

Auferstehen in Zeiten von Corona

Einblicke in und Ausblicke mit der Eurythmie

Beitrag zum Newsletter der Baronenscheune, Ostern 2021

Stehen

– auf eigenen Füßen, aufrecht stehen, im Gleichgewicht stehen,
Stehen – in der eigenen Mitte und mitten in der Welt.
Ver-stehen, Be-stehen, auferstehen.

Schon wenn man sich auf das kleine Spiel einlässt, welche Weite mit dem Wort «Stehen» ent-stehen kann, welche Vielseitigkeit, welche schöpferischen Möglichkeiten sich entfalten, dann kann man spüren, dass unser Stehen auf zwei Füßen, in der Aufrechte, aufrichtig etwas mit der Welt zu tun hat.

Dass wir uns als kleines Kind aufrichten und auf eigene Füße stellen, hat mit dem «Ich» zu tun. Das höhere Ich impulsiert uns, uns aufzurichten und Schritte zu wagen - dadurch kommt das Denken in Gang. Am Ende dieses Prozesses sagt das Kind «Ich» zu sich. «Ich» heisst auch «Du». Ich und die Welt. Erst erobern wir uns die physische Welt: wir stehen in uns und gehen zu den Dingen hin. Dann folgt das Stehen und Gehen im Seelischen. Dann verstehen und bestehen wir.

Dass das Seelische uns trägt, ist gerade heute in Zeiten von Corona nicht mehr so klar. Wir verstehen zwar viel und bestehen auch manches. Aber doch sind wir den Wellen der Informationsflut, aber auch der eigenen Ausrichtung und Intention wie ausgeliefert. Gibt es einen geistigen Ort, der uns trägt? Einen Standpunkt ohne Fesseln und Grenzen? Einen umfassenden Blick, der den Einzelnen darin gewahrt? Ich möchte ihn da orten, wo alles umfasst und doch das eigne Ich nicht ausgelöscht ist. Da, wo Bewegung ist, die sieht und hört und das andere miteinbezieht...

Eurythmie könnte als Kunst des Auferstehens bezeichnet werden. Das höhere Menschenwesen in uns wird erahnbar, erlebbar. Derjenige Mensch, der nicht aus dem einfachen Urteil oder aus Sympathie, bzw. Antipathie heraus handelt, sondern der in der Bewegung, in der Beweglichkeit, zuhause ist und stehen kann.

Ich möchte im Folgenden das eurythmische Aufrichten als kleine Übung aufzeichnen. Daraus folgt aus der spezifischen Qualität dieses Stehens eine Herzübung, die uns ermöglicht, aus der Bewegung heraus Schwungkraft und Halt, Weite und Sammlung, Verständnis und «Eigensein»¹ zu erleben.²

1. Übung: Aufrichten

Stelle dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Nun verlagere das Gewicht so weit nach vorne, dass du spüren kannst, wie dich dein Herz zu tragen beginnt. (Das Gewicht ist etwa

¹ Rudolf Steiner: Seelenkalender. 2. Wochenspruch. Rudolf Steiner Verlag, GA 40

² Viele weitere wunderbare und leicht zu machende Übungen sind in dem neuen Buch von Sivan Karnieli beschrieben. Sivan Karnieli: Mut und Hoffnung für jeden Tag. Futurum Verlag 2021

auf dem Fussballen). Es sind nicht deine Hüften, es sind nicht deine Füsse, es ist nicht dein Kopf, die dich stützen. Es ist dein Herz allein, das nun wie eine Lichtqualität bekommt, zu strahlen beginnt und so zur haltenden Mitte wird.

Nun achte dich auf dieses Strahlen. Lasse es heller werden. Öffne den Raum um das Herz herum, so dass das Licht in dir sich weiten kann.

Zum Schluss kannst du deine Hände vom Herz aus nach oben und unten strahlen lassen. Du bist ganz Mitte und bist gleichzeitig mit dem Umkreis verbunden.

2. Übung: Herz-Atmen

Erlebe nun das Licht in deinem Herzen wie eine Kugel. Nimm sie in deine Hände. Sie ist vor deinem Herz, gerade da, wo du die Lichtquelle in dir empfinden kannst. Sie liegt in der linken Hand, die rechte umschliesst sie von oben.

Nun beschreibe von der Mitte aus eine liegende Acht. Die Lichtkugel weitet sich in diese Lemniskatenbewegung hinein. Die linke Hand atmet über unten nach aussen und dann über oben zurück. Die rechte Hand atmet über oben nach aussen und dann über unten zurück.

Beginne ganz klein. Werde grösser. Immer, wenn du wieder zur Herz-Mitte zurückkommst, haben deine Hände gewechselt. Erst ist die linke Hand unten – die rechte oben, dann die rechte unten – die linke oben. Das Weiten ist wie ein hinausatmen, das zur Mitte zurückkommen ist ein Prozess des Sich-findens, des Sich-Mittens, des Zentrierens.

Finde einen Abschluss in der Grösse und Weite, wo du fühlen kannst, dass du die Welt erfühlen kannst ohne dich in ihr zu verlieren.

Da, wo ein «Atem»-Rhythmus entsteht, der dich ganz erfüllt und belebt, da bist du eins mit der Welt – ohne dich zu verlieren.