

Was ist die Betriebs-Eurythmie?

*von Alain Brun-Cosme, Diplom-Eurythmist
mit Fotos aus der Eurythmie-Arbeit mit einem Erwachsenen-Abendkurs und
in der Firma ASSEKURANZKONTOR Versicherungsmakler GmbH, Berlin*



Das Ziel der Betriebs-Eurythmie ist, durch regelmäßig ausgeführte Übungen harmonisierend und kräftigend auf Gruppen von Menschen einzuwirken, die in Betrieben oder Institutionen tätig sind.

Möglicher Ablauf einer Betriebs-Eurythmiestunde:

- Als Vorbereitung eine Konzentrationsübung: z.B. Rhythmus klatschen oder stampfen.
- Ausführen von seelisch intensiven Gesten: z.B. Ballen/Lösen, Sich-Öffnen/Sich-Schliessen/Sich-Selbst-Behaupten usw.

- Bilden und Verwandeln von geometrischen Gruppenfiguren: je nach Teilnehmerzahl Fünfsterne, Sechsstern oder kompliziertere Gebilde
- Lockerungsarbeit und Korrigieren von schlechten Körperhaltungen mit Kupferstäben
- Arbeit mit Kupferkugeln, wenn vorhanden
- Je nach Interesse oder Anliegen Erlernen eines spezifischen Stückes (Gedicht oder Musik, falls Klavier vorhanden) zu einem bestimmten Thema
- Abschliessende Gruppenform, z.B. Reigen oder Rhythmus

Nötiges Material, das von den Teilnehmern bzw. dem Arbeitgeber zu besorgen sind:

- Jeder Teilnehmer trägt Gymnastikschuhe
- Pro Teilnehmer ein Kupferstab (ca. 18 €)
- Sehr empfehlenswert aber kostspielig: eine Kupferkugel pro Teilnehmer (ca. 50 €)



Das Grundkonzept:

Eine zusammenarbeitende Gruppe ist ein Organismus, deren Teilnehmer verschiedene Funktionen erfüllen, miteinander kommunizieren und sich austauschen.

Was macht aber einen Organismus aus im Vergleich mit einem anorganischen Gebilde? Die Wärme, der Wärmeaustausch innerhalb des Organismus.

Äußere und/oder innere Wärme sind z.B. in der Natur notwendig für alle lebenden Organismen, sei es Pflanze, Tier oder Mensch, während der Stein keine Wärme zum Existieren braucht. An dem Wärmehaushalt von Warmblütern und von Menschen kann man sogar messen, ob der Organismus gesund ist oder nicht: Fieber oder Untertemperatur beim Menschen deuten auf eine organische Dysfunktion, eine Krankheit.

In der Betriebs-Eurythmie geht es hauptsächlich darum, Wärmeprozesse auf den verschiedenen Ebenen, wo sie im Gruppenleben erscheinen, anzuregen und fördern:



1. Die physische Wärme entsteht durch Bewegung des Leibes. Die Übungen der Betriebs-Eurythmie bringen den Menschen, der vielleicht lange am Tisch gesessen hat, in zuerst sanfte, dann sich steigernde Bewegungsabläufe, die so leicht sind am Anfang, dass jeder sie ohne Schwierigkeit ausführen kann. Nach einiger Zeit kann (und soll) der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.

2. Soziale Wärme kommt dadurch zustande, wenn alle Teilnehmer einer Gruppe gleichberechtigt behandelt werden und zusammen annähernd die gleiche Tätigkeit ausführen. Es entsteht dabei Freude am gemeinschaftlichen Tun, Teamgeist und



Zugehörigkeitsgefühl werden gesteigert. Jeder spürt, dass er ein wichtiger Teil im Getriebe des Ganzen ist und weiß, dass, wenn er seine Aufgabe nicht erfüllt, das Ganze ins Stocken kommt. Soziale Wärme bedeutet hier nicht, dass man bemüht ist, "nett" zueinander zu sein, sondern dass jeder einzelne in die Gruppendynamik einbezogen ist und Teil hat am gemeinsamen Geschehen. Hieraus entsteht von selbst gegenseitige Achtung.

3. Durch die gegenseitige Wahrnehmung entsteht nun objektive Wärme im Zwischenmenschlichen. Durch die Aufmerksamkeit jedes Einzelnen auf die Anderen, wird Verständnis füreinander und für die eigene Situation des Anderen wachgerufen. Man trägt die Anderen in seinen Gedanken mit und agiert entsprechend, was zu einer guten Kommunikation führt.

Es werden verschiedene Bewegungsabläufe zusammen geübt, so dass jeder das ihm entsprechende Tempo finden kann. Manche Menschen sind bei bestimmten Übungen schneller als andere, die wiederum anderswo ihre Stärke zeigen. Diese menschlichen

Prozesse werden berücksichtigt, so dass keine vordergründige Konkurrenz entsteht, sondern gerade Befriedigung daran, alle Teilnehmer zu integrieren. Oft werden dieselben Übungen wiederholt, damit die Teilnehmer sich bald sicherer fühlen und die Zügel selbst in die Hand nehmen können. Mit der Zeit kann der Schwierigkeitsgrad schon beherrschter Übungen gesteigert werden. Doch ist Virtuosität kein Ziel der Arbeit, sondern ein gemeinschaftsbildendes Mittel: Sie fördert den Teamgeist und schult zugleich die Wahrnehmung des Anderen.



Das Arbeits-Medium der Betriebs-Eurythmie sind Raum-Bewegungen und Gesten. Wieso das?

Im Alltagsleben sagen uns Haltung, Gangart und Gebärden der Menschen sehr viel über ihre innere Stimmung. Einige Beispiele:

- Spontan wird eine Mutter, die ihr Kind auf sich zu laufen sieht, ihm mit ausgestreckten Armen zuwinken und die Arme öffnen, um es zu umarmen.
- Ist man dagegen in einer Situation, in der man sich selbst spüren, sich abzuschließen oder Distanz schaffen will, wird man Arme oder Beine kreuzen.

- Ein Mensch, der sich selbst behaupten will, wird die Tendenz haben, sich zu strecken, wird sich straffen und die eigene Körpergröße betonen.

Einige Grundgebärden entsprechen also beim Menschen immer einem gleichen Gefühl oder einer gleichen inneren Haltung. Was passiert nun, wenn ich übungsweise diese Alltags-Gesten bilde, ohne dass eine äußere Veranlassung besteht?

Zunächst einmal nichts. Dann aber bemerkt man, wie nach und nach das entsprechende Gefühl durch die Gebärde doch leise im Innern anklingt, also "objektiv" ohne konkrete Veranlassung entsteht. Dies kann je nach der Artung der einzelnen Persönlichkeit mehr oder weniger schnell zum Bewusstsein kommen, ist auch gar nicht unbedingt notwendig. Eine solche Übung bringt auf die Dauer wohltuende Belebung und Ausgleich in das Gefühlsleben.



Alle Übungen der Betriebs-Eurythmie, die keine besondere physische Leistung erfordern, sind also konzipiert, dass ein Inneres sich mit der Zeit zu den jeweiligen Gesten gesellt.

Darin liegt ein wichtiger Beitrag zum Ausgleich mancher Einseitigkeiten des Berufslebens: Langes Arbeiten am Bildschirm, dauerndes Telefonieren, aber auch die psychische Belastung durch die Arbeit mit schwerkranken Patienten zeitigen beschäftigungstypische Schäden. Die Gestik der Betriebs-Eurythmie bringt Beweglichkeit in den ganzen Menschen, die sich bis ins Seelische fortsetzt: Man bekommt neue Ideen, Konflikte können von einem neuen Standpunkt aus angeschaut werden usw.,

Förderung des Einzelnen

Wir sprachen bis jetzt hauptsächlich vom Gruppengeschehen. Doch steht jeder Mensch für sich individuell in den Arbeitszusammenhängen. Man kann aber sagen, dass in jeder Person zwei gegensätzliche Tendenzen herrschen: zum einen die Sehnsucht nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe, andererseits das Bedürfnis, sich abzusetzen und sein Individuelles zu betonen und wahren.

Diese beiden Neigungen werden durch die Übungen der Betriebs-Eurythmie aufgefangen: manche Gebärden stellen ein Abschließen gegenüber der Außenwelt dar und manche ein Sich-Öffnen zu der Gruppe hin.



Die Förderung der Fähigkeiten jedes Einzelnen durch die Übungen der Betriebs-Eurythmie geschieht wie folgt:

1. Die betonte Fuß-Arbeit (Reigen, Ablaufen von geometrischen Formen, differenziertes Behandeln der verschiedenen Fußzonen durch das sog. "dreiteilige Schreiten" usw.) stellt eine willkommene Entlastung des Kopfes dar, wie sie auch z.B. im Tanz geschieht. Doch wirkt sich die Geschicklichkeit der Füße in der Hauptsache auf die Gedanken aus, also unerwarteterweise auf den Kopf zurück. Dies wussten die Griechen, die gehend philosophierten; die Geschichte kennt viele Beispiele von Dichtern, Komponisten und Politikern, deren beste Einfälle ihnen oft während eines Spazierganges zuteil wurden. Man kann an sich beobachten, wie gehend sich die Zunge löst und die Ideen in Fluss kommen... So wird ein klarer, logischer "Gedankengang", wie man schon sagt, durch gezielte Fußarbeit günstig beeinflusst sowie auch durch geschicktes Greifen der Hände, das sich als geschicktes "Ergreifen" von Ideen überträgt. Insgesamt schulen die

eurythmischen Bewegungsabläufe die Aufmerksamkeit, stärken das Reaktionsvermögen und fördern die Geschicklichkeit.

2. Die Geistesgegenwart im gemeinsamen Geschehen wird bei jedem Teilnehmer gefordert. In der Betriebs-Eurythmie werden die Bewegungen in der Hauptsache vom Schultergürtel aus geführt. Eine Austauschsphäre, ein soziales Miteinander wird dadurch gefördert. Die Bewegungen geschehen um den Herz-Brust-Raum herum, wo sich Blutzirkulations- und Atemrhythmen begegnen und austauschen, und wirken daher belebend. Sie steigern insgesamt die Durchblutung. Seelisch wird das Ergreifen von Initiativen gefördert, die Stärkung des eigenen Willens im Gruppengeschehen beabsichtigt.



3. Ein Gleichgewicht im Gefühlsleben, das unabdingbar für reibungslose soziale Beziehungen ist, wird durch das Gleichgewicht der verschiedenen Übungen untereinander erzielt: Sich öffnende und sich abschließende Gebärden, Bewegungen nach links und rechts, oben und unten, vorne und hinten, schnell und langsam, immer um eine harmonische, ideale Mitte herum, ergänzen einander und wirken der Einseitigkeit entgegen. Stabübungen, die das Bewusstsein von der eigenen Haltung fördern, wechseln sich ab mit

Reigen-Formen, streng geometrische Figuren mit individuelleren Impulsen, Schritt-Übungen mit Nehmen und Geben von Kupferkugeln.

4. Die großen Armbewegungen und die ausgeprägte Fuß-Arbeit in der Eurythmie vertiefen den Atem (Es wird nicht bewusst an dem Atem gearbeitet) und steigern die allgemeine Beweglichkeit. So wächst jeder Teilnehmer sozusagen physisch wie seelisch über sich hinaus. Im konkreten Alltags- und Berufsleben wirkt sich das als positive Haltung gegenüber den verschiedenen zu bewältigenden Situationen aus: misslungene Handlungen oder belastende Konflikte können neu angeschaut werden und als Erfahrungen umgedeutet werden, aus den sich etwas für die Zukunft lernen lässt.



5. Hat sich ein Teilnehmer in die vielfältigen Situationen eingelebt, die er im Laufe einer Stunde Betriebs-Eurythmie durchzumachen hatte, wird sich bei ihm eine gewisse neue Offenheit gegenüber dem Unerwarteten des Lebens ergeben. Neue Situationen erfordern innere Beweglichkeit, ggf. sogar die Überwindung spontaner Ängste. So will die Betriebs-Eurythmie den einzelnen Teilnehmer ermutigen und Unbefangenheit im Alltag vermitteln, sich auf Unbekanntes, Ungewöhnliches einzulassen, unter Ausschalten vorgefasster Meinungen.

Nach dem Durchgang durch diese fünf Fördergebiete mag also jeder Teilnehmer neue Ressourcen in sich selbst entdecken und für seine Weiterentwicklung selbst in die Hand nehmen. Das Konzept der Betriebs-Eurythmie als sozialhygienische Technik erhält seine Besonderheit dadurch, dass die Förderung des Einzelnen über ein Gruppengeschehen erfolgt, wodurch sich die Gruppe selbst ebenfalls verwandelt. Diese zum Teil offensichtlichen, manchmal differenzierteren menschlichen Prozesse lassen sich aus der Warte eines Kursleiters der Betriebs-Eurythmie beobachten und sind sozusagen seine Belohnung nach langer, regelmäßiger Arbeit am Arbeitsplatz mit Menschengruppen.



Ein Schlusswort:

Die Idee, durch Übungen des Leibes stärkend und harmonisierend auf das Innenleben des Einzelnen wie auf die ganze soziale Gruppe einzuwirken, ist nicht neu... Schon kannte z.B. die Antike diesen Zusammenhang von Tätigkeit und Seele. Die klassischen Disziplinen der Olympischen Spiele sind dafür ein ideales Beispiel.

Denn was wurde zuerst durch das Laufen geübt? - die Fähigkeit, einen Gedankenfaden folgerichtig zu gehen. Was brachte das Springen mit Gewichten in den Händen? - das Ergreifen eines Willensentschlusses, um in neuer Position durch Balancieren wieder zur Ruhe zu kommen. Warum rang man? - um durch die Bemühung, sein Gleichgewicht gegen Angriffe des Gegners zu sichern und seinen inneren Gleichmut zu bewahren. Wie wuchs man über sich hinaus, seelische Positivität gegenüber dem Leben entwickelnd? - durch den Wurf des Diskus. Wie machte man sich offen für ungewohnte Begriffe (z.B. der Philosophie)? - indem man sich ein fernliegendes Ziel ganz zu eigen machte, um es sicher zu treffen: durch das Speerwerfen.



Durch diese fünf Disziplinen erprobt, konnte nun der Athlet von seinen neu errungenen Kräften innerlich "getragen" werden, wie der Wagenlenker seine Pferde fest in der Hand hält und in aller Besonnenheit den Start des Rennens (durch das Leben!) erwartet...

So will die Betriebs-Eurythmie dieses antike Ideal von innerer und äußerer Harmonie im konkreten modernen Leben neu beleben und dabei Menschen und soziale Organismen in ihren unverwechselbaren Fähigkeiten fördern.

