

Ein Fachbeitrag von Karin Schaefer

## Wie das Körperbewusstsein die Qualität des Körpers verändert – Empirie und wissenschaftlicher Beweis am Beispiel der Eutonie

Gerda Alexander nutzte für ihre pädagogische und künstlerische Arbeit ihre eigenen Erfahrungen und ihre Beobachtung bei Anderen. Sie beobachtete, wie die bewusste Wahrnehmung sensorischer Informationen die Körperspannung und die seelische Stimmung beeinflusst.

Damit verbundene selbstregulierende und regenerierende Kräfte sind heute keine unerklärlichen Phänomene mehr. Nachweislich hat das Körperbewusstsein einen positiven Einfluss auf die Qualität des Körpers und auf seine Handlungen.

### Beispiele:

#### ■ Tonusadaption

Mit Tonusadaption bezeichnete Gerda Alexander das Phänomen der Anpassungsfähigkeit an die körperliche Spannung und seelische Stimmung anderer Menschen und an die aktuelle Situation. Sie beobachtete, wie sich der somatopsychische Tonus intuitiv einstellt auf sinnlich wahrgenommene Eindrücke. Dieses Resonanzphänomen geschieht unwillkürlich und ist die Basis für emotionale Empathie und soziale Beziehung.

Die Eutonie macht diese Tonusadaption mit ihren Prinzipien Berührung und Kontakt erfahrbar: Bewusstes körperliches Einspüren und psychische Hinwendung werden entwickelt, damit eine lebendige Beziehung zwischen Menschen, zur aktuellen Situationen und zu Gegenständen entstehen kann. Gleichzeitig schützt die Erfahrung dieses Phänomens vor Verlust der eigenen Identität und Manipulation durch eine bewusste Abgrenzung. Der somatopsychische Tonus reagiert flexibel und ist fähig, „...sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen“. (aus Alexander, Gerda: „Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung“ München: Kösel, 1999)

Giacomo Rizzolatti entdeckte Ende der 90er Jahre die Spiegelneuronen (Spiegelneurone). Sie nehmen sinnliche Wahrnehmung der Umwelt wie ein Spiegel auf, der diese nach innen widerspiegelt. Die Spiegelneurone sind mit vielen Arealen im Gehirn vernetzt. Ihre Lage im Cortex in der Nähe der Bewegungsneuronen (motorischer Cortex) weist auf die Verknüpfung mit der Muskulatur hin: Der Muskeltonus reagiert unmittelbar auf die wahrgenommene Situation.

Körpergefühle und seelische Emotionen (Körpertonus und Psychotonus) stehen in einer Wechselbeziehung miteinander. Sie wirken aufeinander ein und sie beeinflussen das Handeln. (Joachim Bauer: "Warum ich fühle was Du fühlst", Hoffmann und Campe, April 2005)

#### ■ Intention

Intention setzte Gerda Alexander experimentell schon in den 30er Jahren für ihre eigenen Bewegungen in der Rhythmik und beim Tanz ein. Sie verstand

darunter die geistige Bereitschaft, sich auf eine bevorstehende Bewegung oder Handlung einzustellen und diese fühlend vorwegzunehmen. Eigene Erfahrung und ihre Beobachtungen bestätigten, dass sich der Muskeltonus durch physische und psychische Vorbereitung antizipatorisch auf die bevorstehende Anforderung einstellt. Der vegetative Organismus stellt die erforderliche Energie bereit, das Handeln wird leichter und ökonomischer. In der Rehabilitation wirkt diese Energie regenerierend und aufbauend, auch wenn die Handlung selbst unterbleibt.

Die Wirkung der Intention ist heute als Antizipation wissenschaftlich erforscht. Neurophysiologische Untersuchungen mittels MRT (Magnetresonanztomographie) zeigen, dass eine antizipierte Bewegung die gleichen Aktivitätsmuster im Gehirn erzeugt wie eine tatsächlich ausgeführte Bewegung.

Das antizipatorische Training wird heute als mentaler Prozess eingesetzt, z. B. im Hochleistungssport. Im Stadium der Antizipation wird das Nervensystem trainiert, der mentale Vorgang wird gespeichert und das Vegetativum stellt Energie bereit.

#### ■ Transport

Durch eine rheumatische Herzerkrankung kam Gerda Alexander zu einem längeren Aufenthalt in die Schlaffhorst-Andersen-Schule für Atem und Stimme. Hier erlebte sie den Umgang mit dem Schwingen (feine Oszillation um die senkrechte Körperachse) und deren regulierenden Einfluss auf die Atmung. Sie war beeindruckt, wie sich gleichzeitig die Aufrichtung änderte: die Wirbelsäule richtet sich von innen her auf und findet Ihr Gleichgewicht, Bewegungen werden leichter.

Ihre Versuche galten jetzt dem Zusammenhang zwischen der Oszillation, der Atmung, der Aus- und Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Einfluss auf die Muskulatur.

Sie beobachtete, dass die autochthone Muskulatur an dieser Aufrichtung beteiligt ist, dagegen die willkürliche Muskulatur frei bleibt für Bewegung. Gerda Alexander sprach vom Aufrichte-Reflex und nannte die Wirkung Transport, da sich der Druck und seine Wirkung von Knochen zu Knochen durch die Gelenke transportiert. Die Wirkung der mechanischen Kräfte auf die Muskulatur war deutlich erfahrbar, aber nicht zu erklären. Dieses Spiel mit dem körperlichen Gleichgewicht führt zu einem vegetativ-emotionellen Gleichgewicht.

Später wurden die Mechanorezeptoren in den Gelenken und ihre Einfluss auf die menschliche Aufrichtung entdeckt. (Grillner, Schweden und Wyke, England, 1977)

Der Druck des Gewichtes und die aufrichtende Kraft vom Boden wirken auf die propriozeptiven Rezeptoren innerhalb der Gelenke und innervieren die Anteile der Muskulatur, die an der Aufrichtung beteiligt sind. Je besser dieser Druck bei optimaler Position der Gelenke durch die Statik des Skeletts wirkt, umso ökonomischer wird die reflektorische Muskulatur innerviert.

Die Muskelspindeln als Sensoren für Muskeldehnung stehen im ständigen Wechselspiel zwischen Dehnung und Kontraktion und regulieren dadurch das labile Gleichgewicht. Die willkürliche Muskulatur bleibt frei für die Bewegung.

Dezember 2009

#### **Kontakt**

Karin Schaefer  
25 Rue des Orphelins  
F-67000 Strasbourg

Telefon: 00 33 (0)388 360 741

[www.karinschaefer.eu](http://www.karinschaefer.eu)

E-Mail: [kontakt@karinschaefer.eu](mailto:kontakt@karinschaefer.eu)