

## Eurythmie unterrichten in der Schwangerschaft

Ansprechpartnerin: Heike Houben

Leberstr. 6; D-10829 Berlin; Tel./Fax: 030-797 057 53; heike.houben@web.de

Wenn eine unterrichtende Eurythmistin schwanger wird, stellt sich häufig die Frage, ob und wie in diesem Falle die Aufgabe des Unterrichtes weitergeführt werden kann.

Dieses Informationsblatt soll helfen, eine Gesprächsgrundlage für die Eurythmistin und die betroffene Institution zu schaffen, damit eine geeignete Lösung für die jeweilige Situation gefunden werden kann.

Für freischaffende Eurythmistinnen gilt vom medizinisch-eurythmischen Standpunkt aus gesehen das Gleiche. Die Frage nach dem Umgang mit der (finanziellen) Situation muss man hier allerdings ganz individuell stellen. Der Berufsverband bietet dazu im Rahmen von Gesprächen eine Beratung an.

Das Informationsblatt ist in Zusammenarbeit mit der Heileurythmistin und Hebamme Mechthild Groh-Schulz und dem Gynäkologen Dr. Bart Maris entstanden. Zusätzlich liegt das Forschungsprojekt „Heileurythmie in der Geburtshilfe“ zugrunde, was in den Jahren 2001-2004 von Mechthild Groh-Schulz durchgeführt wurde.

Es wird davon ausgegangen, dass die Anthroposophische Terminologie in den meisten Institutionen bekannt ist.

Um grundsätzlich zu verstehen, was es für Mutter und Kind bedeutet, wenn eine werdende Mutter eurythmische Bewegungen ausführt, muss man auf der einen Seite das Wesen der eurythmischen Bewegung verstehen und auf der anderen Seite die Vorgänge in der Schwangerschaft kennen.

**1. Das Wesen der eurythmischen Bewegung** wird hier am besten durch ein Zitat von Rudolf Steiner beschrieben: „Durch die Eurythmie werden eigentlich bis zu einem hohen Grade die Bewegungen des Ätherleibes anstelle des physischen Leibes treten ... der physische Leib tritt in den Hintergrund, wird nur mitgezogen, der Ätherleib bewegt sich so, dass er in der physischen Welt ist.“ (Entstehung und Entwicklung der Eurythmie, S. 141) Der Eurythmist bringt also Ätherisches in die Sichtbarkeit, der Körper folgt den ätherischen Bewegungen, dadurch wird der Ätherleib intimer mit dem physischen Leib verbunden.

### **2. Was geschieht in der Schwangerschaft?**

In der Schwangerschaft löst sich die enge Verbindung der Wesensglieder besonders im unteren Menschen. Der Ätherleib wird heraus gedrängt um dem neuen Ätherleib des Kindes Platz zu machen (Symptom: Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe, Eisengehalt des Blutes nimmt ab). Die Gebärmutter wird ein Ort, an dem ein Kind mit seinen eigenen Bildekräften und Bildebewegungen wachsen kann. Der dadurch aus seinem Gefüge geratene Astralleib muss erst ein neues Verhältnis zwischen Ätherleib und physischem Leib herstellen (Das wird oft erst in der 12. Schwangerschaftswoche erreicht: Ende der Schwangerschaftsübelkeit), ist dadurch sehr beansprucht und braucht seine Kräfte um mit Hilfe der Ich-Organisation das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.

### **3. Heileurythmische Beobachtungen in der Schwangerschaft**

Schwangere Frauen zeigen in der eurythmischen Bewegung trotz des steigenden Körpergewichtes eine erstaunliche Leichte und Anmut. Der Ätherleib ist geweitet und viel

leichter frei beweglich. Auch durch die Verbindung mit den Kräften des Kindes entsteht eine besondere Fülle.

Die Veränderung ist besonders im unteren Bereich des Menschen deutlich. Gerade die Knie sind gelöster. Es ist geradezu unmöglich, zu stampfen, zu strecken, Bewegungen vom Mittelpunkt aus zu führen. Die Lautbewegungen werden von außen, wie vom Umkreis aus geführt. Oft ist ein Durchstrecken und Führen von Innen erst nach Ende der Stillzeit wieder möglich.

Erfolgt die der Schwangerschaft entsprechende Lösung zu wenig, bleiben die Bewegungen vom Mittelpunkt aus geführt, eng am Körper, oft mit einem zu starken Muskeltonus. In der Folge kann es zu Störungen der Schwangerschaft, wie z.B. vorzeitige Wehen, Retardierung des Kindes u.a. kommen.

**4. Bei dem Unterrichten von Kindern** ist nun eine zentrierte Führung der Bewegung erforderlich. Die Schulkinder sollen durch die Eurythmie eine Hilfe bekommen, ihren physischen Leib geschickt zu machen um sich besser damit zu verbinden. Das braucht eher ein Verdichten und Strukturieren in der Bewegung.

Vieles im Eurythmieunterricht erfolgt über die Nachahmung der Bewegung. Davon abgesehen, dass eine zentrierte Bewegung für eine schwangere Eurythmistin zu den oben genannten Folgen führen kann, sollten die Schulkinder diese in einer Schwangerschaft sehr anderen Bewegungen nicht nachahmen.

Da der Ätherleib ein Gewohnheitsleib ist und das oft geübte auch beim Sehen wieder herstellt, könnte es für die unterrichtende Eurythmistin u.U. sogar ratsam sein, vom Zuschauen abzusehen.

**Zusammenfassend** kann gesagt werden, dass viele Schwangerschaftskomplikationen wie vorzeitige Wehen, Wachstumsverzögerungen und Bluthochdruck unter Anderem durch eine ungenügende Lockerung der Wesensglieder begünstigt werden. Die Ansprüche und Umstände des modernen Alltags fordern allein schon ein inneres Beisammensein, ein ständiges präsent sein und erlauben die für die Schwangere erforderliche Lockerung zu wenig. Wer mehrere Stunden am Tag als Lehrerin den Unterricht einer großen Schülergruppe gestalten und durchführen muss, braucht dafür einiges an Kraft, Zentrierung und Geistesgegenwart. Dies gilt im Prinzip für Lehrerinnen aller Fachbereiche. Die Gestaltungskraft, die eine Eurythmielehrerin beim Unterrichten zusätzlich aufbringen und vormachen muss, kann über die schon genannte Problematik der Lockerung und Festigung hinaus zu einer Störung oder Beeinträchtigung der Schwangerschaftsentwicklung führen. Eine schwangere Frau muss ihre Gestaltungskräfte zuallererst dem werdenden Kind zur Verfügung stellen.

Daher wäre es für die allermeisten schwangeren Eurythmistinnen an Waldorfschulen besser, wenn sie während der Schwangerschaft andere Aufgaben übernehmen könnten. Wie diese Aufgaben aussehen, wird von der Konstitution der schwangeren Eurythmistin abhängen, sowie von dem Schwangerschaftsverlauf und der Beurteilung des betreuenden Frauenarztes.

BV-05-2008 / Heike Houben

**Ansprechpartnerin:**

Heike Houben  
Leberstr. 6; D-10829 Berlin  
Tel./Fax: 030-797 057 53  
heike.houben@web.de