

Bewusstsein schafft Wirklichkeit

«Eine Aktion ist immer gleichzeitig die Empfangsstation für eine Intuition. Das eine geht nicht ohne das andere, und erst beides zusammen ergibt das Kunstwerk.»¹⁷

Johannes Stüttgen

Jedes Bewusstsein erzeugt die ihm entsprechende Wirklichkeit. Der Mensch steht nicht außerhalb der Wirklichkeit, sondern ist selbst Teil von ihr, weil er sie nicht nur erlebt, sondern in jedem Moment durch sein eigenes Bewusstsein *miterzeugt und belebt*. Jede Situation im Leben wird durch mich selbst gedeutet, bekommt so Be-Deutung. Doch ausschlaggebend ist die *Deutungsrichtung* – erlebe ich eine Situation *für* oder *wegen* etwas? Hatte ich eine schwierige Kindheit wegen meiner schwierigen Mutter, oder hatte ich eine schwierige Kindheit, um etwas erlebt zu haben, das mir in meinem späteren Beruf hilft? Ist mein Leben nun ruiniert, weil mir gekündigt wurde und ich den Ort verlassen muss, der mir vertraut ist, oder gibt mir diese Kündigung die Chance, mich auf das zu besinnen, was mir wirklich wichtig ist? Schau ich aus dem Blickwinkel der Vergangenheit oder aus dem Blickwinkel der Zukunft? Sehe ich das, was ich geworden bin, oder erfühle ich das, was ich werden will? – Manche Menschen gehen an schwierigen Situationen zugrunde, manche entfalten daran ihre ureigene Kraft.

Die ureigene Kraft ist das, wodurch ich eine Situation ergreifen kann und die Deutung nicht dem überlasse, was mich wie ein Wetterumschlag trifft.

In der Eurythmie übt man nun aber nicht, Deutungen zu geben. In der Eurythmie *betätigt* man sich aus dieser eigentsten Wesenskraft heraus und lernt, das Selbst als Quelle des Denkens, Handelns und Seins zu erleben und zu stärken.

Erschließ dir neue Zugänge zu der Wirklichkeit, die du willst. Das Zukünftige wird so im Jetzt als Potenzial erlebbar, als das, was du durch dich selbst in die Welt zu bringen vermagst.

In den folgenden Übungen geht es darum, das Bewusstsein der physischen Bewegung vorzuschicken, dir selbst die Räume zu öffnen, in die du eintreten willst. Um von einer Stellung in die nächste, von einer Richtung in die andere zu wechseln, musst du Impulse, Intentionen willentlich erzeugen. Interessanterweise sind diese für andere bereits schon dann sichtbar, wenn man sie erst geistig fasst. Die Frage nach Innen und Außen, Geist und Materie stellt sich immer wieder neu und beantwortet sich sogleich durch deine aktive geistige Tätigkeit.

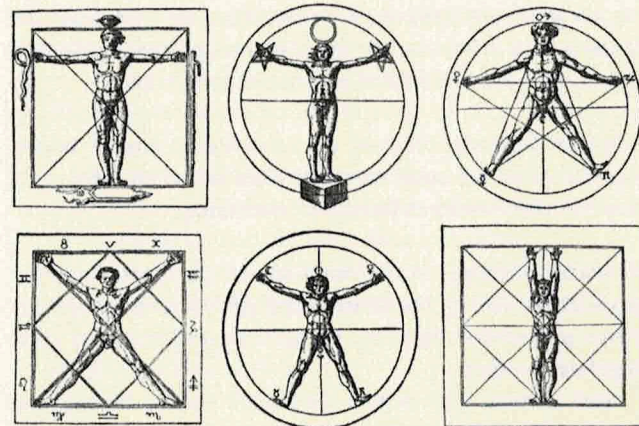
Übung: Ich denke die Rede

Von Agrippa von Nettesheim (1486–1535), einem deutschen Gelehrten, Mystiker und Arzt, ist eine Zeichnung überliefert, die den Menschen in sechs – in die Kräfte der Sterne eingliederten – Stellungen zeigt.

Darauf gründet die folgende Übung, die du stumm ausführen, mit den Worten machen kannst, die Rudolf Steiner viele Jahre später dazu gab, oder indem du innerlich andere Worte, Gedanken, dazu findest. Die Stellungen selbst haben eine starke Wirkung und sprechen in ihrer Kraft durch sich selbst.

Es wird angenommen, dass diese Körperstellungen lange schon gepflegt worden waren, bevor sie von Agrippa aufgezeichnet wurden. Rudolf Steiner hat sie als geistige Realität neu aufgegriffen, doch hat er die Reihenfolge der ersten beiden Stellungen umgekehrt. Agrippa kommt sozusagen von den Sternen ins Kreuz, das kosmische Licht stirbt hinein in den physischen Leib; bei Steiner geht es von der Kreuzstel-

lung in die Durchlichtung von innen, zu der «Sternenstellung», deren Linie durch den Kehlkopf führt. In dieser Abfolge sind sie im Kontext der Eurythmie dem heutigen Menschen angemessener – ihre Be-Deutung wurde dadurch eine andere ...



17 Agrippa von Nettesheim: Vom Maß des Menschen

Übung

In der Ausgangsstellung sind die Füße geschlossen. Du stehst aufrecht da, das Gewicht ganz leicht nach vorne geneigt; innerlich bildest du mit deinem Bewusstsein die Kreuzstellung. Dann hebst du die Arme seitlich aus den Schulterblättern heraus in die Horizontale: *Ich denke die Rede*.

Öffne dann mit dem rechten Fuß ganz leicht die Fußstellung seitwärts, fühl den Bewegungsansatz der Arme zwischen den Schulterblättern und geh mit den Armen minimal nach oben (alle Bewegungen zwischen den Stellungen, mit Aus-

nahme der letzten, geschehen seitwärts), so dass sich die Hände auf Höhe des Kehlkopfs befinden. Führe die Bewegung nicht bloß technisch aus, sondern erlebe sie aus der Kraft der Mitte, die sich voller Präsenz mitten ins Leben stellt: *Ich rede*.

In der dritten Stellung öffnest du die Beinstellung noch mehr, indem du den linken Fuß weiter hinausstellst. Es ist nun wie ein großes Ausatmen; senk die Arme so weit, dass die Hände auf die Höhe des Herzens herunter gelangen: *Ich habe geredet*. Das Wort, die Tat klingt nun im Innern nach.

Damit ist die erste Dreieckigkeit, die in sich eine Einheit bildet, abgeschlossen. Sie steht mehr mit dem irdischen, aber auch mehr mit dem vorderen Raum in Verbindung.

Die nächste Dreieckigkeit ist nun mehr auf den geistigen Raum hin ausgerichtet. Die größte Umstülpung geschieht zwischen der dritten und vierten Stellung. Ein ganz neuer Entschluss muss da gefasst werden.

Stell erneut den *rechten* Fuß noch weiter hinaus, die Bewegung der Arme setzt wieder in den Schulterblättern an und führt so weit in die Höhe, dass unten wie oben der gleiche Winkel entsteht. (Die Hände kannst du weiter nach unten gewendet halten oder in dieser Stellung nach oben wenden.) Stell dich so in ein Kreuz aus Diagonalen hinein. Je tiefer du dich nach unten verbindest, desto höher reichst du hinauf, wirst du nach oben hin frei: *Ich suche mich im Geiste*. (Hier müsste man fast noch dazu fühlen: Ich suche mich im Geiste durch die Materie hindurch.)

Dann bring die Kräfte aus der geistigen wieder in die irdische Welt herein (wende die Hände gegebenenfalls wieder nach unten), bleib jedoch mit dem geistigen Umraum verbunden. Die Arme senken sich – immer noch ausgestreckt, bis die Hände auf Scheitelhöhe zur Ruhe kommen, der linke Fuß wird herangezogen, auch wenn die Fußstellung noch offen bleibt: *Ich fühle mich in mir*.

Um in die letzte Stellung zu gelangen, folgt nun die einzige größere Bewegung: Löse die Arme seitlich und senke sie ganz nach unten in die Parallele hinein, schließe die Füße (indem der rechte Fuß angezogen wird) und führe dann die Arme parallel vor dir von unten nach oben, durch alle Zonen hindurch und mit allen Zonen verbunden bleibend, so dass die Gestalt eine geschlossene Säule bildet: *Ich bin auf dem Wege zum Geiste (zu mir)*.

Aspekte, auf die du achten kannst:

- Vorderer Raum, hinterer Raum;
- Wechsel zwischen «Ausatmen» und «Einatmen» der Gebärde im Heben und Senken der Arme;
- Wo ergreift der innere Impuls den physischen Leib? In den Schulterblättern, im Herzen, in den Füßen?

Möglichkeiten des Übens:

- Von einer Stellung zur nächsten springen (ohne Worte, nur die Stellungen). Dies in langsamem Tempo, aber auch (wirklich) schnell, mindestens dreimal hintereinander.
- Von einer Stellung in die nächste übergehen, im Tempo des inneren Fokussierens auf die Worte oder auf die Sprache der Stellungen.
- Lange in einer Stellung bleiben, jede Stellung wie eine Meditation durchführen. Du kannst die Dauer des Verbleibens in einer Stellung von Tag zu Tag (oder von Woche zu Woche) steigern, damit die Muskelkraft der geistigen Kraft zu entsprechen beginnt.