

Christiane Hagemann

Michael Werner

Annette Bopp

# Vitaleurythmie

Stress bewältigen

Fähigkeiten entwickeln

Gesundheit stärken

aethera®

Christiane Hagemann · Michael Werner · Annette Bopp

**Vitaleurythmie**



die heilenden Kräfte im Menschen stärken,  
die Bildung des eigenständigen Urteils unterstützen,  
die Initiativebereitschaft von Patienten und Verbrauchern fördern.

*Über dieses Buch:* Fehlt Ihnen die Energie, um Ihr tägliches Pensum zu bewältigen? Fällt es Ihnen schwer, sich im Alltag gegenüber Ihrer Umgebung abzugrenzen? Können Sie nicht gut loslassen? Haben Sie das Bedürfnis, sich zu entspannen – oder brauchen Sie vielleicht etwas, das Sie belebt? Können Sie sich nur schwer auf neue Situationen einlassen? Treibt Sie Ihr selbst auferlegter Perfektionismus immer wieder zu Höchstleistungen an, die Sie langfristig erschöpfen? In diesen und vielen anderen Fällen kann Ihnen Vitaleurythmie helfen, zu sich selbst zu finden und belastenden Situationen gewachsen zu sein.

Christiane Hagemann · Michael Werner · Annette Bopp

# Vitaleurythmie

Stress bewältigen

Fähigkeiten entwickeln

Gesundheit stärken



## Wichtiger Hinweis:

Vitaleurythmie und die dazugehörigen Übungen sind salutogenetisch orientiert, nicht therapeutisch; sie dient dem allgemeinen Wohlbefinden. Dieses Buch vermittelt die Grundlagen der Vitaleurythmie als Anti-Stress-Methode, ersetzt jedoch nicht eine eurhythmisch-fachliche Anleitung.

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser\*innen dar. Sie wurden von den Autor\*innen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede\*r Leser\*in ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Eine Haftung vonseiten der Autor\*innen oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der genannten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

## Bildnachweis:

Annette Bopp: Titelbild, Seite 12/13, 26/27, 59, 63, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 91, 92, 94, 95, 96, 97, 105, 115, 117, 119, 146/147

Andreas Hagemann: Seite 32, 38/39, 44, 49, 66, 76, 100, 111, 127

Michael Werner: Seite 54, 57, 70/71, 123, 133, 139

ISBN 978-3-8251-8019-5

2., aktualisierte Auflage 2021

aethera® ist ein Imprint des Verlags Urachhaus, Stuttgart

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

[www.aethera.de](http://www.aethera.de)

© 2016 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Annette Bopp, Hamburg / Guido Stanke,

Hilbig | Strübbe Partner, Waltrop

Druck: Beltz, Bad Langensalza

# Inhalt

## Vorwort 9

## Vorwort zur zweiten Auflage 10

## Zu diesem Buch 13

Anmerkungen zur zweiten Auflage 14

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 23

## Grundlagen der Vitaleurythmie 27

Der Zusammenhang von Vitalität und Gesundheit 29

Salutogenese: Die Kunst, gesund zu bleiben 30

Der Verlust der Gestaltungsfähigkeit 31

Was den Menschen ausmacht 33

Die Dynamischen Kraftfelder der Laute 36

## Die drei Säulen der Vitaleurythmie 39

### Die erste Säule: Stress als Problem unserer Zeit 40

Die fünf inneren Antreiber 44

Der Einfluss der Konstitution auf das Stresserleben 47

Der Zusammenhang von Stress und Bewegung 49

*Was bei Stress im Organismus passiert 51*

*Die emotionale und geistige Dimension körperlicher Bewegung 52*

### Die zweite Säule: Eine Orientierung finden 53

Achtsamkeit als fokussierte Aufmerksamkeit 55

Drei Zonen der Stressreaktion 58

Zeitempfinden und Entschleunigen 60

### Die dritte Säule: Handlungsoptionen 61

Den Antreibern mit Erlaubnissen begegnen 64

Die heilsame Kraft des Übens 67

*Wer übt, wird selbstbewusst 68*

## Vitaleurythmie – die Praxis 71

### Die Flow-Übung 73

### Vorab zu beachten 74

### Vitaleurythmie – Einzelübungen 76

Achtsames Gehen 77

Das M – loslassen und entspannen 78

*Variation: Das Schulter-M 80*

Das L – beleben und anregen 81

*Variation: Das Schulter-L 83*

Das B – sich schützend umhüllen 84

Das D – standfest und sicher werden 86

*Variation: Das Abstands-D 87*

Das A – sich öffnen und sich einlassen 88

*Variation: Das Ganzkörper-A 89*

Das E – sich abgrenzen 90

*Variation: Das Entschiedenheits-E 91*

Das I – sich aufrichten 92

*Variation: Das I im Gehen 93*

Das O – etwas liebevoll umfassen 94

Das U – gelassen in sich ruhen 95

Mantelübung – im Umkreis einen Energieraum bilden 96

Die Füße wecken – mit der Erde verbinden 98

### Vitaleurythmie – Übsequenzen 99

Gut in den Tag kommen 100

Kleiner Frischmacher 102

Am Abend zur Ruhe kommen 103

Für dies und das 104

*Zum Auflockern 105*

*Zum Abgrenzen 111*

*Zum Erfrischen 114*

*Zum Harmonisieren 115*

*Zum Zentrieren 117*

Für jeden Typ etwas	118
Für kopfbetonte Menschen	119
Für gefühlsbetonte Menschen	123
Für bauchbetonte Menschen	127
Das Fünf-Antreiber-Übpaket	131
Übung zum Antreiber »Sei stark!«	132
Übung zum Antreiber »Sei perfekt!«	135
Übung zum Antreiber »Mach's den anderen recht!«	137
Übung zum Antreiber »Beeil dich!«	140
Übung zum Antreiber »Streng dich an!«	143

## Anhang 147

Anmerkungen	148
Literatur	150
Internet-Adressen und Bezugsquellen	157
Stichwortverzeichnis	158

## Vorwort

Mit großer Freude begleite ich die Drucklegung dieses Buches! Mit ihm ist etwas fast unmöglich Erscheinendes verwirklicht worden – denn wie kann Bewegung, wie können Erlebnisse von Bewegung beschrieben werden? Mehr noch: Wie kann man Bewegungen anleiten und Erlebnisse so beschreiben, dass der Leser damit arbeiten kann? Das scheint mir hier aufs Feinste gelungen zu sein!

Ein zweites, ebenso schwieriges und hier erfrischend gut gelöstes Unterfangen ist es, über das Phänomen Stress so zu schreiben, dass man sich als Leser nicht mit dem erhobenen Zeigefinger belehrt fühlt. Dass einem nicht die eigenen Unzulänglichkeiten in der Lebensführung vorgehalten werden, sondern dass man Lust bekommt, seine Gewohnheiten zu hinterfragen und sich neu zu positionieren.

Als Drittes freue ich mich über die in diesem Band erfahrbare eigenständige Weiterentwicklung der Eurythmie. Rudolf Steiners Lautbeschreibungen werden hier ganz spezifisch für den salutogenetischen Zusammenhang neu moduliert und fokussiert. So wird eine klare Zielrichtung erlebbar.

Die langjährige Praxiserfahrung der Autoren wird so einem breiten Publikum zugänglich gemacht und kann auch als ein aktueller Beitrag zu gesellschaftlichen Fragen, die uns alle etwas angehen, verstanden werden.

So wünsche ich diesem Buch zur Vitaleurythmie ein interessiertes und aufgeschlossenes Publikum und jeder Leserin / jedem Leser viel Freude an der Entdeckung der Vielseitigkeit und Aktualität dieser Bewegungen.

Im Oktober 2015

Prof. Stefan Hasler,  
 Leiter der Sektion für Redende und Musizierende  
 Künste am Goetheanum in Dornach (Schweiz),  
 ehemaliger Fachgebietsleiter Eurythmie und  
 Prorektor an der Alanus Hochschule, Alfter

## Vorwort zur zweiten Auflage

Vitaleurythmie – als ich diesen Begriff zum ersten Mal hörte, sagte ich ihm mir mehrfach vor, ließ ihn förmlich auf der Zunge zergehen und fragte mich dann: Was mag das sein? Bald darauf begegnete mir die Vitaleurythmie bei unseren Weiterbildungen in der Zusammenarbeit mit Michael Werner. Christiane Hagemann und Annette Bopp wurden mir über das vorliegende Buch und dessen Lektüre zu Begleiterinnen. Es ist ein Buch, geschrieben aus der Praxis, eine Einladung, die Übungen selbst auszuprobieren und in den eigenen Arbeits- und Lebenszusammenhang zu bringen.

Vitaleurythmie – das heißt, wie schon aus dem Cover des Buches hervorgeht: Stress bewältigen. Fähigkeiten entwickeln. Gesundheit stärken. Es geht um das Lebendigsein und die Aufmerksamkeit für die Momente, in denen wir uns lebendig fühlen, in denen Leben erwacht. Das erscheint umso wichtiger, als wir diese Lebendigkeit in unserem beruflichen Alltag kaum noch spüren, allzu oft einfach nur noch funktionieren, gehetzt sind, das Gefühl für den eigenen Körper verlieren. Dieses Buch und die darin beschriebenen Übungen regen uns dazu an, proaktiv mit Stress umzugehen. Es lädt uns ein, selbstbewusst mit ihm in Beziehung zu treten, von ihm zu lernen, ihn zu bewältigen.

Die Vitaleurythmie-Übungen erlebe ich für mich selbst als Wandel. Der Stress, den ich täglich erlebe, bindet Energie, setzt aber auch Energie frei, er verengt und verändert gleichzeitig meine Wahrnehmungsfähigkeit. Das wandelt sich, wenn ich während der Schreibtischarbeit innehalte, aufstehe, die Füße spüre, den Atem über die Füße und den ganzen Körper bis zum Kopf wahrnehme. Oder wenn ich innerlich meiner Hand folge, die eine einfache Kreisbewegung um meine Schulter macht. Einen Teil meiner Hand kann ich dabei sehen, bei dem weitaus größeren Teil dieser Bewegung kann ich sie nur spüren. Es ist nur eine kleine, einfache Bewegung, aber sie eröffnet mir den gesamten Raum über und hinter und neben und vor mir, und ganz nebenher tut sie der Schulter gut. Die Bewegung ist langsam, freudig, kraftvoll – sie zaubert ein Lächeln in mein Gesicht, erdet mich und meinen Körper, sie verbindet mich zugleich mit der Weite der Erde und letztlich sogar mit dem Kosmos. Es ist nur eine kurze Sequenz, aber sie zentriert mich von Kopf bis Fuß. Für diesen Moment bin ich ganz bei mir, empfinde meine Vitalität und kann mich auf diese Weise neu geerdet wieder an den Schreibtisch setzen – der Tag mag noch so arbeitsintensiv sein, er kann weitergehen!

In Ihrer Hand halten Sie ein Buch zum Mitmachen und zum Experimentieren. Genießen Sie die Momente, die Ihnen das Buch schenkt.

*Dr. Simone Helmle  
Leiterin der Demeter Akademie des  
Demeter e.V. in Darmstadt*



*Das Glück außerhalb von uns zu suchen,  
gleicht dem Warten auf Sonnenschein  
in einer nach Norden gelegenen Höhle.*

*Tibetisches Sprichwort*

**Zu diesem Buch**

## Anmerkungen zur zweiten Auflage

Aktualisierung  
des Konzepts

Seit wir die Vitaleurythmie Anfang der 2000er-Jahre erarbeitet haben und dieses Buch 2016 erstmals erschienen ist, hat sich einiges verändert – auch an den Rahmenbedingungen unserer Arbeit. Wir haben Erfahrungen gesammelt, viel gelernt, das Konzept der Vitaleurythmie immer wieder überdacht und an die aktuellen Notwendigkeiten angepasst. Unsere Arbeit hat sich mit den Jahren weit über den privaten Bereich hinaus ausgedehnt. Heute arbeiten wir zwar immer noch mit einzelnen Personen, aber sehr viel mehr auch mit unterschiedlichen Organisationen, vor allem in der Fort- und Weiterbildung.

Im Lauf des Jahres 2018 standen wir immer wieder vor der Frage: Ist unser Ansatz, Fragestellungen und Probleme über Bewegung zu bearbeiten, verständlich und zeitgemäß? Erfassen wir damit das, was die Menschen bewegt und beschäftigt – vor allem verantwortliche Führungskräfte in ihrem beruflichen Alltag? Um darauf Antworten zu finden, unternahmen wir im Lauf des Jahres 2019 eine ausgedehnte Lernreise.

### Unsere Lernreise

Um das Spektrum möglichst breit zu streuen, besuchten wir 24 Führungskräfte in kleinen, mittleren und großen Unternehmen in unterschiedlichen Branchen. Wir waren zu Gast in der Zuckerindustrie, im Lebensmitteleinzelhandel, in der Logistik, in Verteilungszentren, in der Pharmaindustrie, im Bankwesen, bei Bildungseinrichtungen sowie bei Berater\*innen. Wir fragten: Was sind die wichtigsten Herausforderungen, vor denen Sie aktuell stehen? Mit welchen Problemen haben Sie zurzeit vor allem zu tun?

positive Resonanz  
und Offenheit

Wir waren überrascht, auf wie viel positive Resonanz und uneingeschränkte Offenheit wir dabei stießen. Für die Gespräche war jeweils eine halbe Stunde angesetzt, meistens wurde daraus sehr viel mehr – und das bei Menschen, die einen extrem durchgetakteten Tag haben.

Alle unsere Gesprächspartner\*innen haben sich anschließend bei uns für den Austausch bedankt – dabei war der Dank ja eher an uns. Sie sagten: »Dass Sie sich so für mich und meine Überlegungen und Gedanken interessieren, war für mich etwas Besonderes.«

In diesem Zusammenhang war für uns auch ein Vortrag des bekannten Hochschullehrers und Unternehmers Günter Faltin wichtig. Er unterscheidet seit dem Zweiten Weltkrieg drei wesentliche gesellschafts- und wirtschafts-

politische Entwicklungen: von der industriellen Massenproduktion über den Ausbau von Banken und Versicherungen ins heutige Zeitalter der Konnektivität mit überall verfügbarem Internet, Startups aus dem Silicon Valley, Facebook, Amazon und Google als »Big Player«. Derzeit, so Faltin, befinden wir uns in einer Übergangsphase vom Zeitalter der von Algorithmen getragenen elektronisch-maschinellen Kommunikation in das der Vitalität und Gesundheit. Warum? Weil die weltumspannende Verbindung und die Allzeitverfügbarkeit über die elektronischen Medien und das Internet immens viel Energie verbraucht – nicht nur in Form von Strom, sondern auch als Zeit, Lebenskraft und Aufmerksamkeit. Das weiß jede\*r aus eigener Erfahrung – ganz besonders seit der Corona-Krise, in der die elektronischen Medien unseren Alltag in noch ganz anderem Maße dominieren als zuvor. Das gefährdet schleichend unsere Gesundheit und schwächt die Vitalität.

Vitalität zeigt sich in einer guten inneren und äußeren Belastbarkeit, Standfestigkeit, Flexibilität, in Freude am Leben und Gelassenheit. Dabei hängen Vitalität und Gesundheit unmittelbar zusammen: Wenn wir uns vital fühlen, fühlen wir uns auch gesund. Wenn also gemäß Faltin die Zukunft zunehmend geprägt sein wird von einem wachsenden Bedürfnis nach Vitalität, Gesundheit und Achtsamkeit, dann haben wir mit der Vitaleurythmie genau den Schlüssel in der Hand, mit dem diese Ziele zu erreichen sind!

Diese Erkenntnis war eines der wichtigsten Ergebnisse unserer Lernreise. Sie hatte sehr rasch konkrete theoretische und praktische Auswirkungen auf unser Selbstverständnis, unser Denken und Handeln. Deshalb verstehen wir die Vitaleurythmie heute nicht mehr nur als Methode, um den Alltagsstress gut zu bewältigen, sondern sie ist gleichermaßen auch ein bewährtes Instrument im beruflichen und betrieblichen Setting, um die dort anfallenden Probleme und Herausforderungen anzugehen, Teamwork zu fördern und die Weichen für die Zukunft richtig zu stellen. Das bündelt sich in unserem Claim: *Wir begleiten Entwicklung. Wir lösen Probleme. Wir trainieren Fähigkeiten.*

Übergang ins Zeitalter der Vitalität und Gesundheit

Vitaleurythmie als bewährtes Instrument für die Zukunft

### Die Vitaleurythmie geht neue Wege

Was bedeutet dieser Claim konkret?

- **Wir begleiten Entwicklung:** Vitaleurythmie orientiert sich an spezifischen Fragen – von Einzelpersonen, Teams und Führungskräften. Wir greifen diese Fragen auf, bearbeiten sie mithilfe der Vitaleurythmie und begleiten so den Entwicklungsprozess von Menschen und Organisationen.



- **Wir lösen Probleme:** Die mit diesen Fragestellungen verbundenen Herausforderungen, die meist mit betrieblichen oder privaten Aufgaben zusammenhängen, stehen im Vordergrund; darauf liegt unser Fokus. Unser Ziel ist, sie so zu bearbeiten, dass sich Lösungswege auftun, Lösungen zugänglich und neue Kompetenzen geübt werden können. Unsere Inputs und Übungen sind immer speziell auf diese Fragen und Herausforderungen abgestimmt. Je nach Lage der Dinge arbeiten wir online oder – meistens – vor Ort mit den Menschen direkt zusammen.
- **Wir trainieren Fähigkeiten:** Oft weisen Krisen darauf hin, dass es gilt, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um den aktuellen Herausforderungen besser begegnen zu können, ihnen gewachsen zu sein und die anstehenden Probleme zu lösen. Über die Vitaleurythmie setzen wir Kapazität frei, mit etwas Neuem und Unerwarteten umzugehen und damit persönlich ebenso wie im Kollektiv zukunftsfähig zu werden. Diesen Prozess zu unterstützen ist unser Kernanliegen beim Einsatz der Vitaleurythmie.

Alle drei Faktoren dieses Claims spielen ineinander: Ohne das Entwickeln von neuen Fähigkeiten werden keine Herausforderungen bewältigt und keine Probleme gelöst. Und Voraussetzung dafür ist, dass die Probleme erkannt werden und die Bereitschaft besteht, sie anzugehen.

Zertifikatskurs  
Vitaleurythmie  
und Vital-Werkstatt

Nach wie vor ist eine wichtige Säule unserer Arbeit der *Zertifikatskurs Vitaleurythmie* an der Alanus-Hochschule in Alfter, den wir inzwischen im siebten Jahr anbieten und mit dem wir mittlerweile über 65 Kolleg\*innen in Vitaleurythmie ausgebildet haben.

Ein neues Projekt ist die *Vital-Werkstatt*, die wir in der Zusammenarbeit mit »Demeter im Norden« entwickelt haben.

So sind wir heute vor Ort oder online in ganz verschiedenen Bereichen tätig: in Bildungseinrichtungen, sozialen Organisationen, Unternehmen, im Management sowie in der Fort- und Weiterbildung. Wir passen unsere Inhalte und Methoden flexibel an die persönlichen, inhaltlichen, betrieblichen und organisatorischen Erfordernisse an. Es geht um das Aktivieren von Vitalität, Achtsamkeit, Stressbewältigung, Kommunikation sowie das Verbessern der Zusammenarbeit.

### Warum hat sich Vitaleurythmie so entwickelt?

Zum einen haben wir auf unserer Lernreise erkannt, dass das lineare Denken die drängenden und komplexen Probleme unserer Zeit nicht lösen kann. Nur mit einem vernetzten, systemischen Denken findet man Lösungen, die im Alltag umgesetzt werden können. Zum anderen wurden wir von Führungskräften, die vor handfesten Herausforderungen standen, gefragt, ob wir sie mit der Vitaleurythmie auf ihrem Weg begleiten und die Entwicklung ihres Teams und ihrer Organisation unterstützen könnten.

vernetztes,  
systemisches  
Denken

Eine besondere Zusammenarbeit entstand mit der Bio-Branche und dort speziell mit »Demeter im Norden« und der Demeter Akademie. Mit Vitaleurythmie begleiten wir einige ihrer Fortbildungsprojekte, speziell die Schulungen für den Lebensmitteleinzelhandel und für Landwirte in der Umstellung auf biologisch-dynamische Landwirtschaft.

Inhaltlich stellt sich bei diesen Weiterbildungen die Aufgabe, die Grundlagen der Demeter-Philosophie und der darauf beruhenden Praxis zu vermitteln. Wenn man das rein kognitiv angeht, im linearen Denken, bleibt vieles zwangsläufig abstrakt, und es braucht viel Zeit, das richtige Verständnis für diese Zusammenhänge zu entwickeln. Das kennen wir alle vom Lernen in der Schule: Man hört den Lehrenden zu und versteht es oder auch nicht. Das dauert! Wenn man den Weg über das Empfinden nimmt, den rational-kognitiven Input mit Bewegung und Achtsamkeit kombiniert, werden komplexe Zusammenhänge leichter erkennbar und einsichtig. Und der ganze Prozess verläuft schneller und müheloser! Das unmittelbare Erfahren einer Dynamik macht das Denken produktiver, flexibler und selbstverständlicher. Der Schwerpunkt wird vom Kopf in die Bewegung verlagert – dadurch entstehen Handlungslust und Teamgeist. Es wächst die Bereitschaft, etwas Neues überhaupt als Möglichkeit anzunehmen, weil das Bisherige an seine Grenzen gelangt ist. Zudem fühlen sich die Teilnehmer\*innen nach den kurzen Übungssequenzen frisch, gestärkt und sind wieder aufnahmebereit.

Kombination  
von rational-  
kognitivem Input  
mit Bewegung und  
Achtsamkeit

Die sinnliche Erfahrung des gemeinsamen Bewegens eröffnet neue, noch ungewohnte Denkprozesse. Aus dem zunächst abstrakt-linearen wird mit der Zeit ein systemisches Denken. Mit dem Zyklus von Input, Fragen, Bewegen und Erkenntnistransfer lassen sich neue Lösungswege für die Praxis ausmachen. Die Dynamischen Kraftfelder der Eurythmie sind dabei Erlebnisräume, die wir mit Achtsamkeit und Reflexion verbinden. Das ist Vitaleurythmie.

### Vitaleurythmie geht auch online!

Zwang, neue Wege zu finden

Mit den Corona-Lockdowns wurden bei uns und ebenso in der gesamten Bildungs- und Fortbildungsbranche alle Präsenzveranstaltungen abgesagt, und wir waren gezwungen, neue Wege zu finden, um unsere Inhalte zu vermitteln. Niemand ahnte zu Beginn, dass sich das so lange hinziehen würde – und ein Ende ist auch jetzt, im April 2021, noch nicht abzusehen.

Im April 2020 fragte uns der Bürger- und Patientenverband GESUNDHEIT AKTIV, ob wir Bewegungsübungen für ihr »U-Health«-Programm entwickeln könnten, denn gerade beim Fördern der Selbstwirksamkeit dürfe Bewegung nicht fehlen. Zügig entwickelten wir ein Konzept und erstellten Videoaufnahmen. Gleich nachdem wir die Videos hochgeladen hatten, schilderten uns Menschen, die zufällig darauf gestoßen waren, wie wichtig diese Übungen für ihren Alltag geworden waren und wie gut sie sich in ihren Tagesablauf integrieren ließen.

Dieses Echo hat uns ermutigt, die Vitaleurythmie in diese Richtung weiterzuentwickeln – auch online. Denn das Internet war die einzige Möglichkeit, mit anderen Menschen noch in Kontakt zu sein. Aber Vitaleurythmie nur noch über Videokonferenzen vermitteln? Wir waren skeptisch. Und doch blieb uns nichts anderes übrig, als es einfach auszuprobieren. Mit einer Reihe von Interessierten legten wir eine Serie von Vitaleurythmie-Stunden auf und besprachen danach, wie es den Menschen auf der anderen Seite des Bildschirms damit ergangen war und was sie erlebt hatten.

Vitaleurythmie lässt sich digital gut vermitteln

Wir waren erstaunt, wie gut sich Vitaleurythmie sogar digital vermitteln lässt und wie beeindruckend die Effekte sein können. Mittlerweile wissen wir: Vitaleurythmie kann einen exzellenten Ausgleich zur Bildschirmtätigkeit darstellen – obwohl das Training selbst auch am Bildschirm stattfindet. Warum? Weil wir die Aufmerksamkeit vom Computer weg immer wieder auf den eigenen Körper richten, mit kurzen und knackigen Übungen vitale Prozesse anregen und damit zeigen, wie man am Rechner arbeiten kann, ohne dass man zu sehr ermüdet und die Arbeit zu viel Vitalität absaugt. Wichtig ist:

- immer wieder für einige Minuten vom Bildschirm weg in die Präsenz im Raum zu wechseln und die Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken
- die eigenen Ressourcen anzusprechen und zu erfrischen, die Füße zu wärmen, den Körper zu spüren, zu sich zu kommen, die Sinne zu pflegen.

Daraus ist unser *Online-Coaching* entstanden. Auch hier arbeiten wir sowohl mit Einzelpersonen wie mit Teams. Die Intention besteht darin, die Selbstkompetenz im Umgang mit beruflichen (oder auch privaten) Herausforderungen und Perspektiven gezielt zu stärken und die Klienten auf diesem Weg persönlich zu begleiten. Die Übungen werden direkt an ihren konkreten Fragestellungen entwickelt. Viele Menschen tun sich zum Beispiel schwer, das eigene, gute Maß zwischen Über- und Unterforderung zu finden. Die meisten erwarten zu viel von sich selbst und erzeugen damit nur noch mehr Stress. Während des Coachings wird bewusst, wie sich das richtige Maß anfühlt, wodurch es sich erreichen und wie es sich erhalten lässt. Dass das so spezifisch, so konkret und so nachvollziehbar über Online-Coaching machbar ist, hätten wir vorher nicht für möglich gehalten.

Von besonderem Vorteil ist dabei, dass die Menschen die Übungen dort kennenlernen, wo sie sie ausführen – bei sich im Büro oder zu Hause. Es braucht nicht viel Platz, es gibt keine langen und zeitaufwendigen An- und Abfahrtswege, man braucht keine Unterkunft, es geht sofort los. Das Anleitungsvideo kann gespeichert und immer wieder angeschaut werden. Es ist ein Instrument, um eine Übung kennenzulernen und langfristig eigenständig damit umgehen zu können. Außerdem besprechen wir konkret, wie sich die Ausgangs-Fragestellung entwickelt und verändert.

Ähnlich verläuft die Beratung von Organisationen, Unternehmen und Institutionen. Diese sehen sich einem permanenten Wandel in Märkten, Branchen und Technologien ausgesetzt; hinzu kommen gesellschaftliche und politische Veränderungen. Vitalität und Gesundheit von Mitarbeiter\*innen und Führungskräften sind auch hier die wichtigsten Ressourcen für die Zukunft. Wenn es darum geht, betriebliche, organisatorische und strukturelle Herausforderungen anzugehen und Wege zu finden, wie diese am besten zu bearbeiten sind, ist die Kombination von Beratung und Bewegung die perfekte Methode.

Die Methoden, auf die wir dabei zurückgreifen, stammen aus der Organisationsentwicklung (OE) nach Bernard Lievegoed, der Konfliktforschung von Friedrich Glasl, der »Lernenden Organisation« nach Peter Senge und der »Theorie U« von Otto Scharmer. Themen, mit denen wir besonders viel Erfahrung haben, sind beispielsweise Generationswechsel, Führungs- und Strategieprozesse sowie der betriebliche und strukturelle Aufbau von Ressourcen und Kompetenzen, angepasst an die jeweiligen aktuellen Herausforderungen und Entwicklungen.

Online-Coaching

einfache Integration in den Alltag

Kombination von Beratung und Bewegung

Vitaleurythmie kann auf diese Weise unterschiedliche Teamprozesse begleiten und die Zusammenarbeit fördern. Sie ermöglicht eine neue, gemeinschaftsbildende Erfahrung, mit der sich die berufliche und persönliche Leistungsfähigkeit ansprechen und steigern lässt. Zudem entstehen dabei Vertrauen und gemeinsame verbindende Erlebnisse, die betriebliche Strategieprozesse unterstützen.

Auch hierbei durften wir die Erfahrung machen, dass die Übungen online genauso gut funktionieren wie »live« in der direkten Begegnung.

*Einbeziehung  
neuer Erkenntnisse*

Fachlich sind für uns im Zuge dieser Entwicklung neue Erkenntnisse relevant geworden, zum Beispiel der Ansatz der »Psychoneuroimmunologie« von Christian Schubert oder auch das Verständnis der Selbstheilung von Tobias Esch. Beide betrachten das Thema Gesundheit interdisziplinär. Aus Japan kommt das »Waldspazieren« als interventionelle, gesundheitliche Maßnahme, auch das Tanzen wird inzwischen in diesem Sinn begriffen. Im Geschäftsleben wird immer mehr der Zusammenhang von Mindfulness und Leadership diskutiert, nicht zuletzt angeregt von der Firma SAP, in der Peter Bostelmann seine Kolleg\*innen für Achtsamkeitsübungen gewinnen konnte und seither die Position eines »Chief Mindfulness Officer« bekleidet, der direkt dem Vorstand unterstellt ist.

Die medizinische Forschung erfasst Stress im Arbeitsleben heute anders und differenzierter als früher und zeigt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen, die vermehrt Fehlzeiten und damit Kosten verursachen.

*komplexes  
Zusammenspiel  
vielfältiger Interventionen*

Allen diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass nicht mehr einzelne Faktoren isoliert einen spezifischen Effekt generieren, sondern es handelt sich um ein komplexes Zusammenspiel vielfältiger Interventionen. Nur zusammen entfalten sie eine nachweisliche Wirkung auf Prozesse des Zusammenarbeitens und damit auf die Erträge. Und sie sprechen direkt die Vitalität und Gesundheit an.

### **Die Grundzüge der Vitaleurythmie sind geblieben**

Auch wenn wir das Konzept der Vitaleurythmie in der oben beschriebenen Weise weiterentwickelt haben, so ist sie in ihren Grundzügen doch so geblieben, wie wir es in diesem Buch schildern. Denn Verunsicherung, Stress, Termindruck und Arbeitshetze haben ja nicht ab-, sondern stetig weiter zugenommen, die Ausfallzeiten wegen Erschöpfung und Burnout sind in den vergangenen Jahren angestiegen.

Es ist offenkundig: Körper, Seele und Geist können mit den Anforderungen kaum noch Schritt halten. Es wird immer schwieriger, Beruf, Familie und eigene Bedürfnisse oder auch die eigene Weiterentwicklung unter einen Hut zu bekommen, ohne sich dabei vollkommen zu erschöpfen.

Was also tun, damit es nicht so weit kommt? All die Ratschläge, kürzerzutreten, sich mehr Zeit zu nehmen, sind ja gut und schön, aber die Umsetzung scheitert meistens an der Macht des Faktischen. Anderes hat dann doch wieder Priorität, erscheint wichtiger. Aber es hilft nichts: Ohne Eigeninitiative wird sich nichts ändern. »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«, sagte einst der Schriftsteller Erich Kästner. Wie recht er hat.

Deshalb heißt das zentrale Anliegen dieses Buches: Tun Sie etwas für sich! Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst. Warten Sie nicht auf ein Wunder – es wird nicht eintreten. Die in diesem Buch beschriebenen drei Säulen der Vitaleurythmie – 1. Stress als Problem unserer Zeit, 2. eine Orientierung finden, 3. Handlungsoptionen – haben in ihrer Aktualität nicht nachgelassen, im Gegenteil: Sie sind hochaktuell.

*Aktualität der  
drei Säulen der  
Vitaleurythmie*

*Vitaleurythmie* stellt eine wichtige Möglichkeit dar, unter den gegebenen Lebens- und Arbeitsbedingungen vital und gesund zu bleiben. Weil sie dazu beiträgt, in all der Hektik und Überforderung des Alltags Inseln der Ruhe zu finden, in denen wir Vitalität zurückgewinnen, Kraft schöpfen, Gelassenheit tanken, uns neu zentrieren können. Vitaleurythmie bringt nicht nur äußerlich in Bewegung, sondern auch innerlich. Sie aktiviert unser Denken, Fühlen und Handeln.

*Vitaleurythmie* stärkt die Vitalität auf vier Ebenen:

- **körperlich:** Sanfte und wohldosierte Bewegungsübungen fördern die Regeneration, Beweglichkeit und Koordination
- **energetisch:** Die eurythmischen Bewegungen korrespondieren mit den Lebenskräften, bauen Vitalität auf und beruhigen die Seele
- **emotional:** Das dabei erzeugte Wohlbefinden sorgt für Ausgeglichenheit und verhilft zu mehr innerer Ruhe
- **mental:** Das Ich, die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit, wird direkt angesprochen und die Eigenkompetenz angeregt.

Vitaleurythmie ist so wirksam, weil diese vier Ebenen das Wesen des Menschen ausmachen. Sie ist ein ganzheitliches Kompakt-Konzept, das sich jedem Alltag anpasst, niemanden über- oder unterfordert und unmittelbar nachvollziehbar ist.

*Vitaleurythmie  
als ganzheitliches  
Kompakt-Konzept*

*Vitaleurythmie  
als Instrument für  
ein zufriedeneres  
Leben*

Sie verbindet Bewegung mit Achtsamkeit und Entspannung, innerlich wie äußerlich. Sie beruht jedoch nicht – wie zum Beispiel Yoga, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) oder Chi Gong – auf asiatischen Traditionen, sondern hat mit der Eurythmie eine in Europa verankerte kulturelle Grundlage, die wir für heutige Bedürfnisse aktualisiert und weiterentwickelt haben. Mit Vitaleurythmie bekommen Sie ein Instrument in die Hand, das Ihnen helfen kann, ein zufriedeneres Leben zu führen:

- Sie sind nicht mehr Spielball äußerer und innerer Zwänge, die zu immer mehr Hektik führen, sondern Sie nehmen selbst wieder das Steuer in die Hand, mit dem Sie Ihr Lebensschiff lenken.
- Sie finden heraus, welche Antreiber Sie immer wieder in den Stress peitschen, ohne dass Sie es wollen.
- Sie lernen, was für Sie Stress ist und wie Sie gegensteuern können.
- Sie erkennen, wie viel Vitalität und Gesundheit miteinander zu tun haben.

*Selbstwirksamkeit und Zugang  
zu den eigenen  
Kraftquellen*

Selbst wenn sich äußerlich vielleicht erst einmal kaum etwas an Ihrem Leben ändert, so ist doch innerlich spürbar: Sie tun etwas für sich. Sie kommen mit sich in Kontakt und erleben Selbstwirksamkeit. Vitaleurythmie gibt Ihnen Werkzeuge in die Hand, Ihre Kraftquellen jederzeit abrufen zu können, Ihre schlummernden Ressourcen zu entdecken und freizusetzen.

Vitaleurythmie hilft auch Teams, Führungskräften und Organisationen, sich gegenseitig besser wahrzunehmen, zu verstehen, an einem Strang zu ziehen, auf einer neuen Ebene miteinander Erfahrungen zu machen. Für ein gemeinsames Projekt. Für ein gemeinsames Ziel.<sup>1</sup>

Noch eine Anmerkung in eigener Sache: Hin und wieder wurden wir in den vergangenen Jahren von Kolleg\*innen darauf angesprochen, dass Vitaleurythmie »im Grunde keine Eurythmie« sei, weil wir »nicht mit Gedichten und Musikstücken arbeiten« würden und unsere Gesten »nicht expressiv und raumgreifend genug« seien. Darauf kommt es uns allerdings auch gar nicht an – für uns steht die Wirksamkeit der Übungen im Vordergrund und nicht eine nach außen gerichtete Ausdruckskraft. Es geht darum, Erlebnisräume zu eröffnen und darin eigenes Wahrnehmen und Erfahren zu ermöglichen.

## Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Bevor Sie anfangen zu lesen, machen Sie doch bitte erst einmal eine kleine Übung:

*Gehen Sie zwei Minuten lang* in Ihrem eigenen Tempo durch den Raum, in dem Sie sich gerade befinden.

Sie werden sich vielleicht fragen, was hat das mit Vitaleurythmie zu tun? Sehr viel. Sie haben etwas für sich getan. Sie haben sich Zeit genommen. Nur für sich. Einfach so. Und Sie haben damit Ihren Alltagstrott unterbrochen. Sie haben sich bewegt.

*den Alltagstrott  
unterbrechen*

*Bevor Sie weiterlesen*, schließen Sie bitte die Augen und spüren Sie nach, wo Sie Ihr Körpergewicht wahrnehmen. Am Gesäß? An den Oberschenkeln? An den Füßen? An welchen Stellen haben Sie Kontakt zum Stuhl oder Sessel?

Damit haben Sie das zweite Element der Vitaleurythmie kennengelernt: die Achtsamkeit. Vitaleurythmie verbindet geführte Körperbewegungen mit innerer Achtsamkeit. Jeder, der Vitaleurythmie macht, erfährt im Bewegen unmittelbar etwas über sich selbst, spürt die Wirkung auf das Befinden sowie vielfältige Interaktionen beim Lauschen auf das Körpergefühl. Dadurch unterscheidet sich Vitaleurythmie von stereotypen Bewegungsabläufen, wie man sie aus dem Sport kennt (Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, Fitness-Studio).

*Achtsamkeit*

*Bevor Sie weiterlesen*, stellen Sie sich bitte einen Kurzzeitwecker auf zwei Minuten. Dann schließen Sie die Augen und sprechen innerlich das Wort »Radiergummi« (oder das Wort für einen anderen beliebigen alltäglichen Gegenstand) vor sich hin, wie ein Mantra. Nur diese zwei Minuten lang, bis der Wecker klingelt.

Vermutlich sind auch bei Ihnen schon nach wenigen Sekunden die Gedanken von diesem Begriff abgedriftet, und etwas anderes hat sich davorgesoben. Diese Unruhe zu bezwingen und eine Zeit lang bei der Stange zu bleiben, sich auf etwas zu konzentrieren und dabei zur Ruhe zu kommen, gehört ebenfalls zum Konzept der Vitaleurythmie.

*Konzentration  
und Ruhe*



*bewusste Ausein-  
andersetzung mit  
Stressverhalten*


Denn Bewegung alleine reicht nicht aus, um den Umgang mit Stress zu verändern. Es braucht zusätzlich die Elemente der gerichteten Aufmerksamkeit und der Reflexion sowie die bewusste rationale Auseinandersetzung mit unserem individuellen Stressverhalten und seinen Ursachen.

*Bevor Sie weiterlesen*, wollen wir Sie jetzt fragen: Haben Sie die drei Übungen, um die wir Sie gebeten haben, tatsächlich gemacht? Oder haben Sie gedacht: Mir doch egal, ich will jetzt erst mal lesen.

Es ist kein Problem, wenn Sie einfach weitergelesen haben. Diese Übungen sollten Ihnen nur unmittelbar nachvollziehbar machen, welche Elemente zur Vitaleurythmie gehören. Die nächsten Kapitel vermitteln nun die Grundlagen, was Vitaleurythmie ist, will und kann.

Übrigens: Die wichtigsten Übesequenzen der Vitaleurythmie haben wir als Video-Clips aufbereitet. Sie finden diese Clips entweder auf unserer Homepage unter [www.vitaleurythmie.de](http://www.vitaleurythmie.de) oder ganz einfach, indem Sie die QR-Codes scannen, die wir ab Seite 96 neben den jeweiligen Übungen eingesetzt haben. Der hier eingesetzte QR-Code führt zu dem Video, das alle Clips in einem Film zusammenfasst.





*Gesundheit ist weniger ein Zustand  
als eine Haltung. Und sie gedeiht  
mit der Freude am Leben.*

*Thomas von Aquin*

**Grundlagen der  
Vitaleurythmie**

erlebnis-  
aktivierende  
Methode

**V**italeurythmie leitet sich aus der Eurythmie ab. Sie verwendet und betont deren Grundelemente und macht sie »alltagstauglich«. Gleichzeitig ergänzt sie sie um Elemente zur Selbstführung, mit denen wir uns im Alltag besser abgrenzen, entspannen, unsere Leistungskapazität steigern und / oder Teamprozesse anregen und unterstützen können. Sie ist eine erlebnisaktivierende Methode, die sich auf verschiedene Themen adaptieren lässt, diese mithilfe von Bewegung erschließt und neue Zugänge eröffnet.

Grundlagen der Vitaleurythmie sind die gerichtete Aufmerksamkeit im Tun, der achtsame Umgang mit sich selbst in der Bewegung sowie die übende Praxis.

Im Leben bewegen wir uns immer zwischen verschiedenen Spannungsfeldern – Kräftespendern und Kräftezehrern, Aufbauendem und Abbauendem, Spannung und Entspannung, Aktivität und Pause. In unserem modernen Lebensstil dominiert allerdings meist das Abbauende, Kräftezehrende, Anspannende. Zeiten der Entspannung, der Pausen, werden zunehmend knapp. Und auch die Fähigkeit loszulassen ist nicht mehr selbstverständlich.

In diesem Zusammenhang sind sechs Aspekte wesentlich:

- Stress als eine der wichtigsten Ursachen für den Verlust von Lebenskraft,
- Bewegung, weil sie das Grundprinzip des Lebendigen ist und vitalisiert,
- Zeitempfinden, weil wir den richtigen Umgang mit Zeit verlernt haben,
- Achtsamkeit, weil sie die Quellen für die Lebenskraft auf der mentalen Ebene erschließt,
- Vitalität, weil unsere Lebenskraft immer mehr bedroht ist,
- Salutogenese als eine auf die Gesundheit orientierte Kraftquelle (siehe Seite 30 f.).

Auf die Stress-Problematik und den Zusammenhang mit Bewegung gehen wir bei der ersten Säule der Vitaleurythmie noch genauer ein (siehe Seite 40 ff.). Zeitempfinden und Achtsamkeit werden im Kapitel zur zweiten Säule besprochen (siehe Seite 53 ff.).

Dominanz des  
Kräftezehrenden

## Der Zusammenhang von Vitalität und Gesundheit

Lebenskraft – Vitalität – ist gekennzeichnet durch eine Fülle von Fähigkeiten und Eigenschaften: Freude, Schwung, Kraft, Belastbarkeit, Standfestigkeit, Intensität im Empfinden, Humor, Gesundheit, innere Ruhe, Gelassenheit, Elastizität, Optimismus, Positivität, Souveränität, Spannkraft, Wachheit, Präsenz ... Vital sein bedeutet aber auch, mit Stress adäquat umgehen und sich regenerieren zu können, langfristig leistungsfähig und emotional stabil zu sein, Energie spüren und ausstrahlen zu können.

Vitalität zeigt sich auf drei Ebenen:

auf der mentalen Ebene  
auf der emotionalen Ebene  
auf der physischen Ebene.

- Auf der *mentalen Ebene* bedeutet Vitalität: Ich kann in dem, was ich tue und wie ich lebe, einen Sinn sehen. Ich bin Kapitän auf meinem Lebensschiff und kann den Kurs halten, auch wenn mal Sturm aufkommt. Ich bin in der Lage, mich auf verschiedene Lebenssituationen einzustellen und das Beste daraus zu machen (Flexibilität und Akzeptanz). Ich bin phantasievoll und kreativ. Ich habe einen Bezug zu Spiritualität und Kunst. Ich verstehe Widerstände als Herausforderung und kann an ihnen wachsen. Ich bin bereit, mich zu verändern. Ich bemühe mich selbst aktiv um Lösungsmöglichkeiten und schiebe nicht anderen die Schuld zu. Ich übernehme Verantwortung. Ich habe Freunde, bin sozial gut vernetzt und habe das Gefühl einer Zugehörigkeit.
- Auf der *emotionalen Ebene* zeigt sich Vitalität darin, dass ich liebes- und hingabefähig bin, mich mit einem anderen Menschen oder einer Sache verbinden kann. Ich bin fähig, meine Sinne bewusst einzusetzen und die Flügel meiner Seele weit auszuspannen. Ich kann Gefühle wahrnehmen, zulassen und zum Ausdruck bringen. Ich freue mich, am Leben zu sein. Ich nehme mich so an, wie ich bin. Ich kann den Augenblick genießen. Ich habe Freude am Lachen. Ich bin seelisch widerstandsfähig, kann meine innere Ausgeglichenheit auch in schwierigen Situationen bewahren. Diese Fähigkeit wird auch als »Resilienz« beschrieben, als »Immunsystem der Seele«. Dazu gehört, dass die mentale und emotionale Ebene ineinandergreifen und miteinander im Gespräch sind.

Sinnhaftigkeit und  
Selbstkompetenz

Verbundenheit  
mit mir selbst und  
meiner Umgebung



**Beweglichkeit und Belastbarkeit**

- *Physisch vital* bin ich, wenn ich körperlich beweglich und belastbar bin und mich gut regenerieren kann. Mein Immunsystem ist stark und widerstandsfähig. Ich verfüge über eine gute Wundheilung. Mein Körper hat nur unbedeutende oder keine Beschwerden, ich fühle mich wohl in meiner Haut.

**Toleranz und Flexibilität**

Vitalität zeigt sich jedoch auch im Sozialen – im Betrieb, im Team, in der Schule, in Institutionen, innerhalb der Gesellschaft. Hier äußert sich Vitalität darin, dass eine Gemeinschaft sich aufeinander einlassen kann, tolerant ist, sich gegenseitig respektiert und akzeptiert, dass sie flexibel und anpassungsfähig ist, Verhaltensweisen und Bedingungen erkennen und verändern kann. Eine vitale Gemeinschaft kann Impulse aufgreifen, Krisen erfassen und meistern. Individuelle und soziale Vitalität zusammen beschreiben Gesundheit bzw. die Quellen für Gesundheit (Salutogenese). Das Leben ist sinnhaft, verstehbar und handhabbar. Denken, Fühlen und Wollen bilden eine Einheit.

**Salutogenese: Die Kunst, gesund zu bleiben**

Der Begriff der Salutogenese geht auf eine Arbeit des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) zurück.<sup>3</sup> Er hatte den Lebenslauf von Frauen in Israel untersucht, die jahrelang im KZ gefangen waren und den Holocaust überlebt hatten. Viele von ihnen zeigten trotz der erlittenen Qualen auch noch im hohen Lebensalter eine sehr robuste Gesundheit. Antonovsky beschäftigte sich mit der Frage, welche Faktoren für diesen erstaunlichen Befund ausschlaggebend waren. Dabei bemerkte er einen Zusammenhang zwischen der inneren Einstellung dieser Frauen zu ihrem Leben und den Umständen, unter denen sie gelebt hatten. Er kristallisierte heraus, dass es vor allem auf drei Fähigkeiten ankommt, die für die Gesundheit maßgeblich sind: Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit.

**innere Einstellung zum Leben**

- Bei der *Sinnhaftigkeit* kommt es darauf an, das Leben als bedeutsam und sinnerfüllt zu erkennen, sodass es sich lohnt, sich anzustrengen und zu engagieren.
- Bei der *Verstehbarkeit* geht es darum, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, im Gegensatz zu dem Gefühl, das Leben sei willkürlich, chaotisch und unvorhersehbar.

- Die *Handhabbarkeit* beschreibt die Fähigkeit, das Leben zu gestalten, eigene und fremde Ressourcen zur Verfügung zu haben und nutzen zu können: familiären Rückhalt, Vereine und Organisationen, soziale Netze, den Glauben.

Für diese drei Begriffe prägte Antonovsky die Bezeichnung »Kohärenzgefühl«, was bedeutet: Ich fühle mich mit mir in Übereinstimmung (kohärent). Das Kohärenzgefühl bezieht sich auf die drei Ebenen, die den Menschen ausmachen: Bei der Verstehbarkeit ist der Kopf angesprochen, bei der Sinnhaftigkeit die Empfindung, das Gefühl, bei der Handhabbarkeit die Handlungs- und Willensebene. Oder anders gesagt: Denken, Fühlen und Wollen (Handeln).

Das Kohärenzgefühl war ausschlaggebend dafür, dass die Frauen trotz ihrer traumatischen Erlebnisse gesund bleiben konnten. Demnach ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess, an dem der Mensch eigenverantwortlich beteiligt ist und der jeden Tag aufs Neue gestaltet werden muss.

**Kohärenzgefühl****Der Verlust der Gestaltungsfähigkeit**

Wie ist es um das Kohärenzgefühl heute bestellt? Wie eigenverantwortlich leben wir? Wie gut können wir unseren beruflichen und privaten Alltag gestalten? Dazu einige Fakten:

**Eigenverantwortlichkeit**

- Eine Studie des DGB aus dem Jahr 2010 besagt: Nur jeder siebte Beschäftigte ist zufrieden mit seinem Job. Ein Drittel stuft den eigenen Arbeitsplatz als »schlecht« ein.<sup>3</sup>
- Das Kölner Rheingold-Institut ermittelte im gleichen Jahr: Die meisten Deutschen fühlen sich wie getrieben, sie tun ihr Bestes, aber es fehlt ihnen, was man gemeinhin Sinnerfüllung nennt.<sup>4</sup>
- Eine Umfrage des Gallup-Instituts ergab: Zwei Drittel der Angestellten machen Dienst nach Vorschrift und sind unzufrieden mit ihrem Job. Ein Fünftel befindet sich im Zustand der inneren Kündigung. Lediglich der kleine Rest von 16 Prozent ist zufrieden.<sup>5</sup>

Angesichts dieser Daten verwundert es nicht, dass sich Depressionen und Ängste breit machen und die Gesundheitskräfte der Menschen aushöhlen. Denn wenn kein Kohärenzgefühl möglich ist, wenn das Leben nicht eigen-



verantwortlich geführt und gestaltet werden kann, wirkt das abbauend auf die Lebenskräfte und damit auf die Gesundheit.<sup>6</sup>

Zwar können wir an den gesellschaftlichen Verhältnissen nur wenig ändern, aber wir können »vor der eigenen Haustüre kehren«. Jeder kann etwas für sich tun, um die Vitalität zu erhalten. Vitaleurythmie bietet dafür Werkzeuge und Methoden. Sie ist individuell für jede Lebenssituation anpassbar und in jeden Alltag zu integrieren.

