

ABSR – *Activity Based Stress Reduction* – heißt ein Programm, das Übungen der Eurythmietherapie mit Rudolf Steiners Anregungen zum Umgang mit Nervosität und dem ursprünglich aus dem Buddhismus stammenden Achtgliedrigen Pfad kombiniert. Es ist Teil der verschiedenen Online-Angebote der international ausgerichteten Schweizer Initiative *Eurythmy4you*.

Keep it playful – Lebenskräfte stärken

VON LAURA KRAUTKRÄMER | FOTOS: EURYTHMIE4YOU

„Die Eurythmie ist ein Werkzeug, mit dem wir unsere inneren Ressourcen entdecken können“, erklärt der Heileurythmist Theodor Hundhammer, der im schweizerischen Biel/Bienne sowie in Bern eine Praxis betreibt. „Ähnlich vergleichbaren Mind-Body-Methoden wie Yoga oder Tai-Chi hilft sie, in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen und eigene Energien zu aktivieren.“ Mit *Eurythmy4you* hat Hundhammer ein Konzept entwickelt, in dem er seine langjährigen Erfahrungen als Eurythmietherapeut sowohl in Online-Kursen als auch in Workshops vor Ort einbringt. Die Resonanz darauf zeigt: Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach einem neuen Körperbewusstsein, wollen ihre inneren Quellen erschließen und sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Seit dem Beginn der Corona-Pandemie verzeichnet Hundhammer ein wachsendes, auch internationales Interesse an seinem vielfältigen Online-Kursangebot, das durchgehend zweisprachig auf Deutsch und Englisch stattfindet sowie teilweise mit russischer Simultanübersetzung. Weitere Sprachen sind in Vorbereitung.







Theodor Hundhammer ist Heileurythmist, der im schweizerischen Biel/Bienne sowie in Bern praktiziert. Für die manchmal schwer zugängliche Eurythmie entwickelt er neue und unkonventionelle Wege.

Das achtwöchige ABSR-Programm geht über reine Eurythmieübungen allerdings weit hinaus. Hundhammer hat es gemeinsam mit dem ebenfalls in Bern praktizierenden Psychiater und Psychotherapeuten Harald Haas entwickelt und ab 2010 in gemeinsamen Kursen zunächst vor Ort angeboten. Es kombiniert Achtsamkeitsübungen, Körper-schulung und Verhaltensbeobachtung, um Menschen zu unterstützen, die an Stress, Ängsten, Depressionen oder Schmerzen leiden. Ähnlich wie bei dem bekannten, von Jon Kabat-Zin begründeten Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) stehen auch bei ABSR spirituelle Traditionen im Hintergrund. Während MBSR Praktiken aus dem Buddhismus, der Zen-Meditation und dem Yoga nutzt, verbindet ABSR Elemente aus dem Achtgliedrigen Pfad, der anthroposophischen Menschenkunde und der eurythmischen Körperarbeit. Die praktische Ausgestaltung beider Programme ist dennoch säkular und knüpft an die unmittelbare Lebenserfahrung der Teilnehmenden an.

Sich selbst spüren

Schon 1912 hatte Rudolf Steiner in seinem Vortrag über „Nervosität und Ichheit“ sieben Alltagsübungen vorgestellt, die stärkend auf die Lebenskräfte wirken sollen: zum Beispiel das bewusste Verlegen von Gegenständen, das Verändern der eigenen Schrift oder auch den Versuch, Ereignisse zeitlich rückwärtszudenken (siehe auch Infokasten).

Ergänzend dazu hat Hundhammer Vokalübungen aus der Heileurythmie entwickelt. Dass dieses Konzept bei vielen Menschen Wirkung zeigt, belegen zahlreiche positive Rückmeldungen. Sie werden durch eine Masterarbeit der Universität Bern bestätigt, die den ersten achtwöchigen Kurs evaluierte. Demnach erlebte ein Großteil der Teilnehmenden eine unmittelbare Verbesserung der Befindlichkeit, fühlte sich wacher und verspürte eine deutliche Stimmungsaufhellung.

„Interessanterweise nahmen die Leute diese positive Wirkung schon nach der ersten Stunde wahr“, sagt Hundhammer. „Man spricht offenbar eine Ebene in sich an, die sofort greift und dazu führt, dass man sich besser fühlt. Ich denke, das ist die Kraft des Ich: Ich bin bei mir und spüre mich selbst. Ich verstecke zum Beispiel Dinge, wie in der ersten Übung von Steiner beschrieben, aber ich selbst bin das – ich spüre nicht nur die Aufgabe, sondern auch mich selbst.“ Das ABSR-Training zielt nicht nur darauf ab, die Resilienz in Stresssituationen zu stärken, sondern auch die Selbstermächtigung beziehungsweise Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden: „Resilienz bedeutet, ich kann Stress und andere Belastungen aushalten. Selbstermächtigung umfasst darüber hinaus, dass ich aus der rein reaktiven in eine aktive Rolle kommen kann“, erläutert er. „Wenn auch nicht in dem Sinne, dass ich dann alles umfassend kontrollieren kann – das wäre eine Illusion –, aber doch so, dass ich mich selbst in schwierigen Situationen und Herausforderungen nicht verliere, sondern sie erfolgreich aus eigener Kraft bewältigen kann.“

Online in Verbindung

Aufgrund der guten Erfahrungen entstand die Idee, Videos vom ABSR-Kurs und anderen Eurythmieübungen zu drehen, um die Teilnehmenden zu Hause besser anleiten und den Wirkungsradius erweitern zu können. 2017 startete Hundhammer die Initiative *Eurythmy4you* mit verschiedenen, sukzessive auf YouTube eingestellten Videos. Mit der Heileurythmistin Adele Waldmann und der Biografieberaterin Ilse Hönig vergrößerte sich das Team. Gemeinsam entwickelten sie die Grundlagen für einen rein videobasierten ABSR-Kurs, der 2019 zum ersten Mal angeboten werden konnte. Im März 2020 starteten dann im Corona-Lockdown die ersten Live-Gruppenkurse in englischer und deutscher Sprache. „Die Pandemie hat die Nachfrage nach den Online-Kursen natürlich enorm gesteigert“, sagt Hundhammer. „Damals haben sich zum Beispiel viele Leute aus Spanien angemeldet, die zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal ihre Wohnung verlassen durften. Die waren unglaublich froh, sich wenigstens auf diese Weise mit anderen Menschen verbinden zu können.“

Selbst diejenigen, die vorher noch nie etwas von Eurythmie oder Anthroposophie gehört und einfach nur einen Kurs zur Selbststärkung gesucht hatten, konnten unmittelbar einsteigen: „Ich sage immer: Jeder Mensch ist ein Eurythmist. Dazu passen die Rückmeldungen, wieviel Freude



Nervosität und Ichheit – Übungen zur Stress-Reduktion

Es war nur ein einziger Vortrag, den Rudolf Steiner am 11. Januar 1912 hielt, aber bis heute unterstützt er mit seinen sieben Übungen Menschen, die unter Nervosität (so nannte man das damals) leiden, an der Schwelle zum Burnout stehen oder auch den Zugriff auf ihre Lebensumstände zu verlieren drohen. Das nämlich ist gemeint mit dem zweiten Wort im Titel: Ichheit. Auch unter Stress und großer Belastung soll das Ich, Kern und Quellkraft jedes Menschen, den Kopf oben behalten und doch zugleich mit Herz und Hand der Welt verbunden bleiben.

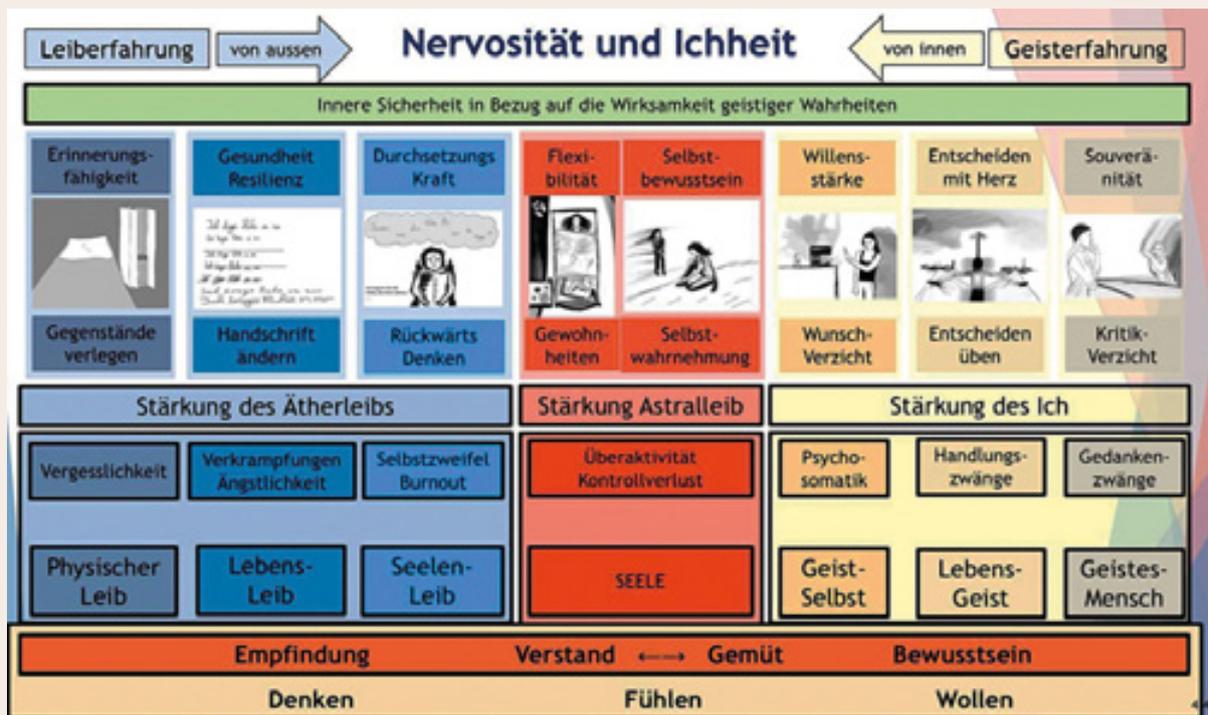
Die erste Übung hilft gegen Vergesslichkeit, Schusseligkeit und ähnliches: Man möge, so regt Steiner an, mit Absicht Gegenstände des alltäglichen Lebens – Schlüssel, Schmuck, Bürobedarf, Hygieneartikel – an eine ungewöhnliche Stelle legen, sie sozusagen vor sich selbst verstecken. Dabei ist es aber nun wichtig, das ganz bewusst zu tun, sich klarzumachen, was ich da jetzt tue, und sich ein Bild zu machen von dem Platz, an den ich den Gegenstand lege. Durch das Fassen eines klaren und bildhaften Gedankens bringe ich mein Ich in Verbindung mit meinem Tun – und finde die Dinge dann am nächsten Tag auch wieder. Selbstverständlich kann man das nicht nur mit Dingen üben, sondern auch mit Begebenheiten oder Details, die man gerne zu vergessen pfl egt.

Die zweite Übung richtet sich gegen Zappeligkeit, unwillkürliche Bewegungen, Tics und ähnliche äußerlich

sichtbare Formen von Nervosität. Hier möge man nun üben, eine andere Schrift anzunehmen – heute mag das etwas anachronistisch erscheinen; vielleicht ist heute schon das Schreiben mit der Hand selbst lehrreich. Jedenfalls empfiehlt es sich bei dieser Übung, sich ein oder zwei Buchstaben zu wählen, die man künftig anders schreibt: Man setzt von unten an statt von oben, man schreibt die Ecken künftig rund, oder man verbindet Buchstaben, die man bisher getrennt geschrieben hat. Auch hier geht es darum, durch die gesteigerte Aufmerksamkeit auf die veränderten Buchstaben „seinen innersten Wesenskern mit seinem Tun in innigen Zusammenhang zu bringen“. Schreiben Sie doch einfach diesen Absatz mal ab – und los geht's!

Die dritte Übung hört sich schwer an: Man soll Vorgänge, Abläufe oder Reihenfolgen innerlich rückwärts durchlaufen. Steiner schlägt Reihenfolgen von Zeitereignissen vor, ganze Dramen oder Erzählungen. Man kann aber auch mit einem Satz anfangen, einer kurzen Melodie oder einer kleinen Situation, die man erlebt hat. Auch diese Übung ist gut für das Gedächtnis, aber auch für das Erlangen innerer Ruhe – insbesondere wenn es gelingt, so eine Übung mal ein paar Tage hindurch zu machen.

Von der vierten Übung sagt Steiner, dass man sie nicht lange fortsetzen sollte, weil sie zu stark zur menschlichen Eitelkeit beitragen könnte. Aber ab und



an ist es gut, sich bei dem was man so tut, selbst zuzuschauen: Wie gehe ich? Welche Gesten mache ich? Wie lache ich eigentlich? Diese Art von Selbstbewusstsein lockert tiefsitzende Gewohnheiten und trägt dazu bei, „Dinge, die man tut, unter Umständen auch anders machen zu können.“ Sie richtet sich also gegen zwanghaftes Handeln.

Die fünfte Übung ist gar nicht so moralisch gemeint, wie sie klingt: Nämlich eigene Wünsche nicht zur Ausführung gelangen zu lassen und auf ihre Erfüllung zu verzichten. Das ist nicht allgemein gemeint, das heißt, man muss nicht auf alle künftigen Tassen Kaffee verzichten, sondern sich nur ab und an mal einen kleinen Wunsch, der im Alltag auftritt, versagen. Dadurch entsteht so etwas wie eine Sparkasse an Willenskraft, und somit ist diese Übung gut gegen Willensschwäche: „... dass die Menschen etwas wollen und doch wiederum es nicht wollen oder wenigstens nicht dazu kommen, wirklich auch auszuführen, was sie wollen. Manche kommen nicht einmal dazu, das ernstlich zu wollen, was sie wollen sollen.“ Das kennt man doch irgendwoher ...

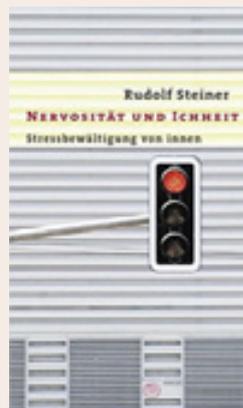
Bei der sechsten Übung geht es um das Treffen von Entscheidungen und sie ist eigentlich ziemlich naheliegend. Wir folgen gerne dem, wofür es gute Gründe gibt und lassen das, wofür wir Gegenargumente anführen können. „Aber es gibt gar keine Sache im Leben, für die es ein absolutes Für und Wider gäbe, keine einzige Sache. Für alles gibt es ein Für und ein Wider; und für alle Sachen ist es gut, wenn wir uns angewöhnen, sie so zu behandeln, dass wir nicht nur das eine, sondern auch das andere berücksichtigen.“ Da kann man sich eine Liste anlegen mit Pros und Contras, man kann das auch nur innerlich machen, und man

kann es abends machen und morgens dann erst die Entscheidung fällen. Wichtig ist aber, dass man für die Entscheidung Momente wählt, in denen man sich einigermaßen kräftig fühlt – damit man nicht vor lauter Pros und Contras gar nichts tut. Diese Übung fördert die Autonomie.

Bei der siebten Übung möge man das Urteilen reduzieren – denn insbesondere negative Urteile setzen uns in erster Linie in Gegensatz zu äußerer Welt. „Gut ist es zur Stärkung des Ichs, darüber nachzudenken, dass wir einen großen Teil, neun Zehntel der Urteile, die wir fällen, in allen Fällen unterlassen können.“ Dieser ungewöhnliche Gedanke lohnt die Besinnung!

Steiner bezeichnet die Übungen als Kleinigkeiten, aber „das Kleine ist in seinen Wirkungen groß“. Bei der Komplexität unseres Wesens und unserer Umgebung überschauen wir oft gar nicht, an welchem Ende es gut ist, anzufangen. Die sieben kleinen Übungen setzen Anfänge, die auf unseren ganzen Organismus und unsere Lebensführung heilsam wirken.

Red./ad



Rudolf Steiner: **Nervosität und Ichheit. Stressbewältigung von innen.** Herausgegeben und eingeleitet von Frank Meyer, Rudolf Steiner Verlag, € 8,90.



„Eurythmie4you“ ist ein niedrighschwelliges Angebot im Online-Format. Hundhammers Motto: „Du hast alles in dir“.

die Kurse gemacht haben und dass viele währenddessen unerwartete Erlebnisse hatten. Sie fühlten sich voneinander getragen und gestärkt, weil sie wussten, dass auch andere üben.“ Dass sich das Programm – und überhaupt die Eurythmie – so gut online vermitteln lässt, hat ihn selbst überrascht. Insbesondere die Live-Webinare bringen eine persönliche Komponente mit sich, so Hundhammers Erfahrung: „Der Gruppenchat ermöglicht es, sich über das Erlebte auszutauschen und Fragen können sofort beantwortet werden. Daraus entwickelt sich dann eine verblüffende Nähe.“ Selbst die unweigerlich auftretenden Technikpannen können helfen, die Stimmung zu entspannen: „Es entsteht eine neue Art von Toleranz. Bei der einen funktioniert das Mikro nicht richtig, der andere kann die Kamera nicht einschalten – aber das ist alles nicht so schlimm.“

Für 2022 ist geplant, zusätzlich eine Basic-Variante des ABSR-Kurses zu entwickeln, bei der der philosophische Überbau ganz in den Hintergrund tritt – ohne jedoch verschwiegen zu werden. Damit greift *Eurythmy4you* eine Anregung von Teilnehmenden auf, denen die bisherigen Videos aus unterschiedlichen Gründen zu komplex sind. In eine ähnliche Richtung geht bereits das im Herbst 2021 neu entwickelte „Eurythmie-Glücksrad“, eine Web-Anwendung, die nach dem Zufallsprinzip aus über 100 Übungen kurze, jeweils nur etwa zwei Minuten dauernde Anleitungen auswählt. Ideal etwa, um bei der Arbeit eine kleine Pause einzulegen – ganz ohne weitergehenden Anspruch, wie Hundhammer betont: „Du musst deinen Horizont nicht erweitern. Du hast alles in dir, mach einfach die Bewegungen – es ist alles da. Mein Motto für die kommenden Jahre lautet deshalb: Keep it playful – bleib verspielt!“ ///

Aktivitätsbasierte Stressbewältigung ABSR

Das ABSR-Stressbewältigungsprogramm ist ein acht- bzw. neunwöchiges Programm, das auf sieben lebenspraktischen Übungen Rudolf Steiners aufbaut. In ihnen gibt er Anregungen, wie sieben Arten von Nervosität überwunden werden können. Diese Aufgaben kombiniert der Kurs mit Eurythmieübungen, die der Ebene des buddhistischen Achtgliedrigen Pfades entsprechen, aus dem Rudolf Steiner seine Alltagsübungen entwickelt hat.

Nächster geführter Online-Gruppenkurs:
16./22. Januar bis 20. März 2022, sonntags um 17 Uhr
<https://www.eurythmy4you-de.com/stressbewaeltigung>