

# Die Entwicklung des Herzdenkens

Die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners in Verbindung  
mit konsonantischer Eurythmie

Leitung: Dr. med. Harald Haas, Adèle Waldmann

Inhalt: Die sechs Nebenübungen  
Ihr Bezug zu den Konsonanten der Eurythmie  
Die Ätherströmungen der Nebenübungen  
Die Übung "Ich denke die Rede"

Zeit: 11.1., 25.1., 08.2., 22.02., 07.3., 21.3., 18.4.,  
02.5., 16.5., 06.6., 20.6., und 4.7.2024  
Donnerstags jeweils von 19:15 bis 21:00 Uhr

Ort: Johannes-Zweig, Chutzenstrasse 59, Bern

<u>Einleitung</u>	2
<u>Die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten der „Lotusblumen“ (Chakren) im Herz- und Kehlkopf-Bereich nach Rudolf Steiner</u>	2
<u>Die Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder im Herzbereich</u>	3
<u>Zur Auswahl der Eurythmie-Übungen</u>	5
<b><u>1. Nebenübung: Denken</u></b>	<b>6</b>
<u>Gedankenkontrolle</u>	
<u>Erster Ätherstrom</u>	7
<u>Eurythmie: F – D</u>	7
<b><u>2. Nebenübung: Wollen</u></b>	<b>8</b>
<u>Kontrolle der Handlungen</u>	
<u>Zweite Ätherstrom</u>	9
<u>Eurythmie: S – N</u>	9
<b><u>3. Nebenübung: Fühlen</u></b>	<b>10</b>
<u>Gleichmut</u>	
<u>Dritter Ätherstrom</u>	11
<u>Eurythmie: R - H</u>	11

<b><u>4. Nebenübung: Positivität</u></b>	<b>12</b>
<u>Duldsamkeit, Toleranz, Positivität</u>	
<u>Vierte Ätherstrom</u>	13
<u>Eurythmie: T - L</u>	13
<b><u>5. Nebenübung: Unbefangenheit</u></b>	<b>14</b>
<u>Glaube; Unbefangenheit</u>	
<u>Fünfter Ätherstrom</u>	15
<u>Eurythmie: B - G</u>	15
<b><u>6. Nebenübung: Beharrlichkeit</u></b>	<b>16</b>
<u>Beharrlichkeit, Zusammenfassung der Übungen</u>	
<u>Sechster. Ätherstrom</u>	17
<u>Eurythmie: M - CH</u>	17
<u>Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag</u>	<b>17</b>
<u>Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden</u>	18
<u>Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie</u>	18
<u>Kursleiter und Kontakt</u>	18

## Einleitung

### Die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten der „Lotusblumen“ (Chakren) im Herz- und Kehlkopf-Bereich nach Rudolf Steiner

In den beiden Achtsamkeitsprogrammen (siehe [www.bewegteworte.ch/downloads.html](http://www.bewegteworte.ch/downloads.html)) mit den Übungen aus „Nervosität und Ichheit“ (GA 143, 1. Vortrag, sowie Einzelausgabe) und den Übungen „für die Tage der Woche“ (GA 245 bzw. GA 267, S. 68 ff.), sowie den entsprechenden Angaben aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der übersinnlichen Welten“ (GA 10), wurden die Übungen dargestellt, die der Entwicklung des Kehlkopf-Chakra dienen sollen.

Als weitere „Nebenübungen“ (d. h. Übungen die gleichzeitig zu esoterischen „Hauptübungen“ gemacht werden sollten, um das innere seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren) sind von Rudolf Steiner ebenfalls in den genannten Texten und an anderer Stelle, z. B. in „Stufen der höheren Erkenntnis“ (GA 12 und in verschiedenen Vorträgen) Übungen zur Entwicklung des Kehlkopf-Chakra aufgeführt.

Diesbezüglich unterscheidet Rudolf Steiner die Wahrnehmungen durch das Herz-Chakra, insbesondere im Unterschied zu denen, die durch das Kehlkopf-Chakra empfunden werden können, wie folgt:

(GA 10, S. 118): „Das geistige Sinnesorgan, welches sich in der Nähe des Kehlkopfes befindet, macht es möglich, hellseherisch die Gedankenart eines anderen Seelenwesens zu durchschauen, es gestattet auch einen tieferen Einblick in die wahren Gesetze der Naturerscheinungen. — Das Organ in der Nachbarschaft des Herzens eröffnet eine hellseherische Erkenntnis der Gesinnungsart anderer Seelen. Wer es ausgebildet hat, kann auch bestimmte tiefere Kräfte bei Tieren und Pflanzen erkennen. ... Das Organ in der Nähe des Kehlkopfes hat sechzehn «Blumenblätter» oder «Radspeichen», das in der Nähe des Herzens deren zwölf, das in der Nachbarschaft der Magengrube liegende deren zehn.“

Später heisst es im Text (GA 10, S. 126/127): „Man muss sich nun klarmachen, dass die Wahrnehmungen der einzelnen geistigen oder Seelensinne einen verschiedenen Charakter tragen. Die Lotusblume mit zwölf Blättern vermittelt eine andere Wahrnehmung als die sechzehnblättrige. Diese letztere nimmt Gestalten wahr. Die Gedankenart, die eine Seele hat, die Gesetze, nach denen eine Naturerscheinung sich vollzieht, treten für die sechzehnblättrige Lotusblume in Gestalten auf. Das sind aber nicht starre, ruhige Gestalten, sondern bewegte, mit Leben erfüllte Formen. Der Hellseher, bei dem sich dieser Sinn entwickelt hat, kann für jede Gedankenart, für jedes Naturgesetz eine Form nennen, in denen sie sich ausprägen. Ein Rachegeanke z. B. kleidet sich in eine pfeilartige, zackige Figur, ein wohlwollender Gedanke hat oft die Gestalt einer sich öffnenden Blume usw. Bestimmte, bedeutungsvolle Gedanken sind regelmässig, symmetrisch gebildet, unklare Begriffe haben gekräuselte Umrisse. — Ganz andere Wahrnehmungen treten durch die zwölfblättrige Lotusblume zutage. Man kann die Art dieser Wahrnehmungen annähernd charakterisieren, wenn man sie als Seelenwärme und Seelenkälte bezeichnet. Ein mit diesem Sinn ausgestatteter Hellseher fühlt von den Figuren, die er durch die sechzehnblättrige Lotusblume wahrnimmt, solche Seelenwärme oder Seelenkälte ausströmen. Man stelle sich einmal vor, ein Hellseher hätte nur die sechzehnblättrige, nicht aber die zwölfblättrige Lotusblume entwickelt. Dann würde er bei einem wohlwollenden Gedanken nur die oben beschriebene Figur sehen. Ein anderer, der beide Sinne ausgebildet hat, bemerkt auch noch diejenige Ausströmung dieses Gedankens, die man eben nur mit Seelenwärme bezeichnen kann. — Nur nebenbei soll bemerkt werden, dass in der Geheimschulung nie der eine Sinn ohne den anderen ausgebildet wird, so dass das obige nur als eine Annahme zur Verdeutlichung anzusehen ist. — Dem Hellseher eröffnet sich durch die Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume auch ein tiefes Verständnis für Naturvorgänge. Alles, was auf ein Wachsen, Entwickeln begründet ist, strömt Seelenwärme aus; alles, was in Vergehen, Zerstörung, Untergang begriffen ist, tritt mit dem Charakter der Seelenkälte auf.“

In diesen Beschreibungen wird deutlich, dass die Entwicklung dieser Chakren zu qualitativ beschreibbaren übersinnlichen Erfahrungen führen kann und soll. Rudolf Steiner betont in diesem Zusammenhang besonders, dass in der Regel die Chakren gemeinsam entwickelt werden.

## **Die Wirkung der Seelenübungen bezüglich der Änderung der menschlichen Konstitution der Wesensglieder im Herzbereich**

Im Vortragszyklus „Von Jesus zu Christus“ (GA 131) finden wir zunächst den Hinweis, dass nicht auf den Willen des Anderen gewirkt werden soll, wenn Seelenübungen empfohlen werden. Anschliessend wird die Wirkung des „rosenkreuzerischen Übungswegs“ (Rudolf Steiner knüpft mit den esoterischen Übungen an die Traditionen der Rosenkreuzer an) auf die Wesensglieder geschildert, wie sie Rudolf Steiner vor hundert Jahren angetroffen hat:

(S. 65/66): „Durch eine ganz besondere Art moralischer Kultur, durch eine besondere Art geistiger Kultur muss das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich anders gemacht werden, als es von Natur aus ist. Und sowohl diejenigen Anweisungen, die gegeben werden zur Pflege der moralischen Gefühle, wie auch die Anweisungen, die zur Konzentrierung des Denkens, zur Meditation gegeben werden, alle streben zuletzt auf das eine Ziel hin: das geistige Gefüge, durch das der Ätherleib und der physische Leib des Menschen zusammenhängen, zu lockern; so dass nicht mehr so fest, als es uns von Natur aus gegeben ist, unser Ätherleib in den

physischen Leib hineingefügt bleibt. Alle Übungen streben dieses Herausheben, diese Lockerung des Ätherleibes an. Dadurch aber wird eine andere Verbindung auch zwischen dem Astralleib und dem Ätherleib herbeigeführt. Dadurch, dass in unserm gewöhnlichen Leben der Ätherleib und der physische Leib bis zu einem hohen Grade in einer festen Verbindung sind, kann unser Astralleib in diesem alltäglichen gewöhnlichen Leben gar nicht alles das empfinden, gar nicht erleben, was in seinem Ätherleibe vorgeht. Der Ätherleib sitzt eben drinnen im physischen Leib, und dadurch dass er drinnen sitzt, nehmen unser Astralleib und unser Ich nur durch den physischen Leib alles das wahr, was ihnen der physische Leib von der Welt zukommen und was er sie durch das Instrument des Gehirns denken lässt. Der Ätherleib steckt zu sehr im physischen Leibe drinnen, als dass er als eine selbständige Wesenheit, als ein selbständiges Erkenntniswerkzeug und auch Gefühls- und Willenswerkzeug von dem Menschen im gewöhnlichen Leben empfunden werden könnte. Die Anstrengungen im konzentrierten Denken, wie heute die Anleitungen dazu gegeben werden, und wie sie auch von den Rosenkreuzern gegeben wurden, die Anstrengungen der Meditationen, die Läuterung der moralischen Empfindungen, das alles bewirkt zuletzt, wie man nachlesen kann in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», dass der Ätherleib so selbständig wird, wie es in diesem Buche beschrieben ist. So dass man dazu kommt, so wie wir unsere Augen zum Sehen, unsere Hände zum Greifen benutzen und so weiter, den Ätherleib mit seinen Organen auch zu benutzen, um dann aber nicht in die physische Welt, sondern in die geistige Welt hineinzuschauen. Die Art, wie wir unser Innenleben zusammennehmen, in sich konzentrieren, arbeitet auf die Verselbständigung des Ätherleibes hin.“

Alle rosenkreuzerischen Übungen, wobei später im Vortrag auch die sechs Nebenübungen erwähnt sind, streben demnach zuerst die Lockerung des Ätherleibes an. Sie wirken auf das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich und machen es anders, als es von Natur aus wäre. Der Ätherleib ist dann nicht mehr so fest in den physischen Leib hineingefügt. Dadurch entsteht eine andere Verbindung zwischen dem Astralleib und Ätherleib. Der Astralleib kann dann mehr erleben, was in dem Ätherleib alles darin steckt. Somit können die Ätherempfindungen erlebbar und zu einem „Gefühls- und Willenswerkzeug“ werden.

Die eben beschriebene Situation bezüglich der Wesensglieder hat sich wohl im Laufe des letzten Jahrhunderts grundlegend geändert, was Rudolf Steiner in Vorträgen auch schon ankündigte. Die folgende diesbezügliche Textzusammenstellung stammt (mit Ergänzungen) aus den Anmerkungen des Buches „Die neue Erfahrung des Übersinnlichen – Das anthroposophische Erkenntnisdrama der Wiederkunft (S. 188/189) von Jesaiah (Yeshayahu) Ben Aharon:

„Im Großen und Ganzen ist der Mensch ein physischer Leib, der in einen Ätherleib eingebettet ist; das andere brauchen wir heute nicht zu berücksichtigen. Aber die Innigkeit der Verbindung — ich meine jetzt nicht das räumliche Sich-Decken, aber das Dynamische in der Verbindung —, das ändert sich im Laufe der Erdenentwicklung, und die innigen Beziehungen zwischen dem Ätherkopfe und dem menschlichen physischen Kopf, die bestanden haben zum Beispiel in den Jahrhunderten, von denen man hauptsächlich spricht, wenn man von griechischer Kultur spricht, diese Beziehungen bestehen schon seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert nicht mehr. Seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert ist schon der alte Innigkeitszusammenhang zwischen dem Ätherkopf des Menschen und dem physischen Kopf verlorengegangen. Aber es ist doch immer aufrechterhalten geblieben ein recht inniger Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem menschlichen Ätherherzen. Aber seit dem Jahre 1721 lockert sich merkwürdigerweise immer mehr und mehr der Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem Ätherherzen. Wenn ich so sagen darf: Wenn das physische Herz da ist und das Ätherherz da [Zeichnung: um das Herz herum] so war das früher mehr ein Ganzes, jetzt kann das Ätherherz geschüttelt werden ätherisch, es ist nicht mehr innerlich so dynamisch verbunden wie früher. Später werden noch andere Organe des Menschen sich vom Ätherischen lösen. Das aber, daß das Herz nach und nach sich löst von seinem Ätherteil, und bis in das 3. Jahrtausend hinein, bis man 2100 ungefähr schreiben wird, sich ganz gelöst haben wird, das macht auch in bezug auf die menschliche Entwicklung etwas sehr Bedeutsames aus. Was es ausmacht, das kann man in der folgenden Weise charakterisieren. Man muß sagen: Das macht das aus, daß die Menschen nötig haben, etwas, was ihnen früher von selbst kam durch den natürlichen Zusammenhang zwischen physischem Herzen und Ätherherzen, auf einem anderen Wege zu suchen, auf dem Wege des spirituellen Lebens. Dieses vom physischen Herzen losgetrennte Ätherherz, das wird seine richtige Beziehung zur geistigen Welt nur gewinnen, wenn der Mensch sucht spirituelles Wissen, wenn der

Mensch sucht anthroposophisch orientierte geistige Gedanken. Das muß immer mehr und mehr gesucht werden.“ (GA 190, Vortrag vom 5. April 1919, sowie GA 102, Vortrag vom 13. Oktober 1908, und GA 171, Vortrag vom 14. Oktober 1916).

Einerseits sind [dieses] Verdichten und Verhärten des physischen Leibes und das Loslösen der Ätherischen Voraussetzungen für das neue ätherische Schauen des ätherischen Christus (GA 130, Vortrag vom 17 August 1911). Wenn andererseits der losgelöste Ätherleib nicht bewusst gestärkt und verwandelt wird, so kann das zu einer zunehmenden Abspaltung der menschlichen Wesensglieder von den Seelenkräften führen. Rudolf Steiner beschreibt häufig, dass die Herz-Lungen-Region (rhythmisches System) die harmonisierende, ausgleichende und gesunde Grundlage für die gesamte inkarnierte Organisation ist (GA 21; GA 193). Ist ihre innere Harmonie gestört, so verliert sie ihre natürliche Fähigkeit, die inneren Verbindungen zwischen Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Eine derartige Unterbrechung muss die unterschiedlichsten und schwerwiegendsten Symptome zur Folge haben. Zum Beispiel verhindert der ätherische Kopf des Menschen kontinuierlich seine Animalisierung [Vertierlichung] dadurch, dass er aus den ätherischen Strömen des Ätherleibs nur die reinen moralischen Impulse in sich aufnimmt und die niedere Natur des Menschen in das unbewusste, metabolische Gliedmassensystem hinunterdrückt. Er beschützt also das Alltagsbewusstsein des Menschen und reinigt es (GA 221, Vortrag vom 17. Februar 1913). Dies ist aber nur möglich, wenn das mittlere, rhythmische Herz-Lungen-System richtig arbeitet. Ist das nicht der Fall, steigen unbewusste Inhalte aus dem unteren Leib durch den geschädigten Mittelbereich herauf und dringen in das bewusste Nerven-Sinnes-System ein. Charakteristische pathologische Störungen sind die Folge.

Aus dem Zusammenhang der obigen Schilderungen wird deutlich, wie wichtig eine gesunde Ausbildung des „Herzmenschen“, auch in der meditativen Selbsterziehung, für die innere Harmonie und das Moralisch-Soziale ist. Darauf, dass hierbei die sechs Nebenübungen eine wesentliche Bedeutung haben, hat Rudolf Steiner immer wieder hingewiesen hat.

## Zur Auswahl der Eurythmie-Übungen

Die Kurse zum achtgliedrigen Pfad hatten die Ausbildung des Kehlkopfchakras zum Ziel und Inhalt. Es standen die Vokale und die sogenannten Seelischen Übungen in der Reihenfolge der Wochentage und der planetarischen Entwicklung im Zentrum der Eurythmie. Im aktuellen Kurs zu den Nebenübungen stehen die Konsonanten, als leib-aufbauendes Prinzip, im Zentrum.

Es gibt mehrere von Rudolf Steiner gegebene Zuordnungen der Tierkreiszeichen zu den Konsonanten. Wir haben die Konsonanten als sechs polare Paare unserem Kursinhalt zugeordnet. Auf diese Art können die Nebenübungen unterstützt und gekräftigt werden durch die entsprechenden Konsonanten des aktuellen Tierkreiszeichens und seines Gegenzeichens. In unseren 12 Terminen können so alle Konsonanten vorgestellt und im jeweils nächsten Treffen weitergeübt und vertieft werden.

Weitere Bezüge und Übungen sind in den Kursunterlagen auf [achtsamwerden.ch](http://achtsamwerden.ch) aufzufinden.

<b>Tierkreiszeichen</b>	<b>Monat</b>	<b>Konsonanten</b>		<b>Tierkreiszeichen</b>	<b>Monat</b>
Steinbock	Januar	L	F	Krebs	Juli
Wassermann	Februar	M	D / T	Löwe	August
Fische	März	N	B	Jungfrau	September
Widder	April	W	Ch	Waage	Oktober
Stier	Mai	R	S	Skorpion	November
Zwillinge	Juni	H	G	Schütze	Dezember

# 1. Nebenübung: Denken

## Gedankenkontrolle

In „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ wird die erste Übung der sechs Nebenübungen zur Ausbildung des Herz-Chakra wie folgt beschrieben (GA 10, S. 127):

„Das erste, was in dieser Beziehung der Geheimschüler beobachtet, ist die Regelung seines Gedankenlaufes (die sogenannte Gedankenkontrolle). So wie die sechzehnblättrige Lotusblume durch wahre, bedeutungsvolle Gedanken zur Entwicklung kommt, so die zwölfblättrige durch innere Beherrschung des Gedankenverlaufes. Irrlichtelierende Gedanken, die nicht in sinngemässer, logischer Weise, sondern rein zufällig aneinandergesetzt sind, verderben die Form dieser Lotusblume. Je mehr ein Gedanke aus dem anderen folgt, je mehr allem Unlogischen aus dem Wege gegangen wird, desto mehr erhält dieses Sinnesorgan die ihm entsprechende Form. Hört der Geheimschüler unlogische Gedanken, so lässt er sich sogleich das Richtige durch den Kopf gehen. Er soll nicht lieblos sich einer vielleicht unlogischen Umgebung entziehen, um seine Entwicklung zu fördern. Er soll auch nicht den Drang in sich fühlen, alles Unlogische in seiner Umgebung sofort zu korrigieren. Er wird vielmehr ganz still in seinem Innern die von aussen auf ihn einströmenden Gedanken in eine logische, sinngemässe Richtung bringen. Und er bestrebt sich, in seinen eigenen Gedanken überall diese Richtung einzuhalten.“

Dieselbe Übung wird in der „Geheimwissenschaft“ (GA 13) im Kapitel „Die Erkenntnis der höheren Welten“ von Rudolf Steiner wie folgt beschrieben:

„Von einer sachgemässen Schulung werden gewisse Eigenschaften genannt, welche sich durch Übung derjenige erwerben soll, welcher den Weg in die höheren Welten finden will. Es sind dies vor allem: Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung, über ihren Willen und ihre Gefühle. Die Art, wie diese Herrschaft durch Übung herbeigeführt werden soll, hat ein zweifaches Ziel. Einerseits soll der Seele dadurch Festigkeit, Sicherheit und Gleichgewicht so weit eingeprägt werden, dass sie sich diese Eigenschaften bewahrt, auch wenn ein zweites Ich aus ihr geboren wird. Andererseits soll diesem zweiten Ich Stärke und innerer Halt mit auf den Weg gegeben werden.“

Was dem Denken des Menschen für die Geistesschulung vor allem notwendig ist, das ist Sachlichkeit. In der physisch-sinnlichen Welt ist das Leben der grosse Lehrmeister für das menschliche Ich zur Sachlichkeit. Wollte die Seele in beliebiger Weise die Gedanken hin und her schweifen lassen: sie müsste alsbald sich von dem Leben korrigieren lassen, wenn sie mit ihm nicht in Konflikt kommen wollte. Die Seele muss entsprechend dem Verlauf der Tatsachen des Lebens denken. Wenn nun der Mensch die Aufmerksamkeit von der physisch-sinnlichen Welt ablenkt, so fehlt ihm die Zwangskorrektur der letzteren. Ist dann sein Denken nicht imstande, sein eigener Korrektor zu sein, so muss es ins Irrlichtelieren kommen. Deshalb muss das Denken des Geistesschülers sich so üben, dass es sich selber Richtung und Ziel geben kann. Innere Festigkeit und die Fähigkeit, streng bei einem Gegenstande zu bleiben, das ist, was das Denken in sich selbst heranziehen muss. Deshalb sollen entsprechende «Denkübungen» nicht an fernliegenden und komplizierten Gegenständen vorgenommen werden, sondern an einfachen und naheliegenden. Wer sich überwindet, durch Monate hindurch täglich wenigstens fünf Minuten seine Gedanken an einen alltäglichen Gegenstand (z. B. eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) zu wenden und während dieser Zeit alle Gedanken auszuschliessen, welche nicht mit diesem Gegenstande zusammenhängen, der hat nach dieser Richtung hin viel getan. (Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage einen festhalten.) Auch derjenige, welcher sich als «Denker» durch wissenschaftliche Schulung fühlt, sollte es nicht verschmähen, sich in solcher Art für die Geistesschulung «reif» zu machen. Denn wenn man eine Zeitlang die Gedanken heftet an etwas, was einem ganz bekannt ist, so kann man sicher sein, dass man sachgemäss denkt. Wer sich fragt: Welche Bestandteile setzen einen Bleistift zusammen? Wie werden die Materialien zu dem Bleistift vorgearbeitet? Wie werden sie nachher zusammengefügt? Wann wurden die Bleistifte erfunden? usw. usw.: ein solcher passt seine Vorstellungen sicher mehr der Wirklichkeit an als derjenige, der darüber nachdenkt, wie die Abstammung des Menschen ist oder was das Leben ist. Man lernt durch *einfache Denkübungen* für

ein sachgemässes Vorstellen gegenüber der Welt der Saturn-, Sonnen- und Mondenentwicklung mehr als durch komplizierte und gelehrte Ideen. Denn zunächst handelt es sich gar nicht darum, über dieses oder jenes zu denken, sondern *sachgemäss durch innere Kraft* zu denken. Hat man sich die Sachgemässheit an einem leicht überschaubaren sinnlich-physischen Vorgang, dann gewöhnt sich das Denken daran, auch sachgemäss sein zu wollen, wenn es sich nicht durch die physisch-sinnliche Welt und ihre Gesetze beherrscht fühlt. Und man gewöhnt es sich ab, unsachgemäss die Gedanken schwärmen zu lassen.“

In Rudolf Steiners „Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will“, aus: Seelenübungen Band I. GA 267. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007, S. 55, heisst es: „Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muss zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muss Herr in seiner Gedankenwelt werden.“

**Zusammenfassung: Gedanken aus anderen hervorgehen lassen. Zufällige oder unlogische Gedanken durch richtige ersetzen.**

## **Erster Ätherstrom**

GA 267 (s. o.): „Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewusstsein zu bringen, und dann beschliesse man die Übungen dadurch, dass man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingiessen wollte.“

Zusammenfassung: Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingiessen.

## **Eurythmie: L – F (Gedankenkontrolle)**

### **L**

Die Hände unten zusammenführen und vor dem Körper hochbringen bis zum Herz. Die Handflächen langsam zu einem Umstülpen nach aussen bringen, so dass die Hände weiter steigen können über den Kopf hinaus. Oben sie leicht nach hinten führen und sie nach links und rechts ausbreiten und absinken lassen, bis sie wieder in die Anfangsposition kommen.

### **L Fussbewegung**

Etwas ausholen, Fuss seitlich, und ihn dann von hinten heranbringen. Den Fuss gerade nach vorwärts führen und von dort wieder im Bogen seitlich, dann an den anderen Fuss heranziehen.

### **F mit den Armen**

Die Arme vor dem Brustkorb stark zurückziehen, und dann in mehreren Stössen, wie flammend, nach vorne führen. Am Schluss die Handgelenke bewusst vor den Brustkorb ziehen und zum Stillstand bringen.

### **F durch die Füsse**

Einen Fuss anheben und durch ihn nach vorne sich streckend mehrere F-Stösse schicken. Zurückziehen, beim Abstellen die Ferse spüren. Dann dasselbe mit dem anderen Fuss.

## 2. Nebenübung: Wollen

### Kontrolle der Handlungen

GA 10, S. 85: „Ein zweites ist, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen). Alle Unbeständigkeit, Disharmonie im Handeln gereichen der in Rede stehenden Lotusblume zum Verderben. Wenn der Geheimschüler etwas getan hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach ein, dass es in logischer Art aus dem ersten folgt. Wer heute im anderen Sinn handelt als gestern, wird nie den charakterisierten Sinn entwickeln.“

GA 13: „Wie Herrscher in der Gedankenwelt, so soll ein solcher die Seele auch im Gebiete des Willens werden. In der physisch-sinnlichen Welt ist es auch hier das Leben, das als Beherrscher auftritt. Es macht diese oder jene Bedürfnisse für den Menschen geltend; und der Wille fühlt sich angeregt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Für die höhere Schulung muss sich der Mensch daran gewöhnen, seinen eigenen Befehlen streng zu gehorchen. Wer sich an solches gewöhnt, dem wird es immer weniger und weniger beifallen, Wesenloses zu begehren. Das Unbefriedigende, Haltlose im Willensleben rührt aber von dem Begehren solcher Dinge her, von deren Verwirklichung man sich keinen deutlichen Begriff macht. Solche Unbefriedigung kann das ganze Gemütsleben in Unordnung bringen, wenn ein höheres Ich aus der Seele hervorgehen will. Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» wirst du «dieses» ausführen. Man gelangt dann allmählich dazu, sich die Zeit der Ausführung und die Art des auszuführenden Dinges so zu befehlen, dass die Ausführung ganz genau möglich ist. So erhebt man sich über das verderbliche: «ich möchte dies; ich will jenes», wobei man gar nicht an die Ausführbarkeit denkt. Eine grosse Persönlichkeit lässt eine Seherin sagen: «Den lieb' ich, der Unmögliches begehrt.» (Goethe, Faust II.) Und diese Persönlichkeit (Goethe) selbst sagt: «In der Idee leben heisst, das Unmögliche behandeln, als wenn es möglich wäre.» (Goethe, Sprüche in Prosa.) Solche Aussprüche dürfen aber nicht als Einwände gegen das hier Dargestellte gebraucht werden. Denn die Forderung, die Goethe und seine Seherin (Manto) stellen, kann nur derjenige erfüllen, welcher sich an dem Begehren dessen, was möglich ist, erst herangebildet hat, um dann durch sein starkes Wollen eben das «Unmögliche» so behandeln zu können, dass es sich durch sein Wollen in ein Mögliches verwandelt.“

GA 267: „Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiss nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht.“

**Zusammenfassung: Handlungen in logischer Art aus vorhergehenden folgen lassen.**



## Zweiter Ätherstrom

GA 267: „Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewusst und giesse dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, dass man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.“

Zusammenfassung: Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen giesen, um es sich ganz einzuverleiben.

## Eurythmie: M - D/T (Kontrolle der Handlungen)

### M

Mit beiden Händen ruhig vor dem Brustkorb nach aussen und (Hände nach innen zeigend) zurück strömen. Dann auch gegengleich (eine Hand strömt nach aussen, während die andere nach innen, zum Körper, strömt). Den inneren Gegenstrom wahrnehmen.

### M Fussbewegung

Im langsamen Gehen einen leichten Widerstand an den Schienbeinen spüren.

### D mit den Armen

Die Hände seitlich hochführen, wenden und vor dem Körper langsam und zart hinunter strömen lassen. Die Leichte in die Verdichtung führen.

### D mit den Füßen

Einen Fuss anheben. Beim Aufsetzen soll eine D-Qualität wie mit den Armen versucht werden.

### T

Die Arme links und rechts seitlich nach oben steigen lassen (Handflächen nach oben zeigend). In der Höhe warten, bis ein Strom die Finger nach einwärts und unten saugt. Die Hände nähern sich und kommen auf dem Scheitel mit den Fingerspitzen sanft zur Ruhe.

### T mit den Füßen

Dieselbe Bewegung im Kleinen mit einem Fuss machen. Der grosse Zeh senkt sich dann auf den anderen grossen Zeh und berührt ihn sanft. Dasselbe mit dem anderen Fuss.

## 3. Nebenübung: Fühlen

## Gleichmut

GA 10, S. 86: „Das sechste ist die Erwerbung eines gewissen Lebensgleichgewichtes (Gleichmutes). Der Geheimschüler strebt an, seine gleichmässige Stimmung zu erhalten, ob ihn Leid, ob ihn Erfreuliches trifft. Das Schwanken zwischen «himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» gewöhnt er sich ab. Das Unglück, die Gefahr finden ihn ebenso gewappnet wie das Glück, die Förderung.“

GA 13: „In bezug auf die Gefühlswelt soll es die Seele für die Geistesschulung zu einer gewissen Gelassenheit bringen. Dazu ist nötig, dass diese Seele Beherrscherin werde über den Ausdruck von Lust und Leid, Freude und Schmerz. Gerade gegenüber der Erwerbung dieser Eigenschaft kann sich manches Vorurteil ergeben. Man könnte meinen, man werde stumpf und teilnahmslos gegenüber seiner Mitwelt, wenn man über das «Erfreuliche sich nicht erfreuen, über das Schmerzhaftes nicht Schmerz empfinden soll». Doch darum handelt es sich nicht. Ein Erfreuliches *soll* die Seele erfreuen, ein Trauriges *soll* sie schmerzen. Sie soll nur dazu gelangen, den *Ausdruck* von Freude und Schmerz, von Lust und Unlust zu beherrschen. Strebt man *dieses* an, so wird man alsbald bemerken, dass man nicht stumpfer, sondern im Gegenteil empfänglicher wird für alles Erfreuliche und Schmerzhaftes der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achtgeben auf sich selbst durch längere Zeit, wenn man sich die Eigenschaft aneignen will, um die es sich hier handelt. Man muss darauf sehen, dass man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, dass man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose «Sich-Fürchten» usw. — Nur durch eine solche Übung gelangt der Geistesschüler dazu, jene Ruhe in seinem Gemüt zu haben, welche notwendig ist, damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites, ungesundes Leben führt. Gerade diesen Dingen gegenüber sollte man sich keiner Selbsttäuschung hingeben. Es kann manchem scheinen, dass er einen gewissen Gleichmut im gewöhnlichen Leben schon habe und dass er deshalb diese Übung nicht nötig habe. Gerade ein solcher hat sie zweifach nötig. Man kann nämlich ganz gut gelassen sein, wenn man den Dingen des gewöhnlichen Lebens gegenübersteht; und dann beim Aufsteigen in eine höhere Welt kann sich um so mehr die Gleichgewichtslosigkeit, die nur zurückgedrängt war, geltend machen. Es muss durchaus erkannt werden, dass zur Geistesschulung es weniger darauf ankommt, was man vorher zu haben *scheint*, als vielmehr darauf, dass man ganz gesetzmässig *übt*, was man braucht. So widerspruchsvoll dieser Satz auch aussieht: er ist richtig. Hat einem auch das Leben dies oder jenes anerzogen: zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften, *welche man sich selbst anerzogen* hat. Hat einem das Leben Erregtheit beigebracht, so sollte man sich die Erregtheit aberziehen; hat einem aber das Leben Gleichmut beigebracht, so sollte man sich durch Selbsterziehung so aufrütteln, dass der Ausdruck der Seele dem empfangenen Eindruck entspricht. Wer über nichts lachen kann, beherrscht sein Leben ebensowenig wie derjenige, welcher, ohne sich zu beherrschen, fortwährend zum Lachen gereizt.“

GA 267: „Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewusstsein durch eine gleichmässige Stimmung ersetzt werden.“

**Zusammenfassung: Eine gleichmässige Lebensstimmung, ein gewisses Lebensgleichgewicht ausbilden. Für Unglück und Gefahr ebenso gewappnet sein wie für Glück und Förderung.**

## Dritter Ätherstrom

GA 267: „Man befürchte nicht, dass eine solche Übung einen nüchtern und lebensarm mache: man wird vielmehr alsbald bemerken, dass an Stelle dessen, was durch diese Übung vorgeht, geläutere Eigenschaften der Seele auftreten; vor allem wird man eines Tages eine innere Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese giesse man, ähnlich wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopfe strahlen lässt. Dies kann natürlich in diesem Falle nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben. Man muss sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.“

Zusammenfassung: 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.

## **Eurythmie: N - B (Gleichmut)**

### **N**

Mit den Händen nach vorne tasten. Wie in etwas eindringen, Finger spüren. Die Hände auf Zwerchfellhöhe zurückholen.

### **N mit den Füßen**

Mit einem Fuss nach vorne tasten. Mit den Zehen den Boden berühren und wie hinein tasten. Mit einem leichten Ruck die Zehen vom Boden lösen und den Fuss zurückstellen Dann mit dem anderen Fuss. So einige Schritte vorwärts machen.

### **B**

Mit den Armen weit nach links und rechts hinausgreifen und aus der Weite langsam die Hülle des B heranholen.

### **B Beinbewegung**

Die gleiche Bewegung wie die der Arme mit einem Bein nach dem anderen ausführen.

## 4. Nebenübung: Positivität

### Duldsamkeit, Toleranz, Positivität

GA 10, S. 86: „Das vierte ist die Duldsamkeit (Toleranz) gegenüber Menschen, anderen Wesen und auch Tatsachen. Der Geheimschüler unterdrückt alle überflüssige Kritik gegenüber dem Unvollkommenen, Bösen und Schlechten und sucht vielmehr alles zu begreifen, was an ihn herantritt. Wie die Sonne ihr Licht nicht dem Schlechten und Bösen entzieht, so er nicht seine verständnisvolle Anteilnahme. Begegnet dem Geheimschüler irgendein Ungemach, so ergeht er sich nicht in abfälligen Urteilen, sondern er nimmt das Notwendige hin und sucht, soweit seine Kraft reicht, die Sache zum Guten zu wenden. Andere Meinungen betrachtet er nicht nur von seinem Standpunkte aus, sondern er sucht sich in die Lage des anderen zu versetzen.“

GA 13: „Für das Denken und Fühlen ist ein weiteres Bildungsmittel die Erwerbung der Eigenschaft, welche man Positivität nennen kann. Es gibt eine schöne Legende, die besagt von dem Christus Jesus, dass er mit einigen andern Personen an einem toten Hund vorübergeht. Die andern wenden sich ab von dem hässlichen Anblick Der Christus Jesus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres. Man kann sich darin üben, gegenüber der Welt eine solche Seelenverfassung zu erhalten, wie sie im Sinne dieser Legende ist. Das Irrtümliche, Schlechte, Hässliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Nicht verwechseln soll man diese Positivität mit Kritiklosigkeit, mit dem willkürlichen Verschliessen der Augen gegenüber dem Schlechten, Falschen und Minderwertigen. Wer die «schönen Zähne» eines toten Tieres bewundert, der sieht *auch* den verwesenden Leichnam. Aber dieser Leichnam hält ihn nicht davon ab, die schönen Zähne zu sehen. Man kann das Schlechte nicht gut, den Irrtum nicht wahr finden; aber man kann es dahin bringen, dass man durch das Schlechte nicht abgehalten werde, das Gute, durch den Irrtum nicht, das Wahre zu sehen.“

GA 267: „Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen.“

**Zusammenfassung: Versuchen das, was an einen herantritt, zu begreifen. Immer sich auch in die Lage des anderen versetzen. Versuchen, die Sache zum Guten zu wenden.**

## Vierter Ätherstrom

GA 267: „Wer einen Monat hindurch sich bewusst auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, dass sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamlosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, dass dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man, dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, dass man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört.“

Zusammenfassung: Die innere Seligkeit bemerken, die sich 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.

## Eurythmie: W - CH (Duldsamkeit)

### W

Mit vorgestreckten Armen, die sich schwer anfühlen (auf denen wie nasse Tücher hängen), beginnen und diese vom Rumpf aus etwas heben und senken.

Weitere Möglichkeit: Die Arme und Hände führen vor dem Körper eine Wellenbewegung aus.

### W Fussbewegung

Keine Angabe von Rudolf Steiner

### CH

Mit den Händen nach hinten greifen, nach vorne führen, wie einen erfrischenden Lufthauch auf Kopf oder Rumpf heranführen.

### CH Fussbewegung

Mit einem Fuss nach dem anderen nach vorne ausholen und wie eine erfrischende Luft heranführen.

## 5. Nebenübung:

### Unbefangenheit, Glaube, Unbefangenheit

GA 10, S. 86: „Das fünfte ist die Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem «Glauben» oder «Vertrauen». Der Geheimschüler tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Und er erfüllt sich bei seinen Handlungen mit solchem Vertrauen. Er sagt sich nie, wenn ihm etwas mitgeteilt wird: das glaube ich nicht, weil es meiner bisherigen Meinung widerspricht. Er ist vielmehr in jedem Augenblicke bereit, seine Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt immer empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftigkeit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Misserfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener «Glaube, der Berge zu versetzen vermag».“

GA 13: „Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Geistesschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» Er soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf ausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem jeglichen Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen. Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat. Es wird allerdings leicht möglich sein, in bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen, die man über die Dinge gemacht hat, ausser acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muss für den Geistesschüler die Geneigtheit kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen können.“

GA 267: „Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muss der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muss bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmässig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit.“

**Zusammenfassung: Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Empfänglich bleiben für alles, was an einen herantritt. Vertrauen auf die Wirksamkeit dessen, was man unternimmt.**

## **Fünfter Ätherstrom**

GA 267: Wer im fünften Monat seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, so gesinnt zu sein, der wird bemerken, dass sich ein Gefühl in seine Seele schleicht, als ob in jenem Raum, von dem bei der Übung im vierten Monat gesprochen wurde, etwas lebendig würde, als ob sich darin etwas regte. Dieses Gefühl ist ausserordentlich fein und subtil. Man muss versuchen, dieses subtile Vibrieren in der Umgebung aufmerksam zu erfassen und es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, namentlich durch Auge, Ohr und durch die Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.“

Zusammenfassung: Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherstrom 4) spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.

## **Eurythmie: R - S (Unbefangenheit, Glaube)**

### **R**

Die beiden Hände über vorne oben wie zwei Räder mit nach unten weisenden Handflächen neben dem Körper kreisen lassen. Die Arme werden von den Händen geführt.

### **R mit den Füßen**

Einen Fuss wie ein Rad neben dem anderen mehrmals kreisen lassen, Richtung über oben nach vorne.

### **S**

Mit einer Hand (Finger geschlossen) eine langsame schlängelnde Bewegung nach oben und wieder herunter machen. Dasselbe mit zwei Händen gleichzeitig durchführen.

### **S mit den Füßen**

Mit dem rechten Bein eine S Linie von vorne nach hinten, wie mit den Zehen auf den Boden zeichnen. Vorne beginnt der Bogen aussen, am anderen Bein vorbei, er endet hinten innen. Nur die Zehen berühren den Boden. Dann von dort hinten einen geraden Strich mit der Fussspitze nach vorne ziehen. Mit dem anderen Fuss danach ebenso.

## 6. Nebenübung: Beharrlichkeit

### Beharrlichkeit, Zusammenfassung der Übungen

GA 10, S. 85: „Das dritte ist die Erziehung zur Ausdauer. Der Geheimschüler lässt sich nicht durch diese oder jene Einflüsse von einem Ziel abbringen, das er sich gesteckt hat, solange er dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann. Hindernisse sind für ihn eine Aufforderung, sie zu überwinden, aber keine Abhaltungsgründe.“

GA 13: „Damit sind fünf Eigenschaften der Seele genannt, welche sich in regelrechter Schulung der Geistesschüler anzueignen hat: die Herrschaft über die Gedankenführung, die Herrschaft über die Willensimpulse, die Gelassenheit gegenüber Lust und Leid, die Positivität im Beurteilen der Welt, die Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens. Wer gewisse Zeiten aufeinanderfolgend dazu verwendet hat, um sich in der Erwerbung dieser Eigenschaften zu üben, der wird dann noch nötig haben, in der Seele diese Eigenschaften zum harmonischen Zusammenstimmen zu bringen. Er wird sie gewissermassen je zwei und zwei, drei und eine usw. gleichzeitig üben müssen, um Harmonie zu bewirken.“

GA 267: „Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmässigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus.

Man wird namentlich bemerken, dass etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren.“

**Zusammenfassung: Sich nicht durch fremde Einflüsse von einem Ziel abbringen lassen, solange man dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann.**



## **Sechster. Ätherstrom**

Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.

[Im Text der sechs Nebenübungen (GA 267) findet sich keine Angabe zu einer Ätherempfindung, sie ist hier von den Autoren aus Texten der esoterischen Schule (Steiner, R, Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. Band I: 1904-1909, GA 266/1. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007.) entnommen.]

## **Eurythmie: H - G (Beharrlichkeit)**

### **H**

Mit beiden Beinen gut auf dem Boden stehen. Die Arme mit locker zusammengeballten Händen vor der Brust überkreuzen. Mit leichtem Impuls die Arme sanft in die Weite führen, innehalten, und dann mit kleinem Ruck wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.

### **H mit den Füßen**

Die Armbewegung nachahmen, wie etwas vom Fuss abschütteln. Dann anderes Bein.

### **G**

Die Arme mit nach aussen weisenden Handflächen übereinanderlegen. Von den Oberarmen her die Arme mit einer platzschaffenden Gebärde auseinander bewegen. Es entsteht so Innenraum. Dabei spannen sich auch die Handflächen an. Das G verlangt die Aufrechterhaltung der Spannung in den ganzen Armen und Schultern, damit der geschaffene Raum nicht wieder zusammen-gedrückt wird.

### **G Beinbewegung**

Ein Bein schiebt mit aller Kraft etwas wie zur Seite nach aussen und schafft so Platz. Dann mit dem anderen Bein.

## **Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag**

Rudolf Steiner weist in der Beschreibung der Nebenübungen zur Ausbildung des Herzchakram wiederholt darauf hin, dass es für jede Übung einen Monat brauche sie gründlich zu erüben. Florin Lowdes übermittelt in seinem Buch „Die Entwicklung des Herzdenkens“ die Erfahrung, dass die Zeit von Oktober bis März die geeignetste dafür sei. Der Kurs sollte die Grundlage zu einem selbständigen weiteren Praktizieren geben. Nach dem Kennenlernen der Übungsteile können sie in ihrer Gesamtheit eine fortlaufende Grundlage des Seelenlebens im Alltag werden.

## Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden

Jesaiah Ben Aharon: Die neue Erfahrung des Übersinnlichen – Das anthroposophische Erkenntnisdrama der Wiederkunft

Florin Lowndes: Die Belebung des Herzchakra, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Rudolf Steiner:

Textsammlung Rudolf Steiner: Die Nebenübungen - sechs Schritte zur Selbstheilung  
Ausgewählt und herausgegeben von Ates Baydur, Futurum Verlag, Basel

GA 9 Theosophie, Pfad der Erkenntnis

GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakram)

GA 12 Stufen der höheren Erkenntnis

GA 13 Geheimwissenschaft im Umriss, Die Erkenntnis der höheren Welten

GA 131 Von Jesus zu Christus

GA 266/3 Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band III

GA 267 Seelenübungen, Band I

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

## Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie

Rudolf Steiner

GA 143 Eurythmie als sichtbare Sprache

GA 315 Heileurythmie, Vortrag: Dornach, 16. April 1921

Theodor Hundhammer

Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.

## Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Harald Haas, Adèle Waldmann

Kontakt: Dr. med. Harald Haas, Bern, +41 31 312 55 22, [harald.haasbe@bluewin.ch](mailto:harald.haasbe@bluewin.ch)