

## **Selbstverständnis und Alleinstellungsmerkmal der Eutonie-Methode**

**Selbstverständnis:** Die Eutonie-Methode beruht auf einem Gesundheitsverständnis mit dem Anspruch auf Gesundheitsförderung, wie es von der World Health Organisation (WHO) in der Ottawa-Charta 1986 deklariert wurde.

Der Wirksamkeitsanspruch der Eutonie-Methode wird begründet durch die Autopoiesis. Sie wird als Prozess der Selbsterschaffung und Selbsterhaltung lebender Einheiten von Maturana und Varela benannt und erklärt. (Baum der Erkenntnis, 1984)

Die Eutonie-Methode versteht sich als Hilfe, jedem Menschen individuell zu einer für ihn angemessenen Reaktion auf seine Umwelt zu verhelfen. Sie fördert ebenso die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen für sich selbst und die eigene Gesundheit sowie für die eigene Integration in die soziale Umwelt.

Die Eutonie-Prinzipien als praktische Übungsmittel wirken tonus-ausgleichend. Sie erhöhen oder senken die bestehende Tonuslage und werden entsprechend eingesetzt. Die Bedürfnisse der KlientInnen und die Diagnose bestimmen, welche Prinzipien angewandt werden und wie sie unterschiedlich miteinander kombiniert werden.

Die somatopsychische Stabilität wächst mit dem Vertrauen in den eigenen Körper.

Die Anleitungen erfordern Achtung vor der Persönlichkeit des Übenden und Neutralität: „Wenn ein Lehrer, dessen emotionales Spannungsgleichgewicht nicht erreicht wurde, die Abhängigkeit seiner Schüler zur Steigerung seines Selbstwertgefühls missbraucht und seine persönliche Unsicherheit mit der Rolle des Meisters kompensiert, wird dem wesentlichen Ziel der Eutonie, in jedem Schüler den eigenen Meister zu wecken, entgegengearbeitet.“ (Gerda Alexander)

**Alleinstellungsmerkmal:** Die Eutonie-Methode kennt keine festgelegten Übungen und bietet keine zu erlernende Technik an. Es geht um das eigene Empfinden und das persönliche Erleben. In jedem Menschen kann sich auf der Basis seiner eigenen Erfahrung ein ihm angemessener Lernprozess entwickeln: Möglichkeiten werden entdeckt, Grenzen anerkannt. Auf das Vormachen von Bewegungen, auf Suggestion und Stimulierung durch Musik wird verzichtet. Die Eutonie-Übenden werden durch wertneutrale Anleitungen angeregt, sich in Ruhe und in Bewegung spürend wahrzunehmen. Aus Ansagen werden Fragen: „Wie empfinden Sie die Temperatur Ihres Fußes?“ anstatt „Spüren Sie die Wärme Ihres Fußes.“ „Wie fühlen Sie das Gewicht Ihres Armes?“ anstatt: „Ihr Arm ist schwer.“ „Wie fühlen Sie sich? Wie ist Ihnen zumute?“ anstatt: „Fühlen Sie die Ruhe in sich.“ Wahrnehmen und annehmen, was wahr ist, in der eigenen Wirklichkeit des Augenblicks.

Ermutigt wird, dem eigenen Rhythmus zu folgen, die eigenen Möglichkeiten zu entdecken und zu entwickeln, die eigenen Grenzen auszuloten und zu achten.

Im Anschluss an angeleitete Übungen wird angeregt, eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen und sie weiter zu entwickeln. Im Kontakt mit anderen KursteilnehmerInnen kann gemeinsam in der Bewegung mit Tonusübertragung und Tonusadaptation experimentiert werden, die soziale Anforderung und das eigenen Bedürfnis nach Nähe und Distanz werden ausgelotet.

Das Ziel der Eutonie ist die innere Freiheit und die Selbstverantwortung eines jeden Menschen. In dieser Freiheit kann das eigene Maß gefunden werden und die Stärke, dieses Maß zu leben. In ihr kann der Mut wachsen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Es entfaltet sich Freude am eigenen Ausdruck und an der eigenen Kreativität.