Tanja Baumgartner

Eurythmie-Basis-Ausbildung (EBA)

Die Entstehungsgeschichte und die Grundidee der zweijährigen Basis-Ausbildung

Von langjährigen Teilnehmerinnen an Eurythmie-Kursen für Laien, sowie von meinem Mann wurde ich gebeten, ein Intensiv-Wochenende in Eurythmie anzubieten. Einmal wöchentlich stattfindende Eurythmiekurse, welche schon seit über 10 Jahren besucht wurden, reichten offensichtlich nicht mehr aus, die tieferen Fragen abzudecken. Über die Jahre sind komplexere Fragen entstanden, die die Eurythmie betrafen und immer mehr zum Bedürfnis heranwuchsen, intensiver in die Eurythmie einsteigen zu wollen.

So richtete ich im Herbst 2006 drei Intensivwochenenden ein, Freitagabend bis Sonntagmittag, die zunächst von vier Menschen besuchten wurden. In diesen Wochenenden wurde die Idee geweckt, und zeigte sich als Bedürfnis der Teilnehmer, daraus eine zweijährige Basis-Ausbildung unter meiner Anleitung zu initiieren.

Des Weiteren sind durch meine aktuelle sowie die bereits publizierte eurythmische Forschungsarbeit im Sonderdruck der Eurythmiefachzeitschrift „Auftakt" im April 2007, in Zusammenarbeit mit dem Physiker Dr. Stephan Baumgartner über die Uni Bern, viele Gespräche und Kontakte mit interessierten Menschen entstanden.

Im Januar 2007 bildete sich eine Gruppe von zehn Teilnehmern, mit denen die „Eurythmie Basis Ausbildung" begann. Der Ausbildungsort ist im Kunsthof in Bartenheim – la Chaussée im Elsass (Frankreich), 10 km von Basel entfernt.

Im Juli 2007 begann eine zweite Gruppe von fünfzehn Menschen mit der Ausbildung auf dem Gut Wulfsdorf/Ahrensburg bei Hamburg mit der EBA 2. Im Januar 2009 traf sich in Bartenheim eine Gruppe von elf Menschen zur EBA 3.

Die Idee und die Motivation dieses Ausbildungsangebotes liegen darin, interessierten Menschen die Eurythmie in ihrer Vielseitigkeit näher zu bringen. Das Hauptanliegen ist, eurythmische Basiserfahrungen in den verschiedenen Arbeitsthemen anzuregen. Schon nach einem halben Jahr zeigte sich, dass die eurythmischen Erfahrungen, sogar eine neue Bereicherung für die Berufe selbst, in denen die beteiligten Menschen stehen, bilden. Ich bemühe mich, die Menschen da abzuholen, wo sie mit Ihren Bedürfnissen drinnen stehen. Es ist mir ein Anliegen, die Themen der Eurythmie in einen engen Zusammenhang mit unseren Zeitfragen und gesellschaftlichen Herausforderungen zu bringen. Jede Übung soll bis in den Alltag herein angewendet werden können. Durch diesen Alltagsbezug wurde immer deutlicher, dass die Eurythmie als Kunst des Menschseins allen Berufen eine neue Dimension geben könnte. Was für mich bedeutet, diese umfassenden Themen bodenständig und praktisch anzugehen!

Die zweijährige Eurythmie-Basis-Ausbildung wird an zwanzig Wochenenden in Modulform durchgeführt. Jeweils von Freitagabend 18.00 Uhr bis Sonntagmittag in zwölf Unterrichtsstunden. Der erste Ausbildungskurs hat Ende Januar 2009 in Bartenheim abgeschlossen.

Es ist bereits von den Teilnehmern entschieden, dass dieser erste Kurs weitergeführt wird in einem ersten Aufbaujahr. Wir arbeiten drei Stunden alle zwei Wochen und an 6 Wochenend-Modulen verteilt im Jahr.

Es ist mir eine Freude zu sehen, wie jeder einzelne Teilnehmer durch die Eurythmie an Sicherheit im eigenen Instrument, an Lebendigkeit, an Ausdrucksstärke und Gesundheit wächst.

Berichte von EBA Teilnehmern:

Barbara Ramp, seit 1994 freischaffende Kunstmalerin, -Kunstpädagogin und Lebensbegleiterin.

Ich besuche die EBA und bin im 19. Modul, entschlossen auch das Aufbaujahr mitzumachen. Für mich als Malerin ist Eurythmie unerlässlich. Rudolf Steiner baut derart viel auf dem Farblichen auf, dass sie für die zeitgenössische Malerei nicht nur eine Bereicherung, sondern eine Notwendigkeit ist. Eurythmie ist gelebte Anthroposophie. Geisteswissenschaftliche Zusammenhänge (R.Steiner) offenbaren sich, wenn ich mich eurythmisch betätige.

Tanja Baumgartner entwickelte eine eigenständige Methode. Mittels dieser ist es mir möglich, die Fähigkeit zu erarbeiten, die Verbindung mit den Lautwesen herstellen zu können. Im Begegnen und Begleiten von Menschen in meinem Berufsalltag kommen diese Fähigkeiten zum Tragen. Festgefahrene Vorstellungen werden so befreit, und Menschheitsentwicklung wird möglich.

Barbara Ramp 16. November 2008

Wir reiben uns die Hände, tüchtig, die Handflächen, Handrücken, wieder die Handflächen; nach und nach mit weniger Druck, bis sich beide Hände nur noch zart berühren. Dann sich die eine, dann die andere etwas löst, immer etwas weiter ausschweifend. Wir tasten fühlend in den Umkreis. „Vergesst nicht, die eine Hand horcht auf die andere", erinnert uns Tanja. Beide Hände werden zur Einheit in unserer Wahrnehmung und wir spüren in der Bewegung, dass sie eine ganzheitlich den Menschen umgebene Kraft umgreift. Zum Beispiel, indem wir die Hände geführt, die eine die andere wahrnehmend, in die „G"-Gebärde bringen, erfassen wir diese in ihrer ganzen Wesenheit. Dieses Erlebnis war für mich ein Erwachen an einer Erfahrung, wie man eine Bewegungsgeste ätherisch wahrnehmen lernt.

Elfie, 2. Juli 2008

Eurythmie begleitet mich schon eine sehr lange Zeit meines Lebens. Nach 21 Jahren wöchentlicher Laieneurythmie entschloss ich mich endlich, bei der Eurythmie Basis Ausbildung (EBA) mit zu machen. Schon lange war es mein Wunsch, fundierte Kenntnisse und eine bessere Basis für die Eurythmie zu gewinnen, aber durch meine Berufstätigkeit war dazu leider nie ausreichend Zeit vorhanden. Jetzt die EBA: modularer Aufbau, Wochenendkurse und das alles mit einer wundervollen Lehrerin. Dass es sich bei Tanja Baumgartner um eine besondere Eurythmistin handelt, wage ich nach vielen Jahren Laieneurythmie und zahlreichen Lehrerinnen mit Fug und Recht sagen zu können.

Die Lebendigkeit und der künstlerische Anspruch des Unterrichtes erfüllen mich jedes Mal mit grosser Freude. Grundlage des Kurses sind immer wieder die Eurythmiefiguren, an denen wir jeden Laut erarbeiten. Gut, dass uns diese überliefert wurden. Apollinisches und Dionysisches, die Farben, plastisches Gestalten, Äther Durch-

wärmung, die Seelengesten, jeder Laut ein Wesen für sich, und vieles mehr.

Es gibt soviel zu lernen für mich und es bereitet mir grosse Freude. Für einen besonderen wichtigen Ansatz der Ausbildung halte ich auch, dass wir parallel zum praktischen Üben den Lauteurythmiekurs durcharbeiten. So gewinnt man auch auf einer anderen Tätigkeitsebene einen Zugang zur Eurythmie. Eine Bereicherung sind auch die ausgesprochen fähigen Gastdozenten resp. Musiker, welche immer wieder hinzukommen. Seien es Rachel Maeder, Jutta Knobel-Weitz, Johannes Greiner und Dr. Renatus Ziegler, hat doch jeder für sich, mit seinen jeweiligen Fähigkeiten, einen einzigartigen Beitrag zur EBA geleistet. Nicht zu vergessen ist auch unser gemeinsamer sozialer Prozess in unserer Gruppe selbst. Die Eurythmie als lebendige Sprache, welche konkret unser Sein verändern kann, diese Erfahrung zu machen, ist für mich ein sehr grosses Geschenk.

Heike, 3. Juli 2008

Als ich Anfang April 2007 von einer meinen drei erwachsenen Töchtern das Prospekt: *„Institut ArteNova, Institut für Eurythmie in Forschung und Kunst"*, in die Hand gedrückt erhielt und Tanja Baumgartner darauf sah, wie sie eine Pflanze eurythmisierte, war ich wie elektrisiert davon. Fragen um Fragen lösten sich bei mir aus. Ich wusste, ich hielt nicht nur etwas Abstraktes in der Hand, hier würde sich mein geheimer Wunsch nach einer Eurythmie-Ausbildung in konkrete Praxis umsetzen lassen und das noch in meinem Alter (ich begann im Alter von 63 Jahren). Die Worte meiner Tochter begleiteten mich immer noch erschütternd: „Endlich Mama!" Ja, endlich, denke ich heute zurück. Wie schnell hätte ich auch an diesem für mich so wichtigen Einschnitt vorbei marschieren können.

Im April 2007 trafen sich Tanja Baumgartner und ich für ein Gespräch, um herauszufinden, ob ich geeignet sei, an ihrer Eurythmie Basis Ausbildung, kurz EBA genannt, teilnehmen zu können. Ich war überglücklich, jemanden so konkreten und verbindlichen anzutreffen. Ich hatte anderes erlebt und kennen gelernt in meinen Bemühungen, einer künstlerischen Ausbildung näher zu kommen. Manchmal habe ich einfach nicht mehr daran geglaubt.

Vor mir sass eine handfeste Praktikerin, eine „moderne" Frau, welche Gedanken genauso zu bewegen verstand, wie sie als Eurythmistin ihre Körper- und ätherischen Bewegungen durchdringt, die keine Mühe scheut und auf die unmöglichsten menschlichen Fragen eingeht, um Lösungen zu erarbeiten. Und so leitet Tanja jedes Wochenende voller Power, voller Freude und mit einem unermüdlichen „Dranbleiben". Unermüdlich bleibt sie an der Basis, geduldig greift sie unsere Unzulänglichkeiten auf oder lässt jeden von uns erleben, tief hinunterreichend - eben bis zur Basis - um aus eigener Kraft das Geschöpfte zu erleben, einfach da, wo jeder Einzelne steht. Jeder kommt dran, Tanja hat jeden von uns im Auge. Dass dies nicht ohne Folgen bleiben kann, ist klar. Keine von uns zehn Teilnehmerinnen bleibt verschont, was wir ja auch nicht wollen. Damit will ich sagen: Wenn Rudolf Steiner davon spricht, dass „die Eurythmie den ganzen Menschen verändert", dann will ich diesen Hinweis besonders unterstreichen. Wir verändern uns durch schichtweise Verwandlungen, durch die Auseinandersetzung unseres Körpers und unserer Seele mit der Eurythmie und erleben uns im gemeinsamen Schaffen. Dieses Gemeinsame lässt erst zu, dass wir uns verfeinern, an die Ätherkräfte uns erlebend herantasten, es ist wie „ein Baden" in entstehenden Ätherkräften durch das Mitschaffen des bestehenden Umkreises. Ich betone das Gemeinsame, das aus dem Umkreis Entstehende, so sehr mit Nachdruck, weil aus meiner persönlichen schmerzvollen Erfahrung ich Anstösse für meine Entwicklung gerade aus diesem Umkreis erhalten habe. Sie fielen mir zu wie Geschenke und ich bemühte mich, ihnen mit vertiefter und würdevoller Liebe zu begegnen. Diese Geschenke aus dem Umkreis führten mich dahin, meine dichterischen Fähigkeiten ernst zu nehmen. Wer sich nicht mit der Eurythmie verbinden lernt, könnte doch so manches Gedicht vergessen. Erst durch die Eurythmie erwachte für mich der Umkreis zu einem Sozial-Künstlerischen-Impuls als lebendig erlebbare Basis eines gemeinsamen Schaffens.

Wie sieht so ein Wochenende der EBA aus? Kommen sie doch näher und lassen sie sich berichten. Wir, wer sind wir? Eine Barbara, eine Christina, ein Marius, ein Haiggi, eine Heike, eine Karina, eine Martina, eine Uschi, und zuletzt eine Elfie, auf die wir lange gewartet haben, bis sie endlich zu uns kam, und ich. Menschen, die voll beruflich im Leben stehen, und jeder mit einem wertvollen ichhaften schöpferischen Impuls versehen, Iche, die sanft sein können, die fordern, die sich auseinandersetzen, Iche, von denen gesagt werden kann, dass sie Krisen als Entwicklungsdurchgänge verstehen, sich selbst erziehen wollen, wo ein Zuviel oder ein Zuwenig vorherrscht. Ich wäre nichts ohne diesen wertvollen sozialen und künstlerischen Beitrag meiner Mitstudentinnen. Wie gut, dass es sie gibt.

Freitagabend beginnt mit Begrüssung und Mitteilungen, was an diesem Wochenende alles an Eurythmie uns erwartet. Darauf folgt eine sehr intensive Lockerungsübung für den ganzen Körper, das „warming-up", die „Sieben-Gelenke-Übung". Ich glaube, sagen zu dürfen, wir haben einige, wenn nicht sämtliche Stadien von Aufwärmerlebnissen hinter uns. Und was ganz wichtig war und ist, nie

geht es tierisch ernst zu bei Tanja. Wie oft konnten wir herzhaft lachen, bis sich Tränen befreiten und mit zur Entspannung beitrugen. Wir stehen alle im Berufsleben und kommen an den besagten Wochenenden zusammen, und nehmen uns wahr, um durch die Eurythmie gemeinsam im Miteinander zu lernen. Der Freitag ist so angelegt, dass wir zusammenkommen, uns wahrnehmen und vor allem loslassen. Loslassen und immer wieder loslassen, was uns hält in den Vorstellungen, in unseren alten verbrauchten Mustern. Wie gerne wollen wir es wollen, aber eben, dazu braucht es ein einfallsreiches Programm, eine tiefe echte und wahre Liebe zur Eurythmie und zum Menschen.

Aus den vielen Themen, die wir an den Wochenenden aufgegriffen haben, möchte ich im Folgenden noch etwas aus der Toneurythmie näher betrachten. Dabei wird der Samstag-Morgen zum Beispiel mit einer gemeinsamen Ballübung begonnen oder mit rhythmischem Stampfen und Klatschen. Dies wird fortgesetzt mit einer Rückenübung, der von uns so genannten „Schichtenübung". Dabei hat jeder einen Partner vor sich und wir arbeiten an den Rückenschichten unseres Partners mit „L", um diese Schichten zu beleben. Schumanns Musik „Träumerei" begleitet uns bei unserer sensiblen Arbeit. Diese Arbeit dient uns als Grundlage für das Ergreifen von Intervallen, Raumformen und Konkordanzlauten, Dur und Moll. Im Allgemeinen begleitet uns der Wechsel von Knospe zur Blüte und umgekehrt fortlaufend.

Danach hören wir die Intervalle, um sie mit den dazu gehörigen Armpartien in Verbindung zu bringen. Es ist eine Vorübung für den Nachmittag. Wir machen unsere verschiedenen Armzonen auf spielerische Art beweglich. Die Prim, beginnend mit unserem Schlüsselbein, lernen wir kennen als einen „fliegenden Adler", in sich bewegt ruhend. So gehen wir erlebnisnah bis zur Oktave, in der Prim noch ganz bei uns selbst, bis wir uns mit einer neuen Welt im Umkreis umgeben und gleichzeitig uns in einer neuen Prim wiederfinden, das Erleben von Berührung und Berührtsein in Einem.

Wir lernen, dass allen Intervallen ein Grundton, die Tonika, unser Herzton zu Grunde liegt, dass wir immer aus, oder von der Tonika ausgehend in das Musikalische eintreten. Dann kann die Toneurythmie durch den Menschen erklingen.
Dann gehen wir zu Dur und Moll über. Dur - als Knospe wieder entdeckend, innen-aussen. Moll – als Blüte wieder entdeckend, aussen-innen.
Es folgen Wahrnehmungsübungen, um hörend Dur und Moll im Erleben unterscheiden zu können. Dabei werden wir so geführt, dass wir den Übergang von Dur nach Moll und zurück immer über das „I"-Erlebnis betreten.
Bei diesen Übungen begleitet uns die Pianistin Alexandra. Für jedes der acht Intervalle wurde durch Tanja eine passende Musik ausgesucht. Wir studieren Dur und Moll anhand gemeinsamer „Spaziergänge" in Begleitung von Mozart, Beethoven, Kabalewski und Schubert. ■

Heidemarie Kistler-Trudrung

Kontakt:
Tanja Baumgartner,
2, rue de Bâle,
F-68870 Bartenheim-la Chaussèe