

Es geht nicht darum, unserem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ (Cicely Saunders)

Ist Erlebnisfähigkeit wissenschaftlich beweisbar? Essay von Karin Schaefer

Vorwort:

1993 hielt ich zum erstenmal einen Vortrag (Atem-Kongress des BV-Atem in Wiesbaden). Danach kam ein Herr auf mich zu und sagte auf Englisch: „Sie sollten sich nicht hinter Zitaten verstecken, sondern sich selbst zeigen. Drehen sie ihre Jacke einfach um.“ Ich trug eine Jacke aus Seide, außen schwarz und innen lebhaft bunt gemustert. Er half mir, die Jacke umzudrehen und sie „innen nach außen“ anzuziehen. Dann stellte er sich vor: Amos Hetz, Professor für Bewegung, Tanz und Notation an der Rubin-Akademie in Jerusalem. Dank an Amos für die Ermutigung, ich habe meine Sprache gefunden. Mit diesem Essay, gebastelt aus Zitaten, schließt sich ein Kreis.



Wiesbaden 1993, Foto Atem-BVA

Ohne eine staatlich anerkannte Ausbildung absolviert zu haben, wage ich es, die Frage zu stellen: Ist Erlebnisfähigkeit wissenschaftlich beweisbar?

Die Frage stelle ich in Beziehung zu der somatopsychische Methode Eutonie Gerda Alexander®, die sich der menschlichen Erlebnisfähigkeit widmet. Empirisch ist die Wirkung der Methode bestätigt.

Das Buch „Armin“ von Bernd-Jürgen Seitz¹ gab mir hierzu die erste Ermutigung: Der Protagonist liest einen Text, „den er in der Nacht zuvor in zwei Stunden in sein Notebook gehackt hatte“. Er hatte seine Kenntnisse, Gedanken, Intuitionen und Fragen zum Thema Evolution niedergeschrieben und nannte seinen Text „Essay“. Dies entsprach seinem Gefühl, da er „die Kriterien wissenschaftlicher Methodik vernachlässigt hatte“. Im Internet findet er die Bestätigung: *Essay – ein Versuch, der Fragen offen lässt*. Essay – ein Versuch, der Fragen offen lässt: Das passt gut zu meinem Vorhaben.

„Das wiedergefundene Licht“ von Jaques Lusseyran erwähnte meine Kollegin Silvia Hauser ganz unabhängig von meiner Fragestellung. Das Buch gehört zur „Pflichtlektüre“ in der Eutonie-Ausbildung. Die Erinnerung daran kam für mich zur richtigen Zeit – ein Zufall? Lusseyran war blind und beschrieb die besondere Qualität seiner Erlebnisfähigkeit.

Wenige Tage später hörte ich im Radio die Sendung von Thomas Palzer:

„Gefühlte Wahrheiten, über Ahnungen, Vermutungen und Gespür.“²

Thomas Palzer sagte: „Die Welt ist grundsätzlich vernehmlich. Das heißt, sie kann vernommen und damit verstanden werden. Um die Welt zu vernehmen, wahrzunehmen, haben wir einen Körper. Der Körper steht zur Welt im Verhältnis der analogia – er hat Anteil an der Welt und die Welt hat Anteil an ihm.“

Ich hörte – und fühlte mich verstanden. Hier wurde klar ausgesprochen, was mich seit langer Zeit beschäftigte und noch unklar in mir arbeitete. Meine Frage wurde konkreter und suchte dringender nach Antworten.

Langsam gestaltete sich der Text. Er besteht zum größten Teil aus Zitaten, denn das Wesentliche wurde schon gesagt. Ich könnte es nicht besser sagen. Mein Handwerk bestand darin, die Zitate, die ich fand, miteinander zu verweben und mit ihnen einen fiktiven Dialog zu gestalten.

Mein Dank geht an alle, die das Material für dieses Handwerk lieferten. Ich durfte es finden. Dazu noch ein Zitat: „Ich suche nicht, ich finde“. (Picasso)

Sinn der somatopsychischen Methode Eutonie Gerda Alexander®:

Die vorhandene Qualität der Erlebnisfähigkeit zugänglich zu machen und auszuschöpfen, die Fähigkeit zu fördern, auf die aktuelle Lebenssituation angemessen zu reagieren. Ihre Methodik und Didaktik führt zu körperlichen Selbsterfahrungen, die zu Lernprozessen gestaltet werden.

¹ Bernd-Jürgen Seitz: *Armin, (R)Evolution auf Madagaskar*, Wissenschaftsroman, Münster 2014

² Deutschlandfunk, „Essay und Diskurs“, 11.02.2018

„Somatopsychisches Lernen ereignet sich im permanenten Dialog des Individuums mit sich selbst und seiner Welt ... Die fragende Grundhaltung des Lehrers verweist den Schüler an sich selbst als Erkenntnissubjekt.“³

Die Ausbildung für Eutonie-Pädagogik und Eutonie-Therapie steht unter dem Leitwort: *Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche, fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.*

Der psychosomatische Lernprozess beginnt mit der Entdeckung des eigenen Selbst. Die Spürfähigkeit und inneren Gefühle, der eigene Raum und Rhythmus, die eigenen Ressourcen im Sinne der Salutogenese werden wahrgenommen, erlebt und reflektiert: Körperbewusstsein ist Selbstbewusstsein - sich seiner selbst bewusst sein.

Auf dieser Grundlage kann sich die soziale Beziehungsfähigkeit entwickeln:

Finde ich mich, finde ich die Welt; habe ich mich gefunden, kann ich mich hingeben an die Welt, ohne Verlust meiner individuellen Persönlichkeit.

„Darum ist die Eutonie keinesfalls eine Methode im traditionellen Sinn, sondern eine neue Haltung gegenüber den Menschen und dem Leben.“⁴

Eutonie-Gerda-Alexander®

Gerda Alexander (1908 – 1994), Gründerin der Methode, war Rhythmiklehrerin nach Émile Jaques-Dalcroze mit dem staatlichen Rhythmik-Examen an der Hochschule für Musik in Berlin. Ihr Praktikum machte sie am reformpädagogischen Institut von Professor Peter Petersen, Universität Jena. Ab 1929 hatte sie einen Lehrauftrag an der Fröbelhochschule in Kopenhagen und engagierte sich in der New Education Fellowship.

Unter dem Dirigenten Walter Meyer Radon in Malmö war sie als Choreographin zuständig für die Inszenierungen der Opern „Orpheus und Eurydike“ (Gluck), „Der Ja-Sager (Kurt Weill) und „Dido und Aeneas“ (Henry Purcell).

Leopold Jessner, Intendant des staatlichen Schauspielhauses Berlin, engagierte sie zum März 1933 als Choreographin. Ihr Traum von einer künstlerischen Aufgabe schien in Erfüllung zu gehen. Jessner war Jude, die Nationalsozialisten lösten 1933 seinen Vertrag auf. Gerda Alexander emigrierte nach Dänemark und begründete ihren Schritt: „Eine Pädagogik, die an die Verantwortung des Individuums appelliert, hat keinen Platz in einem Land, in dem ein Führer alle Verantwortung allein übernimmt.“⁵

Gerda Alexander erkannte, dass ihre Arbeit in Zukunft vermehrt einer neuen internationalen Erziehung gelten müsse, die für sie Friedensarbeit bedeutete. Während ihrer Arbeit im Rahmen der „New Education Fellowship“ und am Fröbelseminar galt ihre empirische Forschung den Phänomenen des Körpererlebens. Aus ihnen entwickelte sie die praktischen Verfahrensweisen ihrer somatopsychischen Methode, die sie bei einem internationalen Kongress für Bewegung und Entspannung in Kopenhagen 1956 als EUTONIE vorstellte. Die Verfahrensweisen wurden zu Eutonie-Prinzipien. Die Wirkungen der methodischen Prinzipien führen zu somatopsychischen Lernprozessen. In diesem Lernprozess gilt: Was ich wahrnehme, ist für mich wahr.

Empirie – Erfahrungen durch die Eutonie-Prinzipien

Berührung der sichtbare Körpergrenze wirkt auf die Haut mit ihres Sensorik. Berührung und Druck wirken durch die Haut hindurch auf die inneren Körperstrukturen, die auf diese sensorische Stimulierung tonisch reagieren. Bewusste Wahrnehmung verstärkt die Wirkung. Aufmerksam spürend wird die Spur zu sich selbst gelegt und wahrgenommen: Was empfinde ich – was spüre ich – wie fühle ich mich?

Kontakt entsteht aus dem eigenen Körperinnenraum von innen durch die Haut nach außen. Das Material wird erspürt und über die Berührungsfläche hinaus als Ganzes erlebt. Der haptische Tastsinn macht Dinge begreifbar, verständlich. Zwischen dem eigenen Körper und dem Material entsteht Räsonanz, Transsensensus lässt den Tonus reagieren: Was ich berühre, das berührt auch mich.

³ Renate Riese in: *Gesundheit – Lernen – Kreativität*, Huber, Bern 2001

⁴ Gerda Alexander: *Eutonie Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, Bern 2012, S. 19

⁵ Gerda Alexander: Interview mit David Bersin in *Somatics* 1983

Transport bezeichnet die Aufrichtung des menschlichen Körpers gegen die Schwerkraft. Der Widerstand des tragenden Bodens wirkt als Gegendruck auf das Gewicht zurück. Diese Kraft wirkt durch die Statik des Skeletts von Knochen zu Knochen durch die Gelenke und bewirkt die natürliche Aufrichtung:
Ich stehe in der Welt, aufgerichtet – aufrichtig.

Präsenz beinhaltet eine achtsame, vorurteilslose, körperlich-seelische Wahrnehmung seiner Selbst als ein ganzheitliches Sich-seiner-Selbst Inne-Sein. Das soziale Umfeld wird einbezogen. Auf die bewusst wahrgenommenen und angenommenen sensorischen Reize reagieren die Körperspannung und die seelische Stimmung. Das Körperbewusstsein wirkt selbstregulierend auf die Funktionen des Körpers mit seinen sensomotorischen Reaktionen. Präsenz gibt dem körperlich-seelischen Dasein seine Qualität.

Tonusadaption ist das Phänomen der Anpassungsfähigkeit an die aktuelle Lebenssituation und an die körperlichen Spannungen und seelischen Stimmungen anderer Menschen. Bewusstes körperliches Einspüren und psychische Hinwendung führen zur lebendigen, sozialen Beziehung zwischen den Menschen:
Ich spüre Dich, ich verstehe Dich – auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.

Intention ist die mentale Fähigkeit, sich auf Zeit und Raum, auf Bewegungen und Handlungen einzustellen und diese schon fühlend vorwegzunehmen. Damit stellt sich der Tonus antizipatorisch auf die bevorstehende Anforderung ein. Das Vegetativum sorgt für die erforderliche Energie. Das Handeln wird leichter und ökonomischer.
Die innere Bereitschaft, sich einzulassen auf die aktuelle Situation, ohne sich zu verlieren.

Die grundlegenden empirischen Erkenntnisse und die Verfahren der Gründerin sind heute wissenschaftlich erklärbar. Die aktivierenden Wirkungen der Eutonie-Prinzipien auf die Gehirnstruktur werden durch neurologische Forschungen bestätigt:

- Die Wirkung der Berührung auf die Sensomotorik, die Wirkung von Druck auf das tiefer liegende Gewebe (Faszien, Muskeln) und die Mechanorezeptoren mit ihrer Funktion für das Gleichgewicht und die Aufrichtung,
- die Reaktion der Spiegelneuronen auf Gesehenes, Gespürtes, Erahtes als Basis für emotionale Empathie und soziale Beziehung,
- die Intention als Bereitschaftspotential mit der antizipatorischen Wirkung auf den Körpertonus und die seelische Stimmung,
- die lebenslängliche Lernfähigkeit durch die Plastizität des Gehirns.

Die Wechselbeziehungen zwischen den Systemen des Körpers, zwischen Körper, Seele und Geist, dem Ich und seiner sozialen Umwelt sind heute bekannt und selbstverständlich, ebenso wie die Plastizität des Gehirns. Alle Funktionen wirken aufeinander ein und beeinflussen das Fühlen, Denken und Handeln.

Im Eutonie-Unterricht wird zuerst empfohlen, die Augen zu schließen. Ohne prüfende Blicke nach außen richten sich die Sinne leichter nach innen und wirken auf den Organismus. Nach den spürbar erlebten Erfahrungen wird mit offenen Augen geübt, damit die Eutonie-Prinzipien in den Alltag integriert werden und auch in der „Wirklichkeit des Augenblicks“ wirken können.⁶

Die Erfahrungen sind niedergelegt in schriftlichen, teilweise veröffentlichten Arbeiten, in Fragebögen, durch mündliche Aussagen und aktuelle Begebenheiten im Unterricht. Trotzdem wird die Eutonie-Methode offiziell nicht anerkannt, weil ein wissenschaftlicher Beweis ihrer Wirkungen, ihrer fühlbaren Phänomene, fehlt. Dem Berufsverband der Eutonie-Pädagogen (DEBEGA) begegnet bei seinen Versuchen nach beruflicher Anerkennung immer wieder das kritische Argument: Diese Methode ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Der Spitzenverband der Krankenkassen begründet damit seine Ablehnung, die Methode in seinen Katalog aufzunehmen. Dadurch liegt die berufliche Tätigkeit der ausgebildeten Eutonie-Pädagog/innen und Eutonie-Therapeut/innen in einer Grauzone und hat existentiell einen schweren Stand.

Gelebte Eutonie

⁶ Karin Schaefer: *Die Wirklichkeit des Augenblicks* in *Geist und Leben*, GuL 83/2, Echter Verlag 2010

Jacques Lusseyran 1924 – 1971), französischer Schriftsteller und Hochschullehrer, erblindete mit 8 Jahre durch einen Unfall. Während der deutschen Besetzung in Frankreich wurde er mit 17 Jahren Mitglied der Résistance und gründete die Widerstandsgruppe „Volontaire de la liberté“. Durch einen Verrat kam er in die Hände der Gestapo und wurde nach langer Einzelhaft in das KZ Buchenwald deportiert. Die Amerikaner befreiten 1945 die Häftlinge.

Die Vichy-Regierung gab Invaliden keine Zulassung, an Universitäten zu arbeiten. Jaques Lusseyran übernahm Lehraufträge, Dozenturen und wurde Literaturprofessor in den USA. In seinem Buch „Das wiedergefundene Licht“⁷ beschreibt er seine Erfahrungen nach seiner Erblindung. Sie veranschaulichen, was die Eutonie- Prinzipien vermittelt möchten.

Auszug aus dem Buch „Das wiedergefundene Licht“ von Jacques Lusseyran

„Meine Hände gehorchten mir zunächst nicht mehr. Wenn sie ein Glas auf dem Tisch zu fassen suchten, verfehlten sie es. Sie tappten um die Türklinken herum und verwechselten die schwarzen und weißen Tasten des Klaviers. Sie schlugen in die Luft, wenn sie sich den Gegenständen näherten. Fast schien es, als seien sie entwurzelt, von mir abgeschnitten, und eine Zeitlang ängstigte mich das.

Glücklicherweise merkte ich sehr rasch, dass sie nicht nutzlos geworden waren; sie begannen, geschickt zu werden. Man musste ihnen nur Zeit lassen, sich an die Freiheit zu gewöhnen. Ich hatte geglaubt, sie gehorchten mir nicht mehr; in Wirklichkeit war es nur so, dass sie keine Anordnungen mehr erhielten. Meine Augen konnten sie nicht mehr befehligen.

Es ist eine Illusion zu glauben, dass die Gegenstände starr an einen Punkt gebunden, auf immer an ihn gefesselt und in einige einzige Form gepresst sind: Die Objekte leben, selbst die Steine. Mehr noch: Sie vibrieren, sie erzittern. Meine Finger fühlten deutlich dieses Pulsieren, und wenn sie darauf nicht mit eigenem Pulsschlag antworteten, waren sie sogleich hilflos und verloren ihr Gefühl. Wenn sie jedoch den Dingen entgegen gingen, mit ihnen pochten, dann erkannten sie sie. (Eutonie-Prinzip Berührung)

Doch es gab noch etwas Wichtigeres als die Bewegung: Den Druck. Legte ich die Hand leicht auf den Tisch, so wusste ich, dass da der Tisch war, sonst aber erfuhr ich nichts über ihn. Um etwas zu erfahren, mussten meine Finger einen Druck ausüben, und das Überraschende dabei war, dass mir dieser Druck sogleich vom Tisch erwidert wurde. Wenn jeder meiner Finger verschieden stark gegen die Rundung eines Apfels drückte, wusste ich bald nicht mehr, ob der Apfel schwer war oder meine Finger. Ich wusste nicht einmal mehr, ob ich ihn berührte oder er mich. Ich war ein Teil des Apfels geworden und der Apfel ein Teil von mir. Das war es, wie die Dinge – für mich – existierten. Meine zum Leben erwachten Hände führten mich in eine Welt hinein, in der alles ein Austausch von Druck war. Dieser Druck verdichtete sich zu Formen, und alle diese Formen hatten einen Sinn. Ich muss in meiner Kindheit Hunderte von Stunden damit verbracht haben, mich gegen die Gegenstände zu lehnen und sie sich gegen mich lehnen zu lassen. (Eutonie-Prinzip Kontakt)

Auf diese Art – die richtige Art – die Tomaten im Garten zu befühlen, die Hausmauer, den Vorhangstoff oder einen Erdklumpen, heißt, sie zu sehen, sie fast ebenso genau und vollständig zu sehen, wie es Augen vermögen, mehr noch: es heißt, sich auf sie einzustellen, gleichsam den elektrischen Strom, den sie enthalten, an jenen Strom, mit dem wir geladen sind, anzuschließen, anders ausgedrückt, nicht mehr von den Dingen zu leben, sondern zu beginnen, mit ihnen zu leben, es heißt – so schockierend das Wort auch scheinen mag – sie zu lieben. Die Hände müssen das, was sie richtig berührt haben, lieben.“

Jacques Lusseyrans Schilderungen machen anschaulich, was im Eutonie-Unterricht durch die Prinzipien Berührung, Kontakt, Transport und Tonusadaption erlebt wird. Er erwähnt nicht, dass er bewusst seine Intention dazu einbringt, seine Bereitschaft zum Erleben ist ihm zunächst unbewusst. Er erlebt, dass ihm dieses schauende Erleben nur möglich ist im einer vertrauenden Harmonie mit sich und der Umwelt, in einem eutonischen Dasein.

⁷ Jacques Lusseyran: *Das wiedergefundene Licht*, Stuttgart 1966

„Ich hatte das sehende Auge in mir. Dennoch gab es Zeiten, in denen das Licht nachließ, ja fast verschwand. Das war immer dann der Fall, wenn ich Angst hatte.

Wenn ich, anstatt mich von Vertrauen tragen zu lassen, ... zögerte, prüfte, wenn ich an die Wand dachte, an die halb geöffnete Türe, den Schlüssel im Schloß, wenn ich mir sagte, dass alle Dinge feindlich waren und mich stoßen oder kratzen wollten, dann stieß oder verletzte ich mich bestimmt. Die einzige Art, mich im Haus, im Garten oder am Strand leicht fortzubewegen, war, gar nicht oder möglichst wenig daran zu denken. Dann wurde ich geführt, dann ging ich meinen Weg, vorbei an allen Hindernissen, so sicher, wie man es den Fledermäusen nachsagt. Was der Verlust meiner Augen nicht hatte bewirken können, bewirkte die Angst: Sie machte mich blind.

Dieselbe Wirkung hatten Zorn und Ungeduld, sie brachten alles in Verwirrung. Eine Minute zuvor kannte ich noch genau den Platz, den alle Gegenstände im Zimmer einnahmen, doch wenn mich der Zorn überkam, zürnten die Dinge mehr noch als ich, sie verkrochen sich in ganz unerwartete Winkel, verwirrten sich, kippten um, lallten wie Verrückte und blickten wild um sich. Ich aber wusste nicht mehr, worauf ich meine Hand legen, meinen Fuß setzen konnte; überall tat ich mir weh. Dieser Mechanismus funktionierte so gut, dass ich vorsichtig wurde. Wenn mich beim Spiel mit meinen kleinen Kameraden plötzlich die Lust ankam zu gewinnen, um jeden Preis als erster ans Ziel zu gelangen, dann sah ich mit einem Schlag nichts mehr. Ich wurde buchstäblich von Nebel, von Rauch umhüllt.

Die schlimmsten Folgen aber hatte die Boshaftigkeit. Ich konnte es mir nicht mehr leisten, missgünstig und gereizt zu sein, denn sofort legte sich eine Binde über meine Augen, ich war gefesselt, geknebelt, außer Gefecht gesetzt: Augenblicklich tat sich um mich ein schwarzes Loch auf, und ich war hilflos.

Wenn ich dagegen glücklich und friedlich war, wenn ich den Menschen Vertrauen entgegenbrachte und von ihnen Gutes dachte, dann wurde ich mit Licht belohnt.“

Jaques Lusseyran lernte aus seinen eigenen Erfahrungen: Psychische oder mentale Störungen wie Angst oder Boshaftigkeit führen zur Dystonie. Die Dystonie stört den Fluss der Lebensenergie. Sein Leben und Erleben zeigt ihm deutlich, wie Körper, Seele und Geist in Wechselwirkungen zueinander stehen und ein untrennbares Ganzes sind.

Gefühlte Wahrheiten

Thomas Palzer: „Gefühlte Wahrheiten, über Ahnungen, Vermutungen und Gespür.“

Thomas Palzer bestätigt und ergänzt die praktischen somatopsychischen Erfahrungen von Jaques Lusseyran durch seine „Philosophie, angewandt in der Praxis“.

Die Zitate von Thomas Palzer sind einzelne Aussagen aus seiner Radiosendung, in denen ich eine Beziehung zur Eutonie und zu vielen Aussagen von Gerda Alexander fand – oder spürte, ahnte, wahrnahm?

„Gefühlte Wahrheiten, Ahnungen, Vermutungen und Gespür sind Eingebungen, die natürliche Erkenntnisse liefern. Sie lassen sich nicht vom Wissen übertreffen - weder in der Biologie, noch der Physiologie oder Psychologie.

Welche Rolle spielen Ahnungen in unserem Leben, in der Informationsgesellschaft?

Wir leben in einer Welt, die nur noch eine Form des Wissens anerkennt: formalisierbares Wissen. Alle Formen des Wissens, die nicht formal produziert werden können, sind aus dem Erkenntnisregister entfernt und abgewertet worden.

Die Produktion von formalisierbarem Wissen beruht auf Rationalität - auf einer Rationalität freilich, die nur das Zerrbild dessen ist, was ratio im Sinne von Vernunft ursprünglich einmal bedeutet hat. Vernunft kommt von vernehmen - altgriechisch: nous: Vernehmen, erschnüffeln, erspüren, ahnen.

Sind all diese epistemischen Haltungen erkannt als das, was sie sind: Möglichkeiten des Wissens und der Erkenntnis?

Der seichte Rationalismus der Aufklärung versteht unter Vernunft Regelgebrauch und Problemlösungsverfahren, mit anderen Worten: Mathematik und Berechenbarkeit.

Eigentlich beginnt Vernunft aber eben nicht mit dem Rechnen, sondern dann, wenn man vor dem unermesslichen Reichtum des Seins in ehrfürchtiges Staunen versetzt wird.

Der Begriff Wirklichkeit greift in unserem Sinn weit über jene ontologische Provinz hinaus, die von den Naturwissenschaften beschrieben und für das Ganze gehalten wird.“

Gerda Alexander: „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.“⁸

„Unser Ziel ist es, den Menschen in die Lage zu versetzen, sich auf die Wirklichkeit des Augenblickes einzustellen.“⁹

Thomas Palzer: „Und was ist mit vorbegrifflichem Wissen, mit nicht propositionalem Wissen, mit somatischem Verstehen? Im Gegensatz zum methodischen Wissen will das Ahnen nicht nur über den Menschen sprechen, vielmehr will es ihn in seinem Leben erreichen.

Unser ganzer Körper ist ein Erkenntnisinstrument. Nicht nur unser kognitives Vermögen. Wir erkennen schon, wenn wir bloß sind. Wir ahnen, fühlen, spüren. Wir erschnuppert die Lage. Wir haben die Nase im Wind. Wir haben einen Sinn für das Gelingen.

Die Erkenntnis der Welt haben wir an Apparate delegiert, die zwar keine Wahrnehmungen haben, weder fühlen noch ahnen oder spüren, dafür aber können sie rechnen und messen. Wahrnehmung geht Wahrheit voraus. Ahnungen sind eine Form der natürlichen Erkenntnis - im Gegensatz zur 'rationalen', errechenbaren, formalisierbaren Erkenntnis.

Um aber keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: An dieser Stelle soll es nicht darum gehen, eine Haltung zu verteidigen, die unter dem Namen Alternative Fakten in jüngster Zeit Furore gemacht hat und die glaubt, dass sie sich Gedanken, Erkenntnisse und Argumente schenken kann - um statt ihrer lieber zu "fühlen" und zu "meinen".

Wahrheiten, die gefühlt werden, können also einerseits Ahnungen sein, Vor-Wissen, andererseits können sie jedoch auch einfach nur Vorurteile bestätigen, also Unwissenheit zementieren.

Ahnungen müssen nicht zutreffen. Sie sind unzuverlässig. Trotzdem sind sie ernst zu nehmen. Ahnungen, Intuitionen, Gespürtes - all das ist epistemisch seriös.“

Gerda Alexander: „Fühlen und Beobachten sind verschiedenartige Wege – es ist notwendig, dass sie sich in einem dialektischen Prozess gegenseitig durchdringen.“¹⁰

Thomas Palzer: „Die Welt ist grundsätzlich vernehmlich. Das heißt, sie kann vernommen und damit verstanden werden. Um die Welt zu vernehmen, wahrzunehmen, haben wir einen Körper. Der Körper steht zur Welt im Verhältnis der analogia - er hat Anteil an der Welt und die Welt hat Anteil an ihm.

Die Erfahrung unserer Existenz lässt uns verstehen, dass die Wirklichkeit, in der wir selbst vorkommen, unerschöpflich ist. Wir können das nicht beweisen oder errechnen, sondern nur erahnen. Aber diese Ahnung sagt uns, dass das Maß uns genau dann angemessen ist, wenn es in der Mitte zwischen Hybris und Kleinmut liegt, zwischen Skepsis und blinder Zuversicht.“

Eutonie Gerda Alexander: „Denn eine gesellschaftliche Neuordnung, wie sie heute angestrebt wird, kann nicht allein durch äußere Reformen erreicht werden, sondern nur, wenn gleichzeitig sich jeder Einzelne seiner Verantwortung für das sichtbare und unsichtbare Ganze bewusst wird und ihr entsprechend im Leben handelt.“¹¹

Kurz vor dem Ende meiner Ausbildung bei Gerda Alexander in Kopenhagen (1977 – 1981) fragte ich sie, welche Bedeutung sie persönlich ihrer Arbeit gibt. Sie antwortete:

„Unser Bewusstsein braucht für seine Entwicklung noch ein ganzes Meer an Nahrung. Wenn ich durch meine Arbeit nur einen Tropfen dazu beitragen kann, will ich zufrieden sein.“¹²

⁸ Gerda Alexander, Eutonie Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, Bern 2012, S. 15

⁹ Gerda Alexander: Interview mit David Bersin in *Somatics* 1983

¹⁰ Gerda Alexander, ebenda S. 13

¹¹ Gerda Alexander, ebenda S. 43

¹² Gerda Alexander in: Hadassa Moscovici: *Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen, Pionierinnen der Körpertherapien*, Schiedle 1989

Wissenschaftlicher Beweis?

Warum wird der wissenschaftliche Beweis der Eutonie-Methode und ihrer Wirkung angestrebt? Er würde die Türen zur Forschung und Lehre öffnen.

Ganz praktisch geht es auch um die Anerkennung durch den Spitzenverband der Krankenkassen. Sie würde bedürftigen und interessierten Klienten den Zugang zu den Eutonie-Kursen finanziell erleichtern oder auch erst ermöglichen. Damit wäre auch die berufliche und finanzielle Existenz der Professionellen mit dem Zertifikat für Eutonie-Pädagogik und Eutonie-Therapie sicherer.

Der Berufsverband DEBEGA hat sich mit vielen Gesundheits- und Sozialberufen im Netzwerk der Freien Gesundheitsberufe e. V. zusammengefunden. Alle fühlen sich der Gesundheitsförderung im Sinne der Ottawa Charta der World Health Organisation (WHO) verpflichtet:

„Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“¹³

Die Frage nach dem wissenschaftlichen Beweis, seinem Wie und Warum, bleibt offen.

Die Eutonie Gerda Alexander wirkt trotzdem:

Der Glaube an die Evolution des menschlichen Bewusstseins macht ihre Wirkung unabhängig von wissenschaftlichen Beweisen. Ihre Praxis orientiert sich am Fassbaren - Begreifbaren, ihre Methodik und Didaktik ist für jeden Menschen verständlich.

„Es kommt eine neue Ära. Man könnte sie vielleicht als die Zeit des Untergangs der isolierten Vernunft bezeichnen. Denn es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die Zusammenhänge deutlich erleben, miterleben oder auch mitgestalten.“¹⁴

„Die tiefgreifenden Veränderungen, die durch die Durchdringung des Körpers mit Bewusstseinskräften in der ganzen Persönlichkeit vor sich gehen, lassen erahnen, welche Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen in Zukunft noch ihrer Erschließung harren.“¹⁵

¹³ Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, Veröffentlichung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1986

¹⁴ Gerda Alexander Moscovici: *Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen, Pionierinnen der Körpertherapien* Schiedle 1989 S. 57.

¹⁵ Gerda Alexander, ebenda S. 4