

Eutonie: Erspüren, Bewusstwerden und Loslassen

Akuten und chronischen Schmerzen entgegenwirken | Barbara Seitz

Der Schmerz ist ein Signal unseres Körpers, mit dem er uns auf Störungen in seinen Funktionen und Strukturen aufmerksam macht. Oft bemerken wir ihn jedoch nicht gleich, sondern nehmen ihn zu spät wahr. Die ganzheitliche Körpermethode Eutonie Gerda Alexander hilft, den Körper und seine Signale bewusst wahrzunehmen. Dann kann akuten und chronischen Schmerzen angemessen begegnet werden.

Die Eutonie Gerda Alexander ist ein bewährter Beitrag zur Salutogenese – der Gesundheitsförderung jedes Einzelnen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie sich der Spannungszustand im Körper reguliert und ein „Wohl – gespannt im Alltag leben“ möglich wird. Der Ausgleich des Körpertonus wirkt sich regulierend auch auf den Psychotonus aus, sodass sich ein körperlich-seelisches Gleichgewicht entwickelt und insgesamt ein Wohlbefinden einstellt.

Veränderungen durch den Tonus

Das Ziel der somatopsychischen Körpermethode ist die Tonusregulierung im gesamten Organismus.

Durch einseitige körperliche oder auch psychische Belastungen sowie andere Gegebenheiten des Alltags kommt es häufig zu dystonischen Veränderungen im Körper (griechisch: dys = schlecht, falsch, d. h. feh-

lerhafter Spannungszustand). Dies führt zunächst zu Dysbalancen (Ungleichgewichten) in den Faszien, Muskeln und Gewebeschichten. Wenn sich im Ablauf der Bewegungen und in den Belastungen nichts verändert, entwickeln sich diese Ungleichgewichte im Tonus zu spürbaren Verspannungen und Verhärtungen, auch in tieferen Gewebeschichten.

Diese Festigkeiten (ein erhöhter Tonus) in den Faszien und Muskelschichten führen zu Einschränkungen der physiologischen Bewegungsmöglichkeiten und wirken sich auf die Gelenke aus. Auch schon durch leicht eingeschränkte Gelenkbewegungen verteilt sich die Gelenkflüssigkeit (Synovia) nicht ausreichend auf die mit Knorpel überzogenen Gelenkflächen.

Diese – sich rundum auf den Knorpelflächen verteilende Gelenkflüssigkeit – ist bei voller Beweglichkeit der Gelenke jedoch sehr wichtig für die Ernährung und Erhaltung des Knorpels und für ein reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen aneinander. Es betrifft die großen Gelenke wie Hüft- und Bein- oder Arm- und Schultergelenke genauso wie die kleinen Wirbelgelenke rechts und links entlang der Lendenwirbelsäule und weiter über den Brustkorb bis zu den sieben Halswirbeln.

Der erhöhte Tonus (Spannungszustand) in den Gewebestrukturen führt weiterhin zu Kompressionen von Nerven, Bandscheiben sowie Blutgefäßen und damit zu einer eingeschränkten Durchblutung.

Schmerzen durch Ungleichgewicht

Es ist erstaunlich, wie viele falsche und ungünstige Bewegungen unser Körper in tausend- und millionenfachen Alltagsbewegungen toleriert, bevor es zu Schmerzen kommt. Beispielsweise ist ein zusammengesunkener Rücken im Sitzen mit einem zu weit nach vorne gezogenen Kopf in unserer Gesellschaft weit verbreitet und in Büros, Restaurants, in Zügen, Bussen und Straßenbahnen überall zu sehen: Eine enorme Belastung für die Gelenke der Wirbelsäule und die Rücken-, Schultern- und Nackenmuskeln. Diese werden überlastet, um den aus dem Lot geratenen Rumpf, Hals und Kopf ständig gegen die Schwerkraft „einigermaßen“ aufrecht zu halten.

Die Position mit eingesunkenem Oberkörper beeinträchtigt die Atmung und die Organe, weil durch das Zusammensinken an der Vorderseite zum Beispiel weniger Raum für die Ausdehnung beider Lungenflügel ist. Aktuell wird der nach vorne sinkende Kopf durch die stundenlange Nutzung des Smartphones auch als Handynacken bezeichnet.

Die Dauerinnervation der Nackenmuskeln, die den Kopf *halten müssen*, führt zu einer Tonusfixierung im Gewebe. Ein einfaches Loslassen ist nicht mehr möglich, was oft zu enorm schmerzhaften Schulter-Nackenbeschwerden oder auch Kopfschmerzen führt.

Wenn kein Ausgleich dieser Tonusungleichgewichte geschieht, haben diese und weitere unphysiologische Körperpositionen langfristig eine negative Auswirkung auf den gesamten Organismus und der Körper reagiert irgendwann an verschiedenen Stellen mit Schmerzen.

Mit Hilfe der ganzheitlichen Methode Eutonie Gerda Alexander können die Betroffenen diese Dysbalancen und Spannungen wieder regulieren, egal in welchem Stadium der Schmerzentwicklung sie sich befinden. Verbesserungen sind immer möglich – die Beschwerden werden „milder“ und können, ganz oder phasenweise, verschwinden – je nach Verlauf und Veränderungen mit den eigenen neuen Lernprozessen.



Abb. 1: Das linke Bild zeigt die belastende Sitzhaltung mit eingesunkenem Oberkörper. Im rechten Bild sitzt die Jugendliche auf den Sitzbeinhöckern – physiologisch aufgerichtet bis zum Kopf!

Der Organismus reagiert spürbar auf die Entlastungen. Die Übungen sind dann hoch motiviert, von den ausgleichenden Übungen der Eutoniemethode mehr umzusetzen, damit die Intervalle ohne Schmerzen immer größer und

länger werden können – und dann eben so lange, dass der Schmerz vielleicht ganz verschwindet. Mit diesem persönlichen Lernen und dem eigenen Erspüren versteht sich die Eutonie als Hilfe zur Selbsthilfe in allen Altersgruppen.

Die richtige Übungsweise

Durch die verbalen Anleitungen in der Eutonie Gerda Alexander können die Gruppenteilnehmer *selbst* durch die spürbar werdende Tonusregulierung der Eutonie-Methode einen Ausgleich für ihren Organismus erreichen. Diese Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Erfahrung. Bewegung tut den Menschen gut – aber welche und wieviel?

Manche Klienten haben durch Fitness-Training einen so hohen Muskeltonus, dass es trotz Sport und viel Bewegung zu Schmerzen kommt. Es fehlt das *Loslassen* – die Fähigkeit, dass der Tonus sich flexibel auf die verschiedenen Lebenssituationen einstellen kann. Wo ist das eigene Maß für die ökonomische leichte Bewegung, möglichst im Zusammenspiel vieler frei beweglicher Gelenke, so wie es die anatomische Struktur des Körpers vorgibt? Wieviel Kraft wird für eine Tätigkeit gebraucht und wie kann sich der Spannungszustand des Gewebes im Anschluss wieder reduzieren?

Der Klient findet für sich selbst mit Begleitung und Anleitung die richtige Übungsweise, die zu einem angenehmen Empfinden und zu Verbesserungen führen. Auf die Bewegungserweiterung, auch in ganz kleinen Bewegungen, folgt oft zügig eine Schmerzlinderung, die eine gesteigerte Lebensqualität und wieder mehr Lebensfreude nach sich zieht. Bei Schmerzpatienten sind *multimodale Ansätze* wichtig – eine Kombination von beispielsweise schulmedizinischer Diagnostik, Psychologie und Komplementärtherapien wie Eutonie Gerda Alexander.

Hilfreich ist weiterhin die Entwicklung zu einer positiven Lebenseinstellung: Welche Ressourcen habe und kann ich nutzen, wie kann ich alte Gewohnheiten erkennen und loslassen, wie nehme ich meine eigenen Grenzen (auch Belastungsgrenzen) wahr und wie kann ich diese bewahren?

Die eigenen Erwartungen, alles richtig machen zu wollen, sind meist hoch. Es kommt zu enormen Anspannungen – manche fühlen sich getrieben und überfordert von ihren alltäglichen Situationen. Sie spüren sich selbst dann meist weniger und schalten auf „funktionieren“ um, sodass sie die Alarmsignale des Körpers nicht mehr wahrnehmen und diese folglich leider nicht beachten können.

Wichtig ist: Sich seiner selbst bewusst zu werden – Selbstbewusstsein zu entwickeln und so eigene Möglichkeiten für eine Übungsweise zu finden, die die Eigenverantwortung stärkt und zur Abgrenzung für „Störungen“ von außen hilft.

Ein weiteres Ziel der Eutonie ist: Körperbewusstsein – Ichbewusstsein – soziales Bewusstsein

Diese Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit immer wieder in den Alltag zu integrieren, führt zu einer Verbesserung der Resilienz. Das bewährt sich besonders, wenn ein Klient nach einem erlittenen Burn-out wieder in seinen Alltag zurückkehrt.

Burn-out ist oft ein Protest des Körpers und der Seele auf die lange Überforderung und Überschreitung der eigenen Grenzen. Die betroffene Person lernt mit der Eutonie die eigenen Grenzen zu spüren, wertzuschätzen und einzuhalten im Sinne einer guten Selbstfürsorge.

Sprache in der Eutonie

Gerade bei Schmerzpatienten ist es wichtig, geeignete Worte für die verbale Anleitung zu finden. Die Anleitungen der Eutonie führen zum eigenen Wahrnehmen – sie geben kein Ergebnis vor. Die Formulierungen und die Art der Fragestellung sind entscheidend: Wie empfinden Sie im Augenblick die Temperatur Ihres Beines?

Diese Frage lässt Spielraum für das eigene Gefühl der übenden Person. Im Eutonieunterricht stellen wir offene Fragen. Es geht um Anleitungen in ganz kleinen Schritten, als Vorschlag für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bei sich selbst hinein zu lauschen, sowie die Zusammenhänge zu erspüren und zu erforschen. Der eigene Lernprozess der Übenden wird angeregt: Es gibt

kein „richtig“ oder „falsch“, sondern eine Wahrnehmung für den Augenblick! Zu sich selbst stehen, auch wenn die Erfahrung der anderen in der Gruppe sehr unterschiedlich sein kann.

Der Umgang mit Schmerz und Angst

Die Achtsamkeit mit den Übungsweisen der Eutonie ist wichtig und gut einsetzbar, wenn Ängste vorliegen, zum Beispiel durch Erfahrungen in der Vergangenheit oder Ängste, die sich auf die Zukunft beziehen.

Zunächst flüchtige Schmerzen können sich in dauerhafte verwandeln – es entwickelt sich eine Angst, auch vor kleinen Bewegungen, was in der Folge zusätzlich zu weiteren und komplexen Einschränkungen in der Beweglichkeit führt. Wie können Schmerzen durch die somatopsychische Körpermethode Eutonie Gerda Alexander reduziert werden oder wieder ganz verschwinden? Wie geht die ganzheitliche Eutonie-Methode mit dieser Angst vor Bewegung um?

Erst einmal geht es hier um das achtsame Erspüren des ganzen Körpers, auch der schmerzfreien Bereiche. Durch die verbal angeleiteten, kleinen Bewegungen, die jeder selbst für sich achtsam zum Beispiel liegend auf einer Matte durchführt, findet der Übende wieder *sein eigenes Maß und vor allem Vertrauen in den eigenen Körper*.

Gerade Schmerzpatienten brauchen eine klare Anleitung in einfachen kleinen Schritten und viel Zeit zum Spüren:

- Was gibt es positiv wahrzunehmen?
- Welche Bereiche des Körpers sind völlig in Ordnung und können Vertrauen schaffen, dass die schmerzende von der gerade angenehm erlebten Seite lernt?

Immer wieder bekommen Eutonie-Pädagogen in Einzelfällen die Rückmeldung „ich spüre nichts“. Schmerzpatienten sind innerlich oft

so fokussiert auf ihren Schmerz, der sich in aller Heftigkeit und manchmal sogar ständig in ihre Aufmerksamkeit drängt, dass sie andere Bereiche innerlich „abkoppeln“: „die brauche ich ja nicht zu spüren, die tun nicht weh“. Damit sind die funktionellen Verbindungen in ihren Auswirkungen und in ihrem Zusammenspiel blockiert.

Durch das neue, achtsame Wahrnehmen auch anderer, nicht schmerzender Körperbereiche entwickelt sich wieder ein Gefühl der Ganzheit. Mit der Tonusregulierung der Muskeln, Faszien und Gewebeschichten, der Körperwahrnehmung sowie dem Erleben des „Zusammenspiels“ der Gelenke wird wieder ein leichteres Bewegen möglich und das Vertrauen kehrt in den eigenen Körper zurück.

Die leicht erlernbaren Übungsmöglichkeiten verbessern durch das eigene Tun das Selbstvertrauen und reduzieren die Verzweiflung erheblich, dem Schmerz ausgeliefert zu sein.

Die Übungsweisen der Eutonie-Methode in der Eutonie-Pädagogik sind durch die Freiheit der eigenen Gestaltung in der Durchführung als Selbsthilfe für alle Altersgruppen geeignet. Die verbale Anleitung der Eutoniepädagogin oder des -pädagogen begleitet das eigene Erforschen und hilft Neues auszuprobieren und neugierig zu entdecken. Das Maß der Bewegung, das Tempo, die Häufigkeit bestimmt die übende Person selbst und erspürt, was guttut und was nicht. Wo zeigen sich Grenzen, die im Moment so akzeptiert werden, wie sie sind und sich vielleicht im Verlauf von wiederholten Bewegungen mit der Zeit von selbst erweitern?

Eutonie in der Einzelstunde

In einer Einzelstunde kann die vom Deutschen Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander (DEBEGA) zertifizierte Eutonie-Therapeutin ganz individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Person eingehen. Eutonie-Therapie ist die manuelle Vermittlung der Eutonie-Methode. Professionelle Hände begleiten und unterstützen die kleinen Bewegungen eines Gelenkes der Klientin oder des Klienten.

Wie kann zum Beispiel die Berührung einer Hand am Schulterblatt bereits die Spannung reduzieren und zur Entlastung führen? Die Wahrnehmung der Haut und die Stimulierung der Oberflächensensibilität unterstützt das Loslassen der verkrampten Muskelketten und Faszien. Sinnvoll ist es sogar, in der Einzelarbeit an einem ganz anderen Körperbereich – weg von der schmerzenden Stelle – zu beginnen. Dadurch entsteht Vertrauen und erleichtert

ter später die Spannungsregulierung in den schmerzenden Bereichen.

Schmerzpatienten, die schon monate-, jahre- oder jahrzehntelang chronische Schmerzen haben, sind manchmal so empfindlich an ihrer Haut, dass es sehr hilfreich ist, wenn sie die Möglichkeit bekommen, vor den pädagogischen Gruppenstunden, eine oder mehrere Einzelstunden zu erhalten.

Fallbeispiel: Chronische Fußschmerzen

Eine 58-jährige große schlanke Frau kam humpernd mit einem geschwellenen linken Fuß zur Eutonie-Einzelstunde. Der Fuß war vor drei Monaten gebrochen, sie durfte schon längst wieder belasten, aber er schmerzte sehr, auch in der Nacht. In den letzten Wochen hatte sich ein Reizzustand entwickelt: der Fuß war gerötet, heiß und geschwollen.

Der Arzt diagnostizierte einen Morbus Sudeck. Sie war völlig verzweifelt, weil sie nach ihrer Meinung alles für den Fuß getan hatte, was wichtig war, vor allem kühlen und schonen, aber es ging ihr zusehends schlechter statt besser.

Behandlung – erste Schritte

Als Eutonie-Therapeutin fragte ich mich, wie ich ihr nun mit der ganzheitlichen somatopsychischen Methode Eutonie Gerda Alexander weiterhelfen könnte. Von meinem ersten Beruf als Physiotherapeutin wusste ich, dass Knochen-Heilungsstörungen mit Morbus Sudeck ausgesprochen schwierig zu behandeln sind.

Ich erklärte der Patientin, die bequem auf dem Rücken lag, dass ich mit meinen Händen bewusst an ihrem rechten, gesunden Fuß beginne, diesen oberflächlich an der Haut zu berühren und auszustreichen. So hatte sie die Möglichkeit, meine Hände kennenzulernen und sich darauf einzustellen. Über diese Art des Ausstreichens vermittelte ich ihr ein Gefühl der äußeren Begrenzung ihres Fußes, ihrer Fußform mit der Fußinnen- und Fußaußenkante (Stimulierung der Oberflächensensibilität).

Als nächstes tastete ich ihren rechten gesunden Fuß mit meinen Fingern ab und wirkte dabei deutlicher in die Tiefe, sodass sie ihre inneren, knöchernen Strukturen im Fuß wahrnehmen konnte, das kräftige Fersenbein, die kleinen Fußwurzelknochen und die Verbindung jedes einzelnen Mittelfußknochens nach vorne zur dazugehörigen Zehe (Stimulierung der Tiefensensibilität).

Ich bewegte passiv die einzelnen Zehen, den Fuß und führte kleine Verschiebungen durch, um ihr die Beweglichkeit des gesunden rechten Fußes innerlich erleben zu lassen. Ich ließ sie nachspüren, wie sie den Fuß nun empfin-

det und sie berichtete: größer, voluminöser, wärmer.

Dann schloss ich vom Knie her mit meinen Händen ausstreichend und nach innen tastend das Schienbein und den gesamten Unterschenkel mit an. Anschließend auch das gesamte Bein vom Becken über den Oberschenkel bis zum Fuß. Ich achtete darauf, ihr Bein möglichst rundum zu berühren – also auch an der Unterseite, wo das Bein auflag, um ihr die gesamte Form des Beines spürbar werden zu lassen.

Sie war innerlich tief berührt von den neuen Empfindungen in ihrem rechten Bein: Es fühlte sich für sie deutlich leichter an, länger und gut durchblutet. Durch die guten Empfindungen auf der rechten, gesunden Seite konnte sie meine Hände am linken Fuß zuversichtlich beginnen lassen. Ich sagte ihr, ich mache das gleiche wie vorher nun an ihrem schmerzenden Bein, selbstverständlich mit viel Rücksicht auf den geschwellenen und geröteten Bereich. Aufgefallen waren mir dabei ihre eiskalten Zehen und der eiskalte linke Fuß.

Am Ende der 60-minütigen Einzelstunde beschrieb sie den linken Fuß als nicht mehr so fremd, durchbluteter, die Zehen und der Fuß waren warm geworden und sie empfand das linke Bein als Ganzes angenehm.

Auswirkungen der Eutonie-Einzelstunde

Am nächsten Tag rief die Patientin mich begeistert an, um von den Nachwirkungen der Eutonie-Einzelstunde zu berichten: Seit der Fuß verletzt wurde, hatte sie ihn nun seit drei Monaten wieder das erste Mal unter ihre Bettdecke genommen. Vorher hatte sie ihn immer zum Kühlen raus „gehängt“, wie sie sagte. Sie war so überzeugt davon, dass der Fuß immer kühl sein muss, dass sie in den drei Monaten nichts anderes ausprobiert hatte. Nun konnte sie den linken Fuß innerlich anschließen, ihn wieder als zu ihrem Körper dazu gehörig wahrnehmen und zu sich unter die Bettdecke nehmen.

Dieser innere Anschluss des verletzten Fußes führte zu einer Kehrtwende in ihrem Genesungsprozess und er konnte beginnen zu heilen. Der Morbus Sudeck ging zurück und sie erarbeitete sich in weiteren Einzelstunden mit Wahrnehmungsübungen in verschiedenen Körperpositionen und Gehen, eine gute Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß, erlernte wieder das Abrollen des Fußes und fand zu ihrem gleichmäßig rhythmischen Gangbild zurück.

Andere Erfahrungen

In einem ganz anderen Beispiel, das im Internet nachlesbar ist, wurde „Die Kraft der Berührung“ deutlich: Zwei viel zu früh geborene

Zwillinge kämpften ums Überleben. Ein Kind war etwas stabiler und das andere Baby hatte große Probleme mit der Atmung und einen viel zu hohen Puls.

Medizinisch konnte nichts mehr zusätzlich für das schwächere Kind getan werden und in ihrer Not legte die zuständige Krankenschwester das schwache Baby zu ihrer Zwillingsschwester ins Bettchen. Spontan legte der

stabilere Zwilling den Arm um das schwächere Baby – und wie ein Wunder – regulierte sich durch die Berührung des Armes mit dem Körper zusehends die Atmung und der Puls, sodass auch das schwächere Baby stabiler wurde und überlebte. [1]

Eutonie in der Gruppe

So könnte der Beginn einer Gruppenstunde aussehen: Im Stehen an einer Wand legen sich die übenden Personen einen Tennisball zwischen Wand und rechter Schulter, genauer – zwischen die rechte Schulterblattkante und die Brustwirbelsäule. Zunächst erspüren sie die Berührung mit dem Tennisball, mit wieviel Gewicht sie sich an den Ball anlehnen möchten und wie die Rundung des Balles in das Gewebe hineinwirkt. Die Schulter bleibt völlig ruhig und gelöst – nur beide Knie beginnen sich zu beugen und wieder zu strecken. Dadurch kann der Tennisball an der Schulterblattkante (wo viele Muskelansatzstellen sind) entlang rollen. Jeder kann für sich selbst jederzeit selbstständig den Druck an dieser Stelle dosieren.

Der Tennisball kann auch weiter zur Seite nach rechts außen zum Schultergelenk hin gerollt werden. Was ist dabei zu entdecken? Gibt es empfindliche Stellen oder vielleicht verhärtete Muskelbereiche? Dabei ist es möglich, immer wieder zurückzukehren und wieder in der Senkrechten an der Schulterblattkante entlang zu rollen – jedoch ist es wichtig, auf der rechten Schulterrückseite zu bleiben – nicht ständig über die Dornfortsätze der Wirbelsäule nach links rollen.

Nach einigen Minuten nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Tennisball an der rechten Schulterrückseite weg und lassen den rechten Arm seitlich bequem hängen – Ruhe und Zeit für das Nachspüren und das Vergleichen der beiden Körperseiten und beider Schultern. Wie fühlt sich die behandelte rechte Schulter im Vergleich zur linken, noch nicht behandelten Schulter an? Gibt es unterschiedliche Wahrnehmungen? Ist eine Schulter höher oder tiefer oder sind beide gleich? Zum weiteren Vergleich: Den rechten Arm nach vorne einmal hochheben und spüren, wie sich das Gewicht des Armes und die Bewegungsqualität anfühlt. Den rechten Arm wieder langsam sinken lassen und zum eigenen Erleben nun den linken Arm einmal nach oben heben – gibt es Unterschiede?

Oft wird in diesem Fall der rechte Arm beim Heben als leichter beschrieben, als geschmeidiger in der Bewegung und häufig ruht das Schulterblatt etwas tiefer auf den Rippen am Brustkorb. Wie können solche Unterschiede

entstehen, obwohl mit dem rechten Arm nichts trainiert wurde? Die Armbewegung, den Arm hochzuheben, wurde ja im Vorfeld gar nicht durchgeführt.

Erklärung der Auswirkung

Durch die Tonusregulierung der Faszien und der Schultermuskulatur an der Rückseite (die oft zu feste Spannung hat durch den Druck des Tennisballs nachgelassen) kann sich der Arm freier und leichter bewegen – die Faszien gleiten und die verschiedenen Muskelabschnitte arbeiten fließender miteinander, um die gewünschte Bewegung, den Arm hochzuheben, durchzuführen.

Die Übungsweise mit der Rückseite der Schulter an der Wand unterstützt zusätzlich die Aufrichtung bei Menschen, die sonst im Alltag mehr nach vorne gebeugt arbeiten. Die linke Schulterrückseite entsprechend selbstständig behandeln – so reduzieren sich heftige Schulter-Nacken-Verspannungen und auch Spannungskopfschmerzen.

Fallbeispiel: Rückenschmerzen

Die Patientin ist eine 58-jährige Frau mit Vollzeitstelle im Verkauf an einer Theke. Sie muss sich oft sehr weit nach vorne beugen, um die Produkte zu erreichen. Vor etwa drei Jahren kam sie zum Eutonieuunterricht mit starken Rückenschmerzen nach zwei Bandscheibenvorfällen und unzähligen Arztbesuchen. Durch ihre Arbeit verstärkt sich oft ihr Hohlkreuz, was die Schmerzen im Rücken dann zusätzlich verstärkt.

Nach einigen Übungseinheiten zur Regulierung der Spannung im Bereich der großen, flächigen Lumbalfaszie und der gesamten Rückenmuskulatur reduzierten sich ihre „Hohlkreuz“-Beschwerden deutlich. Das motivierte sie, weiter mit der Eutonie zu üben. So wurde ihr Rücken beweglicher und sie konnte auch selbst zu Hause einen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag wieder herstellen. Dann verschwand der Schmerz, um sich ab und zu zurückzumelden, wenn sie besonders schwer und lange gearbeitet hatte. Die Zusammenhänge, welche Bewegungen das verursachen, wurden ihr immer klarer und sie suchte für sich selbst nach Lösungen für die Veränderungen in der Umsetzung ihrer Arbeit.

Nun erfreut sie sich völliger Beschwerdefreiheit und das Wichtige dabei: Sie ist – auch im Älterwerden – voll arbeitsfähig und weiterhin voll einsatzfähig an ihrem Arbeitsplatz. Sie spürte, wie hilfreich es für sie ist, dass sie jederzeit auch zu Hause die manchmal entstehenden Verspannungen und Überlastungen sehr zeitnah wieder ausgleichen und regulieren kann – lange bevor der Körper einen Schmerz signalisiert. ■



Barbara Seitz

Seit 1995 arbeitet Barbara Seitz freiberuflich, ab 2005 in eigener Praxis für Eutonie Gerda Alexander und Physiotherapie mit zahlreichen fortlaufenden wöchentlichen Gruppen. Sie ist zertifizierte Eutoniepädagogin und -therapeutin, anerkannte Atempädagogin und -therapeutin durch BV-Atem, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin des Forums „Gesunder Rücken – besser Leben e. V.“. Eine Weiterbildung in Klientenzentrierter Gesprächsführung nach C. Rogers (GwG) und zahlreiche Fortbildungen in Feldenkrais, Alexandertechnik, Konzentrativer Bewegungstherapie KBT und so weiter ergänzen ihre über 35-jährige Berufserfahrung und ihre beruflichen Qualifikationen.

Barbara Seitz ist außerdem seit 2016 Schulleiterin der Gerda Alexander Schule in Kenzingen bei Freiburg.

Ihre Schwerpunkte sind Prävention, Salutogenese und Resilienz; Tonusregulierung, funktionelle Bewegungszusammenhänge, Gestaltung von Lernprozessen durch Körperwahrnehmung; Akuter und chronischer Schmerz.

Kontakt:

Praxis für Eutonie Gerda Alexander
und Physiotherapie
Barbara Seitz
Offenburger Straße 25
79341 Kenzingen
www.eutonie-seitz.de
www.eutonie-ausbildung.de