



«Eurythmie ist die Quelle, um innerlich in Bewegung zu kommen»

In der «vita activa» von Tanja Baumgartner dreht sich alles um Bewegung, vor allem um eurythmische Bewegungen: Die dreifache Mutter hat nicht nur die «unternehmen eurythmie GmbH» gegründet, die Therapiemethode «Eurythmie Massage» entwickelt und in Basel eine Praxis für Heileurythmie und Eurythmie Massage eröffnet. Sie erforscht zudem am Institut ArteNova die Wirkung von Eurythmiebewegungen auf Pflanzen und Substanzen.

Text und Interview: Stefanie Wolff-Heinze

Frau Baumgartner, die Eurythmie scheint Ihr Lebenselixier zu sein. Liegen die Wurzeln dafür bereits in der Kindheit?

Ja, diese Wurzeln finden sich sowohl in meinem Elternhaus als auch in meiner Kindergarten- und Schulzeit an der Steinerschule Basel. Ich bin in Dornach geboren, und meine Eltern waren beide sehr an der Anthroposophie interessiert. Sie haben mich schon mit drei Jahren in die Kindereurythmie gebracht. Mein Vater war als Bildhauer und Therapeut tätig, er hat u.a. über 25 Jahre in der Lukas Klinik in Arlesheim mit Krebspatienten gearbeitet. In seiner Werkstatt, aber auch bei uns zuhause habe ich als Kind die Atmosphäre der Bildhauerei inten-

siv mitbekommen und war sehr beeindruckt, wie phantasievoll mein Vater die Modelliermasse bewegen konnte. Diese Erfahrungen habe ich später in der Plastizität der Lautgestaltung wiederentdeckt. Auch meine Mutter hatte «goldene Hände» und war in der Waldorfschule in Basel 23 Jahre lang für alles Handwerkliche – von Handarbeit über Nähen, Schnitzen und Modellieren – zuständig. Mit diesen Eltern, die sehr geschickt im handwerklichen Umgang waren, gab es selten eine Situation, in der die Frage aufkam: Was machen wir jetzt, wer hilft uns? Die beiden haben sich immer selbst geholfen. Das hat mich als Kleinkind sehr geprägt und ich habe es für mich sozusagen ins Erwachsenenleben

transformiert: Ich komme eigentlich selten in eine Lage, wo ich nicht weiss: Wie mache ich innerlich weiter? Mit dieser inneren Sicherheit konnte ich dann später auch die Eurythmie so ergreifen, dass sie zum praktischen Hilfsmittel im Alltag werden kann.

Wann sind Sie erstmals mit der Eurythmie in Berührung gekommen?

Mit drei Jahren im Kindergarten – und ich erinnere mich noch sehr gut an diese Erlebnisse in der Kleinkindereurythmie. Das war für mich nicht nur einfach ein nettes Miteinander-Spielen oder Tanzen – es war eine Welt für sich! Meine Kindergärtnerin war Russin und Eurythmistin. Sie erzählte uns mit ihrem beeindruckenden Akzent in der Eurythmie beispielsweise von einem grossen Kochtopf und wie wir nun darin rühren würden – noch heute sehe ich vor meinem inneren Auge das Bild dieses Kessels über dem Feuer. Für eine junge Kinderseele bedeutet Eurythmie, in eine andere Welt abzutauchen. Als ich erwachsen war, habe ich über 15 Jahre lang selbst Kleinkindereurythmie gegeben und mache es wieder seit einiger Zeit mit meinen fünf Enkelchen. Auf der Basis meines eigenen intensiven Erlebens aus der Kindergartenzeit gelingt es mir dabei ganz gut, die Kinder innerlich «abzuholen».

Manche Kinder können sich ganz in die Eurythmie hineingeben, andere wiederum finden die Bewegungen seltsam. Woher kommt dieses unterschiedliche Erleben?

Das ist aus meiner Sicht im Wesentlichen von der Lehrperson abhängig: Wenn in den Kindern durch die eurythmischen Bewegungen eine Bilderwelt lebendig und somit Realität werden darf, ist es für ein Kind nicht seltsam, Eurythmie zu machen. Sobald man Eurythmie jedoch als eine blosser Folge von aufgesetzten Bewegungen vermittelt, wird sie unwahr. Und daraus entsteht dann bei vielen Kindern und Jugendlichen eine Abwehrhaltung, die ich durchaus verstehen kann, da ich auch solche Erlebnisse hatte. Das ist dann einfach sehr schade.

Zumal ja von der Eurythmie grosse Bildekräfte ausgehen, die sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter durchaus heilend wirken können ...

Ich bin absolut davon überzeugt, dass alle Bewegungen – so wie sie in der Eurythmie veranlagt sind – «Bewegungs-Medikamente» sind: Man kann jeweils direkt eine Wirkung beobachten.

Können Sie das an einem Beispiel erklären?

Mit der umhüllenden, zentrierenden, in sich festigenden Bewegung vom «B» kann ich beispielsweise Menschen helfen, die an Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Neurodermitis leiden. Denn «B» umhüllt den Leib so, dass sich die Haut wieder schliessen kann und zugleich atmungsfähig bleibt. Hier wirkt die Eurythmie also heilend und vorbeugend. Nervöse oder ängstliche Menschen erfahren durch die Wirkung des «B» eine innere Beruhigung bis hin zur Selbstsicherheit. Das «B» ist ein «Schutz-Laut».

Im Gegensatz zu Ihren Behandlungen hat aber nun die Lehrperson nicht nur ein Kind als Gegenüber, sondern eine Klasse mit unterschiedlichen Individuen, ...

... die ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben: Die einen Kinder bräuchten eigentlich zehnmal mehr «B» als die anderen, und diejenigen, die das «B» weniger benötigen, erhalten quasi eine Überdosis von diesem Medikament – und dann entsteht eine Allergie. Hinzu kommt noch das Phänomen, dass die Kinder immer individueller werden, viel weniger einheitlich sind als in früheren Zeiten. Dass Lehrpersonen da in eine Überforderung kommen können, ist nur allzu verständlich – das ist eine grosse Herausforderung. Was ich jedoch nicht verstehe, ist, warum manche ihre Schülerinnen und Schüler im Eurythmie-Unterricht der Oberstufe Bewegungen und Gesten «abfragen», als ginge es um Französisch-Vokabeln. Das erzeugt bei den Jugendlichen umso mehr eine Abwehrhaltung.

Sie gehörten zu den SchülerInnen, die die Eurythmie sehr angesprochen hat. Was hat Sie so fasziniert?

Ich war ein totales Bewegungskind und habe mich auch in meinen Jugendjahren intensiv mit Tanz beschäftigt – von Standard-Tänzen über Modern Dance bis hin zu Rock 'n' Roll. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsstilen war meine Welt! In der 4. bis 6. Klasse war ich von den geometrischen Vorstellungsübungen in der Gruppe wie zum Beispiel Viereck-Verschiebungen sehr begeistert, weil ich merkte, dass ich mir durch das Ablaufen der Formen diese auch im Denken besser vorstellen konnte.

Zugleich fing ich aber sofort an, Quatsch zu machen, wenn eine Lehrperson nicht authentisch war und uns Kinder nicht ernstnahm. Und das ist aus meiner Sicht ein wesentlicher Punkt im Eurythmie-Unterricht: Wie gehen wir als Erwachsene auf die Kinder ein? Mir ist durch meine beruflichen Erfahrungen klar geworden: Ob ich mit Patienten, mit Kindern, mit Erwachsenen-Gruppen,

in Unternehmen oder mit Managern arbeite – die wesentliche Herausforderung ist immer: Wie gehe ich wahrnehmend auf mein Gegenüber ein? Denn ein «Darüberstülpen», auch wenn man dies nicht will, passiert schneller, als man es sich wünscht. Dann funktioniert nichts mehr. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es am geschicktesten ist, das Gegenüber immer am Phänomen abzuholen. Also nicht davon ausgehen, dass Altbewährtes immer noch so funktioniert wie früher. Sondern zum Beispiel Kinder die Erfahrung von Bewegungsabläufen selbst machen und sie den lebendigen Anknüpfungspunkt selbst finden zu lassen – das ist im Pädagogischen wie auch in der Eurythmie für mich das oberste Gebot.



Welche Bedeutung kann Eurythmie aus Ihrer Sicht für die Menschen heute haben?

Eurythmie ist nicht einfach nur ein Bewegungsunterricht oder ein Anthroposophen-Tanz, den man lernt. Eurythmie ist ein Innerlich-in-Bewegung-Kommen, um das Leben in seinen inneren Bewegungsprinzipien beobachten und ergreifen zu lernen. Ich sage oft: Die Eurythmie und ihre Laute sind ein Werkzeugkasten, um das Lebendige überhaupt verstehen zu können. Hinzu kommt, dass Eurythmie stärkend auf den Ätherleib wirkt: Wenn man Kindern gesunde Bewegung wie eine gesunde Ernährung anbietet, dann macht sie das immun und stärkt ihre Abwehrkräfte und ihre Persönlichkeit – gerade in der Corona-Pandemie ist das sehr wichtig! Ich sehe in der Eurythmie das Potenzial, dass sie uns in allen Altersstufen von innen stabilisiert, individualisiert und gesund hält.

Bedeutet das, dass Kinder durch Eurythmie auch besser durch kriselige Phasen wie Zahnwechsel oder Pubertät kommen?

Ja, absolut. Aber das geht nur, wenn man ihnen etwas anbietet, so dass sie danach greifen können. Und nicht unterschwellig die Haltung hat: «Jetzt zeig ich euch mal, was gesund ist, und das habt ihr jetzt zu lernen.» Mit so einer Haltung ist man auf dem Holzweg.

Sie haben genau diese Haltung bereits in der Schulzeit entlarvt; wie haben Sie Ihr Eurythmie-Studium, das Sie nach der Schule in Dornach begonnen haben, erlebt?

Anfangs ziemlich furchtbar: Ich hatte bereits zwölf Jahre Bewegungs-Unterricht in der Schule. Und dann landete ich in einer grossen Gruppe mit 24 Leuten, die ganz neu der Eurythmie begegnet waren, und fühlte mich komplett unterfordert. Mir war so langweilig, dass ich für mich ein Parallel-Lernprogramm schmieden musste. Also begann ich, jede Unterrichtsstunde zu protokollieren. Das war sehr lehrreich, denn ich habe dadurch alle Inhalte viel deutlicher verarbeitet und konnte die Handschrift des Unterrichts der Lehrer nachvollziehen. Zusätzlich übte ich jeweils vor dem Unterricht viel an den Dingen, die mir wichtig waren.

Würden Sie im Nachhinein sagen, dass dieser Ausbildungsweg trotz der grossen Enttäuschung richtig war?

Ja, weil ich dadurch viel mehr auf mich selbst gestossen wurde. Wenn das Ganze optimal von aussen auf mich zugekommen wäre, dann wäre ich eher in eine Konsumhaltung gerutscht. Ich musste mir also dauernd überlegen: Wie gestalte ich die Ausbildung so, dass es mir Spass macht? Und so besuchte ich beispielsweise verschiedene Tagungen und Kurse. Diese Vielseitigkeit kennenzulernen, war für mich das Eldorado. Und an so einer Tagung kam ich auch mit Eurythmie-Studenten aus anderen Ländern ins Gespräch: «Es wäre doch interessant, wenn wir uns gegenseitig zeigen würden, wie die eine oder andere Übung in der jeweiligen Schule eingeführt wird. Quasi derselbe Stoff durch verschiedene Menschen interpretiert, in verschiedenen Städten.» Und daraus entstand die Initiative, dass wir Eurythmie-Studenten aus zwölf Schulen uns über vier Jahre zweimal im Jahr trafen – in Den Haag, Hamburg, Alfter etc. Und danach wollten wir zum Abschluss unserer Ausbildungszeit 1986 eine gemeinsame Aufführung machen. Ich übernahm die Organisation dieses mehrtägigen Treffens von über 200 Studentinnen und Studenten am Goetheanum; aber es erwies sich als nicht ganz einfach, dort überhaupt eine Genehmigung dafür

zu erhalten. Es gab durchaus Vorbehalte, weil man andere Eurythmie-Schulen als Konkurrenz empfand. Letztlich jedoch war es ein voller Erfolg, alle Vorstellungen waren ausverkauft. Dieses Veranstaltungsformat der Viertjahres-Abschlüsse gibt es übrigens heute noch; es heisst jetzt «Olympiade» und findet jeden Sommer statt.

Machen wir einen kleinen Zeitsprung von Ihrer Ausbildungszeit in Ihr gegenwärtiges Tun: Sie widmen sich auch der Grundlagenforschung und haben in diesem Zusammenhang 2007 das Institut ArteNova gegründet. Mit welcher Intention?

Ich wollte versuchen, die Wirksamkeit eurythmischer Bewegungen an Pflanzen und Substanzen darzustellen, und einen Hinweis geben, dass die eurythmischen Laute reale Wirksamkeiten sind. Ich bin durchaus kritisch an diese Frage herangetreten.

Warum haben Sie ausgerechnet Pflanzen als Forschungsfeld ausgewählt?

Weil die Pflanze ein Lebewesen ist, dem man nicht einfach befehlen kann, mitzumachen. Entweder sie reagiert oder sie reagiert nicht! Im Volksmund gibt es ja den schönen Ausdruck: Wer gut mit Pflanzen umgehen kann, hat grüne Daumen. Ich würde es als eine Grundhaltung gegenüber dem Lebewesen Pflanze bezeichnen: Spüre ich, ob sie jetzt mehr Licht braucht? Oder ist es ihr zu feucht bzw. zu trocken? Ich schlüpfte also empathisch in dieses Gebilde hinein. Mit den Bewegungen kann man die innere Dynamik einer Pflanze konkret beobachten und des Weiteren die Bewegung einer Pflanze wie eine «Düngung» begeben.

Wie sind Sie an Ihr Forschungsziel herangegangen?

Ich habe drei Jahre ausprobiert, ob und wie es wirkt, wenn ich die Pflanzen mit eurythmischen Bewegungen umhülle. Und die Pflanzen reagierten tatsächlich darauf. Zunächst arbeitete ich mit dem

Physiker Dr. Stephan Baumgartner, der nicht mit mir verwandt ist und in Arlesheim in der Krebsforschung tätig ist, zusammen. Und er hat sich sehr dafür interessiert, wie diese Wirkung tatsächlich möglich ist. Wir haben zusammen sieben Jahre lang Grundlagenforschung betrieben. Dabei hat sich herausgestellt, dass eurythmische Bewegungen nicht nur eine Wirkung bis in die Morphologie haben, also bis in die Form der Pflanze, sondern dass sich auch der Duft und der Geschmack der Pflanzen veränderten.

Wie kann ich mir eine Versuchsanordnung konkret vorstellen?

Ich habe unter anderem mit kleinen Bryophyllum-Pflänzchen angefangen. Drei wurden mit «B» behandelt, drei mit «L» und die dritte Gruppe gar nicht; diese erhielt nur Wasser. Das ist die sogenannte Kontrolle bzw. die unbehandelte Variante. Die erste Gruppe habe ich über ein ganzes Jahr lang jede Woche zehn Minuten lang mit «B» behandelt; bei diesem «B» bilde ich mit meinen Händen einen Schutzraum um die Pflanze. Bei der zweiten Gruppe behandelte ich mit «L», einer spiegelbildlichen Kreisbewegung mit beiden Händen. Das tönt vielleicht ein bisschen komisch, denn normalerweise stellt man eine Pflanze hin, gibt Wasser und freut sich dran. Und nun tritt man in eine solche Interaktion. Man sieht an den Fotos, dass die Pflanzen nach einem Jahr relativ ähnlich aussehen. Wenn man genauer hinguckt, merkt man, dass die eine Pflanze sich mehr streckt und die Blätter der anderen Pflanze sich mehr Richtung Erde neigen. Es zeigte sich ein sehr interessantes Phänomen: Die Bryophyllum-Pflanzen sind wie «Dinosaurier». Sie sind träge, eher phlegmatisch und vermitteln einem die Stimmung «Hör doch auf. Das bringt doch alles nix!». Ich war kurz davor, sie auf den Kompost zu werfen. Doch dann entschloss ich mich, sie weiter zu giessen – und nach einem Jahr kam erst die Reaktion der Veränderung. Was ich daraus gelernt habe: Es dauerte eine gewisse



Foto: Institut ArteNova

Bryophyllum-Pflanzen, ein Jahr für zehn Minuten pro Woche eurythmisch mit «L» und «B» behandelt

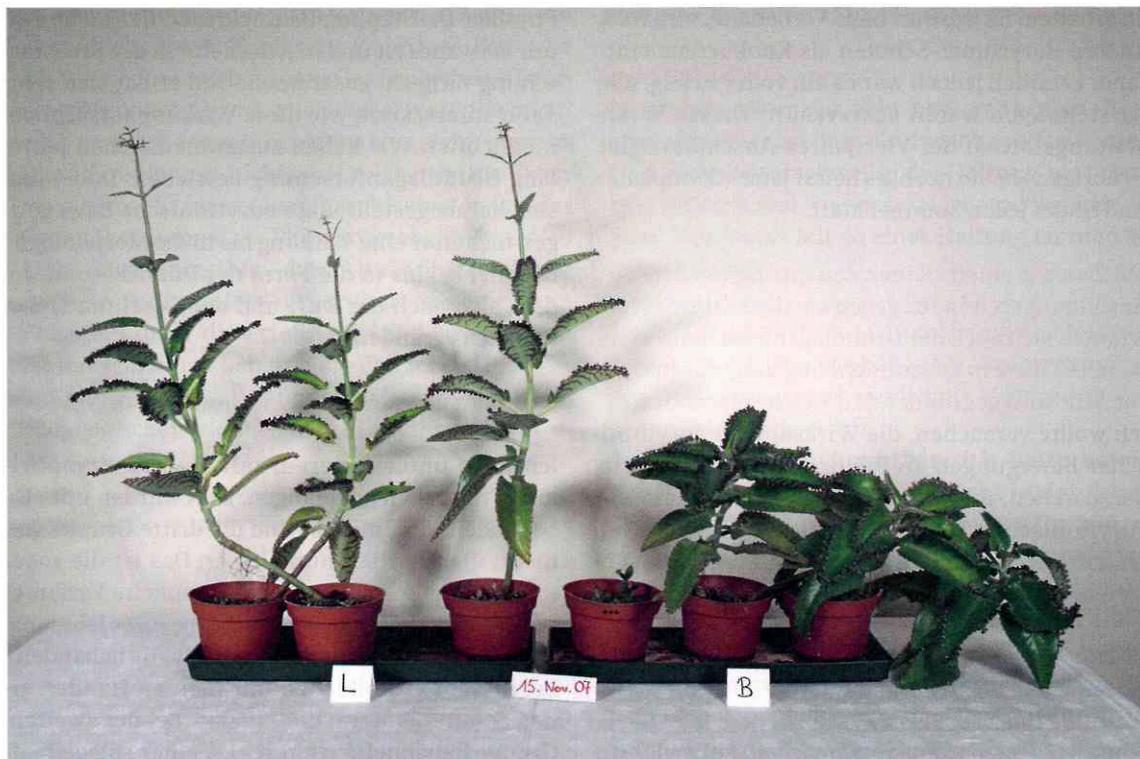


Foto: Institut ArteNova

Dieselben Bryophyllum-Pflanzen
nach einem Jahr ohne weitere Behandlung

Zeit, bis die Reaktion auf meine Behandlung herauskam. Die Wirkung war offensichtlich nachhaltig. Es passiert nicht von jetzt auf gleich, denn die Bryophyllum-Pflanzen mussten meine Zuwendung innerlich erst einmal verdauen, bis dies an ihrem physischen Körper sichtbar werden kann. Eine Frauenärztin hat mich dann darauf hingewiesen, dass Prozesse durch Bryophyllum verlangsamt werden und es daher als Wehen-Hemmmittel eingesetzt wird!

Wie erging es den Pflanzen weiter?

Die L-Pflanzen fingen nach zwei Jahren an, zu blühen – mit dünnen Stängeln und je einem kleinen Blümchen obendrauf. Und bei der «B»-Pflanze hat es mit dem Blühen weitere zwei Jahre gedauert. Aber die hatte in dieser Zeit so viele Kräfte in sich gesammelt, dass sie richtig dicke Stängel mit fünf Blütenständen entwickeln konnte. «B» und «L» wirkten also wie unterschiedliche Dünger, und mir wurde klar, dass ich mit meinen Behandlungen in die Lebensstruktur, in die Wachstumskräfte der Pflanzen hineinwirken kann, ohne dass ich ein physisches Mittel einsetze.

Was für die Pädagogik in diesem Zusammenhang sehr interessant ist, ist, dass Steiner empfahl, viel «B» mit den Vorschulkindern zu machen.

Sie haben auch die Wirkung eurythmischer Bewegungen auf Wasser erforscht. Mit welchem Ergebnis?

Man kann – um es kurz und knapp zu formulieren – mittels eurythmischer Bewegung wahrnehmend in eine Beziehung mit Wasser treten und dabei feststellen, welches Wasser lebendig ist und welches nicht. Und ich kann somit auch das Wasser, das ich trinke, behandeln. Wir haben Wasser, das sieben Mal eurythmisch behandelt wurde, bei einem Obstbauern wie biologisch-dynamische Präparate an Apfelbäume gegeben. Die Äpfel wurden in einem professionellen Geschmackslabor in den Niederlanden untersucht; dort hat man tatsächlich Geschmacksunterschiede festgestellt. Mit der Weitergabe der Forschungsergebnisse möchte ArteNova aufzeigen: Das Potenzial, eurythmisch bewegend in Lebensprozesse einzuwirken, habe nicht nur ich – das steckt in jedem von uns.

Das heisst, ich könnte das auch ...?

Ja natürlich! Sie würden durch meine Anleitung einfach davon profitieren, dass Sie schneller zur Umsetzung kommen, weil ich zehn Jahre lang Erfahrungen in dieser Forschungsweise gesammelt habe. Sie müssen, um Wasser zu behandeln, kein Eurythmie-Studium haben, sondern nur ein interessierter, offener Mensch sein.

Wie finden Ihre Forschungsergebnisse nun den Weg in die Praxis?

Genau das ist meine Hauptintention: Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Menschen einen konkreten Nutzen aus der Forschungsarbeit ziehen könnten. Wir, Eckart Grundmann als Wissenschaftler von ArteNova und ich, arbeiten zum Beispiel seit fünf Jahren mit einem Getreidezüchter und mit einem Bäcker zusammen: Die beiden hatten mit Eurythmie eigentlich gar nichts am Hut, waren jedoch gegenüber der Anthroposophie sehr offen. Auf der Basis unserer Schulungen sind sie heute in der Lage, ihr Getreide und ihr Brot eurythmisch innerlich wie äusserlich so begleiten zu können, dass man das im Endprodukt schmeckt. Um dies «offiziell» zu beweisen, haben wir in Holland in demselben Degustationslabor, in dem beispielsweise Mars-Riegel, Kekse etc. mit geschulten Probanden geprüft werden, mit einer Prüfung beauftragt. Zu so einer Testung werden ca. 80 bis 100 Probanden hinzugezogen. Und das Verrückte ist: Diese Probanden, die keine Ahnung von Eurythmie und Anthroposophie haben, konnten Unterschiede zwischen der behandelten und der unbehandelten Variante anhand des Geschmacks feststellen.

Ihre umfassende Arbeit in den Bereichen Forschung und Know-how-Transfer hat also ein riesiges Potenzial, viele Menschen zu erreichen ...

Ich möchte dieses Bedürfnis nach Lebenskräften und die gesamte ätherische Thematik beobachtbar und erfahrbar machen. Man sollte dieses Thema so bodenständig rüberbringen, dass bei möglichst vielen Menschen das Interesse geweckt wird: Was kann ich denn selbst machen – beispielsweise in meinem Gemüsegarten? Wie kann ich mein Wasser so behandeln, dass es für mich möglichst bekömmlich ist? Mein Wunsch wäre, dass sich jeder Mensch selbst immer mehr in der inneren Bewegung orientieren kann, um diese Fähigkeit sich selbst gegenüber und nach aussen wirken zu lassen. Dazu biete ich verschiedene Kurse, Seminare und Ausbildungen an.

Ich selbst bin glücklich, dass ich meine Erkenntnisse und Erfahrungen weiterschenken und somit gerade in dieser herausfordernden Zeit der Pandemie dazu beitragen kann, über die Eurythmie das Bewusstsein für Lebenskräfte zu wecken. Und an

die jungen Menschen, die sich für die Eurythmie interessieren, möchte ich appellieren: Die Eurythmie hat ein riesiges Potenzial – es ist noch lange nicht alles beantwortet und ausgeschöpft. Es braucht viele Menschen, die die Eurythmie weiterentwickeln, um damit praktisch in der Welt wirken zu können!

Alles was lebt, kann durch die Wahrnehmungsbrillen der Laute genauer beobachtet und aus eigener Kraft mit den eurythmischen Lautgesten gesundend begleitet werden.



Foto: zlg

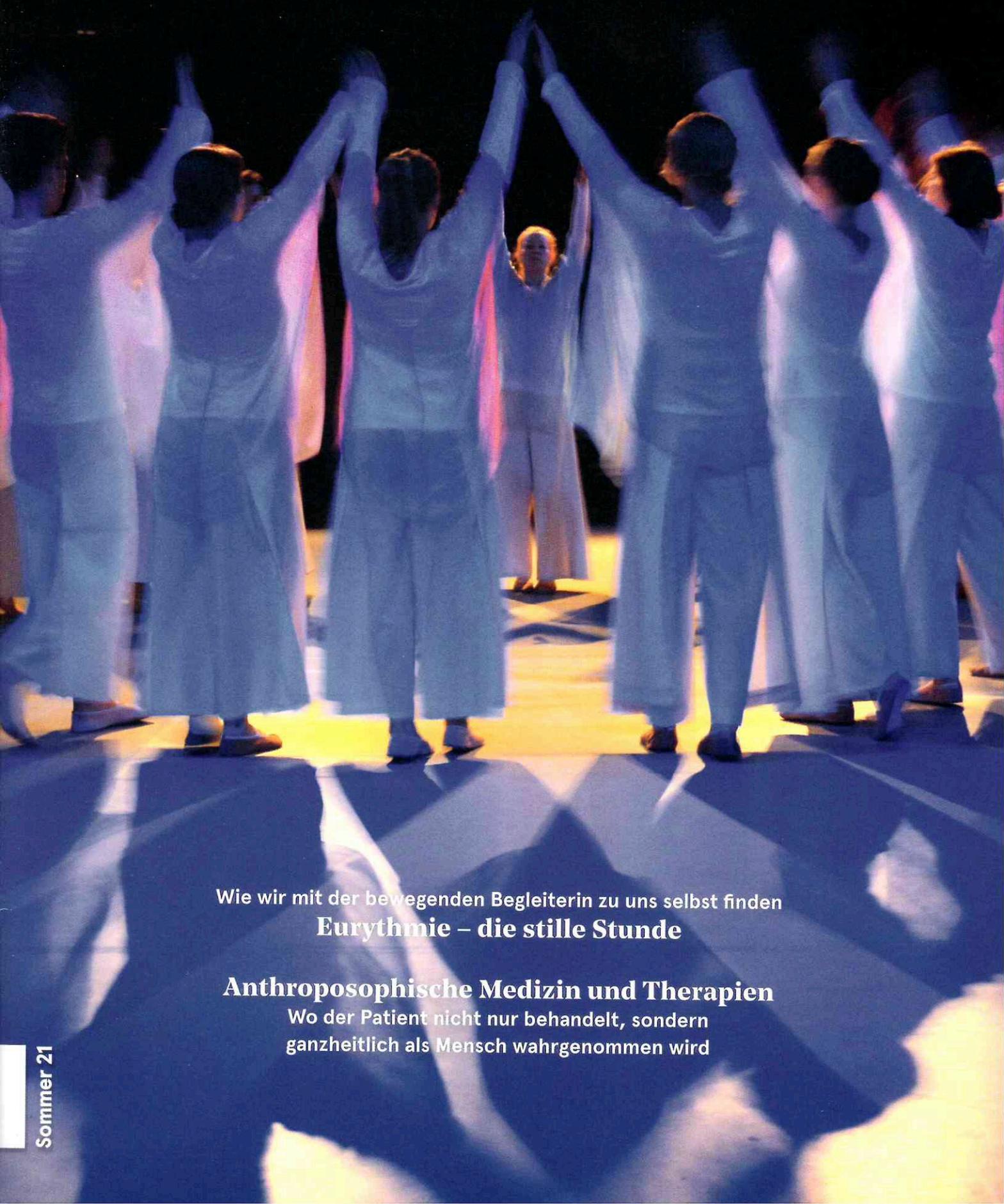
Tanja Baumgartner besuchte von 1969 bis 1981 die Rudolf Steiner Schule in Basel. Sie hat zwei Söhne und eine Tochter und lebt heute in Bartenheim. Sie absolvierte u. a. einen Masterstudiengang an der Alanus Hochschule in Alfter in Eurythmie-Therapie und hat in Basel eine Praxis für Eurythmie Massage und Heileurythmie. Sie bietet u. a. auch Ausbildungskurse an.

Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.unternehmen-eurythmie.ch. Mehr über die Forschungsarbeit von Tanja Baumgartner am Institut ArteNova erfahren Sie auch in einem Film unter:



SCHULKREIS

Die Zeitschrift der Rudolf Steiner Schulen in der Schweiz



Wie wir mit der bewegenden Begleiterin zu uns selbst finden
Eurythmie – die stille Stunde

Anthroposophische Medizin und Therapien

Wo der Patient nicht nur behandelt, sondern
ganzheitlich als Mensch wahrgenommen wird