

# Bewegt – auch im Herzen

Tatiana (50 Jahre, an Fibromyalgie und rheumatoider Arthritis erkrankt) ist gestresst und ausgepowert. Sie wünscht sich, innerlich zur Ruhe kommen zu können. Deshalb ist sie überglücklich, nun endlich einen Platz für das begehrte **Eurythmieseminar** bekommen zu haben. Sie ist neugierig, was sie erwartet.



**E**urythmie klingt wie ein Zauberwort, das 14 Teilnehmerinnen an einem Sommerwochenende in Bad Nenndorf Entspannung, innere Ruhe und neue Impulse für das Leben mit einer rheumatischen Erkrankung verspricht.

Schon zum vierten Mal bietet der Rheuma-Liga-Landesverband Niedersachsen einen solchen Kurs an. Wie gut Eurythmie ihr tut, erzählt dem Neuling Birgit (64 Jahre, rheumatoide Arthritis), die schon zum dritten Mal teilnimmt: „Ich liebe die Atmosphäre eines solchen Seminars. Seit dem vergangenen Mal habe ich jeden Morgen bei offenem Fenster Vokalübungen gemacht. Das gibt mir Kraft für den Tag.

Es ist ein wunderschönes Gefühl zu spüren, mit sich eins zu sein.“

## Harmonie finden

Vokalübungen sind ein Element in der Eurythmie. Aus dem Griechischen kommend bedeutet der Begriff wörtlich übersetzt „schöner Rhythmus“. Hier geht es jedoch weniger um künstlerische oder körperbetonte Bewegungen. Sibylle Stiller, Eurythmietherapeutin aus Bonn und Seminarleiterin, ergänzt: „Die von dem Forscher und Philosophen Rudolf Steiner Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte Eurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungs-

kunst. Äußere körperliche Gesten, die aus den Gesetzmäßigkeiten der Sprache und Musik gestaltet werden, finden inneren Widerklang und Entsprechung in unseren rhythmischen Organprozessen, aber auch in ganz eigenen psychisch seelischen und geistigen Bewegungen. Man hat festgestellt, dass diese Bewegungen harmonisierend auf den Organismus wirken und eigene Kräfte zur Regulierung der Gesundheit anregen. Ein von vielen Teilnehmern in der Vorstellungsrunde geäußelter Wunsch, Körper, Seele und Geist anzusprechen und in Harmonie zu bringen.

Ein Gefühl der Verbundenheit und des Loslassens erfuhren wir schon in der ersten gemeinsamen Übung. Eine Kupferkugel galt es jeweils mit einer Hand dem Nachbarn zur einen Seite zu übergeben und gleichzeitig von der anderen Seite eine andere anzunehmen. War diese Übung im Sitzen schon gar nicht einfach zu koordinieren, bedurfte es in der Bewegung noch etwas mehr Geduld. Mit viel Spaß und Konzentration übten wir gleichzeitig auch die Orientierung im Raum und setzten Bewegungselemente aus der Sozialeurythmie, wie das sogenannte Flechtband, um.

Handgehämmerte Kupferkugeln und auch -rollen kamen mehrmals zum Einsatz und wurden von allen als wärmend, auflockernd und entspannend empfunden. Sogar bei Schlafproblemen und kalten Füßen, chronischer Sinusitis und Herzrhythmusstörungen sollen sie hilfreich sein. Einige Teilnehmerinnen probierten das vor Ort aus und konnten gar nicht glauben, wie schnell ein Effekt der kleinen Kugeln zu spüren war. Beim Rollen mit den Füßen im Sprachrhythmus des Hexameters wurden nicht nur die Füße, sondern auch die Hände er-

wärmt, die Fußreflexzonen stimuliert und der Puls-Atem-Rhythmus reguliert. Ein perfekter Einstieg in den Seminartag.

## Gleichgewicht wahren

In eurythmischen Übungsabfolgen wird stets auf das Gleichgewicht zwischen aktiver Bewegung und Entspannung geachtet. Kreislaufzirkulation und Atmung finden so in ein rhythmisches Verhältnis. Die zwischen den Übungen eingebauten Ruhephasen (je nach Beweglichkeit und Befindlichkeit im Liegen oder im Sitzen) empfanden wir als überaus positiv. Darüber hinaus konnte jede frei entscheiden, wann sie eine Bewegungsfolge nicht mitmachen kann oder möchte.

Die meisten im Seminar durchgeführten Übungen zählten zur Gruppe der Vital-Eurythmie. Mithilfe eurythmischer Übungen wird der ganze Körper in ein Fließen und Schwingen gebracht, Gelenke und Muskeln gleichzeitig aber nicht überanstrengt. Viele dieser leichten, fließenden Folgen meint man aus den asiatischen Entspannungstechniken wie Tai-Chi oder Qi-gong her zu kennen.

Gedichte, rhythmische Texte und live gespielte Musik werden in der Eurythmie sehr oft unterstützend eingesetzt. Steiners Lehre geht davon aus, dass jeder Konsonant und Vokal eine bestimmte Lautqualität hat, die sich in der speziellen Bewegung ausdrücken lässt. So sind die Vokale A, E, I, O, U Ausdruck innerer Stimmungen

eines Menschen. Das Nachgestalten der Buchstaben mit den Armen bewegt nicht nur die Gelenke perfekt durch, sondern brachte auch die nötige innere Ruhe.

## Mit Spaß improvisieren

Am dritten Seminartag wurden die Teilnehmerinnen eingeladen, mit geschlossenen Augen einer von Heide Sponheuer, Musikpädagogin aus Hannover, auf der Leier gespielten Melodie zu lauschen. Schnell erkannten sie die Klänge der „Moldau“ von Smetana. Jeder konnte sich nun intuitiv von ihrer fließenden Melodie „bewegen lassen“. Viele griffen die Wellenform auf, die Seminarleiterin leitete sie behutsam als Bewegung im Gleichklang mit der melodischen Motivgestaltung an. Heike (48 Jahre, seit 34 Jahren an RA erkrankt) resümiert: „Erst fiel es mir total schwer, mich ohne Vorgaben als Welle zu bewegen. Doch nachdem ich mir immer klarer das Bild innerlich vorstellte, legte ich die Scheu ab und lebte mich kreativ aus. Das hat total viel Spaß gemacht.“

Silvia hat eine Fingergelenkarthrose und ein gebrochenes Bein. Sie nahm sitzend am Kurs teil und erfrischte sich mit wasserschöpfenden Bewegungen zu Musik.

## „Wärmflasche“ und „Rucksack“

Als sehr wohltuend erlebten die Teilnehmerinnen die Übung zur Revitalisierung der Lendenwirbelsäule und Unterstützung

der Verdauung, genannt „Wärmflasche für den Rücken“. Sie wurde als Einzelübung und besonders wohltuend als Partnerübung angeleitet. Auch die einschläffördernde „Rucksackübung“ verschaffte Erleichterung, der Nacken entspannte sich und Ruhe trat ein.

Petra (58 Jahre, am Sjögrensyndrom erkrankt) ist alternativen Methoden gegenüber sehr aufgeschlossen. Sie klagt zurzeit über besondere Probleme im Schulter-Nacken-Bereich. Insbesondere nach diesen Übungen findet sie jedoch Entspannung in ihren Problemzonen. Dennoch fiel es ihr noch schwer, sich uneingeschränkt auf die Seminar methode einzulassen. Auch mir persönlich erging es ähnlich wie Petra. Manches war uns noch nicht begreifbar und nachvollziehbar. So zum Beispiel Sätze wie „Ich verbinde mich mit der Kraft der Erde“ oder „Ich stehe in meiner Aufrichte“ waren einfach sehr ungewohnt. Doch ich spürte eine tiefere Zufriedenheit in mir und fühlte mich wohl.

In unserer immer schnelllebigeren Zeit kann Eurythmie helfen, den eigenen Rhythmus zu finden oder zu normalisieren. So erzählt auch Neuling Tatiana am Ende des Wochenendes, dass sie sich weniger gestresst und dadurch glücklich fühlt. Nicht jedes Umgebungsgeräusch stört mehr, sie fühlt sich zufriedener.

Nicht immer sind solche Wirkungen so schnell spürbar. Manchmal braucht es auch etwas Zeit, Neues wirken zu lassen. Manchmal ist eine neue Methode auch nicht für jedermann geeignet. Und manchmal genügt es auch, einfach etwas Neues ausprobiert zu haben, dem Alltag entfliehen zu sein und sich selbst etwas Gutes getan zu haben. ■

mobil-Redakteurin **Christiane Reichelt** sammelte für Sie, liebe Leser, aber auch für sich selbst, als RA-Betroffene erste eurythmische Eindrücke.



Weitere Infos zum Thema Eurythmie:

→ [www.anthroposophie.net/lexikon/db.php?id=177](http://www.anthroposophie.net/lexikon/db.php?id=177)



Spezielle Bewegungsabläufe der Eurythmie wie Vokalübungen (links) und Naturgebärden (rechts) sind wohltuend für die Gelenke und fördern die innere Ruhe.

