

Eutonie-Pädagogin im Interview



Barbara Franco Palacio
leitet das gleichnamige
Eutonie Institut in Reilingen.

Warum versteht sich Eutonie nicht als Therapieverfahren, sondern als pädagogische Methode?

Gerda Alexander, die Begründerin unserer Arbeit, kam aus der Rhythmik. Durch eine schwere rheumatische Erkrankung war sie damit konfrontiert, ihre Arbeit, zum Beispiel als Choreographin, nicht ausüben zu können. Dann erlebte sie mit ihrer körperlichen Wahrnehmung ihre verbleibenden Kräfte effizient einsetzen zu können. Damit hat sie quasi die Eutonie entwickelt.

Ein Grundprinzip der Eutonie-Didaktik ist, uns kennen zu lernen, indem wir uns in unseren eigenen Körper hineinspüren und alles, was wir weitergeben, geben wir aus der eigenen Körpererfahrung weiter. Und so ist es auch für eine Eutoniepädagogin immer wieder die Ansage selbst zu üben – für die eigene Tonusregulierung, aber auch um es vermitteln zu können.

Wir üben unser Leben lang in der Eutonie, wie sich der Körper in der Anspannung und wie im Loslassen verhält. Loslassen ist im Körper ein hochpräziser Reaktionsmechanismus.

Wie hat Gerda Alexander ihre Methode entwickelt?

Sie hat aus ihrer Intuition geschöpft, aus ihrer Beobachtung und aus ihrer Begabung heraus sich in andere einzufühlen.

Was ist das Ziel der Eutonie?

Die Tonusregulierung. Wenn wir ein Ziel haben, dann die Körperspannung zu regulieren. Also, die bewegliche Anpassungsfähigkeit uns in Situationen zu begeben und zu erkennen, was sie von uns abverlangen.

Und was versteht man genau unter Tonus?

Die Spannung der Haut, der Bänder, der Muskulatur in Korrespondenz mit dem knöchernen Gerüst. Was diesen Tonus ausmacht, wollen wir wahrnehmen, um dann mit unserem Bewusstsein den Tonus zu steuern. Das heißt, wenn wir müde sind, den Tonus senken; wenn wir aufstehen, den Tonus erhöhen; wenn wir zum Bus rennen müssen,

muss der Tonus noch einmal erhöht werden. Also, durch aktiven Kräfteinsatz das Ziel, zu dem wir wollen, erreichen.

Das darf nun nicht mit reiner Muskelarbeit verwechselt werden.

Genau. Gerda Alexander ist in ihrer Zeit kaum verstanden worden, warum sie Muskulatur nicht so wichtig fand. Sie hat gesagt, dass Muskeln die letzte Instanz im Körper sind, denn sie brauchen Befehle vom Nervensystem. Daraus hat sie ihre Körperbewusstheit heraus entwickelt, indem sie erkannt hat, dass alles mechanische Tun nicht wirklich als Gelerntes in uns bleibt, sondern wenn wir etwas mit Aufmerksamkeit tun, dann kommen wir zu der Tonusregulierung, die unserem Entwicklungsweg als Mensch optimal ausnutzen lässt. Davon war sie angefacht, an dieser Entwicklungsmöglichkeit des Menschen einen Beitrag zu leisten.

Ist Eutonie auch präventiv anwendbar?

Unbedingt. Wenn ich beispielsweise meine Fehlhaltung versuche zu verstehen, in der ich zu neunzig Prozent mein Gewicht im Stehen auf das rechte Bein verlagere, dann lerne ich zum Beispiel meine Fehlspannung im Becken oder im Rücken kennen. Lerne ich aber im Alltag das Gewicht auf beide Beine zu verteilen, werde ich präventiv weitere Beschwerden, bedingt durch meine Fehlhaltung, korrigieren. Wir sprechen in der Eutonie auch vom Umgang mit uns. Wir kämpfen nicht mit uns, wir kämpfen nicht gegen unsere Schmerzen oder Schlaflosigkeit, sondern wir suchen einen Umgang damit.

Kann Eutonie ohne Lehrkraft ausgeführt werden?

Das ist unser Wunsch. Wir behaupten, die Eutonie lebt von der Anwendung im Alltag. Und da kommen wir auch wieder zur Pädagogik. Gerda Alexander hat in ihrer Entwicklungszeit der Eutonie immer Wert darauf gelegt, dass die Pädagogik der Eigenverantwortlichkeit des Menschen gerecht wird.

Die Eutonie ist zum Beispiel ein wunderbares Mittel zu lernen, wie ich mich einer veränderten Lebenssituation, wie beim Altern, anpasse. Aus diesem Kontakt mit mir, kann ich lernen, wie ich mit meiner Umwelt umgehen kann.

Wenn ich neutral erfahre, wie ich mich wertschätzend annehmen kann, wie ich bin, ohne mich zu be- und verurteilen, dann kann ich das auch bei anderen.