

EUTONIE – bereichernd lebendig in ENTWICKLUNG

Deutsche Eutonie-Gesellschaft
Gerda Alexander e.V.



Mitteilungen
Nr. 70
Juni 2025

Impressum

Vorsitzende: Birgit Léona Krengel
Wingertsbergstr. 5
64287 Darmstadt
E-Mail: krengel.degga@eutonie-darmstadt.de

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

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

**Verantwortlich für die Herausgabe der
»Mitteilungen« ist die Schriftführerin**

E-Mail: info@eutonie.de

Internet: www.eutonie.de

Bankverbindung: Postgirobank Hamburg
DE11 2001 0020 0384 1142 00
BIC: PBNKDEFF

Umsetzung: Inge Fuhrmann, Bremen | www.ifuhrmann.de

Auflage: 200 Exemplare
Bremen, Juni 2025

EUTONIE
bereichernd
lebendig
in **ENTWICKLUNG**

Inhalt

4 Brief an die DEGGA-Mitglieder

Dorothee Stieber-Schöll

Ereignisse in der »EUTONIE-WELT«

8 Trägerverein Gerda Alexander Schulen e. V.

Eine Ära geht zu Ende

Frauke Behrens-Wolff, Leonore Landmann

13 Besuch des DEBEGA bei Karin Schaefer zum 90. Geburtstag

Susanne Hoffmann, Angelika Klank, Claudia Nadler

15 Internationale, interkollegiale Fortbildung in Oberägeri / Schweiz

Leonore Landmann

17 Sommerkurs in Fischerhude 2024

Dorothea Maas

20 Online-Eutonie für DEGGA-Mitglieder

Dorothee Stieber-Schöll

25 Fortbildung für Eutonie GA

Behandlungstechniken in Neufahrn

Ellen Koch-Bumann

30 Neues aus der Eutonie-Akademie Bremen

Martina Kreß, Dorothee Stieber-Schöll

32 Rede zur Zertifikatsfeier am 25.04.2025

Martina Kreß

Themenbeiträge

38 Eutonie als somato-psychische Methode

Barbara Göger

41 Das Eutonie-Prinzip Zeichnen

Renate Riese

- 43 Eutonie ist für mich**
Karin Coch
- 46 Musik, Bewegung und Eutonie – ein Erfahrungsbericht aus der musikpädagogischen Praxis**
Karolina Runge
- 48 Eutonie in Bewegung**
Karin Coch

Leben mit Eutonie

- 51 Mit Eutonie älter werden**
Elisabeth Hoppe
- 53 Resonanz auf den Text von Elisabeth Hoppe**
Dorothea Middendorf, Dorothee Stieber-Schöll
- 54 Im Gespräch mit Verena Dumermuth**
Dorothee Stieber-Schöll

Gedicht- und Text-Impulse

- 59 Fundsache – ein kluger Gedanke**
Dorothee Stieber-Schöll
- 60 Fundsache – Eutonie Baum**
Elisabeth Fohrlner
- 62 Über die Geduld**
Ellen Koch-Bumann
- 64 Antonia und Elfchen**
Karin Coch

In eigener Sache

- 66 Neuer Grundlagenkurs Eutonie Gerda Alexander in Tübingen**
- 68 Anschriftenliste aller zertifizierten Eutoniepädagoginnen Gerda Alexander**

Brief an die DEGGA-Mitglieder

Wir begrüßen elf neue Mitglieder in der DEGGA e.V.: Herzlich willkommen!

Was ist Eutonie für Sie, liebe Leser:innen?

Wie sind Sie mit Eutonie in Kontakt gekommen?

Welche bereichernden und lebendigen Erfahrungen haben Sie mit Eutonie gemacht?

Welche Relevanz hat das, was Sie bei Eutonie-Übungen bewusst erlebt und erfahren haben, in Ihrem Alltag?

Gelingt es Ihnen, Eutonie in Ihrem Alltag lebendig zu integrieren?

Hat Eutonie eine Bedeutung in Ihrem Lebensalltag / für Ihre Lebensführung?

Welchen Einfluss hat die Arbeit mit Eutonie auf Ihre persönliche Entwicklung gehabt?

Gibt es eutonische Forschungsfragen, die Sie aktuell erkunden? Was finden Sie heraus? Welche Entdeckungen machen Sie / haben Sie gemacht?

Ich freue mich, wenn diese Fragen Sie animieren, ihre persönlichen Schätze, die Sie mit Eutonie entdecken und kontinuierlich weiter entdecken konnten, wahrzunehmen und vielleicht auch in Worte zu fassen. Mich interessiert, wie Eutonie Sie bereichert, Ihrer Lebendigkeit Raum gibt und zu Entwicklungen in Ihrem Leben beiträgt. Schreiben Sie mir und lesen Sie in der nächsten Ausgabe der DEGGA-Mitteilungen von sich und dem, was andere mit uns allen teilen mögen.

Mein Mann fehlt an meiner Seite. Das können sicher viele von Ihnen nachvollziehen und kennen selbst das Weiterleben nach schmerzlichem Verlust des Lebenspartners. Mit meinen vielen Aufgaben in Haus, Garten, einem kleinen Maß beruflichen Tuns und der Vorstandsarbeit in der DEGGA bin ich an der Grenze dessen angekommen, was ich an Pflichten bewältigen kann. Es soll auch Raum für »Kür« in meinem Leben sein.

Ich bin bereit, weiter an der Herausgabe der DEGGA-Mitteilungen mitzuwirken, doch in das Amt der Schriftführerin werde ich mich auf der kommenden Mitgliederversammlung nicht erneut wählen lassen.

So wie unser persönliches Leben in Entwicklung ist, wir uns lebendig den Herausforderungen stellen und sicher immer wieder (Zwischen-)Bilanz ziehen und dabei entdecken, was uns bereichert und nährt – was uns Kraft kostet, ist auch die »Eutonie-Welt« in stetiger Entwicklung.

Sie lesen vom festlichen und würdigen Abschied in Kenzingen: neun neue Eutonie-Pädago:innen machten ihre Prüfung im Juni 2024. Barbara Seitz gab die Schulleitung auf. Die Schule dort wurde geschlossen. Der Schulträgerverein beschloss, sich aufzulösen.

Im Auftrag des DEBEBA (Berufsverband der Eutoniepädagog:innen) besuchten drei Kolleginnen Karin Schaefer anlässlich ihres 90. Geburtstags.

Von der lebendigen und bereichernden Arbeit mit Eutonie berichten die Beiträge vom internationalen Treffen in Oberägeri, der Sommerwoche in Fischerhude, der Online-Eutonie für DEGGA-Mitglieder und der Fortbildung Behandlung.

In der Eutonie Akademie Bremen haben Ende April 2025 dreizehn Kolleg:innen die Pädagogik-Ausbildung erfolgreich beendet.

Zwei der Themenbeiträge ergänzen den geschilderten Eindruck der intensiven Sommerwoche in Fischerhude, in der wir uns fortlaufend und aufbauend mit dem Eutonie-Prinzip Zeichnen beschäftigten. Karin Coch nahm die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit zum Thema »Eutonie ist für mich« mit und verfasste dazu einen Text, in dem Sie sich vielleicht wiederfinden.

Barbara Göger blickt auf die Eutonie als somato-psychische Methode und führt aus, wie das Hinwenden der eigenen Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel von Körper und Geist / Psyche bei sich selbst wie bei den anderen Chancen für Begegnung mit sprachlicher Verständigung auf der psycho-sozialen Ebene eröffnet.

Unsere neu zertifizierte Kollegin Karolina Runge schildert sehr anschaulich ihre Erfahrungen, die sie mit Eutonie und musikpädagogischer Arbeit mit Jugendlichen macht.

Karin Coch hebt die Bedeutung von Bewegung für uns Menschen und als Teil jeder Eutoniestunde hervor.

Unter der Überschrift »Mit Eutonie älter werden« fasste Elisabeth Hoppe eigene Erfahrungen zusammen. Diesen Text gab ich Dorothea Middendorf zu lesen, die Eutonie zu diesem Zeitpunkt noch nicht kannte. Lesen Sie ihre beeindruckende Resonanz auf den Text.

Mein Interview führte ich mit Verena Dumermuth, die in Kopenhagen ihre Ausbildung im Jahr 1974 abgeschlossen hat. Sie lässt uns an Erfahrungen in ihrer Ausbildungszeit und ihrem beruflichen Weg danach teilhaben.

Stöbern Sie in den zahlreichen »Fundstücken«, die mich erreichten. Die Quelle des Eutonie-Baums liegt im Schaffen von Elisabeth Fohler, einer Kollegin aus der Schweiz.

Die gemeinsame Aufgabe von uns allen, die in der DEGGA und im Berufsfeld »Eutonie« wirken, ist es, die Eutonie lebendig zu erhalten, sie weiter zu geben / zu verbreiten und Menschen die Chancen zu eröffnen, sie kennenzulernen.

Barbara Göger bietet in Tübingen ab Ende September einen Grundlagenkurs an.

In Bremen gibt es einen Grundlagenkurs und Ausbildungsangebote.

Machen Sie interessierte Menschen auf diese Möglichkeiten aufmerksam!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen von: **»Eutonie – bereichernd – lebendig – in Entwicklung«**

Ihre
Dorothee Stieber-Schöll



Vlotho, 09.06.2025

Ereignisse in der »EUTONIE-WELT«



**Trägerverein
Gerda Alexander Schulen e. V.**

Eine Ära geht zu Ende!

■ Barbara Seitz möchte aus familiären Gründen die Leitung der Gerda Alexander Schule beenden und sich erst einmal aus allen Aktivitäten zurückziehen. Ein großer Dank für ihren unermüdlichen Einsatz! Über 40 Eutonie Pädagoginnen und TherapeutInnen sind unter ihrer Leitung an der GAS Kenzingen ausgebildet worden.

Wir wünschen Barbara alles Gute! Und hoffen, sie als kompetente Kollegin auch wieder in unseren Reihen zu begrüßen!

Dank auch allen Co-Dozentinnen für ihren Anteil an der Ausbildung: Gerda Büker, Rita Schnabel, Katrin Renner, Isabelle Pelti Kromm, Dorothee Stieber-Schöll und für das Büro Marie Fischer. Da sich absehbar keine neue Schulleitung finden wird, werden wir den Verein und das dazugehörige Archiv auflösen. Seit 1987 hat der Verein die Schul- und Ausbildungsleitung in allen administrativen Aufgaben unterstützt und damit entlastet. Doch alles hat seine Zeit!

So machten wir, Frauke Behrens-Wolff und Leonore Landmann uns am Samstag, 22. Juni 2024, in aller Frühe auf den Weg nach Kenzingen. Gegen 13:00 Uhr kamen wir an.

Walburga Schwär, 1. Vorsitzende des Vereins begrüßte uns mit leckeren Süßkirschen! Wir nahmen unsere Unterkunft in Besitz und nach kurzer Mittagspause ging es ins Archiv im Keller der Alten Fabrik. Während wir »Kellerasseln« – laut Frauke – dort die nächsten Stunden verbrachten, wurde in der obersten Etage die letzte Pädagogik Prüfung unter Mitwirkung von Angelika Klank, Monika Koddebusch und Isabelle Pelti Kromm abgenommen.

Viele Kartons! Mehr als erwartet, zu groß zu schwer! Also in den Baumarkt, mehr Kartons und Klebeband zur Stabilisierung. Wir freuten uns, als Barbara Göger zur Unterstützung eintraf! Wunschlisten wurden zusammengestellt und wir versuchten Überaltes auszusortieren. Gerade für letzteres liefen einige Telefonate, jede/r weiß, wie schwer es fällt Bücher einfach wegzuschmeißen! Wir hatten Erfolg! Einige der medizinischen Bücher von Gerda Alexander werden möglicherweise von einem medizinischen Antiquariat übernommen!



Die DEGGA erbt satzungsgemäß die Gelder des Trägervereins und hat sich auch bereit erklärt, das Erbe der Eutonie in Form von Examensarbeiten, Medien, sowie DEGGA Nachrichten verschiedener Jahrgänge und der gesammelten Schriften über Eutonie Gerda Alexander zu übernehmen. Dorothee Stieber-Schöll war bereit alles zu sich nach Vlotho zu nehmen. Dort wird noch einiges zu ordnen sein! Am Sonntagvormittag holten wir Karin Schaefer aus Straßburg ab. Es war berührend Karin, da fast 90-jährig wiederzusehen, sich miteinander auszutauschen! Frauke tauchte immer wieder ins Archiv ab, um den einen oder anderen Wunsch ans Tageslicht zu holen. Ab 12:00 Uhr waren alle zu den letzten Prüfungsdarbietungen eingeladen.

Im Kreis, synchron, stellten die neun KandidatInnen die Kontrollstellungen und anschließend eine Bewegungsstudie vor, in der die Eutonie-Prinzipien erkennbar wurden. Gelungen und anschaulich! So wurden anschließend feierlich acht Frauen und ein Mann zu Eutonie-Pädagog:innen zertifiziert. Alle Prüfungen und die Zertifizierung wurden zusätzlich vom Vorstand des BV-Atems begleitet. Zwei frisch zertifizierte Eutonie-Therapeut:innen erhielten auf Antrag vom Vorstand des BV-Atem, Sabine Huis, zusätzlich ihre Zertifizierung als Atem Pädagogin/-Therapeutin des BV-Atem. Die Gruppe bedankte sich unter anderem mit einem eigens gedichteten Lied bei Barbara. Anschließend wurden



wir zu einer Eutonieeinheit in thüringischer Mundart eingeladen, herrlich bildreich: Über den Boden rollen wie man halt Rouladen rollt ... muss man live erleben! Da kommt das Zwerchfell in Bewegung!

Anschließend stellten Dorothee Stieber-Schöll und Karl-Erich Emde die DEGGA vor und Monika Koddebusch den DEBEGA.

Beim anschließenden Sektempfang mit Imbiss war noch Gelegenheit sich auszutauschen, dann strebten die »Neuen« nach einem langen Wochenende in Richtung Heimat! Zuvor packten alle an, um die Kartons voller Bücher und Schriften in die Autos zu packen. Endlich, der Keller war leer!

Nun konnten wir die letzte ordentliche Sitzung des Trägervereins abhalten. Im Anschluss fand die außerordentliche Sitzung statt, in der wir die Einleitung zur Auflösung des Trägervereins beschlossen.

Am Abend trafen sich Prüfungsteam, Anwesende vom DEBEGA, DEGGA und Trägerverein zu einer Abschiedsfeier für Barbara in Scheidels Restaurant Zum Kranz.

Zwischen den Speisen gab es Danksagungen und Geschenke für Barbara und ein Rückblick von Karin Schaefer. Frauke bereicherte den Abend mit einem Stück für Querflöte von G. Ph. Telemann. Plötzlich wurde uns bewusst: Auch der Trägerverein ist hier das letzte Mal zusammen! Darum an



dieser Stelle herzlichen Dank an unsere
1. Vorsitzende Walburga Schwär für
ihren Einsatz! An die 2. Vorsitzende
Frauke Behrens-Wolff und unsere
Schatzmeisterin Rita Wendenius-
Goerlitz!

Weitere Mitglieder: Karin Schaefer,
Burkhard Masslak, Hildegund Kingreen,
Hilde Iselin, Gerda Büker,
Leonore Landmann, Ellen Koch-
Bumann, Marianne Mielke,
Regina Wricke.

Montagsmorgen, 24. Juni 2024,
beladen mit Kartons, auch für die
Eutonie Akademie Bremen, traten wir
die Rückfahrt an: über Vlotho, um
dort Dorothee beim Entladen zu helfen
und zurück nach Hermannsburg und
Lübeck.

Frauke Behrens-Wolff &
Leonore Landmann

Besuch des DEBEGA bei Karin Schaefer zum 90. Geburtstag

■ An einem sonnendurchfluteten Samstag im Juli machten sich Angelika Klank, Claudia Nadler und Susanne Hoffmann auf den Weg nach Straßburg um Karin zu ihrem 90. Geburtstag die herzlichsten Glückwünsche im Namen des DEBEGA zu überbringen. Karin hatte sich an diesem Tag nach Absprache schon im Vorfeld auf uns eingestellt. Die Freude über den üppigen Sommerstrauß und den besoneren Kartengruß war groß. Alles wurde liebevoll platziert und bestaunt. Ein besonderer Moment galt auch dem Kartentext, der von Angelika Klank stellvertretend verfasst wurde.



In dem Text würdigt Angelika Karin als Wegbereiterin und Inspirationsquelle der Eutonie Gerda Alexander. Die Spuren, die Karin gelegt hat, verbinden uns alle mit der Eufonie.

Zur besonderen Freude von Karin hat Angelika noch einen Text »Spuren«, den Karin einst verfasst hatte, der Karte beigelegt.

Karin wird am 29. Oktober Straßburg verlassen und in ihre neue Heimat nach Thailand auf die Insel Ko Samui reisen. Viele Dinge müssen zurückgelassen werden, viele Abschiede werden vor der Abreise durchlebt. Dennoch ist Karin voll Vorfreude und Neugier auf den neuen Lebensabschnitt.



In Straßburg werden die von Karin und Marc gelegten Spuren auch weiterhin wirken, auch wenn die sichtbaren Spuren derzeit nach und nach aufgelöst werden, um neuen Bewohnern Platz zu machen. Die besonderen Schätze im Musikarchiv von Marc werden von Karin in würdige Hände weitergegeben. Auch von den meisten ihrer eigenen Schätze ist es jetzt an der Zeit, sich zu trennen.

2 Koffer mit je 20 Kilo ist alles was mitgenommen werden darf, um auf Ko Samui neue Spuren zu legen. Aber wie wir wissen zählt nicht das, was wir mit uns tragen, sondern das, was wir in uns tragen. Und so dürfen wir sicher sein, dass Karin weiterhin spürsam Spuren in die Welt legen wird.

Spuren

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

Spuren,
die wir sichtbar oder unsichtbar legen durch unser Fühlen, Denken und Handeln.

Spuren,
die wir durch unser Nicht-Handeln und Nicht-Sagen hinterlassen.

Spuren,
*in uns gelegt durch die Eutonie: Wir kommen uns spürend selbst auf die Spur
Wir üben, unsere Spuren spürsam in die Welt zu legen.*

Karin Schaefer

Internationale, interkollegiale Fortbildung in Oberägeri/ Schweiz

■ Zum Thema »Eutonie im Alltag« fand 2024 wieder eine Fortbildung in Oberägeri statt: Transport vom Liegen zum Sitzen – Aufstehen – Stehen – Gehen – Fußarbeit!

Alltags- und haushaltsnah haben wir erforscht, was man so alles mit einem Betttuch machen kann und wie sich das auf unsere Bewegung auswirkt. Da wurde auch unser Spieltrieb geweckt!

Interessante Information gab uns eine Film-Dokumentation über die Größe, Stellung und muskuläre Einbindung des Oberschenkelknochens bei unterschiedlichen Säugetieren und wie sich dies auf das Kraftpotential auswirkt, das dieser Knochen entwickeln kann.



Ein anderes Thema war die Präsenz des rückwärtigen Raumes bei der Behandlung!

Es ist immer wieder ein großer Gewinn miteinander zu arbeiten, sich auszutauschen, einander zu ermutigen Neues auszuprobieren, unsere individuelle Beweglichkeit zu erforschen, was sie beeinträchtigt und was wir tun können, um diese zu erhalten!

*Die Menschen bereisen fremde Länder,
staunen über die Höhe der Berge,
die Länge der Flüsse,
die Weite der Meere und Gewalt
ihrer Wellen,
das Wandern der Sterne ...*

An sich selbst und an Einander gehen sie vorüber ... – ohne staunen!

Frei nach Augustinus (354 - 430)

Die Eutonie genießt in der Schweiz mehr Anerkennung und kann über einige Krankenkassen abgerechnet werden. Dafür müssen regelmäßige Fortbildungen nachgewiesen werden. So lädt der Schweizer Verband immer dann international ein, wenn kein anderes Land einlädt.

Das Seminarhaus Ländli liegt in wunderschöner Landschaft am Ägerisee, mit einem eigenen Badezugang. Im Haus selbst gibt es einen großzügigen Wellness Bereich. So kann man die Zeit auch als Fortbildungs-Kur-Urlaub betrachten. Die Schweizer Kolleginnen haben einen Pauschalpreis verhandelt. Man kann sich jedoch auch auf einem Campingplatz in der Nähe einbuchen.

Vom 09. - 13. Juli **2025** haben unsere Schweizer Kolleginnen wieder nach Oberägeri eingeladen. Thema: **EUTONIE UND UNSERE ORGANE**

Für **2026**, plant unsere Kollegin Helene Roitinger aus Österreich eine Internationale Fortbildung im Süden von Deutschland von Sonntag 23. bis Freitag 28. August. Thema wird sein: **Die Bedeutung von Traumata für unsere Arbeit als Eutonisten.**

Leonore Landmann



Sommerekurs in Fischerhude 2024

■ Da ist sie wieder: Diese heitere, einladende Atmosphäre beim Betreten der Turnhalle mit ihrer Spielwiese aus hellen Matten, bunten Tüchern und dem individuell weiträumig verstreuten Eutoniematerial. Ein leiser Geruch von Wolle und Latex durchweht den Raum, aber auch Sommerfrische strömt durch die geöffnete Flügeltüre. Herzliche Stimmung und Wiedersehensfreude breiten sich aus bei vielen Begrüßungen – das fröhliche Schnattern im Raum verbindet alle Beteiligten jedenfalls schon mal rein akustisch. Aha, da sind ja auch neue, junge Gesichter! Und dann die Frage, wen habe ich zur Begrüßung noch nicht erwischt? Bevor Renate und Martina den Kurs eröffnen

– schnell noch Blickkontakt suchen und zuwinken von Matte zu Matte. Renate bittet nach einer Weile, die Zungen ruhen zu lassen und wenn das dauert, sorgt neuerdings ein feines Glöckchen für **allmählich** abflauendes Gemurmel.

Wir erinnern uns: Das Prinzip Zeichnen steht diesmal als Arbeitstitel über dem Kurs. Was erwartet uns? Renate heftet Tag für Tag eine Folge von fünf Kurzbeschreibungen an die blaue Matte am Eingang; pädagogisch durchdacht, wie es ihre klare Art ist, mit der sie uns erreicht und neugierig werden lässt.

»Bewegung konsequent von einem bestimmbar Ort an der Körperoberfläche anzuführen ist eine herausfordernde Übung in Präsenz, Ausdauer und Genauigkeit. Es geht darum, die Aufmerksamkeit dort zu sammeln und zu halten – auch bei komplexen Bewegungsabläufen.« Und wenn sie anfügt, dieser gewählte Ansatzpunkt der Bewegung sei ein bleibender Bezugspunkt, der sich zum Glück wieder finden lasse und wir immer neu beginnen könnten, wenn er verloren ginge, zeigt dies die unerschütterliche Zuversicht einer hoffnungsfrohen Lehrerin.

Wir sind bereits in Punkto Zeichnen vorbereitet, als Mitte des Kurses eine knifflige Anleitung zu einer herausfordernden Suche wird, den vorgegebenen Bezugspunkt Schritt für Schritt zu finden: Rechte Schulter, klar, Akromeon, klar, hintere Seite auch noch klar, aber welche hintere Ecke meint sie genau? Ziemlich weit außen, in Verlängerung der Schulterblattgräte, heißt es dann noch präzisierend. Das hilft, die gemeinte kleine rundliche Knochenkuppe schlussendlich zu ertasten und als Bezugspunkt in unserer Aufmerksamkeit zu etablieren. Stehend zeichnen wir von diesem Bezugspunkt aus zunächst auf einer Ebene, der hängende Arm wandert mit und kann sich gegebenenfalls auch eindrehen. In

Rückenlage weiter ühend und schließlich noch in Seitenlage erkunden wir die überraschend zahlreichen Bewegungsoptionen – manches mal den Bezugspunkt tatsächlich verlierend, neu suchend und erfreulicherweise wiederfindend. Nachspüren. Das linke Schultergelenk ist jetzt bereits vorbereitet. Präsenz und Genauigkeit sind vielleicht nicht mehr ganz so frisch, die gefragte Ausdauer aber bekommt durch die unermüdlich freundlich-einladende Stimme der Anleiterin stets ihren Schub. Am Ende lassen die vielfältig wahrgenommenen Bewegungsmöglichkeiten im Nachspüren bei vielen einen erweiterten Innenraum in den Schultergelenken und je nach dem bis in den Brustkorb oder die Arme entstehen.

Und so meldet eine Teilnehmerin »Öffnung« und »Lösung« im Schulterbereich zurück, eine weitere findet es spannend, beim Zeichnen zu erkunden, »wie viel bzw. wenig Kraft brauche ich wirklich?« und eine dritte hat bei der Heimfahrt auf dem Rad die deutliche Empfindung, dass die Lenkstange nicht breit genug sei.

Martina führt uns zur Abwechslung in einer besonderen Einheit über Finger und Hände ans Zeichnen heran. In ihrem eigenen Stil, mit sonorer Stimme und spürbarer Freude am Anleiten,

lockt sie unsere Neugier und Bereitschaft, uns einzulassen. In Rückenlage lassen wir den linken Arm von der Hand her über den Boden schleifen bis er im 45° Winkel zum Rumpf liegt; die Handinnenfläche zeigt zur Matte. Und auch jetzt wird es knifflig: Von der Kuppe jeden einzelnen Fingers als Bezugspunkt schieben wir diesen in seine ihm zugeordnete Richtung aus, Hand, Arm, Schulter folgen. Fünf Finger, also fünf Richtungen. Der Daumen kann das ganz gut. Aber die vier anderen?

Konzentration, Präzision, Ausdauer...

Und wenn der Handrücken am Boden aufliegt? In welche Richtung schließen sich Arm und Schulter dem Verlängern der einzelnen Finger jetzt an? Alles neu! Vertrauter, lockerer, ausholender ist das schon, von den Fingerspitzen her – Hand und Arm anschließend – zur Zimmerdecke hin einen Viertelkreis zu zeichnen, bis das Lot im Schultergelenk gefunden ist, und dann weiter nach oben zu verlängern, halten und wieder ins Lot absinken und den Arm zum Boden zurückgleiten zu lassen, macht das Ganze schlussendlich zu einer runden Sache. Nachspüren, Eigenwahrnehmung geschehen lassen, strecken, räkeln, allmählich ins Gruppengefüge zurückfinden.

Punkt 2 der Kurzbeschreibung lautet:

»Die Tiefendimension ist angesprochen und erschließt sich nach und nach: Einzelne Gelenke, ihr Zusammenspiel, Muskel- und Fasziennetzen, Reaktionen der Organe, d.h. viele Beziehungen und Verbindungen im Körper lassen sich auf diese Weise erkunden.« Rückmeldungen aus der Gruppe sprechen von Raum in beteiligten Gelenken und Rumpf, eine Teilnehmerin von Öffnung im Bauchraum – ganz im Sinne einer Erfahrung von Dreidimensionalität.

Wir wären nicht wirklich eutonisch unterwegs, wenn es nicht ausgleichende Partner- und Gruppenarbeit gäbe und – über das Kursangebot hinaus gehende – gesellige, verbindende Aktivitäten. So erfreuen sich viele Teilnehmer:innen am Gitarrenkonzert von Gaetano, manche finden sich zu Gesang im Quintessenz-Atelier von Helge Burggrave ein, und richtig unterhaltsam und genüsslich wird es beim leckeren Abschiedessen bei Berkelmann, an dem fast der ganze Kurs teil hat. Ein Kompliment an die wieder einmal gelungenen Anleitungen von Renate und Martina? Keine Frage. Wenn wir Punkt 5 aus dem Aufschrieb »Prinzip Zeichnen« zusammenfassen, klingt das so: Ein kreativer Prozess wurde angestoßen, wir erlebten manche Veränderungen und wurden gewahr: Es gibt sie, diese Gestaltungskraft in uns! Dorothea Maas

Online-Eutonie für DEGGA-Mitglieder

■ Auf unserer Vorstandssitzung im März 2024 haben Ulli Deinert, Karl-Erich Emde und ich beschlossen, im September und Oktober Freitagsabends von 18 bis 19 Uhr ein kostenloses Eutonie-Angebot für DEGGA-Mitglieder anzubieten.

Mit Hilfe des DEBEGA fragte ich Kolleg:innen an, erhielt Zusagen und war sehr froh, für die acht anvisierten Termine acht verschiedene Kolleginnen gewonnen zu haben. Das Leben spielte dann nicht ganz mit. Diese Planung konnte nicht voll umgesetzt werden. Durch Krankheit bekam ich kurzfristige Absagen von einzelnen, fand aber auch Kolleginnen, die die Stunden gerne übernehmen wollten.

Insgesamt haben 22 DEGGA-Mitglieder dieses Angebot angenommen. Sie lagen zwischen einer und sieben Online-Stunde(n) auf ihrer Matte zu Hause und hatten anschließend Zeit für Austausch nach der Stunde.

Im folgenden zitiere ich aus einigen Mails an mich, die ich nach diesen zwei Monaten bekam:

Ich möchte mich an dieser Stelle einmal ganz herzlich für die tolle Organisation des Online Projektes und der Termine bei dir bedanken und dafür, dass ihr das ermöglicht habt! Ich habe so viel Neues für mich erfahren dürfen und jeder einzelne Termin hat mir geholfen mich mehr und mehr auf die Eutonie einzulassen. Danke dafür!

Danke für die Eutoniestunde von Karin. Überraschend war der einfache Zugang schon beim Anfang der Stunde beim Gehen und Stehen zu meinem Sein im Moment. Da entstand Raum bei meinen Rippen, die vor einem Monat stark gedrückt wurden, bei einem Fall auf der Strasse. Der obere Rücken fand sich zurecht bei der Beinarbeit; schöne überraschende Erlebnisse. Bitte sende doch die paar Worte an Karin. Danke dafür.

Die zwei Mal, die ich dabei sein konnte, haben mir gut gefallen. Ich fand zum einen die sehr vertraute, und dann doch wieder so individuell gefärbte Anleitung gut.



Vielen Dank für Dein Engagement für die erholsamen Eutonieabende, es hat mir sehr gut gefallen und gut getan. Es war sehr abwechslungsreich und interessant, verschiedene Personen zu erleben, die Eutonie anleiten.

Ob mit Material oder auch ohne, es waren sehr gute Übungen dabei und ich nehme viel mit für meine eigenen Stunden.

Auch die Wichtigkeit der eutonischen Sprache wurde mir wieder bewusst.

Ich fand das Online Angebot Eutonie am Freitag durchweg positiv. Die Eutonie funktioniert so gut via Zoom.

Verschiedene Anleiter fand ich sehr inspirierend.

Ich konnte sehr viel Inspiration mitnehmen für mich und mein eigenes unterrichten.

Dank der Degga für das Angebot.

Gerne gebe ich auch noch die gewünschte Rückmeldung zu diesem Projekt der DEGGA.

Ich fand es sehr gelungen! Erstmal noch meinen herzlichen Dank dafür! Über eine Fortsetzung würde ich mich sehr freuen.

Neben der wunderbaren Gelegenheit, mal wieder selbst auf der Matte angeleitet zu werden und dies einfach mal wieder zu genießen, waren für mich die ganz individuellen Anleitungen der Kolleginnen insgesamt sehr interessant und auch an meinen Körperreaktionen zu erfahren.

Ich habe dazugewonnen von den Varianten der Anleitung. Einiges möchte ich gerne in mein Üben einbauen und auch die Wirkung, auch spielerisch weiter erforschen.

Sehr schön fand ich auch dadurch Kolleg:innen kennenzulernen, auch wenn es »nur« auch dem Bildschirm war.

Die Stunde jeder Woche haben mir sehr gut getan, auch weil ich gerade viel Zeit habe und viel Zeit widme an Eutonie wegen meinen Rückenschmerzen. Ich werde in kurzer Zeit operiert werden an eine Kanalstenose und Hernia.

Die Stunde mit Martina Kress ist mir am meisten beigeblieben, hat sofort Entspannung gegeben in Rückenbereich und habe ich öfter wiederholt. Auch fand ich sehr beeindruckend, dass sie mit so wenig Mitteln uns eine volle Stunde begleitet hat.

Die Anderen haben mir mehr Inspiration gegeben weiter mit Eunie und Material zu experimentieren. Es war für mich auch bereichernd so viele unterschiedliche Perspektiven in der Eutonie kennen zu lernen.

Auch die unterschiedliche Weise von jeder Anleiterin mit der Sprache umzugehen war neu für mich und sehr interessant, aber als Ausländer nicht immer sofort zu nachfolgen.

Ich glaube es war Isabell, sie hat auch der Atem erwähnt während der Stunde, das fand ich, weil ich ausgebildet bin als Atemtherapeut nach der Erfahrbare Atem, interessant und bereichernd.

Ich würde mich wünschen das solche Stunden noch wieder mal angeboten werden im neuen Jahr, ich stelle mich vor dass so eine Reihe von 8 Wochen nicht zu lang und nicht zu kurz ist.

Erstmal nochmals herzlichen Dank, dass Du dich dafür bereitgestellt hast für alle Termine den technischen Rahmen zubieten und Deine Präsenz. Ach ja – und Deine erste Stunde ist mir auch noch sehr bewusst – »Ankommen« hast du sie genannt – und ich habe

eine neue Region oberhalb der Sitzbeinhöcker für mich erkannt, die in Maßen weiter bearbeitet werden will, weil sie sehr tiefe Seiten meiner Psyche anspricht und krasse Auswirkungen bis auf die Kopfhaut hat! Vielen lieben Dank auch dafür:))

Ja – ich konnte sehr oft dabei sein! Technisch hat ja alles super geklappt – persönlich habe ich Schwierigkeiten mich auf der Plattform zu zeigen und auszutauschen – also: kleine Mutprobe für mich.

Ich fand es sehr interessant auf diese Weise in die verschiedenen Richtungen der Eutonie reinschnuppern zu können. Der Unterrichtsstil unterscheidet sich ja doch sehr deutlich – die Wirkung geht immer sehr tief!

Zum Teil fand ich es herausfordernd mich auf die verschiedenen Anleitungsstile einzulassen – aber am Ende der jeweiligen Stunde gab es immer eine wohlthuende bereichernde Erfahrung, die nachwirkt...

Ich fand es auch schön, auf diese Weise ein paar andere Teilnehmer:innen so wenigstens mal gesehen zu haben – und ab und zu auch wiederholt :))

Ich weiß gar nicht soviel dazu zu sagen, außer dass ich die Aktion sehr schön fand. Sie war für mich ein so großer Anreiz, dass ich DEGGA-Mitglied geworden bin. Mit solchen Aktionen kann man wunderbar Mitglieder werben. Wer immer auch die Idee hatte, Chapeau!

Leider konnte ich nicht an allen Terminen teilnehmen. Aber ich bin froh, dass ich freitags um 18 Uhr nicht prinzipiell einen Termin hatte... Es war auch interessant, unterschiedliche Lehrerinnen erleben zu dürfen. Wann hat man dazu sonst die Gelegenheit?

Es wäre sehr schön, wenn ihr das nächstes Jahr wieder machen könntet!

Mein Fazit: unsere Idee ist gut angenommen worden und kann wiederholt werden!

Dorothee Stieber-Schöll

EUTONIE ZENTRUM



Mariann Kjellrup

Gartenstr. 1

Ecke Schanzenstr.



Fortbildung für Eutonie GA Behandlungstechniken in Neufahrn

■ Als Mitte Januar das Schreiben des Berufsverbandes kam, war ich sofort Feuer und Flamme. Es wurde eine Fortbildung zu Eutonie-Behandlungen angeboten!

Meine Ausbildung zur Eutonie-Therapeutin fand unter Corona statt. Da waren die Übungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt. Hier noch einmal ganz unbeschwert neu einzutauchen, war schon immer mein Wunsch. Der Plan hatte nur eine Schwierigkeit. Das Fortbildungsangebot von Helene Roitinger fand in Neufahrn in den Räumlichkeiten von Mariann Kjellrups Eutonie-Zentrum statt. Das war natürlich sehr verlockend, aber es waren auch knapp 1000 km von Fehmarn bis hinter München zu überwinden. Ein kurzes Gespräch mit meinen Eutonie-Kolleginnen Leonore Landmann und Frauke Behrens-Wolff und schon waren wir mitten in den Planungen.

Frauke und Leonore kannten Mariann Kjellrup und waren auch Helene Roitinger schon begegnet, ich war da ganz unbelastet. Wir drei Nordlichter buch-

ten ein Apartment im »Hanfstingl« und machten uns am 06. März 2025 voller Erwartung mit Fraukes Auto auf den langen Weg nach Neufahrn. Das kleine Dorf in der Nähe vom Starnberger See empfing uns mit strahlend blauem Himmel, sommerlichen Temperaturen, einer sanften Hügellandschaft mit Sicht auf die Alpen im Hintergrund. Für Nordlichter ein beeindruckendes Panorama!

Am nächsten Morgen erwarteten Helene Roitinger und ihre Assistentin Birgit Moser uns sieben Eutonie-Therapeutinnen im Eutonie-Zentrum von Mariann Kjellrup. Hier hat sie mit ihrem Partner gelebt und als Eutonie-Pionierin gewirkt. Lange Zeit war die gebürtige Schwedin, in Kopenhagen von Gerda Alexander ausgebildet, die einzige diplomierte Eutoniepädagogin in Deutschland. Sie hat in ihren Kursen unzählige Menschen unterrichtet, zwanzig Jahre an der Offenburger Gerda-Alexander-Schule gelehrt, mit Schauspielern, Musikern und in der Psychiatrie gearbeitet und so auf vielfältige Art die Eutonie in die Welt gebracht. Ihr Buch »Bewusst mit dem Körper leben«, das neben der Theorie



auch einen umfassenden Einblick in die Eutonie-Praxis bietet ist ein wunderbares Handwerksbuch für jede Eutonie-Pädagogin. Durch unendlich viele wertvolle Impulse hat Mariann die Eutonie geprägt und immer wieder weiterentwickelt.

Wir haben sofort gemerkt, dass dieser Geist hier in Neufahrn gepflegt wird. Überall sind Fotos von ihr, auf dem Flur ist ein kleiner Altar aufgebaut und im Eutonie-Raum hängen ihre ausdrucksstarken Bilder. Wir durften in der umfassenden Bibliothek stöbern und ihre große Auswahl an Materialien nutzen. Wie schön, dass Helene mit ihren Angeboten das Eutonie-Zentrum lebendig erhält. Ihr Mann hat sogar die Internetseite (www.eutoniemkjellrup.de)

erhalten können und so bietet sie hier ihre Kurse an. Eutonie in Neufahrn geht weiter.

Wir haben uns in den lichtdurchfluteten Räumen sofort wohlfühlt. Nach einer Vorstellungsrunde begann die Fortbildung mit beeindruckend lebendigen Anleitungen durch Helene. Dann zog der Geruch von leckerem Essen von unten herauf. Klaus Huber, der Mann von Mariann hatte für uns gekocht und im Garten den Tisch gedeckt!

Wir wurden an allen Seminartagen ganz wunderbar versorgt, es gab sogar noch Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Nach einer Pause ging es dann an ein straffes Programm:



- Die drei Prinzipien und Arbeitsweisen der Eutonie Gerda Alexander (Berührung, Kontakt, Transport) in einer Eutonie-Behandlung umsetzen.
 - Unsere innere Haltung und Ausrichtung – Grenzen und Selbstbestimmung.
 - Einstimmung und Vorbereitung auf eine Eutonie-Behandlung.
 - Phasen einer Eutonie-Behandlung – ein kreativer Prozess.
 - Persönlichen Zugang und Griffe finden – sich führen lassen, stabil lagern.
 - Verbale Begleitung in die Behandlung integrieren.
 - Anatomie als Grundlage zur Orientierung im Körper nutzen.
- Was braucht es für eine gute Eutonie-Behandlung? Klarheit, Sicherheit und einen geschützten Raum. Mit ihren klaren Anleitungen gab Helene uns Sicherheit und wurde dabei ganz wunderbar durch ihre Assistentin Birgit unterstützt. Der geschützte Raum war da und wir konnten uns entspannt darauf einlassen, uns als Kolleginnen gegenseitig zu behandeln. Empfangende und Gebende waren gleichermaßen beschenkt. Unsere Hände steckten in »Lufthandschuhen«, ein Wort von Mariann. Es steht für den wahrgenommenen Innenraum der behandelnden Hände. In der Eutonie-Behandlung werden die Hände der Therapeutin zum Eutonie-Material, um die Aufmerksamkeit des Menschen durch seinen Körper zu begleiten, ihn seine



Körpergrenzen spüren zu lassen, seinen Innenraum wahrzunehmen. Die besondere Qualität der lauschenden Berührung bildet den Rahmen für Selbstwahrnehmung, Loslassen, Innenraum, Klarheit der Strukturen, Kraft, Lebendigkeit und Vieles mehr.

Wir behandelten Füße, Beine, Hüftgelenke und Becken und für mich neu: wir behandelten am Boden. Bei Bedarf standen aber auch Behandlungsliegen zur Verfügung. Immer wieder wurden wir angeleitet, zum Boden zu spüren, auf unsere Aufrichtung zu achten, den eigenen Tonus im Blick zu haben.

Dadurch, dass sowohl Behandlerin, als auch Behandelte Eutonie-Therapeutinnen waren, gab es klare Rückmeldungen. Eine Berührung mit veränderter Aufrichtung wurde deutlich wahrgenommen. Helene war es sehr wichtig, dass 50% unserer Aufmerksamkeit bei uns und 50% der Aufmerksamkeit bei unserem Gegenüber waren. Die von Mariann geforderte Neutralität übersetzten wir mit der Haltung nichts zu wollen, offen zu sein. Wir machen nicht, Eutonie geschieht! Tiefgehendes Lösen und Regeneration werden möglich. Das haben wir selbst gespürt, das konnte man sehen und wurde uns rückgemeldet.



Helene leitete Berührung, Kontakt, Innenraum, Durchströmen und Vibration an und wir probierten, klärten Unsicherheiten, gewannen Klarheit und Sicherheit. Immer im partnerschaftlichem Austausch. Reich beschenkt, angefüllt mit neuen Erfahrungen machten wir uns am Sonntag Mittag auf den langen Heimweg.

Ich habe es sehr genossen, in dieser entspannten Atmosphäre noch einmal grundlegend in das Thema Eutonie-Behandlung einzutauchen. Das macht Appetit auf mehr. Wir drei Nordlichter werden uns im November erneut auf den Weg gen Süden machen und haben uns schon für die nächsten Module in Neufahrn angemeldet.

Ellen Koch-Bumann

Neues aus der Eutonie Akademie Bremen



13 neue Kolleg:innen haben ihre Ausbildung abgeschlossen

■ Als Ausbildungsleitung, hat Martina Kreß zusammen mit Ihren Kolleginnen Renate Riese und Barbara Göger diese Ausbildung in den letzten Monaten durchgeführt. Am 25. April 2025 haben folgende neue Kolleg:innen das Eutonie-Pädagogik-Zertifikat der Eutonie-Akademie Bremen erhalten:

Antje Adam
Diana Hanopulos
Désirée Himmelmann-Hoeft
Elisa Kosta
Miriam Nommensen
Christoph Nüllmeier
Karolina Runge
Elisabeth Sommer
Milena Tillmann
Carina Urban
Kamilla Vomstein
Brenda Wagner
Melissa Wedekind

In ihrer Rede, die unter dem Thema des Zitates von Gerda Alexander *»Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum. Seid offen für alles Erstaunliche. Fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.«* stand, beleuchtet Martina Kreß wesentliche Grundlagen sowie die ethischen Leitlinien der Methode »Eutonie Gerda Alexander« und blickt dabei auf die gemeinsamen Lernprozesse in der Ausbildungszeit zurück.

Wir, der Vorstand der DEGGA e.V., wünschen allen neuen Eutonie-Pädagog:innen gutes Wirken mit Eutonie!

Neue Ausbildungskurse an der Eutonie-Akademie Bremen

Nachdem die Eutonie-Pädagogik Zusatzausbildung von 2023-2025 erfolgreich abgeschlossen wurde, planen wir zwei neue Ausbildungsgruppen:

Eutonie-Pädagogik (B2)

Start: 22. - 25. Januar 2025 /
Ende: 02. April 2027
Orientierungswochenende:
26. - 28. September 2025

Um mit der Pädagogik- Zusatzausbildung starten zu können, setzen wir Eutonieerfahrung voraus.

Eutonie-Therapie (B4)

Start: 28. - 21. Januar 2027 /
Ende: 21. April 2028.

Nähere Informationen zu den berufsbegleitenden Zusatzausbildungen finden sich auf der Webseite der Eutonie-Akademie Bremen: www.eutonie-akademie.de unter »Aus- und Weiterbildung«.

Kontakt:
kontakt@eutonie-akademie.de

Rede zur Zertifikatsfeier am 25.04.2025 von Martina Kreß

■ Liebe Gäste, liebe neue Kolleg:innen, ich möchte mit einem Zitat von Gerda Alexander beginnen. Es lautet:

**»Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum. Seid offen für alles Erstaunliche.
Fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.«**

Im Folgenden möchte ich diese Aufforderungen entfalten:

»Bewohnt euren Körper«

Können wir unseren Körper als Zuhause wahrnehmen? Bewohnen wir ihn?

Wie geht es euch jetzt gerade?
Wie nehmt ihr euren Körper wahr, jetzt, in diesem Moment?



Unser Denken und Wahrnehmen funktioniert nicht ohne den Körper – aber wie oft vergessen wir das? Oft ist uns vor allem wichtig, was wir denken, bestenfalls noch mit Augen und Ohren wahrnehmen. Immer mehr Menschen leben nur noch im Kopf (oder im Virtuellen) – vom Körper abgeschnitten.

Und dann gibt es Zeiten, in denen der Körper und das Körperliche sich unerbittlich ins Bewusstsein drängen: mit Schmerzen, mit Krankheit oder wenn er seinen Dienst quittiert und nicht so funktioniert, wie er sollte.

Die Eutonie lehrt uns, wie wir unseren Körper kennenlernen und wieder bewohnen können.

Und doch: Eutonie ist erstens kein Zaubermittel, das alles heilt.

Und zweitens: Vieles, was uns in unserem Leben geprägt hat, lässt uns immer wieder in alte Muster fallen und oft fällt es uns schwer, Eutonie wirklich ins Leben zu integrieren.

So bleibt die Aufforderung, unseren Körper zu bewohnen, immer ein Üben, ein wieder Verlieren und neu Finden...

»Bewohnt euren Raum«

In der Eutonie lenken wir die Aufmerksamkeit oft auf unseren Innenraum und das ist hilfreich, um wieder bei uns selbst anzukommen, unseren Lebensrhythmus zu erspüren, die Tragkraft unseres Skeletts. Uns selbst.

Die Haut umhüllt diesen Innenraum. Sie schützt uns – ist aber auch ein Organ, dass die Kommunikation nach außen ermöglicht.

Und damit kommen wir zum Außenraum, dem Raum, der uns umgibt, mit allem, was sich darin befindet. Letztendlich bezeichnet er auch die Welt, in der wir leben.

Eutonie will immer wieder eine Beziehung schaffen zwischen dem Innenraum, unserem Körper-Selbst – und dem Außenraum, der Welt.

Es ging Gerda Alexander mit ihrer Methode nie darum, sich mit der Eutonie nur um das eigene Wohlergehen zu kümmern, sondern immer auch um den Kontakt zur Welt, zum Sozialen. Eutonie Gerda Alexander ist zutiefst humanistisch geprägt.

Das humanistische Menschenbild sieht den Menschen als beziehungsorientiertes, freiheits- und entscheidungsfähiges, verantwortungsvolles, bildsames und nach persönlicher Entfaltung strebendes Wesen an.

Und es geht von der Kernannahme aus, dass die Menschen, ungeachtet ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten gleich sind.

Als Teil der humanistischen Bewegung und der Reformpädagogik hatte Gerda Alexander durchaus den Anspruch, mit ihrer Methode Einfluss auf das gesellschaftliche Miteinander zu nehmen.

Und sich abzugrenzen von den manipulativen und menschenverachtenden Machenschaften des Nationalsozialismus.

Heute leben wir wieder in Zeiten, in denen humane Werte in Frage gestellt und angegriffen werden, wo Demokratie bedroht ist, Menschen ihrer Würde und Lebens beraubt werden.

Vielleicht ist es deshalb legitim, die Aufforderung Gerda Alexanders: »Bewohnt euren Raum« auch als Aufruf an uns heute zu verstehen, uns in dem Raum, in dem wir leben, dafür einzusetzen, dass alle Menschen Raum haben und das Recht, sich zu entfalten, dass wir uns für Begegnung und Beziehung einsetzen. Und Räume schaffen, in denen Menschen sein dürfen mit ihren Fähigkeiten und Grenzen, in denen es mehr um das Sein und Lassen als um das Haben und Machen geht. Um Achtsamkeit, Aufmerksamkeit für das Leben in all seinen Formen.

»Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche.«

Neugierig sein, staunen, fragen, forschen, uns auf etwas einlassen, hinschauen, uns einfühlen und spüren, lauschen... Das Eutonie-Üben schenkt uns Zeit und Raum dafür.

Und dann geschieht es manchmal, dass uns innerlich etwas anrührt. Dass wir entdecken, welches Wunderwerk unser Körper ist im Zusammenspiel all seiner Teile.

Jede und jeder von uns, die wir zur Eutonie gefunden haben, hatte auf die ein oder andere Weise solch einen Moment der Faszination – sonst hätten wir uns nicht auf den Weg gemacht, die Eutonie näher zu ergründen.

Manchmal ist es nur ein kurzer Augenblick, ein Erkennen, ein eutoner Moment, in dem wir Wohlspannung erleben, Einklang mit uns und dem, was uns umgibt.

Gerne würden wir diesen Moment festhalten, aber so ist das Leben nicht. Der Moment wandelt sich, wir stoßen an Grenzen, erleben Unwohlsein, Verwirrung, fühlen uns getrennt.

Eutonie garantiert nicht unsere Gesundheit, unser Wohlfühlen, unsere Verbundenheit, aber sie gibt uns wertvolles Handwerkszeug an die Hand, um uns in diese Richtung zu bewegen.

Immer wieder scheitern wir auch an unseren Idealen. Sich zu entwickeln, neue Fertigkeiten zu erlernen, bedeutet immer auch hinzufallen und dann wieder aufzustehen.

Wir üben mit der Eutonie das Loslassen und das sich Aufrichten, wenn wir die Schwerkraft wirken lassen, den Boden unter uns als Stütze nutzen und uns tragen lassen.

– Spüren wir dem einen Moment nach... Wo erfahrt ihr gerade Stütze?

»Fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.«

Fragen stellen – das ist ein typisches Merkmal der Eutonie. Unsere Anleitungen sind geprägt von Fragen, die die Aufmerksamkeit lenken. Diese Fragen entspringen unserem eigenen Fragen und Finden als Anleitende und als Eutonie-Übende, die wir ja auch immer sind.

Solange wir Fragen haben, ist unser Interesse wach. Fragen helfen uns auch, einen Anfängergeist zu bewahren, nicht zu glauben, dass wir schon alles erfahren haben und alles wissen. Nur dann ist Veränderung möglich.

Rainer Maria Rilke schrieb einmal, man solle »versuchen, die Fragen selber lieb zu haben« und weiter: »Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen liebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.«

So bleiben wir wohl zeitlebens Fragende und Übende.

Auch die Eutonie mit ihren Prinzipien, Übungsweisen und Überzeugungen muss sich immer wieder in Frage stellen lassen. Eure Fragen im Ausbildungsprozess, liebe neue Kolleg:innen, waren wichtig. Nur so konnten wir miteinander lernen.

Ich, wir möchten euch danken, für die Bereitschaft, euch einzulassen, auch darauf, dass es nicht immer direkt auf alles eine Antwort gab.

Wir sind gemeinsam durch diesen Lernprozess gegangen und wir haben in dieser Zeit auch viel von euch gelernt. Jede und jeder von euch hat so viel an Erfahrung, Kompetenz, Wissen mitgebracht, aber auch die Bereitschaft, sich noch einmal als Lernende zu verstehen. Und das ist nicht selbstverständlich.

Bedanken möchte ich mich auch bei Renate und Barbara, die mit mir gemeinsam diese Ausbildung begleitet haben. (...)

Wir sind uns einig, dass auch die Verschiedenheit von Ausbilderinnen eine wichtige Qualität von Ausbildung ist. Eutonie ist als Methode kein Monolith, etwas Unveränderbares. Sie lebt von den Menschen, die sie entdecken, leben und ihr damit auch ein unverwechselbares Gesicht geben.

Und so seid auch ihr, die ihr jetzt als Eutonie-Pädagoge und Eutonie-Pädagoginnen zertifiziert werdet, eingeladen weiterzugeben, was ihr erlebt und verstanden habt und euren ganz eigenen Weg mit der Eutonie zu entdecken. (...)

**»Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum. Seid offen für alles Erstaunliche.
Fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.«**



Themenbeiträge

Eutonie als somato-psychische Methode

■ Obwohl unser Zugang in der Eutonie grundsätzlich über das körperliche Tun und Erleben stattfindet, wissen wir, dass das emotionale Wahrnehmen mehr oder weniger bewusst immer beteiligt ist. Dies zeigt sich etwa darin, dass in einer Austauschrunde Äußerungen der Teilnehmenden häufig emotional eingefärbt sind.

Explizit auf der emotionalen Ebene befinden wir uns, wenn beispielsweise folgende Aspekte während oder nach einer Anleitung auftauchen



- Beschreiben bzw. Ausdrücken von Gefühlen, z.B. Überraschung, Bewegungsfreude, Neugierde, Wohlbefinden usw.
- Erleben von und Umgang mit den eigenen (Belastungs-)Grenzen, ausgedrückt z.B. durch Schmerz, Unwohlsein, Unzufriedenheit usw.
- Selbstreflexion des, der Anleitenden hinsichtlich der eigenen Emotionen, des eigenen Erlebens und der Umgang damit

Es gilt inzwischen als wissenschaftlich gesichert, dass wir nicht nicht fühlen, empfinden, emotional wahrnehmen können. Das bedeutet, dass unser emotionales Gehirn unwillkürlich immer »angeschaltet« ist und unser Erleben, Denken, Handeln emotional begleitet. Häufig geschieht dies unbewusst, d.h. wir denken etwas und fragen uns nicht ständig, was wir dabei jetzt fühlen – obwohl unser Gehirn genau das ständig tut, Denken, Fühlen und Handeln miteinander verknüpfen.

Für dieses Zusammenspiel von Körper und Geist/Psyche wird seit geraumer Zeit der Begriff »Embodiment« verwendet. Bei der Verwendung dieses Begriffs wird von einer Wechselwirkung ausgegangen. Das bedeutet, dass »Handlungen« körperlicher Art unser Denken und Fühlen beeinflusst, und unser Denken und Fühlen gleichermaßen Körperausdruck und körperliches Agieren beeinflusst. Wenn man diese



Barbara Göger

Wechselwirkung ernst nimmt, macht es also Sinn, seine Achtsamkeit gleichermaßen auf den Körper, das Somatische, wie das Denken und Fühlen, das Psychische, auszurichten. Für Eutonie-Praktikerinnen und -Praktiker ist der Umgang mit dieser Wechselwirkung fast so etwas wie »der Kern« der Methode.

Die körperliche wie die geistig-emotionale Ebene denkend und fühlend gleichermaßen im Blick zu haben, stellt eine ganz besondere Seite unserer Professionalität dar. Wir sind aufgefordert, nicht nur mit den Emotionen der Teilnehmenden, sondern auch mit unseren eigenen Gefühlen und Affekten bewusst und reflektiert umzugehen.

Im zurückliegenden Ausbildungszyklus der Eutonie-Akademie Bremen haben wir diesem Aspekt immer wieder Raum gegeben.

Davon ausgehend, dass wir auf der Verhaltensebene als Anleitende immer noch dazu lernen können, empfiehlt sich gerade im Hinblick auf emotional herausfordernde Anleitungssituationen kollegiale Beratung, Intervision oder einfach ab und an mal der kollegiale Austausch mit einer Kollegin, einem Kollegen.

Selbstverständlich gibt es auch Grenzen des methodeneigenen »Handwerkszeugs«. Professionalität bedeutet auch, die eigenen fachlichen Grenzen zu erkennen und im Kursgeschehen entsprechend Grenzen zu setzen. Dies kann bedeuten, dass ein Gespräch über Befindlichkeiten bewusst beendet wird oder eine Person, die stark emotionalisiert ist, gegebenenfalls an andere Professionen verwiesen wird, z.B. Psychotherapie oder Lebensberatung.

Im Gespräch mit den Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten ist mir wieder mal deutlich geworden, wie wichtig die explizite Beschäftigung mit dem Aspekt des »Somato-Psychischen« für einen selbst aber auch im kollegialen Austausch ist. Gerade weil wir in unserer Arbeit auch viel Wert auf den sozialen Aspekt legen, von der Partnerübung bis zur Gruppen-Session, sollten wir

die emotionale Dimension immer »auf dem Schirm« haben. In der zwischenmenschlichen Begegnung spielen Gefühle eine besonders große Rolle. Wenn es uns also gelingt, die psychosoziale Ebene besprechbar zu machen, fördert dies den konstruktiven und wertschätzenden Umgang miteinander, die Beziehungsqualität kann sich positiv entwickeln.

Wenn es dann noch gelingt, entsprechende Erfahrungen aus der Eutonie-Praxis in den Alltag zu übertragen, würden wir damit durchaus einen kleinen Beitrag hinsichtlich einer aktuell sehr bedeutsamen gesellschaftlichen Herausforderung leisten.

Immer häufiger wird ja inzwischen eine gewisse »Verrohung« der Sprache und des Umgangs in alltäglichen Zusammenhängen beklagt, sei es in der direkten Begegnung, aber vor allem auch in den sozialen Medien. Es macht also viel Sinn, wo immer es möglich ist, die Sensibilität für ein achtsames Miteinander zu fördern und zu stärken. Ein angemessener Umgang mit den eigenen und den Emotionen der Anderen, denen ich begegne, spielt dabei eine bedeutsame Rolle.

Welch ein Schatz, der uns da in unserer Arbeit zur Verfügung steht.

Barbara Göger, Tübingen

Das Eutonie-Prinzip Zeichnen – was erwartet uns?

■ 1. | Bewegung konsequent von einem bestimmaren Ort an der Körperoberfläche anzuführen ist eine herausfordernde **Übung in Präsenz, Ausdauer und Genauigkeit**. Es geht darum, die Aufmerksamkeit dort zu sammeln und zu halten – auch bei komplexen Bewegungsabläufen. Dieser Ansatzpunkt der Bewegung ist ein bleibender Bezugspunkt. Er lässt sich zum Glück jederzeit wiederfinden; wir können also immer neu beginnen, wenn er verloren geht.

2. | Ist der Ansatz der Bewegung geklärt, stellt sich die Frage, wie sich die Spuren, die wir in den Raum zeichnen, nach innen auswirken. Die **Tiefendimension** ist angesprochen und erschließt sich nach und nach: Einzelne Gelenke, ihr Zusammenspiel, Muskel-



und Fasziennetzen, Reaktionen der Organe, d.h. viele Beziehungen und Verbindungen im Körper lassen sich auf diese Weise erkunden. Die **Eigenwahrnehmung** differenziert sich immer mehr aus.

3. | Mit dieser Art der gespürten bewussten Bewegung setzen wir Zeichen und schreiben uns ein in den umgebenden Raum – eine basale **Erfahrung von Dreidimensionalität**. Auf diese Weise wird auch die Beziehung zum Außenraum und der Kontakt zu Anderen behutsam angebahnt. Durch die konkrete Aufgabe, den Ansatzpunkt der Bewegung zu wahren, bleiben wir bei uns. Die Gefahr, sich im Kontakt nach außen zu verlieren, verringert sich.

4. | Bei konsequenter Beibehaltung des Bewegungsansatzes bleibt dennoch viel **Spielraum**, da im Allgemeinen kein Bewegungsablauf vorgegeben wird. Innerhalb des gegebenen Rahmens sind wir frei, zu experimentieren und vielfältige Zeichen auszuprobieren. Die aufbauende Erfahrung, besonders bei Blockaden, Einschränkungen, Schmerzen, lautet:

Es gibt Alternativen. Der **Möglichkeitssinn** wird geweckt. So können schädigende Gewohnheiten verlassen und neue Muster angebahnt werden.

Die **Freiheit**, die wir dabei erfahren, hilft auch anzunehmen, was sich nicht ändern lässt, und unausbleibliche Verluste zu verschmerzen.

5. | Durch das Eutonie-Prinzip Zeichnen wird ein **kreativer Prozess** angestoßen. Er birgt Überraschungsmomente. Nichts bleibt, wie es ist. Vieles ist anders, als wir gedacht haben. Wir erleben manche Veränderung im Laufe konsequenten Übens und erfahren: Es gibt sie, diese **Gestaltungskraft** in uns.

Eutonie-Akademie Bremen
Renate Riese
Juni 2024



Eutonie ist für mich ...

aus den Niederschriften im
Sommerkurs in Fischerhude
vom Freitag, dem 26.07.2024

■ Vom Tun zum Lassen, vom Tun zum Sein

Jedes Jahr finden sich etwa 50 Eutonie erfahrene Menschen zum Sommerkurs in Fischerhude ein. Ihre Gedanken haben sie im Kurs aufgeschrieben. Es gibt sachliche Antworten wie »Körperwahrnehmung« oder »körperliche Bewegungszusammenhänge verstehen zu lernen«, schwelgerische Worte wie:

Vom Tun zum Lassen, vom Tun zum sein · Totale Präsenz · erstaunlich · ausführliche Inspektion + Wartungsarbeit meines hochsensiblen Wunderwerks »Körper« · Stille spüren · BEINarbeit ermutigt mich meinen Weg zu gehen · Erforschendes Spüren – stets andere Entdeckungen machen · Köstliche Schmerzpunkte spüren · spielerisches Entdecken · lebendige Körpererfahrung · Knochenarbeit und Feintuning



»Ein Lebensgeschenk«. Sogar ein Vergleich aus der Technik findet Eingang in die Sammlung der Gedanken: »ausführliche Inspektion + Wartungsarbeit meines hochsensiblen Wunderwerks Körper«. Auch poetische Vergleiche finden ihren Weg in die Gedankensammlung. Eutonie sei »ein Anker in stürmischen Gewässern des Lebens« oder anders: »Meine Matte ist mein Himmelreich!« So unterschiedlich die Gedanken sind, es schimmert immer die Liebe zu dieser wunderbaren, lebendigen Körpererfahrung durch, die jede/jeder im Raum, in der Gruppe, in Stille oder Bewegungen machen kann.

Das **Spüren** hat große Bedeutung. Ob es Bewegungen sind, die erspürt werden oder die Üben den »Dem Schmerz auf der Spur« sind, spüren, was ihr Körper ihnen sagt oder gar »Spürbewusstsein« entwickeln. Manchmal ist es auch einfach die »Hoffnung auf weniger Schmerzen«. Eutonie ist ein »erforschendes Spüren«, ein Hören auf eigene Impulse, eine spielerische »Entdeckungsreise«, »eine Verabredung mit mir selbst«. Eutonie ermöglicht »Selbsterkenntnis und Selbstfindung«, Erweiterung der eigenen Grenzen. Es ist ein Prozess der »bewussten Wahrnehmung in Wachheit und Präsenz«. Er führt in die Stille, in die tiefe Entspannung, auf den Weg zum »Sich gut fühlen«. Es ist ein »Spielen mit Spannung und Spannung loslassen«. Ruhe und Besinnlichkeit und das Innehalten bringen immer mal wieder einen »Glücksmoment.« »Eigensinn«, eigene Wege gehen und Individualität entwickeln, ist ausdrücklich erlaubt. Eutonie ermöglicht körperliche Lernprozesse und lehrt uns, uns selbst liebevoll zuzuwenden, neue Räume zu entdecken und unsere Mitte zu finden.

Neben diesen Aspekten ermöglicht die Eutonie »lebendige Anatomie«, ein Erleben von Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken, das zu Bewegungsentwicklung, Freude und Bewegungsbewusstsein im Alltag führt. Schließlich ist es möglich, durch gesundheitsförderliche Selbstfürsorge »sich mit dem Körper [zu] versöhnen«.

Eutonie ist mehr als ein »Handwerkzeug« oder ein »Notfallkoffer«. Sie ist »Kommunikation mit mir selbst«. Eutonie sei »Lösung aus nicht mehr notwendigen Verfestigungen ...« schrieb eine Teilnehmerin. Dies alles ermöglicht uns sehr wesentlich der »Kontakt zum Boden«. Eutonie-Übende können ihre »innere Stabilität« und »Präsenz im Sein« finden. Und eine Teilnehmerin empfindet eine »persönliche Entwicklung«, die hilft, »dankbar zu sein!« Eine andere schrieb, dass Eutonie hilfreich sei, »wenn ich nicht schlafen kann (darüber schlafe ich meist wieder ein ...)«, vermutlich auch voller Dankbarkeit.

Gute Spannung und gute Stimmung
· Selbsterkenntnis · hilfreich, wenn
ich nicht schlafen kann (darüber
schlafe ich meist wieder ein ·
Entspannung und Vertiefung · per-
sönliche Entwicklung · gesundheits-
förderlich · hilft, dankbar zu sein! ·
Selbstfindung · hilfreich, um zu
mir zu kommen, mich bewusst zu
spüren · ganzheitliche Körperarbeit

Aber auch ganz praktische Wirkung hat die Eutonie: Eutonische »BEINarbeit ermutigt mich, meinen Weg zu gehen«. Ist die Arbeit an den Beinen gemeint oder an den Knochen, an den Gebeinen? Auf jeden Fall beschert Eutonie »Entspannung und Vertiefung«, »Knochenarbeit und Feintuning«, ermöglicht es uns, mit unserem Körper im Kontakt zu sein, auch Begegnung und Abgrenzung zu erleben und uns darin neu zu finden. Eutonie steigert unsere Kreativität und schenkt Freiheit und Freude am Körper. Sie lehrt uns »frei von Bewertung zu sein und sich wohl zu fühlen«, »den Kopf klar zu bekommen«. Lebendigkeit kann sich entfalten.

Totale Präsenz, gute Spannung und gute Stimmung können sich ausbreiten. Oder die Eindrücke sind einfach nur »erstaunlich«. »Eutonie kann entschleunigen und bietet den »Genuss der Langsamkeit«. Eutonie ist »Alltag und Auszeit«, eine »Energiespende«. Und so einfach ist das manchmal mit der Eutonie, mit der »Heldin des Alltags«: **»Verspannt hinlegen – entspannt aufstehen«.**

**...die Heldin des Alltags · ein Anker
in stürmischen Gewässern des
Lebens · Lösung aus nicht mehr
notwendigen Verfestigungen ·
eine Entdeckungsreise zu mir selbst
(eine Verabredung mit mir selbst) ·
Körperwahrnehmung · mit... Spür-
bewusstsein zu verfeinern anhand
auch von Materialien mit und
durch die Eutonie hole ich mich
immer wieder neu ab und erleich-
tere mir den Alltag im Tun**

Plakatabschriften von der Kleingruppenarbeit am 26.07.2024 in Fischerhude

Karin Coch

Musik, Bewegung und Eutonie – ein Erfahrungsbericht aus der musik- pädagogischen Praxis

Karolina Runge



■ Mein Name ist Karolina Runge und ich bin diesjährige Absolventin der Eutonie-Ausbildung an der Eutonie-Akademie in Bremen. Derzeit studiere ich Musik- und Bewegungspädagogik/Rhythmik und kam im Rahmen meines Studiums über Regina Baumgart erstmals mit der Methode der Eutonie in Berührung.

Inzwischen arbeite ich an einer Musikschule, wo ich in verschiedenen Formaten Musik mit einem Schwerpunkt auf Bewegung unterrichte. Besonders hervorheben möchte ich hier ein von mir entwickeltes Unterrichtsformat mit dem Titel »Musik und Entspannung«, das ich aktuell mit 12 Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren durchführe.

Im vergangenen Jahr hatte ich an derselben Schule ein reines Musikangebot gegeben und musste dabei feststellen, dass viele Jugendliche eher erschöpft und müde als motiviert wirkten. Daraus entstand der Impuls, ein entspannungs-

orientiertes Angebot zu entwickeln, um die Schüler:innen besser abzuholen. Die Doppelstunde besteht nun aus jeweils etwa 45 Minuten Eutonie und 45 Minuten Musik.

Für die Jugendlichen ist diese Art der Arbeit zumeist neu – und in vielerlei Hinsicht fremd. Zu Beginn des Kurses haben wir gemeinsam geklärt, welche Vorstellungen von Entspannung sie mitbringen und wo es Überschneidungen mit meinem Ansatz gibt. Die Begeisterung war beiderseits groß, als ich ihnen mitteilte, dass es im Unterricht auch erlaubt sei, einzuschlafen. Einige nutzten die Gelegenheit tatsächlich und fanden in den Stunden regelmäßig in einen erholsamen Mittagschlaf. Andere folgten den Anleitungen aufmerksam und wach. Wieder andere taten sich schwer damit, sich auf die konzentrierte Arbeit mit sich selbst einzulassen, und suchten stattdessen permanent das Gespräch.

Die Resonanz auf das Angebot ist gemischt. Interessanterweise nahmen in den letzten vier Stunden ausschließlich die vier männlichen Teilnehmer des Kurses teil – diese allerdings mit wachsendem Interesse und zunehmender Offenheit. Derzeit versuche ich nicht aktiv, die fernbleibenden Schülerinnen zurückzugewinnen, da die intensive Arbeit in der kleinen Gruppe ebenfalls wertvoll ist, wenn auch nicht alle erreicht werden.

In einer der letzten Stunden haben wir mit Filzseilen gearbeitet: Wir berührten Beine und Füße, arbeiteten mit Beinkraft gegen das Material, balancierten, legten Formen und schaukelten darin. Ich habe festgestellt, dass meine Anleitungen am besten ankommen, wenn sie dialogisch gestaltet sind, Raum für Rückfragen bieten und die Jugendlichen ihre Eindrücke direkt mitteilen können. Einige Aufgabenstellungen und Materialien erklären sich von selbst – die Jugendlichen beginnen dann spontan, das Material auszuprobieren, seine Belastbarkeit zu testen oder dagegenzutreten.

Deutlich herausfordernder ist hingegen die feine, differenzierte Arbeit – etwa das präzise Beobachten und Benennen kleiner Bewegungsabläufe. Ein Schüler, der nur schwer über Sprache erreichbar ist – jemand, der seinen Namen vermutlich häufiger im Kontext von Ermahnungen hört – reagiert kaum auf verbale Anleitungen. In solchen Fällen lege

ich mich mit auf eine Matte, erkunde gemeinsam mit den Schülern Bewegungen und versuche, über eine Art visuelles Tonusangebot Zugang zu schaffen. Manchmal wird ein Impuls angenommen – etwa, ein Material sanft an den Körper zu bringen oder eine Bewegung langsam auszuführen. Häufig fehlt den Jugendlichen ein Gespür für das Spektrum zwischen »langsam« und »schnell«, »sanft« und »fest«, »oberflächlich« und »tief« oder »grob« und »präzise«.

Zusammenfassend ist diese Arbeit herausfordernd, aber auch außerordentlich lehrreich. Ich erhalte ein sehr direktes Feedback auf überfordernde Anleitungen und erfahre viel über das körperliche Befinden der Jugendlichen – von Wohlgefühl bis Schmerz. Überraschend häufig klagen sie nach der Stunde über Schmerzen. Es scheint fast so, als würden sie diese erst in dem Moment wahrnehmen, in dem sie sich bewusster mit ihrem Körper beschäftigen. Außerhalb des Unterrichts scheinen diese Empfindungen nicht präsent zu sein.

Gerne würde ich hierzu in den Austausch treten: Gibt es Kolleg:innen mit Erfahrungen in der Arbeit mit Jugendlichen in der Wachstumsphase? Wie kann ein guter, verantwortungsvoller Umgang mit auftretenden Schmerzen gestaltet werden? Ich freue mich bei Interesse über Austausch über karo.runge@posteo.de

Eutonie GA in Bewegung

Mai 2025

**Karin Coch, Eutoniepädagogin
und -therapeutin, Hamburg**

■ Bewegung erhält gesund, bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für gute Durchblutung. Bewegung unterstützt die inneren Organe – nicht zuletzt das Gehirn –, damit sie ihre lebenswichtigen Aufgaben erfüllen können. Wieviel Knochen und Gelenke hat der Mensch, um sich zu bewegen? Es ist nicht umsonst, dass der Mensch so viel Gelenke hat und es ist gut, sie zu benutzen. Wir brauchen unsere Gelenke, um unws zu reckeln, uns aufzurichten und zu gehen. Wir brauchen sie nicht nur zum Sitzen in unserer Sitzgesellschaft.



Es ist ein Geschenk, dass wir so beweglich sind und hinaus gehen können in die Welt. Es ist gut, dabei im Transport¹ zu sein.

Im Transport sein, macht Bewegung leichter, macht frei. Ein Baby kommt in Bewegung und entdeckt die Welt. Es erfährt Berührung, entdeckt den Widerstand des Bodens und seine tragenden Kräfte. Es erfährt Bewegung, kommt ins Rollen und bringt schließlich etwas ins Rollen.





Wir brauchen unsere Gelenke, um zu arbeiten. Selbst bei der geistigen Arbeit benutzen wir unsere Gelenke, sei es dafür, dass wir eine Buchseite umblättern oder bei der Arbeit am PC zwi- schendurch den Kopf wenden, um aus dem Fenster, in die Weite zu schauen. Nicht umsonst sprechen wir von geistiger Beweglichkeit. Und damit ist nicht nur das Umblättern einer Seite gemeint. Ohne Bewegung keine geistige Beweglichkeit. Bewegung bedeutet Lernzuwachs. Durch Lernen entdecken wir die Welt und letztendlich können wir sie gestalten.

Lernzuwachs ermöglicht uns, über uns hinauszuwachsen, und Lebensfreude zu entfalten. Sorgen wir dafür, dass Bewegung nicht zu kurz kommt in unserem Leben und auch nicht in Eutoniestunden. Sogar beim Atmen sind Gelenke beteiligt. Atmen wir durch, bringen wir Fluss in unser Leben. Eutonie macht gute Laune, lebendig und bewegungsfreudig.

- 1) Unter Transport verstehen wir in der Eutonie GA den guten Kraftfluss durch die Knochen und Gelenke. Transport spart Kräfte, schont die Gelenke und bewirkt eine gute Körper- spannung und Leichtigkeit.



Leben mit Eutonie

Mit Eutonie älter werden – Was das Leben uns gibt und wie wir es beantworten?



■ Seit ich mit noch nicht 40 Jahren die Eutonie G.A. kennenlernte, hat sie mich überzeugt und bis heute begleitet. Im ganz gewöhnlichen Alltag war sie mir hilfreich, meine Kräfte angemessen einzuteilen – und in besonderen Situationen war sie oft lebensspendend. Manch einer fragt mich nach dem Rezept für mein Leben: Der Eutonie verdanke ich viel, z.B. meine Beweglichkeit noch im Alter von 88 Jahren.

Am Anfang stand das Staunen. In jeder Eutoniestunde verstand ich ein bisschen mehr von den unglaublichen Möglichkeiten meines Körpers. Inzwischen bewohne ich ihn. Und wenn er mal streikt, bin ich mit ihm im Gespräch und versuche mit kleinsten Bewegungen und viel Ruhe, ihn zum Weitermachen herauszulockern. Meist gelingt es, aber manches, was nicht mehr geht, lerne ich zu akzeptieren. Morgens genieße ich es, mich dem Boden zu überlassen, beim Anschmiegen neu die einzelnen Bereiche zu spüren – wie die Kanten des Schulterblattes – die Beckenränder – die Rundungen der Rippen ... – und beim Bewegen, das Zusammenspiel all der einzelnen Teile wahrzunehmen. Zwar bin ich alt – aber noch ganz konkret da und voller Leben bis in die Finger- und Fußspitzen hinein. Welch ein Auftakt für den Tag mit seinen Herausforderungen

Ehrfurcht vor dem Leben schlechthin hat mich die Eutonie gelehrt. Und so kann ich mit Freude meine Umwelt betrachten – das Spiel der Kinder auf dem Schulhof gegenüber – die Vögel mit ihren wunderbaren Gesängen – die Bienen beim Herrichten ihres Raumes für die Eiablage... – den großen Organismus Welt.

In all den Jahren habe ich über meinen Körper und alles, was er umhüllt – und wem er begegnet, sehr viel gelernt, was mir heute den Alltag erleichtert. So geht das Treppensteigen leichter, wenn ich bewusst die Hebelfunktion jedes Beines mit seinen Gelenken einsetze – das erlaubt mir, noch Lasten bis in meine Wohnung in der zweiten Etage hochzutragen.

Obwohl auch mein Körper sich verändert hat, merklich kleiner geworden ist und manche Läsion davongetragen hat, gelingt es mir mit Hilfe des »Transports«, aufrecht zu bleiben – Physis und Psyche sind im Alter weniger dauerhaft stabil – der flexible Tonus kann ausgleichend wirken und volles Leben ermöglichen. Es ist gut, seinem Körper zu vertrauen und täglich von ihm zu lernen: mir blieben schwerwiegende Einschränkungen erspart, weil ich vor ein paar Jahren feinste Symptome eines Hirninfarktes an mir wahrnehmen konnte und selbst in die Klinik ging.

In den 90er Jahren arbeitete ich mit 80-100jährigen betreuungsbedürftigen, teils dementen Bewohnern eines Wohnstiftes mit der Eutonie. Ich war erstaunt, wie offen die alten Menschen gegenüber der Körperarbeit waren – während sie vorher mit ihrem Körper überwiegend Schmerzhaftes verbanden und ihn zur Bewegung antrieben, entdeckten sie schmerzfreie fließende Bewegungsmöglichkeiten – und erlebten wie z.B. die Füße »wieder Zehen bekamen« und das Auftreten selbstverständlicher und stabiler wurde. Die Eutonie lehrt alle, die meinen, das Alter sei ein kontinuierlicher Abstieg auf das Ende zu, eines Besseren – Sie hilft, erfüllt zu **leben** trotz vieler körperlicher und anderer Einschränkungen und Herausforderungen. Sie lehrt loszulassen, wenn es an der Zeit ist.

Elisabeth Hoppe

Resonanz auf den Text von Elisabeth Hoppe

■ Wie erreichen wir mit Worten, mit denen wir unsere individuellen Erfahrungen in der Arbeit und im Leben mit Eutonie ausdrücken, Menschen, die die Eutonie (noch) nicht kennen?

Mit dieser mich schon länger begleitenden Frage gab ich den Text »Mit Eutonie älter werden« Dorothea Middendorf mit der Bitte zu lesen, mir ihre Resonanz auf diesen Text zurück zu schreiben. Gerne lasse ich alle Leser:innen an der Antwort teilhaben:

»Den Text von Elisabeth Hoppe habe ich mit großer Faszination gelesen und bin berührt. Meine spontane erste Reaktion war ...wieso ist das so wenig bekannt?

Ich hab eine vitale kleine quirlige Frau mit wachen Augen vor meinem inneren Auge und mag da auch daneben liegen :)

Ich bin berührt von der Klarheit und der Ausrichtung, die in diesen Zeilen steckt und gleichzeitig von der Demut, die ich spüre.

Was vermag der Körper, und welches Wunder ist er und wie er effektiv dank der Eutonie Unterstützung bekommen kann, um auch im hohen Alter noch Kraft zu haben.

Für mich liest sich das wie ein Appell, frühzeitig zu beginnen. Die Autorin vermittelt, sehr deutlich, wie unterschiedlich sich Körper und Psyche entwickeln können, je nachdem, wie ich sie unterstütze und auch herausfordere.

Gleichzeitig nehme ich eine Demut wahr vor dem Körper und seinen Grenzen, die sich hier ganz natürlich anhören. Und das im Alter immer noch etwas möglich ist, mit der Eutonie, sie sich dem Leben anpasst.

Die Beschreibung der feinen Bewegungen und des Spürens vermitteln mir Tiefe und Behutsamkeit, fast wie in Zeitlupe, auch hier ist die Beschreibung so eindrücklich, dass ich ein Bild vor Augen habe.

In Anklängen nehme ich aber wahr, dass es nicht nur um den Körper geht, sondern die Autorin noch eine andere Qualität beschreibt, eine die im Leben unterstützt, gerade auch in herausfordernden Zeiten und hier bin ich jetzt sehr neugierig... davon würde ich gern mehr erfahren.

In mir resoniert sehr der Gedanke der Ganzheitlichkeit, des feinen Spürens, dem Körper zuhören, ihn unterstützen und seine Signale und Möglichkeiten mit Hilfe der Eutonie kennen (lernen). Der Text inspiriert mich sehr und insbesondere vor dem Hintergrund, dass ich älter werde, bin ich durch den Text noch einmal neugieriger geworden, auf die Eutonie.«

Dorothee Stieber-Schöll



Im Gespräch mit Verena Dumermuth

■ Verena und ich haben ein Experiment gewagt: Da eine Reise zu ihr in die Schweiz aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich war, haben wir zusammen telefoniert, ohne uns persönlich zu kennen. Wir sind dabei sehr gut miteinander ins Gespräch gekommen. Meinen Textentwurf von unserem Telefonat hat Verena an einigen Stellen überarbeitet und präzisiert.

So beginne ich im Folgenden von unserem Gespräch zu berichten und später übernimmt Verena als Erzählerin mit ihren eigenen Worten.

Verena begann ihre Ausbildung in Eutonnie im Januar 1972. Vorher hatte sie auf Empfehlung ihrer Lehrerin und Freundin Nina Zenner, fünf Tage einen Sommerkurs bei Gerda Alexander in Talloires besucht.

»Diese fünf Tage dort haben mich einfach umgeworfen«, sagte sie mir. Sie war zu diesem Zeitpunkt Physiotherapeutin, führte eine eigene Praxis in St. Gallen und sollte Lehrerin für Physiotherapie im Hôpital orthopédique in Lausanne werden.

Es kam anders. Auf dem Heimweg von Talloires fuhr sie nach Lausanne, um dem Professor persönlich mitzuteilen, dass sie die Stelle als Lehrerin nicht antreten könne. Der Vertrag war noch nicht unterschrieben, so war Verena frei.

Stattdessen fragte sie in Kopenhagen an, wann die nächste Ausbildung beginnen würde. In der Zeit von September bis zum Januar verkaufte sie ihre Praxis, räumte auf, was sie konnte, und pünktlich zum 15. Januar 1972 startete sie in Kopenhagen.

»Es war wirklich Hals über Kopf, aber ich habe es nie bereut. Ich wusste: das muss ich lernen, es ist für mich persönlich und beruflich wichtig und notwendig.«

Sie wurde Teil einer Gruppe von sieben Schülerinnen aus fünf Nationen, *»wir sprachen vier Sprachen, auch babylo-*

nisch genannt«. Etwas später stiessen noch Marion von Blumenthal und Berta Vishnivetz aus Argentinien zur Gruppe. Berta kam mit einem one-way ticket, ihr Geld war sehr knapp. Gerda reagierte fantastisch, organisierte für Berta eine geeignete Unterkunft und die Möglichkeit, Geld zu verdienen. Die meisten Unterrichtsstunden wurden von Gerda geleitet. »Denke ich an ihre Unterrichtsstunden zurück, spüre ich in mir, wie Gerdas Präsenz den Raum ausfüllte. So wirkten nicht nur ihre Anweisungen, die unsere Achtsamkeit lenkten, sondern auch die tiefere Ebene ihrer Präsenz, die uns in uns Orientierung gab. Dadurch konnte ich Entdeckungen machen, die ich im Alleingang nicht wahrnehmen konnte.«

»Im kalten Winter der Ölkrise, liess uns Gerda intensiv mit Mikrobewegungen und Transport Impulsen die WS aktivieren. Dies, um uns innerlich aufzuwärmen.«

»Von Zeit zu Zeit kam Liz Palsvig für Unterrichtsstunden. Ihre Unterrichtsweise zeigte mir andere Möglichkeiten, den Körper zu erforschen. So erlebte ich auch, dass die Präsenz der verschiedenen Lehrer in mir unterschiedliche Erfahrungen ermöglichte.«

»Die freien Bewegungsstudien lagen mir nicht sehr am Herzen. So lösten die Wochenend – Hausaufgaben in mir keine Begeisterung aus. Das Einstudie-

ren von Bewegungs - Studien füllte viele Wochenenden zu einem grossen Teil aus. Den Rest verschliefen wir, wir waren konstant müde. Hinzu kam, dass Marion und ich in kleinen Mansardenzimmern im Kloster wohnten. Auf ca. 2-3 m² Freiraum übten wir unsere Studien, die dann am Montag präsentiert wurden.«

»Ich war besonders an den therapeutischen Möglichkeiten der Eutonie interessiert. Oft bat ich Gerda um spezifische Infos und Anleitungen. Gerdas Antwort war meistens, dass die Therapeutin für eine neutrale Haltung erst in sich bewusst sein muss.

So lernte ich, das Wissen und Handeln der Physio loszulassen, und das eigene, innere Körperbild als Orientierung wahrzunehmen. Die Ausbildung war für mich in jeder Hinsicht eine sehr anspruchsvolle Schulung.«

»In Krisenzeiten in späteren Jahren, tauschte ich mit Marion unsere gemeinsamen Erfahrungen aus. Als Nebensatz kam dann auch die Bemerkung: Wenn wir Kopenhagen überstanden haben, schaffen wir auch dies.«

»Ja, meine Freundschaft mit Marion überdauerte die Wohngemeinschaft in Kopenhagen und blieb bis zu ihrem Tod bestehen. Marion war mir eine wichtige Stütze, auch Orientierung während all diesen Jahren.«

»Im Sommer 1974 schloss ich die Ausbildung ab, und kehrte nach St. Gallen zurück. Als anerkannte Physiothera-

peutin konnte ich ohne Probleme meine Eutoniekennntnisse einsetzen.

Drei Ärzte kannten mich von früher und überwiesen mir sensible Patienten mit Problemen, die durch die physiotherapeutischen Anwendungen wenig Erleichterung erhielten. Diese Möglichkeit war für mich sehr bereichernd. Die Resultate bestätigten meine Überzeugung, einen wirkungsvollen Weg gefunden zu haben.«

»Mein Wirken in St.Gallen umfasste Gruppenstunden für Laien, Wochenendkurse und Einzeltherapie – Sitzungen.«

»Zu Wochenendkursen reisten in den ersten Jahren viele Schülerinnen aus Deutschland nach St. Gallen. Damals wirkte nur Mariann Kjellrup in Süddeutschland. Dies änderte spürbar, als Marion und Karin ihre Gruppenstunden anboten.

In dieser Zeit beendete Gerda ihr Manuskript für ihr Buch Etonie. Ich erhielt von ihr den Auftrag, dieses Manuskript für den Druck bereit zu stellen. So lernte ich Alfons Rosenberg kennen. Er trug massgebend zum Gelingen dieses Buches bei.«

»In den 70er Jahren wurde Gerda von Suzanne Naville, Leiterin des Seminars für Psychomotorik (jetzt HfH) in Zürich, zu einem Sommerkurs für Musik und Körpertherapie in die Lenk eingeladen. Diesen Kurs durfte ich dann einen weiteren Sommer übernehmen.«

»Später durfte ich während zwei/ drei Jahren jeweils während der Ausbildung für Psychomotorik als Gast einige Unterrichtsstunden anbieten. Mehrere Therapeutinnen besuchten später meine Kurse in St. Gallen.

Bei den ersten Etonie – Ausbildungen von Karin Schaefer in Osterode und Offenburg durfte ich als Gastdozentin Etonie – Therapie unterrichten.

Zu Beginn der 90er Jahre verkleinerte ich meine Praxis und reduzierte mein Angebot auf Einzelstunden, besonders für Behandlungen. Schon immer fühlte ich mich hauptsächlich als Therapeutin. Die Pädagogischen Anleitungen an meine Klientinnen blieben dabei sehr wichtig, die Eigenverantwortung der Klientinnen gehörte immer zur Therapie.«

»Etwas später spürte ich die Wichtigkeit, meine Kenntnisse zu erweitern. So entschied ich mich, die Biodynamische Cranio Sacral – Therapie – Ausbildung zu machen. Ein weites Feld an neuen Erkenntnissen und Erfahrungen eröffnete sich. Die Achtsamkeit nicht nur auf die feinen Bewegungen der Strukturen war hier wichtig, sondern auch die Bewegung der Energie und Flüssigkeit im Körper. Die Verbindung von Etonie und der Cranio – Sacraltherapie hat mir nochmals neue Wirkungsmöglichkeiten geschenkt. Später durfte ich zwei Cranio-Ausbildungsschülerinnen begleiten. Diese Gelegenheit nützte ich, um diese Verbindung an sie weiterzugeben.«

Diese Verbindung von Eutonie und Cranio-Sacral-Therapie sehe ich auch als ideale Erweiterung unseres Wirkens. In dieser Kombination besteht die Möglichkeit die Eutonie in der Komplementärtherapie weiter anbieten zu können. Behandlungen beginne ich meistens, indem ich eine Hand entweder unter das Kreuzbein oder unter die untersten Rippenbögen lege und warte. Meine Hand horcht auf die Sprache des Körpers der Klientin, und wartet, bis mich ein Zeichen zu der Stelle führt, die speziell beachtet werden möchte. Das achtsame, erwartungsfreie mit der Situation sein, ist mir sehr wichtig. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass sich mein Körper in eine Schutzhaltung zurückzieht, sobald die Therapeutin ein Bild einer Veränderung oder vermeintlich notwendigen Korrektur des Problems hat. Ich bin sicher, dass nicht nur mein Körper auf diese Weise auf eine therapeutische Vorstellung reagiert. Ein Schlüsselerlebnis durch Eutonie hatte ich vor ein paar Monaten. Eine starke Rückenblockade konnte sich lösen. Es war ein Muskelblock aus jungen Jahren. Eine Wirbelfraktur wurde nur mit 8 Wochen Liegen behandelt, und ohne Übergang wurde ich in den Alltag entlassen. Dieser Block überstand die Ausbildung in Kopenhagen und viele weitere Therapieversuche. Jetzt war die Zeit richtig dieses Muskelkorsett loszulassen.

Dank Eutonie habe ich all die Jahre schmerzfrei leben können. Ich habe dabei auch gelernt, dass nicht jede Lösung zu jeder Zeit möglich ist, dass auch psychische Voraussetzungen stimmen müssen.

Diese tiefen Veränderungen im Körper, die ohne mein aktives Eingreifen geschehen durften, haben mein Vertrauen in die körperliche Weisheit gestärkt.

Dieses Vertrauen wurde mir nicht in die Wiege gelegt, erst die vielen Jahre mit reichen, inneren Entdeckungsreisen liessen es wachsen.

Tägliche Spaziergänge im Wald mit der Achtsamkeit auf die innere Aufrichtung, die Kraftübertragung auf die Wirbelsäule gehören zu meinem Programm.

Für mich ist die Eutonie lebensnotwendig. Dies spürte ich schon bei der ersten Begegnung mit Gerda Alexander.«

Leben ist Begegnung.

Dir, Verena, ein herzliches Dankeschön für Deine Bereitschaft und Offenheit Dich mit mir per Telefon und Mail auszutauschen. Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!

Dorothee Stieber-Schöll

Gedicht- und Text-Impulse

Fundsache – ein kluger Gedanke

■ Diesen Spruch schrieb Anne Callsen in das Abschiedsbuch für Karin Schaefer, das vor vielen Jahren von allen Teilnehmenden des Fischerhuder Sommerkurses zusammengestellt wurde.

Die Entonie GA ist eine der besten Methoden, um in dieser – manchmal verückten Welt – gesund zu bleiben!
Anne Callsen

Karin gab uns das bunte Sammelwerk in Kenzingen und Karl-Erich Emde brachte es zum Durchblättern mit in den Sommerkurs.

Bleiben wir hoffentlich alle weiterhin gesund!

Dorothee Stieber-Schöll

Fundsache – Eutonie Baum

■ In den letzten Mitteilungen haben wir diesen Eutonie-Baum mit dem Hinweis »Quelle unbekannt« veröffentlicht. Wir baten alle Leser:innen, uns Hinweise zur Quelle zu geben.

Von mehreren Kolleg:innen erhielt ich die Rückmeldung, dass Elisabeth Fohrler, eine Kollegin aus der Schweiz, diesen Baum entwickelt hat. Elisabeth gab mir noch einen kleinen Text zur Erläuterung des Baumes. Den Baum und diese Erläuterungen drucken wir hier noch einmal ab.

In der
EUTONIE-ARBEIT
beschäftigen wir uns mit unseren
WURZELN

Im Vordergrund steht das bewusste Erleben unserer
SINNESEINDRÜCKE

Daraus ergeben sich Veränderungen im Bereich der
BAUMKRONE.

Sie umfassen sowohl die äußere
FORM UND HALTUNG
als auch die
INNEREN STRUKTUREN
unseres Körpers.

Daraus ergeben sich neue
BEWEGUNGSMUSTER
die sich auch auf das
ZUSAMMENLEBEN
mit anderen auswirken.



Über die Geduld

Ellen Koch-Bumann

■ Man muss den Dingen die eigene, stille Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann, alles ist austragen – und dann gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.

Diese Zeilen stammen aus einem Brief von Rainer Maria Rilke an den jungen Dichter Franz Xaver Kappus. Worpswede, am 16. Juli 1903

Für mich stehen die Zeilen dieses Textes für das, was ich immer wieder mit der Eutonie erlebe.

Gerade die Sommerwoche in Fischerhude ist für mich immer wieder ein ganz besonderer Lernort.

Ich komme häufig erschöpft an, schlepe noch Beschwerden und Ungelöstes mit mir mit. Geduld gelingt mir im Alltag nicht so gut, die Zeit sitzt mir im Nacken und treibt mich zu schnellen Lösungen und Entscheidungen.

Schon das Ankommen in der Turnhalle legt den Schalter um: sich umsehen, sich begrüßen, sich umarmen, meinen Platz finden. Das in Kontakt treten mit den anderen Teilnehmer:innen ist allein schon eine große Bereicherung.

Mit jeder Eutoniestunde werde ich entspannter. Durch die Konzentration auf die Tragkraft des Bodens, der Halt und Widerstand bietet, durch die Erfahrung der Körpergrenzen, der Festigkeit der Knochen und das Erleben von Transport finde ich wieder Halt, Sicherheit und Vertrauen.

Alles ist wieder da: sich selbst auf die Spur kommen, suchen, entdecken, loslassen, staunen, sich aufrichten, sich überraschen lassen und das alles ohne Anstrengung und Ehrgeiz. Was für ein Schatz!

Gedanken und Sorgen treten zurück, ich nehme wahr, was jetzt ist, oder eben auch nicht. Das hat seine eigene Qualität und Ehrlichkeit.

Zu dem, was bleibt, gehören auch die Spaziergänge durch den beschaulichen Ort, die Fahrradtouren, die nette Gemeinschaft auf dem Campingplatz, das morgendliche Schwimmen im See – es gäbe noch so einiges aufzuzählen, was diese Woche so wertvoll macht. Eine Sommerwoche in Fischerhude gibt Kraft, Mut, Zuversicht und Geduld, die Wirklichkeit wahrzunehmen, sich davon nicht überwältigen zu lassen, sondern sie zu gestalten.

Am Ende ist für mich dann nur noch Lebensfreude, Sommerglück, Zuversicht und Dankbarkeit und das wirkt noch lange nach und macht mich zum Wiederholungstäter.

Ellen Koch-Bumann

Antonia und Elfchen

Antonia

Das erste Mal haben wir uns vor über 40 Jahren getroffen.
Seitdem hast Du mich begleitet.
Du hast mich fasziniert.
Du hast mich angesteckt mit deinem EGA-Virus,
ein echt cooler Typ, der mir guttut und mich gesünder macht.
Antonia, ich brauch dich, jeden Tag ein halbes Stündchen.
Ich kann nicht ohne Dich!
Bin ich süchtig nach Dir?
Du tust mir gut.
Und das wird so bleiben.
Bis, dass der Tod uns scheidet.

Karin

Entdeckungsreise

gute Körperspannung
Spannungsausgleich und Wohlbefinden
Wohlige Wärme umgibt mich

Eutonie

Spüren

spielerische Entdeckungsreise
Selbsterkenntnis und Selbstfindung
die eigenen Grenzen erweitern

Entwicklung

Kreativität

bewusste Wahrnehmung
Wachheit und Präsenz
schenkt Lebensfreude und Freiheit

Wohlspannung

Karin Coch

In eigener Sache

Neuer Grundlagenkurs Eutonie Gerda Alexander in Tübingen

Ende September 2025 startet in Tübingen ein neuer Grundlagenkurs als Qualifizierende Weiterbildung für Menschen in

- pädagogisch-psychosozialen
- körpertherapeutischen
- pflegerischen und
- künstlerischen Berufen

Die Themen der fünf aufeinander aufbauenden Wochenendseminare sind:

1. Wochenende: 26. - 28.09.2025

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

2. Wochenende: 21. - 23.11.2025

Ökonomische, kraftsparende Bewegung: Das Spiel mit Widerstand, Durchlässigkeit und Schwerkraft

3. Wochenende: 27.02. - 01.03.2026

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

4. Wochenende: 24. - 26.04.2026

Umgang mit eigenen Grenzen, das eigene Maß finden: Dehnfähigkeit, Kontroll-Positionen und Gelöstheit

5. Wochenende: 12. - 14.06.2026

Wege zur guten Spannung: Tonusadaptation, Spannungsausgleich und Entlastung

»Aufmerksam auf sich selbst werden. Lernen, die Realität des eigenen Seins im Kontakt mit anderen zu erfahren. Lernen, kein Schema zu haben ...«

Gerda Alexander (1908 - 1994)

Ein ausführlicher Flyer mit weiteren umfassenden inhaltlichen Informationen kann bei Barbara Göger angefragt werden.

Ort: Tübingen-Hirschau, Kath. Gemeindehaus St. Urban

Zeiten: jeweils Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr, 15 UE

Leitung: Barbara Göger, Tübingen, 0179.979 07 20

Isabelle Pelti-Kromm, Ranstadt, 0177.855 50 42

Kosten: 240,00 € je Wochenende

Anmeldung:

barbara.goeger@goeger.com

Veranstalter: X-IGS e.V. – Tübinger Institut für Gesundheitsförderung und Sozialforschung

www.x-igs.de

in Kooperation mit der

Eutonie-Akademie Bremen

und der DEGGA e.V.



Anschriftenliste

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

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

Erstelldatum: 05. Juni 2025

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

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

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
* Arnold, Brigitte	Virgilstr. 26	D-81673 München
* Baumgart, Regina	Rönnestraße 3	D-14057 Berlin
*° Behrens-Wolff, Frauke	Guerickestr. 20	D-23566 Lübeck
*° Beyer, Inge	Cäsar-von-Hofacker-Anlage 4	D-71640 Ludwigsburg
° Boeldeke, Peter	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen
*° Büker, Gerda	Hauptstraße 12	D-24994 Medelby
*° Callsen, Anne	Lohbeckstieg 83	D-22529 Hamburg
° Coch, Karin	Hegholt 56a	D-22179 Hamburg
*° Cremer, Ursula	Alte Landstraße 20	D-38446 Wolfsburg
*° Deinert, Ulrich	Zum Breitling 33	D-23974 Stove
*° Dulk, Gitte	Königsberger Straße 13	D-76694 Forst
* Fabricius, Frank	Stahlbergstr. 50	D-55131 Mainz
*° Fietzek, Karin	-	D-72525 Münsingen-Buttenhausen
* Fischer, Marie-Theres	Offenburger Straße 15	D-79341 Kenzingen
*° Flick, Margret	-	D-87724 Ottobeuren
* Flügge, Kornelia	Bundesallee 83	D-12161 Berlin
Franco Palacio, Barbara	Kleiner Hertenweg 2	D-68799 Reilingen
Fuchs, Marion	Am Saatzen 4/2/16	A-2721 Bad Fischau
Gaiser, Ingrid	Fürst-Erich-Strasse 22	D-88299 Leutkirch
° Gipp, Brigitte	Steinreye 4c	D-22359 Hamburg

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

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

Telefon	E-Mail
089-43670657	brigittearnold@arcor.de
0173-679 2961	regina.baumgart@gmx.de
0451-9696200 / 0162-1377275	Frauke.behrens.luebeck@gmail.com
07141-440112	ibey21@web.de
-	peterboeldeke@web.de
04605-189 630	-
040-56 07 389	callsen.anne@gmail.com
040-641 8909	eutonie@karin-coch.de
05361-53250	ursula.cremer@t-online.de
0179-529 6890	ubdeinert@web.de
07251-81176	gitte.dulk@gmx.de
0179-5108674	frank.fabricius@icloud.com
0160-96 82 82 17	-
07644 -5589 243	marietheres21@web.de
0163-3948237	vivo58@gmx.de
030-859 4342	kornelia.fluegge@t-online.de
06205-16571 / 0160-851 1947	info@eutonie-institut.de
+43 699-81717396	cranio@marion-fuchs.at
07561-71576	ingridgaiser@web.de
040-88 36 35 32	bgipp@gmx.de

Anschriftenliste

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

Erstelldatum: 05. Juni 2025

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
Glassner, Anne	Schottenfeldgasse 64/15	A-1070 Wien
*° Göger, Barbara	Ringstraße 7	D-72070 Tübingen
*° Heigl, Christine	Gottfried-Keller-Straße 17	D-35039 Marburg
*° Höhener, Birgitt	Bernsteinstr. 4 d	D-70619 Stuttgart
*° Hoffmann, Susanne	Hundeberg 10 / 4	D-77887 Sasbachwalden
° Humm-Freyse, Elisabeth	Sponholzstr. 35	D-12159 Berlin
* Jost, Anita	Goldholstr. 9	D-63571 Gelnhausen
° Kaufmann, Martha Paula	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen
Keller-Strub, Esther	Buobenhofstr.32	CH-8852 Altendorf
*° Kestel, Alfons	Engelburgergasse 16	D-93047 Regensburg
° Killmer-Emde, Ulrike	Erich-Lawatsch-Weg 18	D-42327 Wuppertal
*° Klank, Angelika	Ludwigstr. 4	D-79261 Gutach
*° Klein, Ingeborg	Max-Liebermannstrasse 2	D-67105 Schifferstadt
*° Koch-Bumann, Ellen	St.-Georg-Weg 9	D-23769 Fehmarn
* ° Koddebusch, Monika	Eberhardtstrasse 71	D-89073 Ulm
*° Kreß, Martina	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen
* Kostka, Elisa	-	-
* ° Landmann, Leonore	Billingstraße 57 b	D-29320 Hermannsburg
*° Maas, Dorothea	Burg 21	D-79733 Görwihl
Maier, Ulrike	Edenstr. 8	A-1140 Wien
*° Maschwitz, Gerda	Hetzenholz 13	D-53804 Much
° Maschwitz, Rüdiger	Hetzenholz 13	D-53804 Much
*° Martens, Birgit	Am Finkenschlag 7	D-42897 Remscheid
* Missinne, Karlien	Dorpstraat 12 A	B-2070 Burcht
Morell-Stradinger, Sonia	Via Vincenzo Vela 5 a	CH-6862 Rancate
Moser, Birgit	Guggenberg 7	A-4551 Ried / Traunkreis
* Nadler, Claudia	Hindenburgstraße 45	D-77654 Offenburg
Neumann, Maria	Flurhofstraße 60	CH-9000 St. Gallen
° Nommensen, Miriam	-	Schleswig-Holstein
* Nüllmeier, Christoph	Oberdorferstr. 2	D-57639 Oberdreis

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

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

Telefon	E-Mail
0043-(0)6649132591	anne.glassner@gmx.at
07071-288 335	barbara.goeger@goeger.com
06421-26651	christin.heigl@t-online.de
0711-656 2879	birgitt_hoehener@web.de
07841-603675	suhoffmann@gmx.net
-	hummfreyse@gmx.de
06051-61655	Anita.jost@t-online.de
0041 (0)71-245 34 39	mpkaufmann@bluewin.ch
0041 (0)55-462 25 80	esthermceller@bluewin.ch
0941-59198	alfons.Kestel@t-online.de
0202-735 417	killmer-emde@web.de
07681-44 48	angelikaklank@web.de
06235-49 39 79 6	info@naturheilpraxis-klein.de
04371-4694	Ellen.koch.bumann@gmail.com
0163-75 90 910	eutonie-uhl@t-online.de
0177-540 0963	info@eutonie-kress.de
-	elisa.kostka@gmail.com
05052-3849	LRLandmann@t-online.de
07754-7630	Dorothea.maas@posteo.de
+43 677 625 58068	ulimaier@aon.at
02245-8177	g.maschwitz@wege-der-stille.de
02245-8177	r.maschwitz@wege-der-stille.de
02191-99 71 51	birgitmartens2@googlemail.com
0032-498 835049	karlien.missinne@gmail.com
0041 (0)91 630 28 91 / 0041 (0)79 393 4835	sonia@eutonia.ch
0043 (0)650 2754803	bimore@gmx.at
0781-948 6488	clnadler@posteo.de
0041 (0)71-245 34 39	marianeumann@bluewin.ch
0160-17 98 63 8	mi.nommensen@t-online.de
02684-91 40 03 7	Christoph.nuellmeier@ekiv.de.

Anschriftenliste

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

Erstelldatum: 05. Juni 2025

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
*° Pelti Kromm, Isabelle	Ringstrasse 13	D-63691 Ranstadt
Prange, Monika	Birenmatt 11	D-77736 Zell a. Harmersbach
*° Riese, Renate	Köpkenstraße 3	D-28203 Bremen
*° Ritter, Karen Ulla	An der Wolfskuhle 38	D-39619 Bielefeld
° Robenek, Ursula	Robert-Koch-Str. 14	D-45879 Gelsenkirchen
Roitinger, Helene	Dirisamerstraße 15	A-4675 Weibern
* Runge, Karolina	-	D-Berlin
*° Sachs, Cornelia	Ferdinand-Hotz-Strasse 3	D-97877 Wertheim
* Schaper, Elke Thea	Parkallee 39	D-23845 Borstel
* Schnabel, Rita	Gartenstrasse 10	D-79730 Murg-Niederhof
Schottenheim, Sieglinde	Herzogstandweg 1	D-83671 Benediktbeuern
*° Schröers, Roswitha	Am Kaninchenberg 30	D-49809 Lingen
Schwiegershausen, Christel	Durbacher Str. 42 a	D-77654 Offenburg
Seitz, Barbara	St.-Peter-Straße 12	D-79341 Kenzingen
Sommer, Elisabeth	-	D-Bremen
* Späker, Birgit	Kefersteinstr. 25	D-21335 Lüneburg
* Stein, Karin Verena	Roßkampffstraße 18	D-74072 Heilbronn
*° Stieber-Schöll, Dorothee	Südstraße 55	D-32602 Vlotho
* Tillmann, Milena	Kreuzstr. 68	D-28203 Bremen
* Urban, Carina	Witwe-Bolte-Weg 59	D-28329 Bremen
* Vomstein, Kamilla	-	D-32756 Detmold
* Waas, Bernadette	-	D-28215 Bremen
Wagner, Brenda	Herbststraße	D-13409 Berlin
° Wassenmüller, Christa	Todtnauerstraße 14	D-70569 Stuttgart
* Wedekind, Melissa	-	D-Bremen
*° Weindl, Traude	Lise-Meitner-Straße 14	D-79100 Freiburg
Zülsdorff, Sigrid	Ratsherrnweg 4	D-45130 Essen

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

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

Telefon	E-Mail
06041-82 13 25 / 0177-85 55 042	mail@eutonie.online
07835-8616	-
0421-326 217	renate.riese@nord-com.net
0521-32 66 006	Karen-Ulla@gmx.de
0209-39 43 14	ursula-robenek@t-online.de
0043 (0)664 7347 5976	info@eutonie-angebot.at
-	karorunge@posteo.de
09342-2404956	cornelia.sachs@posteo.de
04537-873	e.t.schaper@web.de
07763-91466	rita.schnabel@posteo.de
08857-899 19 62	sieyo@web.de
0591-51250	roswitha.schroegers@web.de
0781-33103	c.schwiegershausen@gmx.de
07644-84 49	eutonie@b-seitz.de
0421-45 85 831	sommer-elisabeth@t-online.de
04131-28 42 363	birgitspaeker@gmail.com
0151-75 00 42 49	ck.stein@arcor.de
05733-10307	dorothee@stieber-schoell.de
0162-69 96 80 2	tillmil@web.de
0176-32 65 30 26	urban.carina@gmx.de
0176-57 63 81 67	-
0421-620 2275	eutonie-waas@gmx.de
0151-57 00 56 86	-
0711-687 2484	-
0160-55 72 147	wedekind.gesang@gmail.com
0761-556 9132	t.weindl@web.de
0201-33 07 271	info@naturheilpraxis-sigrid-zuelsdorff.de

