

# implizit

Ausgabe

4

Eine Publikation der  
Software AG – Stiftung



# Bewegung

Eurythmie und andere Aspekte  
des Heilsamen

# Liebe LegerInnen,

Bewegung gilt als Ausdruck kindlicher Lebensfreude, Vitalität und Entdeckungslust. Aber auch uns Erwachsene treibt dieser Entwicklungsmotor an: Über innere und äußere Bewegung lernen wir und gewinnen Erkenntnisse, über die Welt und uns selbst – ein bewegtes Leben lang. Diesem Phänomen des Lebendigen, das Rudolf Steiner einmal mit den Worten „Rhythmus trägt Leben.“ beschrieben hat, wollen wir mit der aktuellen Stiftungspublikation auf den Grund gehen und in ganz unterschiedlichen Lebensfeldern heilsame Aspekte von Bewegung beleuchten – auch vor dem Hintergrund der Coronapandemie.

Sie hat nicht nur unseren Stiftungsalltag verändert, sondern auch viele unserer Förderpartner vor große Herausforderungen gestellt. Gleichwohl soll nicht COVID-19 dieses Heft bestimmen. Wir möchten uns mit dem Schwerpunkt „Eurythmie“ vielmehr erneut einem Thema zuwenden, das sonst eher selten auf der Medienagenda steht und dessen Wirkung auf den Menschen relativ schwer zu erklären ist – implizit eben.

Für die Stiftung selbst stellt die Eurythmie einen Übungsweg zu einer noch beweglicheren Arbeitsorganisation dar. Auf diesem Weg, der nicht ohne Grund zentral auch im Wort „BeWEGung“ steckt, haben wir 2020 mit der Eurythmistin Vera Koppehel erste Schritte unternommen und das Konzept der Entwicklungs- und Prozesseurythmie eingeführt. Diese kann sowohl Verspannungen lösen als auch eine Arbeitsatmosphäre schaffen, in der gleich auf mehreren Ebenen – körperlich, emotional und mental – neue Potenziale entdeckt und integriert werden.

Über eine ähnlich verändernde Kraft und **IMPLIZIT**-Qualität verfügt auch das Oloid, ein geometrischer Körper, den Sie in unserem vierten Stiftungsmagazin erforschen und nachbasteln können.

Neben seinem Aussehen fasziniert vor allem die charakteristische achtförmige Taumelbewegung des Oloids, die beispielsweise Schiffe besonders umweltschonend antreiben kann. Wirbelschalen, sogenannte Flowforms, wie wir sie auch auf unserem Stiftungsgelände haben, leiten Wasser ebenfalls in solche rhythmisch-pulsierenden Figuren. Dieses Motiv haben wir gestalterisch aufgegriffen: Als Fluss des Lebens zieht es sich symbolisch durchs Heft und führt Sie durch eine bewegende **IMPLIZIT**-Ausgabe, die mit ihren Artikeln sowie den weiterführenden Online-Beiträgen einen Impuls für mehr Bewegung im Alltag geben will.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude bei der Lektüre, die Ihnen hoffentlich Lust auf einen anschließenden Spaziergang oder sogar auf eine Eurythmie-Einheit zu Hause macht!

**Der Vorstand der Software AG – Stiftung**



Mehr zum Thema „Bewegung“ in unserem **IMPLIZIT**-Online-Special:  
[www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit](http://www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit)

# Impressum

## Herausgeber:

Software AG – Stiftung, Am Eichwäldchen 6, 64297 Darmstadt  
Telefon: +49 61 51 / 9 16 65 – 0, stiftung@sagst.de, www.sagst.de

Die Nutzung des Markennamens **IMPLIZIT** wurde freundlicherweise vom Markeninhaber, der Implizit GmbH mit Sitz in Hamburg, gestattet.

Darüber hinaus gilt unser besonderer Dank dem Eurythmeum Stuttgart, das uns das Titelmotiv sowie weitere Bilder (S. 7, S. 13, S. 32/33) zur Verfügung gestellt hat. U. a. durch diese Fotos ist es uns hier gelungen, einen lebendigen Eindruck von der Eurythmie als Bewegungskunst zu vermitteln.

## Redaktion:

Christine Hueß, Peter Augustin, Kim Schönborn sowie in freier Mitarbeit Laura Krautkrämer

## Konzeption und Gestaltung:

Gadaj & Hollinger Kommunikationsdesign, Prien am Chiemsee

## Druck und Weiterverarbeitung:

Druckerei Lokay e. K., Reinheim

## Fotografie/Bildnachweise:

Alle Bilder von Charlotte Fischer, ausgenommen sind die Fotos auf S. 2 (Uwe Ditz), Inhaltsverzeichnis (mitte) + S. 18–20 (Institut ArteNova), Inhaltsverzeichnis (rechts) + S. 22–25 (Futurum Verlag), S. 6 oben rechts + S. 29 (Markus Köller), S. 31 (Lukas Schulze), S. 35 (oben: kein Abseits! e. V.; unten: DAV Sektion Stützpunkt Inntal e. V.), S. 36 (unten: Crystal Lab Ottersum), S. 38 (JuKi – Zukunft für Kinder und Jugendliche e. V.), S. 41 (DAV Sektion Stützpunkt Inntal e. V.), S. 44 (Paul Schatz Stiftung).

## © 2020, Software AG – Stiftung.

Das Copyright für die Abbildungen liegt bei den Fotografen/Inhabern der Bildrechte.  
Alle Rechte vorbehalten.

## Gedruckt auf:

Circle Silk Premium White, 300/150 g/m<sup>2</sup>, FSC-Recycling





## **Zum Herausgeber**

Die Software AG – Stiftung (SAGST) wurde 1992 von Dr. h. c. Peter Schnell ins Leben gerufen. Der Mitbegründer der Software AG gilt als einer der erfolgreichsten IT-Unternehmer in Deutschland. Für Schnell, der die Software AG bis 1996 leitete, war dieser wirtschaftliche Erfolg – so sagen Weggefährten – stets nur „Mittel zu einem höheren Zweck“. Er wollte das Vermögen veredeln und brachte deshalb alle Anteile an der Software AG in die gleichnamige Stiftung ein. Sie hat – wie das IT-Unternehmen – ihren Sitz in Darmstadt, ist Ankerinvestorin der Software AG und zählt – gemessen an Kapital und Ausgaben für ihre Satzungszwecke – zu den größten gemeinnützigen Stiftungen in der Bundesrepublik.

Als eigenständige Förderstiftung, deren Vorstandsvorsitzender Peter Schnell bis heute ist, unterstützt die SAGST mit den Erträgen des mehr als 1,2 Milliarden Euro umfassenden Vermögens Projekte freier, gemeinnütziger Träger in Europa und Brasilien. Sie fördert nicht nur Initiativen in den Bereichen Erziehung und Bildung, Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Behinderten- und Altenhilfe, sondern setzt sich auch für die Akademisierung der Anthroposophischen Medizin sowie wissenschaftliche und lebensnahe Projekte in Landwirtschaft und Naturhilfe ein. Insgesamt werden im Jahr durchschnittlich rund 250 heilsame Impulse für die (Weiter-)Entwicklung von Mensch und Gesellschaft durch die SAGST mit ermöglicht.

# Inhalt

## 2 „Wir müssen lernen, in Prozessen zu denken“

Stifterinterview mit Dr. h. c. Peter Schnell

### Im Fokus

Heilsame Bewegung: Eurythmie



4

#### Mehr als „Namentanzen“

Die SAGST fördert eine Vielzahl von Projekten, in denen das heilsame Potenzial der Eurythmie zum Tragen kommt. Unsere Reportage führt zu ausgewählten Orten und Förderpartnern.

18

#### Vom Korn zum Brot

Ein Forschungsprojekt des Schweizer Instituts ArteNova untersucht, wie die energetischen Bewegungen der Eurythmie die Vitalkräfte in Lebensmitteln anregen.

22

#### Gib mir ein A!

Mit Eurythmietherapie das Immunsystem stärken? Das ist nicht erst seit COVID-19 ein Thema. Wir stellen drei heileurythmische Übungen vor, die die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen können.

## 26 „Es beginnt alles mit dem ersten Schritt“

Experteninterview mit Prof. Dr. Tobias Esch

### 32 Panta rhei

Projekteinblicke: Bewegung im Fluss des Lebens

### 38 Das Leben bewegen aus eigener Kraft

Kinder- und Jugendhilfe

### 40 Barrierefrei durchstarten

Hilfe für Menschen mit Assistenzbedarf

### 42 Bewegung gegen das Vergessen

Hilfe für Menschen im Alter

### 44 Mit dem Oloid in Bewegung

Anleitung zum Staunen und Selbermachen

DR. H. C. PETER SCHNELL

„Wir müssen lernen,  
in Prozessen  
zu denken“

Die Wirklichkeit ist in beständiger Veränderung – Stifter Peter Schnell ermutigt deshalb im Interview dazu, sich kein statisches Bild von den Dingen zu machen. Wie wichtig ein gesundes Gleichgewicht von Bewegung und Ruhe ist, verdeutlicht er am Beispiel der sogenannten Flowforms. Die bildhauerisch ausgearbeiteten Wasser-Skulpturen können durchströmendes Wasser in rhythmisch pulsierende Figuren einer liegenden Acht, das Symbol der Unendlichkeit, leiten.

**Herr Schnell, das Stiftungsgelände mit seinem naturnahen Park, dem Teich und den Flowforms, die den Fluss des Wassers kunstvoll leiten, ist etwas ganz Besonderes. Welche Empfindungen löst dieser Anblick bei Ihnen aus?**

Das Stiftungsgelände im Allgemeinen regt zur Naturbeobachtung an. Die verschiedenen Arten von Pflanzen, die emsigen Bienen, die Schmetterlinge, aber auch die in der langen Trockenzeit gestorbenen Fichten, sie alle sagen: Natur ist nicht nur sprießend und schön, sondern auch sterbend, also ein stetiges Werden und Vergehen. Im Speziellen fallen am Teich die sogenannten Flowforms auf, die vor mehr als 40 Jahren von John Wilks in England entwickelt wurden. Wilks hat uns in Darmstadt noch besucht, bevor er vor etlichen Jahren gestorben ist. Schon 1984 habe ich solche Fließformen für den ersten Bau der Software AG erworben, die auch heute noch von vielen bewundert werden. Es liegt aber immer am einzelnen Menschen, welche Eindrücke er auf sich wirken lässt. Mich hatten schon damals die Bewegungen des Wassers und die Ideen von Wilks stark beeindruckt.

**Das Element Wasser vereint sowohl Ruhe als auch Bewegung in sich. Was glauben Sie, fasziniert Menschen daran am meisten?**

Der Verstand des heutigen Menschen hat immer eine gewisse Tendenz, Interessantes festhalten zu wollen. Das gilt insbesondere für die Dinge, die er sieht. Daher rührt auch der heute im Extrem beobachtbare Drang, etwas zu fotografieren. Da aber in Wirklichkeit sich alles ständig ändert, erzeugt so ein statisches Bild eine Illusion oder vielmehr eine Lüge bezüglich des sich wandelnden Objekts. Dieser Umstand bedeutet auch für den Wissenschaftler – er ist ebenfalls nur ein normaler Mensch –, dass er nicht am statischen Phänomen hängen bleiben darf, sondern lernen muss, in Prozessen zu denken. Dies ist allerdings anstrengend und braucht mehr Übung und Denk-Disziplin. Gerade beim Wasser lässt sich das leicht zeigen: Stehendes, also ruhiges Wasser ist eigentlich langweilig. Aber wenn Wasser in Bewegung kommt, so erzeugt es die wundersamsten Formen, Rhythmen und Prozessverläufe, die man z. B. sehr schön am Meeresstrand – statisch im Sandergebnis und dynamisch in den sich rhythmisch bewegenden Wellen – beobachten kann.

**„Panta rhei – alles fließt“: Diese Einsicht wird Heraklit zugeschrieben. Werden wir von Veränderungen getrieben oder können wir den Dingen auch eine neue Richtung geben?**

Auch wenn der Mensch durch sein gewähltes Schicksal aus seiner Körperlichkeit und seiner Umwelt stark geformt wird, so kann er doch als Erwachsener aus Erkenntnis seinem Leben und Streben eine andere Richtung geben. Diese sollte aber nicht aus dem Kopieren vermeintlicher Vorbilder resultieren, sondern aus dem Bewusstsein vom geistigen Bau und der Herkunft des Menschen. Unsere Zeit braucht dringend wieder tiefere spirituelle Erkenntnis, nicht als Glaube, sondern als Wissen.

**Die Flowforms zeigen, dass sich Ruhe und Bewegung in Balance bringen lassen. Was kann der moderne Mensch tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?**

Es ist verständlich, dass sich eigene innere Ruhe nur durch eigene Anstrengung erzeugen lässt. Eine unter vielen Methoden dazu ist z. B. das Anschauen der rhythmischen Bewegung des Wassers in Lemniskaten in eben einer solchen Fließform. Hierbei versucht man beobachtend, sich selbst in diese Bewegung hineinzuversenken.

„Stehendes Wasser ist eigentlich langweilig. Aber wenn Wasser in Bewegung kommt, so erzeugt es die wundersamsten Formen.“

# Heilsame Bewegung: Eurythmie

Die Bewegungskunst Eurythmie verbindet achtsame Körperarbeit mit Pädagogik sowie Therapie und regt auf diese Weise die Vitalkräfte an. Sie unterstützt die Gruppenbildung im Kindergarten und schult die Willensstärke von Jugendlichen. Sie hilft Menschen mit chronischen Erkrankungen dabei, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und nicht nur in Zeiten von COVID-19 kann sie das Immunsystem stärken.

Die SAGST fördert eine Vielzahl von Projekten, in denen das heilsame Potenzial der Eurythmie zum Tragen kommt. Mit einer Reportage zu ausgewählten Standorten und Einsatzgebieten möchten wir in dieser **IMPLIZIT**-Ausgabe ein umfassendes Bild davon vermitteln.



Geplant war eigentlich eine Reise zur Alanus Hochschule in Alfter bei Bonn, die mit ihren Masterstudiengängen für Eurythmiepädagogik und -therapie eine zentrale Rolle für die Professionalisierung in diesen Bereichen spielt. Auch hatten wir beabsichtigt, Projekte in Freiburg, Basel und sogar in Kopenhagen zu besuchen sowie allerhand Stationen dazwischen: Wir wollten in einen Kindergarten schauen, mit älteren Menschen Eurythmie

als Sturzprophylaxe kennenlernen und in einer Backstube erfahren, wie diese Form der Bewegung den Reifeprozess von Brot beeinflussen kann.

Doch dann kam Corona. Und so wie die Pandemie überall auf der Welt sämtliche Lebensfelder beeinflusst und eingeschränkt hat, waren auch die Förderprojekte und unsere eigene Redaktionsplanung plötzlich vor neue Herausforderungen gestellt.

Diese Erfahrungen liegen als eigene Signatur über den Interviews, die nun per Skype oder Telefon geführt werden mussten. Wir waren beeindruckt vom großen Engagement und dem Erfindungsreichtum unserer GesprächspartnerInnen, die Mittel und Wege fanden, ihre Vorhaben weiter zu verfolgen. Und noch mehr: Plötzlich richtete sich die Aufmerksamkeit auf die Frage, wie Eurythmie gerade jetzt das Immunsystem stärken kann.

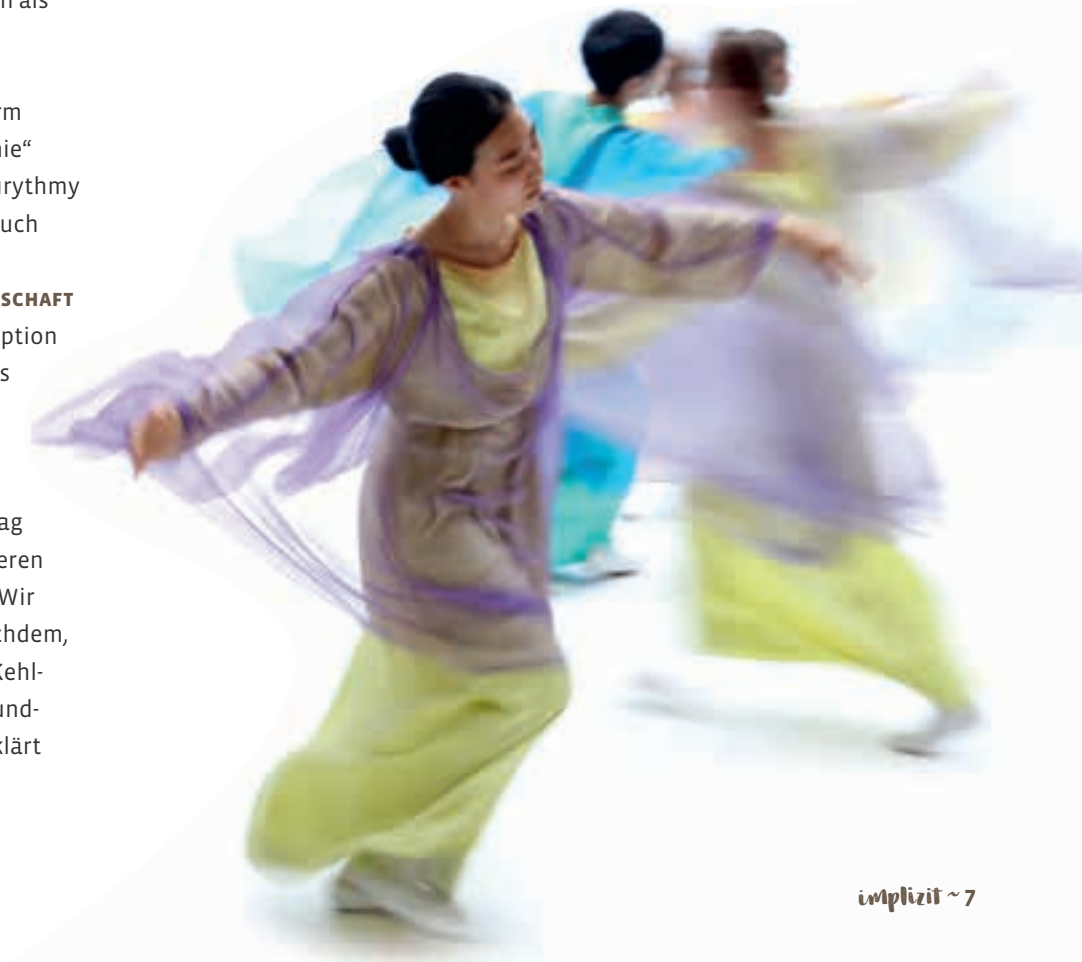
### Mit Lauten heilen: Eurythmietherapie

„Wir haben an der Alanus Hochschule unter Hochdruck neue Lernformen entwickelt“, berichtet etwa **ANNETTE WEISSKIRCHER**, Professorin für Eurythmietherapie. „In den theoretischen Fächern gab es zum Beispiel Zoom-Seminare, an denen bis zu 300 Personen teilnehmen konnten.“ Um das Immunsystem der Studierenden zu unterstützen, haben sie und die Eurythmiepädagogik-Professorin **ULRIKE LANGESCHIED** außerdem ein halbstündiges Video mit Eurythmieübungen erstellt, die Studierende und Lehrkräfte gemeinsam ausführen konnten. „Sie wirken stärkend und vitalisierend – sowohl auf die Gesundheit jedes Einzelnen als auch auf die ganze Gemeinschaft.“

In Deutschland wird die therapeutische Form der Eurythmie traditionell als „Heileurythmie“ bezeichnet, international ist der Begriff „Eurythmy Therapy“ üblich. Eurythmietherapie heißt auch der Master-Studiengang, den seit 2007 die **ALANUS HOCHSCHULE FÜR KUNST UND GESELLSCHAFT** in Alfter bei Bonn anbietet. Für seine Konzeption war Annette Weißkircher verantwortlich, als weltweit erste Professorin dieser Fachrichtung. Dass Bewegung gesund ist, ist allgemein bekannt. Von der Expertin wollen wir deshalb wissen, worin der spezifische Beitrag der Eurythmietherapie im Vergleich zu anderen therapeutischen Bewegungsformen liegt. „Wir arbeiten mit den Lauten der Sprache. Je nachdem, welchen Laut ich ausspreche, machen der Kehlkopf, die Stimmbänder und der gesamte Mundbereich unterschiedliche Bewegungen“, erklärt Weißkircher.

## Eurythmie – mehr als „Namentanzen“

Kaum etwas gilt als so „typisch Waldorf“ wie Eurythmie, eins der ungewöhnlichsten Schulfächer aller Zeiten. Ab 1912 entwickelte Rudolf Steiner gemeinsam mit Lory Maier-Smits, Marie Steiner-von Sievers und anderen Pionierinnen diese neue Bewegungsform. Sie wird nicht nur an Waldorfschulen unterrichtet, sondern ist auch eine eigenständige Bühnenkunst. Als Therapieform der Anthroposophischen Medizin kommt die Heileurythmie bzw. Eurythmietherapie zum Einsatz. Mit der Sozialeurythmie gibt es Weiterentwicklungen für die Gesundheitsprophylaxe im betrieblichen Umfeld. Und was hat es mit dem „Namentanzen“ auf sich? Auch wenn es tatsächlich Gebärden für einzelne Buchstaben gibt und man also prinzipiell eurythmisch Wörter „buchstabieren“ kann, ist der Ansatz doch ein anderer: Charakteristische Laute, Töne und Stimmungen werden mit Gebärden zum Ausdruck gebracht, seelische Prozesse in Bewegungen sichtbar.





„Die Eurythmietherapie ermöglicht im besten Fall eine physische, seelische und geistige Elastizität, die zu einem dynamischen Gleichgewicht führt. Das bewirkt eine innere Sicherheit, aus der dann auch mehr Flexibilität im alltäglichen Leben entstehen kann.“

Anna de Millas

## Vitaleurythmie in Zeiten von Corona

Der Bürger- und Patientenverband **GESUNDHEIT AKTIV** stellte im Frühjahr 2020 auf YouTube fünf Übungsvideos der Hamburger Eurythmisten **CHRISTIANE HAGEMANN** und **MICHAEL WERNER** zur Verfügung. Die zwischen 15 und knapp 20 Minuten langen Videos mit Vitaleurythmie-Übungen sollten in Zeiten von Corona Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit stärken. Sie stehen in Bezug zu Themen des U-Health-Programms von **GESUNDHEIT AKTIV**: Innehalten, Begegnen, Zentrieren, Empfangen und Umsetzen.



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

„Bei den Vokalen bewegen sich die Stimmbänder: Beim E beispielsweise machen sie eine Kreuzung, die wir auch in der entsprechenden eurythmischen Geste ausführen. Jeder einzelne Buchstabe, jeder Laut hat eine spezifische Wirkung bis in die organisch-funktionellen Prozesse des menschlichen Körpers hinein. Diese ursprüngliche Kraft setzen wir in große Bewegungen um.“

### Forschungsrückstand aufholen

Neben der Lehrtätigkeit ist auch die wissenschaftliche Untersuchung der Praxis von großer Bedeutung. Denn auch wenn TherapeutInnen über viele Jahre hinweg den günstigen Einfluss der Heileurythmie beobachten konnten und entsprechende Fallgeschichten dokumentierten, gab es lange Zeit kaum systematische Forschung. Inzwischen liegen rund 160 Masterarbeiten zur Eurythmietherapie vor. Die meisten sind qualitative Einzelfallstudien, darunter Studien zur Behandlung von Bluthochdruck, Bandscheibenbeschwerden oder auch rheumatischen Erkrankungen. Am Alanus-Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien **RIART (RESEARCH INSTITUTE FOR CREATIVE ARTS THERAPIES)**, das eng mit der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** kooperiert, ist ein Promotionsprogramm im Aufbau, das u. a. auch die Eurythmietherapie abdeckt.

Einen Schwerpunkt bildete in den letzten Jahren eine Langzeitstudie mit Heuschnupfen-PatientInnen, die bereits 2009 gestartet ist. Mehrere Jahre in Folge meldeten sich zwischen 20 und 30 Personen, um an entsprechenden Kursen teilzunehmen. Sie beantworteten detaillierte Fragebögen und gaben Auskunft darüber, ob und wie sich ihre allergischen Beschwerden im Laufe der Behandlung veränderten. „Die Ergebnisse“, so Weißkircher, „waren in vielen Fällen überwältigend positiv.“ Aktuell ist eine weitere, breit angelegte Pilotstudie zum Einfluss auf milde Depressionen in Planung. Für den Wirksamkeitsvergleich von Heileurythmie, Yoga und körperlichem Training arbeitet das RIART darüber hinaus nicht nur mit der Fakultät für Gesundheit in Witten zusammen, sondern auch mit der Forschungsabteilung der **KLINIK ARLESHEIM** in der Schweiz.



### Heilung durch Laute und Bewegung

Ein Film von Carsten Jezewski (23 Min.)

Wie PatientInnen die heilsame Wirkung der Eurythmietherapie erleben, zeigt eindrucksvoll dieser kurze Dokumentarfilm auf health tv. Nicht nur Annette Weißkircher und ein Teilnehmer der in unserem Artikel erwähnten Pollenstudie kommen zu Wort, sondern auch weitere TherapeutInnen und Verantwortliche aus dem Umfeld der Alanus Hochschule.

<https://tinyurl.com/heilung-durch-bewegung>

„Eurythmie schafft eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. Darin liegt einer der zentralen Unterschiede zu anderen Bewegungsformen oder auch zum Sport.“ **Ulrike Langescheid**

### Gut vorbereitet ins Berufsleben

Während es früher überwiegend erfahrene EurythmistInnen waren, die sich für die Heileurythmie-Weiterbildung oder das Studium entschieden, gibt es inzwischen auch immer häufiger junge Menschen, die gleich im Anschluss an das Grundstudium den Master machen wollen. „Das erfordert einen etwas anderen Unterricht, denn wir müssen eine Art gemeinsame Landkarte für den Kurs finden, die für Jüngere ebenso wie für Ältere passt. Jedes Jahr ist anders“, so Weißkirchers langjährige Erfahrung.

Zur Gruppe der erfahrenen Studierenden gehörte der Niederländer **ROB SCHAPINK**, der inzwischen als Eurythmietherapeut u. a. an der Klinik Arlesheim arbeitet. Der ausgebildete Arzt war fast 20 Jahre in der künstlerischen Eurythmie tätig und wollte gerne beide Bereiche verbinden. Im Masterstudium an der Alanus Hochschule hat ihn vor allem der wissenschaftliche Ansatz der Praxisforschung überzeugt: „Meine Abschlussarbeit war eine Einzelstudie über eine Patientin mit Bluthochdruck. Von den Erkenntnissen dieser Studie profitiere ich nun in meiner täglichen Arbeit.“ Er schätzt außerdem die große medizinische Bandbreite seines

Fachs: „In der Eurythmietherapie muss der ganze Mensch aktiv werden. Das selbständige Üben ist für viele eine große Hürde, gleichzeitig aber auch Teil des Prozesses. Wenn es gelingt, zu Hause einen Raum für sich zu schaffen, um für sich zu üben, ist schon unglaublich viel erreicht.“

Auch **ANNA DE MILLAS** hat ihren Abschluss in Alfter gemacht. Sie betreibt eine eigene Praxis in der Schweiz und hält Seminare sowie Vorträge u. a. an der Alanus Hochschule, wo sie 2018 mit ihrer Masterarbeit eine Einzelfallstudie zu dem aktuell stark beachteten Thema „Faszien“ vorgelegt hat. „Als Eurythmietherapeutin arbeite ich heute auf eine physische, seelische und geistige Elastizität hin, die ein dynamisches Gleichgewicht ermöglicht. Die Klienten entwickeln anhand der Bewegungen eine innere Sicherheit, aus der heraus sie ihren gesundheitlichen Weg selbständig mitgestalten können“, sagt sie. Im Rückblick auf ihr Studium hebt de Millas besonders die Möglichkeit hervor, von Anfang an mentoriert Therapien durchführen zu dürfen: „Dadurch konnte ich das Gelernte unmittelbar am konkreten Fall erfahren und anwenden. Dieses praxisnahe Lernen hat für mich zu einem fließenden Übergang in die Selbständigkeit geführt.“

### Fähigkeitssteigerung durch Eurythmie

Ein starker Praxisbezug prägt auch das neue, berufsbegleitende Ausbildungsangebot „FLOW&U“ am I.I.M (INSTITUTE FOR INSPIRED MOVEMENT) in Kopenhagen. „Wir richten uns vor allem an Menschen, die schon mitten im Leben stehen und den Wunsch haben, mit der Eurythmie beruflich etwas Neues zu beginnen. Das sind z. B. motivierte Pädagogen, die mit inspirierter Bewegung ihr Fach bereichern möchten, aber auch Heilpraktiker oder Krankenschwestern, die sich für Heileurythmie interessieren, sowie Landwirte, die neugierig sind, wie sich Eurythmie in Agrarbetrieben einsetzen lässt. Für diese Menschen ist ein klassisches, ebenso langwieriges wie kostenintensives Vollzeit-Eurythmie-Studium kaum machbar – es passt einfach nicht in ihr Leben“, verdeutlicht **VERA KOPPEHEL**, ebenfalls eine Alanus-Alumna, die das Institut zusammen mit dem dänischen Eurythmisten

**MORTEN KLINKVORT** leitet. Die „FLOW&U“-Initiative wird von **ANDREA HEIDEKORN**, Professorin an der Alanus Hochschule, mentoriert und ist seit 2019 als internationale Eurythmieausbildung von der **SEKTION FÜR REDENDE UND MUSIZIERENDE KÜNSTE** in Dornach (Schweiz) anerkannt.

„Wir verbinden in unserem Institut das Anliegen, für die Eurythmiepädagogik in Nordeuropa zukunftsfähige Perspektiven zu schaffen, mit der Überzeugung, dass die Eurythmie auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen ein kulturverwandelter Faktor ist“, sagt Koppehel. Diese Einschätzung spiegelt sich auch in ihrer aktuellen Zusammenarbeit mit der SAGST wider, für die sie ein Konzept für Business Eurythmie entwickelt. „Die Aufmerksamkeit richtet sich hierbei auf das Freilegen des schöpferischen Potenzials“, führt Koppehel ihren Ansatz aus. „Es entsteht eine Art Ausbildungsszenario, in dem jede und jeder selbst an ihrer oder seiner Entwicklung arbeiten kann.“



Mit dieser Haltung lehren wir auch an unserem Institut in Kopenhagen: Wir verstehen uns nicht in erster Linie als Ausbilder, sondern wollen Möglichkeitsräume kreieren und kultivieren, in denen sich die Teilnehmenden selbst ausbilden können.“

### Klassenraum statt Bühne: Eurythmiepädagogik

Auch im Bereich der pädagogischen Eurythmie lassen sich Professionalisierungsprozesse beobachten. Noch vor 20 Jahren gab es an den Schulen viele künstlerisch ausgebildete EurythmistInnen ohne ergänzende pädagogische Schulung. Heute bieten mehrere Ausbildungsstätten eine entsprechende pädagogische Zusatzqualifizierung an. **ULRIKE LANGESCHIED** ist Alanus-Professorin für Eurythmie mit dem Fokus Eurythmiepädagogik, unterrichtet aber auch weiterhin an der **WALDORF-**

**SCHULE IN ERFTSTADT.** „Eurythmie fördert einerseits körperliche Geschicklichkeit und Koordination. Andererseits lerne ich durch sie auch, meine Impulse – seien sie seelischer oder geistiger Art – in die Tat zu bringen“, sagt sie. „Eurythmie schafft eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. Darin liegt einer der zentralen Unterschiede zu anderen Bewegungsformen oder auch zum Sport. Außerdem ist die Eurythmie eine Beziehungsgestaltungskunst. Mit ihr üben und entwickeln wir permanent unterschiedlichste Verbindungen: zu unseren Gefühlen, dem Körper, zum Raum oder auch zur Zeit. Das versuche ich den Schülern zu vermitteln.“

Die Grundlage dafür bildet, davon ist Langescheid überzeugt, ein gutes Verhältnis zu den Kindern und Jugendlichen: „Es wäre ein großer Trugschluss zu denken, dass es beim Eurythmieunterricht um die Eurythmie geht“, betont sie. „Es geht vielmehr um die Schülerinnen und Schüler! Eurythmiepädago-

„Eurythmie ist eine Beziehungsgestaltungskunst. Mit ihr üben und entwickeln wir permanent unterschiedlichste Verbindungen.“

Ulrike Langescheid



gik bedeutet deshalb in erster Linie eine Umwandlung dessen, was ich mir in vier Jahren Studium erarbeitet habe. Als Lehrerin oder Lehrer muss ich es nun ein Stück weit abgeben und zur Verfügung stellen.“

### Potenzial für Entwicklung

Für ein Eurythmiestudium entscheiden sich übrigens keineswegs nur WaldorfschülerInnen. „Es gibt mehr Studierende als früher, die auf ungewöhnlichen Wegen einsteigen“, weiß Langescheid. Auch **LAURENS HOSCHÜTZKY** hatte von Eurythmie noch nie gehört, als er 2015 an die Alanus Hochschule kam, um zunächst „Philosophy, Art and Social Entrepreneurship“ zu studieren. Das änderte sich bei einer internationalen Eurythmietagung, die auch für andere Studierende offen war und bei der er sowohl theoretische als auch praktische Einblicke in die Bewegungskunst erhielt. Im Zuge eines obligatorischen Kunstprojekts entschied er sich dann für die Eurythmie als Medium und nahm am Unter-

richt des Fachbereichs teil. „Nach der ersten Woche waren meine anfänglichen Zweifel, ob ich wirklich mit der Eurythmie arbeiten wollte, verflogen. Ich merkte, dass sie in mir resonierte, und hatte das Gefühl, hier Potenzial für meine persönliche Entwicklung zu finden.“ Er sattelte um und begann ein reguläres Eurythmiestudium.

„So wie Laurens Hoschützky erleben viele Studierende die Eurythmie als etwas Heilsames – im Sozialen, Individuellen und bis ins Therapeutische hinein“, beobachtet Langescheid. Gerade heute, wo digitale Medien den Alltag dominieren, könne die Eurythmie ein wertvolles Gegengewicht setzen: „Wir sind immer erreichbar, doch die persönliche Begegnung kann auf der Strecke bleiben. Alles hat ein ungeheures Tempo – alles kann und muss schnell gehen. Das verändert die Gesellschaft und den Menschen. Zudem gibt es den Aspekt der Leibfremdheit: Wenn ich mit einem Klick so viel verändern kann – sei es auf dem Bildschirm, sei es mit einer abgesendeten Nachricht –, dann ist nicht mehr viel Bewegung nötig.“



### Eurythmie im Kindergarten: Fantasievolles Eintauchen

Diese gesellschaftlichen Veränderungen spielen auch im Umgang mit kleinen Kindern eine Rolle. Das spürt die erfahrene Eurythmistin und Heileurythmistin **IRIS FISCHER**, die vor fast 30 Jahren in Alfter ihre Ausbildung absolviert hat, in ihrer täglichen Arbeit deutlich: „Viele Kinder sind heute überreizt und kommen nur schwer zur Ruhe.“ Fischer ist u. a. an der **MAINZER WALDORFSCHULE** sowie in sieben Kindergartengruppen im Umkreis von Mainz tätig. Einer davon ist der **WALDORF-KINDERGARTEN SAULHEIM**. „Einige Kinder freuen sich ausdrücklich auf die Eurythmie“, bemerkt die dortige Erzieherin **VIOLA SATTELKAU**. „Die meisten machen allerdings einfach mit. In diesem Alter läuft ja ganz viel über die Nachahmung. Einzelne tun sich hingegen auch schwer, äußern sogar selbst: Das ist mir zu anstrengend! Wir sehen das als gutes Zeichen, denn das bedeutet ja, dass die Kinder wahrnehmen, dass es Kraft kostet, sich intensiv auf die Eurythmie einzulassen.“ In diesen Fällen findet das Kollegium individuelle Lösungen, etwa eine verkürzte Teilnahme.

„Das kleine Kind bewegt mit, was ich bewege – ob das nun innerlich ist oder äußerlich sichtbar. Es ahmt alles direkt nach“, erklärt Iris Fischer. „Deshalb ist es wichtig, gleich am Anfang eine vertrauens- und fantasievolle Stimmung zu schaffen.“ Dabei helfen ihr die beiden Zwerge Puck und Puckelinchen, mit denen sie den Heranwachsenden schon im Vorraum eine Geschichte erzählt, um ins Geschehen einzutauchen. Selbst während der Corona-bedingten Schließung des Kindergartens mussten die Kinder zwar auf die Eurythmie, nicht aber auf die Geschichten der Zwerge verzichten: Iris Fischer hat diese über den Kindergarten-Verteiler per E-Mail an die Eltern geschickt – sehr zur Freude der Kinder, die sonst vor allem das Gruppenerlebnis genießen, das bei der Kindergarten-Eurythmie im Vordergrund steht: Alle stellen sich im Kreis auf, das einzelne Kind tritt zurück.

Damit sie sich gut in ihrem Körper erleben können, geht es durchaus handfest zu: Die Kinder stampfen kräftig mit den Beinen, klatschen in die Hände oder streifen ihre Arme entlang. „Wenn die Eurythmie zu sphärisch ist, erreicht man die Kinder in diesem Alter nicht. Die Bilder müssen durch die Bewegung stark nach außen kommen, damit sie innerlich einsteigen können“, so Iris Fischer.



### In Bewegung bleiben: Studie zur Sturzprophylaxe

Das Thema „Bewegung“ begleitet uns durch alle Lebensphasen. Im Alter ist sie mit besonderen Herausforderungen verknüpft: Jeder dritte Mensch über 65 stürzt laut Studien mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar jeder zweite. Chronische Erkrankungen erhöhen das Sturzrisiko zusätzlich, Bewegung und körperliche Fitness dagegen beugen vielen Erkrankungen vor oder erleichtern den Umgang mit ihnen. Eine bundesweite Untersuchung unter Leitung des **UNIVERSITÄTSKLINIKUMS FREIBURG** erforscht in diesem Zusammenhang, ob Bewegungstherapien wie Tai-Chi oder Heileurythmie bzw. Eurythmietherapie die Gefahr hinzufallen im Alter reduzieren können.

„Eine wirksame Sturzprävention erhöht die Lebensqualität und senkt die Kosten aufgrund gesundheitlicher Folgen enorm“, sagt Studienleiterin **DR. GUNVER KIENLE**, Ärztin am **ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS FREIBURG**. „Wenn die Betroffenen wieder Sicherheit in der Be-

wegung verspüren, dürften sie auch weniger Angst vor Stürzen haben und sich selbständiger im Alltag bewegen. Das wäre eine deutliche Entlastung.“

Die sogenannte **ENTAIER-STUDIE**, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung vier Jahre lang mit rund zwei Millionen Euro gefördert wird, untersucht den Einfluss von Eurythmietherapie und Tai-Chi auf Sturzrisiko, Balance und Mobilität, aber auch, wie sie sich auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Stimmung und die geistige Wachheit der Teilnehmenden auswirken. In acht Zentren (u. a. in Freiburg, Berlin und Herdecke) werden 550 chronisch kranke PatientInnen ab 65 Jahren mit einer erhöhten Sturzgefahr per Zufall einer von drei Behandlungsgruppen zugeteilt. Sie praktizieren ein halbes Jahr lang regelmäßig entweder Tai-Chi oder Heileurythmie bzw. erhalten die übliche hausärztliche Regelversorgung. Alle Teilnehmenden bekommen außerdem eine Broschüre mit Tipps zur Sturzprophylaxe ausgehändigt. Die Übungen werden in kleinen Gruppen unter Anleitung entsprechend ausgebildeter Fachleute durchgeführt und zusätzlich regelmäßig zu Hause geübt.



### Gruppenübungen per Video-Chat

Auch hier brachte Corona die üblichen Abläufe durcheinander: Da die Teilnehmenden der Studie aufgrund ihres Alters und ihrer Vorerkrankungen zur besonders gefährdeten Risikogruppe zählen, mussten die Treffen an den Studienzentren mehrere Monate lang ausgesetzt werden. „Wir hatten keine andere Wahl, als die laufenden Kurse in kurzer Zeit umzuorganisieren“, schildert Kienle. „Manche konnten online als Videokonferenz durchgeführt werden, in anderen gab es Unterstützung per Telefon. Zum Glück hatten sich alle vorher schon getroffen und wussten, wie sie zu Hause weiterüben können.“ Wie die TherapeutInnen berichteten, litten nicht wenige Teilnehmende während des Lockdowns unter der auferlegten Isolation oder machten sich Sorgen um die Folgen der Pandemie. Diese seelischen Belastungen konnten

im Austausch per Video oder Telefon durch die Gruppe zumindest etwas aufgefangen werden. „Einige Teilnehmende, die nicht auf Online-Kurse umsteigen konnten, haben eine feste Zeit vereinbart, zu der dann alle gleichzeitig zu Hause geübt haben.“ Auch das hat laut Kienle ein Gefühl der Verbundenheit geschaffen.

Mit finanzieller Unterstützung durch die SAGST wird am Studienzentrum Essen darüber hinaus eine Substudie mit insgesamt 60 PatientInnen durchgeführt, die zwei weiteren Aspekten nachgeht. Das Team um **DR. HOLGER CRAMER**, Forschungsleiter der **KLINIK FÜR NATURHEILKUNDE UND INTEGRATIVE MEDIZIN IN ESSEN**, untersucht den Einfluss der verschiedenen Therapien auf die Zellalterung und führt zusätzliche qualitative Befragungen durch, um zu erfahren, ob und wie sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert hat. „Die sogenannte Telomerlänge wird als harter

### Eurythmie auf der Baustelle

Bauarbeiter haben einen harten Job: Arbeitsunfälle sind eher die Regel als die Ausnahme und viele Arbeiter müssen aus gesundheitlichen Gründen frühpensioniert werden. Kann Eurythmie Abhilfe schaffen? Das legten zumindest die Ergebnisse der 1999 bis 2000 durchgeführten wissenschaftlichen Studie **BAUFIT** nahe. Im Auftrag des österreichischen Unfallversicherers AUVA wurde dazu ein komplexes Interventions- und Messprogramm zur Senkung der Stressbelastung sowie der Unfallzahlen für Bauarbeiter entwickelt und direkt am Arbeitsplatz durchgeführt. Neben Führungs-, Kommunikations- und Bewegungstraining kamen auch Eurythmieübungen zum Einsatz – und das überaus erfolgreich: Die Arbeitsunfälle sanken im dreimonatigen Projektzeitraum auf null, das Betriebsklima verbesserte sich und die Teilnehmer konnten sich über erholsameren Nachtschlaf freuen.



wissenschaftlicher Messparameter für den Status der Zellalterung auch konventionell medizinisch anerkannt“, führt SAGST-Projektleiterin **SANDRA WÜRTEMBERGER** aus. Telomere sind bestimmte DNA-Sequenzen, die sich im Alter verkürzen. In der Folge stellen die alternden Zellen die Zellteilung ein. „Sollte sich nachweisen lassen, dass Mind-Body-Verfahren wie die Heileurythmie diesen Prozess positiv beeinflussen“, so Würtenberger, „würde ihnen das zu einer größeren wissenschaftlichen Beachtung verhelfen.“



Mehr Informationen rund um die in dieser Reportage vorgestellten Projekte und Personen auf unserer Website: [www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit](http://www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit)





VOM KORN ZUM BROT

# Eurythmie in der Backstube

Eurythmie mit Schulkindern, Heileurythmie gegen Rheuma oder zur Sturzprophylaxe – das alles hat man vielleicht schon mal gehört. Doch Eurythmie in der Backstube und vorher auf dem Getreideacker? Hinter diesen ungewöhnlich klingenden Aktivitäten steckt ein Forschungsprojekt des Schweizer Instituts **ARTENOVA**.

Nach mehrjährigen Vorarbeiten startete Anfang 2020 das von der SAGST über zwei Jahre geförderte Projekt, bei dem die Eurythmistin Tanja Baumgartner und der Agrarwissenschaftler Eckart Grundmann mit dem Getreidezüchter Patrick Schmidt sowie dem Bäckermeister Jürgen Zippel kooperieren. Schmidt ist mit seiner Initiative zur Hofsortenentwicklung „Jedem Hof sein Korn“ u. a. für den Demeter-Hof Haus Bollheim in Zülpich (NRW) tätig. Seit vielen Jahren setzt er auf die Rhythmen der Natur und greift mit sogenannten Konstellationsaussaaten Impulse aus dem Kosmos auf. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Zippel und dessen Mühlenbäckerei besteht schon seit rund 20 Jahren. Gemeinsam mit dem Schweizer Forschungsteam wollen sie nun die mit dem Backen verbundenen Kräfte und Prozesse noch umfangreicher untersuchen. „Der Brotteig durchläuft genau wie die Pflanze einen Reifeprozess mit verschiedenen Entwicklungsstadien. Diese parallel zu betrachten, hat uns geholfen, unsere jeweiligen Fragen besser zu verstehen“, sagt Zippel.

## Lebensmittel, die nähren

Entscheidend ist dabei insbesondere das Thema „Lebensmittelqualität“: Wie nährt uns dieses Getreide, wie jenes Brot? In seinem „Landwirtschaftlichen Kurs“ warnte Rudolf Steiner bereits 1924 davor, dass bei der vor allem auf hohe Erträge ausgerichteten, industrialisierten Landwirtschaft die Qualität auf der Strecke bleiben könnte. Ein zentrales Anliegen der damals begründeten biologisch-dynamischen Anbauweise ist es deshalb, Lebensmittel zu erzeugen, die nicht nur satt machen, sondern den Menschen wirklich nähren und auch seine innere Entwicklung fördern.

Vor diesem Hintergrund betreibt Tanja Baumgartner seit rund zwei Jahrzehnten Grundlagenforschung zur Wirkung eurythmischer Gesten auf Pflanzen und Substanzen. Dabei nutzt sie den energetischen Ansatz der Eurythmie, deren vitalisierende Wirkung viele Menschen als anregend und heilsam erleben. Die Eurythmie spricht die Lebenskräfte, das Ätherische im Menschen an – diese Eigenschaft tritt auch im Umgang mit Pflanzen zutage. „Mir ist klar geworden, dass ich



Bild links: Patrick Schmidt, Tanja Baumgartner und Jürgen Zippel auf einem der Versuchsfelder von Haus Bollheim (v. l. n. r.)  
Bild rechts: Tanja Baumgartner behandelt den Brotteig

„Bewegungen wirken wie Medikamente und unterstützen oder steigern den Wachstumsprozess der Pflanzen.“ Tanja Baumgartner

auf dieser Ebene eine Beziehung mit ihnen aufbauen und sogar in einen Dialog treten kann“, erklärt sie. „Wir können an den Pflanzen ganz unterschiedliche Wesenszüge und Gestaltungskräfte wahrnehmen, die mit den Qualitäten der eurythmischen Bewegungen korrespondieren. Die Bewegungen wirken wie Medikamente und unterstützen oder steigern den Wachstumsprozess der Pflanzen.“



Eckart Grundmann auf einem Versuchsfeld

## Dem Lebendigen auf der Spur

Eckart Grundmann hat Agrarwissenschaften an der Universität Kassel-Witzenhausen studiert. Seit 2009 forscht er zusammen mit Baumgartner am Institut ArteNova in Basel und verantwortet dort das Studiendesign. In mehreren groß angelegten Untersuchungen konnten die beiden mit weiteren wissenschaftlichen Partnern zeigen, dass die Behandlung mit Eurythmie-Gesten nicht nur die Eigenschaften von Wasser verändert, sondern auch die Wuchsformen von Kresse oder den Geschmack von Äpfeln beeinflusst. „Mich hat immer interessiert, was das Lebendige ist“, verrät Grundmann. „An der Universität ging es allerdings vor allem um die stofflich-materielle Seite – das war mir zu einseitig.“ Von Baumgartners Ansatz, Eurythmie als aktive Gestaltungskunst des Lebendigen zu begreifen, war er daher schnell überzeugt: „Wichtig ist, dass diese Arbeit von der eigenen Erfahrung ausgeht. Man schaut zwar auch die äußere Seite an und untersucht quantitative Aspekte, doch der innere Weg, das eigene Miterleben des Betrachters, ist ebenso entscheidend.“

Bei der konkreten Durchführung gibt es vielfältige Möglichkeiten: Mal behandelt Baumgartner das trockene Saatgut, mal lässt sie es vorher in Wasserquellen. Manchmal arbeitet sie auch mit den ausgesäten Körnern oder führt verschiedene Varianten parallel aus. Auch eine fortlaufende Behandlung zur Stärkung der Pflanzen ist möglich. Auf der Suche nach dem jeweils passenden Ansatz tastet sich die Eurythmistin in ihren Werkzeugkoffer der Lautgestaltung hinein. „Und dann fängt man eben an zu experimentieren, wie auch sonst in der Wissenschaft“, setzt sie lakonisch hinzu.

Im Zentrum des Bollheimer Forschungsprojekts steht die Evolutionsreihe nach Rudolf Steiner: zwölf eurythmische Laut-Gesten, die einen Zugang zu grundlegenden Kräften eröffnen, die in allen Entwicklungsprozessen von Bedeutung sind. Untersucht werden ihre Auswirkungen auf das Wachstum von Dinkel und Sommerweizen sowie auf den Backprozess bei verschiedenen Teigarten. Das Team begleitet mit eurythmischen Gesten das wachsende Korn ebenso wie das Mahlen des Getreides, das Kneten oder die verschiedenen

Ruhephasen des Brotteigs. Um menschliche Einflüsse ausschließen zu können, wurden für die Versuchsreihen in der Backstube drei kleine Knetmaschinen angeschafft. Die deutlichsten Ergebnisse zeigte bisher das Honig-Salz-Brot, dessen Teig ohne zugesetztes Triebmittel zubereitet wird, wie Zippel erklärt: „Mehl, Wasser, Salz und ein bisschen Honig – das ist alles. Der Teig wird so geführt, dass es zu einer spontanen Gärung kommt und er auf diese Weise Lebendigkeit entwickelt. Deshalb ist es wenig überraschend, dass diese Teigsorte besonders stark anspricht.“

## Aha-Effekt in der Backstube

Schon die Vorversuche brachten erstaunliche Resultate hervor: Nicht nur in Sachen Backfähigkeit, sondern auch beim Geschmackstest schnitt das eurythmisch behandelte Brot besser ab. Ein sensorisches Labor in Holland bestätigte die Ergebnisse in einem sogenannten Dreieckstest. „Stellen Sie sich vor: Man hat Brote vom gleichen Teig: Über dem einen hat man immer wieder mal – salopp gesagt – herumgehampelt. Über dem anderen nicht – und dann schmecken die verschiedenen“, erläutert Zippel schmunzelnd. „Das war eine beeindruckende Erfahrung!“

Welche Reaktionen erleben er und Patrick Schmidt, wenn sie anderen von ihrem ungewöhnlichen Forschungsprojekt erzählen? „In meinem Umfeld irritiere ich nicht allzu viele Leute damit“, sagt Zippel. „Ich bin 64 Jahre alt und mache meinen Job als Biobäcker schon sehr lange. Ich beobachte heute viel mehr Aufgeschlossenheit als früher. Auch bei Kundenevents spüren wir eine wachsende Offenheit gegenüber solchen eher unkonventionellen Ansätzen.“ – „Mir geht es ähnlich“, ergänzt Schmidt. „Meine Mitarbeitenden sind sehr interessiert an den Versuchen. Wenn ich die Eurythmie auf dem Feld mache, suche ich aber schon eher einen ruhigen Moment, in dem ich mich ungestört fühle.“

Auch wenn Baumgartner dank ihrer ausgeprägten Intuition grundlegende Pionierarbeit in diesem Bereich leisten konnte, ist sie doch überzeugt, dass jede und jeder ihre Anregungen aufgreifen und die

*Nicht nur in Sachen Backfähigkeit, sondern auch beim Geschmackstest schnitt das eurythmisch behandelte Brot besser ab.*



Jürgen Zippel und Tanja Baumgartner forschen in der Backstube der Mühlenbäckerei

Eurythmie eigenständig als Werkzeug verwenden kann: „Ich bin gerne der Schuhlöffel, durch den die Leute in das Thema reinkommen, aber die Züchter müssen es selbst ergreifen. Es geht dabei schließlich nicht um einen Bühnenauftritt: Jeder hat Vitalkräfte in sich, jeder kann diese Bewegungen ausführen. Das können nicht nur Eurythmisten – die machen es vielleicht etwas geschmeidiger, aber deshalb nicht unbedingt intensiver.“ – „Die spannende Frage dabei ist“, fügt Grundmann hinzu, „wie man diese Erfahrungen in die Praxis bringt. Eine Möglichkeit könnte eine Art Rezeptbuch mit konkreten Anweisungen sein“, überlegt er. „Das wäre ein guter erster Schritt, aber unser Ziel ist es eigentlich, dass die Anwender selbst entscheiden können, was jetzt gerade nötig ist. Ein guter Landwirt weiß schließlich auch, wann er wässern, hacken, düngen muss. Wir wollen die Leute so schulen, dass sie auch ohne unsere Unterstützung handlungsfähig werden. In einem größeren Zusammenhang geht es darum, selbst in Entwicklung zu kommen.“



### Institut ArteNova – ein Portrait

Film von Alexander Baumgartner  
(44 Min.)

[www.youtube.com/watch?v=UibBpUMFJSQ](https://www.youtube.com/watch?v=UibBpUMFJSQ)



Tanja Baumgartner:

### Verwandlungskräfte der Eurythmie

Die Evolutionsreihe im Alltag  
Futurum-Verlag, 2020, 184 Seiten  
ISBN: 978-3-85636-261-4

# Mit A, E und U das Immunsystem stärken

ÜBUNGEN AUS DER EURYTHMIETHERAPIE – NICHT NUR IN ZEITEN VON CORONA



Mit Eurythmietherapie das Immunsystem stärken? Das ist nicht erst seit COVID-19 ein Thema. Es gibt eine ganze Reihe heileurythmischer Übungen, mit denen die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt werden können. Wir stellen Ihnen drei davon vor.

„Rudolf Steiner hat explizite Angaben dazu gemacht, wie Eurythmie das Immunsystem stärken kann“, erläutert Annette Weißkircher, Professorin für Eurythmietherapie an der Alanus Hochschule. „Besonders interessant sind in diesem Zusammenhang die zwölf sogenannten seelischen Übungen.“ Schon seit mehreren Jahren haben sie und ihre KollegInnen aus dem Fachbereich damit gute Erfahrungen gemacht: Seitdem sie im Winter ein entsprechendes Programm für die Studierenden anbieten, hat sich die Zahl der Krankenschreibungen in ihrem Unterricht trotz diverser Grippewellen stark reduziert. „Das hat uns ermuntert, es auch während der Corona-Pandemie vorbeugend einzusetzen und unseren Studierenden ans Herz zu legen“, so Weißkircher.

Bei den hier vorgestellten drei Übungen (präsentiert von Barbara Tapfer) werden die Vokale A, E und U jeweils mit einer bestimmten Seelenstimmung verknüpft. Sie wollen innere Prozesse anregen, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen sowie harmonisierend auf Kreislauf und Atem wirken – gute Voraussetzungen für eine starke Immunabwehr auch in stürmischen Zeiten.

## A – Verehrung

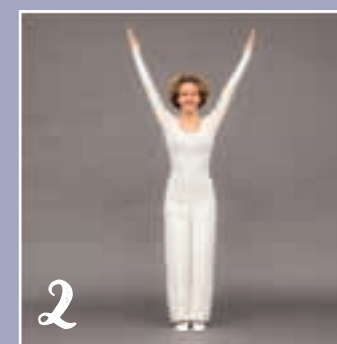
**Beruhigend, weitend, lösend.**

Diese Übung stärkt das Immunsystem und hilft bei Schlafstörungen.

**GEFÜHLSHALTUNG:** Ich befreie mich von allem Ballast und komme zu einem Gefühl der Gelassenheit.



**AUSGANGSHALTUNG:**  
Handflächen liegen vor dem Zwerchfell oder dem Herzraum übereinander.



Arme in einem spitzen Winkel nach vorne oben strecken.



Die Arme mit einer leicht schwungvollen, in den Schultern ansetzenden Bewegung nach hinten führen. Langsam nach unten sinken lassen, wobei die Bewegung innerlich als bis zu den Füßen sinkend empfunden werden sollte.



**ENDHALTUNG** – dann lösen.  
Übung 10 x wiederholen.

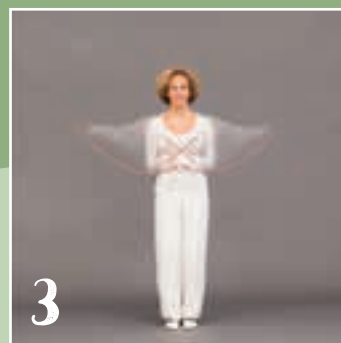
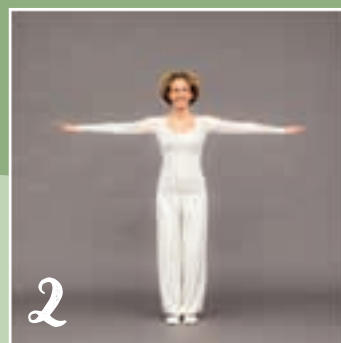


# E - Liebe

**Atmend, wärmend, stärkend.**

Wirkt harmonisierend auf den Herz-Lungen-Kreislauf und reguliert das Verhältnis vom eigenen Zentrum zur Umwelt.

**GEFÜHLSHALTUNG:** Ich kann mich liebevoll der Welt gegenüber öffnen, kann aber immer wieder zu mir selbst zurückkehren.



**AUSGANGSHALTUNG:** Handflächen liegen vor dem Zwerchfell oder dem Herzraum übereinander.

Arme langsam horizontal ausbreiten. Dabei soll ein Gefühl größtmöglicher Weitung entstehen. (Die Bewegung kann auch als schalenförmige Geste ausgeführt werden.)

Daraufhin bilden die Arme mit einem leichten Schwung eine E-Kreuzung vor dem Herzraum.

**ENDHALTUNG:** Arme nach der E-Kreuzung nach unten lösen. Übung 10 x wiederholen.



Die Übungen stammen aus **HEILEURYTHMIE. EIN ÜBUNGSBUCH** von Barbara Tapfer und Annette Weißkircher, das wertvolle Unterstützung für das selbständige Praktizieren der heileurythmischen Übungen bietet. Wir danken dem Futurum Verlag für die Erlaubnis, Bilder und Texte daraus zu übernehmen.



Barbara Tapfer, Annette Weißkircher:  
**Heileurythmie. Ein Übungsbuch**  
Futurum Verlag, 2. Aufl. 2019  
168 Seiten, 300 Abbildungen  
ISBN: 978-3-85636-252-2

# U - Hoffnung

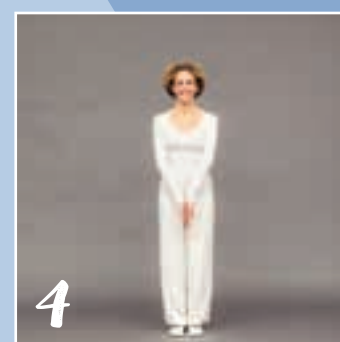
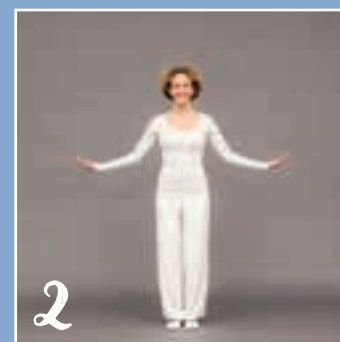
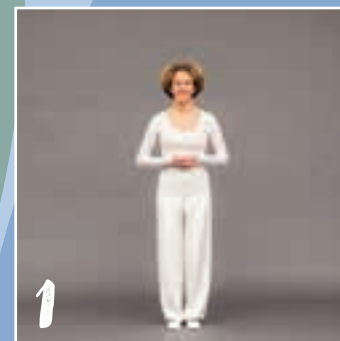
**Zentrierend, erdend, beruhigend.**

Wirkt harmonisierend auf den Atemrhythmus, wärmt und stärkt den gesamten Organismus.

**GEFÜHLSHALTUNG:** Beim Bilden der beiden Schalen kann innerlich ein Wunsch empfunden werden.

**AUSGANGSHALTUNG:**

Aufrecht stehen. Mit den Füßen die Verbindung zur Erde spüren. Knie locker lassen, entspannt atmen. Hände liegen übereinander auf Zwerchfellhöhe. Der Blick ruht am Horizont.



Füße etwas auseinanderstellen, wobei sich die Fersen berühren können (Gewicht auf den Fersen). Arme formen seitlich des Körpers zwei nach oben geöffnete Schalen.

Füße zusammenstellen. Gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammenführen, sodass die Fingerspitzen der sich berührenden Hände nach unten weisen. Hände senkrecht vor dem Körper nach unten führen, wobei man sich gleichzeitig auf die Zehen stellen kann.

**ENDHALTUNG:**

Die Stellung kurz halten, danach Arme und gegebenenfalls Füße nach unten lösen. Übung 10 x wiederholen.

# „Es beginnt alles mit dem ersten Schritt“

**MEDIZINISCHE HINTERGRÜNDE  
SOWIE PRAKTISCHE HILFESTELLUNGEN  
RUND UM BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

Prof. Dr. Tobias Esch, einer der führenden Köpfe der Mind-Body-Medizin, erforscht seit Jahren, wie Selbstheilung funktioniert und welche Faktoren für Gesundheit und Zufriedenheit entscheidend sind. Im Interview spricht er nicht nur darüber, welche Rolle Bewegung und Entspannung dabei spielen, sondern gibt auch Tipps, wie wir beides besser mit unserem (Arbeits-)Alltag vereinbaren können.

**Auto statt Fahrrad, Fernsehen statt Spaziergang, Bürostuhl statt Werkbank:  
Was ist so gefährlich daran, dass wir uns vor allem im Arbeitsalltag immer  
weniger bewegen?**

Aktuelle Daten zeigen, dass der Schreibtischtäter ein doppeltes Risiko hat. Er bewegt sich zu wenig. Das ist das eine. Aber das eigentliche Problem des unbewegten Lebensstils ist das Sitzen an sich. Ein Beispiel: Nehmen wir zwei Gruppen von Menschen. Beide bewegen sich in ihrer Freizeit ausreichend. Die eine Gruppe sitzt aber ununterbrochen am Schreibtisch, während die andere Bewegungseinheiten einbaut. Im direkten Vergleich leben diejenigen, die regelmäßig aufstehen, gesünder. Deswegen gilt heute – unabhängig vom sonstigen Bewegungsumfang – allgemein die Empfehlung, nicht mehr als eine halbe Stunde am Stück zu sitzen.

**Wie würden Sie ausreichend Bewegung definieren?**

Die WHO und alle maßgeblichen Fachgesellschaften raten, fünfmal pro Woche eine halbe Stunde extra für die Bewegung zu investieren. Extra heißt, dass allein, wenn wir morgens aufstehen, wir uns ja schon bewegen, etwa indem wir Zähne putzen, zum Bus rennen oder die Kinder zur Schule bringen. Das sind alles Bewegungen, die durchaus auch zählen. Bei den 30 Extra-Minuten geht es aber nicht um diese normalerweise ohnehin im Alltag vorhandenen Bewegungen, sondern um eine geplante körperliche Betätigung. Zur Gesundheitsförderung bzw. zur Verringerung von Sterblichkeit und Krankheitshäufigkeit reichen diese 150 Minuten pro Woche absolut aus. Für die körperliche Fitness bringt mehr Bewegung natürlich auch mehr Kraft und Ausdauer.

**Macht es einen Unterschied, ob man 150 Minuten spazieren geht, Gartenarbeit verrichtet oder Extremsport betreibt?**

Die Art der Bewegung spielt definitiv eine Rolle. Deshalb lautet die Faustregel, dass man pro Bewegungseinheit jeweils 250 bis 300 Kilokalorien verbrennen sollte.

Es müssen aber auch nicht zwangsläufig fünfmal pro Woche 30 Minuten sein.

Auch 150 Minuten am Stück sind möglich.

## Tipp:



Stellen Sie sich einen

### Timer,

der Sie erinnert, alle halbe Stunde – und sei es nur für fünf Minuten – aufzustehen. Planen Sie den Gang zum Kopierer entsprechend, sodass Sie einen Grund haben, sich zu bewegen; führen Sie Telefonate im Stehen oder gehen Sie persönlich ins Nachbarbüro, statt E-Mails zu schreiben.

**Faustregel:****150 Minuten**Bewegung pro Woche  
oder**7.500 Schritte**

am Tag



Wer also am Wochenende zweieinhalb Stunden zügig wandert oder Fahrrad fährt, tut genauso viel für seine Gesundheit wie derjenige, der täglich eine halbe Stunde auf dem Stepper steht. Einmal pro Woche Extra-Bewegung ist aber das Minimum. Einmal im Monat einen Marathon zu laufen, funktioniert nicht – in der Praxis sowieso kaum, aber auch theoretisch wäre das eben nicht sinnvoll.

**Ist es sinnvoll, die 30 Minuten pro Tag weiter herunterzubrechen und sich beispielsweise häufiger, aber weniger lang zu bewegen?**

Das geht selbstverständlich: Man kann sich dreimal am Tag zehn Minuten bewegen und hat den gleichen Effekt wie jemand, der die 30 Minuten am Stück absolviert. Dazu muss man sagen: Lange Zeit galten Bewegungseinheiten von mindestens zehn Minuten als Richtgröße. Dahinter stand die Vorstellung, dass es ein gewisses Maß an Aktivität braucht, damit Herz und Kreislauf in Schwung kommen. Eine aktuelle Studie hat inzwischen aber gezeigt, dass diese Grenze fließend ist. Heute weiß man: Jede Minute, bei der ich aus meinem Sitz- bzw. Unbeweglichkeitsmodus herausgerate, zählt. Jeder Schritt – laut Harvard Medical School idealerweise mindestens 7.500 am Tag – ist entscheidend. Doch auch für Menschen, die ohnehin ein sehr bewegtes Leben haben – etwa der Postzusteller oder die Krankenschwester –, ist Extra-Bewegung wichtig. Denn es hat durchaus einen Mehrwert für meine Gesundheit, wenn ich mich bewusst bewege. Gerade wenn ich die Bewegung geistig und physisch wahrnehme, tritt auch ein spürbarer Belohnungseffekt ein. Er geht verloren, wenn ich wie z. B. im Pflegedienst gestresst von einem Patienten zum nächsten hetzen muss.

**Was hat es mit diesem Belohnungseffekt auf sich?**

Das Belohnungssystem ist der Ort in unserem Gehirn, wo entschieden wird, was wir uns merken und was nicht. Dinge, Erfahrungen oder Handlungsmuster, die sich als günstig herausstellen, werden hier abgespeichert und mit einer positiven Emotion verknüpft. Wir erinnern uns also daran, wie sich etwas angefühlt hat, und werden durch dieses Gefühl motiviert, lohnenswerte Verhaltensweisen zu wiederholen. Verantwortlich sind dafür komplexe chemische Prozesse, die noch etwas anderes bewirken: nämlich den Abbau von Energie und Stressbotenstoffen. Durch Bewegung können wir aber nicht nur Überschüssiges loswerden, sondern auch neue Kräfte bzw. Substanzen freisetzen, die das Nervenzellwachstum fördern und uns dadurch schneller lernen lassen, anpassungsfähiger machen sowie unsere Kreativität steigern. Darüber hinaus kann Bewegung bekanntermaßen die Durchblutung verbessern und Muskulatur aufbauen. Dieser Trainingseffekt für den ganzen Organismus lässt uns länger leben, gesünder altern und insgesamt widerstandsfähiger werden.

**Inwiefern?**

Durch Sport können neben Herz-Kreislauf-Beschwerden und Stoffwechselerkrankungen natürlich in erster Linie Störungen des Bewegungsapparates messbar reduziert und präventiv verhindert werden. Besonders interessant ist aber, dass Bewegung auch einen positiven Effekt auf immunologische Befunde, Krebsleiden und Depressionen haben kann. Freilich soll jetzt nicht der Eindruck erweckt werden, Bewegung wäre ein Allheilmittel gegen Krebs. Aber bei fast jeder Krebstherapie gehört sie heute als ganz wesentlicher Baustein dazu.

Noch vor wenigen Jahrzehnten dachte man, Bewegung sei bei Krebs eher zu meiden, weil sie die Erschöpfung des Körpers beschleunigen würde. Da die gesamte Energie für den Kampf gegen den Krebs gebraucht wird, hat man tendenziell eher von Bewegung abgeraten. Spätestens unter Chemotherapie war es noch zu meiner Zeit als Student und Stationsarzt obsolet, Bewegung zu verordnen. Das hat sich radikal gewandelt, weil sie ausgleichend auf unser Immunsystem zu wirken scheint, unsere zelluläre Abwehr verbessert und sogar Allergien verringern kann. Gerade Ausdauerformen gelten darüber hinaus als entzündungshemmend. Das könnte eine Erklärung dafür sein, weshalb sich Sport positiv auf Magen-Darm-Erkrankungen und insbesondere Depressionen oder Migräne, die beide auch eine entzündliche Komponente haben, auswirken kann.

**Welche Bedeutung hat Bewegung für das Alter?**

Durch körperliche Betätigung fühlen wir uns lebendig, egal, wie alt wir sind. Aber natürlich gibt es – je nach Alter – Unterschiede, wie viel Bewegung leistbar ist und eben diese positive Emotion auslöst. Es geht darum, das richtige Maß und vor allem die Art von Bewegung zu finden, die angemessen ist. Man sollte sich auf keinen Fall überfordern, sondern die Bewegung immer wieder neu den eigenen Fähigkeiten anpassen.

**Wie funktioniert das am besten?**

Grundsätzlich beginnt alles immer mit dem ersten Schritt oder der ersten Bewegung. Wir sprechen an dieser Stelle auch von Mikrosport, den wir zum Beispiel Menschen empfehlen, die schwer übergewichtig sind oder sich lange nicht mehr körperlich betätigt haben. Dazu gehören das Stehen auf einem Bein, Balanceübungen beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch das Zurücklegen kurzer Wege in der eigenen Wohnung. Hilfreich kann es hierbei sein, sich neue Schuhe zu kaufen und diese ganz bewusst anzuziehen, um sich mental auf das Sporttreiben einzustellen. Mit anderen Worten: Ich rate dazu, klein anzufangen und realistisch zu bleiben, denn andernfalls fühlt sich Bewegung schnell unangenehm an. Muskelkater, Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen sind die Folge.



*„Es beginnt alles mit dem ersten Schritt: Fangen Sie klein an, bleiben Sie realistisch und überfordern Sie sich nicht.“*

*„Bewegung lässt uns länger leben, gesünder altern und insgesamt widerstandsfähiger werden.“*

**Tipp:**



Nehmen Sie sich jeden Tag  
**20 Minuten Zeit**  
für Entspannung und innere Einkehr.

**Wie wichtig ist neben Bewegung die Entspannung?**

Anders als die Bewegung, die prinzipiell zu unserem Leben dazugehört, ist die Entspannung bei vielen Menschen inzwischen ganz verloren gegangen. Sie ist zunächst in den Feierabend gewandert, anschließend ins Wochenende und später maximal an den sonntäglichen Frühstückstisch. Bei einigen ist sie mittlerweile auch von dort verschwunden, weil wir heutzutage selbst in den früheren Entspannungszeiten aktiv sind. Man könnte sagen: Wir haben uns die Entspannung noch stärker abtrainiert als die Bewegung. Vor diesem Hintergrund braucht es eine spezielle Haltung und Einstellung, um sie wieder in unseren Alltag zurückzubringen. Deswegen wäre meine Tipp, sich täglich Zeit für die innere Einkehr zu nehmen. 20 Minuten, in denen ich hineinspüre in meinen Körper und Geist, um das Entspannungsgefühl achtsam wahrzunehmen. Außerdem rate ich zu mehreren kleinen Mini-Entspannungen über den Tag verteilt – z. B. Atemübungen von maximal fünf Minuten.

**Was machen Sie nach einem langen, stressigen Arbeitstag, um zu entspannen?**

Ich orientiere mich am **BERN-KONZEPT**, das auf den Säulen „**BEHAVIOR**“ (Verhalten), „**EXERCISE**“ (Bewegung), „**RELAXATION**“ (Entspannung) und „**NUTRITION**“ (Ernährung) beruht. Das heißt, ich bewege mich im Alltag regelmäßig, fahre zum Beispiel von der Arbeit mit dem Fahrrad nach Hause und gehe unter der Woche abends zusätzlich laufen. Zur Entspannung beginne ich jeden Tag mit einer Meditation und bemühe mich, auch über den Tag hinweg immer wieder kleinere Entspannungseinheiten einzulegen. N wie Nutrition bedeutet, achtsam bzw. sinnlich zu sein bei der Ernährung, zu riechen und zu schmecken

**B**

**Behavior**  
positiv denken  
und handeln



**E**

**Exercise**  
ausreichend  
bewegen



**R**

**Relaxation**  
Körper und Seele  
entspannen



**N**

**Nutrition**  
gesund ernähren,  
achtsam essen



**Tobias Esch**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Neurowissenschaftler und Experte für Gesundheitsförderung, lehrt und forscht an der Universität Witten/Herdecke. Hier setzt er sich seit 2016 dafür ein, Achtsamkeit, Bewegungs- und Ernährungsschulung sowie Stressmanagement in die Allgemeinmedizin zu integrieren. Esch veröffentlichte über 200 wissenschaftliche Arbeiten – von der Grundlagenforschung bis zur Gestaltung der Arzt-Patienten-Kommunikation. Zuletzt erschien von ihm das Buch „Der Selbstheilungscode“, nominiert u. a. für das Wissensbuch des Jahres 2017. Darin wird auch das BERN-Prinzip näher beschrieben, das Esch 2008 entwickelt hat und das allgemein eine gute Merkregel ist, um das Immunsystem sowie insgesamt die Gesundheit zu stärken.

beim Essen sowie sich eher mediterran oder schlicht und ergreifend gesund zu ernähren. Das versuche ich auch, indem ich abends eher leicht und nicht zu spät esse – auch wenn das natürlich für jemanden, der lange arbeitet, eine echte Herausforderung ist. Aber das sogenannte Intervallfasten, bei dem man in regelmäßigen Abständen Phasen der Nahrungskarenz hat, kann in dieser Situation sehr wirksam sein. Ich zum Beispiel lasse ungefähr zwölf Stunden zwischen Abendbrot und Frühstück bzw. der nächsten Mahlzeit verstreichen. Und zuletzt die Königssäule – wenn man so will – neben Bewegung, Entspannung und Ernährung: das B wie Behavior. Hier geht es darum, über bestimmte kognitive Techniken herunterzufahren und willentlich einen gesundheitsfördernden Impuls zu setzen.

**Können Sie hierfür ein Beispiel nennen?**

Das Führen eines Glückstagebuchs etwa. Darin notiert man vor dem Schlafengehen, wofür man dankbar war an dem Tag, selbst wenn Dinge schlecht gelaufen sind, und wird dadurch auf die vielen kleinen Glücksmomente des Alltags aufmerksam. Aber auch andere Übungen können dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Nimmt man beispielsweise beruflichen Groll mit nach Hause, hilft es, den Personen oder den Situationen, die sich ergeben haben, zu vergeben. Besonders wichtig ist aber, dass man vor allem mit sich selbst nicht zu hart ins Gericht geht: Wie ein Freund von mir, ein Zen-Meister, immer so schön sagt: „Hast du heute getan, was du tun konntest? Wenn das der Fall ist – und das wird in der Regel so sein –, dann lass es damit auch gut sein, selbst dann, wenn die Dinge möglicherweise unfertig sind.“



Weitere Anregungen (z. B. kurze Video-clips) finden Sie auch auf der Website der von Esch geleiteten Uniambulanz Witten: [www.uniambulanz-witten.de](http://www.uniambulanz-witten.de)

A close-up photograph of two hands. The upper hand is holding a single, delicate pink flower petal between its thumb and index finger. The lower hand is open, palm facing up, positioned below the petal. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the skin and the delicate nature of the flower.

~ *Panta rhei* ~

**Bewegung  
im Fluss des Lebens**

„Panta rhei“ (dt. „Alles fließt“) – diese auf den griechischen Philosophen Heraklit zurückgeführte Aussage beschreibt die vielen Facetten von Bewegung, die wir für unser Magazin on- und offline zusammengetragen haben. Sie alle schwingen im hier präsentierten Bild vom Fluss des Lebens mit. Vom ersten, hartnäckig errungenen Krabbeln eines Säuglings bis ins hohe Alter: Rhythmus und Bewegung begleiten uns durch jede Lebensphase. Sie sind nicht nur die Voraussetzung für alles Lebendige, sie bestimmen auch unsere Gesundheit und unser Wohlergehen. Hier nur eine kleine Auswahl weiterer Förderprojekte, die Menschen äußerlich oder auch innerlich in Bewegung bringen und auf die Kraft gesunder Rhythmen setzen.

SOZIAL BENACHTEILIGT, GEMEINSAM VORAN

### Das Leben bewegen aus eigener Kraft

Stabile Beziehungen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind die besten Voraussetzungen, um zu einer gesunden, selbstbewussten und eigenverantwortlichen Persönlichkeit heranzureifen. Doch gerade Mädchen und Jungen, die sozial benachteiligt und in prekären Lebensverhältnissen aufwachsen müssen, mangelt es oftmals an Chancen zur gesellschaftlichen Partizipation. Welchen positiven Einfluss Bewegungs- und Sportangebote in der Gruppe sowohl auf ihre motorische als auch kognitive und soziale Entwicklung haben können, zeigen ausgewählte Projekte aus der Kinder- und Jugendhilfe wirkungsvoll auf. Hier sind ausdrücklich alle eingeladen, mitzumachen sowie durch ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten die Gemeinschaft zu bereichern.



Seite 38/39

VON KOPF BIS FUSS IN BEWEGUNG

### Der Wald als natürlicher Entwicklungsraum

Jeden Morgen aufs Neue zieht es die 15 „Wildlinge“ voller Vorfreude zum Spielen und Entdecken in den Wald von Kreßberg bei Schwäbisch Hall. Dort befindet sich ihr Kindergarten, der ganz ohne Zimmer und Wände auskommt: ein großer Entwicklungsraum direkt unterm Blätterdach, zwischen Bächen, Wiesen und Feldern. Hier erwartet die Zwei- bis Sechsjährigen statt vorgefertigtem Spielzeug jede Menge Platz für Abenteuer und Fantasie. Immer in Aktion erleben sie die Welt um sich herum mit all ihren Sinnen. Ihrem ausgeprägten Bewegungsdrang können die Mädchen und Jungen an diesem Ort ungehindert nachgehen. Beim Klettern, Hangeln oder Kriechen stellen sie ihr körperliches Können unter Beweis und stärken das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten – die besten Voraussetzungen für einen gesunden Körper und eine starke Persönlichkeit.



Seite 40/41

INKLUSIVE KLETTERHALLE „BASISLAGER“

### Barrierefrei durchstarten

Immer mehr Menschen suchen in ihrer Freizeit – mit Seil, Klettergurt und Haken gesichert – an Fels- oder Hallenwänden sportliche Herausforderungen: Klettern macht Spaß und trainiert zudem Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination sowie mentale Stärke. In Deutschlands erster rundum inklusiver Kletterhalle „Basislager“ im oberbayerischen Bad Aibling können Menschen mit und ohne Assistenzbedarf, Wettkampferprobte ebenso wie AnfängerInnen dieser Leidenschaft gemeinsam nachgehen. Und nicht nur das: Ein angeschlossener Inklusionsbetrieb bietet jungen Erwachsenen mit Handicap Ausbildungs- und Arbeitsplätze in den Bereichen Bistro, Büro, Routenbau oder Kinderbetreuung.

VON DEN BIENEN LERNEN

## Das Schaumburger Bienenhaus

**B**ewegung kann auch Kommunikation sein: Auf besonders faszinierende Weise ist dies zum Beispiel bei den Bienen der Fall. Durch eine Art „Tanzsprache“ teilen sich die Tiere untereinander anhand gezielter Bewegungen mit, in welcher Richtung und wie weit entfernt gute Futterquellen liegen. BesucherInnen des Schaumburger Bienenhauses können dieses Phänomen und noch viel mehr direkt beobachten. Der Begegnungs- und Lernort liegt gleich neben einer Waldimkerei und macht ökologische Zusammenhänge mit allen Sinnen erfahrbar. So erleben BesucherInnen Bewegung im Jahreslauf und im Rhythmus der Natur – oder auch als inneren Vorgang, wenn sie sich mit Fragen rund um Ökologie und Nachhaltigkeit auseinandersetzen.



DEMENZ UND EINSAMKEIT VORBEUGEN

## Bewegung gegen das Vergessen

**D**emenzranke leiden häufig unter einem ausgeprägten Bewegungsdrang: In Seniorenheimen wandern sie unablässig die Gänge entlang, erkunden fremde Zimmer oder flüchten ins Freie. Andere werden komplett apathisch und sitzen beinahe regungslos im Sessel. Gezielte Bewegungsangebote tun beiden Gruppen gut: Sie sorgen nicht nur für Abwechslung und schaffen körperlichen Ausgleich, sondern wirken auch der Vereinsamung im Alter entgegen.



Seite  
42/43

VOM BILD ZUM URTEIL

## Qualitätsprüfung mit Kupferchlorid-Kristallen

**A**ußere, vor allem aber innere Bewegung spielt auch bei der Kupferchlorid-Kristallisation eine Rolle. Dieses Verfahren kommt in der Lebensmittelforschung zum Einsatz: WissenschaftlerInnen analysieren die entstehenden Steigbilder bzw. Kristallisationen und schließen aus ihren Wahrnehmungen auf qualitative Aspekte der untersuchten Lebensmittel. Als BetrachterInnen vollziehen sie dabei die Bewegung der Kristallentwicklung innerlich mit. Ein aktuelles, internationales Forschungsprojekt untersucht diesen inneren Weg vom Bild zum qualitativen Urteil und entwickelt wissenschaftliche Leitlinien für die Auswertung des Beobachteten.



**Bewegung im Waldkindergarten, im Bienenhaus oder im Forschungslabor – mehr über diese und weitere Projekte erfahren Sie online unter:**

[www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit](http://www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit)





SOZIAL BENACHTEILIGT, GEMEINSAM VORAN

# Das Leben bewegen aus eigener Kraft

Rund zweieinhalb Millionen Kinder und Jugendliche sind bundesweit von Armut und Ausgrenzung bedroht. Viele wachsen in sogenannten „Problemvierteln“ auf und erleben im Elternhaus Arbeitslosigkeit, Vernachlässigung oder sogar Gewalt. Neben seelischer Not können auch physische Schäden die Folge sein, zusätzlich verstärkt durch beengte Lebensverhältnisse und mangelnde Bewegung. Drei Initiativen zeigen, wie es den Heranwachsenden mit pädagogischer Unterstützung gelingen kann, aus eigener Kraft etwas in ihrem Leben zu bewegen.

## Den Gefühlen Luft verschaffen

Klettern, Schaukeln oder Balancieren – all das und noch viel mehr können Sechs- bis 14-Jährige auf dem Abenteuerspielplatz „Fort Robinson“ im Berliner Stadtteil Neu-Hohenschönhausen. Auf einer Fläche so groß wie ein Fußballfeld haben die Mädchen und Jungen – begleitet durch drei Pädagogen der **KFK KIETZ FÜR KIDS** Kinderbetreuung gGmbH – jede Menge Freiraum, um zu toben und ihre Geschicklichkeit zu trainieren. Vermeintliche Defizite spielen keine Rolle, stattdessen stehen Gemeinschaft, Solidarität und individuelle Stärken im Mittelpunkt.

Ein Großteil derjenigen, die sich hier regelmäßig treffen, kommt aus der benachbarten Hochhaussiedlung. Doch auch Kinder und Jugendliche aus anderen Stadtteilen nehmen längere Anfahrtswege auf sich, um zwischen Baumhaus, Burg und Seilbahn zu spielen. Durch die Lage am Rande eines Landschaftsschutzgebiets treten die Erfahrungen von Anonymität und Enge zwischen den Plattenbauten ebenso in den Hintergrund wie der sonst allgegenwärtige Medienkonsum: Die Mädchen und Jungen verschaffen ihren Gefühlen sprichwörtlich Luft. Im Umgang mit Pferden und Ziegen, die im „Fort Robinson“ zu Hause sind, übernehmen sie Verantwortung. Der hier gelebte, partizipative pädagogische Ansatz führt außerdem dazu, dass die Heranwachsenden lernen, selbst Entscheidungen zu treffen – sie werden in ihrer Autonomie gefördert und erleben sich als wertvollen Teil der Gemeinschaft.

## Grenzen aktiv überwinden

Ähnlich bereichernde Erfahrungen können Kinder und Jugendliche bei den offenen Spiel- und Sportangeboten von **KEIN ABSEITS! E. V.** machen. Der Berliner Verein initiiert seit 2011 verschiedene Integrations- und Bildungsprojekte, die bereits mehrfach ausgezeichnet wurden. Primäres Anliegen der Initiative ist es, die Begegnung zwischen beheimateten und geflüchteten Mädchen und Jungen zu fördern. Das „Spiele-Star“-Mobil, mit dem die pädagogischen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen mehrere Gemeinschaftsunterkünfte, Jugendzentren und Schulen in Reinickendorf ansteuern, ist eines dieser Vorhaben. Im Nu werden dort freie Wiesen und Plätze in einen Spiel- und Begegnungsraum verwandelt sowie unsichtbare Barrieren abgebaut. So kommen alteingesessene und neue Nachbarn beim Fußball, Seilspringen oder Fangen auf Augenhöhe miteinander in Kontakt. Ganz selbstverständlich überwinden sie dabei Sprachbarrieren oder andere mögliche Hürden. Denn eines

*„Wir wollen die Kinder und Jugendlichen hungrig aufs Leben machen.“* Sven Alb

haben sie alle gemeinsam: einen natürlichen Bewegungsdrang, der neben den motorischen Fähigkeiten auch die soziale, kognitive und gesundheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützt.

## Innere und äußere Balance

Ein kreatives Umfeld zum Experimentieren bietet die Initiative **CIRCARTIVE** im schwäbischen Gschwend. In der Freizeit- und Bildungsstätte kommen jährlich rund 1.500 Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen, teils schwierigen Lebenslagen zusammen. Jeder ist aufgefordert, sein Können in die Gruppe einzubringen. Dabei lernen die Heranwachsenden auch, durch gegenseitigen Respekt und Toleranz Regeln zu akzeptieren, verbindliche Absprachen zu treffen und konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Sven Alb, geschäftsführender Vorstand und als Circus- und Theaterpädagoge vor Ort tätig, betont: „Wir möchten die jungen Menschen hungrig aufs Leben machen und sie dazu befähigen, mit Balance in der Welt zu stehen. Diese innere Kraft hängt wiederum eng mit dem körperlichen Gleichgewicht zusammen.“

Wie es sich anfühlt, Herausforderungen erfolgreich anzunehmen, lernen die TeilnehmerInnen durch den gemeinsamen Gestaltungsprozess und die Auftritte in der Manege. Der Stolz, über sich hinausgewachsen zu sein, verleiht ihnen Stärke. Ganz nebenbei trainieren sie auch Koordination, Energie und Ausdauer. Das macht nicht nur Spaß und schenkt Selbstvertrauen, sondern ist vor allem in der Pubertät von zentraler Bedeutung. „Die Jugendlichen entfalten zunehmend ihr Ich, verändern sich körperlich und befinden sich in einem von Orientierung bzw. Sinnsuche geprägten Übergang zur Erwachsenenwelt“, beschreibt Silvia Eller diese sensible Lebensphase. Kondition und Fitness, so die SAGST-Projektleiterin, wirken wie ein Katalysator auf die Emotionskontrolle und reduzieren nachweislich Stress. Darüber hinaus können sie den jungen Frauen und Männern dabei helfen, im wahrsten Sinne des Wortes etwas in Bewegung zu setzen.



INKLUSIVE KLETTERHALLE „BASISLAGER“

## Barrierefrei

# durchstarten

Ob am Fels oder in der Halle: Klettern ist anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Es kräftigt die Muskulatur, schult Beweglichkeit und Koordination und fördert nicht zuletzt auch die mentale Stärke. Kein Wunder, dass Klettern außerordentlich beliebt ist und es inzwischen bundesweit zahlreiche Kletterhallen gibt.

Mit dem „Basislager“ plant die DAV Sektion Stützpunkt Inntal e.V. nun im oberbayerischen Bad Aibling die erste rundum inklusive Kletterhalle Deutschlands.

„Die Freude an der Bewegung und die Begeisterung für die Berge führen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen zusammen.“

Christian Wüst



Schon seit circa zehn Jahren organisiert die **DAV SEKTION STÜTZPUNKT INNTAL E. V.** Kletterkurse, Ausflüge sowie Ferienzeiten für Menschen mit und ohne Assistenzbedarf. „Die Freude an der Bewegung und die Begeisterung für die Berge führen Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen zusammen“, so SAGST-Projektleiter Christian Wüst. „Bei den gemeinsamen Aktivitäten meistern sie nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern überwinden auch soziale oder gesellschaftliche Hürden.“

Das gilt auch für das jüngste Vereins-Projekt: Die erste inklusive und umfassend barrierefreie Kletterhalle Deutschlands in Bad Aibling (Landkreis Rosenheim) soll nicht nur Kletterspaß vermitteln, sondern Menschen mit Einschränkungen auch eine berufliche Perspektive geben. Immer wieder hätten sie erlebt, dass junge Erwachsene mit Assistenzbedarf beim Einstieg ins Berufsleben enttäuscht würden, schreiben die Initiatoren auf ihrer Website: „Persönliche Stärken bleiben im ‚Höher – schneller – weiter‘ unserer Leistungsgesellschaft nur allzu oft auf der Strecke, sobald eine körperliche, geistige oder psychische Einschränkung offensichtlich ist. Geeignete Jobs am ersten Arbeitsmarkt sind Mangelware.“ Ein an die Kletterhalle angeschlossener Inklusionsbetrieb will deshalb Arbeitsplätze in den Bereichen Bistro, Büro, Service, Routenbau oder Kinderbetreuung schaffen.

„Die Projektverantwortlichen brennen fürs Klettern und den Behindertensport“, so Christian Wüsts Wahrnehmung. „Inklusion ist für sie weitaus mehr als ein bürokratischer Begriff – sie leben sie aus Überzeugung und durch die Art, wie sie den Verein und sein Angebot aufgebaut haben.“ Um dieses gelungene Beispiel für inklusive Sozialraumgestaltung zu unterstützen, trägt die SAGST die Mehrkosten, die für die nötige Barrierefreiheit im Kletter- wie auch im Servicebereich der Halle entstehen.

Das Besondere an dem Projekt: Es bietet nicht nur Kurse für Menschen mit Assistenzbedarf an, sondern bindet sie bei der Planung der Kletterhalle ein und berücksichtigt ihre Bedürfnisse von Anfang an. „Im Basislager“, hebt Wüst hervor, „denkt man das Thema ‚Inklusion‘ von Grund auf mit. Vorgesehen sind z. B. größere Abstände zwischen den Routen oder auch einzelne, leicht nach hinten geneigte Wände, an denen man einen besseren Stand mit den Füßen hat, weshalb Hand- und Armkraft nicht so entscheidend sind. Lärmempfindliche Menschen profitieren von einer speziellen Schalldämmung und für therapeutische Klettergruppen soll es abgetrennte, besonders ruhige Kletterbereiche geben. Doch auch Sport- und Freizeitkletterer kommen auf ihre Kosten und Wettkämpfe sind ebenfalls möglich.“



[www.kletterhalle-basislager.de](http://www.kletterhalle-basislager.de)

DEMENZ UND EINSAMKEIT VORBEUGEN

## Bewegung gegen das

# Vergessen

Wenn Menschen an Demenz erkranken, haben sie in der Regel ein mehr oder weniger bewegtes Leben hinter sich, denn die Symptome treten üblicherweise erst jenseits der 60 auf.

Nur knapp zwei Prozent der demenziell Erkrankten sind jünger als 65. Unter den über 80-Jährigen hingegen leiden bereits 20 Prozent an einer Demenz. Ab dem 90. Lebensjahr ist sogar bereits jede/r Dritte betroffen.

Insgesamt sollen in Deutschland gegenwärtig mehr als 1,6 Millionen Demenzkranke leben. Tendenz steigend, so die WHO. Sie geht davon aus, dass in 30 Jahren weltweit über 150 Millionen Menschen sowie ihre Angehörigen damit konfrontiert sind, dass sie innerhalb kurzer Zeit geistige Fähigkeiten verlieren und sich ihre Persönlichkeit verändert. Demnach wäre 2050 die Zahl der PatientInnen mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz dreimal so hoch wie heute.

Die Erkrankung führt üblicherweise zu Hilflosigkeit und schwerer Pflegebedürftigkeit – sowohl in psychischer als auch in körperlicher Hinsicht. Durch den Verlust von Gedächtnis, Orientierung und der Kenntnis über das Ausführen einfacher Tätigkeiten büßen Betroffene nach und nach ihre Selbstständigkeit ein. Viele erkennen Freunde und Familienmitglieder nicht mehr, manche werden aggressiv. „Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist das der Horror“, weiß Brigitte Harth vom **DEMENZFORUMDARMSTADT E. V.** „Vor allem in unserer modernen Wissensgesellschaft ist das Abhandenkommen des Verstands etwas ganz besonders Schreckliches.“ Deshalb ist Demenz immer noch ein Thema, über das in der Öffentlichkeit, aber auch innerhalb der Familie viel zu selten gesprochen wird.

Die diesjährige Benefiz-Aktion der Regionalzeitung Darmstädter Echo möchte das mit finanzieller Unterstützung u. a. durch die SAGST ändern und über „Echo hilft!“ Aufmerksamkeit für eine Problematik herstellen, die künftig auch in Darmstadt zunehmend unser Gesundheitssystem sowie die Zivilgesellschaft herausfordern wird. Denn es gibt gegen Demenz weder vorbeugende Impfungen noch ein Heilmittel.

Gleichwohl zeigen wissenschaftliche Studien, dass man durch seinen Lebensstil durchaus Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen kann. Insbesondere, wer sich körperlich fit hält und gesund ernährt, senkt das Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 60 Prozent. Die Psychologin und Gerontologin Brigitte Harth weiß, warum: „Durch Bewegung wird die Durchblutung der Muskulatur ebenso angeregt wie das Gehirn, das auf diese Weise mehr Sauerstoff bekommt und aktiver ist. Entzündungswerte können gesenkt werden und es kommt außerdem zur Ausschüttung von Botenstoffen, die sich günstig auf die Bildung neuer Zellen sowie die synaptische Plastizität in unseren Köpfen auswirken: Neue Nervenverbindungen entstehen, die das Gehirn bis zu einem gewissen Grad regenerieren können.“

Hirnscans haben zudem ergeben, dass bereits Spaziergänge von zwei bis vier Kilometern am Tag das Demenzrisiko deutlich reduzieren – sowohl bei Männern als auch bei Frauen, die

## „Auch Musik ist ein toller Zugang zu Bewegung.“

Brigitte Harth

statistisch aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung häufiger erkranken. „Doch leider“, berichtet Brigitte Harth von ihrer Erfahrung im Umgang mit Alzheimer-PatientInnen, „ist es nicht ganz so leicht, ältere Menschen und speziell solche mit Demenz zu sportlichen oder sozialen Aktivitäten zu bewegen.“ Im Zuge der Erkrankung ziehen sie sich immer mehr in die Isolation zurück und geben aus Scham gewohnte Freizeitbetätigungen auf.

Deshalb müsse man die Betroffenen regelrecht „hinter dem Ofen“ hervorlocken – am besten mit Dingen, die sie immer schon gern gemacht haben, rät die 62-Jährige. Denn Bewegungen, die man einmal gelernt hat, bleiben im Langzeitgedächtnis erhalten. „Auch Musik ist ein toller Zugang zu Bewegung.“ Deswegen sei vor allem das Tanzen für Demenzkranke geeignet. Es verbindet Bewegung, Koordination und soziale Kontakte. Als weniger sinnvoll hingegen erachtet die Expertin komplexere Bewegungsabläufe sowie Sportarten, bei denen es um Leistung und weniger um die Freude an Bewegung oder das Erleben von Gemeinschaft geht. Nur dann nämlich könne sich Sport auch positiv auf die Psyche auswirken und das Selbstwirksamkeitsempfinden steigern. „Solche Bewegungserlebnisse“, unterstreicht Harth, „sind ganz essenziell, wenn man sich – wie viele ältere Menschen mit und ohne Demenz – im Alltag nicht nur hilf- und nutzlos, sondern häufig auch sehr einsam fühlt.“

### DemenzForumDarmstadt e. V.

Der Verein DemenzForum setzt sich in Darmstadt für die Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz ein und sensibilisiert die Öffentlichkeit für das Thema. Seine Geschäftsstelle können Interessierte nach Voranmeldung in der Heinheimer Str. 41 aufsuchen. In unmittelbarer Nähe zum Riegerplatz finden u. a. Beratungen sowie Seminare und Gesprächskreise für Betroffene und ihre Angehörigen statt.



[www.demenzforum-darmstadt.de](http://www.demenzforum-darmstadt.de)

# Mit dem Oloid in Bewegung

Es dreht sich, malt eine Acht in den Raum, pulsiert förmlich. Viele beschreiben die Bewegung, die das Oloid macht, als Torkeln – irgendwie seltsam und doch harmonisch. Fragt man Vera Koppehel, Eurythmistin und langjährige Stiftungsrätin bei der **PAUL SCHATZ STIFTUNG**, so erinnert sein charakteristisches Taumeln an eine Art Performance. Für Tobias Langscheid, Stiftungsvorstand und -leiter sowie Enkel des Oloid-Entdeckers, hingegen gleicht seine Inversionsbewegung dem Schlagen einer Fischeschwanzflosse.

Kein Wunder also, dass dieser besondere geometrische Körper, der auf den Schweizer Bildhauer und Maschinenbauer Paul Schatz (1898–1979) zurückgeht, hauptsächlich im nassen Element zum Einsatz kommt. Ein Biogärtner aus Vaihingen an der Enz hält damit z. B. seine Bewässerungsteiche algenfrei. Anderorts werden Oloid-Rührer zum Umwälzen und Belüften – etwa für die Aufbereitung von Gieß- oder Kompostsickerwasser – verwendet. Ganz alltagsnah leisten sie auch als Küchenmaschine oder sogar beim Bierbrauen gute Dienste, während die Firma Sonett die Oloid-Technik bei der Herstellung spezieller Waschmittelzusätze nutzt, um die Regenerationskraft des Wassers zu unterstützen. Insgesamt sind weltweit mehr als 1.000

Exemplare in Betrieb – so auch als Strömungserzeuger im Meeresaquarium von Wilhelmshaven.

Seit Jahren wird außerdem an einem innovativen Schiffsmotor gearbeitet. Schatz selbst hatte schon in den 1930er-Jahren die Vision, dass Oloide Boote antreiben könnten, die nicht nur Menschen und Waren befördern, sondern – anders als die klassische Schiffsschraube – auch die Ufer von Seen, Flüssen oder Kanälen schonen und förderlich auf die Lebensprozesse im Wasser wirken.

Die Paul Schatz Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Nachlass des Schweizer Erfinders zu bewahren und seine Ideen fortzuführen. „Die innere Verwandtschaft des Wassers mit dem Oloid ist frappierend“, liest man in einer ihrer Publikationen. „In seiner Abrollbewegung erzeugt das Oloid gleich einem natürlichen Flusslauf die Form eines Mäanderbandes. Es bildet dabei auf dem Untergrund die eigene Form ab, aus der sich, wenn es zum Beispiel Papier ist, wieder ein neues Oloid herstellen lässt.“

„Paul Schatz ist auf das Oloid gestoßen, indem er Geometrie – in diesem Falle einen Würfel – in Bewegung brachte“, erläutert Vera Koppehel.

„Der Würfel wird aufgeklappt zu einer Abfolge mit sechs Kettengliedern. Zusammengefügt zum Kreis können diese rotieren – ein wunderschöner Tanz, der uns immer wieder neu in Erstaunen versetzen kann.“

„Hier sind Ruhe und Dynamik in Balance. Etwas, wonach sich alle Menschen sehnen“, findet SAGST-Vorstand Achim Grenz. Trotzdem seien das Oloid und seine Potenziale für eine menschenwürdige Technik bisher kaum bekannt. „Ein Grund mehr, die Paul Schatz Stiftung zu fördern.“

Mit Ausstellungen, Führungen oder Seminaren dokumentiert sie das Wirken Paul Schatz' sowie sein Engagement für Gesellschaft und Umwelt. Die Stiftung verfolgt dabei das Ziel, seine ganzheitliche Sicht auf Wissenschaft, Forschung sowie Design und Kunst international populärer zu machen und den Menschen eine beeindruckende Welt zu eröffnen.

Es ist eine Welt der Umstülpung. Denn Schatz' eigentliche Entdeckung war die allgemeine Erkenntnis, dass platonische Körper nicht allein statischer Natur sind. Sie tragen Bewegungsgesetze in sich, durch die es möglich ist, sie – wie

einen Handschuh – umzudrehen. Dies führte ihn zum Oloid als neuer Raumform und damit zu zukunftsweisenden Bewegungsgesetzen für den Maschinenbau.

Das macht für Tobias Langscheid auch das Besondere an seinem Erbe aus: „Archive bergen immer die Gefahr des Verstaubens oder Altwerdens. Das Schöne an unserer Sammlung ist, dass es hier viele Dinge gibt, die stark mit der Zukunft zusammenhängen.“



Das Oloid fasziniert – als Handschmeichler genauso wie als Designobjekt. Wer es in Bewegung erleben und das Prinzip der Umstülpung besser verstehen will, kann

in einem aktuellen Video der Paul Schatz Stiftung mehr über diesen „Taumelkörper“ erfahren und gleichzeitig einen lebendigen Eindruck von der Arbeit der Schweizer Stiftung bekommen. In Deutschland ist sie als Paul Schatz Gesellschaft mit Sitz in Stuttgart aktiv.

[www.youtube.com/watch?v=PkdGvEaRrDs](https://www.youtube.com/watch?v=PkdGvEaRrDs)



Mehr über Paul Schatz und das Oloid:  
<https://www.paul-schatz.ch>

**In diesem Heft können Sie mit einer Bastelanleitung die ungewöhnliche Form des Oloids ohne Ecken, aber mit zwei Kanten nachempfinden. Seine außergewöhnliche Gestalt beruht im Prinzip auf zwei senkrecht aufeinander stehenden Kreisen, deren Ränder jeweils die Mittelpunkte des anderen schneiden. Doch man muss kein Mathematiker sein, um seine Schönheit zu erkennen.**

## Anleitung

### Materialien

- Papiermesser oder Schere
- Falzbein oder Stricknadel
- Klebstoff

1.

### Ausschneiden der Oloid-Abwicklung

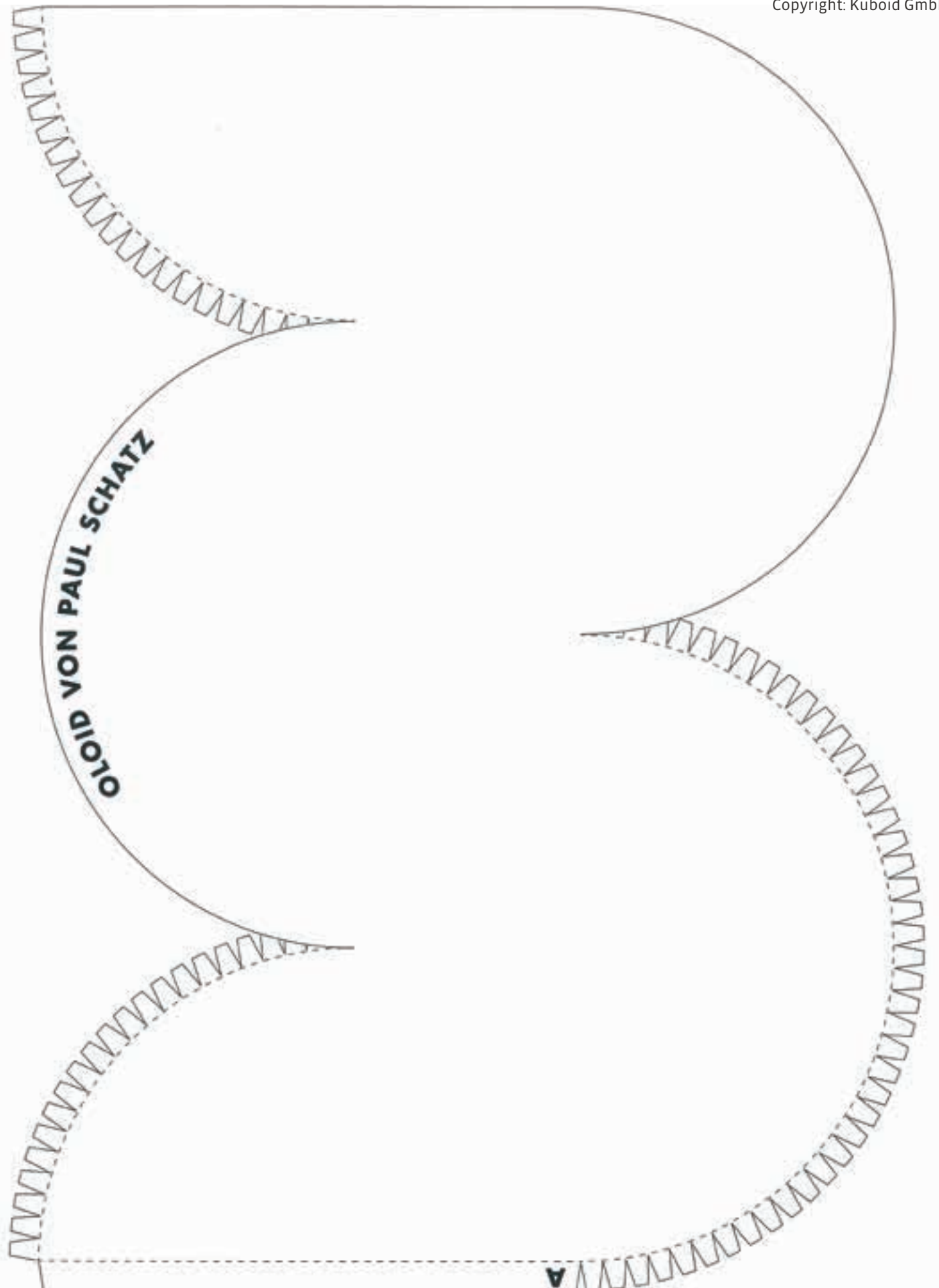
- Oloid-Abwicklung entlang der Umrisslinie sorgfältig ausschneiden.
- Laschen mit Falzbein oder Stricknadel einritzen.

2.

### Zusammenkleben der Oloid-Abwicklung

- Kleben der geraden Lasche A: Klebstoff auf eingeritzte Seite der Lasche auftragen, Bastelbogen so biegen, dass die gerade Lasche auf der Rückseite der gegenüberliegenden Kante (innen) angeklebt werden kann; hierbei den Bastelbogen am Punkt A halten (Daumen außen, Zeigefinger innen).
- Kleben der Kreisbögen: Klebstoff zuerst auf den ganzen Laschenbogen auftragen, anschließend in ca. zwei Finger breiten Abschnitten zusammendrücken.





Über innere und äußere Bewegung  
lernen wir und gewinnen Erkenntnisse,  
über die Welt und uns selbst

**- ein bewegtes Leben lang.**

