

Fachbeitrag von Karin Schaefer (aktualisierte Fassung Februar 2017)

## Was Gerda Alexander mit ihrem Spürsinn erforschte, wird wissenschaftlich bestätigt

### Empirie und Wissenschaft am Beispiel der Eutonie-Methode

Gerda Alexander entwickelte ihre pädagogische und therapeutische Arbeit auf Grund eigener Erfahrungen und ihrer mitfühlenden Aufmerksamkeit für Andere. Sie entdeckte, dass bewusst wahrgenommene sensorische Informationen die Körperspannung und die seelische Stimmung beeinflussen. Diese selbstregulierenden,

regenerierenden Kräfte sind keine unerklärlichen Phänomene mehr. Der Einfluss des Körperbewusstseins auf die Qualität des Körpers und auf seine sensomotorischen Reaktionen ist heute neurologisch nachweisbar. Die Phänomene des Körpererlebens werden in neuen Methoden unter anderen Begriffen integriert.

#### ■ Präsenz

Präsenz ist die achtsame, vorurteilslose, körperlich-seelische Wahrnehmung, ein Sich-Selber Inne-Sein. Gerda Alexander erklärte dazu: „Die Aufmerksamkeit breitet sich auch in die Weite aus und nicht nur in die Tiefe wie in der Meditation.“ Die soziale Umgebung wird einbezogen. Detailliertes Erspüren einzelner Körperstrukturen nannte sie „Inventar“.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn gab der Achtsamkeit die englische Bezeichnung Mindfulness und schuf die Methode MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Seine Körperarbeit nennt er „Bodyscan“.

#### ■ Tonusadaption

Als Tonusadaption bezeichnete Gerda Alexander das Phänomen der Anpassungsfähigkeit an die körperliche Spannung und seelische Stimmung anderer Menschen und an die aktuelle Situation. Gerda Alexander beobachtete, wie sich der somatopsychische Tonus intuitiv einstellt auf sinnlich wahrgenommene Eindrücke. Dieses Resonanzphänomen geschieht unwillkürlich und ist die Basis für emotionale Empathie und soziale Beziehung.

Die Eutonie-Methode macht diese Tonusadaption durch ihre Prinzipien erfahrbar: Bewusstes körperliches Einspüren und psychische Hinwendung werden entwickelt, damit eine lebendige, soziale Beziehung zwischen den Menschen, zu ihrer aktuellen Situationen und Umgebung entstehen kann. Gleichzeitig schützt die Erfahrung dieses Phänomens vor Verlust der eigenen Identität und Manipulation durch eine bewusste Abgrenzung von der Umwelt.

Der somatopsychische Tonus reagiert flexibel und ist fähig, „... sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“. (Gerda Alexander)

Giacomo Rizzolatti entdeckte Ende der 90er Jahre die Spiegelneuronen (Spiegelneuronen). Sie nehmen sinnliche Wahrnehmung der Umwelt wie ein Spiegel auf und spiegeln sie wider. Die Spiegelneurone sind mit vielen Arealen im Gehirn vernetzt. Ihre Lage im Cortex in der Nähe der Bewegungsneuronen (motorischer Cortex) weist auf die enge Verknüpfung mit der Muskulatur hin: Der Muskeltonus reagiert unmittelbar auf die wahrgenommene Situation und intendiert sie. Körpergefühle und seelische Emotionen (Körper- und Psychoto-

nus) stehen in einer Wechselbeziehung miteinander. Sie wirken aufeinander ein und sie beeinflussen das Handeln. (Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst, 2005)

#### ■ Intention

Intention setzte Gerda Alexander experimentell schon in den 30er Jahren für ihre eigenen Bewegungen in der Rhythmik und beim Tanz ein. Sie verstand darunter die geistige Bereitschaft, sich auf eine bevorstehende Bewegung oder Handlung einzustellen und diese fühlend vorwegzunehmen. Eigene Erfahrung und ihre Beobachtungen bestätigten, dass sich der Muskeltonus durch physische und psychische Vorbereitung antizipatorisch auf die bevorstehende Anforderung einstellt. Der vegetative Organismus stellt die erforderliche Energie bereit, das Handeln wird leichter und ökonomischer. In der Rehabilitation wirkt diese Energie regenerierend und aufbauend, auch wenn die Handlung selbst unterbleibt.

Die Wirkung der Intention ist heute als Antizipation wissenschaftlich erforscht. Neurophysiologische Untersuchungen mittels MRT (Magnetresonanztomographie) zeigen, dass eine antizipierte Bewegung die gleichen Aktivitätsmuster im Gehirn erzeugt wie eine tatsächlich ausgeführte Bewegung.

Im Stadium der Antizipation wird das Nervensystem innerviert, der mentale Vorgang wird gespeichert und das Vegetativum stellt Energie bereit. Antizipatorisches Training wird als mentaler Prozess heute im Hochleistungssport eingesetzt.

#### ■ Transport

Die reflektorische Aufrichtung nannte Gerda Alexander Transport. Der Widerstand des tragenden Bodens wirkt auf das Gewicht des Körpers als Gegen- druck. Die Kraft überträgt sich von Knochen zu Knochen und wird durch die Gelenke „transportiert“.

Durch eine rheumatische Herzerkrankung kam Gerda Alexander zu einem längeren Aufenthalt in die Schlaffhorst-Andersen-Schule für Atem und Stimme. Hier erlebte sie den Umgang mit dem Schwingen (feine Oszillation um die senkrechte Körperachse) und dessen regulierenden Einfluss auf die Atmung. Sie war beeindruckt davon, wie sich gleichzeitig die Aufrichtung änderte: Die Wirbelsäule richtet sich von innen her auf und findet ihr Gleichgewicht.

Gerda Alexanders Versuche galten dem Zusammenhang zwischen der Oszillation, der Aus- und Aufrichtung der Wirbelsäule, dem Einfluss auf die Muskulatur und der Atmung. Sie beobachtete, wie die autochthone Muskulatur an dieser Aufrichtung beteiligt ist und die willkürliche Muskulatur frei bleibt für Bewegung. Das feine Spiel mit dem körperlichen Gleichgewicht führt auch zu einem vegetativ-emotionellen Gleichgewicht.

Die Wirkung der mechanischen Kräfte innerhalb des Skeletts auf die Muskulatur ist deutlich erfahrbar, war aber damals nicht zu erklären. Die Entdeckung der Mechanorezeptoren der Gelenke, ihre Stimulierung und die daraus folgende Innervation der autochthonen Muskulatur bestätigten Gerda Alexanders Annahmen. Die Bewegungsschulung hat erkannt, wie kräftesparend ein optimaler Transportweg wirkt.

#### ■ Spannungsregulierung der Faszien

Gerda Alexander experimentierte mit dem elastischen Gewebe. Sie versuchte herauszufinden, warum bei ihr selbst und bei vielen Menschen, die hilfesuchend zu ihr kamen, Schmerzen ohne eindeutige Diagnose auftraten. Sie vermutete, dass nicht nur eine verspannte Muskulatur und Gelenkeinschränkungen dazu führten, sondern das Bindegewebe eine wichtige Rolle spielt. Erfolge stellten

sich ein durch Berührung und Druck in das Gewebe in unterschiedlicher Stärke und Qualität bei gleichzeitiger Passivität des Klienten.

Gerda Alexander sprach vom Bindegewebe oder vom elastischen Gewebe. Dieses Gewebe wird deutlich spürbar, wenn z. B. ein Arm passiv auf einer festen Unterlage ruht und die Knochen mit einem Minimum an Muskelkraft parallel zum Boden im umgebenden Gewebe verschoben werden.

Schon bei Elsa Gindler legten sich die Kursteilnehmer auf Besenstiele mit der Wirkung auf das Bindegewebe. Osteopathie, Rolfing und Massagen setzen Berührung und Druck ein.

Gerda Alexander entwickelte eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die Klienten lernen, verschiedene Materialien einzusetzen, die kühl oder vorgewärmt sind: Kastanien, Kirschkerne oder Körner in Schläuchen oder Kissen, weiche und feste, kleine und große Bälle, Bambusstäbe.

Der geplagte Mensch legt das Material unter den schmerzenden Körperteil: Fuß, Kreuzbein, Nacken, Kopf oder neben die Dornfortsätze der Wirbelsäule. Die Körperteile ruhen passiv auf dem Material, ihr Gewicht bewirkt einen mehr oder weniger starken Druck in das Gewebe. Aufmerksam spürend wird der eigene Körper mit seiner Reaktion wahrgenommen: Ein Schmerz, der zu mehr Spannung führt oder ein passives Lösen, das schmerzlindernd ist. Es wird geübt, den Widerstand des Gewebes gegen das Material aufzulösen, damit das Eigengewicht der Schwerkraft folgen kann. Kontakt durch das Material zum Boden fördert das Gefühl, vom Boden getragen zu werden. Dabei verändert sich der Tonus in dem elastischen Gewebe und reguliert sich. Das Material wird je nach Erfordernis ausgewählt. Es wird sedierend oder stimulierend eingesetzt und wirkt dadurch Tonus senkend oder Tonus erhöhend. Wie viele andere Erfahrungswerte wird auch das Bindegewebe heute wissenschaftlich erforscht und Gerda Alexanders Vermutung bestätigt.

Einen bedeutenden Anteil an den Erkenntnissen hat Dr. Robert Schleip durch seine wissenschaftliche Forschung. Er gibt den Faszien eine wesentliche Rolle im Bereich des Bindegewebes. Sie sind von zahlreichen Nervenendungen durchzogen, die propriozeptiv wirken. Sie haben eine wichtige Aufgabe bei biochemischen Prozessen und für das Immunsystem.

Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse stehen heute den professionellen Praktikerinnen und Praktikern der Eutonie-Methode zu Verfügung und sind für sie verpflichtend.

Februar 2017

### **Kontakt**

Karin Schaefer  
25 Rue des Orphelins  
F-67000 Strasbourg

Telefon: 00 33 (0)388 360 741  
[www.karinschaefer.eu](http://www.karinschaefer.eu)  
E-Mail: [kontakt@karinschaefer.eu](mailto:kontakt@karinschaefer.eu)