

DIE SECHS STELLUNGEN

Im Jahr 1912 gab Rudolf Steiner als Eurythmieübung sechs Stellungen an, und im Jahr 1924 versah er sie dann mit einem Text, mit einem Satz für jede Gebärde. Dadurch wurden diese Stellungen von einer mehr physisch-ätherischen Dimension zu einer mehr seelisch-geistigen erweitert, und seither sind sie unter der Bezeichnung «Ich denke die Rede» bekannt (siehe Abb. 20). In dieser neuen Form empfahl er sie für den Eurythmie-Unterricht folgendermaßen: «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.» (GA 279, S. 248) Weiter wurde angegeben, dass sie auch bei jeder Eurythmie-Aufführung unmittelbar vor dem Beginn und nach der eigentlichen Aufführung gemacht werden sollte, und zwar hinter dem geschlossenen Bühnenvorhang, also dem Publikum nicht sichtbar. In beiden Fällen – in der Ausbildung, die ja auch das Üben einschließt, und im Zusammenhang mit der Aufführung der Eurythmie, die selbst eine Art Meditation ist, eine Bewegungsmeditation – erfüllt diese Übung eine wesentliche Aufgabe. Sie wird diejenigen, die sie machen, vor den schädlichen Folgen, welche bei einer Lockerung der Wesensglieder drohen, schützen können; denn auch während der Eurythmie lockern sich, wie auch in der Meditation, die übersinnlichen Wesensglieder vom Körper. In diesem Sinne hat für die physisch-ätherische Bewegungsmeditation der Eurythmie die «Ich denke die Rede»-Übung dieselbe Aufgabe, wie die Nebenübungen sie für die seelisch-geistige Meditation haben. Sie ist eine kurze «Nebenbewegung».

Der Organismus der sechs Stellungen von «Ich denke die Rede» gliedert sich gleich dem der Nebenübungen, zum Beispiel in der Polarität Innen/Außen zwischen den ersten drei und den letzten drei Stellungen. Die ersten drei richten sich mehr auf den inneren Raum des Körpers, indem die Arme innerhalb der Körperhöhe bleiben; die letzten drei richten sich mehr auf den äußeren Raum dadurch, dass sich die Arme bis über die Scheitelhöhe heben. (Auch der französische Eurythmist Marc Belbéoch hat diese Entsprechung erkannt.) Diese Gebärden entsprechen den seelisch-geistigen Gebärden der Denktätigkeit sowie den ätherischen Gebärden, den Ätherströmen der Nebenübungen so, wie diese im vorangehenden Teil des Buches dargestellt wurden.

Noch klarer tritt diese Ähnlichkeit hervor, wenn man die Übungen unter dem Gesichtspunkt der Harmonisierung der Seelenfähigkeiten betrachtet, der Harmonisierung von Denken, Wollen und Fühlen bei den Nebenübungen und in Krankheitsfällen. Rudolf Steiner: «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 Ausdruck bringt, in allerlei Stoffwechselkrankheiten zum Ausdruck bringt, dann ist unter allen Umständen als eine heileurythmische Übung diese Übung ganz vorzüglich.» (GA 279, S. 248)

Eine andere bedeutende Ähnlichkeit zwischen diesen Stellungen und den Nebenübungen besteht darin, dass beide nach den sieben Wesensgliedern geordnet sind, das heißt, dass sie der Reihenfolge vom physischen Leib bis zum Geistesmenschen entsprechen. Für die Nebenübungen wurde dies schon im Kapitel «Die sechste Übung» gezeigt; für die «Ich denke die Rede...»-Stellungen soll das Zeugnis eines erfahrenen Eurythmisten angeführt werden:

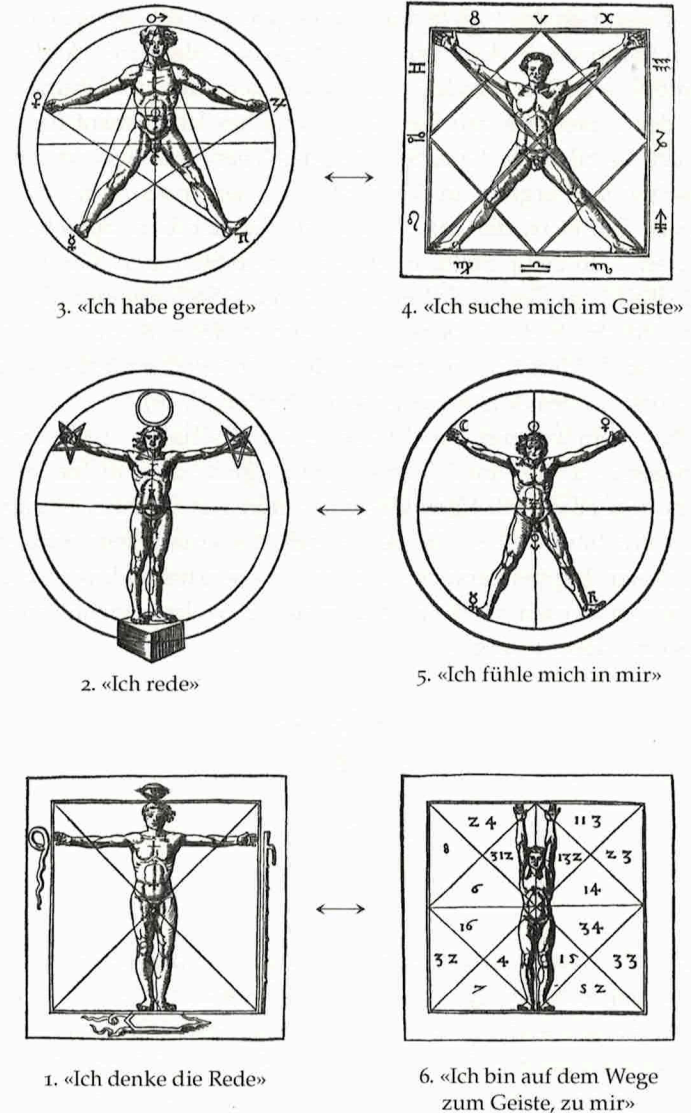


Abb. 20: Die Agrippa-Stellungen

«Fasst man das Ganze zusammen, werden die sechs Stellungen Stationen, in denen sich die Wesensglieder ihren Abdruck im Bild schaffen. Das Ich ergreift von der Mitte der Übung her in der 1. Stellung den Leib als physisches Instrument für das Wort. Es bildet in der 2. Stellung das lebendige Wort im Ätherischen und ergreift in der 3. Stellung den Innenraum für die Seele. Damit ist das Instrument für die sichtbare Sprache geboren ... In der 4. Stellung wird mit dem Stehen im Geiste das Idealbild des Geistselbst erfasst. In der 5. Stellung erstrahlt im Bild die Stufe des Lebensgeistes, und in der 6. Stellung, wenn alles an Widerständen überwunden sein wird, ersteht das Zukunftsbild des Geistesmenschen.» (Barfod, S. 26)

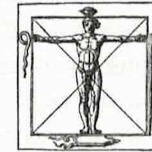
Noch ein weiterer Aspekt der Verwandtschaft zwischen Stellungen und Nebenübungen scheint möglich, diesmal mehr von einem seelisch-geistigen Gesichtspunkt aus, nämlich anhand der Wortlaute selbst. Diesen Aspekt zu entwickeln wird im nächsten Kapitel versucht, wodurch wesentliche Hinweise gewonnen werden für die Ausführung der Sechs Nebenübungen als *einer* Herzübung.



DIE SECHS HALTUNGEN

Die hier gemeinten «Haltungen» bestehen darin, dass die Inhalte, auch die Bedeutung der Worte zu den «Ich denke die Rede»-Stellungen in einer bestimmten Art so erweitert werden, dass ihre Verwandtschaft mit den Sechs Übungen eindeutiger erkennbar wird. Im Folgenden werden also der Wortlaut und die Gebärde der einzelnen Stellungen in der Art neu gegriffen, dass die durch Wortlaut und Stellung hindurchscheinende Gedankenbewegung stärker bewusst gemacht wird.

Die erste Haltung



«Ich denke die Rede»

a. Der Wortlaut: Der Inhalt der Rede, der Sprache, ist die Welt selbst. Das gesprochene Wort (Laut, Klang) oder das geschriebene Wort (Zeichen, Buchstaben) sind symbolische Darstellungen, welche die wahrgenommenen Gegenstände unserer Welt repräsentieren. Durch sie wird die Welt der Denktätigkeit zugänglich, kann also in symbolischer Form durchgearbeitet werden. Diese Symbolworte entsprechen unseren Vorstellun-

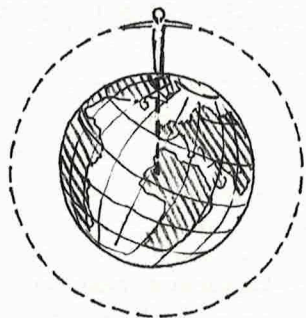


Abb. 21: erste Haltung

gen und Begriffen. Auch alle abstrakten Ideen, zum Beispiel die Liebe, das Gute, der Staat und so weiter, sind aus der Wahrnehmung und dem Erlebnis der konkreten materiellen Gegenstände *abstrahiert*: die Liebe aus dem Urerlebnis der mütterlichen Geste oder der Staat aus den Verhältnissen in der politisch-sozial organisierten Gesellschaft. Die Sprache beziehungsweise Rede trägt diese in der Seele lebenden inneren Vorstellungen der Welt nach außen. «Ich denke die Rede» heißt: Als ein einzigartiges Ich denke ich über die Welt aus meinem eigenen, einzigartigen Gesichtspunkt, der zugleich den Standort auf der Erdoberfläche bezeichnet, wo ich mich als Denkender gerade befinde.

b. Die Stellung: Die Arme sind, der Erdoberfläche folgend, horizontal ausgebreitet und umfassen die Erde; der Körper richtet sich senkrecht auf das Erdzentrum hin. Die Gebärde der Arme stellt den Inhalt des Denkens, die Rede, und der Körper den Standpunkt oder Gesichtspunkt des Denkens – Ich denke – im Raum dar. Die Stellung erscheint hier auf der physischen Ebene.

Die zweite Haltung



«Ich rede»

a. Der Wortlaut: Die Aussage «Ich rede» weist auf die reine Handlung hin, auf den Willensablauf. Durch die Sprache geht der Gedanke in die Welt hinaus; durch sie verwirklicht sich zuerst der menschliche Wille, indem erst dann, wenn ein Gedanke sprachlich gestaltet ist, er in Tätigkeit gebracht werden kann. Wir denken immer in Worten und durch Worte, auch wenn diese nicht hörbar oder sichtbar, das heißt geschrieben sind. Der Gedanke fließt im Atemstrom, im Sprachstrom hinaus in die Welt. Die Rede entfaltet sich in der Zeit, sie ist ein Zeitvorgang.

b. Die Stellung: Die leicht gehobenen und etwas vorwärts geführten Arme mit den Händen auf Kehlkopfhöhe weisen auf das Organ und auf die Tätigkeit der Sprache hin, und die nur wenig ausgebreiteten Beine lockern die Stabilität der ersten Stellung: nun wird Handlung möglich. Vorwärts strömt die Kraft des Ätherleibes.

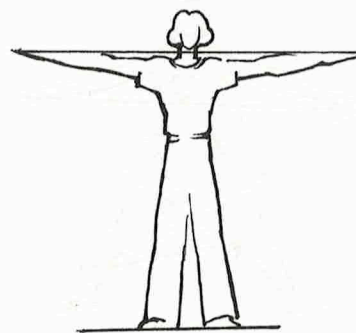


Abb. 22: zweite Haltung

Die dritte Haltung



«Ich habe geredet»

a. Der Wortlaut: Nachdem man geredet hat, nimmt man die Äußerung der Rede wahr, und man denkt über sie nach. Das Gefühlsleben verbindet sich nun mit dem Gesagten. Aus dem Herzen heraus wird das Urteil gesprochen. Resultat des eigenen Urteils über die Äußerungen, die man getan hat, ist das Seelengleichgewicht.

b. Die Stellung: Die Hände senken sich nun bis auf Herzhöhe, womit sich der erste Rhythmus – Schulter-, Kehlkopf-, Herzhöhe – vollendet, und die Beine breiten sich weiter aus, um den ganzen Körper in der Gestalt des Pentagramms zur Ruhe zu bringen. Die Kreuzgestalt der ersten Stellung wird nun, nach dem dynamischen Moment der zweiten Stellung, in der Sterngestalt zum Ausgleich gebracht. Der Stern wird zum Bild der Seele; wir sind auf der Astralebene angelangt.

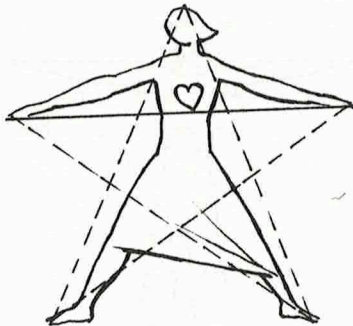
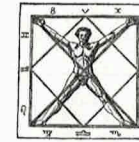


Abb. 23: dritte Haltung

Die vierte Haltung



«Ich suche mich im Geiste»

a. Der Wortlaut: Im Irdischen erkennt man das Ich in seiner wahren Gestalt nicht, sondern nur als Tätigkeit der Seele. Nachdem im Erlebnis von Denken, Wollen und Fühlen – in der 1., 2. und 3. Haltung – das irdische Ich erkannt wurde, sucht man nun das wahre Ich in seiner eigenen Welt, in der geistigen Welt. Dies wird zunächst dadurch zu erreichen versucht, dass man das Wahre, das Gute und das Schöne, als Eigenschaften des wahren Ich, in den irdischen Erscheinungen erkennt.

b. Die Stellung: Die nun weit ausgebreiteten Arme und Beine richten sich zum Unendlichen hin. Die Geraden kreuzen sich in der Nabelgegend beziehungsweise strahlen aus dem Nabel heraus, bilden Kreisabschnitte, um sich in dem himmlischen Umkreis des Geistes zu vereinigen. So entsteht die Lemniskate zwischen Umkreis und Zentrum; in ihr sucht man das Ich; sie schafft den Weg vom irdischen zum geistigen Ich.

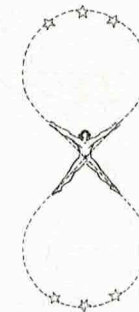
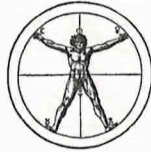


Abb. 24: vierte Haltung

Die fünfte Haltung



«Ich fühle mich in mir»

a. Der Wortlaut: Der Mensch fühlt nun sein gefundenes geistiges Ich mit seinem irdischen Ich verbunden. Die durch Geburt und Tod begrenzte Dauer seines Lebens öffnet sich zur geistigen Dimension. Er erkennt die Möglichkeit einer Realität außerhalb der Grenzen seiner vergangenen Erlebnisse; er versucht nicht mehr, aus der Bestimmung durch die Vergangenheit, sondern im Sinne der Zukunft zu handeln. (Hier weist «mich» auf das geistige und «mir» auf das irdische Ich hin.)

b. Die Stellung: Durch den Weg der Lemniskate wird die Verbindung des irdischen Ich mit dem geistigen Ich geschaffen. Nun nähern sich Hände und Beine wieder dem Körper; die Hände senken sich bis zur Scheitelhöhe. Dadurch berührt die Unendlichkeit das Endliche, um den Willensimpulsen den Weg in die Zukunft frei zu machen.

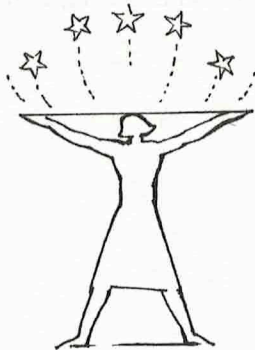
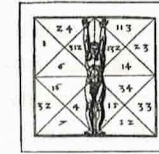


Abb. 25: fünfte Haltung

Die sechste Haltung



«Ich bin auf dem Wege zum Geiste, zu mir»

a. Der Wortlaut: Das Denken richtet sich hier nicht mehr auf einen Gegenstand, sei er materiell oder ideell, sondern auf die reinen Relationen, auf die Verhältnisse zwischen den Gegenständen. Ein Gegenstand existiert im Raum; ein Verhältnis lebt jedoch in der Spannung *zwischen* den Gegenständen, in einem dynamischen Raum, in einem Werden, immer auf dem Weg von dem einen zu dem andern. Als Geist ist der Mensch immer auf dem Weg, er ist ein Werdender.

b. Die Stellung: Die Arme sind nun senkrecht geführt und hoch gehoben, der zweite, umgekehrte Rhythmus ist vollendet – über dem Kopf diagonal ausgebreitet, auf Scheitelhöhe, senk-



Abb. 26: sechste Haltung

recht über dem Kopf –, und die Beine sind wieder geschlossen. Der Körper wird zu einer senkrechten, geraden, gestreckten Gestalt: Das Kreuz der ersten Stellung ist nun durch die verschiedenen Stationen zum Strahl geworden; vom Erdboden strahlt er in den kosmischen Raum hinaus, und vom Unendlichen strahlt er herab durch die Erde. Die Polarität Umkreis/Zentrum der ersten Stellung hat sich nun in den Radius der Einheit verwandelt. Der Strahl-Mensch wird zur Verbindung des Irdischen, der Erde, mit dem Geistigen, dem Universum. Der Mensch wird er selbst, seine eigene geistige Gestalt.

Mit dieser letzten Haltung wird, wie auch entsprechend bei der Ausführung der Sechs Übungen, die maximale Intensität erreicht. Dies erfordert eine kurze Betrachtung über die Bedeutung dieser letzten Station der Haltungen und zugleich der Stellungen, Sechs Übungen und Ätherströme.

In seinen Zeichnungen hat Agrippa von Nettesheim selbst in reiner esoterischer Weise die letzte Stellung hervorgehoben. Auf allen Zeichnungen sieht man außer der menschlichen Gestalt auch andere Formen (die aber für die Eurythmie ohne Bedeutung sind): bei der ersten Stellung konkrete Gegenstände mit symbolischem Wert, ein Auge, einen aus einem Ast gebildeten Stock, eine Schlange und einen Schild; bei der zweiten Stellung einen Würfel sowie Kreis und Pentagramm als zwei geometrische Symbole; bei den folgenden drei Stellungen Symbole für die Planeten und den Tierkreis; nur bei der letzten, sechsten Stellung sind Zahlen eingezeichnet. Durch diese Hinzufügungen ist nicht nur auf bestimmte Inhalte für jede Stellung hingedeutet – man kann darin auch enge Beziehungen zu den Sechs Übungen erblicken –, sondern auch auf eine Steigerung in der Reihenfolge der Stellungen: von konkreten irdischen Objekten über Symbole der kosmischen Körper bis hin zu Symbolen für reine Verhältnisse, für das rein Geistige. (Die Zahlen deuten auf reine Verhältnisse, auf reine Form, nicht auf Inhalte; in den Zahlen offenbaren sich die tiefsten Geheimnisse

der Schöpfung.) So spricht aus der Zeichnung für die sechste Stellung die bewusste Erhebung des Wissenden, des Esoterikers in den rein geistigen Bereich.

Im selben Sinne können auch die Ätherströme bei den Sechs Übungen betrachtet werden: Durch die Entstehung des letzten, strahlähnlichen Stromes bei der sechsten Stellung wird die ätherische Wirkung auf den senkrechten Zentralkanal der Kundalini gerichtet. Das Arbeiten mit den sechs Ätherströmen bewirkt bis zu einem gewissen Grad das Erwachen der Kundalini.

Eine ähnliche Wirkung, diesmal aber auf der Astralebene, wird durch die Ausführung der sechs Haltungen erreicht, indem die Aufmerksamkeit, das Bewusstsein aus dem Rahmen der gewöhnlichen Vorstellungen des physischen Menschen herauspringen soll. Nun soll man mit der Gestalt des Äthermenschen diese Vorstellungen erweitern. Die aufrechte Gestalt, wie sie in der sechsten Haltung erscheint, wurde in der esoterischen Tradition als die eigentliche Form des Körpers betrachtet; das geht aus folgendem Beispiel hervor.

Noah baute seine Arche im Verhältnis Länge 300 zu Breite 50 zu Höhe 30 auf (1. Moses 6, 13-15). Dieses Verhältnis entspricht dem Maß der menschlichen Gestalt mit hochgestreckten Armen, indem die Körperbreite $1/6$ und die Tiefe $1/10$ der Gesamtlänge beträgt. Bei den Ägyptern war das Maß der Körpergestalt entsprechend, jedoch von sechs Kreisen bestimmt, aus denen alle anderen harmonischen Maße – auch die der Pyramiden – herausgeholt wurden (siehe Abb. 27).

Vergleicht man das «normale» Bild des Körpers, wie es in der ersten Haltung erscheint, mit dem Bild der sechsten Haltung, zeigen sich zwei verschiedene Maßverhältnisse:

In den ersten drei Haltungen bleiben Hände und Arme immer unter der Scheitelhöhe. Der Mittelpunkt des Körpers, zwischen Scheitel und Fußsohle, liegt auf der Höhe der Geschlechtsorgane; Kopf – Geschlecht – Erdboden weisen auf das

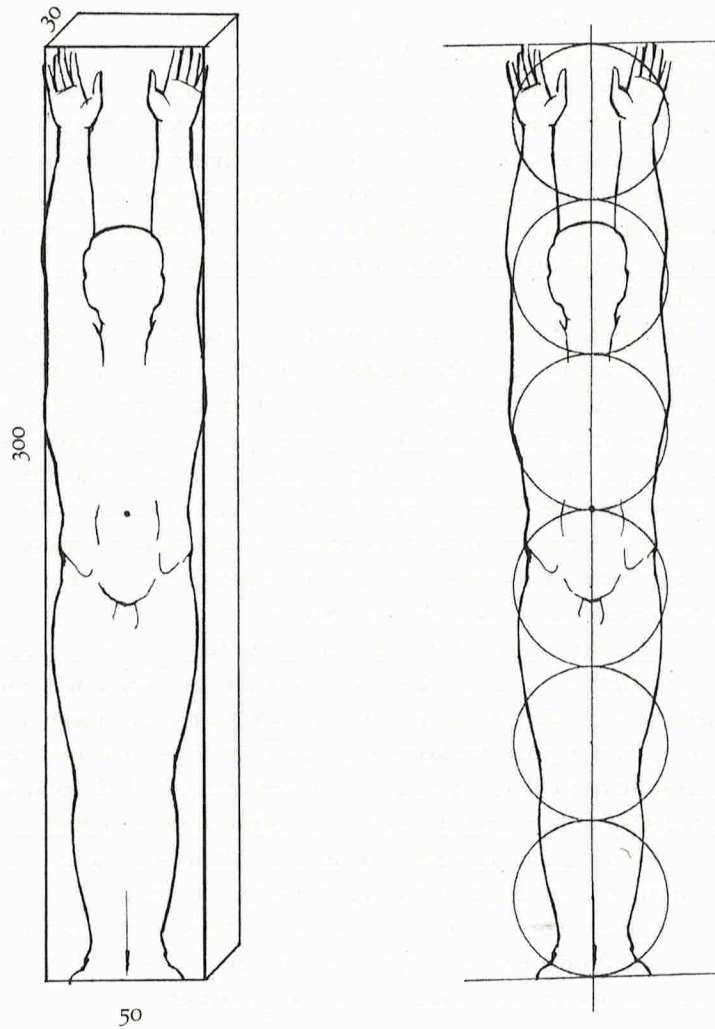


Abb. 27: Die hebräische Arche (links) und die ägyptischen Kreise (rechts)

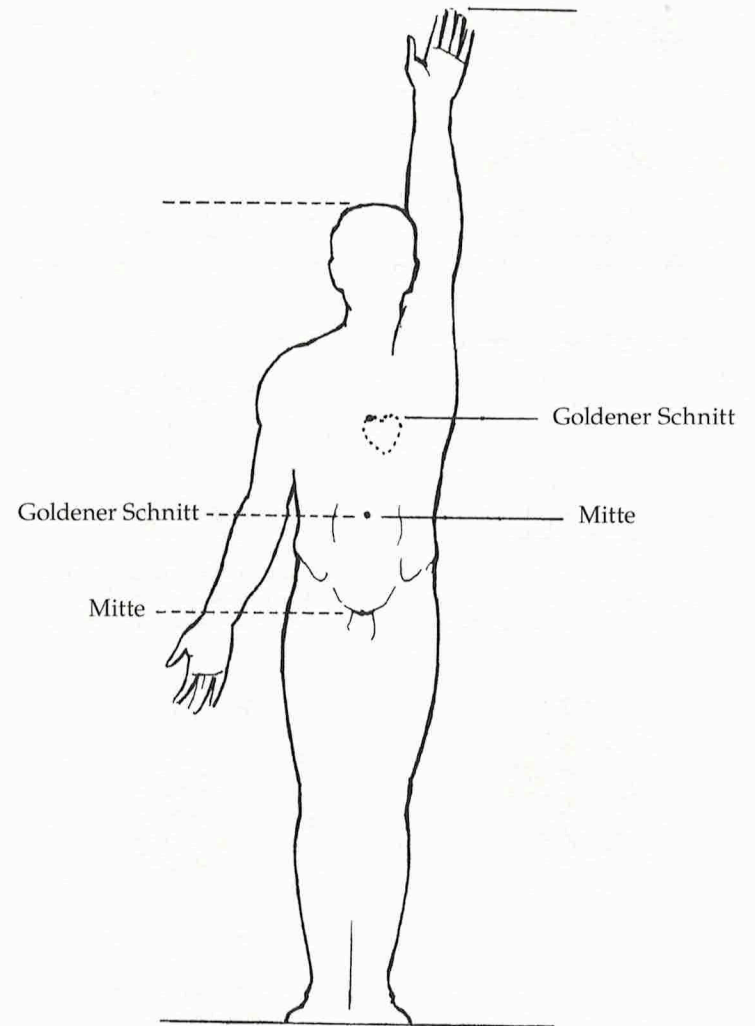
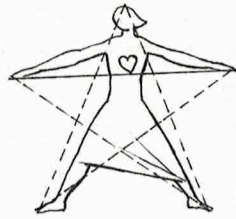


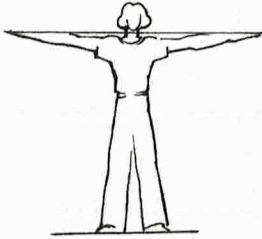
Abb. 28: Der Goldene Schnitt in der Menschengestalt



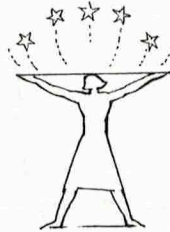
3. «Ich habe geredet»
Gleichmut – Herz
Bewusstsein – Ich in mir



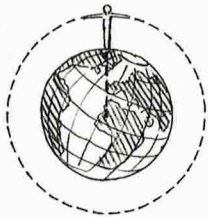
4. «Ich suche mich im Geiste»
Toleranz – Nabel
Bewusstsein – Mich im Geiste



2. «Ich rede»
Geistesgegenwart – Kehlkopf
Zeit – Ich werde die Welt



5. «Ich fühle mich in mir»
Vorurteilslosigkeit – Scheitel
Zeit – die Geistwelt wird mich



1. «Ich denke die Rede»
kristallklar – Nacken
Raum – die Welt in mir



6. «Ich bin auf dem Wege
zum Geiste, zu mir»
Integrierung – Seelenharmonie
Raum – ganzer Körper

Abb. 29: Die sechs Haltungen

irdische Bewusstsein und das irdische Denken hin. Es gibt aber noch einen auf andere Weise bestimmten Mittelpunkt. Dieser offenbart einen rein lebendig-geistigen Zusammenhang; er kommt durch den «Goldenen Schnitt» zustande. Legt man dieses Verhältnis zugrunde, erscheint als Mittelpunkt der Nabel, der Verbindungsort des Körpers mit dem Vorgeburtlichen.

In den letzten drei Haltungen sind Arme und Hände immer über dem Scheitel. In der sechsten Haltung wird der arithmetische Mittelpunkt des Körpers zwischen Fußsohle und Fingerspitzen der erhobenen Arme durch den Nabel gebildet, während der Teilungspunkt des Goldenen Schnitts auf Herzhöhe liegt, also bei einem anderen «Nabel», beim Geburtsort des Ich.

Die hier dargestellten Haltungen können genau so wie die eurythhmischen Stellungen ausgeführt werden, wenn man sich auf die mit ihnen verbundenen Inhalte beziehungsweise Vorstellungen konzentriert. Im folgenden Kapitel komme ich zur Herzübung, worin durch die Ausführung der sechs Haltungen die Sechs Übungen zu einer einheitlichen geistig-körperlichen Übung zusammengebracht werden.

