

# Eutonie für Kinder

Körperwahrnehmung für Augenblicke

Christina Gerhardt, Marcus Müller,  
Norbert Fessler



Ursprünglich erschienen:

Gerhardt, C. & Müller, M., Fessler, N. (2014). Eutonie für Kinder: Körperachtsamkeit für Augenblicke. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 39 (2), 71-75.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 12

© 2021  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

**Wichtiger Hinweis:** Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

## Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

### Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch  
von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress  
von Dr. Marcus Müller

Beitrag 9 - Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen,  
um zu entspannen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 10 - Yoga für den kleinen Yogi – Haltung entwickeln und Haltung bewahren  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 11 - Yoga-Flow für Kinder – Täglich die Sonne begrüßen  
von Dr. Alexia Kaiser und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 12 - Eutonie für Kinder – Körperwahrnehmung für Augenblicke  
von Christina Gerhardt, Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

## Eutonie für Kinder – Körperwahrnehmung für Augenblicke

In der Eutonie gilt das Augenmerk der Grundspannung der Muskulatur – dem Tonus. Störungen des Tonus können sowohl als Hyper- oder Hypotonus auftreten, also als Zuviel oder Zuwenig an Spannung. Eutonie zählt zu den westlichen, körperbasierten, ganzheitlich-pädagogischen Methoden, und zielt auf die Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse ab. Durch achtsame Aufmerksamkeitslenkung wird die Anpassungsfähigkeit trainiert, den Tonus je nach Situationskontext zu regulieren.

### Einführung

Eutonie lässt sich, abgeleitet aus den griechischen Wurzeln *eu* (wohl, gut, harmonisch) und *tonos* (Spannung), mit *Wohlspannung* übersetzen. Das von Gerda Alexander (1979/2012) entwickelte Verfahren zählt zu den westlichen, körperbasierten, ganzheitlich-pädagogischen Methoden, zielt auf die Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse ab und basiert auf der achtsamen Wahrnehmung sensomotorischer und kinästhetischer Reize in Ruhe und Bewegung sowie deren Auswirkungen auf Körper und Wohlbefinden.

Schaefer bezeichnet Eutonie als eine fokussierte Form der Körperwahrnehmungsschulung, bei der „der Übungsweg [...] die sinnlich erfahrbare Realität des Körpers mit seinen Strukturen, Funktionen und Gesetzen [vermittelt]“ (Schaefer, 2010, S. 92). Dabei wird der Körper ganzheitlich über das bewusste, qualitative Erleben in Achtsamkeit erfahren und entdeckt. Die Methode gründet somit auf der intuitiven

Erkenntnis, dass sich die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers gegenseitig beeinflussen und in ständigem Austausch mit der Umwelt befinden.

Das Augenmerk gilt der Grundspannung des ganzen Körpers (Tonus). Da bei vielen Menschen die Tonusflexibilität durch Verspannungen und Fehlhaltungen eingeschränkt ist und auch andauernd zu hoch oder zu tief sein kann, führt Eutoniarbeit dahin, Tonusveränderungen am eigenen Körper zu beobachten, wahrzunehmen und den Tonus mit der Zeit auch bewusst zu beeinflussen. Die Methode kann für die Grundschule fruchtbar gemacht werden, weil sie als Körperarbeit ausgelegt werden kann und mit Körperwahrnehmungsdidaktiken und -methoden (z. B. Psychomotorik) kombinierbar ist. Einfache und zugleich vielfältige Übungen in Ruhe wie auch in Bewegung und mit verschiedenen Materialien dienen dazu, den Körper zu spüren und systematisch zu ergründen. Eine Vertrautheit mit dem Körper als Ziel-

stellung ist in ADHS-Zeiten (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom) und sich epidemiologisch ausbreitender Adipositas besonders wichtig.

Störungen des Tonus treten als Hyper- oder Hypotonus auf, also ein Zuviel oder Zuwenig an Spannung. Ebenso wirken sich Tonusfixierung bzw. extreme Tonusschwankungen negativ auf den Organismus aus, indem sie u. a. die Beweglichkeit behindern sowie den Aktionsspielraum und die Erlebnisfähigkeit des Menschen einschränken. Die Anpassungsfähigkeit des Spannungszustandes an eine Situation zeigt an, wie flexibel der Psycho- wie auch der Muskeltonus eines Menschen ist. Ziel ist dementsprechend ein Tonus, der sich an die situativen Kontextbedingungen anpasst. Somit gibt es den guten Tonus nicht, vielmehr steht er in Bezug zur aktuellen Situation und im Dialog zwischen Mensch und Umwelt (vgl. Schaefer, 2009, S. 59; Winkler, 1998, S. 74f.). Der tonusregulierende Effekt erfolgt dabei über eine konzentrierte Aufmerksamkeit auf den Körper (vgl. Schaefer, 2010, S. 100). Um sich einen Überblick zur Eutonie zu verschaffen, eignen sich auf der Fachbuchebene Alexander (2012), Kjellrup (2006) sowie Schaefer (2005, 2009). Für die Arbeit mit Kindern sind Bobinger (1998), Bläsius (2009), Maschwitz (2001) und Windels (1984) empfehlenswert.

### Didaktische Grundlagen der Eutonie-Programme

Eutonie zählt zu den relativ jungen und wenig bekannten Körperverfahren. Dies spiegelt sich auch in den Bildungsplänen für die Grundschule wider, in denen diese Technik wortwörtlich nicht aufgeführt ist. Ihre theoretische Fundierung erhält sie ähnlich wie die Psychomotorik und andere praxeologisch entstandene Methoden aus allgemeinen Theorien der Neurowis-

senschaften und Motorikforschung, bewegungserzieherischen und -pädagogischen Modellen sowie systemischen Konzepten des Lernens (vgl. z. B. Fischer, 2009, S. 13ff.; Joraschky, Loew & Röhrich, 2009, S. 1ff.; Klose, 2007, S. 10ff.; Schaefer, 2005, S. 609). Der Nachweis von Wirkungen im Kindesalter beruht nach wie vor nur auf Falldokumentationen, die an Regel- und Förderschulen geleistet wurden (vgl. z. B. Klose, 2007; Windels, 1984). Die Forschungslage ist deshalb noch spärlich.

Das folgende Eutonie-Programm orientiert sich an den von Vertretern der Eutonie formulierten Wirkungsannahmen:

- Sensibilisierung der Sinne (Alexander, 2012; Bobinger, 1998, Schaefer, 2005);
- Aufbau des Körperschemas (body scheme), unter dem hier die Wahrnehmung von Gestalt, Raum, Ausdehnung und Orientierung am eigenen Körper verstanden wird, und
- Aufbau des Körperbildes, (body image), das emotionalaffektive Komponenten wie Körperbewusstheit bzw. die physische Repräsentation des Körpers im Bewusstsein umfasst (Alexander, 1992; Windels, 1984);
- Regulation des Muskel- und Psychotonus (Alexander, 2012; Schaefer, 2005); ■ Haltungsförderung und Atemregulierung (Kjellrup & Koenen, 1995);
- positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem, wie z. B. Stressregulation, Verminderung von Schlafproblemen (Kiphard, 1989; Kjellrup, 2000) und
- Konzentrationsförderung (Bobinger, 1998; Schaefer, 2005).

Tabelle 1 gibt einen Überblick zu den drei Übungen des nachfolgenden Eutonie-Programms, die erste eutonische Erfahrungen in der Schule ermöglichen. Die ersten zwei Übungen eignen sich sowohl für die Durchführung in der Sporthalle als auch im Klassenzimmer, während Übung drei für das Klassenzimmer konzipiert ist. Den Übungen liegen die Prinzipien *Berührung*, *Kontakt* und *Transport* zugrunde, welche für die einführende Arbeit mit Kindern relevant sind.

Jede der drei Übungen nimmt je nach Variation einen zeitlichen Umfang von 10-20 Minuten ein. Sie werden in Achtsamkeit (Präsenz) durchgeführt, die es erlaubt, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, ohne jedoch die Umwelt aus den Augen zu verlieren. Im Gegensatz zu den vorliegenden Eutonieübungen für Schulkinder (vgl. z. B. Anders, 1990a/b; Bobinger, 1998; Windels, 1984) bestehen die hier vorgestellten aus einer aufeinander aufbauenden Abfolge der drei vorgenannten *Eutonieprinzipien*, d. h. von *Berührung* und *Kontakt* wird hin zum *Transport* gearbeitet. Die einzelnen Übungen nehmen somit strukturell in ihrer Komplexität zu und orientieren sich dabei auch an sensomotorischen Entwick-

lungsmodellen (vgl. u.a. Balster, 2003, S. 12f.; Fischer, 2009, S. 183ff.).

Den Einstieg in das Programm bildet daher die Übung „Die Bärenatzen wecken“ (vgl. Tab. 1), die mit dem ersten grundlegenden Prinzip *Berührung* arbeitet und über sensorische Erfahrungen die Haut als Hülle und Grenze des Körpers in den Mittelpunkt stellt. Die Haut zu spüren, ist eine wichtige Basiserfahrung zur Entwicklung eines differenzierten Körperbildes und sollte daher unabhängig von der Altersstufe als Einstieg in vielfältiger Variation, z. B. mit verschiedenen Materialien oder Körperteilen, realisiert werden (vgl. Alexander, 2012; Anders, 1985; Montagu, 2004).

Darauf aufbauend folgt „Das Faultier rollt und trollt sich am Boden“, das neben der *Berührung* noch auf dem Prinzip *Kontakt* basiert. Mit *Kontakt* wird bewusst über die Körpergrenze hinausgegangen, indem sich die Kinder in die Umwelt in Form von Materialien oder anderen Personen einfühlen.

Die Übung „Die Affenwippe finden“ führt das Prinzip *Transport* ein und setzt erste Vorerfahrungen mit *Berührung* und *Kontakt* voraus. Über Transportübungen können funktionale Zusammenhänge des

Bewegungsapparats in Bezug auf die Haltung erfahrbar gemacht werden. Beim Prinzip *Transport* folgt das Eigengewicht der Schwerkraft und bewirkt einen Druck auf die Unterlage, die gemäß physikalischer Gesetze diesen wieder an den Körper zurückgibt. Diese Gegenkraft setzt sich im Körper durch die Statik des Skeletts bis zum Scheitelpunkt fort. Durch das bewusste Druckgeben in einen Widerstand, wie z. B. in den Boden oder die Sitzfläche, werden zudem über Propriozeptoren die für die Körperaufrichtung erforderlichen Reflexe der tief liegenden Skelettmuskulatur aktiviert, was eine schwingende, aufrechte Haltung ermöglicht.

Neben allgemeinen Zielen, wie beispielsweise Sensibilisierung der Sinne, Aufbau eines Körperschemas und Regulation des Tonus, gibt die **Infotafel** einen Überblick über die spezifischen Zielsetzungen der einzelnen Übungen.

### Methodische Grundlagen der Eutonie-Programme

Der Einsatz von Materialien spielt in der Eutonie eine wichtige Rolle. Die Gegenstände geben aufgrund unterschiedlicher Beschaffenheit sensorische Anregungen und bieten verschiedene Widerstände wie auch Druckqualitäten. Bei dem hier vorgestellten Programm wurde darauf geachtet, möglichst wenige Materialien einzusetzen, um eine einfache Implementierung in den Schulalltag zu gewährleisten. Es werden jedoch unter der Kategorie Variation(en) Hilfsmittel angegeben, die häufig aus Naturmaterialien (Kirschkerne, mit getrockneten Kastanien gefüllte Stoffschläuche, Bambusstäbe etc.) bestehen und eingesetzt werden können, um die Aufmerksamkeit auf den Körper bzw. das zu erforschende Körperteil zu verstärken. Diese können z. T. auch mit den Kindern selbst hergestellt werden.

### Ziele

- Förderung der Hautsensibilisierung (Übung 1)
- Erfahren der Haut als Grenze des Leibes (Übungen 1, 2)
- Schulung des Körperschemas über Erfahrung der Hautoberfläche, Muskeln und Knochen (Übungen 1, 2, 3)
- Erweiterung des Körperbewusstseins über die Körpergrenze hinaus (Übung 2)
- Förderung der Beziehungsfähigkeit (Übung 2)
- Entspannung des Beckens und der Rückenmuskulatur (Übungen 2, 3)
- Abbau von Fehlspannungen (Übungen 1, 2, 3)
- Aktivierung der Streckreflexe (Übung 3)
- Verbesserung der Haltung (Übung 3)

Tab.1: Überblick zum Eutonie-Programm  
(++ geeignet; + eingeschränkt geeignet; – nicht geeignet)

Thema	Zeit pro Einheit in Min.	Zielgruppe			Hilfsmittel
		Kl. 1/2	Kl. 3/4	Kl. 5/6	
Die Bärenatzen wecken	10-15	++	++	++	Bambusstab
Das Faultier rollt und trollt sich am Boden	10-20	+	++	++	Wolldecke, Kirschkerne
Die Affenwippe finden	10-20	–	+	++	Stuhl

Für die Lehrperson ist es hilfreich, wenn bereits eigene Erfahrungen mit Körperarbeit und Entspannung vorhanden sind. In jedem Fall sollte sie die Übungen immer zuerst selbst erproben, um diese entsprechend anleiten zu können. Während der Realisierung sollten die Bewegungsanleitungen seitens der Lehrperson in Gedanken mitgespürt werden, um ein angepasstes Sprechtempo zu finden und um genügend Spürpausen zu lassen. Die

Aufmerksamkeit bleibt hierbei jedoch größtenteils auf die Kinder gerichtet. Die Stimme der Lehrperson sollte ruhig, aber nicht einschläfernd wirken.

Eine korrekte und einheitliche Bewegungsausführung existiert in der klassischen Eutoniepädagogik nicht. Um ein Imitieren und Übernehmen von fremden Bewegungsvorstellungen zu vermeiden, werden die Übungen deshalb nicht vorgezeigt. Die folgenden Bewegungsanleitungen sind als Wegweiser zu sehen, um erste eutonische Erfahrungen zu vermitteln und sensomotorische Anregungen im Schulalltag zu geben. Da sich die Übungen am qualitativen Erleben einer Situation ausrichten und persönliche Erfahrungen sehr vielfältig sein können, ist es sinnvoll, für das somatopsychische Lernen Reflexionen im Anschluss an die Übungen einzubauen.

Bei der Reflexion, die immer einen freiwilligen Prozess darstellt, lernen die Kinder ihren Körper als einen Teil ihrer Person kennen und erweitern ihren Wortschatz. Besonders junge Kinder können das Spürerlebnis häufig nicht bis zur Reflexion nach der Übung behalten. In diesem Fall können Empfindungen auch sofort geäußert werden; dies sollte jedoch in einem Rahmen bleiben, der den anderen Kindern die achtsame Präsenz auf sich selbst noch ermöglicht.

Um einen spielerischen Einstieg in die Eutonithematik zu ermöglichen sowie die Neugier auf diese Methode zu wecken, bietet sich vor allem in den Klassen 1 und 2 der Einsatz einer Handpuppe namens Etonius an. Dabei schlüpft die Lehrperson in die Rolle des erfahrenen Körperforschers, der aufgrund seiner Forschungsreisen und Beobachtungen am eigenen Leib ein Experte auf dem Gebiet der tierischen und menschlichen Körper ist. Der Experte soll das Vertrauen der Kinder darin stärken, ihren eigenen

Körper zu entdecken. Besonders empfehlenswert sind Puppen, bei denen die Körperproportionen mit denen des menschlichen Körpers übereinstimmen, weil den Kindern dadurch gezeigt werden kann, wo sich bestimmte Körperregionen befinden. Demzufolge sollte die Puppe auch nicht zu klein sein.

Um Individualität zu fördern und ein Vergleichen im Sinne eines Wettstreits zu vermeiden, sind die in der **Infotafel** dargestellten Regeln zu beachten:

(1) Bei der Ausführung der Übungen steht nicht funktionales Können im Sinne einer korrekten Bewegungsausführung oder eines messbaren Ergebnisses im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, sich selbst und die Auswirkungen des Tuns achtsam wahrzunehmen. Dadurch lernen die Kinder, auf die Signale ihres Körpers zu achten und diese zu deuten.

(2) Beim Äußern der unterschiedlichen Empfindungen gibt es kein Richtig oder Falsch, d. h. jeder übt und spürt individuell.

(3) Es werden keine Wertungen zu den geäußerten Empfindungen und Wahrnehmungen vorgenommen, weder von der Lehrperson noch von den Mitschülern.

### Regeln

1. Nicht funktionales Können steht im Vordergrund, sondern qualitatives Erleben im gegenwärtigen Augenblick!
2. Jeder übt und spürt individuell!
3. Keine Wertungen der Empfindungen und Wahrnehmungen!

Auch die Feststellung, an einer Stelle nichts gespürt oder keine Worte für die Empfindungen zu haben, ist eine wichtige Wahrnehmung. Auch muss nicht jede Empfindung geäußert werden. Rückmeldungen sind immer freiwillig.

Die folgenden drei Programm-Module beruhen auf der Grundstruktur *Einstieg*, *Hauptteil* und *Abschluss*. Die Hauptteile werden mit Bewegungsanleitungen und Fragestellungen zum Erforschen des Körpers dargestellt. Auch erhält die Lehrperson wichtige Tipps zur Bewegungsausführung, zudem werden Variationen angegeben. Bei der Durchführung der Übungen ist vor allem die Kategorie Spürzeit, symbolisiert durch das Zeichen „... [≈] ...“, zu beachten. Sie ermöglicht den Kindern, ihre Beobachtungen und sensomotorischen Wahrnehmungen ohne Zeitdruck erspüren zu können. Weiterhin werden Hinweise gegeben, zu welchen Zeitpunkten kurze Reflexionsphasen oder Schülerantworten „... [≡] ...“ auf gestellte Fragen in das Programm eingebaut werden können.

Jede Übung beginnt mit einer kurzen Einführungsgeschichte des Etonius zu dessen Entdeckungsreisen. Diese dienen als motivierende Hinführung und leiten zum entsprechenden Tier der Übung hin. Für ältere Schüler kann auf diese Szenen bzw. den Einsatz der Handpuppe verzichtet werden. Stattdessen bietet sich das Thema „Seinen Körper erforschen wie eine unbekannte Landkarte“ an, um die Schüler neugierig zu machen und zur Umsetzung des Programms zu motivieren. Als Abschlussritual für alle Übungen eignen sich „räkeln, strecken, dehnen und gähnen“.

### Thema 1 – Die Bärenatzen wecken

Die Eutonieübung „Die Bärenatzen wecken“ stellt die Grundübung dar, in der die Berührung eingeführt wird. Die Durch-

führung erfolgt barfuß und sitzend auf einer Turnmatte, ggf. auch auf einem Stuhl oder einer anderen Unterlage, wie z. B. einer Teppichfliese. Als Materialien dienen kleine Bambusstäbe. Die Kinder sollen über das Rollen, Streichen und Klopfen mit dem Bambusstab auf den Füßen das taktile Hautbewusstsein durch vielfältige Berührungserfahrungen stimulieren und damit die Füße in das Körperschema integrieren.

Besonders der Rechts-links-Vergleich der Füße ist wichtig: Erst über die direkte Unterscheidung können sensorische Unterschiede verstärkt wahrgenommen und bewusst gemacht werden. Da Berührung die Grundlage für weitere Prinzipien bildet, sollte diese Übung häufig und in vielen Variationen durchgeführt werden. Daher kann sie auch in Form von „Die Bärenpranken wecken“ mit den Händen oder anderen Körperteilen geübt werden, um diese in das Körperschema zu integrieren.

Ebenso ist eine Umsetzung mittels vielfältiger Materialien sinnvoll, u. a. mit Kastanien, Igelbällen, Filzbällen, Holzkugeln und Holzstäben, um andere Körpererfahrungen und -empfindungen bei den Kindern zu stimulieren. Diese Übung sollte häufig und in vielen Variationen durchgeführt werden.

**Szene 1 – Vorstellung Etonius:** Hallo, mein Name ist Etonius. Ich bin ein großer Forscher. Meine größte Leidenschaft ist das Erforschen von Tieren, vor allem, wie sie sich bewegen, also wie sie sitzen, gehen und stehen. Denn der Mensch kann viel von den Tieren lernen. Wenn ihr [Kinder] wollt, erzähle ich euch, was ich auf meinen Forschungsreisen entdeckt habe. Vielleicht könnt ihr dabei auch etwas lernen und mehr über euren eigenen Körper erfahren. Bei allen Übungen bewegen wir uns nur ein wenig; teilweise legen wir uns

dazu auf den Boden oder setzen uns hin. Euren Körper zu erforschen und zu lernen, wie ihr ihn entspannen könnt, funktioniert am besten, wenn ihr die Übungen aufmerksam durchführt und immer ganz neugierig beobachtet, was ihr spüren könnt. Habt ihr Lust, die Übungen auszuprobieren? Also, dann erzähle ich euch zuerst von meiner Reise zu den Bären. ...

**Szene 2 – Einführung:** ... Als ich kürzlich auf einer Forschungsreise Bären beobachtet hatte, bemerkte ich, dass Bären gaaanz große und interessante Tatzen haben. Wie bei uns Menschen besteht auch bei den Bären jede Tatze aus fünf Zehen, einer Ferse, einem Fußballen und einem Fußrücken (vgl. Abb. 1). Da wir keine echten Bären hier haben können, um uns deren Tatzen anzuschauen, erforscht ihr am besten jetzt eure Füße und stellt euch dabei vor, ihr seid Bären. Dafür habe ich euch einen ganz besonderen Stab aus dem Wald mitgebracht. Kennt ihr diese Holzart? ... [≡]<sup>1</sup> ... Es ist ein Bambusstab, und jeder von euch darf sich nun einen aussuchen. Danach zieht ihr eure Schuhe und Socken aus, legt sie an die Seite und setzt euch dann gemütlich auf eure Matte.

**Szene 3:** ... Schaut euch den Bambusstab an und ertastet ihn ganz genau mit euren Fingern. ... [≈]<sup>2</sup> ... Könnt ihr an ihm etwas Besonderes fühlen? ... [≈] [≡] ... Wenn ihr den Stab ertastet habt, legt euren Fuß so über den Oberschenkel, dass ihr bequem sitzt und der Fuß ganz entspannt daliegt.

1 Dieses Zeichen „... [≡] ...“ zeigt Stellen an, wo Schülerantworten direkt in die Übung eingebaut werden können.

2 Dieses Zeichen „... [≈] ...“ symbolisiert „Spürzeit“, die den Kindern ermöglichen soll, ihre Beobachtungen und sensomotorischen Wahrnehmungen ohne Zeitdruck erspüren zu können.



Abb. 1: Fuß-Skelett.

Ihr solltet ihn rundherum mit dem Stab berühren können [vgl. Abb. 2a]. Wenn ihr bequem sitzt, könnt ihr beginnen, mit dem Bambusstab euren rechten Fuß abzurollen oder abzustreichen. Wenn ihr wollt, könnt ihr dabei die Augen schließen. Streicht und rollt zuerst an der Fußsohle, dann am Fußrücken ... [≈] ... und rechts und links an der Seite [vgl. Abb. 2 b-d]. ... [≈] ... Spürt, wie sich das an eurem Fuß anfühlt. ... [≈] ... Denkt daran, dass Bärenfüße recht groß sind, und es viele, viele Stellen gibt, die ihr vielleicht noch nicht kennt! Also beobachtet neugierig, was ihr entdecken könnt. Habt ihr auch schon die Stellen zwischen den Bärenzehen gefunden? ... [≡] ... Weckt diese auf, indem ihr mit dem Stab zwischen die Zehen rollt [vgl. Abb. 2e]. ... [≈] ... Wie fühlt sich das an? ... [≈] [≡] ... **Wichtig:** Das Erkunden der Füße muss mit Bedacht und ohne Zeitdruck erfolgen, um nicht nur die üblichen Stellen, wie z. B. die Fußsohle, zu erspüren. **Variationen:** Veränderung des Fokus auf tiefere Körperstrukturen. Hierfür erfolgt die Durchführung dieser Szene mit unterschiedlicher Druckintensität. Folgende Fragestellungen eignen sich: An welchen Stellen ist der Druck angenehm und wo nicht? Mit welchem Druck sind Hautoberfläche, Fußmuskeln und schließlich Knochen erspürbar? Da Knochen sehr gut über Vibration und Klang zu lokalisieren



Abb. 2a: Der Stab wird am Fuß abgestrichen und abgerollt – dabei können auch die Augen geschlossen werden.



Abb. 2c: Die Bewegungen anschließend auf dem Fuß wiederholen.



Abb. 2d: Fühlen und auch mal was ausprobieren, z.B. den Stab zwischen die Zehen rollen.

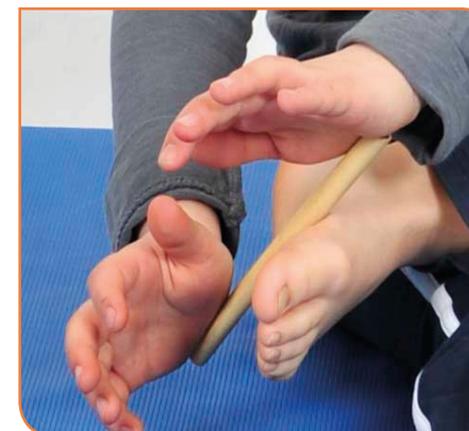


Abb. 2b: Stab auf- und abrollen.



Abb. 2e: Wie fühlt sich das an?

ren sind, bietet es sich an, die Füße abzuklopfen. Dabei können Anleitungen gegeben werden wie: Wenn ihr wollt, könnt ihr auch mal mit dem Stab auf euren Fuß klopfen. Spürt ihr, wie das vibriert? Wo könnt ihr das überall spüren? Wie hört sich das Geräusch an unterschiedlichen Stellen an?

**Szene 4:** ... Jetzt dürft ihr aufstehen und erspüren, wie sich die erforschte Bärenkatze auf dem Boden anfühlt. ... [≈] ... Fühlt sie sich wie die andere Bärenkatze an? ... [≈] [≡] ... Geht jetzt gemütlich wie ein Bär ein paar Schritte und spürt, wie die erforschte Bärenkatze den Boden berührt [vgl. Abb. 3]. Nun setzt euch wieder auf die Unterlage und erkundet euren anderen Fuß. [Fußwechsel und Wieder-

holung ab entsprechender Stelle in Szene 3]. Zum Abschluss dürft ihr mit euren gut gespürten Bärenkatzen kräftig stampfen oder ganz sanft damit durch den Raum schleichen. **Wichtig:** Der Kontakt zum Boden ermöglicht über die sensorische Wahrnehmung der Berührungsfläche einen intensiven Rechts-links-Vergleich.

### Thema 2 – Das Faultier rollt und trollt sich am Boden

Die Übung ‚Das Faultier rollt und trollt sich am Boden‘ baut auf dem Prinzip ‚Berührung‘ auf und erweitert es mit ‚Kontakt‘. Es wird in Rückenlage durchgeführt. Als Unterlage eignen sich Wolldecke, Handtuch oder Matte. Diese muss ausreichend Widerstand geben und darf daher nicht zu weich sein. Aufblasbare Matten, Matratzen, Schaumgummi-Unterlagen sind beispielsweise zu weich. Entscheidend bei dieser Übung ist, dass die Kinder sich auf ihren Körper achtsam einlassen können. Auf eine bequeme Liegeposition der Kinder sollte geachtet werden, gegebenenfalls wird die Grundhaltung ‚Liegen‘ und die Position des Kirschkernsäckchens (vgl. Szenen 2 und 3) bei Problemen angepasst. Die Abfolge der einzelnen Szenen geht über die ‚Berührung‘ zum Boden bis hin zum ‚Kontakt‘ mit dem Kirschkernsäckchen. In dieses wird über die Hautgrenze hinaus ‚hineingefühlt‘ und das Material erforscht. Anschließend wird wieder zu sich selbst ‚zurück-gespürt‘. Beim ‚Kontakt‘ kann über das Einfühlen in das Material und die damit einhergehende Erfahrung von Druck, Widerstand, Nähe und Distanz die Beziehungsfähigkeit gefördert werden. Über ‚Berührung‘ und insbesondere ‚Kontakt‘ kann sich der Tonus regulieren; also ein Hypertonus, ein Zuviel an Spannung, abgebaut oder ein Hypotonus, ein Zuwenig an Spannung, aufgebaut werden.

**Szene 1 – Einführung:** ... Hallo Kinder! Heute habe ich euch wieder eine neue Geschichte aus der Tierwelt mitgebracht. Das Tier, mit dem wir uns gleich beschäftigen werden, kennt ihr möglicherweise noch nicht so gut. Vielleicht habt ihr es aber schon im Zoo gesehen. Ich verrate euch etwas: es bewegt sich ganz langsam, hat zotteliges Fell, sehr lange Arme und Beine und hängt kopfüber im Baum an einem Ast und schläft. Wisst ihr, welches Tier ich meine? ... [≡] ... Richtig, das Faultier. Ich habe es sehr lange und ganz genau beobachtet. Es bewegt sich immer ‚gaaanz langsam‘. Meistens hängt es kopfüber im Baum. Aber manchmal rollt, trollt und streckt es sich auch am Boden ähnlich wie eine Katze, aber viel bedächtiger. Ab und zu legt es sich dabei auch auf einen Ast und schaukelt darauf langsam hin und her. Wir schaukeln heute auf einem Kirschkernsäckchen. Das ist übrigens auch viel einfacher als auf einem richtigen Ast. Habt ihr Lust, das auszuprobieren und euch dann am Boden zu ‚rollen, trollen und räkeln‘ wie ein Faultier? ... [≡] ...

**Szene 2:** ... Räkelt euch langsam wie ein Faultier am Boden, bis ihr auf dem Rücken auf eurer Matte bequem liegt. Legt euch dann ‚gaaanz faul‘ mit langgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Arme liegen bequem neben eurem Körper [vgl. Abb. 4]. Spürt, wie euch der Boden trägt, ohne dass ihr etwas tun müsst. ... [≈] ... Fühlt,

welche Körperteile den Boden berühren und welche nicht. Wenn ihr ein Körperteil nicht erspüren könnt, dürft ihr es ein bisschen bewegen. Beginnt bei euren Füßen und spürt, wie die beiden Fersen rund auf der Matte aufliegen. Rollt sie dazu ‚gaaanz langsam‘ wie das Faultier ein wenig hin und her ... [≈] ... wandert dann eure Beine entlang nach oben ... [≈] ... bis zu eurem Po und spürt, wie breit dieser am Boden aufliegt... [≈] ... auch euer Rücken liegt so breit auf der Matte. ... [≈] ... Eurem Bauch könnt ihr spüren, wenn er sich beim Ein- und Ausatmen bewegt. Fühlt ihr das? ... [≈] [≡] ... Zum Schluss spürt noch, wo eure beiden Arme liegen ... [≈] ... und wo euer Kopf am Boden aufliegt. Ihr könnt ihn ein wenig hin- und herschaukeln, um die Rundung besser zu erfühlen. ... [≈] ... Spürt ihr, wie rund euer Kopf ist? ... [≡] ... **Wichtig:** Kinder, die über Rückenschmerzen klagen, können u.U. ein kleines Handtuch oder Kissen unter ihren Kopf legen oder die Beine anstellen. **Variation:** Die Berührung mit dem Boden kann je nach Alter, Konzentrationsfähigkeit und anatomischen Kenntnissen auch differenzierter angeleitet werden. Hierzu können die Beine und Arme nacheinander mit anschließendem Links-Rechts-Vergleich erspürt und Zehen oder Finger einzeln gefühlt werden.



Abb. 3: Ganz gemütlich wie ein Bär mit Tatzen einige Schritte gehen.



Abb. 4: Wie ein Faultier ausgestreckt hinlegen und einzelne Körperteile bewusst fühlen.

**Szene 3:** ... Jetzt spürt ihr nochmal zu euren runden Fersen und rutscht dann langsam mit den Füßen am Boden entlang Richtung Po, bis die Fußsohlen auf dem Boden stehen [vgl. Abb. 5a]. Könnt ihr die Fußsohlen spüren? ... [≈] [≡] ... Ich gebe euch nun ein Kirschkernsäckchen. Drückt euch mit beiden Füßen ein wenig vom Boden ab, um das Kirschkernsäckchen unter den Po zu legen [vgl. Abb. 5b]. Schiebt dieses dabei genau in die Mitte, sodass ihr gut darauf liegt und nicht zu einer Seite wegkippt<sup>3</sup>. **Wichtig:** Das Säckchen sollte möglichst unter dem Kreuzbein mittig zwischen den Beckenschaukeln liegen (vgl. Abb. 2b-2c). Beim Auftreten von Schmerzen muss die Position verändert oder das Säckchen ganz weggenommen werden. Dazu kann bei den Schülern abgefragt werden, ob sie eine bequeme Position gefunden haben. Gegebenenfalls kann das Kirschkernsäckchen (KKS) auch durch ein weicherer Material ersetzt werden.

3 Die Position des KKS kann den Kindern vor Beginn der Übung z.B. von ‚Eutonius‘ gezeigt werden.

Besonders im Winter bietet es sich an, die Säckchen z.B. auf der Heizung vorzuwärmen. **Variation:** Verwendung anderer Kontakt-Materialien, wie etwa Holzstäbe, Filzbälle oder gerollte Kastanienschlangen, um unterschiedliche Druckerlebnisse durch das Material am Kreuzbein zu erfahren.

**Szene 4:** ... Wenn ihr euch auf dem Material abgelegt habt, fühlt genau, wo der Po aufliegt und wie sich das anfühlt. Ist es hart oder weich? Warm oder kalt? ... [≈] [≡] ... Um besser darauf liegen zu können, schaukelt ihr ‚gaaanz langsam‘ wie ein Faultier mit den Beinen ein wenig nach rechts und links und spürt dabei, wie sich das Material unter eurem Po verändert [vgl. Abb. 6] ... [≈] ... Haltet jetzt an und versucht, in euer Säckchen hineinzuspüren. ... [≈]... Spürt bis zum Boden hindurch und versucht zu fühlen, wie dick es ist. ... [≈] [≈] ... Könnt ihr die Kirschkerne fühlen? ... [≈] [≈] [≡] ... geht dann in Gedanken wieder aus dem Säckchen heraus zurück zu eurem Po und Rücken.



Abb. 5a: Mit den Fersen langsam hochrutschen. Wo berührt jetzt der



Abb. 5b: Das Kirschkernsäckchen (KKS) soll mittig zwischen beiden Beckenschaukeln unter dem Kreuzbein, eher Richtung Steißbein liegen.



Abb. 6: Etwas hin und her drehen – Wie verändert sich das Säckchen durch das Schaukeln?

... [≈]... Dann greift ihr zum Säckchen und zieht es langsam unter dem Po weg. Spürt jetzt, wie sich euer Rücken nun am Boden anfühlt. Gibt es Körperteile, die den Boden anders berühren als zuvor? ...



Abb. 7a: Die Position lösen und langsam recken, räkeln und strecken.



Abb. 7b: Umherrollen und mit vielen Körperteilen den Boden berühren.

[≈] [≈] [≡] ... **Wichtig:** Nicht die Ausmaße der Bewegung der Beine zeigen die ‚Effektivität‘ an, sondern die Achtsamkeit, mit der die Bewegung ausgeführt wird. Beim Spüren durch das Säckchen sollte ausreichend Zeit gelassen werden. Wenn ein Kind nicht mehr auf dem Kirschkernsäckchen liegen möchte und unruhig wird, kann das Material auch zu einem früheren Zeitpunkt entfernt werden. **Variation:** Die Beine können anstatt zu schaukeln auch ausgestreckt und wieder angezogen werden. Hierfür bietet sich die Bewegungsanleitung an: ‚Stellt euch vor, eure Fußsohlen gleiten wie auf Schienen nach vorne und wieder zurück‘.

**Szene 5:** ... Jetzt wart ihr aber wirklich langsam und gaaanz faul wie die Faultiere. Beginnt euch jetzt zu recken und zu strecken [vgl. Abb. 7a]. ... [≈] ... Rollt und trollt euch dabei von einer zur anderen Seite, auch rundherum, bis auf den Bauch, um mit möglichst vielen Körperteilen den Boden zu berühren [vgl. Abb. 7b]. Ihr könnt jetzt auch gähnen und euch am Boden räkeln und strecken, bis ihr wieder ganz

wach seid. ... [≈] [≈] ... Setzt euch jetzt hin und streckt euch noch ein wenig im Sitzen. ... [≈] ... **Wichtig:** Gähnen ist eine bei Eutonie-Übungen häufig vorkommende Entspannungsreaktion und sollte im Rahmen der Übungen nicht nur erlaubt, sondern sogar gefördert werden.

### Thema 3 – Die Affenwippe finden

Die Übung ‚Die Affenwippe finden‘ erfolgt sitzend auf einem Stuhl und führt das Prinzip ‚Transport‘ ein. ‚Transport‘ im Sitzen ermöglicht über die Aktivierung der autochthonen Rückenmuskulatur, ein System von tief liegenden Muskeln nahe der Wirbelsäule, eine flexible Aufrichtung der Wirbelsäule; dabei wird die willentliche Oberflächenmuskulatur entlastet. Diese Übung hat spezifische Wirkungsannahmen wie beispielsweise die Aktivierung der Streckreflexe und Verbesserung der Haltung zum Ziel und legt dabei den Fokus auf das Erspüren der Sitzbeinhöcker (SBH) mit dem Stuhl. Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, die Übung nicht vorzumachen, da jeder seine eigene schwingende Haltung finden muss. Dabei fühlen sich die Kinder in die anatomischen Strukturen hinein.

**Szene 1 – Einführung:** ... Hallo Kinder! Auf meiner letzten Forschungsreise habe ich eine lustige Affenbande beobachtet, die viele Stunden herumtobte. Aber manchmal ruhen sich die Affen auch aus und setzen sich hin. Und wisst ihr, was mir dabei aufgefallen ist? Sie haben gar keine Probleme, längere Zeit bequem zu sitzen. Vor allem der große und mächtige Gorilla kann ganz lange entspannt und aufrecht dasitzen. Da wurde ich neugierig. Warum können die das so gut? Dabei entdeckte ich etwas Erstaunliches: Der Gorilla und die ganze Affenbande benutzen eine ‚Affenwippe‘, die sich in ihren Körpern befin-

det. Und wisst ihr was, so eine Affenwippe haben wir Menschen auch! Wollt ihr eure ‚Wippe‘ auch entdecken?

**Szene 2:** ... Setzt euch auf den vorderen Teil des Stuhls, sodass euer Rücken nicht mehr die Lehne berührt. Die Füße stellt ihr nebeneinander auf den Boden [vgl. Abb. 8]. Spürt, wie die Fußsohlen auf dem Boden stehen ... [≈] ... Wenn ihr wollt, könnt ihr die Augen schließen. Nun fühlt an euren Beinen hinauf. ... [≈] ... Fühlt an welchen Stellen ihr den Stuhl berührt oder wo ihr eure Kleidung spüren könnt. ... [≈] [≡] ... Fühlt den Po auf dem Stuhl. ... [≈] ... **Wichtig:** Um ein freies Schwingen des Oberkörpers zu ermöglichen, darf der Rücken die Lehne nicht berühren. Das



Abb. 8: Aufrecht sitzen und den Körper spüren.

Aufrichten soll nicht angewiesen werden, weil mit dem ‚aufrechten Sitzen‘ meist eine konditionierte, oft unphysiologische Haltung assoziiert wird, wie beispielsweise ‚Brust raus, Bauch rein‘. Dies kann zu einer muskulären Anspannung führen, die wiederum Verspannungen verursacht und die Atmung behindert. Zur Visualisierung der SBH kann auch eine anatomische Abbildung gezeigt werden. **Variation:** Veränderung der Sitzposition (u.a. Schneidersitz oder Langsitz am Boden).

**Szene 3:** ... Nun erfühlt, ob ihr unter den Pobacken zwei Knochen findet. Schaukelt dafür ein wenig von rechts nach links. Ihr könnt auch die Hände unter den Po legen und euch draufsetzen, um zu spüren, wie



Abb. 9: Hände unter den Po und Sitzknochen fühlen.

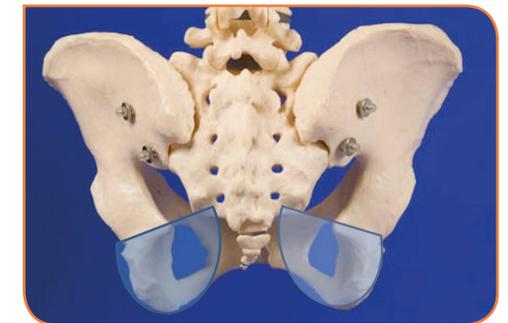


Abb. 10: Form der Sitzbeinhöcker ertasten.

sich die beiden Knochen anfühlen [vgl. Abb. 9]. ... [≈] ... Welche Form haben sie? ... [≈] [≡] ... [vgl. Abb. 10] **Wichtig:** Die SBH fühlen sich zunächst spitz an. Sie sind anatomisch jedoch rund (Wippe). Hierzu kann den Kindern ggf. vor Ausführung der Übung eine Beckenabbildung (‚Röntgenbild von Eutonius‘) gezeigt werden. **Variation:** Veränderung der Sitzfläche, z.B. Sitzen auf einem Baumstamm, Eutonieh Holz etc.

**Szene 4:** ... Versucht jetzt, diese runden Knochen auf dem Stuhl aufmerksam zu spüren. ... [≈] ... Rollt dann auf dieser ‚Affenwippe‘ langsam nach vorne und hinten [vgl. Abb. 11a-b]. Spürt, wie der Knochen auf dem Stuhl rollt. Die Augen könnt ihr dabei wieder schließen. ... [≈] ... Den Oberkörper nehmt ihr einfach bei der Bewegung nach vorne und hinten mit. ... [≈] ... Wie weit könnt ihr auf der Wippe langsam nach vorne oder nach hinten schaukeln? ... [≈] [≡] ... Wenn ihr das herausgefunden habt, werdet ihr immer langsamer und fühlt, wo bei euch die Mitte ist, um gut zu sitzen. Dort haltet ihr an. ... [≈] ... **Wichtig:** Die Bewegung beim ‚Wippen‘ geht immer von der Roll-Bewegung der SBH auf dem Stuhl aus, d.h. der Rücken bzw. Oberkörper folgen der Bewegung aus dem Becken



Abb. 10a-b: ‚Affenwippe‘ nach vorne ... und nach hinten.

passiv. Der Fokus liegt auf dem Spüren der SBH auf dem Stuhl. Das Aufrichten ist kein statisch zu erreichender Zustand, sondern wird immer von kleinen, schwingenden Bewegungen begleitet; daher variiert die ‚Mitte‘ der Affenwippe. Zu Beginn kann sich die Übung aufgrund der ungewohnten Belastung der SBH oder auch von Fehlspannungen in der Rückenmuskulatur als unangenehm oder schmerzhaft an den SBH oder im Rücken herausstellen. Erfahrungen zeigen, dass bei mehrmaliger Durchführung die Balance ‚auf der Wippe‘ gefunden wird und diese Beschwerden nachlassen. Bei sehr schmerzempfindlichen Kindern eignet sich als Unterlage ein dünnes Kissen oder ein gefaltetes Handtuch; dieses sollte jedoch nicht zu weich sein, weil ansonsten die SBH nicht erspürt

werden. **Variation:** Der Fokus wird als Erweiterung zum Spüren der SBH auf die Reaktion des Rückens gelegt, d.h., wenn die ‚Wippe‘ nach vorne oder nach hinten schwingt. Hier helfen Bewegungsanleitungen wie: Beobachtet, was beim Vorwärts- und Rückwärtswippen mit dem Rücken passiert!

**Szene 5:** ... Versucht nun, so groß und entspannt wie ein Gorilla dazusitzen und spürt, wie sich euer Bauch beim Atmen bewegt. ... [≈] ... Spürt hierzu wieder die ‚Affenwippe‘ auf dem Stuhl und schaukelt hin und her, bis ihr in eurer Mitte die Balance gefunden habt. Dann legt ihr das Kirschkernsäckchen auf den Kopf und versucht, es ein ganz klein wenig in Richtung Decke zu schieben [vgl. Abb. 11]. Dabei spürt ihr

weiter, wie sich euer Bauch beim Atmen bewegt. ... [≈] ... Lasst das Säckchen nochmals absinken und schiebt es noch einmal ein klein wenig in Richtung Decke. Was passiert mit eurem Oberkörper? ... [≈] [≡] ... Sitzt ihr jetzt auch so entspannt wie ein Gorilla? ... [≈] [≡] ... Dann könnt ihr das Kirschkernsäckchen vom Kopf nehmen, die Augen öffnen und euch strecken, recken und gähnen. Wichtig: Die Bewegung beim Aufrichten in Richtung Decke kann von außen eventuell nur minimal sichtbar, innerlich jedoch sehr gut spürbar sein. Hierbei ist es wichtig, das Säckchen nur minimal nach oben zu drücken, weil es ansonsten zu einer statischen, verspannten Haltung kommen kann. Die Atmung sollte dabei frei fließen können. Variation: Es können auch andere Gegenstände mit unterschiedlichem Gewicht aufgelegt werden.

#### Literatur

Alexander, G. (1979/2012). *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*. (1. Aufl. 1979; 10., ergänzte Aufl. 2012). Bern: Huber.

Anders, W. (1985). Eutonie und autogenes Training bei verhaltensauffälligen Kindern. *Motorik*, 8 (2), 58-66.

Anders, W. (1990a). Entspannungstechniken im gesundheitserzieherisch betonten Schulsport. *Sportunterricht*, 39 (6), 219-223.

Anders, W. (1990b). Übungs- und Textbeispiele zur Eutonie, progressiven Muskelentspannung und zum autogenen Training. *Sportunterricht, Beiheft „Lehrhilfen für den Sportunterricht“*, 39 (6), 89-91.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische*



Abb. 11: Aufrichten.

*Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung*. Duisburg: Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Bläsius, J. (2009). *3 Minuten Entspannung: Spiele für zwischendurch in Kita und Schule*. München: Don Bosco.

Bobinger, E. (1998). *Eutonie – Kinder finden zu sich selbst: Anleitung und Übungen zur Entfaltung der schöpferischen Kraft*. München: Don Bosco.

Fischer, K. (2009). *Einführung in die Psychomotorik* (3., überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Reinhardt.

Joraschky, P., Loew, T. & Röhrich, F. (2009). *Körpererleben und Körperbild. Ein Hand-*

*buch zur Diagnostik* (1. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.

Kiphard, E. J. (1989). Die psychohygienische Bedeutung der Entspannungsfähigkeit im Erwachsenen- und Kindesalter. *Praxis der Psychomotorik*, 14 (4), 182-189.

Kjellrup, M. & Koenen, A. (1995). Eutonie – eine neue Methode? *Praxis der Psychomotorik*, 20 (2), 78-81.

Kjellrup, M. (2000). Eutonie Gerda Alexander. *Krankengymnastik*, 52 (10), 1679-1684.

Kjellrup, M. (2006). *Eutonie: bewusst mit dem Körper leben: Verspannungen, Blockaden lösen – Fehlhaltungen verhindern – der bewährte Weg zu mehr Ausgeglichenheit*. Stuttgart: Haug.

Klose, C. (2007). *Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung durch Eutonie: Entwicklung einer Konzeption für die Primarstufe*. Wissenschaftliche Hausarbeit, Pädagogische Hochschule Karlsruhe.

Maschwitz, R. (2001). *Hellwach und entspannt. Eutoniegeschichten für Kinder*. München: Kösel.

Montagu, A. (2004). *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen* (11. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Schaefer, K. (2005). Somatisches Lernen. Eutonie Gerda Alexander. In: F. van den Berg (Hrsg.), *Angewandte Physiologie, Band 5: Komplementäre Therapien verstehen und integrieren* (S. 604-629). Stuttgart: Thieme.

Schaefer, K. (2009). Die Eutonie Gerda Alexander. In W. Steinmüller, K. Schaefer & M. Fortwängler (Hrsg.), *Gesundheit –*

*Lernen – Kreativität: Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse* (2. Aufl.) (S. 47-91). Bern: Huber.

Schaefer, K. (2010). Die Wirklichkeit des Augenblicks. Gerda Alexander und die Eutonie. *GuL [Geist und Leben. Zeitschrift für christliche Spiritualität]*, 83 (2), 92-113.

Steinmüller, W., Schaefer, K. & Fortwängler, M. (2009). *Gesundheit – Lernen – Kreativität: Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse* (2. Aufl.). Bern: Huber.

Windels, J. (1984). *Eutonie mit Kindern*. München: Kösel.

Winkler, U. (1998). *Entspannungssequenzen im Unterricht: Psychohygiene in der Schule* (1. Aufl.). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.