

„Wer liest, vertraut darauf, Interessantes zu erfahren. Zwar weiß man im Grunde nie genau, worauf man vertraut, aber ohne Vertrauen wäre man gar nicht erst zum Lesen bereit.“<sup>1</sup>

Darf ich Sie bitten, diese Sätze noch einmal zu lesen? Fühlen Sie sich persönlich von dieser Aussage angesprochen? Wurde Ihre Motivation zum Lesen formuliert? Vertrauen Sie darauf, Interessantes zu erfahren? Sind Sie bereit zum Lesen? Diese Voraussetzungen sorgen dafür, dass Sie „eutonisch“ den weiteren Text lesen können: eu = gut, angemessen und tonos = Spannung, Stimmung.

Ob Ihr Tonus beim Lesen des Artikels in einem guten Gespannt-Sein bleibt, hängt nicht nur vom Inhalt ab, sondern vor allem von der Art, wie er geschrieben wurde, wie der Inhalt vermittelt wird, wie er Sie erreichen und zum Weiterlesen motivieren kann. Redner/in und Zuhörer/in beeinflussen sich im mündlichen Kontakt viel direkter, sie reagieren unmittelbar aufeinander und eine gegenseitige Tonusübertragung wirkt stimulierend oder hemmend. Auch bei einer schriftlichen Kommunikation kann dies geschehen, wenn durch gemeinsames Interesse der Kontakt zwischen Leser/in und Schreiber/in lebendig bleibt – mit einer Zeitverschiebung.

Das Phänomen der Tonusübertragung<sup>2</sup> geschieht und wirkt, wenn Menschen miteinander in eine Beziehung treten. Der somatopsychische Tonus ist ein Medium für Kommunikation und Verständnis in jeder menschlichen sozialen Beziehung und besonders in der pädagogisch-therapeutischen Beziehung. Die empirische Forschung von Gerda Alexander<sup>3</sup> (1908 – 1994, Gründerin der Eutonie-Methode) galt der Tonusregulierung und der Tonusadaption. Ihre Übungsweisen zeigen, wie ein gerichtetes Bewusstsein Einfluss auf den Tonus nehmen kann. Grundlage dafür ist der Kontakt: Aufmerksamkeit und Spürsinn gehen über die eigene Körpergrenze hinaus (Transsensus) zum biosozialen Umfeld – dieses wirkt zurück auf den eigenen Tonus. Achtsamkeit für diese Wechselwirkung macht das Phänomen der unbewussten Resonanz erfahrbar und bewusst. Tonusübertragung und Tonusadaption werden in der Eutonie-Methode eingesetzt und für den somatischen Dialog zwischen Klient und Therapeut/Pädagoge genutzt. Der Prozess ist vergleichbar der Übertragung und Gegenübertragung im psychotherapeutischen Setting, wie z. B. Carl Rogers die Empathie in einer Beziehung versteht.

Neurobiologisch wird dieses Resonanzphänomen bestätigt durch Giacomo Rizzolatti, der Ende der 90er Jahre die Spiegelneuronen (Spiegelneurone) entdeckte. Spiegelneurone nehmen den emotionalen Ausdruck und die Gesten anderer Menschen auf. Durch ihre Verknüpfungen im Gehirn erregen sie Körpergefühle und Emotionen, die denen des eigenen Erlebens gleichen. Das wahrgenommene Geschehen wird spiegelbildlich mitgeföhlt. In diesem Resonanzphänomen liegt die Basis für Mitgeföh und Verständnis.<sup>4</sup>

Im Cortex liegen die Spiegelneurone in der Nähe der Bewegungsneuronen (motorischer Cortex). Das weist auf die enge Verknüpfung mit der Muskulatur hin: Der Muskeltonus reagiert unmittelbar auf die wahrgenommene Situation und bewirkt unbewusst eine Tonusadaption. Das Körpergeföh wirkt auf die seelische Stimmung, Körpertonus und Psychotonus stehen in enger Wechselbeziehung zueinander. Sie lösen Affekte aus, die auch das Handeln beeinflussen.

Wissenschaftlich ist noch wenig belegt, wie diese Faktoren auf das komplexe Nervensystem einwirken und nach welchen Kriterien sie weitergeleitet werden, um Einfluss auf unseren Tonus zu nehmen. Jeder Mensch ist geprägt von seinen Lebenserfahrungen, den bewussten und den unbewussten. Daraus entsteht seine individuelle Art, neue Erfahrungen wahrzunehmen und sie zu verarbeiten. Durch die enge Verflechtung unseres gesamten Nervensystems wirken unendlich viele Faktoren auf unseren Tonus ein: unsere Emotionen, unser Körpergeföh und alle vegetativen Prozesse, unsere Gedanken, Vorstellungen und inneren Bilder, die gesamte Umwelt mit ihren biosozialen Bedingungen, Natur, Kunst und jeder Mensch, der uns begegnet.

Widmen wir unsere Aufmerksamkeit einem der oben erwähnten Faktoren, verstärken wir seine Wirkung auf unser Nervensystem. Die Hinwendung zu einem Körpergeföh, zu einem Gedanken, zu einem Kunstwerk oder zu einem Menschen lässt andere Eindrücke zurücktreten. Durch die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu lenken, haben wir eine gewisse Freiheit gegenüber der Flut von Eindrücken, denen wir ausgesetzt sind. Allerdings fordert diese Freiheit unsere Entscheidung heraus, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken wollen. In dieser Entscheidung liegt die Verantwortung, die zur Freiheit gehört. Ein im Sinne der Eutonie gesunder Mensch kann auf die Einflüsse, die ihm begegnen, mit einem flexiblen Tonus reagieren. Ein Tonus, der sich angemessen auf die jeweilige Situation einstellt, gibt dem Menschen auch die Fähigkeit, angemessen auf sie zu reagieren und zurückzuwirken auf seine Umwelt. So kann er sich als ein Teil des Ganzen erleben, eingebunden und mitgestaltend im Leben.

Es kann keine absolute Bewertung des Tonus geben. Sein Wert liegt nicht in einer messbaren Quantität von hoch oder tief, entspannt oder angespannt, sondern in seiner Flexibilität, mit der er sich auf die jeweilige Situation einstellen kann und damit den Menschen befähigt, angemessen zu reagieren. Somit wäre die Tonusflexibilität eine Qualität, die unser individuelles Leben mit seiner Beziehung zum sozialen Umfeld prägt. Qualität lässt sich nicht wie Quantitäten durch Messen und Wiegen definieren. Qualität erkennen wir an ihrer Wirkung. Die Wirkung einer Qualität ist abhängig von der Intensität, mit der sie wirken kann, einwirken auf das, womit sie in Beziehung tritt.

Jede menschliche Beziehung braucht ein Gegenüber. Im Gespräch wirkt nicht nur das gesprochene Wort, sondern der ganze Mensch mit seiner Körperhaltung und Körperspannung, mit seiner Mimik, Stimme und Atmung. Der Mensch ihm gegenüber reagiert darauf mit seinem Tonus, der zur Antwort wird, zum Spiegel, der zurückspiegelt und zurückwirkt. Dabei kann sich die breite Skala der Gemüts- und Körperspannungen ausdrücken, vom tiefen Tonus, z. B. durch Langeweile, Müdigkeit und Trauer bis zum hohen Tonus, z. B. durch Freude, Wut und Aggression. Je weiter der Tonus schwingen kann, umso lebendiger und erlebnisfähiger ist der Mensch. Tonuslagen können sich gegenseitig steigern oder blockieren. Symptome einer dauerhaften Fixierung werden als Hypotonie oder Hypertonie bezeichnet.

Ob die tonische Antwort auf eine Situation angemessen ist, entscheidet sich in dem Menschen, der auf die Außenwelt reagiert: Sie bildet sich im Zusammenspiel seiner „Gestimmtheit“, seiner Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und seiner Bereitschaft zum Dialog mit der Umwelt. David Blohm sagte: „Der Dialog ist eine neue Form des Gesprächs. Hier werden weniger Argumente ausgetauscht, sondern Horizonte eröffnet. Der Dialog ist eine Chance, Neues zu entdecken, keine Garantie, Altes zu bewahren.“<sup>5</sup>

Die Eutonie setzt mit ihren Übungen am muskulären Tonus an, erfasst aber den Menschen in seiner Unteilbarkeit, in seiner gesamten Leiblichkeit ebenso wie in seiner geistig-seelischen Spannung. In der praktischen Vorgehensweise der Eutonie steht am Anfang das Erspüren des eigenen Körpers. Die Übungen dienen der Bewusstmachung der Haut als Grenze, der Körperform mit seinem Innenraum, mit seinen Strukturen und Funktionen. Unbewusste Körperteile werden integriert und ein reales Körperbild entwickelt. Übungen am Boden in Ruhe und Bewegung, Berührung mit Materialien unterschiedlicher Qualität, Erfahrungen mit dem eigenen Innenraum, dem umgebenden Außenraum und mit anderen Menschen wirken auf den Muskeltonus. Sein Spannungszustand und seine Veränderungen werden unmittelbar fühlbar. Diese Erfahrung fördert Tonusflexibilität und eine bewusste Tonusregulierung.

Eine objektivierende Distanz zu der eigenen leiblichen Erfahrung ist nötig, um Andere auf diesem Weg zu begleiten. Darum müssen professionelle Eutonie-Lehrer/innen das Erkennen des eigenen Körpers, des eigenen Tonus mit seinen Spielmöglichkeiten und Grenzen über die reine subjektive Empfindung hinaus entwickeln. In der Ausbildung wird geübt, diese Distanz zu finden. Besonders die Erfahrungen in Bewegungsimprovisationen und Bewegungsstudien helfen, die eigene Wahrnehmung zu relativieren. Für die Bewegungsgestaltung werden Prinzipien der Eutonie als Kommunikationsmittel gegeben: Berührung und Kontakt, Widerstand und Aufrichtung, Bewegung von einem bestimmten Körperteil aus, mit Material, mit einem oder mehreren Partnern.

Die Teilnehmer/innen entwickeln aus Übungsanweisungen zunehmend ihre eigenen, individuellen Bewegungen. Ohne stimulierenden Einfluss von außen wird versucht, das eigene Ausmaß an Bewegung, den eigenen Rhythmus und die eigene Dynamik zu finden. Im Anschluss an eine Zeit zum eigenen Experimentieren ohne Anleitung zeigen die einzelnen Teilnehmer der Gruppe ihre entwickelte Bewegungssequenz. Für die Zuschauenden geht es nicht darum, die gezeigten Bewegungen zu analysieren oder zu bewerten, sondern sie im eigenen Körper nachzuempfinden und mitzuerleben. Diese Art der Teilnahme am Bewegungserlebnis wirkt auf den Tonus der Zuschauenden. Dadurch entsteht ein tief empfundenes Verständnis für den Anderen. Dieses Verständnis geht nicht über den Intellekt und verbale Verständigung, sondern geschieht durch leibhaftiges Innewerden: Tonusadaptation. Gleichzeitig wächst ein neues Verständnis für den eigenen Körper, der unmittelbar auf das Gegenüber reagiert: Erkenne ich mich selbst im Anderen und finde dort Vertrautes? Bleibt der andere Körper mit seinem Ausdruck mir fremd und unverständlich? Kann ich mich anregen lassen und mein Körpergefühl einstellen auf ein Mitschwingen? Oder wächst Widerstand in mir, der mich verschließt und absondert? Es können Grenzen deutlich werden oder Türen sich öffnen. Die bekannte Einsicht, dass Verständnis für Andere beim Verständnis für uns selbst beginnt, wird real am eigenen Körper erfahren. Wenn die Zuschauenden anschließend wieder zu ihren eigenen Improvisationen zurückkehren, spüren sie eine Veränderung auch dann, wenn die Tonusübertragung, bzw. Tonusadaptation noch nicht bewusst erkannt wird. Ein anderer Tonus und damit eine andere Qualität, haben auf sie eingewirkt. In diesem Prozess wird erfahren und gelernt, sich zu öffnen für das ganz Andere und Fremde, ohne Angst vor Verlust der eigenen Identität. Die Entscheidung, sich entweder abzugrenzen von einem Menschen oder den eigenen Tonus auf ihn einzustellen zu einem Miteinander, muss immer wieder neu getroffen werden. Je mehr Vertrauen wir in uns selbst finden, um so weiter kann die Öffnung nach außen wachsen; je mehr

wir uns in unserem eigenen Körperinnenraum zuhause sind, um so mehr Platz können wir dem Anderen und Fremden einräumen.

In der weiteren Entwicklung dieser Improvisationen treten zwei, drei oder mehrere Schüler/innen in einen bewussten Kontakt zueinander, um gemeinsam ihre Bewegungen zu gestalten. Dabei geht es darum, die unterschiedlichen Tonuslagen zwischen den Übenden wahrzunehmen, den anderen Tonus zu übernehmen oder aber die Spannungsunterschiede bewusst auszuhalten, eventuell zu verstärken und die Gegensätze als Polarität zu erleben. So entsteht ein tonischer Dialog. In der Übungsgruppe kann es dabei zu Situationen kommen, die zur Konfrontation führen: Spannungen entladen sich. Dann kann der nonverbale Dialog durchbrochen und verbal weitergeführt werden. Dieser gruppensdynamische Prozess fördert eine möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung seiner Selbst und des Gegenüber.

Mit zunehmender Tonusflexibilität entfaltet sich im tonischen Dialog eine schöpferische Gestaltung, aus einer Improvisation entwickelt sich eine Studie. Entspringt die Improvisation noch ganz dem subjektiven Bewegungsgefühl, der eigenen Intuition, so kommt in den Studien eine geistige Kraft dazu, die ordnet und gestaltet. Das leibliche Erleben mit seinem Ausdruck wird reflektiert. Das Wesentliche einer Bewegung bekommt eine Form, die von einer Zeit- und Raumordnung geprägt ist. Damit wächst die Bewegung aus der Subjektivität heraus in eine objektive Aussage, die eine Verbindlichkeit bekommt. Die entwickelte Studie ist wiederholbar, wobei Inhalt und Form immer wieder neu erlebt werden. Analog zur Musik lässt sich sagen: Aus freier Improvisation gestaltet sich die verbindliche Komposition. Die Komposition wird in jeder Darbietung neu erlebt, der somatopsychischer Tonus entspricht der aktuellen Situation und aus ihm entsteht die neue Interpretation.

Die Eutonie-Übungen dienen dazu, die Teilnehmer/innen zu unterschiedlichen Tonuslagen zu führen. Auch die Unterrichtenden empfinden die Übungen körperlich mit, sie sind in Übereinstimmung mit den Anleitungen und dadurch als Vermittler authentisch. Ihr Tonus wandelt sich und überträgt sich auf die Gruppe durch die Sprache und die Stimme. Die Teilnehmer/innen wirken mit ihrem Tonus ihrerseits auf die Unterrichtenden zurück, meistens für sie selbst noch unbewusst. Vorurteilsfreies Warten auf die somatische Botschaft der Gruppe oder Einzelner ist nötig, damit sich von beiden Seiten ein offener Dialog entwickeln kann.

Von den Unterrichtenden wird gleichzeitig Neutralität gefordert. Gemeint ist dabei nicht die Abstinenz der gefühlsmäßigen Beteiligung, sondern eine objektivierende Einstellung. Das Erkennen der eigenen Spannungen und Erwartungen an sich selbst und an die Teilnehmer/innen macht offen für Kontakt. Dies gilt besonders für den Einzelunterricht (Behandlung). In der Einzelarbeit ist die berührende Hand aufmerksam empfangend, lauschend auf das, was von der/dem Klienten tonisch ausgesendet wird. Das Phänomen der Tonusübertragung signalisiert der berührenden Hand auch die unbewussten Tendenzen: Bereitschaft, sich in die Berührung einzulassen, ihr zu begegnen oder sich ihr zu entziehen und sich zu verschließen. Ergreift die Klientin/der Klient innerlich Besitz von der Hand mit dem Wunsch nach Kontakt oder dem Bedürfnis, »gefüttert« zu werden? Braucht sie/er Distanz? Wird ein Hineinfließen, Verströmen und Entgrenzen spürbar? Die Behandelnden nehmen diese Signale über ihren eigenen Tonus wahr, er reagiert wie ein Sensor. So können sie entsprechend reagieren: stimulieren oder sedieren, Grenzen spürbar machen, den Weg zu inneren Körperstrukturen zeigen, den Kontakt nach außen anregen und Widerstand vermitteln. Neutrale Vermittlung schützt Klient/in und Behandelnde zugleich: Nur ohne Angst vor Manipulation kann ein/e Klient/in es wagen, schützende Tonusfixierungen aufzugeben und nur die objektiven inneren Haltung schützt die Behandelnden davor, selbst manipuliert zu werden. Aus der tonischen Wechselbeziehung entsteht eine pädagogisch-therapeutischen Beziehung, in der beide zu Lernenden werden. In diesem offenen Raum entsteht ein Raum für Neues.

Es ist ein langer Entwicklungsweg von der unbewussten Tonusadaption, wie sie in der Einheit zwischen Mutter und Kind existiert, über die Tonusadaption von Bezugspersonen und Vorbildern bis hin zu der bewussten Tonusregulierung. Die im Menschen durch die Spiegelneuronen angelegte Gabe der Empathie erfordert eine Reflexion, eine kritische Überprüfung und ein Wissen um die Gesetzmäßigkeit des menschlichen Organismus. Einerseits können Ich-Verhaftung und die eigenen Schatten das Mitempfinden und die Tonusadaption verhindern, andererseits liegt in Unsicherheit und mangelndem Identitätsgefühl die Gefahr, dem Mitgefühl ausgeliefert zu sein. Sich von einem Gefühl zu distanzieren, es gewissermaßen von außen zu beobachten, führt zur deren Objektivierung und Reflexion, die eine neutrale Akzeptanz ermöglicht. Für Gerda Alexander war diese Neutralität eine wesentliche Voraussetzung für die Vermittlung der Eutonie in Pädagogik und Therapie. Den Zustand der Wahrnehmungslenkung nach innen und außen, den Kontakt zu sich selbst und zur Außenwelt, bezeichnete Gerda Alexander als Präsenz. Aus dieser Präsenz heraus kann der Raum immer wieder freigegeben werden für Unabhängigkeit und Eigenverantwortung, sowohl für die Gebenden als auch für die Nehmenden – in wechselnden Rollen.

„Der tonische Dialog ist der Moment des Einfühlens im jeweiligen Moment des Dialogs.“<sup>6</sup>

Körperbewusstsein fördert das Selbstbewusstsein, die Ich-Findung. In innerer somatopsychischer und geistiger Übereinstimmung kann das Einig-Sein mit sich selbst gelingen. Erst wenn das eigene Ich gefunden wird, kann es sich ohne Gefahr von Ich-Verlust hingeben. Aus der Stärke der eigenen Identität erfolgt die intendierte Tonusumstellung. Sie zielt auf etwas hin, das über das eigene Ich hinaus geht. Psychosomatische Pädagogen/Therapeuten können dann über die Basis ihres erlernten Handwerks hinauswachsen, das Handwerk wird zum Kunsthandwerk und in begnadeten Momenten zur Kunst, zu einer Heilkunst und zu einer Lebenskunst.

„Lebenskunst ist keine Kunst, sondern ein Kunsthandwerk, das sich lernen und üben lässt“.<sup>7</sup>

Die Eutonie-Prinzipien Berührung und Kontakt fördern die Fähigkeit, die Wechselwirkung zwischen innen und außen zu erleben und mit zu gestalten: „Was ich berühre, das berührt auch mich.“

Ein Musiker ist im Kontakt mit der Musik, die er interpretieren will, er stellt seinen Tonus, seinen Ton, darauf ein. Dann weitet er seinen Gefühlsraum über sich selbst und über sein Instrument hinweg aus, hin zu den Zuhörern, denen er sich mitteilen will und die er mit seiner Musik berühren will.

Der Pantomime Marcel Marceau setzte flexibel die Tonusadaptation ein. Er fühlte die Person, die er darstellte und verwandelte sich auf der Bühne in Sekundenschnelle vom gewaltig-großen, schwerfälligen Riesen Goliath in den zierlichen, behändigen David. Sein David und sein Goliath wirkten tonisch auf die Zuschauer, die diese Wandlung mitfühlten.

Isaac Stern sagte, dass die Geige sein dritter Arm sei. In der Aufzeichnung seiner Chinareise „Von Mao zu Mozart“ hört er ruhig einem etwa 8-jährigen Mädchen zu, das ihm in einem riesigen gefüllten Konzertsaal vorspielt. Angespannt und hochkonzentriert spielt es technisch perfekt in rasantem Tempo die schwierigsten Passagen. Er lobt ihr Können. Dann nimmt er der kleinen Geigerin behutsam das Instrument aus der Hand. Er wendet sich ihr ungeteilt zu und spielt ihr eine Passage vor. Er sagt: „Diese Musik heißt Frühling und sie ist Frühling. Musik ist nicht nur schwarz und weiß, sie hat viele Farben – viel mehr, als ein Maler Farben hat.“ Das Mädchen horcht und schaut aufmerksam. Isaac Stern nimmt ihre Bogenhand und zeigt ihr behutsam, wie die Finger aus der Mittelachse des Armes und der Hand spürsam den Bogen führen, damit er weich wie ein Malerpinsel über die Saiten streichen kann. „Nicht die Geige macht die Musik, sondern Du bist es. Du sprichst durch die Musik. Bitte, singe die Musik jetzt für mich auf der Geige.“ Auf dem aufmerksamen Gesicht der jungen Geigerin breitet sich ein Lächeln aus, hat verstanden. Ihre Gestalt wird weich und durchlässig für die Töne, sie wird spielend selbst zum Instrument. Musikerin, Instrument und Musik sind eins, Ton und Tonus schwingen zusammen, eine neue Qualität beginnt zu wirken. Zwischen Meister und Schülerin ist ein tonischer Dialog entstanden.

Zu Beginn behauptete ich, dass Tonus eine Qualität ist, die unser Leben prägt. Als ein Phänomen des Bewusstseins wirkt Qualität entsprechend ihrer Intensität. Ein Leben voller Qualität bedeutet also ein intensives Leben. Intensität braucht Hingabe an das Leben. Hingeben können wir aber nur das, was wir haben und über das wir verfügen können. Die Möglichkeit der Hingabe hängt also ab von dem Grad, mit dem jeder über sich selbst verfügen kann. Der Tonus wird sich dann so einstellen, wie es für dieses Selbst angemessen ist. Gerda Alexander sagte: „Unser Ziel ist, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen.“

#### **Fußnoten:**

<sup>1</sup> Humberto Maturana: *Was ist erkennen?* Piper, München 1996.

<sup>2</sup> Karin Schaefer „Tonübertragung in der Eutonie“ in: „*Der eigene und der fremde Körper*“, Kongressbericht der AFA 1993, Hrsg. Karoline von Steinaecker, Edition Lit. Europe 1995. Überarbeitet und ergänzt 2010.

<sup>3</sup> Gerda Alexander: *Eutonie - Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, Neuauflage Hans Huber, Bern 2012. Herausgegeben und ergänzt von Karin Schaefer.

<sup>4</sup> Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen*. Hoffmann und Campe, Hamburg 2005.

<sup>5</sup> David Blohm: *Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussion*. Klett-Kotta, Stuttgart 3. Auflage 2002

<sup>6</sup> Bernard Aucouturier, zitiert nach Marion Esser: *Beweg-Gründe, Psychosomatik nach Aucouturier*, Ernst Reinhardt, München 2000.

<sup>7</sup> Andreas Giger: Vortrag zum Kongress „*Seelen – Heil – Kunst*“ der Akademie Heiligenfeld/Bad Kissingen 2011.

#### **Spiegelneuronen – ein Spiegelkabinett:**

Ein großer Hund irrt im Raum umher und sieht hundert andere Hunde. Er knurrt, wird wütend und fletscht die Zähne. Hundert andere Hunde knurren und fletschen wütend die Zähne. Der Hund erschrickt, rennt verwirrt von einer Ecke zur andern, hat Angst und wird immer aggressiver. Ebenso reagieren alle anderen Hunde. Irgendwann bricht er erschöpft zusammen. Hätte er nur ein einziges Mal freundlich mit dem Schwanz gewedelt, dann hätten 100 Hunde freundlich zurückgewedelt, Was wäre das für eine schöne Erfahrung gewesen.