

Der Weg zur Heileurythmie

von Evgenija Naumenko, Heileurythmie-Ausbildung am Goetheanum 2018–2020

*„die längste Reise, ist die Reise nach innen...“
Dag Hammarskjöld*

Für mich war die Eurythmie ebenso wie die Anthroposophie immer ein lebendiges, schöpferisches und heilendes Wesen, welches einem nicht nur seine künstlerische, pädagogische und jetzt heileurythmische „Seite“ offenbarte, sondern das einen auch auf dem Weg der eigenen Entwicklung, dem eigenen Streben und Suchen begleitet und schlussendlich sogar zum Lebensinhalt werden kann.

Durch die Heileurythmie-Ausbildung am Goetheanum offenbarte sich mir dieses Wesen mehrfach und auf verschiedenen Ebenen. Durch zahlreiche intensive Epochen durfte ich nicht nur Heileurythmie und Anthroposophie sondern auch mich selbst neu kennen lernen. Das Zeitelement offenbarte sich mir in dieser Ausbildung besonders stark. Im heileurythmischen „Abfotografieren“, in der heileurythmischen Wirksamkeit der Laute, in den Pausen und im stillen Nachlauschen – lernte ich der Zeit als Rhythmus, als einem Phänomen des Atems aufs Neue zu begegnen. Durch nähere Begegnung mit der anthroposophisch erweiterten Medizin und der Heileurythmie während der Ausbildung und dem Praktikum, durfte ich selbst das Atemphänomen als Quelle der heilenden Kräfte im Menschen verstehen und erleben.

Unsere Ausbildung bestand aus mehreren Epochen. In jeder Epoche, die etwa 3 bis 5 Wochen dauerte, erarbeiteten wir uns u.A. nicht nur heileurythmische Übungen und Angaben, sondern vertieften uns auch in der anthroposophischen Menschenkunde und der anthroposophischen Medizin, der Pflanzenlehre, der Morphologie/ Physiologie, der Organlehre u.v.a. Dank des Hauptkollegiums, bestehend aus Kaspar Zett, Annette Zett, Beate von Plato, Bettina Böhringer und mehr als 20 eingeladenen Gastdozenten, lernten wir, wie man das durchgearbeitete und vertiefte Wissen in heilendes und therapeutisches Tun umwandeln kann. Unsere Dozenten sind für mich zu *grossen Vorbildern* darin geworden, auf welche Art und Weise man stumm oder nur mit wenigen Worten die grossen Zusammenhänge zwischen übersinnlichen und sinnlichen Kräften zu lebendiger Empfindung, zu tiefem Erlebnis und zur klaren Erkenntnis werden lassen kann. In der Weise, wie sie zu uns sprachen, uns zuhörten und sich im praktischen Üben bewegten, konnten wir so vieles von ihnen lernen und grosse Weisheiten auf einer anderen Ebene wahrnehmen und verinnerlichen. Neben vielem anderen wurde mir u. a. durch die Schulung der eigenen Wahrnehmung, durch die Arbeit an Krankheitsgeschichten, durch die Anregung Rudolf Steiners für die doppelte Buchführung, durch ganz bestimmte Meditationen und durch die Eurythmie selbst der Umgang mit den polaren Begriffen Krankheit und Gesundheit anders deutlich. Durch diesen neuen und umfassenden Blick bekamen die tieferen Fragen bezüglich Karma und Schicksal eine neue Dimension. Im Kennenlernen der heileurythmischen Methode, bei welcher man versucht, die inneren Prozesse durch den spirituellen Zugang der anthroposophischen Medizin bewusster wahrzunehmen und zum Erlebnis zu bringen, erschien mir der Weg zur Heilung immer mehr als Weg der Verwandlung.

In zahlreichen Heileurythmiestunden mit ganz unterschiedlichen Dozenten durften wir uns u.A. in das Wesen des einzelnen Lautes sowie in die Lautreihen und deren entsprechenden Indikationen übertiefen. Wir konnten uns in diesen zwei Jahren ganz unterschiedlichen heileurythmischen Themen nähern wie zum Beispiel: Heileurythmie für Säuglinge, verschiedene Arten der Pathologie, die heileurythmische Behandlung der somatischen/psychosomatischen Symptomatik, Geriatrie und Tonheileurythmie. Auch lernten wir verschiedene Krankheitsbilder wie Konstitutionstypen und heilpädagogische Fälle mit entsprechenden Erscheinungsformen kennen.

Wie bereite ich mich für eine Therapiestunde vor? Wie gestalte ich eine Heileurythmie-Einheit? Welche Ziele verfolge ich? Wie komme ich zu einer angemessenen Evaluation? Wie nehme ich wahr, und wie erkenne ich, was für diesen oder jenen Menschen das Gute sein kann? Solche und viele andere Fragen erschlossen sich uns während unserer Ausbildung durch zahlreiche Anregungen unserer Dozenten. Im Nachhinein bemerke ich aber, wie all die zahlreichen Anweisungen, die wir während der Ausbildung bekamen, ihre Zeit brauchen, um zu wachsen und um vertieft zu werden, damit sie dann durch uns selbst für andere Menschen in der heileurythmisch-therapeutischen Tätigkeit dienend wirksam werden können.

Wenn ich zurückblicke, kann ich nur staunen, wie viel wir in diesen zwei Jahren empfangen durften. Gerne würde ich jede Stunde und jede Epoche mit dem Kollegium und den Gastdozenten ausführlicher beschreiben. Jede Epoche und jeder Unterricht mit neuen Dozenten oder dem Kollegium war einzigartig. Aber um das Erlebte und Gelernte in Worte zu fassen bräuchte ich mindestens die nächsten zwei Jahre!

Ich kannte die Heileurythmie zu Beginn meines Studiums bereits ein wenig aus früheren Begegnungen, aber durch unsere Dozenten offenbarte sich mir *ihr kosmisch-sakraler Hintergrund*. Mit jeder Epoche durften wir uns in die Angaben und Indikationen R. Steiners für die Heileurythmie mehr und mehr vertiefen. In diesem Prozess offenbarte sich mir sowohl das Wesen der Eurythmie und der Anthroposophie als auch das Wesen des ganzen Menschen auf verschiedenen Ebenen immer wieder neu.

Auch der therapeutische-raphaelische Impuls war stark durch unsere Dozenten vertreten und wurde von ihnen in grosser Ehrfurcht an uns weiter gegeben. Nochmals, aber aufs Neue durfte ich lernen, wie die anthroposophischen Inhalte das Schöpferisch-Kosmisch-Übersinnliche im Zusammenweben mit den sinnlich-irdischen Kräften zum Heil des Menschen wirken lassen können; wie der Mensch als strebendes, werdendes Wesen voller Verantwortung „der Meister“ für seine eigene Gesundheit und damit für seinen eigenen Lebensweg werden kann.

Das ganze Studium war atmend gestaltet. Auch wenn der Atem manchmal aus Gründen des Zeitdrucks fehlte, wechselten sich die lehrreichen Unterrichtsstunden stets rhythmisch zwischen tiefem Einatmen und ruhigem Ausatmen ab. Besonders gelang dies, wenn die theoretisch-medizinischen Lektionen in den praktischen Heileurythmiestunden harmonisch aufgegriffen und weitergeführt wurden, und umgekehrt natürlich auch. Man spürte dabei stark, wie das Hauptkollegium und die Gastdozenten einen gemeinsamen roten Faden verfolgten. So wurde man auch, wenn man die gleichen Inhalte nochmals zu hören bekam, nie müde zu lernen. Dadurch lernte ich zum Beispiel auch die Inhalte immer wieder aufs Neue anzuschauen und jedes Mal einen kleinen Schritt weiter zu kommen, und so auch nach neuen Fragen in mir zu lauschen.

Die Pausen zwischen den Epochen waren auch erfüllt. Durch einen vorgeschlagenen Üb-Plan, Literaturangaben u.A. konnte ich die gelernten Inhalte weiter für mich alleine vertiefen

und in einen eigenen Üb-Prozess eintauchen. Gleich am Anfang bemerkte ich, welche gesundende Wirkung diese selbstständige Arbeit für meinen Alltag hatte. Ich konnte durch die Anregungen die Tage und Wochen bis zur nächsten Epoche anders gestalten. Ein neuer, leiser Rhythmus zog in Form einer wohltuenden Gestaltungskraft herein.

Wir durften zu jeder Zeit dem Kollegium aber auch den Gastdozenten unsere Fragen und Anliegen zukommen lassen. Auch spürte ich während des ganzen Studiums die liebevolle Begleitung von Seiten der Dozenten. Manchmal in Form eines Gesprächs (Supervision), manchmal nur mit einem warmen Blick. Aber das Wissen, dass ich mich jeder Zeit an sie wenden durfte, gab mir immer wieder Kraft und Sicherheit das Studium weiter zu machen.

Es war für mich kein leichter Weg. Ich kam mit vielen Fragen und eigenen Schwierigkeiten sowohl auf seelischer wie auch auf physischer Ebene. Auch die sozialen Prozesse in unserem Kurs waren für mich oft anstrengend. Aber ich bereue keinen Tag von dieser Ausbildung. Denn auch durch den Schmerz und durch den Zweifel durfte ich vieles lernen.

Die zwei Jahre Heileurythmiestudium bestätigten mir nochmals, dass die Eurythmie bzw. die Heileurythmie ein Schulungsweg ist, der sich auf dem Boden der Anthroposophie entwickelt. Jeder Weg ist dabei sehr individuell, manchmal kurvig, manchmal gerade. Aber wenn man den Weg eine Zeitlang mit einer Gruppe von Menschen gehen darf, welche die gleichen objektiven Ideale suchen, dann kann man im Inneren nur still und dankbar werden.

Nach diesen zwei intensiven Jahren klingt in mir als Nachklang – Dankbarkeit. Ich danke dem ganzen Kollegium, dass ich diese wunderbare Ausbildung mitmachen durfte. Ich danke jedem Gastdozenten für alle Weisheiten und Erfahrungen, die sie mit uns geteilt haben, und ich danke jeder Mitstudentin für jegliche Auseinandersetzung sowie für ein liebevolles Mittragen.