



Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander ®  
Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander ®

## **Methodenidentifikation**

### **Eutonie**

Version April 2016

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Methodenbezeichnung</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kurzbeschreibung der Methode</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Geschichte und Philosophie</b> .....	<b>7</b>
3.1	Ursprung und Geschichte der Eutonie.....	7
3.2	Grundhaltung und Philosophie .....	8
<b>4</b>	<b>Grundlegendes theoretisches Modell</b> .....	<b>9</b>
4.1	Einleitung .....	9
4.2	Das Menschenbild.....	9
4.3	Das Gesundheitsverständnis.....	10
4.4	Das therapeutische Verständnis.....	10
<b>5</b>	<b>Formen der Befunderhebung</b> .....	<b>12</b>
5.1	Einleitung .....	12
5.2	Formen der Befunderhebung .....	12
5.3	Das Gespräch .....	12
5.4	Beobachtungen bei der praktischen Eutonie-Arbeit.....	13
5.5	Befunderhebung und Entwicklung.....	14
5.6	Befunderhebung bei Kindern und Jugendlichen .....	15
<b>6</b>	<b>Das Therapiekonzept – die praktische Eutonie-Arbeit</b> .....	<b>16</b>
6.1	Einleitung .....	16
6.2	Das grundlegende Therapiekonzept.....	16
6.3	Die drei Prinzipien der Eutonie .....	16
6.4	Der Tonus und die bewusste Tonus-Regulierung.....	18
6.5	Die Arbeitsweisen der Eutonie .....	19
6.6	Die praktische Eutonie-Arbeit.....	20
6.7	Wirkungsweise .....	24
6.8	Ziele .....	24
6.9	Der therapeutische Rahmen.....	25
6.10	Informationen, aktive Teilnahme und praktische Arbeit .....	27
6.11	Die vier Prozessphasen .....	27
6.12	Fokus .....	28
6.13	Selbständigkeit, Autonomie .....	28
6.14	Der therapeutische Prozess .....	28
<b>7</b>	<b>Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen</b> .....	<b>30</b>
7.1	Einleitung .....	30

7.2	Der therapeutische Prozess und seine Grenzen .....	30
<b>8</b>	<b>Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen .....</b>	<b>32</b>
<b>9</b>	<b>Methodenspezifische Ressourcen.....</b>	<b>33</b>
9.1	Einleitung und Erinnerung .....	33
9.2	Kompetenzen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie .....	33
9.3	Kenntnisse der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie.....	33
9.4	Fertigkeiten der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie.....	34
9.5	Haltung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie .....	36
<b>10</b>	<b>Positionierung .....</b>	<b>38</b>
10.1	Besonderheiten und Abgrenzung der Eutonie .....	38
10.2	Bezug der Eutonie zur Alternativ- und Schulmedizin .....	38
<b>11</b>	<b>Umfang und Gliederung des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung .....</b>	<b>39</b>
11.1	Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung.....	39
11.2	Ziel des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung .....	39
11.3	Inhalt und Dynamik des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung.....	39
11.4	Prozess des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung .....	41
11.5	Die beruflichen Kompetenzen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie .....	41
11.6	Dauer der Ausbildung.....	41
11.7	Ausbildungsstunden in Eutonie .....	41
<b>12</b>	<b>Beilagen.....</b>	<b>43</b>

## 1 Methodenbezeichnung

Eutonie

## 2 Kurzbeschreibung der Methode

### Definition

Die Eutonie ist eine Körperarbeit. Sie fördert den Tonus-Ausgleich, die Tonus-Flexibilität und die Tonus-Regulierung. Sie führt zur «Eutonie» («eu» = wohl, gut, harmonisch und «tonos» = Spannung).

### Der Tonus

Der Tonus ist die Grundspannung des Körpers. Jegliche körperliche, psychische und emotionale Aktivität manifestiert sich im Tonus. Der Tonus spiegelt den lebendigen Zustand der Person in ihrer körperlich-geistig-seelischen Einheit. Ein ausgeglichener und flexibler Tonus passt sich der gegenwärtigen Situation optimal an und fördert die lebendige Aktivität des Menschen. Er ist Ausdruck einer wiedergefundenen Harmonie der Person mit sich selber und mit ihrer Umwelt.

### Der Körper und das Bewusstsein

Der Körper ist lebendige Aktivität. Das Leben nimmt durch den Körper Gestalt an. Wir sind unser Körper.

Die lebendige Aktivität kann sich, zum Teil, selber wahrnehmen. Wir können uns, zum Teil, unserer selbst bewusst werden.

### Der Ansatz der Eutonie

Die Eutonie beruht auf dem aufmerksamen Spüren der körperlichen Empfindungen und dem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers in Kontakt mit der Aussenwelt, insbesondere mit dem Boden.

Die Eutonie umfasst pädagogische, therapeutische und künstlerische Dimensionen. Sie wird in Einzelstunden, Gruppenstunden, alleine und im Alltag praktiziert.

### Die Einheit des Menschen

Die Eutonie wendet sich an den Menschen in seiner körperlich-geistig-seelischen Einheit und bezieht die umfassende Ganzheit seiner Existenz mit ein. Die Person, ihr persönliches Erleben und ihr subjektives Empfinden stehen im Mittelpunkt der Eutonie-Arbeit.

### Die Grundlagen der Eutonie

Die Eutonie beruht auf Gesetzmässigkeiten:

- Die Gesetzmässigkeiten der Natur: Materie und Schwerkraft
- Die Gesetzmässigkeiten des menschlichen Körpers: Anatomie, Physiologie, Selbstregulierung
- Die Gesetzmässigkeiten des Lebendigen: Dynamische Prozesse, Durchdringen von Grob- und Feinstofflichem, Zusammenwirken der verschiedenen Ebenen des Mensch-Seins (Körper-Geist-Seele).

### Die drei Prinzipien der Eutonie

- «Die Berührung»: Das Prinzip «Berührung» bedeutet im eigenen Körper präsent zu sein, den eigenen Körper zu bewohnen. Die «Berührung» beinhaltet das Bewusstsein der Haut (Grenze, Hülle und Sinnesorgan), die die Berührung / Begegnung zwischen Körper und Umwelt ermöglicht. Die «Berührung» umfasst zudem das Bewusstsein des eigenen Körperinnenraums mit Muskulatur, anderen weichen Geweben, Knochen und Gelenken, sowie das Bewusstsein der Körperbewegungen und der inneren Prozesse (Atmung, Blutkreislauf, Lymphfluss, Tonus).
- «Der Kontakt»: Das Prinzip «Kontakt» bedeutet, die Körperpräsenz bewusst über die Körpergrenze, die Haut hinaus in den Aussenraum zu erweitern und sich dem lebendigen Austausch zwischen Innenraum und Aussenraum, zwischen Körper und Umgebung zu öffnen. Der «Kontakt» führt zu einer bewussteren und lebendigeren Beziehung mit der Aussenwelt.
- «Der Transport»: Das Prinzip «Transport» bedeutet, den angeborenen Aufrichte-Reflex bewusst zu nutzen. Die Wirkung der Schwerkraft und der Halt am Boden stimulieren den Aufrichte-Reflex. Die Kräfte wirken durch die Knochen und Gelenke, erleichtern die Bewegung und fördern die Aufrichtung. Im «Transport» sein bedeutet, die Kräfte bewusst wirken zu lassen und die Aufrichtung geschehen zu lassen. Die Arbeit am «Transport» fördert das aufrechte Sein, im lebendigen Austausch mit dem Boden und dem Aussenraum, und das bewusste Handeln in der Welt.

### Die drei Arbeitsweisen der Eutonie

- Die verbale Anleitung: mündliche Vorschläge körperlicher Erfahrungen in Ruhe und in Bewegung.
- Die Berührung / Behandlung: Berührung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie mit ihren Händen, durch die Kleidung der Klient/in hindurch.
- Die Bewegungsstudie: Bewegungsimprovisation mit einem Thema, Gestalten eines Bewegungsablaufs und Präsentation der Choreographie.

Jede dieser Arbeitsweisen verfügt über ihre spezifischen Arbeitsmittel.

### Das Eutonie-Material

Die praktische Eutonie-Arbeit kann einfache Gegenstände mit einbeziehen, um die Oberflächen- und Tiefensensibilität zu stimulieren, den Austausch mit der Aussenwelt anzuregen und im Spiel mit Gewicht und Gleichgewicht die Aufrichtung zu beleben.

### Wirkung

Die Eutonie fördert die Selbstregulierungs-, Heil- und Lebenskräfte des Menschen. Sie trägt zur Wiederherstellung und Aufrechterhaltung seiner Gesundheit, zur Genesung des Menschen im umfassendsten Sinne bei. Sie fördert den persönlichen Bewusstseinsprozess und gibt dem Menschen die Möglichkeit, das innere und äussere Geschehen bewusst mitzugestalten.

## 3 Geschichte und Philosophie

### 3.1 Ursprung und Geschichte der Eutonie

Die Eutonie hat ihren Ursprung im Leben und Wirken von Gerda Alexander (1908-1994).

Gerda Alexander wuchs mit Musik, Rhythmik und Bewegung auf. Ihr Weg führte weiter zur Ausbildung an der Rhythmik-Schule von Otto Blensdorf, einem Schüler von Emile Jaques-Dalcroze.

Ihr Interesse galt der Musik, dem modernen Ausdruckstanz und dem Theater. Sie war im Rhythmik- und Bewegungsunterricht, in der therapeutischen Begleitung von Kindern und Erwachsenen sowie als Choreographin am Theater und an der Oper tätig.

Gesundheitliche Beschwerden führten sie dazu, mit ihrer grossen Sensibilität für das eigene Körpergeschehen neue Entspannungs- und ökonomische Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln, die zugleich die Selbstregulierungs- und Heilkräfte des Organismus fördern.

Gerda Alexander erfasste intuitiv, dass die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers, des Menschen einander gegenseitig beeinflussen und sich in ständigem Austausch mit der Umwelt befinden. Sie erkannte den Tonus als zentrales Element, das den ganzheitlichen Zustand des Menschen widerspiegelt. Ihr Suchen und Forschen ging von der Entspannung weiter zum Spannungsausgleich, zur Tonus-Flexibilität und zur bewussten Tonus-Regulierung.

Um die Bedeutung des Tonus-Geschehens hervorzuheben, schuf Gerda Alexander ein neues Wort zur Bezeichnung ihrer Methode. Die «Eutonie» aus den griechischen Wurzeln «eu» = gut, harmonisch und «tonos» = Spannung hilft dem Menschen, sein dynamisches Spannungsgleichgewicht wieder zu finden, seine Tonus-Flexibilität zu entwickeln und seine Gesamtkörperspannung möglichst optimal der jeweiligen Situation anzupassen.

Im Zusammenführen der eigenen Erfahrung, der Arbeit mit ihren Schülern und ihrem unermüdlichen Forschen entwickelte Gerda Alexander im Laufe der Jahre eine umfassende gleichermassen pädagogische, therapeutische und künstlerische Körperarbeit, die den Menschen in seiner Ganzheit betrifft. Die Eutonie bietet dem Menschen einen Weg, seinen Halt am Boden wieder zu finden, seine eigenen Bewegungen zu entdecken und seine natürliche Aufrichtung zu nutzen. Sie bezieht die Selbstregulierung des Körpers bewusst mit ein, unterstützt seine Heil- und Lebenskräfte und fördert die Entwicklung und Genesung des Menschen im umfassendsten Sinne. Die Eutonie ermöglicht dem Menschen, seine Kreativität zu leben, seinen persönlichen Ausdruck zu entwickeln und seine Persönlichkeit zu entfalten.

Der von Gerda Alexander entwickelte Weg gründet im körperlich-ganzheitlichen Empfinden und Wahrnehmen. Das persönliche Erleben und die Subjektivität sind die Grundlagen der Eutonie. Sie beinhalten beständige Veränderung und Weiterentwicklung.

Die Erfahrungen, die Überlegungen und der Austausch der folgenden Generationen haben ermöglicht, die zugrunde liegende Struktur der Arbeit von Gerda Alexander zu erkennen und die Eutonie mit ihren spezifischen Prinzipien, Arbeitsweisen und Arbeitsmitteln zu beschreiben.

Die Eutonie ist eine lebendige Körperarbeit, die sich von soliden Grundlagen aus immer weiter entwickelt.

### **3.2 Grundhaltung und Philosophie**

Der Mensch entwickelt sich sein ganzes Leben lang. Er hat die Fähigkeit wahrzunehmen, sich selber zu regulieren, zu lernen, zu wachsen und schöpferisch zu wirken

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein eigenes Leben.

Das persönliche Erleben ist immer ganzheitlich. Jede Erfahrung prägt den Menschen und spiegelt sich in seinem Tonus.

Die Eutonie-Arbeit setzt beim achtsamen Spüren und bewussten Wahrnehmen der körperlichen Empfindungen an. Das körperliche Erfahren und das ganzheitliche Erleben in der Eutonie-Arbeit wirken auf den Tonus. Der Tonus gleicht sich immer mehr aus, wird flexibler und passt sich immer stimmiger der gegenwärtigen Situation an.

Ein ausgeglichener und flexibler Tonus (« Eu-tonie ») ist Ausdruck einer wiedergefundenen Harmonie des Menschen mit sich selber, mit seiner Umwelt und mit seinem Leben.

Die Eutonie arbeitet bewusst mit der Tonus-Regulierung und fördert dadurch gleichzeitig auch alle anderen Selbstregulierungs-, Heil- und Lebenskräfte des Körpers. Sie trägt zur Genesung des Menschen im umfassendsten Sinne bei.

Die Eutonie-Arbeit führt zu mehr Achtsamkeit und zu einem bewussteren Umgang mit sich selber, mit dem Boden und mit der Umwelt. Sie fördert die Entwicklung, die Selbständigkeit und den persönlichen Ausdruck des Menschen mit dem Ziel eines kreativ-konstruktiven Miteinanders in der Welt.



## 4 Grundlegendes theoretisches Modell

### 4.1 Einleitung

Das theoretische Modell der Eutonie hat sich mit den Erfahrungen und Erkenntnissen aus der praktischen Arbeit entwickelt.

### 4.2 Das Menschenbild

#### 4.2.1 Einheit und Selbstregulierung

- Der Mensch ist eine Einheit.
- Der Mensch lebt in Beziehung und in Zusammenspiel mit seiner Umwelt.
- Der Mensch ist Teil dieser Welt mit ihren Gesetzmässigkeiten: den natürlichen Gesetzmässigkeiten der Materie und der Schwerkraft, den Gesetzmässigkeiten des menschlichen Körpers und den Gesetzmässigkeiten des Lebendigen.
- Der Mensch hat die Fähigkeit zu spüren und wahrzunehmen. Seine sinnlichen Empfindungen ermöglichen ihm, seine innere Wirklichkeit (den Körper) und die äussere Wirklichkeit (die Welt) wahrzunehmen.
- Der Mensch hat die Fähigkeit, sich selber zu regulieren und einen optimalen Ablauf aller seiner Lebensfunktionen zu gewährleisten.
- Die verschiedenen Aspekte des Menschen wirken miteinander und beeinflussen einander gegenseitig. Der Mensch befindet sich in einem lebendigen Prozess und einem dynamischen Gleichgewicht.
- Der Mensch hat die Fähigkeit, seine verschiedenen Aspekte und ihre Eigendynamik zu erkennen.
- Der Mensch strebt nach einem inneren Gleichgewicht im Zusammenwirken mit der Aussenwelt.
- Der Mensch trägt ein inneres Wissen in sich, das auch ohne sein Bewusstsein wirkt. Das Bewusstsein kann dieses innere Wissen erkennen, sich ihm öffnen, ihm Raum geben, es unterstützen, fördern und bewusst miteinbeziehen – ohne es jedoch jemals ganz erfassen zu können.
- Dieses innere Wissen verleiht dem Menschen seine natürlichen Kompetenzen und seine Eigenständigkeit.

#### 4.2.2 Persönliche Entwicklung

- Der Mensch entwickelt sich sein ganzes Leben lang. Er strebt nach Wachstum und Entwicklung.
- Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu spüren, wahrzunehmen, aufzunehmen und zu lernen.
- Der Mensch hat die Fähigkeit sein Erleben zu integrieren, zu wachsen und sich zu entwickeln.

- Der Mensch hat die Fähigkeit sich selber bewusst zu werden.
- Das Spüren und Wahrnehmen des Menschen bildet seine Wirklichkeit.
- Der Mensch befindet sich auf einem Weg der Selbsterkenntnis und der Differenzierung vom Andern.
- Der Mensch hat die Fähigkeit, seine Selbständigkeit zu entwickeln und die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Der Mensch strebt nach Entfaltung, unabhängig von allen organischen, psychischen, sozialen und umgebungsbedingten Hindernissen.

#### **4.2.3 Beziehung, Ausdruck, Gestalten**

- Der Mensch lebt in der Beziehung und im Austausch mit seiner Umgebung. Beziehung und Austausch sind lebensnotwendig.
- Jeder Mensch hat die Fähigkeit, das Bedürfnis und die innere Notwendigkeit sich auszudrücken, sich einzubringen, mitzuwirken, zu gestalten und schöpferisch tätig zu sein.

### **4.3 Das Gesundheitsverständnis**

- Das Leben ist ein dynamischer Prozess von Gleichgewicht und Ungleichgewicht.
- Gleichgewicht und Ungleichgewicht drücken sich in Gesundheit und Krankheit aus.
- Gesundheit und Krankheit sind eine dynamische Einheit, komplementäre Teile des gleichen Lebensprozesses.
- Das dynamische Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit wird von inneren und äusseren Faktoren beeinflusst. Der Mensch hat die Fähigkeit diese Einflüsse aufzunehmen, sie einzubeziehen und mit ihnen gemeinsam die Dynamik seines eigenen Gleichgewichts sicher zu stellen (Homöostase und Heterostase).
- Die Lebensprozesse werden von den Selbstregulierungskräften des Menschen gesteuert.
- Die Selbstregulierungsprozesse werden von den Informationen gesteuert, die der Mensch aus seiner Fähigkeit zu spüren und wahrzunehmen gewinnt.
- Die Fähigkeit zur Selbstregulierung wurzelt in einem inneren Wissen, das zugleich persönlich und universell ist.
- Die Person allein kann spüren und wahrnehmen, was in ihr vorgeht. Nur sie selber kann ihre Selbstregulierungs- und Lebensprozesse gewährleisten.
- Die Person allein kann ihren Gesundheitszustand wahrnehmen. Der Gesamtzustand einer Person mit Gesundheit und Krankheit ist ein subjektives Erleben.

### **4.4 Das therapeutische Verständnis**

- Das Spüren und Erleben des Menschen steht an erster Stelle.
- Das körperliche Wahrnehmen führt zu einem persönlichen Erkenntnis- und Bewusstseinsprozess.

- Das körperliche Spüren, persönliche Erleben und bewusste Wahrnehmen ermöglichen, das eigene innere Wissen zu erkennen, sich ihm zu öffnen und sich bewusst mit ihm zu verbinden.
- Die Eutonie ermöglicht einen bewussten Zugang zum eigenen inneren Wissen und einen bewussten Umgang mit den eigenen Lebenskräften. Die zentrale wirkende Kraft in der Eutonie ist das Bewusstsein.
- Die Eutonie arbeitet mit dem lebendigen Tonus-Wechselspiel. Die Eutonie-Arbeit erfordert eine bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und eine offene Bereitschaft der Klient/in.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie fordert die Klient/in zum aktiven Mitwirken auf. Die Klient/in steht im Zentrum sowohl ihres therapeutischen als auch ihres persönlichen Entwicklungsprozesses.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie arbeitet mit ihrer eigenen Tonusflexibilität. Die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie unterstützt das Tonus-Geschehen der Klient/in.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt die Klient/in mit Hilfe von Berührung, Bewegung und Beobachtung der Empfindungen in Ruhe zum Spüren und bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers in Beziehung mit dem Boden.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt die Klient/in mit Hilfe von Berührung, Bewegung und Beobachtung der Empfindungen in Ruhe zum Erleben, Erkennen und Verstehen der Gesetzmässigkeiten des Körpers (Anatomie, Physiologie, Selbstregulierung), der natürlichen Gesetzmässigkeiten (Materie und Schwerkraft) und der Gesetzmässigkeiten des Lebendigen (dynamische Prozesse, Grob- und Feinstoffliches).
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt und begleitet die Klient/in mit ihrer körperlichen Präsenz und mit ihrer eigenen bewussten Tonus-Regulierung in ihrem persönlichen Entwicklungs-, Genesungs-, Erkenntnis- und Bewusstseinsprozess.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie hilft der Klient/in, sich durch das eigene Spüren, Erleben und Erfahren mit ihrem eigenen inneren Wissen zu verbinden, ihre Kompetenzen zu erkennen, ihre eigenen Selbstregulierungs- und Heilkräfte zu stärken und ihre Lebenskraft zu entfalten.

## 5 Formen der Befunderhebung

### 5.1 Einleitung

Die Befunderhebung in der Eutonie dient der Anerkennung und Wertschätzung der Klient/in in ihrem momentanen Zustand, in ihrer jetzigen Lebenssituation und in ihrer Ganzheit.

Das Wahrnehmen und Annehmen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie hilft der Klient/in, sich selber in ihrer Ganzheit, in ihrer jetzigen Lebenssituation und in ihrem momentanen Zustand wahrzunehmen und anzunehmen.

Die Befunderhebung schafft die Grundlage für die therapeutische Beziehung, die Begleitung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und den Entwicklungsprozess der Klient/in.

### 5.2 Formen der Befunderhebung

Die Formen der Befunderhebung in der Eutonie umfassen das Gespräch und die empfindsame Beobachtung in der praktischen Eutonie-Arbeit.

### 5.3 Das Gespräch

Bei der ersten Begegnung bittet die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie die Klient/in, ihre Motivation, ihr Anliegen und ihre Erwartungen zu nennen. Diese können alle Lebensbereiche betreffen und sich auf unterschiedliche Weise auf den verschiedenen Ebenen des Menschseins äussern (körperlich, psychosomatisch, psychisch).

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie fragt nach, um das Anliegen der Klient/in genauer fassen und es in Zusammenhang mit ihrer ganzheitlichen Lebenssituation stellen zu können. Sie gibt der Klient/in damit Raum, von sich und ihrem Leben zu erzählen, was sie im Moment mitteilen möchte. Das erlebende Erzählen der Klient/in und das empfindsame Zuhören und Nachfragen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ermöglichen der Klient/in, Verbindungen herzustellen zwischen einem konkreten körperlichen oder psychischen Anliegen und den anderen Bereichen ihres Seins – auf körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller Ebene. Die praktische Eutonie-Arbeit setzt auf der körperlichen Ebene an und führt durch das bewusste Erleben zu einem persönlichen Prozess, der die Klient/in als Ganzes erfasst, mit all ihren Ebenen und allen Bereichen ihres Seins.

Gegebenenfalls bezieht die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie mit dem Einverständnis der Klient/in die Meinung der behandelnden Ärztin / des behandelnden Arztes oder anderer Fachpersonen mit ein.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie hört aufmerksam zu, mit ihrem ganzen Wesen. Sie öffnet alle ihre Sinne und Wahrnehmungsmöglichkeiten, um die Klient/in in ihrer Ganzheit möglichst differenziert und umfassend wahrzunehmen und zu verstehen.

Sie achtet unter anderem auf folgende Aspekte und Kriterien:

- Gesamterscheinung der Klient/in: Kleidung, Schuhe, Haare, Gesicht, Hände, Gepflegtheit, Sauberkeit
- Sprache: Klang, Aussprache, Wortwahl, Geschwindigkeit, Sinnhaftigkeit
- Gesichtsausdruck: Augen, Mimik, Kohärenz mit dem Gesprochenen
- Haltung und Bewegung, Zusammenhang mit dem Gesprochenen
- Tonus: Tonus-Zustand, Tonus-Spiel im Zusammenhang mit dem Gesprochenen
- Atmung: Rhythmus, Geschwindigkeit, Ausdehnung der Atembewegung im Körperraum
- Emotionaler Ausdruck, Zusammenhang mit dem Gesprochenen

## **5.4 Beobachtungen bei der praktischen Eutonie-Arbeit**

Für die weitere Befunderhebung schlägt die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie der Klient/in unterschiedliche Situationen direkter Körpererfahrung und Körperwahrnehmung vor. Die Beobachtungen und Wahrnehmungen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und das Erleben der Klient/in bilden gemeinsam die praktische Befunderhebung.

### **5.4.1 Kriterien zur Befunderhebung**

Die drei Prinzipien der Eutonie, die «Berührung», der «Kontakt» und der «Transport», bilden das Beobachtungsraster. Dieses Raster bietet genaue Beobachtungskriterien und ermöglicht eine differenzierte Einschätzung des momentanen Zustandes der Klient/in in ihrer Ganzheit.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie achtet insbesondere auf folgende Aspekte:

- Beziehung mit dem Boden, Auflagen des Körpers am Boden, Gewichtsverteilung am Boden
- Beziehung mit dem umgebenden Raum, mit Gegenständen, mit anderen Personen
- Bewegung und Aufrichtung: Halt am Boden, statisches und dynamisches Gleichgewicht, Zusammenspiel der verschiedenen Körperteile, Zusammenspiel der verschiedenen Körperstrukturen
- Wirkung der Schwerkraft durch den Körper, Durchlässigkeit von Knochen und Gelenken
- Spannungszustand der Muskulatur, Qualität der weichen Gewebe
- Tonus-Geschehen
- Atmung
- Durchblutung, Lymphfluss
- Qualität der Haut
- Präsenz im Körperraum, Ausstrahlung im Aussenraum

#### **5.4.2 Instrument der Befunderhebung**

Das Instrument der Befunderhebung ist die zugleich differenzierte und ganzheitliche Wahrnehmung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie. Sie nutzt dabei alle ihre Sinne, alle ihre Wahrnehmungsmöglichkeiten und alle ihre Empfindungskompetenzen.

#### **5.4.3 Ablauf der Befunderhebung**

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie schlägt der Klient/in unterschiedliche praktische Körpererfahrung vor und begleitet sie zum Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers in Beziehung mit dem Boden und dem Aussenraum.

Der Einstieg gestaltet sich je nach Klient/in unterschiedlich:

- Im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen
- In Ruhe oder in Bewegung
- Mit oder ohne direkte Berührung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie
- Mit verbaler Anleitung und empfindsamer Begleitung

### **5.5 Befunderhebung und Entwicklung**

Das Gespräch und die erste praktische Eutonie-Arbeit ermöglichen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie, alle Informationen zu sammeln, die sie braucht, um die Klient/in in ihrem therapeutischen und persönlichen Entwicklungsprozess zu führen und zu begleiten.

Das eigene Erleben und Wahrnehmen der Klient/in während der Befunderhebung und die Begleitung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ermöglichen der Klient/in, ihr ursprüngliches Anliegen besser zu verstehen, es körperlich genauer zu fassen und es in Zusammenhang mit ihrer ganzheitlichen Lebenssituation zu stellen (körperlich, psychisch, familiär, beruflich, sozial usw.).

Die Begegnung, das Gespräch und das körperliche Erleben bewirken bereits eine von innen spürbare und von aussen wahrnehmbare Veränderung der Klient/in in ihrer Beziehung zum Boden, ihrer körperlichen Präsenz, ihrem Tonus-Zustand und ihrer allgemeinen Befindlichkeit.

Das Gespräch, die praktische Eutonie-Arbeit und die Entwicklung gestalten von Anfang an gemeinsam den dynamischen therapeutischen Prozess in der Eutonie, den dynamischen Entwicklungsprozess der Klient/in.

## 5.6 Befunderhebung bei Kindern und Jugendlichen

Die Formen, Kriterien und Instrumente der Befunderhebung bei Kindern und Jugendlichen (von 0 bis 18 Jahren) sind die gleichen wie bei Erwachsenen, mit folgenden Besonderheiten:

Das Gespräch findet in der Regel mit dem Kind / dem Jugendlichen und seinen Eltern statt. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie achtet sowohl auf das Kind / den Jugendlichen als auch auf seine Eltern und bezieht die familiäre Dynamik mit ein.

Je nach Alter des Kindes / des Jugendlichen und in Bezug zur Problematik stellt die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie weitere Fragen

- Zu Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit
- Zum Verhalten im Bereich der grundlegenden Lebensfunktionen: essen, verdauen, ausscheiden, schlafen, weinen, schreien, lachen
- Zur psychomotorischen Entwicklung: liegen, bewegen, drehen, sitzen, krabbeln, stehen, gehen
- Zur Sprachentwicklung und zur verbalen Kommunikation
- Zum sozialen Verhalten zu Hause, in der Schule und mit Gleichaltrigen
- Zum schulischen und ausserschulischen Lernen

Diese Fragen ermöglichen der/dem KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie, das Kind / den Jugendlichen in seiner Ganzheit und in seiner aktuellen Lebenssituation zu erfassen. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie verbindet das, was im Gespräch genannt wird, mit dem, was sie auf körperlicher Ebene beobachten und wahrnehmen kann.

Die anschliessende praktische Eutonie-Arbeit gestaltet sich je nach Kind / Jugendlichen und seiner momentanen Verfassung ganz unterschiedlich.

## 6 Das Therapiekonzept – die praktische Eutonie-Arbeit

### 6.1 Einleitung

Der Weg der Eutonie und ihr grundlegendes Therapiekonzept sind in den drei Prinzipien der Eutonie enthalten: «Berührung», «Kontakt» und «Transport». Sie bilden den Rahmen, geben Orientierung und richten den therapeutischen Prozess aus. Der individuelle Weg aber gestaltet sich in der Zusammenarbeit von KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und Klient/in und nimmt eine immer wieder neue, ganz persönliche und einzigartige Form an.

### 6.2 Das grundlegende Therapiekonzept

Die Eutonie führt zum körperlichen Wahrnehmen, Empfinden und Erleben. Das Erkunden der wahrnehmbaren Wirklichkeit und das Anerkennen der Wirklichkeit der Wahrnehmungen führen zu einem neuen Bewusstsein und bewirken einen Transformationsprozess des Menschen auf allen Ebenen seines Wesens bis in sein körperliches Sein.

Die wirkende Kraft der Eutonie-Arbeit ist das Bewusstsein. Das bewusste körperlich-ganzheitliche Erleben ermöglicht, sich mit dem eigenen inneren Wissen und der Dynamik des Lebendigen zu verbinden.

Die Eutonie bezieht die Selbstregulierung des Körpers bewusst mit ein und unterstützt seine Heil- und Lebenskräfte. Sie führt zu einem persönlichen Entwicklungsprozess und fördert die Genesung des Menschen im umfassendsten Sinne.

### 6.3 Die drei Prinzipien der Eutonie

Die drei Prinzipien der Eutonie bieten einen Rahmen, der ermöglicht, sich mit der Vielschichtigkeit und Komplexität der Wirklichkeit auseinanderzusetzen und das Bewusstsein seiner selbst in der Welt zu entwickeln. Er gibt zugleich Raum für das persönliche und in jedem Moment einzigartigen Wahrnehmen, Empfinden und Erleben.

#### 6.3.1 Die Berührung

Definition: « Die Berührung ist die bewusste Präsenz des Menschen im ganzen Volumen seines Körpers (Innenraum und Haut). »

Die Arbeit im Bereich «Berührung» umfasst den eigenen Körper und seine Beziehung mit dem Boden:

- Der Boden, das Gewicht: Der Körper legt sich am Boden ab, er findet Halt am Boden. Das Gewicht überträgt sich auf den Boden. Der Boden trägt den Menschen.



- Die Haut: Die Haut bildet die Oberfläche und Hülle des Körpers. Sie ist ein grosses Sinnesorgan. Der Tastsinn ermöglicht, sowohl den eigenen Körper als auch die Aussenwelt wahrzunehmen. Die Haut ist die Grenze zwischen innen und aussen, trennt und verbindet, gibt Schutz und ermöglicht Austausch, Kommunikation.
- Die Muskulatur: Die Muskulatur steht im Dienste der Bewegung, der Aufrichtung und der Tätigkeit. Sie ist gleichzeitig Sinnesorgan. Durch das Tonus-Geschehen wird sowohl das Innenleben als auch das Geschehen im Aussen spür- und wahrnehmbar.
- Die Knochen: Die Knochen sind die feste Struktur des Körpers. Sie ermöglichen die Aufrichtung, die Bewegung im Raum und das Handeln. Die Kräfte, insbesondere Zug und Druck, wirken durch die Knochen und Gelenke hindurch in beide Richtungen, zum Boden und in den Raum.
- Der Körperraum: Der Körperraum umfasst die Körperstrukturen mit ihrer Form, ihren Bewegungen, ihrer Ausrichtung im Raum und ihrem Zusammenspiel, sowie ihren spezifischen grob- und feinstofflichen Eigenschaften.

### 6.3.2 Der Kontakt

Definition: « Der Kontakt ist das bewusste Erweitern der Präsenz über die Körpergrenze (die Haut) hinaus in den Aussenraum. Der Kontakt schliesst die Berührung mit ein. »

Die Arbeit im Bereich «Kontakt» umfasst die Bewegung und die Beziehung mit dem Aussenraum:

- Bewegung im Raum: Die Bewegung im Aussenraum bewirkt eine Tonus-Veränderung im Körper. Die innerliche Tonus-Anpassung verändert die Qualität der Bewegung im Aussenraum.
- Kontakt mit dem Boden, mit Gegenständen und mit dem Raum: Das Erweitern der Körperpräsenz in den Aussenraum erhöht die Durchlässigkeit im Körperraum und bewirkt einen Tonus-Ausgleich. Bewegung und Aufrichtung im Raum werden leichter und freier.

### 6.3.3 Der Transport

Definition: « Der Transport ist das bewusste Nutzen des Aufrichte-Reflexes. Der Transport schliesst die Berührung und den Kontakt mit ein. »

Die Arbeit im Bereich «Transport» umfasst die Bewegung und die Aufrichtung im Spiel mit der Schwerkraft:

- Aufrichtung: Die Präsenz im Körperraum, die differenzierte Wahrnehmung der Körperstrukturen, der Kontakt mit dem Boden und dem Aussenraum führen zu einer Tonus-Regulierung. Im lebendigen Spiel mit der Schwerkraft wirken die Kräfte durch den Körperraum hindurch, insbesondere und immer präziser und deutlicher durch die feste Struktur von Knochen und Gelenken. Das Wesen des Menschen zeigt sich, nimmt Gestalt an und drückt sich aus.
- Kontakt mit Personen: Das Bewusstsein seiner selbst in der Aufrichtung ermöglicht, sich dem andern zu öffnen und ihn in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Ein gegenseitig bereichernder Austausch und ein gemeinsames Wirken in der Welt werden möglich.

## 6.4 Der Tonus und die bewusste Tonus-Regulierung

Jede Lebensaktivität manifestiert sich im Tonus. Der Tonus spiegelt in jedem Moment sowohl das Innenleben des Menschen in seiner körperlich-seelisch-geistigen Einheit als auch seine lebendige Beziehung mit der Aussenwelt. Die Tonus-Regulierung wird von der Tonus-Funktion gesteuert, die zum vegetativen Nervensystem gehört. Das Tonus-Geschehen umfasst alle Tonus-Bewegungen.

### Der Tonus

Der Tonus ist die Spannung der Gewebe des ganzen Körpers. Er befindet sich in fortwährender Interaktion mit dem, was im Körper geschieht (Lebensfunktionen, aktive Bewegungen, Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken usw.) und mit dem, was in der äusseren Umgebung geschieht (insbesondere in der Begegnung mit anderen Menschen).

Das Tonus-Geschehen umfasst alle Tonus-Zustände und Tonus-Bewegungen des lebendigen Organismus. Die Tonus-Regulierung wird von der Tonus-Funktion des vegetativen Nervensystems gesteuert. Sie kann bewusst wahrgenommen und beeinflusst werden. Die praktische Eutonie-Arbeit setzt auf dieser Ebene an.

Das Tonus-Spiel kann von Tonus-Unausgeglichenheiten und Tonus-Fixierungen behindert werden. Die Tonus-Unausgeglichenheiten und Tonus-Fixierungen behindern nicht nur die Tonus-Funktion sondern auch die anderen Selbstregulierungs-Kräfte des Menschen.

Die praktische Eutonie-Arbeit fördert den Tonus-Ausgleich und die Tonus-Flexibilität. Sie unterstützt damit die Selbstregulierung des Menschen und sein dynamisches Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit.

In der Eutonie werden folgende Tonus-Bewegungen und Tonus-Zustände unterschieden und benannt:

- Tonus-Spiel: alle Tonus-Bewegungen
- Tonus-Veränderungen: Entwicklung des Tonus
- Tonus-Austausch, Tonus-Wechselspiel: der eigene Tonus beeinflusst den Tonus eines anderen Menschen (oder anderen Lebewesens) und wird vom Tonus des anderen Menschen (oder anderen Lebewesens) beeinflusst.
- Tonus-Einfluss: der Tonus eines Menschen (Lebewesens) wirkt auf den Tonus eines anderen Menschen (Lebewesens)
- Tonus-Imitation: der Tonus eines Menschen (Lebewesens) verhält sich wie der Tonus eines anderen Menschen (Lebewesens)
- Tonus-Übertragung: der Tonus von mehreren Menschen (Lebewesen) reagiert miteinander und aufeinander und entwickelt eine gleiche Dynamik (z.B. ansteckendes Lachen oder Zuschauer bei einem Fussball-Spiel)
- Tonus-Anpassung: der Tonus stellt sich auf die Situation ein, passt sich dem inneren und äusseren Geschehen an
- Tonus-Dialog: aktive und bewusste Interaktion auf der Tonus-Ebene, aktiver und bewusster Tonus-Austausch
- Tonus-Unausgeglichenheit: Tonus-Ungleichheit, Tonus-Ungleichgewicht. Zu viel Spannung in gewissen Bereichen und zu wenig Spannung in anderen Bereichen. Tonus-Unausgeglichenheiten finden sich auf der Ebene eines einzelnen Muskels, einer Muskelgruppe, einer Körperregion oder des ganzen Körpers.
- Tonus-Ausgleich: der Tonus des ganzen Körpers gleicht sich aus, die Spannung ist im ganzen Körper gleich hoch

- Tonus-Gleichgewicht: ausgeglichene Spannung, ausgeglichener Tonus im ganzen Körper
- Tonus-Fixierung: die Körperspannung ist fixiert, der Tonus kann sich nicht verändern, er kann weder steigen noch sinken noch sich der Situation anpassen
- Tonus-Flexibilität: Tonus-Beweglichkeit. Fähigkeit eines ausgeglichenen Tonus, frei zu spielen. Der Gesamtkörper-Tonus kann steigen oder sinken und sich der gegenwärtigen Situation anpassen
- Tonus-Regulierung: Bewusstes Einwirken auf den Tonus. Ausgleichen des eigenen Tonus, Anpassen des Tonus an die Situation, bewusste Tonus-Veränderung

Die praktische Eutonie-Arbeit ermöglicht, das Tonus-Geschehen wahrzunehmen, die Tonus-Funktion zu unterstützen und den eigenen Tonus bewusst zu regulieren.

Die Eutonie arbeitet bewusst mit den Tonus-Phänomenen. Sie unterstützt die Tonus-Regulierung und strebt einen ausgeglichenen und flexiblen Tonus an, der sich optimal den Gegebenheiten des Augenblicks anpassen kann.

Die Grundlage der praktischen Eutonie-Arbeit und des therapeutischen Prozesses in der Eutonie ist das natürliche Tonus-Wechselspiel, der aktive Tonus-Dialog und die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie:

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie öffnet sich für den Tonus-Austausch, nimmt die Tonus-Einflüsse auf und beobachtet die Tonus-Veränderungen in sich selber. Sie reguliert ihren eigenen Tonus bewusst und passt ihn der gegenwärtigen Situation an. Sie öffnet sich für den Tonus-Dialog und regt ihn aktiv an. Der Tonus der Klient/in antwortet auf die Tonus-Veränderungen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie. Die Klient/in richtet ihre Aufmerksamkeit auf ihre Empfindungen und öffnet sich für die Tonus-Veränderungen, die in ihr geschehen. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie begleitet die Klient/in in ihrem Erleben und führt sie zum aktiven Mitgestalten des dynamischen Prozesses von Tonus-Wechselspiel und ganzheitlichem Ausgleich.

Der natürliche Tonus-Austausch und die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ermöglichen der Klient/in (sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenstunde), sich auf den persönlichen Prozess einzulassen, der mit dem dynamischen Prozess der Tonus-Regulierung einhergeht.

Auf der Grundlage des eigenen körperlichen Erlebens in Begleitung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und mit Hilfe der Arbeitsmittel der Eutonie, lernt die Klient/in, ihren eigenen Tonus immer bewusster zu regulieren, auch im Alltag.

## **6.5 Die Arbeitsweisen der Eutonie**

Die praktische Eutonie-Arbeit umfasst drei unterschiedliche und spezifische Arbeitsweisen. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie wählt die Arbeitsweise, die dem Anliegen der Klient/in entspricht und ihren therapeutischen und persönlichen Entwicklungsprozess am besten unterstützt.

### **6.5.1 Die verbale Anleitung der Eutonie**

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie formuliert verbale Anleitungen zum körperlichen Erkunden, Erleben und Erfahren mit Hilfe von Bewegung, Berührung (mit dem Boden,

mit der Wand oder mit einem Gegenstand) und Beobachtung der Empfindungen in Ruhe. Die verbale Anleitung unterscheidet und benennt die Aktivität (Bewegung, Berührung, Ruhe), das Beobachten der körperlichen Auswirkungen und das Wahrnehmen des Erlebens auf den verschiedenen Ebenen des Seins.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt und begleitet die Klient/in in ihrem Erkunden, Erleben, Verstehen und Integrieren.

### **6.5.2 Die Eutonie-Behandlung**

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt die Klient/in zum körperlichen Erkunden, Erleben und Erfahren mit Hilfe von Berührung und passiver Bewegung (mit den Händen, durch die Kleidung der Klient/in hindurch). Die Klient/in nimmt aktiv teil, indem sie sich für die unterschiedlichen Berührungen und passiven Bewegungen öffnet, sie annimmt und in sich wirken lässt. Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf die körperlichen Prozesse, die in ihr aktiv sind, und auf das Erleben auf den verschiedenen Ebenen ihres Seins.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt und begleitet die Klient/in in ihrem Erkunden, Erleben, Verstehen und Integrieren.

### **6.5.3 Die Bewegungsstudie der Eutonie**

Bewegungsstudien können alleine, zu zweit, zu dritt oder in der Gruppe gestaltet werden. Die Klient/in/nen nehmen das gemeinsam mit der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie gewählte Thema auf und erkunden es in Bewegungsimprovisationen. Ausgehend von den Bewegungsimprovisationen wird eine Bewegungsform erarbeitet, eine Choreographie. Die Form wird wiederholt, ausgearbeitet, eingeübt, bewusst gelebt und integriert. Die Choreographie wird anschliessend vor Publikum aufgeführt, in der Offenheit für die lebendige Dynamik des augenblicklichen Geschehens.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt und begleitet die Klient/in/nen in ihrem Erkunden, Erleben, Verstehen und Integrieren.

## **6.6 Die praktische Eutonie-Arbeit**

Jede Arbeitsweise der Eutonie verfügt über ihre spezifischen Arbeitsmittel. Diese bieten eine Vielzahl konkreter Möglichkeiten, sich selber in Beziehung mit dem Boden und dem Aussenraum in Bewegung und in Ruhe auf unterschiedlichste Weise zu spüren, zu erleben und zu erfahren.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie passt die Arbeitsweise und die Arbeitsmittel dem momentanen Zustand und der Entwicklung der Klient/in bzw. der Gruppe an. Die praktische Eutonie-Arbeit bedarf einer lebendigen Vermittlung, der Präsenz und dem Bewusstsein der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie. Das von der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie begleitete körperliche Erleben und Erfahren ermöglicht der Klient/in bzw. den Klient/innen einer Gruppe, mit der Arbeitsweise der Eutonie vertraut zu werden, ihre Arbeitsmittel kennen zu lernen und selbständig mit der Eutonie zu arbeiten. Die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt zu einem therapeutischen Prozess in der Eutonie und zu einem persönlichen Entwicklungsprozess der Klient/in, sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenstunde.

### 6.6.1 Die Arbeitsmittel der verbalen Anleitung der Eutonie

- Spontane Bewegung: Bewegungen, die aus dem Bedürfnis des Körpers hervorgehen
- Strecken, frei und geführt: Bewegungen, die die Elastizität der Muskulatur und das Gleiten der Bindegewebe fördern
- Berührung mit dem Boden, mit der Wand, mit einem Gegenstand, mit der Luft, eines Körperteils mit einem andern – in Bewegung und in Ruhe
- Kontakt mit dem Boden, mit der Wand, mit einem Gegenstand, mit dem Raum – in Bewegung und in Ruhe
- Repousser: Druck gegen einen äusseren Widerstand geben und den Gegendruck in sich hinein und durch sich hindurch wirken lassen, insbesondere durch Knochen und Gelenke
- Zeichnen: die Bewegung von einem bestimmten Körperteil aus ansetzen und den Weg der Bewegung im Raum (die Zeichnung) bewusst wahrnehmen
- Verlängerung: Erweitern der körperlichen Präsenz in eine bestimmte Richtung im Aussenraum – mit und ohne Gegenstand, in Ruhe und in Bewegung
- Pendeln, Kreisen, Schaukeln: unterschiedliche Formen von Spiel mit Gewicht und Gleichgewicht
- Aktiv-passiv: bewusstes Unterscheiden von aktiven und passiven Phasen einer Bewegung
- Kontrollierte Bewegung
- Kontrollpositionen: 12 definierte Positionen, mit Variationen
- Inventar: Benennen der verschiedenen Körperteile, systematisches Erkunden des ganzen Körpers anhand eines ausgewählten Aspektes (z.B. in Ruhe die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Auflageflächen des Körpers am Boden richten oder in Bewegung die Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Gelenke erkunden)
- Durchströmen: mit der Aufmerksamkeit durch den Körperraum wandern
- Intention: eine Bewegung spüren und vorbereiten, ohne sie auszuführen
- Mikrobewegung: kleine Bewegung im Körperinnenraum, ohne Bewegung im Aussenraum
- Knochengleiten: Gleiten eines Knochens, im Körperinnenraum
- Bewegungsimprovisation mit einem Thema: Bewegung im Raum
- Freie Bewegung: in einem zeitlich und räumlich festgelegten Rahmen freie Bewegungen entstehen lassen

### 6.6.2 Die Arbeitsmittel der Eutonie-Behandlung

- Einfache Berührung
- Leichte streichende Berührung
- Klöpfeln
- Neutraler Kontakt, ableitender Kontakt, stimulierender Kontakt
- Kontakt mit der Haut, den weichen Geweben, den Knochen
- Double prise: Berührung gleichzeitig im Becken- und Rückenbereich

- Durchströmen: mit der Aufmerksamkeit von der Berührung der einen Hand durch den Körperraum der Klient/in zur Berührung der anderen Hand wandern
- Pulsieren: grossflächig einen leichten Druck geben und wieder auflösen, in Verbindung mit der Atembewegung
- Einfacher Druck
- Dynamischer Druck
- Ziehen / Dehnen von Muskulatur und Bindegewebe
- Vibrationen: insbesondere durch die Knochen
- Passive Bewegung von einzelnen Körpersegmenten
- Passive Bewegung des ganzen Körpers
- Rollende Bewegung am Boden
- Passives Dehnen
- Kreisende Bewegung

### **6.6.3 Die Arbeitsmittel der Bewegungsstudie der Eutonie**

Bewegungsstudien alleine, zu zweit, zu dritt, in einer selbstgeführten Gruppe und in einer Gruppe, die von einer aussenstehenden Person geführt wird

- Bewegungs-Improvisation mit einem Thema
- Bewegungsgestaltung ausgehend von der Bewegungsimprovisation
- Wiederholen und bewusstes Integrieren der Form, mit der Offenheit für die lebendige Dynamik des Augenblicks
- Aufführung der Choreographie vor Publikum, mit der Offenheit für die Dynamik des Lebendigen im gegenwärtigen Augenblick

### **6.6.4 Das Eutonie-Material**

Der Gebrauch von Gegenständen in der praktischen Eutonie-Arbeit bereichert das körperliche Erleben und Erfahren. Die unterschiedlichen Gegenstände wecken das Interesse, regen die Kreativität an und bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, die praktische Eutonie-Arbeit zu variieren und immer wieder neu zu gestalten.

Die materiellen Qualitäten der Gegenstände stehen im Vordergrund:

- Material
- Grösse
- Form
- Oberflächenbeschaffenheit
- Konsistenz
- Gewicht
- Farbe

- Geruch
- Klang, Geräusch

Den Grundstock des Eutonie-Materials bilden:

- Tennisbälle
- Bambusstäbe
- Kastaniensäckchen

Die erweiterte Auswahl umfasst:

- Hocker und Stühle
- Bälle unterschiedlicher Art
- Bambusstäbe und Stöcke unterschiedlicher Art
- Kissen und Säckchen mit unterschiedlicher Grösse, Form, Farbe, Material, Gewicht und mit unterschiedlichem Inhalt: Kastanien, Kirschkerne, Getreide-Spreu, Sand, Wolle usw.
- Halbrund-Hölzer, halbe Bambusstäbe, ganze und halbe Kartonrollen
- Reifen und Ringe
- Seile aus Wolle oder Hanf
- Schaumstoff-Würfel, Holzblöcke
- Gefässe unterschiedlicher Art
- Kleine Gegenstände : Kastanien, Bambusstücke, Glasperlen, Steine
- Decken, Schale, Stoffe

Weitere Gegenstände und Materialkombinationen sind möglich.

### **6.6.5 Körperliche Erfahrung und Gespräch**

Das Gespräch und das empfindsame Zuhören der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ermöglichen der Klient/in in der Einzelstunde und in der Gruppe, ihr Erleben auszudrücken und dadurch noch bewusster zu integrieren.

## 6.7 Wirkungsweise

Die praktische Eutonie-Arbeit

- Stimuliert die Oberflächen- und Tiefensensibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit
- Stärkt die Präsenz im eigenen Körperraum und fördert die Ausstrahlung in den Aussenraum
- Stärkt den Kontakt mit dem Boden und fördert den Austausch mit der Umgebung
- Unterstützt die Selbstregulierung des Körpers: die Atmung, die Kreisläufe (Blutkreislauf, Lymphfluss, Energiefluss) und die Tonus-Funktion
- Bewirkt einen Spannungsausgleich und steigert die Tonus-Flexibilität
- Stimuliert die Lebenskräfte, die Regenerations- und Heilkräfte des Körpers
- Unterstützt das dynamische Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit und stärkt die Genesungskompetenz
- Ermöglicht, sich zu erholen und neue Kräfte zu schöpfen: steigert die Qualität der Ruhe
- Führt dazu, sich leichter und freier zu bewegen: steigert die Qualität der Bewegung
- Hilft, die eigene natürliche Aufrichtung wieder zu finden: steigert die Qualität der Aufrichtung im Liegen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung
- Stärkt den inneren Halt und die innere Sicherheit
- Bietet die Möglichkeit, sich nach innen und nach aussen zu öffnen: sich selber bewusst zu werden und eine bewusste Beziehung mit dem Boden, mit dem Aussenraum, mit dem andern Menschen und mit der Welt zu entwickeln.

## 6.8 Ziele

Ziele der Eutonie:

- Den eigenen Körper besser spüren, kennen und verstehen lernen – sich selber spüren, sich selber begegnen, sich mit sich selber verbinden
- Sich auf den Boden abstützen, den Halt am Boden und die Unterstützung des Bodens bewusst nutzen
- Sich selber und die Umwelt in der jetzigen Situation und im lebendigen Austausch wahrnehmen
- Präsenz, Achtsamkeit und Bewusstsein entwickeln
- Die eigenen körperlichen Gewohnheiten, Haltungen und Bewegungen erkennen, Achtsamkeit für den eigenen Körper in Beziehung mit dem Boden entwickeln
- Körpergerechte Bewegung und Aufrichtung in Beziehung mit dem Boden und in Übereinstimmung mit der Anatomie und der Physiologie des Körpers fördern
- Die Selbstregulierungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers erleben und bewusst nutzen, die Lebensprozesse fördern
- Das dynamische Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit erleben, die Gesundheit fördern, die Genesungskompetenz des Körpers stärken



- Die eigenen Verhaltens- und Lebensweisen, den Umgang mit sich selber, die eigenen Sicht- und Handlungsweisen mit ihren gesundheitsbeeinträchtigenden und gesundheitsfördernden Auswirkungen wahrnehmen, erkennen und annehmen
- Die körperlich-geistig-seelischen Herausforderungen des Lebens (Gesundheits- und Entwicklungseinschränkungen, Belastungen, Behinderungen, Schmerzen, Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit und der Lebensfreude) wahrnehmen, ganzheitlich erfassen und annehmen
- Die eigenen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung im umfassendsten Sinne erleben und erfahren, die eigenen Ressourcen entdecken
- Sich der eigenen Wahlmöglichkeit bewusst werden, Eigenverantwortung für sich selber und für das eigenen Handeln in der Welt übernehmen
- Vertrauen, Mut und Kraft zur Veränderung aufbauen, sich für Veränderung und Entwicklung öffnen
- Sich auf die eigenen Kompetenzen abstützen, die eigenen Ressourcen bewusst nutzen, das eigene Potential an Genesungs-, Gesundheits- und Lebenskraft entfalten
- Die Kompetenz entwickeln, auf körperlich-geistig-seelische Herausforderungen unterschiedlichster Art bewusst, körpergerecht, kreativ und situationsangepasst zu antworten
- Wege suchen und finden, bestmöglich mit Schwierigkeiten umzugehen (mildern, lindern) bzw. sie so weit wie möglich aufzulösen (genesen)
- Körperliche, geistige und seelische Kraft, innere Stabilität und Flexibilität entwickeln
- Die eigene Kreativität entwickeln, die eigene Spontaneität und Vitalität leben
- Die Grenzen zwischen sich selber und dem andern klären, Differenzierung und Individuation fördern, die zwischenmenschlichen und sozialen Kompetenzen entwickeln
- Zu sich selber stehen, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen erkennen, sie kommunizieren und leben
- Sich seiner selbst in der Welt bewusst werden, seinen Platz einnehmen, sich ausdrücken und einbringen
- Selbständigkeit entwickeln und damit die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Leben und Wirken in dieser Welt zu übernehmen
- Die Lebensqualität steigern

## 6.9 Der therapeutische Rahmen

Beim ersten Treffen wird im gemeinsamen Gespräch der therapeutische Rahmen festgelegt. Er kann im Verlauf der Zusammenarbeit im gegenseitigen Einverständnis angepasst werden:

- Gruppen- oder Einzelstunde
- Ort, Dauer, Häufigkeit und Regelmässigkeit der Eutonie-Stunden
- Anzahl der Stunden, Dauer der therapeutischen Zusammenarbeit
- Kosten, Zahlungsmodus, Honorarrechnung, Rückerstattung durch die Krankenkassen
- Regeln der Terminabsprache, Annullierungs-Bedingungen
- Kleidung

- Schweigepflicht

Der therapeutische Rahmen umfasst folgende Verantwortlichkeiten der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie gegenüber der Klient/in:

- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie begegnet der Klient/in in einer offenen und empathischen Haltung. Sie achtet ihre Meinung, ihre Werte, ihre Würde und ihre Integrität.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie stellt sich auf die Klient/in ein und nimmt sie so an, wie sie ist: unabhängig von Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Herkunft, sozialem Umfeld, Nationalität, Religion, Ethik und politischen Überzeugungen.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ist sich ihrer Kompetenzen bewusst und hält ihre eigenen persönlichen und beruflichen Grenzen ein.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie erstellt keine Diagnosen und empfiehlt der Klient/in, sich bei Bedarf an eine Ärztin / einen Arzt oder eine andere Fachperson zu wenden.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie setzt alle ihre beruflichen Kompetenzen ein, um die Klient/in in ihrem therapeutischen Prozess zu führen und zu begleiten.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt die Klient/in zum Erleben, Entdecken und Nutzen ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen, und unterstützt sie auf ihrem Weg zu einem dynamischen Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie arbeitet effizient und zielorientiert. Wenn die Klient/in einen für sie zufriedenstellenden Grad von Wohlbefinden erreicht hat, findet die therapeutische Begleitung einen Abschluss.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt eine Dokumentation und hält den therapeutischen Prozess der Klient/in schriftlich fest.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie hält sich an die Schweigepflicht. Sie bittet die Klient/in um ihr Einverständnis, bevor sie Informationen aus der therapeutischen Zusammenarbeit an andere Fachpersonen weiter gibt.

Der therapeutische Rahmen umfasst folgende Verantwortlichkeiten der Klient/in gegenüber der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie:

- Die Klient/in hält sich an die Abmachungen, die zu Beginn der therapeutischen Zusammenarbeit im gegenseitigen Einverständnis festgelegt wurden.
- Die Klient/in lässt sich auf den Prozess ein und gestaltet ihn aktiv mit.
- Die Klient/in teilt mit, wenn sie sich in der therapeutischen Zusammenarbeit nicht wohl fühlt, und bietet somit die Möglichkeit, die Rahmenbedingungen und die therapeutischen Vorgehensweisen zu besprechen und neu abzustimmen.
- Die Klient/in teilt mit, wie sie sich fühlt und wie es ihr geht, und ob sie die therapeutische Zusammenarbeit weiterführen oder abschliessen möchte.

## 6.10 Informationen, aktive Teilnahme und praktische Arbeit

Zu Beginn der therapeutischen Zusammenarbeit erläutert die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie den Ablauf der Eutonie-Stunden. Die Arbeitsvorschläge passen sich den Bedürfnissen, der Entwicklung und dem Erleben der Klient/in in der Einzelstunde oder der Klient/in/nen in der Gruppenstunde an. Jede Eutonie-Stunde wird sich unterschiedlich entwickeln und neu gestalten.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie erklärt das Vorgehen und die Wirkungsweise der Eutonie und legt dar, wie sie auf das Anliegen der Klient/in eingehen wird, welche Aspekte direkt und welche indirekt angegangen werden.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie erläutert die Möglichkeiten und die Grenzen des therapeutischen Prozesses in der Eutonie. Gewisse Wirkungen der Eutonie-Arbeit sind unmittelbar spürbar, andere nach der Stunde und wieder andere erst längerfristig.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie betont, dass die Eutonie-Arbeit eine aktive Teilnahme der Klient/in fordert. Die Klient/in steht im Zentrum ihres therapeutischen und persönlichen Entwicklungsprozesses.

## 6.11 Die vier Prozessphasen

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie arbeitet bewusst mit den vier Prozessphasen von Begegnen, Bearbeiten, Integrieren und Transferieren, sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenstunde.

- Begegnen: Die praktische Eutonie-Arbeit baut auf der Begegnung zwischen Klient/in und KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie auf. Der lebendige Austausch und der Tonus-Dialog sind die Grundlagen der praktischen Eutonie-Arbeit.
- Bearbeiten: Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie nimmt die Themen auf, die sich im Gespräch und im Erleben während der Stunde zeigen, und bietet mit der praktischen Eutonie-Arbeit Möglichkeiten, sie zu erleben, zu erfahren und zu bearbeiten.
- Integrieren: Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt die Klient/in in der Einzelstunde und die Klient/innen in der Gruppe zum eigenen Spüren und Wahrnehmen und begleitet sie in ihrem persönlichen Erleben, Verstehen und Integrieren.
- Transferieren: Am Anfang jeder Eutonie-Stunde (Einzel- und Gruppenstunde) fragt die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie nach, wie sich die / jede Klient/in nach der letzten Stunde gefühlt hat und wie es ihr seither ergangen ist. Das Gespräch und die anschliessende praktische Eutonie-Arbeit helfen, den Bezug zum Alltag in den verschiedenen Lebenssituationen herzustellen, damit die / jede Klient/in die erworbenen Erfahrungen und Erkenntnisse bewusst für sich selber nutzen kann.

Die Eutonie bewirkt ein Bewusstwerden und einen persönlichen Entwicklungsprozess der Klient/in in ihrer Ganzheit. Präsenz, Lebendigkeit und Lebensqualität im Alltag nehmen zu.

## 6.12 Fokus

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie führt und begleitet die Klient/in zu folgenden Themen:

- Den Dialog mit sich selber aufnehmen: die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper in Beziehung mit dem Boden lenken; Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Tonus-Veränderungen wahrnehmen.
- Den eigenen Körper in Beziehung mit dem Boden und der gegenwärtigen Situation bewusst wahrnehmen: das Realitäts- und Kohärenzgefühl stärken.
- Zu sich selber kommen: wahrnehmen und annehmen, was ist und was geschieht.
- Die eigenen Möglichkeiten zu Veränderung und Entwicklung erleben und anerkennen.
- Die Arbeitsvorschläge aufnehmen und selber damit arbeiten: Eigeninitiative, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung entwickeln und übernehmen.
- Sich den Lebensprozessen, sich selber und dem Austausch zwischen innen und aussen öffnen: Differenzierung und Zusammenspiel.
- Mit dem ganzen Körper leben, sich in den Lebensprozess hineingeben, in Übereinstimmung mit sich selber handeln.

## 6.13 Selbständigkeit, Autonomie

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie achtet darauf, kein Abhängigkeitsverhältnis in der therapeutischen Beziehung zu schaffen. Sie hilft der Klient/in, ihre Selbständigkeit und Eigenverantwortung zu entwickeln:

- Die Klient/in ist Subjekt, sie steht im Zentrum und gestaltet ihren persönlichen und therapeutischen Prozess aktiv mit.
- Sie erlebt das Wirken ihrer Selbstregulierungskräfte, öffnet sich für die eigenen Möglichkeiten und entdeckt ihr eigenes inneres Wissen.
- Sie lernt, sich auf sich selber abzustützen, die eigenen Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen, ihre Selbständigkeit zu entwickeln und ihr Leben zu gestalten.

## 6.14 Der therapeutische Prozess

Der therapeutische Prozess findet in einem zeitlichen Rahmen statt. Dieser Rahmen ermöglicht das Entstehen eines lebendigen und dynamischen therapeutischen Prozesses.

Das Gespräch am Anfang jeder Eutonie-Stunde und die anschliessende praktische Eutonie-Arbeit ermöglichen, die gemeinsame Arbeit einzuschätzen und anzupassen, die Veränderungen bewusst zu machen und anzuerkennen, den gegenwärtigen Prozess besser zu verstehen und zu unterstützen, sowie die Entwicklung wahrzunehmen und zu fördern.

Es ist möglich, dass sich im Laufe des therapeutischen Prozesses das ursprüngliche Anliegen verändert. In diesem Falle werden die Zielsetzungen und der zeitliche Rahmen gemeinsam neu festgelegt.

Die therapeutische Zusammenarbeit findet ihren Abschluss in einem gemeinsamen Gespräch, das die Entwicklung, den Prozess und den Weg der Klient/in anerkennt und würdigt. Im Idealfall wird die Entscheidung, die therapeutische Zusammenarbeit abzuschliessen, im gegenseitigen Einverständnis getroffen, aber sie kann auch von einer Seite aus getroffen werden.

## 7 Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen

### 7.1 Einleitung

Die praktische Eutonie-Arbeit begleitet den Menschen und bereichert seinen Lebensweg. Sie fördert die Präsenz, die Achtsamkeit und das Bewusstsein, sowie die Fähigkeit ein dynamisches Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit wiederherzustellen und aufrecht zu erhalten. Sie steigert die Lebensqualität des Menschen.

### 7.2 Der therapeutische Prozess und seine Grenzen

Der therapeutische Prozess in der Eutonie gestaltet sich im Zusammenwirken der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie, der Eutonie-Arbeit, der Klient/in mit ihrem Anliegen und dem Raum der Begegnung. Die Grenzen des therapeutischen Prozesses in der Eutonie werden von diesen verschiedenen Elementen und ihrem Zusammenwirken bestimmt.

#### 7.2.1 Persönliche Grenzen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie stützt sich auf ihre Sensibilität und ihre beruflichen Kompetenzen ab, um die Klient/in so stimmig wie möglich zu führen und zu begleiten. Sie achtet dabei auf sich selber und anerkennt ihre eigenen Grenzen.

- Die Fähigkeit und die Bereitschaft der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie zuzuhören, auf die Klient/in einzugehen und die Arbeitsvorschläge immer wieder neu anzupassen, sind nicht unbeschränkt.
- Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie kann sich auf körperlicher, psychischer, emotionaler, zwischenmenschlicher oder anderer Ebene nicht bereit oder nicht gewachsen fühlen, eine bestimmte Klient/in in ihrem therapeutischen Prozess zu begleiten.

Im Bewusstsein ihrer eigenen Grenzen kann die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie eine therapeutische Zusammenarbeit ablehnen, vorübergehend aussetzen oder beenden.

#### 7.2.2 Grenzen bezüglich körperlicher, psychischer oder anderer Symptome

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie kann Anzeichen oder Symptome der Klient/in wahrnehmen, die eine andere oder komplementäre Herangehensweise, Begleitung oder Behandlung erfordern, auf medizinischer, psychologischer, psychotherapeutischer oder anderer Ebene.

- In diesem Falle empfiehlt die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie der Klient/in, Kontakt mit Fachpersonen in anderen Bereichen des Gesundheitswesens aufzunehmen (Ärzte/Ärztinnen unterschiedlicher Ausrichtung, Psycholog/in, Psychotherapeut/in usw.)
- Wenn sich die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie überfordert fühlt, schliesst sie gemeinsam mit der Klient/in die therapeutische Zusammenarbeit ab und leitet die Klient/in an andere Fachpersonen im Gesundheitswesen weiter.

### 7.2.3 Grenzen bezüglich des Anliegens der Klient/in

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie handelt und bleibt im Rahmen der therapeutischen Eutonie-Arbeit.

- Wenn die Klient/in um Hinweise, Informationen oder Ratschläge bittet, die über den Rahmen der Eutonie-Arbeit hinausgehen, verweist die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie die Klient/in auf andere Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- oder Rechtswesen (Apotheker/in, Homöopath/in, Ernährungsberater/in, Heilpraktiker/in, Ärzte/Ärztinnen unterschiedlicher Ausrichtung, Psycholog/in, Psychiater/in, Sozialarbeiter/in, Jurist/in usw.)

### 7.2.4 Grenzen im Zusammenwirken von KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und Klient/in

Die Klient/in ist aufgefordert, aktiv in ihrem therapeutischen Prozess mitzuwirken. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie strebt danach, die Arbeitsvorschläge anzupassen und die Klient/in bestmöglich zu führen und zu begleiten.

- Die von der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie vorgeschlagene Vorgehensweise kann der Klient/in nicht entsprechen. In diesem Fall wird die Zusammenarbeit beendet.
- Wenn die Klient/in keine Wirkung spürt oder im Gegenteil sehr stark reagiert, suchen die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und die Klient/in gemeinsam mögliche Anpassungen. Wenn sie keinen befriedigenden Weg finden, wird die therapeutische Zusammenarbeit aufgeschoben oder abgeschlossen.

### 7.2.5 Grenzen bezüglich der Arbeitsweise der Eutonie

Die Eutonie steht allen Menschen offen, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Die Arbeitsweise der Eutonie entspricht aber nicht allen Menschen. Wenn sich die Klient/in nicht auf die praktische Eutonie-Arbeit einlassen kann, kann die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie sie nicht auf ihrem Weg begleiten. Eine Eutonie-Arbeit ist nicht möglich.

### 7.2.6 Grenzen im Raum der Begegnung

Der Raum der Begegnung zwischen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie und der Klient/in baut sich im gegenseitigen Hinein-Geben und Wirken-Lassen auf. Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie achtet auf den Raum der Begegnung, öffnet sich für eine lebendige Interaktion und fördert bewusst eine konstruktive Dynamik. Sie anerkennt zugleich die Eigendynamik des Begegnungsraumes, die durch die lebendige Interaktion zwischen den Menschen entsteht.

Die Eigendynamik des Begegnungsraumes kann den therapeutischen Prozess unterstützen und fördern oder ihn im Gegenteil behindern und verunmöglichen kann. Wenn sie dem Prozess nicht förderlich ist, wird die Zusammenarbeit beendet.

### 7.2.7 Kontraindikationen

Jede Person, die sich auf einen therapeutischen Prozess mit der Eutonie einlassen mag, kann mit der Eutonie begleitet werden. Die Indikation bezieht sich auf die Bereitschaft der Klient/in und nicht auf ihren Gesundheits- oder Krankheitszustand. Aus diesem Grund gibt es keine Kontraindikation in Bezug auf eine Pathologie.

## **8 Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen**

Diese Frage betrifft die Eutonie nicht.



## 9 Methodenspezifische Ressourcen

### 9.1 Einleitung und Erinnerung

Die Grundlage des therapeutischen Prozesses in der Eutonie und des Entwicklungsprozesses der Klient/in ist das natürliche Tonus-Wechselspiel und die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie.

### 9.2 Kompetenzen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie hat die Kompetenz, eine Klient/in oder eine Gruppe von Klient/in/nen in der praktischen Eutonie-Arbeit zu führen und sie mit der praktischen Eutonie-Arbeit in ihrem persönlichen und therapeutischen Prozess zu begleiten.

Die Kernkompetenz der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ist die eigene bewusste Tonus-Regulierung (siehe Kapitel 6.4).

### 9.3 Kenntnisse der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie

Zusätzlich zu den Basiskenntnissen des Tronc commun braucht die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie folgende spezifische Kenntnisse für die berufliche Ausübung der Eutonie:

Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers

- Die Haut, vertiefte Kenntnisse
- Der Bewegungsapparat, vertiefte Kenntnisse
- Das Skelett, spezifische und vertiefte Kenntnisse der Knochen und Gelenke

Entwicklung des Menschen

- Die ganzheitliche Entwicklung des Menschen durch seine körperliche Erfahrung, vertiefte Kenntnisse

Lernen

- Lernen durch körperliche Erfahrung, vertiefte Kenntnisse

Psychologie

- Der Weg von der körperlichen Erfahrung zum persönlichen Erleben, zum verbalen Ausdruck, zum bewussten Verstehen und zur gedanklichen Formgebung (Konzeptualisierung), vertiefte Kenntnisse

#### Kommunikation

- Bedeutung der körperlichen Dimension in der Kommunikation

#### Eutonie

- Die drei Prinzipien der Eutonie
- Die drei Arbeitsweisen der Eutonie
- Die spezifischen Arbeitsmittel der Eutonie
- Die Selbstregulierungs- und Lebensprozesse, die durch die Eutonie angeregt, unterstützt und gefördert werden

#### Naturgesetze

- Schwerkraft: Wirkung des Gewichts und Unterstützung des Bodens

#### Gesetze des Lebendigen

- Die Kraft des Lebendigen
- Das dynamische Gleichgewicht von Gesundheit und Krankheit
- Das Leben und Sterben, das Sterben gibt dem Lebendigen Raum
- Entwicklung, Wandlung, Transformation

#### Die Tonus-Funktion (siehe Anhang)

- Tonus-Austausch, Tonus-Anpassung, Tonus-Dialog
- Tonus-Fixierung, Tonus-Flexibilität
- Tonus-Regulierung

#### Die Plastizität des Gehirns

- Fähigkeit des Gehirns neue neuronale Verzweigungen und Verbindungen zu schaffen

### **9.4 Fertigkeiten der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie**

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie belebt ihre körperliche Präsenz, aktiv und bewusst. Sie:

- Bewohnt ihren eigenen Körperraum mit ihrer Präsenz
- Bewohnt und belebt ihre Auflagen am Boden
- Bewohnt und belebt bestimmte Körperstrukturen: die Haut, die Muskulatur, die Knochen
- Nimmt den Aussenraum (Boden, Raum, Person) bewusst wahr

- Nimmt den Austausch zwischen Innen- und Aussenraum bewusst wahr

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie belebt den Kontakt mit dem Aussenraum, aktiv und bewusst. Sie:

- Richtet ihre Aufmerksamkeit auf den Innenraum, den Aussenraum und den Austausch zwischen innen und aussen
- Gibt dem Austausch zwischen Körperraum und Aussenraum bewusst Richtung
- Erweitert ihre Körperpräsenz bewusst in bestimmte Richtungen des Aussenraums: in den Boden (unterschiedliche Richtungen), in den Raum (unterschiedliche Bereiche), zur anderen Person (unterschiedliche Körperstrukturen, Prozesse oder Phänomene)
- Wirkt bewusst auf die Dynamik im Aussenraum ein

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie bezieht die Naturgesetze und die Gesetze des Lebendigen bewusst mit ein. Sie:

- Nimmt die Wirkung der Naturkräfte wahr
- Lässt sich von den Naturkräften beleben
- Lässt die Naturkräfte bewusst wirken, insbesondere die Schwerkraft und die Unterstützung des Bodens
- Nutzt die Naturkräfte für Ruhe, Bewegung, Aufrichtung und Handlung

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie bezieht ihre Kenntnisse bewusst mit ein. Sie:

- Bringt die verschiedenen Kenntnisse miteinander in Beziehung, kombiniert und verbindet sie
- Belebt die Inhalte immer wieder neu, lässt sie in sich zusammen wirken

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie belebt den therapeutischen Prozess in der Eutonie, den persönlichen Entwicklungsprozess der Klient/in. Sie:

- Übernimmt die Rolle und die Verantwortung, die Klient/in in ihrem therapeutischen Prozess zu führen und zu begleiten
- Regt eine lebendige Dynamik von Erkunden, Erfahren und Entwickeln im therapeutischen Prozess an
- Nimmt das Thema der Klient/in auf und macht es auf körperlicher Ebene erfahrbar
- Richtet die Arbeit aus, wählt den Weg
- Wählt die Arbeitsweise (Berührung/Behandlung, verbale Anleitung, Bewegungsstudie) und die Ausrichtung
- Wählt aus der Vielfalt der spezifischen Arbeitsmittel der Eutonie dasjenige aus, das der gegenwärtigen Situation am besten entspricht
- Berührt und bewegt die Klient/in mit ihren Händen, gestaltet eine Eutonie-Behandlung
- Fasst den Arbeitsvorschlag in Worte, formuliert die verbalen Anleitungen

- Wählt und formuliert das Thema einer Bewegungsstudie
- Findet die stimmige Nähe / Distanz
- Erkennt den Prozess, der im Gang ist
- Unterstützt, begleitet und nährt den therapeutischen und persönlichen Entwicklungsprozess der Klient/in.

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie arbeitet bewusst mit der Tonus-Funktion. Sie:

- Beobachtet die Tonus-Veränderungen in sich selber
- Lässt das Tonus-Wechselspiel bewusst geschehen
- Lässt sich berühren und in ihrem Tonus-Zustand verändern
- Stimmt den eigenen Tonus bewusst ein und passt ihn neu an
- Reguliert den eigenen Tonus bewusst
- Bietet der Klient/in die Möglichkeit, sich auf die Tonus-Dynamik, die Tonus-Bewegungen und die bewusste Tonus-Regulierung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie abzustützen.

## **9.5 Haltung der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie**

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ist bewusst präsent. Sie:

- Ist im Augenblick, in der gegenwärtigen Situation bewusst präsent
- Ist bewusst in Kontakt mit dem Boden, dem Raum und der Klient/in
- Ist bewusst in Verbindung mit den Naturkräften und den Kräften des Lebendigen
- Lebt bewusst die Prinzipien der Eutonie, trägt sie in sich und lässt sich von ihnen tragen

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ist offen:

- Offen für sich selber und für die Klient/in
- Offen für das, was sich zeigt
- Offen für das Wirken der Kräfte
- Offen und durchlässig für die verschiedenen Bewusstseinssebenen
- Offen und durchlässig für die Bewegung des Lebendigen, auf allen Ebenen, vom Grob- zum Feinstofflichen
- Offen und bereit für die Dynamik der Begegnung, der Beziehung und des Austausches

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie ist in einer Haltung aktiven Zuhörens. Sie:

- Ist bereit, aufzunehmen, sich berühren zu lassen, sich in ihrem Tonus-Zustand verändern zu lassen

- Achtet auf sich selber in ihrer Ganzheit, achtet auf die Klient/in in ihrer Ganzheit
- Achtet auf den Raum mit seinen unterschiedlichen Qualitäten, auf den dynamischen und lebendigen Austausch
- Ist sich des eigenen persönlichen Prozesses bei der Begleitung der Klient/in bewusst

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie stützt sich auf ihre Kenntnisse ab. Sie:

- Lässt die eigenen Kenntnisse aus intellektuellem Lernen und persönlicher Erfahrung auftauchen und wirken
- Lässt die verschiedenen Ebenen von Kenntnissen zusammenwirken und sich verbinden
- Lässt die verschiedenen Bewusstseisebenen wirken

## 10 Positionierung

### 10.1 Besonderheiten und Abgrenzung der Eutonie

Die Eutonie unterscheidet sich von der Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik insbesondere in folgenden Bereichen:

- Die Eutonie geht vom Halt am Boden aus, von der Beziehung des Menschen mit dem Boden und dem Raum. Die Feldenkrais-Methode geht vom Nervensystem aus und die Alexander-Technik von der Balance des Kopfes im Verhältnis zum Rumpf.
- In der Eutonie entwickelt sich das Bewusstsein durch die Wahrnehmung. In der Feldenkrais-Methode entwickelt sich die Bewusstheit durch die Bewegung, in der Alexander-Technik durch die Korrektur von aussen.
- Alle drei Methoden arbeiten mit Bewegung, Aufrichtung, Muskulatur, weichen Geweben, Knochen und Gelenken. Die bewusste Arbeit mit der Haut hat jedoch einzig in der Eutonie eine zentrale Bedeutung.
- Die Eutonie bezieht die Strahlungszone des Menschen mit ein und arbeitet bewusst auf dieser feinstofflichen Ebene. Die Feldenkrais-Methode und die Alexander-Technik beziehen diese feinstoffliche Ebene nicht in der gleichen Weise mit ein.
- Alle drei Methoden arbeiten mit verbalen Anweisungen und mit der jeweils spezifischen Berührung / Behandlung. Die Bewegungsstudien der Eutonie sind jedoch einzigartig.

### 10.2 Bezug der Eutonie zur Alternativ- und Schulmedizin

Die KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie bietet eine Begleitung an, die sich wesentlich von der Begleitung einer Ärztin / eines Arztes unterscheidet. Die praktische Eutonie-Arbeit kann unabhängig von einer medizinischen Behandlung eingesetzt werden oder eine medizinische Behandlung begleiten, unterstützen und ergänzen.

Die Eutonie ist in folgenden Situationen indiziert:

- Auf Anfrage der Klient/in, mit oder ohne ärztliche Behandlung, bei Beeinträchtigung des Wohlbefindens oder Verminderung der Leistungsfähigkeit (körperlich, psychisch, emotional, intellektuell, persönlich, sozial).
- Auf ärztliche Verordnung, mit oder ohne diagnostizierte Krankheit.
- Zusätzlich zu einer medizinischen Behandlung, zur Unterstützung der Klient/in in ihrer Ganzheit.
- In den von der Ärztin / vom Arzt verordneten Ruhephasen, zur Unterstützung der Selbstregulierung und Regeneration der Klient/in.

## 11 Umfang und Gliederung des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung

### 11.1 Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung

Die Vermittlung der Eutonie geschieht im körperlichen Erfahren, Erleben und Verstehen. Das Führen und Begleiten der Studierenden durch die Eutonie-AusbilderInnen, die körperliche Präsenz und der Tonus-Austausch sind die Grundlagen für den Ausbildungs-Prozess. Die Vermittlung der Eutonie gehört zur mündlichen Tradition, zur Überlieferung von Person zu Person.

### 11.2 Ziel des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung

Das Ziel des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung ist, den Studierenden zu ermöglichen, durch die eigene Erfahrung ein vertieftes Verständnis der Eutonie zu entwickeln und ihre eigene Art und Weise zu finden, sie zu leben und weiterzugeben.

### 11.3 Inhalt und Dynamik des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung

Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung führt die Studierenden in die praktische Eutonie-Arbeit, in das eigene persönliche Erfahren und das subjektive Erleben. Von den AusbilderInnen begleitet, erlebt die/der Studierende die praktische Eutonie-Arbeit und ihren/seinen persönlichen Entwicklungsprozess durch die Eutonie:

- Die/der Studierende entdeckt sich selber, in allen Dimensionen, die ihr/ihm zugänglich sind, als eigenständige Person in Beziehung mit der Aussenwelt. Sie/er entwickelt ihre/seine Fähigkeit zu Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.
- Die/der Studierende entdeckt die Eutonie, in allen Dimensionen, die ihr/ihm zugänglich sind, mit ihren Prinzipien, Arbeitsweisen und spezifischen Arbeitsmitteln. Sie/er lebt die Eutonie, integriert sie und entwickelt die Fähigkeit, andere Menschen auf ihrem Lebensweg mit der praktischen Eutonie-Arbeit zu führen und zu begleiten.

In fortwährendem Abstimmen auf den Prozess der Ausbildungsgruppe und jeder/jedem Studierenden in der Gruppe, gestaltet sich jeder Ausbildungsgang neu. Die unterschiedlichen Arbeitsformen wechseln sich ab, bereichern einander gegenseitig und tragen zum lebendigen Ausbildungsprozess bei:

- Gruppenstunden, Einzelstunden und persönliche Eutonie-Arbeit
- Pädagogische, therapeutische und künstlerische Dimensionen in beständiger Interaktion
- Verbale Anleitung, Berührung/Behandlung und Bewegungsstudien alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Direktes körperliches Erleben und Ausdruck des Erlebens durch Sprechen, Schreiben, Zeichnen, Modellieren, Musik und Bewegungsgestaltung

- Praktische Körper-Arbeit und verbaler Austausch mit den anderen Studierenden der Ausbildungsgruppe und mit den AusbilderInnen
- Körperliches Erfahren und Erleben, Verstehen durch den Körper und theoretische Beiträge, Verstehen durch das Reflektieren
- Persönlicher Ausdruck, gedankliche Arbeit und körperliches Wirken.

Die eigene Körpererfahrung steht an erster Stelle. Der theoretische Beitrag findet Resonanz in der Körpererfahrung und bereichert sie, die Körpererfahrung findet Resonanz im theoretischen Beitrag und bereichert ihn. Dieses fortwährende Wechselspiel wird immer intensiver im Verlauf der mehrjährigen Ausbildungszeit. Es ermöglicht eine dynamische und evolutive Integration. Dieser Prozess geht nach der Ausbildungszeit weiter und charakterisiert den Entwicklungsprozess in der Eutonie.

Die praktische Eutonie-Arbeit beinhaltet pädagogische, therapeutische und künstlerische Dimensionen. Alle diese Dimensionen sind in der praktischen Eutonie-Arbeit in jedem Moment gleichzeitig präsent und wirksam. Sie beeinflussen und durchdringen einander gegenseitig. Während der Ausbildung wird den einzelnen Dimensionen immer wieder und auf unterschiedliche Weise spezielle Aufmerksamkeit geschenkt, um den Studierenden zu ermöglichen, ihre Besonderheiten, ihre Komplementarität und ihr Zusammenwirken zu erleben, zu verstehen und sie in ihrer eigenen persönlichen Dynamik zu integrieren.

Auf der Grundlage der eigenen persönlichen Erfahrung in der Ausbildungsgruppe, erlernt die/der Studierende, andere Personen mit der praktischen Eutonie-Arbeit zu führen und zu begleiten. Die/der Studierende wird im Erlernen der verbalen Anweisung, der Behandlung und der Bewegungsstudie von den AusbilderInnen begleitet. Sie/er setzt sich in diesem Lernprozess noch intensiver mit den Prinzipien, den Arbeitsweisen und den Arbeitsmitteln der Eutonie auseinander. Sie/er erweitert und vertieft ihr/sein Verständnis der Eutonie, was wiederum ihre/seine eigene praktische Eutonie-Arbeit bereichert. Das Erfahren, Erleben und bewusste Analysieren ermöglichen der/dem Studierenden ihre/seine Kompetenz zu entwickeln, andere Personen in Gruppen- und Einzelstunden in ihrem persönlichen Prozess mit der praktischen Eutonie-Arbeit zu führen und zu begleiten.

Der Ausbildungs-Prozess findet im und durch den persönlichen Entwicklungsprozess der/des Studierenden statt und führt zur Kompetenz, die Eutonie beruflich auszuüben.



#### **11.4 Prozess des Eutonie-spezifischen Teils der KT-Ausbildung**

Der Ausbildungs-Prozess kommt in der Entwicklung der Ausbildungs-Gruppe und jeder/jedes einzelnen Studierenden innerhalb der Gruppe durch die praktische Eutonie-Arbeit während der ganzen mehrjährigen Ausbildungszeit zum Ausdruck. Diese Entwicklung durchläuft mehrere Stufen und führt zur Fähigkeit, den eigenen Tonus bewusst zu regulieren.

- Stufe 1: Tonus-Ausgleich
- Stufe 2: Tonus-Beweglichkeit und Tonus-Austausch
- Stufe 3: Tonus-Anpassung
- Stufe 4: Tonus-Dialog und bewusste Tonus-Regulierung

#### **11.5 Die beruflichen Kompetenzen der KomplementärTherapeut/in Methode Eutonie**

Die Ausbildung ermöglicht der/dem Studierenden die Kompetenz zu erwerben, mit Personen jeden Alters und Gesundheitszustandes zu arbeiten und sie in Gruppen- und Einzelstunden mit der praktischen Eutonie-Arbeit in ihrem therapeutischen Prozess, auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg und in ihrem Streben nach authentischem Ausdruck zu führen und zu begleiten.

Die Kernkompetenzen sind die bewusste Tonus-Regulierung und der bewusste Umgang mit den Prinzipien, Arbeitsweisen und Arbeitsmitteln der Eutonie.

#### **11.6 Dauer der Ausbildung**

Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung bietet ausreichend Zeit für das Erleben der Eutonie, für das Integrieren ihrer Prinzipien und für einen persönlichen Entwicklungsprozess durch die praktische Eutonie-Arbeit.

Die Ausbildung verläuft über mindestens drei Jahre und umfasst mindestens 1200 Ausbildungsstunden in Eutonie (Kontaktstunden).

#### **11.7 Ausbildungsstunden in Eutonie**

Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung umfasst mindestens 1200 Ausbildungsstunden in Eutonie (Kontaktstunden) und 1680 Stunden Selbststudium, Total 2880 Lernstunden.

### 11.7.1 Kontaktstunden

Der Eutonie-spezifische Teil der KT-Ausbildung umfasst mindestens 1200 Kontaktstunden.

Die Kontaktstunden beinhalten gleichermassen und gleichwertig:

- Das Erlernen der verbalen Eutonie-Anleitung
- Das Erlernen der Eutonie-Behandlung
- Das Erlernen der Eutonie-Bewegungsstudien

### 11.7.2 Persönliche Arbeit, Selbststudium

Die persönlichen Lernstunden hängen stark von der/dem Studierenden ab.

- Persönliche praktische Eutonie-Arbeit: ½ - 1 Stunde pro Tag während 3 bis 4 Jahren, 1000 Stunden
- Erlernen der verbalen Eutonie-Anleitung: 100 Stunden
- Erlernen der Eutonie-Behandlung: 100 Stunden
- Erlernen der Eutonie-Bewegungsstudie: 100 Stunden
- Eutonie-Tagebuch: ½ Stunde pro Ausbildungstag, 300 Stunden
- Lektüre: etwa 8 Bücher, 80 Stunden

Total: 1'680 Stunden Selbststudium

## 12 Beilagen

### 1. Bibliographie