A hand at the top left holds a light-colored wooden stick. Two thin, dark strings are attached to the stick and extend downwards to a wooden mannequin. The mannequin is positioned in the lower half of the frame, with its arms and legs spread out. The background is a dark, textured surface. The text is overlaid on the right side of the image.

**EUTONIE GERDA  
ALEXANDER IN DER  
BEGEGNUNG MIT  
RAUM UND ZEIT**

von  
Karin Schaefer

Heft 8  
Aus den Gesammelten Schriften  
über Eutonie Gerda Alexander

## IMPRESSUM

### **Herausgeberin:**

Karin Schaefer mit der DEGGA e.V.

P.O. Box 96

Bophut, Koh Samui

Surat Thani 84320 | Thailand

E-Mail: omikarin34@gmail.com

1. Auflage 2024

© Copyright by Karin Schaefer

Druck: Bonifatius-Druckerei, Paderborn

Umsetzung: Inge Fuhrmann, Bremen

Auflage: 300 Exemplare

**EUTONIE GERDA  
ALEXANDER IN DER  
BEGEGNUNG MIT  
RAUM UND ZEIT**

von Karin Schaefer

## Vorab

Es ist uns, dem Vorstand der DEGGA e.V., eine besondere Freude und Ehre, dieses Abschiedsgeschenk von Karin Schaefer mit ihr gemeinsam herauszugeben.

Karin Schaefer hat sich mit großem Engagement der Weiterentwicklung und Vermittlung der Eutonie Gerda Alexander® gewidmet und durch ihr Wirken vielen Menschen die Eutonie vermittelt und näher gebracht.

In dieser Schrift spiegeln sich ihre Erfahrungen von den Anfängen ihrer Ausbildung bei Gerda Alexander über ihre Zeit als Schulleiterin bis zum heutigen Tag wider – ein Zeitraum von insgesamt fünf Jahrzehnten, geprägt von Hingabe, Erkenntnis und der stetigen Reflexion ihrer Arbeit.

Zukünftigen Eutonie-Lehrenden und Lernenden, wie weiteren interessierten Leser\*innen eröffnet sich hier ein Einblick in den reichen Erfahrungsschatz der Autorin. Karin Schaefer versteht es, die Methode der Eutonie Gerda Alexander® nicht nur verständlich zu vermitteln. Sie lädt Leser\*innen hier zu einem persönlichen, inneren Dialog ein.

Unser besonderer Dank gilt Karin Schaefer für ihr unermüdliches Engagement und ihre Bereitschaft, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit uns zu teilen.

Die gesamte Auflage dieser Broschüre beträgt 300 gedruckte Exemplare. Eine PDF-Version wird zum Download auf [www.eutonie.de](http://www.eutonie.de) eingestellt. Überzählige Broschüren können bei der DEGGA e.V. angefordert werden.

Wir wünschen allen Leser\*innen eine inspirierende und bereichernde Lektüre.

*Birgit Léona Krengel, Ulrich Deinert, Dorothee Stieber-Schöll*

## Herzlichen Dank

Bei der Vorbereitung zur Veröffentlichung dieses Heftes und der Planung für seinen Versand habe ich von unserem Berufsverband DEBEGA und unserem gemeinnützigen Verein DEGGA große Unterstützung erfahren.

Trotz meiner räumlichen Entfernung zum Eutonie-Kreis erlebte ich eine lebendige Kollegialität, für die ich sehr dankbar bin.

Ein besonderer Dank geht an den DEGGA-Vorstand für unseren guten Kontakt beim Austausch über den Inhalt des Heftes. Sowohl die Fragen des Schatzmeisters Ulli Deinert als auch die Fragen der Schriftführerin Dorothee Stieber-Schöll zu den Texten deckten manches auf, was mir als allzu selbstverständlich erschien war.



# Neue Veröffentlichung

Karin Schaefer

**Eutonie Gerda Alexander®: Mein Körper – das bin ich.  
Überschreitet das Bewusstsein die materielle Grenze des  
Körpers, öffnet sich ihm eine neue Dimension.**

Dieses Thema beschäftigte mich seit meiner ersten Begegnung mit der *Eutonie Gerda Alexander*. In der Kopenhagener Schulbibliothek lag das Prosawerk von Heinrich von Kleist und regte uns zum Lesen und Austausch an.

**WIR LASSEN  
UNS NICHT  
WIE DIE  
MARIONETTEN-  
FIGUREN VON  
AUSSEN  
BEWEGEN.** Unser Fazit: »Wir lassen uns nicht wie die Marionettenfiguren von außen bewegen. Wir setzen unsere eigenen Bewegungen bewusst in der inneren Körperstruktur an und wenden uns von hier nach außen. Dabei erweitert sich das Bewusstsein in unser Umfeld hinein und kann im sozialen Bereich wirksam werden.« Die weiteren Themen einer Bewusstseinerweiterung lagen in den praktischen Eutonie-Übungen, dem Austausch im Kreis der Kolleg\*innen und Kursteilnehmer\*innen, der vielfältigen Beschäftigung mit der Spiritualität und dem Thema meiner Examensarbeit.

Damit war dieses Thema nicht abgeschlossen, sondern begleitete mich weiter. Den Abschluss finde ich erst jetzt mit der Erkenntnis: Es wird höchste Zeit!

**Diese Veröffentlichung ist mein Abschiedsgeschenk an den  
Kreis meiner Kolleg\*innen und ehemaligen Schüler\*innen –  
als Zeichen meiner Dankbarkeit für unsere kreativen  
Begegnungen.**

## INHALTVERZEICHNIS

### Vorwort:

- S. 7 **RAUM UND ZEIT**  
Begegnung und Bedeutung in  
der Eutonie Gerda Alexander

### Kapitel 1:

- S. 9 **RAUM**  
Das Raumbewusstsein in der Eutonie G. A.

### Kapitel 2:

- S. 21 **»Über das Marionettentheater«**  
von Heinrich von Kleist

### Kapitel 3:

- S. 29 **ZEIT**  
Auf der Suche nach der Zeit

### Kapitel 4:

- S. 52 **UNSERE SPRACHE**

### Kapitel 5:

- S. 75 **Eutonie Gerda Alexander und Spiritualität –  
die Wirklichkeit des Augenblicks**



# RAUM UND ZEIT

## Begegnung und Bedeutung in der Eutonie Gerda Alexander

Ein langer Weg durch Raum und Zeit liegt zwischen den drei Kapiteln meines Essays.

### **1. ZEIT – Auf der Suche nach der Zeit**

Eine Ahnung für das Phänomen Zeit wurde schon im ersten Eutonie-Kurs bei Gerda Alexander in Fischerhude im Jahr 1977 in mir geweckt. Ein Bewusstsein für die Zeit entwickelte sich während meiner 3-jährigen Ausbildung an der Gerda-Alexander-Schule in Kopenhagen. Mein Versuch, Worte für diesen subjektiven Prozess zu finden und ihn in einen größeren Zusammenhang zu stellen, wurde 1979 als Diplomarbeit für mein Abschlussexamen anerkannt.

### **2. RAUM »Eutonie – Körperbewusstsein« Gerda Alexander »Über das Marionettentheater« von Heinrich von Kleist**

Das Bewusstsein für das Phänomen RAUM entwickelte sich sehr deutlich durch den Umgang mit den Eutonie-Prinzipien. Die Zeit, dies in Worte zu fassen, war nicht da. Meine Einsamkeit nach dem Tod meines Mannes und die Tatsache, dass ich 90 Jahre alt bin, motivierten mich: Jetzt ist die Zeit gekommen, um auch dieses Thema abzuschließen.

### **3. UNSERE SPRACHE**

Der Hinweis auf das Wort Bewusstheit im ersten Kapitel (Übergang von der Eutonie zum Marionettentheater) weckte in mir den Wunsch, meinen Artikel »Unsere Sprache« anzufügen. Zu diesem Thema wurde ich bei dem Jahrestreffen 2017 des Berufsverbandes für Atempädagogik und Atemtherapie e. V. (BV-Atem) von einigen Teilnehmer\*innen herausgefordert.

Motiviert zu diesem Essay haben mich meine Kolleginnen:  
- Helene Roitinger aus Österreich besuchte mich. Unsere Gespräche führten uns ganz selbstverständlich und wunderbar zusammen, sie waren kreativ und für mich sehr anregend. Helene erwähnte meine Diplomarbeit. Wir suchten sie im Bücherregal, wir fanden sie und entdeckten: Hier kam die Zeit zum Raum. Helene ermunterte mich, beide Texte zusammen unter einem Titel zu veröffentlichen.

Die ursprünglich zeitliche Abfolge dieser beiden Texte schien mir für eine Veröffentlichung nicht zu stimmen. Die beiden Themen zu vertauschen, erschien mir sinnvoll:

**RAUM** wird zum ersten Teil, er besteht aus dem eben beendeten Beitrag.

**ZEIT** wird zum zweiten Teil, er besteht aus dem vor 55 Jahren geschriebenen Beitrag.

- Der Vorstand des Berufsverbandes DEBEGA kam, um mir zum 90. Geburtstag zu gratulieren. Bei einer kleinen, offiziellen Zeremonie wurde ein Text von mir vorgelesen, den ich vergessen hatte. Es war ein Wunder, denn ohne eine Absprache passte er genau zum Eutonie-Prinzip dieser Arbeit: »Zeichnen mit Verlängerung«: Spürend Spuren legen.

**... SPÜREND  
SPUREN LEGEN.**

**SPUREN** (Karin Schaefer, 2015)

*Spuren, denen wir folgen,  
Spuren, die wir verlassen,  
Spuren, die wir neu legen.*

*Sichtbar oder unsichtbar Spuren legen wir mit unserem Fühlen,  
Denken und Handeln.*

*Auch durch unser Nicht-Handeln und Nicht-sagen hinterlassen wir Spuren.*

*Die Eutonie bringt uns auf den Weg, uns spürend selbst auf die Spur zu kommen.*

# RAUM

## Das Raum-Bewusstsein in der Eutonie G. A.

### »EUTONIE – KÖRPERBEWUSSTSEIN«

Gerda Alexander

Wer hat heute noch die Zeit, innere Ruhe, Geduld und vor allem die nötige Motivation, »**Über das Marionettentheater**« zu lesen? Ein geduldiger Versuch lohnt sich.

»**Eutonie – Körperbewusstsein**« weckt in uns ein fühlendes Verständnis für den Text von Heinrich von Kleist.

Die Grundlage dafür bildet sich in uns durch die praktischen Erfahrungen der Eutonie-Prinzipien Berührung, Innenraum, Transport, Kontakt.

Darauf aufbauend folgen Zeichnen, Außenraum, Zeichnen mit Verlängerung.

Körperbewusstsein entwickelt sich und gibt den Bewegungen eine besondere Qualität. Begegnet diese durch das Körperbewusstsein entwickelte Qualität der Bewegung der unbewussten Grazie einer Marionette?

### **Rückblick – Erinnerungen:**

#### **Ausbildung bei Gerda Alexander in den Jahren 1977 – 1981 in Kopenhagen.**

Als ich Gerda Alexander fragte, warum sie in ihrer Eutonie-Methode nie von Meditation spricht, antwortete sie:

»Da oben arbeiten so viele Menschen. Wir brauchen den Boden.« Sie hatte recht und sie hat noch heute recht.

Im Unterricht erfuhren wir zuerst, wie die Eutonie-Prinzipien Berührung, Innenraum und Kontakt auf uns wirken: Körperlich und seelisch.

Anatomie-Unterricht war eine einsichtige theoretische Ergänzung zu den praktischen Erfahrungen:

Die Funktionen des Körpers wurden verständlich.

Es folgte das Prinzip Transport mit der Erfahrung, vom Boden getragen zu werden. Daraus entwickelte sich das Vertrauen, sich tragen zu lassen, die innere Stabilität zu finden. Danach führte Gerda Alexander uns zu den nächsten Prinzipien: Außenraum und Zeichnen mit Verlängerung.

Hier wendet sich das Bewusstsein über die Körpergrenze hinaus nach außen in den Raum, der uns umgibt.

Zuerst wird dafür ein Knochen deutlich spürbar gemacht durch Abtasten und Druck und durch Kenntnis seiner Anatomie. Dann wird zum Beispiel das proximale oder das distale Ende der Elle, das distale Ende des Schlüsselbeins, oder das Steißbein bewegt. Das Bewusstsein verlängert die Form des Knochens von diesem Ansatz ausgehend über seine Grenze und über die Körpergrenze hinweg nach außen in den Raum.

Diese Verlängerung wird wie ein Stift oder wie ein Pinsel benutzt, um Linien, Kurven und Formen in den Raum zu malen. Wie weit, wie groß, in welchem Tempo?

**...SICH SELBST  
BEWUSST  
WAHRNEHMEN –  
SICH SEINER  
SELBST BEWUSST  
WERDEN.**

Das Ziel ist: Sich selbst bewusst wahrnehmen – sich seiner selbst bewusst werden.

Trifft das Ende der Verlängerung auf eine Wand, wird auf die Wand gezeichnet, ohne sich ihr unbedingt anzunähern. Das Gefühl für Raum und Weite entwickelt sich im Tun. Wenn sich im Raum zwei Verlängerungen begegnen, begegnen sich zwei Menschen.

Zwischen beiden kann Kontakt entstehen oder sogar eine Tonusadaptation.

Kann dies schon ein erster Ansatz zu einer Erweiterung unseres Bewusstseins sein?

Gerda Alexander gab ihre Erkenntnisse weiter. Die Ausbildung bei ihr in Kopenhagen bestand aus 3 - 4 Vollschulzeiten. Die Schüler\*innen kamen aus vielen Ländern, sprachen verschiedene Sprachen und entwickelten gemeinsam »a kind of english«.

Die Eutonie G. A. wird heute noch weiter gegeben, auch wenn sich die Ausbildung geändert hat und sich weiter ändern wird. Das geschieht nicht nur als ein Muss, weil sich die finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten der Interessent\*innen geändert haben.

Es ist möglich oder drängt sich sogar auf, weil sich das menschliche Bewusstsein geöffnet und erweitert hat, auch für die Themen der Eutonie. Eutonie-Themen sind heute vertraut in den Bereichen Gesundheit, Psychosomatik, Pädagogik, Soziales und Kunst. Musiker\*innen z. B. haben einen leichten Zugang zur Eutonie, weil ihnen die Prinzipien das Musizieren erleichtern.

Auch wenn sich im Laufe der Zeit viele Voraussetzungen ändern und sich damit auch das Curriculum der Ausbildung ändert, wird die Eutonie Gerda Alexander weiter wirken und wirksam sein. Die klaren Grund-Prinzipien lassen erleben, dass der Boden trägt: Ich werde getragen. Durch die Eutonie werden die Realitäten des leiblichen Daseins deutlich bewusst.

**SIE GEBEN DEM  
LEIBLICHEN  
SELBST EINE  
STABILE  
SICHERHEIT.**

Sie geben dem leiblichen Selbst eine stabile Sicherheit.

Wir erleben, wie Kontakt und bewusste Tonadaptation eine neue Qualität im eigenen Körper bewirken und wie sie über unsere materielle Grenze hinaus auch im sozialen Umfeld wirken können. Unser Bewusstsein überschreitet die körperliche Grenze.

Was wird geschehen? Wohin bringt uns die bewusste Verlängerung?

Kann das bewusste Über-Sich-Hinausspüren zum Zeichen werden für die Sehnsucht nach etwas, das größer ist als wir?

**Eine Unterrichtssequenz, die aus mehreren Einheiten bestehen kann: Zeichnen mit Verlängerung**

### **Eutonie-Praxis:**

- Auf die Matte, auf den Boden legen und sich so bewegen, wie es gerade gut tut – nach eigenem Bedürfnis.
- Rückenlage einnehmen, gut auf der Matte, am Boden, ankommen und ruhen.
- Mit der rechten Hand den linken Arm gründlich abtasten, ertasten, fühlen.
- Seine Struktur spürbar wahrnehmen in seiner äußeren Form von der Schulter bis zur Hand und in seiner Tiefe von der Haut bis zu den Knochen.
- Ruhen – Beide Arme auf den Boden legen und miteinander vergleichen. Die gesamte Lage der beiden Seiten am Boden vergleichen: Berührungsflächen.
- Die rechten Hand nimmt den linken Arm wieder auf und tastet sorgfältig das Ellenbogengelenk ab. Das Ende der Elle, den Ellenbogen, die Struktur spürbar machen durch kräftige Berührung oder sogar Druck. Für diese Tätigkeit eine angenehme Lage am Boden finden. Arme ablegen, passiv ruhen und nachspüren.
- Beide Hände auf den Bauch legen. Den linken Ellenbogen spüren: Wo hat er seine Ruhelage am Boden gefunden? Vom Ellenbogen aus durch die Haut zum Boden spüren und ihn ein wenig über den Boden hin nach außen schieben – mit dem Ellenbogen eine Spur auf den Boden legen. Wo dehnt sich etwas? Über diese Spur am Boden gleitet der Ellenbogen den Weg wieder zurück in Richtung Schultergelenk, wo zieht sich etwas zusammen?
- Langsam daraus fließende Bewegungen über den Boden hin entstehen lassen: Nach außen: Sich Raum nehmen, **PAUSE** Nach innen: Sich zurückziehen, **PAUSE** Ruhen, sich am Boden liegend im Ganzen spüren. Beide Arme und dann beide Körperhälften, linke und rechte Seite, miteinander vergleichen: Wie liegen sie am Boden? Unterscheiden sich die Berührungsflächen der beiden Körperhälften?
- Den linken Ellenbogen etwas anheben, die Elle schließt sich mit ihrer Form an. Kleine Linien mit dem Ellenbogen in die Luft, in den Raum zeichnen. Wird diese Elle von ihrem proximalen Teil vom Boden weggehoben, folgt die linke Hand

**WO HAT  
ER SEINE  
RUHELAGE  
AM BODEN  
GEFUNDEN?**

passiv. Sie folgt dem Zug der Elle. Entsprechend der Weite und Geschwindigkeit der Bewegung wirken Schwerkraft und Fliehkraft auf die passive Hand.

Langsam führt die Elle den Arm wieder zurück an den Boden. Dort ankommen und nachspüren. **PAUSE**

- **NEUBEGINN:** Das Bewusstsein ruht sehr klar in der Elle, während die vom Ellenbogen ausgeführten Bewegungen langsam größer werden, sich Raum nehmen. Wohin zeigt die Elle?
- Das Bewusstsein wandert mit: Es geht über die Materie hinaus in den Raum, folgt der Richtung, in der die Elle zeigt. So entstehen bewusst gemalte Linien im freien Raum. Wenn sie einer Wand begegnen legen sie ihre Spuren dorthin, sie zeichnen an die Wand. Wie weit wirken die Verlängerungen in den Raum, was bewirken sie dort? Wie weit wirken die Bewegungen zurück in den Körper – was bewirken sie dort? Wo stützt der Boden den ganzen Körper und erlaubt die Weite der Bewegungen?
- Bewegungen spielend von der Elle zulassen, auch mit kleinen Bewegungen zufrieden sein. In bequemer Rückenlage Pausen einlegen.
- Sich dann vom fokussierten Körperteil neu und immer weiter in den Raum hinein führen lassen und bewusst in seine Verlängerung spüren. Bleibt die Sicherheit spürbar, die der tragende Boden dem Körper geben kann? Gibt er genug Stütze und Sicherheit? Wo liegt die Grenze für das Ausmaß der Bewegungen – für mich?
- Aus der Rückenlage mit wohltuenden, eventuell dehnenden Bewegungen in die rechte Seitenlage kommen, Zeit nehmen für ein gutes Ankommen, Ruhelage. Die Elle des linken, jetzt oben liegenden Armes, beginnt wieder, sich zu bewegen und ihre Spuren in den Raum zu legen: Gerade Linien, Bögen, Kurven. Langsam wächst die Verlängerung wieder aus der Elle in den Raum, wie weit? Wohin zeigen die Bewegungen über die Körpergrenze hinaus, was malen sie in den Raum? Wie weit wirken sie wieder zurück nach innen? Was bewirken sie dort?

### GIBT ER GENUG STÜTZE UND SICHERHEIT?

- Wie weit kann und mag ich mich so bewegen? Was tut mir körperlich gut, wie ist meine Stimmung dabei? Kann ich mit mir selbst spielen?

- **PAUSE EINLEGEN ZUM NACHSPÜREN UND**

**NACHDENKEN:** In Ruhe das Körpererleben bewusst machen: Eine örtlich klar angesetzte Bewegung wirkt nach außen in den Raum. Welche Linien legt sie in den Raum? Was bewirken sie dort – was bewirke ich dort?

Diese Bewegungen wirken wieder zurück in meinen Körper.

Was bewirken sie dort? Wie finde ich eine gute Position, eine gute Unterstützung am Boden, damit er mich tragen kann, auch bei größer oder schneller werdenden Bewegungen?

**WAS  
BEWIRKEN  
SIE DORT –  
WAS BEWIRKE ICH  
DORT?**

- Kann mein Körper den Bewegungsimpulsen folgen und sich von ihnen mitnehmen lassen? Was geschieht, wenn diese bewusste Verlängerung weit nach außen führt und einer Wand begegnet, die Grenzen setzt? – Die bewusste Verlängerung malt wie ein Pinsel Linien an die Wand: Ich hinterlasse dort meine Spuren.
- Spielerisch und ohne Beurteilung in gut oder schlecht, den eigenen Bewegungen Raum geben – sich den Raum zu nehmen, erkennen: Mein Körper, das bin ich.
- Was tut mir jetzt gut? Räkeln – Rollen – Dehnen? Sitzen – Stehen/Gehen? Dem eigenen Körpergefühl folgen. Wann darf der Unterricht weiter gehen?
- **GESPRÄCH IN DER GRUPPE, ZITAT VON ELSA GINDLER:  
FÜHLEN – DENKEN – HANDELN**  
Nachspüren, nachdenken vor einem neuen Handeln: Zeichnen mit Verlängerung.  
Ist es möglich, Bewegungen an einem bewussten Knochenstück anzusetzen und die sich anschließenden Körperteile folgen zu lassen? **AKTIV – PASSIV.**



## NEUBEGINN: HOCKER IM KREIS AUFSTELLEN

- Hinsetzen, die Sitzbeinhöcker spüren, leichtes Schwingen vom rechten zum linken Sitzbeinhöcker und zurück, leichtes Pendeln hin und her. Die Mitte finden – sitzen, nachspüren.
- Leichtes Bewegen auf den Sitzbeinhöckern nach vorne, durch die Mitte nach hinten. Schaukeln, die Mitte finden, im Transport ankommen, aufgerichtet sitzen.
- Zeichnen mit Verlängerung: Die Bewegung setzt jetzt am rechten Arm an. Den rechten Arm von der Schulter bis zur Hand mit der linken Hand berühren, ihm seine Form geben. Berührung von der Haut in die Tiefe zu den Knochen geben. Elle, Ellenbogen und Gelenk durch Berührung und Druck bewusst machen.

### DIE HAND LÄSST SICH PASSIV MITNEHMEN, DIE SCHWERKRAFT WIRKT ...

- Von der Elle in den Raum zeichnen. Die Hand lässt sich passiv mitnehmen, die Schwerkraft wirkt auf ihr Gewicht. Wie weit zeigt die bewusste Verlängerung in den Raum, nimmt sich Raum für Ihre Linien und zeichnet in den Raum?
- Wie wirken die Bewegungen wieder in den Körper zurück? Bis zu den Sitzbeinhöckern? Bis zu meinen Füßen? Bewegung und Stabilität.

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann mit diesen Übungen weiter selbständig umgehen. Die Ansagen der Leitung sind zurückhaltend und geben Zeit. – Alle finden einen Abschluss, einen bewussten Abschied, sitzend nachspüren.

- Ruhig im Kreis sitzen, die Sitzbeinhöcker werde gestützt vom Hocker, die Füße werden gestützt vom Boden: Wirken die Stützflächen wieder zurück in dem Körper? Wirkt der Transport jetzt durch die Wirbelsäule zum Kopf. Wie weit ist es von dort zur Zimmerdecke? Wohin geht der Blick? Wo ist jetzt meine rechte Elle? Vom Knochen aus über die Körpergrenze hinaus in den Raum hinein spüren: Verlängerung.
- Die Verlängerung nach außen wirkt zurück in den Körper, ihre Bewegungen nimmt ihn mit – er folgt. Ziehen sie ihn vom Hocker weg? Wie kann oder wie muss der Körper folgen? Sind die Füße sicher und stützend am Boden? Wirkt das Gewicht durch die Füße zum Boden? Wirkt seine Tragkraft? Reagiert der Transport? Das Zeichnen mit Verlängerung zulassen, sich entwickeln lassen.

- Diese Verlängerung im Raum begegnet der Verlängerung einer anderen Elle. Entsteht eine Begegnung der Verlängerungen? Finden sich Partner\*innen für gemeinsame Bewegungen? Im Kontakt miteinander können sich Tempo und Größe der Bewegungen aufeinander einstellen. Tonusadaptation sorgt für einen Gleichklang der Bewegungen:

**VOM KONTAKT ZUR TONUSADAPTION.**

- **ALTERNATIV** Es kann ein Einverständnis zwischen den Partner\*innen geben: Jede/r bleibt für sich, ohne nach einem Gleichklang der Bewegungen zu suchen. Der Kontakt zwischen ihnen liegt im Zuschauen mit Akzeptanz. Jede/r gibt seinem Gegenüber Raum, Zeit und Zuwendung: Das bist Du – ich nehme Dich wahr.

**DAS BIST DU –  
ICH NEHME  
DICH WAHR.**

- **ZUM ABSCHLUSS: FREIE BEWEGUNGEN IM RAUM**  
Begegnungen entstehen zwischen 2, 3 oder allen Teilnehmer\*innen, die sich miteinander bewegen. Ihre Verlängerungen begegnen sich, was entsteht? Kontakt kann zur Tonusadaptation führen, zum gegenseitigen Verständnis und gemeinsamen Tun.
- Bewegungsentwicklungen im Kontakt zulassen, die eigenen Grenzen und die Grenzen des Gegenüber achten – was kann daraus entstehen? Sich dem Geschehen überlassen. Strengt es an – oder ist ein Lächeln möglich?
- Langsam trennt sich jede/r von diesem Kontakt und geht aus der Verlängerung den Weg zurück zur eigenen Körpergrenze. Abschied nehmen und Ankommen bei sich selbst und sich ausgleichende, freie Bewegungen erlauben. Zum Hocker gehen, hinsetzen, sich in Ruhe selbst begegnen.
- Ist das für mich gut so? Möchte ich etwas bewusst ändern? Geschieht etwas wie von selbst in mir? Wie fühle ich mich, wenn ich mit mir selbst experimentiere, mich selbst erforsche? – Wann tut mir eine Pause gut?

- **AUSTAUSCH:** Austausch zwischen den Partner\*innen oder den allein gebliebenen Individualisten: Gibt es gleiche, ähnliche oder sehr unterschiedliche Erfahrungen?  
Austausch in der Gruppe: Eigene Erfahrungen und Gefühle, Erfahrungen und Gefühle anderer. Gibt es ein Fazit – oder ist alles offen?
- Ende der Eutonie-Praxis, der Abschied gestaltet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden.

Die praktischen Erfahrungen mit dem Eutonie-Prinzip Zeichnen mit Verlängerung können eine Konfrontation in der ersten erlebten Beziehung zur Eutonie bewirken. Die Eutonie-Methode betont am Anfang sehr deutlich, wie wichtig es ist, die Schwerkraft als eine auf uns wirkende Naturkraft wirken zu lassen:

**DAS GEWICHT  
WIRD VOM  
BODEN  
GETRAGEN,  
WIR LASSEN  
UNS TRAGEN.**

Das Gewicht wird vom Boden getragen, wir lassen uns tragen. Wenn wir unser Bewusstsein über unsere körperlichen Grenze hinaus wenden in den Raum, der uns umgibt, in eine von uns bewusst vorgegebene Richtung, erleben wir, dass wir uns leichter fühlen.

Steht das im Widerspruch zu dem vorher gelernten: Spüre Dein Gewicht, vertraue Dich dem Boden an, lass Dich tragen?

Hier wirkt ein Naturgesetz: **DER KÖRPERTONUS.**

Körpertonus ist ein Naturgesetz unseres Körpers. Das Bewusstsein hat einen Zugang zur Regulierung des Tonus, es kann steuernd einwirken.

Unser Körpertonus bestimmt unser Gefühl für unser Körpergewicht: Hoher Tonus: Leichtigkeit des Körpers, Leichtigkeit seiner Bewegungen. Tiefer Tonus: Schwere des Körpers, Schwere seiner Bewegungen.

Gleichzeitig wirkt der Körpertonus auf unsere Psyche:

Hoher Tonus: Freude, Offenheit, Neugier, Lust zum Leben, zur Leichtigkeit des Seins. Tiefer Tonus: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Trauer, Schwere der Last des Lebens.

Körper und Psyche wirken im Wechsel aufeinander ein. Für diesen Wechsel und für die gegenseitige Abhängigkeit von Körper und Psyche entwickelt sich das Bewusstsein durch den Umgang mit den Eutonie-Prinzipien.

Sie werden in einem aufeinander aufbauenden Plan eingesetzt.

1. Sicherheit und Stabilität durch Kontakt zum Boden, sein Gewicht tragen lassen: Tiefer Tonus für Ruhe und Entspannung, Passivität.
2. Verlängerung unserer Körperstruktur in den Raum, sich öffnen, mitnehmen lassen: Hoher Tonus für Freude und Bewegung, Aktivität.

Jeder Tonus ist dann gut, ist ein Eutonus, wenn er der aktuellen Situation entspricht.

Das Dasein in seinen Zuständen unterschiedlicher Aktivitäten oder Passivitäten hat dann eine gute Qualität, wenn der Tonus den Ansprüchen dieser Zustände harmonisch entspricht, sie optimal unterstützt. Hat der Körper die gute, angemessene Stimmung, gelingt das aktuelle Dasein.

Auch die Stimmung, das seelische Dasein, bekommt seine Qualität und Wirksamkeit, wenn der Körper die angemessene Spannung hat. Disharmonie macht krank.

## **DISHARMONIE MACHT KRANK.**

Eine Stimmung darf ehrlich gelebt werden, Körper und Seele sind eins im Spannungsbogen: Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.

Unser Bewusstsein kann auf die Wechselwirkungen in unserem Nervensystem, auf die Qualität unseres Seins auf Erden, einwirken. Es stimmt den Körpertonus ein, wie ein Musiker sein Instrument, es stimmt Körper und Psyche aufeinander ein wie der Dirigent das Orchester.

Kann dies ein erster Ansatz sein zu einer Erweiterung unseres Bewusstseins, von dem Heinrich von Kleist in seiner Prosadichtung spricht?

*Kurz vor dem Abschließen dieser Arbeit finde ich beim Aufräumen und Auflösen unseres Haushaltes in Straßburg mein Tagebuch aus der Zeit meiner Ausbildung in Kopenhagen und lese einen Eintrag vom 23.11.1977: »Heute Nacht im Traum sollte ich in einem vorgezeichnetem Quadrat mit einer Längs- und einer Querachse (Kreuz) meine »Wahrheit« einzeichnen. Mir wurde erklärt: Von der Mitte nach rechts auf der Querachse*

*das Gefühl, nach links das Wissen, nach oben das Wollen, nach unten etwas, das ist. Ich hatte nicht alles verstanden, es war eine alte Schrift zu lesen. Ich hatte Zweifel und wollte fragen, ob ich es richtig beantworten könne.*

*Ein Lehrer – ich sah ihn nicht, spürte aber, dass er da war – sagte, es sei immer richtig so, wie ich es mache. Aus dem Ergebnis könne ich dann in der Mitte des Kreuzes meine eigene Wahrheit ablesen, sie gelte nur für mich. Ich begann zu schreiben und hatte das Gefühl, ein anderer schreibe für mich. Das strenge Quadrat löste sich auf in weiche Linien, dann wachte ich auf, oder war es ein hell-wacher Traum? Ich wusste, dass ich ganz nahe am Geheimnis war, es fast greifen konnte – es aber nicht tat – nicht durfte – oder eben doch nicht konnte. Der Schlaf näherte sich und dabei erwachte in mir das Bewusstsein: Das ist es! Die Zeit ist Gott – Gott ist die Zeit. War es ein Traum oder war ich hellwach?*

*Glücksgefühl und vollkommene Geborgenheit, dazu die Gewissheit: Eine geschenkte Zeit liegt vor mir, hier in Kopenhagen mit der Eutonie-Ausbildung.«*

## **VON DER EUTONIE GERDA ALEXANDER ZU DEM PROSAWERK VON HEINRICH VON KLEIST »ÜBER DAS MARIONETTENTHEATER«**

**Die Marionette** besteht aus lebloser Materie, sie ist ohne ein Bewusstsein.

An einem bestimmten Ort ihrer Gliedmaßen ist ein Faden befestigt, der von der Hand des Maschinisten bewegt wird. Dieser Ort wird zum Schwerpunkt der Marionette.

**DIE NATURKRÄFTE  
SCHWERKRAFT  
UND FLIEHKRAFT  
WIRKEN AUF DIESE  
FREI HÄNGENDEN  
GLIEDMASSEN,  
SIE FOLGEN OHNE  
WIDERSTAND.**

Der Maschinist trägt ihr Gewicht, die Schwerkraft wirkt nicht mehr auf die Marionette. Die Bewegungen der Hand des Maschinisten wirken durch den Faden und über den Ort seiner Befestigung hinaus auf die Marionette. Ihre Gliedmaßen schließen sich passiv an.

Die Naturkräfte Schwerkraft und Fliehkraft wirken auf diese frei hängenden Gliedmaßen, sie folgen ohne Widerstand. So entsteht die Grazie der Bewegung, auf die Heinrich von Kleist immer wieder hinweist

Heinrich von Kleist weist auf das menschliche Bewusstsein hin: Seit der Mensch den Apfel vom Baum der Erkenntnis aß, hat er seine Unschuld verloren und damit die Grazie der unbewussten Bewegung. Diese wird nur wieder erlangt durch ein Zurück zu keinem Bewusstsein vor dem Sündenfall oder durch Entwicklung eines unendlichen Bewusstseins, das eines Gottes. Seit Kleist hat sich unsere Sprache weiter entwickelt. Dazu hat das englische Wort Awareness beigetragen: Bewusstsein – Achtsamkeit.

Dieser seelisch-geistige Zustand wird Bewusstheit genannt: Sich seiner Selbst inne sein und bewusst achtsam seinem sozialen Umfeld gegenüber.

### »Eutonie – Körperbewusstsein« von Gerda Alexander

Die menschliche Bewegung wird nicht durch eine äußere Kraft bewirkt, wie durch den Maschinisten bei der Marionette, sondern durch das menschliche Nervensystem. Dieses reagiert auf innere und äußere Impulse.

Die bewusst angewendeten Eutonie-Prinzipien wirken auf den lebenden Körper und geben ihm eine besondere Qualität: Körperbewusstsein.

Die Naturkräfte Schwerkraft und Fliehkraft bleiben wirksam, ihre Wirkung wird bewusst wahrgenommen. Sie kann nützlich sein oder durch eigene Kraft unterbunden werden. Dabei helfen die bewusst eingesetzten Eutonie-Prinzipien, die auf unseren Körpertonus einwirken.

Körperbewusstsein durch Eutonie Gerda Alexander und die Prosadichtung »Über das Marionettentheater« von Heinrich von Kleist: Die Marionette hat kein Bewusstsein, die Grazie ihrer Bewegung ist unbewusst.

Der Mensch kann in seinem irdischen Dasein sein Bewusstsein über die körperliche Grenze hinweg in einen nicht begrenzten Raum richten, seine Bewegung zeigt Grazie.

**DIE  
MARIONETTE  
HAT KEIN  
BEWUSSTSEIN,  
DIE GRAZIE  
IHRER  
BEWEGUNG IST  
UNBEWUSST.**

## »Über das Marionettentheater« von Heinrich von Kleist

**Erschienen 12. - 15. Dezember 1810  
in den Berliner Abendblättern**

Als ich den Winter 1801 in M... zubrachte, traf ich daselbst eines Abends, in einem öffentlichen Garten, den Herrn C. an, der seit kurzem, in dieser Stadt, als erster Tänzer der Oper, angestellt war, und bei dem Publikum außerordentliches Glück machte. Ich sagte ihm, daß ich erstaunt gewesen wäre, ihn schon mehrere Male in einem Marionettentheater zu finden, das auf dem Markte zusammengezimmert worden war, und den Pöbel, durch kleine dramatische Burlesken, mit Gesang und Tanz durchwebt, belustigte.

Er versicherte mir, daß ihm die Pantomimik dieser Puppen viel Vergnügen machte, und ließ nicht undeutlich merken, daß ein Tänzer, der sich ausbilden wolle, mancherlei von ihnen lernen könne.

Da die Äußerung mir, durch die Art, wie er sie vorbrachte, mehr, als ein bloßer Einfall schien, so ließ ich mich bei ihm nieder, um ihn über die Gründe, auf die er eine so sonderbare Behauptung stützen könne, näher zu vernehmen.

Er fragte mich, ob ich nicht, in der Tat, einige Bewegungen der Puppen, besonders der kleineren, im Tanz sehr graziös gefunden hatte.

Diesen Umstand konnte ich nicht leugnen. Eine Gruppe von vier Bauern, die nach einem raschen Takt die Ronde tanzte, hätte von Teniers nicht hübscher gemalt werden können. Ich erkundigte mich nach dem Mechanismus dieser Figuren, und wie es möglich wäre, die einzelnen Glieder derselben und ihre Punkte, ohne Myriaden von Fäden an den Fingern zu haben, so zu regieren, als es der Rhythmus der Bewegungen, oder der Tanz, erfordere?

Er antwortete, daß ich mir nicht vorstellen müsse, als ob jedes Glied einzeln, während der verschiedenen Momente des Tanzes, von dem Maschinisten gestellt und gezogen würde.

Jede Bewegung, sagte er, hätte einen Schwerpunkt; es wäre genug, diesen, in dem Innern der Figur, zu regieren; die Glieder, welche nichts als Pendel wären, folgten, ohne irgend ein Zutun, auf eine mechanische Weise von selbst.

... DASS JEDE-  
MAL, WENN  
DER SCHWER-  
PUNKT IN EINER  
GRADEN LINIE  
BEWEGT WIRD,  
DIE GLIEDER  
SCHON KURVEN  
BESCHRIEBEN ...

Er setzte hinzu, daß diese Bewegung sehr einfach wäre; daß jedesmal, wenn der Schwerpunkt in einer graden Linie bewegt wird, die Glieder schon Kurven beschrieben; und daß oft, auf eine bloß zufällige Weise erschüttert, das Ganze schon in eine Art von rhythmische Bewegung käme, die dem Tanz ähnlich wäre.

Diese Bemerkung schien mir zuerst einiges Licht über das Vergnügen zu werfen, das er in dem Theater der Marionetten zu finden vorgegeben hatte. Inzwischen ahnte ich bei weitem die Folgerungen noch nicht, die er späterhin daraus ziehen würde. Ich fragte ihn, ob er glaubte, daß der Maschinist, der diese Puppen regierte, selbst ein Tänzer sein, oder wenigstens einen Begriff vom Schönen im Tanz haben müsse?

Er erwiderte, daß wenn ein Geschäft, von seiner mechanischen Seite, leicht sei, daraus noch nicht folge, daß es ganz ohne Empfindung betrieben werden könne.

Die Linie, die der Schwerpunkt zu beschreiben hat, wäre zwar sehr einfach, und, wie er glaube, in den meisten Fällen, gerad. In Fällen, wo sie krumm sei, scheine das Gesetz ihrer Krümmung wenigstens von der ersten oder höchstens zweiten Ordnung; und auch in diesem letzten Fall nur elliptisch, welche Form der Bewegung den Spitzen des menschlichen Körpers (wegen der Gelenke) überhaupt die natürliche sei, und also dem Maschinisten keine große Kunst koste, zu verzeichnen.

Dagegen wäre diese Linie wieder, von einer andern Seite, etwas sehr Geheimnisvolles. Denn sie wäre nichts anders, als der *Weg der Seele des Tänzers*; und er zweifle daß sie anders gefunden werden könne, als dadurch, daß sich der Maschinist in den Schwerpunkt der Marionette versetzt, d. h. mit andern Worten, *tanzt*.



Ich erwiderte, daß man mir das Geschäft desselben als etwas ziemlich Geistloses vorgestellt hätte: etwa was das Drehen einer Kurbel sei, die eine Leier spielt.

Keineswegs, antwortete er. Vielmehr verhalten sich die Bewegungen seiner Finger zur Bewegung der daran befestigten Puppen ziemlich künstlich, etwa wie Zahlen zu ihren Logarithmen oder die Asymptote zur Hyperbel.

Inzwischen glaube er, daß auch dieser letzte Bruch von Geist, von dem er gesprochen, aus den Marionetten entfernt werden, daß ihr Tanz gänzlich ins Reich mechanischer Kräfte hinübergespielt, und vermittelt einer Kurbel, so wie ich es mir gedacht, hervorgebracht werden könne.

Ich äußerte meine Verwunderung zu sehen, welcher Aufmerksamkeit er diese, für den Haufen erfundene, Spielart einer schönen Kunst würdigte. Nicht bloß, daß er sie einer höheren Entwicklung für fähig halte: er scheine sich sogar selbst damit zu beschäftigen.

Er lächelte, und sagte, er getraue sich zu behaupten, daß wenn ihm ein Mechanikus, nach den Forderungen, die er an ihn zu machen dünkte, eine Marionette bauen wollte, er vermittelt derselben einen Tanz darstellen würde, den weder er, noch irgend ein anderer geschickter Tänzer seiner Zeit, Vestris selbst nicht ausgenommen, zu erreichen imstande wäre. Haben Sie, fragte er, da ich den Blick schweigend zur Erde schlug: haben Sie von jenen mechanischen Beinen gehört, welche englische Künstler für Unglückliche verfertigen, die ihre Schenkel verloren haben?

Ich sagte, nein: dergleichen wäre mir nie vor Augen gekommen.

**... DOCH  
DIEJENIGEN,  
DIE IHNEN ZU  
GEBOTE STEHEN,  
VOLLZIEHEN  
SICH MIT  
EINER RUHE,  
LEICHTIGKEIT  
UND ANMUT, ...**

Es tut mir leid, erwiderte er; denn wenn ich Ihnen sage, daß diese Unglücklichen damit tanzen, so fürchte ich fast, Sie werden es mir nicht glauben. – Was sag ich, tanzen? Der Kreis ihrer Bewegungen ist zwar beschränkt; doch diejenigen, die ihnen zu Gebote stehen, vollziehen sich mit einer Ruhe, Leichtigkeit und Anmut, die jedes denkende Gemüt in Erstaunen setzen. Ich äußerte, scherzend, daß er ja, auf diese Weise, seinen Mann gefunden habe. Denn derjenige Künstler, der einen so merkwürdigen Schenkel zu bauen imstande sei, würde ihm unzweifelhaft auch eine ganze Marionette, seinen Forderungen gemäß, zusammensetzen können.

Wie, fragte ich, da er seinerseits ein wenig betreten zur Erde sah: wie sind denn diese Forderungen, die Sie an die Kunstfertigkeit desselben zu machen gedenken, bestellt? Nichts, antwortete er, was sich nicht auch schon hier fände; Ebenmaß, Beweglichkeit, Leichtigkeit – nur alles in einem höheren Grade; und besonders eine naturgemäßere Anordnung der Schwerpunkte.

Und der Vorteil, den diese Puppe vor lebendigen Tänzern voraus haben würde?

Der Vorteil? Zuvörderst ein negativer, mein vortrefflicher Freund, nämlich dieser, daß sie sich niemals *zierte*. –

**Denn Ziererei erscheint, wie Sie wissen, wenn sich die Seele (*vis motrix*) in irgend einem andern Punkte befindet, als in dem Schwerpunkt der Bewegung.** Da der Maschinist nun schlechthin, vermittelt des Drahtes oder Fadens, keinen andern Punkt in seiner Gewalt hat, als diesen: so sind alle übrigen Glieder, was sie sein sollen, tot, reine Pendel, und folgen dem bloßen Gesetz der Schwere; eine vortreffliche Eigenschaft, die man vergebens bei dem größten Teil unsrer Tänzer sucht. Sehen Sie nur die P... an, fuhr er fort, wenn sie die Daphne spielt, und sich, verfolgt vom Apoll, nach ihm umsieht; die Seele sitzt ihr in den Wirbeln des Kreuzes; sie beugt sich, als ob sie brechen wollte, wie eine Najade aus der Schule Bernins. Sehen Sie den jungen F... an, wenn er, als Paris, unter den drei Göttinnen steht, und der Venus den Apfel überreicht; die Seele sitzt ihm gar (es ist ein Schrecken, es zu sehen) im Ellenbogen. Solche Mißgriffe, setzte er abbrechend hinzu, sind unvermeidlich, seitdem wir von dem Baum der Erkenntnis gegessen haben. Doch das Paradies ist verriegelt und der Cherub hinter uns; wir müssen die Reise um die Welt machen, und sehen, ob es vielleicht von hinten irgendwo wieder offen ist.

Ich lachte. – Allerdings, dachte ich, kann der Geist nicht irren, da, wo keiner vorhanden ist. Doch ich bemerkte, daß er noch mehr auf dem Herzen hatte, und bat ihn, fortzufahren. Zudem, sprach er, haben diese Puppen den Vorteil, daß sie *antigrav* sind. Von der Trägheit der Materie, dieser dem Tanze entgegenstrebendsten aller Eigenschaften, wissen sie nichts: weil die Kraft, die sie in die Lüfte erhebt, größer ist, als jene,

... DIE SEELE  
SITZT IHR IN  
DEN WIRBELN  
DES KREUZES;  
SIE BEUGT  
SICH, ALS OB  
SIE BRECHEN  
WOLLTE ...

**DIE PUPPEN  
BRAUCHEN DEN  
BODEN NUR,  
WIE DIE ELFEN,  
UM IHN ZU  
STREIFEN...**

die sie an der Erde fesselte. Was würde unsre gute G... darum geben, wenn sie sechzig Pfund leichter wäre, oder ein Gewicht von dieser Größe ihr bei ihren Entrechats und Pirouetten, zu Hülfe käme? Die Puppen brauchen den Boden nur, wie die Elfen, um ihn zu *streifen*, und den Schwung der Glieder, durch die augenblickliche Hemmung neu zu beleben; wir brauchen ihn, um darauf zu *ruhen*, und uns von der Anstrengung des Tanzes zu erholen: ein Moment, der offenbar selber kein Tanz ist, und mit dem sich weiter nichts anfangen läßt, als ihn möglichst verschwinden zu machen.

Ich sagte, daß, so geschickt er auch die Sache seiner Paradoxe führe, er mich doch nimmermehr glauben machen würde, daß in einem mechanischen Gliedermann mehr Anmut enthalten sein könne, als in dem Bau des menschlichen Körpers. Er versetzte, daß es dem Menschen schlechthin unmöglich wäre, den Gliedermann darin auch nur zu erreichen. Nur ein Gott könne sich, auf diesem Felde, mit der Materie messen; und hier sei der Punkt, wo die beiden Enden der ringförmigen Welt in einander griffen.

Ich erstaunte immer mehr, und wußte nicht, was ich zu so sonderbaren Behauptungen sagen sollte.

Es scheinete, versetzte er, indem er eine Prise Tabak nahm, daß ich das dritte Kapitel vom ersten Buch Moses nicht mit Aufmerksamkeit gelesen; und wer diese erste Periode aller menschlichen Bildung nicht kennt, mit dem könne man nicht füglich über die folgenden, um wie viel weniger über die letzte, sprechen.

Ich sagte, daß ich gar wohl wüßte, welche Unordnungen, in der natürlichen Grazie des Menschen, das Bewußtsein anrichtet. Ein junger Mann von meiner Bekanntschaft hätte, durch eine bloße Bemerkung, gleichsam vor meinen Augen, seine Unschuld verloren, und das Paradies derselben, trotz aller ersinnlichen Bemühungen, nachher niemals wieder gefunden. – Doch, welche Folgerungen, setzte ich hinzu, können Sie daraus ziehen?

Er fragte mich, welchen Vorfall ich meine?

Ich badete mich, erzählte ich, vor etwa drei Jahren, mit einem jungen Mann, über dessen Bildung damals eine wunderbare

Anmut verbreitet war. Er mochte ohngefähr in seinem sechs-  
zehnten Jahre stehn, und nur ganz von fern ließen sich, von der  
Gunst der Frauen herbeigerufen, die ersten Spuren von Eitelkeit  
erblicken. Es traf sich, daß wir grade kurz zuvor in Paris den  
Jüngling gesehen hatten, der sich einen Splitter aus dem Fuße  
zieht; der Abguß der Statue ist bekannt und befindet sich in  
den meisten deutschen Sammlungen. Ein Blick, den er in dem  
Augenblick, da er den Fuß auf den Schemel setzte, um ihn abzu-  
trocknen, in einen großen Spiegel warf, erinnerte ihn daran; er  
lächelte und sagte mir, welch eine Entdeckung er gemacht habe.  
In der Tat hatte ich, in eben diesem Augenblick, dieselbe  
gemacht; doch sei es, um die Sicherheit der Grazie, die ihm bei-  
wohnte, zu prüfen, sei es, um seiner Eitelkeit ein wenig heilsam  
zu begegnen: ich lachte und erwiderte – er sähe wohl Geister!  
Er errötete, und hob den Fuß zum zweitenmal, um es mir zu  
zeigen; doch der Versuch, wie sich leicht hätte voraussehen  
lassen, mißglückte. Er hob verwirrt den Fuß zum dritten und  
vierten, er hob ihn wohl noch zehnmal: umsonst er war außer-  
stande dieselbe Bewegung wieder hervorzubringen – was sag  
ich? Die Bewegungen, die er machte, hatten ein so komisches  
Element, daß ich Mühe hatte, das Gelächter zurückzuhalten:  
– Von diesem Tage, gleichsam von diesem Augenblick an, ging  
eine unbegreifliche Veränderung mit dem jungen Menschen  
vor. Er fing an, tagelang vor dem Spiegel zu stehen; und immer  
ein Reiz nach dem anderen verließ ihn. Eine unsichtbare und  
unbegreifliche Gewalt schien sich, wie ein eisernes Netz, um das  
freie Spiel seiner Gebärden zu legen, und als ein Jahr verflossen  
war, war keine Spur mehr von der Lieblichkeit in ihm zu ent-  
decken, die die Augen der Menschen sonst, die ihn umringten,  
ergötzt hatte. Noch jetzt lebt jemand, der ein Zeuge jenes  
sonderbaren und unglücklichen Vorfalles war, und ihn, Wort für  
Wort, wie ich ihn erzählt, bestätigen könnte. –  
Bei dieser Gelegenheit, sagte Herr C... freundlich, muß ich Ihnen  
eine andere Geschichte erzählen, von der Sie leicht begreifen  
werden, wie sie hierher gehört.

... DIE  
BEWEGUNGEN,  
DIE ER MACHTE,  
HATTEN EIN SO  
KOMISCHES  
ELEMENT, DASS  
ICH MÜHE  
HATTE, DAS  
GELÄCHTER  
ZURÜCKZU-  
HALTEN...

... FORT! FORT!  
IN DEN  
HOLZSTALL ...

Ich befand mich, auf meiner Reise nach Rußland, auf einem Landgut des Herrn v. G..., eines livländischen Edelmanns, dessen Söhne sich eben damals stark im Fechten übten. Besonders der ältere, der eben von der Universität zurückgekommen war, machte den Virtuosen, und bot mir, da ich eines Morgens auf seinem Zimmer war, ein Rapier an. Wir fochten; doch es traf sich, daß ich ihm überlegen war; Leidenschaft kam dazu, ihn zu verwirren; fast jeder Stoß, den ich führte, traf, und sein Rapier flog zuletzt in den Winkel. Halb scherzend, halb empfindlich, sagte er, indem er das Rapier aufhob, daß er seinen Meister gefunden habe: doch alles auf der Welt finde den seinen, und fortan wolle er mich zu dem meinigen führen. Die Brüder lachten laut auf, und riefen: Fort! fort! In den Holzstall herab! und damit nahmen sie mich bei der Hand und führten mich zu einem Bären, den Herr v. G... ihr Vater, auf dem Hofe auferziehen ließ. Der Bär stand, als ich erstaunt vor ihn trat, auf den Hinterfüßen, mit dem Rücken an einem Pfahl gelehnt, an welchem er angeschlossen war, die rechte Tatze schlagfertig erhoben, und sah mir ins Auge: das war seine Fechterpositur. Ich wußte nicht, ob ich träumte, da ich mich einem solchen Gegner gegenüber sah; doch: stoßen Sie! stoßen Sie! sagte Herr v. G... und versuchen Sie, ob Sie ihm eins beibringen können! Ich fiel, da ich mich ein wenig von meinem Erstaunen erholt hatte, mit dem Rapier auf ihn aus; der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. Ich versuchte ihn durch Finten zu verführen; der Bär rührte sich nicht. Ich fiel wieder, mit einer augenblicklichen Gewandtheit, auf ihn aus, eines Menschen Brust würde ihn ohnfehlbar getroffen haben: der Bär machte eine ganz kurze Bewegung mit der Tatze und parierte den Stoß. jetzt war ich fast in dem Fall des jungen Herrn v. G... Der Ernst des Bären kam hinzu, mir die Fassung zu rauben, Stöße und Finten wechselten sich, mir triefte der Schweiß: umsonst! Nicht bloß, daß der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein: Aug in Auge, als ob er meine Seele darin lesen könnte, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.

Glauben Sie diese Geschichte?

Vollkommen! rief ich, mit freudigem Beifall; jedwedem Fremden, so wahrscheinlich ist sie; um wie viel mehr Ihnen!

Nun, mein vortrefflicher Freund, sagte Herr C. ..., so sind Sie im Besitz von allem, was nötig ist, um mich zu begreifen. Wir sehen, daß in dem Maße, als, in der organischen Welt, die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. – Doch so, wie sich der Durchschnitt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punkts, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der andern Seite einfindet, oder das Bild des Hohlspiegels, nachdem es sich in das Unendliche entfernt hat, plötzlich wieder dicht vor uns tritt: so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein; so, daß sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewußtsein hat, d.h. in dem Gliedermann, oder in dem Gott.

**... SO FINDET  
SICH AUCH,  
WENN DIE  
ERKENNTNIS  
GLEICHSAM  
DURCH EIN  
UNENDLICHES  
GEGANGEN IST,  
DIE GRAZIE  
WIEDER EIN; ...**

Mithin, sagte ich ein wenig zerstreut, müßten wir wieder von dem Baum der Erkenntnis essen, um in den Stand der Unschuld zurückzufallen? Allerdings, antwortete er, das ist das letzte Kapitel von der Geschichte der Welt.

## Auf der Suche nach der Zeit

**Console-toi,  
tu ne me chercherais pas,  
tu ne m' avais trouvé.**

Blaise Pascal

*(Tröste dich,  
du würdest mich nicht suchen,  
wenn du mich nicht gefunden hättest.)*

### INHALTSVERZEICHNIS

- S. 30** 1. .... **EINLEITUNG**
  
- S. 31** 2. .... **ZEIT UND DIE BEDEUTUNG IHRER BEWUSSTWERDUNG**
- S. 31** 2.1 .... Bewegung im Raum als Zeiterlebnis
- S. 32** 2.2 .... Vom 2-dimensionalen zum 3-dimensionalen Bewußtsein
- S. 33** 2.3 .... Einbruch der 4. Dimension
- S. 34** 2.3.1 .. Physik
- S. 37** 2.3.2 .. Technik
- S. 38** 2.4 .... Zeit als transzendentes Erlebnis
  
- S. 41** 3. .... **BEWUSSTWERDUNG DURCH EUTONIE**
- S. 41** 3.1 .... Eutonie und Qualität
- S. 43** 3.2 .... Selbsterfahrung
- S. 45** 3.3 .... Kontakt
- S. 46** 3.4 .... Bewegungsstudien
- S. 48** 3.5 .... Eutonie im Alltag
- S. 48** 3.6 .... Eutonie und Zeitbewußtsein
  
- S. 50** 4. .... **SCHLUSS**

## 1. EINLEITUNG

Zu der Frage nach dem Wesen der Zeit wurde ich durch eigenes Erleben geführt. Während meiner Ausbildung zur Eutonie-Pädagogin begann ich, mein Gefühl für die Zeit zu intensivieren und zu spüren, daß von dem Bewußtsein für die Zeit auch die Qualität meines Lebens abhängt. Neben der eigenen inneren Erfahrung begann ich, auch außen Antworten auf die Frage nach dem Phänomen »Zeit« zu suchen.

Eine vielfältige Literatur zeigte unterschiedliche, teilweise gegensätzliche Aspekte auf. Viele Gespräche verhalfen mir zu neuen Erkenntnissen, aber auch zu der Einsicht, daß die Antworten immer voller Widersprüche sind und letztlich nicht zu geben seien. Der Gedankenaustausch mit meiner Kollegin Ursula Lemuth brachte wichtige Ergänzungen. Ihre Fragen erforderten von mir immer wieder eine notwendige kritische Distanz.

Ganz wesentlich haben mich die Gedanken von Jean Gebser geleitet. Er führt aus seiner Sicht der wachsenden (mutierenden) Bewußtwerdung des Menschen weiter zu der Einsicht, daß ein neues integrales Bewußtsein notwendig ist, um die Krise der Gegenwart zu überwinden.

Adolf Portmann sagt über Jean Gebser: »Im Blick auf die schwer faßbare Naturzeit des Werdens von Erde und Leben und der mechanischen Uhrenzeit unserer Lebenspraxis und unseres Forschens dringt Gebser zu einem neuen Erleben in Zeitfreiheit – ein Erlebnis, das ebenso um die Erfahrung im Grenzbereich der Mikrophysik wie die unseres Traumlebens und um die Größe der religiösen Weltsicht weiß«.

Aus den vielfältigen Aspekten der Zeit versuchte ich, dem mir zugänglichen Wegen ein Stück zu folgen und sie dort nachzuzeichnen, wo sie von mir selbst nachvollziehbar und erlebbar wurden.

Die physikalischen Aspekte der Zeit, ihre Bewußtwerdung in Malerei, Psychologie und Philosophie überschreiten die Grenze des Beweisbaren. Mein Beitrag mit meinen eigenen Erfahrungen kann in diesem Grenzbereich der großen Frage nach der Zeit nur ein subjektiver Versuch sein – ein Essay.

... EIN NEUES  
INTEGRALES  
BEWUSSTSEIN  
NOTWENDIG  
IST, UM DIE  
KRISE DER  
GEGENWART ZU  
ÜBERWINDEN.



## 2. ZEIT UND DIE BEDEUTUNG IHRER BEWUSSTWERDUNG

### 2.1 Bewegung im Raum als Zeiterlebnis

Mich selbst als Raum empfindend mit dem Bewußtsein, daß meine Haut die Grenze zwischen mir und der Umwelt ist, durch die hindurch alle Information von außen nach innen geht, bewegte ich mich durch den mich umgebenden Raum.

EIN DIALOG  
ENTSTAND  
ZWISCHEN  
INNEN- UND  
AUSSENRAUM.

Durch die Bewegung veränderte sich mein Körper im Verhältnis zum Raum und hatte auch die Möglichkeit, Informationen von mir an das Außen zu geben. Doch gleichzeitig erlebte ich, wie der Außenraum sich für mich durch meine Bewegung veränderte und andere Qualitäten bekam. Ein Dialog entstand zwischen Innen- und Außenraum. Die Bewegung war nicht mehr zweckgebunden, sie hatte nicht das Ziel, meinen Körper von einem Punkt zu einem anderen zu bringen, sondern sie trug ihren Sinn in sich selbst. Damit wurde sie zu einer Erfahrung und zu einer Aussage.

Der Vollzug geschah mit einer Wahrnehmungsfähigkeit, die sich ungewollt einstellte und das Gefühl der Gegenwart und ihrer Präsenz ins Zeitlose steigerte. Das ganze Erlebnis der Bewegung, die den Dialog ergab, von Anfang bis zum Ende, wurde zu einer Einheit.

Es gab kein Zerteilen in Beginn, Ablauf und Ende, in Gegenwart mit Vergangenheit und Zukunft, sondern das Ereignis lag in mir und präsentierte sich in jedem Augenblick als unteilbares Ganzes. Diese Intensität ergab eine ganz neue Qualität von Da-Sein, die ich nie vorher empfunden hatte. Das Innewerden von Raum und Zeit führte mich weiter, dem Phänomen »Zeit« nachzugehen.

## 2.2 Vom 2-dimensionalen zum 3-dimensionalen Bewußtsein

Augustinus antwortete auf die Frage nach der Zeit

»Quid est tempus?

Si nemo a me quaerat, scio,

si quaerenti explicare velmi, nescio!«

Was ist Zeit?

Wenn niemand mich fragt, weiß ich es,

wenn mich jemand danach fragt, weiß ich es nicht.

Husserl sagt (1928) dazu: »Herrlich weit gebracht und erheblich weiter gebracht als dieser große und ernst ringende Denker, hat es die wissensstolze Neuzeit in diesen Dingen nicht.«

Ornstein meint, eine Antwort auf die Frage nach dem Wesen der Zeit sei bis jetzt nicht zu geben. Und doch findet heute ohne Zweifel der Einbruch eines neuen Zeitbewußtseins statt. So, wie im Mittelalter der Mensch sein Raumbewußtsein entdeckte, zuerst intuitiv durch Petrarca, dann mental durch die Entdeckung der Perspektive, praktisch durch Columbus Seereise und seiner Raumentdeckung. Durch die Erforschung des Himmels durch Kopernikus und Galilei tritt jetzt das Bewußtsein der Zeit als vierte Dimension hinzu. Sprengte der Mensch des Mittelalters seinen Raum, d. h. überwand er dessen Begrenztheit durch das erwachte Raumbewußtsein, so beginnt der Mensch heute, durch erwachendes Zeitbewußtsein den Zeitbegriff zu sprengen, die Zeit zu überwinden.

### 2.3 Einbruch der 4. Dimension

So, wie das Quadrat die Dreidimensionalität des Raumes nicht erkennen kann, können wir die Gesamtheit der Zeit nicht wahrnehmen. Das Quadrat sah – oder sein Bewußtsein erkannte – den Raum nur in zwei Dimensionen dort, wo er seine Zweidimensionalität durchschneidet.

... NUR DEN KURZEN  
MOMENT DER  
GEGENWART,  
DA, WO SIE DIE  
DIMENSION  
UNSERES BEWUSST-  
SEINS SCHNEIDET.

Genauso können wir die Zeit nicht als »ganz, einzigartig, unbewegt, zusammenhängend«, wie Parmenides (500 v. Chr.) es ausdrückte, erkennen, sondern nur den kurzen Moment der Gegenwart, da, wo sie die Dimension unseres Bewußtseins schneidet.

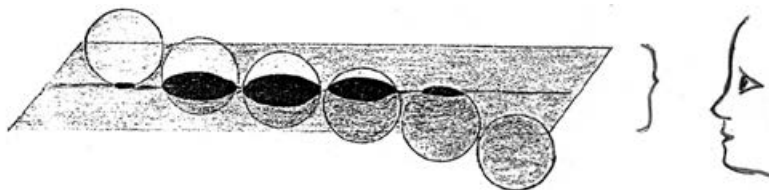


Abb. 2-dimensionales Raumbewußtsein  
eine 3-dimensionale Kugel durchquert das Flächenbewußtsein

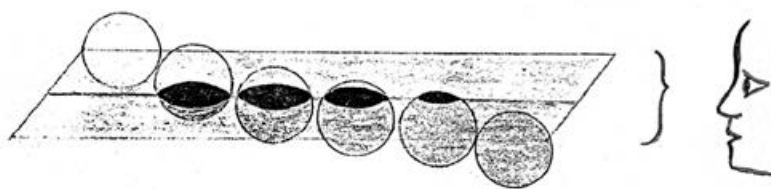


Abb. Gegenwärtiges Zeitbewußtsein  
Die Zeit durchschneidet das Gegenwartsbewußtsein,  
oberhalb des Schnittes : Zukunft  
unterhalb des Schnittes : Vergangenheit

### 2.3.1 Physik

Einsteins und Minkowskys Hinnahme der Zeit als vierte Dimension in den Raum prägt unser neues physikalisches Weltbild. Ihr »Raum – Zeit – Kontinuum« besagt, daß Zeit und Raum zwei voneinander abhängige und sich ergänzende Größen sind. Will man beschreiben, wo ein Ereignis stattfindet, muß man vier Größen angeben: Höhe, Breite, Länge und die Zeit. Zu den drei Dimensionen des Raumes gehört die Zeit. Ort und Zeit des Geschehens hängen vom Beobachter ab. Nach seinen Erkenntnissen können wir das gleiche Geschehen auf einen anderen entfernten Beobachter berechnen.

... JEDER  
GEGENSTAND,  
DER EINEM  
PERIODISCHEN  
ABLAUF UNTER-  
LIEGT, IST EINE  
UHR ...

Es gibt keine universale Zeit, jedes Ding hat seine Eigenzeit in sich. In der Relativitätstheorie ist mit der Uhr nicht nur die von Menschen hergestellte Uhrenzeit gemeint, sondern jeder Gegenstand, der einem periodischen Ablauf unterliegt, ist eine Uhr: Die Erde mit ihrer Umdrehung, kosmische Vorgänge im Atom mit der Frequenz seiner ausgesendeten Lichtwellen, biologische Prozesse. Als objektive Zeit gilt die Lichtgeschwindigkeit, die als konstante Größe erkannt wird. Die Subjektivität der Eigenzeit wird dem Menschen im Laufe seines Lebens bewußt. Die schneller ablaufenden physiologischen Vorgänge im Kind lassen die Außenzeit langsamer ablaufen als beim Erwachsenen. Im Alter, wenn die physiologischen Prozesse langsamer werden, erscheint uns subjektiv der Zeitablauf im Außen schneller zu gehen, »die Zeit rast«. Bei krankhaften Veränderungen im Menschen vergrößert sich die Differenz zwischen Außen- und Innenzeit. Mitscherlich sagt »Neurose ist Herrschaft der Vergangenheit über Gegenwart und Zukunft.« Hier steht subjektive Zeit der objektiven Zeit gegenüber, wobei nach Newton die objektive Zeit eigentlich eine »relative, scheinbare und gewöhnliche Zeit« ist.

Das aus der speziellen Relativitätstheorie gefolgerte »Zeitparadox« beinhaltet, daß der Zeitablauf in jedem System, das sich mit anderer Geschwindigkeit als der unsrigen bewegt, anders gemessen wird. Es erklärt die »Zeitdilatation«, nach der eine Uhr relativ zu dem sich bewegenden Beobachter langsamer als für einen ruhenden Beobachter geht. Wirklich registrierbar

wird die Zeitdilatation allerdings nur bei Geschwindigkeiten, die der Lichtgeschwindigkeit nahekommen.

Die Quantentheorie brach mit der Vorstellung der Kontinuität der Zeit, das »Natura non facit saltus« gilt nicht mehr. Planck fand als Auslöser der Zeitsprünge eine neue physikalische Größe, die er »Wirkung« nannte, eine universale Konstante mit der »Dimension Wirkung«. Er stellte fest, daß die Strahlungsenergie nicht stetig (kontinuierlich), sondern in Beträgen (Quanten) auftritt. Aus dem Wirkungsquantum und der Schwingungsfrequenz ergibt sich das Produkt. Das bedeutet, daß die Zeit keine lineare kausal bestimmbare Größe ist, sondern eine Intensität, die wirkt: Die Wirksamkeit der Zeit.

... DAS BEDEUTET,  
DASS DIE ZEIT  
KEINE LINEARE  
KAUSAL  
BESTIMMBARE  
GRÖSSE IST, ...

Ernst Zimmer sagt in seinem Buch »Umsturz im Weltbild Physik«: »Das Wirkungsquantum scheint eine Größe zu sein von einem höheren Grad von Wirklichkeit als die meisten anderen Größen, die in der Physik gebraucht werden. Im Wirkungsquantum haben wir eine Größe, die gemessen wird in Raum x Zeit. Die Relativitätstheorie lehrt, daß wir zu einer allgemein gültigen Einsicht nur kommen, wenn wir die Ereignisse nicht in Raum und Zeit zerlegt ansehen, sondern die vierdimensionale Welt, gebaut aus Raum und Zeit, betrachten.

Die Wirkung als ein Bürger der vierdimensionalen Gedankenwelt hat die Eigenschaft der Allgemeingültigkeit. Sie ist nicht so etwas Anschauliches wie alles das, was in Raum und Zeit zerlegt werden kann. Dafür gehört sie einem tieferen umfassenderen Bezirk der Wahrheit an.«

»Das Wirkungsquantum ist eigentlich das primär Gegebene in der Welt, und es ist verständlich, daß man aus diesem Satz Schlüsse zog, von denen man nicht mehr weiß, ob sie noch physikalischer oder schon philosophischer Natur sind.«  
(Jean Gebser, Zitat aus »Abendländische Wandlung«)

Heisenberg sagte 1952 in einem Vortrag über Atomphysik und Kausalgesetz: »... daß in ganz kleinen Raum-Zeitbereichen, also in Bereichen von der Größenordnung der Elementarteilchen,

Raum und Zeit in einer eigentümlichen Weise verwischt sind, nämlich derart, daß man in so kleinen Zeiten selbst die Begriffe früher oder später nicht mehr richtig definieren kann. Gewisse Prozesse scheinen zeitlich umgekehrt abzulaufen als es ihrer kausalen Reihenfolge entspricht. »Eine andere Entdeckung der Physik vermag uns die Einheit von Raum und Zeit zu vermitteln: Zwei Lichttheorien standen sich gegenüber: Das Licht ist Korpuskel (Körperchen) und damit von materieller Beschaffenheit und räumlich. Das Licht hat Wellen- und Schwingungscharakter und ist damit von energetischer Beschaffenheit und zeitlich. Broglie erbrachte den Nachweise, daß Licht sowohl Korpuskel als auch Welle sei. Experimentell sind zwar nie gleichzeitig beide Erscheinungsformen nachzuweisen, d. h. sichtbar zu machen, aber sie existieren zugleich, so wie die zwei Seiten einer Münze.

Die neue Physik überschreitet die Begrenzung unseres mentalen Bewußtseins: »Es sind die Unvollkommenheiten unseres Intellekts, die uns daran hindern, die Wirklichkeit in unsere Begriffswelt einzufangen« (Arthur March »Die Neuorientierung der Physik«, Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart, 1952)

»Die Gesamtheit aller möglichen Ereignisse bildet eine vierdimensionale Welt« (Leopold Infeld).

Was liegt in dem Wort »möglich«. Es beinhaltet Wirkung, eine schöpferische Potenz und damit Intensität, die latent vorhanden ist. Die Gesamtheit aller möglichen Ereignisse aber ist uns ebenso wenig vorstellbar und rational erfaßbar wie der Ursprung der Schöpfung selbst.

**MIT HILFE DER  
TECHNIK GELINGT  
ES UNS, DEN  
RAUM GLEICHSAM  
SCHRUMPFEN  
ZU LASSEN.**

### **2.3.2 Technik**

Um Raum zu überwinden, wird Zeit benötigt. Mit Hilfe der Technik gelingt es uns, den Raum gleichsam schrumpfen zu lassen.

Verlassen wir einen Ort mit dem Überschallflugzeug, so können wir unser weit entferntes Ziel vor unserer Abflugzeit erreichen.

(Abflug London: 12.00 Uhr mittags, Ankunft Los Angeles:

8:00 Uhr morgens des selben Tages. Im interkontinentalen Flugverkehr ist das selbstverständlich, wirkt sich beim Menschen aber physiologisch aus.

Durch Radio, Telefon und Fernsehen wird die Zeitdauer selbst bei Überwindung kosmischer Entfernungen fast Null. Die Landung auf dem Mond konnten wir auf der Erde beobachten und miterleben.

Die Zeitdauer, während der im natürlichen Prozeß der Zerstrahlung das Uran sich selbst abbaut, beträgt fünf Milliarden Jahre.

Bei der künstlichen Zerstrahlung des Urans durch Kernspaltung reduziert sich diese Zeit auf den Bruchteil einer Sekunde. Die Neutronen, deren Abspaltung für diesen Prozeß notwendig ist, sind aber kaum meßbar klein, es sind billionste Brüche.

1g Wasserstoff hat 600.000 Trillionen Atome.

Der Radius eines Atoms beträgt einhundertmillionstel Zentimeter. Ein Neutron eines Atoms ist ein 10-100 mal kleiner Bruchteil des Atoms).

Der Prozeß der Akkumulation der Zeit von 5 Milliarden Jahren auf den Teil einer Sekunde ist für unser Zeitbewußtsein eindrucksvoll.

Räumlich aber sind diese mikrophysikalischen Vorgänge nicht mehr vorstellbar. Die Macht durch die technische Überwindung der Zeit aber und ihre Auswirkung macht sich in der zerstörerischen Anwendung sichtbar.

Nirgends wird die Möglichkeit einer verhängnisvollen Manipulation des Menschen mit der Zeit so deutlich wie hier, wo es ihm gelingt, Prozesse auszulösen, die denen der Sonne entsprechen. Hier wird der Einbruch der Zeit in unsere Welt nur mental-rational erfaßt und führt zu einem quantitativen Zweckdenken. Dieses Zweckdenken läßt uns trotz aller technischen Hilfen

**NUR WENN  
DER GANZE  
MENSCH ZU  
DER BEWUSST-  
WERDUNG VON  
ZEIT UND RAUM  
HERANREIFT, ...**

immer weniger »Zeit«, sie jagt oder verschlingt uns sogar, wie einst Kronos seine Kinder. So liegt im Einbruch der Zeit auch ein Zusammenbruch vor dem uns nur eine Bewußtwerdung bewahren kann, die das Maßsystem des Zeitdenkens überwindet und ihren qualitativ-schöpferischen Aspekt wahrnimmt. Nur wenn der ganze Mensch zu der Bewußtwerdung von Zeit und Raum heranreift, die Ganzheit der Polaritäten wahrnimmt und sich anschickt, diese Ganzheit zu wahren, kann unsere Zeit zum Übergang anstatt zum Untergang werden.

Im Mythos finden wir eine Entsprechung für die vernichtende Macht von Uran und Zeit: Uranos, der personifizierte Himmel, war mit Gäa, der Erdgöttin vermählt. Uranos haßte seine Kinder, die Titanen und Kyklopen waren, und stieß sie zurück zur Erde. Sein jüngster Sohn Kronos, der Gott der Zeit, entmannte seinen Vater mit Hilfe der Mutter und warf sein Glied ins Meer. Kronos selbst verschlingt seine Kinder, weil sie ihn entthronen wollen. Nur sein Sohn Zeus überlebte, stürzte den Vater und warf ihn in den Tartaros.

Versöhnlich ist, daß aus dem Schaum, der aus dem Zeugungsglied von Kronos und dem Meer entstand, Aphrodite entstieg, die Göttin der Liebe.

## **2.4 Zeit als transzendentes Erlebnis**

Es gibt im Leben jedes Menschen Augenblicke, in denen er aus dem Strom der Zeit herausgehoben zu sein scheint. Bei einem Spaziergang durch die Natur: In der Bewegung des Gehens verändern sich Raum und Zeit. Da wird plötzlich die Aufmerksamkeit gefesselt vom Anblick eines Schmetterlings. Die Aufmerksamkeit unserer Sinne konzentriert sich auf diesen Punkt, das Gesichtsfeld schränkt sich ein. Der Raum um uns entrückt, die Zeit scheint stehenzubleiben. Mit unserer ganzen Intensität erleben wir in diesem kleinen Detail eine tiefe Verbundenheit mit allem Sein, die uns über Raum und Zeit und unser Ich hinaushebt. Dieses Stillstehen der Zeit oder Überwinden der Zeit kann in extremen Situationen geschehen, in äußerster Lebensgefahr, Angesicht des Todes (wo auf einmal der gesamte



Lebensablauf präsent sein kann), im Moment der Geburt eines Kindes oder bei der liebenden Vereinigung zweier Menschen. Im religiösen Bereich wird dieser Einbruch der Ewigkeit in «unsere» Zeit als mystisches Erlebnis bezeichnet. Der Mystiker erlebt das Anwachsen der Gegenwart zur Ewigkeit mit dem Gefühl der Unvergänglichkeit, die Zeit ruht, ist unbewegt und losgelöst von Vergangenheit und Zukunft. Ein Wort aus der Offenbarung des Johannes verkündet: »Der Engel schwur bei dem Lebendigen von Ewigkeit zu Ewigkeit, daß hinfort keine Zeit mehr sein soll« (Off. 10,6).

Der Legende nach hat Mohammed beim Eintritt des Engel Gottes in sein Zelt vor Schreck einen Wasserkrug umgestoßen. Der Engel zeigte ihm alle sieben Himmel, die Wohnstätten Allahs, in ihrer ganzen Pracht. Als Mohammed zurückkehrt, war das Wasser aus dem Krug noch nicht völlig ausgeflossen.

In Dostojewskis »Idiot« sagt Fürst Myschkin »In jenem Augenblick scheine ich irgendwie die Bedeutung jenes ungewöhnlichen Wortes zu verstehen, daß hinfort keine Zeit mehr sein soll. Dies ist wahrscheinlich jene Sekunde, die für das Wasser nicht ausreichte, um aus Mohammeds Krug zu fließen, obwohl der Prophet Zeit hatte, alle Wohnstätten Allahs zu schauen.« In der »Wolke des Nichtwissens«, der Anleitung zur Meditation eines christlichen Mystikers des 14. Jahrhundert, steht:

**»ES GIBT NICHTS  
KOSTBARERES  
ALS DIE ZEIT,  
VERGEUDE SIE  
ALSO NICHT ...**

»Es gibt nichts Kostbareres als die Zeit, vergeude sie also nicht. Bedenke, daß Du in einem einzigen Augenblick den Himmel gewinnen oder verlieren kannst. Gott, der Herr der Zeit, gibt uns die Gegenwart, Augenblick für Augenblick. Die Zeit ist für den Menschen geschaffen, nicht der Mensch für die Zeit. Wenn Du Jesus liebst, gehört alles, was er hat, Dir. Er ist als Gott Ursprung und Herr der Zeit.«

Ich möchte noch einmal zu dem perspektivischen Weltbild des Mittelalters zurückgehen. Mit der Entdeckung der Weite und Tiefe des Raumes, die nicht mehr ein intuitives, psychisches Erlebnis war, sondern eine mentale Bewußtwerdung der Dreidimensionalität, überwandt der Mensch die Begrenztheit des

Raumes. Bewußtwerdung bedeutet ein Sich – Lösen – Können, eine Überwindung. Durch die Hineinnahme der Zeit als vierte Dimension und ihrer Bewußtwerdung wird nun die Zeitbegrenzung überwunden.

Der perspektivische Punkt (Fluchtpunkt oder Verschwindungspunkt der Geraden in Heinrich von Kleist: »Marionettentheater«) ist nicht mehr Ziel und Grenze. Seine Überwindung bedeutet zugleich ein Schritt in das Unsichtbare. Verlängern sich die Geraden über den Schnittpunkt hinaus, ergibt sich jenseits des Punktes eine Seitenvertauschung. Die Gerade von der linken Seite kommend liegt rechts, die rechte links. Diese Überwindung des Schnittpunktes der Geraden offenbart vielleicht den tiefen Sinn des Paradox, im Zen-Buddhismus Koan genannt.

Das Paradox ist Ausdruck einer Erkenntnis, die in einer religiösen Schau gewonnen wird. Diese Erkenntnis wird nicht mehr nur aus intuitivpsychischem oder mentalen Bewußtsein geboren, sondern aus dem Einbruch einer geistigen Kraft heraus.

**SO GEHÖRT**

**ZU DER**

**BEWUSST-**

**WERDUNG**

**DER ZEIT EINE**

**NEUE GEISTIGE**

**STRUKTUR, ...**

So gehört zu der Bewußtwerdung der Zeit eine neue geistige Struktur, die unser bisheriges mentales Bewußtsein übersteigt.

Jean Gebser spricht von einer Bewußtseinsmutation, die auf die Strukturen des archaischen, magischen und mentalen Bewußtseins das integrale Bewußtsein folgen läßt.

Alfons Rosenberg sagte anläßlich einer Tagung der AIEGA (Association des groupes internationaux d'Études G. A. Straßburg, 1979), daß die christliche Theologie bisher kausalistisch war, Jesus aber paradoxal dachte. Erst unsere gegenwärtige Bewußtwerdung wird es ermöglichen, den dunklen Sinn seiner Worte zu erhellen. Ein apokryphes Wort Jesu weist auf die Überwindung des perspektivischen Punktes und der Zeit hin: »Wenn ihr nicht unten zu oben, links zu rechts und hinten zu vorne macht, so kommt ihr nicht in mein Reich.«

### 3. BEWUSSTWERDUNG DURCH EUTONIE

#### 3.1 Eutonie und Qualität

Die Frage nach der Zeit und ihrer Bewußtwerdung stand am Anfang meiner Arbeit. Suche und forschender Drang führten mich auf viele verschiedene Wege: Es gab unerklärbare, spürbar nachvollziehbare und verheißungsvolle mystische Wege, alle noch auf der Suche nach einem Ziel. Immer war eng damit verknüpft die Frage nach der Lebensqualität. Etwas von der Vielfalt dieser Wege versuchte ich aufzuzeigen und dabei auf die qualitative Komponente hinzuweisen: Qualität wohnt uns und allen Dingen inne. Sie ist subjektiv. Offenbar wird sie erst, wenn Menschen anderen Menschen, Ereignissen oder Dingen begegnen, so daß diese aufeinander einwirken können. Die Qualität ist eine schöpferische Kraft. Der Grad ihrer Wirksamkeit ist abhängig von der Intensität, mit der sie zum Ausdruck gebracht wird. Intensität bedeutet Hingabe. Ein intensives Leben, also ein Leben mit Qualitäten, verlangt unsere Hingabe. Hingeben aber können wir nur das, was wir haben, über das wir frei verfügen können. So hängt also die Möglichkeit einer Hingabe von dem Grad ab, mit dem wir über unser Ich verfügen können. Hingabe meint nicht ein Sich-Verlieren, sondern ein bewußtes Sich-Ver-schenken und damit die Überwindung unseres Verhaftetseins im Ich.

**HINGEBEN ABER  
KÖNNEN WIR  
NUR DAS, WAS  
WIR HABEN, ...**

Die wechselseitige Wirkung von Qualitäten möchte ich am einfachen Beispiel erklären.

Ein künstlerisch wertvolles Bild: Meßbar sind Größe und Gewicht, berechenbar der Werte der Farbe, der Leinwand, des Rahmens. Aber seine innere Qualität bleibt »stumm«. Erst die Intensität eines Betrachters, seine Identifikation und Hingabe bewirken, daß die Qualität lebendig wird. Die Qualität des Betrachters bewirkt, daß die Qualität des Bildes wirken kann.

Dabei sind die Wirkungsgrade der Qualitäten wechselseitig voreinander abhängig. Die Sinne und die Seele des Betrachters werden angesprochen, Erinnerungen und Träume mögen erwachen, sein Geist wird rege und beginnt, die Wirkung des Bildes

zu verarbeiten. Je länger er die Intensität seiner Aufmerksamkeit aufrecht erhalten kann, umso größer die Wirkung auf den Betrachter, je offener für ihn aber auch die innere Qualität des Bildes. Sie potenzieren sich gegenseitig zu höheren Qualitäten. Und diese bewirkt eine anhaltende Qualitätsveränderung beim Betrachter.

»Darum halte ich dafür, daß die Substanzen in der existierenden Welt, wovon wir ein Teil sind, wesentliche Kräfte von der Art haben, daß sie in Vereinigung miteinander nach dem doppelten umgekehrten Verhältnis der Weiten ihre Wirkungen von sich ausbreiten«. (Coulombsches Gesetz) »Wenn es möglich ist, daß es Ausdehnungen von anderen Abmessungen (Dimensionen) gebe, so ist es auch sehr wahrscheinlich, daß Gott sie irgendwo angebracht hat.«

(Immanuel Kant nach Zitat aus »Grenzgebiete der Wissenschaft« 2/1 979)

**... ZU EINER  
WACHSENDEN  
BEWUSSTWER-  
DUNG ZU  
GELANGEN UND  
ZU EINEM  
AHNEN EINER  
MÖGLICHEN ...**

Ich-Freiheit setzt einen hohen Grad an Bewußtsein voraus. Die Eutonie mit ihren vielfältigen Übungen kann uns helfen, zu einer wachsenden Bewußtwerdung zu gelangen und zu einem Ahnen einer möglichen zukünftigen Bewußtseinsmutation. Diese führt zu subtileren Strukturen und einer feineren Frequenz. Jean Gebser nennt sie die integrale Bewußtseinsstruktur, die das in uns liegende magisch-mythisch und mentale Element mit einer geistigen Komponente ergänzt und zu einem umfassenderen Bewußtsein vereint. Mit dieser Bewußtseinsstruktur wird die Untrennbarkeit von Zeit und Raum wahrnehmbar, sie wird uns bei dem Versuch helfen, die Ganzheit des Seins zu erkennen.

Die Einsicht in die Notwendigkeit einer Wandlung und der Glaube an die Möglichkeit einer Evolution des Menschen werden uns bestärken und motivieren, täglich neu zu üben und durch die Übung neue Erfahrungen zu machen. So schaffen wir die Qualität unseres Lebens aus uns selbst heraus.

In der Eutonie finden wir auch die wechselseitige Beziehung und gegenseitige Potenzierung zweier aufeinander wirkenden Qualitäten wieder. Ohne Zweifel ist die Eutonie Träger einer besonderen Qualität. Im Erleben wird sie wirksam. Erlebbar kann sie werden durch die Vermittlung des Lehrers, der seinerseits von der Qualität der Eutonie geprägt wurde. Gleichzeitig erfordert die Eutonie die Aufmerksamkeit, Intensität und aktive Teilnahme des Schülers, auf den sie wirken soll – wie das Bild die Qualität seines Betrachters erfordert, um wirken zu können. Es entsteht zwischen Lehrer und Schüler ein gegenseitiges Wirken aufeinander, das eine Qualitätssteigerung beider mit sich bringt.

**SIE ZEIGT SICH  
AUCH HIER ALS  
EINE WIRKENDE  
QUALITÄT,  
ABHÄNGIG  
VON DEN  
QUALITÄTEN ...**

So reiht sich die Eutonie ein in die Reihe der Intensitäten wie Dynamik, Energie, Spannung und Bewegung, die Adolf Portmann »Innerlichkeit« nannte. Wobei die Zeit, während der die Eutonie wirkt, wieder ein »besonderes Phänomen« ist, wie Gerda Alexander sagt. Sie zeigt sich auch hier als eine wirkende Qualität, abhängig von den Qualitäten der Substanz, auf die sie wirkt.

### **3.2 Selbsterfahrung**

Jede Veränderung, die einen tiefgreifenden Wachstumsprozeß einleitet, muß bei uns selbst anfangen. Die zum Wachstum nötigen Wurzeln müssen tief im eigenen Boden gegründet sein – wie bei einem Baum, wenn er dem Sturm standhalten soll. Voraussetzung dazu ist es, sich so wahrzunehmen und zu akzeptieren wie man ist.

Es ist ein Paradox in der Psychotherapie, daß wir uns nur ändern können, wenn wir uns selbst akzeptieren. Solange wir uns verändern möchten, weil wir nicht das sein wollen, was wir sind, kann keine wirkliche Veränderung geschehen. Das heißt, ein Eingriff von der Ratio oder vom Willen her kann nie den ganzen Menschen erfassen, es ist Revolution anstatt Evolution. Der schwere Lernprozeß des Selbstakzeptierens beginnt in der Eutonie mit der Einübung, seinen Körper wahrzunehmen, der »körperlichen Selbsterfahrung«.

Immer wieder, in der Ruhe und in der Bewegung, fragen wir uns, wo unsere äußere Begrenzung, die Haut, ist, wie ihre Beschaffenheit ist, ihre Form und welche Informationen durch sie von außen her zu uns eindringen. Von dieser äußeren Begrenzung zwischen außen und innen gehen wir weiter in unseren Körper hinein. Wir versuchen mit unserem Bewußtsein seine dreidimensionale Form zu erfühlen. Langsam beginnt sich die Form zu füllen mit der Muskulatur, den Organen, dem Skelett. Die innere Struktur wird fühlbar und erlebbar. Wir können wahrnehmen, wo der Körper warm und lebendig ist, wo ein Pulsieren spürbar wird und wo sich uns neue Innenräume erschließen. Aber auch die innere Enge wird uns bewußt, die Undurchlässigkeit in den Gelenken, Verspannungen in der Muskulatur.

Wir stoßen auf Körperzonen, die sich weigern, in unser Bewußtsein genommen zu werden. All das sagt etwas aus über unsere Persönlichkeit, wir werden vertraut mit ihr. Es ist ein Abenteuer voll neuer Entdeckungen, die nicht nur gut und befreiend sind, sondern auch schmerzlich unsere Begrenztheit offenbaren. Das alles zu akzeptieren und zuzulassen ist der lange, mühevoll Weg, der täglich neu beschritten werden muß.

**SO, WIE WIR LANGSAM UNSEREN KÖRPER KENNENLERNEN, KOMMEN WIR AUCH MIT UNSEREN GEFÜHLEN IN BERÜHRUNG.** So, wie wir langsam unseren Körper kennenlernen, kommen wir auch mit unseren Gefühlen in Berührung. Unsere eigene innere Wirklichkeit, oft verdrängt oder abgewehrt, weil wir, anstatt nach innen zu horchen, die Orientierung außen suchten, wird immer mehr zu einer Realität. Unsere Gewohnheit, vor allem Verstand, Intelligenz und Sprache zu gebrauchen, ließ die innere Erlebnisfähigkeit verkümmern. Doch durch Theorien und Nachdenken wird unser Gefühlsbereich nicht reifer, sondern nur durch die eigene ursprüngliche Erfahrung.

Auch unsere Gefühle zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten, ist wichtig. Sie wahrzunehmen bedeutet nicht, daß wir unseren Gefühlen unbedingt gehorchen müssen. Die Freiheit der Entscheidung zur entsprechenden Handlung bleibt uns. Verleugnen und verdrängen wir sie aber, schaden wir uns selbst. Bei der

Wahrnehmung unseres Körpers begegnen sie uns wieder in Verspannungen und Verhärtungen. Gelingt es uns, sie durch bewußtes Eintasten zu lösen, so kann es zu einem plötzlichen Ausbruch der unterdrückten Gefühle kommen. Damit haben wir dann einen Teil von uns selbst entdeckt, der akzeptiert und in das Ganze integriert werden will.

So entsteht langsam in uns die Bewußtwerdung unserer eigenen Struktur. Jetzt können wir in einen offenen Kontakt mit der Umwelt eintreten.

### **3.3 Kontakt**

Das Verständnis für andere beginnt beim Verständnis für uns selbst. Zum Üben des Kontaktes gehen wir in kleinen Schritten vor. Die Hand ertastet einen Gegenstand, ein Objekt, sie spürt seine Beschaffenheit und Form. Die Informationen werden aufgenommen und anschließend mit den Augen kontrolliert, ob unser Tastsinn uns nicht getäuscht hat.

Dann dringen wir tiefer in den Gegenstand ein. Wir spüren, ausgehend von der Berührungsfläche, in ihn ein, wir legen eine gefühlsmäßige Spur durch ihn hindurch. Dies ist kein vages, undeutliches Fühlen, sondern ein »Übergreifen unseres Bewußtseins, der Transzensus« (Gerda Alexander).

So durchdringt unser Bewußtsein den Gegenstand und wir erfahren mehr und mehr seine »geheime Struktur« (Picasso).

**IN DIESEM  
KONTAKT  
OFFENBART  
SICH DIE INNERE  
QUALITÄT DES  
MENSCHEN, ...**

In diesem Kontakt offenbart sich die innere Qualität des Menschen, sie wird wirksam. Ist der Mensch gleichzeitig offen in seinem eigenen Innenraum, wird auch er die Qualität des

Objektes erfahren, sie durchdringen einander und wirken aufeinander ein. Doch hier geschieht etwas Neues: Das Objekt wird ein Teil von uns. Subjekt und Objekt stehen sich nicht mehr gegenüber, sondern werden zu einem Teil des Ganzen.

Robert M. Pirzig, ein amerikanischer Wissenschaftler, versuchte in seinem Buch »Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten«, den Begriff Qualität zu definieren. Er schreibt: »Qualität ist ein Ereignis. Sie ist das Ereignis, indem das Subjekt das Objekt

gewahrt. Und weil es ohne Objekt kein Subjekt geben kann – weil die Objekte erst bewirken, daß das Subjekt sich seiner selbst bewußt wird – ist Qualität das Ereignis, indem das Gewahrwerden sowohl von Subjekten als auch von Objekten möglich wird.«

Doch dann endet er mit der Erkenntnis: »Die Sonne der Qualität dreht sich nicht um die Subjekte und Objekte unserer Existenz. Sie erhellt sie nicht bloß passiv. Sie ist ihnen in keiner Weise übergeordnet. Sie hat sie erschaffen. Sie sind ihr untergeordnet«. Qualität als schöpferische Kraft – hier schließt sich der Kreis zu der Aussage Jean Gebbers, daß die Zeit Intensität und Qualität ist.

#### **3.4. Bewegungsstudien**

**»WAS WIR  
BERÜHREN,  
BERÜHRT  
AUCH UNS«**

Häufig geschieht es, daß sich durch die Eutonie eine schöpferische Kraft im Menschen entwickelt, deren er sich vorher nicht bewußt war. Das Gefühl für seine eigene innere Qualität, seine Schöpfungskraft und für die Qualität anderer wächst und sucht nach Ausdrucksmöglichkeit. Plötzlich bekommen Dinge, die wir anfassen, eine andere Bedeutung, eine stärkere Aussagekraft, wir »begreifen« sie. Selbst in alltäglichen Handlungen – oder gerade dort – werden Dinge lebendig. Das Tun ist nicht mehr zweckbestimmt, sondern trägt seinen Sinn in sich. »Was wir berühren, berührt auch uns« (Gerda Alexander). Der offene Kontakt ermöglicht einen Austausch mit unserer Umwelt, er gibt uns ständig neue Kraft und Impulse.

Das Sehen wird vom fixierenden »Habenwollen« zum Schauen und Wahrnehmen. Das Hören nimmt nicht nur die Information der Worte auf, sondern lauscht auf die feinen Nuancen, die hinter den Worten liegen und ihnen einen eigenen Sinne geben können. Die Bewegung sucht nicht mehr ihr Ziel, sondern wird zu einem Erlebnis und Ausdruck der eigenen Person. Der Raum ist nicht mehr starre Form, sondern ändert sich entsprechend unserer Bewegungen im Raum und im Verhältnis zur Lage des Körpers. Es gibt Antwort auf unseren eigenen Raum, der ihn



durchdringt. Die Zeit ist nicht ein teilendes, uns drängendes Maß, kein flüchtiger Augenblick. Sie wird als das Jetzt erlebt, indem wir sind. Durch die Intensität unserer Wahrnehmung wird die Gegenwart ausgeweitet in die Vergangenheit und die Zukunft. Wir stemmen uns ihrem Ablauf nicht mehr entgegen, sondern schwimmen auf der Welle der Gegenwart, die uns trägt, auf dem Strom der Zeit.

Dieses alles braucht ein tägliches Sich-Stellen und Üben. Es erfordert unsere Wachsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit, Augenblick für Augenblick.

**ABER ES GIBT  
UNSEREM LEBEN  
DIE QUALITÄT,  
AUS DER  
HERAUS WIR  
STÄNDIG NEUE  
KRAFT SCHÖPFEN,  
UM ZU SEIN.**

Aber es gibt unserem Leben die Qualität, aus der heraus wir ständig neue Kraft schöpfen, um zu sein. Die wachsende Fülle unserer Erlebnisfähigkeit, die sich zuerst im psychischen Bereich bemerkbar macht und die tiefen Schichten des Bewußtseins erfaßt, drängt zum Ausdruck. In der Eutonie erwachsen Bewegungsimprovisationen aus dem eigenen Lebensgefühl heraus, ohne Wertung und ohne fremden Stimulus

Zu diesem intuitiven Sich-Überlassen kommt dann ein ordnendes, geistiges Prinzip hinzu. Die aus dem noch Unbewußten geschöpfte Intuition wird durch eine gestaltende Kraft geordnet und bekommt dadurch eine gültige Aussagekraft.

Jean Gebser sagt dazu, daß die Intuition ein von der Seele her kommender Ausbruch unbewußter Inhalte in das fühlende Bewußtsein ist. Sie gibt Einblick in seelische Zusammenhänge. Dazu aber muß dann ein formendes, rhythmisches Gestalten, eine Reflexion, kommen. Dieses Gestalten ist ein geistiges Prinzip und hat richtende normative Qualitäten. Die Form ist ein Gegengewicht gegen die Intuition. Ohne dieses Gegengewicht, diese Disziplin, droht ein Verschlungenwerden von der Uferlosigkeit der Seele.

Durch die Wiederholungen einer Improvisation verändert diese sich, es kristallisiert sich eine Essenz heraus, die zu einer wesentlichen Aussage werden kann.

Eine Bewegungsstudie entsteht, die Intuition und geistiges Gestalten vereinigt.

### **3.5 Eutonie im Alltag**

Damit die Studie während der Wiederholungen nicht zu einer leeren Form wird, sondern immer wieder neu mit Inhalt und Leben erfüllt wird, erfordert sie die Präsenz und Intensität der ganzen Person. Diese Übung hilft uns, unser tägliches Leben mit seinen vielen sich wiederholenden Tätigkeiten nicht zur starren Form werden zu lassen und sie »mechanisch« auszuführen, sondern bewußt das eigene Tun zum Dialog werden zu lassen: Ein Becher wird umfaßt und seine Form, Oberfläche und Gewicht erfahren, seine Qualität teilt sich uns mit, er ist eine Aussage. Wir sehen den Becher in seiner Umgebung, wie er sich einordnet und im Verhältnis zu anderen Gegenständen seinen Platz einnimmt. Ein Tuch zeigt uns seine Struktur, wir spüren seine Festigkeit und die Art, wie es in unserer Hand liegt und wie es wiederum andere Gegenstände berührt. Das alles sind Kleinigkeiten, die zur Bedeutung und einem tieferen Erlebnis werden können. So erfüllen wir auch den banalen Alltag mit Sinn und Qualität.

### **3.6 Eutonie und Zeitbewußtsein**

Was geschieht dabei mit unserem Gefühl für die Zeit. Henri Bergson unterscheidet die Zeit als Dauer (*durée*) und Teilbares von der als erfüllt gelebten Zeit. Er hat in seinem Buch »Materie und Gedächtnis« eine Aussage gemacht, die wir in der Eutonie als erlebbar erfahren können, nämlich eine Bewegung von innen her zu erleben als etwas Unteilbares. Von außen kann man sie in unzählbare Teile einer durchlaufenden Strecke zerlegen.

»Man kann sich diese Vielheit gar nicht vorstellen, ohne schwindlig zu werden, aber sie ist nur die Kehrseite des Unteilbaren. Während unsere gegenwärtige und sozusagen momentane Wahrnehmung die Zerteilung der Materie (des Ganzen) in selbständige Gegenstände vornimmt, verdichtet unser Gedächtnis den kontinuierlichen Ablauf der Dinge zu Empfindungsqualitäten. Es verlängert die Vergangenheit in die Gegenwart, weil unsere Tätigkeit genau in dem Maße über die Zukunft verfügen

wird, in welchem unsere Wahrnehmung, bereichert durch das Gedächtnis, die Vergangenheit zusammengezogen hat. In der Gegenwart sein, und zwar in einer Gegenwart, die unaufhörlich von neuem beginnt, das ist das Grundgesetz der Materie, dazu besteht die Notwendigkeit. Wenn es freie Handlung gibt, oder wenigstens teilweise undeterminierte, so können sie nur solchen Wesen zukommen, welche fähig sind, das Werden, an dem ihr eigenes Werden haftet, von Zeit zu Zeit festzuhalten, es in gesonderte Momente zu verfestigen, so eine Materie zu verdichten und zu assimilieren und zu verdauen zu Reaktionsbewegungen, welche durch die Maschen der natürlichen Notwendigkeit hindurchgehen können. Die größere und geringere Spannung ihrer Dauer, welcher im Grunde ihrer größeren oder geringeren Lebensintensität entspricht, bestimmt sodann sowohl die Konzentrationskraft ihrer Wahrnehmung wie den Grad ihrer Freiheit.«

Stilistisch klingt das sehr kompliziert und doch kann man wohl nicht besser ausdrücken, was an Erleben in der Eutonie und durch die Eutonie möglich ist. Mit der steigenden Lebensintensität bekommen auch die scheinbar unbedeutenden Zeiten unseres Lebens mehr Gehalt, sie werden bewußter und gegenwärtiger erlebt.

**NICHT DIE ZEIT  
HAT UNS,  
SONDERN WIR  
HABEN DIE ZEIT,  
DIE UNS GEGEBEN  
WURDE.**

Wir lernen durch die Eutonie, uns von der reinen Uhrenzeit zu befreien, uns nicht mehr von ihr jagen zu lassen. Nicht die Zeit hat uns, sondern wir haben die Zeit, die uns gegeben wurde. Es gilt, diese uns geschenkte Zeit wahrzunehmen. Nur wir selbst können ihr die Qualität geben, die sie zu einer wirkenden Intensität macht. Wahrnehmen heißt, die Dinge so zu nehmen, anzunehmen, wie sie in Wahrheit sind. Doch Wahren hat auch schützenden Charakter.

Wir nehmen etwas in Verwahrung – damit übernehmen wir die Verantwortung, das, was wir nehmen, so zu wahren (verwahren, bewahren) wie es ist.

Die Antwort auf das Wahrnehmen nennt Jean Gebser das Wahrgeben.

Das meint: Wahr sein, wie wir sind und wahr geben, was wir sind. Wahr geben, was wir wahrnehmen. Durch Wahr – nehmen und Wahr – geben wird das Ganze gewahrt.

»Dem integralen Wahrnehmen ist die Welt reine Aussage und damit Wahrung.«

»Wir wahren das Ganze und das Ganze wahrt uns.«

Dieses Bewußtsein führt zu der inneren Freiheit, die uns erlaubt, »durch die Maschen der Notwendigkeit« hindurchzugehen. Es ist eng verbunden mit der Bewußtwerdung der Zeit und ihrer Überwindung zur Zeitfreiheit. Gerda Alexander hat uns mit ihrer Eutonie eine wertvolle Hilfe und eine klare realisierbare Anweisung gegeben, mit der wir uns auf »die Suche nach der Zeit« begeben können.

»Die Zeit ist eine wesentliche Komponente jeder Entwicklung, wie auch jedes menschlichen Phänomens«, Gerda Alexander, »Der Versuch das Sein in seiner Ganzheit zu betrachten, ausgehend von einem lebendigen Kontakt, der aus erlebten und wahrgenommenen Erfahrungen mit der Umwelt besteht, scheint mir in der Tat zusammenzuhängen mit dem Grundgedanken der neuen Erziehung, deren Streben gleichfalls dahingeht, uns zu helfen, wir selbst zu werden mit einer totalen Offenheit für andere und für das Leben.« Gerda Alexander.

**»DER VERSUCH  
DAS SEIN IN  
SEINER GANZHEIT  
ZU BETRACHTEN,  
AUSGEHEND  
VON EINEM  
LEBENDIGEN  
KONTAKT, DER ...**

Wenn uns das Ziel auch zu weit entfernt erscheint, so liegt doch der erste Schritt, der getan werden muß, vor unseren eigenen Füßen. Und selbst das Ziel liegt in uns, denn:

»Tu ne me checherais pas, si tu ne m' avais trouvé.«

Blaise Pascal

(»Tröste Dich, Du würdest mich nicht suchen,  
wenn Du mich nicht schon gefunden hättest.«)

#### **4. SCHLUSS**

Determinismus oder Freiheit

Unser Bewußtsein vermag nicht, die Zeit als etwas Ganzes wahrzunehmen: Die Gegenwart ist realisierbar, alles vor-und

nach-her aber ist nicht existent. Es spiegelt sich nur in Erinnerungen und Hoffnungen. Wird aber angenommen, die Zeit existiere als ein Ganzes, dann müssen auch Vergangenheit und Zukunft konkret als vorhanden angenommen werden. Die Vergangenheit existiert noch, die Zukunft schon. Der Physiker Eddington sagte: »Die Ereignisse kommen nicht; sie sind da, und wir begegnen ihnen auf unserem Wege. Die »Formalität« des Stattfindens ist ganz einfach der Hinweis, daß der Beobachter an dem in Frage stehenden Ereignis vorübergekommen ist, und die »Formalität« ist nicht von Wichtigkeit.«

**»DIE DINGE,  
DIE GESCHEHEN,  
SIND SCHON DA«**

T. S. Elliots Satz: »Die Dinge, die geschehen, sind schon da« und auch Rilkes Aussage: »Die Wünsche sind Erinnerungen, die aus unserer Zukunft kommen,« bedeuten, daß die Zukunft in der Gegenwart enthalten ist.

Hier droht ein deterministisches Denken, wenn wir uns der magischen Vorherbestimmung ausliefern, ihrer Suggestion verfallen.

Aber nicht die Ereignisse selbst bestimmen unser Leben, sondern die Haltung, mit der wir ihnen begegnen. Lassen wir die Qualität der Ereignisse auf uns wirken – nehmen wir sie wahr – und wirken mit unserer Qualität auf die Ereignisse – geben wir sie wahr – so entsteht aus der Formalität ein intensiver Wachstumsprozeß.

Diese Haltung kann bei jedem Menschen im alltäglichen Leben beginnen, in kleinen Schritten.

Hier liegt unsere Verantwortung dem Leben und uns selbst gegenüber, denn jeder Schritt ist ein Schritt in eine größere Freiheit.

Literaturverzeichnis

Alexander, Gerda | »Eutonie«, Kösel-Verlag

Bergson, Henri | »Gedächtnis und Materie«

Gebser | »Ursprung und Gegenwart«, Band I und II, dtv-Verlag

Payk, Theo Rudolf | »Mensch und Zeit«, Hippokrates-Verlag, Stuttgart

Pirsig, | »Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten«, Fischer-Verlag

Russel, Bertrand | »Einsteins Relativitätstheorie«, Rowohlt-Verlag, Hamburg

Autor unbekannt | England 14. Jahrhundert »Die Wolke des Nichtwissens«,

Christliche kontemplative Meditation

## INHALTSVERZEICHNIS

- S. 53 **WIE KAM ES ZU DIESEM BEITRAG?**
- S. 54 **VORWORT**
- S. 56 **UNSERE SPRACHE – THEORIE**
- S. 56 1. Körperorientierte, komplementäre Methoden
- S. 61 2. Wie wird die Eutonie-Methode durch unsere Sprache wirksam?
- S. 65 **UNSERE SPRACHE – UNTERRICHT IN DER AUSBILDUNG MIT ZERTIFIKAT**
- S. 65 1. Theorie-Unterricht in der Ausbildung
- S. 69 2. Praxis-Unterricht in der Ausbildung
- S. 70 3. Unsere Stimme – Ausklang

## WIE KAM ES ZU DIESEM BEITRAG?

Das Jahrestreffen des Berufsverbandes für Atempädagogik und Atemtherapie e. V. (BV-ATEM e. V.) 2017 im Mediacampus Frankfurt war ereignisreich: Barbara Seitz wurde von einer Prüfungskommission des BV-Atem e. V. die Anerkennung als Ausbildungsleiterin ausgesprochen. Ihr wurde herzlich gratuliert. An einer zweiten Prüfungskommission war ich beteiligt, wir konnten auch dieser Referentin die Qualifikation erteilen. Meine Frage an sie galt ihrer Unterrichtssprache. Am Ende der Sitzung wurde ich ganz spontan gefragt: »Magst Du nicht einmal etwas zu dem Thema »Unsere Sprache« für uns anbieten?« Genau so spontan sagte ich: »Ja – gerne!«

Etliche Tage später saß ich zu Hause vor einem weißen Blatt mit einem leeren Kopf: Was möchten meine Kolleg\*innen hören?

**ES GEHT NICHT** Was kann ich ihnen sagen?

**UM DAS WAS,** Da war ich auf dem falschen Weg: Es geht nicht um das Was, sondern um das Wie.

**DAS WIE.**

- Wie können wir mit unserer Sprache die Menschen erreichen, die zu uns kommen?
- Wie können wir ihnen unsere psychosomatischen Methoden vermitteln?
- Wie können unsere methodischen Verfahren für unsere Klient\*innen wirksam werden? Die Antwort finden wir in der Tiefe unseres Selbst. In mir kamen Zweifel auf.

Dann fiel mein Blick auf die «Festschrift für Karin Schaefer zum 70 Geburtstag». Die deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e. V. (DEGGA) hatte sie in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e. V. (DEBEGA) im Jahre 2004 herausgegeben.

Meine Kollegin Elke Tanner schrieb über mich in ihrer Gratulation: »... Ihre Ansagen im Eutonieuunterricht sind so präzise und differenziert, dass sie wochenlang ohne jegliches Material unterrichten kann. Ihr Material ist ihre Sprache.« Elke Tanners Worte ermutigten mich, einen Vortrag zum Thema »Unsere Sprache« für den Kongress des BV-Atem e. V. in Herrsching im Juni 2018 vorzubereiten. Der hier vorliegende Text entspricht in weiten Teilen diesem Vortrag.

Dr. Christian Kingreen danke ich für sein engagiertes Lesen meines Entwurfes. Seine Fragen regten mich an, nicht nur aus der Sicht einer Eutonie-Pädagogin zu reflektieren. Ein Dialog entstand, aus dem ich hier einen Auszug wiedergebe:

- Was unterscheidet die Eutonie-Methode von später entwickelten Methoden? Gerda Alexander kam ohne »neue« Worte aus.
- Warum arbeitet die Eutonie-Methode nicht mit Feedback? Gerda Alexander achtete die Authentizität und das subjektiven Empfinden eines jeden Menschen. Dies gilt in der Eutonie-Methode auch in der Beziehung zwischen Lehrer\*in und Schüler\*in. Die Anleitungen sind Reaktionen der Kursleitung und indirekte Rückmeldungen, es gibt kein direktes Feedback. Gerda Alexanders Begründung: »In Ermangelung eines besseren, weniger abgenutzten Ausdrucks würde ich es die **Achtung vor der Persönlichkeit** nennen.«

## VORWORT

Den Menschen, die zu uns kommen, möchten wir eine Tür öffnen, durch die sie zu sich selbst geführt werden. Der Schlüssel zu dieser Tür ist die ganz persönliche Begegnung mit den Phänomenen des Körpererlebens. Die Praxis unserer somatopsychischen Methoden machen sie erlebbar und bewusst: »Spürend finde ich die Spur zu mir selbst.«

Die Übungen streben kein Ergebnis an, sondern ermutigen zu dem Wagnis, sich auf einen noch unbekanntem Weg zu machen.



Es geht nicht um das WAS, sondern um das WIE. Das Medium unserer Kommunikation ist die Sprache. Auch ein strukturierter Unterricht kann durch seine nondirektive Sprache offen sein für eigene Erfahrungen, die zu einem körper-seelischen Lernprozess werden. Auf Manipulation oder Stimulierung durch Worte und einen vorgegebenen Rhythmus wird verzichtet, ebenso auf korrigierende Eingriffe in das Körpergeschehen und die Bewertung von gut und schlecht, richtig und falsch.

Die Sprache gibt Raum für eigenes Spüren und Empfinden, für Mut und Forschergeist, sie fördert das Interesse für sich selbst. Die in den Unterricht einfließenden Fragen an die Teilnehmer\*innen wecken und leiten ihre Wahrnehmung: Wahr ist das, was ich wahrnehme. Jeder Körper sucht sein eigenes Maß.

**WAHR IST  
DAS, WAS ICH  
WAHRNEHME.  
JEDER KÖRPER  
SUCHT SEIN  
EIGENES MASS.**

Die Unterrichtenden erhalten eine Antwort auf ihre Anleitung, in dem sie sehend und spürend die Teilnehmenden begleiten. So entsteht neben den verbalen Anleitungen ein nonverbaler Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden.

Der offene Dialog ist nicht planbar, er entwickelt sich und gestaltet sich in einem Prozess mit offenem Ausgang. Das dialogische Lehren und Lernen steht im Gegensatz zur Lehre »ex cathedra«, die eine Lehre vermittelt und die Kraft höherer Anweisung keinen Widerspruch erduldet.

Der Wegweiser für das dialogische Lehren und Lernen ist das lauschende Zuhören auf sich selbst, auf die gehörten Aussagen und auf ihre Wirkungen.

Dabei bleiben wir immer Suchende. Auch dieser Beitrag ist ein Essay, ein Versuch. Nur wenn das vorbehaltlose Lauschen gelingt, kann das Wort von Picasso Wirklichkeit werden:

»Ich suche nicht, ich finde.«

## UNSERE SPRACHE – THEORIE

### 1. Körperorientierte, komplementäre Methoden

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wurde die Körperwahrnehmung als ein Weg zur Menschenbildung erkannt und entwickelt. Die Pionierin Elsa Gindler beschrieb den Weg als ein »fühlenendes Denken und denkendes Fühlen« und wies damit auf ein ganzheitliches Geschehen hin. Die Erkenntnis der Untrennbarkeit von Körper, Seele und Geist führte zu neuen, körperorientierten Methoden, z. B. Schläfforst-Andersen, Feldenkrais-Methode, Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander. Inzwischen wurden weitere Methoden entwickelt, die sich auf verschiedene meditative und psychotherapeutische Erkenntnisse beziehen. Allen gemeinsam geht es um den bewussten Menschen und seine Potentiale. Der Mensch wird sich seiner selbst inne und erlebt sich in seiner Beziehung zur Umwelt.

DER MENSCH  
WIRD SICH  
SEINER SELBST  
INNE UND ERLEBT  
SICH ...

Methoden sind Wege zu etwas hin (griechisch: meta – nach, hodos – Weg). Die bekannten körperorientierten Methoden gehen auf verschiedenen Wegen zu dem von ihnen angestrebten Bewusstseinszustand einer körper-seelischen Wachheit und geistigen Anwesenheit. Durch ihre praxisorientierten Verfahren fördern sie ein verantwortliches Ichbewusstsein und das Wissen um die Wechselbeziehung allen Daseins. Jeder einzelne Mensch lebt in seinem persönlichen Beziehungsgeflecht, das wiederum eingebunden ist in das große Netz der Wechselwirkungen der ganzen Welt. Diese geistige Qualität des Menschen kann ihn aus der Isolierung der Ichbezogenheit herausführen in eine innere, offen lauschende Stille, in der das Fragen und Suchen aufhört. Die Phänomene einer Bewusstseinsentwicklung sind nicht esoterisch, sondern praktisch erfahrbar und von der heutigen Neurowissenschaft bestätigt. Die Gründer und Gründerinnen dieser Methoden waren sehr individuelle Persönlichkeiten und sie waren Suchende. Entsprechend unterscheiden sich ihre Verfahren voneinander. Das Phänomen des von ihnen angestrebten Bewusstseinszustandes bezeichneten sie mit unterschiedlichen Worten.

**DASEIN IM  
HIER UND  
JETZT.**

**Präsenz**

Präsenz entstammt dem lateinischen Wort *praesentia* – Gegenwart.

Gegenwart (zeitlich) und Anwesenheit (räumlich) sind in der englischen und in den romanischen Sprachen nicht unterschieden. Im heutigen Sprachgebrauch bezeichnet Präsenz das Phänomen der Anwesenheit und der Gegenwart in Raum und Zeit: Dasein im Hier und Jetzt. Eine Person ist körperlich, seelisch und geistig präsent. Durch ihre räumliche Anwesenheit und zeitliche Gegenwart steht sie der augenblicklichen Situation zur Verfügung und strahlt diesen Zustand aus.

Gerda Alexander stellte ihre Eutonie-Methode 1959 auf einem internationalen Kongress in Kopenhagen offiziell vor. Ihre Methodik und Didaktik waren geprägt von ihrer Bühnenarbeit (Tanz, Musik, Choreographie), in der die Präsenz der Künstler ein wesentlicher Faktor ist.

Präsenz wurde zu einem Grundbegriff der Eutonie-Gerda Alexander®.

Die von Gerda Alexander entwickelten Eutonie-Prinzipien machen die umfassende Bedeutung des Wortes erfahrbar und lebendig. Die Didaktik des pädagogischen Weges führt zu praktischen Erfahrungen, in denen die Wirkung der Präsenz (Bewusstheit) erlebt wird. Voraussetzung für die Üben ist ihre eigene Intention.

**Intention**

Intention entstammt dem lateinischen *intendere*, das Streben nach etwas, die Bereitschaft zu etwas. Gerda Alexander setzte das Wort Intention als eine fragende Herausforderung in ihrem Unterricht ein. Damit regte sie die Kursteilnehmer an, sich selbst zu fragen: »Bin ich bereit?«

Bereitschaft ist eine geistige Eigenschaft und eine Voraussetzung für die Präsenz. Die Intensität bestimmt den Grad der Intention. Sie gibt der Intention die Qualität, um die materielle Ebene zu transzendieren. Sie macht empfängsbereit und öffnet für spirituelle Erfahrung.

Welcher Wirklichkeit begegnen wir dann? »Einfach nur Dasein.«

### **Achtsamkeit**

Achtsamkeit bedeutet im Buddhismus und anderen kontemplativen Übungen Wachheit, bewusste Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment ohne Wertung. Durch das zunehmende Interesse am Buddhismus und an der Zen-Meditation in den 1960er Jahren wurde dieses Wort umgänglich im Bereich der Meditationsmethoden.

### **Bewusstheit**

Bewusstheit entspricht dem englischen awareness. Die englische Sprache unterscheidet zwischen consciousness (Bewusstsein) und awareness (Bewusstheit). Die körperorientierten Methoden von Charlotte Selver (Sensory Awareness), Gerda Alexander (Eutonie-Gerda-Alexander®) und Moshe Feldenkrais (Awareness through movement) machten deutlich, dass diese Unterscheidung in der deutschen Sprache nicht üblich war. Bewusstheit ist das Wissen, sich seiner Selbst bewusst zu sein. Die Nachsilbe heit (mittelhochdeutsch: umfassend) deutet auf eine Beschaffenheit, eine Eigenschaft hin. Bewusstheit beinhaltet auch Selbsterkenntnis und Selbstverantwortung.

### **Gewahrsam**

Gewahrsam wurde von der Gestalttherapie eingeführt und bezeichnet eine Wahrnehmung, die von dem Wissen begleitet wird, dass wir selbst wahrnehmen.

Dieses selbst-bewusste Wahrnehmen unterscheidet sich von dem Bewusstsein mit der Tendenz, Wahrnehmungen den eigenen Konzepten, Beurteilungen, Interpretationen usw. unterzuordnen.

### **Embodiment**

Embodiment bedeutet Verkörperlichung oder Inkarnation: Geist und Seele sind in den Körper hineingeboren, der Körper wird damit zum Leib. Der Geist (Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, steht immer im Bezug zum gesamten Körper. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet. Die Übernahme des Wortes Embodiment macht den Einfluss amerikanischer Methoden auf die deutsche Sprache deutlich.

»Die Phänomenologie der Wahrnehmung« (1945) von Maurice Merleau-Ponty beschreibt diese Wechselwirkung als ein Phänomen von Leib und Seele.

### **Mindfulness**

Mindfulness nannte Jon Kabat-Zinn seine Achtsamkeitsmeditation. Als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vermittelte er seine Methode ab 1979 im Bereich der Medizin und Gesellschaft. Seine Praxis ist als **Bodyscan** bekannt und wird in vielen Bereichen der Gesundheit, Psychotherapie und Sozialpädagogik eingesetzt.

### **Gemeinsamkeiten**

Durch die körperorientierten Methoden werden alte Weisheiten neu erlebt und mit neuem Geist gefüllt, der Körper wird als beseelter Körper erfahren in der Einheit von Körper, Geist und Seele. Auf der Suche nach sich selbst und dem Sinn des Lebens sind sie ein Weg der Selbsterfahrung. Jeder Suchende ist ein Wanderer, der sich auf seinen Weg macht. Die Wege kommen aus unterschiedlichen Richtungen, ihr Ursprung prägt den Suchenden. Je mehr sich die Wege ihrem Ziel nähern, umso näher kommen sich auch die Wanderer und umso ähnlicher werden ihre Erfahrungen. Alte Überlieferungen zeigen uns heute noch die Wege:

**JE MEHR SICH  
DIE WEGE  
IHREM ZIEL  
NÄHERN, ...**

- Meister Eckhard sprach von der »Gelâzenheit« und der »Abegescheidenheit« und meinte damit das Loslassen der Ichbezogenheit: sich lassen und Gott selbst lassen, um ihn zu finden. Nicht das eigene Bild von Gott ist Gott, sondern wir begegnen ihm in der Erfahrung.
- Im Buddhismus finden wir den radikalen Hinweis:  
»Triffst Du den Buddha unterwegs, töte ihn.« Gemeint ist: Töte die Vorstellung, die du von Buddha hast.  
Ein Zen-Meister antwortet auf die Frage seines Schülers »Meister, wie erreiche ich die Erleuchtung?«:  
»Tu, was Du tust. Geh' und wasche deine Reisschüssel aus.«
- René Descartes, (1596 - 1650, Begründer des Rationalismus) sagt: »Ich denke, also bin ich.«

**»FÜHLE DEN  
BODEN UNTER  
DEINEN FÜSSEN.  
BLEIB' STEHEN –  
EINFACH NUR  
STEHEN.«**

- Antonio Damasio (1944, Neurowissenschaftler) ergänzt:  
»Ich fühle, also bin ich.«
- Elsa Gindler, (1885 – 1961, Pionierin der Körperpsychotherapie) sprach vom »führenden Denken und denkenden Fühlen.«
- Gerda Alexander sagte: »Fühle den Boden unter Deinen Füßen. Bleib' stehen – einfach nur stehen.«

Diese überlieferten, sehr realitätsbezogenen Worte fordern auf zur Wahrnehmung des Gegenwärtigen, zur Achtsamkeit, zum Loslassen und Zulassen.

Unvoreingenommenes, fragloses Lauschen ohne Erwartung öffnet den Menschen für die Begegnung mit der Welt, mit anderen Menschen, mit seinem sozialen Umfeld und für seinen individuellen spirituellen Weg.

Gerda Alexander schreibt<sup>1</sup>: »Denn eine gesellschaftliche Neuordnung, wie sie heute angestrebt wird, kann nicht allein durch äußere Reformen erreicht werden, sondern nur, wenn gleichzeitig sich jeder Einzelne seiner Verantwortung für das sichtbare und unsichtbare Ganze bewusst wird und ihr entsprechend in seinem Leben handelt.«

Auch die Nachfolger, die diese Verfahren übernehmen und weitergeben, sind Suchende. Durch das Praktizieren der Methoden entwickeln sie sich selbst weiter und damit auch die von ihnen vertretenen Methoden. Zwischen den Methoden hat sich ein Austausch entwickelt.<sup>2</sup>

Lehren, die Entwicklung und Wandel anstreben, müssen selbst entwicklungs- und wandlungsfähig sein. Wandelt sich damit auch ihre Sprache?

1 Gerda Alexander: Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. Erstaufgabe 1976, 10. erweiterte Auflage 2011, Verlag Huber Bern

2 Wolfgang Steinmüller, Karin Schaefer, Michael Fortwängler: Gesundheit – Lernen – Kreativität. AlexanderTechnik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Erstaufgabe 2001, 2. Auflage 2009, Verlag Huber Bern

## 2. Wie wird die Eutonie-Methode durch unsere Sprache wirksam?

Die somatopsychische Methode Eutonie Gerda Alexander® hat für ihre Vermittlung zwei Vorgehensweisen, die sich ergänzen. Beide Wege führen zu eigenen Erfahrungen, aus denen sich körper-seelische und biosoziale Lernprozesse entwickeln. Sie werden eingesetzt als

**Eutonie-Pädagogik:** Verbale Anleitungen zur selbständigen Bewegung und Ruhe

**Eutonie-Therapie:** Manuelle Stimulierung zur Anregung der Sensomotorik

Wie können wir unsere psychosomatischen Methoden vermitteln? Wie können unsere methodischen Verfahren für unsere Klienten wirksam werden? Diese Fragen führen uns bis in den innersten Kreis, zu der Frage nach dem Warum.

Die Antwort finden wir in der Tiefe unseres Selbst.

Wir selbst haben unsere Erfahrungen mit der Eutonie Gerda Alexander gemacht. Sie wurden für uns zu einem Lernprozess, führten uns zu uns selbst und bekamen durch theoretische Kenntnisse ein professionelles Fundament.

Wir haben miteinander und voneinander gelernt und haben für uns selbst den Weg dieser Methode und uns selbst entdeckt:

**ES IST EIN  
GROSSES GLÜCK,  
WENN JEDER  
SEINEN EIGENEN  
WEG GEFUNDEN  
HAT UND GEHEN  
KANN.**

den Weg zum Körperbewusstsein. Es ist ein großes Glück, wenn jeder seinen eigenen Weg gefunden hat und gehen kann. Und welch' ein Glück, wenn wir uns der gefundenen und gewählten Methode nicht unterwerfen, sondern ihr Angebot durch eigene Erfahrungen als stimmig für uns empfinden und wenn diese Methode uns hilft, uns selbst zu finden. Denn nur, wer sich selbst gefunden hat, kann sich hingeben, ohne sich zu verlieren. Hingabe ist eine Voraussetzung für unseren Beruf: Wir brauchen viel Hingabe, um das weiterzugeben, was wir für uns gefunden haben.

**VIELLEICHT  
DURCH EIN  
»FÜHLENDES  
DENKEN,  
DENKENDES  
FÜHLEN« ...**

### **Der erste Schritt – die Methode**

Methode ist der Weg zu etwas hin (griechisch: meta – nach, hodos – Weg).

Welche Intention bewegt uns auf dem Weg zur Eutonie?

Finden wir ein Wort dafür? Vielleicht durch ein »fühlenendes Denken, denkendes Fühlen«, wie Elsa Gindler es nannte?

### **Der zweite Schritt – die Didaktik**

Didaktik ist die Kunst des Lehrens. Für uns ist es die Kunst, die Eutonie-Methode pädagogisch weiterzugeben, damit sie wirksam wird. Dafür entwickeln wir uns und unser Handwerk ständig weiter. In geglückten Momenten wird es zum Kunsthandwerk. Methodik und Didaktik sind nicht abgrenzbar, sie durchdringen und bedingen einander.

### **Der dritte Schritt - die verbale Vermittlung, unserer Sprache**

Sprache gehört zu unserem Handwerkszeug. In der Pädagogik ist sie unser praktisches Mittel, um die Methoden und ihre Wirkungen professionell und verantwortlich weiter zu vermitteln. In der Therapie vermitteln und wirken unsere sprechenden Hände.

Die Anleitungen werden wirksam in einem geschützten Raum, in dem jeder Mensch wertgeschätzt wird. Wir vermitteln: Was ich wahrnehme, ist für mich wahr.

### **Sprache – Körpersprache**

Das lateinische Wort articulatio finden wir in der verbalen Sprache und in der Körpersprache als ein sehr »bewegender« Zusammenhang für die Eutonie-Methode.

- Sprache: Ein vorhandener reichhaltiger Wortschatz wird sinnvoll aneinander gereiht. Die Fähigkeiten, diese Worte mit der Stimme und der Lautbildung durch Lippen, Zunge und Körperräume klar verständlich zu vermitteln, bilden eine gute Artikulation.  
»Die Sprache ist das bildende Organ des Gedankens«.  
(Alexander von Humboldt)
- Körpersprache: Der anatomische Begriff für Gelenk ist das lateinische Wort articulatio. Gelenke sind bewegliche Ver-



bindungen zwischen Knochen bzw. Knorpels. Sind die Gelenke frei beweglich und der Tonus flexibel, kann unser Körper sich verständlich nach außen artikulieren.

»Der Körper macht die Seele sichtbar.«

(Christian Morgenstern)

### **An wen wenden wir uns?**

Im Gegensatz zu Schulklassen, Studiensemestern und Fachunterricht sind wir konfrontiert mit oft extrem heterogenen Gruppen in Bezug auf Alter, Bildung, sozialem Hintergrund, Gesundheitszustand. Unsere Sprache muss also einfach und klar sein, damit sie für die unterschiedlichen Teilnehmer\*innen leicht verständlich ist. Unsere Stimme passt sich dem Raum, seiner Akustik und der Größe der Gruppe an, damit sie alle Anwesenden erreicht, auch die weit Entfernten und die Stillen. Der Kontakt zu ihnen entsteht in uns, in unserem Innenraum und wirkt nach außen.

Wenn das Zuhören für die Teilnehmenden anstrengend wird, verringert sich die Aufmerksamkeit für das eigene Fühlen und Erleben, die Körperspannung steigt. Wenn die Stimme der Anleitenden überfordert wird, nehmen sie ein Mikrofon!

**DER KONTAKT  
ZU IHNEN  
ENTSTEHT IN UNS,  
IN UNSEREM  
INNENRAUM  
UND WIRKT  
NACH AUSSEN.**

Unsere Teilnehmerinnen sollen ihre eigenen Erfahrungen machen, ohne jede Wertung. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern eine offene Wahrnehmung. Darum darf es keine Manipulation durch Worte und Stimme, durch vorgegebene Rhythmen oder angedeutete Ergebnisse geben. Das verlangt von den Lehrenden sehr viel Selbsterkenntnis.

Viele Klient\*innen erleben einen ganz neuen Zugang zu sich selbst. Der Weg ist ein wichtiger Lernprozess, den sie selbst gehen müssen. Häufig kommt es dabei zu einer Selbstkonfrontation. Indem ihnen die Gleichwertigkeit aller vermittelt wird, werden sie zu einer neutralen Achtsamkeit sich selbst gegenüber ermutigt. Neutrale Achtsamkeit bringt uns Lehrende manchmal in einen Konflikt mit uns selbst: Wo bleibt unsere spontane Empathie den Menschen gegenüber, die sich uns anvertrauen? Wo bleibt unsere innere Überzeugung von der Wirksamkeit der Methode?

Wie geht es uns mit unserer Hingabe, unserer inneren Berufung – unserem Warum? Selbsterkenntnis und Selbstreflektion sind erforderlich bei dieser Gratwanderung. Mit Präsenz und Gespür müssen wir immer wieder neu entscheiden, welcher Schritt aktuell förderlich ist: eine unterstützende, sorgsame Begleitung oder das Angebot und die Ermutigung zum eigenen, freien Experimentieren.

**IHR EIGENES  
FÜHLEN KÖNNEN  
WIR NUR  
ERAHNEN.**

Wir wissen wenig über diejenigen, die wir unterrichten. Ihr eigenes Fühlen können wir nur erahnen. Zu Einigen haben wir einen schnellen Zugang, Andere bleiben uns eher fremd. Möglicherweise sind es gerade diejenigen, die unsere Empathie besonders brauchen und ihr doch mit Widerstand begegnen – aus Selbstschutz? Auch das gehört zum Dialog. Für Lehrende und Lernende geschieht im Prozess des Widerstandes ein wesentlicher Lernprozess: Im Widerstand wird die eigene Kraft entdeckt.

Dafür fand eine Kursteilnehmerin am Ende einer Unterrichtssequenz die Worte: »Weil Du mir widerstehst, stehe ich wieder.«

Einfache Fragen lenken die Aufmerksamkeit zum fühl- und greifbaren Körper und führen sie zur Wahrnehmung bestimmter Körperteile. Dort finden sie ihre Antworten. Renate Riese schreibt dazu in dem Buch *Gesundheit – Lernen – Kreativität* (Bern 2010): »Somatopsychisches Lernen ereignet sich im permanenten Dialog des Individuums mit sich selbst und seiner Welt ... Die fragende Grundhaltung des Lehrers verweist den Schüler an sich selbst als Erkenntnissubjekt.«

### **Beziehung ist Dialog - Dialog ist Beziehung**

Eröffnen wir den Dialog durch unsere Fragen? Oder eröffnen die Lernenden den Dialog schon allein durch ihre Anwesenheit, durch das, was wir von ihnen wahrnehmen?

Sind unsere Fragen schon Antworten auf das, was wir durch unsere Sinne wahrnehmen? Wie antworten die Teilnehmerinnen auf unsere Fragen? Was können wir wahrnehmen von ihren inneren Prozessen? Wie viel nonverbaler Dialog kann sich ereignen?

Wir alle haben geübt, erfahren, gelernt, reagiert und wir haben unsere seelisch-körperlichen Reaktionen reflektiert. Dadurch gelingt es uns - mehr oder weniger – die Reaktionen Anderer zu »lesen«. Wie reagieren sie mit ihrer Atmung und ihrem Tonus, mit ihrer Präsenz oder Abwesenheit, mit offener Einlassung oder mit Widerstand? Die Frage, warum sie so reagieren, bleibt vorerst offen.

## **UNSERE SPRACHE: UNTERRICHT IN DER AUSBILDUNG MIT ZERTIFIZIERUNG**

### **1. Theorie-Unterricht in der Ausbildung**

Wenn wir unterrichten, geben wir keine Anweisungen, sondern führen durch unsere Anleitungen zur Selbsterfahrung.

1. Die Phänomene des Körpererlebens, die immer da sind, werden durch unsere Anleitungen erfahrbar gemacht und bewusst wahrgenommen.
2. Grundlage für die Anleitungen sind unsere eigenen Erfahrungen. Sie wurden von uns reflektiert, durch theoretische Kenntnissen ergänzt und objektiviert.
3. Zeit und Raum werden für das spürende Wahrnehmen in Ruhe und Bewegung gegeben.
4. Hinweise und Fragen lenken die Aufmerksamkeit in den Körperinnenraum und von dort in den Außenraum.
5. Es wird ermutigt, sich tragen zu lassen, Kontakt zur Umwelt aufzunehmen, aber ihr auch Widerstand zu geben.
6. Unsere Aufgabe ist es, einen Prozess der individuellen Selbsterdeckung zu initiieren. Unsere Sprache setzt sich zusammen aus Worten, Stimme, Akzenten, Rhythmus und Pausen. Sie muss sich flexibel an unsere Intention anpassen. Karl Binneberg: »... dabei gilt es, unsere Sprache der Erkenntnis der pädagogischen Wirklichkeit immer besser anzuschmiegen.« (Karl Binneberg: *Pädagogische Sprache und pädagogische Begriffe*, Peter Lang, Frankfurt 2010, S. 25)

In den angebotenen Gesprächsrunden im Anschluss an den Unterricht gibt es unterschiedliche Reaktionen: emotionale, begeisterte und wehklagende Aussagen oder Schweigen. Körperliche Prozesse sind oft schwer zu verbalisieren, Worte dafür schwer zu finden. Auch ein Verstummen ist eine wichtige Aussage.

**AUCH EIN  
VERSTUMMEN**

**IST EINE  
WICHTIGE  
AUSSAGE.**

Leichter ist es, wenn wir sehr konkrete Fragen stellen zu dem Unterricht: Wurden die Anleitungen verstanden? Waren sie zu schnell, um mitzumachen? War es zu langsam, habt Ihr Euch gelangweilt? Was war unangenehm? Was hat gut getan? Wie interpretieren wir das Schweigen auf unsere Fragen? Watzlawik sagt: Man kann nicht nicht kommunizieren! Auch Schweigen ist eine Antwort.

Die subjektiven Erfahrungen können sich unterscheiden von unserer eigenen Erfahrung. Das Ergebnis einer Erfahrung kann anders sein als das von uns erwartete und gewünschte. Wir achten diese Wirkungen ebenso, wie wir den Menschen achten. Manchmal brauchen wir dabei ein wenig Selbstverleugnung – oder einfach nur Liebe zum Menschen.

### **Pausen sind wichtig für die Teilnehmenden**

In den Pausen ereignen sich die inneren somatopsychischen Reaktionen auf die Anleitungen. Sie werden bewusst, das Nervensystem kann sie integrieren und sie bleiben im Alltag wirksam.

### **Pausen sind wichtig für die Anleitenden**

Sie können die Teilnehmenden wahrnehmen und erspüren. Hier geschieht die Tonusadaptation, die uns fühlen lässt, was das Gegenüber fühlt. Aus dieser Tonusadaptation entsteht die nächste Anleitung, d. h. fühlend wird sie vorausgenommen und im Kontakt zur Gruppe wird sie realisiert. So findet dialogisches Lernen statt, auch wenn der Dialogpartner nicht verbal teilnimmt, sondern durch seine körperliche Präsenz.

### **Unser Wortschatz**

Sehr oft benutzen wir das Wort »Spüren«. Erleben wir alle das Gleiche, wenn wir das Wort »Spüren« sagen oder hören? Bewirkt das Wort bei allen das Gleiche? Wenig anregend und sogar eintönig wirkt die häufige Wiederholung des Wortes. Welche Alternativen/Synonyme finden wir für das Wort Spüren? Das Wort Spüren, die sensitive Wahrnehmung, wird ergänzt durch das Wort Fühlen, die psychische Wahrnehmung. Die Psychosomatik weiß von ihrer Wechselwirkung.

### **Lernprozesse durch Fragen initiieren – eine uralte pädagogische Weisheit – Sokrates** tritt regelmäßig als Schüler auf.

Nicht er will andere belehren, sondern von ihnen belehrt werden. Er ist der Unwissende, seine Philosophie tritt auf in der Gestalt des Nichtwissens. Er fragt seine Schüler und bringt sie als Gesprächspartner in die Position der Wissenden. Das sokratische Lehren und Lernen im Dialog wird »Hebammenkunst«, Maieutik genannt. Der Lehrende unterstützt den Lernenden durch Fragen, selbst das Ergebnis herauszufinden und zu einer Erkenntnis zu kommen. Das Wissen lag schon in ihm, es brauchte nur eine Hilfe, um ans Licht zu kommen.

– **Platon** sagte: Zwei Menschen haben je einen Apfel. Wenn sie ihre Äpfel tauschen, hat auch jeder nur einen. Wenn aber zwei Menschen je einen Gedanken haben und diese tauschen, hat am Ende jeder zwei Gedanken.

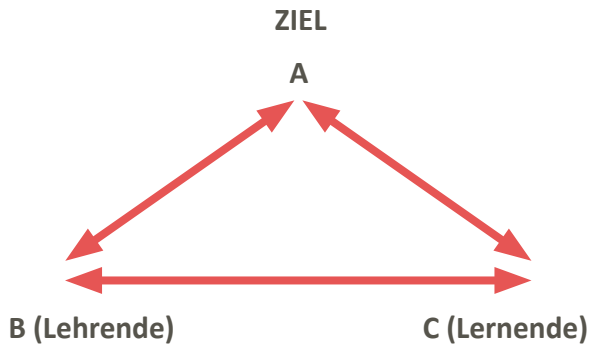
– **Immanuel Kant** empfahl für die Ethiklehre die »dialogische Lehrart«. Das kann nach Kants Auffassung nur dialogisch geschehen, indem Lehrer und Schüler einander wechselseitig fragen und antworten. Der Lehrer leitet durch Fragen den Schüler an. Lehrende und Lernende, Sprechende und Hörende, beide sind aktiv. Beide müssen sprechen und zuhören, damit sich ein Dialog entwickeln kann. Die Antworten der Schüler veranlassen den Lehrer zu Reaktionen, zu Gegenfragen, um sie besser zu verstehen.

**DER LEHRENDE  
UNTERSTÜTZT  
DEN LERNENDEN  
DURCH FRAGEN**

»LERNEN IST  
LEBENS-  
LÄNGLICH.«

Der Lehrer kann dabei sogar lernen, seine Fragetechnik zu verbessern. Gerda Alexander sagte: »Lernen ist lebenslanglich.« Die Fähigkeit dazu hat die moderne Neurologie mit der Plastizität des Gehirns bestätigt.

Im Gegensatz dazu steht eine Pädagogik, in der dem Lernenden vom Lehrenden der Stoff dozierend mitgeteilt wird.



**Im Prozess innehalten und klären:  
Beziehung von B zu C, von C zu B  
Gemeinsames Ziel von B zu A, von C zu A  
Stimmt das Ziel A für alle Anwesende?**

Unsere Sprache gelingt, wenn wir im Dialog sind,  
verbal und nonverbal, in einem Dialog  
mit unserer Umwelt – und mit uns selbst.

## 2. Praxis-Unterricht in der Ausbildung<sup>3</sup>

»Unsere Sprache« gehört zum Ausbildungs-Curriculum der Eutonie-Pädagogik.

Die Grundlagen werden in der Ausbildung theoretisch und praktisch erarbeitet.

Im Eutonie-Unterricht begleitet und leitet das Thema unsere Sprache die Teilnehmer/innen. Wird der Unterricht von einer lebendigen Sprache angeleitet, sorgt sie für die nötige Präsenz. Eine gut strukturierte Sprache sorgt für das Verstehen und Umsetzen der Anleitungen.

Der folgende Text wird im Unterricht eingebracht. Damit wird eine eigene praktische Forschung angeleitet. Eingelegte Pausen dienen dem Austausch zwischen den Lernenden und den Lehrenden.

EINGELEGTE  
PAUSEN  
DIENEN DEM  
AUSTAUSCH

**Unterricht für einen selbständigen Umgang mit den Worten:**

Körperorientierte Methoden benutzen Worte, die das Phänomen des von ihnen angestrebten Bewusstseinszustandes bezeichnen: Präsenz, Intention, Achtsamkeit, Bewusstheit, Gewahrsam, Embodiment, Mindfulness.

**Frage:** Welche Worte treffen auch auf die Eutonie zu?

**Antworten:** Präsenz, Intention, Achtsamkeit, Bewusstheit, Gewahrsam.

Aus der Eutonie G. A. erwachsene Worte werden hinzugefügt. Antworten auf Flipchart-Papier.

**Frage:** Welche Bedeutung haben die Worte Spüren und Fühlen?

**Antworten:** Spüren: Spürsinn – Sensibilität,  
Fühlen: Gefühl – Emotionalität

**Austausch und Ergebnis des Austausches:**

Sinnliches Spüren und emotionales Fühlen sind untrennbar miteinander verbunden, Körper, Seele und Geist stehen in einer Wechselbeziehung zueinander.

**Frage:** Welche Synonyme gibt es für die Worte Spüren und Fühlen?

**Antworten:** Eine Fülle tut sich auf und wird auf Flipchart-Papier niedergeschrieben.

<sup>3</sup> Die erwähnten Unterrichtseinheiten stammen aus den Jahren 2015 – 2018

### 3. Unsere Stimme – Ausklang

**Der eigene Körper ist unser Instrument,  
er wird gestimmt und erklingt im Raum.**

**Der Atem im Innenraum**

**LINEA ALBA  
UND TIEFE  
BAUCHMUSKELN  
ALS ATEMSTÜTZE  
ERLEBEN.**

Rückenlage – einspüren – ankommen

Thema: Linea alba und tiefe Bauchmuskeln als Atemstütze erleben.

- Hände auf den Bauch legen, Bauch und Becken abtasten, Raum bis zum Boden. Hände spüren die Atembewegung und geben einen leichten Druck gegen die Bauchmuskulatur a) beim Einatmen, b) beim Ausatmen.
- Beine aufstellen, Füße geben einen leichten Druck gegen den Boden: Stütze.
- Becken durch Einsatz der Füße bewegen:
- Beide Füße a) gleichzeitig, b) im Wechsel,
- Richtungswechsel von senkrecht ↓ bis parallel →
- Widerstand des Bodens wirkt durch den Körper – Skeletterfahrung.

**RUHEN, NACHSPÜREN**

- Hände liegen auf dem Bauch.
- Kopf sehr wenig anheben: Was spüren die Hände? Mehrfach wiederholen.
- Lippen anspannen und gegen den Widerstand der Lippen die Luft ausblasen.
- Hände spüren die Reaktion der tiefen Bauchmuskulatur: Sie stützt den Atem.
- Intention – Antizipation: Hände spüren die Reaktion der unteren Bauchmuskulatur.
- Intention, den Kopf zu heben.
- Intention, gegen den Widerstand der Hände auf dem Bauch ausatmen, Pause.

**Der Klang – Resonanz im Innenraum**

Ausräkeln, sich in der Berührung mit dem Boden erleben.

Rückenlage, Linea alba vom Schambein zum Brustbein abtasten.

- Nach innen lauschen: Brustbein berühren und abklopfen.
- Mit leicht geschlossenen Lippen summen, dazu am Brustbein leicht anklopfen.



empfinden

beobachten, Wahrnehmen

empfinden

beobachten, Wahrnehmen

erkennen

FÜHLENDES TUN

ein-lassen

ergründen

Lauschen

entdecken

erkunden

erfahren

erfühlen

tasten-ertasten

ergründen

erleben

entwickeln

(mit inneren Aufmerksamkeit nachge.)

erleben

entwickeln

(mit inneren Aufmerksamkeit nachge.)

SPÜREN

empfinden erleben

erkunden

einfühlen

wahrnehmen

erforschen

erspüren

aufmerken

hinspüren

achtsam anschauen

betrachten

darauf achten

erkennen

WACHSAM SEIN

fühle

Lauschen

nachspüren

ankommen

besinnen

vergewissern

finden

suchen

auf der Spur sein

ertasten

da sein

- Hände spürend auf den Bauch legen, durch den Beckenraum zum Boden.

### SPÜREN

- Innenräume: Wo bin ich in meinem eigenen Raum präsent?
- Großes selbstgestaltetes Ausräkeln am Boden, Außenraum einbeziehen.
- Bewegen mit leisen, inwendigen Tönen.
- Mund öffnen, Töne nach außen klingen lassen: Gähnen, Seufzen ... – Nachspüren, den Tönen nachlauschen.
- Räkeln, aufstehen, schwingen, von innen und außen tönen.

### NACHSPÜREN, DEN TÖNEN NACH- LAUSCHEN.

#### Der Klang – vom Innenraum in den Außenraum

Auf Hockern im Kreis sitzen, Transport aufbauen.

Boden – Füße – Sitzbeine – Hocker – Rumpf – Schultern – Kopf – Raum zur Decke – Guten Sitz finden.

- Finger berühren den gesamten Kopf, Gesichtsknochen und Kiefergelenke.
- Kiefergelenke vom Unterkiefer her bewegen, loslassen
- Fingerkuppen trommeln leicht den Kopf ab: Bei sich selbst anklopfen, Resonanz.
- Leises Summen mit leicht geschlossenen Lippen.
- Mit den Fingern verschließen:
  - a) 1 Ohr, beide Ohren gleichzeitig und im Wechsel: Kopfräume erspüren.
  - b) 1 Nasenloch, anderes Nasenloch, beide im Wechsel: Kopfräume erspüren.
  - c) Leise summen. wechselndes Verschließen der Nasenlöcher und der Ohren: Mit dem Ton die Kopfräume erspüren – Resonanz.
  - d) Kiefergelenke und Zunge lösen, Mundraum wahrnehmen.
  - e) Summend langsam den Mund öffnen, der Ton geht von innen nach außen.
  - f) Vokale gestalten mit sehr langsamen Übergängen von einem Vokal zum nächsten: Lippen, Zunge, Kiefer, Mundraum formen den Klang: A – O – I – U – E – O ...  
Sich selbst zuhören.

- g) Die Töne gehen aus dem Innenraum durch die geöffneten Lippen in den Außenraum, das Horchen richtet sich von innen und nach außen.
- h) Bei einem sehr langsamen Schließen der Lippen kommen die Töne von außen wieder zurück in den eigenen Raum.
- i) Nachspüren – nachlauschen, wiederholen – ausklingen lassen.

### **Sich artikulieren**

Zettel und Papier sind für alle vorbereitet, jede/r fragt sich:

*Was möchte ich jetzt der Gruppe mitteilen?*

Für sich selbst einen einfachen Satz formulieren und auf den Zettel schreiben.

Nacheinander wendet sich jede/r mit seinem Satz an die

Gruppe: Einander zuhören und aufeinander hören:

Eine Aussage – wo liegt die Betonung?

Was bedeutet es für mich, vor der Gruppe zu sprechen?

Was bedeutet es für mich, jemandem zuzuhören?

Austausch.

**EINANDER  
ZUHÖREN UND  
AUF EINANDER  
HÖREN:**

### **Partnerarbeit**

A sitzt vorne, B dahinter, Füße/Boden, Aufrichtung in Richtung Decke.

Die jeweiligen Partner üben miteinander:

A spricht ihren/seinen Satz, wiederholt ihn mehrfach während beide experimentieren:

- B einen leichten Druck gegen die LWS von A:  
Berührung – Kontakt.
- A beantwortet den Druck:  
Berührung – Kontakt – Widerstand, Einsatz der Stimme.
- A und B im Dialog: Widerstand als Stütze erleben
- B steht auf und gibt jeweils auf eine Schulter einen leichten Druck.
- A gibt Widerstand, Einsatz der Stimme.

Austausch zwischen den Partner/innen: Was haben sie gespürt und gehört?

- Jeweils 2 Partner/innen wiederholen und experimentieren miteinander.
- Die Anderen beobachten und lauschen: Was sehen und hören sie? Austausch.
- Wie wirken leichter Druck von B und Widerstand von A auf die Stimme von A?

### **Tönen – gemeinsam gestalteter Klang**

Alle bewegen sich frei im Raum und nehmen Kontakt auf:  
Füße am Boden – Innenraum – Außenraum – die Anderen mit mir im Raum.

Den eigenen Platz finden im Raum, den eigenen Ton finden.

- Den Innenraum durch Summen mit geschlossenem Mund erspüren.
- Vokal O vorbereiten, langsam den Mund öffnen, Vokal in den Außenraum geben – Weitere Vokale zuerst innerlich gut formulieren, dann sehr langsam durch den geöffneten Mund nach außen geben: O – A – I – U – I – E – U – A – O – ... –
- Den Außenraum ganz füllen bis zu den Wänden, nach oben zur Decke, nach unten zum Boden, zu den Anderen im Raum – nach außen tönen und horchen.
- Langsam den Ton wieder nach innen nehmen: Lippen leicht schließen und nach innen in den eigenen Raum horchen.
- Ausklingen lassen – nachspüren.

**DEN  
AUSSENRAUM  
GANZ FÜLLEN  
BIS ZU DEN  
WÄNDEN, ...**

**Die Dozentin bedankt sich für dieses klangvolle Konzert!**

# Eutonie Gerda Alexander und Spiritualität – die Wirklichkeit des Augenblicks

Karin Schaefer

Überarbeitete und gekürzte Fassung des Beitrags:

»Die Wirklichkeit des Augenblicks – Gerda Alexander  
und die Eutonie«<sup>1</sup> In: GEIST UND LEBEN, Zeitschrift für  
christliche Spiritualität, Echter-Verlag Würzburg 2010

## EUTONIE UND MEDITATION

Eutonie und Meditation sind zwei Wege, die den Menschen zu sich selbst führen. Auf beiden Wegen erfährt er die körperlich-seelische und geistige Einheit seiner Persönlichkeit.

Meditation führt den Menschen über diese leibliche Existenz hinaus und antwortet damit auf die im Menschen angelegte Sehnsucht nach Spiritualität. Ihre geistlichen Inhalte und die Art der Vermittlung liegen in den religiösen und kulturellen Wurzeln der praktizierten Meditationswege. Grundlage für spirituelle Erfahrungen ist die Kontemplation.

Gerda Alexander nannte die Grundlage für den Übungsweg der Eutonie **Präsenz**. Diese Präsenz meint das Innesein seiner selbst, das Wahrnehmen (für wahr nehmen) der eigenen Realität und der Realität unserer biosozialen Umwelt. Mit ihrem Leitmotiv weist sie darauf hin: »Unser Ziel ist es, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Lebens einzustellen.«<sup>2</sup>

»Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen.«<sup>3</sup> Der Übungsweg vermittelt

»EUTONIE IST EIN  
WESTLICHER WEG  
ZUR ERFAHRUNG  
DER KÖRPERLICH-  
GEISTIGEN EINHEIT  
DES MENSCHEN.«

1 Der vollständige Beitrag steht zum Download unter [www.geistundleben.de](http://www.geistundleben.de)

2 Bersin, David: »An Interview with Gerda Alexander« In: Somatics, Vol. 4, No. 3, 4-10, 1983, Nachdruck in DEGGA-Mitteilungen Nr. 34, Januar 1994

3 Alexander, Gerda: Eutonie, ein Weg zu körperlichen Selbsterfahrung, München, 1976, 9. Auflage 1999, S. 25 im Folgenden: A.: Eutonie

die sinnlich erfahrbare Realität des Körpers mit seinen Strukturen, Funktionen und Gesetzen. Darüber hinaus fördert er das Verständnis für die Wechselwirkung zwischen dem Menschen und seinem Umfeld. Dadurch entwickeln sich Bereitschaft und Fähigkeit zur sozialen Beziehung und Verantwortung. Die Anleitungen sind wertneutral und frei von religiösen Inhalten. Sie führen weder verbal noch durch Bilder, Musik oder Imagination über die erlebbare Realität hinaus.

Im Innewerden dieser Realität entsteht eine kontemplative Achtsamkeit, in der sich ein Raum öffnet für die Frage: Wer bin ich? Diese Frage führt über die menschliche Begrenztheit hinaus und macht bereit für transzendente Erfahrungen. Durch die Stabilisierung des physischen und psychischen Gleichgewichts wird die Eutonie zu einem guten Wegbereiter und Wegbegleiter auch dann, wenn der menschliche Geist die leibliche Grenze überschreitet.

**JE MEHR SICH DIE  
WEGE IHREM ZIEL  
NÄHERN, UMSO  
NÄHER KOMMEN  
SICH AUCH DIE  
WANDERER ...**

Jeder Suchende ist ein Wanderer, der sich dort auf den Weg macht, wo er gerade steht. Die Wege kommen aus unterschiedlichen Richtungen und begleiten den Suchenden. Je mehr sich die Wege ihrem Ziel nähern, umso näher kommen sich auch die Wanderer und umso ähnlicher werden ihre Erfahrungen. Überlieferte Worte wichtiger Wegbegleiter aus verschiedenen Religionen machen diese Nähe deutlich. Meister Eckhard sprach von der Gelâzenheit und der Abgescheidenheit und meinte damit das Loslassen der Ichbezogenheit: sich lassen und Gott selbst lassen, um ihn zu finden. Nicht das eigene Bild von Gott ist Gott, sondern wir begegnen ihm in der Erfahrung. Im Buddhismus finden wir den radikalen Hinweis: »Triffst Du den Buddha unterwegs, töte ihn.« Gemeint ist: Töte die Vorstellung, die Du von Buddha hast. Meister aus dem Zen beantworteten die Frage: »Meister, wie erreiche ich die Erleuchtung?« »Geh' und wasche deine Reisschüssel aus.« oder »Tu, was du tust.« Gerda Alexander, die Gründerin der Eutonie, sagte: »Spüre Deine FüÙe.« »Fühle den Boden unter Deinen FüÙen.« »Bleib' stehen – einfach nur stehen.«

Solche Hinweise fordern auf zur Gelassenheit und zur Wahrnehmung des Gegenwärtigen.

Gerda Alexander hatte eine hohe Achtung vor subjektiven Erfahrungen auf dem geistlichen Weg, doch sie misstraute postulierten Wahrheiten und Dogmen. Ihre Skepsis gegenüber Manipulation durch Heilsverkündigungen formulierte sie so: »... Noch gefährlicher ist jene Bewegung, die mit vollendeter Reklame- und Organisationstechnik den Menschen Glück und ewigen Frieden verspricht. Durch primitive Entspannungs- und Meditationstechnik, die erlaubt, Tausende gleichzuschalten und zu manipulieren, werden geistig suchende Menschen nicht nur finanziell ausgenützt, sondern auch an echter Entwicklung gehindert. Hinter der Maske des Weisen, Erleuchteten wird hier einer der gefährlichsten Angriffe auf die westliche Jugend geführt. Die übergroßen Aufgaben unserer Zeit, von deren Lösung unsere Existenz abhängt, verlangen Menschen, die die eigene und die allgemeine Gefährdung bewusst erfassen, die verantwortungsfähig und einsatzbereit sind.«<sup>4</sup>

Dagegen vertraute sie der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und seinen Möglichkeiten zur Evolution. Sie ging davon aus, dass alle Qualitäten im Menschen schon angelegt sind und nur geweckt werden müssen, damit das noch Unbewusste bewusst werden kann: »Die tiefgehenden Veränderungen, die durch die Durchdringung des Körpers mit Bewusstseinskräften in der ganzen Persönlichkeit vor sich gehen, lassen erahnen, welche Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen in Zukunft noch ihrer Erschließung harren.«<sup>5</sup>

**SIE LIESS DIE  
SCHWERKRAFT  
AUF IHRE  
BEWEGUNGEN  
WIRKEN UND DAS  
GEWICHT DES  
KÖRPERS DEM  
ZUG ZUM BODEN  
FOLGEN.**

Gerda Alexander ging bewusst mit der Anziehungskraft der Erde um, der tragende Boden war die Basis ihres Lebens und ihrer Arbeit. Sie ließ die Schwerkraft auf ihre Bewegungen wirken und das Gewicht des Körpers dem Zug zum Boden folgen. Sie nutzte die Tragfähigkeit des Bodens, dessen Widerstand mit einem Gegendruck auf das Gewicht des Körpers antwortet. Dieser Druck wirkt als Kraft auf den Körper und richtet ihn auf. Bei aller Erdung war ihr Unterricht von subtiler Leichtigkeit. Obgleich sie sich in ihrer Arbeit bewusst auf den leiblichen Aspekt begrenzte, schien ihre eigene Spiritualität durch ihren Unterricht, durch ihre verbalen und schriftlichen Äußerungen

4 A.: Eutonie, S. 57/58

5 A.: Eutonie, S. 52

**IHRE EIGENE  
PRÄSENZ ÖFFNETE  
IHREN SCHÜLERN  
WEGE ZUM  
WACHSTUM,  
OHNE DASS SIE  
DIESE VORGAB.**

hindurch. Ihre eigene Präsenz öffnete ihren Schülern Wege zum Wachstum, ohne dass sie diese vorgab. Als ihr im Alter die Abgrenzung der Eutonie gegenüber anderen Methoden unwichtiger wurde, bekamen ihre Anleitungen zunehmend eine geistige Ausrichtung. Meine Ausbildungsgruppe in Kopenhagen (1977 – 1981) fragte sie einmal: »Die Psychosomatik zeigt uns die Einheit von Körper und Seele, aber wo bleibt der Geist?« Auf meine Frage, warum sie ihre Arbeit nicht als Meditation bezeichne, antwortete sie: »Da oben arbeiten schon so viele. Wir brauchen den Boden.«

Die tiefe Freundschaft zwischen ihr und dem Philosophen Alfons Rosenberg<sup>6</sup> zeigt, wie inspirierend die gegenseitige Anerkennung und Offenheit trotz aller Verschiedenheit sein kann und wie Gegensätze zur Ergänzung werden. Alfons Rosenberg nahm über viele Jahre hinweg am Eutonie-Unterricht von Gerda Alexander teil. Die Eutonie-Übungen schlugen sich in den praktischen Meditationsanweisungen seiner Schrift Kreuzmeditation – Meditation des ganzen Menschen nieder.<sup>7</sup> Im seinem Vorwort zu Gerda Alexanders Buch schreibt er: »So ist Gerda Alexander durch ihren Grundsatz *Wesensbewusstheit durch Körperbewusstsein* mitgestaltend am Werden des ›neuen Bewusstseins‹, durch welches neue Dimensionen des Menschen erschlossen werden.«<sup>8</sup>

Felix Morrow<sup>9</sup>, amerikanischer Herausgeber von Gerda Alexanders Buch *EUTONIE*, war ein großer Kenner verschiedener

6 Rosenberg, Alfons (1902 – 1985), Philosoph, konvertierte vom Juden- zum Christentum. Kreuzmeditation – die Meditation des ganzen Menschen, München 1975

7 Martina Kress: Eutonie und die Meditation des ganzen Menschen, Erfahrungen und Betrachtungen zur Eutonie Gerda Alexander und zu Alfons Rosenbergs Kreuzmeditation, Eutonie-Diplom-Arbeit 1996, Archiv Gerda-Alexander-Schule

8 Rosenberg, Alfons: Der geistige Ort der Eutonie, Vorwort zu A.: Eutonie, S. 23

9 Morrow, Felix, 1906 – 1988, Sohn einer chassidischen Familie, wichtiges Führungsmitglied der trotzkistischen Bewegung in USA, Verleger u. a. der University Press. Felix Morrow nahm regelmäßig teil an Kursen von Gerda Alexander in USA, der Kopenhagener Schule und an den Sommerkursen in Straßburg. Gerda Alexanders Buch veröffentlichte er 1985 unter dem Titel: Eutony – The Holistic Discovery of the Total Person



**IN WIRKLICHKEIT  
GEHÖRT DIE EUTONIE  
ZU DEN GANZ  
GROSSEN SCHULEN  
DER MEDITATION.**

Körpermethoden und spiritueller Richtungen. Er schrieb, dass ein Großteil dessen, was in der Eutonie geschieht »aus der Präsenz Gerda Alexanders kommt, aus der Authentizität ihres wahrgenommenen Selbst«. »Ihre Verteidigung der Eutonie gegen herkömmliche Schulmedizin, von der sie oft wegen ihrer Erfolge (...) angegriffen wurde, ließ sie schweigen über die spirituelle Dimension der Eutonie. (...) Gerda Alexander gibt in ihren Schriften nur den Hinweis, dass die Eutonie »wie Meditation« sei. In Wirklichkeit gehört die Eutonie zu den ganz großen Schulen der Meditation. Denn was ist Meditation anderes als die fortwährende Wahrnehmung all dessen, was in uns und um uns vorgeht!«<sup>10</sup>

**EUTONIE – DIE RECHTE SPANNUNG,  
DIE RECHTE STIMMUNG**

Ein Tonus ist dann gut, wenn die Körperspannung und die seelisch-geistige Stimmung der aktuellen Situation angemessen sind. Das bedeutet, anwesend zu sein in der Wirklichkeit des Augenblicks, aufmerksam und gegenwärtig zu sein mit seinem ganzen Wesen, mit allen Sinnen, mit Leib und Seele und Geist. Unsere technisierte Welt trennt uns von unserer Körperlichkeit. Der Körper wird verdinglicht, er muss funktionieren, das Ersatzteillager wird technisch immer perfekter. Unsere fühlende Leiblichkeit hat sich der Erkenntnis »Ich denke, also bin ich« unterworfen. Der Mensch hat gelernt, sein Denken und seine Intelligenz zu gebrauchen. Dabei ist das Gefühl für die eigene Körperlichkeit oft verleugnet worden, und damit geht auch die Freude an der Leiblichkeit verloren. Erst wenn der Körper sich durch Schmerzen meldet und nicht mehr funktioniert, wenn er uns Kummer macht, kümmern wir uns um ihn.

Die Notwendigkeit zu einem Wandel zeigt sich nicht nur in der Ausweglosigkeit des Gesundheitswesens, sondern auch in der persönlichen Suche der Menschen nach sich selbst. Körperliche Verwöhnung und Wellness boomen.

<sup>10</sup> Morrow, Felix: The Formation of an Observing Self in Eutony, Beitrag in A.: Eutony – The Holistic Discovery of the Total Person, 1985

**UNSER FÜHLEN,  
DENKEN UND  
HANDELN IST AN  
UNSEREN KÖRPER  
GEBUNDEN, WIR  
HABEN NICHT  
DIESEN KÖRPER,  
SONDERN WIR SIND  
DIESER KÖRPER.**

Aber neben diesem passiven Ausgleich für den Alltag wächst der Wunsch, sich selbst als Einheit von Körper, Geist und Seele zu erleben. Damit wächst die Bereitschaft, etwas dafür zu tun, um diese Einheit wiederzufinden und aus ihr heraus leben zu können, auch im Alltag. Unser Fühlen, Denken und Handeln ist an unseren Körper gebunden. Wir haben nicht diesen Körper, sondern wir sind dieser Körper.

In der Fachsprache heißt das Ziel dieses Wandels »Embodiment«, Verkörperlichung. Wir kennen das alte Wort »Inkarnation«: Geist und Seele sind in den Körper hineingeboren, der Körper wird damit zum Leib. Alte Weisheiten werden neu erlebt und mit neuem Geist gefüllt: »Ich denke, also bin ich« wird ergänzt durch »Ich fühle, also bin ich«. Dann kann auch das Handeln aus der Ganzheit von Fühlen und Denken erwachsen. »Denn eine gesellschaftliche Neuordnung, wie sie heute angestrebt wird, kann nicht allein durch äußere Reformen erreicht werden, sondern nur, wenn gleichzeitig sich jeder Einzelne seiner Verantwortung für das sichtbare und unsichtbare Ganze bewusst wird und ihr entsprechend in seinem Leben handelt.«<sup>11</sup> Unserer Leiblichkeit mit ihrer leisen Sprache wird im Alltag mit seinem Dauerstress, der durch Zeitmangel, Leistungsdruck und Reizüberflutung bedingt ist, übertönt. Unser Organismus mit seiner sensiblen Reizschwelle wird gekränkt, er wird krank. Wir legen uns einen Schutzmantel zu, der zu einer Desensibilisierung unserer körperlichen Wahrnehmung und damit zur Selbstentfremdung führt, wir verlieren unsere eigene Mitte. Oft führen uns erst tiefe Krisen auf die Suche nach Hilfe, zum Beispiel zur Eutonie. Wir suchen einen Halt und die Ruhe, die innere Einkehr ermöglicht.

Doch trotz aller Wünsche und guter Absichten, trotz aller Sehnsucht ist es oft schwer, präsent in der Gegenwart zu sein. Der Druck, unter dem wir stehen, unsere Probleme, unsere Bindungen, unsere Gedanken und inneren Gespräche, die Ungeduld der Erwartung oder Übermüdung begleiten uns.

All das gehört zu unserer Wirklichkeit. Sie wird deutlich in der Stille der Einkehr bei uns selbst und umso lauter, je mehr wir dagegen kämpfen.

11 A.: Eutonie, S. 50

Gerade dieser Wirklichkeit begegnen wir in der Eutonie. Wie können wir trotzdem die rechte Spannung und Stimmung finden, die der Wirklichkeit des Augenblicks entsprechen? Erfahrungen in der Eutonie sind Begegnungen mit sich selbst. Sie sind geprägt von der eigenen Wahrnehmung, die in der eigenen Biografie wurzelt. Daher ist jede Wahrnehmung subjektiv. Eine Übung kann befreiend, bereichernd, kräftigend oder beruhigend erlebt werden. Sie kann aber auch Ängste auslösen, wenn alte Muster sich lösen, wenn Verdrängtes auftaucht oder die eigenen Schatten bewusst werden. Entsprechend unterschiedlich kann der Tonus reagieren. Ein Baum steht umso sicherer, je tiefer er sich in der Erde verwurzelt. Unser Körper findet sein Fundament im tragenden Boden, um sich von dort aufzurichten. Auch Seele und Geist müssen in die Tiefe, ins Dunkle gehen, um von dort zum Licht hin zu wachsen.

**HALT MUSS VON  
INNEN WACHSEN,  
INKARNIERT  
WERDEN.**

Erfahrungen beinhalten immer auch Gefahren. Homer berichtet: Odysseus fährt auf das Meer (Symbol der Seele). Er macht auf dieser Fahrt Erfahrungen, indem er Gefahren begegnet. Nachdem er sie überstanden hat, geht seine Fahrt zurück in seine Heimat – zu sich selbst. Ein Halt, den wir außen suchen, kann eine zweckmäßige Krücke sein, auf die wir uns vorübergehend stützen können. Aber sie kann unbrauchbar werden oder uns abhanden kommen. Halt muss von innen wachsen, inkarniert werden. Weder das kognitive Wissen um den Boden noch die Kenntnis der Struktur unserer Wirbelsäule tragen uns, sondern die körperlich-seelische Erfahrung dieser Kräfte. Seinen Körper spüren heißt, sich selbst auf die Spur zu kommen. Auf den Körper zu horchen führt dazu, ihm und seinen Gesetzen zu gehorchen. Dieses Lernen durch den Körper stellt unser gewohntes Bild vom Lernprozess buchstäblich vom Kopf auf die Füße und macht es zu einem ganzheitlichen Prozess. Die wichtigsten Übungsprinzipien der Eutonie sind Aufgabe und Hilfe, um körperlich anwesend zu sein und sich zu sammeln.

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

**Kontakt:** Das Bewusstsein für Nähe und Distanz fördert die Fähigkeit zur sozialen Beziehung.

**Transport:** Getragen sein und aufgerichtet werden – aufrichtig, authentisch sein.

**Intention:** Die Intensität gerichteter geistiger Qualität führt über die Materie hinaus.

... DAS EIGENE MASS ZU FINDEN UND DIE INNERE FREIHEIT ZU ENTDECKEN, DIESES MASS AUCH LEBEN ZU KÖNNEN ...

Sie helfen uns, das eigene Maß zu finden und die innere Freiheit zu entdecken, dieses Maß auch leben zu können; sie helfen uns, den Mut zu haben zum eigenen Ausdruck und zur eigenen Kreativität und die Verantwortung zu übernehmen für das eigene Handeln.

**EUTONIE UND DER WANDEL UNSERES BEWUSSTSEINS**

Der Wandel des menschlichen Bewusstseins betrifft nicht nur Einzelne, sondern die gesamte menschliche Gesellschaft. Er wirkt sich in verschiedenen Bereichen aus, z. B. im Sozialwesen mit seinen Aufgaben, in der Wissenschaft mit ihren Zielen, in der Kunst mit ihrem Ausdruck und in der Suche nach Transzendenz. Die Qualität einer Bewusstseinsentwicklung ist abhängig von der Motivation der Menschen. Die Erfahrung von Solidarität und Zugehörigkeit, von Eingebundenheit und Akzeptanz motiviert, an der Qualität dieser Entwicklung mitzuwirken. Erst ein tragfähiges Netz sozialer Beziehungen macht es möglich, sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens zu machen.

Darum ist Körperbewusstsein nicht Selbstzweck, sondern die Basis für ein menschliches Zusammenleben, für die Qualität des menschlichen Bewusstseins und für seine Evolution.

Die Eutonie hat nicht nur einen Platz im Bereich der Pädagogik und Erwachsenenbildung, im Gesundheitsbereich, in der Kunst und in der Meditation, sondern überall dort, wo Menschen

bereit sind, sich selbst, ihrem sozialen Umfeld und den Sinnfragen des Lebens zu begegnen.

Die Eutonie appelliert an unser Bewusstsein und fördert dessen Entwicklung. Mit wachsendem Bewusstsein entdecken wir einen tieferen Sinn in den Werten der Eutonie, und diese Werte entwickeln sich weiter mit unserem Bewusstsein. Es entsteht ein Prozess, in dem sich die Qualitäten gegenseitig intensivieren. Da unser heutiges Bewusstsein nicht die Fähigkeit hat, ein zukünftiges, größeres Bewusstsein zu erfassen, kann die Eutonie ihr Ziel nicht definieren. Aber ihre Intention kann in die Richtung dieses Wachstums streben.

Wie finden wir die angemessene Spannung und Stimmung für eine bewusstseinsweiternde Präsenz, die gleichzeitig der Wirklichkeit unseres Augenblicks entsprechen?

Die Mittel der Eutonie sind einfach. Einfach zu sein, ist in unserer Welt mit ihren spektakulären Verführungen sehr schwer. Aber Gerda Alexander sagte überzeugt: »Es kommt eine neue Ära. Man könnte sie vielleicht als die Zeit des Untergangs der isolierten Vernunft bezeichnen. Denn es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die Zusammenhänge deutlicher erleben, miterleben oder auch mitgestalten.

Zu dieser Bewusstseinsweiterung möchte ich beitragen. Und sei es auch nur mit einem Tropfen.«<sup>12</sup>

Intention als eine geistige Qualität wirkt auf den Geist zurück. Ihre Intensität führt über die Körpergrenze hinaus und transzendiert die materielle Ebene. Sie macht empfängsbereit und öffnet für spirituelle Erfahrung.

Und welcher Wirklichkeit begegnen wir dann?

»Einfach nur stehen.«

Wahrnehmung, Achtsamkeit, Kontemplation und Präsenz sind Bezeichnungen für eine innere Haltung, für eine geistige Qualität, die uns aus der Isolierung der Ichbezogenheit herausführt in eine innere Stille, in der das Fragen und Suchen aufhört. Erst das unvoreingenommene, fraglose Lauschen ohne Erwartung öffnet den Menschen für seinen individuellen spirituellen Weg.

**SIE MACHT  
EMPFANGSBEREIT  
UND ÖFFNET FÜR  
SPIRITUELLE  
ERFAHRUNG.**

12 G. A. In: Moscovici, H. K. Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen. Pionierinnen der Körpertherapie Hamburg, 1989





Diese Veröffentlichung ist mein  
Abschiedsgeschenk an den Kreis  
meiner Kolleg\*innen und ehemaligen  
Schüler\*innen und an die beiden  
Vereine DEGGA (Gemeinnütziger Verein)  
und DEBEGA (Berufsverband) –  
als Zeichen meiner Dankbarkeit für  
unsere kreativen Begegnungen.

Karin Schaefer, 2024

