

Sich seiner selbst bewusst werden

Wie verbessert „Eutonie Gerda Alexander“ die Resilienz? | Barbara Seitz

Die Körpererfahrungsmethode Eutonie wurde von Gerda Alexander begründet und soll die spontanen Eigenbewegungen und das Selbstvertrauen der Praktizierenden stärken. Im Unterricht lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihren individuellen Tonus auf die „Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“. Luise Reddemann schrieb 2001 dazu: „Wir meinen, dass eine achtsame Arbeit mit dem Körper, bei der es vor allem ums Spüren geht, die beste Form der Körperarbeit mit und für traumatisierte Menschen ist“.

Ziel der Eutonie Gerda Alexander

Tonusflexibilität zeigt die Fähigkeit, jederzeit seinen eigenen Spannungszustand angemessen auf die augenblickliche Lebenssituation einzustellen.

Bei vielen Menschen ist die Tonusflexibilität durch chronische Verspannungen und Fehlhaltungen eingeschränkt. Ganze Muskelgruppen sind dauerhaft fixiert und stören vitale Funktionen, zum Beispiel die Atmung und Organtätigkeit, wenn der Brustkorb eingesunken ist.

Durch unzählige Erlebnisse in der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen bilden sich ganz individuell eigene Körperstrukturen und Prägungen heraus, die chronische Tonusfixierungen in den Muskelketten nach sich ziehen.

Ziel der Eutoniarbeit ist es, Tonusfixierungen zu lösen und einen Spannungsausgleich im gesamten Organismus herbeizuführen, sodass sich die ursprüngliche Lebendigkeit und Beweglichkeit wieder einstellen kann.

Ein wichtiges Anliegen der Eutonie ist es, einen Prozess zur Entwicklung von Selbständigkeit und Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit in Gang zu setzen.

Die Eutonie Gerda Alexander ist eine bewährte Körpermethode, die einfach und für jeden Menschen ohne großen Aufwand praktizierbar ist.

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern **eu = gut, wohl, angemessen** und **tonos = Spannung, Stimmung**. Das weist bereits auf die Verbundenheit von Körper und Psyche hin und benennt das Ziel der somatopsychischen Körpermethode: Tonusflexibilität – Tonusregulierung.

Tonus

Tonus bezeichnet den Spannungsgrad der Muskulatur, der Faszien und des Bindegewebes, der Haut, der Gefäße und Organe. Der Tonus entwickelt sich aus dem Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist. Bei gesunden Menschen reguliert sich der Tonus unwillkürlich und passt sich jeder augenblicklichen Anforderung an: Er erhöht sich bei Bewegung und senkt sich im Schlaf. Er stellt sich auf das Tragen einer schweren Last ein oder auf das Heben eines leichten Gegenstandes. Freude, Angst

und Erregungen aller Art erhöhen den Tonus, während Müdigkeit, Trauer und Erschöpfung den Tonus senken.

Jede und jeder von uns kennt das aus eigener Erfahrung: Eine zugeschnürte Kehle, ein enger Brustkorb, zitternde Knie, wenn wir aufgeregt sind, oder die Leichtigkeit, mit der wir mehrere Stufen gleichzeitig hochsteigen, wenn uns eine gute Nachricht erreicht.

Das Wort „Tonus“ bedeutet also gleichermaßen Spannung und Stimmung und umschreibt damit das untrennbare Zusammenspiel von körperlichem und seelischem Empfinden.

Seine Flexibilität sagt etwas über den Grad unserer Lebendigkeit aus. Eu-Tonus ist der stimmige, situationsgemäße Tonus. Im Eutonieuunterricht lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihren individuellen Tonus auf die „Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“.

Auch bei anderen Menschen können wir Tonusunterschiede wahrnehmen: Ein schlafendes Kind hebt sich schwerer auf,

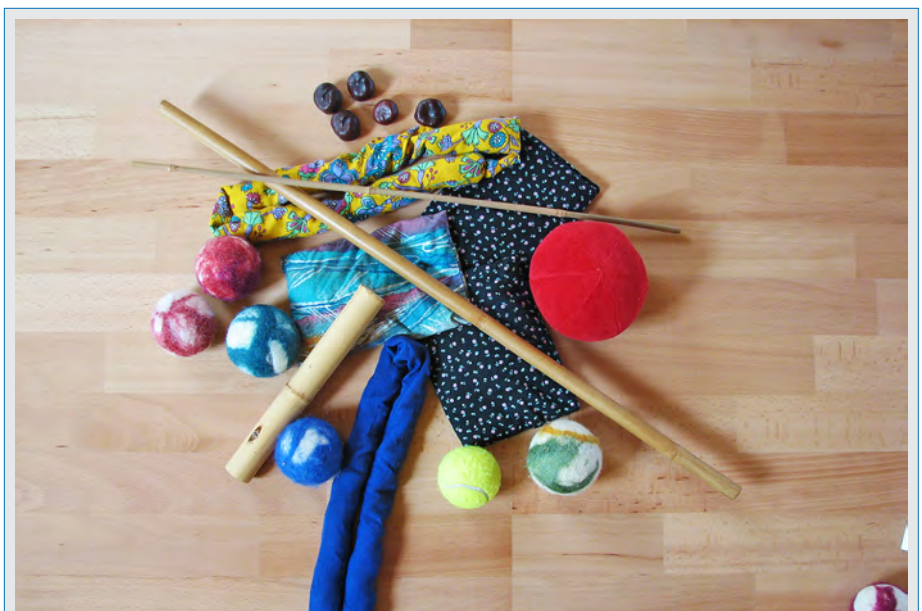


Abb. 1: Das sind klassische Eutoniematerialien: Wollbälle, Kastanien, Kirschkernkissen und so weiter.

als ein waches, das sich einem freudig entgegenstreckt.

Der Tonus als Spannung und Stimmung überträgt sich von Mensch zu Mensch, er wirkt „ansteckend“. Deutlich wird es beim Gähnen oder Lachen. Unbewusst wirkt der Tonus über den eigenen Körper hinaus auf andere Menschen.

Gerda Alexander hat das Phänomen der Tonusübertragung und der Tonusadaptation empirisch erforscht und als wichtige Komponente für soziale Beziehungen erkannt. Giacomo Rizzolatti fand die neurologische Erklärung durch seine Entdeckung der Spiegelneuronen (Empathie und Spiegelneurone – Die biologische Basis des Mitgefühls, 2008 edition unseld).

Das achtsame Erspüren des Körpers mit den Übungsweisen der Eutonie Gerda Alexander wirkt regulierend auf den Körpertonus und auf den Psychotonus.

Auf die eigenen Grenzen achten

Die verbalen Anleitungen führen zu achtsamen, bewusst ausgeführten Bewegungen, die lösend auf tiefliegende Verspannungen wirken. Die Eutonie-Übenden erleben die Auswirkungen der Bewegungszusammenhänge und die Tonusregulierung zum Beispiel im Nachspüren der Unterschiede beim Vergleichen der bereits geübten Körperseite zur anderen.

Oft wird der achtsam bearbeitete Bereich zum Beispiel als wärmer, tiefer liegend, breiter, leichter oder flacher beschrieben. Die eigene Beweglichkeit wird neu entdeckt, ein Gleichgewicht der körperlich-seelischen Spannungen stellt sich ein und die Kompetenz für die eigene Gesundheit wächst.

Auf vorhandene Einschränkungen oder Schmerzen kann jeder individuell Rücksicht nehmen, da die Teilnehmer frei sind, den Anleitungen in ihrem eigenen Tempo oder Bewegungsausmaß zu folgen. Die Aufforderung, auf das eigene Maß (was tut mir wirklich gut?) zu achten, wird während der durchgeführten Übungseinheit immer wieder in den Unterricht mit einbezogen.

Die Eutonie verzichtet auf jegliche Leistungskontrolle, Bewertung und Suggesti-

on. Wichtig sind die selbst erlebten Wahrnehmungen und die Entwicklung des Körperbewusstseins durch das Erspüren der eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

In einer Eutonie-Übungseinheit wird durch verschiedene Wahrnehmungen die Oberflächen- und Tiefensensibilität ange-regt. Es kommt zu einer Resensibilisierung durch vielfältige Übungsweisen mit den Eutonie-Prinzipien **Berührung, Innenraum, Kontakt, Transport und vielen weiteren**.

Eutonie-Übungen

Gerda Alexander entwickelte viele Möglichkeiten zum Üben, die immer neu kombiniert und spielerisch variiert werden können. Es handelt sich dabei um verschiedene Aspekte unserer körperlichen Empfindungsfähigkeit, die einzeln fokussiert werden. Sie sind nicht nur für den Unterricht geeignet, sondern lassen sich jederzeit und überall bei den täglichen Beschäftigungen anwenden – in einer Ruhelage ebenso wie in Bewegung.

Alle Übungsweisen dienen dazu, Spannungen in den Muskeln und Faszien auszugleichen, vegetative Funktionen (Atmung, Blut- und Lymphkreislauf, Stoffwechsel usw.) zu harmonisieren und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Die Berührung

Durch vielfältige Anregungen des Tastsinns mit und ohne Material verfeinern und vertiefen sich die Wahrnehmungen, die über die Haut erfahren werden. Der eigene Körper wird in seiner Form und äußeren Begrenzung deutlicher. Das gibt Sicherheit, baut Stress ab und stärkt das Gefühl für die eigene Identität.

Der Innenraum

Die Räumlichkeit (Dreidimensionalität) des eigenen Körpers mit seinen inneren Strukturen wird durch Tasten und Erspüren bewusster. Das wirkt befreiend auf die Organe, fördert die Durchblutung und den natürlichen Atemfluss. Auch abgewehrte Emotionen können sich melden und Raum bekommen.

Der Kontakt

Im Kontakt wird die Aufmerksamkeit bewusst über die eigene Hautgrenze hinaus auf ein Objekt oder eine Person gerichtet



**Der Praxisausstatter
für ÄRZTE, HEILPRAKTI-
KER & THERAPEUTEN**

PREMIUM
Therapieliege
SERAPHIN TRIO D



€ 3.499,-
Aktionsangebot
inkl. MwSt.

- 3-teilige Liegefläche mit Dachstellung über Elektromotor mit Handschalter
- Fußteil positiv ca. 70° anstellbar für sitzende Behandlung
- 1-teiliges stufenlos verstellbares Kopfteil 40° positiv / ca. 85° negativ
- Elektromotor für elektrisch einstellbare Lordose-Stellung (Dachstellung)
- Komfortpolsterstärke 8 cm
- Polsterbreite 70 cm oder 65 cm
- Seitenpolster abklappbar
- CE-Kennzeichnung, MPG Klasse 1



Begrenztes
Aktionsangebot.
Jetzt online bestellen:
www.villinger.de



Weitere Informationen

- ☎ +49 (0) 7663 99082
- ✉ info@villinger.de
- 🌐 www.villinger.de

Gesamtkatalog 2017 noch schnell anfordern

und so eine Beziehung zwischen sich selbst und der Außenwelt herstellt. Der bewusste Kontakt hilft, die eigenen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz zu klären und das eigene Handeln und seine Auswirkungen bewusst zu erleben.

Der Transport

Unser Körpergewicht folgt der Schwerkraft. Ein fester Boden bietet Halt und Widerstand. Er gibt den Druck des Gewichtes zurück in den Körper. Diese Kraftübertragung (von Gerda Alexander „Transport“ genannt) wirkt aufrichtend durch die gesamte Skelettstruktur hindurch bis zum Scheitelpunkt. Den Weg der Kraftübertragung durch das Skelett nannte Gerda Alexander Transportweg.

Eutonie-Übungen helfen, die Kraft des Widerstandes erlebbar zu machen und für Aufrichtung, Bewegung und Arbeit zu nutzen. Fehlhaltungen und überflüssige Muskelspannungen können aufgelöst werden. Sich selbstwirksam zu erleben stärkt das Selbstvertrauen.

Unterstützung durch Eutonie

Der Oberarzt der Psychosomatischen Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg, Dr. Christian Firus definiert die Resilienz in seinem Buch „Die Verabredung mit dem Glück. So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft“ auf S. 81:

„Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Krisen mittels eigener Ressourcen zu meistern und für die persönliche Entwicklung zu nutzen (...) Die Resilienzforschung (...) geht davon aus, dass Widerstandsfähigkeit zu jeder Zeit im Leben durch Unterstützung erlebbar ist“.

Diese Unterstützung bietet die bewährte Körpermethode Eutonie Gerda Alexander an. Wahrnehmen und selbstwirksam handeln! Was kann ich selbst tun, damit ich mich wohler fühle? Patienten sollen eigene Bedürfnisse erspüren, Lösungen für die Umsetzung suchen, eigene Grenzen und Möglichkeiten erkennen und diese bewahren.

Die Eutonie wird dabei in individuellen Einzelstunden oder in Gruppen unterrichtet. Durch das Hinlenken der Achtsamkeit auf einen bestimmten Körperbereich beginnt die Tonusregulierung.

Eutonie unterstützt den Lernprozess zur eigenen Gesundheitsförderung und zur persönlichen Weiterentwicklung und versteht sich als „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Beispiel aus der Praxis

Die Klientin (78 Jahre, zwei künstlich ersetzte Hüftgelenke) kam drei Jahre nach ihrer letzten Operation im April 2017 zu mir. Sie hatte starke Schmerzen nachts beim Liegen an der linken Becken- und Beinaußenseite bis zur Wade. Liegen auf der linken Seite war ihr unmöglich geworden. Außerdem hatte sie sehr starke Schmerzen an der linken Becken- und Beinaußenseite beim Treppen hoch- und runtergehen.

Im Oberschenkel vorne (M. Quadriceps) und Knie hatte die Klientin keinerlei Beschwerden, doch sie musste sich nun wegen der Schmerzen mit der Hand am Geländer hochziehen. Da sie viele Treppen im Haus hat (1. OG) und sich und ihren Mann komplett selbst versorgt, suchte sie verzweifelt nach einer Verbesserung ihrer Situation und Reduktion ihrer Schmerzen. Der Arm begann vom Hochziehen und der Überlastung ebenfalls zu schmerzen.

Akzeptanz: Die Klientin hat ihre enorme Verschlechterung bewusst wahrgenommen.



Abb. 2: Mit einem Bambusrohr lässt sich in der Übung „Berührung“ die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Form vertiefen: die Haut als Schutz und Grenze.



Abb. 3: Kontakt – ein Sich-einspüren in das, was uns begegnet: Menschen, Objekte, Ereignisse. Fördert die angemessene Tonus-einstellung auf den jeweiligen Augenblick.

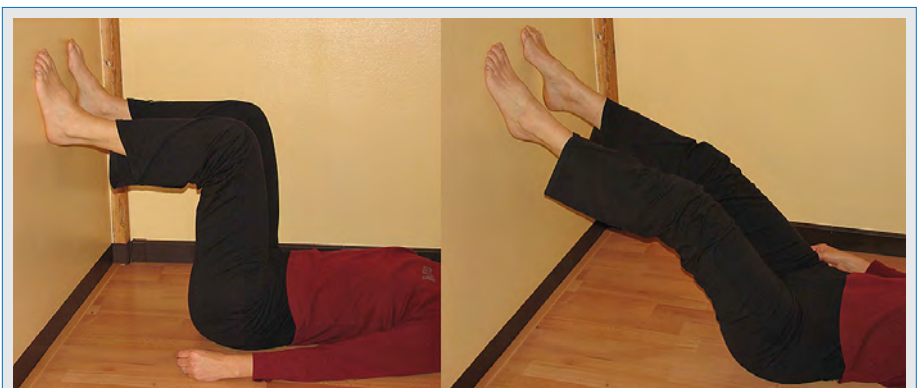


Abb. 4: Transport – Die Wirkung der Schwerkraft erleben und nutzen: sich tragen lassen und sich mit einem klaren Krafteinsatz z. B. von der Wand abstoßen und gegen die Schwerkraft bewegen.

Lösungsorientiertheit: Sie kümmert sich um eine Klärung/Lösung: Sie geht zum Arzt, wird geröntgt und erhält die Antwort, dass mit den operierten Hüften alles in Ordnung ist. Schmerzen müssen muskulär bedingt sein.

Verantwortungsübernahme: Verzweifelt und etwas ratlos, aber doch klarer geht sie nach Hause und überlegt, was sie nun unternehmen kann, um die sehr starken Schmerzen wieder loszuwerden.

Opferrolle verlassen: Sie wollte wieder so wie vor den Schmerzen die Treppen zu ihrer Wohnung im ersten Stock hoch- und runtergehen. Auf keinen Fall wollte sie mit ihrem Mann „nur wegen der Schmerzen“ in eine Erdgeschosswohnung ziehen, sondern aktiv etwas dagegen tun. In der Eutonie-Seniorengruppe (die ich leite) fragte sie, was sie selbst tun könne. Wir haben daraufhin Möglichkeiten der Spannungsregulierung mit der Eutoniemethode als Hilfe zur Selbsthilfe aufgezeigt.

Übung: Faszienarbeit mit dem Tennisball

Zu ihrer Eigenbehandlung legt die Klientin auf dem Bett in Rückenlage (mit aufgestellten Beinen) einen Tennisball unter die linke Beckenrückseite. Mit innerer Achtsamkeit begleitet sie die Berührung durch den Ball und den Druck der nach innen in die tiefen Gewebeschichten wirkt. Das Anschmiegen der Muskulatur und des Gewebes um die Rundung des Balls und das innere Begleiten des Gewichts, das nach außen durch den Ball zur Unterlage abgegeben wird (= Eutonie-Prinzip Kontakt) führt zum Lösen von Spannung in der Tiefe.

Von den Knien her pendelt die Klientin in kleinen Bewegungen seitlich, um benachbarte Regionen mit anzusprechen. Die Eutonie-Prinzipien Berührung (auch Druck nach innen von der Ballrundung) und Kontakt (das Spüren über die eigene Hautgrenze hinaus, zum Ball und durch den Ball zur Unterlage) führen zu einer Reduzierung der Faszien- und Muskelspannung.

Anschließend kann sie sofort wieder auf der linken Seite liegen. Zusätzlich reduziert sie die Faszienspannung an der linken Außenseite des Oberschenkels in Seitenlage links auf dem Bett liegend. Sie legt den Tennisball unter die Außenseite

des linken Beines und ein kleines Vor- und Zurückrollen verändert die Tiefenwirkung des Tennisballes. Wenn sie auf schmerzende Punkte trifft, fühlt sie zunächst einen Druckschmerz.

Sie lernt, diesem Druck gelassen zu begegnen, sich nicht zu wehren, sondern sich zu lösen und nachzugeben. So verändert sie die Spannung an der Außenseite des Beines in etwa 10 bis 15 Minuten.

Nach einer Woche Eigenbehandlung konnte die Klientin wieder völlig schmerzfrei die Treppe rauf- und runtergehen! Mit 78 Jahren sogar wieder völlig frei – ohne das Geländer zu benötigen oder zu berühren. Auch nachts haben sich die Schmerzen stark reduziert. Diese enorme Verbesserung motivierte sie, ihre Eigenbehandlung weiter fortzusetzen.

Aktuelles Befinden (Juli 2017): Es geht ihr deutlich besser, die Beschwerden sind nicht völlig verschwunden, da sie durch das unphysiologische Gehen (rechtes Bein ist seit der OP 1 cm kürzer) jeden Tag wieder neue Muskel- und Faszienspannungen aufbaut. Aber sie weiß, wie sie damit umgehen muss und kann sich jederzeit mit dem Tennisball selbst helfen.

Soziale Verbundenheit: Sie kann auch mit 78 Jahren in ihrer gewohnten Umgebung weiterwohnen und fühlt sich von ihrer Eutoniegruppe sehr gestärkt.

Ihre Verzweiflung wurde hier respektvoll aufgenommen und ihre Bedürfnisse in diesem Fall als so wichtig wahrgenommen, dass die Anleitung zur Selbsthilfe direkt umgesetzt wurde.

Zukunftsorientierung: Sie weiß jetzt genau, was sie selbst jederzeit tun kann und häufig auch tut, um die Spannungen zu beeinflussen. So ist jegliche Verzweiflung verschwunden (keine weiteren Arztbesuche notwendig) – ihr Selbstvertrauen ist zurückgekehrt, dass sie ohne Geländer überall die Treppen steigen kann, wieder Fahrradtouren unternehmen kann und vieles mehr.

Optimismus: Sie fühlt sich wieder gut und kräftig und sieht sehr optimistisch in die Zukunft.

Anwendungsbereiche

Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz und ihren vielfältigen Arbeitsweisen kann die Eutonie in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden. Sie wendet sich sowohl an Erwachsene als auch an Jugendliche und Kinder. Eutonie Gerda Alexander dient der Regeneration, der Gesundheitsförderung/Salutogenese und der persönlichen Weiterentwicklung. Eutonie Gerda Alexander kann eine Vielzahl

Der neue Angebotskatalog Praxisbedarf ist da!

Jetzt anfordern unter der kostenfreien Service-Hotline 0800-500 70 70!

Ihre Vorteile:

- **Schnelle Lieferung**, direkt und versandkostenfrei schon ab 70,- € Warenwert netto.
- Alle Arzneimittel und Medizinprodukte **aus einer Hand**.
- Konsequente Preisorientierung, **100%ige Kundenorientierung!**

NEU!

Exklusiv für Therapeuten – Ihr neuer Online-Shop! Jetzt kostenfrei anmelden unter:

www.apo97.de



von gesundheitlichen Störungen günstig beeinflussen; das gilt vor allem bei:

- psychosomatischen und vegetativen Störungen,
- Schmerzen oder Verspannungen des Muskel- und Bewegungsapparats,



Barbara Seitz

Seit 1995 arbeitet Barbara Seitz freiberuflich, ab 2005 in eigener Praxis für Eutonie Gerda Alexander und Physiotherapie mit zahlreichen fortlaufenden wöchentlichen Gruppe. Sie ist zertifizierte Eutoniepädagogin und -therapeutin, anerkannte Atempädagogin und -therapeutin durch BV-Atem, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin des Forums „Gesunder Rücken – besser Leben e. V.“. Eine Weiterbildung in Klientenzentrierter Gesprächsführung nach C. Rogers (GwG) und zahlreiche Fortbildungen in Feldenkrais, Alexander-technik, Konzentrativer Bewegungstherapie KBT und so weiter ergänzen ihre über 35-jährige Berufserfahrung und ihre beruflichen Qualifikationen. Barbara Seitz ist außerdem seit 2015 Schulleiterin der Gerda Alexander Schule e. V. in Freiburg.

Ihre Schwerpunkte sind Prävention, Salutogenese und Resilienz; Tonusregulierung, funktionelle Bewegungszusammenhänge, Gestaltung von Lernprozessen durch Körperwahrnehmung; Akuter und chronischer Schmerz.

Kontakt:

Praxis für Eutonie Gerda Alexander und Physiotherapie
Barbara Seitz
Offenburgerstr. 25
79341 Kenzingen
www.eutonie-seitz.de
www.eutonie-ausbildung.de

- Stresssymptomen,
- chronischen Schmerzen,
- Hautproblemen,
- Störungen und Erkrankungen im neurologischen Bereich sowie
- psychischen Problemen.

Die Methode bewährt sich als Hilfe zur Selbsthilfe:

- Bei Menschen, die in ihrem Arbeitsalltag einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind.
- In der Arbeit mit entwicklungsgestörten beziehungsweise -verzögerten Kindern.
- In der Fortbildung für Menschen in pädagogischen, pflegerischen und/oder therapeutischen Berufen.
- In der künstlerischen Arbeit (z. B. mit Schauspielern, Tänzern, Musikern).
- In der Geburtsvorbereitung.

Verbesserung der Resilienz?

Das eigene Erleben und Wahrnehmen der Spannungsunterschiede und das Üben mit der Eutonie-Methode ermöglichen eine eigene Tonusregulierung. Die Eutonie-

Übenden erleben sich dadurch als **selbstwirksam**. Sie erfahren ihre Körperstrukturen, ihre Körperform mit ihren Grenzen, die Auswirkungen auch kleiner Bewegungen auf den gesamten Organismus und ihre innere Ordnung im Bezug zur Außenwelt. Diese Verbesserung der Empfindungsfähigkeit des Menschen führt zu positiven Auswirkungen auf ihr soziales Umfeld.

Die somatopsychische Eutonie-Methode regt einen eigenen Lernprozesses an, der dazu führt, die Verantwortung für sich selbst und für die eigene Gesundheit zu übernehmen, Grenzen wahrzunehmen und zu bewahren sowie die Verantwortung für die sozialen Beziehungen zu übernehmen.

Die Eutonie-Methode arbeitet ressourcenorientiert und somit gewinnen die Praktizierenden zunehmendes Vertrauen in ihre **Selbstregulierung**.

Die insgesamt verbesserte Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Selbstregulierung führen zu einer Erhöhung der Resilienz. ■

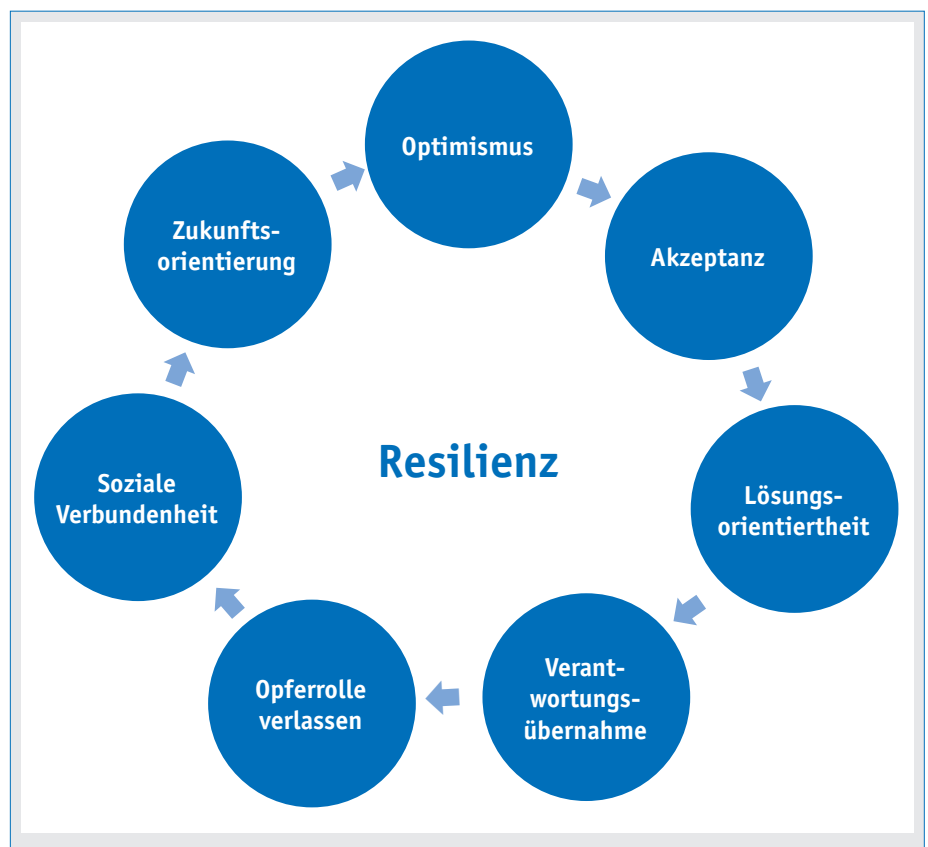


Abb. 5: Verbesserung der Resilienz durch Beachtung der sieben Punkte (s. Fallbeispiel!)