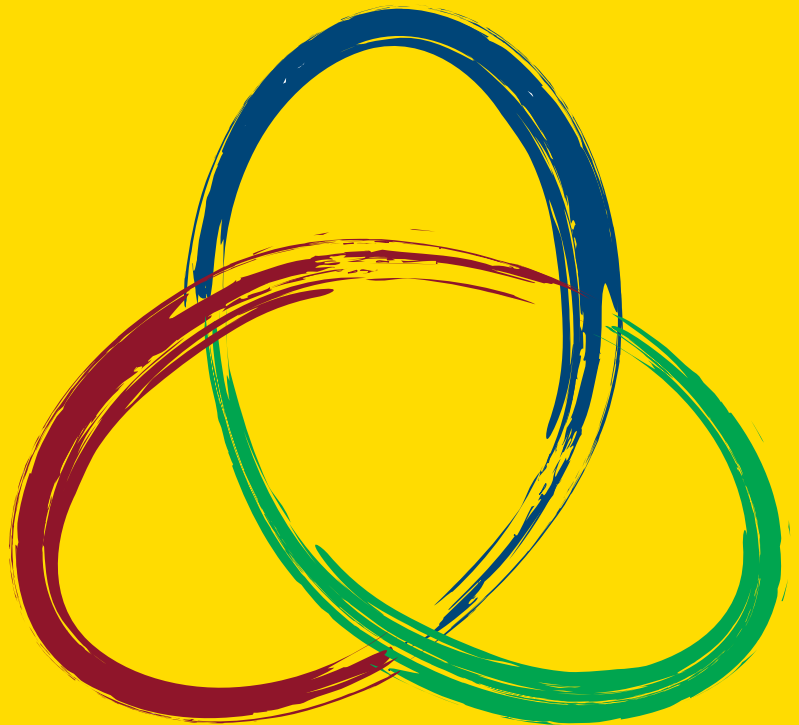


Gerda Alexander

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 begreiflichen 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-

lung von Übungsreihen, wie sich solche in manchen Lehrbüchern von Gymnastik- oder Atemschulen finden, mit hoher Wahrscheinlichkeit entweder Fehlleistungen oder Illusionen ergeben, wenn an einem Ort kein Lehrer zur genauen Anleitung vorhanden ist. Denn die Erfahrung zeigt, dass die gleichen Übungen, welche von mehreren Personen auf anscheinend gleiche Weise durchgeführt werden, zumeist zu verschiedenartigen Ergebnissen und Erlebnissen führen. Jeder Übende wird naturgemäß verschiedenartig reagieren, bedingt durch seine Gewohnheiten, Tabus und unbewussten Hemmungen, entsprechend der Art seiner Erziehung und der Vorbilder, denen der Betreffende nacheifert.

Die Folge ist, dass die Motorik das Ergebnis bewusster oder unbewusster Informationen ist. Sie lässt sich darum nicht auf die Abfolge eigenständiger Bewegungen reduzieren, so als ob der Körper nur von außen gelenkt würde. Die traditionelle Gymnastik erlaubt zwar eine mehr oder weniger vollkommene Ausführung erlernter Bewegungsfolgen, doch ohne eine neue «Präsenz» sind solche Übungen nur von bedingter Bedeutung; im Individuum selbst ändert sich dadurch nichts Wesentliches. Diese Arbeitsweise hat mit der Eutonie nichts gemein, denn diese beruht im Gegensatz hierzu auf der wiedererlangten Fähigkeit des bewussten individuellen Fühlens.

Fühlen und Beobachten sind verschiedenartige Wege – es ist notwendig, dass sie sich in einem dialektischen Prozess gegenseitig durchdringen. Um einen echten Kontakt mit sich selbst, mit den Nächsten und mit der Umwelt zu gewinnen, ist es erforderlich, seinen Körper in der Bewegung und im Kontakt zur Umwelt bewusst zu erleben. Meine lange Erfahrung in vielen Ländern hat mich gelehrt, dass eine überwiegend abstrakte Ausbildung zwar die intellektuelle Reaktionsfähigkeit erhöht, aber zugleich die Neigung zu eigenwilliger Imagination begünstigt, z. B. wird in einem Arbeitsprozess das Ergebnis rein intellektuell ohne jeden Realitätsbezug vorausgenommen.

Solches Abstrahieren und phantasiemäßiges Vorstellen ist Ausdruck der Unfähigkeit, in der wirklichen Situation präsent zu bleiben und zu bewusster Empfindung zu gelangen. Die Neigung, sich mehr mit intellektuellen Überlegungen als mit dem eigentlichen Erleben zu befassen, stellt diese Menschen häufig außerhalb der ihnen aufgegebenen Wirklichkeit. Der Lehrer kann deutlich erkennen, ob ein Schüler wirklich «eutonisch» arbeitet, ob er wirklich psychosomatisch gegenwärtig ist oder dies nur in seiner Vorstellung vollzieht. Die stetige Wechselbeziehung zwischen Gesamtpersönlichkeit und Umwelt ist, von unserem Standpunkt aus gesehen, die unerlässliche Voraussetzung für ein Realitätsbewusstsein, das die Grundbedingung einer guten psychischen Verfassung bildet. Zu lernen, sich und die Umwelt real zu fühlen und diese Fähigkeit in der Vielfalt des täglichen Lebens zu bewahren, ist daher eine der ersten Gaben und Aufgaben der Eutonie. Diesen Weg sollte man eigentlich nur mit Hilfe eines Lehrers unternehmen. Ist kein solcher vorhanden,

dann ist die Voraussetzung für eigenständiges Arbeiten die Fähigkeit, an sich selbst, in seinem authentischen körperlichen Erleben den wirklichen Sinn des von mir so sehr betonten bewussten Fühlens, das der Eutonie zugrunde liegt, zu entdecken.

Ich verweise zudem in diesem Buch auf die überragende Bedeutung der Haut als Organ, als lebendige Hülle mit zahllosen Innervationen des gesamten Organismus. Denn die Hautberührung, die uns Informationen über die Außenwelt vermittelt, teilt uns zugleich auch Wesentliches über uns selbst mit. Was wir berühren, berührt auch uns. Diese Dialektik steht wegen ihrer regulierenden Wirkung auf die Tonusfunktionen am Ursprung jenes beruhigenden Empfindens von Einheit und Wohlbefinden, das die Kontakt- und Berührungsarbeit in der Eutonie zu vermitteln vermag. Mit Hilfe der bewussten Berührungen im alltäglichen Leben ist es zwar nicht möglich, alle durch die Eutonie vermittelten Möglichkeiten zu erfahren – denn diese würden die qualifizierte Anleitung durch einen Lehrer voraussetzen. Jedoch vermag man dadurch zu ersten Entdeckungen zu gelangen, durch welche alle weiteren Schritte vorbereitet werden.

Die von uns vorgeschlagene Kontaktarbeit zeitigt unmittelbare Wirkungen. Sie entwickelt zugleich jene Sensibilität, die uns einen Teil unseres Selbst erschließt und uns dadurch hilft, unsere psychosomatische Ganzheit wieder zu entdecken.

Hierfür stellt die Bodenarbeit eine für die ersten Entdeckungen sehr günstige Ausgangsposition dar. Man muss aber nicht unbedingt liegen, um alles bewusst zu fühlen, was unseren Körper berührt. Wenn man beispielsweise lernt, die unterschiedlichen Berührungsqualitäten der Kleidungsstücke an unserem Körper oder der Gegenstände, mit denen wir umgehen, in einer globalen Wahrnehmung unseres Körpers in seiner Umwelt zu empfinden, so bietet das in der ersten Zeit viele Möglichkeiten zu persönlichen Entdeckungen. Wem es gelingt, in einem noch so geringen Maß jene Präsenz bei sich illusionslos zu verwirklichen, wird bald merken, dass die Berührung eine Fülle von Arbeitsperspektiven erschließt, ohne das psychosomatische Gleichgewicht zu gefährden. Entdeckungen wie die des Gamma-Nervensystems (Grandit und Koda 1946) und die Arbeiten von Grillner (Schweden 1977) und Wyke (England 1977) haben seitdem Erklärungen und wissenschaftliche Beweise erbracht. Die Geschichte lehrt uns, dass viele Entdeckungen ihre – sei es auch nur partielle oder vorläufige – wissenschaftliche Erklärung oft erst lange nach den empirisch gefundenen Tatsachen beibringen.

Dies muss uns bescheiden machen. Das Beispiel der Körpererziehung liefert genug Anlässe zum Nachdenken über den selbstbewussten Anspruch mancher Methoden (z. B. Bodybuilding), die, wenigstens für kurz, als «wissenschaftlich» galten, während andere, durchaus fruchtbare Ansätze als «unwissenschaftlich» abgetan wurden, weil sie rational noch nicht einzuordnen waren.

Die heutigen Erkenntnisse in verschiedenen Disziplinen und die modernen Forschungsmöglichkeiten können neue Formen der Zusammenarbeit und der

Formulierung von grundlegend neuen Einsichten ermöglichen. Wir danken es unseren Schülern, dass sie diese Arbeit wagemutig und selbstkritisch in Angriff genommen haben.

Neue physiologische Erkenntnisse klären nun mehr und mehr die objektiven Gesetze, welche die Wirkungen der Eutonie verständlich machen. Kontakte mit Wissenschaftlern und Forschungsinstituten fördern diesen Bewusstseinsprozess.

Allerdings wäre die Eutonie nicht entstanden, wenn wir erst die wissenschaftlichen Erklärungen ihrer Phänomene abgewartet hätten, ehe wir an uns selbst die umstürzenden Wirkungen eines neuen Zugangs zur vieldimensionalen Wirklichkeit feststellten. Freilich kann der Mensch auf der Suche nach seiner Identität und nach umfassenderer Seins- und Lebenserfahrung die Möglichkeiten der Forschung nicht ausschließen, auch wenn die einseitig intellektuelle Erkenntnis gewisser psychobiologischer Phänomene dem Menschen oft nur sehr wenig hilft, ja ihn sogar auf Abwege führt. Dies kann nicht überraschen, wenn man weiß, dass diese Phänomene ihren Ursprung im subkortikalen Bereich haben. Genau auf diese Ebene wirken die Manipulations- und Konditionierungsverfahren ein, die in unseren Gesellschaften die bekannten Entwicklungen hervorrufen. Es ist von lebensentscheidender Bedeutung, dass wir ihren Gefahren nicht erliegen.

Allerdings ist nicht jeder in gleicher Weise begabt, sein Körperbewusstsein zu steigern. Es ist selten, dass eine erste Erfahrung bereits so nachdrücklich wirkt, wie ich es in spektakulärer Weise bei einer großen Geigerin und bei einem berühmten Dirigenten beobachten konnte, deren Spiel und Bewegung sich schon nach einer einzigen Sitzung grundlegend wandelten. Meistens jedoch braucht man Geduld und Zeit, um jene Präsenz zu erreichen, da wir durch unsere Erziehung und durch unsere Lebensweise daran gehindert werden.

Ich habe stets versucht, meine Ideen möglichst einfach auszudrücken, und bei der Gestaltung dieses Buches den Akzent auf eine Arbeitsweise gelegt, die sich jeder in seinem alltäglichen Leben selbst zu eigen machen kann. Einfach bleiben heißt nicht simplifizieren. Oft ist das Elementare auch das Wichtigste, was bedeutet, jedes Sinnesorgan wieder derart lebendig zu machen wie einst in der ersten Beziehung eines Kindes zur Welt.

Allmählich entdecken die psychophysiologischen Wissenschaften Zusammenhänge, die die außerordentliche Wirksamkeit unseres Vorgehens zu erklären vermögen. Gewisse Entdeckungen hinsichtlich Struktur und Funktion des Nervensystems haben unserer Arbeit eine wissenschaftliche Untermauerung verschafft, von der sie vielfach Nutzen gezogen hat. Vor 25 Jahren war es beispielsweise unerklärlich, wie es uns gelingen konnte, einigen gelähmten Patienten, deren motorische Nervenbahnen, die man für unentbehrlich zur Lokomotion hält, zerstört waren, ihre Gehfähigkeit durch Bewusstmachung von Reflexbahnen wiederzugeben. Es blieb uns damals nichts anderes übrig, als unbescheidener Weise die Worte eines

großen Gelehrten nachzusprechen: «Und sie bewegt sich doch!» Die Eutonie kennt jedoch die Gefahren, und dies hilft uns, die in der biologischen Realität enthaltenen Möglichkeiten zu entdecken und uns dadurch in einem stets dynamischen und kreativen Prozess an das Lebensganze anzupassen, ohne der starren Struktur von Spannungen und Hemmungen zum Opfer zu fallen. Die Folgen einer durch Spannungen und Hemmungen geminderten Reaktionsfähigkeit sind heute bekannt. Wenn eine Situation Reaktionen erfordert, die über unsere Möglichkeiten hinausgehen, vollzieht sich eine Art panische Flucht, und wir verhalten uns ähnlich wie der geprügelte Hund, der nicht weiß, ob er beißen oder weglaufen soll. Gewisse Formen von Opposition bedeuten letztlich nur ein Geständnis der Ohnmacht und sind kein Zeichen größerer Freiheit. Henri Wallon hat zudem meisterhaft gezeigt, dass die Emotionen im muskulären Tonus gründen. Darum ist die Bedeutung der Fähigkeit, auf das Leben und die anderen Menschen im Vollbesitz des gesamten in der Tonusskala angelegten Reaktionsspektrums reagieren zu können, gar nicht zu überschätzen. Es lässt sich darum zeigen, dass nicht nur die Hypo- und Hypertoniker in ihrem emotionalen Leben gehemmt sind. Wer auf ein enges Spektrum des mittleren Tonus fixiert ist, ist nicht weniger beschränkt. Jene Reaktionsfähigkeit, die durch die maximale Elastizität des Tonus ermöglicht wird, haben wir gelegentlich mit dem Ausdruck «in Ordnung sein» bezeichnet, was nicht bedeutet, einer äußeren Ordnung unterworfen zu sein, sondern im Gegenteil, dass ein Mensch über ein Höchstmaß von Reaktionsmöglichkeit sowohl im sozialen wie im persönlichen Bereich verfügt. Dadurch wird ein Freiheitsspielraum gewonnen, ohne den es weder Ausdrucksmöglichkeit noch schöpferisches Vermögen gibt. Wir wissen auch, dass die durch eine starre Struktur gesetzten Grenzen zu den Hauptursachen für unsere Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit unseren Mitmenschen zählen. Da die Eutonie auf dem permanenten Kontakt mit der Umwelt beruht, erlaubt sie dem Einzelnen nicht nur, sich selbst wiederzufinden, sondern trägt gleichzeitig auch dazu bei, die Schranken seiner Isolierung zu durchbrechen. Diese wesentliche Komponente der Eutonie, die die Erziehung, die Rehabilitation und sogar die Therapie einbettet in die zwischenmenschliche und allgemeine Dynamik zwischen Individuum und Umwelt, mag sich einem äußeren Betrachter oder einem Anfänger aufgrund der ersten Arbeitsschritte vielleicht nicht sogleich erschließen. Eine aufmerksamere Betrachtung von Gruppenprozessen zeigt jedoch ihre ganze Tragweite. Um nur ein Beispiel anzuführen: Ist es nicht von grundlegender Bedeutung für einen Schüler, wenn er bereits bei seinen ersten Versuchen in der Eutonie die Entdeckung macht, dass seine Sinneswahrnehmungen, seine Welt- und Selbsterfahrung häufig völlig verschieden von denen seines Nachbarn sind, ja sogar ihnen entgegengesetzt sein können? Dies ist weder richtig noch falsch und enthält keinerlei Wertung, sondern bedeutet einen Schritt hin zur persönlichen Eigenständigkeit und zur Anerken-

nung menschlicher Verschiedenheiten. Von ebenso entscheidender Bedeutung für eine Person ist es, wenn sie in der Beziehung zu einer Gruppe, zunächst mittels eines einfachen Gegenstandes (z. B. eines Bambusstabes), entdeckt, dass es auch möglich ist, ohne Leitung in gemeinsamer Aktion als Gruppe zu handeln und sich in steter gegenseitiger Anpassung auf immer neue Situationen zu beziehen.

Was die Beteiligten während ihrer Aktion erleben und was sie am Ende der Arbeit verbal ausdrücken sollen, besitzt oft ungewöhnliche Tiefe. Auch die Worte scheinen ihre Ausdrucks- und Kommunikationskraft wiederzugewinnen. Was eben durch Mimik und Haltung zum Ausdruck kam, vermag dann auch das Wort jenseits aller sprachlichen Fixierungen auszusprechen.

Diese Korrespondenz zwischen Körperausdruck und Sprache, Zeichen einer subtilen Begegnung der Manifestationen des Bewusstseins und denen des Unbewussten, ergibt sich viel zu selten im täglichen Leben; um so wichtiger sind solche Begegnungen für die davon Betroffenen als Vorbereitung einer größeren psychosomatischen Einheit.

Die Eutonie, im Westen entstanden, eröffnet somit den Mitlebenden – und Sterbenden – die Möglichkeit, die Gegenwart bewusster und sinnvoller zu leben. Sie ermöglicht ihnen, Irrwege und Bedingungen zu durchschauen, und hilft dazu, sich in dieser Welt sowohl zu entfalten wie sich vor ihren negativen Einflüssen zu schützen. Das ist nötig, wenn die Menschen in sich jene Kräfte bewahren wollen, die ihnen erlauben, an der geistigen Entwicklung und dem Werden des Künftigen teilzuhaben. Die Eutonie wirkt sich darum im Zentrum der Probleme unserer Zeit aus.

Auf die oft gestellte Frage, in welche geistige Strömung die Eutonie einzuordnen sei, ergibt sich als Antwort, dass sie sich in den großen Strom der Ideen und Forschungen eingliedert, die das 20. Jahrhundert geprägt haben. Dies aber genauer zu zeigen würde ein weiteres Buch erfordern.

Wenn ich im Folgenden, in aller Kürze, zu berichten versuche, welche Ideen mich einst geleitet haben, möchte ich auf die Verwandtschaft zwischen der Eutonie und den pädagogischen Schöpfungen hinweisen, die nach dem Ersten Weltkrieg in Europa und Amerika in Richtung auf eine neue Pädagogik entwickelt wurden und deren Vertreter in der internationalen Organisation «New Education Fellowship» zusammengefasst sind. Durch meine Ausbildung in der Schule von Otto Blensdorf, einem der ersten Schüler von Jaques-Dalcroze, und seiner Tochter Charlotte Blensdorf-Mac-Jannet kam ich in Verbindung mit führenden Vertretern der neuen Erziehungsideen. Insbesondere wurde ich durch die Erfahrungen am ersten Erziehungswissenschaftlichen Institut der Universität Jena unter der Leitung von Prof. Peter Petersen geprägt, ebenso durch meine Erfahrungen an den ersten Freien Schulen und Kindergärten in Dänemark. Obwohl ich die Ideen und Forschungen meiner Zeit mit innerer Anteilnahme verfolgte, hütete ich mich

davor, mich in die Abhängigkeit einer festgelegten Theorie oder einer etablierten Schule zu begeben.

Dieses Streben nach geistiger und beruflicher Selbständigkeit ist allerdings in meiner persönlichen Geschichte begründet. Es war für mich eine innere Notwendigkeit, trotz der Kenntnis vieler vorhandener Möglichkeiten geistig-körperlicher Menschenbildung, neue Wege und Ausdrucksformen zu finden. Aber um den sozialen Zwängen, welche die Einordnung in das gesellschaftliche System herbeizuführen suchen, und um der Nötigung durch erworbene Automatismen zu entgehen, muss man von einer unwiderstehlichen Motivation getragen sein. Mein gesundheitlicher Zustand beim Eintritt ins Berufsleben hat mir diese Motivation verliehen. Diese Kraft ist jedoch recht zerbrechlich im Vergleich zu den normierenden Einflüssen, die in eingefahrenen Bahnen sich bewegen. Wahrscheinlich hat mich das Wissen um die Beschränktheit meiner Kräfte veranlasst, jede Einordnung in die geistigen Strömungen der Gegenwart zu meiden. Nur dadurch gelang es mir, im Laufe der Jahre eine neue Methode zu erarbeiten und auszubauen, ohne durch die Ideen und Einflüsse jener Methoden, die mich inspiriert haben, abgelenkt zu werden, z. B. durch die Schule Schlawffhorst-Andersen – und ihre Helferin Anita Hansen –, die mir wertvolle persönliche Hilfe leistete.

Ich habe gezögert, dieses Buch zu schreiben, sei es aus Sorge, dass das, was für mich täglich neue Entdeckung wird, durch die Fixierung erstarren könnte, sei es aus dem Gefühl der Ohnmacht vor der Aufgabe, die Vielfalt eines aspektreichen und komplexen Erfahrungsbereiches in Worte zu fassen. Auf jeden Fall war es die Furcht, der Eutonie, die schon längst nicht mehr nur mein Eigentum ist, zu schaden durch eine Schrift, in der durch Fixierungen die Gefahr von Sektierertum oder Eklektizismus heraufbeschworen würde.

Denn es ist kennzeichnend für die Praxis der Eutonie, dass ein jeder sie anders erfährt, als einen Weg, auf dem das Leben selbst sich kundgibt. Denn die angestrebte Einheit entsteht durch das Zusammenspiel zahlloser innerer und äußerer Kräfte, die in uns auf immer neue Weise ein dynamisches Gleichgewicht erlangen. Zu glauben, man könnte z. B. in der Bewegungserziehung einzelne Fähigkeiten isoliert trainieren und nachher die einzelnen Teile zu einem Ganzen zusammenfügen, ohne dass die leib-seelische Totalität der Bewegungsaussage verlorengelht, ist eine Illusion. Diese Einsicht kam mir früh, als ich entdeckte, welche Grenzen selbst großen Künstlern durch die Stereotypen einer bestimmten Ausbildungsform gesetzt werden.

Hilft man dem Menschen, die Quellen seiner Spontaneität wiederzufinden, erwacht in ihm der Wunsch nach freier Gestaltung auf den verschiedensten künstlerischen Gebieten, im Zeichnen, Malen, in der Musik, der darstellenden Kunst – und in der Bewegung. In freien Bewegungsimprovisationen, die zu Gestaltungen eigener, im Raum festgelegter Bewegungsformen führen und so die freigelegte

Spontaneität objektivieren, ist uns eine wertvolle Hilfe zur Selbstfindung und Selbsterkenntnis gegeben. Im Zusammenspiel mit dem Partner und mit der Gruppe erfahren wir die Voraussetzungen für das soziale Verhalten. Das Akzeptieren des Anderen in seiner einmaligen Verschiedenheit in Einfühlung und Anpassung ohne Verlust der eigenen Individualität. Es wäre zu wünschen, dass viele Jugendliche von diesen Möglichkeiten, deren Erforschung ich meine Lebensarbeit gewidmet habe, Gebrauch machen könnten. Dabei ist ein steter Realitätsbezug als eine Hauptquelle der Spontaneität und ihrer Objektivierung von überragender Bedeutung. Denn es ist nicht gleichgültig, auf welche Weise man sich selbst verwirklicht. Unternimmt man die Suche im fortwährenden Kontakt mit der Umwelt, so entgeht man dem Risiko, sich im gefährlichen Nebel von Ideologien zu verlieren. Das Wesentliche in der Gestaltung unserer Schicksale ereignet sich durch das Einbezogenensein in das Alltagsleben. Durch diese ihre Grundhaltung berührt sich die Eutonie mit den großen geistigen Strömungen des 20. Jahrhunderts, zu welchen wesentlich die «neue Pädagogik» gehört.

Das erklärt, warum ich in Frankreich auf ein so tiefes Verständnis meiner Arbeit gestoßen bin bei einer Vereinigung, deren Tätigkeit auf der Idee der neuen Erziehung beruht, vor allem bei den «Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active», mit denen ich seit vielen Jahren zusammenarbeite. Der Versuch, das Sein in seiner Ganzheit zu erfahren, ausgehend von einem lebendigen Kontakt, aus erlebten und wahrgenommenen Erfahrungen mit der Umwelt, steht im Zusammenhang mit den Grundgedanken der neuen Erziehung, als Weg zur Selbstwerdung durch die völlige Offenheit für die Menschen und für das Gesamtphänomen des Lebens. Durch diese Parallele zwischen Eutonie und neuer Erziehung wird noch ein Weiteres deutlich: die Achtung vor der Person. Durch ihre Ablehnung jeglicher Normierung und jeglichen Vorbildes, der Ritualisierung von Gesten oder der Mechanisierung von Bewegungen, jeder bloßen Zweckhaftigkeit, ergibt sich die Parallele von Eutonie und «neuer Erziehung».

Das schließt ein, dass dem Schüler die Hauptrolle in der Eutonie-Arbeit zufällt. Er muss selber seine Entdeckungen machen und an seiner Entwicklung arbeiten. Erziehung und Rehabilitation sind darum in erster Linie Sache des Betroffenen, nicht die des Lehrers, dessen Rolle vielmehr darin besteht, diesen Prozess zu fördern, was von bloßer Passivität ebenso entfernt ist wie von normierender Einwirkung auf den Schüler.

Darum ist die Eutonie keinesfalls eine Methode im traditionellen Sinn, sondern eine neue Haltung gegenüber den Menschen und dem Leben. Die spezifischen Verfahren, die sie anbietet und die heute ein zusammenhängendes Instrumentarium von Arbeitsvorschlägen bilden, sind allein in dieser Sicht sinnvoll. Aber gerade darum ist die Eutonie ebenso wie die neue Erziehung umstritten. Die in Geschichte und Gesellschaft gründenden Widerstände, denen sie begegnet und

die hier nicht zu analysieren sind, sind nicht allein für diese Situation verantwortlich. Vielmehr ist unsere geistige Verfassung noch so wenig auf die erforderlichen Veränderungen vorbereitet, dass selbst jene, die sich auf die Eutonie berufen, sie häufig verfälschen, ohne sich dessen bewusst zu sein – wobei sie allen möglichen Formen entfremdender Anwendung Vorschub leisten und dadurch den Sinn der Eutonie so weit entstellen, dass nur noch eine Ansammlung bloßer Techniken übrigbleibt.

Kopenhagen, im März 1978
Gerda Alexander



Teil I

Die Prinzipien der Eutonie

1. Was ist Eutonie?

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

Die Bezeichnung Eutonie – von griechisch eu = wohl, recht, harmonisch, und tonos = Spannung – wurde 1957 für diese Schulung geprägt, weil die Einheit unserer körperlich-geistigen Realität erlebt und geprüft werden kann durch vertiefte Aufmerksamkeit und bewusste Einwirkung auf den Spannungszustand unseres gesamten Muskel- und Nervensystems:

1. auf den Tonus, die Grundspannung der quergestreiften und glatten Muskulatur, die gesteuert wird vom Fusimotorsystem und der Gesamtheit der physiologischen Regulationen (u. a. über das limbische System und die Formatio reticularis), die ihrerseits wieder abhängig sind von der psychischen Verfassung der Persönlichkeit;
2. auf das vegetative Nervensystem, das das Spannungsgleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus, den stimulierenden und regenerierenden Funktionen des Organismus herstellt und so alle Lebensfunktionen, wie Atmung, Zirkulation und Stoffwechsel, beeinflusst;
3. auf das motorische Nervensystem, das über die extrapyramidalen und Pyramidenbahnen die willkürlichen Bewegungen steuert. Über diese Funktionssysteme manifestieren sich sowohl die unbewusste wie die bewusste Seite unserer Persönlichkeit im Körper. Durch Haltung und Bewegung, durch Atmung und Stimme ist unser leiblicher, emotionaler und geistiger Zustand erkennbar und beeinflussbar. Jede Veränderung des Bewusstseins beeinflusst diese Lebensbereiche. Umgekehrt verändern alle Störungen innerhalb jedes einzelnen von ihnen nicht nur das körperliche Befinden, sondern auch den Gefühls- und Bewusstseinszustand und damit das gesamte Verhalten der Persönlichkeit.

Die verschiedenen Funktionssysteme sind im lebendigen Organismus nicht voneinander zu isolieren. Sie wirken ineinander und beeinflussen sich gegenseitig ohne Zutun unseres Bewusstseins. Wie aber in der Musik die Elemente der Melodie, der Harmonie, des Rhythmus, der Dynamik und der Form einzeln wahrzunehmen sind und durch dieses Bewusstwerden zu einem vertieften Musik-Erleben führen, so führt auch die Unterscheidung der einzelnen Bereiche im Organismus zu vertieftem Körpererlebnis. In der Eutonie werden die im allgemeinen unwillkürlich wirkenden Regulierungen des Tonus und des vegetativen Spannungsgleichgewichtes bewusst beeinflussbar. Dies geschieht anfangs durch Schulung der Oberflächen- und Tiefensensibilität. Dadurch wird es möglich, «Dystonie» aufzuheben und so über die Harmonisierung der Körperspannungen zu einem optimalen Spannungsgleichgewicht zu gelangen: zur Eutonie der Gesamtpersönlichkeit. Eine solche Schulung erfordert eine besondere, wache Beobachtungsweise. Das Bewusstsein hat die Fähigkeit, selber Objekt seiner Beobachtung zu sein und gleichzeitig den Auswirkungen dieser Beobachtung im ganzen Organismus nachzuspüren, den Wechsel von Tonus, Zirkulation und Atmung sowie deren Beeinflussung durch Emotionen und Vorstellungen, auch während der Bewegung, zu registrieren. Wir nennen diesen Bewusstseinszustand die «Präsenz». Sie verlangt eine bewusste Neutralität, damit die Beobachtungen nicht durch Erwartung bestimmter Resultate getrübt werden. «Neutral» sein können ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung der Eutonie. Enzephalographische Messungen haben gezeigt, dass die Präsenz sich im Wachbewusstsein abspielt, sich also wesentlich von den Bewusstseinslagen des «autogenen Trainings», von Yoga und von Zen-Techniken unterscheidet.

Die am Anfang der Schulung vorhandene Sensibilität ist durch Modellieren und Zeichnen eines menschlichen Körpers feststellbar. Es ist erschreckend, wie verkümmert dieser Sinn heute ist, der sowohl für unsere gesamte körperliche Entwicklung wie für die Selbsterfahrung unserer Individualität eine so wesentliche Rolle spielt. Dementsprechend findet man äußerst selten beim Test ein der sichtbaren Form entsprechendes Körperbild. Das gilt auch für Gymnasten und Tänzer, für Physiotherapeuten und Ärzte – also für Menschen, die sich beruflich mit dem Körper befassen. Man kann daran die Körperfremdheit, die Kontaktschwäche und die Isoliertheit des westlichen Menschen ermessen (vgl. Teil II, Kap. 4 und 5).

So ist die erste Aufgabe, eine sich über die ganze Hautoberfläche erstreckende Sensibilität zu entwickeln und damit auch das Körperbild zu normalisieren. Erst dann können wir das für die Eutonie wesentliche Körperraumbewusstsein, das Muskeln, Organe und Knochenbau einschließt, entwickeln.

Die Kontrollstellungen (vgl. Teil II, Kap. 6), die wie das Modellieren vom Schüler selber ausgeführt werden können, zeigen, ob durch chronische Spannungsfixierungen reale Verkürzungen der normalen Muskellänge (Ruhelänge) entstan-