

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Einführung – Mein Körper, das bin ich .....</b>                                                                                 | <b>7</b>   |
| <b>1     Geschichte und Wirken der Eutonie-Gerda-Alexander® .....</b>                                                              | <b>10</b>  |
| 1.1   Gerda Alexanders Vermächtnis .....                                                                                           | 10         |
| 1.2   Eutonie Gerda Alexander in der Prävention:<br>Grundlage für ein Forschungsprojekt .....                                      | 26         |
| <b>2     Somatisches Lernen: Eutonie-Gerda-Alexander –<br/>         körperliche Selbsterfahrung .....</b>                          | <b>44</b>  |
| 2.1   Grundlagen der somatopsychischen Methode<br>Eutonie-Gerda-Alexander® .....                                                   | 44         |
| 2.2   Eutonie und Spiritualität .....                                                                                              | 87         |
| 2.3   Tonusadaption .....                                                                                                          | 117        |
| 2.4   Selbstverständnis, Alleinstellungsmerkmal und<br>Aktualität der somatopsychischen Methode Eutonie-<br>Gerda-Alexander® ..... | 129        |
| 2.5   Werbetext .....                                                                                                              | 133        |
| <b>3     Vermittlung der Eutonie-Methode .....</b>                                                                                 | <b>139</b> |
| 3.1   Pädagogische Vermittlung im Dialog .....                                                                                     | 139        |
| 3.2   Unsere Sprache .....                                                                                                         | 141        |
| 3.3   Eutonie für Musiker .....                                                                                                    | 153        |
| 3.4   Bewusstsein ist Prozess – Evolution ist Prozess – und<br>wo sind wir? .....                                                  | 178        |
| <b>4     Mein Weg zum Essay .....</b>                                                                                              | <b>186</b> |
| 4.1   Rückblick und Ausblick .....                                                                                                 | 186        |
| 4.2   Empirie und Wissenschaft .....                                                                                               | 192        |
| 4.3   Ist Erlebnisfähigkeit wissenschaftlich beweisbar? .....                                                                      | 197        |
| 4.4   Auszeit? .....                                                                                                               | 213        |

|          |                                                                       |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5</b> | <b>Gerda Alexander .....</b>                                          | <b>224</b> |
| 5.1      | Lernen – ein Wagnis: Lernen von und mit Gerda<br>Alexander .....      | 224        |
| 5.2      | Gerda Alexander – Ein behutsamer Blick in ihr<br>privates Leben ..... | 238        |
|          | <b>Vita Karin Schaefer .....</b>                                      | <b>298</b> |
|          | <b>Danksagung .....</b>                                               | <b>302</b> |