

„Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ Eutonie als salutogenetischer Weg

Symposium vom 13.10. – 15.10.2017 in Vechta



Workshop 1: Freitag, 19:45 – 21:15 Uhr mit Martina Kress

Selbstfürsorge mit Eutonie – bevor wir ausbrennen

In helfenden Berufen geschieht es schnell, dass wir eher beim Andern sind, als bei uns selbst. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass die Zahl der Burn-out Diagnosen in sozialen Berufen besonders hoch ist. Die Schulung der Körperwahrnehmung durch Eutonie Gerda Alexander® hilft, sich selbst und die eigenen Grenzen (wieder) spüren zu lernen und für sich selbst zu sorgen.

Nicht nur das Wissen, sondern auch das konkrete Spüren unserer Körpergrenzen ist die Basis unserer Identität und damit Grundlage für eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit. In diesem Workshop erkunden wir unsere Körpergrenzen mit verschiedenen Materialien und Zugängen. Wir erörtern, welche Bedeutung die achtsame Körperwahrnehmung in der Selbstfürsorge hat und wie wir sie mehr in den beruflichen Alltag integrieren können.



Martina Kress, Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander:

„Während meines Studiums der Religionspädagogik begegnete ich der Eutonie erstmals im Kontext von Meditation. Kurz nach dem Studium, durfte ich gemeinsam mit einer holländischen Eutoniepädagogin einen Meditationskurs leiten. Diese Zusammenarbeit war so beglückend, dass ich wusste: Die Eutonie wird ein wesentlicher Bestandteil meines Weges werden.“

Neben meiner Arbeit als Seelsorgerin in Gemeinde und beim Caritasverband, begann ich 1990 in Belgien (Vlaamse Eutonie School) eine berufsbegleitende Ausbildung zur Eutoniepädagogin und vervollständigte diese 14 Jahre später mit der Ausbildung in Eutonitherapie und Bewegungsgestaltung in Offenburg (Gerda-Alexander-Schule).

So kann ich sagen, dass mich die Eutonie durch mein ganzes erwachsenes Leben begleitet und mich in den verschiedensten Situationen unterstützt hat: Sie war eine hervorragende Geburtsvorbereitung; ich lernte, besser auf meinen Körper zu achten und konnte damit meine Rücken- und Kopfschmerzen reduzieren; ich fand mehr Stabilität in mir selbst und war dadurch in der Lage, besser mit schwierigen Lebenslagen umgehen.

Besonders in der Begleitung von Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen wurde mir immer deutlicher, wie wichtig die Selbstsorge und -pflege ist: Nur wenn ich gut für mich sorgen kann, kann ich auch gut für andere da sein. Heute arbeite ich in Bremen freiberuflich als Dozentin für verschiedene Bildungsträger, für die Aus- und Weiterbildung an der Eutonie-Akademie Bremen und eigenständig mit meinen Eutonieangeboten in Kursen und Einzelbegleitung.“ www.eutonie-kress.de

Workshop 2: Samstag 9:00 – 10:30 Uhr mit Bernadette Waas

Eutonie als Türöffner: Zugang zu sich finden

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind sich oft selbst entfremdet. Sie empfinden sich als Gefangene ihres Gedankenkarussells oder Spielball ihrer wechselnden Gefühlszustände. Starke Spannungs- oder auch Schmerzzustände, die sich im Körper verfestigt haben sind häufige Begleiterscheinungen.

Die durch Eutonie Gerda Alexander® einsetzende Entspannung und Linderung von Schmerzen bringt zunächst eine Erleichterung in dieser Situation. Dadurch können sich Patientinnen und Patienten dem eigenen Körper in einer wertfreien Art und Weise zuwenden, Zugang zu sich finden, Selbstwirksamkeit erleben und Selbstfürsorge entwickeln. Das ist ein erster Schritt, um Verantwortung für sich zu übernehmen und die Opferrolle zu verlassen.

Ein anschließendes Interview mit einer Betroffenen ergänzt die praktische Arbeit. Chancen, Herausforderungen und Grenzen der Eutonie im Klinischen Alltag können erörtert werden.



Bernadette Waas, Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander:

Behütet aufgewachsen als Älteste von drei Kindern, zog ich in jungen Jahren aus, um Seelen zu retten und begann dazu, katholische Theologie zu studieren. Jedoch ließ mich das Leben mit der Zeit andere Wege einschlagen. Beruflich versuchte ich mich in verschiedenen Disziplinen, verkaufte Kunst und brachte mich in der Pflege ein – mein Herz aber gehörte der Bewegung in ihrer kreativen Vielfalt: Clownerie, Akrobatik, Tanz. So kam ich über Umwege zur Tanz- und Gymnastikausbildung, zur Körperarbeit und zur Eutonie.

Seit fast einem Jahrzehnt arbeite ich mittlerweile als Bewegungstherapeutin (Schwerpunkt Eutonie G.A.) in der Psychiatrie mit dem Anliegen, den Menschen einen ganzheitlichen Zugang zu sich selbst zu ermöglichen. Zukünftig möchte ich mit Eutonie G.A. auch außerhalb der Klinik arbeiten, um auch längerfristige Prozesse begleiten zu können.

Vortrag von Frauke Besuden: Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

Der Körper als Sprachrohr der Seele

Körperausdruck (Körpersprache), Körperwahrnehmung und Körpererleben - all diese Phänomene implizieren einen Anteil unserer Befindlichkeit. Das, was hier ‚aus-gedrückt‘ wird, ‚zur Sprache kommt‘, kann mehrdeutig und manchmal auch rätselhaft sein.

Bei psychisch kranken Menschen wird besonders deutlich, wie der Körper als Medium eingesetzt wird, um schmerzhaft, leidvolle Erfahrungen zum Ausdruck zu bringen. Dieses, meist unbewusste Geschehen bedarf der Entschlüsselung - wenn der Kranke wieder gesund werden will.

Nicht alle Ausdrucksformen, in denen die Befindlichkeit sich niederschlägt, sind aber gleich krankhaft. Wie gesund ist es doch, wenn die Seele einen Ort hat, nämlich den Körper, der ihr als Sprachrohr dient. Mit der Eutonie gibt es einen Weg, daran zu arbeiten.

Frauke Besuden, Psychotherapeutin:

„Nach meiner Ausbildung in der Medau-Schule in Coburg habe ich im Auftrag der Universität Grenoble Weiterbildungskurse für Sport- und Gymnastiklehrer im Umfeld von Grenoble gegeben. Von 68-72 war als Dozentin an der Medau-Schule.

Leider zwang mich mein angeborenes Hüftleiden dann zu einem Berufswechsel. Der Abschluss des Studiums in Deutsch und Französisch führte mich aber nicht in eine Schule - es gab damals keine Stellen - sondern in eine Psychosomatische Klinik, die zu dem Zeitpunkt neu eröffnet werden sollte und eine Bewegungstherapeutin suchte. So kam ich zurück zur Bewegung und hinein in die dritte Ausbildung: Zusatzausbildung für Psychotherapie am Institut der Klinik, in Düsseldorf und in Straßburg. Im Auftrag der Klinikleitung entwickelte ich in Zusammenarbeit mit Kollegen eine Arbeit, die den Körper in den therapeutischen Prozess der Patienten mit einbezog und schließlich ‚Körperbezogene Psychotherapie‘ genannt wurde.

Meine Erfahrungen im Umgang mit dem Körper haben seit 1970, dem Jahr in dem ich die Arbeit von und mit Gerda Alexander kennen gelernt habe, eine entscheidende Erweiterung erfahren. Ursprünglicher Anlass der regelmäßigen Teilnahme an ihren Kursen in Straßburg und in Fischerhude war meine Cox Arthrose aber ich merkte bald, wie wertvoll die Erfahrungen, die ich in der Eutonik machte, für meine Tätigkeit in der Klinik wurden. Die Arbeit am Körperbewusstsein, die Sensibilisierung für Haut und Knochen, der Umgang mit dem Körperbild - all das wurde ein entscheidendes Medium im Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses dieser Patienten. Neben der Weiterbildungs- und Supervisionstätigkeit in der Psychosomatischen Klinik habe ich 30 Jahre eine eigene Praxis in Stade geführt - die regelmäßigen Eutoniekurse blieben dabei ein wichtiger Wegbegleiter.“

Workshop 3: Samstag 14:30 – 16:00 (Teil 1) und 16:30 – 17:50 Uhr (Teil 2)

mit Renate Riese und Barbara Göger

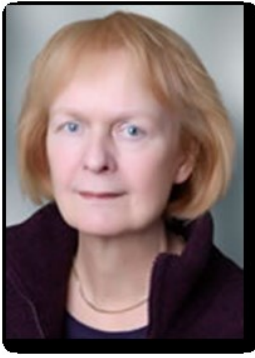
Wege entstehen im Gehen – ein soziales Gruppenexperiment in Bewegung

In diesem Workshop erkunden wir zwei alltägliche menschliche Bewegungsarten: das Stehen als Ankommen und Verweilen an einem Ort und das Gehen als dynamische Fortbewegung im Raum.

Wir beginnen im Sitzen und wecken zunächst unsere Füße, erleben ihre Begegnung mit dem Boden, unsere Aufrichtung und Auseinandersetzung mit der Schwerkraft.

Aus dem bewussten Stehen kommen wir in ein freies Gehen, folgen den eigenen Impulsen, erkunden den Raum und begegnen Anderen. Wege kreuzen sich und trennen sich, verlaufen in großen Bögen oder streben geradewegs einem Ziel zu.

Schrittweise gehen wir in ein systematisches Erforschen von einzelnen Aspekten des Gehens über. So entstehen immer neue, überraschende Situationen, die unsere Reaktionsbereitschaft fordern. Wir bleiben wach für das innere und äußere Geschehen, für Entwicklungen im Miteinander und für unsere Möglichkeiten, es mitzugestalten. Im Gespräch tauschen wir unsere Erfahrungen aus: Lassen sie sich auf alltägliche Situationen übertragen? Welchen Stellenwert hat das bewusste Stehen und Gehen im digitalen Zeitalter? Und was hat das alles mit Salutogenese zu tun?



Renate Riese, Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander:

„Nach meinem Studium der Musik und Germanistik habe ich beide Fächer viele Jahre und gerne unterrichtet, aber: etwas fehlte mir. Mit der Eutonie fand ich den Schlüssel zu einer anderen Art von Lernen, und damit auch von Unterricht.

Unterrichten ist für mich ein kreativer Prozess, der seine Dynamik und Kraft erst im offenen Austausch zwischen Menschen entfaltet. Voraussetzung für das Gelingen ist Empfindungsfähigkeit und der Mut, sich zu zeigen. Dazu brauchen wir ein waches Körperbewusstsein; wir bezeichnen es auch als „Präsenz“.

Der konkrete körperliche Ansatz der Eutonie hat mir den Weg zu mehr (Selbst-) Vertrauen gebahnt und meinen Forschergeist geweckt. Mit Eutonie steht uns eine breite Palette von Möglichkeiten zur Verfügung, heilsame Lernprozesse anzuregen und zu begleiten.

Es liegt mir am Herzen, meine Erfahrungen und mein Wissen mit Anderen zu teilen. Deshalb habe ich – nach jahrelanger leitender Tätigkeit in der Gerda-Alexander-Schule Offenburg e.V., Ausbildungsstätte für Eutonie-Pädagogik, Eutonie-Therapie und Bewegungsgestaltung – 2013 die Eutonie-Akademie Bremen gegründet. Hier bieten wir Aus- und Weiterbildungsseminare zu gesellschaftlich relevanten, interdisziplinären Themen an, die wir uns – ganz praktisch – mit Eutonie erschließen.“ Unsere Angebote finden Sie unter www.eutonie-bremen.de



Barbara Göger, Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander:

„Ich wollte beruflich etwas mit Menschen zu tun haben und ich wollte im weitesten Sinne bildend tätig sein. Dafür haben meine beiden Studien für Lehramt und in Erziehungswissenschaft die Grundlage geschaffen.

Eine Menge Erfahrung habe ich als Mitarbeiterin und Führungskraft bei der katholischen Kirche gesammelt. Danach habe ich mich als Organisationsberaterin selbständig gemacht. Bis heute berate und begleite ich Menschen einzeln und in Gruppen überwiegend in ihren beruflichen Zusammenhängen.

Eutonie habe ich bereits im Rahmen meiner kirchlichen Tätigkeit kennengelernt und später vertiefend aufgegriffen. Ich erlebe es für mich und meine Arbeit als große Bereicherung, der körperlichen Dimension Aufmerksamkeit und Bedeutung zuzugestehen. Nicht nur reden, sondern sich spüren, empfinden, erleben was sich auf der körperlichen Ebene „abspielt“. Ich bin davon überzeugt, dass dadurch die Fähigkeit zunimmt Situationen im Hier und Jetzt gut und angemessen zu gestalten.

Selbstreflexion, Emotionale Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit zu fördern ist mir in meinen verschiedensten Tätigkeiten immer ein besonderes Anliegen. Neben meiner Mitwirkung im Team der Eutonie-Akademie Bremen habe ich ein kleines eigenes Repertoire an Eutonie-Angeboten im Raum Tübingen. Als Vorsitzende des Eutonie-Berufsverbands setze ich mich seit einigen Jahren auch dafür ein die Eutonie „marktfähiger“ und damit auch zukunftsfähig zu machen“. www.goeger.com

Workshop 4: Sonntag, 9:00 – 10:30 Uhr mit Cornelia Sachs

Was macht mein Körperbild mit mir und was mache ich mit ihm? ,

Das Selbstbild, das wir in uns tragen, bestimmt Vieles in unserem Alltag. Um uns diesem inneren Bild anzunähern, wenden wir uns der äußeren Umgrenzung zu und nehmen wahr, wie Berührung und Aktivierung der Haut unser Körpergefühl beeinflussen. Vom Äußeren gelangen wir ins Innere und erforschen unseren Innenraum. Dabei entdecken wir unterschiedliche Strukturen mit unterschiedlicher Empfindsamkeit. Das herausgearbeitete Körperbewusstsein kann in Ruhe und Bewegung erlebt werden.

Dann besteht die Möglichkeit, eine Körperzeichnung anzufertigen. Durch diese Zeichnung können wir Hinweise auf unser Körperbild erhalten und erfahren, was das Üben mit der Eutonie verändert.



Cornelia Sachs, Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander:

Ursprünglich begann mein beruflicher Werdegang mit einer kaufmännischen Lehre und einigen Semestern Jura und BWL in Würzburg. Mein Studium wurde aber durch die Diagnose eines Knochentumors unterbrochen.

Nach meiner Beinamputation 1980 hat mein Lebensweg eine entscheidende Wende erfahren. Mein Interesse am Körper und an meinem Umgang damit, an Bewegungsorganisation und Körperbild hat mich zur Erforschung verschiedener Arbeitsweisen geführt. Obwohl ich gleich 1981 der Eutonie und dann auch Gerda Alexander in Kopenhagen begegnet bin, habe ich die Ausbildung bei ihr damals nicht beendet, sondern habe viele Schlaufen gedreht über Yoga, Geburtsvorbereitung, Heilpraktiker und Feldenkrais mit 17 Jahren selbständiger Praxis. Meinen Eutonie Faden haben ich seit 2005 wieder aufgenommen.

Erst durch meine Rückkehr zur Eutonie wurde offensichtlich, wie viel Hilfe und Unterstützung ich damals schon vor fast 40 Jahren von Kopenhagen mitgenommen habe. Die Offenheit der Eutonie Methode bietet viele Anknüpfungspunkte in den Alltag und Möglichkeiten zur eigenen individuellen Anwendung und Problemlösung. Ob bei Bewegungsherausforderungen oder Schmerzen, diese Art, sich auf den eigenen Körper und auf sich selbst einzulassen bietet immer wieder neue Wege zur Selbsthilfe und stärkt so das Selbstbewusstsein.

Nach einer umfangreichen Renovierung freue ich mich darauf, im Herbst dieses Jahres in Wertheim Eutonie-Kurse in den eigenen Räumen anbieten zu können.