Angelika Klank
Brigitte Arnold
(Hrsg.)

Eutonie – vom Körper lernen

Erfahrungen und Reflexionen aus der Praxis

hogrefe

Eutonie – vom Körper lernen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Eutonie – vom Körper lernen

Angelika Klank, Brigitte Arnold

Programmbereich Gesundheitsberufe

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheitsberufe

Sophie Karoline Brandt, Bern; Jutta Berding, Osnabrück; Heidi Höppner, Berlin; Heike Kubat, Feldbach; Christiane Mentrup, Zürich; Sascha Sommer, Bochum; Birgit Stubner, Erlangen-Nürnberg; Markus Wirz, Zürich; Ursula Walkenhorst, Osnabrück

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Angelika Klank
Brigitte Arnold
(Hrsg.)

Eutonie – vom Körper lernen

Erfahrungen und Reflexionen aus der Praxis

Unter Mitarbeit von

Regina Baumgart
Karin Coch
Barbara Göger
Anton Hegele
Christine Heigl
Anita Jost
Monika Koddebusch
Martina Kress
Isabelle Pelti Kromm
Renate Riese
Helene Roitinger
Sabine Roth
Barbara Seitz
Dorothee Stieber-Schöll
Bernadette Waas
Traude Weindl

mit einem Vorwort von Prof. Dr. Werner Klingler

eutonie gerda alexander

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Angelika Klank, Physiotherapeutin und zertifizierte Eutonie-Pädagogin/-Therapeutin in eigener Praxis in Gutach im Breisgau
Brigitte Arnold, Seminarleiterin für Bewegung und Entspannung und zertifizierte Eutonie-Pädagogin

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.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 Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Hogrefe AG
Lektorat Gesundheitsberufe
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Barbara Müller
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Westend 61, Getty Images
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2021
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96120-0)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76120-6)
ISBN 978-3-456-86120-3
http://doi.org/10.1024/86120-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Prof. Dr. Werner Klingler

Wir sagen Danke 9

Einführung: Rundwege durch die Eutonie 10
Renate Riese

Teil 1: Mit Schmerz und Leid umgehen. Vor- und Nachsorgen 15

1 Bevor wir ausbrennen: Wie Eutonie die Burnout-Prävention unterstützt . . . 17
Martina Kreß

2 Positive Wirkmechanismen der Eutonie Gerda Alexander auf den Schmerz . . 32
Isabelle Pelti Kromm

3 Traumafolgen überwinden 58
Dorothee Stieber-Scholl

Teil 2: Therapeutische Unterstützung geben und annehmen 73

4 Erfahrungen mit Eutonie Gerda Alexander in einer psychiatrischen Klinik . . 75
Bernadette Waas

5 Eutonie Gerda Alexander bei bindungsgestörten Jugendlichen in der Heilpädagogik 79
Sabine Roth

6 Leben bis zum letzten Atemzug 85
Christine Heigl

Teil 3: Den Alltag meistern. Sich einlassen und loslassen. Sich spüren und bewegen 93

7 Gedanken und Erfahrungen zum Stehen, Gehen und Laufen 95
Anton Hegele

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

8 Betriebliche Gesundheitsförderung mit Achtsamkeit und Körperbewusstsein 106
Barbara Seitz

9 Eutonie Gerda Alexander im Fitnessstudio 125
Traude Weindl

10 Zähneknirschen, Kieferspannung 129
Karin Coch

11 Achtsamkeit auf Geist und Körper 145
Christine Heigl

12 Faszination Eutonie-Material 150
Monika Koddebusch

Teil 4: Lernen und kreativ sein. Das eigene Leben gestalten. Neue Lösungsansätze finden 159

13 Eutonie Gerda Alexander und Schule 161
Anita Jost

14 Gespräch mit Regina Baumgart, Tänzerin und Choreographin 174
Renate Riese

15 Vom Körper zum Bewegen zum Gestalten. Die Eutonie Gerda Alexander im Tanz 177
Regina Baumgart

16 Körperraum – Klangraum. Die Eutonie Gerda Alexander für Musiker*innen 190
Helene Roitinger

17 Eutonie en passant: als Organisationsberaterin den Körper mit ins Spiel bringen 205
Barbara Göger

18 Eutonie Gerda Alexander: geeignet für alle Altersstufen? 218
Barbara Seitz

Anhang: Prinzipien und Fachbegriffe der Methode Eutonie Gerda Alexander 233
Brigitte Arnold und Angelika Klank

Herausgeberinnen und Autor*innen 236

Sachwortverzeichnis 241

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Vorwort

Prof. Dr. Werner Klingler

Was wäre unser Leben ohne Dummheiten? Ich habe in meinem Leben schon viele dumme Fehler gemacht. Manche waren mir peinlich, andere ärgern mich noch heute oder haben Narben hinterlassen. Allerdings gibt es auch viele Dummheiten, die lustig waren oder andere, die ich wider besseren Wissens wiederholt habe oder gerne wiederholen würde. Ich spreche dabei nicht nur vom übermäßigen Genuss von Süßigkeiten, sondern auch von Lebensentscheidungen, die aus rationalen Gründen kaum nachvollziehbar erscheinen und für welche im Nachhinein die Frage nach dem „warum" müßig ist.

Unser Gehirn ist darauf spezialisiert, aus Fehlern zu lernen. Die erste Orientierung in einer neuen Umgebung fällt schwer, aber nach anfänglichen Fehltritten, Irrwegen und einigen Sackgassen, finden wir durch ständige Lernprozesse den besten Weg. Physiologisch wird durch diesen Erfolg unser Belohnungssystem aktiviert. Situationen, die emotional verknüpft sind, bleiben dabei besonders gut im Gedächtnis.

Für das Überleben der Menschheit sind diese Mechanismen essenziell, denn aus vermeintlich dummen Fehlern lernen wir beispielsweise, dass Feuer heiß ist oder dass zu leichte Bekleidung bei Kälte einen grippalen Infekt begünstigen kann. Hat uns die Erkältung erwischt, reagiert unser Körper mit Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Damit wird das Ruhebedürfnis für die körpereigenen Regenerationsmechanismen signalisiert.

Allerdings ist unser Alltag häufig geprägt von äußeren Zwängen, einer unüberschaubaren Informationsflut und Entscheidungsprozessen hoher Komplexität, die solche klaren Zusammenhänge nicht erkennen lassen oder bei welchen aus zeitlichen oder sonstigen Gründen eine notwendige Regenerationsphase unterdrückt wird. Die ursprünglich sinnvollen Mechanismen versagen und der Lernprozess zwischen schmerzhaftem Fehler und wohltuender Entspannung ist gestört. In der Tat legen wissenschaftliche Untersuchungen nahe, dass die Balance des autonomen Nervensystems bei Patienten mit chronischen Schmerzsyndromen gestört ist (Tracy et al., 2016).

Diese sehr häufig zu findende erhöhte vegetative Anspannung, der sogenannte Sympatikotonus, steigert die generelle Erregbarkeit von Muskelfasern und Nervenzellen, die unter anderem in hoher Anzahl als Schmerzsensoren im muskulären Bindegewebe vorkommen. Psychischer Stress wirkt sich demnach auf die Kernelemente des Bewegungssystems aus und führt nicht nur zu einer Beeinflussung der mechanischen Kraftentwicklung, sondern insbesondere auch zu einer gestörten Entspannung des Gewebes und erhöhten Schmerzempfindlichkeit (myofasziale Dystonie).

In den letzten Jahren rücken hierbei Faszien mehr und mehr ins Interesse der medizinischen Forschung (Avila Gonzalez et al., 2018). Zu den faszialen Geweben zählen neben Bindegewebe in und um Muskulatur auch Gelenk- und Organkapseln, sowie bandartige Strukturen und plattenartiges flächiges Bindegewebe. Diese Bausteine bilden ein mehrschichtiges dreidimensionales Netzwerk, das den gesamten Körper durchdringt. Gerade deshalb ist die-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

ses Gewebe für Therapeuten ein wichtiger Ansatzpunkt.

Die Eutonie ist eine Methode, die alle hier dargelegten und vermutlich noch zahlreiche weitere nicht aufgeführte Mechanismen beeinflussen kann. Am Beispiel der faszialen Vernetzung wird deutlich, warum eutonische Übungen der Beine durchaus auf die Wirbelsäule und die Atmung wirken können. Aber die Eutonie geht über die rein physische Ebene hinaus und gibt dem Anwender den Raum, im übertragenen Sinne die Hand aus dem Feuer zu nehmen und sich den daraus ergebenden positiven Lerneffekten bewusst zu werden. Denn es sind oft gerade die Brüche, die das Leben interessant machen. Die Eutonie schafft diesen Lerneffekt durch die Verknüpfung der geistigen Ebene mit sanfter Bewegung und intensiver Körperwahrnehmung um das Leben im wahrsten Sinne des Wortes zu „be-greifen".

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern nicht nur eine angenehme Lektüre des sehr gelungenen Werks, sondern insbesondere auch einen nachhaltigen und persönlichen Gewinn.

Prof. Dr. Werner Klingler, Chefarzt Anästhesie und Schmerztherapie, SRH Krankenhaus Sigmaringen, Faszienforscher und Gastgeber des International Fascia Congress, Gründungsmitglied der International Fascia Research Society, Vorstand Verein zur Faszienforschung.

Literatur

Tracy, L., Ioannou, L., Baker, K., Gibson, S. & Georgiou-Karistianis, G. M. (2016). Meta-analytic evidence for decreased heart rate variability in chronic pain implicating parasympathetic nervous system dysregulation. *Pain, 157*(1), 7–29. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000360

Avila Gonzalez, C. A., Driscoll, M., Schleip, R., Wearing, S., Jacobson, E., Findley, T. & Klingler, W. (2018). Frontiers in fascia research. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 22*(4), 873–880. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.09.077

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Wir sagen Danke

- Unserem Berufsverband DEBEGA (www.eutonie.de) und unserem Förderverein DEGGA, die beide geholfen haben das Buchprojekt auf sicheren finanziellen Boden zu stellen.
- Martin Arnold, der uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stand.
- Renate Riese für ihre Einführung, für ihre Beratung und für ihr Mitdenken.
- Prof. Dr. Werner Klingler für sein Vorwort und dass er uns ermutigt hat, dieses Buch in die Tat umzusetzen.
- Unseren Autor*innen Regina Baumgart, Karin Coch, Barbara Göger, Anton Hegele, Christine Heigl, Anita Jost, Monika Koddebusch, Martina Kress, Isabelle Pelti Kromm, Renate Riese, Helene Roitinger, Sabine Roth, Barbara Seitz, Dorothee Stieber-Schöll, Bernadette Waas, Traude Weindl, die ihre Zeit, ihre Energie und ihr Herz, das für die Eutonie schlägt, gegeben haben, um das Buch mit Substanz und Inhalt zu füllen.
- Inge Klein für ihre Mithilfe, das Buch auf den Weg zu bringen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Einführung: Rundwege durch die Eutonie

Renate Riese

Dieses Buch repräsentiert eine erstaunliche Vielfalt der Eutonie. Die sechzehn Autor*innen und zwei Herausgeberinnen kommen aus unterschiedlichen Grundberufen. Sie bringen die Eutonie nach einer langjährigen Ausbildung in Pädagogik und Therapie der Eutonie Gerda Alexander in diverse Bereiche und Institutionen ein.

Ob in freier Eutonie-Praxis oder als Angestellte, in einer Schule oder Universität, in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken, in der Arbeit mit unterschiedlichen Menschen nahezu aller Altersstufen, in Gruppen- oder Einzelarbeit, mit pädagogischem oder therapeutischem Schwerpunkt, immer geht es darum, Menschen mit sich selbst in ihrem Körper vertraut zu machen, sie zu unterstützen und auf der Suche nach dem eigenen Weg zu ermutigen.

Der führt nach innen: sich einlassen und im eigenen Körper spüren, innehalten und zulassen, was in Erscheinung tritt, anwesend werden im gegenwärtigen Augenblick und durch achtsame Hinwendung womöglich einen Ort der Ruhe in sich finden. Die unvoreingenommene Erkundung unseres Innenlebens versetzt uns in die Lage, uns in Beziehung zu setzen und zu verbinden. Sie stärkt Selbstbewusstsein und Widerstandskraft für die täglichen Herausforderungen und macht uns frei für menschliche Begegnungen.

Bei aller Verschiedenheit haben die Autor*innen eines gemeinsam: Eutonie ist für sie ein zentraler Lebensinhalt geworden, etwas Wesentliches und Kostbares, von dem sie nicht mehr lassen wollen. So divers ihre Biografien und Lebenswege sind, was sie eint, ist die Erfahrung, dass sich ihr Leben durch Eutonie erweitert und vertieft hat. Dadurch wurden oftmals grundlegende Veränderungen möglich. Und so sind ihre Gedanken und Reflexionen getragen von Begeisterung und Freude, von Neugier und Forschergeist, von Leichtigkeit, Dankbarkeit und großer Überzeugungskraft. Die Autor*innen sind beseelt von dem Wunsch, ihre Entdeckungen weiterzugeben. Gerne wüssten sie die Eutonie breiter aufgestellt und gesellschaftlich verankert.

Als ganzheitliche kreative Methode kann die Eutonie pädagogisch, therapeutisch und künstlerisch wirksam werden. Das spiegelt sich schon in den Überschriften der vier Teile wider. Es liegt in der Natur der Sache, dass es zwischen diesen Feldern keine Trennlinie gibt:

Teil 1: Mit Schmerz und Leid umgehen: vor- und nachsorgen

Was ist eigentlich mit dem umstrittenen und inflationär gebrauchten Begriff Burnout gemeint? **Martina Kreß** hat sich in ihrem Beitrag damit auseinandergesetzt. Laut AOK hat sich die „Diagnose“, auch als Erschöpfungssyndrom bezeichnet, im letzten Jahrzehnt beinahe verdreifacht. Die Autorin benennt die persönlichen und organisationsbezogenen Risikofaktoren für chronischen Stress und Überbelastung, die Symptome und vielfältigen psychosomatischen Reaktionen darauf. Betroffene werden sich darin wiedererkennen.

Auf dieser Grundlage spannt sich ein weiter Bogen: Welche Bedeutung kommt der Körperarbeit allgemein zu, und was trägt die Eutonie zur Wiederaneignung und Annahme des Kör-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

pers im Besonderen bei? Hier erfahren Sie Wesentliches über die Grundlagen der Eutonie, über ihre Arbeits- und Wirkungsweise, über die „Werkzeuge". Es geht um grundlegende Kompetenzen heute: Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge, Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, auch als Selbstwirksamkeitserfahrung bekannt.

Aspekte der Wirksamkeit der Eutonie Gerda Alexander auf den Schmerz: So hat **Isabelle Pelti Kromm** ihre Suche nach den theoretischen Grundlagen betitelt und bezieht sich vor allem auf die Auseinandersetzung mit chronischen Schmerzen.

Sie erfahren Wissenswertes über neuronale Strukturen, chemische Milieus, verschiedene Arten von Botenstoffen. Die bekanntesten sind übersichtlich in einer Tabelle aufgeführt unter Angabe ihrer Wirkungsorte im Körper. Es geht vor allem darum, sich ein Bild von komplexen Strukturen und Musterbildungen zu verschaffen. Das Gesamtbild verändert sich, wenn es gelingt, auf einer Ebene ein neues Muster auszubilden. Das wissen wir aus der neurobiologischen Forschung.

Und genau das geschieht. Die Autorin stellt dar, wie der bewusste Einsatz der Eutonie-Prinzipien die Schmerzwahrnehmung verändert und die motorischen und sensorischen Repräsentationen im Gehirn modifiziert. Welche Rolle spielen dabei Emotionen, Erwartungen, die Fähigkeit, eigene Lebensumstände zu reflektieren und zu gestalten, die Grundhaltung und Einstellung zu sich und zum Leben? Diese und andere Aspekte des weiten Themas werden erschlossen. Die Autorin bezeichnet den Weg der Eutonie als „tiefgreifendes Lernen und Erkennen". Der Beitrag ist eine Fundgrube für alle, die sich mit (chronischem) Schmerz auseinandersetzen müssen – und mit dem Leid, das damit verbunden ist.

Dorothee Stieber-Schöll stellt klar, dass Eutonie keine (notwendige) Traumatherapie ersetzt. In ihrem Beitrag geht es um Unterstützung von Heilungsprozessen, und zwar auf allen Ebenen. Welche Grundkompetenzen sind zur Verarbeitung von Traumafolgen hilfreich? Und welche Mittel hat die Eutonie, um sie zu fördern und Leid zu mindern? Diesen Fragen spürt die Autorin nach. Für sie ist Eutonie eine tägliche Kraftquelle, die ihr einen „vertieften Zugang zur eigenen Lebenswirklichkeit" verschafft. Umgangssprachlich wird vieles als „traumatisch" bezeichnet. Aber was ist eigentlich ein Trauma? Die Autorin klärt Fragen der Entstehung und Ausprägung von Traumata unter Bezug auf neurobiologische Forschungsergebnisse. Das Bild der „traumatischen Zange" veranschaulicht, wie es zu einer Ohnmachtssituation mit Fragmentierung und Abspaltung von Wahrnehmungsinhalten kommen kann.

Teil 2: Therapeutische Unterstützung geben und annehmen

Zu Beginn ihres Beitrags lässt **Bernadette Waas** eine Patientin mit der Diagnose „schwere Depression mit Angstzuständen" zu Wort kommen, die frei und offen über sich spricht. Nach elf Jahren beruflicher Tätigkeit mit Eutonie in einer psychiatrischen Klinik (Gruppen- und Einzelarbeit) bündelt die Verfasserin ihre reichhaltigen Erfahrungen: Welche Patient*innen sprechen gut auf Eutonie an, welche eher nicht? Was sind die wichtigsten Themen? Welches sind die Stärken der Eutonie, die den Patient*innen helfen, aus der Erstarrung und dem „Modus des Funktionierens" auszusteigen? Themen von höchst aktueller gesellschaftlicher Relevanz.

Sabine Roth arbeitete in einer heilpädagogischen Schule mit Internat und hat es mit Schwerstmehrfachbehinderten zu tun. Die Jugendlichen, auf die sich dieser Bericht beschränkt, sind nicht traumatisiert. Ihre Bindungsstörung äußert sich in Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und emotionaler Instabilität. In Einzelförderstunden erhalten sie intensive Zuwendung durch Eutonie-Behandlung. Auch wenn sie keine Heilung erfahren können, werden sie ruhiger und unabhängiger durch die unterschiedlichen Berührungsquali-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

täten und vor allem: Sie genießen das vertrauensvolle Zusammensein und werden still.

Die Betreuung alter Menschen unter palliativen Aspekten ist schon heute eine große Herausforderung und wird es zunehmend werden. An einigen Beispielen zeigt **Christine Heigl** auf, wie sie schwerkranke und sterbende Menschen behandelt und was es für beide Seiten bedeutet, sich auf Begegnung einzulassen: „Berühren, halten, spüren lassen, Raum geben – eine Kommunikation scheint möglich, irgendwie." „Das Wenige ist genug." Die Autorin reflektiert ihre reichhaltigen Erfahrungen und stellt sie in einen weiten Raum.

Teil 3: Den Alltag meistern. Sich einlassen und loslassen. Sich spüren und bewegen.

Bewegungseinschränkungen haben **Anton Hegele** veranlasst, sich mit den Mechanismen menschlicher Aufrichtung und Bewegung auseinanderzusetzen. Sie erfahren hier Zusammenhänge über die Evolution des aufrechten Gangs, die Anatomie des Skeletts, insbesondere der Füße, über das Spannungsnetzwerk von Muskel- und Faszienketten mit Bezug auf die neuere Faszienforschung, über Gleichgewichtsregulierung und die Verteilung von Druck- und Zugkräften beim Stehen, Stoßdämpfersysteme beim Gehen und eutonische „Schwerelosigkeit" beim Laufen.

Wie kann den Schädigungen des langzeitigen Sitzens präventiv begegnet werden?

Barbara Seitz stellt sich der Problematik aus ihrer langjährigen Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Veranschaulicht durch Grafiken und Bilder, werden die Schwierigkeiten systematisch dargestellt und die Bedingungen am Arbeitsplatz untersucht. Die Autorin beschreibt, wie sie ein dynamisches Sitzen anregt, sodass die Eutonie ihre tonusregulierende Wirkung entfalten kann. Konkrete Ausgleichsübungen bei längerem Sitzen (und Stehen) bekommen Sie mit auf Ihren Übungsweg: Hilfe zur Selbsthilfe.

Warum nicht Eutonie im Fitnessstudio?

Hier kommen drei Kursteilnehmerinnen zu Wort, die Eutonie als Ergänzung zum Ausdauer- und Krafttraining nutzen oder als Ersatz. Dabei geht es nicht um Leistung und Effektivität. Eutonie stillt das Bedürfnis, zu sich zu kommen, sich im eigenen Körper zu spüren. Besondere Bedeutung misst die Verfasserin **Traude Weindl** der Arbeit am Knochenbewusstsein bei. Ein Skelett zur Anschauung ist immer vorhanden. Das zunehmende Angebot von „sanften", achtsamkeitsbasierten Methoden in Fitnessstudios deutet sie als Zeichen gesellschaftlicher Akzeptanz.

Mit dem Thema Zähneknirschen und Kieferspannung hat sich **Karin Coch** einer weit verbreiteten und leidvollen Problematik angenommen. Sie hat sich mit Krankenkassen und Zahnärzten auseinandergesetzt und formuliert ihre Forderung an die Gesundheitspolitik, endlich ganzheitliche Methoden wie Eutonie, die präventiv und nachhaltig wirken, in den Leistungskatalog aufzunehmen. Das selbstzerstörerische „Zähne zusammenbeißen und durch" als Reaktion auf Leistungsdruck, Stress und Überforderung ist tief in der Persönlichkeit verankert. Entsprechend brauchen grundlegende Veränderungen Geduld und häufiges Üben. Die Autorin beschreibt und reflektiert den Einsatz von Eutonie-Prinzipien und -Materialien in ihrer Gruppen- und Einzelarbeit.

Christine Heigl zeigt in ihrem Beitrag Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Ansätzen von Meditation und Eutonie Gerda Alexander auf. Körper und Geist sind ein untrennbares Ganzes. Worauf auch immer wir unsere Aufmerksamkeit lenken, es gilt, unvoreingenommen und offen dem zu begegnen, was auftaucht: präsent sein im Augenblick, die Dinge betrachten, ihnen direkt begegnen, jenseits der üblichen Denk- und Verhaltensmuster. Gedanken, Hoffnungen und Erwartungen fallen lassen und Raum schaffen für immer neue, frische Erfahrungen. Wenn wir Achtsamkeit üben, ob mit Eutonie oder durch unterschiedliche Meditationspraktiken, üben wir

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

gleichzeitig Freundlichkeit uns selbst gegenüber und Mitgefühl für andere. Das führt zu neuen Wegen.

Monika Koddebusch hat eine Umfrage zum Einsatz und Gebrauch von Eutonie-Materialien gestartet und ausgewertet. Mannigfaltige Eigenschaften der Werkstoffe und Formen der Materialien erzeugen unterschiedliche Wirkung. Wie und warum sie in der Eutonie gerne eingesetzt werden, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Teil 4: Lernen und kreativ werden. Das eigene Leben gestalten. Neue Lösungsansätze finden.

Wie lernt unser Gehirn?

Das ist heute ein bereits recht gut erforschtes Gebiet. **Anita Jost** stellt dar, was auf zellulärer Ebene geschieht: lernen als ständiger Anpassungsprozess an die Umgebung durch die Ausbildung eines komplexen neuronalen Netzes schon in den ersten beiden Lebensjahren. Auf dieser Grundlage fragt sie nach den Bedingungen gelingenden (schulischen) Lernens und damit auch nach den Bedingungen der Persönlichkeitsentwicklung. Systematisch erschließt die Autorin die Basis für erfolgreiches Lernen unter Bezug auf Forschungsergebnisse. Die entscheidende Rolle dabei spielt die Fähigkeit zur Selbstregulation. Damit ist die Brücke zwischen Schule, Lernen und Eutonie gebaut. Wesentlich ist das Richten der Aufmerksamkeit nach innen, die propriozeptive Wahrnehmungsschulung, das Üben von Achtsamkeit, das wertfreie Wahrnehmen des gegenwärtigen Erlebens.

In ihrer langjährigen Arbeit als Lehrerin mit Grundschulkindern hat die Autorin die Lernerfolge durch Eutonie beobachtet und niedergelegt – ein seltener und willkommener Brückenschlag zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Praxis der Eutonie.

Sie begegnen der Tänzerin, Choreografin, Eutonie-Pädagogin und -Therapeutin Regina Baumgart sehr persönlich in einem Gespräch mit **Renate Riese** und werden neugierig auf ihre Methode „Vom Körper zum Bewegen zum Gestalten“, die sie im Laufe von Jahren auf der Grundlage von Eutonie entwickelt hat.

Seit vielen Jahren forscht und experimentiert **Regina Baumgart** mit den Eutonie-Prinzipien und kommt zu außergewöhnlichen Ergebnissen. Auf der Grundlage der Eutonie hat sie eine eigene Methode entwickelt, die es jedem Menschen ermöglicht, zum individuellen Ausdruck im Tanz zu finden, ohne eine Tanztechnik erlernen zu müssen. Die Autorin nimmt Sie mit auf einen spannenden Weg durch ihre vielgestaltige pädagogische und künstlerische Arbeit. Mit einem anregenden 3-Stufen-Training zum Ausprobieren werden Sie in ein selbstständiges Üben entlassen.

Berufsmusiker*innen müssen permanent Bestleistungen erbringen. Der Preis, den sie dafür zahlen, ist oftmals hoch. Was das für die Betroffenen bedeutet, ist im Bewusstsein der Öffentlichkeit noch wenig verankert. **Helene Roitinger** musste das als Cellistin in ihrem Studium leidvoll erfahren und hat in der Eutonie ihren Lösungsweg gefunden. Für diesen Beitrag hat sie Studien aus Musikphysiologie und Musikermedizin gesichtet. Forscher gehen davon aus, dass 80–90 % der berufsbedingten Schmerzen (myofasziales Schmerzsyndrom) durch Muskelverhärtungen (Entwicklung von Triggerpunkten) entstehen. Mit ihrer kreativen Herangehensweise bietet die Eutonie individuelle Lösungen, z. B. durch die Arbeit an einer freien, durchlässigen Aufrichtung, durch den Einsatz von hartem Material, durch „ein feines Lauschen auf die Sprache des Körpers“, durch das Heranführen an selbstständiges Üben. Die Autorin erlebt – am eigenen Leibe und bei den Menschen, mit denen sie arbeitet – mehr Ruhe und Gelassenheit, eine tiefe Verbundenheit, neue Klangqualität und musikalische Ausdruckskraft.

Barbara Göger betritt mit der Kombination von Beratungsarbeit und körperlicher Selbstwahrnehmung durch Eutonie gewissermaßen Neuland. „Die Intimität der eigenen Körperlichkeit“ im beruflichen Kontext anzusprechen sei für die meisten Menschen in unserem Kul-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

turraum noch ungewohnt, ist ihre Erfahrung. Dazu brauche es Vertrauen auf beiden Seiten. Verschiedene Beispiele aus der Arbeit mit einem Team, in themenorientierten Seminaren oder im Coaching mit Einzelpersonen verschaffen Einblick in die kreative Arbeitsweise der Autorin. Die Verknüpfung von zwei Welten: „Sitzen und Reden" mit „Erleben, Spüren und Erfahren" macht die Wechselwirkungen von Körper, Geist und Psyche bewusst und führt zu neuen Erkenntnissen. Eine Einordnung der Eutonie in die Wissenschaftsbereiche Medizin/Neurowissenschaften, Soziologie, Philosophie, Psychologie und Pädagogik im letzten Teil enthält wertvolle Literaturhinweise, zeigt mögliche Verbindungen zwischen wissenschaftlichen Theorien und eutonischer Praxis auf und weist Eutonie als eine Methode aus, die offen für Erkenntnisse aus anderen Disziplinen ist. Die Verbindung von wissenschaftlicher Expertise und Alltagspraxis hilft, den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen.

Eutonie Gerda Alexander – geeignet für alle Altersstufen? Wie ist das möglich? fragt sich die Autorin **Barbara Seitz**. Nach langjähriger Berufserfahrung als Physiotherapeutin und Eutonie-Pädagogin/-Therapeutin ist sie überzeugt: „Veränderungen, Entlastungen und Verbesserungen sind immer möglich, und das bis zum letzten Atemzug." Durch Tonus-Adaption und Tonus-Regulierung schafft Eutonie die Basis dafür. Hier werden reichhaltige, manchmal verblüffende Erfahrungen in der Arbeit mit unterschiedlichen Altersstufen beschrieben und kommentiert. Als ein Beispiel sei an dieser Stelle die Projektwoche mit Jugendlichen (13–15 Jahre) an einem Gymnasium erwähnt: Die Autorin erkundet den Zusammenhang zwischen der Aufrichtung im Sitzen und den Auswirkungen auf das Schreiben. Sie dokumentiert die Ergebnisse und staunt selbst über tiefgreifende Veränderungen.

Wie Sie sehen, liebe Leserin und lieber Leser, hat jeder Text einen anderen Blick auf die Grundthemen, die Methodik und das „Handwerk" der Eutonie. Die Grundlagen tauchen jedoch in allen Beiträgen zyklisch wieder auf. Wo auch immer Sie zu lesen beginnen und Ihre Lektüre fortsetzen: Sie werden Verbindungen entdecken und sich angesprochen fühlen. Es geht um Sie. Es geht um uns alle.

- Wie können wir in dieser Zeit menschlich leben? Was können wir dem Kontroll- und Machbarkeitswahn entgegensetzen? Was ist zu tun gegen Arbeitsdruck und (Selbst-) Ausbeutung, gegen Spaltung und Ausgrenzung, Vereinzelung und fortgesetzte Burnout-Produktion?
- Wie kommen wir zu einem Miteinander? Wie schaffen wir die Voraussetzungen für Gemeinschaft, ein Bewusstsein für unsere Zugehörigkeit und tiefe Verbundenheit?

Das Jahr 2020 mit seinen zahlreichen weltweiten Katastrophen macht uns unsere Verletzlichkeit bewusst und lässt diese brennenden Fragen existenziell werden. Für Eutonie-Pädagog*innen ist ganzheitliche Bildung, wie sie von der Eutonie und anderen achtsamkeitsbasierten Methoden praktiziert wird, ein zentraler zukunftsfähiger Bestandteil eines umfassenden Transformationsprozesses. Hat der erst begonnen oder sind wir schon mittendrin?

Die Autor*innen und Herausgeberinnen haben Eutonie als eine Vertrauen bildende und Präsenz fördernde Körperarbeit erfahren und in langjähriger Auseinandersetzung erprobt. Sie möchten dazu beitragen, einen Raum für notwendige Veränderung zu schaffen.

Lesen Sie selbst!

Bremen im November 2020
Renate Riese

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

Teil 1: Mit Schmerz und Leid umgehen. Vor- und Nachsorgen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

1 Bevor wir ausbrennen: Wie Eutonie die Burnout-Prävention unterstützt

Martina Kreß

Was können wir tun, damit es erst gar nicht zum Erschöpfungssyndrom, auch bekannt unter dem Begriff „Burnout", kommt? Und was können wir tun, wenn wir erste Anzeichen von chronischem Stress und anhaltender Erschöpfung bemerken?

Wir brauchen in dieser schnelllebigen Zeit, die geprägt ist von Informationsüberflutung, hoher Komplexität und Flexibilität, neue Kompetenzen, um gesund mit diesen Anforderungen umzugehen. Dazu gehören Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und ein gut ausgeprägtes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit (Selbstwirksamkeitserwartung). Die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers ist, wie wir im Folgenden sehen werden, eine entscheidende Voraussetzung dafür.

1.1 Zum Begriff: Burnout

Der Begriff „Burnout" (-Syndrom) wurde durch den deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger (1974) und die amerikanische Sozialpsychologin Christina Maslach (Maslach & Leiter, 2001) geprägt. Die frühen Studien beschäftigten sich mit Personen in den helfenden Berufen (insbesondere Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen, Pflegekräfte und Sozialarbeiter*innen), die stets bedürftige Menschen emotional unterstützen mussten und deswegen besonderen emotionalen und interpersonalen Stressoren ausgesetzt waren. Mit dem Terminus „Burnout" beschrieben Freudenberger und Maslach einen Zustand der emotionalen Erschöpfung und Demotivation dieser Berufsgruppen. Später wurden ähnliche Symptome in anderen Berufen, wie z. B. bei Führungskräften, Mitarbeitenden im Dialogmarketing, Polizist*innen, Lehrer*innen, beobachtet. Das Burnout-Syndrom wird somit nach Stock Gissendanner, Stock, Tigges-Limmer und Schmid-Ott (2017a) nicht mehr als eine spezifische Problematik der helfenden Berufe angesehen. Klinisch wird die Diagnose meist anhand des „Leitsymptoms andauernder Erschöpfung und anderer psychosomatischer Beschwerden mit dem Begleitphänomen Distanzierung von der Arbeit und reduzierter Leistung" festgestellt (Stock Gissendanner, Stock, Tigges-Limmer & Schmid-Ott, 2017b, S. 7).

Streng genommen ist laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Burnout keine Krankheit, sondern wird lediglich im Kapitel „Faktoren, die den Gesundheitszustand oder den Kontakt mit Gesundheitsdiensten beeinflussen" beschrieben. (WHO, 2019b mit Verweis auf ICD-10 Z73.0 und ICD-11, siehe auch WHO, 2019a). So ist der Begriff Burnout unter Experten in mehrfacher Hinsicht umstritten. Viele beanstanden, dass es sich um eine Modediagnose handle, hinter der sich psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen verstecken. Andere (z. B. Nagel, 2019) kritisieren die geplante Einschränkung im ICD 11 (ICD: internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) in Hinblick auf die Phänomene im beruflichen Kontext. Denn: definiert man den Begriff als einen Zustand der chronischen Erschöpfung, lässt er sich auch bei Rentner*innen, Student*innen und bei pflegenden Ange-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

hörigen beobachten. Die Ursachen der chronischen Erschöpfung ähneln sich vielfach: Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, mangelnde Gestaltungsspielräume und fehlende Erholungsphasen sind gravierende Auslöser eines Burnouts, bzw. chronischen Überlastungssyndroms.

Die AOK zählte 2017 durchschnittlich 5,5 Arbeitsunfähigkeitsfälle je 1.000 Mitglieder aufgrund einer Burnout-Diagnose. Damit hat sich die Diagnosehäufigkeit im letzten Jahrzehnt beinahe verdreifacht. Auch das Krankheitsvolumen dieser Diagnosegruppe hat sich rapide erhöht: waren es 2005 noch 13,9 Krankheitstage, registrierte die AOK 2017 bereits 116,7 AU-Tage je 1.000 Mitglieder (Radtke, 2019).

Risikofaktoren, die zu Burnout führen können, werden in zwei Kategorien unterteilt: in persönliche Risikofaktoren, die im individuellen Lebensstil und der Persönlichkeit eines Menschen begründet liegen, wie z. B. eine Neigung zur Selbstüberforderung und in externe, bzw. organisationsbezogene Risikofaktoren.

Es ist wichtig, im Rahmen der Präventionsarbeit die organisationsbezogenen Risiken zu analysieren und Maßnahmen zu ergreifen, diese zu mindern oder besser noch abzustellen. Die Verantwortung der Burnout-Prävention darf auf keinen Fall lediglich beim Arbeitnehmenden liegen. Dies sollte nicht vergessen werden, wenn wir uns im Folgenden vor allem den persönlichen Risikofaktoren zuwenden, oder besser noch: den persönlichen Fähigkeiten und inneren Kräften, die uns widerstandsfähig machen und helfen, besser mit Stress-Situationen umzugehen.

1.2 Fremd oder zuhause im eigenen Körper

Der Einfluss der technischen Entwicklung in den letzten Jahrzehnten hat unser Leben und unsere Beziehung zum eigenen Körper sehr verändert. Seit der Einführung von Computern und Smartphones verbringen wir zunehmend Zeit vor Bildschirmen sitzend. Unsere Sinneswahrnehmung reduziert sich dadurch immer mehr auf das Sehen. Vieles spielt sich nur noch in unserem Kopf ab und der Körper wird zunehmend vergessen. Es sei denn, er meldet sich durch Schmerzempfindung in Schultern, Nacken, Rücken etc.

Elementare Sinneserfahrungen wie Schmecken, Riechen, Tasten, das Spüren des Körpers in Ruhe und Bewegung (Propriozeption) spielen eine immer geringere Rolle, je mehr sich Menschen in virtuellen Welten bewegen. Das hat Folgen. In seinem Buch: *Lektionen aus dem 21. Jahrhundert* schreibt Yuval Noah Harari: „Menschen, die sich ihrem Körper, ihren Sinnen und ihrer physischen Umgebung entfremdet haben, fühlen sich leicht isoliert und desorientiert“ (Harari, 2018, S. 131). Sie verlieren sprichwörtlich den Boden unter den Füßen und die Fähigkeit, sich abzugrenzen und einem Zuviel zu entziehen.

Zunehmend gewöhnen wir uns daran, zu jeder Zeit erreichbar zu sein. Viele sind permanent in den unterschiedlichsten Sozialen Medien unterwegs. Die Grenze zwischen Privat- und Berufsleben verschwimmt immer mehr. Die permanente Überflutung mit Informationen unter ständigem Zeitdruck sorgt für zusätzliche Probleme.

Neben der durch technische und gesellschaftliche Veränderungen ausgelösten Beschleunigungsdynamik (Rosa, 2005; Rosa, 2016), ist die zunehmende Entfremdung vom eigenen Körper eine Entwicklung, die sicherlich zur Zunahme des Erschöpfungssyndroms beiträgt. So sieht auch die Ärztin Miriam Prieß die Ursache für Burnout nicht nur im Stress, sondern in der Entfremdung des Menschen von sich selbst. In ihrem Buch beschreibt sie, dass der Aspekt von Beziehung bei Burnout-Erkrankungen die entscheidende Rolle spielt: die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung zur Umwelt. „Menschen brennen aus, weil sie den Dialog zu sich verloren haben und in konfliktreichen Beziehungen zu ihrem Umfeld stehen“ (Prieß, 2013). Von daher beobachten wir Symptome, die unter dem Begriff „Burnout“ be-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen“ (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.

schrieben werden, heute nicht nur bei Personen in helfenden Berufen, sondern sie sind ein Phänomen, das Menschen in ganz unterschiedlichen Tätigkeitsgruppen (bezahlt oder unbezahlt) erfasst.

Psychosomatische Reaktionen auf chronischen Stress und Überlastung können Muskel-Spannungen, Schmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden sein. In der Freizeit wird häufig keine Erholung gefunden, Essgewohnheiten können sich ändern, zunehmend werden Substanzen wie Alkohol und Nikotin etc. gebraucht (Stock Gissendanner, Stock, Tigges-Limmer & Schmid-Ott, 2017b). Lebensfreude und Selbstwertgefühl schwinden, häufig treten auch Gedanken der Selbstablehnung auf. Menschen, die unter dem Erschöpfungssyndrom und einer häufig damit verbundenen Depression oder Angststörung leiden, ziehen sich nicht nur von der Umwelt, der Gefühlswelt und ihren Mitmenschen zurück, sondern auch von ihrer Körperperipherie, von ihrer Körperoberfläche. Sichtbar wird das am auffälligsten an den oft blassen, maskenhaften Gesichtern. Die seelische Erstarrung und der Verlust der Schwingungsfähigkeit zeigen sich auf der körperlichen Ebene. Die Muskulatur ist verhärtet oder zu schlaff, die Bewegungen sind wenig durchlebt. Der eigene Körper wird nicht als Zuhause, sondern als Fremdkörper erlebt, der den hohen Maßstäben an die eigene Leistungsfähigkeit nicht gerecht wird. „Was die Menschen […] wirklich bräuchten, sind Instrumente, die sie mit ihren eigenen Erfahrungen verbinden" (Harari, 2018, S. 130), stellt Harari unter der Überschrift „Menschen haben Körper" in seinem Buch fest.

Doch diese „Instrumente" gibt es längst. Vor einem Jahrhundert entstand in Europa und Amerika, „als unter dem Einfluss des Maschinenwesens die Menschen in ihren Lebensäußerungen zu verkümmern begannen" (Jakobs, 1990, S. 15), eine Bewegung, die einen neuen Zugang zum eigenen Körper in seiner leib-seelischen Ganzheit suchte. Wichtige Pionierinnen und Pioniere der neuen Bewegung waren Jacques Dalcroze, Elsa Gindler, Hinrich Jakobi, Gerda Alexander, Dore Jakobs, Mosche Feldenkrais, F. Mathias Alexander, Volkmar Glaser, Charlotte Selver, Heinrich Medau, Elfriede Hengstenberg, Clara Schlaffhorst, Hedwig Andersen, Alice Schaarschuch und Ilse Middendorf. Ihnen allen ging es darum, über konkrete Körpererfahrung ein neues Bewusstsein für den Körper, bzw. den Leib (als körperlich-geistige-seelische Einheit) zu schaffen. Harari (2018) selbst findet dieses „Instrument" in der Vipassana Meditation, einer der ältesten Meditationstechniken Indiens, in der Mitgefühl und Achtsamkeit geübt wird.

„Das Annehmen des eigenen Körpers ist eigentlich nur möglich, wenn ich spüre, wie es *ist* in meinem Körper und nicht, wenn ich ständig denke, wie mein Körper sein sollte", schreibt Helen Reinhard in ihrem Artikel Leibtherapie für Depressive und weiter: „Je mehr das Sich-Spüren in den Vordergrund kommt, umso mehr Raum wird frei für positive Leiberfahrung. Je öfter der Leib als leicht, warm, lebendig, angenehm erfahren wird, desto eher kann der eigene Körper angenommen und unabhängig von der äußeren Form als positiv erlebt werden. Wissen, dass man sich und seinen Körper annehmen sollte, das tun alle, aber im Grunde ist nur die Erfahrung imstande, langsam die Beziehung zum eigenen Leib zu verändern und damit auch zu sich selbst" (Reinhard, 1990, S. 13).

1.3 Sich selbst und die eigenen Grenzen (wieder) spüren lernen

Nicht das Wissen, sondern das konkrete Spüren unserer Körpergrenzen ist die Basis unserer Identität und damit Grundlage für eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit (Bühler, 2012). Diese beinhaltet die Fähigkeit, immer wieder innezuhalten, die Lage einzuschätzen und zu entscheiden, ob ich so weiter machen will wie bisher oder ob es Alternativen gibt. Ein körperbewusster Mensch wird eher als andere auf Signale, die der Körper sendet, aufmerksam und

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Angelika Klank: „Eutonie – vom Körper lernen" (9783456861203) © 2021 Hogrefe Verlag, Bern.