

Eutonie nach Gerda Alexander

K. Schaefer, Offenburg

Zusammenfassung

Die von der Pädagogin und Rhythmuslehrerin Gerda Alexander entwickelte Eutoniepädagogik ist eine körperorientierte Methode, die von der Grundannahme ausgeht, dass jeder Mensch als individuelle Persönlichkeit die Fähigkeit zu Entwicklung, zu sozialer Beziehung und Verantwortung hat und dass er eine Sehnsucht in sich trägt nach Sinnhaftigkeit, nach Selbsterfüllung und Ausdruck der eigenen Kreativität. Die drei Grundthemen: Berührung - Kontakt - Transport werden als die Grundlage der menschlichen Existenz - das „In-der-Welt-Stehend“ - beschrieben. Eutonie ist als Zusammenwirken von Körpertonus (sensibles motorisches, vegetatives Nervensystem) und psychischer Spannung zu verstehen.

In den praktischen Übungen, Prinzipien genannt, werden die Grundthemen umgesetzt. Die Teilnehmer erhalten durch „Lenkung des Bewusstseins auf den Körper“ (nicht durch Versenkung) ein differenziertes, individuelles Körperbild.

Schlüsselworte

Eutonie nach Gerda Alexander, Eutoniepädagogik, Körperorientierung, somatopsychischer Lernprozess

Summary

The educational theory of eutonia developed by the educationalist and rhythm teacher Gerda Alexander is a physically oriented method based on the assumption that each person as an individual personality has an ability for development, for social relationship and responsibility and has a longing for meaningfulness, for self-fulfilment and expression of his own creativity. The three basic themes: touch - contact - transport are described as the basis of human existence - as "standing in the world". Eutonia is the combined action of physical tonus (sensory motor, autonomic nervous system) and emotional tension.

In practical exercise, also called principles, the basic themes are implemented. By directing their "awareness to the body" (not by immersion) the participants obtain a differentiated, individual perception of their body.

Key words

Eutonia according to Gerda Alexander - eutonia education - body orientation - psychosomatic learning process

Einleitung

Gerda Alexander, geboren 1908 in Wuppertal, wurde geprägt durch die Liebe ihrer Eltern zur Musik. Der durch Bewegung entstehende Rhythmus, der durch Berührung entwickelte Tastsinn und die dadurch erzeugten Klänge bildeten für sie schon früh eine Einheit. Konsequenterweise führte sie ihr Weg zur Ausbildung für rhythmische Erziehung bei Otto Blensdorf (1928), einem Schüler von Emile Jaques-Dalcroze (1928). Gerda Alexanders Tätigkeit bei Prof. Peter Petersen (1921), dem Reformpädagogen in Jena, legte die Basis für ihren pädagogischen Ansatz. Die Reformpädagogik sah ihre wichtigste Aufgabe darin, den Menschen bei der Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu helfen und der eigenen Persönlichkeit entsprechend Verantwortung zu übernehmen. In den dreißiger Jahren führte sie ihre vielseitige pädagogische, therapeutische und künstlerische Arbeit nach Skandinavien. Sie stellte die Rhythmik von Jaques-Dalcroze beim New-Education fellowchip Congress in Helsingør vor. Unter der Leitung von G. Mayer-Radon in Malmö erarbeitete sie die Choreografien für die Opern Orpheus und Eurydike (Gluck), Ja-Sager (Kurt Weill), Guido und Aeneas (Purcell). Von 1944 bis 1948 unterrichtete sie am Königlichen Musikkonservatorium Kopenhagen und arbeitete mit dem Chor und Orchester des staatlichen Rundfunks Kopenhagen.

Gerda Alexanders bester und strengster Lehrmeister war ihr eigener Körper, der nach schwerer Krankheit äußerste Schonung beim Einsatz ihrer Kräfte verlangte und zu einem entsprechenden Umgang mit ihrem Körper führte. Ihre ganz besondere Gabe war, sich einzufühlen in die Spannungen und Stimmungen eines Menschen. Sie erforschte, wie eine gut entwickelte körperliche Sensibilität es ermöglichte, sich als Mensch auf eine Situation und ein Gegenüber einzustellen, und bezeichnete diese Fähigkeit als Tonusadaption.

1959 stellte sie auf dem internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewe-