

Burnout und Resilienz

Kongress von 22. bis 25. Mai 2014

Resilienz durch Widerstand

Im Stande sein, wieder zu stehen

Workshop: Karin Schaefer



Gerda Alexander (1908 – 1994) war die Gründerin der somatopsychischen Methode Eutonie. Ihre Grundannahmen beruhen auf dem humanistischen Menschenbild: Individualität, Würde und Freiheit jedes einzelnen Menschen, seine Entwicklungsmöglichkeit, seine Kreativität und seine Fähigkeiten zu sozialer Verantwortung. Körperbewußtsein und Ich-Bewusstsein sind nicht das Ziel der Eutonie, sondern Grundlage und Beginn für den Weg zum Anderen und für ein soziales Miteinander, das zur einer Weiterentwicklung der menschlichen Gesellschaft beiträgt.

Die Paxis der Eutonie basiert auf den Grundprinzipien: Berührung – Kontakt – Transport.

- **Berührung:** Ich fühle mich: Körperbewusstsein – Ich-Bewusstsein
- **Kontakt:** Ich wende mich meiner Umwelt zu und bin bereit für einen tonischen Dialog
- **Transport:** Ich nutze den Widerstand des Bodens für meine Aufrichtung und Bewegung

Transport – Widerstand – Resilienz

„Transport“ nannte Gerda Alexander die mechanische Kraftübertragung auf das Skelett. Das Eigengewicht des Körpers folgt der Schwerkraft und wirkt auf den Boden. Der Widerstand des Bodens wirkt der Schwerkraft entgegen: Druck erzeugt Gegendruck. Dieser Druck wird durch das Skelett über die Knochen und Gelenke übertragen (transportiert) und sorgt für die Aufrichtung des Menschen. Der Druck wirkt auf die Mechano-Rezeptoren. Sie stimulieren die an der Aufrichtung beteiligte reflektorische Skelettmuskulatur. Die willkürliche Muskulatur ist frei für Bewegung. Im Menschen werden die mechanischen Kräfte zu lebendigen, dynamischen Kräften. Die Funktionen seines Nervensystems regieren auf die Kräfte, die von außen auf ihn einwirken. In der Wechselwirkung zwischen den Systemen werden sie psychosomatisch verarbeitet und führen zu körperlichen und seelischen Reaktionen. Ein differenziertes Körperbewusstsein fördert die Entscheidungsfähigkeit des Einzelnen: Leiste ich Widerstand oder löse ich mich daraus? Widerstand von außen führt zur Erfahrung der eigenen Kraft, die dem Widerstand antwortet. Gleiche Kräfte, die aufeinander treffen, stützen sich gegenseitig und bewirken Stabilität.

Weg und Wirkung der Eutonie

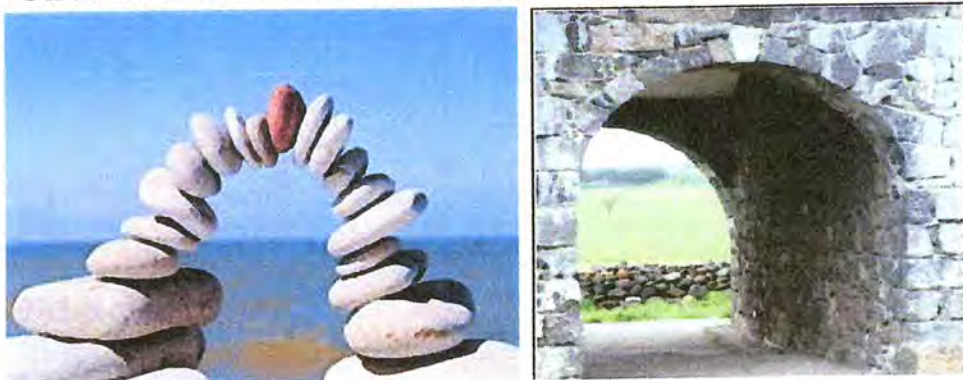
Der Weg führt Sie zu einer achtsamen Wahrnehmung Ihres Körpers: Was Sie wahrnehmen, das ist Ihre Wahrheit. Darum wird die Eutonie-Methode ohne Suggestion vermittelt. Als Wirkung erleben Sie Ihre wachsende Eigenständigkeit: Mit beiden Füßen auf dem Boden stehend begegnen Sie Ihrer Umwelt. Ihr Selbst-Verständnis hilft Ihnen, auch Andere zu verstehen.

Transport – Kraftübertragung – Aufrichtung

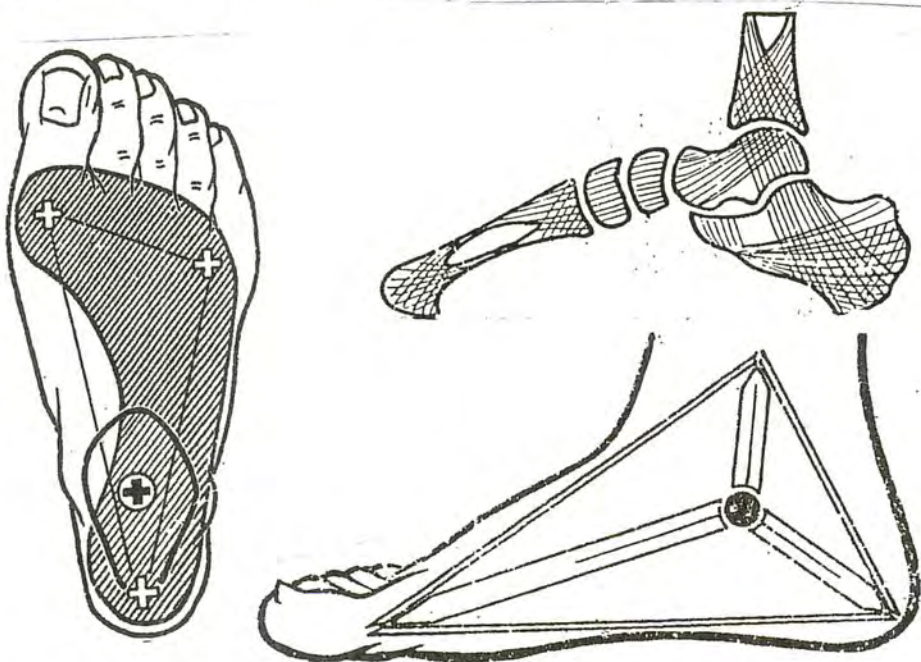
Ein Blick in die funktionelle Anatomie und Neurobiologie

- Sinnvoller Einsatz der biomechanischen Kräfte des Körpers
- Nutzung der Statik des Skeletts in Beziehung zur Schwerkraft
- Innervation der Mechano-Rezeptoren
- Stimulierung der reflektorischen Aufrichtung
- Befreiung der willkürlichen Muskulatur für Bewegung

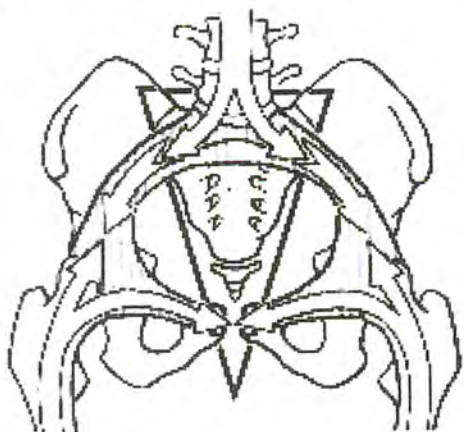
Statik im Bau: Die Kräfte halten den Schlussstein.



Statik im Fuß: Die Kräfte halten den Talus / Schlussstein (Wikipedia)



Statik im Becken: Das Körpergewicht folgt der Schwerkraft. Der Widerstand des Bodens wirkt aufsteigend: actio = reactio. Die Druckkräfte stabilisieren die Gelenke: Schambeinfuge, Iliosacralgelenke, Kreuzbein als Schlussstein.

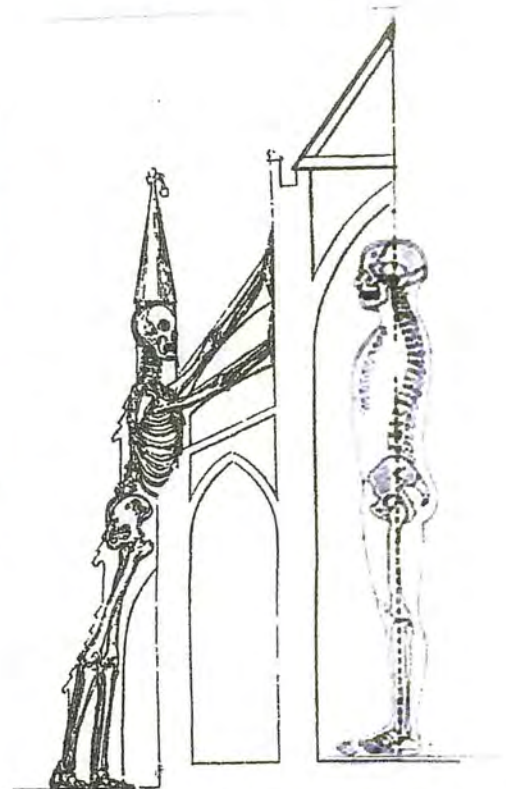


Abbilder Anatomie:
Kapandji 2009

Statik im Bau – im Körper

Wirkung der Schwerkraft:
Kopf → Füße → Boden

Widerstand und Aufrichtung:
Boden → Füße → Kopf



Skelettbauweise gotischer Kathedralen
Bartholomew 1839

Stützende Hände helfen
auf dem Weg zur Stabilität:

- Gestützt werden
- Sich stützen lassen
- Stütze geben, stützen:

„Weil Du mir widerstehst,
stehe ich wieder.“



Stabilität → Sicherheit
Sicherheit → Bewegungsfreiheit

Foto: Archiv G.-A.-Schule

Brücken bauen zu unserem biosozialen Umfeld

Aus der Erfahrung der eigenen leiblich-körperlichen Existenz, die durch die Schwerkraft vom Boden getragen wird, wächst die innere Stabilität, Aufrichtung führt zur Aufrichtigkeit.

Sie erlaubt, sich zu öffnen für die Mitgestaltung des biosozialen Umfeldes:

Tragen und getragen werden, stützen und gestützt werden, stärkende Gemeinsamkeit auf dem Weg unserer Visionen und vereint im Ziel. Kräfte, die sich begegnen, stützen sich gegenseitig. Lebende Körper stellen sich durch Tonusadaption aufeinander ein.

Statik des Menschen – Statik der Architektur

Ein uraltes Wissen: Ein Beispiel aus der Ilias von Homer (Ilias, 23. Gesang).

Kampf zwischen Odysseus und Ajax. Sie sind die Vertreter der verfeindeten Stämme, Achilleus ist der Schiedsrichter.

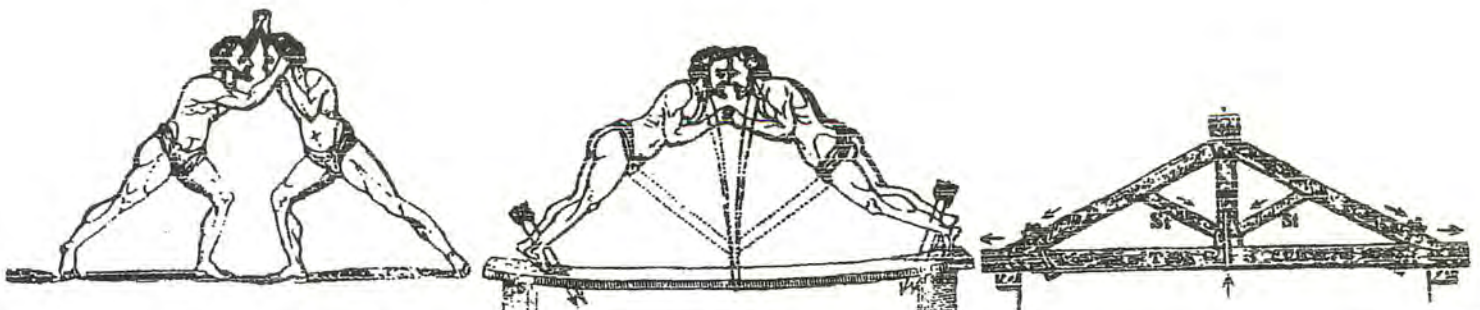
„Gegürtet traten sie in der Kreis der erregten Rivalen, umfassten sich in enger Verbindung, oben fest geschlossen zwischen ihren Köpfen und Armen, unten mit festgestellten Füßen in sicherem Anstand:

Wie zwei feste Balken, geformt vom Zimmermann in hohen Gebäuden, die standhalten gegen Wind und heulenden Sturm:

Oben fest verbunden, aber unten mit weitem Abstand, steht im Zentrum ihre solide Basis. ... Weder Odysseus vermochte, ihn (Ajax) verrückt auf den Boden zu schmettern, noch Ajax vermochte es, gehemmt von der Kraft des Odysseus.“

Weiter wird geschildert, wie es Odysseus gelingt, Ajax zu stürzen. Doch damit verliert er die stützende Gegenkraft und stürzt auf Ajax. Der Schiedsrichter Achilleus entscheidet:

„Beiden gebührt der Sieg.“



Woher kommt die Methode?

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Körperwahrnehmung und Körpererfahrung als ein Weg zur Menschenbildung erkannt und entwickelt.

Die Erkenntnis der Untrennbarkeit von Körper, Seele und Geist führte zu neuen, körperorientierten Methoden. Die methodischen und didaktischen Ansätze waren und sind so verschieden wie ihre Gründer, aber allen geht es um den Menschen und seine Potentiale. Die Anleitungen führen zu einem erweiterten Körperbewusstsein, der Körperbewusstheit: Der Mensch wird sich seiner selbst inne und erlebt sich in Beziehung zur Umwelt. Bevor es allgemein üblich wurde, von der Ganzheit des Körpers zu sprechen, galt Gerda Alexanders Aufmerksamkeit der Wechselwirkung zwischen den verschiedenen Funktionen unseres Organismus. Zu dieser Ganzheit gehörte für Gerda Alexander auch die Wechselwirkung zwischen der eigenen Leiblichkeit und der Umwelt. Jeder einzelne Mensch lebt in seinem persönlichen Beziehungsgeflecht, das wiederum eingebunden ist in das große Netz der Wechselwirkungen der ganzen Welt.

Seinen Körper spüren heißt, sich selbst auf die Spur kommen. Die Eutonie-Methode vermittelt Achtsamkeit sich selbst und der Umwelt gegenüber. Sinnlich erlebte Erfahrungen führen zu somatopsychischen Lernprozessen, die heilend wirken.

Neue neurophysiologische und biosoziale Erkenntnisse erklären die empirischen Erfahrungen und Forschungen von Gerda Alexander und bestätigen ihre Wirksamkeit und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung.

„Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen. Nicht durch Versenkung, sondern durch Erweiterung des Bewusstseins werden schöpferische Kräfte im Individuum entfaltet und zugleich die soziale Kontaktfähigkeit aktiviert – ein Entwicklungsweg, der die Qualität der Persönlichkeit freilegt und ihr die Anpassung an das Leben in der Gemeinschaft ohne Verlust ihrer Eigenart ermöglicht.“ (Gerda Alexander, 1976)

Die Eutonie Gerda Alexander® gehört zu den freien Gesundheitsberufen. Diese orientieren sich an den Ressourcen eines jeden Menschen mit dem Ziel, seine Gesundheitskompetenz und seine soziale Beziehungsfähigkeit zu fördern. Die Salutogenese mit der Frage „Wie entsteht Gesundheit?“ wird gegenüber der Pathogenese mit der Frage „Wie entsteht Krankheit?“ in Zukunft immer mehr an Bedeutung für unser Gesundheitswesen erhalten.

Weg und Ziel der Methode Eutonie Gerda Alexander sind heute so aktuell wie zur Zeit ihrer Gründung: Ressourcen kennen und nutzen lernen, um die eigenen Gesundheitspotentiale, die Fähigkeit zur Selbstverantwortung und eine gesunde Resilienz zu entwickeln.