

# Heileurythmie

## Methodenidentifikation Kurzfassung

## **Geschichte und Verbreitung**

Die Heileurythmie wurde in Zusammenarbeit von Dr. phil. Rudolf Steiner mit Dr. med. Ita Wegman, angehenden Heileurythmistinnen und weiteren Ärztinnen und Ärzten zu Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt.

Als Bewegungstherapie auf geisteswissenschaftlicher Grundlage gehört sie zum therapeutischen Spektrum der Anthroposophischen Medizin, bei der schul- und komplementärmedizinische wie auch spirituelle Gesichtspunkte zu einem integrativen Behandlungskonzept zusammengeführt werden.

Kurz nach Rudolf Steiners Tod 1925 begann der erste geregelte Ausbildungskurs für Heileurythmie im Klinisch Therapeutischen Institut in Arlesheim / Schweiz.

In der Folgezeit verbreiteten sich die Anthroposophische Medizin und damit auch die Heileurythmie in weiteren europäischen und aussereuropäischen Ländern.

## **Menschenbild und Gesundheitsverständnis**

Der Heileurythmie liegt ein ganzheitliches Menschen- und Weltbild zu Grunde, welches Mensch, Erde und Kosmos als einen grossen, evolutiven Zusammenhang versteht.

Der einzelne Mensch wird als eine einzigartige und unverwechselbare Individualität verstanden, welche in ständiger Wechselwirkung mit ihrer sozialen und natürlichen Umgebung steht. Sowohl auf körperlich-funktionaler wie auf seelisch-geistiger Ebene ist er Fremdeinflüssen ausgesetzt. Auf diese ist er aus seinem Inneren heraus reaktionsfähig, schöpferisch und bestrebt, seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten und seine individuellen Impulse zu verwirklichen.

Krankheit entsteht, wenn das körperliche und seelische Kompensationsvermögen an seine Grenzen kommt. Dann ergeben sich innerhalb der vielschichtig aufeinander bezogenen, den Menschen gestaltenden und beeinflussenden Faktoren Verschiebungen, die von der Individualität nicht mehr im Gleichgewicht gehalten werden können.

Gesundheit geht prozessual aus einer individuellen, schöpferischen Aktivität hervor, die den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit von Leib, Seele und individuellem Geist umfasst und durch therapeutische Massnahmen unterstützt werden kann.

## **Grundlagen**

### Bildekräfte

Heileurythmie stellt ein therapeutisches System dar, welches mit der Wirksamkeit von Bildekräften rechnet und arbeitet. Bildekräfte sind zunächst allgemeiner Natur. Im Einzelorganismus sind sie zu einer Bildekräfteorganisation zusammengezogen. Diese durchzieht und gestaltet den Einzelorganismus in beweglichen Formen und Rhythmen und sorgt dafür, dass die ihn charakterisierenden Prozesse und Organformen erhalten bleiben, obwohl Substanzen und Zellen kontinuierlich ausgetauscht werden.

Die Bildekräfteorganisation ist Teil des energetisch-vitalen Körpers lebendiger Organismen und Prozessgestalter der regulativen und die Selbstheilung eines Organismus hervorbringenden Kräfte.

## Sprachorganisation

In der Bildung und Funktion der menschlichen Sprachorgane liegt eine Zusammenfassung und Verdichtung aller im menschlichen Organismus wirkenden Bildungstendenzen und Bildekräfte vor. Daher wird der Sprachorganismus als ein Mikrosystem innerhalb des menschlichen Gesamtorganismus verstanden, in welchem die Gesamtheit aller menschlichen Bewegungsmöglichkeiten enthalten ist.

Werden die dem Sprechen oder Singen zu Grunde liegenden, heute filmtechnisch nachweisbaren, Mikrobewegungen in gesetzmässiger Weise modifiziert vom ganzen menschlichen Bewegungsorganismus ausgeführt, entstehen die eurythmischen Bewegungen. In ihnen kommt zur Anschauung, was in der Entstehung und Entwicklung des menschlichen Organismus und in seinen physiologisch-organischen Funktionen unsichtbar an Gestaltungskräften wirksam ist.

## **Wirkungsweise**

In der Heileurythmie werden diese aus der Physiologie des menschlichen Sprach- und Bildekräfteorganismus hervorgeholten eurythmischen Bewegungen in methodenspezifischer Weise modifiziert, auf den erkrankten Organismus ausgerichtet und zur therapeutischen Wirksamkeit gebracht.

Bei der Regulierung vitaler Prozesse geht es um rhythmisch verlaufende Gestaltungsprozesse im Spannungsfeld von körpereigener Substanzbildung/-auflösung/-ausscheidung, Regulierung physiologischer Organprozesse und Organkommunikation sowie Formgebung und Formerhaltung. Je nach Wahl der heileurythmischen Mittel kann aufbauend, lösend, strukturgebend, begrenzend oder vermittelnd auf das Zusammenspiel von organischen und psychosomatischen Funktionen Einfluss genommen werden.

Heileurythmische Übungen haben einen unmittelbaren Bezug zu Wachstum, Regeneration und Formkraft und sprechen die Selbstheilungskräfte des Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene an. Als ganzheitliche Bewegungstherapie fördern sie die Selbstwahrnehmung und die eigenaktive Genesungskompetenz des Klienten.

Durch den systemischen Hintergrund der Anthroposophischen Medizin können sich neue Perspektiven zum Verständnis der eigenen Biographie eröffnen, was das Kohärenzempfinden fördert und Resilienzkkräfte freisetzen kann.

Komplementärtherapeuten der Methode Heileurythmie sind geschult, sowohl die allgemein eurythmischen Bewegungen wie die unter gezielter Indikation einzusetzenden heileurythmischen Übungsfolgen fachgerecht zu salutogenetischen und therapeutischen Zwecken anzuwenden.

## **Durchführung**

### Die Heileurythmie-Übungen

Durch Heileurythmie wird der Klient in seiner Ganzheitlichkeit, d.h. als ein Wesen aus Leib, Seele und Geist, angesprochen. Jede einzelne Übung wird den aktuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen des Klienten angepasst. Durch dieses Vorgehen entwickelt der Klient Vertrauen in seine Fähigkeiten, erkennt Schwachpunkte und erfährt im Verlauf des Behandlungsprozesses eine Erweiterung seiner Ressourcen.

Heileurythmische Übungen werden mit den Armen und Beinen ausgeführt und unterliegen einer rhythmischen Zeitgestaltung, welche Pausen bewusst mit einbezieht. Dabei kann

zwischen Bewegungen der Arme und Hände und denen der Beine und Füße abgewechselt oder beides zeitgleich kombiniert werden. Weiter können geometrische Raumformen wie Kreis, Lemniskate, Gerade, Dreieck etc. in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Rhythmen gelaufen werden. Die Übungen werden hauptsächlich im Stehen und Gehen durchgeführt, können aber – in modifizierter Weise – auch im Sitzen oder bei liegenden Klienten angewendet werden.

In der Regel wird nicht mit Berührung gearbeitet. Zur Anregung und Verstärkung der Selbstwahrnehmung können die Bewegungen des Klienten vom KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie sanft geführt werden.

Heileurythmie-Übungen regen das eigene Körper- und Bewegungsbewusstsein an und verbessern die motorische Geschicklichkeit. Durch eine gezielte Schulung von innerer Ruhe, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und prozessualen Visualisierungsvermögen lernt der Klient, seine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Die dadurch entstehende, innere seelisch-geistige Aktivität stellt einen wesentlichen, die Selbstheilungskräfte aktivierenden Aspekt dieser Methode dar. Dabei wird davon ausgegangen, dass in jedem Menschen das Potential vorhanden ist, seine Aufmerksamkeit zu aktivieren. Bei bewegungseingeschränkten Klienten bekommt die Anleitung zur Entwicklung dieser inneren Aktivität besonderes Gewicht.

### Vorgehen

Im Eingangsgespräch werden eine allfällige Vorgeschichte, das familiäre und berufliche Umfeld, die vorliegenden medizinischen Befunde und Diagnosen, aktuelle Beschwerden, Befürchtungen und Ängste, aber auch Wünsche und Ressourcen des Klienten aufgenommen. Danach erfolgt eine methodenspezifische Befunderhebung anhand der visuellen Wahrnehmung und spezifischer Bewegungsübungen. Ausserdem wird geklärt, ob eine Kontaktaufnahme und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder Naturheilpraktiker auch vom Klienten als sinnvoll erachtet und gewünscht wird.

Auf dieser Basis erstellt der KomplementärTherapeut der Methode Heileurythmie eine erste Auswahl heileurythmischer Bewegungsübungen. Der Klient wird über mehrere Behandlungen hinweg unter der fachkundigen Führung des Komplementär-Therapeuten Methode Heileurythmie angeleitet und begleitet, um die für ihn indizierten heileurythmischen Übungen zu erlernen und zur Wirksamkeit zu bringen. Dabei bestimmt der Klient selbst das Mass und die Zeit, die er für seinen Weg benötigt.

Die aus der eigenen, übenden Praxis hervorgehenden Beobachtungen, Erlebnisse, Erfahrungen und die sich daraus ergebenden Fragen des Klienten spielen im gemeinsamen interaktiven Prozess eine zentrale Rolle: Sie geben dem KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie Hinweise, wo der Klient aktuell in seinem Entwicklungsprozess steht und was er an weiterer Unterstützung benötigt. Das Übungsset wird entsprechend kontinuierlich angepasst. Sich im Laufe der Behandlungen einstellende Veränderungen in der Befindlichkeit oder des Beschwerdebildes werden gemeinsam evaluiert, neue Fähigkeiten werden entdeckt und wertgeschätzt.

Der sich nach und nach entwickelnde Selbsterkenntnisprozess des Klienten wird vom KomplementärTherapeuten Methode Heileurythmie achtsam begleitet und unterstützt. Der Klient wird gestärkt und ermutigt, auftretende äussere oder innere Hindernisse zu erkennen, zu überwinden und seinen originären Weg der Wandlung, des inneren Wachstums und der Genesung zu gehen.

## Regelmässige Praxis

Heileurythmische Übungen haben eine den gesamten Organismus stimulierende, umstimmende Wirkung. Daher ist eine regelmässige, wenn möglich tägliche, Wiederholung der Übungen für die genesungsfördernde Wirkung hilfreich.

Der genesungsfördernde Aspekt des regelmässigen eigenen Praktizierens und die damit einhergehende vertiefte Selbsterfahrung werden erklärt und der Klient wird unterstützt, das eigene Praktizieren in seinen häuslichen Alltag zu integrieren.

Durch die regelmässige Praxis wird die Initiativkraft des Klienten gestärkt. Er erfährt sein Potential, selbstverantwortlich und eigenaktiv zur Linderung seiner Beschwerden beizutragen und wieder „Herr im eigenen Haus“ zu werden. Das verstärkt die Wirkung der Übungen und veranlagt deren Nachhaltigkeit.

## **Anwendung**

Heileurythmie findet in der Regel als Einzeltherapie statt. Sie kann in jedem Alter, vom Säugling bis zum betagten Menschen, eingesetzt werden. Heileurythmie kann als alleinige Massnahme angewendet werden oder eine komplementär- oder schulmedizinische Behandlung unterstützen und ergänzen.

## **Indikationen**

Heileurythmie findet Anwendung bei akuten und chronischen Erkrankungen und den damit einhergehenden Beschwerden und Leistungsbeeinträchtigungen, bei funktionellen Störungen und bei Disposition zu konstitutionsspezifischen Erkrankungen. Durch die Wechselwirkung zwischen organischen und seelischen Prozessen können auch psychosomatische und psychische Erkrankungen sowie kindliche Entwicklungsstörungen behandelt werden. Heileurythmie wird auch in der Unterstützung eines Rehabilitationsprozesses und in der Nachsorge eingesetzt.

## **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 Notfallsituationen hat die akutmedizinische Versorgung Vorrang vor der Heileurythmie-Behandlung.