



Mit Heileurythmie im Gleichgewicht

Die Heileurythmie ist eine seit über 80 Jahren bewährte Bewegungstherapie. Sie wird zur Unterstützung des Gesundungsprozesses bei organischen oder psychischen Beschwerden eingesetzt.

Heileurythmie ist ein Zweig der Anthroposophischen Medizin, einer geisteswissenschaftlichen Erweiterung der Schulmedizin, die von Rudolf Steiner entwickelt worden war. Bei der Heileurythmie werden Laute und Melodien vom Übenden in Gebärden umgesetzt. Damit soll auf der physischen und psychischen Ebene das, was «aus der Bewegung geraten» ist, wieder ins Lot gebracht werden.

Die Heileurythmie stärkt und regt die rhythmischen Vorgänge im Organismus an.

Gemäss der anthroposophischen Weltanschauung entstehen Krankheiten, wenn die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr ausgewogen sind. Ziel der heileurythmischen Bewegungen ist es daher, den Selbstheilungsprozess des Körpers in Gang zu setzen und damit diese Ebenen wieder in die Balance zu bringen.

Heilsame Bewegungen

Durch die Mimik und Gestik trägt der Mensch unbewusst seine Gefühle in die Aussenwelt. Bei den heileurythmischen Bewegungsabläufen wirkt das Ganze nun umgekehrt: Bestimmte Gebärden wirken von aussen nach innen und sollen so eine spezifische Wirkung auf den Organismus ausüben. Dabei werden einzelne Gliedmassen wie Arme und Beine oder der ganze Körper eingesetzt. Je nach therapeutischem Zweck sollen die gezielten Bewegungen eine regulierende, stärkende oder harmonisierende Wirkung haben.

Die modernen Lebensgewohnheiten mit viel Hektik und hoher Belastung führen oft dazu, dass die Menschen ihre eigentlichen Bedürfnisse kaum mehr wahrnehmen. Das gefährdet nicht nur das seelische Gleichgewicht, sondern auch die Gesundheit. Auch hier kann die Heileurythmie einen positiven Einfluss nehmen, indem sie die Eigenwahrnehmung stärkt, was letzten Endes ein positives Lebensgefühl fördert.

Aus der Praxis

Während der Heileurythmie-Therapeut einen bestimmten Buchstaben oder einen Ton im Raum erklingen lässt, führt die Patientin oder der Patient parallel dazu eine vorher eingeübte Gebärde aus. Jeder Vokal, Konsonant oder Ton steht dabei für eine andere Bewegung und wirkt wiederum anders auf den Körper. Beispielsweise werden beim Buchstaben A die Arme in einem 45-Grad-Winkel gestreckt, während das B mit einer runden, umhüllenden Gebärde umgesetzt wird. Die Übungen eignen sich für jedes Alter und können je nach Gesundheitszustand im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Hilfe für Körper und Seele

Heileurythmie kann sich unter anderem günstig auf den Verlauf von Herz-/Kreislaufkrankungen, bei Störungen des Stoffwechsel- und Nervensystems sowie des Bewegungsapparates auswirken. Ebenfalls gute Erfolge verzeichnet man mit dieser Methode bei Kindern mit Entwicklungsstörungen, zum Beispiel bei Lese- oder Sprech-Schwierigkeiten. Bei älteren Menschen kann mit den Übungen die Gedächtnisleistung oft verbessert oder zumindest erhalten werden. Als ebenso wirksam hat sich Heileurythmie bei psychosomatischen Beschwerden und in der Psychiatrie erwiesen.

Eine Therapie mit Heileurythmie wird vom Arzt verordnet. Anhand der medizinischen Diagnose stellt der Heileurythmist für den Patienten ein massgeschneidertes Behandlungskonzept zusammen. Als etwas Besonderes empfinden Heileurythmie übende Menschen wohl das Gefühl, dass sie ihren Gesundungsprozess selbst aktiv mitgestalten können. Wichtig für den Erfolg ist jedoch, dass die Übungen über Wochen hinweg regelmässig auch zuhause weitergeführt werden.

Text: Renata Odermatt

Im nächsten Heft: Yoga