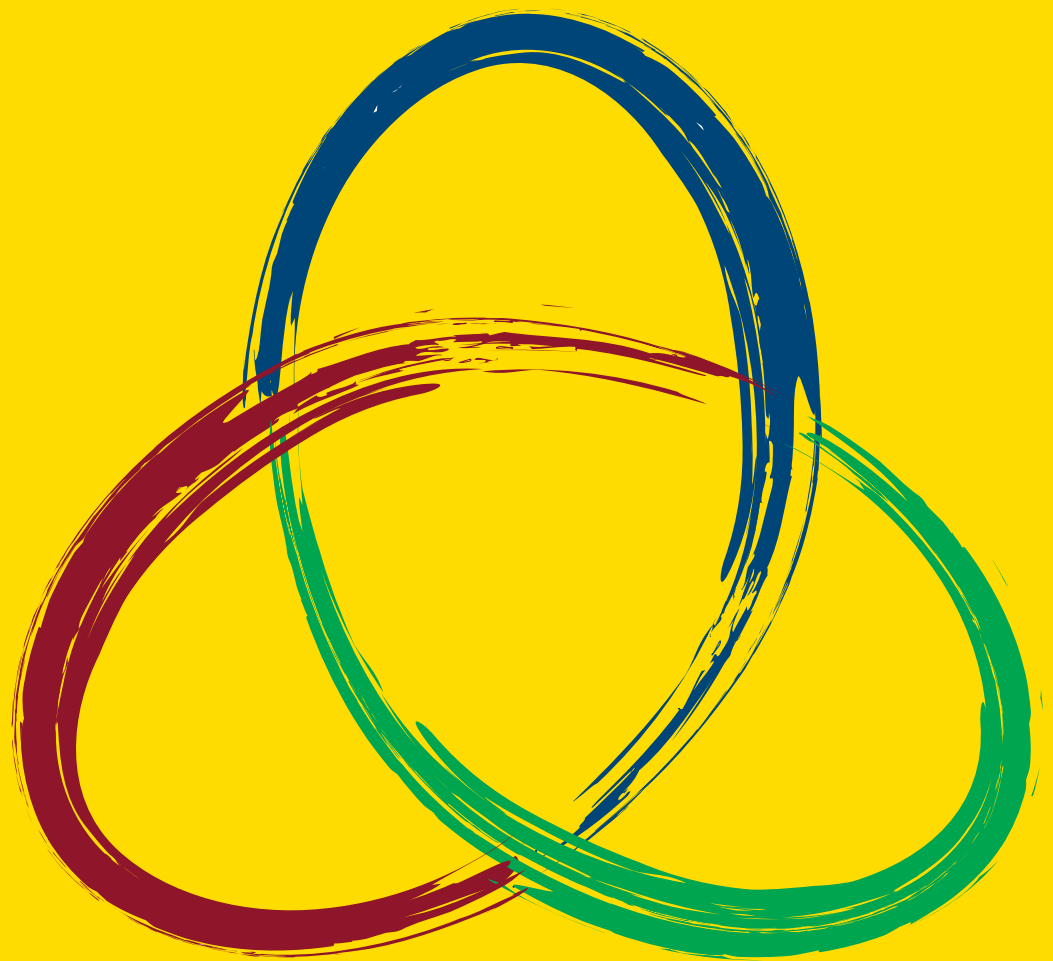


Gerda Alexander

Eutonie

Ein Weg der körperlichen
Selbsterfahrung

10., ergänzte Auflage



HUBER



Alexander
Eutonie

Verlag Hans Huber
Programmbereich Gesundheit



Gerda Alexander

Eutonie

Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung

10., ergänzte Auflage

Herausgegeben und ergänzt von Karin Schaefer

Verlag Hans Huber

Anschrift der Herausgeberin:

Karin Schaefer
25, rue des Orphelins
F-67000 Strasbourg

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Gestaltung: Daniel Berger
Bearbeitung: Ulrike Weidner, Berlin
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Medizin/Gesundheit
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2012
© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN 978-3-456-95014-3)
ISBN 978-3-456-85014-6

Inhalt

Zum Geleit: Der geistige Ort der Eutonie (Alfons Rosenberg)	7
Vorwort	11
Teil I: Die Prinzipien der Eutonie	23
1. Was ist Eutonie?	24
2. Eutonie-Pädagogik	38
3. Eutonie-Therapie	51
Teil II: Anwendungen der Eutonie	65
4. Eine Auswahl schriftlicher Aussagen, Zeichnungen und Modelagen nach einem kurzen ersten Eutonie-Versuch	66
5. Unser Körperbild	72
6. Kontrollstellungen	87
7. Physiologische Aufzeichnungen	92
8. Spontan entstandene Aquarelle und Zeichnungen nach Eutonie-Behandlungen und Gruppenstunden	94
Teil III: Eutonie im Wandel (Karin Schaefer)	99
9. Die Bedeutung der Eutonie für das Gesundheitswesen (Ellis Huber) ..	100
10. Methodenbeschreibung für den Studiengang Gesundheitsberufe an der European University of Health (EUH)	114
11. Eutonie in der Prävention – Praxis und Forschung	126
12. Körperbewusstheit in Empirie und Wissenschaft	135
13. Eutonie für Musiker	138
14. Körperwahrnehmung: Die Wirklichkeit des Augenblicks	159
15. Hommage an Gerda Alexander zu ihrem 100. Geburtstag	166
Lebensdaten und Werke Gerda Alexanders	187
Literaturverzeichnis	191
Abbildungsnachweis	193
Sachregister	195

Zum Geleit: Der geistige Ort der Eutonie

Alfons Rosenberg

Es ist heute viel, klagend und anklagend, die Rede vom Verfall der europäischen Kultur, von der Lockerung der Sitten, vom Niedergang des Ethos, vom Schwinden der religiösen Glaubenskraft und vom Überhandnehmen des Materialismus. Zugeben zu müssen, dass diese Klagen größtenteils berechtigt sind, kann das Gemüt verdüstern. Jedoch sind solche Auflösungstendenzen, die wahrzunehmen sind, nicht nur negativ zu bewerten. Denn wir überschreiten gegenwärtig eine Kulturschwelle, in ihrem Ausmaß ähnlich bedeutend und global wie am Ende der Jungsteinzeit. Wesentlich Neues im Empfinden, Bewusstsein und Handeln der Menschen will sich manifestieren. Und dies ist der Grund, warum ein Teil des Überkommenen und bisher Gültigen, sei es auch von edler Art, dahinwelkt. Doch bedeutet dieser in mancher Hinsicht schmerzliche Vorgang keineswegs den «Untergang des Abendlandes», sondern vielmehr den Beginn einer neuen schöpferischen Phase Europas.

Wer Pessimist in Bezug auf die geistige Situation des Abendlandes sein zu müssen glaubt, findet freilich in dessen heutigem Zustand Anlass genug hierfür. Aber solcher Pessimismus ist zumindest einseitig. Denn das Übermaß der schöpferischen Kräfte, das in Europa offensichtlich zutage tritt, berechtigt zu einer optimistischen Beurteilung. Gewiss, der Acker der europäischen Kultur wird umgebrochen und aufgepflügt – doch in seinen Furchen wächst bereits die neue Saat heran.

Die schöpferischen Prozesse, die sich in so großer Anzahl ereignen, dienen nicht nur der Zukunft Europas, sondern zugleich der Fortexistenz der ganzen Menschheit. Denn der Großteil der außereuropäischen Völker müsste zugrunde gehen ohne die neuen Ideen und Methoden der Lebensgestaltung, die in Europa entwickelt werden. In diesem Erdteil befindet sich heute die schöpferische Werkstatt aller Völker, auch dann, wenn wir die dunklen Seiten der ungeheuerlichen geistigen und technischen Entwicklung mit Schrecken wahrnehmen, die wir nun aber zu bremsen suchen.

Doch so grundlegend wichtig im Prozess der Neuwerdung Europas die technischen Erfindungen sind, die uns allein noch das Leben auf der Erde ermöglichen,

sie werden an Bedeutung noch überboten durch das neue Menschenbild, das sich seit dem Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Denn unser Bild vom Menschen, das, was wir an ihm für wertvoll und erstrebenswert halten, bestimmt jeweils die gesamte Kultur, die Rechte und Pflichten des Menschen, sein Verhältnis zum Göttlichen wie zur sozialen Ordnung. Und in dieser Hinsicht ist wahrhaft Umwälzendes geschehen. Nachdem man im 19. Jahrhundert den Menschen in seine Teile zerlegt hat, um sich der durch die Wissenschaft herauspräparierten Kräfte und Funktionen zu bemächtigen, hat eine Generation von Wissenden im 20. Jahrhundert wieder den Menschen in seiner unteilbaren Ganzheit entdeckt. Damit ist eine entscheidende Wende des Bewusstseins erreicht worden. Dies so entstandene «neue Bewusstsein», das nicht mehr nur logisch, sondern auch paralogisch operiert, beginnt sich, teilweise noch unter begrifflichen Widerständen, auf allen Lebensgebieten in Europa auszuwirken: in einer Heilkunde, die den ganzen Menschen und nicht nur Symptome des Krankseins im Blick hat, in einer Ganzheitspsychologie, die bis zur Wurzel des Bewusstseins durchstößt und um die Verwobenheit von Soma, Psyche und Pneuma weiß, in einer Ethik, welche die Ichgebundenheit des Menschen mit dem Du des Mitmenschen zu verbinden vermag – und schließlich in einem gewandelten Verständnis des Leibes, das dessen Realität und Symbolik ergründet.

In der Sicht des «neuen Bewusstseins» ist der Leib nicht mehr nur eine gut funktionierende oder beschädigte Maschine, nicht nur ein Instrument des «homme machine»; andererseits auch nicht nur der erweisliche Teil des Menschen im Gegensatz zu seiner «unsterblichen Seele». Vielmehr werden Seele und Leib, aus einer Wurzel stammend, als Einheit erfahren. Beide geben sich wechselweise das Leben. Die Psyche informiert den Leib von der Innenseite her über die die Zeit übergreifenden Impulse und Gesetze. Der Leib wirkt auf die Psyche zurück durch Informationen der Weltwirklichkeit. Seele und Leib sind Geschwister, aus einem Schoß hervorgegangen – erst zusammen bilden sie «den Menschen».

Dies «neue Bewusstsein» muss allerdings mit zwei retardierenden Mächten rechnen. Einesteils mit dem Widerstand der analytisch-wissenschaftlichen Geisteshaltung, die noch immer weite Kreise der Intellektuellen und der Wirtschaftsleute beherrscht – und dies schon aus Nützlichkeitsgründen: Denn der «geteilte» Mensch lässt sich besser und gewinnträchtiger vermarkten. Diese Kreise versuchen die Heraufkunft des «neuen Bewusstseins» zu verhindern oder doch zu verzögern. Die zweite retardierende Tendenz kommt aus Asien. Europa hat in einem langen Prozess Asien für sich geöffnet. Nun strömt umgekehrt immer ungehemmter asiatisches Geistesgut in den Westen. Weil aber dessen Bewohner ihrer eigenen Tradition müde geworden sind, verfallen sie der Faszination des Exotischen. Infolgedessen verlässt vielfach der Europäer

... den einzig sicheren Boden des westlichen Geistes und verliert sich in einen Dunst von Wörtern und Begriffen, die niemals aus europäischen Gehirnen entstanden wären und die auch niemals auf solche mit Nutzen aufgepfropft werden können. Westliche Nachahmung (des Ostens) ist tragisches, weil unpsychologisches Missverständnis [...] Es ist darum so beklagenswert, wenn der Europäer sich selbst aufgibt und den Osten imitiert und affektiert. (Jung 1993, S. 17–19)

Diese Sätze stammen von einem Kenner sowohl der östlichen Weisheit wie der Psyche des westlichen Menschen, nämlich dem berühmten Psychologen C. G. Jung. Er weist damit auf durch die Regression in eine vergehende Welt- und Geistesperiode. Das Werden und Wachsen des «neuen Bewusstseins», das die wahre, nicht nur politische Weltrevolution zu bewirken sich anschickt, wird behindert, wenn sich der Europäer infolge Ermüdungserscheinungen nach rückwärts anlehnt. In dieser Beziehung ist Wachheit und Unterscheidungsgabe vonnöten. Das gewandelte Verständnis des Leibes, durch das «neue Bewusstsein» stimuliert, ist nicht mit einem Male entstanden, sondern aus vielen Quellflüssen zusammengekommen. Indem man die Namen der wichtigsten Schöpfer und Anreger dieses neuen komplexen Leibverständnisses nennt, ergibt sich bereits so etwas wie eine Geschichte dieser Bewegung. Wir nennen eine Auswahl, die freilich erweitert werden könnte: P. Delsarte, Leo Kofler, Jaques-Dalcroze, G. Stebbins, die Gründerinnen der Schaffhorst-Andersen-Schule, B. Mensendiek, H. Kallmeyer, die Gründerinnen von Loheland, Elsa Gindler, R. Bode, F.M. Alexander, H. Medau, die Günther-Schule, für die Orff sein Schulwerk entwickelte, R. von Laban, Mary Wigman und Rosalia Chladek.

In die Reihe dieser großen Schöpfer und Schöpferinnen eines neuen Körperbewusstseins und im Zusammenhang damit eines neuen Bewusstseins vom Menschen gehört nun Gerda Alexander. In ihren Anfängen ging sie zwar aus von der musikalisch fundierten «rhythmischen Gymnastik» Jaques-Dalcrozés. In der eutonischen Bewegungserziehung wird jedoch nicht die Musik zum Ausgangspunkt genommen, um die persönliche Rhythmik und Dynamik des einzelnen freizulegen, die ihm die Findung des eigenen Bewegungsausdrucks ermöglicht. Im Laufe von 40 Jahren hat Gerda Alexander jenen «westlichen Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen» entwickelt, der unter der Bezeichnung «Eutonie» oder genauer «Eutonie Gerda Alexander» bekannt geworden ist. In der Ausbildung ihrer Schüler leitet sie diese dazu an, durch «Einführung» (unter Ausschluss jeder Weise der Suggestion) in ihre psychosomatischen Gegebenheiten zur Erfahrung und zum Ausdruck ihrer Wesensart zu gelangen. Es ist eine Grundüberzeugung von Gerda Alexander, dass nicht durch Versenkung (wie der Osten dies lehrt), sondern durch Erweiterung des Bewusstseins die schöpferischen Kräfte und die unverwechselbaren Qualitäten der Persönlichkeit

freigesetzt werden. Auch handelt es sich bei Eutonie nicht um eine Entspannungsmethode. Das besagt bereits der Begriff «Eutonie», ein Wort, das aus zwei Silben besteht: aus dem griechischen eu = wohl, recht, harmonisch, und tonus = Spannung. Denn Eutonie tendiert nicht auf Auflösung der vorhandenen Spannungen, sondern, wie der Wortsinn besagt, auf «Wohlspannung», d. h. auf den Ausgleich der verschiedenen, gleichzeitig im Körper bestehenden Spannungen zu einer Spannungsbalance des Gesamttonus.

Eines der Ziele der Eutonie ist es, dass der Mensch zu seinem eigenen Wesen kommt, das durch Gewohnheiten und Ansprüche der Umwelt verdeckt wird, dass er, ruhend im und agierend aus dem eigenen Grund, gestaltend wirkt. Dieses Ziel wird durch Übungen erreicht, die jedoch nicht dazu führen sollen, dass beeindruckende Vorbilder nachgeahmt werden. Darum ist das eigentliche Ziel der Arbeit die Eutonie der Gesamtpersönlichkeit. Hierzu hat Gerda Alexander verschiedene Mittel geschaffen, von denen nur einige stichwortartig genannt seien: das Körperraumbewusstsein, die willentliche Tonusumstellung, die Kontakt- und Durchströmungstechnik, der Raumkontakt, die «Verlängerung», das Erspüren der Strahlungszone über die sichtbare Begrenzung des Körperraumes hinaus, die Einfühlung in jeden Teil der Haut und des Körperinnern, einschließlich der Blutgefäße und der Knochen. Für all dies werden jedoch, das ist auffällig, nur «kleine Mittel» eingesetzt, es gibt hierbei nicht große Gesten oder ausladende Bewegungen (ein großer Teil der Arbeit wird auf dem Boden liegend verrichtet). Mit einem Minimum an Aufwand wird ein Maximum an Wirkung erreicht.

So ist Gerda Alexander durch ihren Grundsatz: *Wesensbewusstheit durch Körperbewusstsein* mitgestaltend am Werden des «neuen Bewusstseins», durch welches neue Dimensionen des Menschen erschlossen werden.

Ein Antrieb ihrer 40-jährigen Arbeit ist das Wissen darum, dass der Mensch größer und tiefer ist, als der Tag gedacht, dass dem «größeren Menschen», der heute unter Geburtsschmerzen und Zerrungen leibhaftig in den Raum der Geschichte eintreten will, auch ein tieferer und breiterer Raum der Verwirklichung bereitet werden muss.

Vorwort

Dieses Buch ist meinen Schülern gewidmet. Sie alle haben mich durch die Einmaligkeit ihrer Persönlichkeit und ihrer Reaktionen gelehrt, meine eigenen Beobachtungen und Erfahrungen von immer neuen Gesichtspunkten aus zu überprüfen. Nur dadurch wurde es möglich, allgemeingültige Richtlinien aufzuzeigen, die Menschen unserer Kultur zur bewussten Selbstwerdung führen können. Die Schwierigkeiten, einen solchen Weg nur annähernd für Menschen zu beschreiben, die keine bewusste praktische Erfahrung ihres Körpers haben, sind groß. Da aber der Kreis derjenigen wächst, die isolierte Eutonie-Übungen weitergeben, ohne deren Sinn und Zusammenhang zu kennen, ist es zur Vermeidung der Folgen solcher Missbräuche notwendig geworden, die Grundlagen der Eutonie schriftlich niederzulegen.

Großen Dank schulde ich Dr. med. Alfred Bartussek und Alfons Rosenberg für wertvolle Kritik und einführende praktische Hilfen, Verena Dumermuth für die Abschrift des Manuskriptes sowie Dr. Christoph Wild für seine Ratschläge bei der Zusammenstellung des Textes dieses Buches.

Kopenhagen, im April 1976
Gerda Alexander

Vorwort zur dritten Auflage

Die Niederschrift dieses Buches ist in erster Linie den von mir seit dem Jahre 1940 ausgebildeten Lehrern sowie jenen gewidmet, welche die Eutonie als ein Grundelement in ihr Leben einbezogen haben. Es war jedoch weder meine Absicht noch erschien es mir möglich, alle Aspekte der Eutonie erschöpfend darzustellen. Solche Absicht wäre schon darum zum Scheitern verurteilt, weil Eutonie keineswegs ein Sondersystem neben der Praxis des alltäglichen Lebens darstellt, weil sie mit allen Aspekten und Tätigkeiten des Lebens in steter Beziehung steht. Sie betrifft darum den Gesunden ebenso wie den Kranken, den Sportler wie den Tänzer, den geistig wie den körperlich Arbeitenden. Diese Vielseitigkeit der Wirkung der

Eutonie wird darum bei Wahrung der einheitlichen Grundstruktur auch zu vielfältigen Erfahrungen vor allem der Eutonie-Pädagogen führen. Im Hinblick darauf habe ich insbesondere jene Aspekte meiner Arbeit hervorgehoben, die ich für die wesentlichen halte und die sich zugleich von den heute bekannten Systemen der Menschen- und Körperbildung grundsätzlich unterscheiden. Diese notwendige Unterscheidung wird nicht unternommen, um eine Kritik an den bewährten Methoden zur Entfaltung der Individualität im Einklang mit den Forderungen der Gesellschaft vorzubringen. Denn ich bin mir bewusst, dass diese Aufgabe in jeder Generation immer wieder neu und dringend erfahren werden wird. Ich bin jedoch aufgrund vielfältiger Beobachtungen zur Ansicht gelangt, dass sich die Eutonie nicht mit jenem Eklektizismus vereinen lässt, den heute zahlreiche Therapeuten praktizieren, wozu sie sich berechtigt glauben, weil sie Eutonie lediglich als eine Technik unter vielen anderen halten. Darum ist es notwendig, darauf hinzuweisen, dass der größte Teil der heute praktizierten Methoden der Körperschulung auf Prinzipien beruht, die zumeist im Gegensatz zu denjenigen der Eutonie stehen. Diese Praktiken können darum nicht mit der Eutonie in Verbindung gebracht werden, ohne diese in ihrem Wesen zu verfälschen.

Vergegenwärtigen wir uns kurz einige Grundsätze der Eutonie, um diese Behauptung zu prüfen. Es sei zunächst daran erinnert, dass die Entspannung, ein Aspekt der Tonusbeherrschung, nur einen Teilaspekt der Eutonie ausmacht. Denn die Eutonie beruht auf dem bewussten taktilen Fühlen, der Entwicklung der Oberflächen- und Tiefensensibilität. Sie vermeidet darum jegliche Suggestion sowie die direkte Einwirkung auf die Atmung, sie arbeitet vielmehr mit indirekten Einwirkungen auf die vegetativen Funktionen. Ihre Pädagogik beruht auf der Freilegung des persönlichen Rhythmus jedes Schülers, durch Aufgabenstellung, die von ihm eigene Lösungen ohne Vorbild verlangen. Die «Präsenz» und der permanente Kontakt mit der Umwelt, ein wesentlicher Aspekt der Eutonie, entwickeln sich im Laufe der Arbeit. Berührung und Kontakt von Person zu Person setzen eine Regulierung und Beherrschung des Tonus voraus, um den Partner nicht durch Übertragung der eigenen Verhaltensweisen oder Störungen zu schaden. Es gilt darum in der eutonischen Arbeit, für andere offen und aufnahmefähig zu sein, ohne die eigene Persönlichkeit zu mindern. Im Gegensatz hierzu unterscheiden sich andere Methoden durch die Verwendung von Suggestionen, durch vorgefasste Einwirkung auf den Atemvorgang, durch die Präsentation von Vorbildern, durch festgelegte Aktionsrhythmen oder durch die asiatische Selbstversenkung.

Ich habe allerdings in diesem Buch bewusst nur die Grundsätze, nicht aber die Praktiken der Eutonie darzustellen versucht. Hingegen haben einige meiner Schüler letzteres durch eigene Veröffentlichung unternommen, so z. B. G. Brieghel-Müller in ihrem Buche «Eutonie et relaxation». Schon darum habe ich in diesem Buch das Grundsätzliche von der Praxis gesondert, weil sich durch eine Darstel-