

Behandlung mit Eurythmietherapie nach einer COVID-19-Erkrankung und in der Prävention bzw. Begleitung in der pandemischen Situation – Ein Expertenkonsil

Dr. rer. medic. Katharina Gerlach

Juli 2021

Die Eurythmietherapie (EYT) ist eine ganzheitliche, selbstaktivierende, bewegungsorientierte Mind-Body-Therapie (MMBT) innerhalb der Anthroposophischen Medizin, die mit Hilfe von Bewegungsübungen mit Armen, Beinen und dem ganzen Körper¹ fehlgeleitete funktionelle, vital-emotionale und intentionale Prozesse im menschlichen Organismus harmonisiert², vergleichbar mit der TCMO³. Eurythmie-Therapeut:innen (ETs) arbeiten in der Regel im Einzelsetting mit ihren Patient:innen und geben Übungen vor, die zu Hause durchgeführt werden können. Die Therapiefindung richtet sich an den individuellen Menschen und stützt sich auf bestimmten Symptomkreisen zugeschriebene Übungen. Diese sind vor allem seit April 1921 in der Zusammenarbeit von Ärzt:innen und Therapeut:innen entstanden und gehen in den Jahren 1921 bis 1925 auf Anregungen durch Rudolf Steiner zurück. Aufbauend auf im April 1921 gehaltene Vorträge regte Steiner im klinisch-therapeutischen Institut in Arlesheim für einzelne Patient:innen Übungskonzepte an, die sich im Lauf der Jahre als Goldstandard bei diesen Erkrankungen etabliert haben. Dabei richten sich die Übungen immer auf physiologische Vorgänge, die durchaus in einem Zusammenhang mit seelischem Erleben stehen, nicht aber auf seelische Inhalte⁴.

Unterschiedliche Studien beschreiben einen Befall und eine langanhaltende Beeinträchtigung der wesentlichen Organfunktionen nach einer COVID-Erkrankung⁵. Der Zusammenhang zwischen Organschädigungen und seelischen Störungen gilt unter anderem in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage⁶. Um nur ein Beispiel zu nennen, wurde ein Zusammenhang von Fatigue und Leberschäden auch außerhalb der TCM beschrieben⁷. Somit kann es sein, dass einige der langanhaltenden Symptome auf einer Organschädigung von Lunge, Leber, Niere und Herz beruhen. Dieser Zusammenhang wird bei der Therapieauswahl in

¹ Katharina Gerlach, Daniela Rodrigues Recchia, und Arndt Büssing, „Development of a Documentation Instrument for Movement-Orientated Mind-Body-Therapies Taking the Example of Eurythmy-Therapy“, *Complementary Therapies in Medicine* 44 (Juni 2019): 91–93, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.04.004>.

² Arndt Büssing u. a., „Inner Correspondence and Peacefulness with Practices among Participants in Eurythmy Therapy and Yoga: A Validation Study“, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2011 (2011): 1–9, <https://doi.org/10.1155/2011/329023>.

³ Gunver Kienle u. a., „Addressing COVID-19 Challenges in a Randomized Controlled Trial on Exercise Interventions in a High-Risk Population“, preprint (In Review, 30. Oktober 2020), <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-100074/v1>.

⁴ Hans Broder von Laue und Elke E. von Laue, *Zur Physiologie der Heileurythmie: Lautgesetze und Therapieordnungen* (Dornach: Verl. am Goetheanum, 2007), 17–18.

⁵ Tahmineh Mokhtari u. a., „COVID-19 and Multiorgan Failure: A Narrative Review on Potential Mechanisms“, *Journal of Molecular Histology* 51, Nr. 6 (Dezember 2020): 613–28, <https://doi.org/10.1007/s10735-020-09915-3>.

⁶ Tatiana Denning, „The Connection Between Your Emotions and Your Organs“, 16. August 2020, <https://www.nspirement.com/2020/08/16/the-connection-between-our-emotions-and-our-organs.html>.

⁷ Mark G. Swain und David E. J. Jones, „Fatigue in Chronic Liver Disease: New Insights and Therapeutic Approaches“, *Liver International* 39, Nr. 1 (Januar 2019): 6–19, <https://doi.org/10.1111/liv.13919>.

Behandlung mit Eurythmietherapie nach einer COVID-19-Erkrankung und in der Prävention bzw. Begleitung in der pandemischen Situation – Ein Expertenkonsil

Dr. rer. medic. Katharina Gerlach

Juli 2021

der Eurythmietherapie immer mitgedacht. Grundsätzlich gilt, dass das jeweilige Symptom behandelt wird mit Blick auf die individuelle Konstitution des Patienten/der Patientin.

2 Konferenzen à 75 Minuten am 16.5.2021, 1 gehalten in Deutsch, die andere in Englisch, organisiert durch Internationale Koordination Anthroposophische Medizin Eurythmietherapie (IKAM-EYT) fanden statt mit der Frage danach, mit welchen Übungen Kolleg:innen weltweit Symptomen im Zusammenhang mit Covid-19-Erkrankungen umgegangen sind. Der Fokus sollte liegen auf Behandlungen nach einer Erkrankung, aber auch der Umgang mit der pandemischen Situation als solcher incl. präventiver Maßnahmen wurde besprochen.

Teilnehmende waren insg. ca. 30 Teilnehmende aus Deutschland, Niederlande, Schweiz, Großbritannien, USA, Tschechien, Russland, Armenien, Norwegen, Schweden

8 der Teilnehmenden waren bereits mit der Behandlung nach einer COVID-19-Erkrankung betraut. **Folgende Symptome wurden beschrieben:**

Angst/Atemangst, Depression, Kopfschmerzen, schwere Erschöpfung, Schlafstörungen Husten, Geschmacksverlust, Herzprobleme, schockartige Situation, emotional aufgebracht

- Die Erschöpfung fühlt sich an wie die Erschöpfung nach dem Pfeifferschen Drüsenfieber
- Wie PTBS
- Fieber hat die Spannungen aus dem Alltag verstärkt, auch im Zwerchfellbereich (sonst schien das Fieber sie immer eher zu lösen)
- Arme und Oberkörper waren so schnell ermüdbar, anfangs nach 5 Minuten, die Beine eher nicht

Beschrieben wurden im Weiteren, dass Kinder, so sie nicht vorerkrankt sind, in der Regel nach einer Erkrankung keine weitergehenden Probleme haben. Bei Erwachsenen scheint die Erkrankung große Lebensfragen aufzuwerfen bis hin zu einer Neuorientierung. Das spricht dafür, dass die Ich-Organisation durch die Erkrankung besonders herausgefordert ist. Ein Katalog von bewährten Übungen wurde zusammengetragen und wird in Fachkreisen erprobt und diskutiert.