

## Heileurythmie

### **Simone Zähringer**

In der Nachbarschaft zur Friedrich Husemann-Klinik bei Freiburg i.Br. aufgewachsen, gehörte für Simone Zähringer Anthroposophie zum Alltag. Richtig kennengelernt hat sie diese Geisteskultur jedoch erst auf dem Emerson-College in Sussex/England, wo sie auch mit der Eurythmie bekannt wurde. Ihre Ausbildung zur Heileurythmistin musste sie wegen der Geburt ihrer Kinder unterbrechen. 2014 schloss sie ihr Studium an der Alanus-Hochschule mit Master of Arts ab. Nach langen Aufenthalten in England und Singapur, lebt Simone Zähringer seit mehreren Jahren in der Schweiz – in nächster Nachbarschaft zum Birkenrain.

„Alte Menschen sind schon näher am Tod als wir, sie erleben eine andere Geistigkeit. Als Therapeutin alten Menschen so nah sein zu können, erlebe ich als etwas Besonderes, es ist ein Geschenk, für das ich sehr dankbar bin.“ Alte Menschen brauchen eine andere Heileurythmie. Anders als bei Kindern, wo die Arbeit beispielsweise im ersten Jahrsiebt mit Konsonanten im Vordergrund steht, weil der Ätherleib noch zu gestalten ist, ist es die seelisch-geistige Qualität der Vokale, die bei Betagten besonders wichtig ist. Auch wenn keine grossen Bewegungen mehr ausgeführt werden können, sind tiefgreifende Erfahrungen möglich, die die seelischen Lebenskräfte stärken.

Simone Zähringer konnte eine bettlägrige Patientin, die sich in einer dementiellen Entwicklung befand, über längere Zeit begleiten, weil deren Tochter die Finanzierung grosszügig ermöglichte. So entstand ein regelmässiger und nachhaltiger therapeutischer Prozess, der ein Aufatmen ermöglichte, zu Wohlgefühl und Leichtigkeit führte und nicht zuletzt zu einer inneren Heiterkeit, die Simone Zähringer als Ausdruck einer inneren Befreiung erlebte.

„Regelmässigkeit und Langfristigkeit sind die notwendigen Voraussetzungen für einen gelingenden therapeutischen Prozess“, erklärt Simone Zähringer. Bei einem an Parkinson schwer erkrankten Mann brauchte es mehrere Sitzungen, bis er die gemeinsame Arbeit zulassen und annehmen konnte, weil sich Unsicherheit und Ängstlichkeit mit der krankheitsbedingten, körperlichen Sperrung verbanden. Die schwere Krankheit selber lässt nicht therapieren. Allein aber die Tatsache, dass mit der Zeit ein freudiges Mitmachen entstehen und vielfache Blockaden überwunden werden konnten, war ein wichtiges Erfolgserlebnis. Sie begleitet den Mann auch weiterhin in seiner sich fortentwickelnden Krankheit, die immer mehr in die Starre führt. Das Ziel der Therapie ist, dass sich das Seelische immer wieder von der Erstarrung befreien kann.

Es gibt aber auch Beispiele unmittelbar organischer Heilungsprozesse bei alten Menschen. Bei einer über 90-jährigen Frau, die unter belastenden Verdauungsproblemen litt, konnte mit der heileurythmischen „Verdauungsreihe“ ein schöner Erfolg erzielt werden. Dabei kam unterstützend hinzu, dass die hochbetagte Frau die Übungen auch unter der Woche selbstständig ausführte, war sie doch schon in früheren Jahren mit der Eurythmie bekannt geworden.

„Hat man früher Eurythmie gemacht, kann das helfen, muss aber nicht“, erklärt Simone Zähringer. Heileurythmie hilft auch bei Menschen, die ein Leben lang noch nie davon gehört haben. „Beständigkeit und Vertrauen sind die wichtigsten Faktoren eines

gelingenden therapeutischen Prozesses, denn der Patient muss loslassen können, damit neue Entwicklungen möglich werden.

Mit einer 100-jährigen Patientin, die seit Jahren in einer vollständigen Demenz wie eingesperrt lebte, gelang es, eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung aufzubauen. Die Patientin konnte Angstzustände abbauen und wurde dadurch ruhiger. „Die Seele weiss, sie ist da und will alles aufnehmen, aber sie ist von der Demenz wie zugeschüttet.“

Bei alten Menschen tritt die Gestaltung im Physischen in den Hintergrund, sagt Simone Zähringer, auch die körperliche Anstrengung ist nicht mehr erforderlich. „Es geht um die geistig-seelische Dimension, es geht darum, dass neue Entwicklungen möglich werden, neue Tore durchschritten werden können und sich neue Sphären eröffnen.“ Heilung bedeutet bei alten Menschen meist, dass Erstarrtes sich lösen, Verschüttetes wieder auftauchen, Eingesperrtes sich befreien kann. Simone Zähringer nennt solches Gelingen „seelisches Aufatmen“. Sie wünscht sich, dass mehr Menschen, gerade auch hochaltrige Menschen, von der Heilkraft der Heileurythmie profitieren könnten.

Text M. Studer abgedruckt im Birkenrainheft

17. März 2018/MSt.