

**D**ie Therapeutische Eurythmie oder Heileurythmie zählt zu den Kunsttherapien der anthroposophischen Medizin, die 1921 durch Dr. Rudolf Steiner und Dr. Ita Wegmann begründet wurde. Vielen Menschen ist die Eurythmie unbekannt. Bestenfalls hat man irgendwie über die Waldorfschulen davon gehört. Diese Tatsache gibt mir immer wieder Anlass, möglichst viel darüber zu berichten. Sie ist ein Schatz für unsere stressgeplagte, krankmachende Zeit! Bücher darüber gibt es nur sehr wenige und wenn, dann werden sie von einer Terminologie bestimmt, die nur von Menschen verstanden wird, die sich eingehend mit anthroposophischer Basisliteratur beschäftigt haben.

In meiner Praxis für therapeutische Eurythmie habe ich täglich mit Menschen zu tun, die, bevor sie zu mir überwiesen werden, selten oder gar nicht von Eurythmie oder Heileurythmie gehört haben und neugierig Neuland betreten.

Unter Maltherapie oder Musiktherapie kann sich der Durchschnittsbürger noch irgendetwas vorstellen, aber bei der Eurythmie hört die Vorstellungskraft meistens auf.

Einer meiner Patienten, der von der Therapie inzwischen sehr begeistert ist und immer wieder kommt, wenn er irgendwelche Beschwerden hat, sagte mir vor kurzem, dass ihm zu Beginn der Behandlung alles seltsam erschien. Er hatte einen Riss am rechten Innenmeniskus. Eine Operation, die ihm als Hilfe in Aussicht gestellt worden war, wollte er vermeiden und war ziemlich verzweifelt. Anfänglich wusste er nicht, was er „von diesen seltsamen Bewegungen“ halten sollte, bis er sehr rasch schmerzfrei war.

### Was ist Eurythmie?

Wie erkläre ich meinen Patienten auf einfache Weise das Wesen der therapeutischen Eurythmie?

Die therapeutische Eurythmie ist eine Bewegungstherapie, das heißt wir beeinflussen unseren Organismus über Bewegung. Die Eurythmie bedient sich einerseits vielfältiger Ton- und Intervallbewegungen (Toneurythmie) und andererseits der Lautbewegungen. Der

Einfachheit halber, bleiben meine Ausführungen auf die Lauteurythmie beschränkt. Was sind Lautbewegungen? Wenn wir sprechen, entstehen in der Luft unsichtbare Luftlautformen<sup>1</sup>, das heißt, wir formen unsere Atemluft mit Hilfe unserer Sprechwerkzeuge. Jeder gesprochene Laut hat eine ihm typische Luftlautform (vorausgesetzt die Sprechwerkzeuge sind gesund und die Zähne haben keine Fehlstellung). Diese Formen können fotografisch festgehalten werden, indem die ausgestoßene Atemluft in Kältekammern aufgenommen wird. Man kann sich das ein bisschen so vorstellen wie die Bilder, die sich ergeben, wenn man im Winter an der freien Luft spricht. Jemand, der sich damit auskennt, kann aus zig verschiedenen Luftlautfotografien, die wie Wölkchen aussehen, einzelne Laute anhand ihrer

typischen Form heraus kennen, so wie ein Musiker, der mit absolutem Gehör einzelne Töne aus einem Musikstück hört und sie bestimmen kann.

### Lautbewegungen als Information für Körper, Seele und Geist

Ausgehend davon, dass der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist und die Sprache, als auch Sprachfähigkeit im ganzen Menschen veranlagt sind, ahmt er in der Heileurythmie diese Luftlautformen oder Bewegungsbilder mit den Armen und Beinen nach. So gelangen die Informationen der Luftlautformen über die Bewegungen der Gliedmaßen zum Organismus. Diesen Zusammenhang hat Rudolf Steiner aus dem Goetheschen Metamorphose-Gedanken abgeleitet. Goethe hatte die Vorstellung entwickelt, dass jedes einzelne Glied





## Therapeutische Eurythmie

# Bewegungen für den inneren Dirigenten

Jeder Laut hat eine andere Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Wer den einzelnen Buchstaben, Wörtern und Rhythmen nachspürt, kann sich von ihnen bewegen lassen, neue Qualitäten wahrnehmen und einen harmonischeren Zeitfluss entdecken.

Evelyn Elisabeth Fabro führt ein in die immer noch wenig bekannte anthroposophische Heileurythmie.

Von Evelyn Elisabeth Fabro, Graz, Österreich.

© Dehl Bishop, Stockphoto

einer Pflanze, eines Tieres oder eines Menschen eine Umwandlung eines anderen Gliedes dieses Wesens ist. So kann nach Rudolf Steiner jedes Glied eines natürlichen Wesens als Metamorphose eines anderen Gliedes gesehen werden und „das ganze Wesen als eine zusammenfassende Metamorphose der einzelnen bedeutungsvollen Glieder“. Dieses Prinzip setzt die Eurythmie in künstlerische Gestaltung um. Hierbei spielt der Kehlkopf eine besondere Rolle, da nach Ansicht der Anthroposophie Metamorphose seine Hauptaufgabe ist. Hierzu Rudolf Steiner in einem Vortrag anlässlich der ersten öffentlichen Darstellung eurythmischer Kunst in Zürich:

„So wie der menschliche Kehlkopf durch das Wort, durch den Ton das ausdrückt, was in der Seele lebt, so ist es möglich,

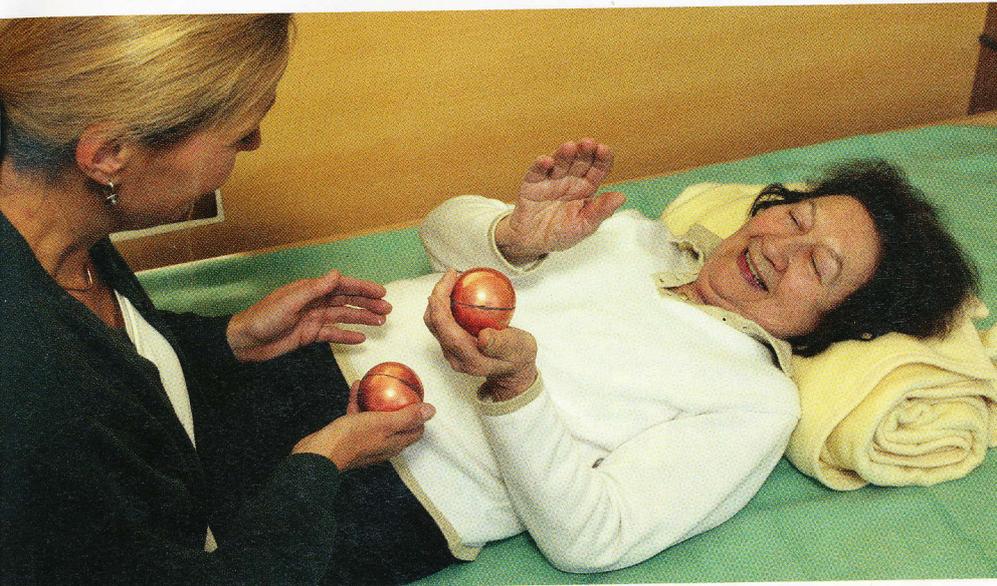
*dass, wenn man intuitiv die Kräfte erfasst, welche im Kehlkopf und seinen Nachbarorganen bei der Lautformung, bei der Tonformung wirksam sind, man sie einsetzen kann in Bewegungsformen des ganzen Organismus. Der ganze menschliche Organismus kann gewissermaßen ein sichtbarer Kehlkopf werden... Das, was als Gestaltungsform die Bewegung des menschlichen Kehlkopfes hineinschickt in eine Luftmasse, versuchen wir durch den ganzen menschlichen Organismus zum Ausdruck zu bringen.“<sup>2</sup>*

Im Volksmund hat man den Ausdruck: „mit Händen und Füßen reden“, wenn man einer Sprache nicht mächtig ist oder wenn man sehr temperamentvoll ist und man sich seiner Gliedmaßen als Verständigungsmittel bedient. Die Lautbewegungen werden aber nicht so ausgeführt, dass sie künstli-

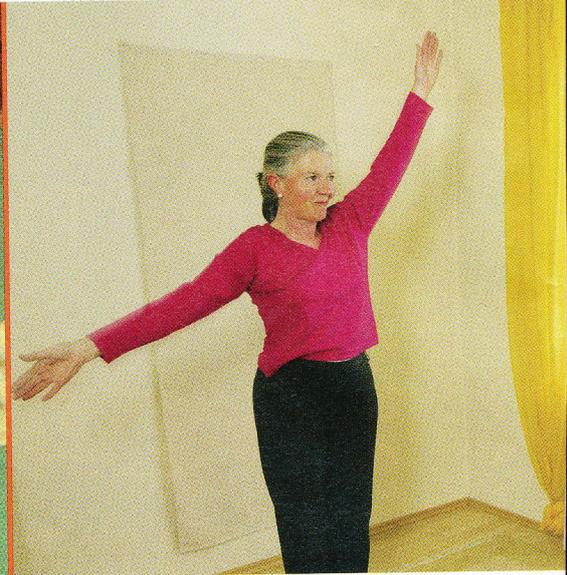
ches Ausdrucksmittel werden, wie in der Eurythmie als Bühnenkunst, sondern so, dass der Organismus in mehrfacher Weise davon profitiert. Das heißt, der Patient lernt mit Hilfe des Therapeuten die Lautbewegungen so, dass ihre Wirkung nach innen geht und sie dort wirksam werden können.

### Jeder Laut hat eine andere Wirkung

Für jede Erkrankung werden unterschiedliche Lautbewegungen und Lautsequenzen geübt. Vokale wirken anders auf den Organismus als Konsonanten. Jeder Laut ist eine eigene Welt und jeder Laut hat eine ihm innewohnende, erlösende Kraft. Am leichtesten kann man das nachempfinden, wenn man eine durcheinander redende Menschengruppe mit dem Laut



Rhythmische Übungen mit Kupferkugeln fördern die innere Beweglichkeit und die Koordination; die Hände werden durchwärmt.



Der Laut „I“ fördert die Aufrichtekraft und stärkt unter anderem den Rücken.

SSSSS zur Ruhe bringt. Welche Lautsequenzen in der jeweiligen Behandlung fokussiert werden sollen, empfiehlt der anthroposophische Arzt mit seiner Überweisung oder bei Rücksprache mit ihm. Es gibt probate Lautsequenzen für diverse Erkrankungen, zum Beispiel LMO für die Leber oder BA für die Niere etc. Ein erfahrener Eurythmie Therapeut sieht aus der Bewegung, welche Lautbewegungen notwendig sind. Er sieht, welche Lautqualitäten im Bewegungsorganismus fehlen. Seine Beobachtung teilt er dem Arzt nach einer Bewegungsanalyse mit, dann wird der Therapieplan entweder gemeinsam oder vom Therapeuten oder vom Arzt erstellt.

„Welche Buchstaben soll ich denn jetzt üben?“ Das ist ein Satz, den ich fast jeden Tag höre. Ich versuche meinen Patienten immer zu erklären, dass wir keine Buchstaben üben und dass wir auch nicht turnen. Der Laut wird gesprochen oder mit Armen bewegt, der Buchstabe wird geschrieben und ist ein blasser Abglanz dessen, was als Wirkmacht im Laut lebt. Konsonantieren und Vokalisieren ist keine Gymnastik, sondern ein Tätigsein am eigenen Bildhauer. Rudolf Steiner nannte es einmal „seelisches Turnen“. Für bestimmte Erkrankungen werden ganz bestimmte Vokale oder Konsonanten mit Armen und Beinen geübt.

Diese werden eingebettet in rhythmische Abfolgen mit Pausen. Wichtig ist auch die Reihenfolge dieser Laute. Ebenso wie die Lautfolge den Sinn eines Wortes ergibt, zum Beispiel DIE - EID oder AMSEL - SELMA, so ergibt die Lautfolge eine gezielte Wirkung. Therapeutische Eurythmie ist meistens eine aktive Therapie. Sie kann aber auch bei Babys oder bei Menschen, die schwer krank und bettlägerig sind passiv angewendet werden. Bewegung ist die Grundlage jedes lebenserhaltenden Prozesses. Folglich ist es naheliegend, dass Bewegung ein wichtiger Weg zur Gesundheit ist. Lautbewegungen aktivieren die inneren Helfer, die Selbstheilungskräfte. Der Körper hört sozusagen auf die Formensprache der angebotenen Bewegungsbilder.

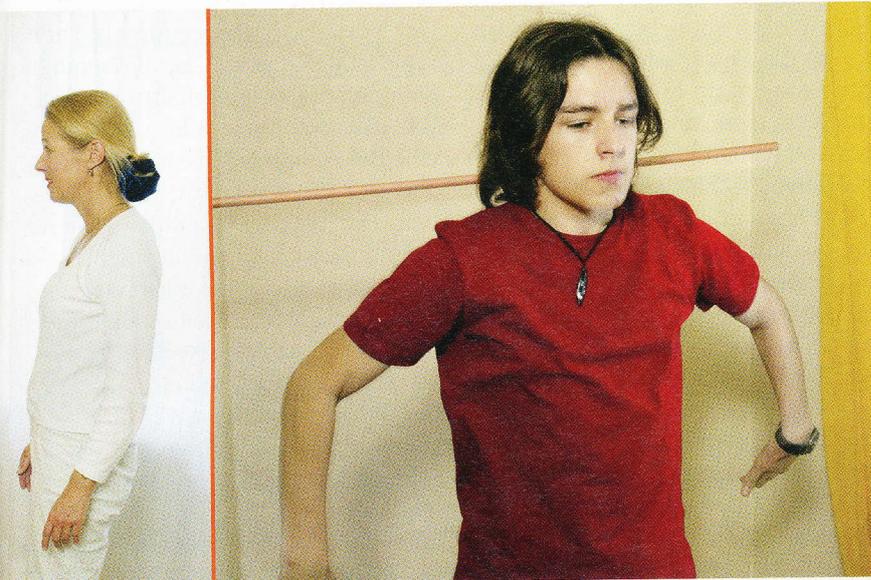
### Rhythmen als Therapie

Als weiteres therapeutisches Mittel werden Rhythmen verwendet. Der Name Eurythmie setzt sich zusammen aus dem Griechischen: eu = schön, ebenmäßig, und: rhythmos = Bewegungsordnung.

Aus der Antike sind 16 Rhythmen überliefert:

der Jambus (kurz, lang), zum Beispiel von Conrad Ferdinand Meyer: „*Bemesst den Schritt, bemesst den Schwung*“  
 der Trochäus (lang, kurz), zum Beispiel Johann Wolfgang von Goethe: „*Wenn der Blüten Frühlingsregen*“

der Anapäst (kurz, kurz, lang), zum Beispiel Friedrich Rückert: „*Wer berät langen Rat, kommt zu spät mit der Tat*“ oder der Antispast (kurz, lang, lang, kurz), zum Beispiel Michael Georg Martens: „*Der Tag weicht der Nacht stille*“  
 Dieser Antispast weist schon durch den Namen auf seine therapeutische Wirkung hin. Jeder Rhythmus ist eine in sich geschlossene Harmonie, eine eigene Welt. Jeder Rhythmus hat eine bestimmte Wirkung auf den Menschen. Man unterscheidet zwischen steigenden und fallenden Rhythmen. Steigende Rhythmen beginnen wie der Jambus oder der Anapäst mit einer Kürze und führen in eine ausatmende Länge. Fallende Rhythmen dagegen führen von der Länge in die Kürze (Trochäus, Daktylus).  
 Aus der chronobiologischen Forschung (biologische Rhythmusforschung)<sup>3</sup> wissen wir heute, dass das Nervensystem mit schnellen Rhythmen arbeitet, das heißt im Millisekundenbereich schwingt, der Stoffwechsel hingegen arbeitet mit langsamen Rhythmen. Therapeutisch beginnt man bei nervösen Patienten mit aufsteigenden Rhythmen, die den Patienten in dem nervösen Element, in der Kürze, in seinen kleinen, kurzatmigen Bewegungen abholen und leitet dann in lange, ausatmende Elemente über. Menschen, die eher schwerfällig, phlegmatisch sind, werden mit fallenden Rhythmen begleitet.



**Geschicklichkeitsübungen mit Kupferstäben fördern die Wahrnehmung für den Raum um uns und für den physischen Leib.**

© Fotos: E. E. Fabro

Man spricht sie therapeutisch in ihrem Element an und führt sie zum anderen Pol, der den Ausgleich schafft. Der Rhythmus ist ein Grundphänomen des Lebendigen. Er ist die Ordnung, die der Bewegung zugrunde liegt. Diese Ordnung besteht im wandelnden Wechsel zwischen zwei extremen Polen. Die Verbindung zweier Extreme ist durch den Bewegungsprozess gegeben. Der Ausgleich der Pole findet durch den Rhythmus statt. Durch einen Wellenberg entsteht ein Wellental. Tag folgt auf Nacht, der Einatmung folgt die Ausatmung. Dieses Schwingen zwischen zwei Polen ist eine wesentliche Bedingung für unsere Gesundheit. Die Koordination körpereigener Rhythmen stellt Gesundheit her. Meinen Patienten erkläre ich diese Tatsache gerne mit einem Bild aus der Musik. Es scheint so etwas wie einen unsichtbaren Dirigenten in uns zu geben, der unser Wunderwerk Körper-Seele-Geist wohlklingend, das heißt gesund zum gemeinsamen Klingen bringt. Ist unser Dirigent überfordert oder müde, leitet er die Symphonie so, dass man krank werden kann.

### Was bringt uns in Harmonie?

Die Chronobiologie unterscheidet Rhythmusgeber und Rhythmuszehrer oder Rhythmusräuber. Rhythmusgeber sind Impulse, die die Schwingungsfähigkeit des Körpers

unterstützen, die unseren Dirigenten, um bei diesem Bild zu bleiben, in Top-Form halten. Dazu zählen eine rhythmische Lebensweise, Atemübungen, das Rezitieren von Gedichten (eine besonders günstige Wirkung hat der Hexameter) und die Eurythmie.

Der Alltag der meisten Menschen ist eher von Rhythmusräubern geprägt: Stress (ohne nötige Pausen), Reizüberflutung (Fernsehen, Technomusik, Computerspiele), Störungen des Schlafs (Nachtarbeit, Langstreckenflüge). Chronobiologen haben festgestellt, dass Piloten, die Ost-Westrouten fliegen und durch Jetlag regelmäßig aus dem 24 Stunden Rhythmus gerissen werden, häufiger an Hautkrebs erkranken, als diejenigen, die Nord-Südrouten fliegen. Frauen, die in Nachtschichten arbeiten, haben nach sieben Dienstjahren ein um 60 bis 70 Prozent höheres Brustkrebsrisiko!<sup>4</sup>

Unser krankmachender Lebensstil fordert Lösungsstrategien! Für viele Menschen ist ein Ausbruch aus krankmachenden Lebensumständen erst dann möglich, wenn es zu einem Zusammenbruch oder einer schweren Erkrankung kommt. Mit Hilfe der the-

rapeutischen Eurythmie kann man solche Lösungsstrategien rasch erlernen! Das Üben von Rhythmen macht uns zum Beispiel heiter und leicht. Nicht umsonst wurde früher jede körperliche Arbeit mit Rhythmus, mit Gesang begleitet (Gospel). Man glaubte sogar, dass die Arbeit nicht gelingen könne, wenn man dazu nicht sänge. Sobald Zeit nicht mehr linear verstanden wird, sondern als Vielfalt, sobald man vollkommen anwesend ist bei dem, was man tut, gestaltet man aktiv die Gegenwart und wird nicht getrieben. Leider fördert unser heutiger Lebensstil die Schwachsinnigkeit im eigentlichen Sinn. Das führt zu Qualitätsverlust. Wir geben uns wenig Zeit, wirklich wahr zu nehmen, unsere Sinne zu schulen und für wahr zu nehmen, was wir wahrnehmen. Wenn wir versuchen, wahrnehmend anwesend zu sein, entsteht ein Schutzraum, der uns kostbare Zeit schenkt.

Ganz intensiv wahrnehmbar wird dieser Schutzraum, wenn man Konsonantenbewegungen übt. Das Üben der Lautbewegungen erfordert hohe

Konzentration, Wahrnehmung und Anwesenheit. Nicht die Bewegung allein ist von Interesse, sondern die Qualität der Bewegung bringt den gewünschten Erfolg. Es ist im Zeitalter der Fitness-Studios eher unüblich, auf die qualitative Wirkung ei-

ner Bewegung zu schauen. Es soll diese Aussage bitte nicht missverstanden werden, ich habe selbst viel in Fitness-Studios trainiert, habe dort aber sehr oft beobachten können, dass sich die Leute mit der Bewegung mehr schaden als nutzen, weil sie es nicht gewohnt sind, hinzuspüren auf das, was sie tun und achtsam zu sein auf das, was Bewegung mit ihnen tut.

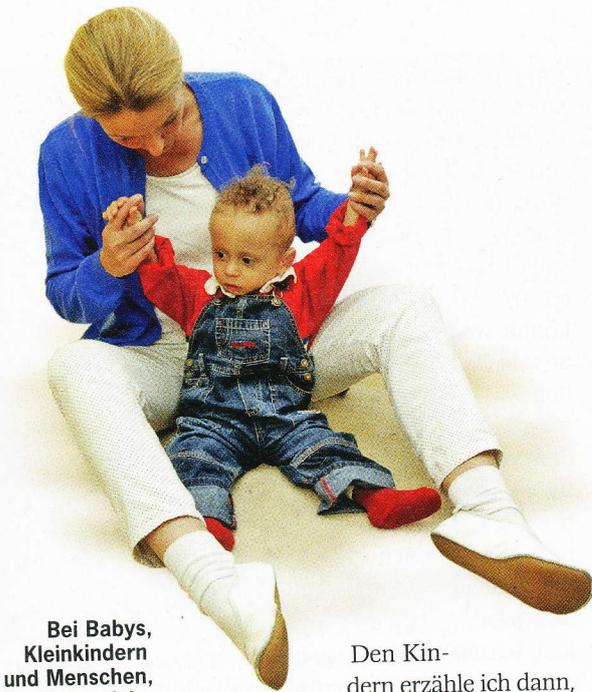
### Praxisbeispiele

Ich arbeite oft mit Kindern, die Zahnfehlstellungen haben und von Zahnärzten zur therapeutischen Eurythmie überwiesen werden, um erst einmal ohne Zahnspange eine Korrektur anzustreben, was sehr oft gut gelingt!

---

**Der Rhythmus ist die Ordnung, die der Bewegung zugrunde liegt.**

---



Bei Babys, Kleinkindern und Menschen, die nicht bewusst Bewegungen ausführen können, hilft der Therapeut behutsam, die Lautbewegung zu bilden.

© Foto: E. E. Fabro

Den Kindern erzähle ich dann,

dass wir so etwas wie einen „unsichtbaren Bildhauer“ um uns und in uns haben, der uns jeden Tag so regeneriert, dass wir uns allmorgendlich im Spiegel erkennen. Viele Millionen Zellen werden abgebaut und mit Hilfe unserer Nahrung wieder aufgebaut, da ist es doch erstaunlich, dass wir immer mehr oder weniger unsere äußere Gestalt behalten. Diesem „Bildhauer“ helfen wir mit den Lautbildern beziehungsweise den Lautbewegungen, dass er ganz toll seine Arbeit tun kann.

Die Eltern meiner kleinen Patienten, sind oft erstaunt, warum man bei einer Fehlstellung der Zähne viel mit den Beinen und Füßen „arbeitet“. Ich erzähle dann gerne eine Geschichte, die mir selbst geholfen hat, diese Art der Therapie zu verstehen. Vor einigen Jahren kam ein Patient zu mir, der wegen seines Bluthochdrucks Hilfe wollte. Zu Beginn einer Behandlung mache ich gerne eine Bewegungsanalyse und schaue, wie sich der Patient bewegt. Dieser Herr setzte seine Füße auffallend „asthmatisch“ auf den Boden und ich erzählte einen Witz, dass er lachen musste und ich seine Zähne sehen konnte. Er hatte ein perfektes „Hollywoodgebiss“, was mich zu der Frage veranlasste, ob er als Kind einen Engstand im Unterkiefer-Frontbereich gehabt hatte, der mechanisch reguliert worden war. Der Herr sah mich fassungslos an und fragte, woher ich das wisse. Ich sagte ihm, dass ich es an seinen

Füßen sehen kann, beziehungsweise an der Art, wie er seine Füße bewegt. Ein Problem im Körper macht sich immer auf vielen Ebenen bemerkbar und kann niemals getrennt vom Ganzen betrachtet werden.

Ein Engstand der Zähne macht sich auf vielfältige Weise im Organismus, das heißt auf körperlicher und auf seelischer Ebene bemerkbar und ist nicht nur im Mund zu behandeln. Dort kann ich zwar den sichtbaren Engstand behandeln, aber nicht die Information, die damit verbunden ist, und die sich durch den gesamten Organismus zieht. Nicht nur Deformationen, sondern viele Erkrankungen zeigen sich in der Art, wie wir uns bewegen.

So findet die therapeutische Eurythmie Anwendung bei vielfältigen Krankheitsbildern, angefangen bei Augenerkrankungen, Asthma, Allergien, Angstzuständen, über Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen der Organe und des Stoffwechsels, bei Schmerzzuständen nach Verletzungen, bei Krebs nach Absprache mit dem Onkologen, bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder dem Burnout-Syndrom.

### Für sich selbst sorgen

Viele Menschen sind heute gerne bereit, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sie lernen durch ihr anfängliches Unvermögen, eine bestimmte Bewegungsaufgabe zu beherrschen, dem eigentlichen Problem ihrer Erkrankung auf die Spur zu kommen.

Ein Patient, der mir vom Psychiater zugewiesen wurde, sagte mir einmal, dass die Bewegungsbilder, die ich mit ihm übte, ein exaktes Bild für seine Lebensproblematik seien. Er verstehe jetzt, worum es gehe.

Der Vorteil der Bewegung als Therapie ist der, dass wir zur Bewegung kein persönliches Verhältnis haben. Wir sind nicht gekränkt, wenn uns eine Bewegungsaufgabe nicht gelingt, aber wir merken sofort, wo wir stehen. Der Weg der therapeutischen Eurythmie ist nicht anfällig für Selbsttäuschung und Illusion. Ebenso wenig ist es die Krankheit selbst. Über die tägliche Aktivität und Auseinandersetzung mit der eigenen Problematik bietet sie einen idealen Weg für Menschen, die eigenverantwortlich ihr Schicksal in die Hand nehmen wollen. Menschen, die ohne diese Voraussetzung zur Therapie kommen, lernen diese Eigenverantwortung sehr schnell durch die Therapie selbst. ■

### Fußnoten

- 1 **Johanna Zinke:** „Luftlautformen sichtbar gemacht“. Verlag Freies Geistesleben 2003
- 2 **Rudolf Steiner:** „Was ist und will die neue Bewegungskunst? Eurythmie. Die Offenbarung der sprechenden Seele“, Vortrag in Zürich am 24. Februar 1919
- 3 **Bernd Roßlenbroich:** „Die rhythmische Organisation des Menschen“, Verlag Freies Geistesleben 1994
- 4 **Foster, Russel; Kreitzmann, Leon:** „Rhythms of Life. The Biological Clocks That Control the Daily Lives of Every Living Thing“, Yale University Press, Profile Books 2004/2005
- Maximilian Moser; K. Schamberger:** „Aspekte zur Chronobiologie der Karzinom-erkrankung“, Publikation der Weleda AG 2003

### Literatur

- Kirchner-Bockholt, Margarete:** „Grundelemente der Heil-Eurythmie“, Philosophisch-Anthroposophischer Verlag 1997.
- Steiner, Rudolf:** „Eurythmie als sichtbare Sprache“, Rudolf Steiner Verlag 1975.
- Steiner, Rudolf:** „Eurythmie als sichtbarer Gesang“, Rudolf Steiner Verlag 1975.

### Die Autorin

**Evelyn Elisabeth Fabro**, geb. 1957, Diplom für Eurythmie 1982 in Wien, Lehrtätigkeit in Graz bis 2000, Diplom für therapeutische Eurythmie 2002 in East Grinstead (UK); ist selbständig tätig in ihrer Praxis für Therapeutische Eurythmie in Graz (A); gibt Kurse für Therapeuten, für Lehrer und Betriebe; war beteiligt am Projekt SchulSupport (Stressmanagementtraining) für Joanneum Research Weiz mit Prof. Maximilian Moser (Chronobiologie), sowie an einer Projektarbeit mit dem Tourismusverband Kärnten; hält zahlreiche Vorträge über Therapeutische Eurythmie.



[www.praxis-fabro.at](http://www.praxis-fabro.at)