

Die Wärmemeditation

und die Eurythmie-Übung

Ich denke die Rede



Pflegetagung am Goetheanum, 18. März 2017

Theodor Hundhammer

Auszug aus dem Dossier:

Achtsamkeit von Erkennen, Empfinden und Tun im Alltag

Die Entwicklung des achtblättrigen Prana-Chakra

Praktische Gesichtspunkte und Bedingungen der Selbsterziehung

Download auf www.achtsamwerden.ch

Für die anthroposophischen Ärzte, die Wärme-Meditation

In dem Meditationstext „Für die anthroposophischen Ärzte“ (GA 268, S. 296), der so genannten „Wärme-Meditation“, sind zwei mal drei Qualitäten angesprochen, die durch eine mittlere Zeile verbunden sind. Der Text lautet:

Für die anthroposophischen Ärzte

Vorbereitung: Wie finde ich das Gute?

1. Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.

2. Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle. Fühlen versorgt mein astralischer Leib. Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.

3. Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich. Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.

Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.

1. Ich fühle Licht in meiner Wärme. (Achtgeben, dass diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)

2. Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht.)

3. Ich fühle in meinem Kopfe sich regend das Weltenleben in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)

An Helene v. Grunelius für die Ärzte
Herbst 1923

Miniaturskizze am
Anfang der handschriftlichen
Niederschrift der Meditation.



Eventuell mögliche Interpretation:

Chaotische Punkte und abgelenkte Vertikale: Das Denken, welches das Gute nicht denken kann.

Horizontale Linie: Das Fühlen, welches das Gute zwar fühlen, aber nicht tun kann.

Vertikale Linie nach unten: Das Wollen, das - wenn in Ruhe - ichhaft nach unten dringen und das Gute bewirken kann.



Skizze zu „Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme“



Skizze zu „Ich fühle in meinem Kopfe sich regend das Weltenleben in meiner Wärme“.

Zeichnungen von Rudolf Steiner
(GA 268, S. 297):

„Ich denke die Rede“ mit den zugehörigen Ätherempfindungen

„Ich denke die Rede“

Im Lauteurythmie-Kurs (GA 279, S. 247 f.) hat Rudolf Steiner die „sechs Stellungen“ des Agrippa von Nettesheim (aus De Occulta Philosophia, drei Bücher über die Magie) wie abgebildet (Notizbuch und GA 279) zeigen lassen und dazu den stehenden Text „Ich denke die Rede“ hinzugesetzt:

„Jetzt möchte ich, daß sich eine Reihe von Eurythmisten hinstellen und verschiedene Gesten machen, und zwar machen wir das so: Die erste stellt die Füße zusammen und streckt die Arme so aus, daß sie horizontal liegen nach der Seite.

Die zweite stellt die Füße etwas auseinander und hält die Arme so, daß sie sie ungefähr in der Höhe hat, die ihrem Kehlkopf entspricht.

Jetzt eine dritte: Spreizen Sie die Füße etwas auswärts, halten Sie die Arme so in der Höhe, daß Sie die Hände so haben, daß wenn man sie mit einer Linie verbindet, sie unten unter dem Herzen vorbeigeht.

Die vierte: Spreizen Sie die Beine noch weiter nach außen, ganz breit, halten Sie die Arme so, daß Sie weit über dem Kopf die Hände haben, aber es muß eine Linie geben genau von den Händen bis zu den Füßen herunter.

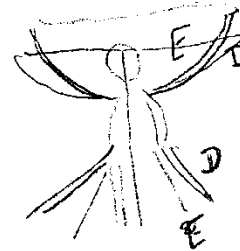
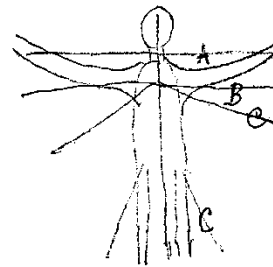
Die fünfte: Machen Sie die Füße ungefähr so in der Stellung, wie die dritte sie hat, und jetzt machen Sie die Arme so, daß die Hände gerade, wenn man eine Linie zieht, über den Kopf weg eine Linie bilden.

Hier (bei der zweiten) geht die Linie über den Kehlkopf; da ganz horizontal (bei der ersten); da geht es weit über den Kopf hinaus (bei der vierten), und da nun gerade am Kopf vorbei (bei der fünften). Halten Sie alle diese Gebärden fest.

Die sechste: Sie halten die Beine beide zusammen und die Arme senkrecht ganz hinauf.“

Danach lässt Rudolf Steiner die Gebärden so machen, dass die Stellungen von sechs nebeneinanderstehenden Eurythmistinnen gleichzeitig aufgebaut werden und eine siebte die Reihe mit Rücken zu diesen abschreitet:

„... So ungefähr. Und nun können Sie versuchen, immer von der einen Stellung zu der andern überzugehen. ... Versuchen Sie es abzuschreiten; treten Sie vor jede hin, und fühlen Sie, indem Sie vor jede hintreten, sich gedrängt, das, was ich da sage, auszudrücken dadurch, daß Sie die Gebärde derjenigen machen, die hinter Ihnen steht. Also jetzt sind Sie selber als erste noch dran:



- A Ich rede
- B Ich denke die Rede
- C Ich habe geredet
- D Ich suche meinen Geist-³Ursprung
- E Ich fühle mich
- F Ich bin auf dem Geisteswege.

Ich denke die Rede. –

Zu den folgenden gehend, vor sie hintretend:

Ich rede

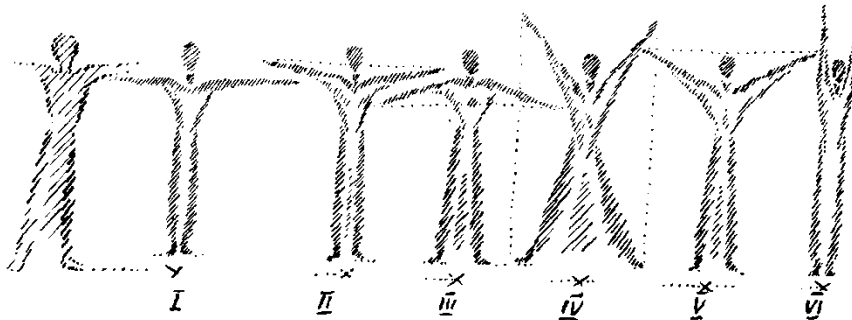
Ich habe geredet

Ich suche mich im Geiste

Ich fühle mich in mir

Ich bin auf dem Geistwege.

Da gehen also diese Gebärden auseinander hervor.



Wenn man Erwachsenen Eurythmie lehrt und man beginnt damit, daß man sie gerade diese Übung machen läßt, dann finden sie sich ganz sicher gerade dadurch sehr gut in das Eurythmische hinein. Außerdem gehört diese Übung, das heißt, wenn sie gemacht wird in diesen Gebärden hintereinander, unter die die Seele harmonisierenden, heileurythmischen Gebärden. Wenn also Menschen innerlich so auseinandergekommen sind in ihrer Seele, daß sich das auch leiblich zum Ausdrucke bringt, in allerlei Stoffwechselkrankheiten zum Ausdrucke bringt, dann ist unter allen Umständen als eine heil- eurythmische Übung diese Übung ganz vorzüglich.“ (Hervorhebung TH)

Die Ätherempfindungen im Anschluss an die sechs Nebenübungen

Die Ätherempfindungen der sechs „Eigenschaften“, wie Sie auch noch in esoterischen Stunden als Nebenübungen gelehrt wurden, kann man wie folgt beschreiben und später nach Florin Lowndes mit den Elementen von „Ich denke die Rede“ verbinden:

1. **Standhaftigkeit:** Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.
2. **Willensantrieb:** Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.
3. **Gleichmut/Innere Ruhe:** Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.
4. **Positivität:** Die innere Seligkeit bemerken, die aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.
5. **Unbefangenheit/Glaube:** Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch alle fünf Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.
6. **Beharrlichkeit:** Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre.

Zusammenfassung der Ätherströme in Anlehnung an GA 245 „Aus der esoterischen Schule“: Nebenübungen (Notizen von der esoterischen Stunde in München am 6. Juni 1907).

Die Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen und „Ich denke die Rede“

Bei der Ausführung der Gesten von „Ich denke die Rede“ kann man bemerken, dass das Erleben der Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen genau zu den Gesten von „Ich denke die Rede“ passt, was Florin Lowndes in seinem Buch „Die Belebung des Herzchakra“ herausgearbeitet hat. Dabei ergibt sich im Ablauf der Gesten eine Polarität der ersten Hälfte, wo sie nach unten in den leiblichen Raum führen, zur zweiten Hälfte, wo die Gesten nach oben, zum geistigen Raum, gerichtet sind:

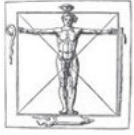
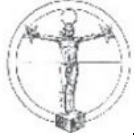

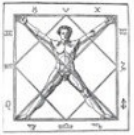

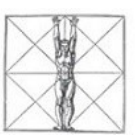
Rudolf Steiner:

Jetzt merken Sie sich bei diesen Gesten das Folgende:

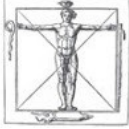
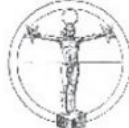

Zuordnung zu den Nebenübungen und Ätherströmungen nach Florin Lowndes

I	<i>Ich denke die Rede</i>	Standhaftigkeit
II	<i>Ich rede</i>	Willensantrieb
III	<i>Ich habe geredet</i>	Gleichmut/Innere Ruhe
IV	<i>Ich suche mich im Geiste (meinen geistigen Ursprung)</i>	Positivität
V	<i>Ich fühle mich in mir</i>	Unbefangenheit/Glaube
VI	<i>Ich bin auf dem geistigen Wege</i> <i>oder: Ich bin auf dem Weg zum Geiste (zu mir)</i>	Beharrlichkeit

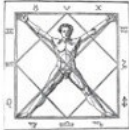

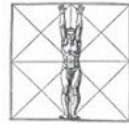
Beschreibungen siehe oben

Übung	1	2	3	4	5	6
Nebenübung	Gedankenkontrolle	Willensantrieb	Gleichmut innere. Ruhe	Positivität Verstehen	Unbefangenheit	Beharrlichkeit Harmonie
Ätherstrom Nebenübung	Festigkeit von der Stirn ins Rückenmark giesen	Tätigkeitsantrieb fließt vom Kopf zum Herz und Leib	Innere Ruhe Vom Herz in die Glieder und Taten ausstrahlen	Seeligkeit strahlt - lung durch alle Sinne hinaus. Ausdehnung	Regsamkeit strömt durch alle Sinne ein.	Grösser werden und über seine Haut hinauswachsen
Exoterisch	Denken	Wollen	Fühlen	Ausstrahlung	Einstrahlung	Durchstrahlung
Ich denke die Rede						

Die Wärmemeditation und „Ich denke die Rede“ mit den Ätherströmungen

Die Wärmemeditation mit den Gebärden von „Ich denke die Rede“	Die Ätherströmungen der Nebenübungen (vgl. Seite 4)
<p>Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib.</p>  <p>Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.</p>	<p>Standhaftigkeit: Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.</p>
<p>Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle. Fühlen versorgt mein astralischer Leib.</p>  <p>Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.</p>	<p>Willensantrieb: Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.</p>
<p>Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich.</p>  <p>Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.</p>	<p>Gleichmut/Innere Ruhe: Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.</p>

 <p>Ich fühle meine Menschheit... ...in meiner Wärme.</p>	<p>Das Lichtdreieck aufbauen Das Schweredreieck dazunehmen Übung „Licht strömt aufwärts - Schwere lastet abwärts“</p>
--	---

<p>Ich fühle Licht in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)</i></p>	<p>Positivität: Die innere Seligkeit bemerken, die aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.</p>
<p>Ich fühle tönend die Welsubstanz in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß die eigentümliche Tonempfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht)</i></p>	<p>Unbefangenheit/Glaube: Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch alle fünf Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.</p>
<p>Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme.</p>  <p><i>(Achtgeben, daß die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)</i></p>	<p>Beharrlichkeit: Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre.</p>

Anmerkungen zur Ausführung

A) Die ersten drei Gebärden von „Ich denke die Rede“ jeweils zusammen mit

1. „Mein Ätherleib wirkt in ...“
2. „Mein astralischer Leib wirkt in ...“
3. „Mein Ich wirkt in ...“

ausführen.

B) Im Übergang bei „Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme“ bietet es sich an, zuerst das Lichtdreieck von den Füßen bis über den Kopf auszubilden, und dann das Schweredreieck dazu zu nehmen:

„Ich fühle meine Menschheit ...“	Licht strömt aufwärts
„... in meiner Wärme“	Schwere lastet abwärts

C) Die Gebärden vier bis sechs während oder nach den folgenden Meditationssätzen, zusammen mit der in der Wärmemeditation angegebenen Ätherströmung ausführen.

Denken, Fühlen und Wollen in „Ich denke die Rede“ und in der Wärme-Meditation

Gewöhnlich werden den ersten drei Stellungen von „Ich denke die Rede“ nacheinander die Seelenaktivitäten Denken, Fühlen und Wollen zugeordnet. Dies ergibt sich recht anschaulich aus den Haltungen und den Sätzen:

Ich denke die Rede	Denken	Ausbreitung nach links und rechts, Verbindung herstellend
Ich rede	Wollen	aktives Heben der Arme, weiter Ausdehnung
Ich habe geredet	Fühlen	Lösen, Entspannung, nachlauschen

In der esoterisch ausgerichteten Wärmemeditation können die ersten drei Stellungen von „Ich denke die Rede“ bei entsprechender innerer Aktivität und Wahrnehmung auch so erlebt werden:

Ich denke die Rede	Denken	Ausbreitung nach links und rechts, Verbindung herstellend
Ich rede	Fühlen	Der untere Mensch dehnt sich aus, wird föhlend
Ich habe geredet	Wollen	Hineinlauschen in den Stoffwechsellmenschcn, Was habe ich in meinem letzten Leben getan (geredet) und was davon lebt jetzt in meinem Willen, unter dem Herzen?

