

EUTONIE –

Wir nehmen
Abschied
und tragen
das Feuer
weiter



Impressum

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

2. Vorsitzender: Ulrich Deinert
Am Breitling 33
23974 Stove
Tel. 038427-40410
ubdeinert@web.de

Schatzmeisterin: Ellen Koch-Bumann
St.-Georg-Weg 9
23769 Fehmarn
Tel. 04371-4694
Ellen.koch.bumann@gmail.com

**Verantwortlich für die Herausgabe der
»Mitteilungen« ist der DEGGA-Vorstand**

E-Mail: info@eutonie.de
Internet: www.eutonie.de

Bankverbindungen: **ACHTUNG NEUE KONTOVERBINDUNG!**
Skatbank der VR Bank Altenburg
IBAN DE60 8306 5408 0005 4849 95
BIC GENODEF1ALT

Satz/Gestaltung: Inge Fuhrmann, Bremen
Auflage: 200 Stück
Bremen, Juli 2026

EUTONIE –

Wir nehmen
Abschied
und tragen
das Feuer
weiter



Inhalt

4 Grußwort des Vorstands

Birgit Léona Krengel

5 Brief an die DEGGA-Mitglieder

Dorothee Stieber-Schöll

Ereignisse in der »EUTONIE-WELT«

8 Internationales Treffen in Oberägeri 2025

Dorothee Stieber-Schöll

12 Aktuelle Informationen vom DEBEGA

Anita Jost

15 Neues aus der Eutonie-Akademie Bremen 2026

Martina Kreß

18 Begegnungen mit Eva Frydensberg – ein Nachruf

Karin Coch

20 Nachruf auf Roswith Tauber

Dorothee Stieber-Schöll

26 Eine ganz persönliche Erinnerung an Trix Wenhold

Ellen Koch-Bumann

30 Gedenken an Sr. Rosa Spekman

Martina Kreß

38 Nachruf auf Thérèse Windels

Martina Kreß

Themenbeiträge

47 Eutonie GA und Atem-Tonus-Ton

Karin Coch / Borg Diem Groeneveld

58 Berührt und bewegt – Winterkurs 2026 in Bremen

Bernadette Waas

- 63 Dyaden-Meditation – ein Experiment mit Eutoniekolleginnen**
Dorothee Stieber-Schöll
- 66 Jetzt tragen wir das Feuer weiter**
Dorothee Stieber-Schöll

Leben mit Eutonie

- 69 Eutonie auf dem Bahnsteig**
Olf Brunstein
- 71 Leben mit Eutonie – Im Gespräch mit Roswith Tauber**
Dorothee Stieber-Schöll

Gedicht- und Text-Impulse

- 84 Vom Glück**
Lina Schopen
- 85 Verständnis zeigen**
Dorothee Stieber-Schöll
- 86 Der grüne Winter des Lebens**
Unbekannter Verfasser
- 87 Da sein**
Dorothee Stieber-Schöll
- 88 Mein persönliches Berührtsein von Rosa und Thérèse**
Karin Fietzek
- 90 Fundsache - Königsstuhl**
Karin Coch

In eigener Sache

- 92 Anschriftenliste**

Grußwort

Liebe Mitglieder,
wir freuen uns sehr, dass Dorothee Stieber-Schöll auch in diesem Jahr die Zusammenstellung des Mitteilungsheftes übernommen hat und so die Herausgabe durch die DEGGA ermöglicht.

Mit dieser Ausgabe blicken wir auf zahlreiche wertvolle Momente und Begegnungen zurück. So vielfältig wie unsere Eutonie ist, so lebendig und unterschiedlich sind die Beiträge in diesem Heft.

Allen Autor:innen danke ich herzlich für ihre engagierte Mitarbeit.

Mein besonderer Dank gilt zudem meinen Vorstandskolleg:innen Ulrich Deinert und Ellen Koch-Bumann für ihre verlässliche und unterstützende Mitarbeit im Verein.

Der Verein hat sich für einen Wechsel zur Skatbank entschieden. Die neue Bankverbindung finden Sie auf dem Klappentext dieses Mitteilungsheftes.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit mit dieser Ausgabe.

Herzlich

Birgit Léona Krengel

Vorstandsvorsitzende DEGGA e.V.



Birgit Léona Krengel



Ulrich Deinert



Ellen Koch-Bumann

Liebe DEGGA-Mitglieder,

ich freue mich über die neue Ausgabe der DEGGA-Mitteilungen, die ich in lebendiger Zusammenarbeit mit Karin Coch, einigen anderen Eutonie-Kolleginnen und den Vorstandsmitgliedern der DEGGA als Beitrag meiner Tätigkeit im Beirat für die DEGGA zusammengestellt habe.

- Wie gelingt uns Eutonie, die gute Spannung, in unserem Alltag?
- Wie gelingt uns Selbstregulation, wenn wir im Alltagsleben »aus einer guten Spannung herausfallen«?

Sehr praktisch beschreibt Olf Brunstein in seinem Bericht »Eutonie auf dem Bahnsteig«, wie er sich selbst und anderen half, schmerzhaftes Spannungen, die durch langes Stehen entstanden, wieder loszuwerden. Wenn ich mir die dort entstandene Szene vorstelle, beginne ich zu Schmunzeln. Wie wunderbar, wenn Eutonie auf diese Weise in der Öffentlichkeit wirksam wird.

Haben Sie weitere Beispiele in dieser Art?

Ich freue mich, wenn Sie diese mit mir und uns allen teilen.

Es gibt wieder vertraute Beiträge in diesem Heft, wie beispielsweise die aktuellen Informationen des Berufsverbandes der Eutoniepädagog:innen DEBEGA, Neues aus der Eutonie Akademie Bremen, ein Blick hin zum internationalen Treffen der Eutoniepädagoginnen und dem Bericht über ein Interview mit einer Kollegin.

Mein Interview mit Roswith Tauber erfolgte schon vor zweieinhalb Jahren. Da Roswith nicht mit dem PC arbeitete, zog sich unsere Abstimmung über Formulierungen im Text hin. Wir telefonierten mehrfach, schrieben Briefe und immer wieder brauchte das Leben von ihr und mir in aktuellen Dingen Zeit, so dass sich der Prozess der Fertigstellung verzögerte. Voller Hoffnung fuhr ich letzten Sommer nach Oberägeri, um dort diese Arbeit beenden zu können. Wir vereinbarten einen Zeitpunkt, uns zu treffen. Wir kamen ein Stück weiter, dann aber doch nicht zu Ende. Die mir versprochenen, noch fehlenden Korrekturen machte sie schriftlich im Flugzeug zwei Tage vor ihrem plötzlichen Tod. Ich danke ihrer Schwester Marianne sehr, die mir diese Aufzeichnungen und auch weitere Fotos und Unterlagen zuschickte.

Nun lesen Sie von Roswith das Interview und auch einen der fünf Nachrufe, die im Gedenken an verstorbene Eutoniekolleginnen in diesem Heft erscheinen. Bedeutsame Frauen haben

uns verlassen. Fünf Frauen, die mit der Eutonie über viele Jahre jeweils auf ihre Weise hin hinaus in die Welt gewirkt haben, leben nicht mehr.

Karin Coch und Borg Diem Groeneveld haben sich letzten Sommer in Fischerhude getroffen und verabredet gemeinsam in einen Dialog per Mail zu treten. Sie wollten sich über ihre Erfahrungen austauschen, die sie mit Maria Höller-Zangenfeind, die die Methode Atem-Tonus-Ton entwickelte, gemacht haben. Lesen Sie diesen spannenden Austausch, der die Themenbeiträge eröffnet.

Bernadette Waas berichtet vom Winterkurs 2026 in Bremen, der zum Thema »berührt und bewegt« stattfand. Ich berichte von einem Experiment mit »Dyaden«, das ich abends in Oberägeri machte und teile mit Ihnen einige Gedanken zum Thema »das Feuer weitertragen«.

Mehrere Gedicht- und Text-Impulse erreichten mich auf sehr verschiedenen Wegen. Ich hoffe, Sie haben daran Freude.

Schreiben Sie mir gerne ihre Resonanz auf das Heft und/oder einzelne Beiträge.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

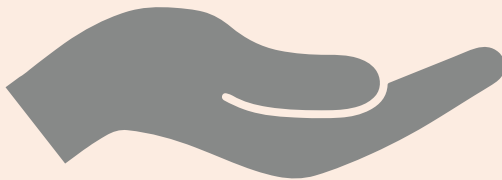


Vlotho, den 19. Mai 2026



Fischerhude - Garten hinter der Turnhalle
Foto: Dorothee Stieber-Schöll

EREIGNISSE in der Eutonie-Welt





Oberägeri - Blick auf den See und die Berge
Foto: Dorothee Stieber-Schöll

Internationales Treffen in Oberägeri vom 09. - 13. Juli 2025

Dorothee Stieber-Schöll

■ Nach Wunsch der Teilnehmenden vom Vorjahr fand die internationale Tagung unter dem Thema »Eutonie und unsere Organe« statt. Es nahmen insgesamt achtzehn Kolleginnen aus der Schweiz, Österreich, Belgien und Deutschland teil.

Dieser wunderbare Tagungsort und die zauberhafte Umgebung empfangen uns bei Sonnenschein. Draußen vor dem Haus gab es einen kleinen Empfang mit der Gelegenheit, sich zur Begrüßung wiederzusehen bzw. neu kennenzulernen.

Mein Eindruck in der dann beginnenden Arbeit mit Eutonie war es: Wir haben uns an das Thema »Organe« mehr und mehr herangetastet.

Zwei Kolleginnen fokussierten den Unterricht auf die Haut, unser größtes Sinnesorgan und »mehr als ein Sinnesorgan«. Unsere Haut bildet eine klare Grenze zwischen Innen und Außen. Von der Haut spürten wir nach Innen und beschäftigten uns mit der Verbindung von Mundraum, Speiseröhre bis hin zum Magen. Nach der Theorie der Head-Zonen gliedert sich die Haut in verschiedene Hautbereiche (Dermatome), die eine nervale Beziehung zu bestimmten Organen besitzen. Erkrankungen eines Organs führt zu Überempfindlichkeit oder auch Schmerzen im entsprechenden Hautgebiet.

Redewendungen über die Haut

In der Haut wohlfühlen

Es geht mir unter die Haut

Er/sie ist eine ehrliche Haut

Aus der Haut fahren

Mit heiler Haut davonkommen

Mit Haut und Haaren ...

Sich seiner Haut wehren

Seine Haut retten

Auf der faulen Haut liegen

Ich möchte nicht in deiner Haut stecken!

In einer Doppelstunde haben wir uns intensiv mit unserem Becken befasst, uns den kleinen wie großen Beckenring in ihrer Lage und Größe ins Bewusstsein geholt. Ein Zitat von Mariann Kjellrup kam in dieser Stunde in Erinnerung: »Wer die Knochen hat, hat auch die Muskeln.«

Wir erforschten unseren Atem, der uns bewegt und belebt, mit seinen primär und sekundär beteiligten Organen.

Eine Kollegin bot uns einen Unterricht zum Thema »Herz« an. Ihre Literaturempfehlung »Der Takt des Herzens« von Reinhard Friedl gebe ich hier gerne an alle Leser:innen weiter.

Noch einmal hat uns Roswith Tauber mit einer Stunde zum Thema »Stimme« auf eine eindrucksvolle, sehr kreative Reise hin zu uns selbst, unserem Bodenkontakt wie unserer Aufrichtung, unserem Tönen wie auch gestalterischen Ausdruck mit Farben und Material sowie hin zu anderen im gemeinsam-gestalterischen Miteinander ohne Worte mitgenommen. Einige Fotos veranschaulichen diese Arbeit.

Es waren wieder sehr gute und bereichernde Stunden im Kreis der Kolleginnen, mit lebendigem Austausch im gemeinsamen Kontakt.

In der Arbeitseinheit zum Abschluss mit einem Rückblick auf alles, was wir in der Woche zusammen erlebt hatten, gab ich die Gelegenheit, für sich selbst Worte zu finden und so diese Zeit in Oberägeri gut abzuschließen. Mit dem persönlichen Eindruck einer Kollegin, die zum ersten Mal am internationalen Treffen teilnahm, beende ich diesen kleinen Rückblick:

Meine Gedanken rückblickend am letzten Tag während der »Verabschieden«-Einheit durch Dorothee als sie uns durch die vergangenen Tage führt:

*zu Beginn
ein freundliches Fragezeichen
über
ein interessiertes Ausrufezeichen
ein herziges Ausrufezeichen
ein fragendes Fragezeichen
ein berührtes Ausrufezeichen
und schließlich
zu einem schmunzelnden Punkt*

Bilder aus der Stunde von Roswith Tauber
Fotos: Dorothee Stieber-Schöll

Susanne Hoffmann

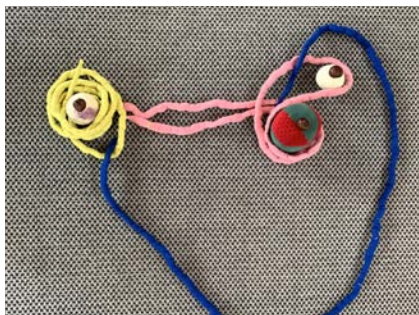




Foto: Philippe Maison



Aktuelle Informationen vom DEBEGA

Anita Jost

■ Ende März fand die diesjährige Mitgliederversammlung des DEBEGA wie in den vergangenen Jahren in Gersfeld in der Nähe von Fulda, also recht zentral in Deutschland gelegen, statt. Hier nun einige »frische« Informationen:

Anerkennung der Eutonie-Ausbildung von Gerda und Rüdiger Maschwitz in Much: Zertifizierung Eutonie-Pädagogin / Eutonie-Pädagoge

Auf der Tagesordnung stand u.a. auch die Anerkennung der Pädagogik-Ausbildung durch den DEBEGA, die Gerda und Rüdiger Maschwitz im Haus »Wege der

Stille« durchführen. Dazu hat der Vorstand zunächst sorgfältig geprüft, inwieweit die Ausbildung bei Gerda und Rüdiger Maschwitz den Ausbildungsrichtlinien des DEBEGA entspricht. Der Vorstand kommt nach umfänglicher Prüfung zu dem Ergebnis: Nach Sichtung des Curriculums, Teilnahme an Unterricht und Prüfungsstunden, Lesen der Examensarbeiten sowie Betrachtung aller Rahmenbedingungen **wird die Ausbildung »Eutonie-Pädagogik« durch den DEBEGA anerkannt.** Alle Punkte erfüllen die Voraussetzungen und haben die Vorständinnen des DEBEGA in hohem Maße überzeugt. Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis und gratulieren zur Anerkennung der Ausbildung.

Bild: Von links nach rechts: Anita Jost, Moni Koddebusch, Gerda Maschwitz



Neues Konzept auf Anregung unserer Mitglieder: Umfangreiche Fortbildungen im Rahmen der Mitgliederversammlung

Eutonie-Praxis war schon von Beginn an Bestandteil der Mitgliederversammlungen, wird sehr geschätzt und auch als Fortbildung anerkannt. Die Rückmeldungen, die wir in den letzten Jahren nach den Mitgliederversammlungen erhielten, bestätigten dies. Mehrere unserer Mitglieder regten an, diesen Anteil deutlich zu erhöhen und einen ganzen Fortbildungstag anzubieten. Im vergangenen Jahr haben wir dies erstmalig aufgegriffen und umgesetzt. So drehte sich in zwei parallelen Gruppen einen ganzen Tag lang alles rund um das Thema »Eutonie und Tanz«. Unsere sehr erfahrenen Kolleginnen Isabelle Pelti Kromm und Regina Baumgart, beide ausgebildete Tänzerinnen, gestalteten den Fortbildungstag ganz wunderbar und so wurde übereinstimmend gewünscht, dieses Konzept fortzuführen.

Inhaltlich gab es zwei Wünsche, die wir beide in diesem Jahr auch tatsächlich realisieren konnten: »Eutonie und Bewegungsgestaltung« unter Leitung von Isabelle Pelti Kromm und »Eutonie und Gewaltfreie Kommunikation« unter Leitung von Dorothee Stieber-Schöll.

Viel Input, viele Anregungen und ganz viel Freude kennzeichneten die Fortbildungen. Alle gingen danach bereichert in den offiziellen Teil der Mitgliederversammlung über, bei der sämtliche Themen angeregt, konstruktiv und produktiv besprochen wurden.

30 Jahre Berufsverband im Jahr 2027

Im nächsten Jahr besteht der Berufsverband bereits seit 30 Jahren. Dieses Thema beschäftigte die Mitglieder in besonderer Weise. Viele Ideen wurden dazu gesammelt und viel diskutiert. Herauskrystallisiert haben sich drei Punkte, die umgesetzt werden sollen, um dieses Ereignis entsprechend zu würdigen:

1. Es soll eine Aktion **»30 Eutonie-Angebote in 2027«** verwirklicht werden. Diese 30 Angebote sollen über das Jahr 2027 verteilt lokal oder auch online stattfinden. Auch bestehende Angebote können einfließen (z.B. mit einer kostenlosen Einheit). **Isabelle Pelti Kromm** und **Angelika Klank**, die dies Angebot koordinieren, sammeln bis zum 30.9.26 alle Stunden- bzw. Kursangebote von **Eutonie-Pädagog:innen bzw. Eutonie-Therapeut:innen**, die sich beteiligen. Alle Kolleginnen, die DEGGA-Mitglieder sind, dürfen sich angesprochen fühlen! Bitte schickt euer Angebot an: Isabelle Pelti Kromm: mail@eutonie.online oder Angelika Klank: angelikaklank@web.de

Es wird mit professioneller Hilfe ein gemeinsamer Flyer entworfen, der individuell von den Kursleiter:innen als Werbung genutzt werden kann.

2. Des Weiteren soll eine **»Festschrift«** entwickelt werden. Auch daran können sich DEGGA-Mitglieder mit Ideen und Beiträgen gerne beteiligen! Hier sind gefragt: Fotos, Historie, Geschichten, Anekdoten, vielleicht auch etwas Lustiges, ... Als Verantwortliche für die Umsetzung wirken **Anita Jost, Moni Koddebusch und Birgit Martens mit**. Eure Ideen bitte an: info@debega.de

3. Dritter und großer Baustein ist ein **»Festakt«**.
»Findet die Feier im Rahmen der nächsten MV in Gersfeld vom 16.-18.4.2027 statt oder soll sie zu einem späteren Zeitpunkt an einem zentralen Ort stattfinden?« Das war die zentrale Frage, die intensiv bewegt und dann sehr eindeutig beantwortet wurde: Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl und Festakt finden getrennt voneinander statt. Diskutiert wurde daraufhin, was bzw. wie wir feiern wollen:

»Wollen wir das 30-jährige Bestehen des Berufsverbandes in kleinerem Rahmen für/mit den Mitgliedern und Freunden/Netzwerkpartner:innen feiern? Soll die Eutonie herausgestellt werden oder der Berufsverband im Vordergrund stehen oder wollen wir insbesondere auch junge Menschen als potenzielle Eutonist:innen ansprechen und ein größeres Fest/Event an einem zentralen Ort /in ansprechender Location feiern?«

Da gibt es noch vieles zu tun ... und wir dürfen gespannt sein, was sich entwickeln wird!

Es bildete sich ein Orga-Team, das sich bislang folgendermaßen zusammensetzt: **Kamilla Vomstein, Regina Baumgart, Karin Fietzek, Carina Urban**. Wunsch ist es, dass mindestens von der DEGGA und der letzten Pädagogik-Ausbildungsgruppe aus Bremen ein:e Eutoniepädagog:in das Team verstärkt. Ansprechpartnerin ist hier: **Kamilla Vomstein** kamilla-vomstein@posteo.de

Also auch hier dürfen sich DEGGA-Mitglieder angesprochen fühlen und sich engagieren.

Neues aus der Eutonie-Akademie Bremen 2026

Martina Kreß

■ Pädagogik-Ausbildung

Gerne hätten wir nach dem erfolgreichen Abschluss der Pädagogik-Ausbildung 2025 mit einer neuen Pädagogik-Gruppe im Januar 2026 gestartet.

Leider hatten wir nicht genügend Interessierte. Dennoch hatten Martina und Renate im Januar ein sehr intensives Orientierungswochenende mit vier bis fünf Personen, die sich ernsthaft für die Ausbildung interessierten, plus weitere Personen, die das Wochenende als Fortbildung genutzt haben. Wir versuchen, die Interessierten zu halten und neue dazu zu gewinnen. Wir würden gerne im Herbst 2028 mit einer neuen Gruppe starten.

Für den 18.-21. Februar 2027 ist ein neues Orientierungswochenende Eutonie-Pädagogik geplant.

Therapie-Ausbildung

Im Januar 2027 möchten wir mit der Therapie-Ausbildung und Bewegungsgestaltung starten. Am 28.-31. Januar 2027 findet das Orientierungswochenende Eutonie-Therapie statt. Die Therapieausbildung an der Eutonie-Akademie Bremen wird von Martina Kreß, Renate Riese, Barbara Göger begleitet. Außerdem planen wir noch andere Kolleginnen einzubinden, auf die wir noch zugehen werden.

Bisher haben wir vier bis sechs Interessierte aus unserer letzten Ausbildungsgruppe in Bremen. Damit eine stabile Gruppe zustande kommt, wäre es wichtig, dass noch andere aus anderen Pädagogik-Ausbildungen dazukommen. Um dafür zu werben, haben wir einen Flyer erstellt und werden Kolleg:innen direkt ansprechen. Vielleicht fühlt sich auch jemand über diese Nachrichten angesprochen. Wir würden uns über eine Kontaktaufnahme freuen!

Nur wenn es uns gelingt, zeitnah noch einmal Kolleg:innen für die Therapieausbildung zu gewinnen, haben wir in Zukunft die Chance, dass jemand von den jüngeren Kolleg:innen den Stab für Ausbildung aufnimmt. Sollte 2027 keine Therapieausbildung zustande kommen, werden wir in absehbarer Zeit kaum noch vollausgebildeten Pädagog:innen und Therapeut:innen für Eutonie Gerda Alexander haben,

die noch rüstig genug und qualifiziert sind, nach den Qualitätsrichtlinien des DEBEGA die Vollausbildung anzubieten. Damit würde in Deutschland das Kapitel Eutonieausbildung in seiner bisherigen Form geschlossen, sobald die Eutonie-Akademie Bremen zum Beispiel aus Altersgründen keine Angebote mehr machen kann.

Fort- und Weiterbildungen

- Der **Kurs in Fischerhude** ist nach wie vor sehr gefragt, er war binnen fünf Tagen schon Anfang Januar ausgebucht. Es lohnt sich immer, sich auf die Warteliste setzen zu lassen, da oft noch viel Bewegung drin ist. Bitte dazu eine Mail an kontakt@eutonie-akademie.de schicken.

Der **Sommerkurs 2027** findet vom 25. - 31. Juli 2027 statt. Die Anmeldung ist ab Januar 2027 über die Webseite www.eutonie-akademie.de möglich.

- Auch Renates **Winterkurs** im Februar 2026 wurde gut angenommen und war mit 14 Personen ausgebucht.

- Von November 26 bis Ende März 26 hat Martina wöchentlich eine Stunde **Online-Eutonie** angeboten, an dem zwischen 16 und 24 Personen teilnahmen. Ein neuer Zyklus beginnt im Spätherbst.
- Für die Absolventinnen der Pädagogik-Ausbildung haben Barbara und Martina ein Online-Angebot gestartet, um die neuen Kolleg:innen bei ihren ersten Schritten durch **Intervision** zu unterstützen.
- Barbara versucht in Süddeutschland Kolleg:innen aus den letzten GAS Ausbildungen anzusprechen und zu vernetzen. Leider stößt sie dabei nicht auf die erhoffte Resonanz. Auch der von ihr geplante Grundlagenkurs im Süden kam mangels genügend Interessenten nicht zustande.
- Zurzeit finden auch keine Grundlagenkurse in Bremen mehr statt, da uns dafür die personellen Ressourcen fehlen.
- Am 16. - 18. Oktober findet eine **Weiterbildung** für Kolleg:innen mit Martina in Bremen statt. Thema: »Eutonie üben im Tandem«. An diesem Wochenende steht die Arbeit zu zweit im Mittelpunkt: Berühren und sich berühren lassen, bewegen und sich bewegen lassen.

Diese und auch künftige Fortbildungen sind auf der Seite der Eutonie-Akademie Bremen unter »Weiterbildung« eingestellt: <https://eutonie-akademie.de/aus-und-weiterbildung/weiterbildung/>

Aus diesem Bericht wird deutlich, dass unsere Eutonie-Angebote, in denen es um das eigene Wohlbefinden oder um Fortbildungen für Kolleginnen geht, gut angenommen werden, aber dass es schwierig wird, Personen für Grundlagenkurse oder Ausbildung zu motivieren.

Dennoch ist es ist meine Überzeugung, dass Eutonie (und damit auch Eutonieausbildung) mehr denn je gebraucht wird – persönlich und gesellschaftlich. Das kann ich auch aus meinen anderen

Kursen und Gesprächen mit Teilnehmenden berichten. Für einige, die der Eutonie zum Beispiel im Bildungsurlaub (oder auch in den Kliniken) erstmals begegnen, wird sie zum echten Gamechanger.

Es wäre wünschenswert, wenn wir mehr Personen für die Eutonieausbildung gewinnen würden, die Eutonie in die Kindergärten, Schulen, Logopädie-, Ergotherapie, Physiotherapie, Rehabilitation, in Sportvereinen oder Psychosomatische Kliniken, im Bereich Tänzer- und Musikergesundheit etc. einbringen können – hier kann jedes DEGGA-Mitglied seine Kontakte zu entsprechenden Institutionen und Personen nutzen, um auf Eutonie aufmerksam zu machen und gegebenenfalls Kontakt zu Eutonie-Pädagog:innen oder Ausbildungsinstitutionen zu vermitteln.

Eutonie selbst erlebt zu haben und anderen davon begeistert zu erzählen, ist immer noch die beste Werbung für Eutonie.

Begegnungen mit Eva Frydensberg – ein Nachruf

Karin Coch



2 Bilder aus den Ausbildungszeiten
Anfang der 1970iger Jahre

■ 2006 lernte ich Eva bei unserem ersten gemeinsamen deutsch-dänischen Eutonietreffen mit einigen norddeutschen und dänischen Kolleginnen auf Fehmarn kennen. Sie schien mir immer 10 Jahre jünger als ich es selber war. Sie strahlte viel Wärme und Herzlichkeit aus, war freundlich zugewandt und zunächst zurückhaltend.

Am 18.05.2025 ist Eva ganz plötzlich gestorben. Am 02.06. wäre sie 75 Jahre alt geworden. Wenige Tage zuvor gab es noch ein Treffen des dänischen Verbandes auf Seeland, an dem Eva gesund und fröhlich dabei war.



Bild: April 2025 (aufgenommen
von Susanne Pfankuch)

Auf Fehmarn und später auf Seeland in Dänemark unterrichten wir uns gegenseitig. Eva drängte sich nicht darum, gab aber immer einen sehr differenzierten, spürsamen und ruhigen Unterricht.

Auch ihre Behandlungen hatten diese ruhige und spürsamen Art, mit der sie sich uns zuwandte.

Die ersten Eutonieverfahrungen machte Eva bei Roswith Tauber in Zürich. Als sehr junge Frau ging sie von Zürich nach Kopenhagen, um bei Gerda Alexander die Ausbildung zu machen, die sie 1975 abschloss. Am Institut für Sportwissenschaft der Universität Kopenhagen machte sie außerdem

den Bachelor in Tanzästhetik und -geschichte. Sie arbeitete in eigener Praxis mit kleinen Gruppen und gab Eutonie-Behandlungen bei somatischen Problemen und stressbedingten Symptomen. Eva unterrichtete auch an Hochschulen und hatte langjährige Erfahrungen im Unterrichten an Rückenschulen und im Unterrichten von Menschen mit erworbenen Hirnschäden. Sie verband dabei Entspannungsübungen und Gesang. Für sie war es die Kunst, im Gleichgewicht zu sein. Sie ging dabei gern auf die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer:innen ein. Seit den Corona-Jahren nahm Eva immer wieder, wie es ihre Zeit erlaubte, an meinen Eutonie-Videokonferenzen teil. Das war eine Ehre für mich eine so erfahrene Kollegin dabei zu haben und es stärkte unsere persönliche Beziehung weiter.

Eva entstammte einer künstlerisch kreativen Familie in Zürich bis sie 1972 in die Ausbildung nach Kopenhagen ging und in Kopenhagen heiratete. Eva hinterlässt ihren Mann, den sie während ihrer Ausbildung in Kopenhagen in einem Jazzclub kennenlernte und 2 Söhne mit Familien. Vermisst wird sie auch von ihren Schweizer Verwandten aus Zürich, zu denen sie trotz der Entfernung immer engen Kontakt hielt. Und die Kolleginnen des dänischen Eutonie-Verbandes trauern um sie, deren Vorsitzende sie war.

Sie sang sehr gern und ging gern in Konzerte und sang in einem Kirchenchor, mit dem sie sogar Konzertreisen bis nach Schweden unternahm. Auf der Trauerfeier sang ihr Chor und es musizierten Freunde und ihr Sohn Laurids für sie. Eva verband die Stimme mit der Eutonie. So unterrichtete sie die Kolleginnen bei einem internationalen Eutonie-Treffen in der Schweiz zum eutonen Stimmeinsatz. Der Kurs endete damit, dass wir alle das Lied *»Lachend, lachend, lachend kommt der Sommer über das Feld, über das Feld kommt er lachend, ha, ha, ha über das Feld«* sangen. So war Eva, das machte sie mit Freude und Leichtigkeit und mit einem strahlenden Lachen.

Zu ihrer Trauerfeier in der Kirche von Bagsvaerd lag ein Text aus, den Eva aus dem Dänischen übersetzt hatte.

*»Sig maerner tiden – sag mir die Zeit
Die Zeit naht, wo ich von hier wegmuss;
wie die Zugvögel bin ich auch auf
der Durchreise
und höre die Stimme des Winters;
und singe doch, vielleicht meinen
letzten Abschied.«*

Wann hat sie es übersetzt?
Hat sie sich damit verabschiedet?
Hat sie ihr nahendes Ende gespürt?

Hier noch ein Wort für Eva:
Ich vermisse Dich, liebe Eva. Zuletzt
traf ich Dich persönlich im Januar auf

dem Hamburger Hauptbahnhof. Es war eine herzliche Begegnung trotz der unfreundlichen Umgebung des Bahnhof. Dort machtest Du für eine halbe Stunde einen Zwischenstopp auf der Fahrt von Berlin nach Kopenhagen. Und wir waren schon wieder verabredet zum internationalen Eutonie-Treffen in der Schweiz. Dieses Treffen konntest Du nicht mehr erleben. Auch die Schweizer KollegInnen trauern um Dich und wir haben Dich alle vermisst. Für mich warst Du nicht nur eine Kollegin. Du bist in den fast 20 Jahren eine Freundin geworden. Danke, Eva, dass Du da warst.

Frühjahr 2022

Maiglöckchen

Glöckchen im Mai

keine Ewigkeit, nur im Mai

*Frohsinn breitet sich in mir aus,
wenn die Abendsonne versinkt
und der Mond fernblau leuchtet.*

Mughetti

Campanelle in maggio

*senz' eternità, solamente in maggio
una gioia distende dentro in me
quando il sole cala
e la luna é brillante azzurro.*

Haico, verfasst von Eva Frydenberg

Nachruf auf Roswith Tauber

Dorothee Stieber-Schöll



■ Wir haben wieder so gute Zeit zusammen in den Juli-Tagen des internationalen Treffens in Oberägeri zusammen erlebt! Roswith lag neben mir. Als Nachbarinnen auf der Matte ergaben sich so kleine, feine Interaktionen zwischen uns: ein Lächeln, ein spontaner Austausch nach einer Stunde. Als sie in einer Stunde vom Deutschen ins Französische übersetzte, war ich an ihrer Seite. Sie lag auf ihrer Matte, machte alle Übungen mit und sprach gut verständlich im ganzen Raum. Der volle Klang ihrer Stimme aus dem Liegen heraus war sehr beeindruckend. Sie bot mir an, mit mir einmal an der Stimme zu arbeiten.

Ihr Tod am 6. August 2025 kam unerwartet und plötzlich für alle, die ihr nahe standen.

Ich habe tief getrauert, als ich von ihrem Tod erfuhr. Während ich diesen Text schreibe, komme ich wieder in Kontakt zu meiner Trauer um Roswith. Wie gerne hätte ich ihr Angebot, mit mir an der Stimme zu arbeiten, angenommen.

Obwohl ich sie nur wenige Male in meinem Leben gesehen habe, spüre ich eine so tiefe Verbindung zu ihr. Dazu hat mein Besuch in Zürich bei ihr im Oktober 2023 beigetragen, den ich machte, um für die DEGGA-Mitteilungen ein Interview mit ihr zu machen.

Es war ein goldener Oktobertag. Ich lief zu ihr, hatte noch Zeit, trank in einem alternativen Cafe auf dem Weg draußen einen frischen Ingwertee. Als ich zu ihr kam, nahmen wir uns als erstes Zeit, miteinander über das zu sprechen, was jede gerade bewegte. Sie erzählte mir zuerst vom plötzlichen Tod einer Freundin und die unfassbar große Trauer von deren Lebensgefährtin. Sie überlegte, wie sie diese stützen und begleiten könnte. Trauer war zu dem Zeitpunkt für mich ein nahes Thema, mit dem ich nach dem Tod meines Mannes täglich lebte. Wir begegneten uns intensiv, erzählten uns viele Erlebnisse aus unseren Leben. Für das eigentliche Interview nahmen wir uns erst eine ganze Weile später die Zeit.

Nachmittags saßen wir draußen vor dem Haus im Garten. Ich schaute mir die Fotos ihrer Märchenaufführungen an, die sich im Laufe der Jahre in mehreren Kisten angesammelt hatten. Wir erzählten weiter und hätten dies noch lange, lange fortsetzen können. Gegen Abend begleitete sie mich ein ganzes Stück zurück Richtung Bahnhof zu meinem Hotel. Im Gepäck hatte ich ihre Diplomarbeit der Eutonie-Ausbildung und das Buch »Begegnungen mit C. G. Jung«, in dem von den Winterthurer Fragestunden mit C. G. Jung berichtet wird, die in den Jahren von 1951 bis 1961 im Haus der Familie Tauber stattfanden. Ein erfüllter und sehr beeindruckender Tag neigte sich dem Ende zu.

Eine Stimme *in mir* meldete sich:
Wie gerne hätte ich als Kind an ihrem Unterricht teilgenommen! Mein Leben wäre anders verlaufen.

Sie selbst schreibt in einem Text, den mir ihre Schwester Marianne nach dem Tod zugesendet hat:
»Mein Ziel ist, dem Kinde so zu begegnen, dass es seine leib-seelische Präsenz bewahren kann oder erneut findet. Daraus wird es kontakt-, ausdrucks- und konzentrationsfähig. In einer Atmosphäre der Ausgewogenheit von Musik und Stille, Bewegung und Ruhe, Kreativität und Rezeptivität erlebt das Kind sich als Individuum, aber auch die Gruppe. Es erwirbt einen Schatz an Erfahrungen in musikalischer

Bewegung, im Schauen, im Hören, im liebevollen Umgang mit Spiel- und Baumaterial, mit seinem Körper sowie mit Kindern. Daraus erstarkt ein gesundes Selbstbewusstsein, so dass es Anforderungen von außen gewachsen sein wird.«

Wie wurde Roswith geprägt?

Wie hat sie ihren Weg ins Leben entwickelt und gefunden?

Sie schreibt dazu später im Rückblick auf ihr Leben:

»Eigentlich begann es im Badezimmer, wenn meine Mutter die kleinen Geschwister badete oder ankleidete und dazu Lieder sang. Zu ihrer schönen Stimme erfand ich leidenschaftlich gerne zweite Stimmen.

Ihre Freundin war Helen Zimmermann-Gassmann. Sie hat in Winterthur die Rhythmik aufgebaut. Mein Bruder und ich waren in ihrer allerersten Klasse. Sie bestand vom Kindergarten an bis in unsere Maturitätszeit. Auch besuchte ich ihren Klavierunterricht in dieser Zeit. Danach trat ich im Zürcher Konversatorium in Mimi Scheiblausers Rhythmikseminar ein und wurde 1959 diplomiert. Beim Konzertpianisten Walter Frei nahm ich Klavierstunden, entschloss mich dann aber, zu Gerda Alexander, der Begründerin der »Eutonie« nach Kopenhagen zu reisen. ... Wieder in Zürich machte ich noch das Diplom als Bambusflötenlehrerin bei Marlies Klinger.«

Und wie entdeckte Roswith das Malen für sich als eine gute und hilfreiche Weise für den eigenen Selbstaussdruck?

Dazu schreibt sie selbst im Aug. 2011:

»Unsere Eltern freuten sich, wenn wir kreativ waren. Nach so viel Jahren erinnere ich mich an Folgendes: Als kleines Kind wurde ich ein einziges Mal ins Zimmer gesperrt. Nach der ersten Wut sah ich auf dem Tisch Stifte und Papier – und begann zu zeichnen: Meinen ersten Menschen! Das Gefängnis wurde zur Chance: Ich kam zu mir selbst und verließ es mit neuem Selbstgefühl!

Das eigentliche Initialerlebnis passierte in Italien, als die Familie in den Frühlingserien weilte. Auf einem Spaziergang sah ich ein Dörfchen ganz im Grünen. Ich war etwa 16-jährig und wollte es mit meinen Deckfarben malen, verliebt in die warmen Farben, die Frühlingstöne und die Pinien auf dem Hügel. Ergriffen saß ich in der Landschaft Italiens. Am dritten Tag begann es leicht zu regnen, und mein Bruder hielt mir den Regenschirm, bis ich fertig gemalt hatte. Alle waren begeistert: Ich hatte eine Malersprache gefunden! Das Erlebnis war so stark, dass ich auch zu Hause in der Natur malte, jedoch weinend, denn es war alles so anders. Meine Mutter sagte nur: »Ein Maler sieht überall das Schöne.« So hielt ich durch, auch ohne entflammt zu sein. Meine kleine Schwester entzückte mich: Ich skizzierte sie manchmal, und hinfort skizzierte ich das ganze Leben hindurch Menschen.«

Es blieb nicht beim Zeichnen von Menschen. Roswith versuchte sich in abstraktem Malen und erhielt dazu eine klare Antwort von Gerda Alexander: *zuerst müsse man die Realität abbilden können, bevor man abstrahiere.* (siehe ihre handschriftliche Notiz vom 14.10.2016)

Bild: Roswith schreibt
über ihr Malen

Ihr berufliches Wirken ist ausführlich in meinem Bericht über das Interview beschrieben, das wir zusammen führten und an dem wir noch in einigen Feinheiten »feilten«. In Oberägeri sind wir damit nicht zu Ende gekommen. Roswith versprach mir, auf dem langen Flug nach Kanada die Zeit zu nutzen, mir handschriftliche Anmerkungen an den bis dahin entstandenen Text zu machen. Das hat sie getan und ich habe diese in den Text einarbeiten

St. Moritz-Bad

14.10.16

Ich war plauderhaft, erfinderisch, voller Ideen, Einfällen... Da sagte in der Einführungsvorlesung, als ich Gerda Alexander ein Gemälde von mir zeigte, abstrakt, ziemlich dunkel aus innerer Eingebung gemalt, zuerst müsse man die Realität abbilden können, bevor man abstrahiere. - Seither setze ich mich dazu an irgendwas zu malen, und was ich sehe. Dies läßt mich die Schönheit von Natur oder Häusern erleben, Bergen, Seen, Bäumen, Meer ... läßt mich Licht erleben, und durchwalken, mich um Waluhafigkeit bemühen, ich spüre mein Versagen, und trotzdem weitermachen, einfach um dieses Prozesses willen, der uns Beschränkung bringt, mein linkes, klares, linkes und linkes Auge ein, meine Gedanken aufsteigen, läßt, mir in dieser beschränkten Welt eine fröhliche Freiheit schenkt, in der Innen und Außen zusammen finden. Hand und Auge - welche Gaben!

können. Jetzt erscheint der Bericht vom Interview im selben DEGGA-Heft wie der Nachruf auf Roswith. Das war nicht so gedacht! Doch es ist, wie es ist.

Ihren Lebenslauf in Daten hat sie aufgeschrieben und handschriftlich kommentiert bzw. korrigiert:

Von dem Tag ihrer Beisetzung berichtete Esther im September in einem Brief, aus dem ich hier Auszüge zitiere:

»Liebe Kolleginnen,
Am Freitag waren Ursula Schmidt, Marie-Claire, Elisabeth und ich an der Abdankung von Roswith.

6.5.1937	geboren	
1956	Matura Typ A Gymnasium Winterthur	(Gieder-Salecia)
1959	Diplom Rhythmikseminar Zürich (Mimi Scheiblauser)	
1963	Diplom Eutoniepädagogin in Kopenhagen (Gerda Alexander)	
1964–1976	Jugendmusikschule Adliswil ZH: Jugendmusiklehrerin in Teilzeitanstellung	12 Jahre
1976–1999	Jugendmusikschule Zürich: ^{Kinder-} Jugendmusiklehrerin in Teilzeitanstellung	23 Jahre
1983–2002	Konservatorium Zürich: ^{Chorale} Jugendmusiklehrerin in Teilzeitanstellung	19 Jahre
Seit 1964	Freischaffende Eutonistin und Rhythmiklehrerin in Zürich: Einzelstunden, Gruppen für Erwachsene und Kinder (ab 2,5-jährig) und Fortbildungskurse für Lehrpersonen, KirchenmusikerInnen und ChorleiterInnen	
	Tafelkonzerte- und Chorleiterkurse (Kindergruppen) sowie alle Fach Fortbildungskurse u. Kurse für geistig behinderte Kinder u. Jugendliche	

Bild: Lebenslauf Roswith Tauber

Ihre Familie und auch viele Kolleginnen vermissen Roswith.

Esther schrieb mir vor wenigen Tagen:
»Wir hatten letzten Samstag die GV der ASEGA und haben Roswith vermisst. Irgendwie können wir's noch immer nicht glauben, dass sie tatsächlich nicht mehr da ist.«

Es war ein schöner Tag mit warmem Charme, sich verändernden Wolken und feinen Düften der blühenden Sträucher auf dem Friedhof Nordheim. Roswiths Freund Matthias, ihre Schwester Marianne und ihr Bruder Christian, sowie viele Anverwandte und Freundinnen waren zusammengekommen und nahmen Abschied



Bild: Aquarell von Roswith Tauber

von einer liebenswürdigen Frau, welche auch uns Eutonie-Pädagoginnen mit ihrer Präsenz, ihrem Wissen, ihrer Spontaneität immer wieder begeistert oder überrascht hat. Sie war sogar an diesem Tag irgendwie präsent und machte es uns leichter, sie gehen zu lassen.

Die Reise nach Kanada mit ihrer Schwester zur Hochzeit einer Nichte verlief normal. Am nächsten Tag fuhren alle zu den Niagarafällen. Am Nachmittag fühlte sich Roswith müde und nicht so wohl. Sie ging in ihr Ferienzimmer um sich auszuruhen. Die Angehörigen sahen nach ihr und fanden, es wäre besser, wenn sie ins Spital gehen würde. Kurz nach diesem Vorschlag ist sie zusammengebrochen. Obwohl 3 Ärzte aus der Verwandtschaft anwesend waren, konnte sie nicht mehr reanimiert werden. Wie schön für Roswith, inmitten ihrer Lieben sterben zu können. Ein Schock für die andern.«

Beim Leidmahl wurde uns bewusst, »dass wir nur noch ÜBER Roswith reden konnten, aber nicht mehr MIT ihr. In diesen Stunden haben wir sie aber auch wahrgenommen als stille Begleiterin. Auch eure Gedanken, liebe Kolleginnen, haben wir gespürt und sie haben uns gut getan. Vielen Dank!«

Roswith hat in mir weiterhin einen lebendigen Platz. Wenn ich an sie denke, kann ich ihre leise, zarte und klare Präsenz spüren, ihre feinfühlig Aufmerksamkeit, ihre Weise bewusst zu handeln ohne groß zu reden und so das Geschehen im Miteinander mit zu gestalten.

Danke, Roswith, für alles, was Du mir und vielen anderen Kindern und Erwachsenen gegeben hast!

Eine ganz persönliche Erinnerung an Trix Wenhold

Ellen Koch-Bumann

■ Liebe Trix, was ich dir gerne noch gesagt hätte,

die Nachricht von deinem Tod hat mich tief erschüttert. Ich kann es noch immer nicht so richtig begreifen. Du bist am 16. August 2025 während eines Sommerfestes in deinem Garten unglücklich von einer hüfthohen Mauer mit dem Kopf auf die Stufen gefallen und hast danach das Bewusstsein nicht wiedererlangt. Hast du jemals auch nur einen Gedanken daran verschwendet, ob man mit 86 Jahren noch über Mauern klettern sollte? Du warst noch so beweglich, so aktiv und hattest noch so viel vor. All deine Pläne fanden ein jähes Ende.

Annemarie Wümpelmann-Seeburg, deine langjährige Freundin schon seit der Ausbildung in Offenburg, hatte mich angerufen und von deinem Unfall berichtet.



Bild: Trix in ihrer Wohnung

Ich habe danach die Aufgabe übernommen, die traurige Nachricht hier auf der Insel Fehmarn weiterzugeben. Das waren viele berührende Gespräche. Es ist nur schwer zu begreifen: unsere Trix ist nicht mehr! All deine Eutonie-Schülerinnen haben dir viel zu verdanken, wir sind unendlich traurig und vermissen dich sehr.

Ich selbst habe dich ganz zu Anfang deiner Zeit als Eutonie-Pädagogin kennengelernt. Du hattest dir gerade in Westermarkelsdorf Unterrichts- und Therapieräume eingerichtet und wolltest jetzt bei uns auf dem Campingplatz deine Flyer auslegen. Du hast so spannend von der Eutonie erzählt, dass sich mein Mann sofort für den

Gruppenunterricht anmeldete. Ein paar Jahre später bat ich dich wegen heftiger Rückenschmerzen um Hilfe. Du hast mich von den Schmerzen befreit und ich wollte danach die Eutonie unbedingt näher kennenlernen. Über zehn Jahre war ich treue Teilnehmerin deines Unterrichts. Mit dem Skelett im Blick haben wir in der Gruppe auf der Matte viel gelernt: unseren Körper zu spüren und aufmerksam zu beobachten, neue Bewegungsmuster zu entdecken, dem Boden zu vertrauen, uns und unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen und sich über all diese Erfahrungen auszutauschen. Das war Neuland für uns. Die Begriffe Berührung, Kontakt und Transport bekamen eine neue Bedeutung. Wir teilten unsere Nöte und wuchsen als Gruppe zusammen. So entstand unter den Teilnehmern deiner Kurse über viele Jahre eine große Vertrautheit, die zum Teil noch bis heute anhält.

Liebe Trix, auch in unsere Familie hast du hineingewirkt. Auf deinen Rat hin haben wir, nach viel Stress mit streitenden Teenagern, die Sitzordnung am Esstisch geändert und gemerkt, wie gut es tut, wenn jemand mit viel Sympathie von außen auf ein Problem sieht. Das hat unseren Kindern zuerst nicht gefallen, aber es hat gewirkt. Später haben unsere erwachsenen Kinder dich gern aufgesucht, wenn Entscheidungen anstanden. Ohne dich hätte ich mich wohl nie getraut, ohne meine Familie für fünf Wochen an einer Atlantiküber-

querung auf einem Segelboot teilzunehmen. Du hast mir Mut gemacht, mich auf dieses Abenteuer einzulassen, auf meine Stärke zu vertrauen. So wird es auch in vielen anderen Familien auf der Insel gewesen sein.

Du warst intensiv an Austausch interessiert. Du hast die Internationalen Treffen besucht und auch in Westermarkelsdorf kollegiale Treffen mit Kolleginnen aus Dänemark und Deutschland organisiert. Dein Unterricht war nach Fortbildungen immer wieder für Überraschungen gut. Wir konnten dir nicht immer folgen, aber wir haben viel gelernt und all diese Erfahrungen bleiben in unserem Leben, auch über deinen Tod hinaus.

Nach zehn Jahren Eutonie-Angebot auf Fehmarn haben wir dein Jubiläum in deinem Garten gefeiert. Es gab leckeres Essen und jede deiner Gruppen hatte eine Bewegungsimprovisation einstudiert. Wir haben uns privat getroffen und fleißig geübt, trotzdem war es eine große Herausforderung, das Einstudierte vor Publikum zu zeigen. Den anderen Gruppen zuzusehen war sehr berührend und danach haben wir fröhlich gefeiert.

Haus und Garten kosteten dich in den letzten Jahren viel Kraft und drängten dich zu Veränderungen. Es zog dich wieder in die Stadt, näher an Theater, Musik und Kultur. Es eröffneten sich ganz neue Möglichkeiten. Wir



Bild: Ausbildungsgruppe April 1997

Schülerinnen haben dich und deinen regelmäßigen Unterricht sehr vermisst. Anfangs sind wir noch regelmäßig nach Lübeck gefahren.

Mich hast du dann unterstützt, selbst mit der Ausbildung in Bremen anzufangen und die Eutonie auf der Insel zu erhalten. So habe ich weiterhin gut von der Saat, die du hier gesät hast, profitiert. Trix, du hast deinen Teil dazu beigetragen, dass Eutonie hier auf der Insel Fehmarn bekannt ist und ein Teil meiner Teilnehmerinnen hat schon bei dir die ersten Eutonie-Erfahrungen gesammelt.

Fehmarn und der geliebte Ostseestrand ließen dich nie ganz los. Regelmäßig kamst du für Strandspaziergänge und zum Steine und Muscheln sammeln nach Fehmarn zurück. Bei deinen Besuchen hast du uns immer wieder

in meinem Eutonie-Raum unterrichtet. Auch wenn du dich in Lübeck wohlfühlt hast und einen ganz neuen Wirkungskreis gefunden hattest, ist das Band zwischen uns nie ganz abgerissen. So konnten wir dich immer anrufen und du standest mit Rat und Tat zur Seite. Bei Bedarf konnten wir auch zu einer Einzelstunde nach Lübeck fahren.

Liebe Trix, nach deinem Tod fehlt uns diese Freundin sehr. Da deine Familie sich für eine Seebestattung im engsten Familienkreis entschieden hatte, haben wir Eutonie-Schülerinnen der ersten Stunde am Gammendorfer Strand Abschied genommen. Hier hatten wir vor Jahren mit dir deinen Geburtstag gefeiert. Das Steinlabyrinth, welches wir damals gelegt hatten, war noch da und wir sind es gemeinsam in Gedanken an dich, die du die Wirkung von



Bild: In der Nähe von Offenburg 1997



**Bild: Deutsch-dänisches Treffen
auf Fehmarn**

Labyrinthen so sehr schätztest, gegangen. Zum Abschluss haben wir unsere Erinnerungen an dich geteilt und den Abschied mit einem Picknick am Strand gefeiert. Wir sind sicher, das hätte dir gefallen.

Liebe Trix, wir vermissen dich und sind dankbar für alles, was du uns geschenkt hast.

Deine Ellen

Weil

du ein Mensch bist

weil

*ein Mensch eine Muschel ist
die manchmal tönt*

weil

*du in mir tönst
als wär ich eine Muschel*

weil

*wir uns kennen
ohne Namen ohne Samen*

weil

das Wort Welle ist

weil

du Wort und Welle bist

weil

wir strömen

weil

*wir manchmal
zusammenströmen*

Wort Welle Muschel Mensch

Rose Ausländer

Gedenken an Sr. Rosa Spekman

Martina Krefß

■ Vermutlich kennen einige der älteren DEGGA Mitglieder Rosa Spekman aus dem Sommerkurs in Fischerhude oder aus Kursen, die Sr. Rosa in Deutschland und den Niederlanden gab. Sie war meine erste Eutonie-Lehrerin; sie hat mich in den achtziger Jahren mit dem »Eutonie-Virus« infiziert und ich bin sehr dankbar, dass ich sie kennenlernen und von ihr lernen durfte.

Am 18. November 2025 ist Sr. Rosa 100jährig im Bosbeek-Pflegezentrums in Heemstede verstorben.

Geboren wurde sie am 7. September 1925 in Amsterdam als Engelbertha Maria Spekman. Sie war das sechste von zehn Kindern. Schon in der Kindheit hatte sie eine besondere Beziehung zur Musik. Sie liebte die polyphonen Gesänge, die sie während des sonntäglichen Gottesdienstes hörte und erhielt schon früh Klavierunterricht. Bertha, wie sie in der Familie genannt wurde, wuchs in einer turbulenten Zeit auf.



Bild vom Totenzettel:
Sr. Rosa Spekman

Während des Zweiten Weltkriegs befanden sich die Niederlande in der Zeit vom 15. Mai 1940 bis zum 5. Mai 1945 unter deutscher Besatzung. Und die Deutschen setzten den Hunger als Waffe gegen die Bevölkerung ein. »Ja, wir haben den Hungerwinter (44/45) überlebt«, erinnerte sich Sr. Rosa noch im hohen Alter. »Das war das Schwierigste. Dass du hungrig bist und deine Mutter sagt, sie könne dir nichts geben. Denn eine Mutter will ihrem Kind immer etwas geben.«

Nach der Schule begann sie ein Lehramtsstudium, das sie nach zwei Jahren kriegsbedingt abbrechen musste. Daraufhin wechselte sie in die Lehrerbildung bei den Schwestern von »De Voorzienigheid« (Schwestern von der Vorsehung) in Amsterdam. 1946 trat sie in diesen Orden ein, 1947 erhielt sie den Schwesternnamen »Rosa«, unter den sie die meisten von uns kennen.

Musik und Gesang prägten Sr. Rosas ganzes Leben. Sie besuchte das Amsterdamer Konservatorium und wurde Musiklehrerin in Steenwijkerwold. Durch die Gründung eines Chors in Steenwijkerwold erlangte Sr. Rosa in der ganzen Region Bekanntheit, beim Chorfestival der AVRO bekam ihr Chor den ersten Preis. Auf YouTube findet sich dazu ein Interview mit Rosa: <https://devoorzienigheidsteenwijkerwold.nl/uncategorized/videoreportage-zuster-rosa-spekman/> <https://www.youtube.com/watch?v=vxqFfer2ld4> Rosas Worte waren oft: »Was für ein schönes Leben ich doch habe, dank der Musik«. Doch leider ertaubte sie immer mehr, so dass sie neue Wege suchen und beschreiten musste.

Sie ging nach Kopenhagen, um sich bei Gerda Alexander als Eutonie-Pädagogin und -Therapeutin ausbilden zu lassen und ihren beruflichen Schwerpunkt von der Musik hin zur Eutonie zu verlegen.

Davon profitierte auch ihre Familie, zu der sie eine enge Verbindung hatte. Ihr Neffe schrieb in seinem Nachruf dazu: *»Ich sehe dich noch vor mir, wie du meine Mutter besuchtest, ihr Tipps zur richtigen Haltung gabst und ihr ein rechteckiges Kissen zum Anlehnen reichtest. Allein deine Zuwendung linderte ihre Beschwerden.«* Das »rechteckige Schaumstoffkissen« kennen wohl alle, die mal einen Kurs von ihr besucht haben und ihre besondere Art der präsenten Zuwendung auch.

In Amsterdam unterrichtete sie im Eutonie-Zentrum in der Konijnenstraat und im Kinkerbuurt. Später lebte sie eine Zeitlang in Maastricht und zog 1989 nach Ulf, wo sich ein Kloster ihrer Kongregation befand. Sie schrieb zu ihrem Umzug: *»Leben ist fließende Bewegung und an diesen Strom will ich mich vertrauensvoll hingeben.«*

Immer wieder reiste sie für Eutoniekurse durch die Niederlande und durch Deutschland. Neben Kursen in Amsterdam, Maastricht, Nyswiler (Temenos), Bloemendahl, Huissen, Kloster Aspel bei Rees war sie regelmäßig u.a. in Bremen, Hamburg, Ostbevern bei Münster, Duisburg-Hamborn, Wuppertal, Köln, Horrem bei Kerpen, im Palotihaus in Olpe, in Aachen, Marienthal und Hildesheim.

Aus ihrem Flyer mit Kursausschreibungen von 1989 (mit DeepL übersetzt) beschreibt sie ihr Angebot so:

»In der Eutoniepädagogik, die von Gerda Alexander entwickelt wurde, lernt der Mensch, ein ausgewogenes Spannungsgleichgewicht zu erreichen, was auch das Wort Eutonie (eu = gut, harmonisch und tonos = Spannkraft) ausdrückt. Es gibt drei Spannungsbe-
reiche, auf die eutonische Übungen wirken und die in der eutonischen Bewegung vereint werden. Diese sind:

- a. *Der Tonus (die Grundspannung unserer Muskulatur). Wenn ein flexibler, ausgeglichener Tonus erreicht wird, kann der Aufrichtreflex ohne hemmende Muskelverspannungen den Menschen in die richtige Haltung und Bewegung bringen.*
- b. *Wird ein vegetativ-emotionales Gleichgewicht erreicht, findet sich dies in einer ruhigen, angepassten Atmung und einer ungestörten Durchblutung wieder.*
- c. *Das sensomotorische Nervensystem wird durch die Entwicklung und Intensivierung der Sinne, insbesondere des Tastsinns, ins Gleichgewicht gebracht. Dies führt zu einem präzisen, ausgewogenen Einsatz unserer Motorik. Das Ideal ist ein Maximum an Wirkung bei einem Minimum an zielgerichteter Kraft.*

In diesen Lektionen geht es darum, sich selbst in und durch den Körper wahrzunehmen; wie erlebe ich meinen Körper und wie drücke ich mich darin aus. Die eigene Erfahrung steht hier im Vordergrund.«

Ich durfte Anfang der 90er Jahre zweimal mit ihr zusammen einen Kurs geben, indem ich in das intuitive und meditative Mandala-Malen einführte und Sr. Rosa das Malen mit Eutonie vorbereitete und begleitete.

28 - 30 juni Hildesheim
Mandala-Ziehren +
Martina Kreck + Rosa Spekman

Bild: Ausschreibung des Angebots

Dabei lernte ich Sr. Rosa auch von ihrer spirituellen Seite kennen, die sie nie nach außen kehrte oder aufdrängte, die aber deutlich spürbar war. Tägliche Meditation war für sie selbstverständlich, so wie ihre lebenslange Suche nach einer Spiritualität des Lebens, die sie auch immer wieder hinterfragte. Vielleicht geben die Worte von Karl-fried Graf Dürckheim einen Eindruck von der Spiritualität, die Rosa ausstrahlte: »Der Ton des Seins erklingt ohne Unterlass. Die Frage ist, ob wir als Instrument so gestimmt sind, dass er in uns widertönt und wir ihn hören.«

In meinen Unterlagen fand ich noch zwei ihrer Kursausschreibungen, die einen Eindruck von dem geben, was ihr wichtig war:



TRAGT SORGE ZU
UNSERER ERDE,
SEID ZU IHR
ZÄRTLICH
UND LIEB.

Hildegard
von
Bingen



»Wenn das Meer alle seine Kräfte anstrengt, so kann es das Bild des Himmels gerade nicht widerspiegeln; auch nur die mindeste Bewegung, so spiegelt es den Himmel nicht rein: doch wenn es stille wird und tief, senkt sich das Bild des Himmels in sein Nichts.«

Sören Kierkegaard

Ulft, September 94

Liebe Eutoniefreunde,
hätte Hildegard von Bingen, eine mittelalterliche Mystica, in unserer Zeit gelebt, dann hätte sie sich vielleicht derartig ausgedrückt: »Sei eutonisch in Deinem Umgang mit dieser Erde und damit gleichzeitig mit Dir selbst. Gehe tastend und fühlend mit den Dingen um, schaffe für sie Raum in Dir. So wird eine Balance entstehen in Deinem Berühren und Berührt-werden, zwischen innen und Aussen, zwischen Dir selbst und Deiner Umgebung«. Eutonie kann eine Hilfe sein, um eine derartige innerliche Haltung aufzubauen.

Rosa unterstützte in Belgien die von Thérèse Windels gegründete flämische Eutonieschule, die als erste Schule eine berufsbegleitende Ausbildung in Lier anbot. Gemeinsam mit Karin Fietzek absolvierte ich in der ersten Ausbildungsgruppe meine Pädagogik-Ausbildung und erlebte Rosa dort als Dozentin, gemeinsam mit Jenny Windels nahm sie unsere Abschlussprüfungen ab.

Mit ihrer Art Eutonie anzuleiten, hat mich Rosa sehr geprägt. Ich erinnere mich an die Fülle von Materialien, die sie nutzte – ihr Auto war immer bis zum letzten Winkel mit Materialien ausgefüllt. Und sie fand immer neue – wie die hölzernen Vorhangringe, in die wir die Sitzbeinknochen platzieren sollten, die schon erwähnten Schaumstoffkissen oder auch »Kratzhände«, die sie im Asiamarkt fand. Unvergessen ist



Foto: Ulrike Killmer-Emde

auch das riesige, sehr alte Männerbecken, an dem sie uns in die Anatomie des Beckens einführte. Überhaupt, das eutonische Erforschen des Beckens,

des unteren Kreuzes, als Mitte des ganzen Körpers war für sie immer ein wichtiger Schwerpunkt ihrer Anleitungen, ebenso das Spürbarmachen der inneren Räume durch das Tönen.

Erinnern kann ich mich auch, dass wir während ihrer Eutoniestunden viel gelacht haben. Das war zum Teil ihrer (für uns lustigen) niederländisch-deutschen Sprache geschuldet, mancher Übung, in der wir im Vierfüßlerstand mit unserem »Schwanz« (Steißbein) wedeln sollten, aber auch ihrem ganz eigenen, feinen Humor.

Rosa war ein Mensch, die Freundschaften und Verbindungen pflegte. Auch zu Gerda Alexander hielt sie Kontakt und besuchte sie regelmäßig in Wuppertal, als diese schon pflegebedürftig im Haus ihres Bruders wohnte. Einmal nahm sie mich mit und diesen besonderen Besuch werde ich nie vergessen.

Leider ist meine Verbindung zu Rosa abgerissen, als sie ihre letzten Jahre im Bosbeek-Pflegezentrums in Heemstede verbrachte. Aber ich weiß von anderen Kolleginnen und ihrer Freundin Gerlinde Lüttmann aus Hamburg, dass sie es immer sehr genoss, wenn sie Besuch bekam und über Eutonie sprechen konnte (siehe auch Erinnerung einer

Begegnung von Hanneke Hoos). Trotz ihrer Taubheit und dem nachlassenden Gedächtnis war sie wohl ein zufriedener und dankbarer Mensch, die trotz aller Einschränkungen Freude am Leben hatte. Am 7. September 2025 feierte Sr. Rosa im Kreis ihrer Familie und ihrer Mitschwestern ihren 100. Geburtstag. Auch der Bürgermeister kam und es wurde ihr zu Ehren ein Baum gepflanzt.



Bild: Bürgermeister Falgun Binnendijk bei einem Geburtstagsbesuch bei der 100-jährigen Sr. Rosa Spekman.

<https://www.oozo.nl/nieuws/heemstede/6066792/burgemeester-op-visitte-bij-100-jarige-zr-rosa-spekman>

Sehr berührt haben mich die Worte, mit denen ihr Neffe in einem Brief seine letzte Begegnung mit Rosa schilderte:

»Danke, dass du so warst, wie du warst. Danke für die Verbundenheit, für die Aufmerksamkeit. (...) Als du



Foto: Ulrike Killmer-Emde

das letzte Mal im kleinen Wohnzimmer am Tisch saßest, hattest du keinen Appetit, nur ein Stück Obst. Du sprachst von Gnade; sie ist ein bedingungsloses Geschenk; man kann sie weder kaufen noch erzwingen. Tiefgründige Worte. Später gingen wir durch den Garten, an deinem Baum vorbei. Du sagtest: »Wunderbar, dieser Sauerstoff!« Trotz aller Einschränkungen und Schmerzen hast du das Leben genossen.«

Quellen: Übersetzung des Totenzettel von Rosa Spekman, die von den Zusters van »De Voorzienigheid« und ihre Familie herausgegeben wurden. Übersetzung eines Briefes ihres ältesten Neffens an die Familie nach Rosas 100. Geburtstag. Artikel: Bürgermeister besucht die 100-jährige Sr. Rosa Spekman, Von Redactie De Heemstede | 24. September 2025 | Veröffentlicht in Heemstede und Umgebung <https://www.oozo.nl/nieuws/heemstede/6066792/burgemeester-op-visite-bij-100-jarige-zr-rosa-spekman> Kursausschreibungen, Flyer und Briefe von Rosa Spekman

Erinnerung einer Begegnung mit Rosa Spekman von Hanneke Hoos (veröffentlicht auf Niederländisch im Newsletter der VES, übersetzt mit Hilfe von DeepL)

Mittwochmorgen, 27. November 2024. Ich verabedete mich mit Rosa Spekman auf einen Kaffee. Es ist zwei Jahre her, dass ich dort war. Rosa wurde am 7. September 99 Jahre alt. Ihr Gehör hat sich verschlechtert, aber ansonsten hat sie sich nicht viel verändert. Für mich ist sie die Personifizierung der Eutonie.

Ich sitze ihr gegenüber dicht neben ihr. Wir halten uns an den Händen und begrüßen uns. Rosa strahlt.

Hier sind einige ihrer Statements. Jedes Wort wird auskostenet.

Das kann sein.

Dass jemand sagen kann: »Hier bin ICH«

Dass dein Vater und deine Mutter sagen: »Du bist schön«, »Du kannst da sein«

Wir waren zu Hause mit zehn Kindern. Wir durften da sein. Wir konnten im Oosterpark spielen.

Spielen. So wichtig. »Herumtollen«, das sagt man nicht mehr oft, aber ja, das haben wir gemacht: »herum-getollt«.

Gnade. (Alternative Übersetzungen:
Barmherzigkeit, Güte)

*Gnade ist etwas mehr.
Wenn du Gnade spürst, kannst du dich
präsentieren.
Präsent sein.
Sein ist mehr als existieren.
Worte, die MICH ausdrücken.
Sprache.
In der Lage zu sein, sich auszudrücken.
Nicht mehr und nicht weniger.
Schau dich einmal um.
Schauen.
Sehen.
Wahrnehmen.
Alles, was um dich herum ist, gehört
auch dir.
Ich spüre eine innere Aufrichtung in
meiner Wirbelsäule, wenn ich mir erlaube,
da zu sein. Mein Nacken verlängert
sich und mein Kopf hebt sich.*

(Und Rosa zeigt, was sie sagt, man
sieht, wie sie sich aufrichtet und ihr
Gesicht strahlt.)

*Ich darf da sein.
Eutonie:
Du machst einen Menschen zu einem
Menschen.
Wesentlich.
Anwesend In dir selbst und beim
anderen sein dürfen
mit dem anderen
durch den anderen.
Einzigartig.*

*Jeder erlebt es in sich selbst.
Man muss dafür offen sein.
Verharre nicht bei dir selbst,
sondern: Hier bin ich,
da bist du,
und gemeinsam dürfen wir es erleben.
Das können wir vermitteln.
Durch Eutonie können wir viel
weitergeben. Du kannst das Leben
nicht vollständig kontrollieren.*

*Du kannst jedoch ein Stück an andere
Menschen weitergeben,
die ebenfalls leben möchten.
Das gelingt nicht immer.
Man lässt etwas liegen, das eigentlich
auch gelebt werden muss.
Von den Zehenspitzen bis zum Scheitel
durchfühlt
Leben ist mehr als nur sein.
Wirklichkeit.
Wahrheit.
Offen sein für.*

Als ich mich verabschiede, setze ich
mich ihr wieder gegenüber.
Unsere Hände finden sich und unsere
Stirn auch.
So bleiben wir eine Weile.

Hanneke Hoos

Nachruf auf Thérèse Windels

Martina Kreß

■ *Deine Liebe liegt in der Aufmerksamkeit. Ausgerichtet auf sein und geben. Was bleibt noch zurück? Ein Schmerz, der zu Schönheit wird. Und Lust zu leben.*

Vom Totenzettel

Aufmerksamkeit ist die seltenste und reinste Form der Großzügigkeit.

Simone Weil

Am 29.11.2025 verstarb Thérèse Windels, Eutoniepädagogin und Gründerin der Vlaamse Etonie School in Lier. Sie hinterlässt ihren Ehemann Walter Van Gorp und ihren Sohn Benedict Van Gorp und fast hundert von ihr ausgebildete Etonie-Pädagoginnen VES. Eine davon bin ich.

Thérèse Windels

richtungsweisende Anfänge

Geboren wurde Thérèse Windels am 19. Juni 1936 in Gent. Dort wuchs sie zweisprachig auf. Ihre Mutter stammte aus Tournai (Tournaisienne) und war Französischlehrerin, ihr Vater stammte aus Gent, seine Eltern sprachen flämisch. Und während sie eine flämische Schule besuchte, war sie ab ihrem



Bild: Thérèse Windels

sechsten Lebensjahr bei den französischsprachigen katholischen Pfadfinderinnen »Kabouterkes« (»les lutins« der Guides Catholiques de Belgique – GCB). Thérèse erlebte so einerseits das Spannungsfeld zwischen Flandern und Wallonien, war aber anderseits in beiden Sprachwelten zu Hause.

Über ihre Erlebnisse im zweiten Weltkrieg, den sie als Kind miterlebte, schrieb sie öffentlich nichts, aber sie beschreibt nachdrücklich, die Armut und das Elend ihrer Großmutter Emma, die 1866 geboren wird und als einziges Kind von insgesamt elf Kindern überlebte. Ihr wurde bewusst, dass noch vor hundert Jahren in ihrer Gegend so viele Kinder starben, die Frauen so erschöpft waren, das tägliche Brot keine Selbstverständlichkeit war und es nur ums Überleben ging.

Sie entwickelte ein Bewusstsein dafür, dass »Selbstverwirklichung« nur unter Rahmenbedingungen entstehen kann, in denen der Kampf ums pure Überleben nicht gekämpft werden muss. Thérèse war dafür sehr dankbar und schrieb: *»Wer hätte sich jemals vorstellen können, dass eine junge Frau, die mit dem Tod vor Augen aufgewachsen war, Enkelkinder [Jenny und Thérèse Windels] zur Welt kommen sehen würde, die solch unvorhersehbare Chancen erhalten würden, »das Leben« in vollen Zügen zu begrüßen und ihm zu dienen.«*

1958 machte Thérèse Windels in Leuven an der Fakultät für Bewegungs- und Rehabilitationswissenschaften ein Physiotherapie-Diplom und erwarb die Lizenz für Sportunterricht. In diesem Jahr hätte sie auch als Leistungsturnerin in einer Auswahlmannschaft an der Weltausstellung in Brüssel teilnehmen sollen – Anfang des Jahres aber brach sie sich beide Knöchel, sodass sie jegliche sportliche Leistungsambitionen aufgeben musste. Stattdessen wurde sie Lehrerin am ehemaligen »Höheren Institut für Sportunterricht für Mädchen« in Brüssel, dem ehemaligen Parnas und war leitend in der Pfadfinderinnenbewegung engagiert. In den folgenden Jahren besuchte sie viele Weiterbildungskurse, u.a. zur Tanzpä-

dagogik von Rudolf Laban, zur »Organ-Gymnastik« in der Medauschule in Coburg oder beim Musikpädagogen Jos Wuytack zum Thema »Musizieren und Bewegen«. Während ihrer Sport- und Didaktikkurse für die Parnas-Studierenden wuchs in ihr immer mehr die Frage: *»Menschen aus ihrer körperlichen Realität heraus und hin zu ihr erziehen«: »Was bedeutet das? Es war, als treibe mich meine Suche unbewusst zu einem immer stärkeren Erlebnis der Einheit von Körper und Geist, entgegen dem bestehenden dualistischen Zeitgeist.«*

Thérèse Windels ganz eigener Weg mit der Eutonie

In den Osterferien 1969 lernte sie dann Gerda Alexander drei Tage lang bei einer Fortbildung in ihrer alten Fakultät in Leuven kennen. Thérèse schrieb dazu: *»Schon in der ersten halben Stunde, in der wir auf dem Boden lagen und dazu aufgefordert wurden, aufmerksam und tastend zu fühlen, wusste ich: »Das ist es«. Das ist in meiner Suche »das fehlende Glied«: der Realität des Bodens zu begegnen. Den Boden als unbekanntes gegebenes Faktum einfach wahrzunehmen und gleichzeitig mir selbst zu begegnen.«* *»Von Anfang an hatte ich den beruhigenden Eindruck, dass der Leitfaden meines Lebens und meiner Berufung einen neuen Weg gefunden hatte.«* Ein Sommerkurs in Fischerhude bestätigte ihr Gefühl. Gerda Alexander startete in

diesem Jahr neben ihrer bestehenden Internationalen Schule in Dänemark, eine neue Ausbildung: die »Le Groupe International« (G.I.) mit 35 Teilnehmern, darunter 5 Flamen, 6 Wallonen, Franzosen, Deutsche, Schweizer, die sich hauptsächlich auf Bewegung spezialisiert hatten. Thérèse wurde Teilnehmerin dieser Gruppe, wie Jenny Windels, ihre Cousine und Hanne Lore Scharing aus Deutschland.

Die pädagogisch ausgerichtete Ausbildung dauerte zwei Jahre mit acht acht-tägigen Treffen von 1969 bis 1971 und zielte darauf ab, dass die Teilnehmenden in ihren jeweiligen Ländern und in ihrem beruflichen Kontext die Eutonie pädagogisch anwenden.

Thérèse erlebte diese Zeit in der internationalen Gruppe und die Arbeit von Gerda Alexander als sehr bereichernd und schloss deshalb noch die Vollzeitausbildung an der Gerda-Alexander Schule in Kopenhagen an. Dieser Schritt bedeutete, dass sie als 35jährige ihre Stelle an der Schule in Brüssel und auch andere Leitungsaufgaben aufgeben musste, was sie erstmal als entlastend empfand, da sie damals »übersättigt mit Verantwortung« war. Im Laufe der letzten Phase der Ausbildung kam es aber zu fachlichen Differenzen zwischen Gerda Alexander und Thérèse, die ja vorher selbst Sportlehrer:innen und Physiotherapeut:innen ausgebildet

hatte und erfahren in der Arbeit mit Choreographien war. Thérèse geäußerte Kritik an Gerda Alexander in Bezug auf die Arbeit mit Bewegungsstudien und einige pädagogische Aspekte der Eutonieausbildung in Kopenhagen führten zu einem Zerwürfnis. Dieses hatte zur Folge, dass Thérèse zwar 1973 ihr Abschlussdiplom als Eutonie-Pädagogin bekam, Gerda Alexander aber mit ihr brach und Thérèse bis auf wenige persönliche Kontakte zu Kolleginnen fortan in der Eutoniewelt sehr isoliert war. Erst 1992 kam es zu einer neuen, versöhnlichen Begegnung zwischen ihr und Gerda Alexander. Nach deren Tod schrieb Thérèse: »Als ich 1994 in Wuppertal bei ihrer Beerdigung anwesend war, habe ich gefühlt, wie viel stärker die Dankbarkeit war als jede Spur von Verzweiflung.«

Von Kopenhagen zog Thérèse auf Einladung von Hanne Lore Scharing mit der sie nach der internationalen Gruppe in intensiven Austausch stand, nach St. Peter in den Schwarzwald und nahm an deren Kursen teil. Hanna Lore Scharing (1925 - 2011), hatte ihre eigene Methode auf dem Hintergrund von Eutonie, Atemtherapie (nach Alice Schaarschuch) und Massage entwickelt und gab ihr den Namen »Rhythmus, Atem, Bewegung«. In Deutschland und Flandern ist diese Methode von ihren Schüler:innen auch als »Scharing-Eutonie« bezeichnet geworden.

Thérèse erlernte die von Gerda Alexander und Hanne Lore Scharing entwickelten Methoden jeweils vier Jahre lang und wurde von deren *»Vision, ihrem Ansatz und ihrer Arbeitsweise tief bewegt, geprägt und inspiriert.«*

Für Thérèse begann ab 1973 eine intensive Zeit des Hin- und Herreisens zwischen Deutschland, der Schweiz und Flandern, wo ihr Kursangebot allmählich wuchs. In der Schweiz unterrichtete sie vier Jahre lang Musikstudenten an der Musikakademie Basel in Eutonie. In Flandern gab sie für verschiedene Organisationen Eutoniekurse. 1975 lernt Thérèse ihren zukünftigen Mann Walter Van Gorp kennen, mit dem gemeinsam sie sich fortan ganz der Eutonie widmet und der sie ihr Leben lang in ihrer Arbeit unterstützte.

1979 schlägt der damalige Direktor des »Vormingscentrum Samen vzw« Thérèse vor, die Eutonie als umfassendes Kursangebot in ihr Programm aufzunehmen. Das bedeutet sofort die Unterstützung durch ein Sekretariat, einen breiten Interessenkreis, gleichgesinnte Kollegen, eine vierteljährlich erscheinende Zeitschrift ... Thérèse nimmt dieses Angebot dankbar an und wird Vollzeitmitarbeiterin. In der Zwischenzeit wird sie schwanger und es wird ihr klar,

dass ihr endgültiges Arbeitsgebiet Flandern sein wird. Thérèse und Walter verlassen Deutschland im November 79. Im März 1980 dürfen sie ihren Sohn willkommen heißen. Familie und Arbeit müssen von nun an unter einen Hut gebracht werden. Walter übernimmt dabei als Hausmann einen großen Teil der familiären Aufgaben, um ihr zu ermöglichen, sich ganz der Weitergabe der Eutonie zu widmen.

Bei der Übertragung ihres reichen Eutonie-Wissens in ihre eigene flämische Sprache schöpfte Thérèse aus zwei Quellen:

- Die Eutonie, die sie bei Hannelore Scharing erlebt hatte, bot ihr Struktur und ermöglichte es ihr, eine eigene Arbeitsweise zu entwickeln, die später durch die Erkenntnisse über die Muskelketten und die Psychogenese bestätigt wurde.
- Die Genialität von Gerda Alexander wurde ihr durch die Einfachheit deren Eutonie-Grundsätze und durch den Stellenwert, den Gerda Alexander der persönlichen Erkundung, den Bewegungserforschungen und der Tonus-Abstimmung beimisst, immer deutlicher.

Auf der Suche nach Struktur für ihre eigene pädagogischen Arbeit mit Eutonie stützte sich Thérèse ab den 80er Jahren u.a. auf die reichhaltigen Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten

der Muskelketten ICTGDS Brüssel (<https://www.ictgds.org>). Diese 6 Muskelketten ermöglichten es ihr, viele Aspekte beider Eutonie-Ansätze in ihrer Wirksamkeit und Wirkung zu verorten und zu integrieren.

Thérèse entwickelte ausgehend von ihren Erfahrungen und der Reflexion dieser drei Methoden und unter Berücksichtigung der Erkenntnisse aus der Psychogenese und den Neurowissenschaften ihren ganz eigenen Weg, Eutonie zu vermitteln. Sehr systematisch schuf sie nach und nach einen stimmigen pädagogischen Aufbau ihrer Anleitungen, die sie in drei Stufen aufteilte: Eutonie I Basis, Eutonie II Fortgeschrittene – ausgerichtet auf Vertikalität und Skelettbewusstsein, Eutonie III – ausgerichtet auf Bewegung – Kraft – Stille.

Die Vlaamse Eutonie School

1984 baten etwa zwanzig Kursteilnehmer:innen Thérèse, intensiver mit Eutonie arbeiten zu dürfen. Man entschied sich für ein monatliches Treffen über einen Zeitraum von zwei Jahren. Die Intensität dieser Wochenenden war groß, und das Interesse an einer Eutonie-Ausbildung vor Ort wuchs. Thérèse fühlte sich jedoch noch nicht befähigt, eine Schule zu gründen.

Deshalb starteten sie 1986 mit dem, was damals als »experimentelle Arbeitsgruppe« bezeichnet wurde. Aus dieser Gruppe erklären sich neun Teilnehmer, unter anderen auch ihr Mann Walter Van Gorp, bereit, gemeinsam mit ihr die Suche nach einer Eutonie-Ausbildung als Experiment fortzusetzen.

Acht von ihnen haben 1989 die Gründung der »Vlaamse Eutonie School vzw« miterlebt, und Anfang 1990 wurde dieser erste Ausbildungszyklus abgeschlossen. Die ersten Diplome wurden unter anderem von Rosa Spekman und Jenny Windels, beide G.A.-Eutonistinnen, als Jurymitglieder verliehen.

Ab der ersten Ausbildungsgruppe der Vlaamse Eutonie School von 1989 – 1992 wurde die Zusammensetzung der Auszubildenden »international«: auch aus Deutschland und den Niederlanden kamen Auszubildende nach Flandern. Zu dieser ersten Gruppe gehörten auch Karin Fietzek und ich. Zur zweiten Ulrike Killmer-Emde.

Ende September 2020 wurde der 9. Ausbildungszyklus mit den Abschlusspräsentationen und der Verleihung der Diplome abgeschlossen. Damit hat die gemeinnützige Organisation VES unter Thérèses Leitung 30 Jahre lang in neun vierjährigen Zyklen rund hundert Menschen aus Belgien, den Niederlanden und Deutschland zu Eutoniepäda-

gogen ausgebildet. Im Oktober 2022 wird die Schule freiwillig aufgelöst, es gibt zu wenige neue Kursteilnehmer und keine Kandidaten für den Vorstand.

Zwischenzeitlich wurde aber ein Verein für Eutonie e.V., der VvE, gegründet, um die Eutoniepädagog:innen, Sympathisanten und die Eutonie zu unterstützen. www.eutonie.info. Thérèses gab bis ein Jahr vor ihrem Tod noch Vertiefungstage für Eutoniepädagog:innen.

Mein eigenes Erleben in der Ausbildung in der VES bei Thérèse Windels

Nachdem ich die Eutonie bei Rosa Spekman kennen und lieben gelernt hatte, war mir schnell klar, dass ich gerne eine Eutonieausbildung machen wollte. Aber: ich war Mitte zwanzig, hatte gerade ein Studium hinter mir und wollte eine Familie gründen – nicht der richtige Zeitpunkt, um eine Vollschulausbildung in Eutonie zu beginnen. Durch Karin Fietzek, die Thérèse bei einem Pfadfinderinnentreffen in Altenberg (im Bergischen Land) kennengelernt hatte, erfuhr ich, dass Thérèse in Lier bei Antwerpen eine vierjährige berufsbegleitende Ausbildung in Eutoniepädagogik anbieten wollte. Es blieb nicht viel Zeit zum Überlegen, und so fuhren Karin und ich kurz danach das erste Mal nach Belgien. Ich erinnere mich gut an dieses erste Wochenende:

Natürlich lagen wir auch auf der Matte und übten klassisch Eutonie – aber wir sind auch gemeinsam durch die Natur gegangen. Thérèse warf dabei einen Stein ins Wasser und forderte uns auf, zu beobachten, was geschieht und es anschließend zu beschreiben. Genau beobachten, Worte finden, etwas beschreiben – ohne zu interpretieren oder zu bewerten – eine der Grundlagen für die Arbeit mit Eutonie.

Unsere Gruppe war dreisprachig: Flämisch, Französisch, Deutsch – glücklicherweise konnten fast alle deutsch verstehen und die meisten auch sprechen, sonst wäre mir die Teilnahme nicht möglich gewesen. Und Thérèse konnte alle drei Sprachen, was vieles erleichterte. Mein Flämisch ist immer rudimentär geblieben und beschränkte sich auf das einigermaßen Verstehen können. Ich erinnere mich an viele Gespräche, in denen es um Sprache ging, das richtige Finden und Gebrauchen von Wörtern in der je eigenen Sprache und Thérèse regte uns immer dazu an, noch treffendere Worte für das Erlebte zu finden.

Neben dem sprachlichen Ausdruck ging es auch immer wieder um den künstlerischen Ausdruck. Wir haben häufig gemeinsam gesungen und Bewegungsimprovisationen und -studien hatten einen hohen Stellenwert. Wir wurden angehalten, ein eigenes »Anatomiebuch« zu erstellen, in dem

es nicht nur um Anatomieabbildungen ging, sondern auch assoziativ andere Bilder, Texte, Gedichte gesammelt werden sollten. Eine sehr ganzheitliche, kreative Aufgabe. Dazu bekamen wir immer wieder Anregungen, uns mit Texten aus der Literatur zu beschäftigen.

Die Eutonieleitungen von Thérèse folgten einem sehr stringenten didaktischen Aufbau. Wie leiten wir Menschen dazu an, wirklich ins Fühlen zu kommen? Wie leiten wir so an, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Entdeckungen machen können, ohne das Ergebnis vorzugeben? Welche Erfahrung muss gelernt und verinnerlicht sein, um den nächsten Schritt gehen zu können? Welche Abfolge ist im Sinne der sechs Muskelketten besonders wirksam? Wie finden wir zu einer »inneren Ordnung«? Wir erlebten Thérèse zeitweilig als sehr streng, weil es ihr immer wieder um Genauigkeit ging. Ihr eigener Forschungsdrang, immer mehr in die Tiefe zu gehen, zu hinterfragen, genau-er die Zusammenhänge zu verstehen, ließ sie selbst immer weiter forschen und uns an dieser Forschung teilhaben.

Ich habe Thérèse als starke Persönlichkeit mit viel Ausstrahlungs- und Tatkraft erlebt, die sich und anderen viel abgefordert hat, die aber auch sehr herzlich

und sehr präsent im Umgang miteinander war. Ihr lebhaftes Interesse an Zusammenhängen, in die sie die Eutonie stellte, machte sie zu einer sehr inspirierenden Gesprächspartnerin und Lehrerin, von der ich viel gelernt habe. Ich bin sehr dankbar, dass ich ihr begegnen durfte.

Ich erinnere mich aber auch an Thérèses Schmerz über die Isolation in der Eutoniewelt, da ihre Ausbildung vom damals bestehenden internationalen Komitee für Eutonie Gerda Alexander (FIEGA) keine Anerkennung fand und ihr auch der fachliche Austausch mit Eutonie-Kolleg:innen fehlte. Aber nach und nach gab es Annäherungen. Ein wichtiger Meilenstein war sicher das internationale Eutonietreffen in Oostende 2012, das von ihr mitgestaltet wurde. Schon vorher ergaben sich durch uns deutsche Schülerinnen immer mehr Anknüpfungspunkte, vor allem auch mit Karin Schaefer, die uns drei (Ulrike, Karin F. und mich) an der GAS in Offenburg an der Therapieausbildung teilnehmen ließ und damit die flämische Pädagogikausbildung anerkannte. Zu Ulrikes und meiner Zertifikatsfeier 2006 wurden auch Thérèse und Walter herzlich eingeladen und kamen. Es war ein besonderes Fest für uns alle.

Zum Schluss noch Worte von Thérèse selbst, die viel von ihrer Lebenseinstellung und Suche zeigen:

»Zögernd mache ich mich auf den Weg... denn dieser führt, früher oder später, zum Innersten und Tiefsten meines Selbst. Und ich weiß, ich gehe dem Unbekannten und Übersteigenden entgegen. Die Gesetzmäßigkeiten dieser inneren Wanderung zwingen mich in Kurven, verpflichten mich zu Rechts- und Linkskurven, zu Schritten in der Dunkelheit ohne Aussicht auf einen Horizont.

Verliere ich mich, verloren in Verzweiflung, Unsicherheit und mangelnden Erwartungen, in einem aufgewühlten Inneren, wo die Anspannung unerträglich wird? Oder komme ich der Natur nahe und der Einfachheit der Dinge, wo es eine »Zeit ist, um...« gibt, wo jeder Schritt mich in die konkrete Erfahrung des »Jetzt« führt, wo ich lerne, das Leben zu begrüßen, und wo mir der Faden der Ariadne gereicht wird.
(Thérèse Windels in »Samen-gevat«, Frühjahr 2000)

Quellen: <https://theresewindels.org/>

Extra editie nieuwsbrief - Hommage

Therese Windels & Rosa Spekman 15.3.2026

gesendet von vve.correspondentie@gmail.com

Denkschrift: Gerda Alexander: Impulse und

Eindrücke. Hrsg. Helene Roitinger

Thérèse Windels auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=y-9Yv1W9aI4>

Wer ist der Mensch, dessen Gebeine dazu bestimmt sind, zu tragen, dazu vorbereitet sind, zu atmen, dazu geformt sind, zu verinnerlichen, dazu geschaffen sind, sich zu verbinden?

Wer ist der Mensch, bis er zur Stille fähig ist und, eingebettet, anbeten kann?

Wer ist der Mensch, in dem die Erde erwacht, in dem die Trauer der Erde durchdringend wirkt und die Freude am Leben keimt?

Thérèse Windels

»Nach einem Leben voller Tatendrang und unerschöpflicher Energie sind wir stolz auf das, was sie erreicht hat. Traurig über ihren Verlust und dankbar dafür, von ihr gelernt zu haben, wird sie immer bei uns bleiben.«

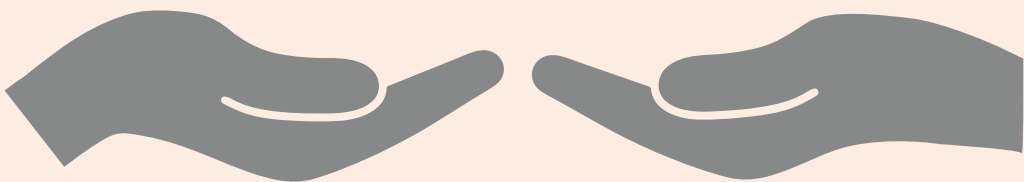
Traueranzeige



Bild:
Feier in Offenburg 2006

THEMEN

Beiträge



Eutonie GA und Atem-Tonus-Ton

Ein Erfahrungsaustausch
zwischen Borg Diem Groeneveld und
Karin Coch, März 2026



Bild: Maria Höller-Zangenfeind
(1952 bis 2011) Abb. 1 (1)

■ Maria Höller-Zangenfeind entwickelte die Methode Atem-Tonus-Ton

Sie war eine bei Prof. Ilse Middendorf ausgebildete Atempädagogin und -therapeutin, später Körperpsychotherapeutin und in der AFA® eine hochgeschätzte Kollegin. (2) Als Sängerin und Gesangspädagogin entwickelte sie die Methode Atem-Tonus-Ton®. Ihr eigenes Lehrinstitut hatte sie in Oberstdorf im Allgäu und war weltweit mit ihrer körperorientierten Stimmbildung forschend und lehrend unterwegs.

Es ging ihr dabei nicht nur um die Entfaltung des stimmlichen Klangs, sondern um den authentischen Ausdruck von Stimme, Körper und Bewegung. Damit brachte sie auch die psychische Befindlichkeit zum Ausdruck, was die Authentizität stärkt und den Mut zur Improvisation fördert.

Karin Coch kam 1982 über die Stimmbildung bei einer nach Schlaffhorst-Andersen ausgebildeten Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin zur Eutonie GA. Sie besuchte 10 Jahre lang Wochenendkurse bei Karin Schaefer in Hamburg und ging schließlich in die 4½ jährige Ausbildung an der Gerda-Alexander-Schule in Offenburg. Dort machte sie 1997 ihr Examen und ist seitdem freiberuflich in eigener Praxis als Eutoniepädagogin und -therapeutin GA tätig, anerkannt durch den Berufsverband DEBEGA (3). Sie ist seit 1997 Mitglied in der AFA® und seit Gründung des BVA auch Mitglied im BVA, wo sie auch Maria Höller-Zangenfeind begegnete. (4)

Borg Diem Groeneveld ist Atem- und Stimmtherapeut. Er ist schon lange mit der Eutonie vertraut. Seine erste Begegnung mit der Eutonie war in den 90er Jahren bei Rosa Spekman in Holland. Später hat er bei Maria Höller-Zangenfeind bei einem Seminar *Atem-Tonus-Ton* in Oberstdorf Karin Schaefer kennengelernt. Das hat dazu geführt, dass er 2001 am ersten Jahr der Ausbildung an der Gerda-Alexander-Schule in

Offenburg teilgenommen hat. Gleichzeitig hat ihn Karin Schaefer eingeladen, an der Gerda Alexander-Schule Kurse für Atem-Stimme-Obertöne zu leiten. 2012 und 2013 begleitete er zusammen mit Karin Schaefer in Antwerpen Seminare für Belgische EutoniepädagogInnen. Hier kamen Eutonie und Atem-Tonus-Ton wirklich zusammen. Seit einigen Jahren nimmt Diem an den Eutoniesommerkursen in Fischerhude teil. Auch in Fischerhude singt er mit den Teilnehmenden eine Stunde.

Karin Coch fragte im Sommer 2025 bei Diem an, ob er in einen Austausch über Marias Arbeit mit ihr eintreten würde, da sie selber Marias Arbeit sehr schätze. So kam es dazu, dass sich ein Gespräch zwischen Karin und Diem entwickelte, an dem wir Sie hier gerne teilhaben lassen wollen.

Karin: Meine erste Begegnung mit Maria fand in Offenburg am Ende meiner Eutonie-Ausbildung statt. Sie faszinierte mich damals sehr, zumal ich selber am Thema Atemspannung und Gesangsstimme arbeitete und dabei war, meine Examensarbeit zu dem Thema zu verfassen.

Maria unterrichtete uns in der Ausbildungsgruppe an einem Wochenende und leitete uns zu einer PartnerInnenübung an. Eine Kollegin saß auf einem Hocker und beugte sich tief vor, die andere Kollegin stand seitlich und legte ihre Hand auf den Hinterkopf

der Sitzenden. Diese sollte sich gegen den Widerstand des Bodens und der Hand aufrichten und tönen. Welch ein Unterschied zum Tönen ohne Widerstand! Da zeigte sich die Stimme mit ihrer Anbindung von Fuß bis Kopf stark und klangvoll. Damit überzeugte mich Maria, hatte ich doch gerade in der Eutonie die Bedeutung des Bodens mit seinem Widerstand und seinen aufrichtenden Kräften verinnerlicht.

Diem: Diese Übung mag ich sehr gerne, alle können mitmachen, auch Anfänger und Anfängerinnen, vorausgesetzt, dass sie ihre Sitzknochen und Füße einsetzen!



Bild: Hinterkopf- und Rachenresonanz (5) Abb. 2

Karin: Später erlebte ich Maria auf einer Tagung *Atem - Kunst - Schöpfen aus dem Moment* der AFA Atempädagoginnen in München zum Thema *Tiefe, Ausdruck und Selbstdarstellung* im Jahr 2001 und in den AFA-Fortbildungen in Hamburg im Juni 2002 und September 2003. Es ging um Authentizität in Körper und Stimme. Immer wieder setzte Maria den Widerstand in ihrer Anleitung ein, um unseren Stimmen mehr Klang und Raum zu verleihen. Wir standen zu dritt nebeneinander. Die mittlere Kollegin sollte ihre Arme gegen den Widerstand der Hände der beiden seitlich stehenden Kolleg:innen zur Seite heben und dabei tönen. Auch hier zeigte sich durch den Widerstand über die Arme gegen den Boden eine wunderbare Stärkung der Stimmen. Sie gewannen erstaunlich viel Kraft und Raum.

Dabei unterrichtete uns Maria mit viel Leichtigkeit und Freude. Sie war eine sehr zierliche Person, aber voller Energie und ihre Begeisterungsfähigkeit sprang auf uns Teilnehmer:innen über. Sie war temperament- und kraftvoll. Maria verband ihre Atem- und Stimmarbeit für mich auf sehr überzeugende Weise mit der Eutonie.



Bild: Partnerinnenübung, Singen mit Widerstand (6) Abb. 3

Diem: Diese Partner:innenübung ist mir sehr vertraut. Ich habe sie meinen Schüler:innen oft angeboten. Aber die Übung erfordert viel Vorarbeit. Das ist nicht angemessen für diejenigen, die nicht vertraut sind mit Eutonie und/oder dem Erfahrbaren Atem.

Karin: Schon in meiner Examensarbeit schrieb ich über Maria, und stellte fest, dass sie die einzige Stimpfpädagogin war, die ich bis dahin kennengelernt hatte, die die Erfahrung der Eutonie konsequent in ihrer Arbeit umsetzte. (siehe Kasten unten)

Wie siehst du das, Diem? Hat Maria an der Eutonie gearbeitet?

Diem: Ja, ohne Zweifel hat Maria die Prinzipien der Eutonie in ihre Gesangsarbeit integriert.

Karin: Was hast du bei ihr gelernt?
Was ist das Besondere an ihrer Arbeit?

Diem: Für mich war Marias Arbeit erst einmal eine Ergänzung zum Erfahrbaren Atem von Ilse Middendorf. Sowie sie selbst in ihrem Buch *Stimme von Fuß bis Kopf geschrieben hat*: »Die Fragen, die beim Singen aufkamen, stellte ich an den Atem, den Körper. Da gab es das berühmte Problem, den Ton lange zu halten. Wie muss man einatmen? Wie kann man das hinbekommen, ohne die Natur zu stören? Dies war mir wichtig. Quälende Atemtechniken hatte ich neugierig ausprobiert, sie hatten mich jedoch nicht überzeugt.«(7)

Ihr Arbeitsprinzip und gleichzeitig der Titel ihrer Methode waren ganz klar und einfach: Erster Schritt: der freie bewegte Atem, dann die Suche nach Eutonie und schließlich das Singen:

Atem-Tonus-Ton. Wo Sänger:innen normalerweise Spannung im Bauch aufbauen, die sogenannte *Atemstütze*, verlegte Maria diese Spannung nach unten in die Füße und Beine. So bleibt der Atem frei beweglich und die Sänger:innen können mühelos lange Töne singen. Das konnte ich selber oft erfahren. Dieser Aufbau fühlte sich für mich ganz natürlich und selbstverständlich an, weil ich schon vertraut war mit dem Erfahrbaren Atem.

Der Atemreflex

Neu war für mich der Atemreflex. Beim gleichzeitigen Loslassen des Ausatem, lässt der Tonus nach und die neue Einatmung kommt als Reflex, also unbewusst. Und wenn Sänger:innen es nicht steuern, kommt der Atem genauso, wie er den nächsten Ton am besten tragen kann.

Der Körper sucht sich den Widerstand, damit er den guten Tonus aufbauen kann, um den Ton zu tragen. Damit kommt Eutonie wieder ins Spiel. Beim Einatmen gehen wir mit der Aufmerksamkeit in die Füße, mit dem Abdrücken (repousser (8)) bauen wir Spannung auf und tragen den Ton von unten, ohne den stimmlichen Ausdruck mit unnötiger Spannung zu hemmen. Aus eigener Erfahrung konnte ich feststellen, dass dann eine enorme Tonkraft entsteht, ohne großen Kraft-einsatz. Der Ton ist einfach da, die Stimme klingt. Ich bin da. Eutonie ist eng verbunden mit der Atmung. An der Stimme hört das geübte Ohr, ob der Körper mitschwingt oder nicht.

Karin: Und warum vermisst Du sie so sehr?

Diem: Wenn ich die Übungen in ihrem Buch lese, dann höre ich wieder ihre tiefe Stimme, ihr volles Lachen, ihr ernsthaftes Interesse für jede:n Schüler:in. Ich hätte gern noch viel länger von ihr gelernt. Ich hätte gerne ihre Arbeit noch viel besser verstehen wollen. Ich hätte gerne noch neue

Entdeckungen und Entwicklungen durch ihre Arbeit erfahren. Ihre Arbeit hat sie in ihrem Buch *Stimme von Fuß bis Kopf* beschrieben, das ist ein Geschenk, aber gleichzeitig auch nur ein Rahmen, eine Skizze ihrer Arbeit. (9) Sie konnte nicht alles aufschreiben, was sie in sich hatte. Die Feinheiten vermittelt die Lehrerin/ der Lehrer beim Unterrichten.

Karin: Und in der Eutonie hat der Atem die Chance, frei zu fließen. Der Atem kann sich entfalten.

Diem: Die Atempause verschwindet beim Singen, stattdessen gewinnt der Atemreflex an Bedeutung. Hier brauchen wir die Eutonie noch mehr: bei hypertoner (zu hoher) oder hypotoner (zu tiefer) Spannung wirkt der Reflex nicht mehr. Die Muskeln können nur in der eutonen Spannung sehr schnell entspannen und wieder anspannen. Und dann ist das Zwerchfell selbstverständlich beteiligt.

Widerstand

Ein weiteres Prinzip aus der Eutonie, das Maria eingesetzt hat, ist Widerstand. Besonders aus den Füßen, aber eigentlich in allen Lagen des Körpers. Meistens wird erst einmal der Widerstand mit Hilfe eines Gegenübers geübt. Dazu kann ein Druck gegen einen Trochanter, gegen die Rippen oder das Brustbein, gegen die Schultern und Hinterkopf gesetzt werden. Und auch gegen die

Arme. In der nächsten Stufe ist die Übende / der Übende im Stande diesen Widerstand zu verinnerlichen und kann ohne Partner:in mit Widerstand singen. Das klingt doch alles wie Eutonie? Ich habe eine Frage an Dich, Karin: Sind die Begriffe Widerstand und Transport in der Eutonie austauschbar? Oder müssen wir das unterscheiden?

Karin: Widerstand und Transport hängen natürlich eng zusammen. In der Eutonie bezeichnen wir das, was wir bewusst tun, mit Widerstand wie z.B. das Abdrücken von den Füßen gegen den Boden oder das Abdrücken mit der Hand gegen die Wand. Aber der Boden bietet uns auch Widerstand, weil er mit seiner Festigkeit einfach da ist. Das sind physikalische Gegebenheiten. Wenn wir in der Eutonie bewusst mit dem Widerstand arbeiten und die Kräfte durch die Knochen und Gelenke fließen, dann sprechen wir von Kraftfluss. Häufig wird von Kraftübertragung gesprochen. Das ist physikalisch aber nicht korrekt. Gerda Alexander hat diesen Kraftfluss als Transport bezeichnet. Transport kann nicht nur vom Boden bis zum Scheitel oder bis in die Fingerspitzen erfahrbar werden, sondern auch von der Hand, die gegen die Wand drückt bis in die Füße oder von einer Fingerkuppe, die gegen eine Klaviertaste drückt. Wenn wir diesen Zustand erreichen, sind die Muskeln und Faszien im guten Tonus und frei von unnötigem Krafteinsatz. Dann sind wir durchlässig und schwingungsfähig.

Gerda Alexander nannte das dann *gut im Transport sein*.

Diem: Was mir noch einfällt ist, dass Maria nie mit uns liegend am Boden gearbeitet hat. Sie hat immer im Stehen oder auf dem Hocker sitzend gearbeitet.

Karin: Maria war Atempädagogin. Die Middendorf Atempädagoginnen arbeiten fast immer im Stehen oder Sitzen auf dem Hocker oder auch in der Bewegung.

Diem: Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die Arbeit in der Eutonie im Liegen mit Atem- und Stimmarbeit zu verbinden. Selber mache ich gerne Übungen am Boden mit meinen Schüler:innen. Diejenigen die keine Erfahrung mit Eutonie haben, kommen dann in eine viel zu tiefe Spannung. Dann ist es noch ein langer Weg, zum Singen zu kommen. Singen braucht eine höhere Spannung, den Eutonus. Ich arbeite mit meiner Gesangsgruppe einmal im Monat. Wir arbeiten immer 3,5 Stunden. Wir haben also viel Zeit für vorbereitende Übungen. Im letzten Jahr habe ich oft mit Übungen aus der Eutonie im Liegen angefangen. Das hat allen TeilnehmerInnen gut gefallen. Ich war nicht immer zufrieden, weil die Gruppe nach den Entspannungsübungen im Liegen zu wenig Tempo und Präsenz für die lebendige Improvisation hatte.

Karin: Wir sprechen in der Eutonie nicht so gern von Entspannungsübungen, lieber von Übungen zum Spannungsausgleich. Eutonie ist eben mehr als nur Entspannung. Ich finde es gut, dass Du deine Stimmarbeit mit Deiner Erfahrung aus der Eutonie verbindest. Ich möchte Dich ermutigen, das auch in Zukunft ausgiebig im Liegen zu tun. Auch im Liegen am Boden können wir Übungen einsetzen die den Tonus nach vorausgegangenen, entspannenden Übungen wieder erhöhen. Z.B. in der Rückenlage durch Abdrücken vom Schulterblatt, vom Ellenbogen, vom Hinterkopf oder von den Fersen. Das macht die Knochen sehr deutlich spürbar und erhöht den Tonus und fördert die Präsenz. Gerade das Wechselspiel von Entspannung und Anspannung bringt den guten Tonus hervor, sodass wir am Ende wohlgespannt aufstehen und zum eutonen Singen kommen können.

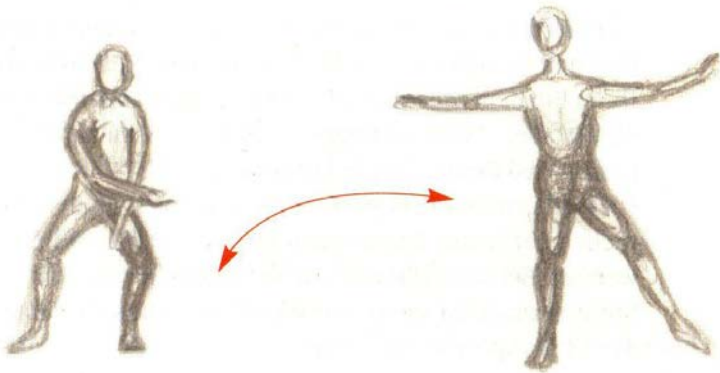
Also nach den Übungen am Boden, die den Tonus senken, gern mit Repousser arbeiten, d.h. sich reckeln, abdrücken vom Boden, von den Füßen oder von den Händen, die Auflageflächen verkleinern. Dann ist das Aufstehen ganz mühelos.

Diem: Wenn ich meine Stunden vorbereite und dann das erste Kapitel aus Marias Buch *Stimme von Fuß bis Kopf* aufschlage, heißt es »Kapitel I, Füße und Beine bringen Tonkraft und Tonlänge.« (9) Wir fangen auf dem Hocker an, die Beine und Füße wach zu machen,

um dann im Liegen die Verbindung von Beinen und Becken anzusprechen, aber nicht zu lang. Danach können wir im Stehen noch einige vorbereitende Übungen machen wie z.B. *Rumpelstilzchen* um dann mit einer Partnerübung die Vorbereitung zum Singen abzuschließen.

Karin: Rumpelstilzchen ist eine Märchenfigur, die immer wieder kräftig mit dem Fuß aufstampft und damit den eigenen Tonus und auch den Mut erhöht.

Die Stimme macht HOOO und das ganze Gewicht kommt auf den linken Fuß. Dabei breiten wir uns so weit wie möglich im Raum aus: Arme und Beine weit auseinander. Dann fallen wir zurück auf den rechten Fuß (so wie Rumpelstilzchen). Das rechte Knie beugt sich beim Einatmen und mit dem Ausatem drücken wir wieder kräftig mit dem rechten Fuß ab und singen wieder HOOO. Denke daran, dass Rumpelstilzchen so kräftig aufstampfen kann und so stark mit der Erde verbunden ist, dass er letztendlich wütend im Boden versinkt.



Kannst Du uns erklären, was das für eine Übung ist?

Bild: Abb. 4 Rumpelstilzchen (10)

Rumpelstilzchen

Diem: Die Beine stehen etwas breiter als hüftgelenksbreit. Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Das rechte Knie beugt sich, der Fuß spürt den Boden. Dann drücken wir mit einem kräftigen Ausatmen wieder ab.

Diem: Die darauf folgende Partner:innenübung heißt in ihrem Buch Standpunkt einnehmen. In dieser Übung erfährt man sofort, wie die Beine Tonkraft und Tonlänge bieten können. Ein:e Partner:in drückt während der Phonation auf den Trochanter. Der Druck läuft durch bis zum

gegenüberstehenden Fuß. Das Bein stellt sich am Boden ab. Die Übenden spüren sofort und hören deutlich, wie gut der Krafteinsatz tut, weil die Stimme viel besser und kräftiger klingt.

Karin: Und damit können sich Sänger:innen stimmlich gut ausdrücken und gut den eigenen Standpunkt einnehmen und vertreten.

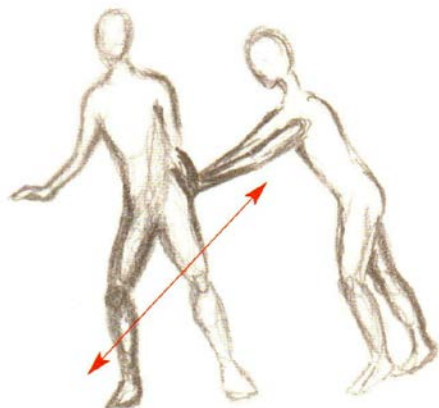


Bild: Abb. 5 und 6 Standpunkt einnehmen, (11)



Das Bild und die Zeichnung zeigen die selbe Übung. Während die Zeichnung noch etwas steif wirkt, zeigen die beiden Frauen auf dem Bild deutlich Präsenz und Dynamik.

Diem: Was mir noch einfällt, ist das Knochenbewusstsein. Es kann dem Menschen eine innere Sicherheit und Widerstandsfähigkeit geben. Und Maria arbeitete mit den Knochen des ganzen Körpers durch Schwingen. Wenn die Teilnehmenden z.B. eine Hand auf den Brustkorb legen und tönen, dann können sie unter der Hand die Vibration spüren, die durch die Stimme entstehen. Bleiben sie länger dabei, wird diese Vibration kräftiger und bleibt sogar spürbar, wenn sie die Hand wegnehmen. Und der Effekt ist sofort in der Stimme zu hören. Bei Frauenstimmen ist das eine sehr wichtige Übung, damit die Bruststimme mehr Klang bekommt. Und natürlich nimmt das Knochenbewusstsein auch zu.



**Bild: Abb. 7 Knochenschwingung
im Brustkorb (12)**

Karin: Das Knochenbewusstsein erhöht den Tonus, macht uns frei von unnötiger Haltearbeit der Muskulatur. Je geringer die Haltearbeit z. B. im Stehen ist, weil wir ausbalanciert sind, desto stärker kommen die Knochen zum Tragen, desto durchlässiger und beweglicher sind wir. Und das kommt am Ende der Stimme zugute.

Diem: Bist du sicher, dass das Knochenbewusstsein den Tonus erhöht? Ich stelle mir vor, dass die Knochen die Arbeit vom Muskeln übernehmen und dass der Tonus sinkt. Oder?

Karin: Das erfahren und betrachten wir in der Eutonie anders. Stell dir vor, du beklopfst Deine Armknochen mit einem Material. Damit machst Du dir Deine Knochen bewusst. Gehe dann mit Deiner Aufmerksamkeit in die Fingerspitzen und zeichne aus den Fingerspitzen heraus einige Linien im Raum. Wie werden sich deine Bewegung und dein Arm wohl anfühlen? Erfahrungsgemäß leicht. Und das hat mit dem erhöhten Tonus zu tun.

Karin: Wenn ich durch dieses Gespräch mit Dir, lieber Diem, eintauche in die Erfahrungen von Eutonie und Atem-Tonus-Ton, kann ich deine Trauer um Maria sehr gut verstehen. Sie hat tatsächlich eine wunderbare Arbeit hervorgebracht und sie gut mit der Eutonie verbunden. Ich möchte sogar sagen, dass Atem-Tonus-Ton die Erfahrungen der Eutonie in der Gesangspraxis umsetzt und die Wirkung der Eutonie durch Atem-Tonus-Ton hörbar wird. Atem-Tonus-Ton beinhaltet Eutonie und bringt klangvolle Stimmen und Lebenslust hervor. Eine wunderbare Verbindung dieser beiden Arbeitsweisen. Und Maria war eine geniale Gesangspädagogin. Sie zeigte sich mit ihrer ganzen Lebenslust und Lust zur Selbstdarstellung. So habe ich sie erlebt. Es ist sehr schön, dass Du ihre Arbeit weiterträgst.

Lieber Diem, das war ein interessanter Austausch mit Dir, der mir Freude gemacht hat. Und er ist ein guter Anstoß für mich, wieder mehr mit der Stimme zu arbeiten. Ich danke Dir sehr.

Diem: Liebe Karin, ich bin sehr dankbar, dass du mich zu diesem Dialog eingeladen hast. Es war schön für mich, zu erkennen, wie selbstverständlich und natürlich die Arbeit von Maria in mir anwesend ist und mich weiter inspiriert. Und der Zusammenhang mit Eutonie ist mir auch klarer geworden. Ich danke dir für diesen Dialog.

Anmerkungen:

(1) Mit Dank für die freundliche Genehmigung des Verbandes Atem-Tonus-Ton für die Veröffentlichung des Fotos.

(2) Die AFA® ist die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V. Sie ist die Vorläuferorganisation des heutigen Berufsverbandes für Atempädagogik und -therapie (BVA)

(3) Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander

(4) BVA Der Berufsverband für Atempädagogik und -therapie e.V. wurde als Nachfolgeorganisation der AFA gegründet.

(5) Zeichnungen entnommen aus Maria Höller-Zangenfeind, *Il corpo della voce. Teoria e pratica del respiro e della voce secondo il metodo Atem-Tonus-Ton*, Astrolabio-Ubaldini Editore, Rom 2019, S. 109 und 118 und S. 169 mit der freundlichen Genehmigung des Verlages. In der deutschen Ausgabe S. 109, 111 und 164 (Literaturangabe siehe unten)

(6) Foto von Diem Borg Groeneveld

(7) Maria Höller-Zangenfeind, Stimme von Fuß bis Kopf Seite 14

(8) Der Begriff repousser (französisch se repousser = sich abdrücken) wurde von Gerda Alexander geprägt und meint das sich Abdrücken gegen einen Widerstand z.B. gegen den Boden

(9) Maria Höller-Zangenfeind, Stimme von Fuß bis Kopf Seite 102

(10) Zeichnung aus Stimme von Fuß bis Kopf Seite 109

(11) Zeichnung aus Stimme von Fuß bis Kopf Seite 111 und Foto von Diem Borg Groeneveld

(12) Foto von Diem Borg Groeneveld

Literatur:

Maria Höller-Zangenfeind, Stimme von Fuß bis Kopf, mit einer Hör CD mit Übungsanleitungen Studienverlag Innsbruck 2004

Der im Folgenden abgedruckte Text ist ein Auszug aus der Examensarbeit Karin Coch. »Körperspannung und Gesangsstimme, Eutonie Gerda Alexander und stimmlicher Ausdruck.« Hamburg, Dezember 1996, Seite 24

»Die Atem- und Stimmpädagogin Maria Höller-Zangenfeind arbeitet bewusst an dem Zusammenspiel von Atembewegung, Tonus und Stimme. Ihr Ziel ist es, die Schülerinnen bzw. Klientinnen zum Selbstausdruck und zur freien Entfaltung der Stimme zu führen. So entstehen in der Arbeit, wie sie selbst in ihrem Artikel »Atem – Tonus – Ton« schreibt, »gelassene Aufrichtung, freier Ton und Bewegung (Gebärde) und eine klare Zentrierung in der Körpermitte. Der Mensch äußert sich angstfrei, Kraft und Gelassenheit verbinden sich, es entsteht Lebenslust

und Lust zur Selbstdarstellung. Die Schwingung über die eigenen Knochen und Körperwände hinaus in den Außenraum und die starke Zentrierung der eigenen Kraft geben inneren Halt und Selbstwertgefühl, so daß die Angst vor äußerer Wertung unwichtiger wird. Eigenes körperliches Wohlbefinden und Wohlklang können an keiner anderen Stimme gemessen werden.«

(M. Höller-Zangenfeind, Atem – Tonus – Ton, Degga-Nachrichten Nr. 37, September 95, S. 23).

Der hier von ihr beschriebene Zustand muss von jeder Sängerin immer wieder neu kreiert werden und entspricht meiner Vorstellung von Eutonie im Gesang. Sie geht von der eigenen individuellen körperlichen Struktur, von den eigenen Kräften, vom Körperinnenraum aus in den Außenraum und damit in die Selbstdarstellung. Sie zeichnet sich durch so hohe Werte wie Gelassenheit, Freiheit, Selbstbestimmung, Wertfreiheit und Individualität aus.

M. Höller-Zangenfeind ist die einzige Stimmpädagogin, die ich kennengelernt habe, die konsequent und bewusst am Bezug zum Boden arbeitet. Die Füße, die Beine und das Becken müssen von Halteleistungen frei sein, so daß sich die Atembewegung bis in die Füße ausbreiten kann. Das ist aber nur möglich, wenn die unteren Körperräume gut tonisiert sind und die Sängerin im

Transport ist. Erst dann kann sie loslassen und Kontakt zu ihrer eigenen Vitalität finden, d.h. auch ihre Atemräume erleben und stimmliche Kräfte entwickeln. M. Höller-Zangenfeind bezieht den ganzen Körper in ihre Aufmerksamkeit mit ein und macht ihn durch den Widerstand zum Boden und das Lösen in seiner Kraft und Schwingungsfähigkeit erfahrbar. Dabei geht sie voller Respekt vor der einzelnen Persönlichkeit und mit Einfühlbarkeit vor. Damit hat die Schülerin die Chance, eine innere und äußere Wandlung zu vollziehen (Vergl. M. Höller-Zangenfeind, Atem - Tonus - Ton, S. 24).

Aus eutoniepädagogischer Sicht arbeitete Maria am Transport. Gut im Transport sein, ist förderlich für die Stimme. Im Kapitel über Transport schrieb ich auf Seite 17 »Transport hat bekanntlich aufrichtende Wirkung und ermöglicht einen sicheren und stabilen Stand, den die Sängerin unbedingt braucht. Durch den bewussten Kontakt zum Boden, bei dem die Sängerin ihre Aufmerksamkeit durch die Fußsohlen und die Haut der Fußsohlen in den Boden lenkt, verbindet sie sich mit dem Boden. So vergrößert sich die Unterstützungsfläche, die die Füße am Boden erfahren, und sie machen das Schwingen um das labile Gleichgewicht

sicherer und stabilisieren den Stand. Der Widerstand des Bodens regt die Atmung an. Sängerinnen sollten diesen bewusst für ihre Atmung nutzen können. Wechselt sie zwischen Lösung des Widerstandes zum Boden und bewusstem Einsetzen des Widerstandes, tonisiert dies die Beine und das Becken. Diese Tonisierung hat eine positive Wirkung auf die Atmung und bewahrt sie vor zu großer Spannung und eventuellen Tonusfixierungen. Dieser dabei entstehende Rhythmus von Anspannung, Lösung und Pause korrespondiert mit dem Atemrhythmus und lässt das Gefühl entstehen, dass der Atem aus dem Boden kommt. Ähnlich drückt M.Höller-Zangengefeind diesen Zusammenhang in den DEGGA-Nachrichten aus: »...und du tonisierst dich in dieser Bewegung und lässt wieder los, mit dem ganzen Gewicht auf dem Boden, und dabei entsteht der Einatemreflex. Dieser Reflex gelingt jetzt umso besser, je stärker die Lösung stattfindet.« (M. Höller-Zangengefeind, Interview, S. 39)« 5) Degga-Nachrichten Nr. 37 vom September 95, S. 35 ff.

Berührt und bewegt – Winterkurs 2026 in Bremen

Bernadette Waas

■ Der diesjährige Eutonie-Winterkurs fand statt zum Thema **berührt und bewegt**

1. Die eigene »Handschrift« finden: Anregungen zur Erkundung unterschiedlicher Körpergewebe mit den Händen und 2. »Anregungen zur Bewegungsimprovisation.«

Unter Renate Rieses fachkundiger Leitung fanden sich 13 Kolleginnen zu einem anregenden Austausch zusammen, erlebten sich in angeleiteten Übungen auf der Matte, die z.T. auch in Richtung Selbstbehandlung führten, in der Partnerarbeit mit einer kleinen Behandlungssequenz und Bewegungsimprovisationen allein und zu zweit. Ein vielseitiges Programm, das stringent aufgebaut war und dennoch Platz für Teilnehmerinnenwünsche ließ.

Nach einer ersten praktischen Einheit (Becken- und Kieferarbeit) konfrontierte Renate uns mit einem Zitat von G. Alexander »*Es ist weder sinnvoll noch möglich, Eutonie-Therapie und Eutonie-Pädagogik voneinander zu trennen.*



Bild: Bernadette Waas

Denn die Arbeitsthemen der Therapie sind im Wesentlichen dieselben wie die der Eutonie-Pädagogik...«. Und sie schloss die Frage an: »Welche Wirkungen habt ihr durch die Eutonie erlebt – sei es als lernende oder heilsame Erfahrung?«

Einige sehr persönliche Statements möchte ich hier anfügen und für sich selbst sprechen lassen. Viel eigener Erfahrungsschatz steckt darin.

»Mir war aufgefallen, dass ich seit den Erfahrungen in der Körperarbeit wesentlich ruhiger Auto fahre als mein Umfeld. Die innere Gelassenheit wirkt sich also auch dort aus. Mein Innen ist präsent, ich spüre mich sitzend im Autositz und kann »gelassener« mit dem Außen, sprich dem Verkehrsaufkommen umgehen.«

»Ich habe durch die Eutonie wieder gelernt zu fühlen. In meiner Jugend und frühen Erwachsenenzeit war ich innerlich und äußerlich sehr taub, wie eingekapselt. Ich kann mich noch an den Widerstand erinnern, den ich bei Aufforderungen empfand, banale Dinge zu tun wie einen Raum zu betrachten oder einem Geräusch zu lauschen. Eine Mischung aus genervter Langeweile und gleichzeitiger Überforderung. Durch die Eutonie, die vielen langsamen Aufforderungen und der unbeobachteten Privatheit auf der Matte bin ich dann auf vielen Ebenen aufgebrochen und habe verstanden, wie ich mich anfühle, wie meine Sinne arbeiten, wie schön es sich anfühlt, wenn ich die Welt auf mich wirken lasse. Dabei ist eine Form von Vertrauen entstanden, dass ich mich gut anfühle, dass ich die Zeit mit mir genießen kann, dass es schön ist, Ich zu sein.«

»Die Eutonie lässt mich immer wieder zu mir selbst finden. Sie macht mich gelassen, locker und kreativ. Sie spornt mich an, Neues zu wagen, mutig zu sein, aber trotzdem meine Grenzen zu wahren. Dabei fordert sie wenig und gibt viel. Ich bin froh, die Eutonie selbst und gleichzeitig auch viele wunderbare Menschen kennengelernt zu haben.«

»Ich erlebe aus der Arbeit mit der Eutonie innerliche Ruhe, aber auch Kraft für meinen Alltag. Es gibt mir ein Gefühl von Sicherheit, körperliche Zusammen-

hänge besser zu verstehen und zu erleben. Ich kann meine körperlichen und psychischen Botschaften bewusster wahrnehmen und zuordnen, Bedürfnisse klarer aussprechen und spüren. Mein Selbstvertrauen ist dadurch gewachsen.«

»Mein zusammenfassendes Wort ist GRENZE(N). Einen großen Teil meines Lebens habe ich immer über meine Grenzen gelebt. Zum Einen im privaten Bereich und zum Anderen im Beruflichen. Als Kunst- und Musikschaffende geht man immer wieder über seine Grenzen hinaus, über den Schmerz singen oder spielen. Mit Fieber und nur dank Medikamenten eine ganze Vorstellung singen und spielen, etwas Normales in meiner Branche. Dank der Eutonie habe ich das erste Mal erfahren, hinzuspüren und hinzuhören, was mein Körper wirklich will...«

»Ich habe in der Eutonie erfahren, was es heißt, zu SEIN statt zu machen. Dasein, Präsenz statt Tun und Leistung erbringen. Mich selbst spüren, meine Bedürfnisse, meine Körperzusammenhänge, mir erlauben, von Vorstellungen und vermeintlichen Normen abzuweichen. Eutonie gibt mir ein anderes Körpergefühl, ein In-mir-Ruhen, ein anderes Selbstverständnis und mehr Gelassenheit für mich und auch für Andere.«

»...Ich habe dauerhaft gelernt, etwas, das mir von außen angeboten wird mit mir selbst zu verbinden und in dieser Verbindung die Konsequenzen für mich abzuleiten. Dadurch entsteht immer wieder die Möglichkeit, tiefgreifende Erkenntnisse für mein Sein und mein Tun in Verbindung mit meinem Umfeld zu gewinnen. Und ich habe dauerhaft gelernt, mich in meinem Körper zu spüren, immer und überall – im Ganzen und in all den wunderbaren konkreten physiologischen Details. Ganz körperlich sein und schnell die mentale und emotionale Verbindung zum Außen herstellen können ist eine wunderbare Sache.«

»...inzwischen ist es für mich eine Lebensweise geworden. Wenn ich übe, ist die Eutonie für mich ein Zufluchtsort an dem ich zur Ruhe komme, mich ausgleichen kann, meine Balance wiederfinde, Schmerzen lindern kann, Regeneration und Heilung erfahre; eine Übezeit, die mir Zuversicht, Vertrauen, Trost, Frieden, Erkenntnis, Gelassenheit gibt, mich meine Freude wiederfinden lässt. Danach kann ich dem Leben wieder anders begegnen. Durch das Üben hat sich die Eutonie nach und nach – nicht auf einmal – in mein Leben eingeschlichen und sich in mir ausgebreitet. Ich empfand diese »Arbeit«, seit ich sie kennengelernt habe, als etwas ganz Natürliches, Richtiges, Logisches.

Gerda Alexander ist für mich eine Forscherin, die diese Gesetzmäßigkeiten erkannt und in eine nachvollziehbare, verständliche Praxis gefügt hat, auf deren Grundlagen eine unendliche Gestaltung dieser Entdeckungen möglich ist. Ich fühle mich verbunden mit mir, meinen Mitmenschen, mit der Erde und dem Himmel. Ich spüre, ich nehme wahr, ich merke, ich tue, ich lasse. Es geht immer weiter, mit allem, was dazu gehört und sich ereignet. Die Eutonie hat mir gezeigt, wie ich für all das eine Stütze finde.«

Dieses weite Spektrum an Antworten zeigt auf, dass die Eutonieerfahrungen nicht so klar in pädagogische / lernende Erfahrung und therapeutische / heilsame Wirkungen zu trennen sind. Gleichzeitig ist es ein (subjektiver) Antwortenkatalog, was Eutonie alles sein kann und damit vielleicht auch Anregung für unser Sprechen über Eutonie, wenn wir z.B. Außenstehenden vermitteln wollen, was Eutonie ist.

Im Folgenden sind Zitate aus Dean Juhan, Handbuch für psychophysische Integration, Hrsg: Trager Verband Deutschland 2005 eingestreut, die wir in unserem Prozess diskutierten.

»Es geht um ein inniges Umarmen aller guten Dinge, die sowohl unser körperliches als auch mentales Leben zu bieten haben, und um den Wunsch, sie mit unseren Mitmenschen zu teilen. Das bestimmende Element bei diesen Fortschritten ist fraglos nicht die Berührung per se, sondern das kundige Heranbilden der Berührungsqualität.« (32)

Auf unserem Weg vom Anleiten / Üben zum Behandeln galt es zunächst, die eigenen Hände zu sensibilisieren, um dann mit den verschiedenen Geweben in den Dialog zu gehen, durch eine rezeptive Haltung etwas von ihnen zu erfahren. Durch verschiedene Berührungsqualitäten die Reaktion des Gewebes kennenlernen, zunächst in der Selbstbehandlung, dann auch beim Gegenüber mit der entsprechenden Anleitung durch Renate.

»Berührende Hände ... sind wie Taschenlampen in einem abgedunkelten Raum. Die Medizin, die sie verabreichen, ist Wahrnehmungsfähigkeit. Und bei vielen unserer Schmerzzustände ist genau das die Hilfe, die am dringendsten benötigt wird.« (30)

Als wir unsere Erfahrungen miteinander teilten, tauchte u.a. der Begriff »das Gewebe schmelzen« auf oder auch das Bild vom Gewebe als Schwamm, das im langsamen Loslassen aufgeht, seinen Platz einnimmt. Es wurde offensichtlich, dass auch sehr feine Berührung in der Tiefe eine Resonanz erzeugen kann. In der Behandlung geht es letztlich darum, diesem individuellen Körper ein Lernangebot zu machen.

»Die schlichte Wahrheit ist, dass unser Geist und unsere Gedanken ebenso sehr in unserer Haut, unseren Gelenken und unseren Muskeln wohnen wie in unserem Schädel. ...Es geht um die Wiederherstellung des vollständigen und kohärenten Stroms sensorischer Information, mit der wir unseren Körper und unseren Geist organisieren.« (322)

Eine angeleitete Berührungsaufgabe auf der eigenen Matte mit einem fest vorgegebenen Weg führte ins freie Improvisieren und in die Selbstwirksamkeit.

»Körperarbeit, das ist meine Erfahrung, ... ist ein unschätzbar wertvolles Werkzeug, nicht nur um die Gesundheit unseres Körpers zu fördern, sondern auch um die Lücken in unserer objektifizierten Weltsicht zu füllen – eine Weltsicht, die uns dem so elementar wichtigen Gefühl für die Mitwirkung an unserem Schicksal gefährlich weit entfremdet hat.« (51)

Die Partnerarbeit in der Improvisation führte uns schließlich auch in die Begegnung und die Arbeit mit Transport am Sonntagmorgen verstärkte unsere Erdung und brachte uns auch in die Aufrichtung, Vibrieren erhöhte unsere Durchlässigkeit.

Angeregt und gestärkt gingen wir nach Hause, lassen uns von der Eutonie begleiten und verbreiten sie und werden sicher wieder kommen zum nächsten Winterkurs!

Dyaden-Meditation – ein Experiment mit Eutoniekolleginnen

Dorothee Stieber-Schöll

■ Im letzten Jahr habe ich im Rahmen einer Jahres-Weiterbildung mit ausgebildeten Trainern in Gewaltfreier Kommunikation eine neue und sehr bereichernde Erfahrung in einem Wochenseminar gemacht, in dem die Arbeit mit Dyaden-Meditation im Mittelpunkt stand.

Vom Ablauf her ist eine Dyade schnell erklärt:

Zwei Menschen sitzen sich gegenüber, geben sich jeweils einen Frageimpuls wie beispielsweise »Was beschäftigt Dich im Moment?« und tauschen jeweils nach fünf Minuten die Rollen des Sprechenden und Zuhörenden. Insgesamt wird viermal die Rolle gewechselt, also jede Person ist viermal in jeder Rolle.

Als Sprechende:r geht es nicht darum, pausenlos die ganze Zeit zu sprechen. Es geht auch nicht darum, sein Gegenüber »zu unterhalten«, also irgendetwas Interessantes zu sagen. Es ist eher ein Prozess der eigenen Selbsterforschung, in den man einsteigt. Welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen tauchen in einem auf? Es darf Zeiten von Schweigen geben, es darf »ins Unreine«

gesprochen werden, alles, was auftaucht ist willkommen. So kann ein spannender Prozess entstehen, in dem man im Grunde sich selbst tiefer zuhört und näher kommen kann.

In der Rolle des Zuhörenden geht es darum, präsent zu sein und seinem Gegenüber aufmerksam zuzuhören. Aufgabe ist, aufzunehmen, was gesagt wird und »den Raum zu halten«.

Das Setting beinhaltet eine Kommunikation, die absolut auf Augenhöhe stattfindet. Anders als in Gesprächen, die wir häufig sonst führen, kann eine tiefe Begegnung mit bedeutsamen Kontakt entstehen.

Aus meiner Begeisterung heraus, habe ich in Oberägeri beim internationalen Treffen an einem Abend angeboten, eine Dyaden-Meditation anzuleiten. Sechs Kolleginnen haben daran teilgenommen.

Der Frageimpuls bei diesem Experiment war: *Eutonie in Deinem Leben – Was taucht auf?*

Nach der Woche habe ich die Kolleginnen gebeten, mir zu einigen Fragen ihre persönliche Resonanz zu geben.

Als unmittelbare Antwort bekam ich auf meine Bitte hin diese Karte mit zwei Zeilen zugeschickt:



Bild: Vorerst schicke ich Dir diesen Text von Virginia Satir, vielleicht kennst Du ihn auch. Er drückt das aus, was ich bei der Dyadenübung empfunden habe.

Im Folgenden lasse ich die Kolleginnen mit ihren Resonanzen zu Wort kommen. Zwei haben auf meine gestellten Fragen spezifisch geantwortet und drei mit ihrem inneren Resümee als Ganzes:

**Wenn ihr daran zurückdenkt:
Klingt etwas in Euch nach?**

- Eine spannende Form der Begegnung
- Das Gefühl, etwas Wichtiges kennengelernt zu haben. Etwas, was mir bereits vertraut und doch neu ist.

**Wie habt ihr diese Form des
Miteinander-Seins erlebt?**

- Ein angenehmes Üben des Zuhörens
- Sehr natürlich, als müsste es eigent-

lich immer so sein. Ich fühlte mich ermutigt, meinen Gedanken und Gefühlen nachzugehen, dranzubleiben. Dadurch, dass es kein Gespräch ist, bei dem das Gegenüber etwas sagt, konnte ich ganz bei meinem Faden bleiben und trotz meinen eigenen Unterbrüchen immer weiter spinnen. Ich fühlte mich danach wach und lebendig, als wäre ich mir gerade sehr intensiv begegnet.

**Gab es eine Erkenntnis für Euch
dabei / danach?**

- Den anderen zu entdecken
- Wenn jemand mit akzeptierender Aufmerksamkeit für mich einen

Resonanzraum aufrechterhält, kann ich ein Thema ausführlich in Breite und Tiefe erörtern. Es ist wie ein Schutzraum, in dem ich mich ausbreiten und niederlassen kann. Durch den geordneten Wechsel ist Geben und Nehmen geklärt und man bleibt mit dem Gegenüber auf Augenhöhe. Weil man das gleiche Thema hat, nehme ich bewusst oder unbewusst Impulse vom Gegenüber auf. Ich fahre also nicht am gleichen Punkt fort, an dem ich vor 5 Minuten aufgehört habe. Das ist belebend, ich drehe mich nicht nur in der eigenen »Suppe«. Dyadengespräche sind so einfach, was die Spielregeln anbelangt, dass man sie jederzeit auch im Alltag praktizieren könnte.

- Für mich ist die Erkenntnis da, dass ich selbst noch mehr üben möchte und auch bewusster darauf achte, wie oft ich jemanden unterbreche oder mir dreinreden lasse. Auch wenn ich es bei anderen Unterhaltungen höre, wo kaum jemand dem andern das Wort zugesteht, bis am Schluss. Die richtige Reaktion zu finden, ist nicht so einfach. Ich hoffe, ich kann da etwas zulegen in den nächsten Monaten! Immerhin ist es mir bewusst geworden, dass ich etwas verbessern kann. Dank dir und deiner Stunde!
- ... wer sich darauf einlässt kann eine tiefgreifende Erfahrung machen, ... je sympatischer das Gegenüber umso mehr einlassen ist möglich, (glaube ich)

... ich war schnell an einem wichtigen Punkt für mich,
 ... jede »Runde« vertiefte das an- bzw. ausgesprochene Thema,
 ... ich empfand es auch als einen Dialog obwohl ich aus mir heraus erzählt habe

- Unser Dyaden-Experiment habe ich in bester Erinnerung! Ich kannte zwar meine Partnerin schon einigermaßen, aber diese Kommunikationsstruktur ermöglichte es mir, sie, in kurzer Zeit besser kennen zu lernen. Ich glaube, dass die einfache fünf Minuten-Struktur, die jeder Partnerin genau die selbe Zeit einräumt, sei es zum Sprechen (oder Schweigen), sei es zum Zuhören, viel zu einer ausgeglichenen Kommunikation beiträgt. Wie oft ist die »Wortverteilung« im täglichen Leben unausgeglichen, sodass die Gesprächspartner entweder um das Wort (und ihren Platz) ringen müssen, oder einfach innerlich abschalten. Wie oft unterbrechen wir einander, und hören nicht zu Ende. Wie eine Konkurrenz um das Wort.
 In der Dyade wird nicht unterbrochen. Der Platz beider Partner ist durch die Struktur gewährleistet. Das bietet Raum für beide, wie auch immer sie ihn nutzen. So einfach und so effizient!

Mein Fazit ist: Experiment gelungen.

Ich danke allen sehr, die daran teilgenommen haben!

Jetzt tragen wir das Feuer weiter

Dorothee Stieber-Schöll

■ Im Kolleg:innenkreis saßen wir beim Treffen des Berufsverbandes DEBEGA gemütlich im Hotel Gersfelder Hof bis in den späten Abend zusammen. Es tat gut, sich nach langer Zeit wieder in Präsenz zu begegnen und im Austausch miteinander zu sein. Im Gespräch sagte Ulli Deinert: *»Jetzt geben wir das Feuer weiter.«*

Diesen Satz habe ich mitgenommen. Danke Dir, Ulli! Die Worte hallten in mir nach.

Mich bewegen dazu verschiedene Fragen:

- Wie geben wir dieses, in uns entfachte Feuer weiter?
- Wen haben wir mit unserem Feuer angesteckt – welche Menschen konnten wir erreichen?
- Können wir wahrnehmen, wie unser Feuer in die Welt hineinwirkt?
- Was beobachten wir?

Wir alle, die wir Eutonie in unserem Leben kennen und schätzen gelernt haben, kennen »dieses Feuer«. Es ist in uns entfacht. Wir brennen für die Eutonie, wir bleiben dran und leben mit den Schätzen, die wir in der Arbeit mit Eutonie für uns entwickelt haben.

»Tradition ist die Weitergabe des Feuers, nicht die Anbetung der Asche.«

Jean Jaurès

Wir befinden uns in einem lebendigen Prozess. Wir richten uns aus, schauen in die Welt mit dem Feuer, das in uns entzündet wurde und brennt. »Innen« und »Außen«, das heißt unsere subjektive Wahrnehmung und die Welt um uns herum, begegnen sich in uns.

Weitere Fragen entstehen:

- Wie entstehen Berührung und Kontakt mit Menschen im Außen?
- Wie gelingt es uns, mit Situationen umzugehen, wo unser Feuer nicht (sofort) überspringt?
- Welche inneren Dialoge entstehen in uns? Wie beeinflussen sie uns in unserem Sein und Tun?
- Wie gehen wir mit Gefühlen von Enttäuschung oder Resignation um, wenn es uns zeitweise nicht gelingt, das Feuer weiterzugeben?
- Wie richten wir uns selbst innerlich wieder auf und aus?
- Wie kann die Eutonie in uns wirken, so dass andere aufmerksam werden?



Das Zusammensein im Kolleg:innen-
kreis in Gersfeld tat mir und uns allen
sehr gut. Wir erlebten: Wir haben
eine gemeinsame Basis. Die Eutonie
verbindet uns. Wir genossen eine
»homebase«-Zeit im Miteinander.
Das stärkt für das eigene Weitergehen.

Möge es uns allen gelingen, unser
Feuer, unser Brennen für die Eutonie
weiterzutragen!

LEBEN mit Eutonie



Eutonie auf dem Bahnsteig

Olf Brunstein

■ Den Zug um 15:08 Uhr von Lübeck nach Hamburg hatte ich gerade noch erreicht, aber wie so oft auf dieser Strecke verspätete er sich in der Abfahrt.

Um 15:40 Uhr kam eine hektische Ansage: verlassen sie sofort den Zug, es wird gleich wegen Personen im Gleis der Strom abgeschaltet, und dann sind die Türen nicht mehr zu öffnen, und die Klimaanlage geht auch nicht mehr. Man würde uns sofort bei Aufhebung der Sperrung benachrichtigen.

Also raus, und alle Reisenden bildeten auf dem Bahnsteig eine Traube vor den Türen, weil man ja bei Öffnung schnell wieder rein wollte, um einen Platz zu bekommen.

Um 16:50 Uhr in tatsächlich mal praller Sonne standen wir immer noch erwartungsfroh vor den Türen. Auf behördlichen Beschluss würde zur Zeit sämtlicher Verkehr zwischen Lübeck und Hamburg eingestellt bleiben. (Wie später bekannt wurde, handelte es sich um einen Suizid auf der Strecke.)



Bild: Olf Brunstein

Alle Bänke auf dem Bahnsteig waren belegt, jüngere Reisende saßen auf der Erde, und ich merkte immer stärker durch das Stehen quasi auf der Stelle, wie sich ein unschönes Gefühl vom LWS aufsteigend im Rücken einnistete, und ich jetzt dringend was machen musste, wühlte mich durch die Menge zur anderen Bahnsteigkante und begann mit leichten eutonischen Übungen im Stehen, die ich durch jahrelange Teilnahme an Eutoniekursen bei Anne Callsen, Eutonie-Pädagogin in Hamburg gelernt hatte.

... »Was macht Der denn da?«, ... hörte ich plötzlich ... dem ist die Sonne wohl aufs Dach gestiegen.

»Weil mir das endlose Rumstehen nicht gut tut, mache ich ein paar eutonische Übungen.« ..., antwortete ich, und so kam es, dass ich ... weitermachend ... in Kurzform erklärte, was Eutonie sei, wie sich der Begriff ableitet, und dass Gerda Alexander die Gründerin vor vielen Jahren war, etc. etc. ...

Es hörten einige, besonders jüngere Reisende, interessiert zu, fragten auch nach, und als ich sagte: »Machen Sie doch einfach mit, ohne Druck, und nur was ihr Körper gerade zulässt, ich weiß, dass es auch ihnen guttun wird.« standen plötzlich im Halbkreis (andere sahen bestimmt verwundert zu) 7 oder 8 jüngere!!! Reisende in den Endzwanzigern und machen meine Bewegungen nach: leichtes Pendeln des Rumpfes und achtsames Drehen zu beiden Seiten, langsam den Kopf senken, den Rumpf folgen lassen und nur so tief beugen ... immer wieder achtsam auf das innere Wollen in sich hineinhören, und nur zulassen, was der Körper wirklich will, nichts übertreiben, ruhig atmen, langsam wieder aufrichten, den Kopf leicht kreisen lassen, zu beiden Seiten. Danach die Schulter anheben

und fallenlassen, und dann machte ich wieder zum Abschluss dieses leichte Drehen im Hüftbereich.

Einem jungen Mann, Musikstudent, wie er noch später mir sagte, gab ich den Tipp, sich näher nach Eutonie Gerda Alexander zu erkundigen, da sie besonders für Menschen mit ... Musik ... oder anderen künstlerischen Tätigkeiten als Zukunftsberuf, fördernde Übungen entwickelt hat.

»Wie lange machen Sie das schon?«, ... war eine Frage.

»Viele Jahre.« Ich habe durch die Eutoniekurse bei Anne Callsen gelernt, achtsam mit meinem Körper umzugehen und immer wieder in mich reinzuhören, was mein Körper mir sagen will, damit ich zu einem Gleichgewicht von Körper und Geist zurückfinden kann.

Ich hatte das Gefühl, die ... Mit-Machenden... haben etwas mitnehmen können, denn das Echo von ihnen auf dem Bahnsteig mit ... Eutonie-Übungen... war: ... »Das hat mir richtig gutgetan.«...

Um 18:25 Uhr war endlich der Strom wieder eingeschaltet, aber wir konnten nicht mit ...unserem... Zug fahren, denn die Türen öffneten sich einfach nicht, und so mussten wir auf der anderen Bahnsteigkante in einen gerade wieder eingefahrenen Pendelzug nach Hamburg einsteigen.

Leben mit Eutonie

Im Gespräch mit Roswith Tauber

■ Im Jahr 2023 habe ich mit Roswith an einem goldenen Oktobertag ein Interview über ihren Weg hin zur Eutonie und weiter mit der Eutonie in ihrem beruflichen wie privaten Lebensalltag führen können. Wir hatten einen bewegenden und inspirierenden Austausch, an dem ich alle Leser:innen gerne teilhaben lasse.

Am Ende ihrer Rhythmikausbildung bei Mimi Scheiblauber, sie war 22 Jahre alt, bekam sie 1959 die Empfehlung, einen Ferienkurs bei Gerda Alexander in Talloires zu besuchen.

Mimi Scheiblauber hatte ihr vorher von ihrer Tournee in Schweden und Dänemark erzählt, auf der sie eines Tages todmüde in Kopenhagen bei Gerda Alexander ankam. Gerda gab ihr damals eine Eutonie-Behandlung und »sie sei wie neugeboren, ohne Müdigkeit wieder aufgestanden«. Diese Erzählung machte auf Roswith großen Eindruck und sie meldete sich zum empfohlenen Sommerkurs an.

In Talloires angekommen, sah sie eine hohe und eine kleine, rundliche Frau nebeneinander stehen. »Ich bin auf die hohe Frau eingestürzt und habe gesagt: Guten Tag Gerda Alexander. Und dann hat die kleinere gesagt,



Bild: Roswith Tauber, Oktober 2023

das bin eigentlich ich. Das war der Anfang.« Nach den ersten Stunden Eutonie-Unterricht habe ich gedacht: »Ja, das ist mein Beruf. Das will ich eigentlich.«

Zu der Zeit war Roswith noch in Ausbildung zur Rhythmik-Lehrerin. Sie war die Älteste von fünf Kindern, für die ihr Vater alle aufkommen musste und hat sich nicht sofort getraut, ihren Wunsch ernst zu nehmen.

Nach Beendigung ihrer Rhythmik-Ausbildung nahm sie eine Stelle als Sing- und Klavierlehrerin in einem Internat in Samaden an. »Die Kinder haben gehustet, gerülpst, aber nie

einmal den Ton abgenommen und ich war fassungslos und hilflos.« Das waren schwierige Monate dort. Einmal wöchentlich kamen abends die Kinder freiwillig zu ihr in die Wohnung. Wir saßen am Boden und sangen Lied um Lied bis 22 Uhr, aber nie in der Singstunde. »Ich wusste, das liegt an mir. Ich muss ganz neu aufbauen mit mir.«

Als eine Freundin sie besuchte und fragte, was sie im Leben wolle, war ihr klar, dass Eutonie ihr Beruf wäre. So hat sie sich zur Eutonie-Ausbildung angemeldet – auch gegen schwere Bedenken ihres Vaters, der Arzt war und dem Gerda Alexander zu dem Zeitpunkt wie eine Quacksalberin erschien. Als junge Frau von 23 Jahren machte sie dann ihre ersten eigenen Lebenserfahrungen weit weg von ihren Eltern.

Die folgenden Bilder geben Blicke in verschiedene Arbeitsschwerpunkte von Roswith: 4 Bilder Musikerziehung und Rhythmik

Mit in ihrer Ausbildungsgruppe war Karen Juel Hansen, die auch Psychologin geworden ist. Zu ihr hat sich mit der Zeit eine Freundschaft entwickelt. Auf Hausfesten der Familie konnte Roswith Improvisationssachen einbringen, die alle Anwesenden mit Begeisterung mitmachten. Weiter waren Lis Koje-Palsvig, Ruth Cramer, die später in Florenz und Rom unterrichtete, und Gun Kronberg, die Anthroposophin wurde, mit ihr in der Ausbildung. Gegen Ende ihrer Zeit in Kopenhagen fing Mariann Kjellrup dort an. Ihr Ankommen durfte sie noch begleiten. Zu vielen dieser Mitschülerinnen entwickelten sich lebenslange Freundschaften und teilweise auch gute gemeinsame Projekte mit Eutonie-Unterricht.

Ihre Zeit in Dänemark war voller Herausforderungen. Sie konnte kein Wort Dänisch als sie ankam. Durch die Teilnahme an Eutoniegruppen von Gerda Alexander hat sie anhand der Übungen, die auf Dänisch angeleitet



wurden, mit der Zeit die Sprache gelernt und kann sie jetzt immer noch fließend sprechen. Doch der Anfang war schwer: *»Man musste von Stunde zu Stunde 40 Seiten im Anatomiebuch lernen ... Gerda Alexander sagte zu mir: ja, das ist ja leicht, die Namen sind ja lateinisch. Aber die 40 Seiten waren dänisch und ich habe viele Tränen geweint ..., ich habe die wirklich nicht verstanden.«* Es dauerte einige Zeit bis Roswith in die Sprache hineingewachsen war. Sie ist dreizehn Mal in ihrer Ausbildungszeit umgezogen.

Am Ende der Ausbildung durften die Schülerinnen eine Stunde bei Marussia Berg nehmen. *»Das war eine alte Dame, die wohnte im selben Haus wie Gerda. Die haben sich ... nach vielen, vielen Jahren per Zufall (kennen gelernt). Marussia war Schülerin von Stanislavski in Russland und hatte eine Schauspielerausbildung und hat fast dasselbe wie Gerda gegeben, ... sie hat einfach mit dem Körper gearbeitet. ... Sie hat originelle Sachen gemacht, zum*

Beispiel: wenn wir lagen, dann sollte man den Namen mit der großen Zehe, also dem Fuß in den Luftraum schreiben. Sie hat auch Sachen gemacht, die mich an die Rhythmik erinnerten, da habe ich gewusst, der Einfluss von Jaques Dalcroze, dem Begründer der Rhythmik, der ging bis nach Russland, da hat es Leute gegeben, die seine Ideen aufgegriffen haben.« Marussia Berg arbeitete überwiegend mit Schauspielschüler:innen und Tänzer:innen.

Sie wollte Roswith gerne weiter unterstützen, auch selbst mit Schauspielschüler:innen arbeiten zu können. Doch nach Beendigung ihrer Eutonie-Ausbildung im Jahr 1963 musste sie erst einmal alles tun, um ihr eigenes Geld zu verdienen. Ihr war es wichtig, das Geld, das ihr eine Freundin für die Eutonie-Ausbildung großzügig geliehen hatte, nun zurückzuzahlen. Da hatte sie keine Möglichkeit, regelmäßig nach Kopenhagen zu fahren, um dort Unterricht von





4 Bilder zum Bauen (Element der rhythmisch-musikalischen Erziehung)

Marussia zu bekommen. Wenn sie ab und zu dort Besuch machte, » ist sie (Marussia) *so offen gewesen für meine Arbeit mit Kindern und hat dem ganz große Bedeutung zugemessen. Und das hat mich natürlich gestärkt. Das hat mich sehr gestützt und bestärkt. Sie hat irgendwie sofort begriffen, was ich mache, ohne das gesehen zu haben, nur vom Erzählen.*«

Die Arbeit von Gerda mit Menschen hat Roswith sehr tief beeindruckt. In ihre Ferienkurse nach Talloires und an weiteren Orten kamen viele Leute aus Deutschland, die den Krieg erlebt



hatten, den Aufbau danach, überarbeitete Sozialarbeiterinnen, Menschen mit viel innerer Trauer. Gerda Alexander hat Stunden gegeben, *»um diese Menschen wieder aufzubauen. Das hat man gespürt, das ging um tiefe Sachen. Da war eine Präsenz, die einfach heilend war. Das hat man im eigenen Körper nachvollzogen und ich habe schon gemerkt, ... das hat einfach gewirkt.*«

In unserem Gespräch reflektierten wir, ob diese Fähigkeit zur »heilenden Präsenz« etwas war, was sie neu in der Eutonie kennenlernte und vorher in der Rhythmikausbildung nicht erlebt hatte. Doch dazu sagte sie: *»Mimi Scheiblauer strahlte das aus.« Im Rückblick sieht sie es so: Sie war im Gymnasium »eigentlich sieben Jahre das Produkt meiner Lehrer und die waren eigentlich nicht im Körper, sondern im Kopf.«* Sie erfüllte die Aufgaben und Erwartungen ihrer Eltern und Lehrer:innen und wusste immer *»etwas fehlt mir.«*



Nach der Eutonie-Ausbildung »war ich viel mehr in mich gekommen, ... dann konnte ich den Zustand der einzelnen (Kinder) sofort erkennen und wusste, was ich zu tun hatte. ... Dann habe ich mich auf die Bedürfnisse der einzelnen ganz bewusst einstellen können und ... das Material von der Rhythmik aber auf eutonische Weise (eingesetzt). Ich konnte das kombinieren und das hat mir unglaublich viel Möglichkeiten gegeben.« Von beiden Lehrerinnen, Gerda Alexander und Mimi Scheiblauser hat sie viel aufgenommen. »Ich bin sehr in ihren Fußstapfen gegangen.« Teil dieser Fußstapfen war es: »Ganz konzentriert beobachten, wenn man eine Übung macht, was passiert.«

Roswith reflektiert: »... also unbewusst, habe ich ja diese Knaben (damals im Internat in Samaden vor der Eutonie-Ausbildung) gefragt, wer bin ich eigentlich? Sagt mir doch, wer ich bin. Das ist verheerend, wenn man so unterrichtet.« Durch die Eutonie-Ausbildung hatte sie ihr »ICH« gefunden.

1. 2. Kl. Musikerziehung
Zürich "Nez" (7-8 Jährlinge)
Bauen von Roudos,
3 teil. Liedformen -
auf Grundlage der Eutonie
Im "Bauen" baut das Kind
seine aufrechte Haltung auf
(Küchelhaus), es entfaltet
seine Beziehung zum Boden,
und entwickelt ein "Finger-
Spitzengefühl" im Umgang
mit Gegenständen, und dann
der Flöte. (Herz-Kopf-Hand"
Pestalozzi)

Sie konnte den Kindern ein klares Gegenüber sein, sie brauchte nichts mehr von den Kindern, konnte mit ihnen in Beziehung gehen und mit ihnen kooperieren. Sie führte die Kinder, ohne sie zu dominieren, ließ ihnen viel Spielraum für eigene Ideen. »Sie haben mich dann so beschenkt.«

Der Anfang ihrer Berufstätigkeit nach der Eutonie-Ausbildung war schwer. »Niemand wollte etwas von Eutonie wissen.« Um überhaupt wieder in der Schweiz, in Zürich Ankommen zu können, boten sich ihr als Erstes Kontakte durch Verbindungen im Feld der Rhythmik an. In einer Anstalt für mongoloide Kinder in Wädenswil wurde Rhythmikunterricht gesucht.

Schöner als dort war die Arbeit in einem Mädchenheim mit geistig behinderten Töchtern: »denen habe ich eine Kombination von Rhythmik und Eutonie gegeben und ich habe ein Märchen mit denen gemacht.« Ihre Kolleg:innen dort haben den Kindern ein solches Projekt nicht zugetraut, doch die Heimleiterin unterstützte sie: »Du machst genau diese Sache, so wie Du sie konzipiert hast.« Sie hat mit allen Kindern – nicht nur mit den Besten, wie ihre Kolleg:innen vorschlugen! – das Märchen von Dornröschen erarbeitet und mit vollem Erfolg mehrfach aufgeführt. Kinder, Eltern und Mitarbeitende waren begeistert. Nur leider ist das Komitee des Mädcheninternats zu keiner der Aufführungen gekommen.

6 Bilder Märchen-Aufführungen mit Kindern

russ. Volksmärchen
„Die Federfinists,
des hellen Falken“
Musik und Regie
R. Tauber, Zürich,
11. VI. 1992
Aula Rämibühl
mit ihren 5-8 jährigen
Schülern.

In ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat Roswith ihr persönliches Markenzeichen »eutonische Rhythmik in Form von Arbeit an Märchen« entwickelt. Die Elemente Musik, Sprache, Bewegung (Pantomime) und Bild konnte sie dabei auf einzigartige Weise in einem künstlerischen Ausdruck verbinden.

Wenn die Zeit reif war und die Kinder es wollten, war ihr Ziel jeweils die Aufführung eines Märchens. Den Weg bis dahin hat sie gemeinsam MIT den Kindern Stück für Stück entwickelt und dabei die persönlichen Stärken und Schwächen sowie die Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt. Die Töchter des Internats »waren zum Teil ganz steif ... das hat ihnen soviel gebracht, dass sie einfach mitwirken konnten an einem Märchen, das eben auch sie anging. Diese Märchen gehen so in die Tiefe.«



Eutonie-Übungen waren für Roswith dabei kein Selbstzweck. Sie baute diese ein, wenn es Sinn machte, beispielsweise in der Arbeit mit Händen und dem Aufbau von Kontakt zwischen den Händen, wenn die Kinder die Aufgabe hatten, pantomimisch aus einem Kelch zu trinken oder die Arbeit mit Kontrollstellungen, um eine Dornenhecke zu symbolisieren.

»Ich habe für Klavier und verschiedene Instrumente dazu komponiert. ... Die Kinder haben auswendig geflütet, sind über die Bühne marschiert in diesem Hochzeitszug und haben einstimmig dazu im Gehen ohne Noten geblasen, ich habe dann am Klavier begleitet.« Durch gute Vorbereitung mit Eutonie und der Arbeit am gemeinsamen Tonus hat sie die Kinder sensibilisiert, nicht nur sich, sondern auch die anderen zu hören *»bis der gemeinsame Ton da war.«* Das Gelernte aus den Übungsstunden konnten sie dann auch auf die Situation auf der Bühne übertragen.

Was sich für sie an Ressourcen aus dem Umfeld dabei angeboten hat, hat sie gerne genommen: so wirkte ein Künstler mit, der wunderbare Kulissen mit Kindern und Eltern fertigen konnte oder beispielsweise die zufällige Spende von Verkleidungen, die im Rhythmikseminar aussortiert wurden. Dabei stellte sich heraus, dass diese nach Kreidolf gefertigt und ihr lange zugeordnet waren: *»Ja meine Tante ist ja Haute-culture-Schneiderin gewesen, die hat mir immer von Kostümen erzählt, ... die sollte man mir geben und ich habe sie nie bekommen. Und dann langsam ist es mir aufgegangen: ach das sind ja diese Kostüme, die da zusammengepfertcht in diesem Schrank sind, das sind sie ja. Sie (die Tante) war schon tot, sie war schon gestorben. Die Kostüme habe ich dann immer gebraucht für meine Märchen, habe immer eine Blumenwiese gemacht.«*





Roswith hat bei dieser Arbeit tief aus ihrem Inneren schöpfen können. Ihre eigenen langjährigen musikalischen und Bewegungs-Erfahrungen in ihrem Klavier- und Rhythmikunterricht als Kind, ihre musikalischen Kompetenzen, ihre künstlerischen Zugänge zum Malen, ihre unerschöpfliche Kreativität haben sich mit ihrer eutonischen, rhythmischen und pädagogischen Kompetenz und dem tiefstem Respekt vor der Würde jeden Kindes verbunden.

»Bei mir (ist) die Musik, die Malerei, die Bewegung, Bewegungsausdruck, die Sprache all das wichtig. Und es wurde mir irgendwie von allen Seiten möglich gemacht.« Sie wusste immer, was sie tat. Sich ihrer selbst bewusst nahm sie die Impulse, die sie den Kindern gab, aus ihrem reichen inneren Schatz.

Der Bühnenwart an unserer Bühne mit gestuftem Zuschauerraum meinte nach einer erfolgreichen Aufführung eines Märchens, sie solle jetzt jedes Jahr ein Märchen mit den Kindern aufführen, dann könne sich ihr Ruf aufbauen.

»Ich habe das nicht gemacht. Ich wollte nicht für einen Ruf arbeiten, ich wollte warten bis es wieder reif war.«

Sie erzählt mir einzelne Begebenheiten, die sie bei ihrer Arbeit in der »Grundschule« der Jugendmusikschule Zürich erlebte:

».... die haben dann so Flöten bekommen aus Birkenholz, die tönnten eigentlich nicht gut und ich hatte ja immer meine Bambusflöte und ich hab ihnen immer gespielt, jede Stunde, sie haben den Boden gespürt und ich habe noch diese Melodien gespielt. Die Kinder hatten einen Ton entwickelt mit ihrer Birkenflöte, den habe ich nicht nachmachen können, wenn ich so eine Flöte nahm, die hatten eine so starke Erinnerung an meinen Ton, dass sie aus dieser Flöte, die sie bekamen, so etwas Schönes zustande brachten. Wir haben unzählige Stunden damit, immer wieder bin ich darauf zurückgekommen, wie man die Flöte durchströmt, vom Daumen zu den vorderen Fingern, ob man den Atemstrom in den Fingerspitzen spürt, wo überall



er sich verteilt in der Flöte. Durch die Eutonie hatten sie einen »langen Atem« und nie Mühe, am rechten Ort zu phrasieren. ... Ich habe auch immer wieder ein Konzertlein organisiert, dann sind alle Geschwister und Eltern gekommen und jedes Kind durfte sein Lied spielen und ich habs begleitet am Klavier, diese Flötenarbeit hat auch eine ganz große Rolle gespielt. Ich habe Lieder komponiert und ... die Noten groß geschrieben, dann hatten die einen eigenen Ordner und manche Mutter hat mir erzählt, das Kind spielt so gerne den ganzen Ordner durch und die waren voll die Ordner, voll großer Lieder und ich habe zu jedem Lied auch gezeichnet, jeder durfte das dann ausmalen, das war schon ein Ziel, dass diese Kinder auch so gerne Flöte spielen, wie ich es mache. ... Wenn Du so verkrampfst, dann kannst Du nicht mehr atmen. Aber das konnte ich dann so spielerisch mit tausend Übungen immer anders, dass sie diese Einheit hatten mit der Flöte und das wie ein Teil vom Körper war. Also hat mir sehr



viel Freude gemacht. Das ist noch schwierig, wenn Du nur eine Doppelstunde hast pro Woche, aber das haben sie alle mitgenommen. Das war ja die Vorbereitung. Nachher konnten sie ein Instrument wählen.« In ihrer Arbeit mit Kindern entwickelte sich großes gegenseitiges Vertrauen. »Ich konnte zum Beispiel hinausgehen und habe gesagt: macht einen gemeinsamen Bau und ruft mich, wenn ihr fertig seid.« Die Kinder machten keinen Krach, sie entwickelten selbstständig und miteinander ihren Bau.

Sie begegnete einem besonderen achtjährigen Jungen, der aus Spanien kam und verspätet in ihren Unterricht aufgenommen wurde. »Der hat dann einfach diese Flöte bekommen ohne die vielen Vorübungen von mir.

*Ich wollte ihm extra Stunden geben.«
Daran hatte er kein Interesse. Er sagte von Beginn an, dass er Klavier lernen wolle. Auf der Flöte hat er nicht geübt, aber er konnte auf entzückende Weise improvisieren. Später traf ich zufällig seine Klavierlehrerin, die sagte: »Das ist mein bester Schüler gewesen. Er ging nach Spanien zurück.«*

Roswith unterrichtete dreiundzwanzig Jahre in einer Grundschule. Über zwei Jahre bekamen die Kinder eine Doppelstunde musikalische Einführung.
»Die, die bei mir waren, da waren die Lehrer unglaublich beglückt, weil diese Kinder haben soviel Fragen gestellt, die den Lehrer inspiriert haben, ... also die haben mitgeholfen, was er unterrichtete.« In meinem Unterricht »haben mich die Kinder nie auf einem Stuhl gesehen, ich bin auch am Boden gesessen, dann hat man den Höhenunterschied nicht so gesehen, die haben ... sich so offen benommen, ohne Angst, dass die Lehrer unglaublich gerne diese Kinder unterrichtet und geführt haben.«
Anlässlich von Schulbesuchen bekam sie die Rückmeldung: *»da ist etwas nicht in Ordnung, die Kinder sind ja totenstill. Dann habe ich gesagt: ja, die Kinder brauchen auch Ruhe, die machen das nicht, weil ich es verboten habe, sondern die brauchen das, einmal eine Stunde, wo sie schöpfen können aus der Ruhe, was sie wollen, also kreativ sein.«*

Erst zum Ende ihrer Zeit in der Schule wurde erkannt und anerkannt, wie sie durch die Art und Weise zu unterrichten, die Kinder befähigte sowohl ihre eigenen als auch ihre sozialen Kompetenzen auszubilden. Dies wurde dann sehr positiv im Besuchsprotokoll ihres Unterrichts hervorgehoben.

Nicht nur in ihrem beruflichen Wirken hat Roswith die Eutonie mit ihren Prinzipien lebendig und angemessen an die aktuelle Situation eingebracht. Sehr hilfreich konnte sie ihrem Bruder beiseite stehen, der in Amerika lebte, als dieser an einem Hirntumor erkrankte und sich nach der Operation nicht mehr bewegen konnte. Vorher hatte er Yoga und Zen praktiziert und dann war er sehr eingeschränkt in seiner Beweglichkeit. *»Mit der Eutonie konnte er seine Beweglichkeit wieder aufbauen. Er hatte den Tumor am Ohr und das hat den Gleichgewichtssinn weggenommen. Also haben wir dann später das Sitzen auf den beiden Sitzbeinhöckern ausbalancieren geübt. So konnte er sich orientieren und wieder die Senkrechte finden. Vorher hatte ich ihm im Liegen die Großzehe durchströmt und dann hat er gesagt, der Schmerz geht vom Kopf weg. ... Wir haben ganz sachte wieder gelernt einen Unterarm hochzuheben mit der Hand und wieder fallen zu lassen, oder ein Knie heben und wieder fallen lassen.«* Ihr Bruder hat selbstständig weiter geübt und es geschafft, wieder in seinem Beruf als Arzt zu operieren.

Ein Student von ihm sagte ihr *»er hat noch nie einen Chirurgen gesehen, der so fein die Fäden verknüpfen kann.«*

Als sie das ihrem Bruder erzählte, sagte dieser, dass er schon früher in seinem Studium nächtelang geübt hatte und jetzt durch die Eutonie *»das Stadium, mit dem Kontakt der Finger«* wieder erreichen konnte.

Leider ist der Tumor weiter gewachsen und bei einer neuen Operation wurden Nerven im Genick mit der Folge durchschnitten, dass ihr Bruder halbseitig gelähmt war und danach im Rollstuhl saß. *»Dann galt es von dort her wieder aufzubauen. Wir haben das gemacht.*

Ich habe ein ganzes Heft mit Übungen aufgeschrieben, habe ihm gezeigt, wie man einen Pinsel durchströmt und mit ihm geübt, mit Pinsel und Wasserfarben aufs Papier zu malen.« Erfindungsreich hat Roswith ihren Bruder angeleitet, sowohl seinen gesunden als auch den Arm, der nicht mehr steuerbar war, aktiv zu nutzen. Das Malen wurde zur täglichen Beschäftigung für ihn, weckte seine Kreativität, gab ihm Möglichkeiten, sich auszudrücken, die entstehenden Zeichnungen mit Gedichten zu versehen. *»Seine Ausstrahlung für die anderen war eben sehr, sehr tröstlich, er war geistig absolut total da, er hat auch mir geholfen, hatte ein unglaubliches Vermögen, die Träume zu deuten.«* Mit Hilfe der Eutonie hat ihr Bruder ein zweites Mal neu gelernt, sein Gleichgewicht zu finden und erreichen können, mit Hilfe oder einem Stock zu gehen. In den

fünf Jahren bis zu seinem Tod konnte er seinen Kindern noch viel mitgeben. *»Er ist ja auch Arzt gewesen, Chirurg, er hatte damals die Skepsis der Eltern erlebt. Jetzt sagte er: Wie genial diese Frau (Gerda Alexander). Wie genial, dass es das gibt!«*

Die positive und stärkende Wirkung der Eutonie erlebten auch Roswiths Eltern, die ihre anfängliche Skepsis ablegten und über viele Jahre zum Teil gemeinsam mit Freunden in einer eigenen Gruppe von Roswith unterrichtet wurden.

Für sich persönlich hat Roswith ein tägliches Eutoniepensum am Morgen. Damit beugt sie vor, dass nicht wieder Krisen kommen. *»Ich hatte einen sehr schwachen Rücken mit einer Spondylolythesis. Das wusste niemand. ... da kam eine große Krise, weil die Chladeck von mir eine Übung verlangte, die ich spielend durch den ganzen Saal machen konnte, aber nachher konnte ich nicht mehr stehen und auch nicht sitzen, nicht liegen.«* Roswith brauchte lange physiotherapeutische Unterstützung und das Vertiefen des eigenen Spürsinn bis hin zu den Zwischenwirbelscheiben, um einen guten und hilfreichen Umgang mit dieser eigenen körperlichen Gegebenheit zu finden.

Roswith zeigt mir Aquarelle, die sie gemalt hat. Zum Malen ist sie in der Zeit nach einer Enttäuschung in der

Liebe gekommen. Autodidaktisch hat sie ihre Erfahrungen erweitert. Sie war in der Toskana, malte die Landschaft, »da kamen Kinder, die haben zu meinen Füßen gemalt. Das war eigentlich eine Notlösung, um die Einsamkeit auszuhalten und nachher wurde es zur Gewohnheit, so dass ich sogar auf Reisen, wo ich gar nicht mehr einsam war, immer noch gemalt habe.« Nach den Ferien legte Roswith den Kindern, die sie unterrichtete, Bilder vor, die entstanden waren. So entwickelte sich ein Austausch über die Bilder von ihr und auch von den Kindern: »wir haben die richtig studiert und diskutiert und das hat dann andere Kinder angeregt, auch etwas zu machen.«

Einmal kam ein achtjähriger Junge nach den Herbstferien zu ihr und zeigte ihr ein Mandala, an dem er die ganze Ferienzeit gemalt hat. »Sie haben ja auch gesagt, dass sie lange an einem Bild arbeiten. Das habe ich nur einmal erlebt, dass einer meine Worte so ernst nimmt.«

Bilder sagen mehr als tausend Worte. »Ich konnte mit der Zeit sehen: jetzt hat das Kind sein Gleichgewicht gefunden in sich. ... ich wusste dann: jetzt ist es ganz da. Das war schön. Das war auch eine Welt, dieses Malen.«

Am Ende unseres Gesprächs bin ich tief berührt, beeindruckt und sage: »Ich habe das Gefühl, Deine Art der beruflichen Tätigkeit kann man gar nicht anders beschreiben, als dass Du eine Künstlerin warst und Kunst gemacht hast. Du hast nicht Eutonie gemacht, Du hast nicht Rhythmik gemacht, Du hast nicht Zeichnen gemacht, sondern Deine Fähigkeit war, Menschen, Kinder zu begleiten und ... sie in ihre Entwicklung zu führen. Und dazu hast Du das, was Du gelernt hast, situationsangemessen getan.« Mit diesen Worten fühlt sich Roswith in der Tiefe verstanden.

Leben ist Begegnung.
Danke Dir, Roswith, für unseren wunderschönen gemeinsamen Tag in Zürich.

Dorothee Stieber-Schöll



Bild: Aquarell von Roswith Tauber

GEDICHT- und TEXT IMPULSE



Vom GLÜCK

■ **GLÜCK**, das ist: wenn auf ein hitziges Streitgespräch am Tisch der Familienfeier aufmerksames Zuhören folgt. Ein respektvolles: »Ich verstehe, was du meinst, aber ...«, ein Blickkontakt, ein leichtes Lächeln. Es ist nicht überheblich, es schaut nicht von oben herab, es sagt: »Ich schätze dich. Du bist mir etwas wert, und Wert hat auch das, was du sagst. Deine Gefühle nehme ich ernst. Angst, Wut, Verletzung: Ich sehe sie und ich sehe dich. Ich rede sie nicht weg und ich rede sie nicht klein. Die Geister, mit denen du kämpfst, sind nicht weniger furchteinflößend, weil sie nicht meine sind. Deine Meinung hat nicht weniger Substanz, weil sie nicht meine ist.«

GLÜCK, das ist: wenn das Gespräch sich verläuft und man sich vom Tisch erhebt. Wenn sich Menschen um ein Klavier versammeln, nicht auf eine Bitte hin und nicht auf einen gemeinsamen Beschluss. Wenn Menschen sich ans Klavier verlaufen, einer nach der anderen, stehen bleiben, kleben bleiben, berührt von einer Melodie oder angezogen von der Musik auf eine Weise, die sie sich nicht erklären können. Wenn jemand anfängt zu singen und jemand anderes einstimmt. Wenn sich die Stimmen verbinden, die Farben vermischen und eins werden: etwas Neues, Kraftvolles, Bahnbrechendes.

GLÜCK, das sind: klitzekleine Hände vor mir auf den Tasten, die erst in unkontrollierter Spielfreude auf- und abhüpfen und dann voller Sorgfalt einzelne weiße und schwarze Plättchen berühren. Winzige Hände, die sich auf meine Handrücken legen: Wir spielen gemeinsam. Die Wärme eines Kleinkindes auf meinen Knien. Helles Jungelachen, als sein Begreifen einsetzt: Er macht Musik. Und ich begreife: Er vertraut mir. Er vertraut mir seine Hände an, seine Konzentration, seine kindliche Neugierde und Entdeckerfreude.

GLÜCK, das ist: am Rande einer Gesellschaft sitzen, Stimmen herüberwehen hören und schreiben. Ich weiß mich einen Teil des Geschehens, und doch umgeben von Ruhe, im Frieden mit mir selbst und dem, was ich tue. Ich weiß mich angenommen, eingebunden, bedacht – und ich vertraue: diesen Menschen, die ich kenne und schätze, und jenen Menschen, an denen ich vorübergehe, ohne zu wissen, was sie täglich Gutes tun. Ich vertraue auch auf die Menschen, die nach mir zur Welt kommen werden, und die wie ich und der kleine Junge auf meinem Schoß mit der Aufgabe aufwachsen werden, den Frieden und die Schöpfung zu bewahren.

Vertrauen können: das ist **GLÜCK**.

Lina Schopen
lina.schopen@gmx.de

Verständnis zeigen

■ Wer wünscht es sich nicht, verstanden zu werden?

Doch wie schwer ist es oft, sein Gegenüber wirklich zu verstehen!

Und wie wohltuend es zu erleben: Ich werde von meinem Gegenüber verstanden, vielleicht sogar noch tiefer als ich mich bisher selbst verstanden habe. Das ist beglückend!!!



Bild: Karin Schaefer in Thailand

In meinem Austausch mit Karin Schaefer in den letzten Monaten schrieb sie mir einmal:

»Zitieren will ich hier nur, was Dr. Wüsecke, ehemaliges DEGGA-Mitglied und Gründungsmitglied des Trägervereins der Gerda Alexander Schule sinngemäß sagte:

Verständnis für andere Menschen zeigen, auch wenn wir (noch) nicht ihrer Meinung sind.«

Dieses Zitat erschien es mir Wert, Ihnen allen mitzuteilen. Einige von Ihnen werden sich an Dr. Wüsecke erinnern, der oft in Fischerhude war.

Herzliche Grüße von Karin an alle DEGGA-Mitglieder, die sie kennen, gebe ich gerne an dieser Stelle weiter.

Ich wünsche allen Leser:innen, immer wieder gelingendes Verstehen im Kontakt mit sich selbst wie auch mit anderen!

Dorothee Stieber-Schöll

Der grüne Winter des Lebens

Meine Kinder kommen mich heute besuchen. Sie meinen es gut mit mir.

*Sie sind jedoch so besorgt um mich, sie meinen,
ich sollte im Flur ein Geländer haben.*

In der Küche ein Telefon.

Dass jemand mir beim Baden helfen sollte.

Sie mögen es nicht, dass ich allein bin.

*Hilf mir, für die Besorgnis meiner Kinder
dankbar zu sein*

*und hilf ihnen zu verstehen, dass ich allein zurechtkommen muss
solange ich dies vermag.*

*Sie haben recht, wenn sie sagen,
dass es Risikomomente gibt.*

Ich könnte hinfallen.

Ich könnte vergessen, den Ofen abzustellen

Aber es gibt keine Herausforderung,

keine Möglichkeit des Siegens,

kein wirkliches Leben – ohne Risiko.

*Als sie klein waren und in Bäumen kletterten
und Fahrrad fahren*

und ins Zeltlager fahren

war ich entsetzt.

Aber ich ließ sie.

*Sie daran zu hindern, wäre ihnen
zu schaden.*

Jetzt sind die Rollen vertauscht.

Hilf ihnen dies zu verstehen.

Lass mich nicht schwierig und stur werden,

aber lass mich ihnen nicht erlauben –

mich in Besorgnis zu ersticken.

Dieses Gedicht wurde von
Ole Ryan Petersen, Dänemark,
auf dem 1. Europäischen
Heimleiterkongress, zu dem
sich im September 1989
Heimleiter aus 18 europäi-
schen Ländern in Berlin
getroffen haben, vorgetragen.

Unbekannter Verfasser



»Da sein«

Da sein

Diese eine Minute
nicht rennen
nicht schaffen
nicht da sein
nur Dasein
und Dir
all mein Sein lassen

Skulptur und Text:
Cornelia Grzywa 2025 / 2014

Bild: »Da sein«
Gefunden im
Tagungshaus in
Oberägeri im
Sommer 2025

Mein persönliches Berührtsein von Rosa und Thérèse:

Karin Fietzek

■ **ANWESENHEIT** war eines der Lieblingsworte von Rosa. Mit ihrer warmen, tiefen holländischen Stimme sprach sie es liebevoll schwingend aus - und es berührte mich in allen Zellen meines Seins. Und es berührt mich immer noch täglich.

Was für eine Einladung:

In **ALLEM** anwesend sein zu dürfen.

In **ALLEM** Anwesenheit spüren zu können.

In **ALLEM** Wesenheit erkennen zu können.

In **ALLEM** Anwesen – also Beheimatung – suchen und wie Geschenke finden dürfen.

In meiner Anwesenheit begegne und berühre ich andere in ihrer Wesenheit – und umgekehrt.

Abenteuer. Herausforderung. Frieden.

Die **STÜTZE** und das **GETRAGENSEIN** der Erde ist in jedem Moment **ANWESEND**.

Thérèse lehrte mich klar, liebevoll und Raum gebend dies im Außen und im Innen zu fühlen, zu spüren, wahrzunehmen und mich davon immer wieder neu in Be-weg-ung bringen zu lassen.

Schritt für Schritt gehe ich weiter – mit der tiefen Erfahrung der Zugewandtheit meiner Lehrerinnen – in meine eigenen Räume.

Raum gebend und bewegend, was sich von innen her entfalten will.

Immer noch und immer wieder neu **ANWESENHEIT** verkörpern.

DANKE VON HERZEN
Dir ROSA und Dir THÉRÈSE
Karin



Foto: Kai Loges

ANWESENHEIT
AN WESENHEIT
ANWESEN HEIT
AN WESEN HEIT
ANWESENHEIT

VON HERZEN DANKE
ROSA UND THERESE

Fundsache - Königsstuhl

■ Ich entdeckte diesen Königsstuhl bei einem Ausstellungsbesuch in der Kunstscheune Radbruch. Dieses besondere Kunstwerk, dass aus einem Holzstück vom Künstler Walter Knolle geschaffen wurde, können Sie hier sehen:



Bild: Königsstuhl,
gefertigt im Winter 2025/26;
Material: Linde;
Fotorechte Walter Knolle,
Radbruch bei Lüneburg

Nehmen Sie Platz!
Was glauben Sie, was die beiden
Köpfe ihnen dann wohl ins Ohr
flüstern werden?
Und was teilt ihnen das Material mit?

Ich nahm darin Platz und das Holz umschloss mich von drei Seiten. Ich fühlte mich knöchern und sehr stabil darin.

Karin Coch, Mai 2026

In EIGENER SACHE



Ansprichtenliste

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

Erstelldatum: 02. Mai 2026

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
* Arnold, Brigitte	Virgilstr. 26	D-81673 München
* Baumgart, Regina	Rönnestr. 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	Am Wasserturm 15	D-24943 Flensburg
*° Callsen, Anne	Lohbeckstieg 83	D-22529 Hamburg
° Coch, Karin	Hegholt 56a	D-22179 Hamburg
*° Cremer, Ursula	Alte Landstr. 20	D-38446 Wolfsburg
*° Deinert, Ulrich	Zum Breitling 33	D-23974 Stove
*° Dulk, Gitte	Königsberger Str. 13	D-76694 Forst
* Fabricius, Frank	Stahlbergstr. 50	D-55131 Mainz
*° Fietzek, Karin		D-72525 Münsingen-Buttenhausen
* Fischer, Marie-Theres	Offenburger Str. 15	D-79341 Kenzingen
° Flick, Margret		D-87724 Ottobeuren
* Flügge, Kornelia	Bundesallee 83	D-12161 Berlin
Franco Palacio, Barbara	Kleiner Hertzenweg 2	D-68799 Reilingen
Fuchs, Marion	Am Saatzen 4/2/16	A-2721 Bad Fischau
Gaiser, Ingrid	Fürst-Erich-Strasse 22	D-88299 Leutkirch
Gipp, Brigitte	Steinrey 4c	D-22359 Hamburg
Glassner, Anne	Schottenfeldgasse 64/15	A-1070 Wien
*° Göger, Barbara	Ringstr. 7	D-72070 Tübingen
*° Heigl, Christine	Gottfried-Keller-Str. 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 Gelnhäusen
° Jungermann, Barbara	Metthesonstr. 12	D-20257 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
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
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
040-8506125	b_jungermann@gmx.de

Anschriftenliste

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

Erstelldatum: 02. Mai 2026

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
° Kaufmann, Martha Paula	Flurhofstr. 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-Liebermannstr. 2	D-67105 Schifferstadt
*° Koch-Bumann, Ellen	St.-Georg-Weg 9	D-23769 Fehmarn
* ° Koddebusch, Monika	Eberhardtstr. 71	D-89073 Ulm
*° Kreß, Martina	Am Smidts Park 41	D-28719 Bremen
* Kostka, Elisa		
* ° Landmann, Leonore	Billingstr. 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	Hindenburgstr. 45	D-77654 Offenburg
Neumann, Maria	Flurhofstr. 60	CH-9000 St. Gallen
° Nommensen, Miriam		Schleswig-Holstein
* Nüllmeier, Christoph	Oberdorferstr. 2	D-57639 Oberdreis
*° Pelti Kromm, Isabelle	Ringstr. 13	D-63691 Ranstadt
Prange, Monika	Biren matt 11	D-77736 Zell a. Harmersbach
*° Riese, Renate	Köpkenstr. 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	Dirisamerstr. 15	A-4675 Weibern
* Runge, Karolina		D-Berlin

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

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

Telefon	E-Mail
0041 (0)71-245 34 39	mpkaufmann@bluewin.ch
0041 (0)55-462 25 80	esthermkeller@bluewin.ch
0941-59198	alfons.Kestel@t-online.de
0202-735 417	killmer-emde@web.de
07681-44 48	angelikaklank@web.de
06235-49 39 79 6	info@naturheilpraxis-klein.de
04371-4694	Ellen.koch.bumann@gmail.com
0163-75 90 910	eutonie-ulm@t-online.de
0177-540 0963	info@eutonie-kress.de
	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.
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

Anschriftenliste

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

Erstelldatum: 02. Mai 2026

Name, Vorname	Straße	Land, PLZ, Ort
Deutschsprachige zertifizierte Eutoniepädagog:innen und -therapeut:innen		
*° Sachs, Cornelia	Ferdinand-Hotz-Str. 3	D-97877 Wertheim
* Schaper, Elke Thea	Parkallee 39	D-23845 Borstel
* Schnabel, Rita	Gartenstr. 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-Str. 12	D-79341 Kenzingen
Sommer, Elisabeth		D-Bremen
* Späker, Birgit	Kefersteinstr. 25	D-21335 Lüneburg
* Stein, Karin Verena	Roßkampffstr. 18	D-74072 Heilbronn
*° Stieber-Schöll, Dorothee	Südstr. 55	D-32602 Vlotho
* Tillmann, Milena	Kreuzstr. 68	D-28203 Bremen
* Urban, Carina	Witwe-Bolte-Weg 59	D-28329 Bremen
* Vomstein, Kamilla	Heldmanstr. 18	D-32756 Detmold
* Waas, Bernadette		D-28215 Bremen
Wagner, Brenda	Herbststr.	D-13409 Berlin
° Wassenmüller, Christa	Todtnauerstr. 14	D-70569 Stuttgart
* Wedekind, Melissa		D-Bremen
*° Weindl, Traude	Lise-Meitner-Str. 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
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.schroeurs@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	kamillavomstein@posteo.de
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

