

Hand und Fuß im Fluss!

Von Doris Maier

Die Heileurythmie ist eine ganzheitliche Behandlungsform, die Laut und Bewegung in den Mittelpunkt stellt.

Wie wir sind, was wir (bewusst, aber auch unbewusst) von uns preisgeben, wodurch wir zu Handlungen bewegt werden, ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedenster eigen- wie fremdbestimmter Komponenten. Wir können durchs Leben gehen, ohne uns groß Gedanken zu machen über seelisch-geistige Abläufe, die oft vergraben werden unter Oberflächlichkeiten oder Schutzmechanismen, hinter denen (meist) Unangenehmes versteckt wird. Spätestens wenn es zu kleineren oder auch größeren Beschwerden kommt, ist Hilfe gefragt. In einer informationsintensiven, für Neuerungen aufgeschlossenen Zeit haben sich auf dem Gesundheitssektor vielfältigste alternative Wege aufgetan, die als Erweiterung der Schulmedizin auf unterschiedlichsten Ebenen ansetzen und jedem Menschen auf ihn abgestimmte Möglichkeiten anbieten.

Sprache als Weg

Evelyn Fabro, diplomierte Heileurythmistin und Mutter zweier Söhne (23 und 19 Jahre) und einer Tochter (10 Jahre), ist von einem solchen Pfad bereits im zarten Alter von 16 Jahren berührt worden, als eine Freundin sie zu einer „Eurythmiefeier“ einlud. Aus Langeweile ging sie mit, zunächst glaubte sie, „im falschen Film“ zu sein. Was danach geschah, bezeichnet sie selbst als „Trauma im positiven

Sinn“, denn plötzlich kam die feste Überzeugung, die Eurythmie für sich – und in der Folge natürlich auch für ihre Mitmenschen – zu entdecken. Von einer 90-jährigen Eurythmistin in Norwegen bestärkt, absolvierte sie eine achtjährige Ausbildung und arbeitet seit 1982 als Eurythmielehrerin und freischaffende Heileurythmistin in Graz.

Eigenverantwortung

Was versteht man nun aber eigentlich unter Eurythmie beziehungsweise der davon abgegrenzten Heileurythmie? Das griechische Wort „Eurythmie“ oder auch „Eurhythmie“ bezeichnet ein Gleichmaß von Bewegung und stellt eine expressive Bühnentanzkunst dar, die Anfang des 20. Jahrhunderts in Deutschland und der Schweiz rund um Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie und Waldorfpädagogik, entstand. Die Heileurythmie hingegen ist von einem therapeutischen Ansatz her geprägt und wird seit 1921 in zunehmendem Maße in den verschiedensten Fachbereichen angewandt, weiter erforscht, entwickelt und wissenschaftlich dokumentiert.

Durch gezielte Übungen sollen die dem gesunden Menschen innewohnenden und in Harmonie wirkenden Kräfte (physisch, seelisch und geistig-individuell) in ein gesundes Gleichgewicht gebracht werden. Die Grund-

chenen Laut umzudenken, hat schon einiges erreicht. Klingt kompliziert, muss aber eigentlich nur einmal ausprobiert und dann natürlich auch aktiv mitgetragen werden.

Leben ist Rhythmus

Der Mensch ist von äußeren wie auch inneren Rhythmen bestimmt. Gerade in bäuerlichen Familien kann man den Wert vom Leben mit den Jahreszeiten, Tag- und Nachtwechsel und dergleichen noch schätzen. Rhythmus bedeutet Bewegung und eine gewisse Ordnung, die für unser Leben wichtig ist. Die Heileurythmie arbeitet größtenteils mit diesen Abläufen und sieht Rhythmen als eine Grundlage für die Gesundheit. „Man soll so leben und arbeiten, dass man möglichst viele Rhythmusgeber und möglichst wenig Rhythmuszähler hat“, ist Fabros Ratschlag. Wenn es beispielsweise die äußeren Gegebenheiten – Nachtdienste, Pflege kranker Angehöriger rund um die Uhr oder dergleichen – nicht zulassen, in seinem Rhythmus zu leben, so sollten diese auf Dauer möglicherweise in Krankheiten resultierenden Belastungen nicht durch künstliche Aufputschmittel (Kaffee, Nikotin ...) ausgeglichen werden, die ihrerseits zum „Rhythmuszähler“ werden. Eine Alternative wäre eben auch die (präventive) Heileurythmie.



Evelyn Fabro arbeitet gerne mit Patienten jeden Alters. Fotos: kk

elemente sind die in Bewegung umgewandelten Laute unserer Sprache, die je nach Indikation und therapeutischer Zielsetzung spezifisch angewandt werden. Jedem Laut – Konsonant wie Vokal – wohnt ein bestimmter Klang, kombiniert mit einer bestimmten Bewegung inne, Sprache wird demgemäß in Bewegung umgesetzt und erlebbar gemacht. „Wir sind ein sichtbares Alphabet“, so Fabro, die in ihren Einzel- wie auch Gruppentherapien ganz stark mit bildhaften Texten arbeitet und zum Beispiel in der Schöpfungsgeschichte des Johannes-Evangeliums einen ganz besonderen Wert empfindet. Wer es schafft, vom Schriftbild der Buchstaben zu deren Klang und zum gespro-



Evelyn Fabro

Dipl. Heil-Eurythmistin
Jahngasse 9, 8010 Graz
Tel. 06 50/55 123 22
evelyn.fabro@chello.at
members.chello.at/
heileurythmie.fabro

Termine nach Vereinbarung



„Körper erleben“

Bild: Wolfgang Garofalo

