

Ich möchte mein Leben wandeln!

Gruppentherapie auf der Grundlage eines anthroposophischen Achtsamkeitsprogrammes

Zur Vorbeugung und Verbesserung von

- Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen
- Zweifel und Entscheidungsschwäche
- Burnout und depressiven Verstimmungen
- Ängsten
- Hypersensitivität und psychosomatischen Beschwerden



Die Nervositäts-Übungen Achtsamkeitsprogramm Stufe 1

Ausarbeitung anhand von Anregungen Rudolf Steiners

Harald Haas und Theodor Hundhammer, August 2017

Ich kann mich ändern! Wer sonst?

Tabellarische Übersicht über das Programm

Woche	Thema	Übung (v.a. R. Steiner Nervosität u. Ichheit)	Heil-Eurythmie	Nervosität, Seelenschwäche, Krankheit
1	Der menschliche Leib Die vier Elemente	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente-Übung • Verlegen von Gegenständen 	<ul style="list-style-type: none"> • A-Gebärde • H-A Lachen • A-H Verehrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergesslichkeit
2	Die Seele Die Temperamente	<ul style="list-style-type: none"> • Handschrift ändern • Was ist mir heute Leicht-/Schwergelungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Licht • Schwere • O-Gebärde 	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Verbindung zwischen Seelenkern und Tun • Burnout • Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit • Verkrampfungen
3	Das Ich	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts denken • Selfing 	<ul style="list-style-type: none"> • I-A-O in der Gestalt • I-Gebärde • Ich bin Da 	<ul style="list-style-type: none"> • Desinteresse • Selbstzweifel und Überbesorgtheit
4	Der Geist	<ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst beobachten • Bewegungsgewohnheiten ändern 	<ul style="list-style-type: none"> • E-Gebärde • Grosses E • Liebe – E • Fünfstern 	<ul style="list-style-type: none"> • Politischer Alkoholismus • Überaktivität und Kontrollverlust • Zorn und Scham
5	Mitgefühl	<ul style="list-style-type: none"> • Verzicht auf die Erfüllung kleiner Wünsche • Wo erlebte ich heute Mitgefühl? 	<ul style="list-style-type: none"> • M-Schritt • Sympathie • Antipathie 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosomatische Erkrankung • Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen
6	Gewissen	<ul style="list-style-type: none"> • Entscheidungen abwägen und durchführen • Wo erlebte ich heute Gewissen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Ja-Nein 	<ul style="list-style-type: none"> • Entschlusslosigkeit, mit sich selbst nichts anzufangen wissen • Handlungszwänge
7	Staunen Pflanzen betrachtung	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusste Meinungsbildung • Verzicht auf Kritik • Wo erlebte ich heute Staunen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinterer Raum • Hoffnung – U 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefangensein in Vorstellungen • Gedankenzwang
8	Umkehrung des Übungsprogramms	<ul style="list-style-type: none"> • Andacht, Mitgefühl, Gewissen 	<ul style="list-style-type: none"> • A-Staunen • O-Mitgefühl • I- Gewissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zweifel an der Wirksamkeit geistiger Anschauungen • Unselbständigkeit

Inhalt

Tabellarische Übersicht über das Programm	2
EINFÜHRUNG	
Entstehung und Ziel des Achtsamkeitsprogramms	4
Aufbau des Programms und verwendete Texte	4
DIE ÜBUNGEN FÜR DIE WOCHE	
1. Woche: Die Verlege-Übung	5
2. Woche: Die Handschrift ändern.....	12
3. Woche: Rückwärts Denken.....	19
4. Woche: Tätigkeiten beobachten und ändern.....	29
5. Woche: Seelenbeobachtung und Wunschverzicht.....	36
6. Woche: Entscheiden	42
7. Wo.: Bewusste Meinungsbildung, Verzicht auf Kritik	48
8. Woche: Selbständig weiterüben	53
ANHANG	
Kursleiter und Kontakt.....	56
Literatur	56

Das vorliegende Dossier und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad kann heruntergeladen werden auf:

[www.achtsamwerden > Downloads](http://www.achtsamwerden.com/Downloads)

EINFÜHRUNG

Entstehung und Ziel des Achtsamkeitsprogramms

Durch Achtsamkeit auf das eigene Denken, Empfinden und Handeln kann das Verhältnis zur Welt gewandelt werden. Mit Hilfe der Kombination von mentalen, verhaltens- und eurythmischen Übungen soll eine neue innere Orientierung ausgebildet und für den Alltag verfügbar gemacht werden. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, individuelles Üben zuhause und der Austausch über die gemachten Erfahrungen sind die drei Grundpfeiler des Übungsprogramms.

Das Gruppenprogramm dient insbesondere zur Vorbeugung und Verbesserung von Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen, Zweifel und Entscheidungsschwäche, Burnout und depressiven Verstimmungen, Ängsten, Hypersensitivität und psychosomatischen Beschwerden. Diesen Symptomen der neurotischen, belastungs- und somatoformen Störungen liegt eine innere Struktur zugrunde, die früher unter dem Begriff Nervosität oder nervöse Störung zusammengefasst wurden. Sie treten heutzutage immer häufiger im Sinne einer „Volkskrankheit“ auf, wobei das Alltagsleben der davon Betroffenen stark beeinträchtigt sein kann. Deshalb sollten neue Wege der Prävention und Therapie dafür gesucht werden, wie sie in dem Gruppenprogramm aufgezeigt werden.

Das Programm wird gegenwärtig in drei Stufen angeboten:

- Stufe 1 Als erstmaliger Durchgang mit Schwerpunkt auf die sogenannten Nervositäts-Übungen und einige zentrale Heileurythmie-Übungen.
- Stufe 2 Als eigentliches Achtsamkeitsprogramm mit seinen Beziehungen zum achtgliedrigen Pfad und den Wesensgliedern des Menschen, wie sie von Rudolf Steiner erforscht und dargestellt wurden. Die Heileurythmie-Übungen sind umfangreicher.
- Stufe 3 Als eigenständiges Programm mit Übungen zur Entwicklung der Wahrnehmung mit den Herzkräften.

Aufbau des Programms und verwendete Texte

Das Programm wurde 2012 in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Gruppenpraxis in Bern erprobt. Seit 2013 wird das Programm in einem erweiterten Rahmen öffentlich angeboten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für jede Übungs-Periode eine Einführung zum Thema der Woche. Dann folgen die mit dem Thema zusammenhängenden „Nervositätsformen“, eine Einführung in die Hausaufgaben und eine Beschreibung der Eurythmie-Übungen. Ein Übtagebuch für das Festhalten der täglichen Übungen schliesst das Kapitel ab.

Die Eurythmie-Übungen beruhen auf den Kursen, die Rudolf Steiner für die Eurythmie und Heileurythmie gegeben hat. Dabei wurden vor allem die den Themen entsprechenden Übungen aus dem 5. Vortrag des Heileurythmie-Kurses mit einbezogen. Eine aktuelle Ausarbeitung zu den Möglichkeiten der Heileurythmie finden Sie in den Büchern von Theodor Hundhammer: „Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie“, BoD 2012 und „Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen“, BoD 2014.

DIE ÜBUNGEN FÜR DIE WOCHE

1. Woche: Die Verlege-Übung

Einführung in das Thema der Woche

NERVOSITÄT UND ICHHEIT Vortag von Rudolf Steiner in München am 11. Januar 1912 aus GA 143

Rudolf Steiner führt in das Thema mit einer Betrachtung über die so genannten „Wesensglieder des Menschen ein:

„Es sollen heute einige Anregungen gegeben werden im Zusammenhang mit manchem, was wir schon kennen, was aber doch für den einen oder den andern von uns nützlich sein kann, und was uns auch hineinführen kann in eine genauere Anschauung der Wesenheit des Menschen und seines Zusammenhanges mit der Welt. Es wird ja der Anthroposoph sehr häufig Gelegenheit haben können, dass ihm ausser den Entgegnungen und Einwänden gegen die Geisteswissenschaft, von denen in den öffentlichen Vorträgen diesmal gesprochen worden ist, noch mancherlei anderes von Aussenstehenden vorgebracht wird. So namentlich wird ja immer wieder und wiederum von gelehrten und ungelehrten Leuten vieles dagegen eingewendet, dass wir im Sinn der Geisteswissenschaft sprechen von einer Gliederung der ganzen menschlichen Wesenheit in jene vier Glieder, die wir immer anführen: in den physischen Leib, Äther- oder Lebensleib, Astralleib und das Ich. Und es kann ja dann wohl von Zweiflern eingewendet werden, es könne sich für einen Menschen, welcher gewisse, sonst verborgene Kräfte der Seele entwickelt, vielleicht ermöglichen lassen, etwas derartiges zu sehen wie diese Wesensglieder, aber für denjenigen, der so etwas nicht sieht, für den könnte es ja doch keine Gründe geben, sich einer solchen Meinung hinzugeben. Nun muss aber doch betont werden, dass das Leben des Menschen, wenn man aufmerksam ist, nicht nur Bestätigungen dessen gibt, was die Geist-Erkenntnis zu sagen hat, sondern dass, wenn man das anwendet, was man aus der Geist-Erkenntnis für das Leben lernen kann, sich solch eine Anwendung auf das Leben als ausserordentlich nützlich erweist. Und man wird schon dahinterkommen, dass dieser Nutzen — ich meine jetzt nicht in einem niederen Sinne Nutzen, sondern jenen Nutzen, der ein Nutzen in einem höheren Sinne ist — uns allmählich eine Art von Überzeugung beibringen kann, auch wenn wir nicht auf das eingehen wollen, was sich der hellseherischen Beobachtung darbietet.“

Der menschliche Leib

Eine Leibung ist die nach innen weisende Fläche eines Gewölbes. In ein Bild übertragen kann man sagen, dass ein Leib ein Gewölbe von sich gegenseitig stützenden Kräften ist, die einen Innenraum schaffen, in dem sich ein Mensch aufhalten kann. Beim Menschen können wir drei solche Leiber unterscheiden, die sich gegenseitig durchdringen und aus ganz unterschiedlichen Kraftsystemen gebildet werden. Mit ihrer Hilfe leben wir auf dreifache Weise in der irdischen Welt.

Das eine ist der mineralische Leib, der den physischen Gesetzen folgt und durch den der Mensch mit allem Sichtbaren verwandt ist. Der Mensch hat in sich aber auch eine pflanzliche Daseinsform, die ätherischen Gesetzen folgt, den sogenannten Ätherleib. Durch diesen ist er

verwandt mit allen Wesen, die wachsen und sich fortpflanzen. Durch seine tierische Daseinsform, seinen Empfindungs- oder Astralleib und dessen Eigenschaften, ist der Mensch verwandt mit allen Wesen, die ihre Umgebung wahrnehmen und auf Grund äusserer Eindrücke innere Erlebnisse haben.

Einen solchen dreigliedrigen Leib haben auch die Tiere. Er wird erst dadurch zu einem menschlichen Leib, dass er darüber hinaus nach den Gesetzmässigkeiten des ICH gestaltet wird. Denn ein Mensch kann nur in einem menschengemäss gestalteten Leib leben und wirken, in einem Tierleib kann er das nicht. Mit dieser ichhaften Gestaltung der drei sich durchdringenden Leiber, seinem Ich-Leib, bildet der Mensch ein Reich für sich, in dem er auch in leiblicher Beziehung mit keinem anderen Naturwesen sondern nur mit anderen Menschen verwandt ist.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Text im Hauptteil: Absatz 9 - 10

„Wenn nun der Mensch einen sehr einfachen Versuch macht, aber diesen Versuch mit Emsigkeit wiederholt, so kann eine Kleinigkeit geradezu Wunder wirken. Verzeihen Sie, wenn ich heute eben von einzelnen Beobachtungen spreche, von Kleinigkeiten, die aber sehr bedeutende Dinge sein und werden können für das Leben des Menschen. Es hängt nämlich innig zusammen mit dem, was ich eben jetzt charakterisiert habe, die leichte Vergesslichkeit, die die Menschen zuweilen zeigen. Leichte Vergesslichkeit, sie ist etwas Unbehagliches im Leben; Anthroposophie kann uns aber auch zeigen, dass diese Vergesslichkeit etwas im eminentesten Sinne Gesundheitsschädliches ist. Und so sonderbar es klingt, es ist wahr: Viele, geradezu an das stark Krankhafte grenzende Ausbrüche der menschlichen Natur würden vermieden werden, wenn die Menschen weniger vergesslich wären. Nun können Sie sagen: Sie *sind* eben vergesslich, die Menschen; wer kann denn — wir werden das leicht uns klarmachen können, wenn wir einen Überblick über das Leben haben —, wer kann ganz und gar sich freisprechen von Vergesslichkeit? — Nehmen wir einen kleinen, leicht vorkommenden Fall: Ein Mensch ertappt sich bei der Vergesslichkeit, dass er nie weiss, wohin er die Dinge gelegt hat, die er braucht. Nicht wahr, es ist das etwas, was im Leben vorkommt. Der eine findet nie seinen Bleistift, der andere nie seine Manschettenknöpfe, die er abends abgelegt hat und so weiter. Es sieht sonderbar und banal aus, wenn man über diese Dinge spricht; aber sie kommen doch im Leben vor. Und es gibt nun gerade unter Beobachtung dessen, was wir aus der Anthroposophie lernen können, eine gute Übung, namentlich solche Vergesslichkeit, wie sie gerade jetzt charakterisiert worden ist, allmählich bei sich zu bessern. Das ist ein sehr einfaches Mittel.

Nehmen wir an, eine Dame legt abends meinetwillen eine Brosche oder ein Herr seine Manschettenknöpfe irgendwohin, und er entdeckt, dass er sie am nächsten Morgen nicht mehr findet. Nun könnten Sie ja sagen: Ja gewiss, man könnte sich ja angewöhnen, sie immer an einen und denselben Platz zu legen. Für alle Gegenstände wird man das nicht ausführen können; aber davon wollen wir auch im gegenwärtigen Moment nicht sprechen, sondern von einer viel wirksameren Art sich zu kurieren. Nehmen wir an, ein Mensch, der seine Vergesslichkeit bei sich bemerkt, der würde, um sich davon zu kurieren, sagen: Ich will jetzt die betreffenden Gegenstände, die ich wiederfinden will, gerade an recht verschiedene Orte legen; ich will aber niemals einen Gegenstand anders an einen bestimmten Ort legen, als indem ich den Gedanken entwickle: Ich habe den Gegenstand an diesen Ort gelegt, ich merke mir das Bild der Umgebung nach Form, Farbe und so weiter, und ich versuche, mir das einzuprägen. Nehmen wir an, wir legen eine Sicherheitsnadel an eine Tischkante, wo eine Ecke ist; wir legen sie mit dem Gedanken hin: Ich lege diese Nadel an diese Kante hin, und ich präge mir als ein Bild

den rechten Winkel ein, der sich darum herum zeigt dadurch, dass die Nadel an zwei Seiten von Kanten umgeben ist und so weiter. Nun gehe ich beruhigt von der Sache weg, und ich werde sehen – wenn ich das nur einmal mache, gelingt es mir vielleicht zunächst noch nicht in allen Fällen, die Sache wiederzufinden, aber wenn ich das öfter mache, wenn ich es mir zur Regel mache, meine Sachen mit solchen Gedanken hinzulegen –, dass meine Vergesslichkeit nach und nach immer mehr und mehr schwindet. Dies beruht darauf, dass ein ganz bestimmter Gedanke gefasst worden ist – der Gedanke: Ich lege die Nadel dorthin – und dadurch mein Ich in Verbindung gebracht worden ist mit dem Tun, mit dem, was ich ausführe, und dem noch ein Bild hinzugefügt wird. Klare Bildlichkeit im Denken, bildhaftes Vorstellen dessen, was ich tue, und ausserdem, dass ich das Tun in Verbindung bringe mit meinem geistig-seelischen Wesenskern, mit meinem Ich, – das ist dasjenige, was unser Gedächtnis ganz wesentlich schärfen kann. Wir können auf diese Weise schon den einen Nutzen für das Leben haben, dass wir weniger vergesslich werden. Man brauchte vielleicht gar nicht einmal besonders viel Wesens davon zu machen, wenn nur das erreicht werden könnte, es kann aber dadurch viel mehr erreicht werden.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Vergesslichkeit Die Verbindung des Geistmenschen zum (Äther-) Leib ist geschwächt.

Einführung in die Hausaufgaben

Elemente-Übung im Sitzen nach Isa-Katharina Fromberg, Hamburg

Die Übung beginnt mit dem entspannten Sitzen und loslassen des Körpers gegenüber der Schwere. Dabei wird das Empfinden des „Festen“ gespürt, welches Stütze verleiht, Form und Stabilität vermittelt. Weiter regt sich die Empfindung des fließend, wässrig sich bewegenden in den Gliedern und den Leib bildet. Danach wird das Bewegen des Brustkorbs durch die Luft bemerkbar die das Leben pflegt und wo der Atem ein- und ausströmt. Das Ganze umfasst schliesslich die Wärme, die um den Leib als helfend, einhüllend empfunden werden kann.

- Erleben der Schwere – Füße – Oberschenkel und Rücken, trotzdem aufrecht sein
- Stütze im Festen, die getastet werden kann (Erdenkräfte)
- Erleben des Flüssigen im „Kribbeln“ und Pulsieren in der Mitte als Bildendes (Wasserwesen)
- Erfühlen der Atembewegung von Brustkorb/Bauch, Strömen in der Nase als Pflegendes (Luftgewalten)
- Spüren der Wärme/Wärmeunterschiede, die zusammen fließt als Helfendes, Erdenken des Verbindens des Seelisch-Geistigen mit dem Leib (Feuermächte)
- Spüren der verschiedenen Elemente im Leib
- Abschied nehmen davon – bewegen – strecken

Die bildhafte „Verlegübung“ aus „Nervosität und Ichheit“

- Einen Bedarfsgegenstand bewusst an irgendeinem Ort ablegen.
- Die charakteristische Anordnung von Gegenstand und Ort zur Kenntnis nehmen.
- Sich dieses Bild einprägen.

- Bewusst loslassen und weggehen.
- Bei Bedarf den Ort erinnern und den Gegenstand wieder zu sich nehmen.
- Spass an dieser Übung entwickeln.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Die vierstufige „A“-Gebärde

Das «A» beginnen Sie damit, dass Sie beide Hände vors Herz bringen. Die Handwurzeln befinden sich nahe am Brustbein, die Ballen Ihrer Daumen berühren sich leicht, die Fingerspitzen schauen nach vorne und stehen ein wenig nach links und rechts.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf den Brustkorb, bauen im Herzbereich und im Oberkörper eine leichte Spannung auf und schieben die Hände von dort aus langsam nach links und rechts vorne in die Welt. Das machen Sie so lange, bis die Arme gestreckt sind und ein Winkel entsteht, in dem Sie die Welt wahrnehmend empfangen. Wenn Sie die Spannung im Oberkörper so steuern, dass dieser ein klein wenig grösser wird, bewegen sich die Hände fast von alleine und die Arme sind fast gewichtslos. Machen Sie das «A» aber nicht zu weit. Der Raum zwischen den Armen ist das, was mit Ihnen zu tun hat, für das Sie sich öffnen. Das, was ausserhalb ist, ist für den Moment nicht relevant.

Nun geben wir dieser Gebärde, die Sie eben strömend gebildet haben, noch etwas mehr Charakter. Behalten Sie die «A»-Stellung der Arme und die Körperspannung, die die Arme trägt, unverändert bei und konzentrieren Sie sich ein zweites Mal auf Ihr Herz. Schicken Sie eine strahlende Energie vom Herzzentrum durch die immer noch gestreckten Arme und durchstrahlen Sie diese, sozusagen aus tiefstem Herzen, nochmal neu von innen.

Wenn Sie nach dem ersten strömenden Aufbauen der «A»-Gebärde gemeint haben, die Arme sind schon ganz gestreckt, dann werden Sie staunen. Indem Sie die Arme von innen her durchstrahlen, strecken sich diese, ohne dass die Ellenbogen unter Kraftaufwand durchgedrückt werden, noch mehr. Ausserdem bekommen Sie das Gefühl, dass das Durchstrahlen nicht bei den Fingerspitzen aufhört, sondern weit über die Hände hinausgeht.

Wenn Sie den Eindruck haben, Sie erreichen mit ihrem «A» schon fast den Himmel, dann kann es von dorthier antworten. Von weit weg kommt durch Ihre Arme hindurch eine Gegenstrahlung zurück, die in den Schultergelenken oder in den kleinen Gruben unter den Schlüsselbeinen landet. Das kann so weit gehen, dass es sich anfühlt als würden diese wie zwei leuchtende Sterne (Der Schultergürtel kann den Zwillingen zugeordnet werden und dessen hellste Sterne sind die Zwillingenbrüder Castor und Pollux).

Wenn Sie gleichzeitig Ihren Körper gut spüren, werden Sie trotz Ihrer offenen Gebärde zentriert, die Wirbelsäule streckt sich, die Lunge dehnt sich aus und atmet tief durch. Eventuell wird die Gegenströmung durch die Arme hindurch so stark, dass es Sie sogar ein wenig nach hinten neigt. Wenn das geschieht, haben Sie alles richtig gemacht.

Die Oberschenkel sind immer mit dabei. Auch wenn die Gebärde vorwiegend vom Herzen ausgeht und in den Armen ausgeführt wird – die vom Herzen ausgehende Strahlung geht durch den ganzen Körper und erreicht auch die Oberschenkel. Bleiben Sie in den Beinen weich und elastisch, damit diese reagieren und den Prozess stützen können, zum Beispiel indem Sie sich ein wenig strecken.

A-H Verehrung

- Das mehrstufige A horizontal nach vorne bilden: Durchströmen, durchstrahlen, Rückstrom und Kräftigung.
- Das A zur Ruhe kommen lassen und als inkarnierend wirksame Stellung aufrechterhalten. Spüren, wie im Körper der ernährende Strom einsetzt und der Körper wohligh darauf reagiert.
- Von den Schulterblättern aus mit einem leichten Ruck ein aufsteigendes H bilden. Die Oberarme, Unterarme und zuletzt die Hände damit in die Höhe und nach hinten steigen lassen. Den Ätherleib gross und weit werden lassen.
- Spüren, wie das, was vorhin ernährendes Geschehen war, in die persönlichen Lebenskräfte übergeht.
- Langsam die Arme im Rücken abströmen lassen. Staunen, ja Verehrung empfinden dafür, dass diese Umwandlung möglich ist. Dankbar sein

Bild: Erschöpft und müde in einer Badewanne liegen, die guten Düfte und das warme Wasser erleben. Spüren, wie das entspannt und gut tun («A»). Dann aufstehen sich abduschen und aus der Wanne steigen. Wieder frisch und tatkräftig sein. Staunen, dass das möglich ist («H»).

H-A Lachen

- Unterschied von Lächeln und Grimasse: Ausdehnung von innen (Durchlichtung), Formung von aussen
- Lachen üben: Sich nach oben ausdehnen und sich in diesem Fallschirm fallen lassen, um den Boden nicht zu verlieren.
- Die Hände locker schwebend vor dem Körper zusammenbringen.
- Mit den Schulterblättern mehrere lockere rhythmische Auf-Ab Schüttelbewegungen machen. Heben und Fallenlassen.
- Die Schultern fallen im aufströmenden Aufstrom nach unten, werden immer wieder hochgetragen, fallen erneut. Eine weiche Kaskade entsteht, so dass die Schultern nicht auf den Boden knallen.
- Eingebettet in diese Bewegung die Arme und Hände zuerst in ein sich nach –unten, dann leicht nach vorne öffnendes A übergehen lassen.
- Zum Schluss mit dem Körper nach hinten spüren, mit der Seele nach vorne. Die hinten weit machende Energie des H immer noch im Rücken spüren.
- Mit dem A das weitgewordene Äthergefühl durchstrahlen, darin aufwachen. Ein gesundes Gefühl!

Prinzip:

- Das Prinzip der Gesundheit hebt das Gewicht auf, überwindet die Schwerkraft und den Verfall. («H»)
- Das Sinken der Schultern in eine Gebärde hinein verinnerlicht diesen Gesundungsstrom in eine innere Fähigkeit des Körpers. («A»)
- Es findet ein Übergang von einem astralen Geschehen (Tätigkeit der Engel) zum Ätherleib statt. Der Kräfteleib wird genährt.

Tagebuch Woche 1: Gegenstände bewusst verlegen

Welche Gegenstände habe ich heute bewusst woanders deponiert oder extra verlegt?

	Verlegter Gegenstand	Verlegter Gegenstand	Meditation / Eurythmie
1. Tag	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>
2. Tag	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>
3. Tag	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>.....</p> <p>Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <p>Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>

<p>4. Tag</p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Tag</p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Tag</p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Tag</p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>..... Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Gerne gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Umgebungsbild Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Vierstufiges A <input type="checkbox"/></p> <p>A-H Verehrung <input type="checkbox"/></p> <p>H- A Lachen <input type="checkbox"/></p>

2. Woche: Die Handschrift ändern

Einführung in das Thema der Woche

Beobachtung von ätherischen Phänomenen

Es gibt eine Empfindung für die Grenzen des Ätherleibes, den man bei der Annäherung der Handflächen aneinander als einen unsichtbaren Widerstand oder sogar Abstossung ertasten kann. Bei der Annäherung der Handflächen an Kopf und Brust ist diese spürbare Grenze weiter entfernt. Dies ist die Sphäre des „Herzdenkens“. Bei der Annäherung an die Beine ist dieses Empfindungsphänomen in der Regel kaum zu spüren.

Die Übereinstimmung der Grenzen der Seele mit der Grenze, die die Fingerspitzen bei ausgestreckten Händen umfassen können, kann als die innerlich empfundene „Schutzdistanz“ bei der Annäherung zu einem anderen Menschen erfasst werden. Das Geistige Ich des Menschen geht als Kugelgestalt noch über die Ausdehnung der Seele hinaus.

Temperamente

Man unterscheidet im Allgemeinen die vier Temperamente des Melancholischen, Phlegmatischen, Sanguinischen und Cholerischen, in denen sich das individuell verschiedene Zusammenwirken von Leib und Seele einer Person ausdrückt. Extrovertiert ist das luftige sanguinische Temperament und das heiss-warme cholerische Temperament. Eher introvertiert ist das wässrige phlegmatische Temperament und das eher harte melancholische Temperament.

Bei den extrovertierten Temperamenten ist es möglich, dass z.B. durch die Erziehung Hemmungen aufgetreten sind, die es nicht mehr erlauben, dass das Temperament ausgelebt wird. Dann wird dessen Energie gestaut und wendet sich nach innen. Der gehemmte Sanguiniker, der sich nicht mehr ausleben kann, kommt unter inneren Druck, der sich von Zeit zu Zeit entlädt und den Eindruck eines Cholerikers erweckt. Der gehemmte Choleriker, der seine Energie nicht mehr ausleben kann, wirkt tendenziell melancholisch.

Temperament	Stärke/Schwäche	Element
Melancholisch	Tiefe, Gründlichkeit / Schwarzsehen	Festes
Phlegmatisch	Ausdauer, Gelassenheit/ Trägheit	Wässriges
Sanguinisch	Frohsinn / Anpassung	Luft
Cholerisch	Tatkraft / Rücksichtslosigkeit	Feuer

Die Seele

Die Seele ist mein persönlichstes Eigentum. In meiner Seele leben die Erfahrungen früherer Leben und die Ziele, die ich mir für dieses Leben vorgenommen habe. Mit meiner Seele gehe ich meinen ganz eigenen Weg. Auch die Seele ist dreigliedrig. Von der Empfindungsseele werden die Wahrnehmungen der Aussenwelt aufgenommen und verarbeitet. In der Verstandes- oder Gemütsseele setzt sich der Mensch selbstbewusst mit den Wahrnehmungen auseinander. Mit der Bewusstseinsseele entwickelt der Mensch die Fähigkeit, willentlich aus sich herauszu- gehen und sich erkennend in die Dinge der Welt hineinzusetzen.

In jedem dieser drei Seelenglieder wirken die Kräfte von Denken, Fühlen und Wollen. Das ICH hat die Aufgabe, diese Kräfte so zu ergreifen und zu gestalten, dass sie zur Ausdrucksmöglichkeit und zum Erfahrungshorizont der sich entwickelnden Seele werden. Dabei hat das ICH eine doppelte Aufgabe: auf der einen Seite muss es so arbeiten, dass es immer reicher wird, dass es ein kräftiger Mittelpunkt wird, von dem viel ausstrahlen kann. Auf der anderen Seite muss es alles dasjenige, was es in sich aufnimmt, wiederum in Harmonie bringen mit dem, was in der Umgebung lebt. Es muss also zu gleicher Zeit ein starkes Zentrum bilden und gleichzeitig aus sich herausgehen, mit allem Dasein zusammenfließen.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 7b

„Der Äther- oder Lebensleib wird immer schwächer und schwächer unter einem solchen Treiben wegen der geringen Verbindung, die besteht zwischen dem menschlichen Seelenkern und demjenigen, was der Mensch treibt. Je mehr der Mensch etwas treiben muss, was ihn nicht interessiert, desto mehr schwächt er seinen Äther- oder Lebensleib.“

Text im Hauptteil: Absatz 11 - 15

„Gehen wir zu einer anderen Sache über, die wiederum scheinbar eine Kleinigkeit ist, die aber doch ausserordentlich wichtig ist. Sie wissen, dass unmittelbar aneinandergrenzen in der menschlichen Wesenheit das, was wir nennen den physischen Leib und den Ätherleib. Der Ätherleib ist unmittelbar in den physischen eingeschaltet, das heisst, sie durchdringen sich innig. Nun können Sie in unserer heutigen Zeit eine Eigentümlichkeit beobachten, die gar nicht so selten ist, für deren Bestehen die Menschen, an denen man sie beobachtet, meistens nichts können. Indem wir diese Beobachtung machen und eine gesunde, mitleidige Seele in der Brust tragen, werden wir gerade Mitleid mit diesen Menschen haben, an denen wir eine solche Beobachtung machen können. Oder haben Sie noch nie zum Beispiel Beamte am Postschalter sitzen sehen oder andere vielschreibende Leute gesehen, welche ganz eigentümliche Bewegungen machen, bevor sie ansetzen, einen Buchstaben zu schreiben, die erst in der Luft eine Art Anlauf mit der Feder vollführen, bevor sie zum Schreiben ansetzen. Es braucht nicht einmal bis dahin zu kommen, denn das ist schon die Anlage zu einem üblen Zustand, wenn die Menschen in ihrem Beruf so etwas machen; es kann dabei bleiben — beobachten Sie es einmal —, dass die Menschen, wenn sie schreiben, sich erst sozusagen einen gewissen Ruck geben müssen zu jedem Strich und in der Tat ruckweise schreiben, nicht gleichmässig hinauf- und herunterfahren, sondern ruckweise. Sie können das den Schriften ansehen, die so geschrieben sind.

Wir könnten einen solchen Zustand nun aus den geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen heraus in der folgenden Art begreifen. Bei dem vollständig gesunden Menschen — gesund in bezug auf den physischen und Ätherleib — muss nämlich der Ätherleib, der vom astralischen Leib dirigiert wird, immer die absolute Fähigkeit haben, in den physischen Leib einzugreifen, und der physische Leib muss überall, in allen seinen Bewegungen, ein Diener, ein Werkzeug des Ätherleibes sein können. Wenn der physische Leib auf eigene Rechnung Bewegungen ausführt, die über das hinausgehen, was eigentlich die Seele wollen kann, was der ätherische und der astralische Leib wollen, dann ist das ein ungesunder Zustand, ein Übergewicht des physischen Leibes über den ätherischen Leib ist dann vorhanden. Bei all denjenigen, welche die eben beschriebenen Zustände haben, haben wir es mit einer Schwäche des ätherischen Leibes zu tun, die darin besteht, dass er den physischen Leib nicht mehr vollständig dirigieren kann. Dieses Verhältnis des ätherischen Leibes zum physischen Leibe liegt ja aus okkultur Sicht allen

Krampfständen zugrunde. Diese hängen im wesentlichen damit zusammen, dass der ätherische Leib eine geringere Herrschaft über den physischen Leib ausübt, als er ausüben sollte, daher dominiert der physische Leib und führt auf eigene Faust allerlei Bewegungen aus, während ein Mensch, der in bezug auf seine Wesensglieder gesund ist, mit seinen Bewegungen dem Willen des ätherisch-astralischen Leibes unterstellt ist.

Nun gibt es wiederum eine Möglichkeit, wenn dieser Zustand nicht gar zu sehr überhandgenommen hat bei einem Menschen, ihm zu helfen; nur muss man eben mit den okkulten Tatsachen rechnen. Man muss damit rechnen, dass der ätherische Leib als solcher gestärkt werden muss. Man muss gewissermaßen glauben an die Existenz und an die Stärkungsfähigkeit des Ätherleibes. Nehmen Sie an, ein armer Mensch habe sich wirklich so ruiniert, dass er mit den Fingern fortwährend zappelt, bevor er einen Ansatz zum Schreiben dieser oder jener Buchstaben macht. Nun wird es unter allen Umständen gut sein, wenn man dem Menschen den Rat gibt: Ja, nimm dir Urlaub, schreib eine Zeitlang weniger und du wirst über eine solche Sache wegkommen. — Aber dieser Rat ist nur ein halber Rat; denn viel mehr könnte man tun, wenn man dem Menschen zugleich noch einen andern, den zweiten Teil des Rates dazu gäbe, wenn man ihm riete: Und bemühe dich — ohne dass du dich dabei anstrengst, täglich eine viertel oder eine halbe Stunde genügen dazu —, bemühe dich, eine andere Schrift anzunehmen, deine Schriftzüge zu ändern, so dass du genötigt bist, nicht mechanisch so zu schreiben wie bisher, sondern achtzugeben, wie du die Buchstaben formst. Sagen wir, während du sonst in der Weise das F schreibst, schreib es nun steiler und in ganz anderer Form, so dass du achtgeben musst. Gewöhne dir an, die Buchstaben sorgfältig zu malen.

Wenn sich Geisteserkenntnis mehr verbreiten würde, so würden die Prinzipale, wenn ein solcher Armer zurückkommt vom Urlaub und sich eine andere Schrift angewöhnt hat, auch nicht sagen: Was bist du für ein verrückter Kerl, du hast ja eine ganz andere Schrift. Ein anthroposophischer Chef würde einsehen, dass dies ein wesentliches Heilmittel ist. Der Mensch ist nämlich gezwungen, wenn er seine Schrift ändert, Aufmerksamkeit auf das zu verwenden, was er tut; und Aufmerksamkeit zu verwenden auf das, was man tut, heisst immer, seinen innersten Wesenskern mit seinem Tun in innigen Zusammenhang zu bringen. Alles das, was unseren innersten Wesenskern in Zusammenhang mit dem bringt, was wir tun, stärkt unseren Äther- oder Lebensleib, und wir werden dadurch gesündere Menschen. Und es wäre gar nicht einmal so töricht, wenn man geradezu systematisch in der Erziehung und in der Schule hinarbeiten würde auf eine Stärkung des Ätherleibes schon in der Jugend. Da muss Anthroposophie heute schon einen Vorschlag machen, der noch lange nicht ausgeführt werden wird, weil Anthroposophie noch lange bei den massgebenden Faktoren, die die Erziehung zu leiten haben, als irgend etwas Verrücktes gelten wird; aber das macht nichts. Nehmen wir an, man würde, wenn man die Kinder schreiben lehrt, ihnen eine gewisse Schriftlage zunächst beibringen und dann darauf sehen, nachdem sie ein paar Jahre so geschrieben haben, dass sie einmal den Schriftcharakter ändern ohne andern Anlass, so würde ein solches Ändern des Schriftcharakters und die verstärkte Aufmerksamkeit, die dabei geltend gemacht werden muss, einen ungeheuer stärkenden Einfluss auf den sich entwickelnden Ätherleib haben, und es würden bei diesen Menschen im späteren Leben weniger nervöse Zustände auftreten.

So sehen Sie, dass man durchaus im Leben etwas tun kann, um seinen Äther- oder Lebensleib zu stärken, und das ist von einer ausserordentlichen Wichtigkeit; denn gerade die Schwäche des Äther- oder Lebensleibes ist es, die zahlreiche wirklich ungesunde Verhältnisse in unserer Gegenwart herbeiführt. Es darf sogar gesagt werden — denn es ist wahrhaftig nicht zuviel gesagt —, dass auch gewisse Krankheitsformen, die ja in Dingen begründet sein können, gegen die zunächst nichts zu machen ist, ganz anders verlaufen würden, wenn der Ätherleib stärker wäre, als sie verlaufen bei dem geschwächten Ätherleib, der geradezu ein Kennzeichen des gegenwärtigen Menschen ist. Damit haben wir schon auf etwas hingewiesen, was man

Bearbeitung des Ätherleibes nennen kann. Wir wenden gewisse Übungen zur Stärkung des Ätherleibes an. Auf etwas, was man geradezu ableugnet, auf etwas, was nicht da ist, kann man keine Übungen anwenden. Indem man zeigt, dass es nützlich ist, gewisse Übungen auf den Ätherleib anzuwenden, und beweisen kann, dass diese Übungen eine Wirkung haben, zeigt man, dass so etwas wie der Ätherleib vorhanden ist. Das Leben liefert überall die entsprechenden Beweise für das, was Anthroposophie zu geben hat.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Distanziertheit im Tun	„Es besteht eine geringe Verbindung zwischen den menschlichen Seelenkern und demjenigen, was der Mensch treibt.“ (Rudolf Steiner: Nervosität und Ichheit)
Burnout	Sich in seinen Tätigkeiten und den Kontakt zu sich selbst verlieren.
Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit	Das Hereinbrechen des Zukünftigen kann zu Furcht und Schreck vor dem „Nicht-Fassbaren“ führen. Dabei zieht sich das Blut nach innen zurück und der Leib wird blass.
Verkrampfungen	Überwiegen der körperlichen Eigenbewegungen, die nicht kontrolliert werden können.

Einführung in die Hausaufgaben

Seine Kräfte beobachten

Kann man die eigenen Kräfte richtig einschätzen? Können Aktivitäten, die leicht fallen, unterschieden werden von solchen, die schwer fallen? Dazu dient u.a. das Aufschreiben von Tätigkeiten, die entweder mit viel oder wenig Energieaufwand verbunden sind. Grundlage dafür ist das Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität.

Seine Handschrift ändern.

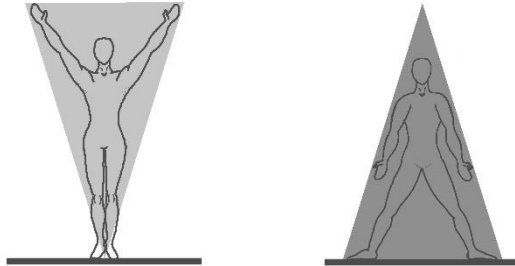
Ohne sich anzustrengen (!) täglich 5-10 Minuten seine Handschrift verändern. Sich daran gewöhnen, die geänderten Buchstaben wie zu malen.

Schreiben Sie einen kurzen Text. Finden Sie in dem Text 1-3 Möglichkeiten, wie ein Element der Handschrift verändert werden könnte. Schreiben Sie langsam einen längeren Text und schauen Sie sich beim Schreiben der Änderungen zu.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Lichtdreieck und Schweredreieck

Stellen Sie sich mit zusammengestellten Füßen aufrecht hin und strecken langsam beide Hände links und rechts nach oben. Wenn Sie dabei das Gefühl haben, Sie bauen ein Dreieck von Licht auf, das von Ihren Füßen bis zu den Fingerspitzen reicht, und die mit diesem Dreieck assoziierten Empfindungen verstärken, werden Sie sich wahrscheinlich ziemlich leicht fühlen – sehr beweglich, labil, aber auch aufgehoben.



Stellen Sie sich danach breitbeinig hin. Fahren Sie mit flachen Handflächen von einer über dem Kopf vorgestellten Spitze links und rechts nach unten, als würden Sie die Seitenflächen der Pyramide entlangstreichen. Achten Sie darauf, dass der Strom nach unten den ganzen Körper erfasst, der Kopf schwer wird, das Zwerchfell und der Beckenboden entspannt sind. Wenn Sie die Arme gedanklich bis in die Erde hinein verlängern, werden vielleicht sogar die Beine etwas nachgeben. Bleiben Sie innerlich aber trotzdem stark und aufrecht. Wahrscheinlich spüren Sie jetzt ziemlich viel Schwere im Körper. Dafür aber auch das Gefühl von Bodenständigkeit und Stabilität. Sie sind durch nichts zu erschüttern, dafür aber auch nicht so beweglich.

Zweidimensionale Flächen

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Wirkung der Gegensätze stark ist, wenn man sich die Dreiecke zweidimensional vorstellt, nicht räumlich. Man steht in einem Dreieck, das entweder auf seiner Spitze steht und nach oben zieht oder auf der Basis steht und schwer macht. Das hat damit zu tun, dass wir hier zwei Kraftsystemen auf die Spur kommen, die jenseits des Räumlichen wirken und zusammen den Raum erst hervorbringen.

Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts

Gegensätzliche Kraftsysteme

Diese beiden Kraftsysteme sind mehr als nur gegensätzlich. Licht kann Finsternis vertreiben, das erleben Sie jedes Mal, wenn Sie eine Lampe anzünden. Und Schwere kann Auftrieb erzeugen, das sehen Sie zum Beispiel, wenn mit einer stationären Seilwinde Segelflugzeuge in die Luft gezogen werden. Aber Licht und Schwere? Die beiden Dreiecke symbolisieren eine Urpolarität, die sich durch jeden Prozess zieht, den wir beobachten können.

Schweredreieck und Lichtdreieck verbinden

Versuchen Sie, beide Übungen miteinander zu verbinden. Bauen Sie das Schweredreieck auf und spüren Sie seine Stabilität. Dann nehmen Sie die Arme dazu und bauen das Lichtdreieck auf. Bleiben Sie so einige Zeit mit erhobenen Armen und verwurzelten Beinen stehen. Bringen Sie das Leichte-Erlebnis und das Schwere-Erlebnis in ein strömendes Gleichgewicht. Den gemeinsamen, das Sonnengeflecht umschliessenden Raum spüren. So einige Zeit mit erhobenen Armen und verwurzelten Beinen dastehen. Das Leichte-Erlebnis und das Schwere-Erlebnis ins strömende Gleichgewicht bringen. Aktivieren Sie dazu einmal mehr das eine Dreieck, dann

das andere.

Anmerkung: Das Sonnengeflecht, der Bereich unserer Verdauungsorgane, ist der Bereich in uns, in dem sich oberer und unterer Mensch am intensivsten durchdringen. Darum sagt man auch: Essen hält Leib und Seele zusammen.

Lichtdreieck, Schwerdreieck und das «O»

Das Lichtdreieck symbolisiert ein Kraftsystem, das ganz mit dem Licht verbunden ist und für Auftrieb und innere Beweglichkeit sorgt. Es ist mit dem Raum über uns verbunden. Das Schwerdreieck steht für ein Kraftsystem, das Bodenhaftung und Stabilität erzeugt und mit dem Raum unter uns verbunden ist. Sie sind die Grundlage für alle Lebensprozesse und für unsere Gesundheit. Nichts darf ganz der Schwere verfallen, nichts darf davonfliegen.

Solche Gegensätze verbinden sich nicht von alleine. Es braucht etwas, was sie zusammenführt und zusammenhält. Das «O» ist das Symbol für dieses „Dritte“. Es umarmt beide Pyramiden und bildet aus der Distanz einen Gürtel um deren Taille. Ohne direkt einzugreifen, steuert es etwas bei, das die beiden konträren Systeme motiviert, gemeinsam die Grundlage unserer Lebensprozesse zu bilden. Das «O» ist mit dem Umkreis verbunden und lässt in seinem Zentrum Wärme und Vielfalt entstehen. Ich würde es das „menschliche“ oder das „chemische“ Kraftsystem nennen.



Wenn Sie darauf achten, werden Sie sehen, dass je nach Typ und Situation der eine Mensch mehr das Lichtdreieck in seinem «O» anwesend hat, der andere mehr das Schwerdreieck. Sie können das spielerisch ausprobieren: Bilden Sie zuerst ein normales «O» mit viel Bewusstsein in den Händen und Armen. Dann drehen Sie die Handflächen ein wenig nach unten, bis diese eine Position einnehmen, als würden Sie die Flächen der Schwerepyramide berühren. Sind Sie innerlich mitgegangen? Dann werden Sie sich jetzt wahrscheinlich schwerer fühlen.

Nun drehen Sie die Handflächen einen kleinen Winkel nach oben, bis sie in einer Position sind, als ob Sie das Lichtdreieck zwischen den Armen tragen würden. Gelingt es Ihnen, dass sich dadurch Ihr Körper leichter anfühlt? Wechseln Sie ein paarmal hin und her. Zum Schluss bringen Sie die Handflächen wieder in die vertikale Position und versuchen, mit kleinen Bewegungen der Handflächen ein Gleichgewicht herzustellen.

I-A-O mit Lichtdreieck und Schwerdreieck

- I: Die Beine ein wenig beugen. Langsam die Beine so strecken, dass sie eigentlich von den Oberschenkeln aus nach unten drücken, dadurch sich aber der Körper und sogar der Kopf aufrichtet. Spüren, wie eine Energiesäule entsteht, von der der Körper entspannt getragen ist. Machen Sie dieses Aufrichten so, dass Sie sich danach ganz im Lichtdreieck stehend empfinden.
- A: Die Beine nach links und rechts auseinanderstellen, selber aber in der Mitte bleiben. Die Beine etwas strecken und ätherische Kraft nach links und rechts unten in die Erde ausstrahlen. Empfinden Sie sich dadurch im Schwerdreieck stehend.
- O: Bilden Sie die «O»-Gebärde mit den Armen so, dass diese das Licht- und Schwerdreieck lebendig verbindet, bejaht und nährt. Spüren Sie darin Ihre innere Aufrechte und die mit der Erde verbundenen gestreckten Beine als die zentralen Kraftfelder.

Tagebuch Woche 2: Die Handschrift ändern Energieaufwand von Tätigkeiten

- Ohne sich anzustrengen (!) täglich 5 - 10 Minuten darauf verwenden, seine Handschrift zu verändern. Sich daran gewöhnen, die geänderten Buchstaben wie zu malen
- Aufschreiben von Tätigkeiten, die entweder mit viel oder wenig Energieaufwand verbunden sind. Grundlage dafür ist das Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität.

	Handschrift - Übung	Was ist mir heute leicht (L) bzw. schwer (S) gefallen?	Eurythmie-Übungen
1. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
2. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
3. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
4. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
5. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
6. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>
7. Tag	Änderung: Dauer (Minuten): Zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 2. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> 3. L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/>	Licht- Schw. <input type="checkbox"/> Li.-Schw.-O <input type="checkbox"/> I – A – O <input type="checkbox"/>

3. Woche: Rückwärts Denken

Einführung in das Thema der Woche

Das ICH

Das ICH ist die innerste Wesenheit des Menschen. Man kann es das göttliche Glied im Menschen nennen. Es ist von gleicher Substanz und Wesenheit mit dem die Welt durchpulsenden und durchwebenden Göttlichen. Wollen Sie sich als Ich bezeichnen, dann müssen Sie das Wort «Ich» selber aussprechen. Nur wenn es aus Ihnen selbst herausklingt, kann es die Bezeichnung für Ihr innerstes Wesen sein. Überlegen Sie doch einmal, ob das Wörtchen «Ich» von aussen her an Ihr Ohr klingen kann, wenn es Sie selbst bedeutet.

Das ICH ist die Kraft, die alle Glieder unseres Leibes so durchdringt, dass sie Träger und Ausdruck des individuellen Menschlichen (Seele) und des allgemein Menschlichen (Geist) werden können. In dem wie der Mensch gewachsen ist, wie er sich bewegt, wie er empfindet, fühlt und denkt, zeigt sich das ICH eines Menschen. Das ICH ist meine geistige Urkraft, die an den drei Leibesgliedern so schafft, dass sie Träger des Menschlichen werden und die an den drei Seelengliedern so schafft, dass sich mein Seelenwesen auf seiner Wanderung weiterentwickelt.

Das ICH kann durch seine Arbeit an den Widerständen des Leibes und des Seelischen zu einem Träger des überpersönlichen Geistigen werden. Darum ist das ICH die Perle des Menschen, sein Diamant. Es ist seine Kraft, seine Identität. Durch das ICH bin ich persönlich ein Anteil am Weltenplan. Es ist die Qualität, die unsere Freunde an uns suchen und lieben und die unsere Gegner an uns achten.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 6 + 7a

„Etwas ungeheuer Schädliches für unsere Zeit ist, dass eine grosse Anzahl von denjenigen Menschen, die in hervorragende Stellungen hineinkommen für das öffentliche Leben, in der Art studieren, wie gegenwärtig studiert wird. Es gibt ja geradezu ganze Zweige des Studiums, wo man, sagen wir, so an der Universität lebt, dass man eigentlich das ganze Jahr hindurch ziemlich andere Sachen treibt als das Durchdenken und Durchstudieren dessen, was die Professoren in den Kollegien sagen; man geht ab und zu hinein, aber das, was man für die Prüfungen wissen muss, das eignet man sich in ein paar Wochen an, das heisst, man paukt sich das Nötigste ein. Das Schlimme dabei ist eine solche Einpaukerelei. Und da in gewisser Beziehung das Einpauken bis in die niederen Schulen geht, so sind die Übel, die davon kommen, keineswegs so unbedenklich. Das Wesentliche bei dieser Einpaukerelei ist, dass ja eine eigentliche Verbindung des Seeleninteresses, des innersten Wesenskernes mit dem, was man sich so einpaukt, gar nicht vorhanden ist. Es herrscht ja sogar auf den Schulen vielfach die Meinung bei den Schülern: Ach, wenn ich nur das, was ich mir aneigne, bald wieder vergessen hätte. — Also jenes vehemente Besitzenwollen dessen, was man sich angeeignet, ist nicht da. Ein geringes Band von Interesse verbindet sozusagen den menschlichen Seelenkern mit dem, was die Menschen annehmen. Nun ist es gerade die Folge dieser Tatsache, dass eigentlich die Menschen auf diese Art sich gar nicht so entwickeln können, um mit genügender Wirksamkeit in das öffentliche Leben eingreifen zu können, weil sie dadurch, dass sie die Sachen eingepaukt

haben, die sie lernen wollen, innerlich mit den Aufgaben ihres Berufes nicht verbunden sind; sie stehen seelisch dem fern, was sie mit ihrem Kopf treiben. Nun gibt es für die gesamte Wesenheit des Menschen kaum etwas Schlimmeres, als wenn man seelisch, mit seinem Herzen dem fernsteht, was der Kopf treiben muss. Das ist nicht nur etwas, was einem feineren, sensibleren Menschen widerspricht, sondern etwas, was im höchsten Grade die Stärke und Energie des menschlichen Ätherleibes beeinflusst, gerade des Ätherleibes.“

Text im Hauptteil: Absatz 16-17

„Unseren Ätherleib kann auch wesentlich stärken, wenn wir noch etwas anderes tun zur Aufbesserung unseres Gedächtnisses. Das ist ja in anderem Zusammenhange vielleicht auch hier schon erwähnt worden, aber es soll hier wiederholt werden, denn bei allen Krankheitsformen, bei denen Nervosität mitspielt, sollte man zu diesen Ratschlägen greifen können. Man kann ungeheuer viel tun zur Stärkung des Äther- oder Lebensleibes, wenn man Dinge, die man weiss, nicht nur in Gedanken so durchläuft, wie man sie gewöhnlich weiss, sondern wenn man sie rückwärts durchläuft. Sagen wir zum Beispiel, man muss in der Schule eine Reihenfolge von Zeitereignissen lernen, von Schlachten oder Herrschern mit den dazugehörigen Jahreszahlen. Ausserordentlich gut ist es nun, wenn man diese nicht nur lernen lässt oder selbst lernt in der Reihenfolge, die die ordentliche ist, sondern auch die Sache sich aneignet in der umgekehrten Reihenfolge, indem man alles sich vorführt von hinten nach vorne. Das ist eine ausserordentlich wichtige Sache. Denn wenn wir in einem umfassenderen Masse so etwas machen, tragen wir wiederum bei zu einer ungeheuren Stärkung unseres Ätherleibes. Ganze Dramen von rückwärts nach vorne, das, was wir gelesen haben an Erzählungen oder dergleichen, vom Ende nach vorne durchdenken, das sind Dinge, die im höchsten Grade für die Konsolidierung des Ätherleibes von Wichtigkeit sind.

Nun werden Sie so ziemlich von allem, was bis jetzt als besonders gut und wirksam für die Stärkung des Ätherleibes genannt worden ist, im heutigen Leben erfahren können, dass man es nicht tut, dass man es gar nicht oder nicht mit der erforderlichen Regelmässigkeit anwendet. Man hat ja auch gar nicht viel Gelegenheit im gegenwärtigen rastlosen Treiben des Tages zu jener inneren Ruhe zu kommen, um solche Übungen auszuführen. Der Mensch ist gewöhnlich, wenn er in einem Berufe steht, abends so ermüdet, so abgehetzt, dass er nicht noch daran denkt, wo er seine Sachen hinlegt oder mit welchen Überlegungen. Wenn aber die Geisteswissenschaft in die Herzen und Seelen der Menschen wirklich eindringen wird, dann wird man sehen, dass unendlich vieles von dem, was heute geschieht, eigentlich erspart werden könnte und dass die Zeit, in der solche stärkenden Übungen vorgenommen werden können, eigentlich im Grunde genommen doch für jeden Menschen schon zu gewinnen ist. Man wird ja sehr bald merken, wenn man insbesondere auf dem Gebiet der Erziehung auf solche Dinge Sorgfalt legt, dass dann ungeheuer günstige Resultate die Folge davon sind.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Desinteresse	„Einpauken von Wissen ohne eigenen Willen bewirkt ein geringes Band von Interesse mit dem Aufgenommenen.“ (Rudolf Steiner: Nervosität und Ichheit).
Selbstzweifelzweifel und Überbesorgtheit	Fragepein ohne sichere Antworten mit Versagensängsten

Die „Heartthink-Selfing“-Übung

(Leicht verändert nach Sylvia Weyand und Florin Lowndes, www.heartthink.de)

1. Ich entdecke den mich vergiftenden Gedanken/Gefühl und zentriere mich:

- a. Ich entdecke einen Gedanken oder ein Gefühl in mir, in dem ich ein negatives Bild von mir habe. Egal ob „zu recht“ oder „zu Unrecht“ (z.B.: „ich bin nichts wert“, „Er mag mich nicht“ ...). Ich empfinde diese Situation als einen „Notfall“, den ich so nicht lassen möchte.
- b. Ich stelle mich in die Mitte meiner Aura, zentriere mich und mache die ICH BIN Geste:
 - Ich halte eine Hand vor das Schlüsselbein (Zwilling), die andere Hand vor mein Bauchzentrum (Jungfrau). Dann führe ich die untere Hand entschieden nach unten in Richtung Erde, die obere Hand nach oben (I-Gebärde, Merkur).
 - Dann führe ich mit beiden Armen eine starke Schutzenergie an meine Körpermitte heran, so dass die Arme und deren Verlängerung meine Körpermitte umhüllen und stärken (B-Gebärde). Dabei fühle ich immer noch die ursprüngliche Aufrichtungskraft und Grösse des I.

2. Ich löse mich von dem mich vergiftenden Gedanken/Gefühl in meiner Aura:

- a. Ich fokussiere auf den mich vergiftenden Gedanken/Gefühl, spüre, wohin in meiner Aura mich dieses ziehen möchte und folge seinem Sog bis an den entsprechenden Rand meiner Aura. Auf dem Weg spreche den Gedanken/das Gefühl laut aus und nehme die dem Gefühl entsprechende Körperhaltung ein.
- b. Ich schaue mir an, wo und in welcher Haltung ich neben mir stehe und sage: „ich erkenne meine Selbstvergiftung“.
- c. Mit einer von innen nach aussen gehenden, das Negativbild zurückdrängenden Geste mit den Armen, die aus dem ganzen Körper, insbesondere aus dem Oberschenkel kommt, bewege ich mich zum Zentrum meiner Ich-Aura zurück und sage dabei: „das will ich nicht mehr!“ (Alternativ kann man auch mit einer B Geste zurückgehen, die ausdrückt, dass man den vergiftenden Gedanken annehmen und verwandeln will).
- d. Dann mache ich dreimal I-B, die ICH BIN Geste (siehe 1b).
- e. (2a) bis (2d) mehrmals wiederholen, bis ich spüre, dass ich aus dem Sog der Selbstvergiftung heraus bin.

3. Ich bedanke mich bei mir und meinen Helfern:

- a. Zum Abschluss lege ich mir die Hände überkreuzt auf die Schlüsselbeine (Ehrfurchts-E) und bedanke mich bei mir selbst für den von mir aufgebrauchten Mut für diesen Schritt.
- b. Ich löse meine Hände, lasse sie etwas sinken und bewege sie dann mit nach oben gewendeten Handflächen in leichter Wellenbewegung nach oben, als würde wohlriechender Rauch aufsteigen (C-Gebärde). Gleichzeitig spüre ich die bis in die Erdentiefen reichende Parallelität meiner Beine (U-Gebärde). Damit übergebe ich das Geschehene lauschend und dankend an mein höheres Ich.
- c. Ich lasse die Arme langsam in grossem Bogen links und rechts sinken und spüre die Verbindung der Hände mit dem Raum ausserhalb meiner Aura. Ich mache mir bewusst, dass die Heilung dadurch bewirkt wird, dass das ganze Welten-All mithilft, indem es meine Vergiftungen aufnimmt und auflöst.

Einführung in die Hausaufgaben

Rückwärts Denken

Der zweite Schwerpunkt der Übungseinheit ist das Rückwärts-Denken. Das kann z.B. an einer Geschichte oder einem Märchen geübt werden. (Beispiele auf Seite 25ff). Dann geht man von Bild zu Bild, von Ereignis zu Ereignis, von Detail zu Detail rückwärts. Das wörtliche Rückwärts-Aufsagen eines Satzes oder eines kurzen Gedichtes ist eine weitere Variation dieser Übung.

Selfing

Das Auffinden und der Umgang mit ungerechtfertigten Glaubenssätzen, die unkritisch, meist schon in der Kindheit übernommen wurden, bilden den einen Schwerpunkt der Übungseinheit. Der Umgang mit diesem Thema wurde von Sylvia Weyand und Florin Lowndes durch die von ihnen genannte „Heartthink-Selfing“-Übung wesentlich weiterentwickelt (Beschreibung der Ausführung auf Seite 22). Diese Übungsreihe wurde von ihnen auch als „Erste-Hilfe-Übung“ bezeichnet, da sie am wirksamsten in einer bedrängenden Situation direkt ausgeübt werden kann. Dies kann, wenn die Umstände das bewegende Üben nicht erlauben, auch in der Vorstellung geschehen.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

I – A – O in der Gestalt

In dieser Übung steht das «I» wie die Sonne zwischen Licht («A») und Wärme («O»).

I Aufrecht, leicht gestreckt, dastehen. Die Streckung nach unten und oben leicht verstärken, die Wirbelsäule spüren.

Tendenzmässig können Sie vor Ihrem Körper einen Lichtstrom nach aufwärts erleben, im Rücken einen Lichtstrom von oben nach unten.

A Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt. Jedoch nur so weit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt.

Das Licht von oben trägt mich

O Ohne die Gestrecktheit zu verlieren innerlich etwas loslassen, mit der Körperachse nach vorne kommen und sich ein wenig nach vorne neigen, so dass das Gewicht vor auf die Zehen kommt. Die Körperachse bleibt gerade, die Schultern kommen vor die Hüften. Auch hier nur soweit, dass es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht. Dabei werden die Arme von ganz alleine ein wenig rund.

Das Licht von unten trägt mich

Danach in die Vertikale zurückgehen und die Aufrechte zwischen den beiden Lichtströmen nochmal neu erleben.

Die Grundgebärde des «I»

Die Grundgebärde des «I» ist ganz einfach: Sie stehen aufrecht da und strecken den rechten Arm nach oben, den linken nach unten. Von Ihrer Mitte aus schicken Sie durch die rechte Hand und die Finger Energie nach oben. Mit der linken Hand spüren Sie die Verbindung zum Boden. Sie ist leicht geballt und es fühlt sich an, als würden Sie darin etwas Schweres tragen.

Offensichtlich geht es beim «I» darum, in irgendeiner Weise unten und oben zu verbinden. Aber warum ist die rechte Hand oben und die linke unten? Auf Seite 47 habe ich zwei Energiesäulen beschrieben. Eine rechte Säule, die eine Strömungsrichtung bevorzugt, die von oben nach unten geht, und eine linke Säule, die Energie von unten erspürt und in sich aufnimmt. In diesem Spannungsfeld entfaltet sich das «I». Rechts strebt es dem Strom der Formkräfte von unten nach oben entgegen, links verbindet es sich mit der Schwere und erhält Energie aus dem Strom der Lebenskräfte.

Das Paternoster-Prinzip: Aufrichten durch Verwurzelung

Beim «I» kann man eindrucksvoll erleben, wie Gebärden durch innere Bewegungen entstehen. Wiederholen Sie zuerst ein- oder zweimal die Basisübung „Aufströmen – Abströmen“ von Seite 15, bei der Sie beim Aufsteigen mit den Händen den Gegenstrom nach unten spüren – und umgekehrt.

In einem zweiten Schritt beginnen Sie mit dem Abströmen in der Körpermitte. Halten Sie die Hände wie zwei kleine Schalen, die nach oben schauen, vor den Solarplexus, das Sonnengeflecht, und strömen Sie von dort mit den Händen nach unten. Dort lassen Sie die Hände entspannt los, sodass zum Schluss die Finger nach unten zeigen, als würden Sie das, was vorher in den Schalen der Hände war, an die Erde abgeben. Wenn Sie während des Abströmens gleichzeitig Ihren Körper wahrnehmen, spüren Sie kurz nach Einsetzen der Abwärtsbewegung, dass sich der Körper aufrichten will. Obwohl die Aktivität nach unten geht, entsteht eine gerade Haltung.

In einem dritten Schritt lassen Sie mit dem Gegenstrom die Eurythmie-Gebärde «I» entstehen. Bringen Sie Ihre beiden Hände wieder wie zwei kleine Schalen, die nach oben schauen, vor der Brust oder vor dem Bauch zusammen. Strömen Sie dann aber nur mit der linken Hand nach unten. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Abwärtsbewegung der linken Hand und lassen Sie die rechte wie die Kabine eines Paternosteraufzugs im Gegenstrom in die Höhe steigen.

Wahrscheinlich wird der nach unten gehende Arm gestreckt sein, bevor der andere oben ist. Macht nichts! Auch wenn die Hand ganz unten angelangt ist, können Sie weiterhin Energie durch sie hindurchschicken. Mit etwas Übung streckt das den oberen Arm und die Finger vollständig. Zum Schluss zentrieren Sie sich noch einmal im Herzbereich und durchstrahlen, wie wir das schon bei den anderen Vokalen beschrieben haben, die Arme von innen.¹

Die «I»-Gebärde aus dem Abstrom, durch Wurzelbildung

Nach unten strömen und sich dabei mit der Erde verwurzeln setzt voraus, dass man in der Lage ist loszulassen. Das funktioniert, indem Sie sich körperlich und auch in Gedanken nach unten hin öffnen – im Kehlkopf, im Zwerchfell, im Beckenboden, in den Kniekehlen und auch in den Fusssohlen. Dann wird im Gegenstrom nicht nur der Arm gehoben. Auch Sie selbst

¹ Das Hinuntergehen mit der linken Hand entspricht der Grundgebärde. Sie können es auch andersherum machen.

werden aufgerichtet und bekommen trotz der links und rechts unsymmetrischen Bewegung eine kerzengerade Haltung.²

Eine Pflanze wächst umso höher, je mehr Boden ihr zur Verfügung steht, je tiefer sie wurzeln kann. Je tiefer ich hinunterströme und mich mit der Erde verbinde, umso mehr richtet sich meine Gestalt, wie von unsichtbarer Hand getragen, auf. Das ist das, was Schiller anspricht, wenn er über die Pflanze sagt: „was sie willenlos ist, sei du es wollend, das ist's“.

Auf vier Dinge sollten Sie beim «I» immer achten:

- Spannung in Arme und Hände zu legen, hilft Ihnen, die Bewegung von innen her zu spüren.
- Machen Sie die «I»-Gebärde langsam. Langsamkeit ist Bewusstsein und hilft Ihnen, die Bewegung zu führen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Bewegung der Arme mit der Aktivität der Beine übereinstimmt. Dadurch haben die Gebärden eine Verbindung nach unten, zum Körper und zur Erde.
- Nehmen Sie das Strecken nach unten und die Verbindung zur Erde für wichtiger als das Strecken nach oben.

Das «I» durchstrahlt die Gebärde

Eine grundsätzlich andere Variante ist, die Arme zuerst ganz in die Gebärde des «I» zu strecken. Äusserlich bleibt die Gebärde danach unveränderlich gestreckt, aber innerlich strecken Sie sich immer noch weiter. Dann holen Sie die Hände in die Mitte, bauen das neue «I» auf und durchstrahlen die Gebärde aufrecht aufs Neue.

Bei diesem gestreckten «I» werden die Qualitäten des oberen Menschen betont: Ruhe schaffen, sich in seiner ganzen Grösse behaupten und es geniessen. Die Streckung wird ganz auskosten, bevor das nächste «I» kommt.

Sie sehen, das «I» hat zwei Seiten: Wenn Sie sich mit ihm aus dem Oberschenkel herausdrücken, sind Sie unten aktiv und dynamisch. Wenn Sie sich mit dem fertig ausgebildeten «I» von innen her immer mehr strecken, sind Sie im oberen Menschen aktiv und sehr geformt, fast ein bisschen aristokratisch.

Das «I» mit den Beinen

- Ein Bein leicht anziehen und es dann von innen her so durchstrahlen, dass sich das Bein streckt. Die Zehen zeigen nach vorne.
- Jetzt strömt die Energie als mentale Kraft aus dem ganzen Menschen, aus dem Herzbeereich. Die Energie geht durch den Körper, durch das Bein, durch den Fuss und die Zehen in Richtung auf ein Ziel.
- Wenn Sie einerseits das Bein von innen her durchströmen und strecken, und gleichzeitig Ihren Körper noch wahrnehmen und spüren wird sich dieser ebenfalls strecken.

Diese Übungen mit den Beinen abwechselnd ein paarmal machen.

Ich bin da

Im „Ich bin da“ verbindet sich mein Geistiges (Ich) durch mein Leben-in-einem-Körper (Bin)

² Wenn Sie Sonnenblumenpflanzen in verschiedenen grosse Töpfe pflanzen, werden die Sonnenblumen im selben Verhältnis grösser wie ihre Töpfe. Meine Schlussfolgerung ist: Wahre Grösse entsteht durch Wurzelbildung und nicht, indem man sich streckt.

mit der Erde (Da). Nur wenn man sagen und fühlen kann, dass man da ist, kann man dem Anderen so begegnen, wie er/sie ist. Nur in der individuellen Begegnung kann sich die „richtige Meinung“ über den Menschen bilden.

Stufe 1:

Ich bin Da“ sprechen und dabei erleben, wie die innere Aufmerksamkeit zusammen mit den Worten von oben nach unten geht: Vom Kopf-/Brust-Bereich hinunter in den Körper und von da weiter in die Beine und in die Erde hinein.

Stufe 2:

Zusammen mit den Worten auch mit den Händen von oben nach unten strömen. Eine gute Verbindung nach unten zum Boden bekommen. Anschliessend um diesen Strom ein „B“ mit den Armen bilden. Zur Seite ausholen und mit den Armen eine Hülle bilden, als würden Sie einen Baumstamm umarmen. Die Energie des Baumstammes auch in sich selber spüren. Versuchen, das „B“ so zu machen, dass eine Energie entsteht, die den Körper von innen her aufrichtet und stärkt.

Stufe 3:

- Ich Mit erhobenen Händen locker links und rechts neben dem Kopf nach hinten streichen. Dazu „ICH“ sagen. Es erleben wie Wind der durch die Zweige weht. Die Beziehung des Vorderen zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren.
- Bin Die Arme zum Körper führen als wollten sie kraftvoll den eigenen Brust- und Bauchraum umarmen. Dabei spüren, wie von innen her Kraft entgegenkommt, die die Arme schon stoppen lässt, bevor sie den Körper erreichen. Diese kräftige Begegnung von innen und aussen bis in die Füsse spüren. Dazu „BIN“ sagen.
- Da Die Beine breit stellen, so dass es einen guten Stand gibt und gleichzeitig die Arme nach unten, zur Erde, öffnen. Dazu „DA“ sagen. Von dem guten Stand und dem guten Gefühl dabei innerlich aufrichtet werden. Die Energie zur Verbindung mit der Erde geht durch die Fingerspitzen hindurch nach unten.

Beispiel zum Rückwärtsdenken

Frau Holle (Gebrüder Grimm)

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleissig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun und der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die grosse Strasse bei einem Brunnen setzen und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen; sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: „Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf.“ Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück

und wusste nicht, was es anfangen sollte; und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und vieltausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich: ich bin schon längst ausgebacken." Da trat es herzu und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel, und rief ihm zu: "Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter. Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so grosse Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: "Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleissig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle." Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig, auf dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort und alle Tage Gesottenes und Gebratenes. Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich vieltausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr: "Ich habe den Jammer nach Haus gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen." Die Frau Holle sagte: "Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen." Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein grosses Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. "Das sollst du haben, weil du so fleissig gewesen bist," sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus; und als es in den Hof kam, sass der Hahn auf dem Brunnen und rief:

"Kikeriki, Unsere goldene Jungfrau ist wieder hie."

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem grossen Reichtum gekommen war, wollte sie der andern, hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stiess sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken." Die Faule aber antwortete: "Da hätt ich Lust, mich schmutzig zu machen," und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: "Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Sie antwortete aber: "Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen," und ging damit weiter. Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren grossen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleissig und folgte der Frau

Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon an zu faulenz, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht, wie sich's gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte, nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunterstand, ward statt des Goldes ein grosser Kessel voll Pech ausgeschüttet. "Das ist zur Belohnung deiner Dienste," sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu. Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief:

"Kikeriki, Unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hie."

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, solange sie lebte, nicht abgehen.



Tagebuch Woche 3: Rückwärts Denken, Selfing

			Eurythmie-Übun- gen
1. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
2. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
3. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
4. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
5. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
6. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>
7. Tag	Rückwärts denken gemacht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> zufrieden Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Dauer 	Selfing Thema hilfreich Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	I-A-O <input type="checkbox"/> Paternoster-I <input type="checkbox"/> I-durchstrahlt <input type="checkbox"/> Bein-I <input type="checkbox"/> Ich bin Da <input type="checkbox"/>

4. Woche: Tätigkeiten beobachten und ändern

Einführung in das Thema der Woche

Der Geist

So wie mich die Welt von aussen umgibt und bis in alle Zellen durchdringt, so durchdringt mich der Geist von innen. Wenn ich ein Haus baue, einen Garten umgrabe oder eine schwierige Situation löse, dann verändere ich nicht nur meine Umgebung. In mir wachsen neue Fähigkeiten, ich weiss mehr, ich kann mehr, ich kenne mich selber besser. Insofern mein Ich an meiner Seele und an meinem Leib arbeitet, entwickelt sich auch dessen Inneres, sein Geist.

Durch die Arbeit des ICH an der Seele wird der Inhalt und das Leben der Empfindungsseele, der Verstandes- oder Gemütsseele und der Bewusstseinsseele reicher und umfassender. Zu den gewöhnlichen Seelentätigkeiten des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns treten die Fähigkeiten der Imagination, Inspiration und Intuition hinzu.

Mein ICH kann aber auch an den leiblichen Bedingungen arbeiten, die es von Vater und Mutter geerbt hat und die in der Erziehung ihre Prägung bekommen haben. Mit dieser Arbeit an den emotionalen Prägungen, an den Gewohnheiten und am Verhältnis zum Körper verstärkt das ICH seine Präsenz und bildet die drei Glieder Geistselbst, Lebensgeist und Geistesmensch weiter in sich aus. Geistvoll wird der Mensch, wenn er mit fortwährendem Veränderungswillen an sich arbeitet. Dann wird der Mensch zu einem Geiststräger, der über seine persönliche Geistigkeit hinausreicht.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 4b – 5

„Man braucht ja – ich will jetzt nicht auf ein anderes Gebiet abschweifen – nicht gleich so weit zu gehen, dass man in bezug auf die grossen Ereignisse des äusseren Lebens von einem «politischen Alkoholismus» spricht; es ist ja in der letzten Zeit gesprochen worden von jener Art und Weise nervösen Treibens in dem öffentlichen Leben wie von einer Art von Gebaren, das sich sonst bei dem einzelnen Menschen eigentlich nur äussert, wenn er eben ein bisschen vom Alkoholismus angestochen ist. Das Wort ist gefallen für die Art und Weise, wie politische Angelegenheiten in den letzten Monaten in Europa getrieben worden sind. Da sehen Sie auch im äusseren Leben etwas, von dem man sagen könnte: Auch da merkt man nicht nur, dass die Nervosität da ist, sondern dass man diese in gewisser Beziehung als recht unbehaglich empfindet. Überall also ist so etwas wie diese Nervosität vorhanden.“

Text im Hauptteil: Absatz 18

„Noch eine Kleinigkeit sei erwähnt, die allerdings im späteren Leben nicht mehr soviel nützt, aber wenn der Mensch sie in früher Jugend nicht gepflegt hat, so ist es gut, wenn er sie im späteren Leben treibt. Das ist, dass wir gewisse Dinge, die wir vollbringen – gleichgültig ob die Dinge, die wir vollbringen, eine Spur hinterlassen oder nicht –, zugleich anschauen. Bei dem, was man schreibt, lässt sich das verhältnismässig leicht machen. Ich bin überzeugt, dass mancher eine scheussliche Schrift sich abgewöhnen würde, wenn er versuchte, Buchstaben für Buchstaben anzuschauen von dem, was er geschrieben hat, wirklich das Auge noch einmal über das schweifen zu lassen, was er geschrieben hat. Beim Schreiben lässt es sich verhältnis-

mässig ganz gut ausführen, das, was man tut, zu gleicher Zeit anzuschauen. Aber übungsweise ist auch noch etwas anderes gut, das aber nicht lange fortgesetzt werden sollte. Das ist, wenn der Mensch versucht, sich zuzuschauen, wie er geht, wie er die Hand bewegt, seinen Kopf bewegt, bei der Art und Weise, wie er lacht und so weiter, kurz, wenn er versucht, sich von seinen Gebärden eine bildhafte Rechenschaft zu geben. Die wenigsten Menschen nämlich – davon können Sie sich durch genügende Lebensbeobachtung überzeugen – wissen eigentlich, wie sie gehen. Die wenigsten haben eine Vorstellung davon, wie es aussieht, wenn man das Auge auf sie richtet, während sie gehen. Es ist aber gut, so etwas zu tun, um so von der Wirkung seines Tuns eine Vorstellung zu gewinnen. Es darf aber, wie gesagt, nicht immer fortgesetzt werden, sonst trägt es zu stark zur menschlichen Eitelkeit bei. Abgesehen davon, dass wir ganz sicher viel an uns korrigierten, wenn wir eine solche Sache im Leben anwenden, ist diese Übung wiederum von ungeheuer günstiger Wirkung auf die Konsolidierung des Äther- oder Lebensleibes und auch auf die Beherrschung des Ätherleibes durch den astralischen Leib. Wenn der Mensch seine Gebärden beobachtet, wenn er das anschaut, was er tut, sich eine Vorstellung von seinen Taten macht, so hat er den Erfolg, den Nutzen, dass die Herrschaft seines astralischen Leibes über den Ätherleib eine immer stärkere und stärkere wird. Dadurch kommt der Mensch in die Lage, wenn es nötig ist, auch einmal etwas mit Erfolg zu unterdrücken, zum Beispiel gewisse Handlungen oder Bewegungen willkürlich zu unterlassen oder anders zu machen als es in seiner Gewohnheit liegt. Es gehört gerade zu den grössten Errungenschaften des Menschen, Dinge, die man tut, unter Umständen auch anders machen zu können. Es soll ja hier gewiss nicht entwickelt werden eine, sagen wir, Schule des Schriftverstellens; denn heute lernen eigentlich die Menschen die Schriftzüge nur dann anders zu gestalten, wenn sie das zu etwas Unrechtem anwenden wollen. Aber es ist, wenn man sich dabei vornimmt, durchaus ehrlich zu bleiben, für die Konsolidierung des Ätherleibes gut, einmal andere Schriftzüge anzunehmen. Es ist aber überhaupt gut, sich die Fähigkeit anzueignen, diese oder jene Verrichtung, die man vorzunehmen hat, auch einmal anders machen zu können, durchaus nicht darauf angewiesen sein zu müssen, dass man die Sache nur in einer Weise machen muss. Und so braucht ja der Mensch durchaus nicht gleich ein fanatischer Anhänger der gleichen Benützbarkeit der linken und der rechten Hand zu sein; aber wenn er doch in einer mässigen Weise versucht, wenigstens gewisse Verrichtungen auch mit der linken Hand vornehmen zu können, die er sonst mit der rechten macht – er braucht das nicht weiter zu treiben, als dass er eben einmal imstande ist, das zu tun –, so übt das einen günstigen Einfluss aus auf die Herrschaft, die unser astralischer Leib auf den ätherischen ausüben soll. Stärkung des Menschen in dem Sinne, wie sie gegeben werden kann durch geisteswissenschaftliche Einsicht, das gehört zu dem, was unserer Kultur gebracht werden soll durch die Verbreitung der Geisteswissenschaft.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Politischer Alkoholismus	„Nervöses Treiben in dem öffentlichen Leben wie eine Art von Gebaren, das sich sonst bei dem einzelnen Menschen eigentlich nur äussert, wenn er eben ein bisschen vom Alkoholismus angestoßen ist“ (Rudolf Steiner: Nervosität und Ichheit“).
Überaktivität und Kontrollverlust	Bewegungsunruhe in den Gliedern (typisch für die „Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung“ ADHS).
Zorn und Scham	Erscheinungen des Hasses, der auf den Menschen zurückwirkt.

Einführung in die Hausaufgaben

Sich von aussen beobachten

Das bewusste Beobachten von eigenen Handlungen wie von aussen, kann die Begrenzung der Bewegungsunruhe und Hyperaktivität unterstützen.

- Beim Schreiben das, was man tut, zur gleichen Zeit anschauen. Nach dem Schreiben noch einmal das Auge Buchstabe für Buchstabe über das Geschriebene schweifen lassen.
- Der eigenen Bewegung zuschauen: der Handbewegung (sichtbar), der Kopfbewegung (fühlbar), der Art und Weise des eigenen Lachens (erahnbare).
- Wissen wie man geht! Sich das bildhaft bewusst machen.

Bewegungsgewohnheiten ändern

Hier soll die bewusste Entscheidung zur eigenen Bewegung, zur äusseren Handlung geübt werden.

- Lernen, manche Dinge, die man mit der einen Hand kann, auch mit der anderen ausführen zu können.
- Dinge mit der „falschen Hand“ machen.
- Dinge anders machen als gewohnt.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Die Grundgebärde des «E»

Die normale Ausführung des «E» in der Eurythmie ist eine Kreuzung der Arme vor dem Herzen. Sie entsteht aus einer Bewegung, die die Arme von links und rechts zusammenführt, im Kreuzungspunkt zusammenkommen lässt und auf der anderen Seite wieder hinaus-schickt.

Heben Sie zuerst die Hände links und rechts vom Körper auf Schulterhöhe. Die gestreckten Handflächen bilden eine Verlängerung der Unterarme, die Handteller sind flach und leicht gespannt. Das Zusammenführen und Kreuzen der Hände vor dem Herzen geschieht mit Hilfe des Brustkorbs und der Herzenergie, nur schicken Sie die Hände nicht hinaus, sondern führen sie von links und rechts herein. Durch Strecken des Rückens und Ausdehnung des Brustkorbs können Sie den dafür nötigen Gegenstrom relativ leicht erzeugen.

Danach folgt auch beim «E» der zweite Schritt: das Durchstrahlen der Gebärde vom Herzen aus. Erzeugen Sie im Herzbereich eine kräftige Ausstrahlung und finden Sie heraus, wie Sie die Unterarme und Hände so durchstrahlen können, dass es sogar die Finger streckt und Sie das Gefühl haben, die Wirkung geht noch ein Stück über die Hände hinaus. Wie Sie das machen können, obwohl die Ellenbogen abgewinkelt sind? Hier dürfen Sie kreativ werden und experimentieren. Die Beschreibungen der vielen Varianten im nachfolgenden Text können Ihnen helfen, das zu lernen.

Wenn sich die Wirbelsäule noch weiter streckt, die Lunge sich ausdehnt und Sie unwillkürlich tief durchatmen, haben Sie es richtig gemacht und mit dem Strom- und Gegenstromprinzip gearbeitet. Eine Armgebärde von aussen nach innen, die nur äusserlich-physisch gemacht wird, würde den Brustkorb nämlich einengen und den Atem beklemmen.

Mit dem «E» werden Sie Ihre Umgebung und sich selbst anders wahrnehmen. Sie werden die

Kreuzungsgebärde als etwas erleben, das eine Grenze bildet und Schutz bietet. Sie werden aber auch spüren, dass dort Begegnung aller Art stattfinden kann: kriegerisch, liebevoll, hoffnungsvoll.

Das «grosse E»

Stellen Sie sich vor, dass Ihr rechter Arm über die Muskulatur mit der linken Schulter und der linke Arm mit der rechten Schulter verbunden ist, und strecken Sie die Arme weit nach links und rechts hinaus. Durchstrahlen Sie die Arme vom Herzen her, bis sie anfangen, nach aussen zu ziehen. Durch das Gefühl, dass die Arme mit der anderen Körperseite und deren Energie säule verbunden sind, werden Sie nicht auseinandergerissen, sondern in der Mitte sogar gekräftigt.

Sobald die Arme ein wenig höher steigen oder etwas nach vorne gehen, verliert das «E» an Kraft. Das Gleiche geschieht, wenn Sie das Brustbein etwas nach hinten nehmen und der aktive Energieaustausch mit der Natur aufhört. Dann sieht die Gebärde zwar noch fast wie ein «grosses E» aus, von ihrer Wirkung her ist sie aber schon ein «A».

Liebe-E

- Breiten Sie die vom Herz ausgehend Arme langsam nach links und rechts aus, bis sie eine grosse, horizontale, die Welt umspannende Gebärde machen.
- Spüren sie Ihren Rücken und die Hinterseite der Arme. Dehnen Sie dieses Gefühl weit in den umgebenden Raum hinein aus.
- Spüren Sie gleichzeitig Ihre Zuwendung zum vorderen Raum. Erleben Sie diese Gebärde als Verbindung mit dem ganzen Universum, mit unserer Welt.
- Spüren Sie diese liebevolle Verbundenheit eine Zeitlang. Spüren Sie bis ins Körpergefühl, dass die Welt ihrer Substanz nach Liebe ist. Liebe, die auch Sie trägt.
- Führen Sie die Hände in einer ausgeprägten Bewegung von links und rechts vor dem Körper zusammen bis sie vor dem Herz überkreuzen. Eventuell ist es wie eine Welle, wie die Arme zum Herz fliegen. Oder es entsteht eine Spirale der Arme.
- Verstärken Sie den Kreuzungspunkt („E“) durch kurzes, aber kräftiges Aneinanderdrücken der Unterarme knapp unterhalb der Fesseln und spüren Sie diesen Punkt als Symbol für Ihre eigenes Drinstehen in der Mitte dieser Liebeskräfte.
- Lassen Sie die Arme langsam los. Wenn Sie wollen, können Sie die Übung mehrmals wiederholen.

Das folgende Gedicht von Hedwig Distel können Sie gut mit der Liebe-E Gebärde verbinden:

Was Liebe begonnen,	Weiten der Arme
Wird niemals vergehn,	E
Was Liebe eronnen,	Weiten der Arme
Wird ewig bestehn.	E
Was Liebe gewoben	Weiten der Arme
Im innersten Kern,	E
Dem Tode enthoben,	Weiten der Arme
Wird leben als Stern	E hoch über dem Kopf

Die Liebe-E Übung zusammen mit der Fünfstern-Form

Sie können das Gedicht von Hedwig Distel auch mit dem Fünfstern verbinden:

Was Liebe begonnen, Wird niemals vergehn,	Weg vor zum Fuss E
Was Liebe ersonnen, Wird ewig bestehn.	Weg zum Arm E
Was Liebe gewoben Im innersten Kern,	Weg zum anderen Arm E
Dem Tode enthoben, Wird leben als Stern	Weg zum Fuss Weg zurück zum Kopf

Beim dem Gedicht „Eins und alles“ von Christian Morgenstern sind die Armbewegungen hinter dem Text angegeben. Machen Sie die erste Hinaus- und Hereinbewegung im Stehen. Bei den folgenden Abschnitten des Gedichtes verbinden Sie das Hinaustasten der Arme mit dem Weg des Fünfsterns, das Hereinkommen der Arme mit dem Ankommen in den Eckpunkten. Die letzten beiden Wege sind langsamer als die ersten drei Wege

Eins und alles

Meine Liebe ist gross wie die weite Welt, und nichts ist ausser ihr, wie die Sonne alles erwärmt, erhellt, so tut sie der Welt von mir!	<i>hinaus (1, Kopf)</i> <i>herein</i> <i>hinaus (2, zum re. Fuss)</i> <i>herein</i>
Da ist kein Gras, da ist kein Stein, darin meine Liebe nicht wär, da ist kein Lüftlein noch Wässerlein, darin sie nicht zög einher!	<i>hinaus (3, li. Arm)</i> <i>herein</i> <i>hinaus (4, zum re. Arm)</i> <i>herein</i>
Da ist kein Tier vom Mücklein an bis zu uns Menschen empor, darin mein Herze nicht wohnen kann, daran ich es nicht verlor!	<i>hinaus (5, zum li. Fuss)</i> <i>herein</i>
Meine Liebe ist weit wie die Seele mein, alle Dinge ruhen in ihr, sie alle, alle, bin ich allein, und nichts ist ausser mir!	<i>hinaus (6, zum Kopf)</i> <i>herein</i>

Christian Morgenstern

Tagebuch Woche 4: Tätigkeiten beobachten und ändern

	Welche meiner Tätigkeiten habe ich heute zugleich beobachtet? <i>Kann notfalls in der Erinnerung nachgeholt werden.</i>	Was habe ich heute anders gemacht als gewohnt? Hat es Spass gemacht oder war es mühsam?	Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>
2. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>
3. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten 1. 2. 3.	Was habe ich heute geändert? 1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen? 1. 2. 3.	Was ändere ich morgen? 1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>

4. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>
5. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>
6. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>
7. Tag	Heute beobachtete Tätigkeiten	Was habe ich heute geändert?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	E-Gebärde <input type="checkbox"/> Grosses E <input type="checkbox"/>
	Welche beobachte ich morgen?	Was ändere ich morgen?	
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	Liebe – E <input type="checkbox"/> Fünfstern <input type="checkbox"/>

5. Woche: Seelenbeobachtung und Wunschverzicht

Einführung in das Thema der Woche

Mitgefühl

Das Mitgefühl ist die zentrale menschliche Kraft, bei der der Mensch aus seinem Persönlichen heraustreten kann ohne sich zu verlieren. Menschliches Mitgefühl, Mitfreude, Mitleid lässt die Seele wachsen und zum Leben in allumfassender Liebe reifen.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 4a

„Dann können aber auch diese Zustände zu anderen, schon bedenklicheren führen, indem die Nervosität sich allmählich immer mehr und mehr in allerlei Krankheitsformen auslebt, für die man eigentlich keine organischen Ursachen angeben kann, die aber zuweilen organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden, so dass man zum Beispiel glauben könnte, ein Mensch habe etwa ein schweres Magenleiden, während er nur unter dem leidet, was man recht trivial und nicht bedeutungsvoll zusammenfasst unter dem Wort «Nervosität». Das sind Krankheitserscheinungen, unter denen der davon Betroffene natürlich ebenso leidet, wie wenn sie aus dem Bereich des Organischen herrührten.“

Text im Hauptteil: Absatz 19-20

„Und namentlich ist ja das von einem grossen Belang, was man nennen könnte die Willenskultur. Es ist ja schon hervorgehoben worden, dass Nervosität sich vielfach gerade darin ausdrückt, dass die Menschen in der heutigen Zeit oftmals nicht recht wissen, wie sie eigentlich dazu kommen sollen, das wirklich zu tun, was sie eigentlich zu tun wünschen. Sie schrecken zurück, das auszuführen, was sie sich vorgenommen haben, sie kommen zu nichts Rechtem und dergleichen. Das, was wir als eine gewisse Willensschwäche auffassen können, das beruht auf einer geringen Herrschaft des Ichs über den astralischen Leib. Da ist immer eine ungenügende Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich vorhanden, wenn eine so geartete Willensschwäche eintritt, dass die Menschen etwas wollen und doch wiederum es nicht wollen oder wenigstens nicht dazu kommen, wirklich auch auszuführen, was sie wollen. Manche kommen nicht einmal dazu, das ernstlich zu wollen, was sie wollen sollen. Nun gibt es ein einfaches Mittel, den Willen zu stärken für das äussere Leben, und dieses Mittel ist, Wünsche, die vorhanden sind, zu unterdrücken, sie nicht zur Ausführung zu bringen, selbstverständlich, wenn die Nichtausführung der Wünsche keinen Schaden bringt. Wenn man sich prüft im Leben, so wird man schon vom Morgen bis zum Abend zahllose Dinge finden, die man wünscht, von denen es zwar nett wäre, wenn sie einem erfüllt würden, aber man wird auch zahlreiche solche Wünsche finden, bei denen man auch auf die Erfüllung Verzicht leisten kann, ohne dass einem selbst oder jemand anderem Schaden zugefügt wird, und ohne dass man eine Pflicht verletzt, Wünsche, deren Befriedigung einem vielleicht Freude macht, die aber ganz gut auch unbefriedigt bleiben können. Wenn man systematisch darauf ausgeht, unter mancherlei Wünschen auch solche zu finden, von denen man sagt: Nein, der Wunsch soll jetzt nicht erfüllt werden — man darf nur die Sache nicht am unrechtesten Ort anfassen, sondern es muss so etwas sein, was keinen Schaden bringt, was durch die Erfüllung weiter nichts bringt als Behaglichkeit, Freude, Lust —, wenn man solche Wünsche systematisch unterdrückt, dann bedeutet jede Unterdrückung irgendeines kleinen Wunsches einen Zufluss an

Willensstärke, an Stärkung des Ich gegenüber dem astralischen Leib. Und wir werden, wenn wir im späteren Leben noch uns einer solchen Prozedur der Selbsterziehung unterwerfen, in dieser Beziehung manches nachholen können, was ja auch die Jugenderziehung gegenwärtig vielfach vernachlässigt.

Nun ist es ja im Grunde genommen schwierig, pädagogisch gerade auf dem Gebiet, das jetzt charakterisiert worden ist, zu wirken; denn man muss auch berücksichtigen, dass, wenn man selbst, sagen wir, als Erzieher in der Lage ist, irgendwelchen auftretenden Wunsch des zu erziehenden Kindes oder jungen Menschen zu befriedigen und man ihm den Wunsch versagt, dass man dann nicht nur einen Wunsch versagt, sondern auch eine Art Antipathie des Zöglings herbeiführt. Das kann aber in pädagogischer Hinsicht schlimm sein. So dass man vielleicht sagen könnte, es erscheint denn doch etwas zweifelhaft, in die Erziehungsprinzipien die Nichterfüllung der Wünsche der Zöglinge einzuführen, wenn man dadurch eine Antipathie der Zöglinge erweckt. Da steht man sozusagen vor einer Lebensklippe. Wenn ein Vater dadurch seinen Jungen erziehen will, dass er sagt: Nein, Karl, das bekommst du nicht, — so wird er doch in stärkerem Masse das erreichen, dass der Junge eine Abneigung gegen ihn hat, als dass er die gute Wirkung erreicht, die durch die Nichterfüllung der Wünsche erzielt werden könnte. Da kann man fragen: Was soll man da machen? — Es gibt ein sehr einfaches Mittel, man versagt nämlich nicht dem Zögling die Wünsche, sondern sich selber, aber so, dass der Zögling gewahr wird, dass man sich dieses oder jenes versagt. Nun herrscht ja in den ersten sieben Jahren des Lebens, aber auch später noch als Nachwirkung, ein starker Nachahmungstrieb, und wir werden sehen, wenn wir uns in Gegenwart derer, die wir zu erziehen haben, dieses oder jenes deutlich bemerkbar versagen, dass sie das nachmachen, wenn auch vielleicht unbewusst, dass sie es als etwas Erstrebenswertes empfinden. Damit werden wir etwas ungeheuer Bedeutungsvolles erreichen.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Psychosomatische Erkrankungen	„Nachbildung“ organischer Krankheiten: „Nervosität in Krankheitsformen, die zuweilen organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden“ (R. Steiner: Nervosität und Ichheit).
Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen	Seine Wünsche nicht begrenzen können in Bezug auf Genussmittel Arbeit, Erlebnisse usw.

Einführung in die Hausaufgaben

Beobachten von Seelenäusserungen

- Wann und wo erlebe ich bei mir oder anderen Mitgefühl?

Wunschverzicht

In dieser Übung machen wir Erfahrungen mit der sogenannten Wunschverzicht-Übung, indem wir sie exemplarisch an kleinen konkreten Beispielen durchspielen. Wir unterdrücken kleine Wünsche, wenn die Nichtausführung dieser Wünsche keinen Schaden bringt:

- Wir beobachten unser Wunschleben und versuchen, die vielen Wünsche, die wir täglich haben, zu bemerken, bevor wir sie uns erfüllen.
- Wenn wir einen kleinen Wunsch bemerken, den wir normalerweise ausführen würden, den wir aber ohne Probleme weglassen, durch eine andere Aktivität ersetzen oder zu einem anderen Zeitpunkt ausführen können, dann unterlassen wir diesen bewusst.
- Auf diese Weise verzichten wir an einem Tag mehrmals auf die Ausführung eines kleinen Wunsches, wie den nach einem Café; den, die Tagesschau anzusehen; beim Frühstück Radio zu hören usw.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

M-Schritt

- In Schrittstellung beginnen.
- Mit den Händen links und rechts vom Körper nach vorne strömen, als würden Sie Wasser in der Badewanne bewegen.
- Zusammen mit dem "Wasser" das Bein mit nach vorne bringen, abstellen und mit dem Körper das Gewicht nach vorne bringen.
- Vorne die Hände wenden, nach hinten strömen und das Gewicht zusammen mit dem "Wasserstrom" auf das hintere Bein verlagern.
- Die Hände wieder wenden und jetzt das andere Bein einen Schritt vor bringen.
- Nach einigen Male stehenbleiben und das innere Nachbild erzeugen.

Sympathie - Antipathie

Der Empfindungsleib reagiert auf die Eindrücke der Aussenwelt, z.B. bei den Reflexen. Nimmt der Leib die Seele mit, dann erleben wir das als Sympathie und Antipathie. Die Seele schläft dann ein wenig, bildet sich kein eigenes Urteil sondern schwingt mit dem auf Erfahrung oder unbewusster Erinnerung basierenden Körpergefühl mit.

Sympathie

- Das linke Bein etwas vorstellen und das Gewicht draufgeben.
- Mit Hilfe der Hände den rechten Fuss und den ganzen unteren Energiekörper langsam nach vorne bringen.
- Kurze Zeit in dieser Stellung verharren. Den nach vorne herausgesetzten, herausströmenden Raum und die Positivität und Wärme darin mit den Händen, Armen, Vorderkörper und fühlen und wahrnehmen.

- Dann den vorderen Fuss abstellen, das linke Bein wieder etwas vorstellen und das Gewicht draufgeben. Dann mit der nächsten „Sympathie“-Bewegung des rechten Beines beginnen. Auf diese Weise einige Schritte vorwärts machen.

Antipathie

- Das Gewicht wieder auf das linke Bein geben.
- Mit Hilfe der Hände das rechte Bein langsam nach hinten schieben.
- Den rechten Fuss so nach hinten bringen, dass zum Schluss die Fusssohle nach hinten zeigt, die Zehen in den Boden drücken und der Rücken bis in den Hals gestreckt wird.
- Kurze Zeit in dieser Stellung verharren und die Ichbezogenheit und Kühle, aber auch die Stärke darin fühlen.
- Den hinteren Fuss abstellen, mit dem linken Bein einen Schritt zurück machen und die nächste „Antipathie“-Bewegung der rechten Seite anschliessen.
- Auf diese Weise einige Schritte rückwärts machen.

Sympathie - Antipathie

- Die Sympathie- und Antipathiebewegung kann auch unmittelbar hintereinander im Wechsel gemacht werden. Dann steht das linke Bein und die Bewegung wird nur rechts ausgeführt.
- Diese Ausführung nur solange machen, dass keine Beschwerden im linken Hüftgelenk und Bein auftreten.

Die Übung beruht darauf, dass die Vor- und die Zurückbewegung des Fusses ganz langsam gemacht wird. Es ist wie eine Art Einschlafen im unteren Menschen. Wenn es geht, den Fuss einige Millimeter über dem Boden bewegen. Zur Stabilisierung darf der Fuss aber auch den Boden streifen und leicht stützen.

**Tagebuch Woche 5: Wunschverzicht-Übung
Seelenbeobachtung**

	Habe ich heute bewusst auf einen Wunsch verzichtet? - War er leicht zu bemerken? - War der Entscheid einfach? - Wie war das Gefühl danach?	Bei wem erlebte ich heute Mitgefühl?	Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> <hr/> Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. 2. 3. 4. 5. 6.	M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/>
2. Tag	Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> <hr/> Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. 2. 3. 4. 5. 6.	M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/>
3. Tag	Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> <hr/> Verzichteter Wunsch:: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	1. 2. 3. 4. 5. 6.	M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/>

<p>4. Tag</p>	<p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Tag</p>	<p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Tag</p>	<p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Tag</p>	<p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Verzichteter Wunsch: Leicht bemerkt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Entscheid einfach Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>M-Schritt <input type="checkbox"/> Sympathie <input type="checkbox"/> Antipathie <input type="checkbox"/> Symp./Antip. <input type="checkbox"/></p>

6. Woche: Entscheiden

Einführung in das Thema der Woche

Gewissen

Das Gewissen hat zwei Seiten in den es sich zeigt. Auf der einen Seite erscheint es als Scham, vor früheren „Verfehlungen“ die aus der Erinnerung auftauchen. In Zusammenhang mit der Entscheidung geht es hier aber um den zukünftigen Aspekt des Gewissens. Mit dem Überblick über die möglichen Handlungsalternativen kann der Mensch entscheiden, was die richtige, gute Tat oder das richtige Unterlassen einer Tat wäre. Dies stellt ihn in den Zukunftsstrom der Welt hinein.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 3

„Eine andere Art von Nervosität ist diese, dass die Menschen mit sich selber nicht viel anzufangen wissen, dass sie sozusagen gegenüber Dingen, bei denen sie zu Entschlüssen kommen sollten, nicht zu Entschlüssen vorrücken können, und eigentlich niemals so recht wissen, was sie in der oder jener Angelegenheit tun sollen.“

Text im Hauptteil: Absatz 22 – 24

„Ein sehr wichtiges Mittel, die Herrschaft unseres Ichs über den astralischen Leib zu stärken, ist nun das, was man lernen kann aus den zwei öffentlichen Vorträgen, die ich hier gehalten habe. Das Eigenartige dieser zwei Vorträge war, dass das angeführt worden ist, was sich für und das, was sich wider eine Sache sagen lässt. Wenn Sie nun prüfen, wie die Menschen mit ihren Seelen sich in das Leben hineinstellen, so werden Sie sehen, dass die Menschen meistens, wenn sie handeln oder denken, eigentlich immer nur das eine sagen, was sich für oder was sich gegen eine Sache sagen lässt. Das ist das Gewöhnliche. Aber es gibt gar keine Sache im Leben, für die es ein absolutes Für oder Wider gäbe, keine einzige Sache. Für alles gibt es ein Für *und* ein Wider; und für alle Sachen ist es gut, wenn wir uns angewöhnen, sie so zu behandeln, dass wir nicht nur das eine, sondern auch das andere, nicht nur das Für *oder* das Wider, sondern das Für *und* das Wider berücksichtigen. Auch bei den Dingen, die wir tun, ist es gut, sich vorzuführen, warum wir sie unter gewissen Umständen besser unterliessen, oder überhaupt, sich klarzumachen, dass es auch Gründe dagegen gibt. Die Eitelkeit und der Egoismus sprechen in vieler Beziehung dagegen, sich für etwas, was man tun will, die Gegengründe anzuführen, denn die Menschen möchten gar zu gerne nur gute Menschen sein; und man kann sich so recht das Zeugnis ausstellen, ein guter Mensch zu sein, wenn man nur das tut, wofür sich viel sagen lässt und das unterlässt, wo etwas dagegenspricht. Es ist etwas unbequem, dass man eigentlich fast gegen alles, was man im Leben tut, auch vieles einwenden kann. Man ist nämlich gar nicht so — ich sage das, weil es für das Leben ausserordentlich wichtig ist —, gar nicht so gut, als man glaubt. Aber diese allgemeine Wahrheit hat erst dann einen Zweck, wenn man sich wirklich bei den einzelnen Dingen, die man tut — auch dann, wenn man sie ausführt, weil eben das Leben sie fordert —, auch das vor Augen führt, was zu ihrer Unterlassung führen könnte. Was man dadurch erreicht, können Sie sich in folgender einfacher Weise vor die Seele führen: Sie werden gewiss schon Menschen begegnet sein, die in der Weise willensschwach sind, dass sie eigentlich am liebsten selber sich gar nicht zu etwas entschlossen, son-

dern immer gerne hätten, dass ein anderer für sie den Entschluss fasst, und sie nur auszuführen haben, was sie tun sollen. Sie wälzen gleichsam die Verantwortung ab, fragen lieber, was sie tun sollen, als dass sie selbst die Gründe zu diesem oder jenem Tun finden. Nun, ich führe diesen Fall nicht deshalb an, um ihn selbst als bedeutungsvoll in diesem Augenblick hinzustellen, sondern um etwas anderes zu gewinnen.

Nehmen wir einen solchen Menschen, der gerne andere fragt — aber das kann auch so aufgefasst werden, dass das, was ich gesagt habe, etwas ist, wogegen sich viel vorbringen lässt, es lässt sich auch viel dafür sagen, man kann fast nichts im Leben aussprechen, ohne dass es in gewisser Weise widerlegt werden könnte —, nehmen wir solch einen Menschen, der gerne andere fragt. Er steht zwei Menschen gegenüber, die ihm Ratschläge in derselben Sache geben. Der eine sagt: Ja, tue das, — der andere sagt: Tue es nicht! — Da werden wir sehen im Leben, dass der eine Berater den entschiedenen Sieg erringt über den andern Berater. Der, der einen stärkeren Willen hat, der erringt mit seiner Meinung den Sieg und beeinflusst den Fragenden. Was für eine Erscheinung haben wir da eigentlich vorliegen? So unbedeutend es auch aussieht, es ist eine höchst bedeutungsvolle Erscheinung. Wenn ich zwei Menschen gegenüberstehe, von denen der eine sagt Ja, der andere Nein, und ich führe das Ja aus, so wirkt der Wille des einen Beraters in mir weiter, seine Willensstärke hat sich so geltend gemacht, dass sie mich zu meiner Tat erkräftete. Seine Willensstärke hat über den Willen des anderen Beraters den Sieg davongetragen, die Stärke also eines Menschen hat in mir gesiegt. Nehmen Sie einmal an: wenn ich jetzt nicht zwei andern Leuten gegenüberstehe, von denen der eine Ja und der andere Nein sagt, sondern wenn ich ganz allein dastehe und mir im eigenen Herzen das Ja oder Nein vorführe und mir dabei die Gründe anführe, wenn kein anderer zu mir kommt, sondern ich mir selber die Gründe für das Ja oder Nein anführe, und dann hingehe und sie ausführe, weil ich mir Ja gesagt habe, dann hat das eine starke Kraft entfaltet, aber jetzt in mir selber. Was früher der andere in mir ausgeübt hat, das habe ich jetzt selber getan und dadurch eine Stärke in meiner Seele ausgebildet. So dass also, wenn man sich innerlich vor eine Wahl stellt, man ja eine Stärke über eine Schwäche siegen lässt. Und das ist deshalb ungeheuer wichtig, weil es wiederum die Herrschaft des Ich über den astralischen Leib in ganz ungeheurer Weise stärkt. Das ist nun überhaupt etwas, was man nicht als eine Unbequemlichkeit betrachten soll, das Für und Wider in allen einzelnen Fällen, wo es nur sein kann, wirklich ernst zu prüfen. Man wird sehen, dass man für die Stärkung seines Willens sehr viel tut, wenn man in dieser Weise auszuführen sucht, was eben charakterisiert worden ist.

Aber diese Sache hat auch eine Schattenseite, nämlich die, dass statt der Stärkung des Willens eine Schwächung eintreten kann, wenn man dann, nachdem man so die Gründe für oder wider eine Sache in sich geltend gemacht hat, nun — statt unter dem Einfluss des einen oder des anderen Grundes zu handeln — aus Nachlässigkeit gar nichts tut, weder dem einen noch dem anderen Grund folgt. Man ist dann scheinbar dem Nein gefolgt, aber in Wirklichkeit ist man bloss faul gewesen. Es wird gut sein — wenn man bis zu diesem Grade Geisteswissenschaft berücksichtigt —, dass man ein solches Vor-sich-Hinstellen des Für oder Wider nicht dann vornimmt, wenn man ermüdet ist und eine Entscheidung nicht dann trifft, wenn man in irgendeiner Weise ermattet ist, sondern zu warten, bis man sich stark genug fühlt und weiss: Du bist jetzt nicht ermattet, du kannst wirklich dem folgen, was du als Für oder Wider vor deine Seele stellst. Also man muss auf sich selbst achtgeben, damit man zur rechten Zeit solche Dinge vor seine Seele stellt.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten)

Entschlusslosigkeit	Mit sich selbst nichts anzufangen wissen. Nicht zu Entschlüssen vorrücken können. Nicht entscheiden können.
Handlungszwänge	In der Handlung vorschreiten und wieder zurückweichen.

Einführung in die Hausaufgaben

Beobachten von Seelenäusserungen

- Wann und wo erlebe ich bei mir oder anderen Gewissen?

Die „Entscheidungsübung“ aus „Nervosität und Ichheit“ von R. Steiner

Wir suchen Situationen auf, wo wir uns bewusst entscheiden können. In der Rückschau auf den Tag frage ich mich, welche Entscheidungen ich heute bewusst getroffen und ausgeführt habe. Das sollte vor allem bei kleinen Entscheidungen versucht werden.

- Habe ich das Für und Wieder abgewogen oder spontan aus dem Bauch entschieden?
- Bin ich objektiven Kriterien gefolgt, die auch der Andere so sehen und gelten lassen würde, oder habe ich mich von Sympathien oder Antipathien leiten lassen?
- Habe ich meine offensichtlichen aber auch meine versteckten Handlungsmotive angeschaut, bevor ich die Entscheidung getroffen habe (persönliche, subjektive Motive)?
- Habe ich die Entscheidung so wie beschlossen durchgeführt?
- Falls ich sie geändert habe, war es aus Stärke oder aus Schwäche?

Die Übung nur bei solchen Entscheidungen machen, die einfach umgesetzt werden können!

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Rhythmus: kurz – lang

- Zwei kleine gebundene Schritte, gefolgt von zwei langen Schritten.
- Je nach Platz mehrmals vorwärts, dann rückwärts
- Bei den gebundenen Schritten nicht trippeln, sondern die Waden fesseln.
- Bei den langen Schritten ein gelöstes Gefühl um die Waden haben, so dass die Schritte von alleine grösser werden.

Ja-Nein – Übung

Während der ganzen Übung die Hände leicht ineinander legen oder bewusst hängen lassen. Bei allen Ja-Nein Übungen den Blick geradeaus richten, die Brust leicht gestreckt aber locker.

Ja

- Das linke Bein in einem weit nach links ausholenden Bogen dicht über dem Boden nach vorne bringen und klar und fest aufstellen.
- Der Fuss kreuzt nicht über die Mittellinie sondern wird sogar etwas vorher daneben abgesetzt.

- Der Oberkörper kommt mit und zentriert sich in der Mitte zwischen beiden Füßen. Die Knie sind locker und etwas gebeugt.
- Es gibt keine Verbeugung und kein nach hinten Zurücklehnen.
- In dieser Stellung empfinden: „Ja“
- Dies einige Male (bis 10x) wiederholen.

Nein

- Das rechte Bein in einem weit nach rechts ausholenden Bogen dicht über dem Bodennach hinten bringen und hinten klar und fest aufstellen.
- Nicht über die Mittellinie kreuzen, sondern davor abstellen.
- Der Oberkörper kommt mit nach hinten und zentriert sich in der Mitte zwischen beiden Füßen. Die Knie sind locker und etwas gebeugt.
- Aufrecht und nach vorne fokussiert bleiben.
- In dieser Stellung empfinden: „Nein“
- Dies ebenfalls bis zu 10x wiederholen.

Ja – Nein

- Jetzt abwechselnd: Bogen links nach vorne, rechts nach hinten usw.
- Machen Sie die Übung langsam. Spüren Sie, wie die Beine bei der Bewegung von Energie umhüllt sind.
- Wenn es geht, auf diese Weise 10 Mal Ja-Nein machen.

Ja Nein mit Vorwärts und Rückwärtsweg.

kurz-kurz-lang-JA

- Drei Schritte vorwärts machen, mit rechts beginnen: klein, klein, gross, dann als viertes mit dem linken Bein den JA-Bogen ausführen.
- Darauf achten, dass der Ja-Bogen fließend aus dem dritten Schritt hervorgeht.
- Danach kurz auf beiden Füßen stehen bleiben, guten Kontakt zum Boden fühlen.
- Dann weiter vorwärts, wieder mit rechts beginnen: klein, klein, gross, JA-Bogen.

kurz-kurz-lang-NEIN

- Vier Schritte rückwärts machen, mit links beginnen: klein, klein, gross, NEIN-Bogen.
- Dann weiter rückwärts, wieder mit: klein, klein, gross, NEIN-Bogen.
- Darauf achten, dass das NEIN fließend aus dem dritten Schritt hervorgeht.

Tagebuch Woche 6: Entscheidungsübung

	Entscheidungen fällen und dann auch umsetzen. - Habe ich das Für und Wieder abgewogen (objektive Kriterien)? - Habe ich die offensichtlichen aber auch meine versteckten Handlungsmotive angeschaut (subjektive Motive)? - Habe ich geprüft, ob ich die Kraft zur Ausübung habe? - Habe ich die Entscheidung so wie beschlossen durchgeführt?		Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
2. Tag	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
3. Tag	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/>
	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	

<p>4. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Tag</p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Entscheidung:: Für und Wieder Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Motive überlegt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kraft geprüft Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> durchgeführt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p>Rhythmus <input type="checkbox"/> Ja-Nein <input type="checkbox"/> J/N mit Weg <input type="checkbox"/></p>

7. Wo.: Bewusste Meinungsbildung, Verzicht auf Kritik

Einführung in das Thema der Woche

Staunen

Mit dem Staunen verbindet der Mensch Seine Seele ganz mit der Erscheinung der Welt und ihren grandiosen Gesetzmässigkeiten. Besonders deutlich kann die „kosmische Ordnung“ der Welt aber an den kleinen Dingen des Alltag und unserer nächsten Umgebung wahrgenommen werden, wovon die Pflanzenbetrachtung ein Beispiel geben kann.

Pflanzen betrachten

Beim wiederholenden Betrachten einer Pflanze kann ich immer neues und bewundernswertes entdecken. Die Erscheinung verrät dabei immer mehr von ihren kosmischen Gesetzmässigkeiten und ihrer Schönheit.

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Textauszug Einleitung: Absatz 2

„Es ist ja nur allzu bekannt, dass in unserer Zeit viel geklagt wird über das, was mit dem vielgefürchteten Wort Nervosität umspannt wird, und man darf sich gar nicht wundern, wenn der oder jener sich zu dem Ausspruch hingedrängt fühlt: In unserer Zeit gibt es eigentlich keinen Menschen mehr, der nicht nervös wäre in irgendeiner Beziehung. Und wie sollten wir nicht einen solchen Ausspruch begreiflich finden. Ganz abgesehen von den sozialen Verhältnissen und Zuständen, denen wir diese oder jene Ursache bei dieser Nervosität zuschreiben können, sind eben solche Zustände, die als Nervosität bezeichnet werden können, auch sonst da, und sie äussern sich in der mannigfaltigsten Weise. Sie äussern sich vielleicht, man könnte sagen in der leichtesten Weise, in der am wenigsten unbequemen Weise dadurch, dass der Mensch das wird, was man einen seelischen Zappelfritzen nennen könnte. Einen solchen möchte ich denjenigen nennen, der unvermögend ist, einen Gedanken ordentlich festzuhalten und ihn wirklich in seinen Konsequenzen zu verfolgen, der immer überspringt von einem Gedanken zu dem andern, und wenn man versucht, ihn bei einem Gedanken festzuhalten, dann ist er schon längst zu einem andern übergesprungen. Eine Hast des seelischen Lebens, das ist oftmals die leichteste Art von Nervosität.“

Text im Hauptteil: Absatz 25

„Ferner gehört zu denjenigen Dingen, die im eminentesten Sinne die Herrschaft unseres Ichs über unseren astralischen Leib stärken, wenn wir alles dasjenige von unserer Seele wegweisen, was einen Gegensatz zwischen uns und der übrigen Welt aufrichtet, zwischen uns und unserer Umgebung, das sollte zu den Selbstverpflichtungen gehören, die sich der Anthroposoph auferlegt. Nicht etwa soll man berechtigte Kritik vermeiden; wenn die Kritik eine sachliche ist, so wäre es natürlich eine Schwäche, das Schlechte für gut auszugeben. Das soll man gar nicht tun. Aber man muss unterscheiden lernen zwischen dem, was man um seiner selbst willen tadelt, und dem, was man wegen seines Einflusses auf die eigene Persönlichkeit unbequem findet und benörgelt. Je mehr man sich angewöhnen kann, unabhängig zu machen die Beurteilung namentlich unserer Mitmenschen von der Art und Weise, wie sie sich zu uns stellen,

je mehr man das kann, desto besser ist es für die Stärkung unseres Ichs in bezug auf seine Herrschaft über den astralischen Leib. Nicht um sich die Finger abzulecken und zu sagen: Du bist ein guter Mensch, wenn du deinen Mitmenschen nicht kritisierst —, sondern um sein Ich zu stärken, ist es gut, sich die Entsagung aufzuerlegen, die Dinge, die man nur deshalb übel findet, weil sie einem selber unangenehm sind, nicht übel zu finden und, gerade auf dem Gebiet, wo es sich um Menschenbeurteilung handelt, das Urteil lieber nur dort auszusprechen, wo man selber gar nicht in Frage kommt. Man wird finden, dass das als theoretischer Grundsatz sich leicht ausnimmt, dass es aber im Leben ausserordentlich schwierig auszuführen ist. Es ist gut, wenn man zum Beispiel bei einem Menschen, der einen angelogen hat, mit seiner Antipathie gegen ihn zurückhält. Es handelt sich nicht darum, zu ändern zu gehen und weiterzuerzählen, dass er uns angelogen hat, sondern es muss sich darum handeln, das Gefühl der Antipathie zurückzuhalten. Das, was wir an dem Menschen bemerken können an dem einen oder anderen Tag, wie seine eigenen Handlungen zusammenstimmen, das können wir sehr wohl zur Bildung eines Urteils über den Betreffenden gebrauchen. Wenn einer einmal so, das andere Mal anders redet, dann brauchen wir nur das, was er selber sagt, zu vergleichen, dann haben wir eine ganz andere Unterlage zu seiner Beurteilung, als wenn wir nur sein Verhalten uns selbst gegenüber betonen. Es ist wichtig, dass man die Dinge für sich selbst sprechen lässt und die Menschen nicht nach einzelnen Handlungen beurteilt, sondern nach dem, wie ihre Handlungen zusammenstimmen. Man wird schon finden, dass selbst bei demjenigen, den man für einen ausgepichteten Schurken hält, der niemals etwas anderes als Böses tut, dass man selbst bei einem solchen sehr viel findet, was dem widerspricht, was er selbst sonst tut. Wir brauchen gar nicht sein Verhalten zu uns selbst ins Auge zu fassen, man kann von sich selbst absehen und sich den Menschen in seinem eigenen Verhalten vor die Seele stellen, wenn es überhaupt nötig ist, ein Urteil über ihn zu fällen. Gut ist es zur Stärkung des Ichs, darüber nachzudenken, dass wir einen grossen Teil, neun Zehntel der Urteile, die wir fällen, in allen Fällen unterlassen können. Wenn man nur ein Zehntel von den Urteilen, die man über die Welt fällt, in seiner Seele erlebt, so genügt das reichlich für das Leben. Es wird das Seelenleben in keiner Weise beeinträchtigt dadurch, dass wir uns versagen, die übrigen neun Zehntel der Urteile zu fällen.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Gefangensein in Vorstellungen	Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können. Kritiksucht
Gedankenzwang	Vorurteile nicht überwinden können

Einführung in die Hausaufgaben

Das Enthalten von Kritik in der Begegnung von Mensch zu Mensch

Wenn wir versuchen, in der Begegnung mit anderen Menschen offen zu bleiben und nicht in ein schnelles Urteilen zu geraten, können wir ihnen ganz anders begegnen. In der Regel bilden wir uns sehr schnell Meinungen über andere Menschen, oft sogar unbewusst, ohne es überhaupt zu bemerken. Meist geschieht das in Form von Kritik. Das wird uns leichter bewusst, wenn wir versuchen, uns dieser Art von Meinungsbildung für eine Zeit zu enthalten. Deshalb stellen wir uns in dieser Woche folgende Aufgaben:

1. Ich bilde mir diese Woche meine Meinungen nicht nach Sympathie und Antipathie.
2. Ich gehe nicht zu anderen und erzähle Negatives über jemand.
3. Ich halte mich grundsätzlich mit Kritik zurück.
4. Ich beobachte, wie oft ich urteilen möchte und wie oft andere urteilen.
5. Ich mache mir Gedanken, welche meiner Urteile unnötig sind und weggelassen werden könnten.
6. Wenn ich kritisiert werde, versuche ich, nicht sofort ein Urteil über den Menschen, dessen Kritik mich getroffen hat, zu fällen. Stattdessen überprüfe ich seine Beweggründe:
 - Meint diese Person wirklich mich persönlich?
 - Ist es einfach nur ihre Art, sich so zu äussern?
 - Will sie eigentlich etwas ganz anderes damit sagen, weil sie ein anders Problem hat, das sie nicht anders ausdrücken kann?

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Hinterraum und Flügel

- Die Arme locker hängen lassen und ein wenig zur Seite ausbreiten.
- Die Handrücken so drehen, dass sie nach hinten schauen und damit die hinteren Flügel spüren.
- Sich von diesen Flügeln einige Schritte nach hinten ziehen lassen und dann wie von selbst wieder nach vorne kommen.

Hoffnung – „U“

In der heileurythmischen Übung „Hoffnung-U“ entsteht eine Ruhe und Präsenz, die nicht starr ist, sondern die sich aus dem Durchströmt-Sein natürlich ergibt.

- Mit den Armen eine Schale hinten im Rücken bilden. Sie dem Engel hinhalten (Hoffnung).
- Die Körperachse ist leicht zurückgeneigt aber gerade, das Gewicht auf den Fersen, die Arme sind leicht gerundet, die Handflächen schauen nach oben.
- Nach kurzer Zeit die Spannung loslassen und die Arme locker im Rücken nach oben aufsteigen lassen.
- Über dem Kopf die Hände ruhig zusammenlegen, spüren, wie sich die Handflächen berühren, links und rechts zur Deckung bringen, und diese U-Gebärde mit gestreckten Armen vor dem Körper nach unten führen.
- Mit den Armen tief in die Erde hinunterströmen und doch nicht mit hinuntergezogen werden.
- Den Gegenstrom, der aufrichtet und die Lunge weit macht, spüren.

Meine Hoffnung
gibt mir Mut,

Meine Hoffnung
führt mich gut.

Sie beflügelt mich
zum Tun,

Sie begnadet mich
beim Ruhn.

Tagebuch Woche 7: Bewusste Meinungsbildung Verzicht auf Kritik

1. Beobachten, wann und wie ich Meinungen bilde

Ein Beispiel für eine positive und für eine negative Meinung aufschreiben, die ich mir heute gebildet habe. Auch überlegen, ob die Meinung zutreffend ist oder nicht.

2. Kritik zurückhalten

Bei welchen Gelegenheiten habe ich mich von Kritik zurückhalten können?

	Ein Beispiel für eine positive und für eine negative Meinung, die ich mir heute gebildet habe.	Wo habe ich mich einer Kritik enthalten?	Welche Eurythmie-Übungen habe ich gemacht?
1. Tag	positive Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	<u>Anlass</u> 1. 2. 3. 4. 5. 6.	Hinterraum <input type="checkbox"/> Hoffnung - U <input type="checkbox"/>
	negative Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		
2. Tag	positive Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	<u>Anlass</u> 1. 2. 3. 4. 5. 6.	Hinterraum <input type="checkbox"/> Hoffnung - U <input type="checkbox"/>
	negative Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		
3. Tag	positive Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	<u>Anlass</u> 1. 2. 3. 4. 5. 6.	Hinterraum <input type="checkbox"/> Hoffnung - U <input type="checkbox"/>
	negative Meinung: zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>		

<p>4. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Anlass</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Hinterraum <input type="checkbox"/></p> <p>Hoffnung - U <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Anlass</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Hinterraum <input type="checkbox"/></p> <p>Hoffnung - U <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Anlass</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Hinterraum <input type="checkbox"/></p> <p>Hoffnung - U <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Tag</p>	<p>positive Meinung:</p> <p>zurecht Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Anlass</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Hinterraum <input type="checkbox"/></p> <p>Hoffnung - U <input type="checkbox"/></p>

8. Woche: Selbständig weiterüben

Einführung in das Thema der Woche

Andacht – Mitgefühl – Gewissen

Andacht, Mitgefühl und Gewissen sind Grundkräfte der Seele für die innere Entwicklung des Menschen. Rudolf Steiner hat versucht, sie in dem Antlitz seiner Plastik „der Menschheitsrepräsentant“ zum Ausdruck zu bringen. Photographien davon befinden sich unten und auf der Titelseite. Sind diese Qualitäten dort wahrnehmbar? Wenn ja, wo und wie?



SIXTINA Verlag GbR

Textgrundlage (R. Steiner, Nervosität und Ichheit, 11.1.1912)

Text im Hauptteil: Absatz 26

„Ich habe Ihnen heute scheinbar Kleinigkeiten angeführt; aber solche Dinge zu betrachten, muss auch ab und zu unsere Aufgabe sein. Denn gerade durch solche Dinge kann gezeigt werden, wie das Kleine in seinen Wirkungen gross ist, wie sozusagen wir an ganz andern Enden das Leben anfassen müssen, wenn wir unsere Leibeshüllen gesund und kräftig gestalten wollen, anders, als man es gewöhnlich anfasst. Es ist doch nicht immer das Richtige, dass man sagt, wenn einer krank ist, soll man ihn in die Apotheke schicken, da wird er die richtige Medizin finden, die er braucht. — Das Richtige wird sein, das ganze Leben so einzurichten, dass die Menschen überhaupt weniger von Krankheiten befallen werden, oder dass die Krankheiten weniger drückend sind. Sie werden weniger drückend sein, wenn durch solche kleinen Übungen der Mensch den Einfluss des Ichs auf den Astralleib, des Astralleibes auf den Ätherleib und des Ätherleibes auf den physischen Leib stärkt. Selbsterziehung und Einwirkung auf die Erziehung sind Dinge, die aus unserer anthroposophischen Grundüberzeugung hervorgehen können.“

Die damit zusammenhängenden Nervositätsformen, Seelenschwächen und Krankheiten

Geistverleugnung	z.B. Zweifel an der Wirksamkeit anthroposophischer, religiöser oder anderer geistiger Anschauungen.
Unselbständigkeit	Anfälligkeit für Kritik von gelehrten und ungelehrten Leuten.

Einführung in die Hausaufgaben

Selbständig weiterüben

Auf das bisherige Üben zurückblicken. Welchen Widerständen bin ich begegnet? Was hat mir das Üben gebracht?

Einen Vorblick auf den weiteren selbständigen Übungsweg machen. Wie würde ich gerne weiterüben? Was kann ich tun, damit ich es auch schaffe, zu üben?

Die Übungen auch in umgekehrter Reihenfolge machen

Im Vortrag „Nervosität und Ichheit“ erscheinen die einzelnen Übungen in der im Kurs ablaufenden Anordnung. Die Formen der Nervositäten sind am Beginn des Vortrags wie gespiegelt in der umgekehrten Reihenfolge aufgeführt. Vergleicht man dies zu der Anordnung der Übungen der Achtsamkeit, die sinngemäss leicht zugeordnet werden können, wie sie im „achtgliedrigen Pfad“ des Gautama Buddha oder in den „Übungen für die Tage der Woche“ bei Rudolf Steiner aufgeführt sind, so ist die Reihenfolge der Übungen umgekehrt, beginnend mit der „richtigen Wahrnehmung“ und enden mit dem „richtigen Gedächtnis“. Beim Üben konnte bemerkt werden, dass die Reihenfolge im Vortrag und in diesem Kurs die einfachere ist. Es würde schwerer fallen zuerst die Vorurteilslosigkeit und nicht das Gedächtnis zu schulen.

Für die weitere Praxis ist es nach dem Durchgehen durch alle Übungen aber empfehlenswert, die einzelnen Nervositäts-Übungen in der umgekehrten Reihenfolge, entsprechend der anderen Achtsamkeitsübungen, weiter zu praktizieren. Dabei könnte auch ein täglicher Wechsel, wie dies die „Übungen für die Tage der Woche“ nahe legen, versucht werden.

Beschreibung der Eurythmie- und Heileurythmie-Übungen

Die A-Gebärde

- Die vierstufige A-Gebärde von Seite 8 wiederholen
- Die Qualität des Staunens darin erleben.

Die O-Gebärde

- Locker etwas in die Knie gehen. Mit dem Rücken, den Handrücken und den Armrücken nach hinten fühlen.
- Mit den Armrücken und Handrücken nach hinten ausholen und immer in Kontakt mit der eigenen Aura die gerundeten Arme in zwei grossen Bögen nach vorne bringen.

- Vor dem Körper eine sich langsam schliessende O-Gebärde machen. Dabei sind Hand- und Armrücken immer noch im Kontakt mit der Aura, welche die Grösse des O bestimmt.
- Während dem Bilden der O-Gebärde langsam, vom Oberschkel ausgehend, die Beine strecken. Gleichzeitig in die Füsse und ihre Verbindung mit der Erde hinunterspüren. (Jupiter ist dem Schützen, dem Oberschenkel, und den Fischen, den Füssen, zugeordnet.)
- Das O relativ tief machen, so dass das Herz einen freien Raum für die Kommunikation mit dem Gegenüber hat.

Die I-Gebärde

- Die I-Gebärde von Seite 23 wiederholen.
- Die Seelenqualität von Gewissen darin aufspüren.

A – O – I → Staunen / Mitgefühl / Gewissen

Diese Übung entspricht weitgehend dem I-A-O, allerdings mit geänderter Reihenfolge der Buchstaben.

- A Leicht zurückneigen, ohne im Rücken abzuknicken. Die Hände leicht nach aussen drehen, so dass sie sich nach vorne öffnen und die Arme leicht vom Körper wegstreben. Die Ausstrahlung dessen, was vor einem ist, mit seinem ganzen Körper wahrnehmen und in sich aufnehmen. – Staunen, Ergebenheit.
- O Die Spannung im Körper und den Armen ein wenig loslassen. Erleben, wie jetzt etwas von innen nach vorne in die Welt hinein strömt. Das liebevoll auf die Welt zugehen, sich mit Wärme mit ihr verbinden, ist eine wichtige Haltung, um sich mit der Welt zu verbinden und sie verstehen zu lernen. Das sich ü bend nach vorne Neigen in der O-Qualität, ohne seine innere Aufrechte zu verlieren, kann diese Haltung fördern – Mitgefühl, Liebe.
- I Mit der Körperachse in die Mitte zurückkommen. Das I, das nach dem A und dem O entsteht, ist ein Zusammenführen der beiden vorhergehenden Qualitäten, ihre Verinnerlichung. Wenn man in beiden Qualitäten erlebt hat und sich daran zurückerinnert, entsteht die Qualität des Gewissens. Gehe wissend!

ANHANG

Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Harald Haas, Theodor Hundhammer

Kontakt: Dr. med. Harald Haas, Bern, +41 31 312 55 22, harald.haasbe@bluewin.ch
Theodor Hundhammer, Bern +41 76 450 94 12; theodor@bewegteworte.ch

Literatur ³

Darstellung der Wesensglieder

Für die Darstellung der Eigenschaften der Seelenglieder wurden vor allem Angaben Rudolf Steiners aus folgenden Werken verwendet:

- GA 9 Theosophie
- GA 13 Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 45 Anthroposophie, ein Fragment
- GA 58 Metamorphosen des Seelenlebens, Pfade der Seelenerlebnisse

Übungen des achtgliedrigen Pfades

- GA 245 Anweisungen für eine esoterische Schulung
- GA 267 Seelenübungen, Kapitel: Für die Tage der Woche
- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakra)

Übungen zur Willensschulung und Nervositätsformen

- GA 143 Vortrag: München, 11. Januar 1912, Nervosität und Ichheit
Einzelausgabe: Nervosität und Ichheit, Stressbewältigung von innen, Rudolf Steiner Verlag
- GA 61 Vortrag: Berlin, 14. März, Die Selbsterziehung des Menschen im Licht der Geisteswissenschaft.
Einzelausgabe: Sich selbst erziehen, das Geheimnis der Gesundheit, Futurum Verlag 2012

Eurythmie und Heileurythmie

- GA 279 Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, 1924
- GA 315 Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1921
- Theodor Hundhammer Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.
Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014
Eurythmie auf Skiern – Ein Multimedia Eurythmie-Lehrbuch, BoD 2016

³ GA: Band-Nummer in der Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Rudolf Steiner Verlag, Dornach