestärkt werden kann, entzieht sich meiner Kenntnis. Das geht wohl gut über Austausch, Unterstützung und Anregung untereinander.

(Ich bin nur Genießer der Eutonie.)

Wer allerdings zu früh mit dem Satz, der nächsten Kommunikationsstufe: »Eutonie kann man nicht erklären« beginnt, darf sich nicht über Irritationen wundern. Dies besonders, wenn die Angesprochenen über keinerlei Erfahrungen mit der Eutonie verfügen. Der Herr Rodin hatte in dieser Phase immerhin noch den Vorteil, seinen »Denker« zeigen zu können.

Als Anregung/Beispiel dazu würde ich die gedankliche Überarbeitung der Rückseite der Veröffentlichung, Eutonie – vom Körper lernen« Hrsg. Angelika Klank, Brigitte Arnold vorschlagen.

Da lese ich: »Der Weg über den Körper öffnet die Tür zu einem ...« Bevor dieser Satz erscheint, sollte der erste Schritt der Kommunikation gemacht werden, also, wie kann man sich den »Weg über den Körper ...« vorstellen. Da könnte dann »achtsame Körperbewegung« genannt und vielleicht ein wenig konkretisiert oder mit einem Bild veranschaulicht werden. Also ein oder zwei Beispiele mit dem Hinweis, dass aufgrund der Erfahrung der Anleiter:innen ganz viele bedarfsorientierte »achtsame Körperbewegungen« gemacht werden.

Und erst nach diesem Schritt ginge der Satz von Angelika Klank und Brigitte Arnold weiter »...öffnet die Tür zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen ...« usw.

So, dies sind meine Gedanken in Richtung schrittweiser Kommunikation mit weniger Irritation. Ich bleibe Genießer der Eutonie und wünsche allen Akteur:innen das Allerbeste!

*Hans Kania / August 2023*

# LEBEN MIT EUTONIE

# 25 Jahre Eutonie in Hamburg

Karin Coch



## ■ Ein Vierteljahrhundert und ein Jahr erfolgreich als selbständige Eutoniepädagogin und -therapeutin in Hamburg – ein gelungener Weg in die Selbständigkeit

Gut ein Jahr nach ihrer bunten Jubiläumsfeier zum 25-jährigen Bestehen ihrer Praxis für Eutonie in Hamburg besuchte ich Karin Coch in ihrem Reihenhaus, um mit ihr über die Zutaten für diese Erfolgsgeschichte zu sprechen.

Vor ihrer Eutonie-Ausbildung war Karin 20 Jahre als Lehrerin tätig. Atem- und Stimmprobleme führten sie in eine 8-wöchige Atem-, Stimm- und Sprechbehandlung nach Schlaffhorst-Andersen, in deren Verlauf sie die Eutonie kennen und schätzen lernte. Sie bekam eine Empfehlung für Kurse, die Karin Schaefer einmal im Monat in Hamburg gab, an denen sie 10 Jahre lang regelmäßig teilnahm.

In diesen Kursen gab es eine große Begeisterung für die Sommerkurse in Fischerhude. Schließlich fuhr sie 1991 das erste Mal dorthin, ließ sich von einer Ausbildung, die im kommenden Jahr beginnen sollte, inspirieren und entschied sich, an der Ausbildung teilzunehmen. Zum Glück unterstützte sie ihre Schule, indem sie sie beurlaubte und flexible Arbeitseinteilung ermöglichte.

So absolvierte sie mit 28 Mitstreiter:innen zunächst eine 2-jährige berufsbegleitende Eutonie-Ausbildung, später immerhin noch mit 18 Teilnehmenden zweieinhalb Jahre Vollschulzeit in Offenburg und schloss erfolgreich im März 1997 diese Ausbildung ab. Besonders gut fand sie, dass in beiden Ausbildungsabschnitten viele verschiedene Ausbilder:innen unterrichteten. Dazu fand in der Vollschulzeit sehr viel gegenseitiges Unterrichten und Behandeln statt.



Die »Sahnehäubchen« waren die Behandlungen, die die Schüler:innen von den Ausbilder:innen erhielten. Dazu kamen die Bewegungsstudien. Abgerundet wurde die Ausbildung von den Fächern Anatomie, Neurologie und einer Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers. Alles zusammen bildete das eine solide und vielschichtige Grundlage für ihre kommende Arbeit.

Nach dem Examen startete Karin mit Elan in ihre neue Tätigkeit. Sie hatte noch ein weiteres Jahr Beurlaubung erhalten und plante, danach wieder mit halber Stundenzahl in den Schuldienst zurückzukehren, um dort in der Arbeit mit Schüler:innen Eutonie einzubringen und nebenher noch eigene Kurse und Behandlungen zu geben.

Sie richtete ihre kleine Praxis in ihrem Haus ein und suchte noch weitere

Räume in anderen Stadtteilen, begann mit der Werbung und reiste mit Eutoniegepäck kreuz und quer durch Hamburg.

Nachdem sie den Antrag auf Rückkehr in den Schuldienst eingereicht hatte, wurde ihr klar, dass sie das eigentlich gar nicht wollte und sie bat, sehr zur Überraschung ihrer Schulleitung, um die Entlassung aus dem Beamtenverhältnis.

Nach einiger Zeit erfuhr sie vom Verein *Frau und Arbeit*, der eine Weiterbildung über 3 Jahre für Frauen in einer beruflichen Umbruchsituation anbot. Diese wurde zu zwei Dritteln vom Europäischen Sozialfonds und der Hamburger Sozialbehörde gefördert. Den erforderlichen Eigenanteil von einem Drittel musste sie aus eigenen Mitteln aufbringen. Hier erhielt sie in Gruppencoachings und Einzelberatungen wertvolle Unterstützung in allen Bereichen der Selbständigkeit.

Dazu gehörte **Werbung**: Was bedeutet **Corporate Identity und corporate design**? Wie präsentiere ich mich, wie gestalte ich Flyer, Plakate, Briefpapier, Homepage, Anzeigen? Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Was ist meine Kernbotschaft, wie kann ich mich bei potentiellen Kund:innen vorstellen, womit wecke ich ihre Neugier? In welchen Bereichen bin ich gut aufgehoben?

**Betriebswirtschaftliche Kompetenzen**: Buchführung, Preiskalkulation, Controlling (womit habe ich mein Geld verdient, was muss ich ändern?) Verhandlungsführung (Klarheit in Absprachen, eigene Grenzen klar erkennen und kommunizieren)

**Networking**: Austausch mit anderen Unternehmer:innen, neue Tätigkeitsbereiche erschließen z.B. Lehrgänge bei der GEW und in der Lehrer:innenfortbildung und in der Zahnärztekammer.

Diese unternehmerischen Kompetenzen sind in der Eutonie-Ausbildung nicht abgedeckt. Ich empfehle: Es sollten zumindest Hinweise gegeben werden, wo man sich informieren kann, welche Möglichkeiten der Fortbildung es gibt.

Diese Weiterbildung hat ihr sehr wesentlich geholfen und ein gutes Rüstzeug gegeben. So sind dabei die Gestaltung ihrer Plakate, Flyer,

Visitenkarten durch Zusammenarbeit mit DesignerInnen aus ihrer Coaching-Gruppe entstanden.

Multiplikatoren wie z. B. Zahnärzte schickten ihre Patienten gezielt in die Kurse zum Thema Zähneknirschen. Aus den VHS Kursen kommen zum Teil Teilnehmerinnen in die wöchentlichen Gruppen oder in die Einzelbehandlung. Das alles und eine geschickte Kursorganisation wie »Schnupperkurse« wecken das Interesse, bildeten die Grundlage für eine stabile Entwicklung der Selbständigkeit. Wichtig war auch immer, nicht nur Eutonie anzubieten, sondern Themenangebote zu machen wie z.B. das Thema Zähneknirschen, Kieferspannung – Spannungsausgleich und Wohlbefinden oder Schmerzen an Nacken und Schultern – Entlastung durch Eutonie.

**Es braucht eine ganze Menge Durchhaltevermögen und Zuversicht, sich selbstständig als Eutonie-Pädagogin aufzustellen.**

Natürlich trägt auch Karins klare Art, die präzise Anleitung mit angenehmer Stimme, ihre große Erfahrung, die es ihr ermöglicht, auf die jeweilige Gruppe und Klient:innen in gutem Kontakt zu reagieren, wesentlich dazu bei, dass sie schon länger als 25 Jahre ihren Lebensunterhalt mit





Eutonie-Angeboten verdienen kann und die Eutonie in Hamburg und Umgebung weit verbreitet ist.

Abschließend fragte ich sie nach den high-lights in ihrer Eutonie-Tätigkeit. Da war z.B. ein Workshop *Kreta, Kunst und Körper* gemeinsam mit einer Künstlerin auf Kreta oder die Workshops in der Kunstscheune Radbruch bei Lüneburg und für angehende Lehrer:innen am Landesinstitut für Lehrer:innen Fortbildung. Und natürlich die vielen Internationalen Eutonietreffen, wo Karin auch schon häufig Workshops gegeben hat. Aber auch eine Rückmeldung

einer langjährigen Klientin in ihrer Praxis zu hören: »*Ich wüsste nicht in welchem Gesundheitszustand ich wäre, wenn ich nicht regelmäßig zu Dir in den Unterricht käme.*«, ist ein high-light für Karin.

Ihre Freude an Bewegungsimprovisation und Bewegungsgestaltung, sowie die Neugier, auch mit anderen zusammenzuarbeiten, machen ihr unverwechselbares Profil aus und geben mir die Gewissheit, dass sie mit Freude und Elan auch das 30jährige Jubiläum feiern wird.

*Frauke Behrens-Wolff*

# »Die Eutonie hat meinem Leben eine neue Richtung gegeben« – ein Erfahrungsbericht

**Birgit Martens**



■ Pia<sup>1</sup> nahm im Winter 2018 zum ersten Mal an meinem Eutonie Kurs teil, der unter dem Thema Beweglichkeit der Wirbelsäule stand. Durch Vorgespräche wusste ich, dass sie Rückenprobleme hatte.

Ich war überrascht, als ich sie zum ersten Mal sah, denn ihr Auftreten ließ zunächst keine Rückenschmerzen, geschweige denn irgendwelche Bewegungseinschränkungen erahnen. Pia hat eine sehr schlanke Figur. Sie ist äußerst biegsam, beweglich in den Gelenken, so dass sich zunächst kein Problem aufdrängte. Mir begegnete eine junge, dynamische Frau;

erst viel später stellte sich heraus, dass sie das 60. Lebensjahr bereits überschritten hatte, was alle Teilnehmer:innen und auch mich erstaunte.

Mein geübter Blick erkannte gleich während der ersten Eutonie Stunde, dass sie gut für ihre angenehme Lage am Boden sorgte. Meine 90-minütigen Anleitungen beginnen häufig mit einem Ankommen am Boden.

1 | Der Name wurde zur Wahrung der Anonymität geändert.

Durch eine freie Bewegung, durch Räkeln, Strecken, Rollen und sanfte Dehnungen können Teilnehmer:innen sich immer mehr dem Boden zuwenden und ihr Eigengewicht an den Boden abgeben. Wir erleben den Boden mit seiner Verlässlichkeit und Stabilität als tragendes Element und lernen, ihn für unsere Fortbewegung zu nutzen.

Bereits während des üblichen Austausches nach der ersten Gruppenstunde wurde mir klar, dass Pia mit Körperarbeit bestens vertraut war. Sie verfügte über eine intensive Körperwahrnehmung und konnte stets sehr präzise ihre eigenen Körperreaktionen beschreiben. Ihre Beiträge finden bis heute viel Aufmerksamkeit und verhelfen den anderen Teilnehmer:innen zu einer vertieften Reflektion ihrer eigenen Wahrnehmung. Durch diesen regelmäßigen Austausch am Ende unserer Stunden verstand ich mehr ihr Problem. Sie sprach ein gangs von einer verdrehten Wirbelsäule, und ich merkte im Laufe der Zeit, von welchen Übungen sie persönlich profitierte und welche ungeeignet waren. Es entwickelte sich eine vertrauensvolle Beziehung; auf deren Basis sandte sie mir kürzlich das hier abgebildete Foto ihres Rückens und erklärte sich damit einverstanden, es zur Veröffentlichung freizugeben.



Pias Rückenaufnahme (Februar 2023)

In Ergänzung dazu hat Pia mir die nachstehende Verlaufsbeschreibung ihrer Beschwerden zukommen lassen:

»Trotz der Degeneration meiner Wirbelsäule von Geburt an und zahlreicher Befunde habe ich ein normales Leben geführt. Schmerzen war ich von Kindheit an gewöhnt und sie haben mich nie von einer Aktivität abgehalten, vom Inka-Trail mit Gepäck bis zum Bauschutt schleppen war alles dabei. Die Zäsur kam Silvester 2012, als ich eine Schmerzattacke zwischen den Schulterblättern bekam, die mich stundenlang bewegungsunfähig machte, obwohl ich bereits seit

zwei Jahren ca. zweimal wöchentlich im Fitness Studio trainierte. Ab da war die Belastbarkeit im Bewegungsbereich dramatisch eingeschränkt und ich konnte meinen Alltag kaum noch bewältigen.

Schmerzmittel konnte ich nur begrenzt einsetzen mit ca. zwei Tabletten in der Woche, weil ich sie nicht gut vertrug. CBD-Öl brachte etwas Linderung. Entspannungstechniken habe ich auch immer genutzt, Körperwahrnehmung ohne Bewegungen, insbesondere autogenes Training und die Jakobson Methode.

Auch die Physiotherapie konnte den Zustand lediglich aufrechterhalten. 2015 meinte die Orthopädin, wenn auch sehr rücksichtsvoll und empathisch, ich könne mich glücklich schätzen, dass ich mit diesem Rücken noch nicht im Rollstuhl sitze. Ab 2016 gab es Verbesserungen durch einen anderen Physiotherapie-Ansatz.

Jetzt wurde eine craniomandibuläre Dysfunktion diagnostiziert, die den Beginn, den Verlauf und die Symptome gut erklärte und meiner Meinung nach auch zutrifft. Aber noch 2017 musste ich liegen, wann immer ich konnte, um die Schmerzen einigermaßen im Griff zu haben.

Im Dezember 2018 habe ich mit der Eutonie begonnen, die recht zügig eine Wendung brachte. Ich merkte Erleichterung bei den Schmerzen und eine Zunahme der alltäglichen Belastbarkeit direkt nach den Eutonie-Stunden und konnte dann zuerst ein bis zwei Tage und dann auch länger aktiv sein. Ich lernte, das Auftreten von Schmerzen viel eher wahrzunehmen und dann auch nicht zu erstarren, sondern Bewegungen zu suchen, die Verspannungen auflösen konnten. Dadurch wurde tatsächlich auch mittlerweile schmerzfreies Schlafen möglich.

Heute bin ich im häuslichen Umfeld über mehrere Stunden am Tag aktiv mit meiner Berufstätigkeit, mit der Haus- und Gartenarbeit, mit Einkaufen u.s.w. Das ist nicht schmerzfrei, aber mit dem Anpassen an meine Kapazität gut machbar. Lange Spaziergänge sind nicht möglich, aber eine bis anderthalb Stunden gehen oder Fahrrad fahren in meinem Tempo und mit einer Pause schaffe ich. Die Zunahme an Lebensqualität ist mit Worten nicht zu beschreiben. Chronische Schmerzen sind eine große Herausforderung, ebenso wie als aktiver Mensch zu Passivität verurteilt zu werden. Auch heute merke ich noch in eutoniefreien Intervallen, dass ich mehr verspanne und mehr Schmerzen habe. Und freue mich entsprechend, wenn Birgits E-Mail kommt, dass ein neuer Kurs beginnt.«

An dieser Stelle danke ich Pia sehr herzlich für ihre Mühe und ihre Offenheit, ihre besondere Situation zu beschreiben, und wie die Eutonie Methode nach Gerda Alexander ihr Leben schmerzfreier und nach eigener Aussage lebenswerter gemacht hat.

Hoffentlich können auch andere Menschen mit vergleichbaren, ähnlichen und nicht alltäglichen Problemen durch diesen Bericht ermutigt werden, es mit der Eutonie zu versuchen, denn jeder kann seine Körpersituation verbessern, unabhängig von der gegebenen Ausgangssituation. Die Eutonie gibt uns eine bessere Beweglichkeit und schenkt uns Zuversicht.

*Birgit Martens,  
Praxis für Eutonie GA in Remscheid  
Eutoniepädagogin und -therapeutin  
Atempädagogin und -therapeutin  
Vorstandsmitglied des DEBEGA*

*Fortlaufende Kurse online &  
offline: [www.eutonie-martens.de](http://www.eutonie-martens.de)*

# Im Gespräch mit Ursula Schmidt

■ Während des internationalen Treffens von Eutonie-Kolleginnen in Oberägri hatte ich im Juli 2023 an einem Abend die Gelegenheit, mit unserer zu dem Zeitpunkt 90-jährigen Kollegin Ursula über ihren Weg hin zur Eutonie und ihre beruflichen Erfahrungen zu sprechen.

Ursula begann schon als siebenjähriges Kind mit Rhythmikunterricht und machte als junge Frau die Ausbildung in Rhythmik. Ihre Ausbildungsleiterin war Mimi Scheiblauer. Nach bestandenen Examen im Jahr 1954 begann sie als Rhythmik-Lehrerin zu arbeiten. Zwei Jahre arbeitete sie in verschiedensten Institutionen in Linz an der Donau.

Ostern 1959 besuchte sie einen Ferienkurs, bei dem Rosalia Chladek, die Tänzerin von Wien, Gerda Alexander, zwei Schwestern und Sängerinnen Braun und ein deutscher Rhythmiker, der auch Tanz unterrichtete, mitwirkten. Hier lernte sie Gerda Alexander und ihre Arbeitsweise kennen:



*»Da war ich so begeistert von der Eutonie, dass ich Gerda Alexander gefragt habe, ob sie auch Ausbildungen mache«. Ihre Begegnung mit Eutonie war wie eine Liebe auf den ersten Blick.*

Nach ihren ersten Eutonie-Stunden in diesem Frühjahrskurs hatte sie den Eindruck, dass diese vertiefte Kenntnis des eigenen Körpers eigentlich die Grundlage für Rhythmik ist, auf der Rhythmikunterricht gut aufbauen kann. Sie lernte dort auch Eutonie-Behandlungen kennen. Diese erlebte sie als wohltuend und faszinierend.

Gerda Alexander wollte im Herbst eine Ausbildung beginnen und sagte ihr zu. *»Ich habe dann in Zürich alle Fäden abgeschnitten, zum Leidwesen von Mimi Scheiblauer, ... und dann bin ich auf den 1. Oktober nach*



*Kopenhagen gereist, habe eine kleine Wohnung gemietet, und kein Mensch für eine Ausbildung war da.«*

Ursula machte im Herbst 1959 in allen Laiengruppen von Gerda Alexander mit und lernte Dänisch. Nach Neujahr begann die Ausbildungsgruppe mit sechs bis acht Teilnehmenden.

*»Das schlimmste Fach für mich war Psychologie, weil wir das in der Universität zusammen mit anderen Studenten besuchten, rauchend im Raum und dort vorne einer der Dänisch dozierte und zwar in einem Tempo sowieso und ich als Schweizerin, ... ich hatte jedes Mal Kopfweh nach diesem Unterricht.«* Es waren mehr diese Umstände des Unterrichts, die für sie Psychologie *»zum schlimmsten Fach«* machten. Psychologie selbst interessierte Ursula sehr. Schon während ihrer Rhythmikausbildung lernte sie Psychologie und in Volkshochschulkursen belegte sie weitere psychologische Themen.

Vor ihrem Umzug nach Kopenhagen hatte sie im August am ersten internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewegung teilgenommen, zu dem Gerda Alexander interessierte Menschen im fachlichen Umfeld eingeladen hatte. Ursula fuhr mit einer Kollegin aus Luzern in den

Norden: *»Ich habe das Auto gestellt und sie, ihre Eltern hatten ein Sportgeschäft, ... hat das Zelt gestellt. Da sind wir losgefahren, haben in Kassel auf dem Zeltplatz übernachtet.«*

Im Zurückschauen auf ihre Ausbildungszeit sagt Ursula: *»Wir waren so eben manchmal Versuchskaninchen.«* Gerda Alexander hatte die Eutonie vorher entwickelt und war stetig dabei, sie weiter zu entwickeln. *»Diese intensiven und detaillierten Knochenarbeiten hatten wir damals noch nicht gemacht.«* Das Knochengleiten hat Ursula in den Sommerkursen Gerda Alexanders in Talloir erst später kennengelernt. Zwischen 1961 und 1971 hat sie dort regelmäßig teilgenommen. In einem Sommer bekam Gerda Alexander plötzlich Bauchschmerzen, wurde am Blinddarm operiert und *»dann ist dieser ganze Sommerkurs an mir gehangen.«* Als diplomierte Eutoniekollegin übernahm sie die Kursleitung.

Wenn sie an ihre Ausbildungszeit in Kopenhagen zurückdenkt, fallen ihr mehr Erinnerungen im Zusammenhang mit ihrer persönlichen Lebenssituation dort ein, als mit dem Eutonie-Unterricht. Sie wohnte in einer kleinen Wohnung ohne Zentralheizung. Im Winter war das Heizen mühsam. Sie hatte ihr Fahrrad mit nach Kopenhagen genommen. Kurz

vor der Prüfung wurde es gestohlen. Sich heute zurück zu erinnern, wie ihr Lebensgefühl war bevor sie Eutonie machte und was sie dort in Kopenhagen damals neu gelernt hat, gelingt nicht mehr: *»Das kann ich kaum zurückschrauben ins nicht kennen.«*

Ihr Diplom machte sie im Dezember 1961. *»Danach ging ich nach Zürich und dann war Scheiblauber glücklich, dass ich wieder hier war.«* Sie bot ihr an, in ihrem Rhythmikseminar Eutonie zu unterrichten. Weiter unterrichtete sie Eutonie in Frei-Fach-Kursen für Musikstudenten vom Konservatorium Zürich. Später entstand über Gerda Alexander Kontakt zum Direktor des Konservatorium in Luzern. Herr Baumgartner, der Leiter, reiste zu Gerda Alexander nach Kopenhagen. Als Violinist suchte er Wege, mit entstandenen körperlichen Problemen besser umzugehen. Ursula gab ihm einige Einzelstunden und hat dann über viele Jahre jeden Freitagvormittag in Luzern Eutonie unterrichtet.

An diesen Frei-Fach-Kursen Eutonie für Musikstudenten nahm in einem Durchgang ein Lehrer über drei Semester mit seinen Studenten teil. Mehrfach hat sie mit Studenten zum

Thema »Lampenfieber« gearbeitet. Mit Hilfe von Eutonie-Übungen zum Stehen und Gleichgewicht, bewusstem Nutzen des Bodenkontakts und guter Aufrichtung konnten die Studenten sich wirksame Strategien erarbeiten, mit ihrem Lampenfieber umzugehen.

Wenn Ursula heute Konzerte besucht, ergeben sich oft Gespräche mit ihren ehemaligen Eutonie-Schüler:innen aus diesen Jahren des Eutonie-Unterrichts in den Konservatorien. Dann hört sie von vielen, dass die Impulse aus dem Eutonie-Unterricht sehr wertvoll für sie gewesen sind.

In der Rhythmikausbildung bekamen die Teilnehmenden über drei Jahre Eutonie-Unterricht. Highlights in diesem Unterricht waren für Ursula Stunden, in denen *»wir aus einer Eutoniestunde automatisch in die Bewegung und in die Rhythmik hineingekommen sind. Das war für mich jedes Mal ein Wunder, das so entwickeln zu können und dass sich das so ergibt«.*

Auch arbeitete Ursula an der Stadtschule Zürich in Sonderklassen. Ursprünglich hat sie damals ein Schularzt für den schulärztlichen Dienst eingestellt. Später ist dieser Arbeitsbereich in das Schulamt eingegliedert worden.

Eine kurze Zeit hat sie an der damaligen Kunstgewerbeschule mit einer Doppelstunde mitgearbeitet. Sie gab dort für die Schüler:innen je eine Stunde Eutonie und Rhythmik.

Ein Meilenstein in ihrer beruflichen Entwicklung war ihr Mitwirken bei dem ISME-Kongress (International Society for Musical Education) in Buenos Aires im Jahr 1971. Charlotte MacJannet, die zu dieser Zeit Präsidentin des internationalen Rhythmikverbandes war, fragte mich an, ob ich bei diesem Kongress die Rhythmik vertreten wolle. Da ich kein Spanisch konnte und Rhythmik nach Scheibblauer machte und nicht nach Dalcroze, habe ich »Nein« gesagt. Doch Charlotte war ausdauernd, fragte mich wiederholt weiter an und sagte: *»Sie müssen nicht Spanisch können. Sie werden die Kinder von der deutschen Schule für den praktischen Rhythmikunterricht haben.«* Es war geplant, diesen Unterricht mit den Kindern mit Erwachsenen im Anschluss an die Stunde zu besprechen und die Lektion nachzuarbeiten. *»Da habe ich schlussendlich »Ja« gesagt.«*

Sofort nach meiner Zusage belegte ich einen Spanischkurs bei Berlitz.

In Argentinien angekommen wurde ich gefragt, wo mein Vortrag sei. *»Da antwortete ich: niemand hat mir gesagt, ich müsse einen Vortrag halten. Zum Glück hatte ich ein paar Blätter von Mimi Scheibblauer mitgenommen. So konnte ich im Hotelzimmer einen Vortrag zusammenstiefeln.«*

Im selben Kongress vertrat Gerda Alexander die Eutonie. So kam es, dass ich neben meinen eigenen Stunden bei Gerda Alexander *»Vorzeigeküken«* war. Die Menschen *»haben sehr gut, deutlich gesprochen. Und Gerda hat immer gesagt: Wieso verstehen sie das eigentlich?«*

Die Eutonie hat bei den Kongress-Teilnehmer:innen so sehr eingeschlagen, dass sie im Anschluss an den Kongress ein Eutonie-Angebot haben wollten. Gerda Alexander musste weiterreisen. So habe ich nach den beiden offiziellen Kurswochen in Buenos Aires und La Plata noch eine Woche privaten Eutonie-Unterricht erteilt. Diese Reise nach Südamerika war ein berufliches Highlight.

Ursula ist Eutoniepädagogin und Rhythmiklehrerin. Sie schätzt es sehr, dass sie einen Beruf ausgeübt hat, der ihre eigene Kreativität gefördert und gefordert hat. So hat sie gleich als Berufsanfängerin in einem Heim in Linz mit einer Gruppe von Kindern

gearbeitet, die keinen Schritt gehen konnten. »Da habe ich ein Jahr lang Rhythmik am Tisch oder am Stuhl gemacht, staune heute noch, ... was ich gemacht habe.«

Ihr Leben und die Eutonie lässt sich nicht trennen. »Ich versuch's zu leben, aber ich lege mich nicht auf den Boden und mache da meine Übungen.«

Beim Unterrichten war ihr wichtig: »Jedes Wort auf die Goldwaage legen. ... Präzise Angaben machen, klar und deutlich eben, weil sonst können die Leute ja nichts anfangen, sonst gibt es ein Gewurschtel. In den privaten Eutoniegruppen habe ich mich sehr von den Leuten leiten lassen. Ich habe die Leute angeschaut, wie sie reinkommen oder auch gefragt, gibt es irgendwo Probleme, ... ich bin viel auf die Schüler eingegangen.

*Ich habe selbst viel reflektiert, aber nach den Stunden, die Stunde nicht durchgesprochen, verquatscht. Entschuldigung. ... wenn jemand etwas zu sagen hatte oder wenn etwas schwierig war, dann habe ich gefragt ..., aber dieses nach der Stunde die Stunde durchgehen, intellektuell, das habe ich praktisch nie gemacht.«* In ihrer Ausbildung in den frühen sechziger Jahren wurde kaum reflektiert. So kannte sie es aus dieser Zeit selbst nicht.

Ursula wünscht sich für die Eutonie, »dass sie bestehen bleibt und nicht ausstirbt. ... weil ich finde schon, das ist etwas NICHT für jedermann, sicher nicht, aber ... doch für gewisse Leute etwas sehr Wertvolles.«

Leben ist Begegnung.

Ich sage: danke Dir Ursula für unser Gespräch.

*Dorothee Stieber-Schöll*

# GEDICHT- UND TEXT-IMPULSE





# Fundsache

»Staunen und sich freuen«

**Karin Coch**

■ Unser Eutonie-Logo, was mit seinen 3 Bögen für Körper-Geist und Seele steht, hat einen mittelalterlichen Vorläufer in der Burg von Vignola in den Apenninen in der Emilia Romagna.

Diese gut erhaltenen Fresken stehen hier für die Heilige Dreifaltigkeit von Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Zeigt es nicht, dass die Menschen schon immer nach Einheit oder Ganzheit gestrebt haben?

Mich hat das in Verwunderung versetzt und auch ein wenig Ehrfurcht ausgelöst.

Beste Grüße

*Karin*



# FUNDSACHE

Renate Riese

## Der Rote Faden

Gesponnen Für Ein Ganzes Leben  
Aus Unterschiedlichsten Geweben  
– Bisweilen Gar Aus Seemannsgarn –  
Zieht Er Sich Durch In Fester Bahn,  
Ist Sinn Und Unsinn Auf Der Spur  
Als Eingewebte Schicksalsschnur.

Im Augenblick Schwer Zu Erkennen,  
Geschweige Denn, Ihn Rot Zu Nennen,  
Flicht' Er Sich Mühsam In Die Zeit  
– Getarnt In Unauffälligkeit –  
Und Zeigt Sein Wahres Ich Und Sein  
Uns Höchstens Erst Im Nachhinein.

Pille Hillebrand

Quelle unbekannt

# IN EIGENER SACHE

# NEU! Broschüre: Quellen der Eutonie

Dorothee Stieber-Schöll

■ In der Reihe »Aus den Gesammelten Schriften über Eutonie Gerda Alexander« ist das Heft 7 neu erschienen:

## »Quellen der Eutonie«

Unsere Schweizer Kollegin Marie-Claire Guinand, die von 1966 bis 1969 in Kopenhagen die Ausbildung zur Eutonie-Pädagogin/-Therapeutin machte, schildert darin sehr anschaulich, wie sie selbst im Laufe ihrer beruflichen Tätigkeit zunehmend erkennt, in welchem Kontext der damals wirkenden kulturellen Strömungen – speziell auf dem Gebiet der Körper-, Bewegungs- und Tanzpädagogik – Gerda Alexander die Eutonie entwickelte.

Gerda Alexander wirkte mit ihrer Eutonie in einem weiten beruflichen Feld. Sie unterrichtete auf vielen Kongressen und war in lebendigem Austausch im internationalen Kolleg:innenkreis.

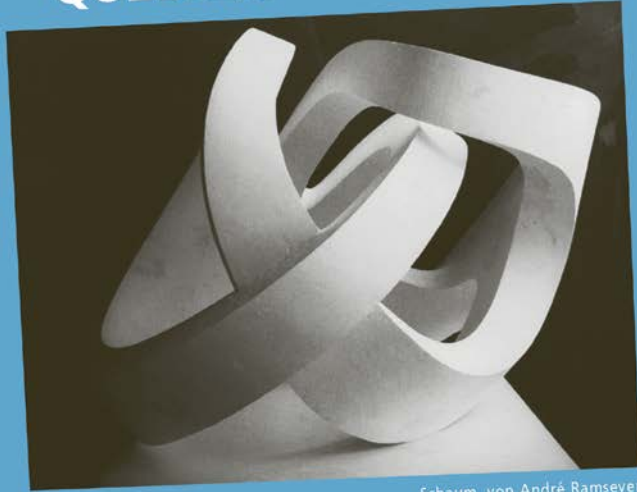
Für interessierte Laien wie für Kolleg:innen, die in verwandten Berufen arbeiten, ist dieses Heft eine gewinnbringende Lektüre.

Anfragen für dieses Heft richten Sie bitte an die Schriftführerin der DEGGA e.V.

### INHALT:

- 01 Danksagung
- 04 Vorwort
- 05 Der beigefügte Stammbaum, siehe Anhang
- 08 Prämisse
  
- 11 Kopenhagen
- 13 Basel
- 18 Ein Zeugnis
- 20 Lebensphilosophie und Reformpädagogik
- 30 Gesolei
- 34 Die Schlaffhorst-Andersen Schule in Rothenburg
- 37 Atmung und Eutonie
- 39 Gerda Alexander, Dänin
- 40 Die Internationale Gruppe
- 43 70er Jahre, der »Röstigraben«
- 45 Die jüdische Emigration der 30er Jahre
- 46 Die Kibbuz-Schule, Abstammung von Elsa Gindler
- 48 Ein Zeugnis
- 50 Wer war Elsa Gindler?
  
- 55 Schlusswort
- 57 Anhang 1 / Stammbaum
- 58 Anhang 2 / Informationen zur Schweiz
- 60 Anhang 3 / Elsa Gindler, Die Gymnastik des Berufsmenschen
- 70 Bibliographie - Quellen
- 71 Bildnachweis

# QUELLEN DER EUTONIE



Schaum, von André Ramseyer

**Marie-Claire Guinand**

Heft 7  
Aus den Gesammelten Schriften  
über Eutonie Gerda Alexander

# Anschriftenliste

## Anschriftenliste deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zertifizierter Eutoniepädagog:innen

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

**Erstelldatum: 19. April 2024**

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.

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
<b>Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen</b>		
* Arnold, Brigitte	Virgilstraße 26	D-81673 München
* Baumgart, Regina	Rönnestraße 3	D-14057 Berlin
*° Behrens-Wolff, Frauke	Guerickestraße 20	D-23566 Lübeck
*° Beyer, Inge	Cäsar-von-Hofacker-Anlage 4	D-71640 Ludwigsburg
° Boeldeke, Peter	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen
*° Büker, Gerda	Hauptstraße 12	D-24994 Medelby
*° Callsen, Anne	Lohbeckstieg 83	D-22529 Hamburg
° Coch, Karin	Hegholt 56a	D-22179 Hamburg
*° Cremer, Ursula	Alte Landstraße 20	D-38446 Wolfsburg
*° Deinert, Ulrich	Zum Breitling 33	D-23974 Stove
*° Dulk, Gitte	Königsberger Straße 13	D-76694 Forst
* Fabricius, Frank	Stahlbergstraße 50	D-55131 Mainz
*° Fietzek, Karin		D-72525 Münsingen-Buttenhausen
* Fischer, Marie-Theres	Offenburger Straße 15	D-79341 Kenzingen
*° Flick, Margret		D-87724 Ottobeuren
* Flügge, Kornelia	Bundesallee 83	D-12161 Berlin
Franco Palacio, Barbara	Kleiner Hertzenweg 2	D-68799 Reilingen
Fuchs, Marion	Am Saatzen 4/2/16	A-2721 Bad Fischau



**Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlicht werden.**

**Die mit \* gekennzeichneten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.**

Telefon	E-Mail
089-43670657	brigittearnold@arcor.de
0173-679 2961	regina.baumgart@gmx.de
0451-9696200 /0162-1377275	Frauke.behrens.luebeck@gmail.com
07141-440112	ibey21@web.de
	peterboeldeke@web.de
04605-189 630	
040-56 07 389	
040-641 8909	eutonie@karin-coch.de
05361-53250	ursula.cremer@t-online.de
0179-529 6890	ubdeinert@web.de
07251-81176	gitte.dulk@gmx.de
0179-5108674	frank.fabricius@icloud.com
0160-96 82 82 17	
07644-5589 243	marietheres21@web.de
0163-3948237	vivo58@gmx.de
030-859 4342	kornelia.fluegge@t-online.de
06205-16571 / 0160-851 1947	info@eutonie-institut.de
0043-(0)699-81717396	cranio@marion-fuchs.at

# Anschriftenliste

## Anschriftenliste deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zertifizierter Eutoniepädagog:innen

Erstelldatum: 19. April 2024

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
<b>Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen</b>		
Gaiser, Ingrid	Fürst-Erich-Straße 22	D-88299 Leutkirch
° Gipp, Brigitte	Steinreye 4c	D-22359 Hamburg
Glassner, Anne	Schottenfeldgasse 64/15	A-1070 Wien
*° Göger, Barbara	Ringstraße 7	D-72070 Tübingen
*° Heigl, Christine	Gottfried-Keller-Straße 17	D-35039 Marburg
*° Höhener, Birgitt	Bernsteinstraße 4 d	D-70619 Stuttgart
*° Hoffmann, Susanne	Hundeberg 10 / 4	D-77887 Sasbachwalden
° Humm-Freyse, Elisabeth	Sponholzstraße 35	D-12159 Berlin
* Jost, Anita	Goldholstr. 9	D-63571 Gelnhausen
° Kaufmann, Martha Paula	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen
Keller-Strub, Esther	Buobenhofstr.32	CH-8852 Altendorf
*° Kestel, Alfons	Engelburgergasse 16	D-93047 Regensburg
° Killmer-Emde, Ulrike	Erich-Lawatsch-Weg 18	D-42327 Wuppertal
*° Klank, Angelika	Ludwigstraße 4	D-79261 Gutach
*° Klein, Ingeborg	Max-Liebermannstrasse 2	D-67105 Schifferstadt
*° Koch-Bumann, Ellen	St.-Georg-Weg 9	D-23769 Fehmarn
* ° Koddebusch, Monika	Eberhardtstraße 71	D-89073 Ulm
*° Kreß, Martina	Am Smidts Park 41	D--28719 Bremen
* ° Landmann, Leonore	Billingsstraße 57 b	D-29320 Hermannsburg
*° Maas, Dorothea	Burg 21	D-79733 Görwihl
Maier, Ulrike	Edenstr. 8	A-1140 Wien
*° Maschwitz, Gerda	Hetzenholz 13	D-53804 Much
° Maschwitz, Rüdiger	Hetzenholz 13	D-53804 Much
*° Martens, Birgit	Am Finkenschlag 7	D-42897 Remscheid
* Missinne, Karlien	Dorpstraat 12 A	B-2070 Burcht
Morell-Stradinger, Sonia	Via Vincenzo Vela 5 a	CH-6862 Rancate
Moser, Birgit	Guggenberg 7	A-4551 Ried / Traunkreis
* Nadler, Claudia	Hindenburgstraße 45	D-77654 Offenburg

**Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlicht werden.**

**Die mit \* gekennzeichneten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.**

Telefon	E-Mail
07561-71576	ingridgaiser@web.de
040-88 36 35 32	bgipp@gmx.de
0043-(0)6649132591	anne.glassner@gmx.at
07071-288 335	barbara.goeger@goeger.com
06421-26651	christin.heigl@t-online.de
0711-656 2879	birgitt_hoehener@web.de
07841-603675	suhoffmann@gmx.net
	hummfreyse@gmx.de
06051-61655	Anita.jost@t-online.de
0041-(0)71-245 34 39	mpkaufmann@bluewin.ch
0041-(0)55-462 25 80	esthermkeller@bluewin.ch
0941-59198	alfons.Kestel@t-online.de
0202-735 417	killmer-emde@web.de
07681-44 48	angelikaklank@web.de
06235-49 39 79 6	info@naturheilpraxis-klein.de
04371-4694	Ellen.koch.bumann@gmail.com
0163-75 90 910	eutonie-ulm@t-online.de
0177-540 0963	info@eutonie-kress.de
05052-3849	LRLandmann@t-online.de
07754-7630	Dorothea.maas@posteo.de
0043-0)677 625 58068	ulimaier@aon.at
02245-8177	g.maschwitz@wege-der-stille.de
02245-8177	r.maschwitz@wege-der-stille.de
02191-99 71 51	birgitmartens2@googlemail.com
0032-498 835049	karlien.missinne@gmail.com
0041-(0)91 630 28 91 / 0041 (0)79 393 4835	sonia@eutonia.ch
0043-(0)650 2754803	bimore@gmx.at
0781-948 6488	clnadler@posteo.de

# Anschriftenliste

## Anschriftenliste deutschsprachiger diplomierter Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen und zertifizierter Eutoniepädagog:innen

Erstelldatum: 19. April 2024

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
<b>Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen</b>		
Neumann, Maria	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen
*° Pelti Kromm, Isabelle	Ringstraße 13	D-63691 Ranstadt
Prange, Monika	Birenmatt 11	D-77736 Zell a. Harmersbach
*° Riese, Renate	Köpkenstraße 3	D-28203 Bremen
*° Ritter, Karen Ulla	An der Wolfskuhle 38	D-39619 Bielefeld
° Robenek, Ursula	Robert-Koch-Straße 14	D-45879 Gelsenkirchen
Roitinger, Helene	Dirisamerstraße 15	A-4675 Weibern
*° Sachs, Cornelia	Ferdinand-Hotz-Straße 3	D-97877 Wertheim
* Schaper, Elke Thea	Parkallee 39	D-23845 Borstel
* Schnabel, Rita	Gartenstraße 10	D-79730 Murg-Niederhof
Schottenheim, Sieglinde	Herzogstandweg 1	D-83671 Benediktbeuern
*° Schröers, Roswitha	Am Kaninchenberg 30	D-49809 Lingen
Schwiegershausen, Christel	Durbacher Straße 42 a	D-77654 Offenburg
*° Seitz, Barbara	St.-Peter-Straße 12	D-79341 Kenzingen
* Späker, Birgit	Kefersteinstraße 25	D-21335 Lüneburg
* Stein, Karin Verena	Roßkampffstraße 18	D-74072 Heilbronn
*° Stieber-Schöll, Dorothee	Südstraße 55	D-32602 Vlotho
* Waas, Bernadette		D-28215 Bremen
° Wassenmüller, Christa	Todtnauerstraße 14	D-70569 Stuttgart
*° Weindl, Traude	Lise-Meitner-Straße 14	D-79100 Freiburg
Zülsdorff, Sigrid	Ratsherrnweg 4	D-45130 Essen

**Diese Liste umfasst alle Kolleg:innen, die damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlicht werden.**

**Die mit \* gekennzeichneten Kolleg:innen sind Mitglied im deutschen Berufsverband DEBEGA, die mit ° in der DEGGA.**

Telefon	E-Mail
0041-(0)71-245 34 39	marianeumann@bluewin.ch
06041-82 13 25 / 0177-85 55 042	mail@eutonie.online
07835-8616	
0421-326 217	renate.riese@nord-com.net
0521-32 66 006	Karen-Ulla@gmx.de
0209-39 43 14	ursula-robenek@t-online.de
0043-(0)664 7347 5976	info@eutonie-angebot.at
09342-2404956	cornelia.sachs@posteo.de
04537-873	e.t.schaper@web.de
07763-91466	rita.schnabel@posteo.de
08857-899 19 62	sieyo@web.de
0591-51250	roswitha.schroegers@web.de
0781-33103	c.schwiegershausen@gmx.de
07644-84 49	eutonie@b-seitz.de
04131-28 42 363	birgitspaeker@gmail.com
0151-75 00 42 49	ck.stein@arcor.de
05733-10307	dorothee@stieber-scholl.de
0421-620 2275	eutonie-waas@gmx.de
0711-687 2484	
0761-556 9132	t.weindl@web.de
0201-33 07 271	info@naturheilpraxis-sigrid-zuelsdorff.de



# Kostenfreies Angebot für DEGGA-Mitglieder

**Online-Eutonie-Stunden  
freitags 18 bis 19 Uhr  
Termine hierzu auf Seite 6**