

# Die Eurythmie Massage als Form der Therapie

Die Eurythmie Massage ist eine künstlerische Therapiemethode, bei der die Wirksamkeit der eurythmischen Laute zunächst durch Berührungen des Therapeuten auf den Patienten übertragen wird. Dann wird der Patient mit der Zeit durch eine Fähigkeitsentwicklung bis zur Selbstbehandlung geführt.

Diese Methode ist in den letzten 35 Jahren von mir entwickelt worden und in enger Zusammenarbeit mit den Patienten entstanden. Sie wird von Jahr zu Jahr weiterentwickelt, vertieft und umfangreicher. Im Herbst 2023 wird das Buch über die Eurythmie Massage Methode im Futurum Verlag erscheinen.

## 1. Worin liegt das Stärkende und Heilende in Deinem Fach?

Das Stärkende und Heilende dieser Methode liegt in den eurythmischen Lauten selbst. Elena Zuccoli betonte: „Die eurythmischen Bewegungen selbst sind schon heilsam.“ Indem wir die Lautgesten bewegen, greifen wir in den ätherischen Kräftezusammenhang ein. Wir fokussieren auf das Bedürfnis des Patienten, führen so bewusst wie möglich unterstützende und belebende Bewegungen aus und geben unser Bestes, um zu lindern, zu harmonisieren und zu stärken. Durch die «Brille» der verschiedenen Laute können wir sehr gut und differenziert wahrnehmen, um dann für jedes Bedürfnis einen geeigneten Laut zu finden und anzuwenden.

## 2. Wie arbeitest Du mit diesen Elementen?

In der Eurythmie Massage werden die Kräfte dieser Laute in der Berührung auf den Leib des Patienten übertragen. Ich selbst muss als Therapeut ein Gleichgewicht zwischen drei Faktoren herstellen: dem Therapeuten als dem aktiv Gestaltenden, dem Lautwesen als therapeutischer Kraft und dem Patienten als empfangendem Gegenüber. Dies sind die drei Säulen der Eurythmie Massage Methode. In der Berührung wirkt dann die Kraft der Laute auf den Patienten. So kann zum Beispiel der Laut «B» eingesetzt werden, wenn es einer schützenden, Raum gebenden oder stärkenden Wirkung bedarf, mit dem «M» werden Strömungen im Leib harmonisiert und in Bewegung gebracht und mit dem «D» konkrete Stellen geweckt und bis in die Tiefe behandelt.

## 3. Welche Übung erlebst Du als besonders hilfreich?

Wichtig ist, dass der Therapeut seinen eigenen Leib gut kennt, und zwar vor allem als Bewegungsinstrument. Denn der Leib ist das „Werkzeug“, zum einen für die Wahrnehmung des Patienten und zum andern für die Behandlung. Wahrnehmung im Ätherischen verläuft – nach meiner Erfahrung – so, dass sich die Vorgänge im Ätherleib des Gegenüber im eigenen Ätherleib spiegeln. Und dann braucht es eben Organe, um diese Qualitäten wahrzunehmen. Diese Organe entwickeln sich zum Beispiel durch das vielfach wiederholte Üben der warming-Reihen, die ich genau zu diesem Zweck entwickelt habe. Über eine bewegende Leib-Erfahrung lernen wir diesen immer genauer kennen, physisch und mit der Zeit auch ätherisch. Damit schaffen wir eine solide Grundlage für die weitere eurythmische Arbeit, in meinem Fall im Therapeutischen, aber für die anderen Richtungen in der Eurythmie erachte ich dieses „Stimmen des eigenen Instrumentes“ als ebenso wichtig.

## 4. Gibt es eine besondere Methode, die Dir hierbei zu Hilfe kommt?

Ein entscheidendes Element meiner Arbeit sind die Farben der Eurythmiefiguren. Diese bilden in ihren Bewegungsqualitäten jeweils zu dritt die Grundlage für

Tanja  
Baumgartner



1986 Eurythmiediplom,  
Zuccoli-Schule

Mutter von drei Kindern

35 Jahre Unterricht in freien Kursen und Ensembles für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ab 1998 Aufbau Kunsthof Barthenheim

Ab 2000 zahlreiche Projekte zur Wirkung eurythmischer Behandlungen auf Pflanzen und Substanzen, u.a. mit der Uni Bern

2007 Beginn der Eurythmie Basis Ausbildung

2007 Gründung des Instituts ArteNova, Institut für Eurythmie in Forschung und Kunst

2010 Beginn der Eurythmie Massage Ausbildung

2016-18 Studium der Eurythmietherapie an der Alanus Hochschule, Masterarbeit zur Eurythmie Massage

Ab 2018 Praxis für Eurythmie Massage und Heileurythmie in Basel und Dornach

tanjabaumgartner@mac.com





die verschiedenen eurythmischen Lautwesen. In meiner Arbeit – und auch in meinen Ausbildungen – lege ich einen zentralen Schwerpunkt auf die differenzierte Ausarbeitung dieser Qualitäten. Sie müssen dabei als Bewegung erlebt werden, wie zum Beispiel „Blau strahlt nach innen“, und nicht als Vorstellung im Kopf, die dann als Bewegung wie symbolisch bewegt wird. Wie können wir diese Blau-Qualität im Hülle-Bilden des «B» umsetzen und ganz anders in der Haltekraft des «G»? Blau ist also nicht gleich blau, hat dabei aber eine eigenständige Qualität.

In der Eurythmie Massage kann ich dann die einzelnen Massage-Griffe entsprechend „färben“, also zum Beispiel das «M» mehr blau oder violett machen. Dieser Unterschied kann von den meisten Patienten auch deutlich wahrgenommen und formuliert werden.

### 5. Worin liegt Dein besonderes Anliegen?

Mein größtes Anliegen ist es, die Selbstverantwortung des Patienten im therapeutischen

Prozess zu wecken und zu fördern. Damit wird im Prinzip schon in der ersten Therapiestunde begonnen. Natürlich gibt es auch Patienten, die nur entgegennehmen können oder wollen. Da sind die individuellen Kräfteressourcen so erschöpft, dass ein Mitwirken noch nicht möglich ist. Die meisten aber wollen „mitmachen“ und dies ist zentraler Bestandteil der Eurythmie Massage. Der Weg in der Eurythmie Massage geht über sieben Stufen vom reinen Entgegennehmen auf der ersten Stufe zur völlig selbständigen Durchführung der Übungen und Massage-Griffe auf der siebten Stufe, der sogenannten Selbstbehandlung. Dabei rege ich die Patienten an, immer intensiver und konkreter die Wirkungen der Laute in der Berührung wahrzunehmen und innerlich mit zu vollziehen. Ziel ist, dass sie entweder die Massage-Griffe an sich selbst ausführen können, indem sie zum Beispiel ihr Knie oder ihren Bauch behandeln, oder dass sie die Qualitäten der Laute selbst innerlich erzeugen können und zum Beispiel mit einem «M» ihren Rücken von innen «entlanglaufen» und so wahrnehmen lernen, wo es Stauungen oder Blockaden gibt.



### 6. Wie reagieren Deine Klienten, Patienten, Schüler? Wie äußern sie sich hinsichtlich heilender/ stärkender Wirkungen Deiner Arbeit mit ihnen?

#### der Wirkungen Deiner Arbeit mit ihnen?

Ich erfahre eine sehr große Wertschätzung von Seiten meiner Patienten. Dabei spielt das Sich-Wahrgenommen-Fühlen eine zentrale Rolle. In der heutigen Zeit ist man ja oft nur noch ein «Fall», der abgearbeitet wird. Laut meinen Patienten schauen offenbar viele Ärzte mehr in den Computer als zu ihnen. Das Ankommen in einem ruhigen, harmonischen Raum, das Wahrgenommen-Werden und die sachlich-konkrete, achtsame Zuwendung in der Eurythmie Massage ermöglichen den Patienten, dass sie sich voll auf diesen Prozess einlassen können.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ich eigentlich nie reine Symptombekämp-

fung mache, außer vielleicht bei akuten Schmerzen, die zunächst gelindert werden müssen, bevor man weitergehen kann. Die Krankheiten sind ja immer auch Ausdruck der Lebenssituation, der individuellen Veranlagung und der Art, wie der Patient damit umgeht. Hier können wir oft gemeinsam viele Parallelen entdecken. Dieser ganzheitliche Ansatz, der für viele Patienten überraschend und neu ist, wird sehr geschätzt.

### **7. Was wünschst Du Dir für die Zukunft? Welche Schwerpunkte möchtest Du in Deiner Arbeit dann setzen?**

Ich habe in den zehn Ausbildungen, die ich bisher in Eurythmie Massage gegeben habe, schon vielen Menschen meine Erkenntnisse und Erfahrungen weitergeben können, die von vielen auch in ihrer therapeutischen, pädagogischen oder alltäglichen Arbeit eingesetzt werden. Hier hoffe ich, dass die Methode in Zukunft von noch viel mehr Menschen praktiziert werden kann, zum einen, damit viele Patienten sie erfahren können und zum anderen, damit die Methode nicht an mir als Person «hängen bleibt». Ich erachte die Eurythmie Massage als sachlich-konkret wirksame Behandlungsmethode, die unabhängig von mir in der Welt stehen kann und soll.

Und ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen einen konkreten Zugang zu den Wirkungen im Ätherischen bekommen, damit sie sie auf ihrem individuellen Lebensweg als Gestaltungsmittel einsetzen können, sei es in der Therapie, in der Pädagogik, im Sozialen oder letztlich in allen Bereichen, wo es um Lebendiges geht. So erlangen wir ein wertvolles Werkzeug, um in Selbstverantwortung an der Zukunft mitzugestalten.







Sektion für Redende und  
Musizierende Künste

# Rundbrief

Eurythmie  
Sprachgestaltung  
Musik | Figurenspiel

„Stärke deine Menschenkraft“

Nr. 78

Ostern 2023