HeilEurythmie
BERUFSVERBAND SCHWEIZ

Heileurythmie

Methodenidentifikation

10 / 2015

Inhaltsverzeichnis

1 Methodenbezeichnung 5
2 Kurzbeschrieb der Methode 5
3 Geschichte und Philosophie 6
3.1 Geschichte 6
3.2 Philosophie 7
3.2.1 Goetheanistischer Ansatz 7
3.2.1.1 Naturverständnis 7
3.2.1.2 Kunstverständnis 8
3.3 Anthroposophisch-geisteswissenschaftlicher Ansatz 8
3.3.1 Die Urbilder des menschlichen Organismus 8
3.3.2 Das Wort als schöpferisches Prinzip 10
4 Grundlegendes theoretisches Modell 10
4.1 Menschenbild 10
4.1.1 Wesensglieder 10
4.1.2 Funktionelle Dreigliederung 11
4.1.3 Konstitutionsbegriff 11
4.1.4 Entwicklungsaspekte 11
4.2 Krankheit und Gesundheit 12
4.3 Grundlagen und Hintergründe der Heileurythmie 12
4.3.1 Bezeichnungen 12
4.3.2 Bildekräfte 12
4.3.3 Hörbare Sprache 13
4.3.4 Sichtbare Sprache 14
4.3.5 Sichtbarer Gesang 14
4.3.6 Elemente der eurythmischen Bewegung 14
4.3.7 Kompetenzspektrum 15
4.4 Charakteristik heileurythmischer Bewegungen 15
4.4.1 Beinbewegungen und Zeitgestaltungsaspekte 15
4.4.2 Bewegung und Bewusstsein 16
4.4.2.1 Vokalische Übungen 16
4.4.2.2 Konsonantische Übungen 17
4.4.2.3 Kompositionen 18
4.4.2.4 Pausen 19
5 Formen der Befunderhebung 19
5.1 Gespräch 19
5.2 Allgemeine, nonverbale Befunderhebung 19
5.3 Heileurythmie-spezifische Bewegungsanalyse 19
5.3.1 Skizzenhafter Überblick über Aspekte der Gestalt– und Bewegungsanalyse 19
5.4 Auswertung 20

6 Therapiekonzept 21
6.1 Grundzüge heileurythmischer Systematik 21
6.2 Wirkspektrum Konsonanten / Mitlaute 21
6.3 Wirkspektrum Vokale / Selbstlaute 22
6.4 Weitere Elemente der Sprache 23
6.5 Wirkspektrum musikalischer Elemente 23
6.5.1 Takt 24
6.5.2 Rhythmus 24
6.5.3 Melos 24
6.5.4 Intervalle 24
6.5.5 Harmonie 24
6.5.6 Möglichkeiten therapeutischer Anwendung 25
6.5.6.1 Takt 25
6.5.6.2 Rhythmus 25
6.5.6.3 Melos / Tonhöhe 25
6.5.6.4 Moll und Dur 25
6.5.6.5 Intervalle / Harmonie / Verhältnisse 25
6.6 Begegnung und Beziehungsgestaltung 26
6.6.1 Bearbeiten und Integration 26
6.6.1.1 Grundsätzliches 26
6.6.1.2 Bewegungslernen 27
6.6.1.3 Selbstwahrnehmung 27
6.6.1.4 Bewegung und Bewusstsein 27
6.6.1.5 Selbsterkenntnis 27
6.6.1.6 Eigenes Praktizieren 28
6.6.1.7 Pausen und Nachruhe 28
6.6.2 Eigenaktivität 28
6.6.3 Nachhaltigkeit 29
6.6.4 Transfer 29
7 Grenzen der Methodenausübung, Kontraindikationen 30
8 Methodenspezifische Ressourcen 31
8.1 Erkenntnistheoretisch-philosophische Grundlagen 31
8.2 Wahrnehmungsschulung 31
8.3 Geisteswissenschaftliche Grundlagen der Anthroposophischen Medizin 31
8.4 Eurythmische Grundlagen 32
8.5 Heileurythmische Fähigkeiten 32
9 Positionierung 32
9.1 Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin 32
9.2 Abgrenzung der Methode gegenüber anderen Methoden und Berufen 32
9.2.1 Künstlerische Eurythmie 32
9.2.2 Sozial- und Betriebseurythmie 33
9.2.3 Pädagogische Eurythmie 33
9.2.4 Kunsttherapie, Fachrichtung Bewegung und Tanz 34

9.2.5 Physiotherapeutische Bewegungstherapie 34
9.2.6 Astrologie 34
9.2.7 Psycho- und Gesprächstherapie 35
10 Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT Ausbildung 35
10.1 Grundlagen der Methode – Basisqualifikation 35
10.1.1 Theoretisches Wissen 35
10.1.2 Praktisches Können 36
10.2 Vertiefung der Methode – therapeutische Fachqualifikation 36
10.2.1 Theoretisches Wissen 36
10.2.2 Praktisches Können 37
10.3 Begleitfächer 37
10.4 Fakultativ 37
10.5 Fachspezifisches medizinisches Wissen 37
10.6 Hintergrundwissen 37
10.7 Ausbildungsumfang 38
10.7.1 Basisausbildung: Inhalte und Stunden 38
10.7.2 Fachausbildung: Inhalte und Stunden 38
10.7.3 Ausbildungsumfang gesamt 39
11 Literaturliste 39

Zu Gunsten einer besseren Lesbarkeit wurde nur die männliche Schreibweise verwendet, es sind jedoch immer Personen beiderlei Geschlechtes gemeint.

1 Methodenbezeichnung

Die Bezeichnung der Methode in der Schweiz ist Heileurythmie.

Schreibweisen: Heileurythmie, Heil-Eurythmie, HeilEurythmie

Je nach Land sind die Gepflogenheiten der Namensgebung verschieden. Auf Diplomen und Beiblättern sind die Bezeichnungen „Heileurythmie“ sowie „Eurythmietherapie“ oder „Eurythmie-Therapie“ gleichwertig in Gebrauch.

2 Kurzbeschrieb der Methode

Heileurythmie gehört als Bewegungstherapie auf geisteswissenschaftlicher Grundlage zum therapeutischen Angebot der Anthroposophischen Medizin.

Letztere wurde von Dr. phil. Rudolf Steiner in Zusammenarbeit mit Dr. med. Ita Wegman und anderen Ärztinnen und Ärzten zu Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt.

Heileurythmische Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass ihre Bewegungen aus den dynamischen Bildungs- und Gestaltungsgesetzmässigkeiten menschlicher Sprache und Musik hervorgehen.

Dieselben Gesetzmässigkeiten sind in der Entstehung und Entwicklung des menschlichen Organismus und in ihren physiologisch-organischen Funktionen wirksam.

Heileurythmische Übungen wirken systemisch und sprechen die selbstregulierenden Kräfte des Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene unmittelbar an.

Heileurythmische Bewegungen werden im Normalfall mit den Armen und Beinen, Händen und Füssen ausgeführt und durch Sprünge, Rhythmen und Tempoveränderungen sowie Bewegungen im Raum ergänzt.

In der Regel wird nicht mit Berührung gearbeitet. Bei Bedarf können die Bewegungen auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, wobei der/die KomplementärTherapeutIn Methode Heileurythmie zur Anregung der Selbstwahrnehmung die Bewegungen des Klienten führen kann.

Heileurythmie kann als alleinige Massnahme angewendet werden oder eine ärztliche Behandlung unterstützen und ergänzen.

Sie kann in jedem Alter, vom Säugling bis zum betagten Menschen, eingesetzt werden. Sie findet ausschliesslich im Einzelsetting statt.

Es werden organische Krankheiten mit degenerativem, entzündlichem oder tumorösem Charakter sowie funktionelle Störungen und die damit einhergehenden Beschwerden behandelt. Durch die Wechselwirkung zwischen organischen und seelischen Prozessen können auch psychosomatische und psychische Erkrankungen sowie Entwicklungsstörungen behandelt werden.

Heileurythmische Bewegungsübungen fördern die Selbst- und Genesungskompetenz. Der Klient wird individuell nach seinen Möglichkeiten und Bedürfnissen angeleitet, die heileurythmischen Bewegungen zu erlernen und zur Wirksamkeit zu bringen.

Ein wesentlicher, die Selbstheilungskräfte aktivierender Aspekt ist die methodenspezifische Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit.

Durch das selbständige, regelmässige Praktizieren wird die Eigeninitiative des Klienten gestärkt, selbstverantwortlich etwas zur Linderung seiner Beschwerden beizutragen. Damit werden sowohl die Wirkung wie die Nachhaltigkeit der heileurythmischen Intervention verstärkt.

Der Klient entwickelt ein Bewusstsein vom Zusammenhang seiner Beschwerden mit seiner Lebensweise und seinen sozialen und klimatisch-geographischen Einflussfaktoren. Er wird angeregt, gewohntes Verhalten ins Bewusstsein zu heben, zu hinterfragen und sich den mit seinen Beschwerden und seiner Erkrankung verbundenen Herausforderungen und der damit einhergehenden Neuorientierung zu stellen. In der Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen Lebensumständen hat er die Möglichkeit zu erkennen, wie Gesundheit erhalten werden kann, wie Erkrankungen entstehen und was er selbst zu seiner Genesung beitragen kann.

Durch die Begegnung mit dem systemischen Hintergrund der Anthroposophischen Medizin können sich neue Perspektiven zum Verständnis der eigenen Biographie eröffnen, was Kohärenzempfinden fördert und Resilienzkräfte freisetzen kann.

3 Geschichte und Philosophie

3.1 Geschichte

Medizinsysteme vergangener Kulturepochen beinhalten ein spirituelles Wissen der Wirkzusammenhänge von Mensch, Natur und Kosmos.

Im europäischen Raum ist am Übergang vom Mittelalter in die Neuzeit der Arzt und Naturforscher Paracelsus (1493-1541) ein herausragender Vertreter dieses medizinischen Wissens und Könnens.

Auf der Suche nach einem Verständnis der Wirkzusammenhänge lebendiger Organismen entwickelt Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) eine eigene Betrachtungsweise der Naturphänomene und erforscht ebenfalls den Zusammenhang von Mensch, Natur und Kosmos. Seine Studien führen ihn zur Entwicklung einer Wissenschaft lebendiger Systeme. Darüber hinaus findet er im Verlauf seiner Forschungen zu einem erweiterten Kunstverständnis.

1884-1897 gibt Rudolf Steiner (1861–1925) in Weimar Goethes Naturwissenschaftliche Schriften heraus. In seinen Einleitungen dazu legt er gedanklich-philosophisch den Grund für die Anschauungsweise Goethes als gültige und notwendige Erweiterung der rein materialistisch orientierten Naturwissenschaft hin zu einer wissenschaftlichen Erforschung der qualitativen Entwicklungsgesetze lebendiger Organismen.

1894 stellt Rudolf Steiner in seiner „Philosophie der Freiheit - Seelische Beobachtungsresultate nach naturwissenschaftlicher Methode“ in gedanklich-philosophischer Form dar, wie die von Immanuel Kant postulierten Grenzen der Erkenntnis durch einen Erkenntnisweg überwunden werden, der einen Zugang zu den geistigen Hintergründen der Erscheinungswelt ermöglicht.

Elemente dieses Weges sind die Erkenntnisstufen von Imagination, Inspiration und Intuition, wie sie in der anthroposophischen Geisteswissenschaft dargestellt sind (siehe Kap. 3.3).

Die seit 1900 in Schriften und Vorträgen von Rudolf Steiner aufgezeigten Forschungsresultate stellen die durch Paracelsus überlieferten alten Bezüge zwischen Mensch, Erde und Kosmos auf eine neue Grundlage und vertiefen diese hin zu einer modernen, die gesamte Wesenheit des Menschen umfassenden Menschenkunde.

Dieses geisteswissenschaftlich-kosmologisch erweiterte Menschen- und Weltverständnis ist Grundlage der Anthroposophischen Medizin und der Heileurythmie.

Ab 1912 entwickelt Rudolf Steiner die Bewegungskunst Eurythmie und gibt erste Hinweise für die pädagogische und therapeutische Anwendung einzelner Elemente.

Im Rahmen der ersten Vortragsreihe für Ärzte erwähnt Rudolf Steiner 1920 anhand einer Eurythmie-Demonstration die differenzierte Wirkung von eurythmischen Vokal- und Konsonantenbewegungen auf die verschiedenen Funktionsbereiche des menschlichen Organismus.

1921 hält Rudolf Steiner in Dornach vor Ärzten, Medizinstudenten und einigen Eurythmistinnen im Rahmen des zweiten medizinischen Lehrganges sieben Vorträge über Heileurythmie, den sogenannten „Heileurythmiekurs“. Darin werden die Grundlagen für eine Systematik der Heileurythmie entwickelt.

1922 erfolgt im Rahmen der Medizinischen Woche in Stuttgart auf Grund wachsender Nachfrage ein weiterer Vortrag zur Heileurythmie.

Bald danach wird die heileurythmisch-therapeutische Arbeit in der 1919 gegründeten Waldorfschule in Stuttgart / DE und in dem durch Dr. med. Ita Wegman 1921 eröffneten Klinisch Therapeutischen Institut (heute Klinik Arlesheim AG) in Arlesheim / CH aufgenommen. 1924 erfolgt die Eröffnung des heilpädagogischen Heimes Sonnenhof in Arlesheim.

An all diesen Institutionen wird von Anfang an Heileurythmie eingesetzt und in der Zusammenarbeit von Dr. phil. Rudolf Steiner mit Dr. med. Ita Wegmann, anderen ÄrztInnen und Heileurythmistinnen praxisnah weiterentwickelt.

1924 erfolgt eine Vortragsreihe über die geistigen Grundlagen der eurythmischen Sprachgebärden. Dabei wird an die urbildlich-archetypische Sprache von Tierkreis und Planeten angeknüpft.

1924 erfolgt eine Vortragsreihe über die Umsetzung musikalischer Elemente in eurythmische Bewegungen. Davor (1906, 1920–1923) erfolgen Vorträge zum Wesen des Musikalischen und zum Tonerlebnis im Menschen.

Kurz nach Rudolf Steiners Tod beginnt 1925 der erste Ausbildungskurs für Heileurythmie im Rahmen des Klinisch Therapeutischen Institutes in Arlesheim.

In der Folgezeit verbreiten sich die anthroposophische Medizin, Pädagogik und Heilpädagogik/Sozialtherapie und damit auch die Heileurythmie sowie die biologisch-dynamische Landwirtschaft in andere Länder und über die Grenzen Europas hinaus. Heute leben diese kulturerneuernden Impulse weltweit in über 50 Ländern.

1969 erfolgt die Gründung des Heileurythmie Berufsverband Schweiz als erstem Heileurythmie Berufsverband weltweit.

3.2 Philosophie

Der Heileurythmie liegt ein ausgesprochen bildhaft-anschauliches und vernetzt-prozessuales Denken zu Grunde. Dieses ermöglicht einen dreistufigen (siehe Kap. 3.3) Erkenntniszugang zu den Entstehungsprozessen organischen Lebens, seelischer Innenraumbildung und geistiger Integrationsfähigkeit.

Auf die historischen Quellen dieses Denkens wird im Folgenden hingewiesen.

3.2.1 Goetheanistischer Ansatz

3.2.1.1 Naturverständnis

Goethes originär entwickelte Forschungsweise führt auf dem Weg einer nach Innen genommenen, verlebendigten Anschauung der organischen Naturerscheinungen zu einem erweiterten Verständnis lebendiger Organismen in ihrem Bezug zum natürlichen und kosmischen Umfeld.

Am Studium der Organentwicklung einjähriger Pflanzen entwickelte Goethe den Gedanken, dass sich in der Ausbildung der einzelnen Organteile das einheitlich-urbildiche Wesen der Pflanze (Typus oder Urbild) in unterschiedlicher Gestaltung und zeitlicher Abfolge darlebt. Auf diesem Weg erfasst Goethe die Entwicklungsstufen von Keim, Stängel, Blatt, Blüte und Fruchtbildung als eine sich metamorphosierende (im Zusammenspiel von urbildlichem Typus und seiner Interaktion mit dem Umfeld gesetzmässig umgestaltende) Entwicklungsreihe. Da alle Organe nach dem selben Bildungstypus gebaut sind, ist in jedem Teil das Potential der Ganzheit enthalten.

3.2.1.2 Kunstverständnis

Die Grundlage des von Goethe entwickelten Kunstverständnisses ist, die in den Naturerscheinungen von Mensch, Erde und Kosmos verborgen wirkenden Gesetzmässigkeiten des Lebendigen und Geistigen zur sinnlichen Anschauung und in die unmittelbare Erfahrbarkeit zu bringen.

Rudolf Steiner knüpfte an dieses Kunstverständnis an und entwickelte es durch eigene Forschungen weiter. Darauf aufbauend entwickelte er die Eurythmie als eine Bewegungskunst und gab Anregungen zu einer plastisch-musikalisch-sprachlichen Menschenkunde als Schulungsinstrument für anthroposophische Medizin und Pädagogik.

So verstehen sich die Anthroposophische Medizin als Heil-Kunst und die Waldorf-/ Steiner-Pädagogik als Erziehungs-Kunst.

3.3 Anthroposophisch-geisteswissenschaftlicher Ansatz

Rudolf Steiner formulierte 1914 in seinen Vorträgen über die Rätsel der Philosophie seine grundlegende Fragestellung für die Entwicklung der anthroposophischen Geisteswissenschaft folgendermassen: „Wie kann ich zu einem Weltbild gelangen, in dem die menschliche Innenwelt mit ihrer wahren Wesenheit und die Natur zugleich verankert sind?“

In Fortführung der goetheanistischen Betrachtungs- und Denkweise schildert Rudolf Steiner drei Erkenntnisstufen, die das menschliche Wesen in seinem evolutiven Zusammenhang mit den Naturprozessen und dem Kosmos einem erweiterten Verständnis zugänglich machen:

Die erste Stufe der Imagination ermöglicht einen innerlich bildhaft-anschauenden Zugang zur Ebene der Lebens- und Bildekräfte. Die zweite Stufe der Inspiration führt in den Bereich des inneren Hörens. Die dritte Stufe der Intuition führt durch gesteigerte innere geistige Aktivität zur Erfassung des in der sinnlichen Erscheinungswelt wirksamen Geistigen.

Was durch die genannten drei Wahrnehmungsstufen geschöpft und in Gedankenform gefasst wird, ist dem vorurteilsfreien Denken zugänglich und kann auch von demjenigen aufgefasst und als hypothetische Arbeitsgrundlage genommen werden, der sich diese Wahrnehmungsbereiche noch nicht selbst erschlossen hat.

3.3.1 Die Urbilder des menschlichen Organismus

Es zeichnet den menschlichen Geist aus, dass er das Bedürfnis hat, den Sinn seiner eigenen Existenz im Zusammenhang mit der ihn umgebenden Welt zu erfassen. Kann er einen derartigen Zusammenhang finden, führt das zur Befriedigung seines elementaren Kohärenzbedürfnises.

Ausgehend vom sinnlichen Phänomen richten geisteswissenschaftliche Forschungen ihren Blick auf die dem Gewordenen zu Grunde liegenden, durch geistige Aktivität auf-

findbaren Entstehungs- und Bildungsprozesse. Auf diesem Weg können die in der Vielfalt der Naturerscheinungen waltenden, inneren und übergeordneten Zusammenhänge geistig erfasst und als ideelle Ganzheiten (Prototypen, Urbilder, Archetypen) erkannt werden.

Aus dieser Perspektive kann auch der menschliche Organismus zunächst als eine „lebendige Idee“, als Potenz gefasst werden.

Auf dem Hintergrund einer gemeinsamen, gesetzmässigen evolutiven Entwicklung von Mensch, Erde und Kosmos wird von Rudolf Steiner die kosmologische Begrifflichkeit von Tierkreis und Planeten aufgegriffen, um den Menschen in seiner urbildlich-geistigen Konstituiertheit zu charakterisieren.

Allen körperhaft-räumlichen Erscheinungen liegt für ihr Zustandekommen eine polare Gesetzmässigkeit zu Grunde. Dabei handelt es sich um das systemische Zusammenwirken von zeitlich-prozessualen und räumlich-formgebenden Gestaltungselementen.

Die zwölf Urbilder des ruhenden Tierkreises entsprechen der Ausdifferenzierung des räumlich gewordenen Form- und Gestaltaspektes mit den dazugehörenden Funktionen und Fähigkeiten. Die sieben Urbilder des bewegten planetarischen Raumes entsprechen dem beweglich-gestaltenden in der Zeit verlaufenden Prozessaspekt.

Beispiel

Mit dem Urbild „Fische“ ist auf die grundsätzliche Möglichkeit zur Fortbewegung eines Wesens verwiesen. Diese gestaltet sich in Anpassung an das Leben auf der festen Erde in der Ausbildung von dem Typus (Prototypen) Mensch gemässen Füssen.

Zum Urbild „Sonne“ gehört die grundsätzliche Möglichkeit eines Austausches zwischen Zentrum und Peripherie, die sich beim Menschen in der Blutbewegung mit Gefäss- und Herzbildung ausgestaltet. Damit entwickelt sich ein in sich abgeschlossenes Kreislaufsystem, welches Offenheit sowohl nach oben zur Atmung wie nach unten zum Stoffwechselgeschehen umfasst.

Neben dem Bereich der urbildlichen Gestalt- und Funktionsbildung des Typus Mensch wurde von Rudolf Steiner auf die damit verbundene Charakterisierung potentieller menschlich-seelischer Fähigkeiten und Haltungen hingewiesen.

Beispiel

Dem Bild „Löwe“ entspricht die Begeisterungsfähigkeit des Menschen, dem Bild „Stier“ seine Tatkraft, dem Bild „Skorpion“ sein Denkvermögen. Das Bild „Wassermann“ entspricht dem Vermögen, diese drei Grundfähigkeiten von Denken, Fühlen und Handeln zu einem Ausgleich zu bringen.

Entsprechendes liegt für das Studium der Siebenheit der inneren Organe und den mit ihnen verbundenen Spiegelungen im Seelischen vor.

Beispiel

Die Bezeichnung „Merkur“ entspricht dem menschlichen Vermögen, sich als Selbst und Ego zu erleben. Dazu gehört das Organ Lunge, durch welches es dem Menschen erst möglich ist, auf der Erde als atmendes Einzelwesen aufzutreten.

Für die eurythmische Menschenkunde wurden diese urbildlichen Haltungen und Fähigkeiten in eurythmische Gesten gefasst, die als empirisch-menschenkundliches Studienmaterial zur Verfügung stehen.

3.3.2 Das Wort als schöpferisches Prinzip

Alle grossen Kulturen der Menschheitsgeschichte verfügen über Schöpfungsmythen. In anschaulichen Bildern werden die geistigen Mächte geschildert, die der heute vorliegenden Welt, dem Menschen und den in beiden wirkenden Kräften zu Grunde liegen.

Dabei wird der Mensch als ein Mikrokosmos verstanden, der ein Abbild der Gestaltungskräfte des Makrokosmos darstellt.

In den Kulturen des Alten und Neuen Testamentes und in der Kultur der altinidschen Veden wurden diese weissheitsvollen Schöpfungsmächte als Wort- und Klangwirksamkeiten erlebt und dargestellt.

In der Heileurythmie wird die Gestaltungskraft des Wortes in seinem Zusammenhang mit der Entwicklung und Funktion des menschlichen Organismus und damit auch der Bildung der menschlichen Gestalt erforscht und in seiner Wirksamkeit für therapeutische Zwecke angewendet.

4 Grundlegendes theoretisches Modell

4.1 Menschenbild

4.1.1 Wesensglieder

Unter der Bezeichnung „Wesensglieder“ werden die physisch-energetischen und die seelisch-geistigen Wesensanteile des Menschen zusammengefasst.

Der generelle Begriff „Leib“ deutet auf eine Individualisierung im Sinne einer sich aus der Umgebung aussondernden und verselbständigenden Organisation hin, die in kontinuierlicher Wechselbeziehung mit ihrer Umgebung steht.

Mit dem Begriff „Physischer Leib“ wird auf die Bereiche des sinnlich Wahrnehmbaren in seinen vier Kategorien hingewiesen: die mineralischen Substanzen, die Flüssigkeiten, alle Bereiche des Luftförmig-Gasigen und das Wärmehafte. Der physische Leib des Menschen schliesst diese Bereiche zu einer individuellen Organisation zusammen und stellt dadurch den Menschen in die irdisch-räumlichen Verhältnisse und in die sinnliche Erfahrbarkeit hinein.

Unter dem Begriff „Bildekräfteleib“ oder „Bildekräfteorganisation“ wird die Gestaltung aller in der Zeit verlaufender, rhythmisch-dynamischer Prozesse wie Ernährung, Wachstum, Regeneration und Fortpflanzung zusammengefasst. Dieser Teil des Menschen stellt eine hoch komplexe Organisation dar, die sich im Flüssigkeitsorganismus darlebt und substanzbildend alle organischen Prozesse durchzieht. Aus diesen Funktionskreisen gehen die Selbstheilungskräfte eines Organismus hervor. Ein Teil dieser Organisation bildet die Grundlage für die Vorstellungs- und Denktätigkeit sowie für das Gedächtnis des Menschen.

Als „Astralleib“ werden Differenzierungs- und Strukturkräfte bezeichnet. Diese begrenzen und regulieren die vitale Tätigkeit des „Bildekräfteleibes“. Vom Astralleib gehen die Impulse aus, welche die durch die Bildekräfteorganisation hervorgebrachten Substanzströme lenken, regulieren und insbesondere die inneren Organe in Form und Funktion ausdifferenzieren. Der astralische Leib ist in allen luftförmigen Prozessen sowie über die neuronalen Strukturen wirksam. Im Seelischen bewirkt der Astralleib Innenraumbildung und umfasst Empfindungen, Triebe, Emotionen und Gefühle sowie das Bewusstsein in allen seinen Schattierungen von wach über träumend bis schlafend.

Das Ich des Menschen ist rein geistiger Natur und entwickelt sich durch die Inkarnationsfolgen hindurch. Im irdischen Organismus des Menschen schafft es sich ein Werkzeug, die Ich-Organisation, die in allen Wärmeprozessen tätig ist. Das Ich hat eine alle Bereiche des Menschen durch alle Wandlungsphasen hindurch zu einer unverwechselbaren Einheit integrierende Funktion. Was im Seelischen als Ich-Empfinden und Ich-Bewusstsein erlebt und als Persönlichkeit verstanden wird, umfasst, was sich innerhalb einer Inkarnation manifestiert.

Die Ganzheit des Menschen entsteht aus dem systemischen Ineinanderwirken der hier skizzierten Wesensglieder mit den organischen Grundlagen unter Berücksichtigung der permanenten Interaktion mit dem natürlichen, kosmischen und psycho-sozialen Umfeld.

4.1.2 Funktionelle Dreigliederung

Der menschliche Organismus ist nach den organischen Funktionskreisen von Nerven-Sinnes-System, rhythmischem System und Gliedmassen-Stoffwechsel-System ausdifferenziert. Auf diese organischen Grundlagen stützen sich die seelischen Grundfunktionen von Denken, Fühlen und Wollen mit den dazugehörenden unterschiedlichen Bewusstseinsgraden.

Diese drei den menschlichen Organismus durchziehenden, organischen Systeme sind in differenzierter Weise durchzogen und gestaltet von den oben genannten Wesensgliedern. Die funktionelle Dreigliederung eröffnet ein Verständnis für psychosomatische Zusammenhänge.

4.1.3 Konstitutionsbegriff

Konstituierende Gesichtspunkte ergeben sich aus dem unterschiedlichen Zusammenspiel der oben skizzierten Wesensglieder und der organischen Funktionskreise.

Dominieren die Kräfte des physischen Leibes, entsteht der melancholische Typus, bei Dominanz der Lebens- und Bildekräfteorganisation entsteht der phlegmatische Typus, bei Überwiegen der astralischen Organisation kommt es zum sanguinischen beim Überwiegen der Ich-Organisation erscheint der cholerische Typus.

Überwiegen die mit der Nerven-Sinnes-Organisation einhergehenden Prozesse, tritt eine zu starke Überformung mit hervortretenden Sklerotisierungsprozessen auf.

Überwiegen die Stoffwechselprozesse, kann es zu ungelenkter Substanzbildung bis hin zu Auflösungs- und Entzündungsprozessen kommen.

Das rhythmische System hat im Hinblick auf die beiden anderen Systeme eine Ausgleichsfunktion. Kann es diese kompensatorische Funktion nicht mehr ausreichend erfüllen, treten je nach Konstitution unterschiedlich ausgeprägte Dominanzen der Prozesse der beiden anderen Systeme in den Vordergrund.

Auf die Konstitution zurückgehende Phänomene können sowohl im physiologischen als auch im seelischen Bereich von Denken, Fühlen und Wollen auftreten.

Die den Menschen konstituierenden Aspekte determinieren den Menschen nicht, sondern ergeben die Grundlage, auf der die Individualität ihre Biographie entfaltet.

4.1.4 Entwicklungsaspekte

Im Rahmen der Konstitution wandelt sich im Verlauf des menschlichen Lebens der komplexe Zusammenhang des Wesensgliedergefüges. So sind beim Säugling auf der körperlichen Ebene die Aufbau- und Wachstumsprozesse im Vordergrund, beim alten

Menschen dagegen Stagnation und Abbau als Gegenprozesse zur fortschreitenden geistig-seelischen Entwicklung.

Die gesamte körperliche und seelische Entwicklung lässt sich unter den Gesichtspunkten entwicklungsphasentypischer Verhältnisse der Wesensglieder innerhalb der funktionellen Dreigliederung auch in Sieben-Jahres-Zyklen betrachten. So können Entwicklungsverzögerungen und Erkrankungen entsprechend interpretiert, pädagogisch begleitet oder medizinisch-therapeutisch behandelt werden.

4.2 Krankheit und Gesundheit

Die individuelle Krankheitsdisposition beruht auf der Konstitution eines Menschen.

Krankheit entsteht, wenn sich innerhalb der vielschichtig aufeinander bezogenen, konstituierenden Faktoren Verschiebungen ergeben, die das ganze System aus seinem spezifischen Gleichgewicht bringen.

Dabei sind grundsätzlich zwei Richtungen des Funktionsverlustes und der Formveränderung möglich: die der Verhärtung/Sklerose und die der Auflösung/Entzündung. Beides kann sich auf der körperlich-funktionalen wie auf der seelisch-geistigen Ebene äussern.

Somit geht Gesundheit prozessual aus ständiger eigener, alle inneren Krankheitstendenzen und äusseren Stressfaktoren ausbalancierender Aktivität im einzelnen Menschen hervor.

Aus dieser Perspektive wird Genesung zu einem individuellen, schöpferischen Akt, der den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit von Leib, Seele und Geist umfasst und durch therapeutische Massnahmen unterstützt werden kann.

Dabei stehen die Verstehbarkeit der individuellen Lebenssituation, die Suche nach der Sinnhaftigkeit des Lebens sowie die Mobilisation eigener Kräfte im Blickfeld, welche einen sinnvollen Umgang mit der Erkrankung ermöglichen.

4.3 Grundlagen und Hintergründe der Heileurythmie

4.3.1 Bezeichnungen

Die Bezeichnung „Eurythmie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „harmonischer, ausgewogener und dadurch schöner Rhythmus“.

Der dem menschlichen Sprach- und Bildekräfteorganismus gesetzmässig entspringende Bewegungsfundus (siehe Kap. 4.3.3 - 4.3.6) wird als Ganzes mit „Eurythmie“ bezeichnet.

Werden sprachliche Elemente verwendet, spricht man von Laut-Eurythmie, bei der Verwendung musikalischer Elemente spricht man von Ton-Eurythmie.

4.3.2 Bildekräfte

Bildekräfte sind das therapeutische Mittel der Heileurythmie.

Bildekräfte sind so wenig sinnlich fassbar wie Gravitationskräfte, Magnetismus, Elektrizität oder Kernkraft. An ihren Wirkungen jedoch sind alle diese Kräfte beschreib- und erforschbar.

Bildekräfte sind zunächst allgemeiner Natur, so wie die Naturreiche des Mineralischen, des Wässrigen, des Luftförmigen und der Wärme. In der Ausgestaltung eines Einzelorganismus werden sie zu einer Bildekräfteorganisation zusammengezogen.

Bildekräfte wirken im Zeitlich-Prozessualen und haben die Gestaltungskraft, die in den einzelnen anorganischen Substanzen waltende Eigengesetzlichkeit in die übergeordnete Gesetzmässigkeit eines lebendigen Organismus einzugliedern. Sie lenken im Bereich lebendiger Organismen die physiologischen Auf- und Abbauprozesse, sodass lebendige Morphologien entstehen und wieder vergehen können. Dabei werden die Substanzen im Laufe eines Lebens vielfach ausgetauscht, die Formen und Prozesse jedoch bleiben durch die Tätigkeit der Bildekräfte erhalten und wirksam. Stirbt der Organismus, herrschen wieder die den Substanzen eigenen Kräfte vor und der Organismus zerfällt.

Die embryologische Forschung zeigt z.B., wie sich das menschliche Herzorgan aus dem rhythmischen Strömen und Pulsieren des Blutes über Wochen allmählich heraus bildet. (Quelle: Appenzeller, Blechschmidt)

Bildekräfte stehen, wie das aus der östlichen Philosophie bekannte Chi (Qi), im Zusammenhang mit Phänomenen der vitalen Physiologie eines lebendigen Organismus. Sie durchziehen die Bereiche des Mineralisierenden, des Flüssigen und Luftförmigen bis in den Bereich der alles durchdringenden und umfassenden Wärme.

Bildekräfte strömen in rhythmisch-klanglichen und dynamisch-plastizierenden Gestaltungen, wie sie aus der Aerodynamik und Wasserströmungsforschung bekannt sind.

Damit sind Bildekräfte Teil des energetisch-vitalen Körpers lebendiger Organismen und können als Prozessgestalter der regulativen und damit die Selbstheilung des Organismus hervorbringenden Kräfte aufgefasst werden.

Bildekräfte des menschlichen Organismus wirken ganzheitlich, das heisst sowohl auf leiblich-organischer wie auf seelisch-geistiger Ebene. Ein umrissener Gedanke hat ebenso eine Form wie ein Knochen oder ein anderes Organ. Ein physiologischer Prozess hat ebenso eine Verlaufsgestalt wie eine in sich wohl durchdachte Gedankenfolge.

Aus der ideell-ganzheitlich-bildhaften Perspektive gesprochen kann man die Bildekräfte als die Handwerker der Urbilder (Prototypen) betrachten (siehe Kap. 3.3.1).

4.3.3 Hörbare Sprache

Die menschliche Sprache erklingt durch das hochkomplexe Zusammenspiel aller Teile des menschlichen Sprachorganismus (Atmung, Kehlkopf und Stimmlippen, Mundraum und Artikulationsorgane).

Beim Sprechen entstehen im und insbesondere vor dem Mundraum in der Luft dynamische Formen. Bereits 1924 hat Rudolf Steiner angeregt, diese Luftströmungsgestalten durch Sprechen in Rauch sichtbar zu machen und zu studieren. Ein gesetzmässiger Zusammenhang zwischen dem menschlichen Sprachorganismus, dem Aussprechen einzelner Laute und diesen flüchtigen Luftgestalten ist heute nachgewiesen. (Quelle: Maintier und Zinke)

Die Sprache unterteilt sich in Konsonanten und Vokale. Für die Konsonanten lassen sich zwölf, für die Vokale sieben urbildliche Gruppierungen (Prototypen) finden, die sich je nach Sprache in Variationen und Übergängen ausgestalten.

Jeder solche Lauttypus oder Prototyp bringt eine lebendige, charakteristische kinetische Kraftgestalt hervor.

Die Komplexität der durch das Sprechen entstehenden dynamischen Wirbelbildungen und Turbulenzen entsprechen den Forschungsergebnissen der Strömungswissenschaften von Luft und Wasser. (Quelle: Maintier)

Auch die moderne Chaosforschung beschäftigt sich mit derartigen dynamischen Systemen, in denen nicht lineare Zusammenhänge auftreten. Diese hochkomplexen dynamischen Prozessformen sind der mathematischen Berechnung bis heute noch nicht zugänglich. Ihnen liegen kinetische Energien zu Grunde, welche in der Anthroposophischen Geisteswissenschaft „Bildekräfte“ genannt werden. (Quelle: Maintier)

4.3.4 Sichtbare Sprache

Gemäss dem Goetheschen Metamorphosegedanken findet sich in jedem Teil eines Organismus die Bildekräfte-Gesetzmässigkeit des Ganzen wieder.

Auf dieser Basis wird in der Bildung und Funktion der menschlichen Sprachorgane eine Zusammenfassung und Verdichtung aller im menschlichen Organismus wirkenden Bildungstendenzen und Bildekräfte gesehen.

Damit stellt der menschliche Sprachorganismus innerhalb des gesamten menschlichen Organismus ein Mikrosystem dar, bei dem der einzelne gesprochene Laut in seiner differenzierten Gestaltung zum hörbaren Abbild der in ihm wirkenden Bildekräfte wird.

Werden die Mikrobewegungen des Sprachorganismus und damit die ihnen zu Grunde liegenden Bildekräfte gemäss dem durch die anthroposophische Geisteswissenschaft erweiterten Metamorphosegedanken auf den ganzen menschlichen Bewegungsorganismus übertragen, entstehen die eurythmischen Bewegungen.

4.3.5 Sichtbarer Gesang

Im Bereich des Tönenden und Musikalischen walten Gesetzmässigkeiten, die sich dem denkenden Geist über die Mathematik erschliessen und die von der musikalisch empfindenden Seele tief empfunden werden können. Diese rhythmischen, klang- und harmonikalen Gesetzmässigkeiten durchziehen in ordnender Weise alle Naturerscheinungen und damit auch den menschlichen Organismus.

Im Sinne der Goetheschen Metamorphosenlehre und seines Kunstverständnisses verstehen sich toneurythmische Bewegungen sowohl als eine Veranschaulichung der Musik als auch der die menschliche Organisation konstituierenden musikalischen Gesetze.

Zum Beispiel entspricht im Hinblick auf die Proportionen des menschlichen Organismus das Verhältnis 2:3 dem Verhältnis der Ausbildung der Lungenflügel zueinander: 2 auf der linken, 3 auf der rechten Seite. Dieses Verhältnis drückt sich im Musikalischen in der Quinte aus.

Der rhythmische Gesang ist eine der Quellen der menschheitlichen Sprachentwicklung, daher spricht man in der Toneurythmie von „sichtbarem Gesang“.

Im Übergangsbereich von Sprache und Gesang tritt das vielfach modulierende, vokalische Tönen auf.

Während Elemente der Sprache, insbesondere des Konsonantischen (siehe Kap. 4.4.1.3), einen eher plastisch-bildhaft-anschaulichen Charakter haben (siehe Kap. 3.3 Imagination), erschliessen sich musikalische Elemente wie auch die Vokale (siehe Kap. 4.4.1.2) in ihrem qualitativen Aspekt einem in geistiger Aktivität vertieften inneren Hören (siehe Kap. 3.3 Inspiration).

4.3.6 Elemente der eurythmischen Bewegung

Eine eurythmische Bewegung besteht aus drei Elementen: dem Bewegungs- und Formaspekt, dem Tonusaspekt der beteiligten Muskulatur und dem Empfinden für die

durch die Bewegung erzeugten Luftgestaltungen im nahen Umraum des eigenen Körpers.

In der eurythmischen Fachsprache werden diese drei Aspekte mit „Bewegung“, „Charakter“ und „Gefühl“ bezeichnet.

Gemäss der Goetheschen Farbenlehre entwickelt sich der Farbenbogen zwischen Licht und Finsternis. Eine gestreckte Bewegung strahlt Helligkeit aus, eine gebeugte verdunkelt.

Die eurythmische Bewegungsschulung besteht darin, die drei Aspekte der Bewegung in einem inneren synästhetischen Akt farblich erleben und visualisieren zu lernen. Dabei hat jede Gebärde einen für sie charakteristischen Farb-Dreiklang. Beispiel: Bei der Lautgebärde des B sind das ein umhüllendes Blau für den Umraum, ein strahlendes Gelb für die Bewegung und ein kraftvolles Rot für die Muskelspannung.

Aus dem bisher ausgeführten geht hervor, dass eurythmische Bewegungen auf der Physiologie des menschlichen Bildekräfteorganismus basieren. Daher ist es nachvollziehbar, das sie eine unspezifische salutogenetische Wirkung auf den menschlichen Organismus haben.

Informationen zu weiteren Anwendungsmöglichkeiten eurythmischer Bewegungen siehe Kap. 9.2.1-3.

4.3.7 Kompetenzspektrum

KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie sind geschult, sowohl die allgemein eurythmisch-salutogenetischen Bewegungen (siehe Kap. 9.2.1-3) wie die im Nachfolgenden charakterisierten heileurythmischen Verstärkungen zu salutogenetischen und therapeutischen Zwecken anzuwenden.

4.4 Charakteristik heileurythmischer Bewegungen

In der Heileurythmie werden die aus der Physiologie des menschlichen Bildekräfteorganismus hervorgeholten eurythmischen Bewegungen in charakteristischen Modifikationen und Verstärkung zur therapeutischen Anwendung gebracht.

Die Art und Weise dieser Modifikationen werden im Nachfolgenden beschrieben.

Im Gegensatz zu anderen Formen der Anwendung eurythmischer Elemente (siehe Kap. 9.2.1-3) erfolgt Heileurythmie im Einzelsetting.

Auswahl und Bestimmung der einzelnen heileurythmischen Übungen erfolgt gemäss individueller Indikation und methodenspezifischer Befunderhebung (siehe Kap. 5).

4.4.1 Beinbewegungen und Zeitgestaltungsaspekte

Die eurythmischen Konsonanten- und Vokalbewegungen werden durch spezifische Beinbewegungen inklusive Sprünge in ihrer therapeutischen Wirkung auf den Organismus ausgerichtet und verstärkt. Beispiele dafür finden sich weiter unten.

Um die physiologische und organbezogene Wirkung zu initiieren, werden sie minutenlang wiederholt. Dabei spielen Rhythmisierung und Temposteigerung oder gezielte Verlangsamung eine wichtige Rolle.

In der Heileurythmie können die Bewegungen einzelner Laute auch mit dem Laufen geometrischer Raumformen kombiniert werden.

4.4.2 Bewegung und Bewusstsein

Das die heileurythmischen Bewegungen in spezifischer Weise begleitende Bewusstsein ist ein wesentlicher Faktor dieser Methode.

Indem die geistige Aktivität des Klienten auf das Bewegungsgeschehen ausgerichtet wird, findet eine innere Klärung und damit eine Verstärkung der genesungsfördernden Wirkung statt.

Diese Klärung geschieht einerseits durch bildschaffend-visualisierende geistige Aktivität, andererseits durch körperorientiertes Spüren der mit der Bewegung verbundenen Muskelsysteme und Muskelspannung bis in die Einzelheiten hinein.

Im Nachfolgenden werden die wesentlichen Gesichtspunkte erläutert. Insbesondere hier gilt der Grundsatz, dass in jedem Menschen potentielle Fähigkeiten schlummern, seine geistigen Ressourcen zu aktivieren und seine Aufmerksamkeit zu lenken. So wird der einzelne Klient gemäss seinen Möglichkeiten angesprochen, begleitet und gefördert.

4.4.2.1 Vokalische Übungen

Im Sprechen sind Vokale (Selbst-Laute) Ausdruck des an den Eindrücken der Welt erregten inneren Erlebens.

Beispiel

In dem spontanen Ausruf „A“ kann staunende Verwunderung über das Wahrgenommene bis hin zur schmerzhaften Überwältigung durch den Eindruck zum Ausdruck kommen.

Eurythmisch-vokalische Gebärden haben einen ausgeprägten Strukturaspekt, der sich in der Polarität von Streckung und Rundung entfaltet.

Beispiele

Die Gebärde des Lautes A drückt sich in einer öffnenden Winkelbildung der Arme oder Beine aus. Die des E in einer befestigenden Überkreuzung. Das I wird durch eine vom Herzzentrum in zwei Richtungen ausgehenden Streckung der Arme gebildet. Dabei werden die nach oben in die Leichte und nach unten in die Schwere ziehenden polaren Kräfte sorgfältig ausbalanciert. Das O kommt in einer umfassend-begrenzenden Rundung, das U in einer verengend-stabilisierenden Parallele zum Ausdruck.

In der heileurythmischen Anwendung wird durch das differenzierte Spüren der oben genannten Muskelspannungen innerhalb der durch Arme oder Beine gebildeten Form die bewusste Wahrnehmung des Strukturaspekts dieser Gebärden und Bildekräfte betont.

Weiter haben heileurythmisch-vokalische Übungen eine bestimmte Abfolge, in welcher Sprechen, Bewegen und die geistige Aktivität des inneren Nachlauschens gepflegt werden.

Zuerst wird der entsprechende Vokal vom Klienten aufmerksam lauschend mehrmals selbst gesprochen. Dann wird die spezifische Lautgebärde mit den Armen in verschiedenen Zonen von oben nach unten 3, 5, 7 mal oder noch öfter nacheinander gebildet. Danach kommen entsprechende Bewegungen mit den Beinen. Diese können je nach Möglichkeit des Klienten zu kleinen, in die Leichte führenden Sprüngen gesteigert werden. Anschliessend wird der Armteil wiederholt. Zum Schluss wird die Gebärde des Vokals (Streckung, Rundung etc.) in schwingender Weise durch alle Zonen hindurch

geführt, langsam beginnend bis zur höchsten noch beherrschbaren Geschwindigkeit sich steigernd.

Zum Abschluss dieser geistesgegenwärtig gesteigerten äusseren Aktivität erfolgt ein in aktiver Ruhe hervorgebrachtes Nachlauschen und inneres Hören des Lautes.

In dem Verhältnis 2:1 von Arm- und Beinbewegung kommt die Wirkungsverstärkung auf den mittleren, rhythmischen Organismus (Brustraum mit Atmung und Herzschlag) des Menschen zum Ausdruck.

4.4.2.2 Konsonantische Übungen

Im Sprechen ahmen Kon-Sonanten (Mit-Laute) bildhaft-lautmalerisch das elementare Geschehen der Natur in ihren vier Bereichen des Festen, Flüssigen, Luftigen und Wärmehaften nach. Dadurch haben Konsonantengebärden bildhaften Prozesscharakter.

Beispiel

Die Gebärde für den Laut R veranschaulicht eine zwischen Verdichtung und Lösung rhythmisch pulsierende, vorwärts rollende Bewegung. Eine solche findet sich zum Beispiel im Heranbranden mächtiger Wellen an den Strand.

Beispiel

Der Laut B kommt in einer sich aus einer Ganzheit herauslösenden und eine neue Einheit bildenden Gebärde zur Anschauung und bildet den dafür notwendigen Prozess einer schützend-konsolidierenden Hüllenbildung ab. Dieses Gestaltungsprinzip findet sich in der Natur z.B. in der Knospenbildung oder der umhüllenden Blattanordnung eines Kohlkopfes.

Beispiel

Die Lautgebärde L lebt im rhythmischen Wechsel von heranziehend-verdichtender Aufnahme, Umkehr und ausdehnend-lösender Absonderung, wobei die räumliche Ausrichtung zwischen unten und oben noch den Aspekt der Umwandlung von Schwere in Leichte mit integriert. Diese Formgestaltung findet sich in vielen Naturvorgängen wieder, z.B. im Lebenszyklus einer einjährigen Pflanze. Nach der Verdichtung in der Samenbildung folgt eine Entfaltung und rhythmisch-differenzierende Ausweitung in Stängel, Blatt und Blüte. Dem folgt die Reduktion ihrer Erscheinung im herbstlichen Verwelken einerseits und die erneute Verdichtung in der Frucht- und Samenbildung andererseits.

In der Heileurythmie hat der Klient die Aufgabe, sich den qualitativen Bildcharakter der dynamischen Morphologie einer Lautbewegung vor oder nach, später auch zeitgleich mit der von ihm ausgeführten Bewegung, innerlich anschaulich zu visualisieren.

Beispiel

Lautgebärde des B: Im Idealfall führt der Klient die oben geschilderte umhüllende Bewegung mit beiden Armen und mit wechselnd je einem Bein aus. Zunächst langsam, später mit gesteigertem Tempo über einige Minuten hinweg. Dabei soll er sich jedoch nicht den oben genannten Kohlkopf vorstellen, sondern in Verbindung mit seiner körperlichen Aktivität sich ein inneres Bild machen von dem Gestaltungsprozess welcher der Gebärde des B entspricht, wie oben beschrieben.

Beispiel

Lautgebärde L: Man stelle sich vor, man stehe in einem Raum, gefüllt mit „Lebenswasser“. Dabei sind die Füsse hüftbreit gestellt, die Fussspitzen leicht nach innen gewendet. Ausgehend von einer horizontalen Lage der Arme fasse man,

mit beiden Händen nach unten greifend, in dieses „Wasser“, dabei sinkt man etwas in die Knie, bis sich diese berühren. Dann ergreife man diese wässrige Substanz in einer sammelnd-verdichtenden Gebärde und trage sie mit den Händen hinauf bis ungefähr in die Höhe des Herzraumes. Dort findet ein kurzes Innehalten statt, bevor der Impuls zur Umwendung der Hände erfolgt und „das ser“ in einer versprühend-entlassenden Gebärde in Stirnhöhe und dann nach rechts und links an den Umraum abgegeben wird. Dieser Umwendungsimpuls wird durch einen kleinen, leichten Sprung mit zusammengedrückten Knien unterstützt. Während die Arme rechts und links seitlich langsam wieder herunter gleiten, sinkt man langsam wieder von den Zehenspitzen auf den ganzen Fuss, begleitet von der Imagination des allseitigen Herunterperlens der vom Sonnenlicht durchleuchteten und erwärmten „Wassertropfen“, man steht in einem perlmuttschimmernden „Kleid aus Wassertropfen“. Dieses Bild stellt einen Einstieg in die oben angedeutete Imagination der mit dem Laut verbundenen Bildekraft dar.

In diesem hier bildhaft ausgemalten Prozess kommt die Gestaltungskraft des L zur inneren Anschauung: eine allen Lebensprozessen zu Grunde liegende Kreislaufbewegung von Aufnehmen, in den eigenen Organismus integrieren und wieder aussondernd loslassen von Substanz.

In der therapeutischen Verstärkung mit Ausrichtung auf die Entfaltung der Wirksamkeit innerhalb der Stoffwechselvorgänge ist der Einbezug der oben charakterisierten Aktivität der Beine wesentlich.

Stufen auf dem Weg der Selbstwahrnehmung in Verbindung mit der imaginativen Tätigkeit: Kann ich im Ausführen einer einzelnen Bewegung eine ganzheitliche Selbstwahrnehmung meines Körpers in der Bewegung entwickeln? Kann ich wahrnehmen, wie sich die Muskelspannung an bestimmten Stellen im Prozessverlauf verändert? Wie verhält sich meine Bewegung zum Umraum? Wie sieht die von mir ausgeführte Bewegung aus, was für eine Gestalt und Dynamik hat sie? Kann ich eine ganzheitliche Wahrnehmung, ein inneres Bild von ihr entwickeln?

Auf diesem Wege erwirbt sich der Klient durch Entwicklung eines inneren Anschauungsvermögens ein Bild von der dem Laut zu Grunde liegenden Bildekraft, was die therapeutisch-physiologische Wirkung wesentlich verstärkt.

Die hier dargestellte Verbindung von Bewegung und Bewusstsein dient der Selbstwahrnehmung des Klienten und vertieft die Verbindung mit den seinen körperlich-organischen, seelischen und geistigen Funktionen zu Grunde liegenden energetisch-feinstofflichen Gestaltungsprozessen (Bildekräften).

Sie eröffnet einen Erlebniszugang zu inneren Potentialen, zur Selbstreflexion sowie zum Verständnis seiner individuellen Situation und bietet Mittel und Wege, den eigenen Genesungsprozess in ganzheitlicher Weise selbst in die Hand zu nehmen.

Die sich daraus ergebende Steigerung des Identitäts- und Kohärenzgefühls ist ein dem heileurythmischen Behandlungsprozess immanenter Bestandteil.

4.4.2.3 Kompositionen

Je nach Indikation und Notwendigkeit können einzelne Lautgebärden zu Laut-Reihen kombiniert werden, wobei die Komposition von Formimpuls und Stoffbildungsimpuls im Hinblick auf die Triage Beschwerdebild, individuelle Möglichkeiten und Bedürfnisse des Klienten sowie Behandlungsverlauf sorgfältig abgewogen werden muss.

4.4.2.4 Pausen

Das gezielte Einhalten von Pausen (z.B. zwischen den einzelnen Übungen, nach einer Therapieeinheit) und die Verarbeitung im nächtlichen Schlaf sind weitere wesentliche Faktoren zur Entfaltung und Festigung der therapeutischen Wirksamkeit innerhalb des Organismus.

5 Formen der Befunderhebung

5.1 Gespräch

Im Gespräch werden eine allfällige Vorgeschichte inkl. vorliegender medizinischer Befunde und Diagnosen, aktuelle Beschwerden, Befürchtungen, Ängste und die Ressourcen des Klienten aufgenommen; auch das familiäre und beruflich-soziale Umfeld wird mit in die Betrachtung einbezogen.

5.2 Allgemeine, nonverbale Befunderhebung

Ganzheitlicher Ersteindruck: u.a. Stimme und Atemführung, Blickkontakt, Händedruck und Durchwärmung, Gesichtsfarbe und -ausdruck, Haltung, Gang und Gestik, Spontan- und Alltagsbewegung, emotionale Grundstimmung und Spontanreaktionen, Art der Kontaktaufnahme und Kommunikation.

Allgemeine physiologische Bewegungsanalyse nach grob- und feinmotorischen Gesichtspunkten unter Berücksichtigung des Lebensalters, der Konstitution und des Beschwerdebildes resp. der Erkrankung.

5.3 Heileurythmie-spezifische Bewegungsanalyse

Die methodenspezifische Schulung des KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie führt zur Entwicklung des eigenen Gesamtorganismus hin zu einem empathischen und resonanzfähigen Wahrnehmungsinstrument.

Für den so geschulten „Blick“ kann die Bewegung eines Menschen zum Spiegel seiner psychischen und seiner physiologischen Befindlichkeit werden.

An der dynamischen Bewegungsgestaltung wird sichtbar, was sich unsichtbar im lebendig-prozessualen Stoffwechselgeschehen des Organismus an Vereinseitigung entwickelt hat. Darum wird die Aufmerksamkeit insbesondere auf manchmal nur in der Andeutung vorhandene, subtile, aber offensichtliche Vereinseitigungen des Bewegungsbildes gelenkt.

5.3.1 Skizzenhafter Überblick über Aspekte der Gestalt– und Bewegungsanalyse

- Bevorzugte Zonen und Richtungen: Mitte-oben-unten; weiträumig oder körpernah; nur Hände oder ganzer Arm; Integration der Finger; Richtungen der Bewegungen: Zentrifugal/Zentripetal, Lateralitätsdifferenzen
- Verhältnis von Schwere und Leichte im Bewegungsbild und -duktus, Art des Einbezuges des körpernahen Umraumes
- Dynamik einer Bewegung und damit verbunden die Fähigkeit zur flexiblen Tonusmodulation (hypoton oder hyperton)
- Qualitäten der Bewegung: kantig oder weich, ausfliessend oder verkrampft, fülligrundend oder gerissen-fahrig-spitz

- Umfang des qualitativen Erlebens von Fremd- und Eigenbewegung (körperliche Selbstwahrnehmung)
- Geschick, Geistesgegenwart und Konzentrations- sowie Koordinationsvermögen
- Bewegungsplanung und integratives Vermögen, rhythmisches Gestaltungsvermögen, Auffassungsvermögen einer in der Zeit sich offenbarenden Prozessgestalt.

5.4 Auswertung

In der Charakterisierung und Auswertung der vom Klienten ausgeführten heileurythmischen Bewegung wird neben dem anatomisch-physiologischen Gesichtspunkt vor allem auf das Qualitative und Rhythmisch-Prozessuale einer Bewegung oder Bewegungsfolge geachtet, wobei die Art und Weise der emotionalen Bandbreite und Lenkung des eigenen Bewusstseins mit einbezogen werden.

Der Fokus liegt dabei auf den durch die Konstitution, Beschwerde und Erkrankung auftretenden tendenziellen Vereinseitigungen der Bewegung, insbesondere im Gangbild und in der Schrittführung, in der Haltung und in Bezug zum Umraum sowie in der Gestaltung der Gebärden selbst.

Für die Auswertung werden die vorliegenden Phänomene als Ausdruck der Wesensgliedertätigkeit verstanden und mit der für das Beschwerdebild typischen Dysbalance der Wesensglieder und organischen Funktionskreise in Verbindung gebracht.

Die beiden Wesensglieder „Astralleib“ und „Ich-Organisation“ haben sowohl auf der physiologischen wie auf der seelischen Ebene eine ausdifferenzierend-formende und integrierende Funktion. Die beiden Wesensglieder „Bildekräfteorganisation“ und „physischer Leib“ sind in der Substanzbildung tätig (siehe Kap. 4.1.1).

Ergeben sich aus dem gesamten Befund Tendenzen in die eine oder andere Richtung, verweist das auf die Richtung der anzuwendenden heileurythmischen Übungen.

Beispiel

Krampfadern als Symptom und Beschwerde. Indem die degenerierte Vene operativ entfernt wird, ist die aktuelle Beschwerde beseitigt. Wird jedoch nicht systemisch an den Ursachen für diese Degeneration gearbeitet, wird wahrscheinlich über kurz oder lang die nächste Krampfader auftreten.

Für das therapeutische System der Arbeit mit Bildekräften stellt sich dann folgende Aufgabe: als Hintergrund liegt ein Überhandnehmen der Schwerkräfte vor. Im Blutstrom wird dadurch das dynamische Fliessgeschehen im Venensystem verlangsamt. Gleichzeitig hat eine allgemeine Erschlaffung bis in die Beinmuskulatur stattgefunden, was der Aussackung der Venen Raum gibt.

Diese Lage kann sich in einer das Bewegungsbild gesamthaft prägenden Schwere bis hin zur Schwerfälligkeit inkl. reduzierter Geschicklichkeit, in einer schwachen Gestaltungskraft einzelner Gebärden, in einer schlecht ergriffenen Peripherie, d.h. der Hände/Finger und Füsse/Zehen, ev. verbunden mit Kälteempfindungen in den Händen und Füssen spiegeln.

Indem mit heileurythmischen Übungen gearbeitet wird, die einerseits den ganzen Flüssigkeitsorganismus und damit auch den Blutstrom wieder an die Auftriebskräfte anschliessen und andererseits zur Tonisierung der die Venen stützenden Muskulatur beitragen, kann (je nach Stadium der Degeneration) dem Fortschreiten der Degeneration (Krampfader) oder ihrer Neubildung entgegen gewirkt werden.

Die Komposition der formgebenden (vokalischen), substanzbildenden (konsonantischen) oder prozessstützenden (musikalischen) Elemente obliegt der Fachkompetenz des Therapeuten entsprechend seiner Befunderhebung.

Treten z.B. überschiessende oder unerwünschte Reaktionen auf, kann mit entsprechenden heileurythmischen Übungen ausgeglichen, korrigiert oder dagegen gewirkt werden.

Der Einbezug der Beobachtungen, Erlebnisse und Fragen des Klienten in den gemeinsamen Behandlungsprozess wird unter Kap. 6.6 geschildert.

6 Therapiekonzept

6.1 Grundzüge heileurythmischer Systematik

Heileurythmie stellt ein therapeutisches System dar, welches mit der Wirksamkeit von Bildekräften arbeitet. Diese werden als eine wesentliche Grundlage der Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus verstanden.

Weil die heileurythmischen Bewegungen aus der Physiologie des gesamten Bildekräfteorganismus abgeleitet sind, haben sie eine ganzheitlich-systemische Wirkung.

Bei der Regulierung vitaler Prozesse geht es um konkrete Gestaltungsprozesse im Spannungsfeld von Substanzbildung und -auflösung, Gestaltung physiologischer Prozesse und Formgebung.

Dabei stehen die Wirkungen der konsonantischen Bildekräfte im Zusammenhang mit Substanzauf- und -abbau. Die Wirkungen der vokalischen Bildekräfte repräsentieren die Formseite, musikalische Elemente regulieren prozessuale Aspekte der eigentlichen Organtätigkeit und Organkommunikation.

6.2 Wirkspektrum Konsonanten / Mitlaute

Konsonantische Gebärden liegen in zwölffacher Bildekräftewirksamkeit dem Abbau der aufgenommenen Fremdsubstanzen im Verdauungstrakt zu Grunde. Das beinhaltet sowohl die Ausscheidung nicht zu integrierender Substanzen als auch den Aufbau körpereigener Substanzen. Beim kindlichen Organismus können konsonantische Bildekräfte im Rahmen des Wachstums Auswirkungen bis auf die Kopfformation haben, beim ausgewachsenen Organismus wirken sie in der Regeneration und der plastisch-substanziellen Erhaltung der Organe.

Heileurythmische Konsonantengebärden entfalten ihre Wirksamkeit primär über das Gliedmassen-Stoffwechselsystem. Je nach Wahl der Gebärde wird eine anregende, beruhigende oder ausgleichende Wirkung der Substanzbildungsprozesse angestossen.

Auf das energetische Feld des Menschen haben heileurythmische Konsonanten-Gebärden eine lebendig-verstärkende Wirkung dahingehend, dass der individuelle Organismus zu einem offen-beweglichen Verhältnis zur äusseren Umgebung finden kann. Im Bereich des Bewusstseins tritt eine Lösung und Entspannung auf.

Konsonantische Bewegungen können unter verschiedenen Gesichtspunkten gruppiert werden. Gesichtspunkte sind die Artikulationslage im Mundraum, (Lippen, Zahn- oder Gaumenlaut), ihre vokalische Koartikulation (Be oder eM) oder ihre qualitative Zuordnung zum Festen (Stosslaute), Flüssigen (L), Luftigen (R) oder Wärmehaften (Blaselaute) des menschlichen Organismus.

Diese Zuordnungen basieren auf physiologischen Zusammenhängen und haben in ihrer Wirkung auf die Ganzheit des menschlichen Organismus eine entsprechende Funktion.

Stosslaut-Gebärden (z.B. B, G, D) haben eine zentrierende, sich von der Aussenwelt abgrenzende, Blaselaut-Gebärden (z.B. F, S, H) eine lösende, sich hingebende Wirkung. Die Gebärden der Mittellaute (R und L) stehen in der Mitte und haben einen rhythmisch-pulsenden vermittelnden Charakter. Sie können für die Regulierung von rhythmischen Prozessen im Organismus wie z.B. der Peristaltik (Laut L) oder der Regulierung rhythmischer Vorgänge allgemein (z.B. der Wechsel zwischen Schlafen und Wachen, Einschlafstörungen) eingesetzt werden (Laut R).

Der Ort, wo die Gestaltung eines gesprochenen Lautes im Mundraum vor allem ansetzt, (Lippen, Zähne, Gaumen) korreliert mit den seelischen Kräften von Fühlen, Denken und Wollen. Wird ein Zahnlaut (z.B. das S) heileurythmisch angewendet, hat er eine dem Denken entsprechende stark formende und dadurch überschiessend vitale Prozesse zurückdrängende Kraft.

***Beispiele** von konsonantisch-therapeutischer Wirksamkeit*

Die Lautbewegung des L kann eingesetzt werden, wenn Störungen in der Peristaltik, insbesondere des Darmes, vorliegen. Weiter liegt in seiner Wirkung auch die Möglichkeit, in die Schwere gefallene Prozesse wieder in die Leichte zu heben, das heisst einer auf Darmträgheit beruhenden Verstopfung oder allfälligen Verdickungs- bis hin zu Ablagerungsprozessen von Substanzen innerhalb des flüssigen Blut- oder Lymphstromes entgegen zu wirken.

Die Lautbewegung des B entfaltet ihre Wirksamkeit dort, wo die Nahrungsstoffe vom Darm in das Blut aufgenommen wurden und die Regulation der körpereigenen Substanzbildung stattfindet. In diesem Zusammenhang wird er bevorzugt zur Regulierung der Nierentätigkeit eingesetzt, wo im Gegenzug des körpereigenen Substanzaufbaus vom Organismus nicht verwertbare, harnpflichtige Substanzen ausgeschieden werden.

6.3 Wirkspektrum Vokale / Selbstlaute

Vokalische Gebärden liegen als 7-fache Bildekräftewirksamkeit allen rhythmischen und Atmungsprozessen des Menschen zu Grunde.

In diesen das Zeitliche strukturierenden Prozessen liegen die Kräfte, welche im dynamischen Stoffwechselgeschehen die Formen und Oberflächen der Organe erhalten, auch wenn die Substanzen im lebendigen Organismus fortwährend ausgewechselt werden.

Heileurythmische Vokalgebärden entfalten ihre ordnende und Struktur gebende Wirkung insbesondere über die Organe des rhythmischen Systems.

Auf das energetische Feld des Menschen haben heileurythmische Vokalgebärden in ihrer Gesamtheit eine zusammenziehend-verdichtende Wirkung. Sie unterstützen das Vermögen, sich organisch zu konsolidieren und Widerstandskräfte auszubilden. Im Bereich des Bewusstseins tritt eine weckende Wirkung auf.

***Beispiele** vokalisch-therapeutischer Wirksamkeit*

Die Lautgebärden von U und I sind bis in die Statik und Dynamik des menschlichen Organismus wirksam. Die Lautgebärde des I unterstützt das Vermögen, sich gegenüber der nach unten ziehenden Schwerkraft zu einer für den Menschen typischen, aufrechten Haltung aufzurichten. Dazu verbessert er die Stabili-

tät und Mobilität der Wirbelsäule und erhöht in der Auseinandersetzung mit den Gleichgewichtskräften die Gangsicherheit. Diese Lautgebärde wirkt durch die Anregung der Blutzirkulation erwärmend bis in die Peripherie der Hände und Füsse, wodurch eine bessere Wahrnehmung der Gliedmassen möglich wird. Die Lautgebärde des U unterstützt die Straffung des Gewebes bis in die mineralisierten Knochenstrukturen hinein und hat durch die bewusste Wahrnehmung und Aktivierung der Beinmuskulatur Auswirkungen auf die Muskel-Venen-Pumpe. Das erhöht z.B. die Sicherheit und Ausdauer des Stehvermögens, denn wer schwere Beine und stechende Venenschmerzen hat, steht nicht gerne.

Die Lautgebärde des A wird angewendet, wenn Widerstandskräfte des menschlichen Organismus angeregt werden sollen. Widerstandsvermögen heisst auch, sich gegenüber anstürmenden Eindrücken jeglicher Art (sei es durch die Sinne von aussen oder durch die in den seelischen Raum hinauf wirkenden Organprozesse von innen) in der mit der menschlichen Freiheit verbundenen Besonnenheit zu behaupten. Mit der Wirkung der Lautgebärde des A wird der Bereich der emotionalen Regulation, der Affektsteuerung und der Impulskontrolle angesprochen. Basale Emotionalität ist eng verbunden mit organischen Funktionskreisen (z.B. können lebensbedrohlicher Hunger oder unbefriedigter sexueller Trieb zu unüberlegten Affekthandlungen führen).

Die Lautgebärden von O und E werden angewendet, wenn es sich um die Regulation von Wachstumsprozessen handelt.

6.4 Weitere Elemente der Sprache

Gedankliche Grundformen und seelische Grundstimmungen sind dem menschlichen Denken und Sprechen immanent und haben organisch-funktionelle Grundlagen.

Dieser Anteil der Sprache kann ebenfalls in eurythmischen Gesten, Fussstellungen, Haltungen und Raumformen zur Anschauung gebracht werden.

In der verstärkten therapeutischen Anwendung werden diese u.a. mit Vokal- oder Konsonantengebärden verbunden.

6.5 Wirkspektrum musikalischer Elemente

Musikalische Elemente untergliedern und strukturieren den Fluss der Zeit. Indem sie die Regulation der Organ-Funktionen und der Kommunikation der Organe untereinander unterstützen, sind sie in allen dem zeitlichen Verlauf unterworfenen Prozessen des menschlichen Organismus wirksam.

Heileurythmisch-musikalische Bewegungen gehen aus der menschlichen Organisation ebenso gesetzmässig hervor wie die sprachlichen Bewegungen. Werden sie mit innerer Anteilnahme und Aktivität ausgeführt, haben sie ihre physiologische und psychosomatische Wirkung auch ohne musikalisch-hörbare Begleitung. Die therapeutische Wirkung findet unabhängig davon statt, ob der Klient musikalisch gebildet und geschult ist oder nicht.

Weiter gilt für die therapeutische Wirkung auch hier: um im Organismus eine Resonanz hervorzurufen, sollten die einzelnen Bewegungen oder Bewegungsfolgen über mehrere Minuten am Stück ausgeführt werden.

Die in der Tonheileurythmie vorrangig verwendeten musikalischen Elemente sind Takt, Rhythmus, Melos, Harmonie / Intervalle.

6.5.1 Takt

Polarität: Schwere und Leichte. Die heileurythmischen Bewegungen des Taktes sind Schreitübungen, wobei die linke (leicht) und die rechte (schwer) Körperhälfte gemäss der Taktart wechselweise in ihrer Schwere oder Leichte empfunden werden. Wesentlich ist die hohe innere Aktivität des bewussten Wechsels und Ausgleichs zwischen diesen beiden Polaritäten.

6.5.2 Rhythmus

Polarität: Wachen/Bewusstsein und Schlafen/vitale Prozesse. Die rhythmische Länge führt lösend in den Rückenraum und die Kürze weckend in den vorderen Raum. Dabei machen die Arme eine weitende Bewegung bei der Länge und eine bis in die Fingerhaltung hinein verdichtende, weckende Bewegung bei der Kürze.

6.5.3 Melos

Polarität: Licht und Finsternis. Indem die Helligkeitsgrade innerlich empfunden werden, folgen die Arme diesem Empfinden beim Aufsteigen (Licht) einer Melodie nach oben, beim Absteigen (Dunkel) nach unten. In dieses atmende Wechselspiel werden der ganze Rücken und die innere Aufrichtekraft mit integriert.

6.5.4 Intervalle

Für jedes Intervall gibt es eine spezifische Bewegung und Zuordnung zum Knochenskelett des Arm- und Schultergürtels: z.B. ruht die Prim im Schlüsselbein, die Sekund führt über das Schultergelenk in den Oberarm, die Terz zu den beiden Unterarmknochen Elle und Speiche, usw.

6.5.5 Harmonie

Diese ist dynamisch webend zwischen lichthaft-lösenden und verdichtend-verdunkelnden Prozessen. Dabei setzt die Dur-Bewegung am rechten, die Moll- Bewegung am linken Schlüsselbein an.

Zusammenhang musikalischer Elemente mit den organischen Funktionskreisen und seelischen Fähigkeiten:

Organischer Funktionskreis	**Seelische Fähigkeit**	**Musikalisches Element**
Nerven-Sinnes-Organisation	Wahrnehmen und Denken	Melos
Rhythmisches System mit Atmung und Blutkreislauf	Fühlen Sympathie / Antipathie	Harmonische Gesetze Beziehungen / Intervalle, Dur / Moll
Stoffwechsel und Bewegung	Willenskraft und Handeln	Rhythmus und Takt

6.5.6 Möglichkeiten therapeutischer Anwendung

6.5.6.1 Takt

Der Takt schafft im zeitlichen Strom eine untergliedernde Gewichtung in schwere, betonte und leichte, unbetonte Zeitabschnitte.

So führen die spezifischen Schrittbewegungen des Taktes zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit den Schwere- und Leichteverhältnissen des eigenen Körpers im Verhältnis zur gleichmässig dahin fliessenden Zeit.

Neben der feinsinnigen Schulung des Gleichgewichtes können Taktübungen auf den Bewegungsaspekt der Darmtätigkeit (Peristaltik sowie Segmentations- und Mischbewegungen des Dünndarms) eine regulierende Wirkung haben und die für diesen Bereich indizierten konsonantisch-heileurythmischen Bewegungen unterstützen.

6.5.6.2 Rhythmus

Bei den rhythmischen Elementen tritt eine vielgestaltige Untergliederung des Zeitstromes in Kürzen und Längen auf. Die von Armen und Beinen gleichermassen ausgeführten, raschen Bewegungen der Kürzen haben eine tonisierende, weckende, aktivierende, die verlangsamten Bewegungen der Längen eine sedierende, lösende, entspannende Wirkung. In der Entspannung entsteht Raum für die mit dem Blutstrom einhergehende regenerierende Tätigkeit des Organismus.

6.5.6.3 Melos / Tonhöhe

In der Tonhöhe (dem Melos) erfährt der Zeitstrom eine qualitative Färbung in Richtung Licht und Weitung oder Finsternis und Dichte. Die heileurythmischen Gebärden bewegen sich entsprechend in aufsteigender und absteigender Richtung.

Dieses Element des Musikalischen entfaltet seine regulierende Wirkung über den Bereich der Atmung bis hinauf in das pulsierende Strömen des Liquors.

6.5.6.4 Moll und Dur

In der harmonikalen Verdichtung treten die hier angedeuteten, im Melos wirkenden Prozesse verstärkt und modifiziert auf. C-Dur hat eine hell-strahlende Qualität, es-moll eine verinnerlichende. Die Bewegung von Dur führt auf der rechten Seite mit dem rechten Arm vom Zentrum in die Peripherie, die von Moll auf der linken Seite von der Peripherie ins Zentrum. Das heisst mit der Dur-Bewegung können u.a. exokrine, ausscheidende Funktionen angesprochen werden, mit der Mollbewegung endokrine Ausschüttungen. Moll hat eine verdichtend-erwärmende, Dur eine ausatmend-befreiend-kühlende Wirkung. Daher kann mit diesen Elementen auch die Wärmeregulation des Organismus in feiner Weise moduliert werden.

6.5.6.5 Intervalle / Harmonie / Verhältnisse

Hier geht es innerhalb des Zeitlichen um Beziehungsgestaltung.

Sowohl auf der Ebene der Organkommunikation wie auf der Ebene des komplexen Stoffwechselgeschehens eines Organs (z.B. Leber) spielen das Eingehen und Auflösen von Verbindungen (Beziehungen) eine elementare Rolle.

Harmonische oder disharmonische Verhältnisse finden sich nicht nur im sozialen Zusammenleben, sondern auch im orchestralen Zusammenwirken der Organfunktionen des menschlichen Organismus.

Mit Intervallbewegungen und Intervallsequenzen kann eine modulierende Beziehungsgestaltung der Organprozesse untereinander wie auch innerhalb eines Organs selbst unterstützt werden.

So wirkt z.B. die Intervallgebärde der abwärts gehenden Septime regulierend auf die Lungentätigkeit, die Quinte auf Hauterkrankungen.

6.6 Begegnung und Beziehungsgestaltung

In der Heileurythmie eignet sich der Klient seine Heilmittel selbst an. Daher liegt in der klientengerechten verbalen und nonverbalen Kommunikation und Begleitung ein Schwerpunkt des dialogischen Interaktionsgeschehens.

Indem der Klient der Heileurythmie begegnet, erlebt er seine eigene körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit unmittelbar. Dabei kann ihm zu Bewusstsein kommen, dass er sich in der Bewegung unweigerlich ganzheitlich offenbart.

Daher liegt in der Anleitung und wertschätzend-motivierenden Begleitung des Klienten die hohe didaktisch-methodische Kunst der heileurythmisch-therapeutischen Arbeit.

Der Klient wird darin begleitet, auftretende innere Widerstände zu erkennen und zu überwinden, um auf dem herausfordernden Weg der Selbstwahrnehmung und eigenaktiven Umgestaltung seiner vereinseitigten Bewegungsgewohnheiten weiter voran zu schreiten.

In diesem Prozess des gemeinsamen Lernens kann der Therapeut nur zum Wegbegleiter werden, wenn sich die Zusammenarbeit auf gegenseitigem Respekt und Achtung gründet. Der Klient bestimmt das Mass und die Zeit, die er für seinen Weg benötigt.

6.6.1 Bearbeiten und Integration

6.6.1.1 Grundsätzliches

Eine heileurythmische Behandlung setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

- Eingangsübungen zur Zentrierung und Anregung der Selbstwahrnehmung des Klienten und zur nonverbalen aktuellen Befunderhebung.
- Indikationsbezogene Hauptübungen
- gemeinsames Erarbeiten des richtigen Umgangs mit den notwendigen Pausen
- Hilfestellung zum regelmässigen, eigenständigen Praktizieren

Die gemeinsam mit dem Klienten vorgenommene Bestimmung von Leitsymptomen zu Beginn der Behandlungsepoche ermöglicht eine laufende gemeinsame Evaluierung und gegebenenfalls Anpassung des Übungssets.

Im Hinblick auf die Förderung der Selbstkompetenz werden mit dem Klienten und gemäss seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten die für die Wirksamkeit heileurythmischer Bewegungsübungen wesentlichen Aspekte im Verlauf der Therapieeinheiten besprochen und erarbeitet.

Im gemeinsamen interaktiven Prozess spielen die Beobachtungen, Erlebnisse, Erfahrungen und sich daraus ergebenden Fragen des Klienten eine zentrale Rolle, z.B. seine Wahrnehmung hinsichtlich einer Veränderung des Beschwerdebildes oder seiner sonstigen Befindlichkeit.

6.6.1.2 Bewegungslernen

Die einzelnen Übungen werden in dialogischer Interaktion von Klient und Therapeut gemeinsam erarbeitet. Dabei wird Rücksicht genommen auf die vorhandenen Ressourcen des Klienten, d.h. die Anforderungen auf motorisch-koordinativer und emotional-kognitiver Ebene werden entsprechend und laufend angepasst. So können z.B. komplexere Bewegungsabläufe in für den Klienten passende Teilschritte zerlegt werden. Der Aneignungs- und der damit verbundene Selbsterfahrungsprozess des Klienten kann sich je nach seinen Möglichkeiten über mehrere Wochen oder auch Monate hinziehen.

6.6.1.3 Selbstwahrnehmung

Auf körperlicher Ebene wird der Klient ermuntert, in selbsterforschender Weise sich u.a. vorhandener Verspannungen, Haltungs- und Gelenkproblemen bewusst zu werden.

Er wird darin unterstützt, seinen Körper und seine Gebärden als Ganzheit zu erleben und seine Bewegungen in ein Verhältnis zum körpernahen Umraum zu gestalten.

Um die Selbstwahrnehmung und Bewegungserfahrung anzuregen, kann vom Therapeuten ein empathisch-sanftes Führen zur Unterstützung der Eigenbewegung des Klienten eingesetzt werden.

Bei Klienten, die, aus welchem Grund auch immer, nicht in der Lage sind, die Bewegungen selbst auszuführen, kann der Klient zunächst durch Betrachten der durch den Therapeuten ausgeführten Bewegung die Bewegungsübung aufnehmen. Später können die heileurythmischen Übungen von ihm selbst in reiner innerer geistiger Aktivität mittels Visualisierungs- und Achtsamkeitstechniken nachvollzogen werden.

Bei Säuglingen, sehr kleinen Kindern oder Sterbenden ist es möglich, dass der Therapeut ein Grossteil der motorischen und auch seelisch-geistigen Aktivität übernimmt. Der Klient „träumt“ in das energetische Umfeld des Therapeuten hinein und partizipiert so an den energetischen Strömungen der Bildekräftebewegungen. Bei Säuglingen kann die nächste Bezugsperson angeleitet werden, die Übungen mit dem Säugling auch zu Hause zu wiederholen.

6.6.1.4 Bewegung und Bewusstsein

Neben der Entwicklung eines verbesserten Körper- und Bewegungsbewusstseins wird der Klient angeleitet, den qualitativen Gehalt einzelner Gebärden zu empfinden und damit ihre genesungsfördernde Gestaltungskraft zu erfahren und zu erkennen.

Durch den Bildaspekt einzelner Gebärden hat er zusätzlich die Möglichkeit, seine innere Vorstellungskraft eigenatkiv auszudifferenzieren.

Indem er in sich Kräfte mobilisiert, seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf den dynamischen Prozessverlauf einer Gebärde zu zentrieren und nach und nach auf ein ganzes Übungsset auszudehnen, erfährt er in positiver Weise eine Erweiterung seiner Fähigkeit zu geistiger Präsenz. Diese steht ihm dann auch in der Bewältigung seines Alltages zur Verfügung.

6.6.1.5 Selbsterkenntnis

In gegenseitiger Interaktion wird der Klient darin unterstützt, sich vorhandener Einseitigkeiten und Einschränkungen seines Bewegungsbildes bewusst zu werden. Dabei können sowohl verbales Beschreiben oder spiegelnde Demonstration durch den Therapeuten zum Einsatz kommen.

Das Bewusstwerden von individuellen Bewegungseinschränkungen (z.B. unverhältnismässige Unsicherheiten beim Rückwärtsgehen) und von einseitigen Bewegungsgewohnheiten oder -qualitäten (z.B. Hindernisse beim Verdichten oder beim Lösen innerhalb eines Bewegungsablaufs) kann zu entscheidenden "Aha-Erlebnissen" führen, die eine katalytische Funktion im gesamten Behandlungsverlauf haben können.

Der Zusammenhang von Beschwerde und Bewegungsgewohnheit wird gemäss den Bedürfnissen des Klienten gemeinsam reflektiert und aufgeschlüsselt.

Dabei wird der Klient darin unterstützt, Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, gezielt neue Ressourcen zu entdecken und zu mobilisieren, um sich für neue Gestaltungsmöglichkeiten zu öffnen und dadurch ungünstige Bewegungsgewohnheiten umzuwandeln. Es werden ihm Wege aufgezeigt, seine Bewegungen gesundheitsfördernder, freier und fliessender zu gestalten.

6.6.1.6 Eigenes Praktizieren

Heileurythmische Übungen haben eine den gesamten Organismus stimulierende und umstimmende Wirkung. Daher ist eine regelmässige Wiederholung für die genesungsfördernde Wirkung notwendig.

Dem Klienten wird sowohl der genesungsfördernde wie auch der Selbsterfahrung ermöglichende und vertiefende Aspekt des regelmässigen, eigenen Praktizierens erklärt. Erlebnisse und Fragen, die sich dabei eingestellt haben, werden besprochen und bei Bedarf gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten (z.B. für die Integration in den persönlichen Tages- oder Wochenablauf) gesucht. Dabei hat der Klient die Möglichkeit, Verantwortung für seine eigene Genesung zu übernehmen.

Veränderungen in der Befindlichkeit werden evaluiert und einzelne Bewegungen oder das Übungsset werden entsprechend angepasst.

Der Klient erfährt sich selbst als die Instanz, welche innere Entwicklungsschritte in Eigeninitiative selber anzuregen vermag.

6.6.1.7 Pausen und Nachruhe

Kleine Pausen im Bewegungsgeschehen erfolgen als Vorgreifen und Loslassen vor und nach einer einzelnen Gebärde, zwischen den einzelnen Übungsfolgen und am Ende einer Behandlungseinheit als sogenannte „Nachruhe“. Bei Letzterer ist es sinnvoll, wenn der Klient sich 10-15 Minuten hinlegt und ruht (nicht Lesen und nicht Musik hören). Dann können die dem Organismus gesetzten Impulse nachwirken. Insbesondere der nächtliche Schlaf ist für die umstimmend-regenerierende Wirkung von grosser Wichtigkeit. Diese Zusammenhänge werden dem Klienten in einer für ihn nachvollziehbaren Weise erklärt und er wird dazu ermuntert, auch diesen Aspekt der Selbsterfahrung und Genesungsförderung nicht zu unterschätzen.

6.6.2 Eigenaktivität

Die Heileurythmie erfordert und fördert ein ganzheitliches Engagement des Klienten, wobei Ressourcen auf allen Ebenen angesprochen und entwickelt werden.

Körperliche Ressourcen sind die Bewegungen selbst und die durch sie spontan ausgelösten physiologischen Prozesse, wie Erwärmung, Lockerung von Verspannungen, Regulation der Atmung, Durchwärmung, Regulierung der Verdauung.

Seelische Potentiale sind die durch die Bewegung ins Bewusstsein tretenden Empfindungen und durch diese ausgelösten sympathischen oder antipathischen Gefühle.

Geistige Ressourcen sind sowohl die im Bewegungsverlauf vom Klienten individuell aufzubringende heileurythmie-typische Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung wie auch die im menschlichen Organismus wirksamen Bildekräfte, denen sich der Klient durch geistige Aktivität bewusst werden kann.

Linderung von Beschwerden und Genesung durch Heileurythmie werden somit zu einem die selbstregulierenden Kräfte in schöpferischer Weise anregenden Akt des Klienten selbst in Interaktion mit den Bildekräften von Sprache und Musik.

6.6.3 Nachhaltigkeit

Heileurythmische Übungen haben eine unmittelbare Wirkung auf die körperbezogene Selbstwahrnehmung und Tonusregulation sowie auf Durchwärmung und Atmung.

Ihre Wirkung auf tieferliegende, auch chronische Beschwerden und Krankheitsprozesse entfaltet sich in Abhängigkeit von der Reaktionsfähigkeit und dem Umbildungsvermögen des Organismus im Laufe von Wochen, Monaten oder auch Jahren.

So stehen Frequenz und Anzahl der notwendigen Lektionen auch in Abhängigkeit vom Vermögen des Klienten, Anregungen aufzugreifen, zu erinnern und eigenaktiv durch regelmässiges Praktizieren umzusetzen.

Erfahrungen der Wirksamkeit einer Übung erhöhen die Motivation zur Fortsetzung der eigenen Praxis und verstärken damit die nachhaltige Wirkung der heileurythmischen Intervention. Hat der Klient die der Problematik seiner konstitutionellen Einseitigkeit entsprechenden Übungen einmal erlernt, steht ihm ein Mittel der eigenaktiven Selbstregulation dauerhaft zur Verfügung.

Gelegentliche Wiederholungsstunden durch erneutes Aufsuchen einiger Heileurythmiebehandlungen bieten dem Klienten die Möglichkeit, über seine längerfristigen Erfahrungen im Umgang mit den Übungen zu berichten, Fragen zu stellen und so eine aktuelle Standortbestimmung vorzunehmen. Bei Bedarf kann das Übungsset den aktuellen Gegebenheiten (z.B. Veränderungen im Beschwerdebild) angepasst werden. Haben sich alte, ungünstige Bewegungsgewohnheiten oder Flüchtigkeiten in der die Bewegung begleitenden Achtsamkeit und hinsichtlich der Visualisierungsformen erneut etabliert, können diese angesprochen und wieder ins Bewusstsein gehoben werden. Gemeinsam kann nach Lösungsmöglichkeiten für deren Überwindung gesucht werden. Durch dieses Vorgehen wird die Nachhaltigkeit weiter gestützt und erhöht.

6.6.4 Transfer

Als ganzheitliche Bewegungstherapie ergreift Heileurythmie den Klienten sowohl auf der körperlichen wie auf der seelischen und geistigen Ebene und fördert die Vernetzung und Entwicklung der vorhandenen Ressourcen.

Indem diese ganzheitliche Fähigkeitsbildung durch die heileurythmische Behandlung angestossen wird, steht sie dem Klienten auch in Situationen des täglichen Lebens zur Verfügung und kann zur Grundlage seiner Selbst- und Genesungskompetenz werden. Der KomplementärTherapeut Methode Heileruythmie begleitet diese Umbildungs- und Wachstumsprozesse und ermuntert den Klienten dazu, neue Fähigkeiten auch in seinem Lebensalltag anzuwenden.

Die Integration der Übungen in den häuslichen Ablauf stellt auf diesem Weg die erste Stufe des Transfers dar. Dafür können dem Klienten z.B. kleine schriftliche Notizen als Gedächtnisstütze mitgegeben werden. Der weitere Transfer in den Alltag wird durch Aha-Erlebnisse, durch die Erfahrung von Linderung der Beschwerden und Fähigkeits-

zuwachs durch den Klienten selbst initiiert und durch den KomplemntärTherapeuten Methode Heileurythmie wahrgenommen, rückgemeldet und durch Wertschätzung verstärkt. Gemeinsam kann nach Lösungen gesucht werden, die häusliche Praxis in den Lebensalltag des Klienten zu integrieren.

Die durch den heileurythmischen Übungs- und Behandlungsprozess vom Klienten selbst erarbeitete Erweiterung des motorischen Bewegungsradius, selbst bewirkte Veränderungen der Organfunktionen und der Zugewinn an innerer emotional-kognitiver Beweglichkeit wird im Alltag von ihm erfahren. All dieses kann ein neues Freiheits- und Selbstwertgefühl hervorrufen sowie neue Möglichkeiten des Welt- und Selbsterlebens eröffnen.

Durch die Begegnung mit dem qualitativen Wesen einzelner Lautgebärden hat der Klient die Möglichkeit, den Zusammenhang seiner Selbst mit den ihn umgebenden, sein Leben tragenden Naturprozessen sowie den seinem Innenleben innewohnenden Bildekräften neu zu entdecken. Durch das so entstehende Kohärenzgefühl kann er sich als Mensch in die ihn umgebende Welt sinnvoll eingebettet erfahren und sich seiner Aufgabe und Verantwortung als Mensch unter Menschen wie auch innerhalb der ihn umgebenden Naturreiche in neuer Weise bewusst werden. Im therapeutischen Gespräch und Prozess werden solche inneren Erkenntnis- und Wandlungsprozesse angeregt, unterstützt und begleitet.

Die durch das regelmässige Praktizieren der Übungen erarbeiteten inneren Haltungen wie z.B. Achtsamkeit, innere Ruhe; Gelassenheit und Positivität; die Möglichkeit, Distanz zu sich selbst zu finden; Wandlungsvermögen sowie die Fähigkeit zur Aktivierung des selbstgestaltenden Willens können, auf den Lebensalltag übertragen, zu hilfreichen Lebensbegleitern werden. Der KomplementärTherapeut Methode Heileurythmieerkennt und wertschätzt diese neuen Fähigkeiten, verdeutlicht deren Wirkung für die Genesung und gibt Hilfestellung bei ihrer Anwendung im Alltag.

Die Begegnung mit dem systemischen, spirituellen Hintergrund der Heileurythmie und Anthroposophischen Medizin kann das eigene Selbst- und Weltbild nachhaltig verändern. Es können sich neue Perspektiven eröffnen und im Hinblick auf die eigene Erkrankung Sinn stiftende Erkenntnisse entstehen. Auf diese Weise können bisher verborgene Kräfte mobilisiert und Resilienz ermöglicht werden. Auch hier steht der KomplementärTherapeut Methode Heileurythmie als Gesprächspartner und Spiegel aufmerksam an der Seite des Klienten und unterstützt, wo es gewünscht wird.

7 Grenzen der Methodenausübung, Kontraindikationen

Es bestehen relative Kontraindikationen für einzelne Elemente der Heileurythmie bei folgenden Zuständen: hochfieberhafte Erkrankungen, akut entzündliche Prozesse, akute Bewusstseinsstörungen, akute Psychosen, ernsthafte Blutungen, frische Frakturen, Schwangerschaft und Stillzeit.

In akuten Notfallsituationen hat die akutmedizinische Versorgung Vorrang vor der Heileurythmie-Behandlung. Dennoch gibt es auch in medizinischen Grenzsituationen, z.B. bei Sterbenden und Koma-Patienten ausreichend Erfahrung und Evidenz für die Wirksamkeit der Heileurythmie.

8 Methodenspezifische Ressourcen

8.1 Erkenntnistheoretisch-philosophische Grundlagen

- Kenntnisse: Grundlagen des geisteswissenschaftlichen Erkenntnisweges, sowohl inhaltlicher wie methodischer Art; insbesondere der Schulung der Erkenntnisfähigkeiten von Imagination, Inspiration und Intuition.
- Fertigkeiten: Erweiterung der Welt- und Menschenerkenntnis aus eigener imaginativer, inspirativer und intuitiver Anschauung, soweit es die eigenen biographischen Gegebenheiten erlauben.
- Haltung: diese Fähigkeiten können zur erweiterten Grundlage des therapeutischen Handelns und der eigenen Lebensführung werden.

8.2 Wahrnehmungsschulung

- Kenntnisse: der Goetheanistisch-anschauenden Naturbetrachtung und der sich daraus im Rahmen der Geisteswissenschaft entwickelnden plastisch-musikalisch-sprachlichen Menschenkunde.
- Fertigkeiten: Übungen auf den Gebieten der plastischen und musikalischen Kunst sowie der Sprachgestaltung als empirischer Einstieg in die Erfahrungsräume der Wesensgliedertätigkeit; Verfeinerung aller Sinnestätigkeiten und -empfindungen unter Herstellung synästhetischer Verknüpfungen; anhand vorliegender sinnlicher Phänomene in Natur und Mensch anschauendes Erkennen von typologischen Urbildern im Goetheschen Sinne.
- Haltung: Grundlagen für die methodenspezifische Befunderhebung, Therapieplanung und Prozessbegleitung sowie zur eigenen biographischen Weiterentwicklung.

8.3 Geisteswissenschaftliche Grundlagen der Anthroposophischen Medizin

- Kenntnisse: ganzheitliches Verständnis von Mensch, Erde und Kosmos, theoretisches Verständnis der Wesensglieder in ihrem Zusammenwirken sowohl im Menschen wie in ihrer erweiterten Dimension von Tierkreis- und Planetenwirksamkeit; Phänomenologie der Wesensgliederwirkungen innerhalb der funktionellen Dreigliederung im gesunden und im pathologischen Zustand; Konstitutionsphänomenologie; Embryologie; Phänomenologie und Systematik der kindlichen Entwicklung und weiterer biographischer Entwicklungsstufen; Krankheits- und Gesundheitsverständnis der Anthroposophischen Medizin; erweitertes Schicksalsverständnis.
- Fertigkeiten: Erkennen von Dysfunktionen im Zusammenspiel der Wesensglieder und Seelenkräfte anhand der Befindlichkeit und des Beschwerdebildes, am Verhalten und insbesondere am Bewegungsbild des Klienten; Interpretation von konstitutionsbedingter, krankheits- und beschwerdebezogener Symptomatik gemäss dem Wesensgliedermodell.
- Haltung: Grundlagen für die methodenbezogene Befunderhebung und die Erstellung eines Behandlungskonzeptes sowie der interdisziplinären Zusammenarbeit insbesondere mit Fachpersonen der Anthroposophischen Medizin und Pädagogik.

8.4 Eurythmische Grundlagen

- Kenntnisse: der Elemente von Sprache und Musik sowie ihre Umsetzung in eurythmische Ausdrucksmittel gemäss dem goetheanistischen Metamorphose- und Kunstgedanken
- Fertigkeiten: Beherrschung der eurythmischen Elemente; Sensibilisierung des eigenen Organismus für die Bildekräftebewegungen der Sprachgebärden und musikalischen Elemente; Anwendung der eurythmischen Elemente in ihrer fachgerechten Umsetzung
- Haltung: Anwendung zur Erhaltung der Regsamkeit des eigenen Organismus und damit der eigenen Gesundheitsvorsorge

8.5 Heileurythmische Fähigkeiten

- Kenntnisse: Inhalt des Heileurythmie-Kurses; Typologie des Vokalischen und dreifache sprachphysiologische Aspekte des Konsonantenwesens; indikationsbezogene Systematik; Umwandlung der eurythmischen Grundelemente zu einem therapeutischen Mittel
- Fertigkeiten: Beherrschung sämtlicher heileurythmischer Übungen; Beherrschung der in Kap. 4.4 aufgeführten Aspekte (Beinbewegungen, Zeitgestaltung, Bewegung und Bewusstsein, Komposition, Pausen); Verständnis der im Heileurythmie-Kurs aufgeführten Fall-Beispiele
- Haltung: Einsatz des eigenen, geschulten leiblich-seelisch-geistigen Organismus als empathisches Instrument zur Befunderhebung, zur praktischen Demonstration heileurythmischer Übungen und zur Anleitung des Klienten; indikationsbezogenes, situationsgerechtes Anwenden der heileurythmischen Übungen

9 Positionierung

9.1 Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin

Heileurythmie kann in Ergänzung, aber auch neben oder im Zusammenwirken mit Alternativ- und Schulmedizin zum Einsatz kommen.

Heileurythmie und Anthroposophische Medizin haben den gleichen philosophisch-systemischen Hintergrund.

9.2 Abgrenzung der Methode gegenüber anderen Methoden und Berufen

9.2.1 Künstlerische Eurythmie

Künstlerische Eurythmie

- Gemäss dem Kunstverständnis Goethes (siehe Kap. 3.2.1.2) bilden eurythmische Gebärden die Elemente für die Bewegungskunst Eurythmie.
- Durch die eurythmische Bewegungskunst werden Lyrik, Epik und Dramatik sowie Prosa oder musikalische Werke in künstlerischer Ausarbeitung zur Darstellung gebracht.
- Die künstlerisch-eurythmischen Bewegungen sind Umraum-orientiert und expressiv.

- Dabei ist das Bewusstsein des Bewegungskünstlers der künstlerisch-schöpferischen Tätigkeit hingegeben und davon erfüllt, aus der Fülle der eurythmischen Gestaltungselemente eine ausdrucksstarke Ganzheit zu schaffen.
- Die künstlerische Eurythmie als Bühnenkunst wird in der Regel in Gruppen ausgeübt, die solistische Darstellungen einschliessen können.
- Die künstlerischen Bewegungen sind in ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus unspezifisch. Sie wirken allgemein belebend, erfrischend und kräftigend und haben daher eine allgemeine salutogenetische Wirkung. Daher wird künstlerische Eurythmie auch in Kursen angeboten.

  Heileurythmie
- Heileurythmie arbeitet mit einzelnen und systematisch verstärkten (siehe Kap. 4.4) eurythmischen Elementen.
- Die heileurythmischen Bewegungen sind auf die Regulation physiologischer und psychosomatischer Prozesse ausgerichtet und körperorientier.
- Das die heileurythmischen Bewegungen begleitende Bewusstsein ist auf körperliche Prozesse wie z.B. die Muskelspannung, das Beugen oder Strecken der Arme resp. Beine oder die Aufrichtekraft sowie auf die Hervorbringung bewegungsspezifischer Visualisierungen gerichtet.
- Heileurythmische Behandlungen erfolgen in Einzelsitzungen.
- Heileurythmische Bewegungen haben eine indikationsspezifische individuelle Ausrichtung am Beschwerdebild und den Bedürfnissen des einzelnen Klienten.

9.2.2 Sozial- und Betriebseurythmie

Sozial- und Betriebseurythmie

- Basiert auf dem Fundus der eurythmisch-künstlerischen Bewegungen und Gesetzmässigkeiten und wird in Gruppen ausgeübt
- Die künstlerischen Bewegungen sind in ihrer Wirkung auf den menschlichen Organismus unspezifisch. Sie wirken allgemein belebend, erfrischend und kräftigend. Daher haben sie eine ganzheitlich-salutogenetische Wirkung und wirken einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz entgegen.
- Durch das gemeinsame Bewegen werden zusätzlich Sozialkompetenzen geschult, weshalb künstlerische Eurythmie auch in Betrieben zur Verbesserung der Teambildung eingesetzt wird.

  Heileurythmie
- basiert auf methodenspezifisch verstärkten eurythmischen Bewegungen und wird im Einzelsetting ausgeführt.
- ihre Bewegungen sind spezifisch auf das Beschwerdebild des einzelnen Klienten ausgerichtet.
- schult die Selbst- und Genesungskompetenz.

9.2.3 Pädagogische Eurythmie

Pädagogische Eurythmie

- basiert auf den künstlerisch-eurythmischen Gesetzmässigkeiten und Bewegungen.

- wird in der Regel in altersgleichen Gruppen ausgeübt und dient der Schulung einer altersentsprechenden Lern- und Sozialkompetenz.
- stützt das gesunde Wachstum und die gesunde Organentwicklung sowie die psychomotorische kindliche Entwicklung und fördert die Initiativkraft des Kindes.

Heileurythmie

- basiert auf methodenspezifisch verstärkten eurythmischen Bewegungen.
- wird im Einzelsetting ausgeführt, ist unabhängig vom Lebensalter einsetzbar und schult die Selbst- und Genesungskompetenz.
- ihre Bewegungen und Übungssets sind spezifisch auf das Beschwerdebild des einzelnen Klienten ausgerichtet.

9.2.4 Kunsttherapie, Fachrichtung Bewegung und Tanz

Diese findet sich im Berufsbild der KomplementärTherapie

9.2.5 Physiotherapeutische Bewegungstherapie

Physiotherapeutische Bewegungsübungen

- basieren auf physiologischen Zweckbewegungen des menschlichen Bewegungsapparates.
- orientieren sich an physiologischen Strukturen (z.B. Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken).
- zielen auf die Mobilisation des Bewegungsapparates und die Reduktion von mit Einschränkungen des Bewegungsapparates einhergehenden Schmerzen.

Heileurythmische Bewegungsübungen

- basieren auf Bewegungen des allen vitalen Prozessen zu Grunde liegenden Bildekräfteorganismus, die auf den Bewegungsorganismus des Menschen übertragen werden.
- orientieren sich an den dynamisch-morphologischen Gestaltungen und Prozessen des menschlichen Bildekräfteorganismus.
- zielen auf die spezifische Regulierung der den Körper- und Organfunktionen zu Grunde liegenden Bildekräfte und haben eine die menschliche Gestalt bildende und erhaltende Wirkung.

9.2.6 Astrologie

Astrologie

- arbeitet mit Beratung.
- arbeitet mit der Interpretation astrologischer Berechnungen und Konstellationen von Geburts- und Jahreshoroskop etc.
- dient der Selbsterkenntnis, Lebensberatung und Biographiearbeit.

Heileurythmie

- arbeitet mit Bewegungen, die vom Klienten selbst ausgeführt werden.
- arbeitet mit Bewegungen, für die zur Charakterisierung ihres ideell-geistigen Ursprungs an astrologische Terminologie (Tierkreis und Planeten) angeknüpft wird.

- dient der Förderung von Genesungskompetenz und der Gesundung körperbezogener und psychosomatischer Beschwerden und Erkrankungen.

9.2.7 Psycho- und Gesprächstherapie

Psycho- und Gesprächstherapie

- dient der Feststellung, Heilung oder Linderung von psychischen Beschwerden und Erkrankungen.
- nimmt Einfluss auf Verhaltensstörungen und Leidenszustände und das sozial-emotionale Funktionieren.
- arbeitet an erster Stelle mit den Mitteln der verbalen aber auch der nonverbalen Kommunikation.

Heileurythmie

- ist eine auf die Regulation organischer und psychosomatischer Prozesse ausgerichtete eigenaktive Bewegungstherapie.
- unterstützt die Entwicklung von Selbst- und Genesungskompetenz im Hinblick auf somatische und psychosomatische Beschwerden.
- das dabei erforderliche Gespräch ist Bestandteil der Befunderhebung und der Anleitung zur Aneignung heileurythmischer Übungen. Es dient der Klärung von sich aus dem Behandlungsverlauf ergebender Fragen und stellt den verbalen Teil der Evaluation dar.

10 Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT Ausbildung

Die im Nachfolgenden aufgeführten Lerninhalte, gegliedert in Wissen und Können, sind grösstenteils in Kapitel 8 “Ressourcen“ unter den Gesichtspunkten „Kenntnisse, Fertigkeiten und Haltung“ aufgeführt. Hier, in Kap. 10, sind sie in ihrer Gliederung und Aufteilung in Bezug auf die Basis- und Fachqualifikation dargestellt.

10.1 Grundlagen der Methode – Basisqualifikation

Der praktische Teil der Basisqualifikation dient dazu, den gesamten Organismus des angehenden KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie für die den dynamischen Strömungsformen von Sprache und Musik zu Grunde liegenden Bildekräfte zu sensibilisieren. Er gehört zur Selbstentwicklung des Therapeuten und ist Basis für eine methodenspezifische Befunderhebung, Therapieplanung und Anleitung des Klienten.

10.1.1 Theoretisches Wissen

- Einführung in das geisteswissenschaftliche Welt- und Menschenverständnis: Wesensgliederkunde (inkl. plastisch-musikalisch-sprachliche Menschenkunde), funktionelle Dreigliederung, erweiterte Sinneslehre
- Anatomische und physiologische Grundlagen von Kehlkopf und Sprachorganismus inkl. Grundlagen der Goetheschen Metamorphosenlehre
- Eurythmische Bewegungslehre: physischer Raum und Gegenraum der Bildekräfte sowie kosmologischer Hintergrund der Bildekräfte von Sprache und Musik, von Laut- und Toneurythmie
- Studium der Grundlagenwerke zur Eurythmie

10.1.2 Praktisches Können

- Allgemeine eurythmische Bewegungslehre: Haltungs- und Geschicklichkeitsübungen mit Kupferstab und -kugel, Schrittübungen, Erfahrung der Raumqualitäten, die drei Raumebenen, Bewegung im Raum, Bewegung an der Gestalt, Formführung
- Elemente der eurythmischen Bewegung: Bewegung, Gefühl, Charakter. Erarbeitung ihrer farblichen Darstellung anhand von Figuren der Laute, Seelengesten und musikalischer Elemente
- Beherrschung der eurythmischen Elemente in ihrer fachgerechten Anwendung in Lauteurythmie: Vokale, Diphthonge, Konsonanten; Tierkreis und Planetengebärden; Seelengesten und -zonen; Kopf- und Fussstellungen; apollinische und dionysische Raumformprinzipien; grammatikalische Formen, Reimformen, poetische Rhythmen/Metrik
- Beherrschung der eurythmischen Elemente in ihrer fachgerechten Anwendung in Toneurythmie: Harmonikale Elemente: Dur, Moll, Dissonanz, Kadenz; Stufen, Töne, Intervallgebärden- und -formen; Takt, Melos, Rhythmus; Motiv und Pause; Konkordanz
- Methodik / Didaktik: Anleitung von Gruppeneurythmie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu allgemein salutogenetischen Zwecken
- Wahrnehmungsübungen und anschauliche Begriffsbildung anhand der menschlichen Bewegung, an Naturphänomenen, an Objekten der bildenden und musikalischen Kunst (plastisch-musikalisch-sprachliche Übungen, Projektarbeiten)
- Stimmbildung durch Sprachgestaltung und Singen

10.2 Vertiefung der Methode – therapeutische Fachqualifikation

10.2.1 Theoretisches Wissen

- Vertiefung der Goetheschen Metamorphosenlehre: Embryologie – Bildegesten des menschlichen Organismus
- Fortführung der plastisch-musikalisch-sprachlichen Menschenkunde
- Kenntnis der grundlegenden Fachliteratur (Heileurythmie-Kurs) zur Heileurythmie, deren kompositorische Aufbauschritte, Zusammenhänge und methodenrelevante Prinzipien
- Kenntnis des menschenkundlichen Zusammenhanges aller heileurythmischen Elemente
- Kenntnis der Charakteristik heileurythmischer Bewegungen und Bewegungsfolgen
- Verständnis für die Systematik der Vokalindikationen und für die drei sprachphysiologischen Aspekte des Konsonantischen und ihre Umsetzung in die heileurythmische Bewegung und Indikationsstellung
- Kenntnis der Indikation und Anwendungsmöglichkeiten einzelner heileurythmischer Übungen sowie der Wirkung und Kontraindikation spezieller Übungen
- Lautreihen sowie Kompositionen aus dem 5. Vortrag des Heileurythmie-Kurses
- Indikationsbezogene Komposition (z.B. sog. „Laut-Reihen“) und Dosierung heileurythmischer Elemente

10.2.2 Praktisches Können

Vertiefte Schulung der Selbstwahrnehmung, vertiefende Sensibilisierung des eigenen Organismus zur Veranschaulichung der in den heileurythmischen Bewegungen enthaltenen körperzentrierten Bildekräftewirkungen sprachlicher und musikalischer Elemente.

- Schulung der Wahrnehmung und Charakterisierung des Bewegungsbildes anderer Menschen
- Beherrschung der heileurythmischen Verstärkungen
- Beherrschung der heileurythmischen Grundübungen aus dem Heileurythmie-Kurs
- Ausdifferenzierung heileurythmischer Übungen für die verschiedenen medizinischen Fachgebiete wie z.B. Pädiatrie, Onkologie, Palliativmedizin, Innere Medizin, Rheumatologie, Kardiologie, Pneumologie, Psychiatrie, Psychosomatik, zur Vorbereitung und Nachbehandlung bei Operationen, Augen- und Zahnheilkunde
- Erhebung des Beschwerdebildes und der Lebensumstände, heileurythmische Befunderhebung anhand des Gestalt- und Bewegungsbildes und Interpretation auf der Grundlage des Wesensgliedermodells und der funktionalen Dreigliederung
- Formulierung von Therapieziel und Entwicklung eines Behandlungsplanes
- Methodische Anwendung der Heileurythmie in den verschiedenen medizinischen Fachbereichen sowie im Bereich der kindlichen Entwicklung und der Sonder- und Heilpädagogik
- Klientengerechte Anpassung der heileurythmischen Übungen und klientengerechte Anleitung unter Berücksichtigung des komplementärtherapeutisch-prozesszentrierten Arbeitens

10.3 Begleitfächer

Fortführung der plastisch-musikalisch-sprachlichen Studienarbeiten und Stimmbildung

10.4 Fakultativ

Einführung in die Grundlagen von Ton-, Augen- und Zahn-Heileurythmie

10.5 Fachspezifisches medizinisches Wissen

- Menschenkundliche Grundlagen der Anthroposophischen Medizin: Embryologie, Konstitutionstypologie, biographische Entwicklungsstufen insbes. der kindlichen Entwicklung, erweitertes Schicksalsverständnis (Reinkarnationsgedanke)
- Gesundheitsverständnis und Krankheitslehre der Anthroposophischen Medizin im Allgemeinen und in unterschiedlichen medizinischen Fachbereichen inkl. Psychosomatik, Psychiatrie und kindliche Entwicklungsstörungen, Adoleszentenmedizin, Heilpädagogik
- Kennenlernen krankheitstypischer Bewegungsabläufe und der Beeinflussung des Bewegungsbildes durch Einnahme bestimmter Medikamente

10.6 Hintergrundwissen

- Grundlagen des anthroposophischen Erkenntnis- und Übungsweges
- Geschichte der Heileurythmie und Anthroposophischen Medizin

10.7 Ausbildungsumfang

Die Heileurythmie-Ausbildung ist in zwei Teile gegliedert:

1. Basisausbildung: dieser erste Grundlagenteil führt in die Elemente der Eurythmie ein.
   Dauer: 2-3 Jahre, in der Regel Vollzeit
2. Fachausbildung: dieser zweite Teil ist auf die fachspezifisch-therapeutische Vertiefung ausgerichtet.
   Dauer: 1-2 Jahre, in der Regel berufsbegleitend

10.7.1 Basisausbildung: Inhalte und Stunden

Hinweis: Mit „Praxis“ ist bei einer Bewegungstherapie das Erlernen der praktischen Fähigkeit gemeint.

Stunden à 60 Min., minimale Stundenzahlen	**Kontakt-stunden**	**Lern-stunden**
Allgemeine eurythmische Bewegungslehre (Theorie und Praxis)	200	400
Grundlagen Lauteurythmie und kosmologischer Hintergrund: Bildekräfte von Tierkreis und Planeten (Theorie und Praxis)	590	1200
Grundlagen Toneurythmie (Theorie und Praxis)	590	1200
Geisteswissenschaftliches Welt- und Menschenverständnis, goetheanistische Metamorphosenlehre, Grundlagen und Wahrnehmungsübungen anhand der plastisch-musikalisch-sprachlichen Menschenkunde, Studium Grundlagenwerke (Theorie und Praxis)	230	500
Methodik und Didaktik, Stimmbildung (Theorie und Praxis)	100	200
Total	**1710**	**3500**

10.7.2 Fachausbildung: Inhalte und Stunden

Stunden à 60 Min., minimale Stundenzahlen	**Kontakt-stunden**	**Lern-stunden**
Heileurythmisch-therapeutische Vertiefung (Theorie und Praxis)	450	900
Fachspezifisches medizinisches Wissen (Theorie und Praxis)	370	700
Begleitfächer: Plastisch-musikalisch-sprachliche Studien (Theorie und Praxis)	30	60
Total	**850**	**1660**

10.7.3 Ausbildungsumfang gesamt

Stunden à 60 Min., minimale Stundenzahlen	Kontakt-stunden	Lern-stunden
Basisausbildung	1710	3500
Fachausbildung	850	1660
Total	**2560**	**5160**

11 Literaturliste

sortiert nach Themengebieten und Erscheinungsjahr

Goetheanistische Grundlagen

Goethe, J.W.: „Goethes naturwissenschaftliche Schriften“, Hrsg. Rudolf Steiner, 4. Auflage 2010

Goethe, J.W.: „Metamorphose der Pflanzen“ aus Goethes naturwissenschaftlichen Schriften, Hrsg. R. Steiner, 4. Auflage 1980

Husemann, Armin: „Der musikalische Bau des Menschen – Entwurf einer plastisch-musikalischen Menschenkunde“, 2. Auflage 1989, Verlag Freies Geistesleben

Suchantke, Andreas: „Metamorphosis – Kunstgriff der Evolution“, 2010 Verlag Freies Geistesleben

Blechschmidt, Erich: „Ontogenese des Menschen - Kinetische Anatomie“, 2012, Kiener Verlag

Glöckler, Michaela: „Dynamische Morphologie und Entwicklung der menschlichen Gestalt“, 2012, Persephone-Reihe, Veröffentlichungen der Medizinischen Sektion am Goetheanum

Anthroposophische Medizin und Menschenkunde

Steiner, Rudolf, Wegman, Ita: „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“, 1925, GA 27

Selg, Peter: „Vom Logos menschlicher Physis – die Entfaltung einer anthroposophischen Humanphysiologie“, 2000, Verlag am Goetheanum

Selg, Peter: „Texte zur Medizin“ Teil I (physiologische Menschenkunde) + II (Pathologie und Therapie), 1. Auflage 2004, Rudolf Steiner Verlag

Kienle/Kiene/Albonico: „Anthroposophische Medizin in der klinischen Forschung, Wirksamkeit, Nutzen, Wirtschaflichkeit, Sicherheit“ 2006

Heusser, Peter: „Anthroposophische Medizin und Wissenschaft“, 2011, Schattauer Verlag

Gierke, Matthias: „Innere Medizin – Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin“, 2. Auflage 2012, Salumed Verlag

„Merkurstab“ (Journal) - Zeitschrift für Anthroposophische Medizin (6x/Jahr), Hrsg. Medizinische Sektion der freien Hochschule für Geisteswissenschaft, Internationale Koordination Anthroposophische Medizin, Gesellschaft anthrop. Ärzte in Deutschland e.V., Roggenstrasse 82, D-70794 Filderstadt

Luftlautformen, Strömunsgwissenschaft, Bildekräfte

Zinke, Johanna: „Luftlautformen sichtbar gemacht. Sprache als plastische Gestaltung der Luft“, Hrsg.: R. Patzlaff, 2001, Verlag freies Geistesleben

Maintier, Serge: „Sprache – die unsichtbare Schöpfung in der Luft“, Hrsg.: Rainer Patzlaff, 2007, Verlag Dr. Kovac

Schwenk, Theodor: „Das sensible Chaos“, 6. Auflage 1964, Verlag Freies Geistesleben

Lauterwasser, Alexander „Wasser Klang Bilder“, 2002, AT Verlag

Heileurythmie

Steiner, Rudolf: „Heileurythmie-Kurs“ (Sechs Vorträge vor Ärzten 1921), GA (Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Bibliographienummer) 315

Steiner, Rudolf, Wegman, Ita: „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“, 1925, GA 27, Kap. 18

Kirchner-Bockholt, Margarethe: „Grundelemente der Heileurythmie“, 1962

Höller, Klaus: „Menschenkundliche Grundlagen der Tonheileurythmie“ 1999, Verlag CH. Möllmann

v. Laue, Hans-Broder und Elke: „Zur Physiologie der Heileurythmie “, 2007, Verlag am Goetheanum

Hachtel, Beatrix; Gäch, Angelika: „Bibliographie Heileurythmie, Veröffentlichungen 1920-2005“, Salumed-Verlag 2007

Hachtel Beatrix; Gäch Angelika: „Bibliographie Heileurythmie, Veröffentlichungen 2005-2012“, Salumed-Verlag 2012

Weisskircher A., Warning A.: „Forschungswege in der Eurythmietherapie“, Alfter 2010, ISBN 978-3-631-59867-2

„Journal für Heileurythmie / Eurythmietherapie“, (1 x jährlich), Hrsg. Internationale Koordination Anthroposophische Medizin, Fachbereich Heileurythmie