

Von den Quellen der kosmischen Eurythmie

*Mit Sakral-eurythmischen Übungen zu den
sieben Wesensgliedern des Menschen*



*Das „I-Motiv“ der großen Kuppel des Goetheanum als Einstieg zu
kosmisch-eurythmischen Übungen
mit vielen Bildern und Zeichnungen zu
den Planeten-Bewegungen und den Tierkreisgesten
von Gudrun D. Gundersen*

Ein Buch zum selbst aktiv werden: wer das spezielle Interesse hat, sich mit der sakral-kosmischen Seite der Eurythmie zu beschäftigen, vielleicht sogar selbst einfache und deutlich beschriebene eurythmische Übungen lernen will, findet hier eine reich bebilderte und spezielle Auswahl, um die sieben Wesensglieder des Menschen zu erfassen mit Hilfe der Eurythmie.

Die mantrischen Sprüche Rudolf Steiners sind Grundlage und heben die sehr einfach anmutenden, eurythmischen Übungen in eine besonders sakrale Stimmung.

Der Ausgangspunkt des Buches liegt in Rudolf Steiners Deckenmalereien des Goetheanums, in den „I-A-O“ Motiven. Die kosmisch-eurythmischen Bewegungen der Planeten werden beschrieben, erklärt und tauchen als Bilder auf, ebenso die Tierkreisgebärden. Sie sind auch beschrieben und aufgezeichnet als „Kosmischer Tanz“ nach Dr. Robert Powell. Letztlich wurden sie aus dem Zusammenhang der „Esoterischen Michaelschule“ entwickelt und von Zitaten Rudolf Steiners begleitet.

Ganz besonders differenzieren diese Übungen Stadien der Ich-Entwicklung, wie sie auch im „Grundsteinspruch“ zum Ausdruck kommen, der hier in sakral-eurythmischer Form für Laien aufgezeichnet ist. Die Möglichkeit der Entwicklung der höheren Wesensglieder durch die Eurythmie wird hier behandelt.

Die Autorin, Gudrun D. Gundersen, (1949) ist Eurythmistin. Sie gestaltet dieses Buch als ihr *eurythmisches Testament* nach jahrzehnte- langer Arbeit mit Rudolf Steiners Mantren der „Michaelschule“.

Das 1. Buch ihrer Reihe: „SOPHIA-BÜCHER“ kam 2020 im Selbstverlag heraus: „**Die farbigen Fenster des Goetheanum**“ – ein Wegweiser in Bildern in die Anthroposophie und esoterischen „Michaelschule“ Rudolf Steiners“. Dieses 2. Buch ist wie eine Fortsetzung davon, welche Laien in die sakral-kosmische Welt der Eurythmie führt.

SOPHIA-BÜCHER, Band 2, November 2021. ISBN: 978-3-940140-31-9

Impressum:

Erste Auflage: 200 Exemplare November 2021 bei dcg@dcg-ueberlingen.de .

Zweite überarbeitete Auflage, Oktober 2022, Druck bei dcg@dcg-ueberlingen.de

Diese Zweite Auflage hat eingearbeitet bekommen als Teil des Buches die Weiterentwicklung der verdichteten eurythmischen Übungsreihe zu den Texten der 9. Stunde der Michaelschule.

Text und Umschlaggestaltung von Gudrun D. Gundersen

Titelbild: Kreidezeichnung zum Sternbild „Widder“ von G. D. Gundersen

VIDEOS zu der eurythmischen Übungsreihe und dem Grundsteinspruch finden Sie in meinem YouTube Kanal: Gudrun D. Gundersen

Und auf meiner Webseite: www.gudrun-gundersen.de

Alle Skizzen und Fotos von Rudolf Steiner und seinen Werken sind im Original im Rudolf Steiner Archiv, Dornach, Schweiz.

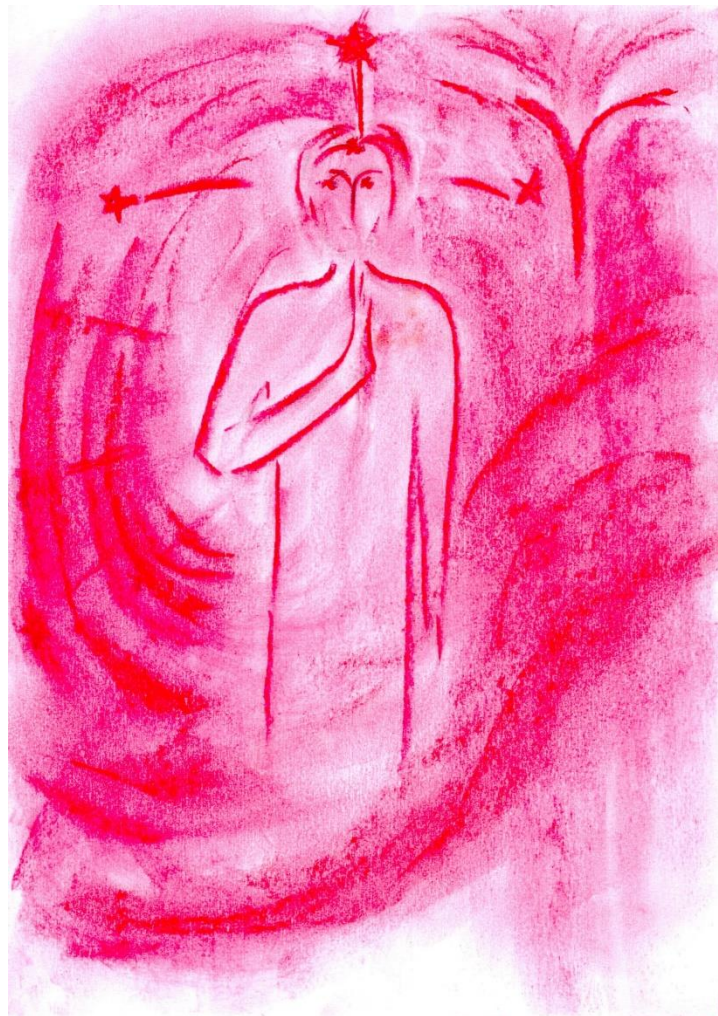
Die Malereien zu den eurythmischen Planeten-Bewegungen und den Tierkreis-Gebärden sind von Gudrun D. Gundersen; ebenso sind alle Bleistiftzeichnungen zu den eurythmischen Übungen von ihr.

Bestellungen bei: gdgundersen@gmail.com und in allen Buchhandlungen

ISBN: 978-3-940140-31-9

Von den Quellen der kosmischen Eurythmie

mit sakral-eurythmischen Übungen zu den
sieben Wesensgliedern des Menschen



Das „I-Motiv“ der großen Kuppel des Goetheanum als Einstieg zu
Kosmischer Eurythmie
mit vielen Bildern und Zeichnungen zu
den Planeten-Bewegungen und den Tierkreisgesten

von Gudrun D. Gundersen

Inhaltsverzeichnis	5
Kapitel I: Von den Quellen der kosmischen Eurythmie	10
Rudolf Steiner, das Erste - und das Zweite Goetheanum.....	10
Die Sprüche Rudolf Steiners als geistige Quelle für die Eurythmie.....	15
Kapitel II: Die drei Motive der Kuppel des Goetheanum	19
1. Das „I – Motiv“	19
Das „I-Motiv“ und die Trinität.....	28
2. Das „A – Motiv“ der Kuppel - „Der Reigen der Sieben“.....	29
3. Das „O – Motiv“ der Kuppel – der „Kreis der Zwölf“	35
Kapitel III: Vergleichende Betrachtungen von Motiven.....	40
Das „I – Motiv“ im Vergleich zum Mittelmotiv des Roten Fensters	40
Kapitel IV: Eurythmisch-kosmische PLANETEN-Bewegungen	48
„Der Kosmische Tanz der Planeten“ von Robert Powell	49
Rudolf Steiner über das Wesen der Planeten	51
1. ANGELOI – ENGEL – MONDENSPHÄRE	51
Der eurythmische MONDEN – TANZ.....	56
2. ARCHANGELOI – ERZENGEL - MERKUR.....	57
Der eurythmische MERKUR-TANZ.....	61
3. ARCHAI –URKRÄFTE – VENUS	62
Der eurythmische VENUS – TANZ	65
4. DIE SONNE, Stern und Wohnsitz von drei Hierarchien	66
a) EXUSIAI – Geister der FORM – SONNE	67
b) DYNAMIS – Geister der BEWEGUNG – SONNE.....	69
c) KYRIOTETES – Geister der WEISHEIT – SONNE	70
Der eurythmische SONNEN-TANZ.....	72
5. THRONE – Geister des Willens – MARS	73
Der eurythmische MARS - TANZ	76
6. CHERUBIM – Geister der Harmonie - JUPITER	77
Der eurythmische JUPITER - TANZ.....	80
7. SERAPHIM – Geister der Liebe.....	81
Der eurythmische SATURN - TANZ.....	84
Kapitel V: Die machtvolle Wirkung der PLANETEN auf die menschliche Seele	87
Zitate von Rudolf Steiner zu den Planetenreichen - aus der Michaelschule	87
Welches PLANETEN-System gibt für die Eurythmie sinnvolle Hinweise?.....	88

„Die Zwölf Stimmungen“	90
KAPITEL VI: Die eurythmisch-kosmischen Gebärden des TIERKREISES	91
INFO – zusammengefasst - zu den 12 Tierkreisbildern und Texten:	91
1. WIDDER	94
2. STIER	97
3. ZWILLINGE	100
4. KREBS	103
5. LÖWE	106
6. JUNGFRAU	109
7. WAAGE	112
8. SKORPION	115
9. SCHÜTZE	118
10. STEINBOCK	121
11. WASSERMANN	124
12. FISCHE	127
Zusammenfassung: die kosmischen Tänze	130
Kapitel VII: SAKRALE Eurythmie, was ist das?	131
Brauchen wir eine eurythmische Übungsreihe für die Wesensglieder?	133
Kapitel VIII: EURYTHMISCHE ÜBUNGSREIHE zu den Wesensgliedern des Menschen	135
Technischer Hinweis:	135
Anfangssprüche:	136
1. Der physische Leib	138
2. Der Ätherleib	139
3. Der Astralleib	140
4. Das Ich des Menschen	141
Die große Ich-Übung Rudolf Steiners	150
Zeichnungen von Agrippa von Nettesheim:	153
Die Entdeckung eines „Neuen I“	154
Vom „Ich“ zum „ICH bin“	155
5. Das Geistselbst des Menschen	156
Eine der Übung zu den Planetensphären mit einem Spruch von Rudolf Steiner	156
Aus dem „Neuen I“ entsteht das „I als Merkurstab von oben“	159
Zitate von Rudolf Steiner zu den christlich-esoterischen Namen der Wesensglieder	162
6. Der Lebensgeist des Menschen	162
Die drei kosmischen Ströme	163

Die „Herzens-Rose“- eurythmische Übung, die in ein „Halleluja“ mündet	168
7. Geistesmensch	172
Die SONNENZEILEN der Zwölf Stimmungen	175
Kapitel IX: Kurzfassung der sakralen Übungsreihe für die Wesensglieder des Menschen	182
4. Variation der sakralen Übungsreihe für die Wesensglieder des Menschen zu den Mantren der 9. Stunde und Zitaten der 11. Stunde der Michaelschule.....	182
„OLOROMO“ eine eurythmische Gesundheits-Übung im Sitzen	189
Kapitel X: Der „Grundsteinspruch“ eine Wesensglieder-Übung	191
Der „Grundsteinspruch“ als sakral-eurythmische Übung für Laien:.....	198
1. Strophe Grundsteinspruch:.....	198
2. Strophe Grundsteinspruch:.....	200
3. Strophe Grundsteinspruch:	202
4. Strophe Grundsteinspruch.....	204
Der Grundsteinspruch unter dem Aspekt der Wesensglieder des Menschen.....	206
a) Die Empfindungsseele.....	206
b) Die Verstandes – und Gemütsseele	206
c) Die Bewusstseinsseele.....	207
Das Erwachen zum Geistselbst im Grundsteinspruch	207
Fragestellungen an den Grundsteinspruch	211
Kapitel XI: Die „Michaelschule“	212
Die Rosenkreuzer-SIEGEL-Gesten.....	212
Das MICHAEL-ZEICHEN der Michaelschule	215
Die drei Tafeln der Michaelschule.....	218
Hilfe für Sterbende	219
ZUSAMMENFASSUNG des Buchinhaltes.....	220
Lebensdaten:	222
Anhang 1, Die Feier der Jakobsleiter	224
Musikalisches Programm für die Feier der „JAKOBSLEITER“	235

VORWORT

Das große Werk Rudolf Steiners umfasst Tausende von Vorträgen, die uns ansprechen über die zweiblättrige Lotusblume des Denkens, die man am Menschheitsrepräsentanten so deutlich sieht. Das Erste Goetheanum hingegen spricht in anderer Weise zu uns – durch die vielen Imaginationen und Formen, die aus der geistigen Welt verdichtet wurden und in verschiedenen Kunstarten zum Ausdruck kommen. Für diesen Menschheitsbau wurden die Mittel der Kunstarten erweitert, erneuert und weiter entwickelt.

Die Eurythmie entstand sogar als eine ganz neue Kunst. Die Eurythmie solle man hinnehmen „als etwas, wodurch der Mensch tatsächlich näher an das Göttliche herankommt, als er es ohne Eurythmie ist – wie das bei jeder Kunst der Fall ist, das wir uns mit diesem Gefühl durchdringen: Was gehört zu einer ordentlichen Eurythmie-Unterweisung? Da muss Atmosphäre, Aura drinnen sein, Empfindung von der Verbindung des Menschen mit dem Göttlichen. Dann ist eben wirklich Eurythmie da.“¹

Die Eurythmie berührt und bewegt viele Wesensglieder und Chakren des Menschen. Vertieft man sich außerdem in Rudolf Steiners exakte, geistdurchdrungene Sprache, seine Sprüche und Mantren, so erlebt man, wie weitere Bereiche sich für einen öffnen können.

Hier ist der Versuch gemacht worden, einige Zusammenhänge, die sich mir im Laufe meines Lebens offenbarten, einmal gesammelt darzustellen. Es sind oftmals aneinander gefügte Hinweise – zum selbst Tätigwerden. Es kann bei dem Zusammenfügen von den gemalten Imaginationen der Kuppel des Ersten Goetheanum das Bild zu einem inspirativen Element sich wandeln, so dass man innerlich hören kann, was dann zum Beispiel in den heute zugänglichen Mantren der „Michaelschule²“ erklingt und es dann sich auch als neues Bild erschaffen.

Um so etwas umzusetzen in Eurythmie ist wiederum ein weiterer Schritt ins intuitive Tun hinein, das aber ohne die Zusammenhänge nicht möglich wäre. Nicht immer aber geht es in dieser Reihenfolge, sondern es führte mich das konkrete Tun oftmals bereits weiter und die Erkenntnis dazu tauchte erst später auf. Z.B. indem man Abbildungen der Fenster oder der Deckenmalerei in anderer Reihenfolge vor sich hinstellt als gewohnt und man – durch den Jahreslauf bei bestimmten Wochensprüchen angelangt ist – dann plötzlich einen Zusammenhang wahrnimmt, etwas verstehen kann, was vorher wie nur

¹ Rudolf Steiner, GA 279, 1. Vortrag: „Eurythmie als sichtbare Sprache“

² Die „Michaelschule“ wird auch genannt: „Freie Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum“.

träumend anwesend war. So kann eine Vertiefung stattfinden, dass man neu hört – oder plötzlich etwas sieht im Bilde, was vorher wie unbemerkt da war.

Die Arbeit mit dem „I-Motiv“, dem „A-Motiv“ und „O-Motiv“ der großen Kuppel des Ersten Goetheanums im Zusammenhang mit der Michaelschule und der Eurythmie ist für mich das große und umfassende Thema geworden, das dieses Buch ganz durchzieht.

Auf dieser Grundlage sind die Zusammenhänge, die sich mir auf meinem Weg ergaben, hier dargestellt. Und oftmals war es dann, wie wenn auch das rechte Buch von Rudolf Steiner mir jemand „zufällig“ nannte – oder es mir in die Hände kam, das den Hintergrund meiner Fragen in klaren Worten dann erklärte.

Die Bewusstseins-Klarheit ist heute notwendig – jedoch braucht sie eine geschulte und reich empfindende Seele und aktive Glieder, das Erfahrene umsetzen zu können. Die Schulungen als ehemalige Waldorfschülerin, als vierfache Mutter und Eurythmistin haben mir ermöglicht das ganze Leben über mich mit dem Gesamtwerk Rudolf Steiners zu beschäftigen. Und nun nach meinem 70. Jahr, erfahre ich die Möglichkeit in mir, in Ruhe die Bilder zusammenzufügen, Formulierungen zu finden und zusammenfassende Aspekte zu ergreifen und zu eurythmischen Übungen umzuformen.

Die tägliche Pflege der Sprüche und Mantren Rudolf Steiners haben mir dazu verholfen. So wurde aus der „Corona-Zeit“ für mich eine die Anthroposophie verinnerlichende fruchtbare Zeit.

Das Bedürfnis nach einfachen eurythmischen Darstellungen in Worten und Zeichnungen zu wichtigen, zeitgemäßen Übungen wurde mir von lieben Menschen nahe gebracht; deshalb diese hier niedergelegte Form in der dieses zweite Buch hinaus in die Welt entlassen wird, in der Hoffnung, **dass es dem einen oder anderen eine Hilfe sein möge, selbstständig zum einfachen eurythmischen Tun und zum erneuten Ansehen des Ersten Goetheanum zu kommen.**

Die Grundlage wurde im ersten Band der SOPHIA-Bücher von mir gelegt: „Die farbigen Fenster des Goetheanum – ein Wegweiser in Bildern zur Anthroposophie und esoterischen Michaelschule Rudolf Steiners“. Dieser aktuelle zweite Band über die „Quellen der Eurythmie“ ist ein weiterer Teil meiner Intention darzustellen, **wie das Erste Goetheanum in der Eurythmie auferstehen kann.**

Kapitel I: Von den Quellen der kosmischen Eurythmie

In diesem Kapitel I wird ein kleiner Überblick gegeben über die mir zugänglichen gewordenen Quellen, aus denen das Verständnis für eine Kosmische Eurythmie erwachsen ist. Im weiteren Verlauf weise ich dann immer wieder darauf hin, um dem Leser die Möglichkeit zu geben, selber in diese Bereiche eindringen zu können.

Da mein Vater anthroposophischer Arzt war und ich eine Waldorfschule besuchen durfte, sah ich Fotos von Rudolf Steiner, dem Ersten und Zweiten Goetheanum, lernte Sprüche von ihm als Morgenverse und liebte die Eurythmiestunden. Als mein Vater direkt nach meinem 18. Geburtstag verstarb, begann ich das Studium der Anthroposophie mit Rudolf Steiners Buch: „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“. Diese Fragestellung hat mich mein ganzes Leben über begleitet.

Im 72sten Jahr meines Lebens stelle ich hier das Resultat meines Strebens in Wort und Bild dar, um einem Bedürfnis unserer Zeit entgegen zu kommen, die Quellen anzugeben, die ganz im Besonderen die Kosmische Eurythmie auch Laien verständlich machen kann.

Rudolf Steiner, das Erste - und das Zweite Goetheanum



Rudolf Steiner, *25.02.1861 in Kralievic, + 30.03.1925 Dornach

Rudolf Steiner war Geistesforscher, Schriftsteller, Vortragshalter, Begründer der ANTHROPOSOPHIE und Erbauer des Ersten Goetheanum. Aus den Impulsen seiner Geistesforschung entstanden: die Freien Waldorfschulen, die Biologisch- Dynamische Landwirtschaft, Anthroposophische Heilkunst, Erneuerung der Künste und die Dreigliederung des sozialen Organismus; er gab auch – neu schaffend – genaue Anweisungen aus seiner Geistesschau zur Begründung der neuen Bewegungskunst, der EURYTHMIE.

Aus dem Umkreis Rudolf Steiners kam der Wunsch einen Bau mit einem geeigneten Saal für die Mysteriendramen- und Eurythmie-Aufführungen zu bauen. Auf geschenktem Land in Dornach bei Basel / Schweiz begannen 1913 die Bauarbeiten, die während des ersten Weltkrieges fortgeführt wurden von

Menschen, deren Völker sich eigentlich bekriegten. Noch unfertig, brannte das

Erste Goetheanum in der Silvesternacht von 1922/23 vollständig ab.

Rudolf Steiner sagte dazu in einem Lichtbilder-Vortrag dazu:

„Dasjenige, was Anthroposophie ausleben soll,

beruht ja darauf, dass gewissermaßen eine höhere Wesenheit im Menschen, die aber der Mensch selber ist, zu demjenigen Menschen redet, der im gewöhnlichen Leben lebt, das zwischen Geburt und Tod abläuft. Indem ich das durchempfand, ergab sich mir als die notwendige Bau-Umhüllung für diesen Grundimpuls anthroposophischer Weltanschauung der Zweikuppel-Bau.

In der **Kleinen Kuppel** ist gewissermaßen äußerlich-physisch zusammengedrängt, dasjenige, was innerlich groß und weit ist; in dem **Großen Kuppelraum** ist dasjenige geweitet, was innerlich weniger weit ist, was innerlich dem Leben angehört, das wir eben zwischen Geburt und Tod führen. Und wenn im Sinne einer solchen anthroposophischen Weltanschauung der Mensch diesen Bau betritt, so muss er seine eigene Wesenheit finden... Und er muss, indem er sich als Mensch, als Mikrokosmos nicht beengt fühlt durch den Bau, sondern als ob er durch die ganzen Bauformen mit dem Universum, mit dem Makrokosmos in einer äußerlichen Verbindung wäre. Wenn man aber den Bau von außen anschaut, so muss man das Gefühl haben: da drinnen geht etwas vor, was zu dem irdischen

Dasein ein Überirdisches, ein Außerirdisches dazu bringt, da drinnen geht etwas vor, was im Irdischen selbst verborgen ist.³“



Foto des Ersten Goetheanum, Dornach 1913-1921

³ Rudolf Steiner, GA 77b, Dornach, 27. März 1921



Das Zweite Goetheanum in Dornach, Schweiz. 1924-1928, Betonbau

Das **Zweite Goetheanum** wurde nach dem Brand in Zement neu gegossen nach einem neuen Entwurf Rudolf Steiners; als Zentrum und zur Ausübung der weltweiten anthroposophischen Tätigkeiten steht es heute noch in Dornach bei Basel, Schweiz und ist Sitz der „Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft“ sowie der „Freien Hochschule für Geisteswissenschaft“ mit ihren Sektionen. Für Eurythmie-Aufführungen, Mysteriendramen, Faust-Aufführungen, Tagungen und Vorträge vor ca. 900 Zuschauern wird die große, moderne Bühne heute gebraucht und zieht Menschen aus der ganzen Welt an.

In dem heutigen Goetheanum sind wiederum die Gemälde des Ersten Baues der großen Kuppel des Zuschauerraumes gemalt worden. In diesem Buch gehe ich im folgenden Kapitel ganz besonders auf diesen **Dreiklang von Imaginationen im Zenit der Decke des Saales ein, denn dieser führte mich zu den Quellen der Kosmischen Eurythmie.**



„I-Motiv", "A-Motiv" und "O-Motiv" im Osten der großen Kuppel des Zweiten Goetheanum, Dornach, nach Entwürfen von Rudolf Steiner

Die Namen der drei übereinander liegenden Bilder weisen auf weite Bereiche der geistigen Welten hin und bringen doch jeweils so eindeutig den Hinweis zur Eurythmie als sie auch heißen: „I-Motiv“, „A-Motiv“ und O-Motiv“.

Ein Motiv ist also eine Seite, ein Motiv, des Dargestellten und noch nicht das Ganze. Deshalb braucht es vertiefter Erkenntnis, was eigentlich sich alles offenbart in der Namensgebung der Imagination von dem obersten Bild: „**Gottes Zorn – Gottes Wehmut – I-Motiv**“. Es wird im Weiteren hinführen zu einem erneuerten Verständnis des eurythmischen „I“, entsprechend der Entwicklung und Schulung des Ichs und weiterführende Ansätze zum kosmischen Verständnis der Eurythmie aufzeigen. Dieser eurythmische Vokal „I“ - geistig erfasst - kann der Ausdruck des lebendigen Geistes in uns Menschen sein und ist somit das Leuchten der Dritten Hierarchie in unserem bewusst werdenden **Denken**.

Unser Ich könnte nicht erstrahlen und unsere Seele entwickeln, wenn nicht der Christus gekommen wäre mit Seinen helfenden Hierarchien der Sonne und wenn Er nicht die Menschenseelen aufgerichtet hätte durch das Vorbild Seines göttlichen Wirkens in den menschlichen Hüllen des Jesus von Nazareth. Die Anknüpfung an IHN als geistigen Merkurstab, der uns wieder mit dem Himmel verbindet und dahin ausrichtet, sehe ich als das Aller-Not-Wendigstes an, wie es in der eurythmischen Übungsreihe deutlich zum Ausdruck kommen wird.

Auf einen weiteren Schritt macht Rudolf Steiner aufmerksam, wie das Menschen-Ich lernen kann durch die Geisteswissenschaft sich zu seinem eigenen Schicksal bewusst zu stellen: *„wenn dich missliche Schicksalsschläge treffen, so bist du es selbst, der diese Schicksalsschläge an dich heranbringt. – Wir vergessen, dass wir nicht bloß in unserer Haut, sondern in unserem Schicksal darinnen sind... wir tragen unser Schicksal mit unserem eigenen Ich heran, und die Impulse bekommen wir nach Maßgabe unserer früheren Inkarnationen in dem Leben zwischen Tod und neuer Geburt...das heißt: dass du dich triffst mit dem Schicksalsschlag, dadurch machst du dich in gewisser Beziehung stärker, kräftiger, kraftvoller... Diese Gelassenheit gegenüber unserem Schicksal ... das ist es, was unsere Existenz beschenkt, wenn wir außerhalb unseres Leibes sind... Zwei Sätze können Leitsätze für uns sein...:*

Erstrebe des Gedankens Ersterben im All.

Denn nur, wenn der Gedanke erstirbt im All, dann wird er draußen eine lebendige Kraft. Aber wir können uns mit dieser lebendigen Kraft nicht verbinden, wenn wir uns nicht um den Inhalt des zweiten Satzes bemühen:

Erstrebe des Schicksals Auferstehung im Ich.

Wenn Du das vollbringst, dann vereinigst du das im Gedanken Wiedergeborene mit dem außer dir auferstandenen Ich.⁴

⁴ Rudolf Steiner: aus Vortrag vom 3.1.1915: „Das künftige Jupiterdasein und seine Wesenheiten“. GA 275, Enthalten in dem TB 17, Verlag Freies Geistesleben „Vom Wirken der Engel“.

In der zweiten Imagination darunter offenbaren sich die Wesen der Zweiten Hierarchie im „**Reigen der Sieben – „A-Motiv“**. Die wunderbar lichte Welt der „Lichtesgeister“, die webend und atmend uns Menschen durchfluten und uns die Möglichkeit des Fühlens schenken, kennen die Künstler der Gesangs- und Sprachkunst und eben auch die Eurythmisten ganz besonders. Dieser „Reigen der Sieben – A-Motiv“ ist der Ausdruck für das Wirken und Schaffen dieser Zweiten Hierarchie durch uns Menschen und steht deshalb an zweiter Stelle der Malereien. Sie wirken als siebenfache kosmische Einflüsse in unseren Seelen und man kann durch eine Astro-Sophie⁵ tatsächlich neue Einsichten gewinnen über ihr Wirken und Schaffen. Dieses atmende Ausströmen und Mitteilen und Verbinden erleben wir im eurythmischen „A“, das aus unserer Mitte strömt.

Die mächtigen „Kräfte-Geister“ erahnt man in Ihren Werken im untersten Bild der Dreiheit im Zenit der Kuppel. Diese Erste Hierarchie umfasst zwölf unterschiedliche Gruppen, die für sehr differenzierte Teile unseres Menschenleibes formende Verantwortung tragen. Sie erschaffen in Gemeinsamkeit den Wunderbau des menschlichen Leibes, der es uns ermöglicht, in dieser fest gewordenen Erdenwelt als freie Wesen uns zu entwickeln, zu bewegen und mit dem Willen tätig zu werden. Als „**Kreis der Zwölf – O-Motiv“** lernen wir sie kennen. Das Zusammenschaffen, das Verbinden-Können bis in alle Details, das offenbart sich im eurythmischen „O“. Es umschließt und umfasst den ganzen Menschen von oben bis unten.

Es sind die Hierarchien, die durch uns lebendig erlebt werden können und uns ermöglichen Eurythmie machen zu können. Ihr Wirken in uns als Mensch wird immer wieder in den Eurythmiestunden versucht zu Bewusstsein zu bringen.

Rudolf Steiner konnte das Wirken der Hierarchien schauen, erleben und davon berichten – und hat in der Eurythmie eine Offenbarungskunst geschaffen, die das unmittelbare Wirken der Hierarchien wieder zum Ausdruck bringt. Diese Eurythmie kann gesundend wirken, denn es werden die himmlischen Quellen offenbar und fließen ein in den lebendigen Geist, die aufnehmende Seele und den in Ruhe aufnehmenden oder in Eurythmie tätigen Leib.

Die Sprüche Rudolf Steiners als geistige Quelle für die Eurythmie

Die vielen **Sprüche**, die einzelne Menschen von Rudolf Steiner als Meditationen bekamen, oder die in Vorträgen und zu den Jahresfesten gegeben wurden, sind jeder in seiner Art eine Öffnung hin zur geistigen Welt und können sichtbar gemacht werden in ihrer Sprache durch die Eurythmie. Dieser Aspekt durchzieht dies ganze Buch. Rudolf Steiners Gesamtwerk offenbart sich heute in allen von

⁵ Siehe Robert Powells Werk: „Hermetische Astrologie Band 1 und 2“, Verlag Urachhaus

ihm inspirierten Kunst- und Vermittlungsformen, weil es gerade diese Öffnung zur geistigen Welt für die unterschiedlichsten Menschenseelen bewirkt.

Die **Wochensprüche** sind ein ganzer Jahreskranz von Sprüchen, die seelische Atmungsverhältnissen im Verhältnis zur wechselnden uns umgebenden Natur zu Gemüte führen. Ein Atmen der Seele im Jahreslauf ist als große Dichtung entstanden – und nährt seitdem viele Anthroposophen-Seelen.

Wunderbare eurythmische Formen sind dazu für die Eurythmisten entstanden, die das Weben des Seelischen im Ätherumkreis zum Erlebnis bringen. Auch hier ist eine Quelle für die Eurythmie, die sich dem Suchenden erschließen kann.

Wissen muss man aber, dass all die dazu von Rudolf Steiner gemachten eurythmischen Angaben aus der Zeit stammen, ALS ES NOCH KEINE ANGABEN ZUR KOSMISCHEN EURYTHMIE GAB! Es zeigt sich hier ein großes Arbeitsgebiet für Eurythmisten, die kosmischen Aspekte auch in diese Sprüche einzuarbeiten.

In der eurythmischen Übungsreihe und zum Grundsteinspruch gebe ich dazu Beispiele.

Der Grundsteinspruch

Der Grundsteinspruch entstand 1923/24 als Tenor der Weihnachtstagung und ist ein umfassendes Geist-Verdichtendes Werk, das sich als eine immer sich erneuernde, sprudelnde Quelle für die Eurythmie erweist. Oben gesagtes muss hier deutlich wiederholt werden, denn gerade diese kosmisch so umfassende Dichtung verlangt nach einer kosmischen Eurythmie. Deshalb ist diesem Spruch und seiner eurythmisch-kosmischen Gestaltung – für Laien – ein extra Kapitel eingefügt, in dem mein Artikel aus dem Sektions-Rundbrief Nr. 71, von Michaeli 2019 stehen wird und auch eine genaue Beschreibung zu finden ist, wie ein Laie diesen Spruch sakral-eurythmisch selbst zu gestalten erlernen kann.

Gerade durch z.B. den Aspekt des Alten Saturnzustandes der Erde in der 1. Strophe, die man dann eurythmisch mit der Saturnbewegung begleiten kann, Taucht die Menschenseele in ein selbstverständliches „Geisterinnern“ ein. Entsprechend führt die eurythmische Sonnengebärde in die Gegenwart des Christus-Wirkens heute, unter dessen Einfluss die 2. Strophe mit dem „Geist-Besinnen“ steht. Und in der 3. Strophe führt die Merkurbewegung in die merkurielle Zeit des Erdenzustandes mit dem „Geist-Erschauen“.

In diesem Buch differenziere ich die Hinweisen z.B. für den Grundsteinspruch in blau, während die eurythmischen Hinweise in dieser Farbe gestaltet sind. Der Grundsteinspruch ist er mir ein täglicher Quell durch die kosmischen Aspekte in der Eurythmie – nachdem ich mich aufgemacht hatte, meine jahrzehntelange Erfahrungen mit den kosmischen Bewegungen auch selbstständig und mit exakt geschulter Phantasie darauf anzuwenden.

Die Michaelschule

Eine ganz besonders tiefe Quelle zur kosmischen Eurythmie erschloss sich mir, als ich vor vielen Jahren gefragt wurde von einem kleinen Kreis von Menschen, die esoterischen Stunden der „Michaelschule“ ihnen zu erklären. Die vorbereitende Tätigkeit für diese Stunden zusammen mit der kosmischen Eurythmie wirken aufeinander befruchtend, so dass sich mir die kosmischen Gebärden wie von den Hierarchien selbst erklärt wurden. In dem Kapitel über die eurythmisch-planetarischen Bewegungen kann man mehr darüber finden. In violetter Farbe erscheinen die Hinweise zu dieser Michaelschule.

Erst nach der „Weihnachtstagung“ und dem „Grundsteinspruch“ entstand diese neue esoterische Schule, die Rudolf Steiner im Namen Michaels uns vermittelte. Damals nannte Rudolf Steiner sie: „Freie Hochschule für Geisteswissenschaft“. Hier aber nenne ich sie „Michaelschule“, wie sie auch eindeutig von Rudolf Steiner selbst benannt wurde.

Als diese Michaelschule im letzten Jahr von Rudolf Steiners Schaffen entstand, wies er ausdrücklich darauf hin, dass **alle** früher gepflegten esoterischen Arbeiten und Kreise in sie einfließen sollten. Hier werden die Inhalte, die im Grundsteinspruch wie in einer Nuss zusammengedrängt worden sind, entfaltet in den 19 esoterischen Stunden und ihren mantrischen Sprüchen. Sie stellen einen Weg dar, der von der Selbsterkenntnis des Menschen ausgeht und hinführt zu langsam sich entfaltenden Welten der geistigen Wesen. Die konzentrierte Grundlage für das wahre Verständnis der kosmischen Eurythmie wurde hier gegeben – und diese kann zur Quelle werden, um durch exakte Phantasie Neues für die Entwicklung der Eurythmie entdecken zu können.

Diese Michaelschule ist wie eine Verdichtung all der vielen Vorträge und Bücher, die Rudolf Steiner im Laufe der Jahre der Menschheit geschenkt hat; die Mantren sind wie unter Schmerzen geborene kostbarste Perlen auf dem Weg zum Geisterleben.

So wie am Anfang des Buches die Dreiheit der Imaginationen der großen Kuppel dasteht, so möge nun am Ende dieses Kapitels diese Essenz in Worten stehen, die auch ein täglicher Quell für die denkende Seele sein kann.

„TRINITATIS – ZEIT“⁶

*„Im Bewusstsein unserer Menschheit
Erfühlen wir den Göttlichen VATER.
ER ist in allem, was wir sind.
Unsere Substanz ist SEINE Substanz.
Unser Sein ist SEIN Sein.
ER geht in uns durch alles Dasein.*

*Im Erleben des CHRISTUS in unserer Menschheit
Erfühlen wir den göttlichen SOHN.
ER waltet als das Geistwort durch die Welt.
ER schafft an allem, was wir schaffen.
Unser Wesen ist SEIN Schaffen.
Unser Leben ist SEIN schaffendes Leben.
ER schafft durch uns
In allem seelischen Schaffen.*

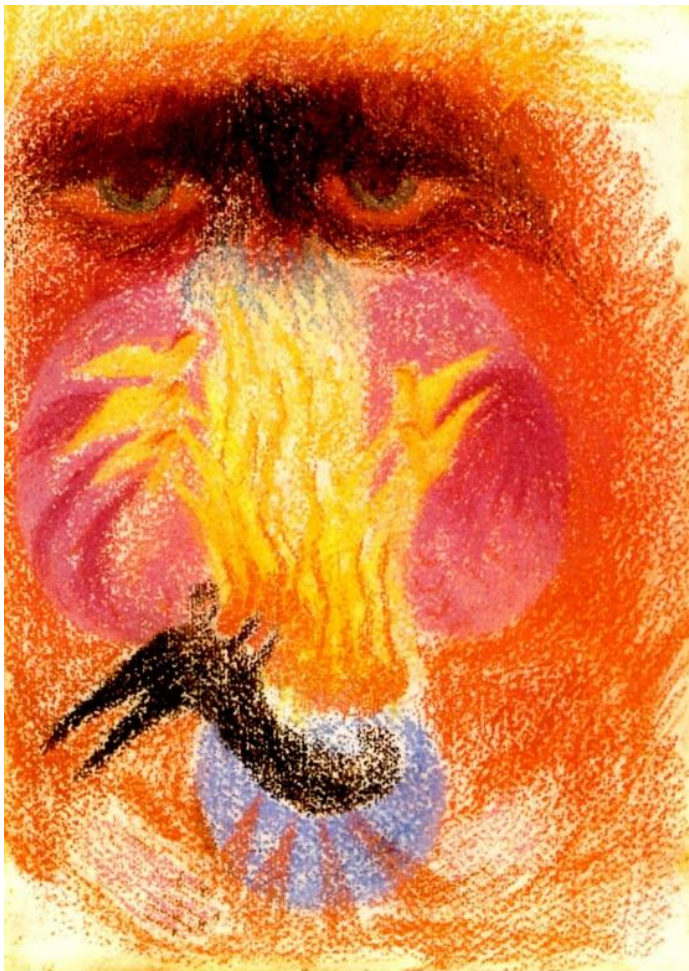
*Im Ergreifen des GEISTES durch unsere Menschheit
Erfühlen wir den HEILENDEN GOTT.
ER leuchtet als das GEIST-LICHT durch die Welt.
ER leuchte in allem, was wir schauen.
Unser Schauen sei durchtränkt
Von SEINEM Geist-Lichte.
Unser Erkennen nehme ER wohlgefällig auf.
ER durchgeistige alles Walten
Unserer Menschenseele.“*

⁶ Rudolf Steiner gab den Text als „Epistel für die Trinitatis-Zeit“ der Christengemeinschaft

Kapitel II: Die drei Motive der Kuppel des Goetheanum

1. Das „I – Motiv“

Wendet man den Blick im Ersten Goetheanum von der Saaltüre im Westen zur großen Kuppel, die von zwei mal sieben Säulen gestützt wird, so blicken einen von gegenseitiger Rundung im Zenit zwei große Augen unter starken Brauen eindringlich an. Der mittlere Bereich des Gesichtes ist von aufflammendem Feuer und rötlichem Rauch erfüllt. Dann bemerkt man, dass an dem Feuer drei geflügelte Wesen links und zwei rechts tätig sind. Unter dem Feuer ist ein dunkles, gekrümmtes Wesen mit zwei spitzigen Flügeln nach unten weisend, aufsteigend aus einer blauen Erdenkugel. Dies Wesen scheint Teil dieser planetarischen Kugel



04 Original Skizze von Rudolf Steiner zur Kuppel des großen Saales im Zweiten Goetheanum

zu sein. Vier rote Strahlen gehen von dort nach unten, wo man unterhalb der Kugel zwei große, liebevoll alles umfassende Hände wahrnimmt, die von dem Wesen stammen, dessen Augen Wachheit fordernd uns anblicken.

Man kann dies Bild als eine Art „Prolog im Himmel“⁷ ansehen, wie er in Goethes Faust I erklingt, in dem ein Gespräch stattfindet zwischen Gott-Vater mit seinen Augen und Mephisto. Das dunkle Wesen hier ist wohl Mephisto-Gleich ein „Erkenntnisfeind“⁸, wie Rudolf Steiner es unter anderem in der „Michaelschule“ nennt.

Die Entstehung oder Bildung des „Ich“ der Menschen – aus dem Odem Gottes, könnte man auch darin sehen. Von dem gelblich-feurigem Ich gibt es unterhalb eine Art Doppelgänger, der schwarz wie

⁷ J.W. von Goethe: „Faust“ I

⁸ Rudolf Steiner: aus 1. Und 2. Stunde der „Michaelschule“, Erste Klasse der „Freien Hochschule für Geisteswissenschaft“, veröffentlicht durch Thomas Meyer, Perseus Verlag, Basel.

die Kohle ist und dieses Ich herausfordert – ein neues Bild für die Schlange im Paradies aus dem Buch Moses.

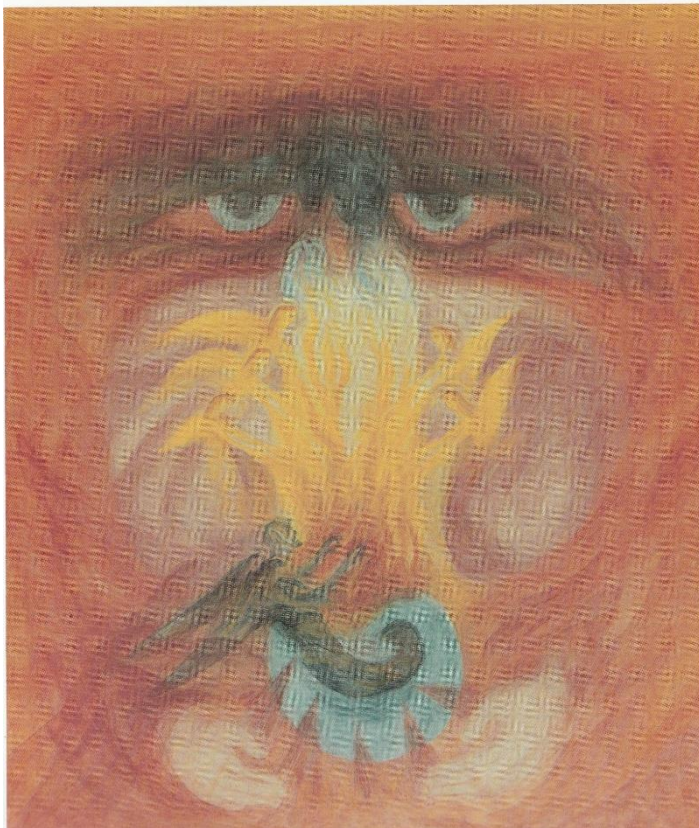
In den vier roten Strahlen aus dem blauen Planeten Erde kann der vierte planetarische Zustand unserer Erde erkannt werden, in dem das ICH durch den Christus-Impuls sich entwickelt; es wird das Vierte der Wesensglieder des Menschen auf Erden hier angesprochen, das „Ich“. Ein Entwicklungshinweis unter dramatischen Zeichen entsteht hier durch diese vielen Details in dieser den Beginn der Weltentwicklung antönenden Imagination Rudolf Steiners.

„Gottes Zorn“ – „Gottes Wehmut“ - „I-Motiv“

Die Benennung dieses Kuppelbildes **„Gottes Zorn“** weist auf den Fall Luzifers hin, des höchsten und schönsten der von Gott Vater erschaffenen Wesen, der diese Menschenschöpfung des Vaters selbst beeinflussen will und sie zu früh mit einem Ich begabt. Dadurch entsteht die sogenannte „Vertreibung aus dem Paradies“, welches mit der Bezeichnung **„Gottes Wehmut“** angedeutet wird. Und daraus entsteht dann das ganze Drama der Welt- und Menschentwicklung. Es verdichtet sich für die heutige Menschheit zu dem Thema: **„I – Motiv“**, das Ich

zwischen Luzifer und Ahriman. Erkenntnis von dieser heutigen Situation kann Menschen stärken, damit sie den Weg zur freiwilligen Anbindung an die geistigen Welten wieder schaffen.

Zu Recht steht dieses „I-Motiv“, ganz zu Oberst in der großen Kuppel, der für das Publikum zugänglich ist. Es ist für die Mitglieder der damaligen Anthroposophischen Gesellschaft ein Selbstverständliches, Kenntnis zu haben von den Gesetzmäßigkeiten, nach denen die Erde und die Menschheit gebildet wurden und die durch die Geisteswissenschaft offenbar geworden sind.



05 heutige Malerei "Gottes Zorn", "Gottes Wehmut", "I-Motiv" im Osten der großen Kuppel des Zweiten Goethanum nach Skizze von Rudolf Steiner

Das „I-Motiv“ könnte man auch Ich-Motiv nennen, denn die ganze derzeitige Erdentwicklung dreht sich um diese Ich-Entwicklung im einzelnen Menschen. Unter diesem Thema steht auch das ganze Buch.

Das Ich ist unser wahres geistiges Wesen; die dunkle Gestalt unterhalb im Bilde ist als anregendes Element unserer derzeitigen Inkarnationen beigegeben, um den zu bequemen Menschen durch eine Herausforderung zum Werden, zum-Sich-Entwickeln, zu bringen.

Diese ganze Szene ist in Rot gehüllt und bildet mit zwei weiteren gemalten Imaginationen darunter in violetter Grundton eine Einheit, die zur Bühnenöffnung führt – und weiter in den sich dort auftuenden kleinen Kuppelraum.

Das eurythmische „I“ als „I-Motiv“ angeschaut

Der Farbklang der eurythmischen „I-Figur“, die Rudolf Steiner aufzeichnete und die hier von ihm selbst farbig als Holzfigur gestaltet wurde, entspricht ganz dem „I-Motiv“ der Kuppelmalerei. Es ist also eines der wichtigen „I-Motive“, von denen es auch noch andere gibt.

Hier möchte ich auf den grundsätzlichen Charakter des eurythmischen „I“ im Verhältnis zu der gemalten Imagination eingehen.

Im eurythmischen „I“ kann das „I-Motiv“ der Kuppelmalerei deutlich wiedergefunden werden. Das Rot der großen Umgebung der Kuppelmalerei findet sich im roten Schleier wieder, das gold-gelb des Gewandes in dem goldgelben Feuer der Mitte und das bläulich Tingierte der einen Seite und der einen Ferse findet man zum einen in der Weltkugel wieder, aber es erinnert auch an das dunkle, gekrümmte Wesen des „I-Motivs“. Dieses Wesen wird in der Originalskizze für das Mittelmotiv der kleinen Kuppel als ahrimanisches Wesen benannt. Durch diese Erinnerung an ihn entsteht im eurythmischen „I“ die nach unten hin beherrschte und beruhigende – oder bis ins



Goetheanum Kunstsammlung,
gemalt von Rudolf Steiner

**Das eurythmische I als Holzfigur,
Originalbemalung von Rudolf Steiner**

Abweisende gehende Geste der bläulich tingierten, abgewinkelten Hand. „In der Mittelschicht des Bewusstseins muss der Christusimpuls wirksam sein, ...dann können diese ahrimanischen Kräfte durch die Mittelschicht nicht durch, nicht hinauf, können mit ihren geistigen Kräften nicht hinunterziehen die intellektuellen Kräfte. Darauf kommt alles an.“⁹

Man kann diese Skizze zur Eurythmiefigur unterschiedlich betrachten. Wenn man diese Eurythmiefigur unmittelbar wie von hinten ansieht und sich in sie hineinversetzt, so schreitet die Gestalt mit dem linken Fuß nach vorne links und streckt den linken Arm nach oben, der vom roten Schleier umgeben an Luzifers begeisternde Kraft erinnert. Der rechte Arm und die ganze obere Hälfte des Leibes mit Kopf sind blau tingiert und halten – in meinen Augen – die ahrimanischen Kräfte unten in Schach, die sich sogar noch in der rechten Fußsohle zeigen. Das gold-gelbe Gewand der ganzen Gestalt ist die vom Christus erfüllte Grundstruktur des an seiner Seele arbeitenden Menschen. Diese Haltung entspricht auch der des Menschheitsrepräsentanten.

Würde man das „I“ nur aus dem Persönlichen heraus gestalten, so könnte es sehr leicht luziferisch wirken. Durch innere Bewusstheit, dass man ständig im Kampfe ist um das alltägliche Ich im Gleichgewicht zu halten gegenüber diesen auch in uns wohnenden Kräfte von luziferischen und ahrimanischen Wesen, kann in Paulus Wort realisiert werde: **„Nicht ich, sondern Christus in mir“**. Da gestaltet man die eurythmische Gebärde übereinstimmend mit der Intention der geistigen Welt, die das Ich des Menschen zu freiem bewussten Handeln bringen will und sich im gelben Kleid der „Bewegung“ zeigt.

Auch die eindeutige Schritt-Stellung der Füße, weist auf das starke Element des Ich hin, dass man bei jedem eurythmischen „I“ so gestaltet einen Schritt weiter kommt in der Verwirklichung der Menschheits-Aufgabe. Sich mit dem wahren, höheren Ich zu verbinden und Es in sich walten lassen zu lernen, im bewusst Abgrenzen gegenüber den ahrimanischen unteren Kräften, die unter dem Fuß gehalten werden müssen, ist die Aufgabenstellung unserer Zeit an das Menschen-Ich.

Eine weitere Variation des eurythmischen „I“ als Merkursäule

Eine deutliche Veränderung hat stattgefunden zwischen dem marshaften, kämpferischen Schwertarm rechts und diesem nach links gerichteten „I“, das merkurhaft nach links oben strebt. Am Stab des Caduceus, der zum Bild gewordenen Ich-Kraft, richtet sich die Seele auf, die sonst hin und her sich windet

⁹ Rudolf Steiner: GA 194 /99

und sich verlieren kann, wenn sie sich nicht dem Geiste zuwendet und nach oben strebt. – Mehr dazu im Kapitel über die eurythhmische Übungsreihe.

Symmetrisch ist unser Leib gebaut. Das eurythhmische „I“ kann natürlich auch entsprechend mal links, mal rechts gemacht werden. Gerade im mittleren Bereich weisen unsere linke und rechte Seite aber auch kleine Unterschiede auf. Ebenso ist es in der Imagination des „I-Motiv“ in der Mitte des Bildes: dort sind auf der linken Seite – vom Betrachter aus gesehen - drei gold-gelbe Engelwesen und auf der rechten Seite sind es zwei. Das ganz Mittlere aber ist der Feuerodem Gottes, der das Menschen-Ich erschuf:

***„wo in waltendem Weltenschöpfersein
Das eigene Ich im Gottes-Ich erweset“¹⁰...***

Ursprünglich erschaffen waren wir wie eine gerade Aufrechte, ein Ich, das nur den Willen Gottes ausführen wollte und in der Anbetung Gottes tätig war. In der Symmetrie des Leibes erkennen wir das wieder. Durch den luziferischen Einschlag aber kam die Vertreibung aus dem Paradies und die Spaltung in ein mögliches doppeltes Einseitig-Sein, das sich in diesen Schrägstellungen der Arme im eurythhmischen „I“ aufspaltet und so zu zwei möglichen eurythhmischen „I“-Formen rechts und links hinführt.

Fügen wir aber diese beiden „I“ in besonderen sakralen Momenten wieder zur ursprünglichen Einheit zusammen, so haben wir eine sakrale Form des eurythhmischen „I“, ein „Neues I“. Voraussetzung dafür ist ein innerer Übungsweg, der als eurythhmische Übungsreihe genau beschrieben wird.

Hier möchte ich nur auf diese Möglichkeit hinweisen, - auch eurythhmisch – zu einer „Merkursäule“ zu werden, wie sie im grünen Fenster des Goetheanum, bei den luziferischen Geistern auftaucht.



Radierung von Assja Turgenieff des
„Grünen Fensters“ des Ersten
Goetheanum, nach Skizze von Rudolf
Steiner

¹⁰ Rudolf Steiner: Aus: „Grundsteinspruch“, 1. Strophe.

„Und Menschenliebe ergreift ihn¹¹“ heißt es als Motiv unter dem rechten Fenster. Darüber ist ein erwachter Christuskopf, der seine Strahlen nach unten in die Säule sendet. Über seinem Haupte sind die zwölf Bodhisattvas, bekehrte luziferische Geister, die den Christus in Seinem Wirken voll unterstützen und so nun IHM und der Menschheit zur Wieder-Verbindung mit der geistigen Welt dienen. Dies ist deutlich ein neuer Schritt in der Entwicklung des Ich, den wir lernen können zu gehen, damit auch die kosmische Eurythmie überhaupt erfasst werden kann für Anthroposophen, die sich mit Hilfe der Michaelschule und der Eurythmie konkrete Situationen durch die Übungsreihe schaffen können.

Wenn unsere eurythmische Arbeitsweise sich so gestaltet, dass sie wie eine geistige Lichtsäule auf Erden wirkt, dann baut sich immer mehr der große Tempel Gottes mit vielen lichtvollen Menschen-Merkursäulen für die Zukunft auf.

Das „I-Motiv“ im 13. Wochenspruch

In diesem 13. Wochenspruch des Seelenkalenders ist diese feurige Geistwelt des „I-Motivs“ stark zu erleben, denn die Geistes Feuerwelten sind über mir und von da her flammt das vorher pfingstliche Erleben, nun aber mich ganz durchdringend und aus meinen Seelentiefen aufsteigend das Wahrheitswort:

*„Und bin ich in den Sinneshöhen,
So flammt in meinen Seelentiefen
Aus Geistes Feuerwelten
Der Götter Wahrheitswort:
In Geistesgründen suche ahnend
Dich geistverwandt zu finden.“*

Es geht um das intensive Suchen-Wollen der eigenen Geistigkeit, wo sie sich in meinem Leben offenbart. Die Ich-Bildung kann entstehen aus diesem Streben nach Erkenntnis des eigenen Geistigen Ursprungs und seinen Quellen.

*„In des Geistes Weltgedanken
Erwacht die Seele“*

– so heißt es in der 3. Strophe des Grundsteinspruches, wo deutlich der Zusammenhang von suchender Seele und ihr Erwachen beim Nach-Denken von geistigen Inhalten der Geisteswissenschaft ausgesprochen werden. Daraus kann ein Geist-Erschauen entstehen als Ich-Mensch.

¹¹ Rudolf Steiner: Worte zu den Fenstern. Näher beschrieben in: G.D. Gundersen: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“, ein Wegweiser in Bildern zur Anthroposophie und esoterischen „Michaelschule“ Rudolf Steiners“, Selbstverlag, zu bestellen bei: gdgundersen@gmail.com

Das „I-Motiv“ im 40. Wochenspruch

Als erst einmal die Größe des gemalten „I-Motivs“ erfasst wurde, kam mir anschließend aus den verschiedensten Texten dieses Motiv aufleuchtend entgegen. Sie fingen an einander zu beleuchten und dadurch noch mehr sich zu vertiefen. Der in Worte gefasst Geistinhalt wurde mir so besonders lebendig. Deshalb füge ich hier auch noch den 40. Spruch des Seelenkalenders, in dem „des Weltenwortes Feuerkraft“ auftaucht, zu der Reihe der „I-Motive“ der Kuppelmalerei hinzu.

*„Und bin ich in den Geistestiefen,
Erfüllt in meinen Seelengründen
Aus Herzens Liebewelten
Der Eigenheiten leerer Wahn
Sich mit des Weltenwortes Feuerkraft.¹²“*

Das Ich ist in den inneren Geistestiefen zu mittwinters - das „Geisteskind im Seelenschoss“ ist zu Weihnachten im eigenen Innern geboren. Nun strömt aus „Des Herzens Liebewelten“ die Wärmekraft der Liebe herein in die Seele. Alle kleinen persönlichen Gefühle als „Eigenheiten leerer Wahn“ in die Weiten entlassend, erfüllt sich nun diese leergewordene Stelle mit „Des Weltenwortes Feuerkraft“. In der Deckenmalerei sehen wir diese persönlichen Eigenheiten in dem schwarzen Wesen und darüber des „Weltenwortes Feuerkraft“, als der feurigen Atem des schaffenden Ur-Vater-Gottes, der aus dem „WORT“ alles erschuf und aus dem unser Licht, unser Ich entstand.

Das „I-Motiv“ - in Meditationsworten der Michaelschule

In der **fünften Stunde** der Michaelschule hören wir von einer Situation, die der eurythmischen "I-Bildung" entspricht:

*„Es kämpft das Licht mit finstren Mächten
In jenem Reiche, wo dein Denken
In Geistesdasein dringen möchte.
Du findest, lichtwärts strebend,
Dein Selbst vom Geiste Dir genommen;
Du kannst, wenn Finstres dich verlockt,
Im Stoff das Selbst verlieren.“*

¹² Rudolf Steiner: 40. Wochenspruch aus „Seelenkalender“.

Das Streben in das Lichte, kann überwältigend sein, wenn es dem Luziferischen nachgibt und nicht aus der Herzensmitte getragen ist. Wenn man sich von der materiellen Welt so stark verlocken lässt, dass keine Freiminuten bewusst geschaffen werden können, in denen das besinnende Moment im Seelengleichgewichte entsteht, dann kann das Dunkle, das Ahrimanische in einem Überhand gewinnen. Hier sehen wir deutlich den Zusammenhang vom „I-Motiv“ zu dem eurythmischen „I“, das aus der Mitte geschaffen und von dort getragen sein will, um ein positiv aufbauendes „I“ zu sein, das „In Geistesdasein dringen möchte“.

Um weitere Stufen des „I-Motivs“ , zu erhalten, kann man in den Meditationen der Michaelschule Vieles finden. Die Bezeichnung der Imagination als „Gottes Zorn – Gottes Wehmut“ weist auch auf die I. Hierarchie, die älteste und mächtigste Hierarchie hin, in der die SERAPHIM, CHERUBIM und THRONE schaffend mitwirken. Sie waren die ausführenden und verdichtenden Mächte, die alles mit erschufen nach dem Willen des „VATERS“ und die diesen Willen noch immer ausführen. Sie wirken auch in jeglichem menschlichen Willensimpuls – auch in unseren eigenen willentlichen Handlungen, die oftmals aus unbewussten Tiefen in uns auftauchen und verwirklicht werden möchten.

Will man tiefer eindringen in dieses Bild, so gibt die **14. Stunde** der Michaelschule eine weitere Antwort. Dort darf die erkennende Menschenseele an einer Befragung der drei Geistesmächte in unserer Seele durch den Hüter der Schwelle teilnehmen. Hier vernehmen wir die Antworten, die drei in unserer Seele wirkende Mächte, der Christus, Luzifer und Ahriman, dem Hüter der Schwelle geben. Tiefe Erkenntnisse über die rechte Seelenhaltung in Bezug auf die Arbeit an der eigenen Seele, dringen dadurch vernehmbar an unser Ohr. An der Schwelle zur geistigen Welt stellt der „Hüter der Schwelle“ diese Frage:

„Wo ist des Feuers Reinigung, die dir das Ich erflammt?“

*Christus antwortet: „Mein Ich lodert im Gottesfeuer,
So lang der Geist mich zündet.“*

Hier finden wir unmittelbar den Zusammenhang zwischen dem reinigendem Gottesfeuer und dem Ich des Menschen, wie es als „I – Motiv“, als Ich-Motiv dargestellt finden, denn der Menschgewordene Christus spricht hier, der die Hilfe gibt, um den verführenden Versuchungen von Luzifer und den Illusionen des Ahriman NICHT zu verfallen. Dem Geiste ist der Christus hingegeben, so lange, wie wirklich dieser ihn begnadet, – und in der übrigen Zeit, kann man hinzufügen, ist man Normalbürger und vermeint nicht eitel sein zu müssen, weil der Geist sich auch in einem offenbart hat. In dieser „I-Motiv-Imagination“ ist also ganz bewusst Ahrimans dunkle Gestalt zu sehen und Luzifers

Röte. Die ganze demütig hingebende Geisteshaltung des Christus gegenüber den ewigen Gesetzen des Vaters, wird in der Arbeit der mittleren Wesen am Geistesfeuer und in dem Spruch deutlich.

Vierfach wird diese Frage vom Hüter in der Michaelschule gestellt und die vier Antworten des Christus tönen aus dem physischen Leib, dem erdigen Element in uns, aus dem Ätherleib, der des Wassers Bildekraft entspricht, klingt aus der Seele, die dem luftigen Element entspricht und endet in der Frage nach des Feuers Reinigung, die das Ich entflammte. Vier Strahlen gehen in der ursprünglichen Skizze Rudolf Steiners von der blauen, kosmischen Erdenkugel aus, die durch das Christus-Opfer im vierten Erdenzustand für die Menschheit erlöst wurde. Das kosmische Christus-Wesen ist in die Menschen, die Elemente und das Erdenwesen als Geistwesen eingezogen.

Das Innerste und Mittlere des Bildes ist farblich getragen von himmlischen Wesen und harmonischen Farbklingen und leuchtet auf im Gottesfeuer, woraus unser Ich einstmals erschaffen wurde und immer neu gereinigt werden kann durch den Christus-Impuls.

Vielschichtig ist dieses oberste Bild und sicherlich werden noch manche weiteren Erkenntnisse sich daran entzünden können, wenn man nur genau die ursprüngliche hier verwendete ursprüngliche Skizze kennt und sich nicht beirren lässt von der Anzahl der Strahlen, die also wirklich nur vier sind.

In der **16. Stunde** der Michaelschule zielt die Frage des Hüters der Schwelle ganz auf das ICH des Menschen, das entzündet wurde im Göttlichen Feuer und das aus der Reinigung der Seele durch das Feuer geläutert wurde. Dieses höhere und ewige Ich des Menschen ist als „Ebenbild Gottes“ erschaffen worden und wir können diese Imagination durchaus auch als DAS „I-Motiv“ erleben. Denn es ist der Geist des Menschen-Ich nun angesprochen und gefragt vom Hüter der Schwelle zur geistigen Welt:

„Hat verstanden Dein Geist?“

Das höhere Ich antwortet:

*„Der Weltengeist in mir
Er hielt den Atem an
Und seine Gegenwart
Mög' erleuchten mein Ich¹³.“*

Die Gegenwart des Weltengeistes in meinem höheren Ich an der Schwelle der geistigen Welt wird hier erlebt, durch das Atem-Anhalten, was bedeutet, dass Er immer in unserem höheren Wesen atmet und west und lebt. Hier werden wir uns dieses Weltengeistes in uns bewusst -im Atem-Anhalten - und können deshalb die

¹³ Rudolf Steiner: aus 16. Klassenstunde der Michaelschule

Bitte aussprechen, dass mein Ich von diesem Weltengeiste durchleuchtet sein möge. Auch diesen Aspekt, den des Geistes, hat das „I-Motiv“.

Das „I-Motiv“ und die Trinität

*„Im Bewusstsein unserer Menschheit
Erfühlen wir den Göttlichen Vater.
Er ist in allem, was wir sind.
Unsere Substanz ist Seine Substanz
Unser Sein ist Sein Sein.
Er geht in uns durch alles Dasein.¹⁴“*

Es ist das Erstaunliche, dass Rudolf Steiner in diesem „I-Motiv“ tatsächlich die gesamte Trinität wie hineingeheimnist hat. Diese Imagination steht auch etwas für sich in einer roten Umhüllung. Hingegen sind die beiden folgenden Imaginationen von einer eigenen leicht violett-farbigen Hülle umgeben.

Zusammenfassend kann man sagen:

Das Gott-Vater-Motiv ist ersichtlich durch die Augen und den schaffenden Odem mit: „Gottes Zorn“.

Das Sohnes-Motiv ist in dem mittleren Bereich der feurigen Sonnenengel und dem Titel: „Gottes Wehmut“, dem Atmenden, dem Seelisch uns berührenden und der Ich-Bildung des Menschen.

Das Geist-Motiv ist durch den Titel: „I – Motiv“ bezeichnet, denn das Ich im eurythmischen „I“ zeigt in jedem Moment die Bewusstseins-Geistes-Wachheit auf, des Stehens zwischen den luziferischen und den ahrimanischen Mächten, dem mittleren Weg des Christus aber folgend.

Im Beginn des esoterischen „Vater-Unser“ von Rudolf Steiner finden wir auch deutlich diese Dreigliedrigkeit des Schöpfers, die in der Imagination von „Gottes Zorn, Gottes Wehmut, I-Motiv“ angesprochen ist.

*„Unser VATER,
Der Du warst, bist und sein wirst
In unser aller innerstem Wesen.“...*

Die Bitte der **16. Stunde** weist auch eindeutig auf den Aspekt des Heiligen Geistes hin, dass der Weltengeist das Ich erleuchten möge. So nimmt sie einen weiteren Schleier vor der Erkenntnis des eigenen Wesens weg und man erkennt die Verbundenheit des eigenen geistig-ewigen Wesens mit der geistigen Welt.

¹⁴ Rudolf Steiner: GA 345, aus „Trinitatis“, von den Episteln für die Christengemeinschaft.

Die Symmetrie-Achse des Goetheanum bildet eine ICH-LINIE.

So, wie unser Leib symmetrisch gebildet ist, so haben auch das Erste und das Zweite Goetheanum jeweils eine Symmetrie-Achse, die vom Haupt des Antlitzes im Roten Fenster hinter dem in den Saal tretenden Betrachter bis hin zur Mitte der hinteren Bühne geht, wo der Standort des „Menschheitsrepräsentanten“ sein sollte. Auch dreigliedrig ist der Bau gestaltet, mit Eingängen unten im Willensbereich, mit Fenstertüren zum Balkon und Aussicht über das Baseler Tal und mit der ursprünglichen Kuppelform des Ersten Goetheanum, und der mehr abgeflachten Dachform, die doch beide sehr deutlich die Rundung des Hauptes - und des Himmels nachbilden.

An höchster Stelle gemalt erkennen wir dieses „I – Motiv“ nun etwas genauer und finden in den Worten der Michaelschule die eigentliche Erklärung dazu. So lernen wir mehr von den umfassenden Seins-Ebenen, die uns Menschen umgeben und die durch das wahre Höhere ICH zugänglich werden.

Durch den Brand des Ersten Goetheanum wurde es zum Brand-Opfer, das in geistige Welten aufstieg und dort im Ätherreich nun seine neue Heimat hat, zu der jeder Suchende Zugang bekommen kann. **Als Antwort auf das Opfer kamen 1924 aus den geistigen Welten von Christus der „Grundsteinspruch“, die kosmischen Gebärden der Eurythmie und die Michaelschule.** So wurde aus dem enormen Verlust des Menschheitstempels selbst mit den direkt wirksamen Formen und Gestaltungen eine höhere Erkenntnismöglichkeit erschaffen, die man wiederfinden kann in der Geist-Verdichtenden-Kraft der mantrischen Sprüche der Michaelschule und einer möglichen Weiterentwicklung der Eurythmie hin zum sakral- künstlerischen Schaffen.

2. Das „A – Motiv“ der Kuppel - „Der Reigen der Sieben“

Rudolf Steiners Skizze zur mittleren der drei Imaginationen in der großen Kuppel des Saales im Goetheanum wird als „Reigen der Sieben“ oder als „A-Motiv“ von Rudolf Steiner bezeichnet. Sieben Wesen mit kleinen, zur Mitte gewandten Gesichtern und langen gelbleuchtenden Haaren fassen sich an den Händen, einen Reigen bildend. In der Mitte leuchtet das Antlitz der Mutter Sonne – unseres hell leuchtenden Sternes, der unser aller Lebensgrundlage bildet.

Die sieben Planetengeister zeigen sich individualisiert in ihren Geistströmen durch die in den Haaren sich offenbarenden Unterschiedlichkeiten und bilden einen harmonisch tanzenden Reigen um den zentralen Stern, unsere Sonne. Als eine

dahinter liegende Grundform, kreisen sie auf einer Dreiecks-Struktur. Das göttliche Auge im Dreieck ist hier lebendig und im Bild des Gesichtes der Sonne neu dargestellt, sonst bekannt als „Gottes-Auge“ in einer Dreieckform.

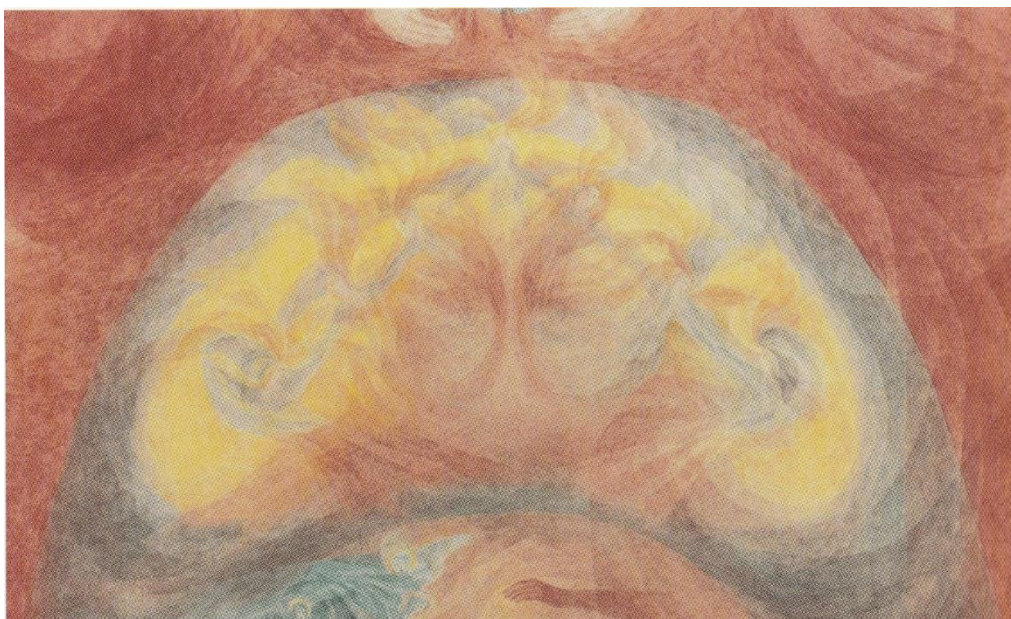


Rudolf Steiner, Originalskizze, das A-Motiv

Das Dreieck geht für unser Auge nach unten in die Weite und nimmt uns auf, denn es ist hier nicht geschlossen. Ebenso ist das Wirken der Planetenwesen, die in planetarisch weiten Bahnen ihre Kreise und Schleifen um die Erde ziehen. Sie alle sind Abspaltungen aus der Ur-Sonne unseres Planetensystems. Hier finden wir den Einfluss der Kräfte, die unser Seelenleben stark beeinflussen.

Sonnen-Tageslicht macht uns wach und bewusst; und Monden-Silberglanz lädt uns zum Träumen und Schlafen ein. Und entsprechend haben auch die

anderen Planeten-Geister-Kolonien ihre subtileren Einwirkungen auf unser seelisch-atmendes mittleres System. Mal sind sie aktiver und näher der Erde, mal weiter entfernt und wie ruhig zuschauend. In Kreisen und Schleifen ziehen sie ihre Bahnen um ihre Sonne und beeinflussen unser Seelenleben. Und wir von der Erde sehen uns eingehüllt und beschenkt von ihnen. Unser atmendes und pulsierendes Herz-Lungen-System ist ein mikrokosmisches Abbild davon.



Das A-Motiv, Deckenmalerei 1997-98 im großen Saal des Zweiten Goetheanums, nach Skizzen von Rudolf Steiner



Rudolf Steiners Skizze zur "A-Figur" farbig gestaltet von Annemarie Bäschli

Das eurythmische „A“

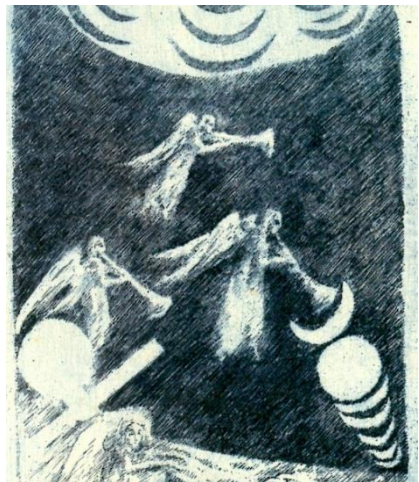
Das Farbbild dieses Vokals erinnert stark an das „A – Motiv“ der großen Kuppel. Die rötliche „Bewegung“ des Kleides, der grünlichgelbe Schleier, und der blaue Charakter sind alle in eine Dreiecksform hinein gestaltet, bis in die Fußspitzen. Dies erinnert auch an die Dreiecksform des „Reigens der Sieben“.

In der zeichnerischen Zweidimensionalität scheinen die Arme nach unten zu weisen, doch schaut man genauer hin und vergleicht die hier eher kurzen Arme mit den langen Armen der Darstellung der eurythmischen „O-Figur“, so kann man die Frage stellen, sind die Arme hier bewusst verkürzt dargestellt, damit angedeutet ist, dass sich das „A“ vom Herzen her öffnet in die Weiten vor dem

Brustkorb und so ein in der Mitte des Menschen sich öffnendes Dreieck bilden?

Rudolf Steiner stellt das atmende „A - Motiv“ als verdichtete Wirksamkeit der II. Hierarchie da – und diese wirken eben im Umkreis, im „Fühlens Feld“, wie es in der 12. Stunde der Michaelschule heißt.

Die gleiche Dreiecksstruktur in der Darstellung der hierarchischen Wesen finden wir auch im „Blauen Fenster Nord“ des Goetheanum „Denken“¹⁵. Dort weisen die drei oberen Engel – im Dreieck schwebend - mit den Posaunen auf eben diese Region des Tönens, der Atmung, der Inspiration. Das Ur-A entsteht aus dem atmenden, mittleren Menschen, der seine Arme im „Fühlens Feld“ vor dem Herzen öffnen und schließen kann.



¹⁵ Siehe nebenstehenden Ausschnitt, genauere Darstellung im Buch: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“ von Gudrun D. Gundersen, Selbstverlag, zu bestellen bei: gudrun.gundersen@gmail.com

Als Erwachsene und eurythmisch Forschende, ergab sich mir die hier im Buch dargestellte eindeutige Ur-Einteilung bezüglich dessen, was Rudolf Steiner „A-Motiv“ nennt. **Das Ur-A gehört zum atmenden Herzensbereich und dem Wirken der II. Hierarchie, es strömt ein und aus der Mitte des Menschen.** So, wie sich das Dreieck zum Zuschauer öffnet, so strömt es aus den geöffneten Armen des Eurythmisten als atmender Herzens-Ur-Vokal, der ersten Äußerung von Neugeborenen.

Und wenn wir das „I – A – O“ als eine Übung machen, um das Wirken des Christus in uns zu gestalten, so sollte das „A“ immer in der Mitte weben, als Ausdruck der II. Hierarchie, die dem Christus, der aus ihrem Sonnenbereich hinunter auf die Erde gekommen ist, in ganz besonderer Weise dient.

Im Grundsteinspruch wird diese mittlere Region des Fühlens in der 2. Strophe angesprochen und sehr genau charakterisiert:

*„Menschenseele,
Du lebest in dem Herzens-Lungen-Schlage,
Der dich durch den Zeitenrhythmus
Ins eigene Seelen-Wesens-Fühlen leitet...“*

Im Artikel über den Grundsteinspruch¹⁶ wird dies genauer ausgeführt. Hier ist es wichtig das eurythmische „A“ eindeutig dem mittleren kosmischen Menschen zu zuordnen und als solches zu erkennen, das im „I-A-O-Motiv“ in der großen Kuppel des Goetheanum gemalt ist und direkt über der Bühne erscheint.

Das „A-Motiv“ in dem 39. Wochenspruch

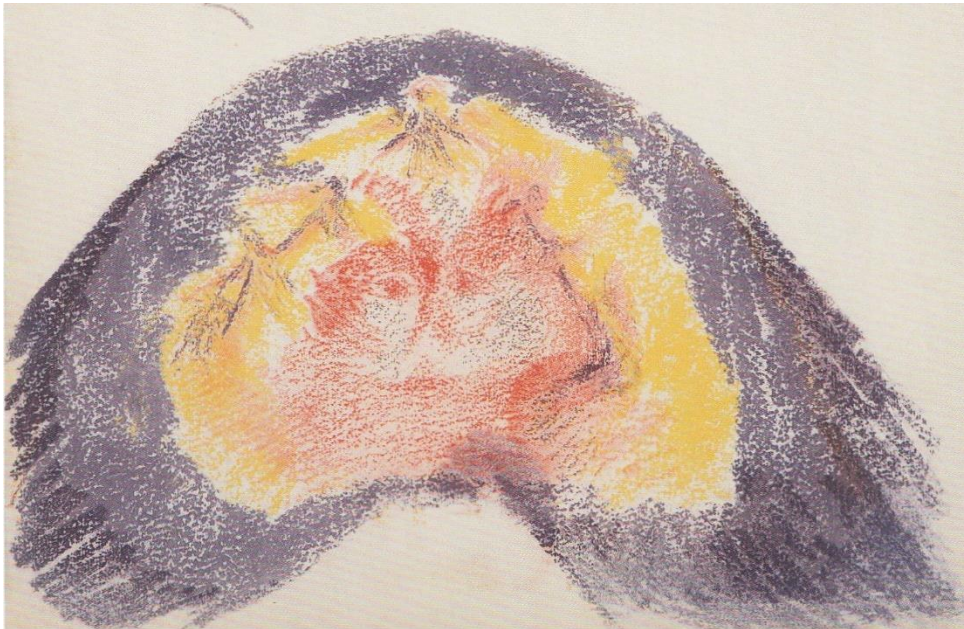
*„An Geistesoffenbarung hingegeben
Gewinne ich des Weltenwesens Licht.
Gedankenkraft, sie wächst
Sich klärend mir mich selbst zu geben,
Und weckend löst sich mir
Aus Denkerkraft das Selbstgefühl.“¹⁷*

Die Seele gewinnt durch die Geburt des Geistkeimes Licht aus der geistigen Welt. Licht im Irdischen äußert sich in klaren lebendigen Gedanken, die in den langen Haaren bei den „Planetengeistern“ des „A-Motivs“ zum Ausdruck kommen. So kann dann, aus den von geistigem Licht erfüllten Gedanken, das „Selbstgefühl“

¹⁶ Gudrun D. Gundersen: „Persönliche Erfahrungen mit dem Grundsteinspruch“, in „Rundbrief SRMK“, Nr. 71, Michaeli 2019, Seite 11 - 15

¹⁷ Rudolf Steiner: 39. Wochenspruch

entstehen. Auf der seelischen Ebene wird hier im Spruch inspirativ im Herzen vernehmbar, dass mein Ich, mein höheres wahres Ich, aus eben dieser Geistwelt, aus dem Lichte stammt und wir im niederen irdischen Ego nur ein dunkles Abbild davon im Alltag tragen. In stillen Momenten können wir uns erheben zu dem Erfassen des Sonnenhaften in unserem Seelenkern.



Das "A-Motiv", "Reigen der Sieben", Farbskizze von Rudolf Steiner

Das „A-Motiv“ in der Michaelschule

Geht man von der Imagination dieses Deckenbildes aus, so finden wir in der 2. Strophe der vierten Stunde der Michaelschule in Rudolf Steiners Worten Hinweise, wie man sich zu diesen Wesen, die in dem „Reigen der Sieben“ auftauchen, verhalten kann. Der erwachenden Geist- Seele wird eine erste, fühlende Aufgabe gestellt:

*„Fühle wie aus Weltenweiten
Göttermächte ihre Geisteshelle
Dir ins Seelenwesen leuchten lassen.
Finde dich in Ihnen liebend,
Und sie schaffen Weisheit webend
Dich als Selbst in Ihren Kreisen
Stark für gutes Geistesschaffen.“¹⁸*

¹⁸ Rudolf Steiner, 2. Spruch aus 4. Stunde der Michaelschule.

Dies ist eine Verheißung, dass es solche Wesen gibt, die aus den Weltenweiten herein unser Fühlen durchatmen – und uns helfen, einmal zum „wahren Fühlen“ zu kommen, wie es im Grundsteinspruch heißt. Das geht aber nur, wenn das „Seelengleichgewicht“ des Grundsteinspruches geübt wurde.

In der 16. Stunde der Michaelsschule fragt der Hüter das Ich des Menschen, nachdem dieses die Aufgaben der Hierarchien gehört hat:

„Hat begriffen deine Seele?“

Das Ich des Menschen antwortet:

„Die Weltenseelen in mir

Sie lebten im Sternenrat

Und ihre Harmonien

Mögen klingend schaffen mein Ich.¹⁹“

Hier lernen wir mehr über den kosmisch-geistigen Aspekt unserer Seele, die im Ich ihr Zentrum hat, das eingebunden ist in das Wirken dieser planetarischen Sphären durch das Wirken der II. Hierarchie in ihm. Hier, jenseits der Schwelle, konnte nur die Wirkung der geistigen Arbeit von unserem Ich an der Seele mit hinüber in die geistige Welt genommen werden, deswegen wird nach dem „Begreifen“, nach dem Verstehen gefragt – und nicht nach dem Erfühlen.

Dieses harmonisch-klingende Weben, das wir in den Planetenkreisen um unsere Erde wahrnehmen können, das schafft eine geistig-seelische Komponente im Geistraum der Kuppel. Die Erkenntnisarbeit durch die Michaelsschule kann einen dazu bringen, diese Welten-Wesen-Seelen, die im „Reigen der Sieben“ auftauchen, zu erleben. Wort und Bild zusammen erleichtern das webende Eurythmisieren am rechten Orte in der recht-erkannten Art, um zum Eigenerleben zu kommen.

¹⁹ Rudolf Steiner: aus 16. Stunde der Michaelsschule

3. Das „O – Motiv“ der Kuppel – der „Kreis der Zwölf“

Als „Kreis der Zwölf“ und „O-Motiv“ bezeichnet Rudolf Steiner diese dritte



Rudolf Steiners Skizze "O-Motiv" - "Kreis der Zwölf"

Imagination, die sich direkt über der Bühnenöffnung befindet. Das Erdenrund taucht hier auf, mit drei Felsspitzen. Eine rote himmlische Gotteshand links, die mit ihrem Zeigefinger abtastet, was es dort auf Erden gibt. Fünf rote Menschen-Arme mit Händen tasten von rechts nach Häuption, die in einem ovalen Kreis als Zwölfheit mit verschiedenen Blickrichtungen und auf unterschiedlichem Farbgrund angeordnet sind. In deren Mitte sind vier verschiedene Farben in Streifen nebeneinander, ein vierfach differenziertes Inneres andeutend. Die linke Seite des Ovals lässt

sieben Gesichter auf gelbem Grund erscheinen, wohingegen rechts fünf Häupter im orangenen Grundton zu sehen sind. Dieses Verhältnis von 7 hellen zu fünf dunkleren Wesen innerhalb von Zwölfheiten finden wir immer wieder im Ersten Goethanum. Hier weist das Gelb des Untergrundes auf eine Wachheit und Gegenwärtigkeit hin und der rötliche Hintergrund zu einer mehr verborgenen Wirksamkeit.

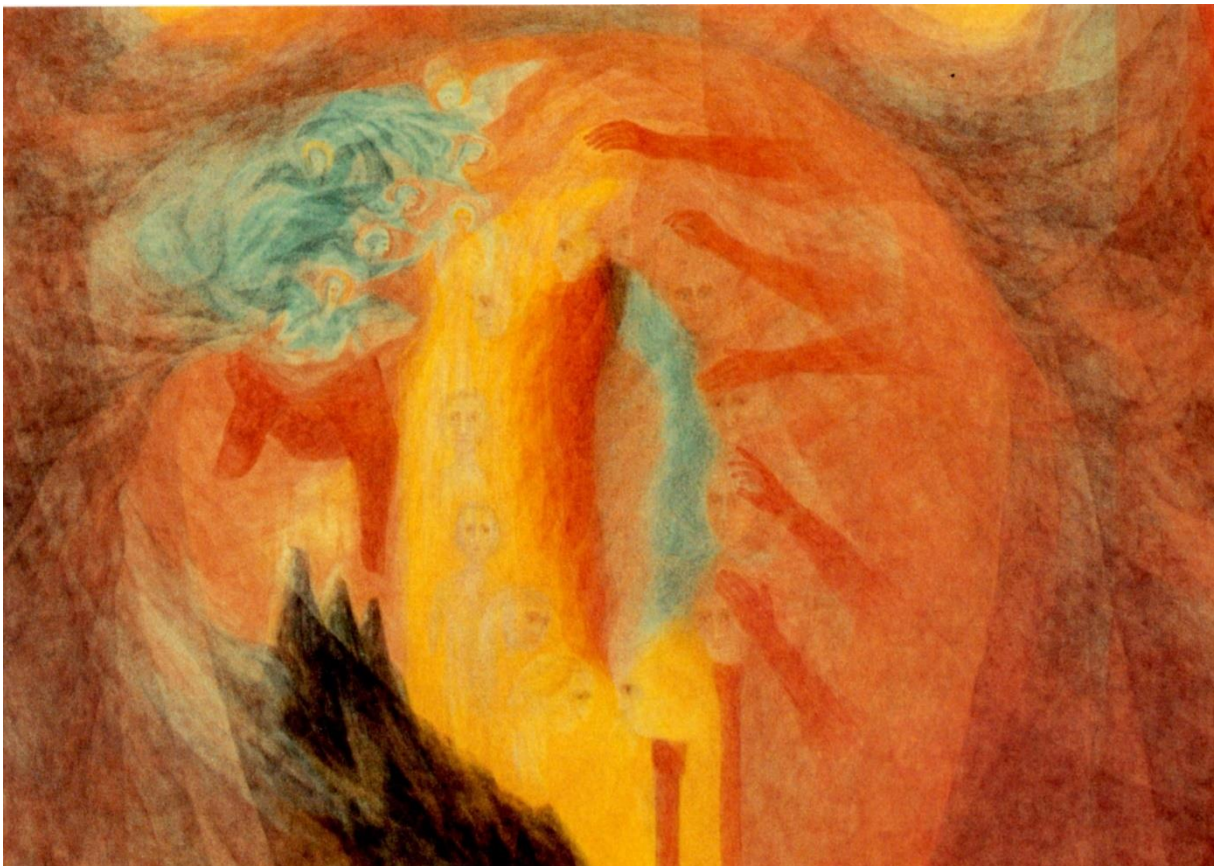
Zwei Säulen unten rechts, erinnernd an Beine, stützen zwei Häupter. Links oben befinden sich sieben Engel mit jeweils zwei blauen Flügeln, die an die Wesen der Zweiten Hierarchie erinnern. Alles von einer großen ovalen Rundung eingehüllt und abgeschlossen von ebenfalls einer braunen an Erde erinnernde Teilrundung unten.

Unmittelbar wird hier die erste Strophe des Grundsteinspruches erlebbar:

*„Menschenseele,
Du lebest in den Gliedern
Die dich durch die Raumeswelt
In das Geistes-Meeres-Wesen tragen...“*

Das „O-Motiv“ im Verhältnis zu der I. Hierarchie

Diese Imagination wird auch „Kreis der Zwölf“ genannt, und weist mit den zwölf Häuptern auf zwölf unterschiedliche Geistwesen hin, die anscheinend verschiedene Aufgaben haben, denn jedes blickt in unterschiedliche Richtungen. Da sie in einem kreisförmigen Oval angeordnet sind, bilden sie gleichzeitig eine größere Einheit und erinnern unmittelbar an die Zwölfheit des Tierkreises. Viele Vorträge hat Rudolf Steiner über dieses Thema gehalten, in denen er von dem Wirken dieser leibbildenden Wesen spricht, die den geistigen Keim für den zukünftigen physischen Erdenleib des Menschen schaffen. Nach einem oftmals langen Leben in den nachtodlichen Geistwelten kommt der Augenblick der geistigen „Mitternachtsstunde“²⁰ in der die Wesen der I. Hierarchie in Gruppen

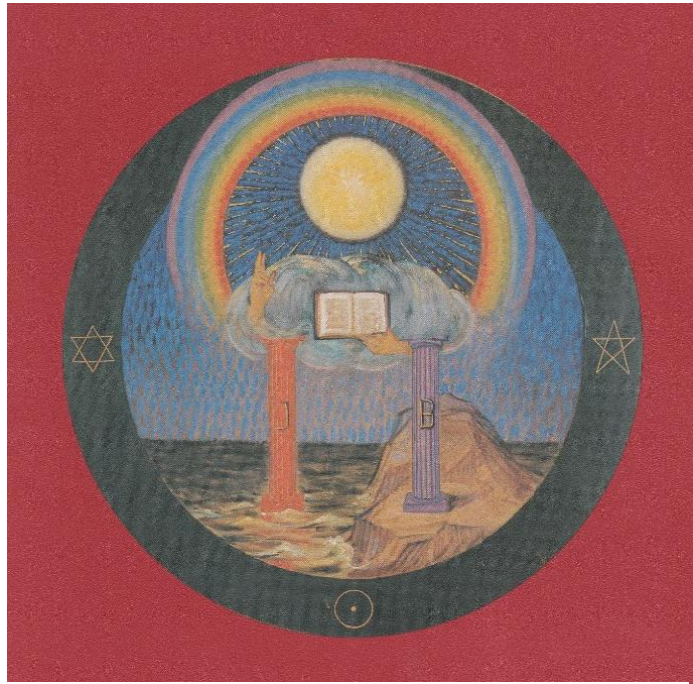


Deckengemälde 1997-98 des Zweiten Goethanum in Dornach, Schweiz, nach Skizzen von Rudolf Steiner

²⁰ Rudolf Steiner: aus 2. Mysteriendrama, GA 14

zusammen wirken mit der sich wieder inkarnieren wollenden menschlichen Geist-Seele.

Diese große und älteste Hierarchie von schaffenden Wesen, die ihren Willen ergossen in das von Gott erdachte Schöpferwerk, nennen wir: die Erste Hierarchie mit den drei Gruppen von geistigen Wesen, den SERAPHIM, CHERUBIM und THRONE. Das Erschaffen der festen Erde wird aufgezeigt, hier als drei Gipfel eines Gebirges sichtbar mit den vier Elementen, hier als vier Farben angedeutet in der Mitte des Ovals. Die Bildung der Glieder als Willensteil des Leibes sind zu sehen in den fünf Armen und zwei Beinen. Die „Kräftegeister“ des Grundsteinspruches, die im menschlichen Willen wirken, werden in der fünften Kulturperiode der nachatlantischen Zeit durch die fünf Arme aufgezeigt. Und die zwei Säulen kann man auch als zwei Beine ansehen. Sie erinnern an das Vierte Siegel der Apokalypse, an die Säulen: „*Jakin und Boas*“.



Viertes Apokalyptisches Siegel von Rudolf Steiner, ausgeführt durch Clara Rettich

Die vier Elemente sind in dem „Kreis der Zwölf“ noch wie in einem Urzustand in der Mitte, durch gelb, rot, braun und blau differenziert. Wir kennen sie nur als integrierte Teile unseres Wesens, hier werden sie uns bewusstmachende Elemente dargestellt. Die Siebenheit der Wesen der Zweiten Hierarchie ist auch wirkend und webend anwesend auf der linken lichten Seite des Kreises oben.

Die rote Hand Gottes tastet mit dem Zeigefinger, links im Bilde, die Welt ab, denn so, wie wir Menschen die geschaffene Welt sehen, können geistigen Wesen es nicht. Sie sehen alles, wie es entstanden ist und aus welchen Kräften und Ausflüssen sich das geformt hat – aber unser einerseits beschränktes Bild der physischen Welt in ihrer Sinnlichkeit, kennen sie nicht. Deshalb tastet der Finger Gottes das entstandene Feste, das Gebirge ab.

In der 9. Stunde der Michaelschule schildert Rudolf Steiner dieses differenzierte Wahrnehmen-Lernen für uns Menschen, damit wir uns schulen so zu schauen, wie die geistigen Wesen die Welt sehen und dadurch zur wahren

Erkenntnis der Erschaffung von allem kommen, wie er es in der „Geheimwissenschaft²¹“ geschildert hat.

Das eurythhmische „O“



Rudolf Steiners Skizze "O" farbig
ausgeführt von Annemarie Bäschli

Schon der Mund macht eine Rundung beim O-Sprechen, ebenso die Arme, Hände und Beinen und Füßen. Sogar das Kleid weitet sich in O-Form, um auf die Rundung der Glieder nach unten in ein Wollendes auszudrücken, welches durch den bläulichen Charakter unterstrichen wird. Auch das gelbe Gefühl des Schleiers weist nach unten. Viel Ähnlichkeit weist dieses eurythmische O auf mit dem „O-Motiv“ der Deckenmalerei.

Eine Art Ur-Bild des liebevoll Umfassens der Schöpfung dürfen wir im O erleben, in dem sogar der Finger – ein Glied Gottes – die Welt tastend erfasst und unsere Arme als SEINE tastenden Finger erlebt werden können.

Der 41. Wochenspruch und das „O – Motiv“

Im 41. Wochenspruch Rudolf Steiners kann man das O-Motiv, umgesetzt für die menschliche Seele, als Inspiration wiederfinden. Wenn diese Seele willenshaft schaffend werden will, dann werden Götterkräfte in ihr entflammt, die für den Menschen noch unbewusst im Willen wirkend tätig sind. Die Anwesenheit dieser

Götter der Ersten Hierarchie zeigt sich in den zwölf Häuptern und ihren Wirkensweisen. Der willenshafte Charakter zeigt sich im Bild der fünf Arme und den zwei säulenhaften Beinen, sowie der Hand Gottes in Willenstätigkeit.

*„Der Seele Schaffensmacht
Sie strebet aus dem Herzensgrunde,
Im Menschenleben Götterkräfte
Zu rechtem Wirken zu entflammen,*

²¹ Rudolf Steiner: „Geheimwissenschaft“, grundlegendes Buch über die Erschaffung der Welten und des Menschen und der Ziele aller Entwicklung. GA 13

*Sich selber zu gestalten
In Menschenliebe und im Menschenwerke.“*

Hier zeigt sich eine wunderbare Verbindung von dem seelisch liebevollen Fühlen mit dem wollenden Verwirklichen, ein schönes „O-Motiv“.

Das „O-Motiv“ in der Michaelschule

An das „O-Motiv“ kann man in der 16. Stunde erinnert werden, wenn die Frage des Hüters ist: „Hat erlebt dein Leib?“ Der physische Menschenleib, der auf Erden unser festes Haus bildet, in dem unsere Seele und unser Geist wohnen, es besteht hier im Geiste, jenseits der Schwelle, aus „Weltenkräften“, die „richten Menschentaten“ und diese Kräfte sprechen hörbar dem Geistesohr, das nun geöffnet ist, Wahrspruchworte zu uns. Es zeigt sich also der Leib als zusammengesetzt hier aus verschiedensten Teilen: da sind gleich zwölf Häupter – nicht nur ein Kopf. Da sind Arme, Beine aber alles nicht aneinanderhängend am Leibe, wie auf Erden, sondern als Ausdruck des Willens, da sind die vier Elemente innen, statt außen, und ein tastender Finger einer roten Weltenkräftehand.

All diese verschiedenen Kräfte und Wesen, sie haben meinen irdischen Leib aufgebaut aus den unterschiedlichsten Bereichen und unterschiedlichsten Wesen und deren Kräften. Das Ich des Menschen, der in der Meditation über die Schwelle möchte und vorbereitet ist, kann erkennen, dass sein Leib hier sich offenbart als: *„Die Weltenkräfte in mir / Sie richten Menschentaten / Und ihre Wahrspruchworte / Mögen lenken mir das Ich.“* Als verwandelte Weltenkräfte, die das eigene Ich lenken können im Geiste, taucht also jetzt unser Leib auf.

Nun erst sind wir durch die Prüfung gekommen und dürfen eintreten in den Bereich des Geistes. Wir haben seelenkräftig und geistgewaltig unser wahres Wesen erkannt durch die Geisteswissenschaft und können als waches Ich noch bestehen im Geiste jenseits der Schwelle. Ein jedes Ich bleibt vor der Schwelle der geistigen Welt so lange, bis diese Geistessicherheit errungen worden ist, um weiter vorzudringen.

Dann erst kann die 17. Stunde Realität werden und man aus dem Regenbogentor zur Weltenschale durchdringen. Und erst jetzt kann man wahrhaftig in vergangene Leben zurückschauen lernen.

Kapitel III: Vergleichende Betrachtungen von Motiven

Das „I – Motiv“ im Vergleich zum Mittelmotiv des Roten Fensters

Welche Gleichheiten kann man in den beiden Imaginationen, dem „I-Motiv“ und dem mittleren Roten Fenster finden – und welche Unterschiede?

Zwei intensiv blickende Augenpaare, betonte Stirn, ein rundes Gebilde unter dem Mund – und ein Engel-Drachen-Wesen befinden sich in beiden Bildern.



Rudolf Steiners Skizze zum "I-Motiv"

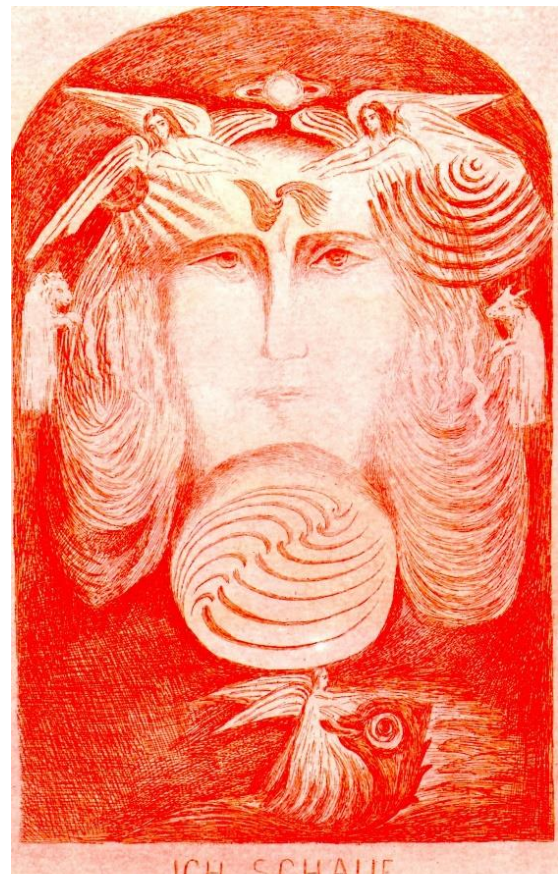
das Geistige Urbild des Menschen-Ich gestaltend. –

Im Roten Fenster wirken fünf Geistwesen vom Umkreis des Hauptes in dieses hinein gestaltend. Es entsteht dadurch der geistige Zustand des: „ICH SCHAU“.

„Menschenseele, du lebst im ruhenden Haupte²²“ ... Hier wird aus dem „I“ des „I – Motiv“ bereits das Wort ICH gebildet

im Text unter der Fensterzeichnung. Im roten Fenster ist es mein eigenes höheres Wesen, das geistig schauend sein eigenes Wesen im schauenden Zustand wahrnimmt. Die Chakras, durch die die I. Hierarchie einwirken können, sind in

Im „I-Motiv“ sehen wir mittig im Bilde fünf tätige Lichtwesen aus dem „Weltenfeuer“, die Wesen der Erde schaffend aus feurigem Flammen-Atem,



Das mittlere rote Fenster des Ersten Goetheanum als Radierung von Assja Turgenieff nach Skizze von Rudolf Steiner

²² Rudolf Steiner aus: „Grundsteinspruch, 3. Strophe

tätigem Zustand dargestellt²³. Doch auch die Unfertigkeit unseres heutigen Zustandes wird im Engel mit Lindwurm unten im Fenster gezeigt, der das eigene noch unentwickelte Niedere im eigenen Wesen dem schauenden Blick offenbart.

Der schauende Blick des eigenen höheren, ewigen Geistwesens des Roten Fensters durchdringt einen von hinten und schaut nun durch die eigenen Augen die Malerei der Kuppel. Sie erkennen die Stufen des Werdens des eigenen Ichs, wie es auch im „Grundsteinspruch“ in dreifältiger Weise auftaucht. Allerdings zeigen sich im „I-Motiv“ alle drei Bereiche des Denkens, Fühlens und Wollens, als „I-Motiv“, im Besonderen aber die 3. Strophe, die das wahre Denken der Dritten Hierarchie als freies Geschenk den Menschen gewährt; während im A-Motiv“ hauptsächlich die 2. Strophe das wahre Fühlen durch die zweite Hierarchie und in dem „O-Motiv“ hauptsächlich die 1. Strophe das wahre Wollen der Ersten Hierarchie erklingen.

Das „I-Motiv“ zwischen weiteren Bildern der Kuppel



Deckenmalerei im Osten der großen Kuppel des Ersten Goetheanum, nach Skizzen von Rudolf Steiner

Integriert man nun außerdem in seinen Blick, dass links und rechts von diesen plötzlich klein wirkenden mittleren Malereien die zwei großen Motive in der großen Kuppel sind, als der Indische Mensch mit den sieben Rischis links und das Persische Motiv von Ahura Mazda und den dunklen ahrimanischen Wesen rechts, so bekommt man die notwendige Hilfe einordnen zu können, dass das rote, luziferische Element in der indischen Kulturperiode bereits noch sehr stark nachwirkt vom Sündenfall her – und dass in der Persischen Kultur der Fortschritt dadurch entsteht, dass der Mensch die dunklen, in der Materie wirkenden Kräfte des Ahrimanischen kennengelernt hat und anfängt sich damit auseinanderzusetzen.

²³ Gudrun Gundersen: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“, ein Wegweiser in Bildern zur Anthroposophie und esoterischen „Michaelschule“ Rudolf Steiners. Selbstverlag, zu bestellen bei: gdgundersen@gmail.com

Unsere Entwicklung zum Ich-Menschen ging durch verschiedene weitere Stadien – und wie im Faust Drama, sind dem Menschen-Ich die Widersacher-Mächte zur Seite gestellt worden, um es herauszufordern und es so von einer Kulturepoche zur nächsten zu entwickeln. Rudolf Steiner weist dabei auf die urindische Kultur hin als die erste Periode nach dem Untergang von Atlantis und nennt sie deshalb: die erste nachatlantische Kulturepoche, an die sich die zweite Epoche der uralte persischen Kultur anschließt, gefolgt von der dritten, der altägyptischen Zeit. Die weiteren Kulturepochen werden auch in der Kuppel dargestellt, in der Mitte jedoch ist dies „I – A – O - Motiv“, das ganz auf die Ich-Entwicklung hin auch angeschaut werden kann.

Das „I – Motiv“ der kleinen Kuppel

Diese erste Skizze Rudolfs Steiners für das Mittelmotiv der kleinen Kuppel über der



Rudolf Steiners Skizze des Mittelmotives der kleinen Kuppel des Ersten Goetheanum

Bühne im Ersten Goetheanum zeigt dem Blick des Betrachters verschiedene Kräfte im Kampf um das Menschen-Ich. Zum einen erhebt sich das Rot als eigene Wesenheit nach oben ins Licht, breitet dort seine Flügel aus und würde entschweben, wenn es nicht gehalten würde von dem Ich-Menschen der Mitte. Zum anderen ist da die warm-gelb leuchtende Mittelgestalt, der als Menschheitsrepräsentant wiederzuerkennen ist. Zum dritten ist das Dunkle, Unentwickelte und Ungereinigte an die Erde gefesselt worden und wird auch dort unter den Füßen gehalten, damit es nicht in die Herzensmitte aufsteigen kann. Hier ist volle Erkenntnis der Auseinandersetzung des Menschen-Ich mit den Widersacher-Mächten, Luzifer

und Ahriman, angesagt. Drei Kreuze weisen auf das zentrale Geschehen der

ganzen Erdevolution hin, der Erlösung des gefallen Menschen durch die ausgleichende Tat Christi in dem Mysterium von Golgatha.

Noch weitere Kräfte sehen wir in den hellen Strahlen von links oben, die wie ein Lichtschwert Ahriman unten halten. Aus dem ganz weißen Dreieck links ganz oben strömt es nieder; es ist Erzengel Michael, der die ahrimanischen Wesen aus dem Himmel auf die Erde warf und uns so die Kraft der Erkenntnis erwerben lässt, sie unter den Füßen halten zu können.

Die Farbe des Pfirsichblüt um die Strahlen Michaels und als Hintergrund der gold-gelben Mittelgestalt des Repräsentanten für die Menschheit weisen auf die Kräfte der Himmlischen Sophia hin, die ihre Weisheit und ihre besonders geartete Möglichkeit des Erkennens dieser Zusammenhänge den Menschen schenkt. Rudolf Steiner arbeitete ganz aus dieser Weisheitsfülle, der Fülle der Offenbarungen der Sophia, der göttlichen Weisheit.

Zuerst wirkte er erläuternd die Theos-Sophia und dann diese entwickelnd zur Anthropos-Sophia und hinzufügen möchte ich: er entwickelte die Geisteswissenschaft hin zur „Christos-Sophia“. Denn ohne die einen ganz verändernden Ein-Sichten in die kosmischen Hintergründe des Christus-Kommens, des Christus-Wirkens und einer Zukunft mit dem Christus, könnte ich nicht dieses Buch schreiben und fühlte mich verloren in einer materialistisch eingestellten Weltauffassung.

Das I-Motiv in der großen Holzskulptur

Obige erste Skizze für die Bühnen-Kuppel unterstreicht das Hauptthema des Baues einleuchtend und es wiederholt sich in anderer Form in der 9 Meter hohen Holzskulptur Rudolf Steiners: „Der Menschheits-Repräsentant, das Gleichgewicht haltend zwischen Luzifer und Ahriman.“ Diese Plastik sollte am rechten Ort stehen, im hinteren mittleren Bühnenraum, direkt unter



Rudolf Steiners Holzskulptur für das Erste Goetheanum in Dornach, mitgestaltet von Edith Maryon

der entsprechenden Malerei der kleinen Kuppel mit dem „I-Motiv“. Somit würde alles Bühnen-Geschehen auf dieser Mysterien-Drama-Bühne sich ins Verhältnis stellen müssen zu dem Ringen des Menschheits-Repräsentanten um inneres Gleichgewicht zwischen den Gegenmächten.

In zweifacher Weise begegnet man den Gegenmächten: im eigenen Seelen-Inneren – hier seitlich neben der Mittelgestalt auftauchend luziferisches Sich-Selbst-Einspinnen und darunter ahrimanisches Verknöchert-Sein. Dann sehen wir den großen Luzifer rechts von oben herabfallend - im Fall aber gehalten von dem Repräsentanten der Menschheit – und in der unteren Höhle links – vom Zuschauer aus gesehen - den gebändigten Ahriman, der hinauf möchte.

In der lebendigen Beschreibung von Judith von Halle in ihrem Büchlein: „Das Christliche aus dem Holze schlagen“, kann man sich darin weiter vertiefend einleben.

Das „I-Motiv“ in der Symmetrieachse des Baues

Als **eine Ich-Linie** kann die Symmetrieachse des Ersten Goetheanum bezeichnet werden. Sie geht durch den ganzen Bau, vom Eingang im Westen hin zur Bühne im Osten. Sie gliedert den ganzen Bau in eine rechte und eine linke Seite. In den Säulen und den Architraven sind die Seiten einander ganz entsprechend; in den Kuppelmalereien hingegen sind sie unterschiedlich, obwohl eine gewisse Symmetrie auch da ersichtlich wird. Die Malereien umfassen einen mehr die Seelenentwicklung umfassenden Aspekt, der durch die Kulturepochen und deren Einwirkungen auf die Seelenglieder-Entwicklung darstellt.

In der großen Kuppel des Zuschauerraums werden die Erschaffung der Welt aus der Genesis und die auf der Erde stattgefundene Kulturepochen sichtbar. In der kleinen Kuppel hingegen werden die Motive der sieben Mysterien-Dramen mit ihren Einweihungsprinzipien sichtbar, wie Judith von Halle es ausführlich begründet und gut bebildert in Ihrem Buch²⁴ darstellt.

Als tätige Anthroposophin, die die Inhalte der Geisteswissenschaft aufnimmt, sozusagen den Weg hin zum Menschheitsrepräsentanten immer wieder realisiert, kommt man auch zu dem Punkt, dass ein öffentliches Stehen und Darstellen dieser aufgenommenen Weisheitsschätze stattfindet. Man wird innerlich zu einer Handelnden von der Bühne aus und geht wirkend in die Welt hinaus. Dieser doppelte innere Weg, der zum einen hin nach Osten zum Menschheitsrepräsentanten führt und sich dann wandelt zu einem Weg von Ost

²⁴ Judith von Halle: „Die sieben Mysteriendramen Rudolf Steiners“, Verlag für Anthroposophie.

nach West, zurück in die Welt, ist eurythmisch gesehen ein „Ich-Weg“. Die eurythmische Ich-Form im Raume, die gerade Linie vor und zurück, kennt jeden Punkt dieses Weges von beiden Seiten, jeder Punkt ist bekräftigt und hat sich eingepägt im Bewusstsein. Daraus kann dann eine Ich-getragene-Verbindung nach oben, zum Geiste, entstehen. Daraus entwickelt sich dann ein „Merkurstab“ aus dem Geiste, wie es in der eurythmischen Übungsreihe verdeutlicht werden wird. Dann kann das unmittelbare Einfließen-Lassen der Wortgeschenke, z.B. zum Niederschreiben oder zum eurythmischen Neugestalten stattfinden.

Dieser innere Merkurweg ist möglich geworden durch den Repräsentanten der Menschheit, den Christus, der deshalb sich mit dem Planeten Erde und seinen Geschöpfen verbunden hat, um ihnen aus dem Fall herauszuhelfen.

Die Motive , die alle auf dieser Ich-Achse des Ersten Goetheanums liegen, sind von aller höchster Wichtigkeit und sollen uns erinnern und stärken, dass wir



Albert von Baravalle malte den Blick in das Erste Goetheanum , die Symmetrieachse von West nach Ost; aus dem Buch von Gerard Wagner: „Die Goetheanum-Kuppelmotive von Rudolf Steiner“

den neuen Weg meistern können – mit der Hilfe, die uns Christus damals geschenkt hat – und die wir nun bewusst und aus freiem Willen bestätigen und für eine lichte Zukunft erneuern mögen. „Menschen mögen es hören!“

Hier sieht man deutlich, wie die Ich-Achse auch mitten durch die große Kuppel geht und mitten durch das „I-Motiv“, das „A-Motiv“ und das „O-Motiv“ führt und so diese drei Imaginationen in ihrer besonderen Wichtigkeit unterstreicht.

In der Eurythmie wird diese grundlegende Verbindung mit dieser geistigen Ich-Linie hin zu Christus als „offenbares Geheimnis“ ausgeführt, wenn die Vokale: „I“, „A“ und „O“ als sakraler Hintergrund zu einem Text ausgeführt wird. Als eurythmisch-esoterischer Name des Christus wird dieser vokalische Dreiklang lebendig vertiefend in unsere Seelen- und Ätherleiber eingeschrieben. In der Übungsreihe finden wir dies wieder im letzten Spruch: „Christus in uns“.

Es entspricht dem Bewusstseinsseelen-Zeitalter, diese Verbindung auch als eurythmischer Laie ganz klar vor sich zu haben und sich so innerlich selbst mit dem Ersten Goetheanum im Ätherreich verbinden zu können indem man z.B. die später dargestellten eurythmischen Übungen macht, die ihren Ausgangspunkt in diesen Betrachtungen über die Trinität haben und im „I – A – O“ enden.

In der kleinen Kuppel verläuft diese Ich-Linie weiter von der Bühnenöffnung zur Mittelgestalt der Kleinen Kuppel, die wir auch als Christus, „das Gleichgewicht haltend zwischen Luzifer und Ahriman“ kennengelernt haben und setzt sich fort in der Skulptur des „Menschheits-Repräsentanten“ und zieht sich so durch den ganzen Tempelbau des Ersten Goetheanum.

Das dreigliedrige Menschenwesen erscheint zentral im Ersten Goetheanum und immer wieder in Variationen im ganzen Werk Rudolf Steiners. Das „ruhende Haupt“ ganz oben in der Kuppel, des „Herzens-Lungen-Schlag“ des Fühlens in dem zweiten Kuppelbild und der „Glieder Kraft“ im dritten unteren Bilde.

Darunter in den Bildern der kleinen Kuppel der Christus auf der Mysterien-Drama-Ebene, der als zentrale Gestalt auftaucht für die sich immer wieder inkarnierenden Menschenseelen, denen die ihrer Zeit gemäßen Einweihungen gezeigt werden.

Das Ganze wird in der Rundung und Gestaltung des Bühnenraumes des Ersten Goetheanum zusammengefügt in den zweimal sechsfach geformten schlankeren und kleineren Säulen die jeweils seitlich vom Menschheitsrepräsentanten, wie die Blütenblätter das Herzchakra, das Innerste des Menschheitstempels umhüllen. Das Bühnenarchitrav prägt seine Botschaft dem Ganzen ein, was sich in den zwölf Thronen an den zwölf Säulen zeigt, wo man derjenigen Wesen gedenkt, die dem Christus zur Seite stehen. Es sind die Throne der zwölf Bodhisattvas, die aus der „Weißen Loge der Menschheit“²⁵ das Christus-Wirken auf Erden unterstützen.

²⁵ Judith von Halle: „Rudolf Steiner – Meister der weißen Loge“, Verlag für Anthroposophie, Dornach

Zwischen diesen zwei mal sechs Thronen dann „Der Menschheitsrepräsentant“ als plastische Skulptur in ätherisch-physischer Verdichtung.

Und jedes von diesen Elementen ist auf seine Weise dreigliedert und doch auch jeweils eine Einheit. Die Bühne mit all dem Beschriebenen zeigt die Zukunft auf, aus der die rechte und linke Seite der Architrave des großen Saales kommen und in die Vergangenheit weisen, wie es sich in den Säulen darunter sich zeigt. Die größten Säulen direkt neben der Bühnenöffnung weisen auf den planetarischen Zustand des künftigen Venuszustandes der Erde hin, davor stehen die mächtigen Säulen des zukünftigen Jupiter Zustandes. Die zwei folgenden Säulen – von der Bühne aus gesehen, zeigen den zur Zeit beginnenden Merkur-Zustand der Erdentwicklung , vor dem die Mars-Säule steht, die auf die erste, bereits vergangene kampferefüllte Halbzeit der Erde dargestellt wird. Davor befinden sich die Säulen des alten Mond-Zustandes, des alten Sonnen-Zustandes und des alten Saturn-Zustandes der Erde.

All dieses im Sinnlichen, durch die Kunst offenbar gewordenes Geistige, mündet im Herzen des „Menschheitsrepräsentanten“, der all dieses in seinem Herzenbewusstsein trägt.

Das Hauptmotiv des frei handelnden Ich in der Seele des Menschen ist auch in dieser 3. Strophe des Grundsteinspruches ganz besonders angesprochen.

*...„Übe Geist-Erschauen
In Gedanken-Ruhe,
Wo die ew'gen Götterziele
Welten-Wesens-Licht
Dem eignen Ich
Zu freiem Wollen
Schenken;
Und du wirst wahrhaft denken
In Menschen-Geistes-Gründen.
Denn es walten **des Geistes** Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erlehend...
Dieses spricht:
„In des Geistes Weltgedanken erwacht die Seele“.*

Mit den Hinweisen, die bisher gegeben wurden, kann durchaus die Erkenntnis bildlich unterstützt werden, dass der „Grundsteinspruch“ wie das in Worten auferstandene „Erste Goetheanum“ angeschaut werden kann.

Kapitel IV: Eurythmisch-kosmische PLANETEN-Bewegungen

Voraussetzung für das Verständnis der eurythmischen Planetenbewegungen ist, zu wissen, dass nach dem Brand des Ersten Goetheanum Silvester 1923/24 eine Neugründung der Anthroposophischen Gesellschaft notwendig war und diese wurde mit dem „Grundsteinspruch“ vollzogen, der in die Herzen der Mitglieder gelegt wurde, damit kein äußeres Feuer den inneren Tempelbau zerstören könne. Und mit der regelmäßigen Pflege dieses Grundsteinspruchs kann ein neuer innerer Tempel erbaut werden. Heute füge ich hinzu: zum Schutz der Menschenseele und zum gesicherten Kontakt des Ich mit den Wesen der geistigen Welten dient dieser innere Tempel.

So, wie Rudolf Steiner vorher das Wesen der Anthroposophie in den ganzen Tempelbau des Ersten Goetheanum und im Besonderen in den farbigen Fenstern als sichtbar gewordenen Schulungsweg²⁶ der Welt hingestellt hatte, bildete er nach der Neugründung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft alles esoterische Streben um in einen inneren, esoterischen Schulungsweg der kurz darauf entstehenden zeitgemäßen Mysterienschule, die unter der Leitung des Erzengel Michael steht.

Die „Michaelschule“

Am 15. Februar 1924 begann Rudolf Steiner die Stunden der esoterischen Michaelschule abzuhalten. Dort wird das eigene Wesen erforscht und neu entdeckt, so dass man langsam, Schritt für Schritt, einen Weg gehen lernt, um zum Erleben der geistigen Welten und Wesen zu finden.

Zu Anfang werden darin die eigenen möglichen Untiefen in Denken, Fühlen und Wollen erkennbar und regen zur selbstständigen Bearbeitung aller seelischen Unvollkommenheiten an. Der Moment, an dem man wie durch ein Tor gehen kann, um zur Erkenntnis seines wahren Menschenwesens zu kommen, wie es jenseits der Schwelle aussieht, *„Wo man hinkommt mit demjenigen, was man erfliegt mit der Seele, wenn der Seele aus geistiger Gesinnung, aus geistiger Liebe, aus geistigem Fühlen Flügel wachsen.“*²⁷ Die Flügel der Eurythmie können durch diese Schulung sich bewusst entfalten lernen. Die Elementarwelten werden differenziert lebendig und auch im eigenen Inneren erkannt; die Art und Weise der Gegenmächte Luzifer und Ahriman tönen plötzlich Bewusstseins weckend ans Ohr und werden zu DER DREIHEIT, denn der Christus offenbart sich als die Mitte, aus der heraus wir sicher in eine positive, lichte Zukunft schreiten können. Er gibt

²⁶ „Die farbigen Fenster des Goetheanum – ein Wegweiser in Bildern in die Anthroposophie und esoterische Michaelschule Rudolf Steiners“ von Gudrun D. Gundersen zu bestellen bei: Buchhandlung Engel, Stuttgart.

²⁷ Rudolf Steiner: „Siebte Wiederholungsstunde der Michaelschule“, 30. Sept. 1924

uns Kraft, das anschauen und ertragen zu lernen, was es in unserer Zeit zu erkennen gibt.

Die drei mal drei Hierarchien-Gruppen werden in der Michaelschule so lebendig, dass man ihre Worte hören lernt und ihren Gesprächen lauschen darf. Ab der neunten Stunde der Michaelschule ist es eine umfassende Engels- und Himmelslehre, die diese „Freie Hochschule für Geisteswissenschaft“ darstellt.

Alle damaligen Eurythmisten waren 1924 persönlich von Rudolf Steiner aufgefordert worden an all diesen esoterischen „Klassenstunden der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft“ teilzunehmen. **Er gab in dieser Michaelschule den esoterischen Hintergrund für all die kosmisch-eurythmischen Bewegungen und Gebärden, die er dann im uns bekannten Lauteurythmiekurs, GA 279: „Eurythmie als sichtbare Sprache“ in einer mehr bewegungs-technischen Sprache vermittelte, wohl wissend, dass die geistigen Dimensionen dieser Gebärden bereits in den Seelen der Eurythmisten lebendig waren.**

Die ganzen Gebärden-Angaben für die eurythmischen Planeten-Bewegungen und Tierkreisgebärden sind in Klarheit und Differenziertheit von Rudolf Steiner damals geschaut und beschrieben worden im 10. Vortrag des Eurythmiekurses, am 7. Juli 1924. Er lehrte bereits die 17. Esoterische Stunde zwei Tage vor diesem entscheidenden Vortrag über diese kosmisch-eurythmischen Bewegungen. Er wusste also, dass das lebendige Erleben der verschiedenen Hierarchien durch die Mantren bereits in den damaligen Eurythmistenseelen vorhanden war. Deshalb konnte Rudolf Steiner in so kurzer Form alle eurythmischen Bewegungen der Planeten und die eurythmischen Gebärden für den Tierkreis im 10. Vortrag durchgehen.

„Der Kosmische Tanz der Planeten“ von Robert Powell

Zusätzlich zu meiner Eurythmie-Ausbildung lernte ich eine besonders liebevoll getragene kosmisch-eurythmische Arbeit von **Dr. Robert Powell** kennen, der als Astronom und Eurythmist die Choreographie zu dem „**Kosmischen Tanz der Planeten**“²⁸ entwickelt hat. Er wendet den von Rudolf Steiner wieder eingeführten geistigen Aspekt der Wirksamkeit der Hierarchien zentriert auf Erde und Menschheit an²⁹ zusammen mit Rudolf Steiners Angaben für die eurythmisch-kosmischen Planetenbewegungen. Hier hat der Eurythmist Robert Powell den geistigen Aspekt Rudolf Steiners konsequent in allem angewandt und hat mit exakter Phantasie weiter geforscht und in eurythmischen Grundübungen Formen bei Rudolf Steiner gefunden, die sehr gut geeignet sind als Bewegungsformen im Raum für Planetentänze angewendet zu werden. Als Astronom und Eurythmist ist er weltweit bekannt, wird aber auch gerade wegen des spirituellen

²⁸ Robert Powell: „Kosmischer Tanz der Planeten“, Astronova Verlag

²⁹ Siehe das vorherige Kapitel an: Welches Weltsystem gibt für die Eurythmie sinnvolle Hinweise?

Arbeitsansatzes leider nicht immer verstanden. Da können wir nur mit Rudolf Steiner hoffen, dass jetzt „*die Menschen weniger fanatisch*“³⁰ sind, als vor 100 Jahren.

In kreisenden Rudolf-Steiner-Formen und getragen von exakt ausgesuchter klassischer Musik in den ihnen zugehörigen Stimmungen, hat Dr. Robert Powell den „Kosmischen Tanz der Planeten“ als eurythmische Choreographien entwickelt, welche sehr beliebt in Laienkursen ist und weltweit gemacht wird. Da sie mir in meinem Leben viel Freude und Gesundheit schenkte, bringe ich auch diese entstandene Form der kosmischen Eurythmie hier mit ein.

Im Alter nun beginnen die Meditationen der Michaelschule zu mir zu sprechen, da ich sie in Beziehungen zur Eurythmie und den Geist offenbarenden Kunstwerken des Ersten Goetheanum setzen kann. Durch die Beschäftigung mit den Glasfenstern des Goetheanums³¹ und weiteren Themen dieses Mysterienbaues, sowie im Zusammenhang mit der Eurythmie und der Michaelschule, formten sich in mir Bilder, die zu Skizzen zu den Planeten-Bewegungen wurden. Sie können als Bild viel mehr über den ätherisch-seelisch-geistigen Umkreis der eurythmischen Planetenbewegungen zeigen, als viele Worte in denen ich aber auch Angaben von Rudolf Steiner habe einfließen lassen. Diese Bild-Skizzen sind hier eingefügt.

Hier wird die Reihenfolge der Planeten gewählt, wie sie in der 12. Stunde der Michaelschule sich zeigt als Einführung in eine heute fassbare und umfassende himmlische Hierarchien-Lehre. Und in den folgenden Charakterisierungen werden verschiedene Schichten und Bereiche dieser planetarischen Wesenheiten nacheinander beschrieben, weshalb mit den Bewegungsangaben aus dem 10. Vortrag des Lauteurythmie-Kurses jeweils begonnen wird. Aber auch andere Hinweise Rudolf Steiners werden hier zusammengetragen.

Die mantrischen Texte der 12. Stunde der Michaelschule sind als hohe Offenbarung dieser Planeten-Götter der innere Ausgangspunkt für die hier dargestellten Aspekte. Sie geben den eigentlichen Ton an, um ahnungsweise zu der Größe dieser Wesenheiten sich fühlend erheben zu können. Durch das ahnende Erleben der Erhabenheit dieser hierarchischen Wesen kann unsere Gebärde bei der Anrufung Ihrer Namen an Größe und Umfang zunehmen und weiter und weiter werden, so dass wirklich ein Hauch von kosmischer Weite durch unsere ätherischen Bewegungen wehen können. Und darauf kommt es an. Wir

³⁰ Rudolf Steiner: *Geistigen Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt*“, GA 110, im 6. Vortrag vom 15. April 1909

³¹ Gudrun D. Gundersen: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“ – Ein Wegweiser in Bildern zur Anthroposophie und esoterischen „Michaelschule“ Rudolf Steiners. Zu bestellen bei: gdgundersen@gmail.com

gehen hier aus der menschlichen Alltagssprache hinaus und ahmen die Bewegungsäußerungen dieser Wesenheiten nach, wie sie mit einander eigentlich kosmisch-licht-eurythmisch miteinander kommunizieren. Rudolf Steiner weist immer wieder daraufhin, wie er den umgekehrten Schritt immer wieder vollzieht, das als Bewegung geistig Wahrgenommene zu Worten in menschlicher Sprache zu verdichten.

Rudolf Steiner über das Wesen der Planeten

„Wenn wir also im Sinne der Geisteswissenschaft das vollständige Wesen eines Planeten uns vorhalten wollen, dann müssen wir sagen: Uns begegnet im Weltenraum für unsere Wahrnehmung der Planet, indem er uns sein Physisches, das der Geist der Form ihm gegeben hat, entgegenleuchtet, und er verbirgt, wie der Mensch seine höheren Glieder dem physischen Blick verbirgt, dasjenige, was als Wesenheiten der höheren Hierarchien in dem Planeten und um ihn waltet. Wir stellen uns also einen solchen Planeten wie den Mars oder den Merkur richtig vor, wenn wir ihn uns zunächst seiner physischen Form nach vorstellen und ihn umgeben und durchdrungen denken von einer geisteigenen Atmosphäre, die ins Endlose ausgreift... und die in ihrem geistigen Umkreis die Wesenheiten der anderen Hierarchien hat. Dann erst haben wir den vollständigen Planeten, wenn wir ihn so betrachten, dass er in der Mitte das Physische als einen Kern hat und um ihn herum geistige Umhüllungen, die aus den Wesenheiten der Hierarchien bestehen.“³²

1. ANGELOI – ENGEL – MONDENSPHÄRE

Rudolf Steiners Anweisung für die eurythmisch-kosmische Mondbewegung findet erst wie oben beschrieben, im Sommer 1924 statt. In vielen Vorträgen über das nachtodliche Leben der Menschenseelen ist das Verhältnis von den **Engelwesen** zu der **Mondsphäre** beschrieben. Ihr Einflussbereich geht von der Erde bis zur Mondensphäre und umfasst die Begleitung der ihm zugeordneten Menschenseele im Leben, über die Todesschwelle hinaus bis in den Mondbereich und setzt auch wieder ein, wenn eine neue Inkarnation ansteht und diese Menschenseele aus den kosmischen Weiten zur Mondensphäre niedersteigt.

Will man den eurythmischen Ansatz dieser MOND-Bewegung mitgestalten, der dann zur Ruhe kommt, **so holt man von hinten, aus dem Geist- und Flügelbereich des Engels hinter einem, den Ansatz der Bewegung und führt beide**

³² Rudolf Steiner: „Die erste Hierarchie und die göttliche Trinität“, Vortrag vom 7.4.1912, aus TB 17, „Vom Wesen der Engel“ Verlag Freies Geistesleben

Arme in seitlichem Halbbogen nach vorne. Deshalb sind die seitlichen Arme eingezeichnet. Dann kann Rudolf Steiners Anweisung ausgeführt werden: „*Strecken Sie die Unterarme übereinander. Das ist die Geste, die dann ruhig bleibt. Das ist alles dasjenige, was das Schaffende im Menschen ist, „**schaffende Fähigkeit**“.*“³³

Die Hände sind gerundet nach unten und die Handgelenke liegen übereinander, ein Kreuz bildend, nicht angespannt, sondern warm erfüllt, entsprechend einer „*schaffenden, produktiven Wesenheit*“. Führt man diese Gebärde mit der Ansatzbewegung aus, so kann man erleben, wie der Engel einen liebevoll begleitet zu solchen karmischen Schicksals-Kontenpunkten, die man sich selbst vorgeburtlich vorgenommen hat auf Erden zu durchleben.



Skizze zur eurythmischen Mondbewegung von Gudrun D. Gundersen, nach Angaben von Rudolf Steiner

Es ist dieses Zur-Ruhe-Kommen in der Kreuzung, wie ein liebevolles Ankommen bei diesem zu lösenden Schicksalsmoment. In dem dazugehörigen seelischen Doppel-Vokal „El“, werden wir wie liebevoll beruhigend gestreichelt und gestärkt, denn wir haben aus dem Vorgeburtlichen die Kräfte mitbekommen, um die alten Schulden und Schicksals-Aufgaben aus vergangenen Leben abtragen und verwandeln zu können. Für mich ist dieser karmische Aspekt ganz besonders zu erleben in der Mondbewegung, die zur Ruhe gekommen ist.

Für gerade solche Situationen, wo der karmische Aspekt sichtbar werden soll, ist diese kosmisch-eurythmische Mondbewegung sehr gut geeignet als übergeordnete Charakterisierung oder zusammenfassende Anfangs- oder

³³ Rudolf Steiner, 10. Vortrag im Laut-Eurythmiekurs, GA 279, Seite 208, Dornach, 7. Juli 1924,

Abschlussbewegung eines Textinhaltes, der kosmische Offenbarungen aufleuchten lässt.

Ein Beispiel aus dem „Unser Vater“ von Rudolf Steiner: „Lasse Ausgleich sein, unser Erbarmen an anderen, für die Schulden an unserem Wesen begangen³⁴“ – hier passt die Mondgebärde als Abschlussbewegung sehr gut, hinweisend auf diese karmischen Gesetzmäßigkeiten der abzutragenden eigenen Verschuldungen aus früheren Leben.

Die Mondsphäre umfasst den ganzen Umkreis, den die Monden-Umlaufbahn um die Erde bildet. Diese Bahn kann man sich als kugelige Sphäre um die Erde vorstellen, als den Bereich, den die Engelwesenheiten erfüllen und so weit die Menschenseelen auch begleiten können.

Wir sehen den Mond immer nur von einer Seite von der Erde aus. Das ist wie ein Bild für die Situation, dass wir noch nicht das nächtliche und gleichzeitig das nachtodliche Bewusstsein erlangt haben zu dem natürlichen Tagesbewusstsein, das wir kennen. Wir sind am Tage wie fixiert auf den Tagesaspekt und wach in unserem Denken. Entsprechend aber unseren heutigen neuen Technologien zur Erforschung der Rückseite des Mondes, sollten wir die Anstrengungen seelisch-geistiger Art entwickeln oder wenigstens versuchen Übersicht zu bekommen über das unbewusste und nachtodliche Leben der Seele und des Geistes, wie wir es in der Geisteswissenschaft³⁵ bekommen können.

In der Mondensphäre wirken und wesen die Engel und begleiten die Menschenseelen in die Geburt hinein, führen und stehen ihnen bei im Leben auf Erden und geleiten sie dann durch die Todespforte hindurch zu dem Gebiet, an dem die Menschenseele ihr verflossenes Leben anschauen und die eigene Seele reinigen kann, um nach und nach zu höheren Seelen- und Geistbereichen aufzusteigen.

Jeder Engel kennt seine zu betreuende Menschenseele so gut, wie niemand anderes, denn er hat diese Individualität bereits durch viele Leben begleitet. Jedoch wird er niemals eingreifen in ein aktuelles Geschehen, wenn nicht die ausgesprochene Bitte der Menschenseele diese Möglichkeit eröffnet oder eine andere Menschenseele für diese darum bittet – und die Hilfe dem großen vorgeburtlichen Plan entspricht. Die Angeloi lassen das Menschen-Ich frei! Dieses Frei-Lassen und trotzdem liebevoll begleiten, ist das besondere Qualitätszeichen, das die regulär wirkenden Engel auszeichnet, denn sie wollen – wie die göttliche Weltenordnung, dass das Menschen-Ich sich entwickelt und **in Freiheit zurückfindet** in das gemeinsame Wirken zum Wohle des Ganzen.

³⁴ Aus dem „Unser Vater“ in einer Übertragung für unsere Zeit von Rudolf Steiner

³⁵ Rudolf Steiner: „Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode“ GA 157a; GA 66, GA 153, GA 140, GA 141

Als „erwärmendes Wogenmeer des Geistes“ mit „Seele schenkende Gebilden“³⁶ wird die Mondensphäre auch von Rudolf Steiner beschrieben, aus der die Angeloi zu uns kommen. Im „Alten Monden-Zustand der Erde“ wurden damals die Astralleiber, die Seelen der Menschen dem Wesensgliedergefüge des Menschen eingefügt. Heute, auf dieser Erde, haben wir als neues Wesensglied unser ICH hinzubekommen. Das Zitat weist aber auch auf die Grundstimmung des Monden-Tages, des Montags, an dem das Wirken der mondenhaften Kräfte besonders auf die Menschenseelen wirken.

In der Michaelschule lernen wir bereits hier auf der Erde unser neues junges ICH auf dessen feinere, seelisch-geistig möglichen Fähigkeiten einzustimmen. In der 12. Stunde, in der die **Angeloi, die Engel** der Mondensphäre, beginnen zur Menschenseele zu sprechen, formuliert Rudolf Steiner es so: „Aus den Weiten der Welt, tönt von allen Seiten herankommend:

„Vernimm des Denkens Feld“:

Es handelt sich also darum, über die wahre Wesen des Denkens aufgeklärt zu werden durch ein geistiges, seelisches Welterlebnis. Dann spricht der Hüter:

Der Hüter: **„Es spricht, der dir die Wege
Von Erdensein zu Erdensein
Im Geisteslichte weisen will:“**

Dann spricht das Engelwesen, das uns den Weg geleitet von Erdensein zu Erdensein:

Angeloi zur Menschenseele:

„Blick auf deiner Sinne Leuchtewesen.“

Wir hören sie in innerem, sinnendem Leben.“³⁷

Die Mondgebärde der Engel weist deutlich auf das einerseits Verschlussen-Sein der sinnlich-irdischen Sinne, und andererseits auf die Möglichkeit, diese Sinne zu entwickeln hin zu dem, wie sie einstmals waren, als sie aus der vorgeburtlich-geistigen Welt kamen und die lichten Geisteswelten wahrnehmen konnten. Unsere Sinne sind eigentlich Lichtbringer, können leuchten – und uns zur Erleuchtung über ein anderes Wesen bringen. Das Denken kann die Qualität des erleuchteten Wahrnehmens bekommen, durch das die Engel dann unmittelbar uns begnaden.

³⁶ GA 267, Seite 246 -247

³⁷ Rudolf Steiner: „Der Meditationsweg der Michaelschule“, aus 12. Stunde, Perseus Verlag, Basel

Die MOND-Zeilen der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner

WIDDER: SONNE: *Erstehe o Lichtesschein,*
MOND: *O Lichtesschein, verbleibe!*

STIER: SONNE: *Erhelle dich Wesensglanz,*
MOND: *O Wesensglanz erscheine.*

ZWILLINGE: SONNE: *Erschließe dich, Sonnesein,*
MOND: *O Sonnesein, verharre!*

KREBS: SONNE: *Du ruhender Leuchteglanz,*
MOND: *Du Leuchteglanz, erstarke!*

LÖWE: SONNE: *Durchströme mit Sinnngewalt*
MOND: *Mit Sinnngewalt erstehe!*

JUNGFRAU: SONNE: *Die Welten erschau, Seele!*
MOND: *O Seele, erkenne die Wesen.*

WAAGE: SONNE: *Die Welten erhalten Welten,*
MOND: *O Welten, traget Welten.*

SKORPION: SONNE: *Das Sein es verzehrt das Wesen,*
MOND: *Das Wesen erhält die Wesen.*

SCHÜTZE: SONNE: *Das Werden erreicht die Seinsgewalt,*
MOND: *Das Seiende fühle das Seiende.*

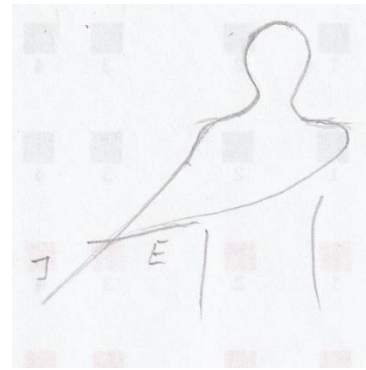
STEINBOCK: SONNE: *Das Künftige ruhe aus Vergangenem.*
MOND: *Vergangenes ertrage Künftiges.*

WASSERMANN: SONNE: *Begrenztes sich opfere Grenzenlosem.*
MOND: *Begrenze dich, o Grenzenloses.*

FISCHE: SONNE: *Im Verlorenen finde sich Verlußt,*
MOND: *Der Verlust sein Gewinn für sich.*

Der eurythmische MONDEN – TANZ

Die eurythmische Übung: „*Schau in dich*“ gibt hier die Form für eine besinnliche, ins Seelische führende Stimmung, die dieser Mondensphäre entspricht. Die „eurythmisch-kosmischen Tänze“ sind für Laien-Gruppen entstanden, die sich auf dieser **sich immer wiederholenden Form des „*Schau in dich*“ als Kreisform gemeinsam und gleichzeitig bewegen**; dabei wird gemeinsam, beim Mondtanz, **erst der Diphtong „*Ei*“ geformt, der zum Mond gehört und abgeschlossen wird die Form mit der kosmisch-eurythmischen „*Mondgeste*“**. Die Form dazu ist von Rudolf Steiner und bekannt als: „*Schau in dich*“, die Idee, sie für den Mondentanz zu gebrauchen, stammt von Robert Powell.



Skizze von Gudrun D. Gundersen zum Diphtong „*Ei*“, nach Angabe von Rudolf Steiner



Skizze von Gudrun D. Gundersen für den kosmisch-eurythmischen Monden Tanz, Choreographie von Robert Powell, auf der Form „*Schau in dich*“ von Rudolf Steiner

Diese Form passt in ihrem Ausdruck ganz in dieses Innerliche und Beschauliche der Monden-Stimmung, die man auch in Beethovens „Mondscheinsonate“, 1. Satz wiederfindet. Diese Musik begleitet die immer wiederkehrende „Mond“-Form, und die immer wiederkehrenden ätherischen Bewegungen des „*Ei*“ und

der ebenfalls wiederkehrenden „eurythmisch-kosmischen Mondgebärde“ in großen ruhigen Atemzügen, die den Motiven der Musik entsprechen.

Der Eurythmist kann die rechten Einteilungen zur Musik finden, so dass alles atmend und passend zu Bewegung und Musik gestaltet wird. Diese einfachen und vielmals wiederholenden Formen und Bewegungen sind sehr heilend und beruhigend, sind deshalb auch für Laiengruppen, auf Tagungen und in der Jugendarbeit sehr gut geeignet. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, sondern nur Offenheit gegenüber der Eurythmie und dem Geist-Aspekt der planetarischen Wesen, denen man in dieser Weise in seelischem Gefühl und ätherischer Bewegung sich nähert.

2. ARCHANGELOI – ERZENGELE – MERKUR

Die Anweisung für die Merkurbewegung im 10. Vortrag des Lauteurythmiekurses lautet: „*Rechter Arm nach vorne, linker Arm nach hinten (gestreckt), den rechten Arm im Kreis drehen...* Das ist **die egoistische Wesenheit.**“ Als das gerade Gegenteil der Venusbewegung wird diese Bewegung auch wahrgenommen.

Die kreisende Bewegung beginnt mit der rechten Hand vor uns, steigt auf über unser Haupt und dreht sich nach rechts geht ein bisschen hinunter und steigt dann links auf und vollendet so den Kreis. (Dem dunklen Pfeil folgen in der Zeichnung)

Diese Kreisbewegung kann wiederholte Male bewegt werden und befindet sich immer oberhalb des Hauptes. *Leicht und gelblich wird Bewegung gemacht*



Skizze zur eurythmischen Merkurbewegung von Gudrun D. Gundersen nach Angabe von Rudolf Steiner

und durchaus schneller als z.B. die Venusbewegung. Um nicht fortzufliegen ist das Bewusstsein auch auf den ruhig gerade gestreckten linken Arm zu richten, der in der Diagonalen nach hinten unten gehalten wird.

Als „Kraft strahlendes Wogenmeer des Geistes“ mit „Seele opfernden Gebilden“ bezeichnet Rudolf Steiner auch das Gebiet der Merkursphäre, in der die Archangeloi wirken und wesen.³⁸ Das ist ein Hinweis auf den nun sich mit Macht offenbarenden zweiten Teil der Erdentwicklung. In dieser neuen Zeit können wir uns fühlen in einem „Kraft strahlenden Wogenmeer des Geistes“ und die neue Zeit wird von uns ein „Opfer“ fordern, all die egoistischen Seelen-Gelüste fahren zu lassen, an die wir uns gewöhnt haben, und die wir meinen, uns weiterhin erlauben zu können. Diese Merkurwesen, diese Archangeloi wollen uns zur Einsicht verhelfen, dem neuen Zeitgeist folgen zu können und auch „Seele opfernd“³⁹ handeln zu können – zum Wohle der ganzen großen Entwicklung. Es ist nur „Schein und Täuschung“, dass dieses von außen befohlen wird von den Regierungen. In Wahrheit ist es eine aus der geistigen Welt kommende und in unserem Inneren bewusst werdende NOT – WENDIGKEIT für das Fortbestehen unserer Erde als möglicher Inkarnations- und Lernort für kommende Generationen.

So können wir anscheinend unfrei machende äußere Verordnungen, durch ein lebendigen Denken und dessen Ein-Sichten in freiwillige Taten verwandeln, die den Verzicht auf Unnötiges freiwillig gerne realisiert.

In der 12. Stunde der Michaelsschule werden die Erzengel, die Archangeloi, auch als zu „Des Denkens Feld“ gehörend bezeichnet. Der Hüter kündigt ihr Erscheinen und ihre Nachricht an die Menschenseele so an:

*„Es spricht, der dich zu Seelen
Im stoffbefreiten Seinsgebiete
Auf Seelenschwingen tragen will:*

Archangeloi zur Menschenseele:

„Blick auf deines Denkens Kräftewirken.“⁴⁰

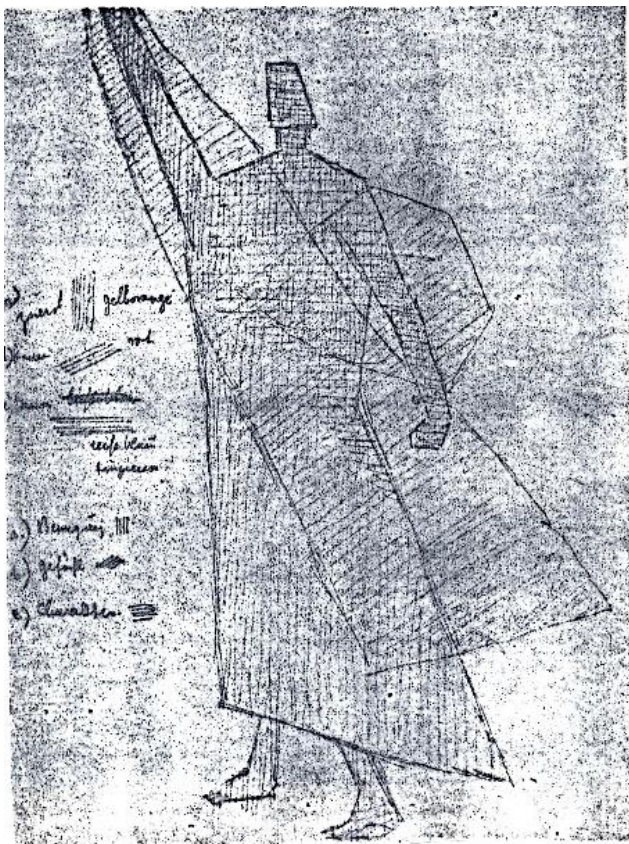
Man kann als das Kräftewirken des Denkens die feinen Aktivitäten über dem Haupte bezeichnen, die erlebbar sind, wenn man beweglich geistige Inhalte denkt. Schon bei einer etwas größeren Kopfrechnung kann man die Beweglichkeit dort verspüren, denn es handelt sich um einen nichtsinnlichen Vorgang, weshalb das Rechnen-Üben unbedingt weiterhin zur Schulausbildung eines jeden Kindes gehören sollte.

³⁸ GA 267, Seite 246 -247

³⁹ GA 267, Seite 246 -247

⁴⁰Rudolf Steiner: „Der Meditationsweg der Michaelsschule“, aus 12. Stunde, Perseus Verlag

Die Merkurbewegung offenbarte sich für mich direkt in diesem Satz der Erzengel zur Menschenseele: „*Blick auf deines Denkens Kräftewirken*“. Nach vorne, etwas nach oben weist der rechte Arm mit seinem Kreisen in eben die Region des lebendigen Denkens, das in Bewegung gekommen ist und nach oben zum Geiste, weist. Als „Volksgeister“ werden die Erzengel von Rudolf Steiner an anderer Stelle beschrieben – und was macht ein Volk aus? Die Menschen in einem Volk sprechen eine gemeinsame Sprache, haben die gleiche Grundlage der Gedankenführung durch diese Sprache und entwickeln deshalb eine ähnliche Art zu Denken. Diese Archangeloi, haben ihren „Götter-Heimat-Ort“, ihr „Haus“ um den schnellen, lichten Merkurplaneten, der eine ganze Sphäre um die Erde bildet. Die auch im Nachtodlichen wirkenden Merkurwesen begleiten die Menschenseelen durch das „stoffbefreite Seinsgebiet“ und wandeln alle



Original-Skizze von Rudolf Steiner zum eurythmischen Vokal „I“

Ergebnisse von auf Erden durchlebten Krankheiten zu Fähigkeiten und zur Gesundheit. Zu den ihnen in Liebe verstorbenen Verwandten und anderen nahe verbundenen Menschenseelen „tragen“ sie die Seele „auf Seelenschwingen“ hin.

Das eurythmische „I“ durch das das Merkurhafte in der Sprache hörbar wird, ist strahlend gestreckt und kann die Wirksamkeit unseres ICH darstellen. Vom Herzen her in beide Richtungen sich streckend, weist der linke Arm aufwärts von rotem Schleier umhüllt, die rechte Hand weist abwehrend – (beruhigend) abgewinkelt nach außen- unten, die niederen Kräfte von unten nicht aufsteigen lassend.

Die Aufrechte des Menschen, die zum Himmel weist, ist gegenüber der Erde gekommen, als das Ich in die Menschenleiber einzog. Vorher waren sie – wie die heutigen Tiere – mehr in der Waagerechten. Zu diesem inneren Ich-Stab, der aufgerichteten Wirbelsäule, verhält sich die Seele des Menschen meistens wie eine doppeltgebogene Linie, wie eine Schlange. Diese kann aufgerichtet werden an der Vertikalen des „I-Ch“ und erfährt so in dem Symbol des „Merkurstabes“ einen entsprechenden Ausdruck.

Im „Merkurstab“, dem „Caduceus“, ist das Ich bereits Herrscher über die Seele, es steht aufrecht und hat gelernt wahrhaftig, im Sinne der positiven Weiterentwicklung der Menschheit zu denken, weshalb die Seele dabei ist sich zu entwickeln und aufzusteigen, statt kriechend am Boden zu verbleiben wie die Schlangen. In den Kreuzungen der zwei Schlangen heben sich die Einseitigkeiten auf und bilden eine neue höhere Einheit im Ich.



Die linke Seite, die mehr dem Luziferischen sich hinneigt und die rechte Seite, die mehr zum Ahrimanischen tendiert, werden in den Kreuzungen wie paralyisiert, harmonisiert und zu einer neuen erhöhten Ich-Kraft umgeformt.

Die MERKUR-Zeilen der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner

WIDDER: *SONNE: Erstehe o Lichtesschein,
MERKUR: Ergreife das Kräfteweben.*

STIER: *SONNE: Erhelle dich Wesensglanz,
MERKUR: Verwebe den Lebensfaden.*

ZWILLINGE: *SONNE: Erschließe dich, Sonnesein,
MERKUR: Umschließe die Strebelust.*

KREBS: *SONNE: Du ruhender Leuchteglanz,
MERKUR: Erwärme Seelenleben.*

LÖWE: *SONNE: Durchströme mit Sinnngewalt
MERKUR: Erfühlende Wesenschaft.*

JUNGFRAU: *SONNE: Die Welten erschau, Seele!
MERKUR: Der Geist erfasse Wesen.*

WAAGE: *SONNE: Die Welten erhalten Welten,
MERKUR: Im Sein umschließt sich Sein.*

SKORPION: *SONNE: Das Sein es verzehrt das Wesen,
MERKUR: Im Wirken entschwindet Werden.*

SCHÜTZE: *SONNE: Das Werden erreicht die Seinsgewalt,
MERKUR: Erreichtes beschließt die Strebelust.*

STEINBOCK: SONNE: Das Künftige ruhe aus Vergangenem.

MERKUR: Zu kräftigem Gegenwartsein.

WASSERMANN: SONNE: Begrenztes sich opfere Grenzenlosem.

MERKUR: (es gründe) In Tiefen sich selber Grenzen

FISCHE: SONNE: Im Verlorenen finde sich Verlußt,

MERKUR: Im Begriffenen suche sich das Greifen.

Der eurythmische MERKUR-TANZ



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur Merkurform des „Kosmischen Tanzes“, Choreographie von Robert Powell

Der Götterbote Merkur wird vermittelt mit geflügelten Schuhen zwischen Götter- und Menschen-Welten beschwingt und leicht – und das ist auch die Grundtendenz des Tanzes in lichtem Gelb. Robert Powells Impuls war es, auch eurythmischen Laien ein seelisches Eintauchen in die kosmischen Gebärden der Eurythmie zu ermöglichen. Er konnte aus Grundformen der Eurythmie in

einleuchtende Choreographie-Angaben für den „Kosmischen Tanz“ zusammenfügen – und er fand die dazu passenden klassischen Musikstücke⁴¹.

Der Merkurstab als Eurythmieform für den „**Merkur-Tanz**“ ist sehr naheliegend, was Robert Powell auch aufgenommen hat, wobei man **auf der Geraden mit dem linken Arm oben das „I“ gestaltet und auf der geschwungenen Form mit dem rechten Arm oben die „Merkurbewegung“ macht. Dann wiederholt sich das Geschehen.** Die Musik dazu ist leicht und beschwingt, wie z.B. das „Rondo alla turca“ aus der Sonate Nr. 11 in A-Dur (KV 331) von Mozart. Ob man die kleinen Motive als Formmotiv-Wechsel nimmt – oder sie doppelt so langsam nimmt, hängt von der Situation der Menschen ab, die es machen. Jüngeren Menschen tut es gut mal schneller sich zu bewegen – Ältere hingegen können sonst leicht sich überfordert fühlen. Hingegen ist es immer wichtig, die Einteilung der Formen zur Musik so zu gestalten, dass eine Harmonie zu den Bewegungen entsteht.

3. ARCHAI –URKRÄFTE – VENUS



Skizze der eurythmischen Venusbewegung von Gudrun D. Gundersen, nach Angaben von Rudolf Steiner

Der griechische Engelsname „**Archai**“ wird im Römischen zur Göttin „**Venus**“. Und Rudolf Steiner bezeichnet die Venus als „**liebende, hingebende Wesenheit**“. **In dem rechten, nach vorne ausgestreckten Arm, mit der liebevoll nach oben geöffneten Hand kann diese sich hingebende Fähigkeit zum Ausdruck kommen. Der linke Arm wird nach hinten gestreckt und bewegt sich langsam kreisend und aufsteigend nach vorne, weiterführend über den Höhepunkt seitlich links dann absteigend, in langsamen erfüllten kreisenden Bewegungen.**

Die hell-grünliche Farbe der Venus zeigt auf eine Art Ruhe und Übersicht hin. Als „**Leben**

⁴¹ CD: „Musik für die Planeten“, Am Flügel: Ludmila Lohbrunner-Gricenko, Schule für Astrosophie, Herzogstraße 5a, D-86981- Kinsau. kontakt@gricenko.de

opferndes Wogenmeer des Geistes“ mit „Wille spendenden Gebilden“ bezeichnet Rudolf Steiner auch diese Venussphäre, in der die Archai wirken.⁴² Diese unbedingte Hingabe für das neue werdende Leben im Mutterleib entsteht aus dem Umhüllt-Sein der Mutter von dem „Leben opferndes Wogenmeer des Geistes“, das in den Willen einfließt und im wahrsten Sinne Berge versetzen kann für das Kommende. Und so, wie die Mutter für ihr Kind beeinflusst wird aus den Kräften der Venussphäre, sind die menschlichen Repräsentanten der Zeitgeister. Sie geben ihr Leben hin für die Erneuerungen, die für jede Zeit anstehen und handeln so in Übereinstimmung mit den Archai.

In der 12. Stunde, der dritten Strophe der Michaelschule wirkt
„Des Denkens Feld“ in einer neuen Weise, wie der Hüter sagt:

*„Es spricht, der unter Geistern
Im erdenfernen Schöpferfelde
Den Daseinsgrund dir geben will:“*

Archai zur Menschenseele: „Blick auf der Erinnerung Bildgestalten.“⁴³

Die geheimnisvoll kreisende Venusbewegung im hinteren, unteren Bereich des Menschen, lässt „Der Erinnerung Bildgestalten“ aufsteigen aus den Tiefen des Ätherleibes. Es ist, wie wenn mit jeder aufsteigenden Rundung hinten neue Gestalten aus lang vergangenen Zeiten auftauchen könnten.

In einem mehr willenshaften Bereich des Denkens Feld sind wir eingetreten bei der Venusbewegung. Auch die weiblichen geheimnisvollen Kräfte des Wissens um das Geheimnis der Geburt offenbaren sich durch diese Bewegung. Jegliche – meist mehr unbewusst wirkende weibliche Hingabe und Möglichkeit des den anderen wahrnehmen, aufnehmen, empfangen zu können, äußert sich darin.

Die Venussphäre reicht bereits bis an die Sonnensphäre heran und bezeichnet ein weiter ausgedehntes Gebiet der „Seelengeister“⁴⁴, wo diese **„Geister der Persönlichkeit“, die Archai** wirken.

Als „Zeitgeister“ ist es ihre Aufgabe viele Volksgruppen auf einmal in der entsprechenden Kulturperioden- Zeit zu beeinflussen, weil ihre Kräfte aus dem „erdenfernen Schöpferfelde“ kommen und den „Daseinsgrund“ abgeben, aus dem schöpferisch die rechten Ideen zu rechten, zeitgemäßen Taten kommen. Sie wirken meistens unbewusst in den Menschenseelen, jedoch durch diejenigen Individualitäten, durch die die Aufgaben der Zeit bewusst ergriffen werden, kommen sie zur Wirksamkeit.

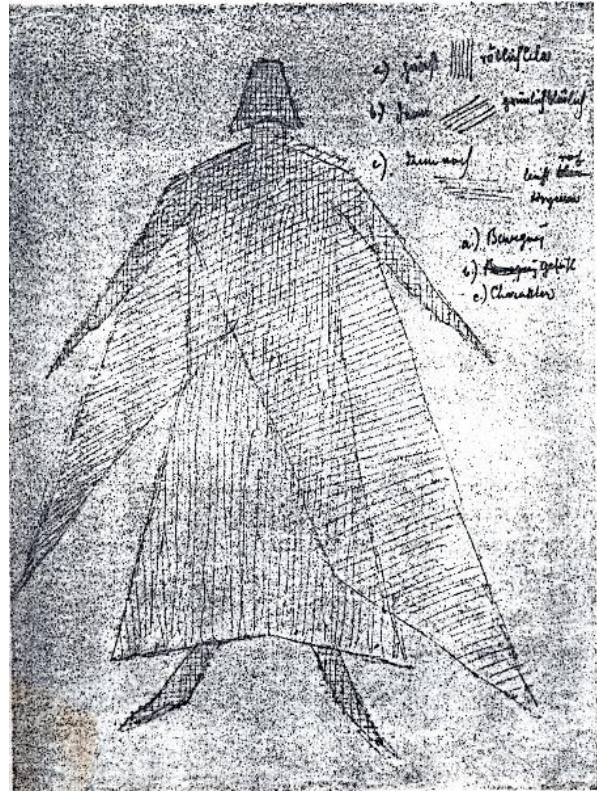
⁴² GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

⁴³ Michaelschule, GA Meditation aus 12. Stunde

⁴⁴ „Seelengeister“ werden Engel, Erzengel und Archai im „Grundsteinspruch“ genannt.

Diese Archai haben als ihr „Haus“ den Planeten Venus. Ihr Wirkensbereich erfüllt die ganze Sphäre um die Erde, die dieser Planet einkreist. Eine gewisse Gegensätzlichkeit haben die Bewegungen von Merkur und Venus – die sich zu einer höheren Einheit in der Sonnenbewegung zusammenfügen.

In dem tönenden Vokal „A“ hören wir diese bedingungslose Hingabe der Seele, die sich auch in der Gebärde des sich einfach Öffnens der Arme vom Herzen her, der „Flügel des Herzens“, eurythmisch zum Ausdruck kommt.



Skizze von Rudolf Steiner zur eurythmischen Gebärde des Vokals „A“

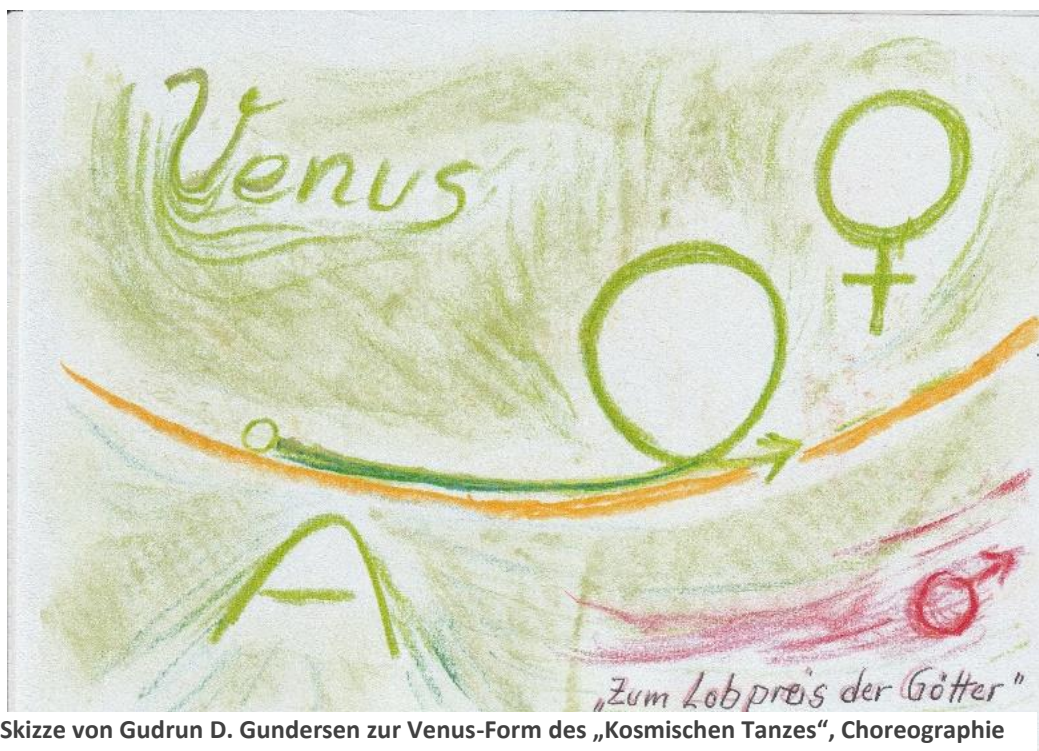
Die VENUS-Zeilen der „Zwölf Stimmungen von Rudolf Steiner

WIDDER:	<i>SONNE: Erstehe o Lichtesschein, VENUS: Erfasse das Werdewesen.</i>
STIER:	<i>SONNE: Erhelle dich Wesensglanz, VENUS: Erfühle die Werdekraft.</i>
ZWILLINGE:	<i>SONNE: Erschließe dich, Sonnesein, VENUS: Bewege den Ruhetrieb.</i>
KREBS:	<i>SONNE: Du ruhender Leuchteglanz, VENUS: Erzeuge Lebenswärme.</i>
LÖWE:	<i>SONNE: Durchströme mit Sinngewalt VENUS: Gewordenes Weltensein.</i>
JUNGFRAU:	<i>SONNE: Die Welten erschau, Seele! VENUS: Die Seele ergreife Welten.</i>

WAAGE:	SONNE: <i>Die Welten erhalten Welten,</i> VENUS: <i>In Wesen erlebt sich Wesen.</i>
SKORPION:	SONNE: <i>Das Sein es verzehrt das Wesen,</i> VENUS: <i>Im Wesen doch hält sich Sein.</i>
SCHÜTZE:	SONNE: <i>Das Werden erreicht die Seinsgewalt,</i> VENUS: <i>Im Seienden erstirbt die Werdemacht.</i>
STEINBOCK:	SONNE: <i>Das Künftige ruhe aus Vergangenem.</i> VENUS: <i>Vergangenes erfühle Künftiges.</i>
WASSERMANN:	SONNE: <i>Begrenztes sich opfere Grenzenlosem.</i> VENUS: <i>Was Grenzen vermisst, es gründe (sich selber Grenzen.)</i>
FISCHE:	SONNE: <i>Im Verlorenen finde sich Verlust,</i> VENUS: <i>Im Gewinn verliere sich Gewinn.</i>

Der eurythmische VENUS – TANZ

Die Eurythmieform auf der Kreislinie für die Venus spiegelt die Planetenbewegung der Venus am Himmel, die in 8 Jahren fünf solcher schöner Schleifen um die Erde formt – schaut man sich ihre Wege von oben an. Da das Hermetische Gesetz gilt:



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur Venus-Form des „Kosmischen Tanzes“, Choreographie von Robert Powell

„Wie oben – so unten“ gestaltet man diesen **Venus-Tanzes** auch mit den Schleifen hin zum Mittelpunkt des Kreises gewendet, so wie die Venus selber am Himmel ihre Bahn zieht.

Mit der geheimnisvollen Venus-Bewegung beginnt ein Schreiten auf der Kreislinie zum Mittelpunkt gewendet, der hier die Erde mit all den Menschenseelen ist. Die Venus ist ständig ganz hingeeben, liebevoll aufnehmend, was sie von den Menschen zu hören bekommt. Dann wird die Schleifen-Form, die Rudolf Steiner charakterisierte als: „Zum Lobpreis der Götter“, mit dem eurythmischen „A“ gestaltet. Und dann geht es weiter zum erneuten lauschenden Venus-Schreitend auf der Kreislinie zur innigen Musik z. B. dem „Regentropfen-Präludium“ in Des-Dur von Chopin. Daran schließt sich wieder das unvoreingenommene und liebend sich öffnende „A“ an.

In Robert Powells Buch: „Kosmischer Tanz der Planeten“⁴⁵, wird jeder Tanz genau beschrieben. Gleichzeitig bekommt man eine Fülle von Informationen über den einzelnen Planeten auf 234 Seiten.

Die dritte Hierarchie

Alle drei Wesensgruppen von **Angeloi, Archangeloi und Archai**, gehören gemeinsam zur DRITTEN HIERARCHIE. Sie schaffen zusammen „des Denkens Feld“, d.h. sie schenken uns die Gedanken, leben in unserem Fühlen und Wollen und können den Menschen beschenken, so dass der „Heilige Geist“ in die vorbereitete Menschenseele hinein senkt. Sie sind die „jüngsten“ der Hierarchiegruppen, entstanden lange vor dem Menschen.

Als „Seelengeister“ wird diese Dritte Hierarchie im Grundsteinspruch angesprochen und sie leben dementsprechend in unserer Seele als Denken, Fühlen und Wollen. Der gemeinsame eurythmische Duktus besteht in den mehr das Seelische tingierenden Bewegungen, die wie das Seelenempfinden in den Armen höher oder tiefer ausgeführt werden.

4. DIE SONNE, Stern und Wohnsitz von drei Hierarchien

Landläufig bezeichnet man sieben Planeten als zu unserem Sonnensystem gehörig, worunter die Sonne als Planet gerechnet wird; die Sonne aber ist ein Stern, der eben all die anderen Planeten bestrahlt – und auch unsere Erde wird von ihr bestrahlt.

⁴⁵ Robert Powell: „Kosmischer Tanz der Planeten“, astronova Verlag und bei www.amazon.de.

Die Sonne verbirgt sich für die physische Wissenschaft, die zwar Theorien über sie hat, aber noch nicht ihr eigentliches Wesen erkennen kann. Aus der Geisteswissenschaft berichtet Rudolf Steiner, in verdichteter Form in der zwölften Stunde der Michaelschule, dass sie den Umkreis beschreibt, in dem die ganze dreifältige ZWEITE HIERARCHIE wirksam ist. Diese Zweite Hierarchie besteht aus den drei Gruppen hierarchischer Wesen: den EXUSIAI, DYNAMIS und KYRIOTETES, die im Einzelnen weiter beschrieben werden. –

Bewusstsein möchte aber an dieser Stelle entstehen über eine alt hergebrachte Einteilung der Himmelskörper als eine **Siebenheit**, die man auch heute erkennen kann, wenn man diese drei Hierarchiegruppen der Zweiten Hierarchie zusammenfasst zur „Sonne“, und man somit die eigentliche **Neunheit** der hierarchischen Wesen als Siebenheit anschaut.

Hier aber wird der Aspekt der sieben Planeten ganz bewusst auf neun erweitert, um auch alle Wesen der Zweiten Hierarchie zu Worte kommen zu lassen und zu gedenken. Die bekannte Einteilung der Wirksamkeiten der verschiedenen Planeten-Einflüsse auf das Menschenleben in Siebenjahres-Rhythmen weist auch auf diese drei malige 7-Jahresperiode, der Sonnenzeit des Menschen hin, die von dem 21. Bis zum 42 Jahre reicht.

Im Gesamtwerk Rudolf Steiners werden immer wieder einzelne Aspekte erläutert und erklärt. Forscht man aber lange genug, so bilden sie eine vielseitige Einheit und beleuchtet die in einem auftauchenden Fragen letztendlich deutlich, weshalb hier nun eine gesicherte Darstellung dieser Sonnen-Hierarchie weitergeben werden kann. Daraus entstanden dann in mir mögliche, ergänzende eurythmische „Sonnen-Bewegungen“, die auch im Folgenden dargestellt werden.

a) EXUSIAI – Geister der FORM – SONNE

Die Zweite Hierarchie umfasst gleich drei Gruppen von hierarchischen Wesen, die **Exusiai**, **Dynamis** und **Kyriotetes**, die alle



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen „Sonnenbewegung“ nach Angaben von Rudolf Steiner

drei zu unserem strahlenden Stern, der Sonne gehören. Sie werden im Grundsteinspruch als „*Lichtesgeister*“ bezeichnet und schaffen zusammen „*Des Fühlens Feld*“, wie sie in der 12. Stunde der Michaelschule genannt werden.

In der Skizze sehen wir die eurythmisierende Gestalt von hinten. **Der rechte Arm ist nach vorne etwas höher ausgestreckt und der linke Arm nach hinten etwas tiefer. Beide Arme beginnen sich zu drehen – wie aufsteigend gemeinsam vorne und dann nach jeder Seite hin den Kreis weiterführend.**

Die kreisenden Bewegungen von Merkur und Venus werden hier zusammen und gleichzeitig aber in einer mehr mittigen Zone ausgeführt. Der Rücken und die Brust sind beide bewegt und hell-bewusst. Atmend, schwingend und ruhig wird diese wunderbare Bewegung ausgeführt, so dass der ganze Mensch als bewegter Seelen-Geist erfahrbar wird. „*Ausdruck des ganzen Menschen*“ nennt Rudolf Steiner diese Bewegung.

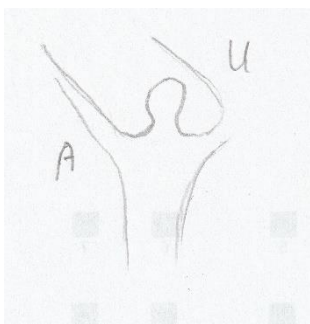
Die „*Geister der Form*“, wie Rudolf Steiner die Exusiai auch nennt, werden von dem Hüter der Schwelle als erstes im „*Fühlensfeld*“ charakterisiert:

*„Es spricht, der als Gedanke
Aus Geistes-Sonnenstrahlen
Dich zum Weltendasein ruft:*

Exusiai zur Menschenseele: „Fühl in deines Atems Lebensregung“⁴⁶

Es sind diese Geister der Form, die uns so stark geistig denken, dass wir zu unserem Ich kommen können. Diese Formkraft unseres Ich haben sie uns mitgegeben und sie stammt von ihnen. Es ist diese umfassende, atmende Ich-Formkraft, mit der wir unsere Seele durch unser Ich umgestalten können zu höheren, geistigen Wesensgliedern.

Im „*glänzendes Wogenmeer des Geistes*“ als „*Licht erstrahlenden Gebilden*“⁴⁷ werden die Sonnenwesen auch bezeichnet. Ihre Qualität besteht aus Licht, aus reinem Geiste, der das Fühlen in seiner geistigen Form offenbart.



Der Doppel-Vokal (Diphtong) A U klingt aus unserem Herzen, unserer inneren „Sonne“. Man bildet ihn indem der eine Arm das ausgestreckte A mit offenem Winkel macht, während der andere Arm das dazugehörige U als Parallele dazu bildet. Als Herzens-Au wird die Gebärde hin zum Herzen bezeichnet, bei der beide leicht gebogenen Hände sich innig übereinander legen.

⁴⁶ Aus 12. Klassenstunde der Michaelschule

⁴⁷ GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

Selbst erforscht – und empfohlen:

Rudolf Steiner konnte den Eurythmisten damals diese Sonnenbewegung geben. Zu einer weiteren eurythmischen Ausgestaltung und Differenzierung in die drei Kategorien der Sonnenwesen schaffte er es im Eurythmiekurs am 7. Juli 1924 nicht mehr – und kurz darauf erkrankte und starb er...

Da Rudolf Steiner aber in der 12. Und 13. Stunde der Michaelschule, die er im Mai 1924 abhielt, ausdrücklich die Dreiheit der Sonnenhierarchie dargestellt hatte, fragte ich mich, wie wohl diese Sonnen-Bewegung eventuell als eine Dreiheit zu differenzieren wäre? Die Bienen-Sonnenwesen schenken mir die Antwort: sie gestalten einen Tanz auf dem Flugbrett, wenn sie den anderen Bienen die Flugrichtung anzeigen wollen, wo es Nektar gibt. Dabei tanzen sie an einer mittleren Geraden entweder den rechten oder den linken Bogen. So kam ich auf die Ideen, die hier im Folgenden zu sehen sind, **sodass die Dynamis die gespiegelte Ausrichtung der Arme zu den Exusiai haben könnte, d.h. den linken Arm nach vorne heben und drehen, während der rechte Arm hinten sich ebenfalls dreht bei der Sonnenbewegung. Und für die Kyriotetes ergab sich eine zusammenfassende Bewegung, wie sie weiter unten beschrieben wird.**

b) DYNAMIS – Geister der BEWEGUNG – SONNE



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen Sonnenbewegung der Dynamis

Auch hier sehen wir die eurythmisierende Gestalt von hinten. Diesmal ist der linke Arm nach vorn gestreckt und der rechte Arm nach hinten. Die kreisenden Bewegungen werden einfach spiegelbildlich zu den Exusiai gemacht, d.h. aufsteigend von unten vorne teilen sich beide Arme seitlich und setzen die kreisende Bewegung fort in atmenden groß-schwingenden Zirkeln. Auch hier ist Herz und Rücken hell bewusst und die Bewegung gestaltet den großen Umkreis mit, der um die Gestalt sichtbar ist. Etwas aktiver und wärmer darf die Bewegung hier sein, denn der Hüter der Schwelle weist auf das Geheimnis des warmen menschlichen Blutes hin, das sich

pulsierend und stetig durch unseren Leib bewegt und uns am Leben hält. Von diesen „Geistern der Bewegung“ stammt das Pulsieren unseres Blutes und urständet aus „Sternen-Lebenskräften“. Hier ist die geistige Grundlage zu suchen dafür, dass unser Herz keine Pumpe ist, sondern ein Wahrnehmungsorgan, das uns bereits nun so frei und warmblütig leben und empfinden lässt und für die Zukunft bereits die Anlagen in sich trägt. Uns muss nur erst wieder das Wunder des Herzens und für alles, was wir als selbstverständlich ansehen, erneut zu Bewusstsein kommen – und dazu sollen die Eurythmie und die Mantren der Michaelschule verhelfen.

*„Es spricht, der Weltendasein
Aus Sternen-Lebenskräften
Dir in Geistesreichen schenket:*

Dynamis zur Menschenseele: „Fühl in deines Blutes Wellenweben“

Die Sonnenbewegungen haben ihren Ansatz im Herzen, das kosmisch die Sonne ist. Man darf sich ganz eingetaucht fühlen in dieses „glänzende Wogenmeer des Geistes“ und so selbst zu einem „Licht hinstrahlenden Gebilde“⁴⁸ werden.

c) KYRIOTETES – Geister der WEISHEIT – SONNE



Die Bewegung der Kyriotetes ist zweigeteilt. Erst wird ein beidseitiges Kreisen vorne oben gestaltet, ganz wie bei den Exusiai und Dynamis. Deswegen sind zwei Arme nach oben gezeichnet. Dann schwingen beide Arme hinunter und nach hinten und kreisen dort auch atmend und groß; das sehen wir an dem zweiten Paar Arme, die nach unten hinten weisen.

Es ist wie wenn wir die Bewegungen von den Exusiai und den Dynamis gleichzeitig machen. Die Kyriotetes sind ja auch die am weitest entwickelten willenshaften Wesen der Sonnenregion, die „den Geistessinn“ „aus Erdenwollen schaffen“⁴⁹ wollen.

⁴⁸ GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

⁴⁹ Rudolf Steiner: 13. Stunde der Michaelschule

In der Meditation der 12. Stunde der
Michaelschule für die Kyriotetes können wir dieses intensiver Werdende ablesen.
Dort weist der Hüter hin:

*„Es spricht, der dir den Geistes-Sinn
In lichten Götter-höhenreichen
Aus Erdenwollen schaffen will:*

Kyriotetes zur Menschenseele: „Fühl der Erde mächtig Widerstreben.“

Diese Geister der Weisheit können unser Erdenwollen verwandeln in den Geistes-Sinn, den wir brauchen, um weiter kommen zu können. Dazu gehört wirklich höchste Weisheit, um „*der Erde mächtig Widerstreben*“ überwinden zu können, damit die Menschenseelen sich weiter entwickeln können.

Und alle drei Kategorien dieser Zweiten Hierarchie, die Exusiai, Dynamis und Kyriotetes sind in ihrem weißen Geistes-Lichte: „*Licht erstrahlende Gebilde*“, in einem „*Erglänzenden Wogenmeer des Geistes*.“⁵⁰ Der Herzens-Sonnen-Laut „AU“ korrespondiert dazu im Menschenherzen.

Die SONNEN-Zeilen der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner

WIDDER:	SONNE: <i>Erstehe o Lichtesschein,</i>
STIER:	SONNE: <i>Erhelle dich Wesensglanz,</i>
ZWILLINGE:	SONNE: <i>Erschließe dich, Sonnesein,</i>
KREBS:	SONNE: <i>Du ruhender Leuchteglanz,</i>
LÖWE:	SONNE: <i>Durchströme mit Sinngewalt.</i>
JUNGFRAU:	SONNE: <i>Die Welten erschau, Seele!</i>
WAAGE:	SONNE: <i>Die Welten erhalten Welten,</i>
SKORPION:	SONNE: <i>Das Sein es verzehrt das Wesen,</i>
SCHÜTZE:	SONNE: <i>Das Werden erreicht die Seinsgewalt,</i>

⁵⁰ GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

STEINBOCK: SONNE: *Das Künftige ruhe aus Vergangenem.*

WASSERMANN: SONNE: *Begrenztes sich opfere Grenzenlosem.*

FISCHE: SONNE: *Im Verlorenen finde sich Verlust“*

Der eurythmische SONNEN-TANZ

Die Lemniskatenform entspricht der Struktur der Zweiten Hierarchie, die ein verbindendes, atmendes Ein-und Ausströmen leben, das auch sichtbar wird, als Lemniskatenform, wenn man den Gang der Sonne über ein ganzes Jahr immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort verfolgt. Es entsteht dabei eine langgezogene aufrecht stehende Lemniskate z.B. als Schatten-Form auf einer Sonnenuhr an einer Wand, wenn man den Sonnenstand jeweils zur gleichen Stunde des Tages vermerkt.

Der eurythmische Tanz der Sonne erfordert von den Teilnehmern ein großes Maß an Exaktheit, denn dabei schreitet man, wie die Sonne, unentwegt exakt im Takt

mit der Musik zusammen.



Original-Skizze von Gudrun D. Gundersen zur Sonnenform des „Kosmischen Tanzes“

Eine auseinander gezogene Lemniskate mit jeweils 6 (oder 8) Schritten auf je einer Lemniskaten-Hälfte wird abgeschritten. Beginnend mit dem rechten Fuß nach hinten in den hinter einem liegenden kleinen Kreis, ergibt sich nach 2x6 (oder 2x8) Schritten der Beginn der neuen

Form. Dabei wird zu dem hinteren Kreis die kosmisch große Sonnen-Bewegung gemacht; kommt man in den vorderen Kreis, so führt man die Hände vor dem Herzen zum kleinen „AU“ und löst diese Gebärde wieder beim Beginn der zweiten Lemniskate mit der erneuten Sonnenbewegung. Der Zusammenhang von der Kosmischen Sonne und unserem Herzen wird hier erlebbar. Alles natürlich der Eurythmie entsprechend und zusammenfallend mit den musikalischen Motiven.

5. THRONE – Geister des Willens – MARS

Hier sehen wir die eurythmisch-kosmische Bewegung des Mars von der Seite. „Sie müssen die Arme vorstrecken, die Finger einziehen und mit dem Körper dann die Bewegung ausführen, auf und ab wiegen. Da haben wir dann diese Eigenschaft des Menschen, die da bedeutet das Aggressive, also die „aggressive Fähigkeit“.

In der Skizze sieht man die beiden Endstellungen, zwischen denen der ganze Oberkörper hin und her wiegt. Im Konkreten ist das sehr schwer auszuführen und so hat sich oftmals ergeben, dass nur die beiden Arme in gestrecktem Zustand und mit eingezogenen Fingern auf und ab wiegen, wobei zum einen das Aggressive zum Ausdruck kommen kann, zum anderen aber differenziert werden kann zu der aufsteigenden Feuerkraft von unten und der herabziehenden Erdanziehungskraft nach unten, wie Rudolf Steiner den Hinweis gibt in der 13. Stunde der Michaelschule.

Es ist diese Mars-Bewegung aus dem „Kraftvollen Wogenmeer des Geistes“ entstanden, in dem die Geister des Willens als „Selbst erwirkende Gebilde“⁵¹ tätig sind. Das Rot des Mars ist Ausdruck für die feurige Willenskraft die aus dem Erdinneren durch die Beine in den Menschen – und da im Besonderen in den Mann, einfließen. Diese Erden-Willens-Feuerkraft lässt den



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen Mars-Bewegung, nach Angabe von Rudolf Steiner

⁵¹ GA 267, Seite 246 -247

Mann sich stark in seinen Gliedern fühlen. Doch auch die Schwerkraft der Erde wirkt hier und zieht den Menschenleib hinunter. Beides bewirkt im Menschen, dass das Selbst sich entwickeln kann. Da dies besonders stark im Manne wirkt, war lange Zeit hindurch dieser bereits früher zu Selbstbewusstheit erwacht, etwas, was heute die Frauen als Menschen auch erfahren lernen und je nach Kulturkreis bereits entwickelt haben.

Als Feuerräder werden die Throne oftmals in der kirchlichen Malerei dargestellt. Das ewig in Bewegung-Gehende ohne Rast und Ruh, wo der Wille wie ein Rad das innere Feuer antreibt, ist ein Zeichen dieser Kraft der Throne.

Die Marskraft bildet eine große Möglichkeit, wenn es Not-tut, einen Beschluss fest in die Hand zu nehmen und durchzuführen, weil sonst nichts aus dem Beschluss wird. Diese Durchsetzungskraft brauchen wir auf Erden.

Dies schildert z.B. auch der 24. Wochenspruch Rudolf Steiners für alle, die die kosmische Kraft des „E“ und seine weckende Wirkung üben wollen:

*„Sich selbst erschaffend stets,
Wird Seelensein sich selbst gewahr;
Der Weltengeist, er strebet fort
In Selbsterkenntnis neu belegt
Und schafft aus Seelenfinsternis
Des Selbstsinns Willensfrucht.“*

Eine esoterische Beschreibung findet sich in der 13. Stunde der Michaelschule. Dort beschreibt der Hüter der Schwelle die Throne, die Geister des Willens so:

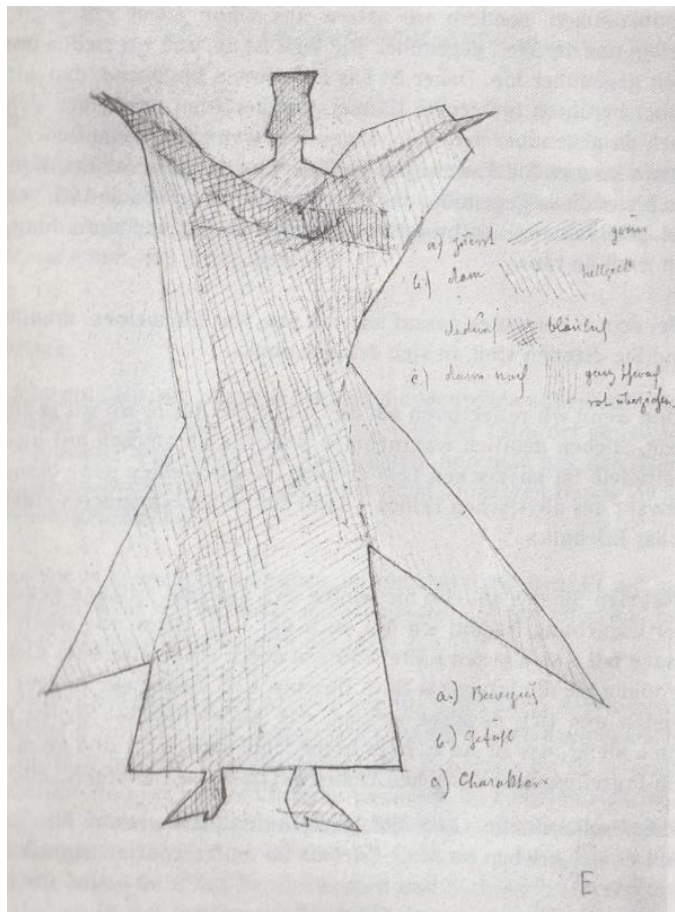
*„Es spricht, der die Weltenkräfte, die dumpfen
Aus Erdenuntergründen, den finstern
In deiner Glieder Regsamkeiten lenket:*

Throne zur Menschenseele: *„Blick auf deiner Triebe Feuerwesen“*.

Die meist unbewusst wirkenden Triebe des Menschen haben also einen kosmisch bedingten Ursprung. Durch die Aufforderung in dieser heutigen Weltenzeit darauf hinzublicken, davon Bewusstsein zu erlangen, gibt die Möglichkeit, als selbstbewusstes Wesen auswählen zu können, wann und wie ich diese Durchsetzungskraft einsetzen möchte – ob sie zum Heile der Gemeinschaft angewendet werden kann oder nur mein eigenes Selbst befriedigt.

Diese Kraft des sich Abgrenzens und Durchführens finden wir auch im eurythmischen gestalteten Vokal „E“. Diese Kraft ist eine große Gabe, wenn sie in Übereinstimmung mit den Entwicklungsplänen der geistigen Welt eingesetzt wird. **Jedes gegenseitige Berühren der Arme bildet bereits eine Kreuzung – also ein E.** Es ist wehrhaft. Und wie man an den Fersen der Skizze Rudolf Steiners zum Vokal E bemerkt, hat es dort einen Absatz, der zutreten kann.

Es waren diese Geister des Willens, die Throne, die zu Erdenurbeginn ihre Willenskraft ausströmen ließen und so die Grundlage bildeten durch die sich unsere heutige Erde mit all ihren Geschöpfen nach und nach haben bilden können, wie Rudolf Steiner uns es in seinem Buch: „Die Geheimwissenschaft im Umriss“⁵² darstellt.



Original-Skizze von Rudolf Steiner zum eurythmischen Vokal „E“

Die MARS-Zeilen der „Zwölf Stimmungen“

WIDDER: *SONNE: Erstehe o Lichtesschein,
MARS: Erstrahle dich Sein-erweckend.*

STIER: *SONNE: Erhelle dich Wesensglanz,
MARS: In wesendes Weltensein.*

ZWILLINGE: *SONNE: Erschließe dich, Sonnesein,
MARS: Zu mächtigem Lebewalten.*

KREBS: *SONNE: Du ruhender Leuchteglanz,
MARS: Zu kräftigem Sich-Bewähren.*

⁵² Rudolf Steiner: „Die Geheimwissenschaft im Umriss“, GA 13

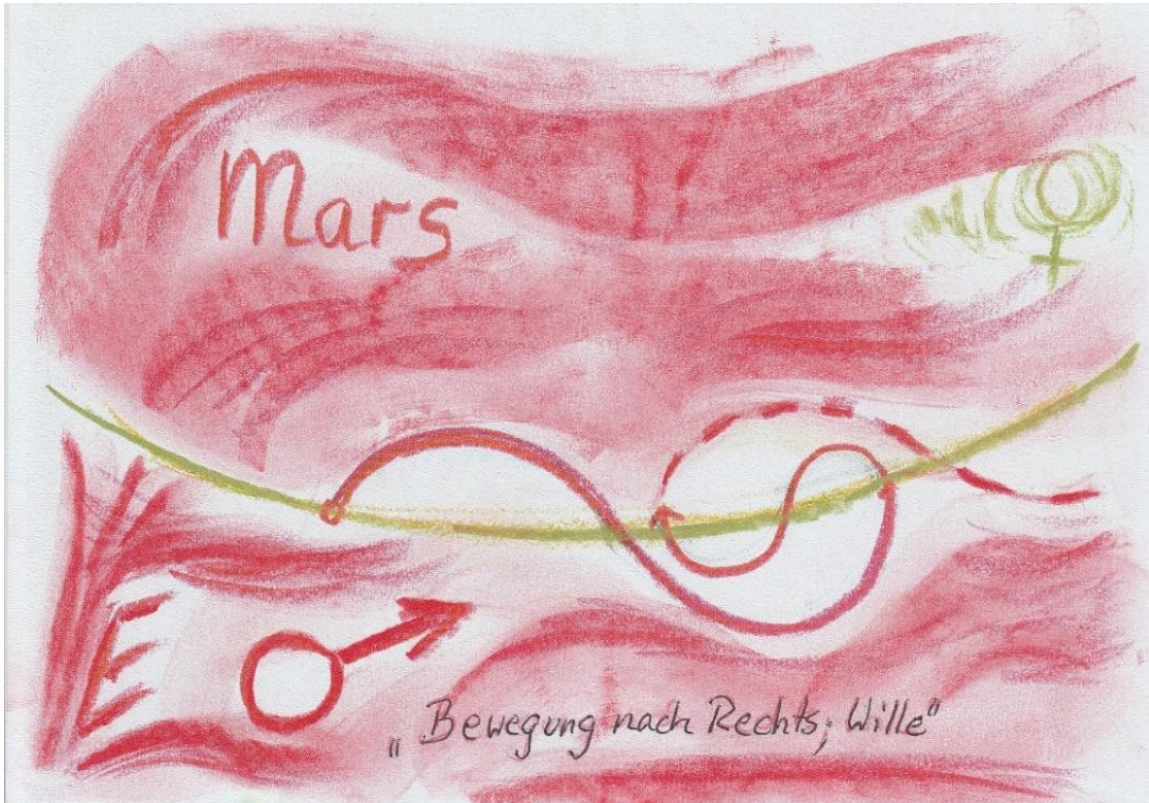
<i>LÖWE:</i>	<i>SONNE: Durchströme mit Sinnngewalt MARS: Zu wollendem Seinsentschluss.</i>
<i>JUNGFRAU:</i>	<i>SONNE: Die Welten erschau, Seele! MARS: Aus Lebensgewalten wirke.</i>
<i>WAAGE:</i>	<i>SONNE: Die Welten erhalten Welten, MARS: Und Wesen erwirkt Wesen.</i>
<i>SKORPION:</i>	<i>SONNE: Das Sein es verzehrt das Wesen, MARS: Im Werden verharret Wirken.</i>
<i>SCHÜTZE:</i>	<i>SONNE: Das Werden erreicht die Seinsgewalt, MARS: In waltender Lebenswillenskraft.</i>
<i>STEINBOCK:</i>	<i>SONNE: Das Künftige ruhe aus Vergangenen. MARS: Im inneren Lebenswiderstand.</i>
<i>WASSERMANN:</i>	<i>SONNE: Begrenztes sich opfere Grenzenlosem. MARS: Es hebe im Strome sich.</i>
<i>FISCHE:</i>	<i>SONNE: Im Verlorenen finde sich Verlust, MARS: Und erhalte sich im Erhalten.</i>

Der eurythmische MARS - TANZ

Die Qualität des Mars ist sehr willenshaft, wie man an der Form von Rudolf Steiner sehen kann und deren Bezeichnung: „Bewegung nach rechts.“

Wird dazu die „Minore“ aus dem 2. Satz in es-moll der Sonate Nr. 4 von Beethoven auf dem Flügel gespielt, und versucht man dazu die starke Mars-Bewegung mit zu gestalten, so fordert dies wirkliche Willenskraft zur Durchführung. Hier zählt man keine Schritte, sondern **begibt sich in den Willen mit Mars-Bewegung nach vorne rechts, beim Umkehrpunkt der Form hilft einem das eurythmische „E“ zu sich zu kommen, bevor ein neuer Willensausdruck beginnt mit dem zweiten Durchgang der Form.**

Im Bereich der großen Ersten Hierarchie sind wir hier angelangt, die in unserem Willen wirken.



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen Marsbewegung nach Angaben von Rudolf Steiner

Nicht umsonst ist es der männlichste aller Planeten und es könnte besonders schön sein, wenn junge Männer diesen Tanz in der Schule erübten. Wenn dann der Venus-Tanz von den jungen Mädchen anschließend eurythmisiert wird, so lernen sie in der Anschauung etwas von dem großen Unterschied, den es gibt beim Inkarniertsein in einem weiblichen oder in einem männlichen Leibe und das Verständnis für einander kann wachsen.

Die Angabe, „*Bewegung nach rechts, Wille*“ stammt auch von Rudolf Steiner. Die erste große Welle nach rechts ist groß und kosmisch zu gestalten, während die kleine Welle nach links zum Zu-Sich-Kommen anregt.

6. CHERUBIM – Geister der Harmonie - JUPITER

Rudolf Steiner beschreibt sehr kurz im Eurythmiekurs die Bewegung des Jupiter: „*Den linken Arm gebeugt halten, mit dem rechten darum drehen. Dann haben wir die „weisheit-wirkende Tätigkeit“.* Also wieder eine wirkende Tätigkeit, diesmal aber aus: „*Licht hinstrahlenden Gebilden*“ in einem „*Erleuchtenden Wogenmeer des Geistes.*“⁵³

⁵³ GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

Die Weisheit der Cherubim, der Jupiter-Wesen, entspringt in hohen Geistbereichen und bringt Geistes-strahlen zum harmonischen Kreisen. Diese weisheitsvolle Strahlkraft bewirkte das harmonische Kreisen unserer Planeten um unsere Erde, hält sie im Gleichgewicht, in Harmonie zu einander. Sie wirkt bis in unseren Blutkreislauf, den sie auch zum Zirkulieren bringt – als Abbild des kosmischen Geschehens am Himmel. Wir sind der Mikrokosmos, der in seinen inneren Organen den Himmel mit den Planeten abbildet und die Blutzirkulation in Harmonie und zum Zusammenwirken bringt.

Das ist also kein kleines Herumkreisen der rechten Hand um die stillgehaltene linke Hand, sondern es ist ein großmächtiges Kreisen, das da um den Menschen

zirkuliert und in dem sein Stirnchakra aktiv schauend unser ganzes Sonnensystem umfasst und dirigiert. Ganz leicht muss der Rücken und das Haupt sein und kraftvoll-weise die kreisende Bewegung um den ruhenden Mittelpunkt – unsere Sonne.

Aus hohen und enorm weiten Bereichen der Cherubim stammt die mächtige Kraft des Jupiters, was durchaus in der Bewegung sichtbar gestaltet werden sollte. Kosmisch kreisende Weisheit, die harmonische Zusammenhänge schafft, werden in der Jupiter-Bewegung sichtbar gemacht.



Skizze von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen Jupiterbewegung nach Angaben von Rudolf Steiner

„Es spricht, der die Geistesstrahlen, die hellen
Aus Gottes Wirkensfeldern, gnadevoll
In deinem Blute kreisen lässt:
Cherubim zur Menschenseele: Blick auf des Gewissens Seelenführung.“

Der wunderbare runde und ein anderes Wesen umfassend wollende eurythmische Vokal „O“ hat diese Signatur des Jupiters in sich. In dieser Skizze Rudolf Steiners kommt deutlich die Ausrichtung zum gefühlten Willenshaften nach unten zum Ausdruck. Im „O – Motiv“ der Kuppelmalerei des Goetheanums finden wir dieses Motiv auch wieder.



WIDDER: *SONNE: Erstehe o Lichtesschein,
JUPITER: Am Widerstand gewinne.*

STIER: *SONNE: Erhelle dich Wesensglanz,
JUPITER: In sinniges Offenbaren.*

ZWILLINGE: *SONNE: Erschließe dich, Sonnesein,
JUPITER: Zu seliqem Weltbegreifen.*

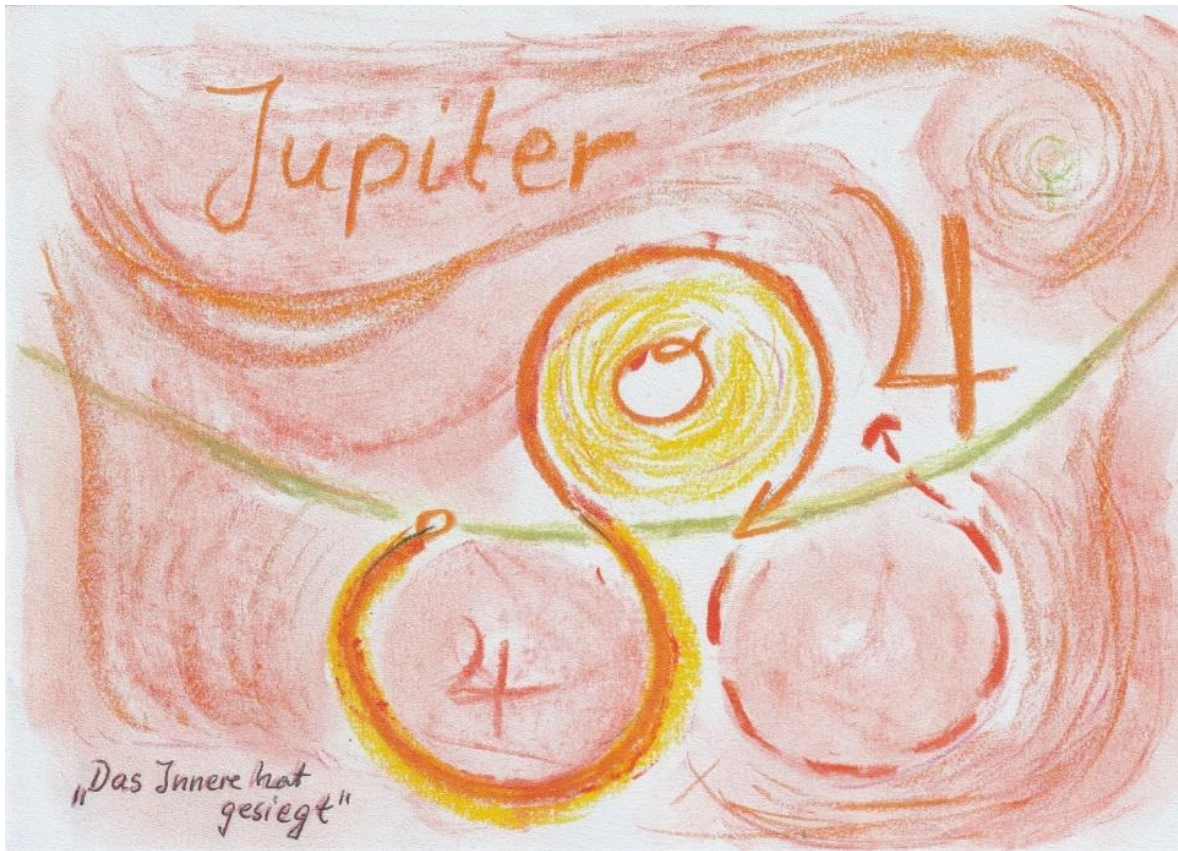
<i>KREBS:</i>	<i>SONNE: Du ruhender Leuchteglanz, JUPITER: Zu geistigem Sich-Durchdringen.</i>
<i>LÖWE:</i>	<i>SONNE: Durchströme mit Sinn Gewalt JUPITER: In strömendem Lebensschein.</i>
<i>JUNGFRAU:</i>	<i>SONNE: Die Welten erschau, Seele! JUPITER: Im Willenserleben baue.</i>
<i>WAAGE:</i>	<i>SONNE: Die Welten erhalten Welten, JUPITER: Zu werdendem Tatergießen.</i>
<i>SKORPION:</i>	<i>SONNE: Das Sein es verzehrt das Wesen, JUPITER: In strafendem Weltenwalten.</i>
<i>SCHÜTZE:</i>	<i>SONNE: Das Werden erreicht die Seins Gewalt, JUPITER: Im Sterben erreicht das Weltenwalten.</i>
<i>STEINBOCK:</i>	<i>SONNE: Das Künftige ruhe aus Vergangenem. JUPITER: Erstarke die Weltenwesenswacht.</i>
<i>WASSERMANN:</i>	<i>SONNE: Begrenzt sich opfere Grenzenlosem. JUPITER: Als Welle verfließend sich haltend.</i>
<i>FISCHE:</i>	<i>SONNE: Im Verlorenen finde sich Verlust, JUPITER: Durch Werden zum Sein erhoben.</i>

Der eurythmische JUPITER - TANZ

Die von Robert Powell aufgenommene Rudolf Steiner-Form: „Das Innere hat gesiegt“ wird hier klar und deutlich und harmonisch entlang der Kreislinie gestaltet. Und das Abwechseln von kreisender Jupiter-Bewegung und rundem O auf diese runden Formen lässt an die „Wolkenbildungen“ denken, die Rudolf Steiner schildert für diese Cherubim- Jupiterwesenheiten, die Wolken von Gedanken schaffen und in ihnen sich ständig neu bilden⁵⁴.

⁵⁴ Siehe in Anhang 1 den Text zur Jupiter-Sphäre in der Feier der „Jakobsleiter“

Der Weisheit ausströmende Jupiter-Tanz hingegen darf sich auf Bachs Präludium in C-Dur bewegen und die Schritte sind von daher wieder genau und abgemessen.



Original-Skizze von Gudrun D. Gundersen zur Jupiter-Form des „Kosmischen Tanzes“

Beginnend mit dem linken Fuß nach hinten rechts kann man die halbe rückwärtige Form in 8 Schritten formen, ebenso in 8 Schritten die vordere Form. Die eurythhmische Jupiter-Bewegung wird auf der ersten Hälfte gemacht und wird für die zweite Hälfte von dem eurythhmischen Vokal „O“ in den Armen abgelöst.

Ein würdiger Ausdruck für die machtvolle Musik von Johann Sebastian Bach durch Jupiters Bewegung.

7. SERAPHIM – Geister der Liebe

Hier sehen wir die eurythhmisierende Gestalt von vorne, mit wieder zwei Endstellungen, zwischen denen die Saturnbewegung stattfindet. Rudolf Steiner dazu: „*Machen Sie die Hände an die Stirne, aber etwas übereinander; lassen Sie sie hinauf- und wieder hinabgleiten. Dann haben wir hier drinnen alles dasjenige, was Tiefsinn ist zum Ausdruck bringend, In-sich-Geschlossenheit, „Tiefsinn“ will ich es nennen.*“



Original-Skizze von Gudrun D. Gundersen zur Saturn-Bewegung der Eurythmie, nach Angaben von Rudolf Steiner

Vom Zwerchfell an aufwärts bis zur Stirn – oder sogar bis hinauf zum Scheitelchakra – kann diese Bewegung geführt werden, auf und ab – doch sehr sehr langsam. Mit den über einander liegenden Händen ergibt sich eine geschlossene innere Sphäre, die wie ein Holspiegel ist und in die man hineinschaut, doch eigentlich schaut man in der Widerspiegelung all dessen, was je in der Vergangenheit war. Der innere Blick geht durch diese Bewegung in den Hohlspiegel vorne und schaut dadurch nach innen-hinten in eine geistige Vergangenheit!

„Übe Geist-Erinnern / In Seelentiefen...“ ist wie die Ur-Beschreibung der

Saturnbewegung, die ein Geist-Erinnern in der aufsteigenden Bewegung hat und abtaucht in die „Seelentiefen“ beim abwärtsgehen der Bewegung. An dieser Stelle des Grundsteinspruches soll man sich ja erinnern bis hin zum alten Saturnzustand der Erde und der Erschaffung der Anlage unserer physischen Leibes.

In dem Alten Saturnzustand der Erde waren es „Wille lebende Gebilde“ in einem „Kraftvollen Wogenmeer des Geistes“⁵⁵, die als Schöpfergeister tätig waren. Sie wirken nun als Seraphim, als Geister der Liebe, und bringen all die vergangenen Leben, all die Tode und Geburten, die ein Mensch erlebt hat, in unserer Zeit zum sinngerechten Atmen, zur rechten Wirksamkeit. Sie stellen uns vor die „Schicksals Geistes-Prüfung“ unserer heutigen Zeit.

In der 13. Stunde charakterisiert der Hüter der Schwelle die Saturngeister, die Seraphim so:

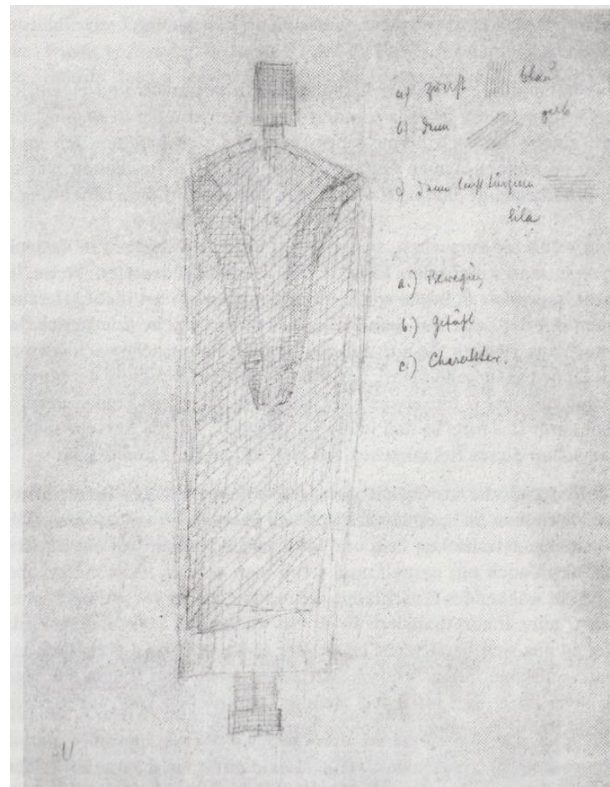
⁵⁵ GA 267, Seite 246 -247; Morgen- und Abendsprüche von Rudolf Steiner

*„Es spricht, der das Menschensein, das vollbrachte
Durch Tode und Geburten, sinngerecht
Zum Atmen bringt in gegenwärt'ger Zeit:*

Seraphine zur Menschenseele: *„Blick auf deines Schicksals Geistes-Prüfung.“⁵⁶*

Diese Geister der Liebe sind die Ältesten aller uns bekannten hierarchischen Wesen. Sie strömen Liebe aus und ordnen alles aus Liebe und in Liebe. Eingehüllt in unendliches Liebes-Verständnis für alle Umwege der Menschen und aller Wesen, ermöglichen sie das unablässige große kosmische WERDEN.

In dem eurythmischen Vokal „U“ verbinden wir uns mit diesen Wesen. Auf der Skizze von Rudolf Steiner sieht man das „U“ von oben ankommen in der menschlichen Seele; man kann es natürlich aber auch so gestalten, dass im U die parallelen Hände den Seraphim entgegen ganz hinauf gestreckt werden und Ihre Liebesströme so durch die Hände empfangend erlebt werden. Es ist ein mächtiger Strom, der da im U in der Seele erlebt werden kann und der ständig durch uns durchströmt und uns aus Liebe im Dasein leben lässt.



Original-Skizze von Rudolf Steiner zum eurythmischen Vokal „U“

Die SATURN-Zeilen der „Zwölf Stimmungen“

WIDDER: *SONNE: Erstehe o Lichtesschein,
SATURN: Im Zeitenstrom zerrinne.*

STIER: *SONNE: Erhelle dich Wesensglanz,
SATURN: In leuchtendes Sein-Gewahren.*

⁵⁶ Meditation aus 13. Stunde der Michaelschule

<i>ZWILLINGE:</i>	<i>SONNE: Erschließe dich, Sonnesein, SATURN: Zu fruchtendem Werdereifen.</i>
<i>KREBS:</i>	<i>SONNE: Du ruhender Leuchteglanz, SATURN: Im ruhigem Lichterbringen.</i>
<i>LÖWE:</i>	<i>SONNE: Durchströme mit Sinnngewalt SATURN: In waltender Werdepein.</i>
<i>JUNGFRAU:</i>	<i>SONNE: Die Welten erschau, Seele! SATURN: Dem Weltenerblüh'n vertraue.</i>
<i>WAAGE:</i>	<i>SONNE: Die Welten erhalten Welten, SATURN: In ruhendem Weltgenießen.</i>
<i>SKORPION:</i>	<i>SONNE: Das Sein es verzehrt das Wesen, SATURN: Im ahndenden Sich-Gestalten.</i>
<i>SCHÜTZE:</i>	<i>SONNE: Das Werden erreicht die Seinsgewalt, SATURN: Gestalten verschwinden in Gestalten.</i>
<i>STEINBOCK:</i>	<i>SONNE: Das Künftige ruhe aus Vergangenen. SATURN: Erblühe die Lebenswirkensmacht.</i>
<i>WASSERMANN:</i>	<i>SONNE: Begrenztes sich opfere Grenzenlosem. SATURN: Im Werden zum Sein sich gestaltend.</i>
<i>FISCHE:</i>	<i>SONNE: Im Verlorenen finde sich Verlust, SATURN: Durch Sein zu dem Werden verwoben.</i>

Der eurythmische SATURN - TANZ

Der **Saturn-Tanz** wird ganz ruhig und langsam gestaltet, da dieser Planet groß und sehr langsam seine Bahn am Himmel zieht. Rudolf Steiners Form „*Das Äußere hat gesiegt*“ wurde hier an einem würdigen Platz von Robert Powell eingesetzt. Es erinnert diese eurythmische Form an die Zeit des alten Saturnzustandes der Erde, als alles von außen geschaffen wurde von den Schöpfermächten.

Das „Air“ von Bach aus der Orchester-Suite Nr. 3 in B-Dur in der Bearbeitung für Klavier, passt hier wunderbar und **man gestaltet beim**

Hineingehen mit 6 Schritten von oben nach unten führend das eurythhmische „U“ und ab dem Wendepunkt im Inneren des Kreises geht die Saturn-Bewegung dann langsam hinauf beim Herausschreiten. Eine konzentrierende und beruhigende Wirkung übt dieser Tanz auf die Menschen aus.

Die Reihenfolge der Planeten, die hier dargestellt wird, entspricht dem Weg der Seele nach dem Tode durch die Planetensphären.

Robert Powell hat Texte von Rudolf Steiner zu einer „Feier der Jakobsleiter“ zusammengefügt und sie werden, zusammen mit den Musiken und den Kosmischen Tänzen, in aktiver Mitarbeit von den Teilnehmern zu Feiern besonderer Art gestaltet, wie im Anhang 1 des Buches genauer beschrieben. Dabei schließt dieser Saturn-Tanz die Feier in würdevoller Weise ab. Man kann sich diese höchsten erhabenen Wesen nicht groß genug vorstellen, die Musik und kosmische Bewegung aber lassen ein Ahnen davon in Menschenseelen entstehen.



Dieser Bereich der Seraphim, die die Saturn-Sphäre bilden, reicht bis an die Fixsternsphäre des Tierkreises heran – und stellt im nachtodlichen Leben eine besondere Situation dar. Dieser große Ernst leuchtet aus diesem Tanz unmittelbar in die Seelen. Ein richtiges Verhältnis zum Leben auf Erden und zum Leben nach dem physischen Tod kann hier vermittelt werden.

Die große und älteste ERSTE HIERARCHIE wird als „Des Willens Feld“ in der Michaelschule zusammengefasst; im Grundsteinspruch werden diese „Geister des Willens“, „Geister der Harmonie“ und „Geister der Liebe“ als „Kräftegeister“ angerufen. Die eurythhmisch-kosmischen Bewegungen dieser Throne, Cherubim und Seraphim sollten voller geistiger Willenskraft ausgeführt werden und mit

hohem Bewusstsein. Sie dienen im Besonderen den „VATER-KRÄFTEN“ der Schöpfung.

Die ganze **ZWEITE HIERARCHIE**, die als „*Des Fühlens Feld*“ bezeichnet wird, die von den „*Geistern der Form*“ aufsteigen zu den „*Geistern der Bewegung*“ und in den „*Geistern der Weisheit*“ gipfeln, sind licht und geistig fühlend; als „*Lichtesgeister*“, werden sie im Grundsteinspruch benannt. Solches kann man sich jedesmal innerlich vorstellen, wenn man die eurythmischen Sonnenbewegungen in Bewegung und Schritt zum Ausdruck bringen will. Sie sind dem „*Göttlichen SOHN*“ ganz besonders hingegeben und leben und schaffen in uns in jeglichem geistig-seelischen Schaffen.

Für uns Eurythmie-Machende und Eurythmisten besteht eine besonders innige Verbindung zu den Geistern der Bewegung, den DYNAMIS. Sie sind die Mitte der Mitte in der Reihe der Hierarchien und bewegen als rein geistige Wesen das Fühlen in uns hinauf zum Geiste und hinunter zum Leibe und bilden so die seelisch-geistige Mitte unseres Sternen-Astralleibes.

Die ganze **DRITTE HIERARCHIE** wirkt in „*Des Denkens Feld*“ gemeinsam. Diese Engel, Erzengel und Geister der Persönlichkeit werden im Grundsteinspruch als „*Seelengeister*“ benannt. Sie bewegen sich – wenn man über lange Zeiträume sie beobachtet, wie tanzend im Umkreis unseres ganzen Planetensystems in unterschiedlicher Schnelligkeit und bilden Schleifenformen vor dem stetig gleichen Fixsternhimmel. Sie leben in unserem seelischen Sein, in Denken, Fühlen und Wollen – das zu Bewusstsein werden will durch das Denken darüber. „*In des Geistes Weltgedanken / Erwachet die Seele*⁵⁷.“ Durch sie kann der „Heilige GEIST“ eintauchen in die Menschenseele und sie inspirieren.

Wenn man in der Michaelschule noch weiter eindringt, so offenbaren sich einem in den folgenden Unterweisungsstunden die Hierarchien in immer neuen Konstellationen und Aspekten. Es ist das wahrlich eine Himmelsschule, in die wir da nach und nach eingeführt werden. Sie erschließt sich aber nur bei intensivem und selbstständigem, innerlichem Bewegen der Texte. Auch ist jedesmal ein tätiges Neuschaffen der Meditations-Worte notwendig. Ein inneres Eurythmisieren kann dabei entstehen.

Auch hier ist es die Menschenseele, die angesprochen wird – so wie auch der Menschheitsrepräsentant die Menschenseele im Grundsteinspruch anspricht. Diese Mittelgestalt der großen Holzkulptur Rudolf Steiners kann man erleben als hinter einem stehend beim Eurythmisieren des Grundsteinspruches. Er ist da umgeben von den zwei mal sechs Säulen der Bühne des Ersten

⁵⁷ Aus Grundsteinspruch, 3. Strophe

Goetheanum mit ihren Thronen und über einem das Kuppelgemälde mit dem im Zeitgeschehen wirkenden Christus, der Gleichgewicht haltend zwischen Luzifer und Ahriman erscheint.

Die bewusst gereinigte und erwachte Seele kann zur empfangenden Schale werden für den Geist, der in seinen ausführenden Helfern, den Hierarchien, sich als Sein, als schaffendes Prinzip und als werdende Zukunft offenbart.

Kapitel V: Die machtvolle Wirkung der PLANETEN auf die menschliche Seele

Zitate von Rudolf Steiner zu den Planetenreichen - aus der Michaelschule

„So ermahnt uns der Hüter, das Sein der Elemente in uns aufzunehmen. Das tun wir mit dem physisch-ätherischen Leibe. Aber die Seele, die kann nicht bloß im Reich der Elemente leben, die muss zum Reich der Planeten vordringen. Die Wandelsterne – je nachdem, wie sie ihr Antlitz der Erde zuwenden –, in ihren gegenseitigen Verhältnissen drücken sie aus, was in der Seele waltet. Unser physischer und Ätherleib erkennt sich im Reich der Elemente, unsere Seele im Kreis der Wandelsterne. Der schnelle Merkur; der nahe Mond; Venus, wie sie hinausträgt in Weltenweiten in kosmischer Liebe; die Gnade der Sonne; die Kraft des Mars; Weisheit sprühender Jupiter; die Reife des Saturn, wie er mit Feuerwesen alles ins Wesenhafte treibt... Es ist die Seele, die also aufgeht im Kosmos.“⁵⁸

„Der Hüter der Schwelle weist uns dahin, wie wir fühlen sollen, wie in dem Kreis der Planeten – in demjenigen, was durch die Planeten als Kreise um die Erde gezogen wird – der eine und der andere Planet den Kreis zieht. Die Kreise haben ihr Verhältnis und sprechen mit einander, wenn der Mensch sich seelisch zu diesem Geheimnis der weltenweisenden Sternenmächte, der Wandelsternenmächte erhebt. Dann lebt er sich mit seinem Seelischen ins geistige Reich des Kosmos hinein. Sich eins fühlen mit dem Kosmos – seelenhaft – können wir nur, wenn wir ... uns hineinleben,“⁵⁹ „was in den Wandelsternen um die Erde herumzieht und Luft und Meeresströmungen mit sich reist.“⁶⁰ „Der Hüter spricht:

***O Mensch, so lasse walten in deiner Seele Tiefen
Der Wandelsterne weltenweisende Mächte.***

⁵⁸ Aus: Notizen von der zweiten Londoner Stunde der Michaelschule, Band 2, Seite 58

⁵⁹ Aus: Vierter Dornacher Wiederholungsstunde der Michaelschule, Band 2, Seite 115

⁶⁰ Aus: Neunter Stunde der Michaelschule, Band 1, Seite 166

O Mensch, erwese Dich durch den Weltenkreis.

Es ist weiter, indem wir fühlen unsere Seele in LIEBE zu den Bewegungen der Wandelsterne, das heißt zu den GEISTWESEN, welche darinnen leben, es ist so, dass wir da die kreisende Gewalten des Weltenraumes erleben als FÜHLEN. Und wenn wir sagen können, Sonne bewegt sich im Gefühl des Weltenraumes, Merkur bewegt sich im Gefühl des Weltenraumes, ... dann haben wir das FÜHLEN in seinem Weltendasein getrennt vom Denken ergriffen und getrennt vom Wollen.“

*„Im Ergreifen des GEISTES durch unsere Menschheit
Erfühlen wir den HEILENDEN GOTT.
ER leuchtet als das GEIST-LICHT durch die Welt.
ER leuchte in allem, was wir schauen.
Unser Schauen sei durchtränkt
Von SEINEM Geist-Lichte.
Unser Erkennen nehme ER wohlgefällig auf.
ER durchgeistige alles Walten
Unserer Menschenseele.⁶¹*

Welches PLANETEN-System gibt für die Eurythmie sinnvolle Hinweise?

In Rudolf Steiners Vorträgen zu den „Geistigen Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt“, GA 110, im 6. Vortrag vom 15. April 1909 finden wir sehr viele wichtige Hinweise, um das Wirken der geistigen Wesen der Planeten in uns und um uns lebendig zu machen.

Um die Zeichnung über das alte ptolemäische und noch geistige Weltsystem übersichtlich zu gestalten, im Verhältnis zum heutigen rein mechanisch-physischen Weltbild, das seit Kopernikus gilt, wählt Rudolf Steiner das Zeitalter des Zarathustra um das vierte Jahrtausend vor Christus als Ausgangspunkt aus, als die Sonne im Tierkreiszeichen der „Zwillinge“ stand. „Da konnte man nun hellseherisch besonders gut beobachten die Herrschaftsverhältnisse der geistigen Hierarchien. Da zeigte sich denn, dass rings um die Erde herum bis zum Mond die Sphäre der Engel ist... dann weiter bis zum Merkur der Kreis der Erzengel, dann bis zur Venus der Kreis der Geister der Persönlichkeit, bis zur Sonne zunächst der Kreis der Exusiai oder Geister der Form...“ Die Erde ist Mittelpunkt all der 9 sphärischen Schichten der dreimal drei Hierarchien-Gruppen; sie umhüllen Erde, Menschheit und Naturreiche in besonderer Weise. Das offenbart sich noch in dem alten Ptolemäischen Weltsystem, das seine Wurzel in uralten babylonischen Sternbeobachtungen hat.

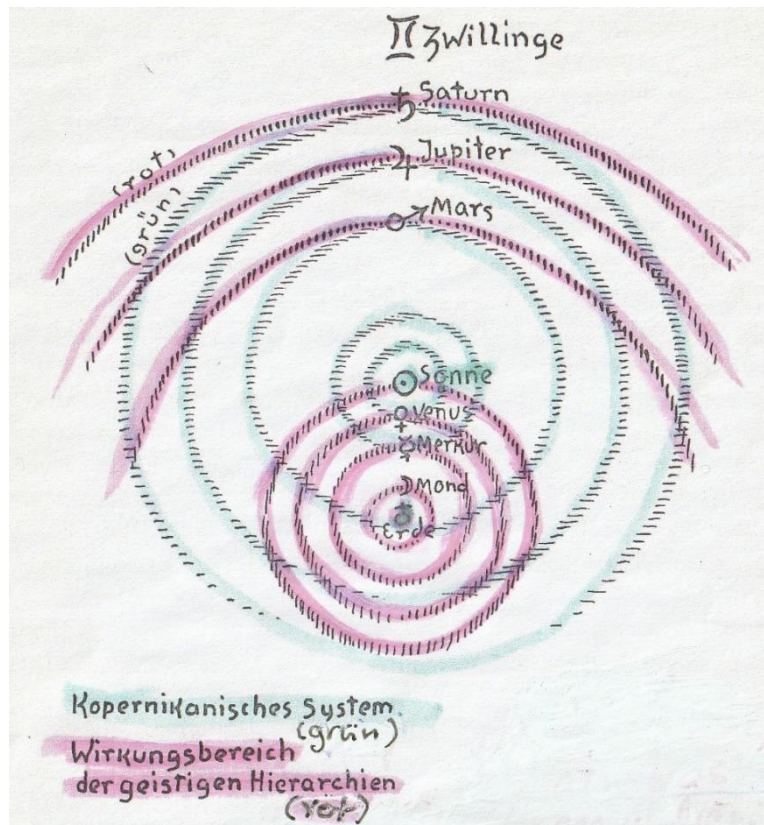
⁶¹ Rudolf Steiner: Epistel zu „Trinitatis“, 3. Strophe

„Also, wenn man vom kopernikanischen und ptolemäischen Weltsystem spricht, so handelt es sich darum, dass man klar ist darüber, dass im ptolemäischen System etwas zurückgeblieben ist von der Konstellation der waltenden Geister (der Kunde über die Wirkungen der geistigen Hierarchien), und da muss man die Erde als Anfangspunkt der Perspektive nehmen. Es wird eine Zukunft kommen, da wird dieses Weltsystem wieder richtig sein, weil der Mensch wieder wissen wird von der geistigen Welt. Hoffentlich werden dann die Menschen weniger fanatisch sein als in unserer Gegenwart.“⁶²

Diese Zukunft beginnt jetzt und in der Zeichnung ist also das geistigere, ptolemäische Weltsystem mit der Erde als Mittelpunkt dargestellt, wobei die Reihenfolge und Namen der geistigen Planeten-Wesenheiten sichtbar wird. Darinnen finden wir auch die gleiche Reihenfolge der Einwirkungen der himmlischen Hierarchien und deren Wirken in den Sieben-Jahres-Zyklen des menschlichen Lebens.

Als ein Gegensatz zum spirituellen Denken des Ptolemäus kann man das „moderne“ kopernikanische Weltsystem sehen, das auf Abstandsmessungen aufbaut, die rein irdisch-materielle Gesichtspunkte darstellt, entstanden durch die Erfindung von Fernrohren und eines rein verstandesmäßigen Denkens, welches die Sonne als Mittelpunkt unseres Sonnensystems darstellt.

„Wir sehen also, dass das kopernikanische Weltsystem einfach deshalb ein anderes geworden ist, weil bloß physische Anschauungen dabei zu Rate gezogen worden sind (und die Sonne in den Mittelpunkt gestellt hat). Vorher waren



Original-Skizze von Rudolf Steiner im 6. Vortrag GA 110, in dem das spirituelle Weltbild des Ptolemäus und seine Reihenfolge der Planeten dem nachtodlichen Weg der Geistseele des Menschen durch die Planetensphären entspricht. (rot)

⁶² Rudolf Steiner: *Geistigen Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt*, GA 110, im 6. Vortrag vom 15. April 1909

*geistige Anschauungen noch als Reste geblieben im ptolemäischen Weltensystem (das die Erde als Mittelpunkt hat)“.*⁶³

Durch diese Zeichnung können wir erkennen, wie beide Weltsysteme ineinander liegend aussehen.

Außer diesem weist hier Rudolf Steiner auf das Problem des Namens-Wechsels von Merkur zur heutigen Venus und umgekehrt hin: *„Bei der Gelegenheit, wo man das Weltsystem umgedreht hat, wo die Erde entkleidet worden ist ihrer Mittelpunktstellung, da hat man nicht bloß die Perspektive geändert, sondern man hat Merkur und Venus umeinander herumkollern lassen in Bezug auf die ALTEN (Namens) BEZEICHNUNGEN.“*

Heute bezeichnen wir den Planeten, der am nächsten der Sonne ist, als Merkur, während in alter Zeit hieß er Venus – entsprechend dem nachtodlichen Durchgang durch die Planetensphären...

„Die Zwölf Stimmungen“

Mir stellte sich die Frage: warum hat Rudolf Steiner die Reihenfolge der Planetenzeilen in den „Zwölf Stimmungen“ so gemacht, wie sie auftauchen: Sonne, Venus, Merkur, Mars, Jupiter, Saturn und Mond? Das Ergebnis auf diese Frage findet man im genaueren Betrachten der oben eingefügten Zeichnung aus GA 110.

In dieser dargestellten zu Zarathustras Zeit geltenden Konstellation oben finden wir die Reihenfolge der Planeten zu den Tierkreisbildern wieder, die auch in den „Zwölf Stimmungen“⁶⁴ zum Ausdruck kommen. Es sind also die geistigen Wesenheiten, die von der planetarischen Sphäre zu uns sprechen in der jeweils ihnen zugeordneten Zeile. Rudolf Steiner hat dabei folgenden Aspekt realisiert: Das Wichtigste zuerst: **Die Sonne** ist der Stern, mit dem wir uns als Erde und Menschheit in Zukunft wieder vereinigen werden, so wie wir jetzt lernen uns mit der „Christus-Sonne“⁶⁵ zu vereinigen; jetzt steht die Sonne vor dem „Fische“ - Tierkreisbild auf 5 ° und wird in entsprechend 5 x 72 Jahren in das „Wassermann“-Zeitalter eintreten. Nächst der Sonne hat Rudolf Steiner den Kreis der **Venus** gezeichnet (heute wird dieser Planet Merkur genannt – siehe oben), größer darum den **Merkur**-Kreis, des heute als Venus benannten Planeten. Es ist also eine Kombination von physischer und geistiger Ausrichtung in den „Zwölf Stimmungen“ gegeben. Dann kommt der große Sprung zu den außer-sonnigen Planeten, die von der Ersten Hierarchie gelenkt werden: zu **Mars, Jupiter** und **Saturn**; der Mond als „Spiegel des Sonnenlichtes“ ertönt zum Schluss.

⁶³ Rudolf Steiner: *Geistigen Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt*, GA 110, im 6. Vortrag vom 15. April 1909

⁶⁴ Rudolf Steiner: „Zwölf Stimmungen“, große kosmische Meditation mit 7 x 12 Zeilen, GA 40

⁶⁵ Rudolf Steiner: „Grundsteinspruch“, 4. Strophe, GA 40

Die Reihenfolge der Planetenwirksamkeiten in den einzelnen Zeilen in der großen kosmischen Meditation der „Zwölf Stimmungen“ sind: Sonne – Venus – Merkur – Mars – Jupiter – Saturn – Mond.

Wenn man die oben zusammengetragenen Aspekte gemeinsam anschaut, so kann man ein Planetarisch- Kreisendes auch im Eurythmischen gestalten und könnte dabei die Gesetzmäßigkeiten der Planeten und ihrer Wesen näher studieren und dabei berücksichtigen.

KAPITEL VI: Die eurythmisch-kosmischen Gebärden des TIERKREISES

Rudolf Steiner sagt im Eurythmiekurs 1924: *„Wenn wir die Konsonanten wirklich ihrer Natur nach nehmen und diejenigen, die etwas ähnlich klingen, auch zusammen nehmen, bekommen wir zwölf Konsonanten. Sodass wir hier haben würden: zwölf Konsonanten, sieben Vokale. Wir bekommen die neunzehn Lautmöglichkeiten, indem wir im Tierkreis das Konsonantische, im Reigen der Planeten das Vokalische sehen. **Der Himmel spricht:** Jedes Mal, wenn ein Planet zwischen zwei Tierkreisbildern steht, steht ein Vokal zwischen zwei Konsonanten. Und in den Konstellationen, die durch die Planeten entstehen, spricht der Himmel, spricht in der mannigfaltigsten Weise, und **dasjenige, was da gesprochen wird, ist eigentlich die Wesenheit des Menschen.** Daher ist es kein Wunder, dass durch menschliche Gesten und Bewegungsmöglichkeiten gerade ein Kosmisches ausgedrückt wird.*

*Damit haben wir die Möglichkeit, uns vorzustellen, dass wir in der Eurythmie erneuern dasjenige, was in den uralten Mysterien **Tempeltänze** waren: die Nachahmung des Sternenreigens, die Nachahmung desjenigen, was durch Götter vom Himmel herunter zu Menschen gesprochen wurde. Es musste nur wiederum aus dem Elemente des geistigen Erkennens heraus in unserer Zeit die Möglichkeit gefunden werden, den inneren Sinn der entsprechenden Gesten wirklich zu suchen.⁶⁶“*

INFO – zusammengefasst - zu den 12 Tierkreisbildern und Texten:

Dieser erneut gefundene „innere Sinn der entsprechenden Gesten“ wird hier im Folgenden in Kürze zusammengefasst. Außerdem erscheinen 12 **farbige Skizzen der eurythmischen Tierkreis-Gesten nach Angaben von Rudolf Steiner** von Gudrun D. Gundersen gemalt, damit Laien sich erinnern können, wie die Gebärden sind, die sie im Eurythmiekurs gelernt haben.

⁶⁶ Rudolf Steiner, aus GA 279, aus 10. Vortrag vom 10.7.1924.



Original-Skizze von Rudolf Steiner zum Blauen Fenster
, Süd im Ersten Goetheanum, „Wille“

Die Einflüsse der eingezeichneten Sterne in den entsprechenden Tierkreiskonstellationen, die auch auf den Skizzen zu sehen sind, entstammen dem „Blauen Fenster“ Süd, im Goetheanum, das hier als Original-Skizze von Rudolf Steiner abgebildet ist. Sie sind aber auch nochmals extra vergrößert einzeln eingeblendet zu jedem Zeichen. Rudolf Steiner zeichnete damals dort in die Repräsentanten der Tierkreiskräfte die Sternen-Wirkungen als weiße Striche zu den Sternen ein, und markierte die Wirkung im Leibe mit Sternen, als er die Entwürfe für die Fenster 1914 gab.

Erst zehn Jahre später gab er uns Eurythmisten die zwar schon früh erschauten und bereits notierten eurythmischen Gebärden zu diesen Tierkreisbildern am Himmel. Es sind die Haltungen der Gestalten des Fensters andere als die Gesten der Tierkreiseurythmie.

Durch die Beschäftigung mit den Fenstern des Goetheanum entstand das Buch: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“⁶⁷ in dem bereits aufgezeigt werden diese Sternen-Einflüsse. Hier aber habe ich die Fragestellung weiter verfolgt, **wie** diese Sternen-Einflüsse sich auf die kosmisch-eurythmischen Tierkreis- Gebärde auswirken? Das habe ich in den zwölf Skizzen dazu versucht darzustellen. Es ist das ein erster Versuch, diese Aspekte zusammenzuführen und sichtbar zu machen. Die Farben entsprechen den Angaben von Rudolf Steiner für den zwölffachen Farbenkreis.

⁶⁷ Gudrun D. Gundersen: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“ – Ein Wegweiser in Bildern zur Anthroposophie und esoterischen „Michaelschule“ Rudolf Steiners. Zu bestellen bei: gdgundersen@gmail.com

Die **farbigen Skizzen** zu den Konsonanten sind von **Annemarie Bäschli** nach Rudolf Steiners Angaben für die Eurythmie gegeben worden, die zu dem jeweiligen Sternbild der Tierkreis-Kraft gehören. Im 11. Vortrag des Eurythmiekurses belegt Rudolf Steiner nun eindeutig die eurythmisch-kosmische Gebärde mit jeweils einem Konsonant. Deshalb taucht hier auch das Bild des entsprechenden Konsonanten auf. Außerdem wird jeweils die ganze entsprechende Strophe des Gedicht-Zyklus: „**Zwölf Stimmungen**“ von Rudolf Steiner aufgeführt und Auszüge seiner konkreten Anweisungen für die Eurythmisten stehen jeweils in Schrägschrift, die er im 10. und 11. Vortrag von GA 279 ansprach.

Weiter habe ich Robert Powell in kurzen Auszügen zu Worte kommen lassen mit **Zitaten** aus seinem Buch: „*Kosmischer Tanz des Tierkreises*“⁶⁸. Die **Choreographie-Formen** zu den jeweiligen zwölf Tierkreistänzen wurden von Robert Powell entwickelt. Aus seinen astrophysikalischen Erkenntnissen als Astronom, als Anthroposoph und Eurythmist wieder-erkannte er in den **Glyphen** (Zeichen der Tierkreisbilder) der Sternbilder den Ätherstrom der durch die Sternregion z.B. des „Löwen“ fließt. Daraus ergab sich ihm jeweils die Richtung und Form für die zwölf himmlischen Tierkreis-Tänze der Sterne.

Ein jedes Tierkreisbild für sich umfasst eine riesige Region am Sternenhimmel und ist vergleichbar mit einem Kontinent dort. Auf dem „Kontinent“ sind verschiedene „Königreiche“, Megasterne, die wir mit bloßem Auge sehen können. Sie sind die „Hauptstädte“ dieser himmlischen „Länder“. Diese stehen mit einander in Verbindung durch eben diesen Ätherstrom, der von der Erde aus erschaut werden kann als Glyphe.

Zum einen werden diese daraus entstandenen Eurythmie-Formen zum Kosmischen Tanz als **Kreis-Form von oben** geschaut dargestellt. Zum anderen entstanden die **Skizzen** von Gudrun D. Gundersen aus der konkreten **Sternkonstellation** eines jeden Tierkreisbildes, in das das jeweilige „Tier“ gezeichnet wurde und der **Ätherstrom** in Form der Glyphe versucht wurde sichtbar zu machen. Es sind weiterhin auf jeder Zeichnung selbige Glyphe, der Name des Sternzeichens und der zugehörige Konsonant gemalt. Die Form des kosmischen Tanzes für dies konkrete Sternbild ist auch jeweils deutlich in ROT auf einem Teilkreis zu sehen. Diese Skizzen sind für den Laien-Unterricht im CHOREOCOSMOS entstanden, damit man bei den auf der Kreislinie zu bewegendenden Formen die Sterne nicht vergessen möge.

Ausführliche Darstellung der seelischen und geistigen Aspekte der Sternbilder und genaue Anweisungen zu Gebärden und Formen findet man in dem großen Grundbuch von Robert Powell: „*Kosmischer Tanz des Tierkreises*“.

⁶⁸ Das Buch wird neu aufgelegt. Die Musik-Angaben dazu gibt es in: „Dances oft he Starry Spheres“ und dem dazugehörigen CD-Sett: „Harmonies oft he Starry Spheres bei www.sophiafoundation.org

1. WIDDER



Eurythmisch-kosmische Gebärde des WIDDERS, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Widder und der eurythmischer Konsonant „W“

Sonne: „*Erstehe, o Lichtesschein,*
Venus: *Erfasse das Werdewesen,*
Merkur: *Ergreife das Kräfteweben,*
Mars: *Erstrahle dich Sein-erweckend.*
Jupiter: *Am Widerstand gewinne,*
Saturn: *Im Zeitenstrom zerrinne,*
Mond: *O Lichtesschein, verbleibe!“*



Kosmische Gebärde Widder: „*Kopf leicht nach vorne abwärts geneigt*“, damit die Augen und der Scheitel als Einflussbereich der Sterne des Widders erlebbar werden; „*mit der rechten Hand das KINN berührend*“ – mit der Handfläche offen nach links. *Die linke Hand gerade herunterhängen lassen.* „denkend“ mit wachem Blick, „Das Ereignis“.

Der oberste Teil des Kopfes und seine Gehirndrüsen stehen unter besonders starkem Einfluss aus der kosmischen Region des Widders und seinen Bildungskräften.

Im Quintenzirkel: C – DUR

Farbenkreis: ROT

Tugend: „Devotion wird zu Opferkraft“

Der Konsonant „ W“ gehört zum Tierkreiszeichen Widder, er entsteht aus dem Erdachten und erschafft die Welt als „Ereignis⁶⁹“. Das „W“ fließt wie eine Welle durch einen durch und wird von Armen und Händen wellenbildend begleitet. „Es ist dasjenige, was das Wesen in Bewegung bringt.“ „Es ist der Laut, der wellend trägt – der auf seinem Rücken die Fortbewegung hat.“ Der ganze Mensch ist dabei wellig webend, wie auch die original Skizze von Rudolf Steiner zeigt, in der die „Bewegung“, d.h. das Kleid: blau, das „Gefühl“, d.h. der Schleier: lila und der Charakter, d.h. die Muskelanspannung: rot ist. Widder, dem Feuer wird er zugeordnet. Der Idealismus kann in Widder-Geborene leben und ein starkes Ich entwickeln.

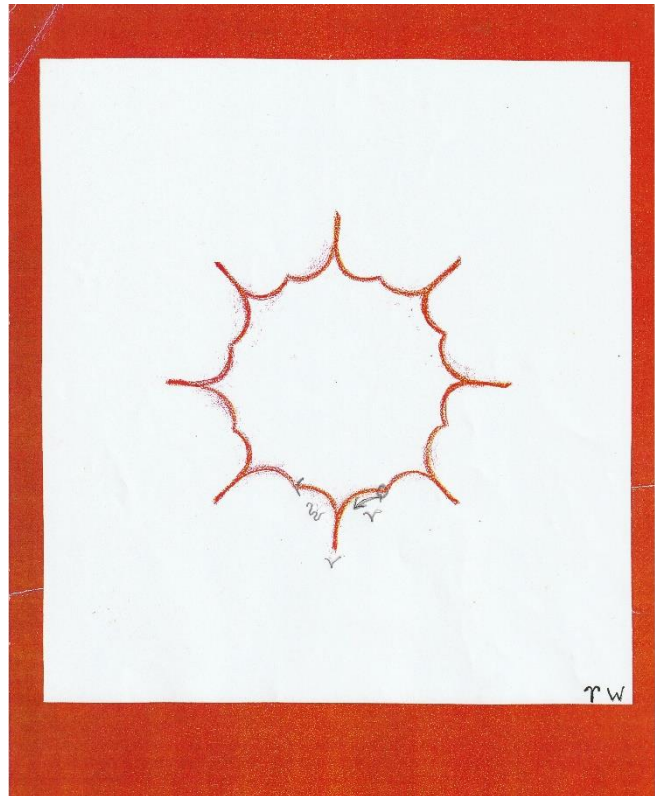


Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „W“.

⁶⁹ Rudolf Steiner, 10. Vortrag vom 7. Juli 1924, aus GA279, „Eurythmie als sichtbare Sprache“.

Die CHOREOCOSMOS-FORM zum Sternbild WIDDER:

Robert Powell schreibt: „Der Ätherstrom, der durch eine Gruppe von Fixsternen durchfließt, formt eine Gestalt, ein Bild, das wir z.B. Widder nennen. Es ist ein kosmisches Urbild, das Urbild für die Bildung des menschlichen Hauptes, das nach dieser Vorgabe gebildet ist und in der Bildung der beiden Gehirnhälften kann man die beiden „Hörner des Widders“ als diesen Strom göttlich schöpferischer Kräfte wiederfinden. Dieser ätherische Strom fließt an der Basis des Gehirns zusammen, dann weiter hinunter, in die Bildung der Wirbelsäule und des zentralen Nervensystems... Das menschliche Nervensystem ist ein äußerst verfeinertes Formgebilde. Es wurde geschaffen, um uns eine ununterbrochene Verbindung zum kosmischen Denken zu ermöglichen, und mit diesen kosmischen Wurzeln ätherischer Lebenskräfte, die vom Himmel stammen, sind wir wie ein nach innen gekehrter „Lebensbaum““.⁷⁰



Kosmischer Tanz des Widders:

Erst „Widder-Geste“ nach hinten links rückwärts auf 1. Teil der roten Kreis-Form, dann „W“ nach vorne links zum Kreismittelpunkt auf 2. Teil der Form. Dann Wiederholung von beidem im Zusammenklang mit der ausgewählten Musik, Form und Gesten wiederholend. Beethoven: aus Waldstein-Sonate, Op. 53, C – Dur



Siderischer Widder: 15. April – 15. Mai

⁷⁰ Aus: „Kosmischer Tanz des Tierkreises“ von Robert Powell

2. STIER



Eurythmisch-kosmische Gebärde des STIERS, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des GoetheanumsSTIER

STIER und eurythmischer Konsonant „R“

*Sonne: „Erhelle dich, Wesensglanz,
Venus: Erfühle die Werdekraft,
Merkur: Verwebe den Lebensfaden,
Mars: In wesendes Weltensein,
Jupiter: In sinniges Offenbaren,
Saturn: In leuchtendes Sein-Gewahren,
Mond: O Wesensglanz, erscheine!“*



Rudolf Steiner sagt zur Stier-Gebärde: *„Kopf vom rechten Arm umschlungen, mit der linken Hand den Kehlkopf (zart) bedeckend. Hier haben wir alles, dasjenige, was im Menschen Willensausdruck ist – das Wort soll schweigen – wenn sich der Mensch hinstellt und den Willen repräsentiert. Alles haben wir, was Willensausdruck ist, was zur Tat werden kann. Wir können sagen: Gliedmaßen, Wille, Tat.“ „Stier: sich behauptend.“*

Die Sterne um die Gestalt bilden mit der Geste einen Wirbel – so wie das Hals-Chakra auch aus Wirbeln besteht – siehe mittleres großes Rotes Fenster im Goetheanum⁷¹. Die THRONE, Geister des Willens, offenbaren sich durch das Kehlkopf-Hals-Chakra.

Tugend: *„Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt“*, Farbkreis: Orange

Quintenzirkel: G-Dur / E-Moll

Der Konsonant „R“ gehört zum Tierkreiszeichen Stier, er bewegt im Besonderen den unteren Bereich des Leibes; *mit den Armen und Händen eine rollende, runde Bewegung ergreifen, die aufsteigt von unten hinten und nach vorne durch einen durch rollt*, wie man an Rudolf Steiners Skizze sehen kann. Bewegung, d.h. Gewand: rot; Gefühl, d.h. der Schleier: gelb und der Charakter, d.h. die Muskelanspannung: grün. „Rationalismus“ findet man hier.

Ein Erdzeichen.

Aktivierung des Willens.

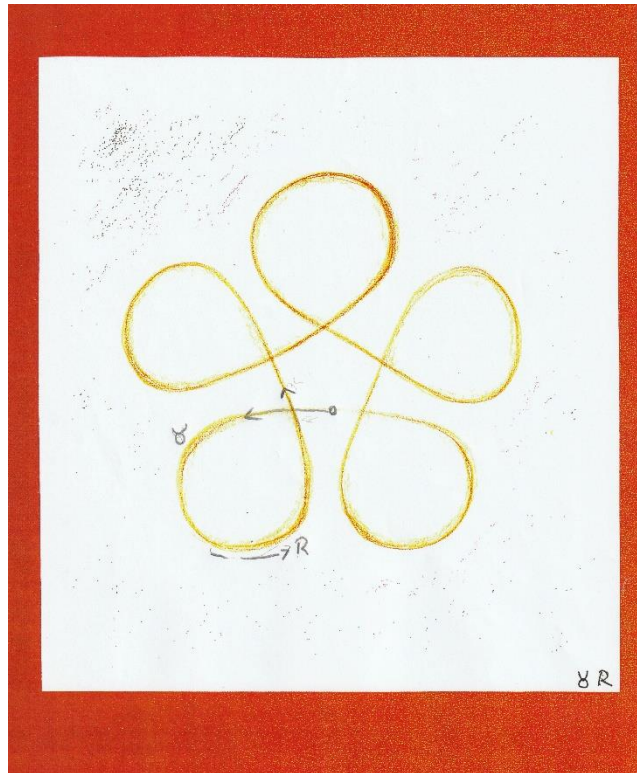


Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „R“.

⁷¹ Siehe Betrachtung zum Halschakra im Buch: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“ von Gudrun D. Gundersen

CHOREOCOSMOS-FORM zum Sternbild STIER:

Robert Powell schreibt: „Die Gestaltung des menschlichen Hauptes verlief... bis hin zur Bildung des Kehlkopfes und der eustachischen Röhren, die Sprache und auch geistiges Hören ermöglichen. Die Gestaltungskräfte für die Bildung der Sprachorgane stammen aus jener Region des Himmels, die uns als STIER bekannt ist. In dieser Region wird der Gedanke zum WORT, wird die Feuernatur des kosmischen Gedankens durch die Kraft der Alchemie umgelenkt und führt zur Erwärmung der Herzenskräfte. (Diese Umkehrung wird sichtbar in den spiralig gedrehten Hörnern, die die kosmischen Kräfte in die Rundung des Hauptes leiten.) Es findet eine Metamorphose statt und das gesprochene Wort wird zum Träger moralischer Substanz... als Erkenntnisqualität... So wird für den menschlichen Willen Gedankenklarheit zur gebärenden, erneuernde Kraft⁷².“
„Der Kehlkopf wird schöpferisch im Wort“ (Rudolf Steiner)



Kosmischer Tanz des Stiers:

Erst nach hinten links die „Stier-Geste“ auf dem Kreis, einen Bogen machend, dann nach vorne links mit dem Konsonanten „R“ die Form beenden, um gleich anschließend die gleiche willenshafte Form erneut zu beginnen.

Chopin Prelude, Op. 28,3

Farbe: Orange

Erdszeichen

Siderischer Stier:

15. Mai – 16. Juni



⁷² Aus: Robert Powell „Kosmischer Tanz des Tierkreises

3. ZWILLINGE



Eurythmisch-kosmische Gebärde der ZWILLINGE, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster Süd, des Goetheanums

ZWILLINGE und eurythmischer Konsonant „H“

*Sonne: „Erschließe dich, Sonnesein,
Venus: Bewege den Ruhetrieb,
Merkur: Umschließe die Strebelust
Mars: Zu mächtigen Lebewalten,
Jupiter: Zu seligem Weltbegreifen,
Saturn: Zu fruchtendem Werdereifen.
Mond: O Sonne-Sein verharre!“*



Rudolf Steiner zur Zwillings-Gebärde: „*Stellen Sie die Füße einwärts und kreuzen Sie die Arme.*“ Der „sein Gleichgewicht suchenden Menschen...“ „Der Entschluss, der Gedanke, der sich in die Wirklichkeit umsetzen will.“ „Fähigkeit zur Tat“

Arme und Hände verschränken sich über der Brust mit (leicht) geschlossenen Fäusten in den Armbeugen. Die Sterne um die Gestalt weisen auf das Suchen des Gleichgewichts zwischen rechts und links.

Tugend: „**Ausdauer wird zu Treue.**“

Quintenzirkel: D-Dur / B-Moll;

Farbkreis: Gelb.

Der Konsonant „H“, siehe Skizze Rudolf Steiners zu dem Konsonanten „H“, der zu dem Tierkreiszeichen „Zwillinge“ gehört, wie plötzlich freudiges sich Öffnen zur Welt mit dem H begleitet wird. Er sagt dazu:

„In dem H liegt etwas, was unmittelbar luziferisch sich ausnimmt.“ „Das starke Aufgehen in die Außenwelt, man will nicht in sich bleiben, man will heraus, um im Äußeren zu leben.“ „Den linken und den rechten Menschen, die zusammenstimmen müssen, in Bewegung bringen.“ „Die Schulterbewegung des H ist dasjenige, was man nennen könnte: der ganze Organismus richtet sich ein auf das Gefühl der Verehrung. Das H kann man empfinden als das Heranwehende“. Dubach: „Indem der Mensch sich befreit von allem Hindernden mit dem H macht er sich empfänglich für das, was Geistiges im Lufthauch heranweht.“



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „H“.

Die „Bewegung“, d.h. das Gewand: gelb; das Gefühl, d.h. der Schleier: rötlich und der Charakter, d.h. die Muskelspannung bläulich. Luftzeichen. „Mathematismus“.

CHOREOCOSMOS-FORM zum Sternbild ZWILLINGE

Robert Powell schreibt: „Die Sterne, die die Konstellation der Zwillinge bilden, tragen die gestaltende Kraft für das menschliche Schlüsselbein. Der Schultergürtel, der die beiden Arme verbindet, ist die verbindende Energie, die zwischen unseren Händen strömt. Die Glyphe, das astrologische Zeichen für das Sternzeichen Zwillinge, erinnert daran.“

„Das Schlüsselbein ist ein Schwingungsinstrument und reagiert empfindlich auf Töne und ist durch dieses Tonempfinden geeignet, sich auf Musik einzustimmen. Auf diese Weise bringen die Zwillinge durch unser Empfindungswesen und unsere Gefühlsnatur eine Einstimmung auf den kosmischen Gedanken. Wenn man sagt, dass unsere Arme die Flügel unseres Herzens seien, dann sind entsprechend unsere Arme und Hände fähig, tiefe Gefühle auszudrücken.“

Kosmischer Tanz der Zwillinge:

Bei der doppelten Form jedesmal beim nach hinten Gehen die Zwillings-Gebärde machen. Beim vorwärts Schreiten öffnen sich freudig Hände und Arme mit „H“.

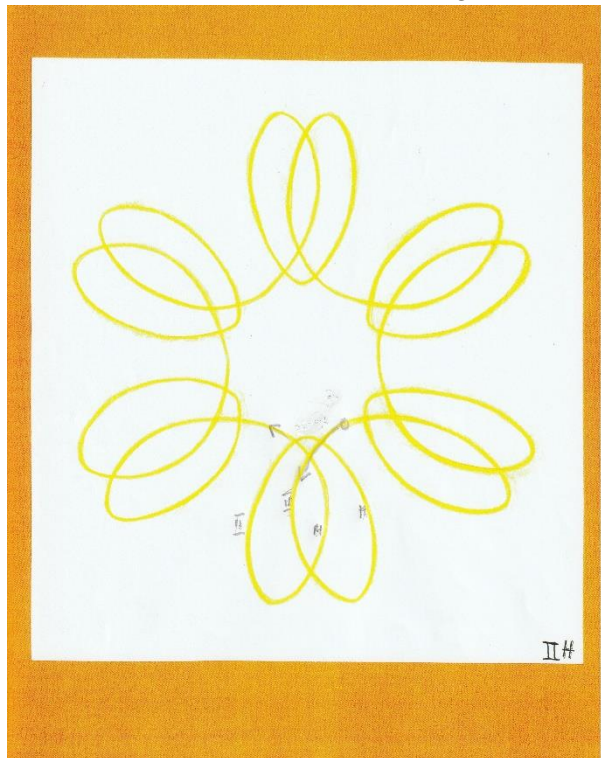
„Im astrologischen Zeichen für die Zwillinge erkennen wir das Ideal für Partnerschaft, Beziehung und Brüderlichkeit, Grundlagen für jede Gemeinschaftsbildung“... Sie sind „tüchtig im Gebrauch von Armen und Händen... gleichermaßen auch im geistigen Bereich.“

Musik:

Chopin, aus Mazurka, Op. 33,2

Siderische Zwillinge:

16. Juni – 17. Jul



4. KREBS



Eurythmisch-kosmische Gebärde der ZWILLINGE, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster Süd, des Goetheanums

KREBS und eurythmischer Konsonant „F“

Sonne: „Du ruhender Leuchteglanz,
Venus: Erzeuge Lebenswärme,
Merkur: Erwärme Seelenleben
Mars: Zu kräftigem Sich-Bewähren,
Jupiter: Zu geistigem Sich-Durchdringen
Saturn: In ruhigem Lichterbringen.
Mond: Du Leuchteglanz, erstarke!“

„Linken Arm über der Brust, rechten auf den Rücken.“ „Der Antrieb zur Tat“ Die kosmische Gebärde des Krebs, die der Isis-Sophia entspricht, vermittelt Weisheit und Positivität. In einer Spiralbewegung wird die linke Hand nach vorne zum Brustbein gebracht und entsprechend die rechte Hand nach hinten zur Wirbelsäule, jeweils mit der Handfläche offen zum Herzen.

Im Farbkreis: Grün

Quintenzirkel: A-Dur / Fis-Moll

Tugend: „Selbstlosigkeit wird zu Katharsis“



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „F“.



Der Blaselaut „F“ entsteht beim Ausspiralen nach vorne aus der Hand ausblasend in die Welt. Den Krebs dann

groß und als kosmische Spirale um sich herum erleben. „Der Brustkorb hat in der alten physiologischen Sprache „der Krebs“ geheißen... Krebs waren... all die Tiere, die einen besonders stark ausgebildeten Brustkorb hatten.“ „Wenn man das eigene Wesen zuerst in sich empfindet, und dann es in dem Aushauchen, in dem Ausatmen erlebt: dann hat man das F. Man erlebt die Weisheit seiner selbst, gewissermaßen den eigenen Ätherleib im Aushauchen.“ Das Wasserzeichen des Krebses steht auch für die Weltanschauung des Materialismus. Bewegung: weiss, Gefühl: orange, Charakter: rötlich. Im blauen Fenster (Nord) des Goetheanum hat der Krebs eine besondere Ausgestaltung.⁷³.....

⁷³ Siehe in: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“ von Gudrun D. Gundersen

CHOREOCOSMOS-FORM zum Sternbild KREBS:

Robert Powell schreibt: „Hier liegt die Kraft, den menschlichen Brustraum hervorzubringen. Paarweise winden sich die Rippen als Fortsetzung des Klanginstruments Schlüsselbein aus den zwölf Brustwirbeln des Thorax.“ „Der menschliche Brustraum ist wie ein lebendiger, atmender Mutterschoß und in den Spiralarmen der Glyphe, des astrologischen Zeichens für das Sternbild Krebs, können wir das Ein-und Ausströmen der ätherisch-kosmischen Kräfte erkennen, denn es spiegelt das Strömen der Sternkonstellation wider.“ Zur Weltanschauung: Materialismus: „Im höheren Sinn ist es die richtige Beurteilung und Wertschätzung der Materie als



Grundlage materieller Existenz. Mutter und Materie haben dieselben lateinische Wurzel: mater-Mutter, materia-Materie. Hierin liegt die Herausforderung: die materialistische Weltanschauung kann zu einem Verhärtungsaspekt für die zarte Haut der Gefühlsnatur des Krebses werden.“

Kosmischer Tanz des Krebs:

Bei einwickelnder Spirale die Krebs-Gebärde machen, bei auswickelnder Form die Arme mitgehen lassen, endend in „F“ zum Kreismittel-punkt hin.

Musik: Mozart, Variation IV aus Sonate KV 331



Siderischer Krebs:

17. Juli – 18. August

5. LÖWE



Eurythmisch-kosmische Gebärde des LÖWEN, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

LÖWE und eurythmischer Konsonant „T“

*Sonne: „Durchströme mit Sinnngewalt
Venus: Gewordenes Weltensein,
Merkur: Erfühlende Wesenschaft
Mars: Zu wollendem Seinentschluss.
Jupiter: In strömendem Lebensschein,
Saturn: In waltender Werdepein,
Mond: Mit Sinnngewalt erstehe!“*



„Jetzt heben Sie beide Arme in die Höhe, Arme auswärts, spreizen Sie alle Finger.“
„Es strömt sonnenhaft vom Menschen dasjenige aus, was man nennen kann das Element der „Begeisterung“, das Element, das namentlich in der Brust seinen Ursprung hat.“ Die Sterne im Brustraum zeigen an, dass von dort die Gebärde ausstrahlt, dass aber auch dort hinein es kosmisch einstrahlt aus dem hinteren von oben kommenden geistigen Raum. Die Geist-Erkenntnisse werden erst erfüllt bevor sie bewusst werden. Die Sonne beherrscht dies Sternzeichen besonders und auch das Herz, deshalb ist es auch ein Feuerzeichen.

Im Farbkreis: Blau – Königsblau.

Tugend: *„Mitleid wird zu Freiheit.“*

Quintenzirkel: E-Dur / Cis-Moll

Der Stoßlaut „T“ führt aus der Weite der Löwe-Gebärde, bei dem die Arme und Finger ganz geweitet sind, die Hände nach oben, den ganzen kosmischen Umkreis der Sonne über dem Kopf fühlend zusammen und lässt den so gesammelten Geist wie ein Blitz einschlagen durch die Hände, deren Fingerspitzen nun auf die Fontanelle stoßen und bis ganz hinunter bis in die Füße wirken. *„Das Einstrahlen des Geistes“*

In Rudolf Steiner Skizze ist die

Bewegung: orange;

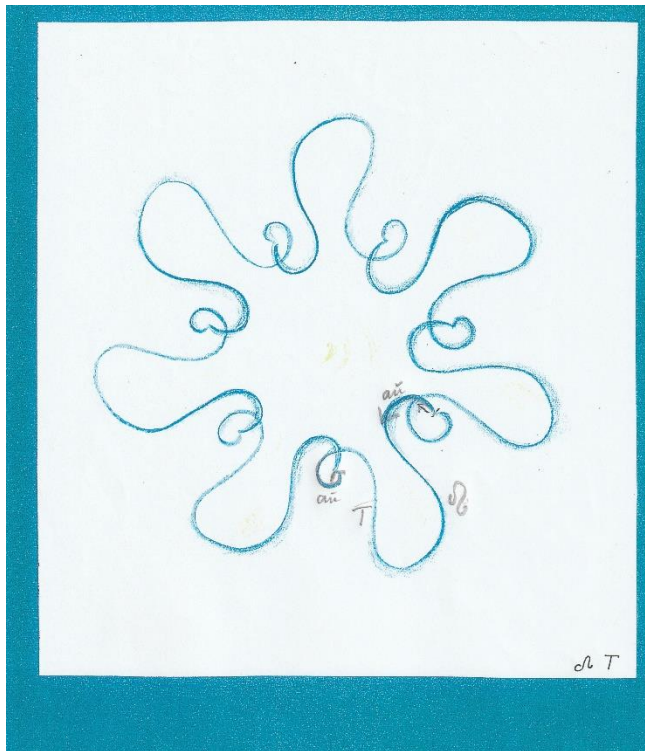
Gefühl: rot und

Charakter: grün.



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „T“.

CHOREOCOSMOS - Form zum Sternbild LÖWEN:



Robert Powell: „Die Region der Fixsterne, die wir als Löwe kennen, ist das Urbild für die Form und Tätigkeit des menschlichen Herzens und des Kreislaufsystems... Die innere Alchemie des menschlichen Herzens ist so angelegt, dass sie den Zustand des Blutes verwandelt; sie „temperiert“ die einströmende Tonqualität vor dem Ausatmen, um das Kreislaufsystem mit frischem, sauerstoffhaltigem arteriellem Blut zu versorgen. Das Herz ist als innere Sonne für den Menschen tätig und bringt ihm Leben, so wie die Sonne unserem Sonnensystem Leben bringt. Entsprechend wirkt auch die

Zentrale Sonne, das feurige Herz unserer Galaxie, die der ganzen Galaxie Leben bringt. Die Tätigkeit des Herzens spiegelt den Rhythmus des kosmischen Herzens wieder. Unser Herz schlägt 72 pro Minute, das entspricht der Bewegung des Frühlingspunktes im Tierkreis, der sich in 72 Jahren 1 Grad weiter bewegt. In der Form des Ätherstromes des Löwen erkennen wir das Spiegelbild des menschlichen Kreislaufsystems. Der Ätherstrom fließt durch den Schwanzbereich ein und umströmt im Löwen die Form des Herzens“. Entsprechend beginnt die eurythhmische Form am Schwanzende mit „au“, schwingt groß nach hinten mit „Löwe-Gebärde“, kommt nach vorn mit „T“ und spiralt ein zum Herzen mit „au“. Dann beginnt die Wiederholung der Form und der Bewegungen auf der Musik von Chopin, aus der Etude Op. 10, 3.

Siderischer Löwe:

19. August - 18. September.



6. JUNGFRAU



Eurythmisch-kosmische Gebärde der JUNGFRAU, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Jungfrau und eurythmischer Konsonant „B“

*Sonne: „Die Welten erschaue, Seele!
Venus: Die Seele ergreife Welten,
Merkur: Der Geist erfasse Wesen.
Mars: Aus Lebensgewalten wirke,
Jupiter: Im Willenserleben baue,
Saturn: Dem Weltenerblüh'n vertraue.
Mond: O Seele, erkenne die Wesen!“*



Rudolf Steiner: „Jungfrau: *Arme entlang dem Körper; nur der linke in einem kleinen Winkel gebeugt.*“ „Die vernünftige Ernüchterung“.. *Das kühlwerdende Element, das noch nicht Feuer gefangen hat.*“ Es sind die Entstehungs-Impulse“.

Der Sterneinfluss kommt von hinten oben und der linke Arm fängt dies auf, beschützend weiterleitend zu den Organen des Bauches. Dem mütterlich-weiblichen Aspekt gilt auch diese Gebärde, die dem Werdenden, was einmal heranwachsen kann in dieser Region, eine Schutzhülle bildet.

Tugend: „**Höflichkeit wird zu Herzenstakt**“.

Erdzeichen

Quintenzirkel: H-Dur / As-Moll

Farbkreis: indigo

Zum Konsonant B: „*Stellen Sie sich vor, dass das B weither aus dem Umkreis an Sie heranschwebt und dann legen Sie einfach den Arm hinein.*“ „Das B ist alles dasjenige, was umhüllt, was um eine Sache ist, Schutzgebärde... das muss erlebt werden.“... „*ich stelle mir vor, ich habe etwas, was ich erfassen will, sagen wir ein kleines Kind... ich will es erfassen, schützend es in diese Gebärde hereinnehmen.*“

B - Stoßlaut

Die Farben für die Eurythmiefigur B:

„Bewegung“ – gelb;

„Gefühl“ – blau

„Charakter“ – rot



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „B“.

CHOREOCOSMOS - Form zum Sternbild JUNGFRAU

Robert Powell schreibt: „Die Region der Sternkonstellation JUNGFRAU ist die gestaltende Kraft, die Form und Funktion des menschlichen Verdauungssystems bewirkt, d.h. die inneren Organe, vor allem Magen und Dünndarm... Die Hellseher sahen in der Jungfrau eine junge Frau, die eine Kornähre hält, der durch den Stern „Spika“ angegeben ist. Auf diese Weise verbindet sich uns die Jungfrau mit dem Göttlich-Weiblichen, dem Fruchttragenden und der Ernte.

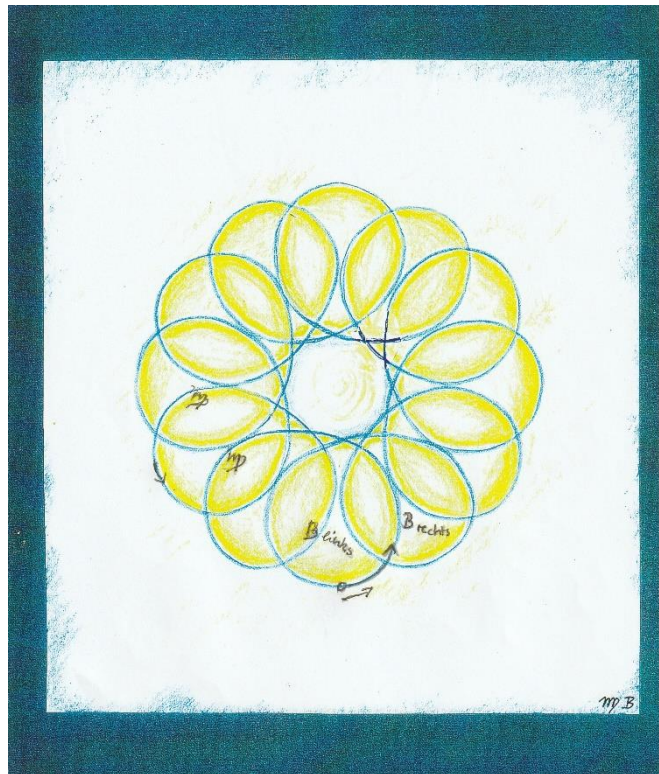
In dem Ätherstrom der Himmelssterne, die das Sternbild Jungfrau bilden, sehen wir diese wunderschöne Form, die Vollkommenheit vermuten lässt (um ihre mittlere Achse ist sie fast symmetrisch) und so vermittelt sie ein inspiratives Verständnis für die Vollkommenheit der Form, als eine Qualität der Exaktheit und Nüchternheit in der Hinwendung zum Detail... Die Jungfrau steht mit der Erde, dem Mutterprinzip, mit dem Herzen der Erde, sowie mit den Schoß und den Eingeweiden der Erde in Verbindung.“

Choreocosmos Tanz:

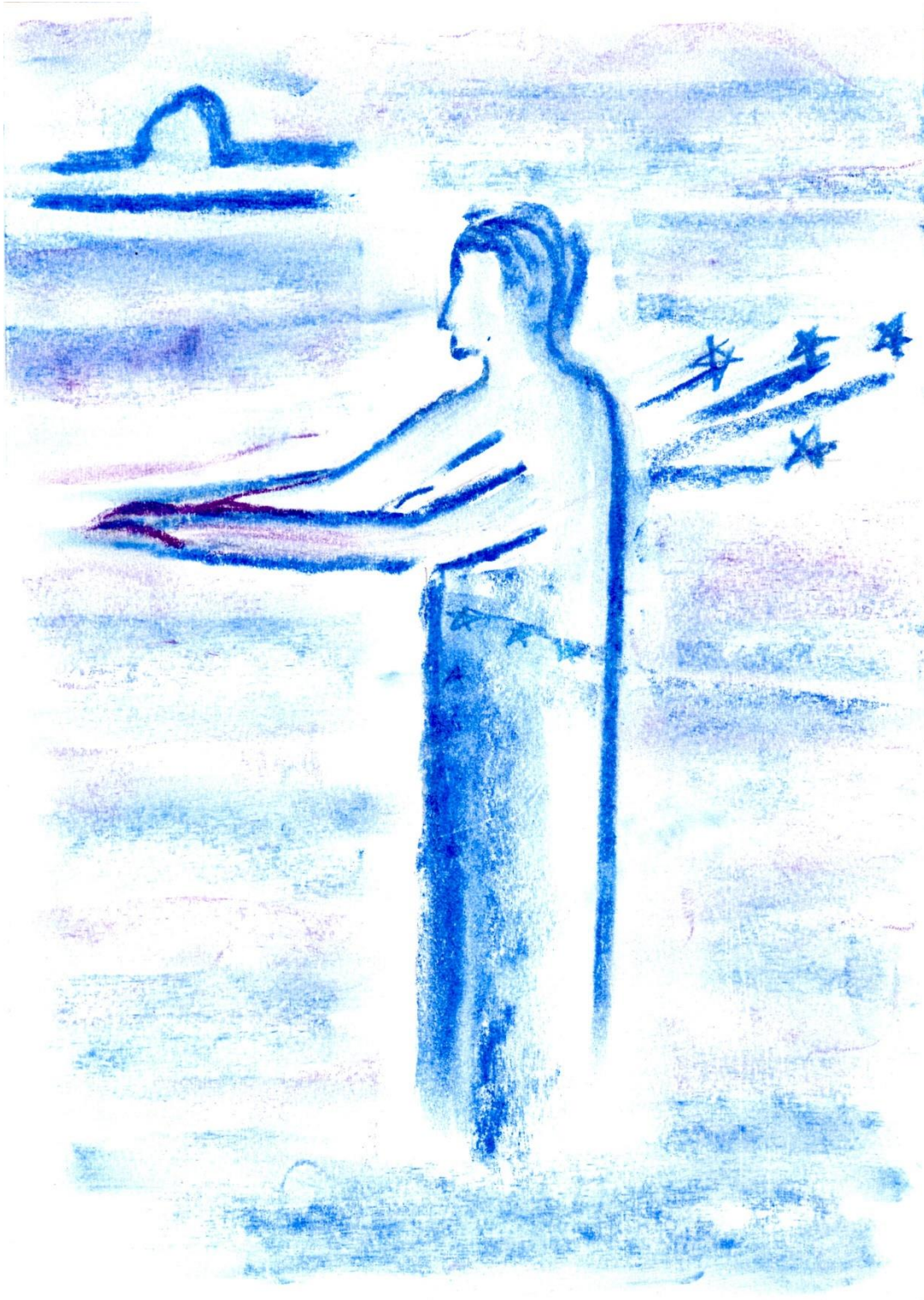
Eine doppelte Form, 1. Halbkreis(Hk) mit B rechts betont, 2. Hk Jungfrau-Gebärde, 3. Hk mit links betonten B, 4. Hk Jungfraugebärde. Dann alles wiederholen.

Auf Musik von Schubert: Trio aus Sonate in G-Dur, Op. 78.

Siderische Jungfrau: 19. August – 18. September



7. WAAGE



Eurythmisch-kosmische Gebärde der WAAGE, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Waage und eurythmischer Konsonant „C – CH“

*Sonne: „Die Welten erhalten Welten,
Venus: In Wesen erlebt sich Wesen,
Merkur: Im Sein umschließt sich Sein.
Mars: Und Wesen erwirkt Wesen,
Jupiter: Zu werdendem Tatergießen,
Saturn: In ruhendem Weltgenießen.
Mond: O Welten traget Welten!“*



Rudolf Steiner: „*Beide Arme nach vorne, übereinandergelegt.*“. „Es sind die Impulse des Gleichgewichtes“. „Nach der Ernüchterung kommt die ruhige Abwägung, das ruhige Abwägen: die WAAGE.“ „Bevor man einen Gedanken fasst, haben wir das Abwägen der Voraussetzung des Gedankens. Also, Sie sehen hier in dieser Geste (Waage) das Abwägen der Voraussetzung des Gedankens.“

Quintenzirkel: Fis-Dur/ Dis-Moll /Ges-Dur- Es - Moll

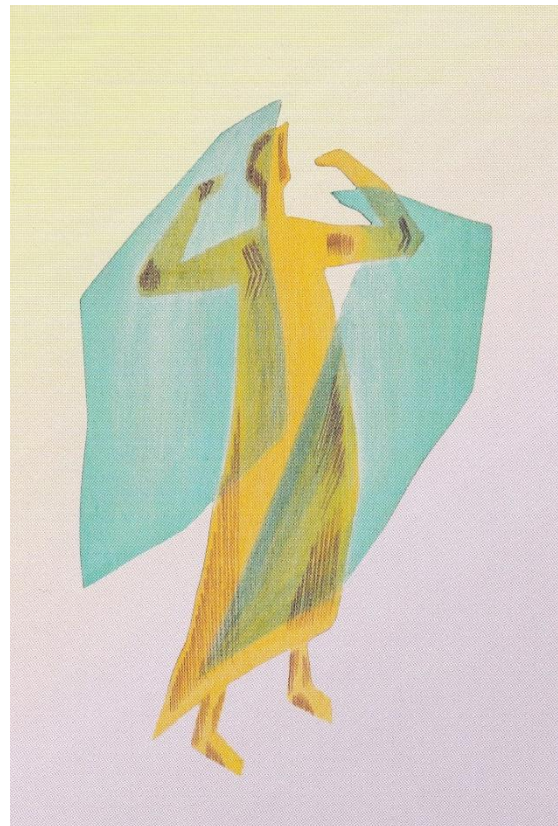
Farbkreis: Blau-Violett

Tugend: „Zufriedenheit wird zu Gelassenheit.“

Der Konsonant „C“ und „CH“

Im Grunde wird das „C“ am meisten erlebt, wenn das Kind vom Kriechen aus das Stehen lernt, die aufrechte Haltung lernt... Diese Heben des Materiellen durch das Geistige drückt sich darinnen so schön aus.“ „In dem „C“ wird nachgeahmt das Leichtsein.“

Von Rudolf Steiner gibt es keine Zeichnung für das „C“, sondern für das „CH“. Die „C“-Bewegung wird von unten wie aufsteigender Opferrauch aus einer Opferschale mit den Händen nachgebildet. Das „CH ist wie ein heranströmender Lufthauch. „In der gebildeten Sprache haben wir das „Ich“. Da haben wir die Selbstbehauptung in dem „I“ zunächst und fügen hinzu einen Hauch, wodurch wir andeuten, wir sind ein In-Atem-Bestehendes“. Wir sind ein Wesen, durch das der Geist weht.



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonaten „CH“.

CHOREOCOSMOS - Form zum Sternbild WAAGE

Robert Powell: „Der Ätherstrom, der durch die Region der Fixsterne fließt, die dasjenige Sternbild umfasst, das wir unter dem Namen WAAGE kennen, formt zwei Waagschalen, die jeweils mit dem Hypomochlion, dem Hebe- und Drehpunkt verbunden sind. Diese Formgestalt finden wir beim Menschen in seinen Hüften wieder, die durch die aufrechte Anordnung der Wirbelsäule im Gleichgewicht gehalten werden. Der Ätherstrom ist das Urbild für die Formung und Gestaltung der Hüften, der Nieren und des menschlichen Darmes.



Die geistige Kraft der Waage... erfordert die ausgleichende Aktivität unseres Gedankenlebens im Inneren wie im Äusseren. Oben und Unten, rechts und links, Himmel und Erde, Leichte und Schwere als Dualitäten und Relationen des Lebens machen eine Harmonisierung des inneren Willens durch die Verwandlungskräfte erforderlich, die unser tägliches Leben durchströmen.“

„Die Form (des Kosmischen Tanzes) vollzieht in ihrem Ablauf den Ätherstrom der kosmischen Gestalt der Waage und bildet ihn nach. Das gestalten einer „Waagschale“ ist jeweils ein sich-Weiterbewegen in unserem irdischen Leben mit seinen Aufgaben und Pflichten.

Mit dem Laut „C“ heben wir unsere Gedanken zum Himmel“.

Auf den ersten kleinen Bogen nach vorne ein „C“, dann am höchsten Punkt des großen Bogens stillstehend die WAAGE bilden und dann ein erneutes „C“ aufsteigen zu lassen beim letzten Bogen vorne, wonach sich alles wiederholt.

Musik: von Chopin: Fis-Dur, Prélude Op. 28,13

Siderische WAAGE: 17. Oktober – 18. November.



8. SKORPION



Eurythmisch-kosmische Gebärde des SKORPION, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Skorpion und eurythmischer Konsonant „S“

*Sonne: „Das Sein, es verzehrt das Wesen,
Venus: Im Wesen doch hält sich Sein.
Merkur: Im Wirken entschwindet Werden,
Mars: Im Werden verharret Wirken.
Jupiter: In strafendem Weltenwalten,
Saturn: Im ahndenden Sich-Gestalten.
Mond: Das Wesen erhält die Wesen.“*



Rudolf Steiner: „*Die Arme entlang dem Körper; nur der linke abstehend.*“ „Stellen Sie sich bitte vor so dargestellt jenes Element im Menschen, das vorzugsweise der Intellekt, der Verstand ist... Wir haben hier die Geste, welche der Ausdruck des Verstehens, des Verstandes ist.“ „Skorpion: es sind die Impulse des Reizes.“

Quintenzirkel: Des-Dur / B-Moll

Farbenkreis: Blau-Lila

Tugend: „**Geduld wird zu Einsicht**“

Der Konsonant S hat die Bewegung: grau; Gefühl: braun und Charakter: schwarz. „Dann wird im S-Laut etwas empfunden, wohinter eine leise Furcht steckt, etwas wovon man sich hüten soll... das S, die Schlangenlinie... die Empfindung gegenüber dem S, der S-Schwingung, der S-Windung, sie ist eigentlich außerordentlich kompliziert und sie wird eigentlich darin bestehen, dass man eine gewaltige Beruhigung desjenigen fühlt, was in Unruhe ist, wobei man die Sicherheit empfindet, in das verborgene Wesen von irgend etwas beruhigend einzugreifen.“ „Empfinden Sie dieses als mit Beherrschung abgelenkt. Namentlich liegt es in der Beziehung, die entsteht im Bewegen; in der Beziehung zwischen den beiden Armen.“ Ein Laut durch den auch Ahriman versucht in die Menschenseele einzugreifen. *Beide Arme kommen als S-Linie von oben, ganz geformt und verdichten sich zur Endstellung der Zeichnung, in der beim S die linke Handfläche abwehrend nach unten, die rechte spitz hinweisend sind.*



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „S“.

CHOREOCOSMOS - Form zum Sternbild SKORPION

Robert Powell schreibt: „Der Ätherstrom wird beim Skorpion zu einem äußeren Ausdruck und als Lebensfunke der Schlange empfunden, der, wie der Saft des Baumes, an der Wirbelsäule entlang nach oben steigt... Diese Kräfte sind auch die fließenden, formgebenden Bildkräfte, die die menschlichen Reproduktions- und Ausscheidungsorgane bilden... In alten Zeiten wurde das Sternbild, in dem wir heute den Skorpion sehen, als Adler erkannt, der sich in die Lüfte empor schwingt, dorthin, wo das Denken, (Stirn) zur Kraft des Sehens, zum Überschaun, zur Überschau als vollbewusste



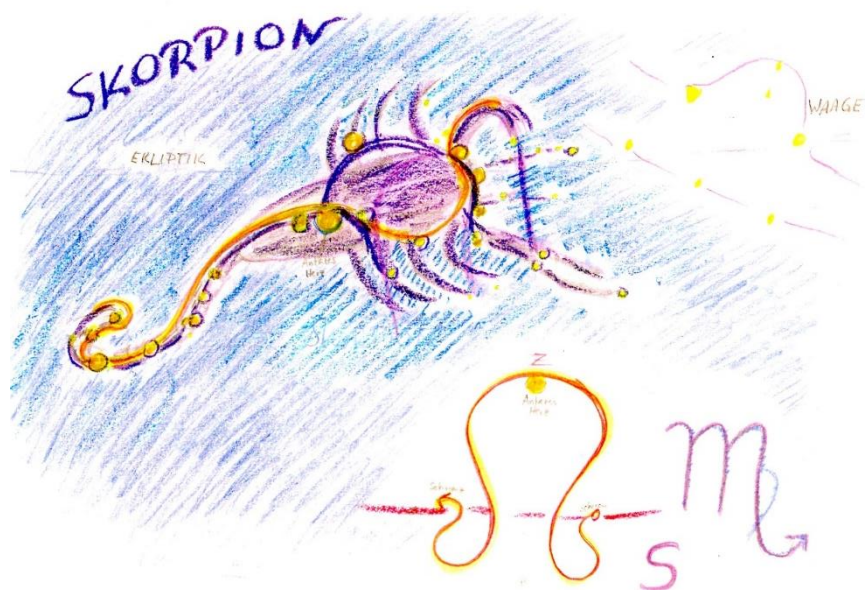
Hellsichtigkeit wird – der Sprung von der Intelligenz zur INTUITION.“ „Die Skorpion-Eurythmie feiert in ihrer Form den sich schlangengleich windenden Fluss des Ätherstroms, der zwischen Himmel und Erde schaffend hin- und her webt. Und so spiegeln wir mit unseren Armen den S-Laut, indem wir sie in die Höhe und dann wieder zurück zur Erde führen und mit der Skorpion-Gebärde die Bewegung abschließen. Die kosmische Gebärde stellt den „Stachel des Skorpions“ dar, der gleichsam als Intuition unser irdisches Denken durchstößt...

Der „Stachel des Todes“, der das „Ruhebett“ bereitet das für die Auferstehung, die Geburt der Intuition, notwendig ist.“

Musik: Chopin: Des-Dur aus Nocturne Op.27,2.

Siderischer Skorpion:

18. Dezember – 15. Januar



9. SCHÜTZE



Eurythmisch-kosmische Gebärde des SCHÜTZEN, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Schütze und eurythmischer Konsonant „G“

*Sonne: „Das Werden erreicht die Seinsgewalt.
Venus: Im Seienden erstirbt die Werdemacht.
Merkur: Erreichtes beschließt die Strebelust
Mars: In waltender Lebenswillenskraft.
Jupiter: Im Sterben erreift das Weltenwalten,
Saturn: Gestalten verschwinden in Gestalten.
Mond: Das Seiende fühle das Seiende.“*



Rudolf Steiner sagt zum „*Schützen: Einen Fuß vorgestellt, die linke Hand fasst den Ellenbogen der rechten.*“ „Der Entschluss, der Gedanke, der sich in die Wirklichkeit umsetzen will.“ Im Oberschenkel des vorgestellten Beines herrscht Muskelspannung, ebenso im rechten Ellenbogen, der nach vorne zeigt.

Quintenzirkel: As-Dur/ F-Moll

Farbkreis: Rosa-Lila

Tugend: „**Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.**“

Der Stosslaut: G und K. Das G ist in der Bewegung: gelb, im Gefühl: silbergrau und im Charakter: blau. „Das G weist eigentlich, wenn es als Laut gebildet wird, auf ein innerliches Sich-Befestigen, Sich-Befestigen sowohl den Seelenkräften nach, wie aber namentlich daraufhin, das ganze natürlich im Menschen sich Ausbreitende in sich zu befestigen. Es ist also der Laut, der sozusagen das menschliche Wesen, aber dasjenige, was von der Natur sich gewissermaßen innerlich erfüllen lässt, der dieses menschliche Wesen zusammen hält.“

„Das G herrscht mit den Kräften der oberen Welt, und ihm dienen die Kräfte der unteren Welt.“ „Lernen Sie G empfinden als abwehrende Reaktion“ nach unten, der eigenen Tiernatur gegenüber, denn im Schützen haben wir auch das mythische Bild des Zentaur, der halb Mensch halb Tier ist. Die G-Gebärde endet in einer klaren Stellung, durch die sie Kraft ausstrahlt.



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „G“.

CHOREOCOSMOS - Form zum Sternbild SCHÜTZE

Robert Powell schreibt:

„Der Ätherstrom der Sterne in dieser Himmelsregion... fließt in der Form eines Pfeils, der von einem Bogen auf ein Ziel hin gerichtet ist... In alten Zeiten sahen die Hellseher... einen Bogenschützen, einen Zentaur, der einen Bogen hält und mit dem Pfeil auf



den Schwanz des Skorpions zielt.“ „Der Zentaur... ist halb Mensch halb Tier, ein Zustand, der den Prozess der **Transformation** angibt. Da die Gestalt des Menschen in ihrem Urbild von den Sternen stammt, ist es das aufrechte Wesen des Bogenschützen, jener obere, aufgerichtete Teil, der das Pferd führt und mit dem Pfeil zielt, der an der Gestaltung und am Werden des Menschen beteiligt ist... Die führenden und leitenden Kräfte des Reiters sind die Oberarme und Oberschenkel, wie auch das Vorderhirn mit dem Zentralpunkt zwischen den Augenbrauen... Der größte Schütze-Lehrer und Heiler aller Zeiten war **Jesus Christus**, dessen Geburtsstern **Nunki** sich am Schaft des Pfeils befindet, den der Bogenschütze direkt auf das **Galaktische Zentrum** ausrichtet. (2*Schütze) ... Das Ziel des Schützen: die zukünftige Transformation sowohl der Erde als auch des Menschen. Das ist die Tat des kosmischen Christus, Erde und Menschheit wieder mit dem Herzen Gottes (dem Galaktischen Zentrum) zu verbinden.“ Beginnend mit G nach außen und wiederholend G nach innen wird am letzten Zipfel die Schütze-Gebärde gestaltet, dann beginnt die Wiederholung zusammen mit der



Musik in As-Dur von Beethoven, Thema der Sonate Opus 110.

Siderischer Schütze: „18. Dezember – 15. Januar“.

10. STEINBOCK



Eurythmisch-kosmische Gebärde des STEINBOCKS, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Steinbock und eurythmischer Konsonant „L“

*Sonne: „Das Künftige ruhe auf Vergangenem,
Venus: Vergangenes erföhle Künftiges
Merkur: Zu kräftigem Gegenwartsein.
Mars: Im inneren Lebenswiderstand
Jupiter: Erstarke die Weltenwesenwacht,
Saturn: Erblühe die Lebenswirkensmacht.
Mond: Vergangenes ertrage Künftiges.“*



Rudolf Steiner: „*Linke Hand ganz leicht zur Faust geballt über der Stirne; rechte Hand in einigem Abstand davor mit dem Handrücken nach hinten.*“⁷⁴ „*Ballen Sie die linke Hand etwas zur Faust, geben Sie sie an die Stirne; machen Sie mit dieser (rechten) etwas weiter nach vorne gestellten Hand diese Geste.*“ „*Da kämpft er mit den äußeren Verhältnissen: Auseinandersetzung des Gedankens mit der Welt.*“- „*Da wird man schon zum Steinbock, wenn man überall anstößt...*“ „*Die Impulse des Widerstandes.*“ *Rechter Fuß etwas vorstehend mit lockerem Knie.*

Quintenzirkel: Es-Dur/ c-moll

Farbkreis: Pfirsichblüte, „das lebendige Bild der Seele.“

Tugend: „**Mut wird zu Erlöserkraft**“

Der „Wellenlaut“ „L“: „*In den alten Mysterien hat man gesagt: das L ist das in allen Dingen und Wesen das Schöpferische, Gestaltende, die die Materie überwindende Formkraft.*“

Bewegung: silbergrau-pfirsichblüte

Gefühl: lila

Charakter: orange.

Auf nebenstehender Zeichnung *beginnt das L mit beiden Armen spiegelbildlich und synchron; es wird seitlich heruntergeführt, steigt vor dem Leib gerade auf, vor dem Herzen entsteht eine Art Verwandlung durch die Hände, die aus der hebenden Bewegung in eine Umstülpung nach oben außen gehen, um dann über oben langsam seitlich herabzusinken.* Ein biegsamer, ständiger Umwandlungsprozess des Sprießens, Erblühens und Verwelkens. *Der Körper und die Füße wiegen dabei leicht vorwärts- rückwärts.*

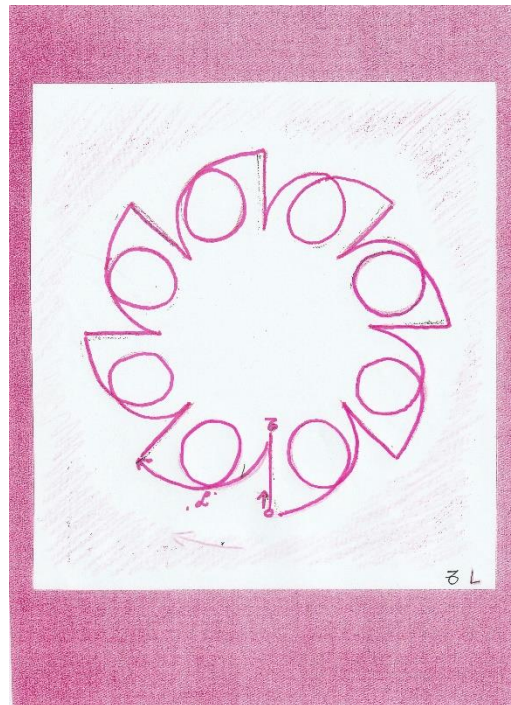


Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonaten „L“.

⁷⁴ Aus Notizbuch Rudolf Steiners

CHOREOCOSMOS – Form zum Sternbild STEINBOCK

Robert Powell schreibt: „ Die Region des Steinbocks gibt uns die ätherischen Bildekräfte. Sie bilden unsere Knie, Ellenbogen und Augen, sowie das gesamte Skelett, Rückgrat und die Aufrechte, die in der zentralen Gestalt des Kronenchakras seinen Höhepunkt erfährt. Mit der linken Hand (Herzseite), die wir mit leicht geballter Faust vor die erwachte Stirn halten, konzentrieren wir den Ätherstrom in das Zentrum der Stirn ... um das Dunkel in Licht zu verwandeln... Gleichzeitig aktiviert die rechte Hand mit offener Handfläche nach vorne das Ausströmen des Ätherflusses, um die vorgefassten Gedankenformen der Vergangenheit zu durchstoßen, um

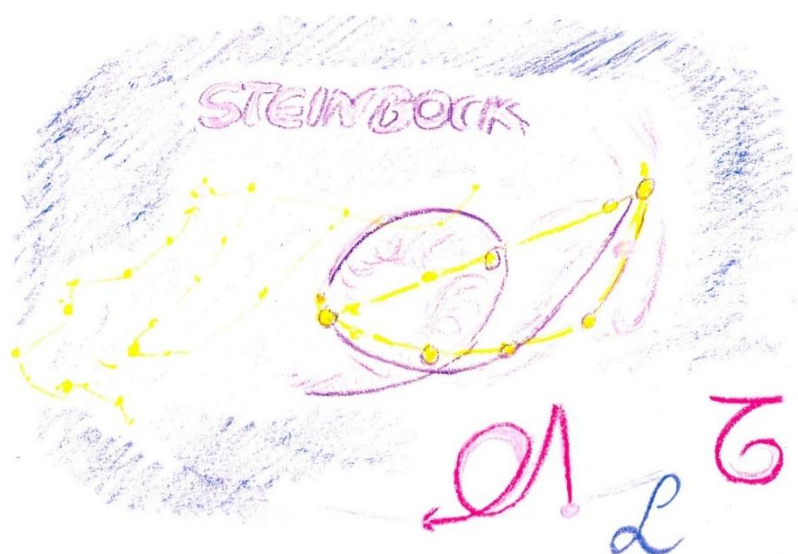


gewissenhaft in die sich beständig ausweitenden Gedankenformen der Zukunft weiter hineinzudrücken... In einem sanften pfirsichblütfarbigem Ätherlicht bewegen wir diese Steinbockform.“ Auf dem geradem Weg in den Kreis wird die Steinbock-Gebärde gebildet; die Schleifenform nach links wird von einem großen „L“ begleitet und landet dabei wieder auf dem Außenkreis, um von dort erneut Gebärde und Laut zu gestalten im Zusammenklang mit der Musik z.B. von Beethoven: c-Moll Variation V von Opus 34.

„Saturn, der Planet des kosmischen Gedächtnisses, von dem es heißt, dass er auf das Geschehen der Vergangenheit gerichtet sei, das in die Akasha-Chronik eingeschrieben wurde, ist der „Herr“ des Steinbocks... Es heißt auch, der Saturn fände seine königliche Aufgabe im Steinbock, welcher als „das Tor für die Seelen, die nach dem Tode dort ihre Heimreise in die geistige Welt antreten.“

Siderischer Steinbock:

15.Januar – 14. Februar.



11. WASSERMANN



Eurythmisch-kosmische Gebärde des WASSERMANNNS, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Wassermann und eurythmischer Konsonant „M“

*Sonne: „Begrenztes sich opfere Grenzenlosen.
Venus: Was Grenzen vermisst, es gründe
Merkur: In Tiefen sich selber Grenzen;
Mars: Es hebe im Strome sich,
Jupiter: Als Welle verfließend sich haltend,
Saturn: Im Werden zum Sein sich gestaltend.
Mond: Begrenze dich, o Grenzenloses.“*



Rudolf Steiner „ *Wassermann: beide Hände nach vorne; linke nach unten; rechte nach oben.*“ „Nun haben wir die Geste, welche alles das, was wir haben, zusammenfasst. ... Man kann sich denken, *dass die Arme auch so sich bewegen (auf und nieder bewegen), dass dadurch das Gleichgewicht gesucht wird...* der Mensch als solcher oder auch der im Gleichgewichte seiner drei Kräfte Denken, Fühlen und Wollen befindliche Mensch... Das ist das, was alle Einzelheiten zusammenfasst, wie der ätherische Leib die Glieder des physischen Leibes zusammenfasst. Früher hat man das Ätherwesen auch Wassermann genannt... Sie wissen jetzt, das ist der Äthermensch.⁷⁵“

Tugend: „Diskretion (Verschwiegenheit) wird zu Meditationskraft.“

Farbkreis: rosa – „Die Quelle allen Lebens fühlend“

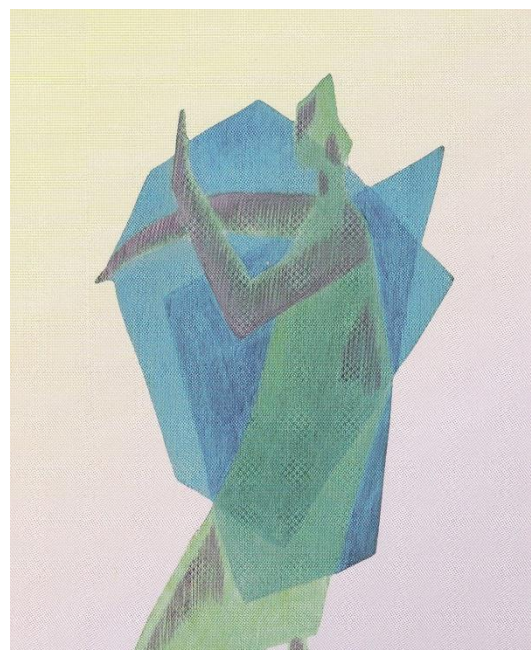
Quintenzirkel: B-Dur / G – Moll

Der Konsonant M: „ist dasjenige, was so hinübergeht im Atem, dass es sich anschmiegt und alles versteht.“ „*Das M ist dasjenige, was den ganzen Organismus in die Ausatmung hineinlegt*, so dass sich dadurch astralische und ätherische Organisationen begegnen sollen.“ (in OM und AUM kommt dieses M voll zur Wirkung) „*Es ist dasjenige, was das Ahrimanische (und auch das Luziferische) in seiner Eigenschaft abmildert, ihm seine ahrimanische (luziferische) Stärke nimmt.*“

Bewegung: grün

Gefühl: blau

Charakter – violett



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonanten „M“.

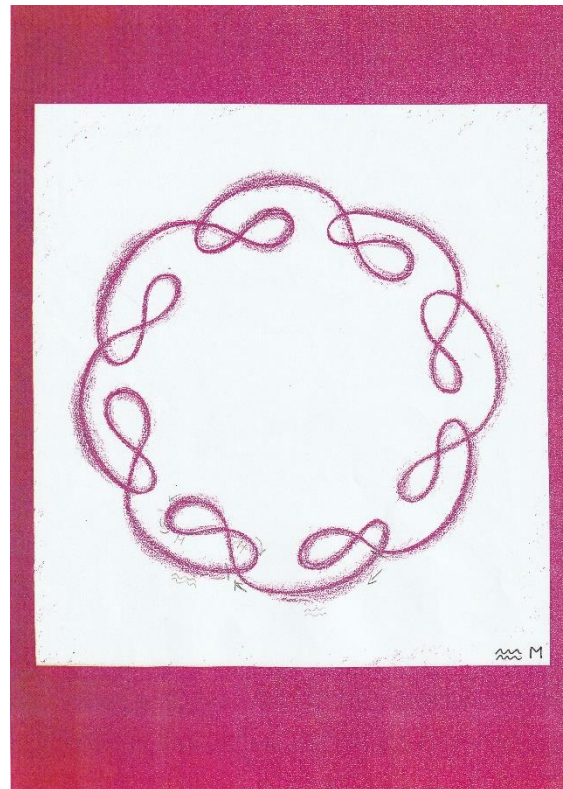
⁷⁵ Heileurythmiekurs

CHOREOCOSMOS – Form zum Sternbild WASSERMANN

Robert Powell schreibt: „...es führen uns die Wasser des Wassermanns über alle Begrenzungen und hemmende Kräfte hinweg, die uns an unser Schicksals-Versprechen binden.“ Als die Sonne gerade im Wassermann eintrat, fand die Heilung des Gelähmten am Teich von Betesda statt und so ist sie ein archetypisches Bild für Freiheit, denn sie entsteigt gleichsam den Wassern des Wassermanns.“ Diese Region des Himmels, die wir Wassermann nennen, birgt das Urbild für unsere Waden und Unterarme, sie birgt auch eine Harmonisierung all unserer Körperzentren.“

„Die eurythhmische Tanzform für den Wassermann feiert dieses Zusammenkommen von Harmonie und Freiheit – indem sie *in einer Lemniskate nach hinten (Vergangenheit) und nach vorne (Zukunft) fließt und ein- und ausströmend wie im Fluss der Gezeiten hin und her webt...* Die Hände sind offen und die Handflächen weisen nach unten, als ob sie Wasser des göttlichen Segens ausgießen würden.“ – „Ich fühle die Quelle allen Lebens.“ Auf den nach links gehenden großen S-Bogen wird die Wassermannbewegung geformt, kleiner nach rechts folgt das einschmiegsame M, dann *Wiederholung* zusammen mit der Musik von z.B. Schubert, B-Dur Impromptu Opus 142, 3. Satz.

SIDERISCHER Wassermann:
14. Februar – 15. März.



12. FISCHE



Eurythmisch-kosmische Gebärde der FISCHE, nach Angabe von Rudolf Steiner, ausgeführt von Gudrun D. Gundersen, mit den Stern-Angaben aus dem Blauen Fenster, Süd des Goetheanums

Fische und eurythmischer Konsonant „N“

*Sonne: „Im Verlorenen finde sich Verlust.
Venus: Im Gewinn verliere sich Gewinn.
Merkur: Im Begriffenen suche sich das Greifen,
Mars: Und erhalte sich im Erhalten.
Jupiter: Durch Werden zum Sein erhoben
Saturn: Durch Sein zu dem Werden verwoben,
Mond: Der Verlust sei Gewinn für sich!“*

Rudolf Steiner: „Sie stehen auf dem linken Fuß, den rechten haben Sie etwas angehoben, die rechte Hand vertikal aufwärts, die linke Hand etwas gebeugt abwärts.“

„Er hat das Ereignis getan, das Ereignis hat auf ihn einen Eindruck gemacht, es ist zum Schicksal geworden. Wir können also sagen: das Ereignis ist zum Schicksal geworden.“...“ Da lebt der Mensch in dem Element des Moralischen drinnen, wie der Fisch im Wasser. Wie die Fische mit dem Wasser schwimmen, fast eins damit werden, so lebt der Mensch mit seinem Schicksal in der moralischen Außenwelt.“

Tugend: „Großmut wird zu Liebe.“

Quintenzirkel: F – Dur / D - Moll

Farbkreis: Tiefes Rot.

Der Stoßlaut: N

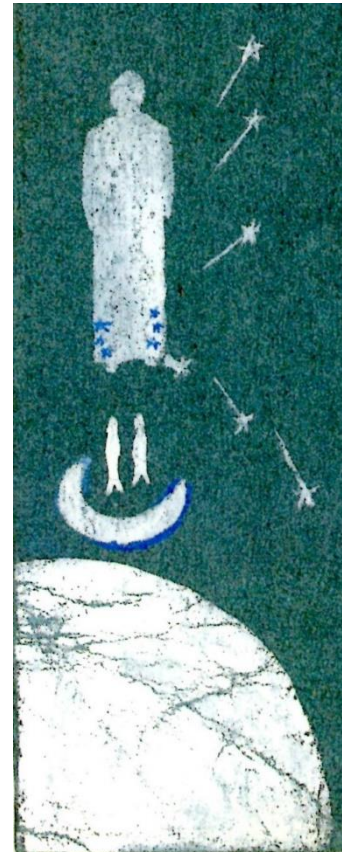
Bewegung: - gelbgrün

Gefühl – blauviolett

Charakter – hell-lila

N: „Vorübergehendes Verbundensein... flüchtig berühren.“ „Es gibt ein anderes Verstehen, ein Verstehen, das ein abweisendes Verstehen ist, ein Verstehen, wobei man sich leise ironisch gleich verhält, wobei man auffasst das andere, aber zugleich bemerklich macht: Was ist denn das alles! Das ist ja selbstverständlich!“ „Im N liegt das Zurückleiten ins Intellektuelle.“

Die Hände nähern sich vorsichtig etwas und ziehen sich dann sofort zurück.



Zeichnung von Annemarie Bäschli nach Entwurf von Rudolf Steiner zu dem eurythmischen Konsonaten „N“.

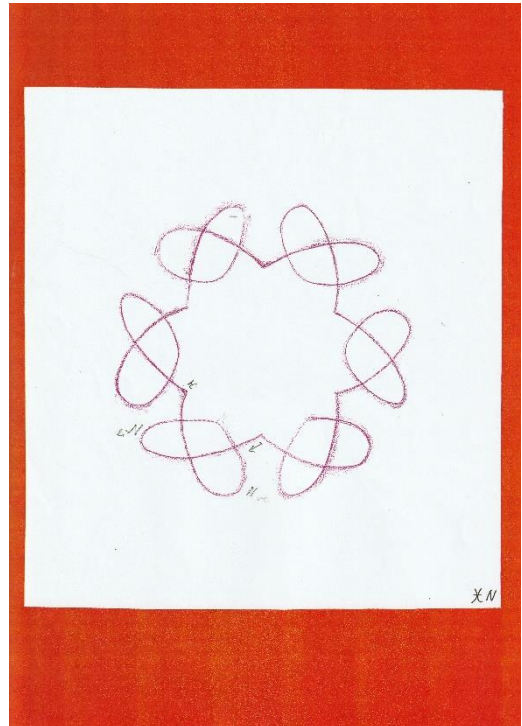
CHOREOCOSMOS – Form zum Sternbild FISCHE

Robert Powell schreibt: „Mit den Fischen haben wir in unserem Inkarnationsprozess endlich die Füße erreicht. Jetzt kann der Lebensbaum voll die innere Substanz, das Brot des Lebens einatmen – die Substanz, die die inneren Organe bildet, in denen die Jugendkräfte (Leben) und das Reifestadium (Tod) in einen Zustand des Gleichgewichts gebracht sind. So kann man das Sternbild der Fische als einen kosmischen Nahrungsstrom auffassen, der uns eine innere Substanz spendet, so dass die Organe des physischen Körpers in die Lage versetzt werden, geistiges Leben aufzunehmen.“

„Durch das Fische-Zeichen lernt man, dass für die Fische-Natur die nach oben gerichtete (himmlische) Verbindung Stabilität bedeutet. Die rechte, aktive Hand strebt bewusst nach himmlischer Verbindung, um das Stehen auf einem Fuß, Symbol des einen, fest auf der Erde verwurzelten Weges (Schicksal), zu stabilisieren.“ „Während wir die Eurythmieform der Fische tanzen, zeichnen unsere Füße die beiden Fische der Sternkonstellation nach – der eine schwimmt himmelwärts, der andere in die Zukunft (zum Wassermann), wir schaffen die Form des Herzens, Zeichen der Liebe und das Band, das die beiden Fische in himmlischer Verbundenheit verbindet⁷⁶.“ ... „Das tiefe Rot erweckt in uns das Verstehen, dass „die Kraft des Willens tief in uns verwurzelt ist.““

Beginnend mit jeweils N in der linken dann rechten „Herzseite“ der Form, landet man wieder auf der Kreislinie und macht dort stehend die Fische-Gebärde zusammen mit der Musik. Z.B. Schubert d-moll, aus der Sonate in B-Dur 960 oder Gluck F-Dur: „Reigen seliger Geister aus der Oper „Orpheus und Eurydike“.

Siderische Fische: 15. März – 15. April.



⁷⁶ Mehr dazu von Dr. Robert Powell in: „Christian Hermetic Astrology, S. 198-204

Zusammenfassung: die kosmischen Tänze

Diese Kosmischen Tänze können zum einen für das fühlende Einleben von konkreten Sternkonstellationen gebraucht werden, zu denen dann die jeweilige Zeile aus den 84 Zeilen der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner ertönen sollte. Zum anderen kann man sie wie „Eurythmische Auftakte“ zu Tagungen im Zusammenhang z.B. mit der Michaelschule gut gebrauchen. Auch zum Erleben von Geburts- oder Todes-Horoskopen sind sie einsetzbar, denn die Sternkonstellation eines Menschen prägt sich in das Gehirn des Neugeborenen tief ein und begleitet es sein Leben lang – und der Todesaugenblick ist das ganz besondere Erleben der Seele, die über die Schwelle geht und die immer wieder darauf zurück blickt und seine Fortsetzung findet in der kommenden Inkarnation.

Um Geburts- oder Sterbekonstellationen von großen Persönlichkeiten näher erleben zu können, ist die Choreographie von Dr. Robert Powell sehr gut geeignet. Dabei werden die Planeten in ihrem konkreten Bezug zum Tierkreis auch mit den 84 entsprechenden Musiken und Tänzen zusammengefügt. Im Inneren des Kreises werden die Planeten-Tänze nach rechts bewegt und im Außenkreis wird der jeweilige Tierkreistanz nach links auf der Kreislinie ausgeführt – und alles entsprechend der Darstellung und Einteilung der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner. Diese 84 Zeilen sind der tiefere Meditationsstoff für die jeweiligen Tänze.

Robert Powell hat noch weitere Forschungen basierend auf den Reinkarnations-Beispielen von Rudolf Steiner getätigt. In seinen Büchern⁷⁷ kann dies nachgelesen werden.

Rudolf Steiner selbst sagte zu den Sternkonstellationen dies:
„Wir haben gesehen, wie gewisse Kräfte von jenen Sternenzusammenhängen ausgehen, wenn sie mit den Sonnenkräften in Verbindung treten, und wie dasjenige, was die Form des menschlichen Hauptes und der damit zusammenhängenden Organe bildet, zusammenhängt mit den oberen Tierkreisbildern, Widder, Stier, Zwinge, Krebs; wie dann dasjenige, was des Menschen Brustorganisation ausmacht, zusammenhängt mit den mittleren Sternbildern, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, und wie endlich dasjenige, was zum menschlichen Stoffwechsel und den Gliedmaßen führt, zusammenhängt mit den unteren Sternbildern, mit deren Wirksamkeit, wenn sie gewissermaßen von der Erde bedeckt sind, mit den Sternbildern des Schützen, des Steinbocks, des Wassermanns und der Fische. So dass wir sagen können: Der Fixsternhimmel – denn die Sternbilder sollen nur die Repräsentanten der Fixsternwirkungen auf den Menschen sein -, der Fixsternhimmel wirkt auf die menschliche Gestaltung, auf die menschliche Form.“⁷⁸

⁷⁷ Robert Powell: „Hermetische Astrologie 1 und 2“ – Astrologie und Reinkarnation. Urachhaus Verlag 2001.

⁷⁸ Rudolf Steiner, Vortrag vom 27.11.1921, aus GA 79, auch im TB 17 „Vom Wirken der Engel“, Verlag Freies Geisteslebens, Seite 98.

Kapitel VII: SAKRALE Eurythmie, was ist das?

In diesem Buch werden Übungen und Hinweise zur Eurythmie gegeben, die für Laien gedacht sind, die sich auf Grundlage von etwas eurythmischer Vor-Kenntnis mit den Meditationen Rudolf Steiners eurythmisch beschäftigen möchten. Es sind Inhalte der Geisteswissenschaft, die aus esoterischer, geisteswissenschaftlicher Forschung entstanden sind und die einen ruhigen Seelen-Innen-Raum erfordern. Es werden außer den bekannten Lauten der Eurythmie im Besonderen die kosmischen Gebärden der Eurythmie eingeführt und gebraucht. Die Meditations-Worte Rudolf Steiners werden gedanklich durchlichtet, gefühlsmäßig durchwärmt und willensmäßig ausgeführt. So können in den eurythmischen Gebärden und Bewegungen gleichzeitig ein „Geisterinnern“, ein „Geistbesinnen“ und ein „Geisterschauen“ entstehen – durch die Übungen, die im extra Kapitel dargestellt werden.

Man schafft einen sakralen Raum in und um sich in den der ganze Mensch mit all seinen Wesensgliedern eintauchen kann, um diese Intensität in die sehr einfachen und wenigen aber tief sinn-vollen eurythmischen Bewegungen legen zu können. Da es sich nur um solche geisteswissenschaftlichen Inhalte und Texte handelt, kann diese Art der Eurythmie zur Recht als **„Sakrale Eurythmie“** benannt werden, denn es ist in höchstem Sinne heilig, was hier versucht wird zu vermitteln, weist es doch den Weg, wie das Ich des Menschen sich stufenweise entwickeln kann, um im „neuen I“ einen Ausgangspunkt zu schaffen, der in die kosmisch-eurythmischen Bewegungen und Gebärden führt.

An dieser Stelle hier möchte ich ausdrücklich an **Tatjana Kisseleff**⁷⁹ erinnern. Sie war unter den Eurythmistinnen der ersten Zeit diejenige, die in besonderer Tiefe in die esoterischen Hintergründe der Anthroposophie eintauchte und die Klassenstunden später ganz verinnerlichte. Als Teilnehmerin der E.S. hat sie das Gebot des „Schweigens“, das man dort lernt, auch beherzigt, weshalb sie nur in umschriebener Form auf diesen Weg der Michaelschule schriftlich hinwies.

Heute, 100 Jahre nach dem Brand des Ersten Goetheanums, weise ich öffentlich und bewusst – und in einfachen Worten auf die Zusammenhänge des Weges der Michaelschule und den zugehenden Weg der Eurythmie hin – will sie eine Zukunft haben und wirklich vermitteln, was Rudolf Steiner andeutete für diese neue Kunst, dass sie die Möglichkeit als Keim in sich trägt, das zukünftige Wesensglied des Menschen, den Lebensgeist anregen könnte sich zu entwickeln.

Wenn man **die Frage nach der „Sakralen Eurythmie“** vergleicht mit den Angaben Rudolf Steiners im *„Pastoral-Mediziner-Kurs“*⁸⁰ für das Wirken eines

⁷⁹ Tatjana Kisseleff: „Aus der Eurythmie-Arbeit“, Verlag die Pforte, Basel. Und neu: „Tatjana Kisseleff: Ein Leben für die Eurythmie“ von Brigitte Schreckenbach im Ch. Möllmann Verlag, Hamborn

⁸⁰ Rudolf Steiner: GA 318

anthroposophischen Arztes, so wird dort dargestellt, dass die Diagnose des Arztes umfassen könnte das Geistige des Patienten nach Denken, Fühlen und Wollen, nach den Bewusstseinsstufen hin und hätte als Möglichkeit, wie durch des Priesters sakrale Handlungen, den Patienten zu leiblichen Umwandlungsprozessen hinzufügen. – Genauso kann sich der Eurythmist gegenüber einem Spruch von Rudolf Steiner verhalten. Erst diagnostiziert er den Spruch auf seine Bewusstseinsstufen im Verhältnis zu Denken, Fühlen und Wollen, dann findet er eurythmische Gebärden, die dem Spruch entsprechend bis in das Leibliche des Menschen wirken – und lässt so die Seele des Menschen weben – auf den Worten des Mantrams - zwischen dem Geistigen und dem Leiblichen hin und her und ist sakral-therapeutisch tätig in dieser Form der Sakralen Eurythmie.

Wir erleben also hier zum einen eine Erlösung in die Sichtbarkeit der mantrischen Worte und zum anderen prägen wir das in Leib, Seele und Geist des Menschen. Verbinden ihn damit auf die allertiefste Weise. So wie ein Siegel werden diese Worte in sein Leiblich-Seelisch-Geistiges eingebildet.

Gestalten wir auf diese sakrale Weise z.B. den Grundsteinspruch, wird er zu einem ewigen, geistig-seelisch-leiblichen Eckstein unseres Wesens für den Tempelbau des inneren Wesens, das so verbunden ist mit der geistigen Welt. Wir bilden uns so selbst weiter bis ins Geistselbst und in den Lebensgeist.

Geschieht solche sakral-eurythmische Arbeit mit den mantrischen Sprüchen der Michaelschule, bedeuten sie ein intensivstes Aufnehmen und Verinnerlichen dieser Sprüche, ein imaginatives, inspiratives und intuitives Pflegen der Inhalte geschieht dann durch die sakrale Kunst der Eurythmie, die Geisteswissenschaft, exakte Phantasie und Rück-Verbindung (Re-ligio) zum Geiste zugleich ist.

Es wird in diesem Buch auf die umfassenderen Aspekte der kosmischen Eurythmie hingewiesen, um vom Ich aus einen Weg zu finden, diese ansatzweise zu erfassen als Imaginationen, als Inspirationen und bis zu Intuitionen hin. Diese Aspekte, die dem Wirken der geistigen Wesen entsprechen, kommen durch die kosmisch-michaelischen Mantren Rudolf Steiners zum Erklingen. Er wies auf die Gebärde-Sprache der Archangeloi hin, von der die Eurythmie wie ein Abglanz ist.

Der sakrale Raum braucht Ruhe und Zeit, weshalb diese eurythmischen Beschreibungen zur „Sakralen Eurythmie“ in Ruhe und Einfachheit ausgeführt werden, oft auf ganze Zeilen von mantrischen Strophen. Hierin liegt die Möglichkeit für Laien Teilnehmer solcher Übungsreihen zu werden und diese sich Stück für Stück zu erobern.

Wenn man bedenkt, dass Rudolf Steiner diese kosmischen Bewegungen der Planeten und die kosmischen Gesten des Tierkreises erst im Juli 1924 den Eurythmisten geschenkt hat, so ist verständlich, dass von ihm z.B. für die ersten

Aufführungen des Grundsteinspruchs noch keine Angaben zu kosmischen Gebärden gegeben worden sind, denn die erste Aufführung des Grundsteinspruches war bereits ein viertel Jahr vorher, zu Ostern 1924. Es ist also eine selbständig noch zu ergreifende neue Aufgabe, vor der jeder Eurythmist über lang oder kurz steht, wenn er sie denn ergreifen möchte.

Die Jahrzehnte lange Arbeit mit den Inhalten der Michaelsschule hat mir persönlich die Sicherheit gegeben, herauszufinden, an welchen Stellen des „Grundsteinspruches“ mit Vorteil ein vertieftes Eintauchen in die geistigen Inhalte der Worte durch Planeten- oder Tierkreis-Gebärden ermöglicht wird. Als Anregung für meine Kollegen habe ich 2019 einen Artikel⁸¹ verfasst, der dies beschreibt.

Im Weiteren sprachen dann plötzlich bestimmte Mantren der Klassenstunden der Michaelsschule so zu mir, dass ich daraus die eurythmischen Bewegungen wie erfahren und ablesen konnte. Sie schildern genau den Umkreis, aus dem die Bewegung entsteht. Mehr dazu bei den Schilderungen der entsprechenden geistigen Regionen. Als kleine farbige Bilder versuchte ich etwas davon auch für dies Buch einzufangen, damit ein Laie, vielleicht so – angeregt von Bild und Wort – den Mut fasst, selbst Eurythmie zu machen in Zeiten, wo es schwierig ist an Eurythmiekursen teilzunehmen.

Da ich auf meinem Lebensweg das Glück hatte, schon relativ früh bekannt zu werden mit dem CHOREOCOSMOS, dem „Kosmischen Tanz“, ist mir jede kosmische Bewegung und der dazugehörige Laut ganz vertraut, seelisch durchlebt und bekannt - durch diese Arbeit von Dr. Robert Powell, wie es in den vorangehenden Kapiteln beschrieben wurde.

Brauchen wir eine eurythmische Übungsreihe für die Wesensglieder?

Rudolf Steiner schildert am 21. Oktober 1921 in Dornach⁸², das wir ein erlebtes und differenziertes Wissen uns erarbeiten sollten über die Wesensglieder des Menschen. Wie hier auf Erden die Seele das Ich geboren hat und es hier als das höchste Wesensglied angesehen werden kann, so braucht es Menschen die willig sind, um den zukünftigen Jupiter-Zustand der Erde vorzubereiten. Die Eurythmie ist wie prädestiniert dafür, bereits bewusst an den Anlagen der geistigen Wesensglieder zu arbeiten. Wir leben diese bereits im unbewussten Schlaf- oder Traumes-Zustand, brauchen aber ein Erwachen davon durch die Bewusstseinsseele. Im irdischen Schlafzustand sind wir bereits nicht

⁸¹ Gudrun D. Gundersen: „Persönliche Erfahrungen mit dem Grundsteinspruch Rudolf Steiners“, Rundbrief der Sektion SRMK Nr. 71, Michaeli 2019, Dornach, Goetheanum.

⁸² Rudolf Steiner: GA207, 3. Band „Der Mensch in seinem Zusammenhang mit dem Kosmos“, 7. Und 8. Vortrag

mehr im physisch-festen Reichen, in denen das Ich das höchste Wesensglied ist, sondern wir sind bereits im Geistesreich und gebrauchen bereits unsere höheren geistigen Wesensglieder- aber noch unbewusst.

In der Eurythmie haben wir die kosmischen Bewegungen der Planeten und die kosmischen Gebärden des Tierkreises erhalten. Für mich ordnet sich der Gebrauch dieser kosmischen Eurythmie ein in diejenigen Möglichkeiten, die uns unter anderem zur Verfügung stehen, bereits geistige Aspekte von Geistselbst, Lebensgeist und Geistmensch als Eurythmie bis ins Physisch-Ätherische zu verwirklichen und zu bewegen. Das ist also der Grund, warum diese eurythmische Übungsreihe entstanden ist.

Die Bestätigung für dieses eurythmische Streben und Tun finden wir in der 6. Stunde der Michaelsschule. Dort wird auf die Dreiheit des Menschen eingegangen, die im irdisch Verkörpert-Sein als Einheit von Denken, Fühlen und Wollen im Menschen erlebt wird. Nun kommt der geistige Aspekt zum irdischen durch die Geisteswissenschaft hinzu und verdeutlicht, dass diese drei Kräfte: das Denken, das Fühlen und das Wollen aus ganz unterschiedlichen Bereichen kommen und uns entsprechend auch leibfrei in verschiedene Bereiche tragen werden. Dazu ist aber Erkenntnis notwendig. Die zeigt uns, in welcher Art wir z.B. mit dem Wollen umgehen sollen:

*„Der Glieder Kraft, Du kannst sie denken;
Und Denken wird dir
Des Wollens zielerfassend Menschenstreben:*

Du strebest in der Tugend.“

Als „zielerfassend Menschenstreben“ wird solches Tun bezeichnet, welches in der „Tugend“ strebt. Da in der Eurythmie keine irgendwie mechanisch wiederholten Bewegungen gemacht werden, sondern eine jede seelisch durchlebt und gedanklich erfasst ist, stimmt diese obige Beschreibung für jegliches eurythmische Tun.

Und dabei ist das Hauptgewicht auf das STREBEN gelegt! Also, auch unvollkommenes eurythmisches Streben hat seinen tiefen Sinn. – Deshalb ist dieses Buch im Besonderen für Laien geschrieben, damit diese wieder in Gang kommen – wie zu Rudolf Steiners Zeit es selbstverständlich war, dass fast jeder Anthroposoph sich Übungen geben ließ oder an Eurythmiekursen teilnahm.

Kapitel VIII: EURYTHMISCHE ÜBUNGSREIHE zu den Wesensgliedern des Menschen

WARUM ist eine eurythhmische Übung, die die Beschaffenheit der Wesensglieder zu Bewusstsein bringt, notwendig in unserer Zeit?

Rudolf Steiner spricht über die weite Zukunft des Menschen 1908 im Zyklus über das Johannesevangelium: *„Ehemals, als der Mensch noch bei den Göttern war, war der physische Leib und Ätherleib wässrig und luftförmig, und nach und nach hat er sich erst mit der Verdichtung der Erde verdichtet zu seiner heutigen Materialität. Das ist der Abstieg. Ebenso, wie der Mensch heruntergestiegen ist, wird er auch wieder hinaufsteigen. Nachdem er das hier erfahren hat, was er in der festen Materie erfahren kann, wird er wieder hinaufsteigen in die Regionen, wo sein physischer Leib wässrig und luftförmig ist. Dieses Bewusstsein muss der Mensch in sich tragen, dass, wenn er sich wiederum verbinden will in seinem Bewusstsein mit den Göttern, sein wahres Sein in den Regionen sein wird, aus denen er entstammt. Herausverdichtet ist der Mensch aus Wasser und Luft und hineinverdünnt wird er sich wiederum. Geistig nur kann er sich diesen Zustand heute vorausnehmen, indem er innerlich das Bewusstsein von dem verschafft, was er später körperlich sein wird. Aber nur dadurch empfangen die Menschen die Kraft dazu, wenn sie das bewusst heute aufnehmen. Wenn der Mensch sich dieses Bewusstsein erwirbt, wird er sein Erdenziel, seine Erdenmission erreichen. Was heißt das?“*

Die Aufgabe unserer Zeit besteht im Erkennen, dem Erkennen der eigenen Wesenheit mit seinen vielen Wesensgliedern, die im Laufe der Evolution des Menschen entstanden sind. Rudolf Steiner bemühte sich die Erkenntnis über das Wesen des Menschen und seines Zusammenhanges mit der Natur und den geistigen Welten seinen Zuhörern und Lesern zum Verständnis zu bringen. Hier nun eine von mir entwickelte Übungsreihe, als Resultat meines Lebens, um dieses von Rudolf Steiner gefragte Bewusstsein für alle festeren, feineren, seelischen und geistigen Wesensglieder erleben und tun zu können.

Technischer Hinweis:

Entstanden ist die Reihe auch mit Hilfe der geistigen Hinweise beim eurythhmischen Üben mit dem [Grundsteinspruch](#). [Die zusammenfassenden Erkenntnisse zu diesem umfassenden Werk werden jedoch im Kapitel X gesondert und ausführlich dargestellt um den Gang durch diese Übreihe zu vereinfachen, hier tauchen dazu nur einige Bemerkungen in blauer Schrift auf.](#)

Die Übungsschritte werden hier langsam entwickelt und ausführlich für den anthroposophisch geschulten aber eurythhmischen Laien dargestellt. Die jeweilige

eurythmischen Tätigkeiten sind in orangener Farbe durchgehend markiert, damit man leichter zurückfinden kann, um nachzulesen, was wie und warum gemacht werden kann, während man übt. In Violett werden Hinweise zur Michaelschule eingeblendet, die ausführlicher im Kapitel XI behandelt werden. Es empfiehlt sich, eine Übung nach der anderen in Ruhe zu üben und sich einzuprägen. Die gesamte Länge der Übungsreihe zu den Wesensgliedern des Menschen umfasst 15 Minuten, wenn man die einzelnen Übungen bereits gut kennt.

Am Ende der ganzen Beschreibung kommt eine kurze übersichtliche Zusammenfassung der Übungen, die hilfreich sein wird in dem Zeitraum, in dem man bereits die einzelnen Teile sich erarbeitet hat. Natürlich können Eurythmisten diese Übungen verändern, wie ich es in dem Artikel des Sektionsrundbriefes darstellte, dem eurythmischen Laien aber empfehle ich diese hier dargestellte vereinfachte und gründlich erprobte Übungsreihe so zu machen, wie angegeben.

Um in die rechte Stimmung vorbereitend zu kommen, gibt es zwei Sprüche vor der eigentlichen Übungsreihe zu den Wesensgliedern.

Anfangssprüche:

Zu Beginn jeder eurythmischen Arbeit verwende ich einen grundlegenden Spruch, in dem der „Vater“ in den Himmeln und die „Mutter“ in den Erdentiefen Ehre und Dank von uns Menschen bekommen und als Drittes Liebe und Frieden allen Wesen auf der Erde entgegengebracht wird. Es ist das ein konkretes Einbeziehen von allen Menschen und Wesen, es ist das ein Sich-Verbinden in Liebe mit ihnen.

Die Beine stehen sicher und hüftbreit, die Arme sind vor dem Herzen gekreuzt (Ehrfurchts-Gebärde). Es wird ein „E“ über dem Haupte bei dem Wort „Ehre“ gebildet; dann öffnen wir die Arme oben mit „A“ in Dankbarkeit zu den Schöpfermächten des Vaters, die wir hier im Zusammenhang in der Region über unserem Haupte erleben.

„Ehre und Dank“ „E“ über dem Haupt, dann „A“
Dem Vater in den Höhen! „A“ weiten über dem Haupt.

Dann wenden wir uns der Erde zu nach unten in Dankbarkeit mit „A“ nach unten und Verehrung „E“ mit den Händen zum Herzen gewendet. Um mit den parallelen Armen nach unten die Muttererde im „U“ zu begrüßen.

„Dank und Ehre“ „A“ nach unten, dann „E“ vor dem Herzen
Der Mutter in den Tiefen! „U“ Hände parallel nach unten führen.

Die dritte Zone erleben wir vom Herzen ausströmend, von wo diese Bewegung beginnt, sich verströmend in den Umkreis in einer langsam sich öffnenden Bewegung der Hände und Arme vom Herzen aus bis hinein in eine Kreuzstellung der Arme, die das „große E“ oder „Liebe-E“ genannt wird. Dabei nehmen wir wahr all die lieben Menschen, die mit einem im Kreise stehen und auch diese sakrale Eurythmie mitmachen, und gedenken aller lebenden Wesen auf Erden, ihnen Frieden und Liebe zusendend.

*Frieden und Liebe allen Wesen!*⁸³

Aus der Herzend-Mitte die Arme in Liebe langsam öffnen ins Kreuz.

Um in einen, dem Christus verbundenen gesicherten inneren Modus zu kommen, wird auch ein Spruch von Rudolf Steiner als Vorübung gemacht:

Ein Stern über meinem Haupte

„Ein Stern über meinem Haupte

„Oktavbewegung“ über dem Haupt: eine drehende Handbewegung als ob man einen Apfel über einem pflücke.

Christus spricht aus dem Stern:

„I“ nach links oben

Lasse tragen Deine Seele

„A“ von oben langsam hinunterführen

Von meiner starken Kraft:

Ich bin bei Dir,

umhüllendes großes „O“

Ich bin in Dir,

beide Hände weisen bei „in“ auf das Herz

Ich bin für Dich,

im Kreuz stehen: geweitete Arme

*Ich bin Dein ICH.“*⁸⁴

Mit „CH“ als Christus-Geist einen

durchwehen lassen, Gebärde: die Hände wehen mit den Handinnenflächen Luft an die Gestalt von vorne

In der Oktavbewegung sprechen wir unser höheres Ich an, aus dem ertönen Worte des Christus, deshalb werden sie als „I-A-O“ empfangen, um dann in die eigene Seele einziehen zu können.

⁸³ Spruch von Gudrun D. Gundersen, inspiriert vom Weihnachtsgruß der Engel

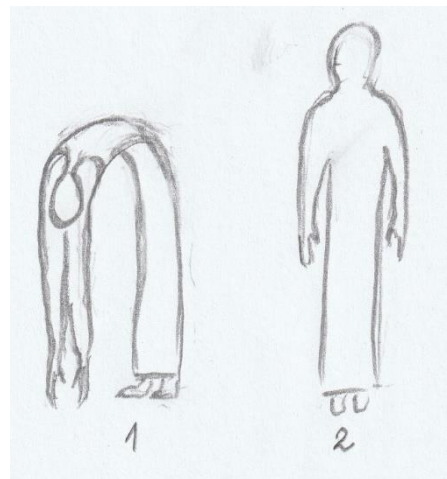
⁸⁴ Spruch von Rudolf Steiner

1. Der physische Leib

Der Übergang von dem Spruch zur Wesensglieder-Übung sollte innerlich ganz bewusst ergriffen werden. Aus dem seelischen Erleben des Christus-Ich als mein Ich, wende ich das Bewusstsein nun dem physischen Leib und seiner Schwere zu, um zur erlebten Erkenntnis zu kommen. Daraus erhebe ich mich im Aufrichten des Leibes Wirbel für Wirbel, dankend den hierarchischen Mächten, die unserem Leib so wunderbar geformt haben, **dass** wir uns in die Aufrechte erheben können, um zu Bewusstsein zu kommen.

„Wenn wir den Menschen mit dem okkulten Blick betrachten, so sagen wir: Dasjenige, was zunächst das Äußerste für Augen und Sinne und überhaupt Wahrnehmbare am Menschen ist, das ist sein physischer Leib. Also, den physischen Leib betrachten wir als das erste menschliche Glied.“⁸⁵

Der physische Leib ist der Schwerkraft unterworfen, ihn können wir messen, wiegen, anfassen und chemisch untersuchen. Hier wollen wir Augenmerk auf die substanzielle Schwere legen, auf welche die Anziehungskraft der Erde wirkt. Die Erde versorgt unseren Leib mit Nahrung und sie zieht ihn durch die Schwerkraft deshalb an sich heran. Um das ins Bewusstsein aufzunehmen **gibt sich der Oberkörper der Schwerkraft hin und beugt sich ganz nach unten, dabei werden alle Wirbel etwas auseinandergezogen.** Das Erlebnis der physischen Schwere kurz erleben, um **dann sich langsam – Wirbel für Wirbel aufzurichten bis man ganz gerade steht.** Dabei achten, dass auch die Halswirbel und der Kopf langsam sich aufrichten. Die frühere Fontanelle, die bei der Geburt noch offene Spalte zwischen den zwei Kranienhälften ganz oben auf der Schädeldecke, ist dabei ein Punkt, der uns zu Bewusstsein kommen kann als Endpunkt.



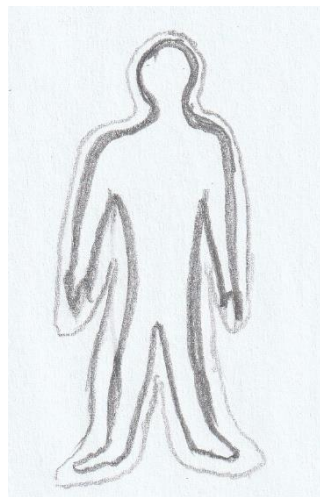
Während dieser 1. Übung können die Worte aus der 9. Stunde der Michaelschule innerlich gehört oder auch zu dem Aufrichten gesprochen werden; das Aufrichten ist die Realisation dieser Worte:

*„O Mensch, ertaste in deines Leibes ganzem Sein,
Wie Erdenkräfte dir im Dasein Stütze sind.“*

⁸⁵ Rudolf Steiner: aus Vortrag vom 7.4.1912, aus TB 17, Verlag Freies Geistesleben, „Vom Wirken der Engel“

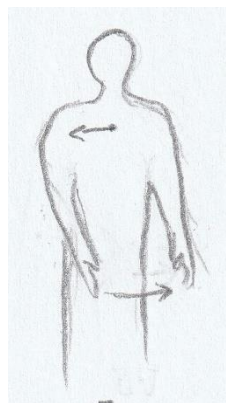
2. Der Ätherleib

Rudolf Steiner: „Als das zweite menschliche Glied betrachten wir dann etwas Übersinnliches, schon etwas für das normale Bewusstsein Unsichtbares, den ätherischen Leib.“ Der Ätherleib bringt alle Säfte des physischen Leibes in strömende, formende Bewegung. Er lässt bei den Pflanzen den Saft hinaufsteigen und gibt allen lebenden Wesen Wachstum und Regenerierung, macht alles leicht und strebt aufwärts. – Ihn konnten wir bereits erahnen beim Aufrichten.



Nun aber verstärken wir das Aufwärtsströmen des Ätherleibes mit unseren Händen, die nahe am Leib sich zuerst das langsame Aufwärts- und dann das Abwärts-Strömen bewusst machen. Der Ätherleib reicht meist so weit außerhalb unserer Haut, wie die Wärme-Ausstrahlung des Leibes ist, er ist etwas größer als der physische Leib. Erst im Augenblicke des Todes entweicht er in den großen Äther der Erde und lässt dann den verlassenen nun toten Körper kalt und erstarrt als mineralisch-chemischen Leib zurück. Alle anderen Wesensglieder ziehen sich dabei aus dieser Hülle heraus – wie es sich dem Hellseher zeigt und leben in geistigeren Bereichen weiter.

Lebensgebend umspült und durchströmt der Ätherleib alle Organe, baut immer wieder neu die Zellstrukturen auf und lässt uns regenerieren und wachsen im Schläfe, so wie auch die Pflanzen in einem schlafenden Bewusstseinszustande wachsen, deshalb wird er auch „Lebens- oder Ätherleib“ genannt.

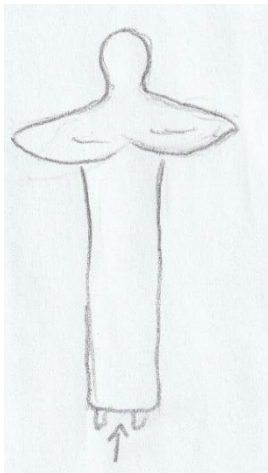


Diese oben beschriebenen Qualitäten des strömenden Ätherleibes werden erinnert und vertieft bei den zwei Zeilen der Worte aus der 9. Stunde der Michaelschule. Bei „Bildner sind“ ist eine leichte eurythmische „B“-Qualität, die rings um unsere Bauchbereich hin und her die Organe von den Wasserwesen her „bildet“ so den Ätherleib - uns umströmend – „erlebt“ und uns lebendig hält.

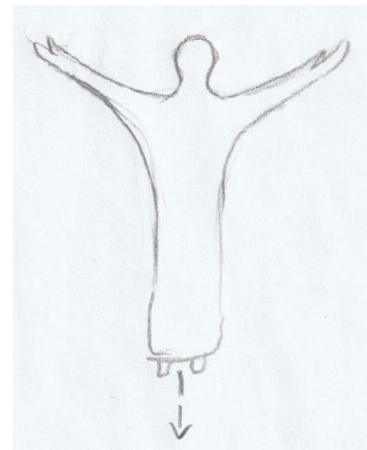
Während der ganzen 2. Übung wirken die Worte aus der 9. Stunde und können auch dazu gesprochen werden:

*„O Mensch, erlebe in deines Tastens ganzem Kreis,
Wie Wasserwesen dir im Dasein Bildner sind.“*

3. Der Astralleib



Rudolf Steiner: „Als drittes Glied betrachten wir den astralischen Leib.“ Unsere Gestalt im Raum durchatmen wir, bewegen wir mit dem Gefühl. Die Arme weiten sich in der Luft wie Vogelschwingen und die Gestalt bewegt sich auch vorwärts und rückwärts im Raum tun. Aus der Begrenztheit des Stehens gehen wir über in ein Nach-Vorne-Bewegen mit den Füßen und dem gleichzeitigen Öffnen der Arme nach



oben. Ein dreimaliges Vor- und Zurück - Bewegen im Raum und in den Armen geschieht, wobei Freude aus dem Herzen quillt im Weiten und Öffnen und innerliche Besinnung bei dem Zusammenziehen entsteht.

Während dieser 3. Übung wirken die Worte der 9. Stunde und können auch dazu gesprochen werden:

*„O Mensch, erfühle in deines Lebens ganzem Weben,
Wie Luftgewalten dir im Dasein Pfleger sind.“*

Der Astralleib atmet zwischen unterschiedlichen Gefühlen hin und her und eurythmisch bewegen wir uns dazu im Raum und mit der Seele, wie im Winde, der die Seele hin- und her- wehen kann. Dem ungesteuerten Seelenerleben, wie wir es vom kleinen Kinde kennen oder den hoch entwickelten Säugetieren, wie z.B. dem Haushund, begegnen wir hier und machen es uns bewusst.

Der Astralleib ist beweglich und meist so groß wie unsere Arme sich weiten können und umhüllt den ganzen Leib wie eine große Eiform. Bei einer Umarmung tauchen wir also in den Astralleib des uns umarmenden Menschen ein, werden von ihm umhüllt und sind einen Augenblick vereint. Wenn wir jedoch vor Angst kalt werden, so zieht sich der Astralleib ganz zusammen und wird z.B. wie ein Knoten im Hals verspürt.

Rudolf Steiner: „Wenn wir diese drei Glieder haben, dann haben wir ungefähr die Hüllennatur des Menschen. Wir kommen dann zu noch höheren Gliedern. Die sind dann seelenartiger Natur. Die nimmt man im gewöhnlichen Leben wahr als inneres Seelenleben, und ebenso, wie wir von einer dreifachen äußeren Hülle sprechen, so können wir sprechen von einer dreifachen Seele: von Empfindungsseele, Verstandes- und Gemütsseele und Bewusstseinsseele.“

Eurythmisten werden zu diesen drei Seelengliedern zahlreiche Sprüche vermitteln können. Im Kapitel X über den Grundsteinspruch werden diese drei

Seelenglieder besonders dargestellt – auch eurythmisch. Hier gestalten wir Rudolf Steiners Spruch „*Ecce homo*“, der die drei unterschiedlichen Seelenaktivitäten des Denkens, Fühlens und Wollens anfänglich unterscheidet und doch zeigt, wie eng sie im Alltag hier im normalen Leben verwoben sein können.

„ECCE HOMO“

<i>„In dem Herzen webet Fühlen,</i>	Liegende Lemniskate als „W“ nach links vor dem Herzen
<i>In dem Haupte leuchtet Denken,</i>	Merkur-Bewegung rechts oben kreisend
<i>In den Gliedern kraftet Wollen;</i>	kraftvolles „L“ nur unten vor dem Leib
<i>Webendes Leuchten,</i>	„W“ in der Mitte – „Merkur“ rechts oben
<i>Kraftendes Weben,</i>	„L“ unten – „W“ in der Mitte
<i>Leuchtendes Kraften,</i>	„Merkur“ oben – „L“ unten
<i>Das ist der <u>Mensch</u>.“</i>	„M“ vor der Mitte

Jeder Laie möge es als eine Herausforderung sehen, diese einfachen Bewegungen in schöner Weise aneinander zu fügen, so, dass es ein webend- schwingendes Klingen der Bewegungen wird. Es ist wie eine Vorahnung auf die kommenden Wesensglieder, wenn man angeregt wird – wie im eurythmischen Merkur, bereits leuchtende Gedanken zu ergreifen und zu empfinden. Das ist die Arbeitsweise der geistigen Welt, etwas Neues in einem sehr frühen Stadium anzulegen als erster kleiner Keim, der erst viel später zur Entwicklung kommen kann. (Zur Merkurbewegung: siehe Kapitel „Planeten-Bewegungen“)

4. Das Ich des Menschen

Vom „I“ zum „Ich“ zum „Ich bin“ und zum „Geiste“

Anfang September 1912 bekam Lory Maier-Smits, die erste Eurythmistin, eine erste Lautangabe von Rudolf Steiner für die Eurythmie, die erst im Entstehen war. *„Stellen Sie sich aufrecht hin und versuchen Sie eine Säule zu empfinden, deren Fußpunkt der Ballen Ihrer Füße und deren Kopfpunkt Ihr eigener Kopf, die Stirne ist. Und diese Säule, diese Aufrechte lernen Sie empfinden als „I“. – Das Gewicht ruht auf dem Ballen, nicht auf dem ganzen Fuß.“⁸⁶*

In der Erdenzeit ist **das Ich** des Menschen als neues Wesensglied in den Seelenschoss als Same gelegt worden. Es kann in der Seele aufgenommen werden und diese nach und nach ganz verwandeln. In der heutigen Zeit ist es im

⁸⁶ Rudolf Steiner: „Entstehung und Entwicklung der Eurythmie“, Seite 18, 1965.

Besonderen die Verstandes- und Gemütsseele, die anfängt gedanklich Wahrheiten aus dem Geiste aufzunehmen und fähig ist, um so die Bewusstseinsseele langsam aus dem Ich zu entwickeln. Sie verhält sich dann wie ein Adler, der aufsteigen kann und größere Zusammenhänge überblicken kann als es die Verstandes- und Gemütsseele können. – Ohne eine gleichzeitige Ich-Entwicklung kann sich diese Bewusstseinsseele nicht bilden. Das Ich macht viele Schritte durch in seiner Entwicklung und wird so langsam zu der Kraft, die alle drei Seelenglieder nach und nach umschmelzen kann, so dass sie ganz gereinigt und sublimiert für den Geist zu drei weiteren geistigen Wesensgliedern entwickelt werden können.

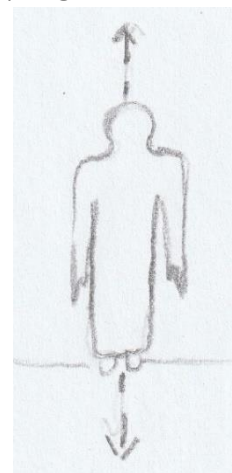
In dieser Übungsreihe wird ganz besonders Wert auf diese Schritte der Ich-Entwicklung gelegt, die sich mir zeigten beim eurythmischen Forschen. Sicherlich können aber noch weitere Schritte gefunden werden.

So einfach, wie die eurythmische Lösungen für die Stufen, die das Ich auf seinem Entwicklungsweg ersteigt, auch aussehen, so ist trotzdem ein starkes inneres Engagement von Anfang an erforderlich. Und diese innere Aktivität wird bei JEDEM Durchgang der Übungen immer wieder erforderlich sein, denn sonst würde unser inneres Feuer-Element das Ich nicht wirklich zum geistigen Leuchten und Lodern bringen können – denn ohne das, verbleibt man im normalen Alltag.

Zu Anfang wird es notwendig sein, den erklärenden Text gleichzeitig intensiv mit aufzunehmen, damit wirklich jeder Schritt bewusst vollzogen werden kann und es empfiehlt sich, diese begleitenden Texte der Übungen immer wieder mal durchzulesen, um sich wirklich voll bewusst alles richtig einzuprägen.

Rudolf Steiner hat im Eurythmiekurs 1924 den Eurythmisten das „I“, das für eine Qualität des Ich auch angesehen werden kann, aus dem Sprechen-Können und dem Vorwärtsschreiten sowie der Fähigkeit, „JA“ oder „NEIN“ sagen zu können, entwickelt. Deshalb

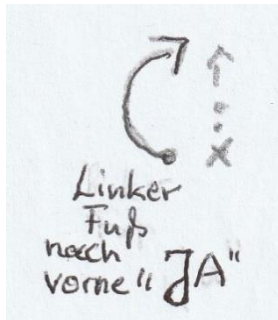
a) **tönen wir als aufrechte Säule stehend laut und deutlich ein gesprochenes „I“ als Erstes für dieses eigene Ich, während man ruhig, hüftbreit auf den Füßen steht.**



Diese hüftbreite Stellung der Füße mit festem Bodenkontakt geben dem Leib die Standfestigkeit, die das Ich mit innerer Sicherheit ausstattet, um geistig tönen und sprechen zu können. Die tierischen Laute sind mehr seelisch-naturhafter Art. Der Mensch aber kann seelisch-vokalisch tönen, wie es hier mit dem „I“ gemacht wird.

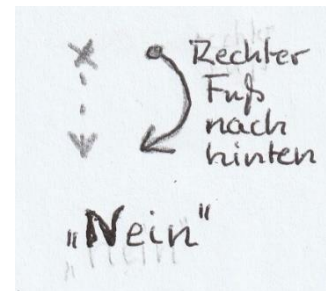
Das Ich aber stammt seiner wahren Wesenheit nach aus geistigen Welten und tritt ein im Scheitelpunkt des Kopfes und kann bis ganz hinunter zu den Füßen sich erstrecken. Es verleiht uns die Möglichkeit der aufrechten Haltung –

gegenüber der waagerechten Wirbelhaltung und Orientierung der Tiere. Diese Aufrechte zwischen Himmel und Erde muss sich jedes Menschenkind zu Anfang seines Lebens erst erobern und es ist ein Sieg des Geistes, das das Kind umgebenden und einhüllenden Ichs, seinen zukünftigen Leib zur aufrechten Haltung und zum freien Gehen entwickeln zu können.



Im Vortrag für Eurythmisten⁸⁷, der zum eurythmischen „I“, zur Ich-Tätigkeit hinführt, lernt man, dass die linke „Herzens-Seite“, der linke Fuß – einen kleinen Bogen nach vorne macht – und dann den linken Fuß bewusst aufsetzt, um das „Ja“ zu machen und man bestätigt es dadurch, dass das ganze Gewicht nun auf diesen aktiv gewordenen linken Fuß verlagert wird und der rechte Fuß anschließend neben dem neuen linken Standpunkt auch zu stehen kommt. Es ist wichtig, dass das „Ja-Bein“ seinen Schwerpunkt auf diesen neuen Standpunkt in der Welt verlagert hat und die Bekräftigung des rechten Fußes erhält, denn erst dann ist der positive „JA“-Wille Realität geworden.

Hingegen bei „Nein“, ist es die wache rechte Seite, der rechte Fuß, der nun einen Bogen nach hinten macht und sich dort einen entschiedenen, abwehrenden neuen Standpunkt erobert, das Gewicht dorthin verlagert indem der linke Fuß bekräftigend dann daneben gestellt wird.



So erübt man sich eine klare Haltung für ein Empfindungs- und Willens- getragenes „Ja“ und eine wache aber nicht aggressive Haltung beim „Nein“, wobei das Ich die Entscheidung trifft.

- b) Diese oben dargestellten Qualitäten von „JA“ und „NEIN“ werden angewandt, um die weiteren Zeilen, die für das Ich in den Mantren der 9. Stunde der Michaelschule stehen, zu gebrauchen.

„O Mensch, erdenke Stehend sprechen, Stirnchakra erleben,
in deines Fühlens ganzem Strömen, Arme weiten und zusammenziehen
Wie Feuermächte dir „Ja“ mit linkem Fuß, rechter daneben, Hände runter
im Dasein Helfer sind.“ „Ja“ mit linkem Fuß, rechter dann daneben

Dann nochmals „Ja“ mit linkem Fuß Bogen nach vorne und dazu sprechen.
Zweimal „Nein“ machen: rechter Fuß Bogen nach hinten. Dieses, um tief einzuprägen, dass jedes „Ja“ und jedes „Nein“ eine feurige Ich-Entscheidung ist.

Anschließend stehend sprechen:

„O Mensch, erschau dich
in der Elemente Reich.“

Großes AU
L – M- R – CH

(L-Wellenlaut, M-Stoßlaut, R-Zitterlaut, Ch-Blaselaut)
(Wasser, Erde, Luft, Feuer)

⁸⁷ Rudolf Steiner: GA 279, Seite 94

Zur Gründung von neuen Gemeinschaften, die im Sinne des Erzengels Michael tätig sein wollen, ist diese eurythmische „Ja“ Übung sehr wirksam, wenn sie gemeinsam mehrmals hintereinander gemacht wird und dabei jedesmal ein neuer Schritt vorwärts entsteht und zudem **das „Ja“ von jedem laut mitgesprochen wird**. Da ist es sinnvoll, eine gemeinsame Ausgangsstellung und Blickrichtung zu haben, so dass alle in die gleiche Richtung sich stellen und in die gleiche Richtung jeweils einen Schritt vorwärts machen.

Rudolf Steiner sagt zu dem Wort „ja“: dass das „I“ zum „J“ dabei wird aber es eine *„feste Selbstbehauptung“* – *„mit Verwunderung“* durch das „A“ darstellt. Es ist also dieses wirklich ein berechtigter Teil einer grundlegenden „Ich“-Übung, die eine feste Selbstbehauptung auf Erden bezeugt.

Rudolf Steiner geht dann noch weiter: *„Wir werden sehen, was das für eine Bedeutung für die eurythmische Darstellung hat, dass das „I“ immer eine sich verteidigende Selbstbehauptung darstellt.“⁸⁸*

- c) In dem mantrischen Satz: *„Ich führe meine Seele⁸⁹“* können wir uns Bewusstsein schaffen für die Art und Weise, WIE unser Ich die eigene Seele führen will.

Dazu stehen wir als I-Säule (bei „Ich“) und gehen dann mit dem linken Fuß beginnend mit zwei einfachen Schritten vorwärts, setzen dann den Fuß neben den ersten während die Unterarme sich dabei langsam und bewusst vor dem Herzen kreuzen bei: „führe meine Seele“.

Bei dieser zusammenfügenden Bewegung der Unterarme, die auch als „E“ oder „Ehrfurcht-Gebärde“ bezeichnet werden, kommen die linke Seite des Menschen, und die rechte Seite, in ein Gleichgewicht durch die Kreuzung. Rudolf Steiner weist darauf hin, dass eine Einwirkung des Luziferischen oftmals bevorzugt von der linken Seite aus geschieht und die Einwirkung des Ahrimanischen gerne von rechts kommt. Indem hier in der Übung beide Arme Ich-bewusst zur Kreuzung in der Mitte vor dem Herzen geführt werden, sind diese störenden Einflüsse ruhig gestellt, sie dienen nun dem Ich im Bewusstseinspunkt der Kreuzung – und dem, der für das Kreuz steht.

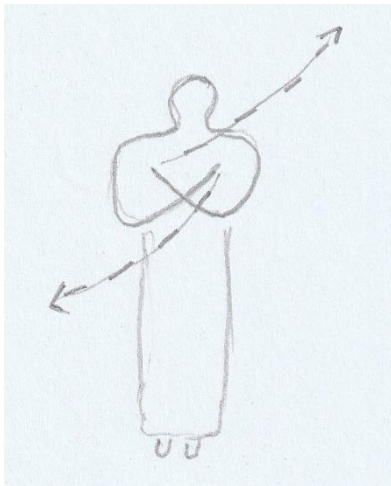
Gegen WEN soll sich das Ich in Selbstbehauptung verteidigen?

„I: Jedes Strecken, wo Sie es nur empfinden... Das Streckerlebnis muss sein. Ein sehr typisches I ist es, wenn Sie den einen Arm seitlich nach oben, und den anderen entsprechend nach unten strecken.“⁹⁰

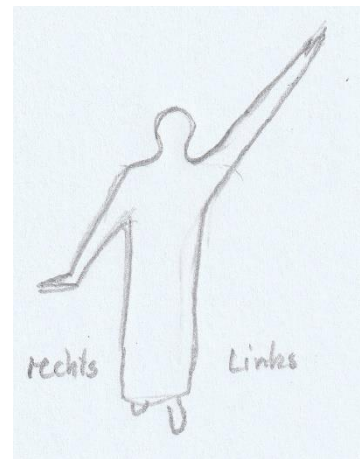
⁸⁸ Rudolf Steiner: GA 279, zweiter Vortrag

⁸⁹ Rudolf Steiner: GA 268, Seite 144

⁹⁰ Rudolf Steiner: „Entstehung und Entwicklung der Eurythmie“, Seite 19, 1965.



Hat man sein Ich und seinen inneren Mittelpunkt im Herzen gefunden, so kann man aus dieser Mitte heraus bewusst das **eurythmische „I“** zu bilden beginnen. Hier in den Zeichnungen sieht man das „I“ von vorne an. Dabei geht der linke „Ja-Fuß“ einen Schritt vor und der linke Arm streckt sich ganz



gerade nach vorne links oben ins Lichtweisend; der rechte Arm streckt sich gleichzeitig nach hinten mit einer deutlich nach außen abgewinkelten Handfläche nach unten; dabei empfindend „*eine sich verteidigende Selbstbehauptung*“.

Wiederholen möchte ich hier das Zitat Rudolf Steiners, in dem er darauf hinweist: „*in der Mittelschicht des Bewusstseins muss der Christusimpuls wirksam sein, ... dann können diese ahrimanischen Kräfte durch die Mittelschicht NICHT durch, nicht hinauf, und können mit ihren geistigen Kräften nicht hinunterziehen die intellektuellen Kräfte. Darauf kommt alles an.*“⁹¹ Diese „Mittelschicht“ ist hier in der gelborangen Gestalt des „Kleides“ sichtbar, die das Innewohnen des Christusimpulses anzeigt.

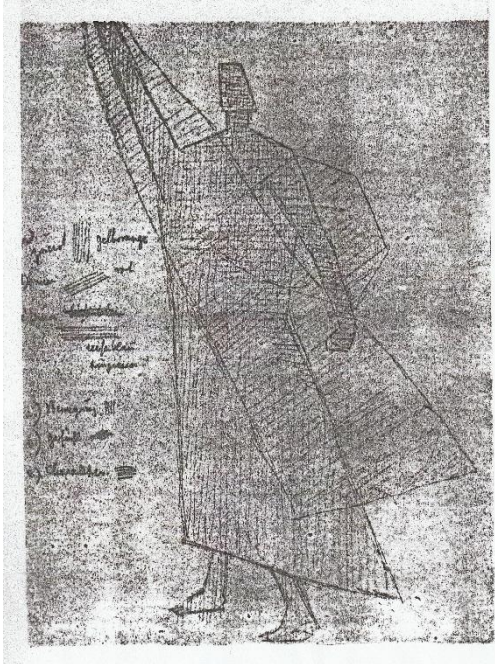
Bereits im August 1912 wurden erste bewegungsmäßige Angaben zu den luziferischen und ahrimanischen Wesen für das dritte Mysteriendrama Rudolf Steiners gegeben. Außerdem entstanden die Schwarz-Weiß-Skizzen Rudolf Steiners für die Laute mit Farbangaben. Es war nicht fest bestimmt, welcher Arm sich nach oben strecke und welcher nach unten, weshalb durchaus die Sichtweise angenommen werden kann, die ich hier vertrete, dass man diese Lautfigur des „I“ von hinten anschauen kann, denn dann entspricht es den anderen Angaben Rudolf Steiners zu dem Luziferischen, das leicht von der linken Seite einen verführen kann und dem Ahrimanischen, das von rechts an den Menschen versucht heran zu kommen, ihn zu beirren. „*Das Licht, das den Raum erhellt, soll als Sinnbild der Weisheit gelten*“⁹², also, das Streben nach oben links ins Licht mit der „I“-Gebärde ist ein Streben nach Weisheit und wird begleitet von einem warm orangenen Gefühlsschleier, dazu kann man erleben: „*Die Wärme, die einen Gegenstand erwärmt, soll als Sinnbild der Liebe gelten*“⁹³. Ein von Liebe zur

⁹¹ Rudolf Steiner: GA 194 / 99

⁹² Rudolf Steiner: GA 268, Seite 144

⁹³ ebenda

Weisheit strahlend erhobener linker Arm steht gegenüber dem bläulichen Charakter, einer Muskelspannung in der ganzen rechten Seite inklusive Haupt, mündend in einer abwehrenden „*sich verteidigenden Selbstbehauptung*“. Man kann das nur verstehen, wenn man Rudolf Steiners Plastik des „*Menschheitsrepräsentanten*“ kennt – worauf etwas später im Text eingegangen wird. Ausgangspunkt für diese Sichtweise der „I“-Figur ist für mich auch ihre



Schwarz-weiß-Skizze von Rudolf Steiner zum eurythmischen Vokal „I“

Fußstellung.

Die Füße sind nicht auf gleicher Höhe, der linke Fuß steht deutlich weiter vorn und der rechte Fuß hebt aktiv die Ferse um den getätigten

Schritt vorwärts zu markieren – wenn man die Gestalt in Rudolf Steiners schwarz-weiß Skizze anschaut - und direkt in sie von hinten hineinschlüpft.



Zeichnung von Annemarie Bäschli, der eurythmische Vokal „I“ nach Angabe von Rudolf Steiner

Wie man sehen kann, schreitet diese Menschengestalt seitlich nach links vorwärts, denn die Ferse des rechten Fußes ist deutlich von hinten zu sehen und markiert in einem „Charakter“- Modus, d.h. muskulär angespannt und gehoben, also im Schritt stehend. Wenn man das Antlitz dieser „I“-Figur erlebt als vom Betrachter nach links vorne fortschauend, d. h. wir schauen den Hinterkopf der „I“-Person an, die in Richtung des linken Armes vom Betrachter wegschaut, dann kann man unmittelbar in die Figur von hinten eintreten, sich mit ihr identifizieren, ohne dabei die rechte und linke Seite umzukehren (wie man es bei meinen Zeichnungen tun musste). Durch diese Betrachtungsweise ist der linke Arm für den Betrachter auch links sichtbar.

Bei einer solchen Gestaltung des eurythmischen „I“ aus dem Grundelement des „Ja“ mit dem nach-vorwärts-gerichtet-Sein der linken Seite, gleichzeitig des nach-hinten-Abwehrenden der rechten Seite, entsprechend dem „Nein“, kommt man jedesmal auch innerlich einen Schritt weiter voran in seiner

Selbstbehauptung, indem man das Unbrauchbare nach unten abwehrt und zurücklässt. Es könnte also jedesmal, wenn ein solches bewusstes eurythmisches „I“ nach vorne gemacht wird, dazu der linke Fuß einen Schritt vorwärts machen.

- d) Das „I“ der Übung soll in jedem Moment bewusst entstehen aus der Mitte, die besonders für den Laien hier als Kreuzung der Unterarme vor dem Herzen (Verehrungs-Gebärde) gemacht werden sollte und langsam und bewusst in die zwei unterschiedlichen Richtungen und Haltungen der Arme gehen. Nach links oben, strahlend und gerade, den orangenen Schleier fühlend; nach rechts unten abwehrend mit nach außen abgewinkelter Handgelenk, die Handinnenfläche nach unten gekehrt, die Bläue des Charakters erlebend. Dort angekommen, ziehen sich beide Hände wieder zur Mitte zum „E“ zusammen und der rechte Fuß findet seinen Platz neben dem linken Fuß. Man kommt so in eine Art mittlere Ausgangsstellung zurück. Nun genau das Ergänzende mit einem Schritt nach rechts vorne mit dem rechten Arm oben und dem linken nun abwehrend nach unten. Und ergänzend auch den linken Fuß neben den rechten stellend.

Sinnvolle Variationen wird jeder Eurythmist anwenden können. Jedoch in dieser Übreihe ist die innere Aufmerksamkeit auf die Mitte zu richten, aus der der „I-Impuls“ entsteht und in der das Gleichgewicht-Halten entsteht durch die bewusste Auseinandersetzung und Erkenntnis der **luziferischen und ahrimanischen Kräfte** in und um uns herum.

Warum sollte so ein sehr langsames bewusstes Schreiten nach vorne entstehen? Die **bewusstseinsmäßige Auseinandersetzung bei dieser „I-Gestaltung“ mit den Gegenmächten** erfordert absolute Ich-Anwesenheit. Es darf nicht automatisch gemacht werden ist aber notwendig, um durch das Ich-Tor zum Geiste zu kommen und dürfte deshalb gerne täglich geübt werden. Diese eurythmische Schreit-Übung des „I“ hat als Hintergrund die Auseinandersetzung des Ich mit der **luziferischen Kraft**, die einen nach oben exkarnieren will und der **ahrimanischen Macht**, die einen ganz tief hinunter in die Materie ziehen und dort fesseln will. Angedeutet ist dies in dem stark rotfarbigen Schleier, der einseitig luziferisch nach oben zieht und dem bläulichen Charakter, der die ganze andere Seite beherrscht und die Hand zur abwehrenden Haltung formt. Gehalten wird alles aber aus der orange-gelben Mitte, der „Bewegung“ des Kleides der Eurythmie-Figur von Rudolf Steiner gezeichnet.

Eine „*sich verteidigende Selbstbehauptung*“ gegenüber diesen „*Erkenntnisfeinden*“, wie Rudolf Steiner Luzifer und Ahriman in der „Michaelschule“ bezeichnet, ist diese Ich-Übung. Man verfällt leicht in die Fehlhaltung, dass der nach oben weisende Arm nicht ganz gerade gestreckt ist, sondern sich auch beugen will. Im „I“ aber ist diese ganz gerade Streckung nach

oben ganz wesentlich, gerade um gegenüber dem nach unten weisenden Arm mit abgeknickter, abwehrender Hand, **sich in seinem eigenen den mittleren Weg suchenden Geistesstreben bewusst zu werden.**

Die innere Grundhaltung, die sich im gelb-orangen Kleide der Eurythmie-Figur des „I“ ausdrückt, ist die wesentliche, mittlere Herzenskraft des Christus, die wir auch als „Menschheitsrepräsentant“ in Rudolf Steiners großer Holzplastik wiederfinden, wo sie auch zwischen Luzifer und Ahriman das Gleichgewicht haltend dargestellt ist.

In der 9 Meter hohen Holzplastik sind Luzifer und Ahriman zum einen direkt neben dem Menschheits-Repräsentant sichtbar, weil diese Kräfte in jedem von uns während der Inkarnation **in uns** sind. Um sich dieser Kräfte bewusst zu werden, ist das eurythmische „I“ im Vorwärtsschreiten sehr gut anwendbar. Um aber in die Haltung der Mittelgestalt zu kommen, brauchen wir eine weitere Übung: Das eurythmische Rückwärtsschreiten mit dem „I“ ist hierzu notwendig. Dieses Rückwärtsschreiten erfordert eine nochmals erweiterte und intensivierte Bewusstseinshaltung und stellt hier eine weitere Stufe der ICH – Entwicklung dar, die dem „Nein-Schritt“, den wir vorher geübt haben, entspricht.



**"Der Menschheitsrepräsentant",
Holzplastik von Rudolf Steiner**

Das Rückwärtsschreiten dieser „I“-Übung, die zur Gebärde des Menschheitsrepräsentanten führt.

Man beginnt mit der „E-Haltung“ vor dem Herzen und geschlossenen Füßen. Erst machen wir mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten, zusammen mit dem rechten Arm, der gerade nach hinten oben weist, während die linke Hand nun nach links vorne abgewinkelt ist. Dann wiederum die mittlere Ausgangsstellung, um beim nächsten Schritt den linken Fuß und linken Arm nach hinten zu bewegen, wo der „fallende Luzifer“ sich in der Skulptur befindet, **der rechte Arm geht in die beruhigende, gebietenden Position mit dem abgeknickten Handgelenk nach vorne unten**, um den Ahriman vorne rechts unten in seiner Höhle in Schach zu halten. **So kann man das Gleichgewicht zwischen diesen Wesen bilden und steht wie der Menschheitsrepräsentant.** Hier ist also auch ein Abwechseln von rechtem und linkem Schritt, man muss beide Seiten kennen, da die Gegenmächte überall sich einschleichen wollen.

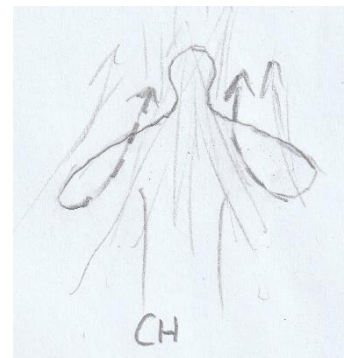
Im Vorwärtsschreiten des eurythmischen „I“ sind wir im „JA-Modus“. – **Rückwärtsschreitend sind wir im „Nein-Modus“** und erleben so die bewusstere und besonnenere Haltung gegenüber den Versuchermächten im Rückwärts-

Schreiten; es kann dabei auch das Ins-Gleichgewicht-Kommen entstehen und die innere Kraft bewusst werden, dass man diese Gegenmächte – für einen Moment – im Gleichgewicht **haben halten können**.

- e) Dieses nach rückwärts schreitende „I“ wird auch zwei Mal gemacht. Jedesmal beginnend aus einer neuen mittleren „E“ Haltung vor dem Herzen und nebeneinander stehenden Füßen, aber hierbei abwechselnd im Schritt mit erst rechtem Arm und Fuß nach hinten und dann linkem Arm und Fuß nach hinten, endend in der Stellung des „Menschheitsrepräsentanten“. Man bildet also die 4 „I“ in alle 4 Himmelsrichtungen, links vorne beginnend.

Da das Ich geistiger Natur ist, begegnet es diesen geistigen Wesen Luzifer und Ahriman immer wieder an der Schwelle zur geistigen Welt. Unsere Zeit ist das Bewusstseinsseelen-Zeitalter, d.h. es möge uns zu Bewusstsein kommen gerade diese Begegnungen mit diesen Doppelgänger-Wesen, die in uns leben und versuchen uns unbewusst zu manipulieren, so lange, bis wir für sie bewusstseinsmäßig erwachen und versuchen sie aus dem Ich zu erkennen und auch aus dem Ich zu beherrschen. Dazu dient diese Ich-Übung. In dem Büchlein „Die farbigen Fenster des Goetheanum“⁹⁴ wird ausführlich auf diese Kräfte eingegangen, die im Besonderen in den grünen Fenstern des Goetheanum dargestellt sind.

- f) Nun wird das **ganze Wort „I-CH“** dadurch gestaltet, dass ein heranwehender Lufthauch des eurythmischen „CH“ an diese vorige Stellung, die derjenigen des Menschheitsrepräsentanten nachempfunden ist, **heranströmt**.



So wird der ewige Geist, der als „CH“ dem „I“ hinzugefügt wird zum neuen „I-CH“. Dieser Geist des CH-R-I-STUS ist allen Menschen geschenkt worden und will heute bewusst ergriffen werden, damit die Menschheit nicht in die Verrohung und Vertierung fällt.

Diese Eurythmie-Übungen sind ein **wirksames Gegenmittel** gegen diese dekadenten Zeitphänomene. Und man kann sicher sein, dass jedes bewusst gestaltetes „I“, wie es hier dargestellt ist, für den Tätigen von Bedeutung ist, weil er **in diesem Moment aus dem Bewusstsein handelt**. Diese Momente werden auch in kommenden Inkarnationen zu Bewusstsein kommen können. Wir Menschen träumen uns eigentlich oftmals durch den Tag und die Eurythmie möchte helfen ein Erwachen zu bewirken, was jeder aber nur selbst in sich ausführen kann – und tun möge!

⁹⁴ Gudrun D. Gundersen: „Die farbigen Fenster des Goetheanum“, Selbstverlag, Versandt durch: gdgundersen@gmail.com

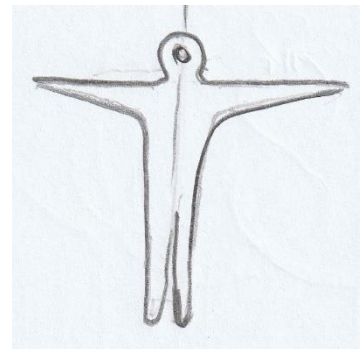
Die große Ich-Übung Rudolf Steiners

In dieser von Rudolf Steiner gegebenen Übung unter dem Namen „*Ich denke die Rede*“ bekannt, beginnt jeder einzelnen Satz mit ICH. Sie umfasst einen meditativ-geistigen Weg durch die einzelnen Sätze und offenbart sich in den angegebenen Stellungen. Hier wird die Übung verwendet **als eine exakte Wegbeschreibung der Ich-Tätigkeiten, um von den seelischen zu den geistigen Wesensgliedern des Menschen bewusst gehen zu können.**

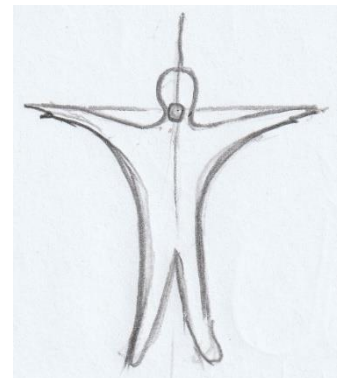
Als in zwei Teile aufgegliedert, kann diese Übung angesehen werden. Die ersten drei Sätze und Stellungen umfassen den Vorgang des Denkens, des Redens und des abgeschlossenen Geredet - Habens, in dem der Gedanke zum Wort wurde, das ausgesprochen wurde und zur Tat wurde. Die Betonung der Sätze sollte hier auf dem Wort: ICH liegen im Sinne des vorher Erübten. „Ich denke die Rede“; „Ich rede“; „Ich habe geredet“. Dieses ICH ist also bereits durch die vorherigen Übungen entwickelt worden; es kann Luzifer und Ahriman erkennen – folgt aber dem Christus und wird vom Geist durchweht.

Das Denken ist hier also auch bereits ein geisterfülltes Denken, so wie das Reden zum Geist-durchwehtem Wort wird und die Besinnung auf diese Geistestat, lässt wahres Fühlen entstehen.

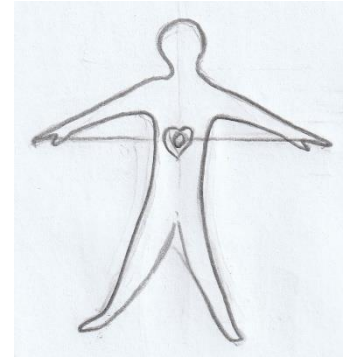
- g) In der ersten Stellung fühlt man sich eingespannt in den Raum, die Arme ganz gerade zu den Seiten, die Füße parallel geschlossen. Man steht im Kreuz und erlebt das Stirnchakra: „*ICH denke die Rede*“.



In der zweiten Stellung heben sich die Arme mit den Handspitzen so weit, dass eine Verbindungslinie am Halse erlebt werden kann, die durch das Halschakra geht: „*ICH rede*.“ Die Füße haben eine etwas geweitete Stellung, d.h. der rechte Fuß verändert die Stellung und der Leib darüber findet sich wieder in der Ich-Linie, die von oben durchs Haupt zum Rumpf mittig geht.



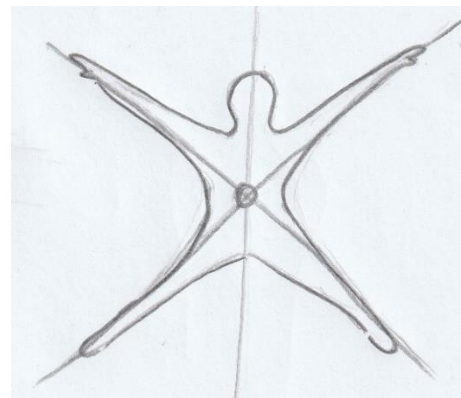
Die dritte Stellung entsteht aus dem Senken der geweiteten Hände auf Herzhöhe. Die Füße sind wiederum ein klein wenig weiter voneinander stehend, wobei diesmal der linke Fuß die Stellung geändert hat und der Leib darüber sich wieder in die Ich-Linie ausgerichtet hat. „**ICH habe geredet.**“



Ein Schaffensprozess fand statt, der in jeder Phase von dem Ich des Menschen ganz bewusst ausgeführt wurde und beendet worden ist. Eine Besinnung, ein Moment der Ruhe tritt ein.

Im zweiten Teil dieser Übung reißt sich das Ich des Menschen wie aus seiner besinnenden Ruhestellung heraus, seine vier Glieder in vier Weltrichtungen streckend und sich nur noch haltend im Solar-Plexus. In drei Schritten wird nun das Ich auf die geistigen Wesensglieder der Zukunft vorbereitet. Hier erleben wir das sich ausweiten in die vier Elemente, die in den Zeilen der 9. Stunde angesprochen werden.

Die vierte Stellung nimmt man ein zusammen mit den Worten „**ICH suche MICH im Geiste**“. Der rechte Fuß hat sich so weit wie möglich nach rechts bewegt und die Arme sind gleich weit wie die Beine auseinander gestreckt. Die vier Glieder des Menschen weisen in den Kosmos, in vier Himmelsrichtungen.

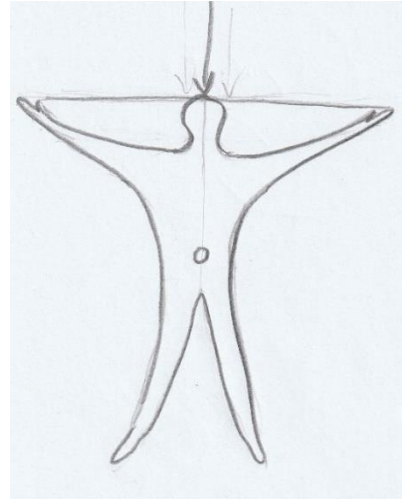


Es ist dies eine äußerst anstrengende Stellung und soll es auch sein, denn es zeigt die innere Intensität in der dieses Suchen seines wahren Selbst im Geiste im Menschen vorgeht! Das Ich ist hier wie verdoppelt, es taucht auch als „mich“ im Satze auf. Das Ich des Menschen sucht also sein höheres, geistiges eigenes Wesen und muss durch der Elemente Reich. Es ist wie ein Sich-Fast-Verlieren in den Umkreis, - oder wie das Überschreiten des Abgrundes. -

Hier kommt nun die **Vorbereitung auf das Geistselbst**, das in einer Kurzform erübt wird. Und es ist deutlich, dass **nur bei einer intensivsten Suche** nach dem eigenen Geist wahre Antwort eines Tages einem von oben entgegen kommen kann. (Auch bei mir dauerte es Jahre der Übung, bevor ich das erleben durfte in der fünften Stellung.)

In der fünften Stellung und Zeile: „**ICH fühle MICH in Mir**“, wird das Ich sogar dreifach angesprochen und es kann tatsächlich ein Geistiges von oben herab bis zu dem Punkt der Fontanelle kommen, die auch die Höhe der Armstellung für diese Zeile angibt. Das linke Bein stellt sich dabei wieder etwas näher an das rechte. Die Handinnenflächen sind (bei mir) dabei empfangend nach oben gerichtet.

In dieser Stellung ist es möglich das **eigene höhere Wesen zu erfühlen**, das wie von oben sich einem nähert, sich herabsenkt, für einen Augenblick – wenn der Zustand des Suchens intensiv genug war, wenn man vorher Worte gedacht hat, die Geistinhalt hatten, so wie es hier in dieser Übungsreihe der Fall ist.



Das **zukünftige Wesensglied des Lebensgeistes** wird fühlend vorbereitet, in dem das Höhere Ich sich dem inkarnierten Ich nähert und so bewusst wird. Das unmittelbare Wirken von kosmischen Ätherkräften, die unseren Leib im Vorgeburtlichen gestalten, kann so vorausgeahnt werden.

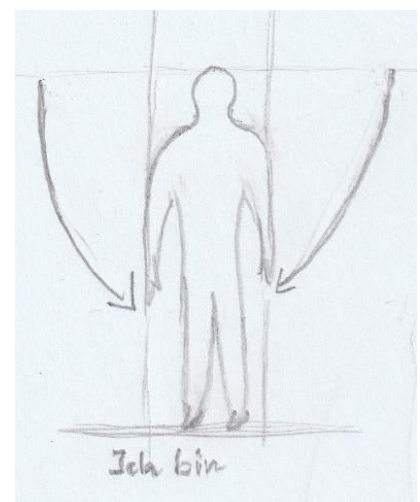
Die abschließenden Worte sind die nochmalige Beschreibung des Sinns und des Zieles der ganzen Übung: „**ICH BIN auf dem Wege zum GEISTE, zu MIR.**“ Oder: „**Ich bin auf dem Wege zu meinem geistigen Ursprung.**“ Oder: „**Ich bin auf dem Geistwege zu mir.**“

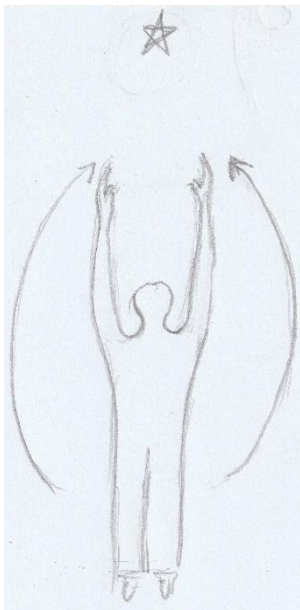
Alle drei Satzvariationen sind von Rudolf Steiner für diese Endstellung gegeben worden.

Hier taucht also das „**ICH BIN**“ auf, mit der Verstärkung durch das Einbeziehen von dem **GEISTE**, der auf die eigentliche Natur des Ich hinweist, die geistiger Art ist. Das geistige Ich kann im **MIR** erlebt werden, es stammt aus dem Ewigkeits-Bereich Gottes.

Zu dieser sechsten Stellung und dem mantrischen Satz eignet sich eine Doppelbewegung: um das irdische „**Ich bin**“ im Leibe zu erleben, indem beide Arme erst seitlich ganz nach unten gehen.

Die Armbewegungen in der seitlichen Leibesfläche sind in dem Bereich, der zwischen dem vorderen konkreten irdischen Weltbereich und der geistigen hinteren Welt sich vollziehen. Es ist der Zustand, der der Bewusstseinsseele entspricht.

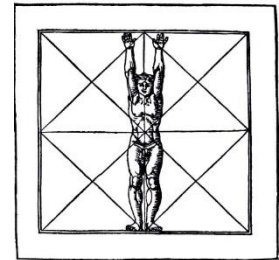
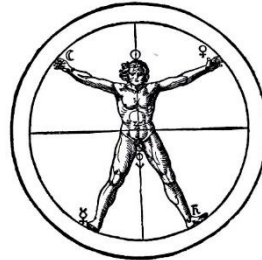
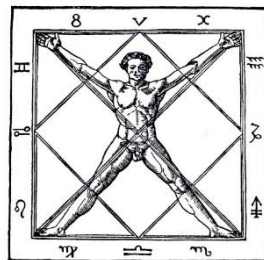
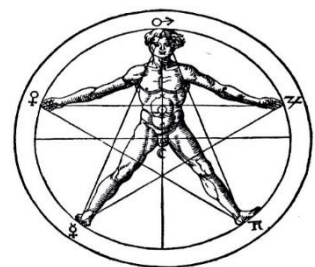
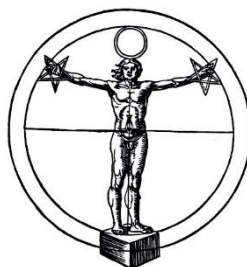
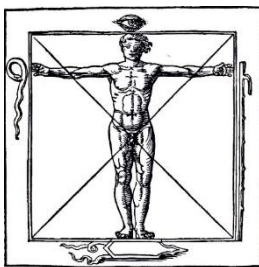




Dann können seitlich bewusst die Arme zum Geiste aufsteigen, um bei „MIR“ als sechste Stellung anzukommen zu den Worten: „*auf dem Wege zum GEISTE, zu MIR.*“

Der linke Fuß hat gleichzeitig seine Stellung so verändert, dass die Füße nun wieder eng parallel beieinander sind und die Hände sind nun auch parallel nach oben gestreckt. Hierbei passen wir auf, dass wir in der gleichen Ebene verbleiben, in der wir während der ganzen Übung waren, die zwischen dem vorderen physischen Raum und dem hinteren Geistraum der Eurythmie liegt. Sie führt hin zur Ahnung der zukünftigen Stufen der geistigen Wesensglieder des Menschen.

Zeichnungen von Agrippa von Nettesheim⁹⁵:



Diese esoterischen Zeichnungen von Agrippa von Nettesheim wurden den Eurythmisten gegeben zu der Übung „Ich denke die Rede“. Sie können Anregung zu weiteren Erkenntnissen führen – wie z.B. Werner Barfod es in seinem Büchlein⁹⁶ getan hat.

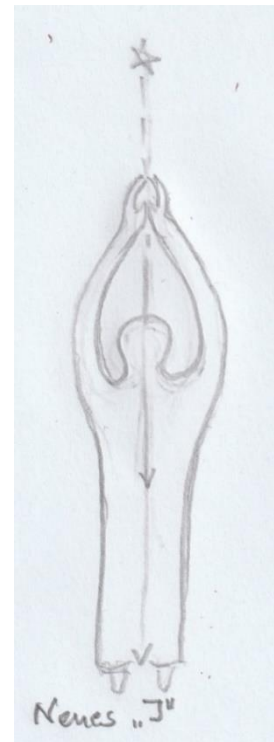
⁹⁵ Rudolf Steiner vertauschte die erste Stellung von Agrippa mit der zweiten, damit sie dem heutigen Erleben entspreche, d.h. die hier dargestellte Reihenfolge ist diejenige von Rudolf Steiner und entspricht der Ich-Meditation „Ich denke die Rede“.

⁹⁶ Werner Barfod: „Ich denke die Rede“, Verlag am Goetheanum

Die Entdeckung eines „Neuen I“

Die sechste Stellung der Übung: „Ich denke die Rede“, aufgebaut durch den innerlich gegangenen Weg der Ich-Meditationssätze, **bietet nun die Möglichkeit, ein „NEUES I“ zum Erleben zu bringen.** Dazu gehe ich innerlich entlang den parallelen Armen – bis ins rein Geistige etwas höher über meinem Haupte, und es kann geschehen, dass sich das höhere Ich sich als Licht-Strahl zu mir niedersenkt. Dieses darf ich dann bewusst und liebevoll begleitend ergreifen, indem ich nun die Handinnenflächen zusammenfüge sie dann hinunter führe durch meine ganze Gestalt.

- h) Aus den parallelen erhobenen Armen, die sich zum allgemeinen Geiste wenden, kann nun ein Lichtstrahl von oben empfangen werden, der von unserem eigenen geistigen Ich kommt. Die Hände begleiten nun mit aneinander gelegten Handinnenflächen diesen Ich-Geistes-Strahl bis ganz hinunter. Es entsteht dadurch eine geistige, lichtvolle Ich-Linie von oben, die mittig durch einen hindurchgeht. Sie bildet die neu eroberte Verbindungs-Linie zwischen dem höheren Ich und dem inkarnierten Ich. **Diese Ich-Linie aus dem Geiste wird im Weiteren als das „NEUE-I“ benannt.** Die innere Ausrichtung nach oben zum Geiste wird bewusstseinsmäßig dabei die ganze Zeit über gehalten. Dabei spricht man laut das „**ICH BIN**“.



Auf diesem so entstandenen Geistes-Licht-Strahl ist man mit dem Höheren Ich verbunden. Die parallele Stellung der Füße wird nun bewusst erfasst und bekommt eine Fortsetzung vom Herzen aus nach unten; es kann so auch eine neue bewusste Verbindung zum Erdmittelpunkt gebildet werden.

Wir werden dadurch zu einer Bewusstseins-Lichtsäule, die zwischen Himmel und Erde steht.

Als **Lichtsäule** zwischen den oberen himmlischen Kräften und den unteren Erden Kräften steht jetzt jeder Übende als **erwachter L-Ich-t – Mensch**, erwacht für sein geistiges höheres Ich in seinem „Ich bin“ auf Erden.

In der Übung geht es nun weiter, um dieses Erleben der Verbindung des höheren und des irdischen Ich zu festigen: **erst seitlich beide Arme gestreckt nach unten führen, das Inkarniert-Sein erleben in dem „Ich bin“, um dann seitlich die Arme hinaufzuführen in die parallele Stellung „auf dem Wege zum Geiste, zu mir.“**, aus der heraus der „Ich-Strahl“ begleitet wird mit den zusammengelegten Handinnenflächen und ganz hinunter geführt wird mit den „Neuen I“.

Vom „Ich“ zum „ICH bin“

Hier wiederholen wir den Schritt von dem irdischen Ich hin zu dem eigenen, ewigen Höherem Ich, das rein geistiger Natur ist und sich aus dem großen Geistesmeereswesen im Zeitenlaufe heraus entwickelt hat und das wir in der Übung: „Ich denke die Rede“ bereits vorgefühlt haben. Nun endlich, nach sehr langen Zeiten, die uns durch den „Sündenfall“ von Ihm getrennt hatten, nehmen wir bewusst wieder Kontakt mit Ihm auf. Jede Nacht und nach jedem Tode bin ich verbunden mit diesem höheren Ich, unserem geistigen Wesen.

Dieser Austritt meines irdischen Alltags-Ich aus meinem Leibe gestalte ich eurythmisch indem beide gestreckten Arme seitlich von unten nach oben sich heben und sie über dem Kopfe zu Parallelen werden, die in die Unendlichkeit des Geistes weisen, dazu der Text von Rudolf Steiner:

- i) **„Wenn Ich sage:** Beide Arme langsam seitlich heben nach oben
dabei das Ich oben im Geiste erleben und zwei Schritte rückwärtsgehen
„Ich bin“, dazu Arme vorne mit dem „Neuen I“ herunterführen und zwei Schritte vorwärts machen,
dabei das wach inkarnierte Ich im Leibe erleben.
Nun kommt die gedankliche Klarstellung:
So bejaht sich in mir der Geist Arme wieder seitlich hinaufführen bis
über das Haupt mit zwei Schritten zurück.
Hier den ewigen Geist erleben, aus dem mein Ich stammt
Durch den ich bin.“ „Neues I“, Hände zusammenlegen und von oben
in einer Geraden vor dem Leibe ganz nach unten
führen mit zwei Schritten vorwärts. Hier wird
die Verbindung geschaffen zwischen dem
eigenen höheren Ich und dem irdischen Ich.
Nochmaliges **„Neues I“ von oben bis zum Herzen führen.** Die Handflächen sind
Dabei aneinandergelegt vor dem Herzen.

Dies ist nun die neue Ausgangsstellung, der neue Ausgangspunkt für alle weiteren Übungen im Verhältnis zu den drei geistigen Wesensgliedern, die in Verbindung zum Höheren Ich nur verstanden werden können. – Immer wieder neu wird also die bewusstseinsmäßige Arbeit erwartet, dieses „Neue I“ wahrhaft zu bilden, sich also mit dem höheren Ich verbunden zu fühlen, denn sonst rutscht man leicht in eine rein seelische Stimmung hinein. Der ganz gerade, lichte Rücken und das leuchtende Haupt, sie sind Ausdruck für diese Geist-Zone des eurythmisierenden Menschen.

5. Das Geistselbst des Menschen

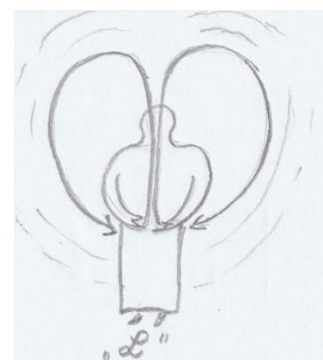
Das neu eroberte „Neue I“ bildet also den Ausgangspunkt für alle weiteren eurythmisch-kosmischen Bewegungen und Gesten, denn wir betreten nun das Gebiet der rein geistigen Wesensglieder des Menschen, die entstanden sind aus den umgearbeiteten Seelenglieder.

Eine der Übung zu den Planetensphären mit einem Spruch von Rudolf Steiner

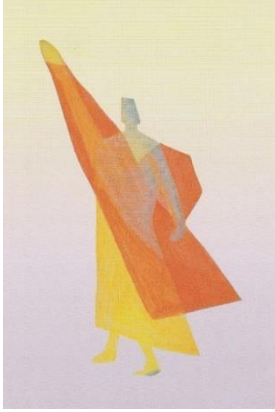
Rudolf Steiner gab den Spruch „*Weltentsprossenes Wesen*⁹⁷“ im Zusammenhang mit Vorträgen über die Mysterien von Ephesus. Der kosmisch-geistige Neophyt fühlt sich direkt angesprochen von dem Mysterien-Eingeweihten von Ephesus und wir dürfen diese Hinwendung, in diesem Zusammenhang hier, zum menschlichen Geistselbst ätherisch-eurythmisch erleben und mit den kosmischen Planeten-Bewegungen auferstehen lassen.

Dieser Spruch von Rudolf Steiner kann mit allen ätherisch-planetarischen Bewegungen in der Reihenfolge der Wochentage gestaltet werden und hat als Ausgangsstellung das „neue I“ vor dem Herzen. Die Planetenbewegungen werden auch auf jeweils der ihnen zugehörigen Zeile mit einer kleinen Form gestaltet, d.h. man bewegt sich auch im Raume, entsprechend den „Wandelsternen“, die hier zu Worte kommen und am Himmel sich konkret bewegen. Die Verbundenheit mit dem höheren Ich möge dabei die ganze Zeit über bestehen bleiben:

„*Weltentsprossenes Wesen*“ Große „L“-Bewegung auf ganzer Zeile, stehend.



⁹⁷ Rudolf Steiner: aus GA 232, 2. Dez. 1923



„Du in Lichtgestalt“

Ein großes „I“ auf ganze Zeile, stehend.

Linker Arm gestreckt nach oben, rechter Arm nach hinten unten mit abgewinkelter Hand.



„Von der Sonne erkräftet“

Eine große Sonnenbewegung auf ganzer Zeile, rechter Arm vorne, linker Arm hinten, beide kreisen auseinander. Dazu einen Halb-Bogen nach hinten von links nach rechts schwingen.



„In der Mondgewalt“

Eine große Mondbewegung auf ganzer Zeile, die Handgelenke liegen dabei übereinander; dabei Halbbogen gehen nach vorne von rechts nach links.



„Dich beschenkt des Mars erschaffendes Klingen“

Stehend: zwei volle Marsbewegungen, wobei der ganze Oberkörper sich zusammen mit den ausgestreckten Armen und den leicht gerundeten Fäusten nach unten und wieder in die Mitte hin und her bewegt.



„Und Merkurs gliedbewegendes Schwingen“

Bewegte Merkurbewegungen, rechter Arm kreist oben rechts, linker Arm nach hinten unten ruhig; auf „S“-Linie dazu nach hinten rechts beginnend mit leichten hellen Füßen diese Form zu laufen.

„Dich erleuchtet Jupiters erstrahlende Weisheit“

Eine große Jupiter-Bewegung auf ganzer Zeile. Linke Faust ruhig vor dem Herzen hält den Mittelpunkt eines großen Kreisens um den die rechte Hand kreist.

Dazu einen Halbbogen würdevoll nach vorne gehen von rechts nach links.



„Und der Venus liebetragende Schönheit“

Eine große Venus-Bewegung auf ganzer Zeile. Rechte Hand nach vorne aufnehmend austreckend, linker Arm dazu hinten unten beginnt ein langsames Kreisen. Dazu einen Halbbogen nach hinten von links nach rechts schreiten.

„Dass Saturns weltenalte Geist-Innigkeit“

Eine große Saturn-Bewegung auf ganzer Zeile: Hände liegen übereinander und werden langsam hinauf und hinunter geführt; dazu erst zwei Schritte nach hinten, dann nach vorne gehen.

*Dich
– dem Raumes-Sein*

„I“ stehend.
großes „S“ von oben
nach unten



Und Zeiten-Werden

„El“ von links nach rechts, - horizontal - als Querbalken eines Raum-Zeitkreuzes erlebend

Weihe“.

„Ei und H“ nach vorne in die Höhe hebend.

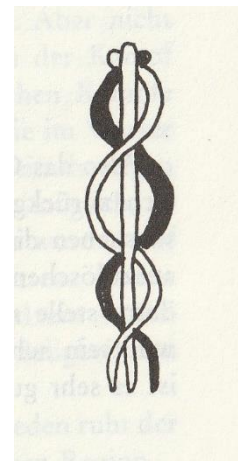
dann in Seelengeste: „Erfüllung“, in der beide Arme empfangend und gerundet sich nach oben übers Haupt geöffnet haben, eine empfangende Schale bildend.

Einen Moment **Ruhe**, um die Erfüllung einer ersten Stufe der Einweihung in geistige Gebiete zu erleben. Dann lässt sich die Schale füllen vom Geiste. Ein neuer Impuls entsteht dadurch.

Aus dem „Neuen I“ entsteht das „I als Merkurstab von oben“

Um in rechter Weise vorbereitet zu sein für die Übungen des Geistselbst brauchen wir Hilfe aus dem Zeichen des Merkurs. Es ist das ein tiefes und wohlbekanntes Symbol, das zum einen den Stab hat, der für uns das Ich auf der Stufe des „neuen eurythmischen I“ ist, als eine Ich-Kraft, die Himmel und Erde, oben und unten vereint. Zum anderen sind da zwei Schlangen abgebildet, eine schwarze und eine weiße. Rudolf Steiner sagte dazu:

„Es gibt ein Mittel, um das Eindringen der ahrimanischen Wesen in unser Bewusstsein zu verhindern, ein Symbol, das man in sich lebendig werden lassen muss. Dies ist der Merkurstab, der leuchtende Stab mit einer schwarzen Schlange und mit der hell aufleuchtenden glitzernden Schlange. Die Schlange ist das Symbol für den Astralleib, er wirft die verbrauchte Haut ab. Davon ist die schwarze Schlange Symbol. Über Nacht erhält er eine neue, schillernde Haut, und diese neubelebte, schöne, glänzende Haut des Astralleibes wird durch die glänzende Schlange symbolisiert.



Dies Symbol bannt alles, was in unser Bewusstsein störend eindringen will, wenn wir es vor jeder Meditation lebendig vor uns erstehen lassen: der Merkurstab, den der Götterbote in der Hand hält, der den Weg weist.“⁹⁸

Der Götterbote Merkur weist uns also den weiteren Weg, weshalb wir nun diese Übung einfügen.

Die Seele, die wir auf dem alten Mondenzustand der Erde veranlagt bekamen, hat im Erdenzustand die Anlage des Ich hinzubekommen, die vertieft werden kann zum ewigen Geist, ergriffen durch den Christus-Impuls. Nun, in der

⁹⁸ Bericht von J.B. über die esoterische Stunde Rudolf Steiners vom 14. März 1909 in Hamburg, aus GA 266/1, Seiten 464-466, auch die Zeichnung stammt von J.B.

Merkurzeit der Erde, wird von der geistigen Welt empfohlen, dass man diesen Astralleib verwandelt, umschmilzt alles, was zu stark irdischer Natur ist: eigentlich opfert man hier seine Seele in dem „*strahlenden Wogenmeer des Geistes*“, das ganz nah um uns herum sich befindet. Dieses „Opfer“ kann verschieden dargestellt werden.

In den Merkurzeilen⁹⁹ für den Mittwoch findet man die Anweisung:

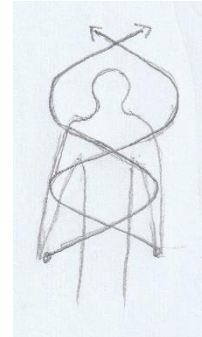
***„In dem Kraft strahlenden Wogenmeer des Geistes,
In Seele opfernden Gebilden.“***

In dieser Übung wählen wir eine Form in der **die Schlangen, als Bild der Seele, sich dreimal aufsteigend kreuzen: einmal im Willensbereich, einmal im Fühlensbereich in der Mitte und einmal im Gedankenbereich.** Die Kreuzungen der Arme haben eine weckende, bewusstmachende Wirkung. Das eurythhmische „S“ hat als Ansatz und Form gerade die Qualität, die nun gebraucht wird.



- a) Das „Neue I“ wird gebildet, es wird von oben nach unten geführt und bewusstseinsmäßig gehalten.

- b) Dann beginnen wir diese „Seele-opfernde“ „S – Bewegung“ von unten mit parallelen Händen, die sich zuerst im Willen unten kreuzen mit den Handinnenflächen nach unten gewendet, dann vor dem Herzen, die Handinnenflächen bereits nach oben gewendet und zuletzt über dem Haupt, wo die Handinnenflächen einander berühren und so sich kreuzen.



- c) Abschließend wird das „Neue I“ nochmals von oben bis vor das Herz geführt.

Das „neue I“, das mit dem höheren Ich in Verbindung steht, ist bewusstseinsmäßig Ausgangspunkt für alle kosmisch-eurythhmischen Planeten-Bewegungen und Tierkreis-Gebärden und wird zum uns führenden Merkurstab für unsere Seelen- und Wesensglieder, die sich so aufrichten und so schützen können.

Fortführung der mantrischen Übungsreihe

⁹⁹ Tagessprüche für Morgen und Abend von Rudolf Steiner, aus: GA 267, Seiten 246 -247.

Da diese Fortführung der Übungsreihe mit den Mantrenzeilen der 9. Stunde der Michaelschule erst entstanden ist NACH der ersten Auflage des Buches, ist sie hier eingefügt. Dazu wird der „Merkurstab von oben“, also das „**Neue I**“ und die **aufsteigenden „S“-** Seelenschlangen benötigt, sowie das Verankern dieser Kräfte im Herzen.

Neues I von oben nach unten

Merkurstab-Seelen-S hinauf

Neues I von oben bis vor das Herz (wird im Buch beschrieben)

„ O Mensch,
so lasse walten in deiner Seele Tiefen
Der Wandelsterne
weltenweisende Mächte.

„O Mensch,

erwese dich

durch den Weltenkreis“.

Mondbewegung

Venusbewegung links hinten unten

Merkurbewegung rechts oben

Sonnenbewegung atmend 2 mal

Mondbewegung

Marsbewegung

Jupiterbewegung,

Als Nachklang: Saturn zum Scheitel, dann U nach oben, dann mit **neuem „I“** von oben nach unten zu den Füßen. Jetzt **Merkurstab-Seelen-S** von unten nach oben, dann **neues „I“** bis vor das Herz.

„Der Wandelsterne weltenweisenden Kräfte“ weisen auf die Wesen, die die planetarischen Sphären erfüllen; von ihnen und an Ihnen erlebte Rudolf Steiner die **kosmischen Bewegungen, die wir als Planetenbewegungen in der Eurythmie vermittelt bekamen** und aus diesem Bewusstsein heraus mögen sie auch gebildet werden. Sie brauchen als Ausgangspunkt das Ich des Menschen und seine Verbundenheit mit dem höheren geistigen Ich, das im Makrokosmos zu Hause ist, wie es in der vorherigen Übung entwickelt wurde.

In dem exakten Aufbau der Reihenfolge der Ich-Übungen liegt eine der Möglichkeiten, um die negativen Wirkungen der Corona-Impfungen auf die Wesensglieder des Menschen, selbst intensiv zu bearbeiten und sie so – aus der Kraft des höheren Ichs, in dem der Christus wirkt aus sich herauszusetzen, denn der Geist ist immer stärker als alles Menschengemachte!

Die neue zweite Hälfte unseres Erdenzustandes, die mit dem Merkursäule im Ersten Goetheanum dargestellt ist, beginnen wir hiermit zu realisieren - und in heilender Weise arbeiten wir an uns und auch für die Zukunft der Erdentwicklung.

Zitate von Rudolf Steiner zu den christlich-esoterischen Namen der Wesensglieder

In der Vortragsreihe über das „JOHANNES-Evangelium“¹⁰⁰ gab Rudolf Steiner tief esoterisch-christliches Wissen über die Wesensglieder des Menschen weiter: *„Das Ich wandelt den Astralleib langsam und allmählich um in Empfindungsseele, Verstandesseele und Bewusstseinsseele. Das Ich arbeitet immer weiter, und erst, wenn es den Astralleib zur Bewusstseinsseele gebracht hat, ist es imstande, denselben zu reinigen, dass das Geistselbst in ihm entstehen kann. ... Es ist in unzertrennlicher Verbindung mit der Bewusstseinsseele. --- In die geläuterte Bewusstseinsseele ergießt sich das Geistselbst oder der „Heilige Geist“. ... Da die Bewusstseinsseele dasjenige Prinzip ist, in welchem sich das Geistselbst entwickelt hat, nennt man dasselbe die „Mutter Christi“ oder in den Geheimschulen die „Jungfrau Sophia“. ... Der christliche Esoteriker ... macht seinen astralischen Leib zur „Jungfrau Sophia“ und wird überleuchtet ... vom „Heiligen Geiste“, von dem kosmischen Welten-Ich.“*

„Bei jedem entwickelten Menschen, dessen Ich schon am astralischen Leib gearbeitet hat, teilt sich dieser in zwei Teile: in den gegebenen und in den Teil, den das Ich erst gemacht hat. Dieser Teil, der immer größer und größer wird, je weiter dem Mensch vorwärts- dringt, bezeichnet man mit Manas oder Geistselbst. Die christliche Esoterik bezeichnet diesen Teil als den „Heiligen Geist“.... „Denjenigen Teil des menschlichen Ätherleibes, den das Ich vergeistigt, nennt man Buddhi, den Lebensgeist; er ist der umgewandelte Lebensleib. In der christlichen Esoterik nennt man diesen Teil, der vom Ich umgearbeitet ist, den „CHRISTOS“.

Das fünfte Glied der menschlichen Wesenheit ist der „HEILIGE GEIST“, das sechste Glied ist der Christus, der „INNERE CHRISTOS“. Der Lebensgeist wird von den Christen das „WORT“ oder der „SOHN“ genannt.“ ... „Der erste, der einen Ätherleib besaß, der ganz durchsetzt war vom Lebensgeist, war der Christus Jesus.“

6. Der Lebensgeist des Menschen

„Da haben wir das nächste (geistige Wesens-)Glied des Menschen das in der Zukunft für den Menschen eigentlich erst ausgebildet werden wird im rechten Maße; wir nennen das den Lebensgeist.“ Da dieser Lebensgeist aus dem verwandelten Ätherleib bestehen wird, können wir gerade eurythmisch erahnend tätig werden.

Die drei vorher erarbeiteten Kreuzungspunkte des Merkurstabes vor dem Menschen erweisen sich nun beim Weiterschreiten als die Bereiche, in die die

¹⁰⁰ Rudolf Steiner, „Das Johannes-Evangelium“ GA 103

drei Hierarchie-Gruppen hereinwirken und die wir so vorbereitend in unser Bewusstsein aufgenommen haben. Der oberste Kreuzungspunkt steht im Zusammenhang mit dem Geistselbst. Im Erkunden des Lebensgeistes befinden wir uns im Bereich des zweiten Kreuzungspunktes vor dem Herzen und tauchen ein in die sehr bewegte rein geistige Welt der II. Hierarchie.

In einer Weise kann man die Üb-Aufgabe der zweiten Strophe des **Grundsteinspruches** wie in diesem Bereich zukunftsbildend erfüllen. Hier wird das eigene Ich durch die großen „Welten-Werde-Taten“ verwandelt, um sich vereinen zu können mit dem „Welten-Ich“. Da ahnen wir unsere zukünftige Aufgabe als Mensch, dem Christus auch darin zu folgen.

Die STIMMUNG der zweiten Strophe zeigt auf, dass das eigene Ich sich dem Welten-Ich eingefügt hat und das ist das Wesentliche, um zu der Qualität des Lebensgeistes zu kommen.

*„Übe Geist-Besinnen
Im Seelengleichgewichte,
Wo die wogenden
Welten-Werde-Taten
Das eigene Ich
Dem Welten-Ich vereinen
Und du wirst wahrhaft fühlen
Im Menschen-Seelen-Wirken.“*

(Im Kapitel XI sind auch eurythmische Angaben dazu zu finden)

Dieses wahrhaft fühlende Erleben von geistigen Hierarchien und deren Einwirkungen auf den Menschen kommt in den anschließenden Übungen voll zur Entfaltung.

Die drei kosmischen Ströme

Die Gedanken zu der folgenden Übung „Die drei kosmischen Ströme“ entstanden aus der intensiven Arbeit mit der **11. Stunde der Michaelschule**, in der die geistig-kosmischen Einflüsse auf den Menschen aus drei Richtungen geschildert werden, denn sie bringen zu Bewusstsein, dass es da zum einen den geistig-kosmischen Strom von oben in unser Haupt gibt. Dieser, uns erleuchtende geistig wirksame Strom, stammt von der Dritten Hierarchie der Engel, strahlt in unser Denken und strömt auch in unser Ich.

Zum zweiten gibt es die aus den „Weltenweiten“ einströmenden „Göttermächte“, es sind „Weltenseelenkräfte“, die uns lieben und unser Fühlen

durchströmen. Ein Seele-weckender-Strom von Sonnenkräften aus dem planetarisch-kosmischen Umkreis strömt herein in unsere Herzens-Lungen-Region, der Mitte des Menschen. Er kommt aus der Zweiten Hierarchie, der Sonnen-Hierarchie, und ist das meist bewegte Element, denn es verbindet den Strom von oben mit dem dritten kosmischen Strom von unten, der willenshaft aus den Tiefen der Erde aufsteigt. Haben wir vorher das eurythmische „neue I“ und haben die schützende Kraft des Merkurstabes mit seinen Schlangen genügend geübt, so sind wir nicht mehr „machtlos“ dieser willenshaften, lebenspendenden Kraft ausgesetzt. Sie ist die Schöpferkraft selbst, die auch neues Leben schafft und von den ältesten und größten hierarchischen Wesen, der Ersten Hierarchie, stammt.

In der **11. Stunde der Michaelschule** geht Rudolf Steiner im Besondern auf diese drei Wirkens-Bereiche der hierarchischen Gruppen ein – und von dort kam die Inspiration zu mir, um **eine Meditation von Rudolf Steiner als Beginn** zu nehmen und mit zwei weiteren eigenen Sprüchen zu einer Dreiheit zu erweitern, die diese drei Kraftströme in einfacher Weise für Laien bewusst macht und wie sie nun als Übung vorgestellt werden. Dabei stammen **alle drei verwendeten „Ich-Worte“** direkt aus den Meditationen der 11. Stunde.

Hier kommt jetzt eine ausgeweitete, ausführliche Version für die Erarbeitung des Bereiches des Lebensgeistes. Eine vereinfachte und gekürzte Version zum täglichen Gebrauch steht in der KURZFASSUNG der Übungsreihe, in Kapitel IX.

Der erste kosmische Strom:

Vorbereitet durch die „große Ich-Übung“ und die kosmische Übung des Merkurs **stehen wir zu Beginn im Neuen I und**

- a) **heben unsere Arme seitlich dem Himmel entgegen, um diesen ersten kosmischen Strom** des Geistes in unser Haupt mit den Händen zu begleiten. Der Strom wird während des ganzen Textes entsprechend langsam immer tiefer und tiefer geführt, bis die Endstellung der nach unten zu den Füßen gerichtete Hände erreicht ist und der Übende laut sagt: **„ICH BIN“**.

Dabei sagen die Worte Rudolf Steiners, dass es „wärmendes Licht“ und nicht luziferisch gleißendes Licht ist, das in uns dringt und uns erfüllt. Es ist wie ein warmer Licht-Regen-Strom von oben, der in alle Zellen eindringen darf und unseren Leib heilend durchflutet und unten bei den Füßen angekommen zur neuen Erkenntnis führt, zum : „Ich bin“. Man könnte auch sagen: „Ich bin aus wärmenden Licht geboren“.



*„Wärmendes Licht
Dringt von oben in mich.
Schwere der Erde breitet
Wärmendes Licht in mir aus
Und gestaltet mich:
Ich bin.“¹⁰¹*

Eurythmisch begleiten unsere Hände den Strom des wärmenden Lichtes während die Meditation langsam gesprochen wird, aus dem Bereich des höheren Ich erst bis ins Haupt, dann bis ins Herz und bis zu den Füßen, um dort angekommen laut sagen zu können: „Ich bin“.

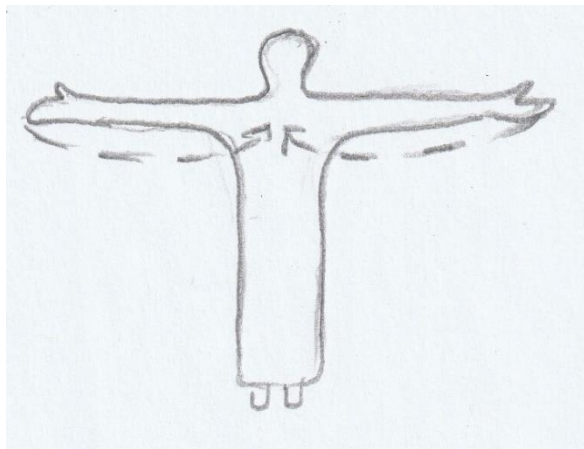
Dieser Lichtstrom füllt mich ganz aus, bis in die letzte Ecke – und hat man Gebreite, so kann man dorthin ganz besonders das wärmende Licht der Aufmerksamkeit senden. Ein neues Gewand aus wärmendem Licht hat man sich so angezogen mit dieser Übung; das höhere Ich kann nun ganz einziehen in uns und wir bestätigen seine Anwesenheit mit dem gesprochenen „Ich bin.“ Es ist der kosmische Strom des „Heilenden Geistes“, der uns als erstes von oben nach unten durchströmt, es ist die III. Hierarchie, die Engel, Erzengel und Archai, die dieses wärmende Licht senden.

Der zweite kosmische Strom

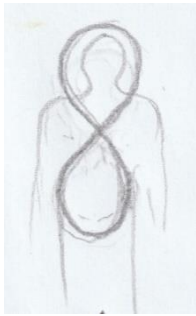
sendet aus den „Weltenweiten“ „Weltenseelenkräfte“ in mein Fühlen. Als „goldene Sonnenwärme“ dringt diese in mein Herz und

- b) mit einer großen Bewegung der Arme aus der Weite der planetarischen Sonnenregion hin zum Herzen begleite ich die ersten zwei Zeilen.

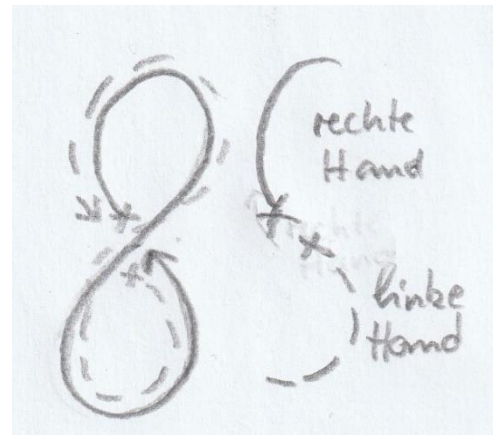
Eine kleine „L“-Bewegung vor dem Herzen begleitet dann die Worte: „Erfüllt mein Herz“ und



¹⁰¹ Rudolf Steiner, Meditation aus GA 264, Seite 171.



dann wird zu den weiteren Worten drei mal eine gegenläufige lemniskatische Bewegung vor dem Leibe geformt. Dabei machen gleichzeitig die rechte Hand die Form der durchgezogenen Linie und die linke Hand die gestrichelte Linie, jeweils drei mal vom x an bis zur Pfeilspitze zu jeweils zwei Zeilen.



*„Goldene Sonnenwärme
Dringt vom Umkreis in mich.
Erfüllt mein Herz,*

*Verbindet wärmendes Licht
Mit Lebensströmen,
Verbindet Himmels-Licht
Mit Erdenwärme
Verbindet wahres Denken
Mit wahren Wollen*

*Ergießt sich, - dankend –
In Liebe.
„Ich lebe, ich lebe, ich lebe“!*

1. Gebärde des Einströmens

2. Kleines „L“ vor dem Herzen

3. erste Lemniskate, 1. Teil beginnt

4. erste Lemniskate, 2. Teil

5. Zweite Lemniskate beginnt

6. Zweite Lemniskate 2. Teil

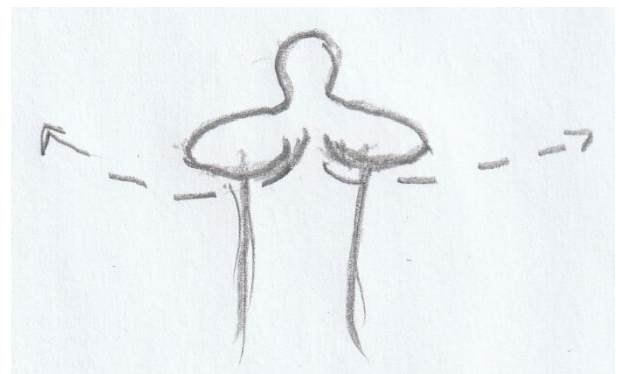
7. Dritte Lemniskate 1. Teil

8. Dritte Lemniskate 2. Teil

9. Ausströmende Liebesgebärde

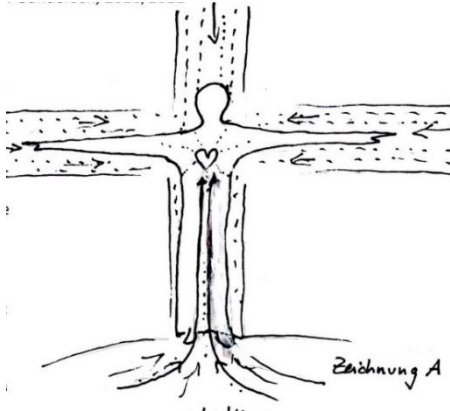
Ein Schritt zurück, zwei vor; 3 x

Abschlossen wird diese Übung mit der Liebegebärde, die vom Herzen ausströmt beim Ausweiten und dem liebevollen Umfassen der Wesen der Welt. Dann kommt alles in Bewegung: erst zusammenziehend mit einem Schritt nach hinten bei „Ich“, dann ein Weiten der Arme mit zwei Schritten nach vorne bei „lebe!“ – im Ganzen dreimal. Eine Dankbarkeit für das Leben kann so aufsteigen in einem, dass man aus vollem Herzen sagen kann: „Ich lebe!“



Bei der Übung zum Astralleib haben wir eine ähnliche Bewegung gemacht – aber noch ohne das zusammenziehende Ich. Hier hingegen hat das Ich bereits die Verbindung zum höheren Ich und die Seele ist bereits umgewandelt und bringt uns so zu Bewusstsein das zukünftige Wesensglied des verwandelten

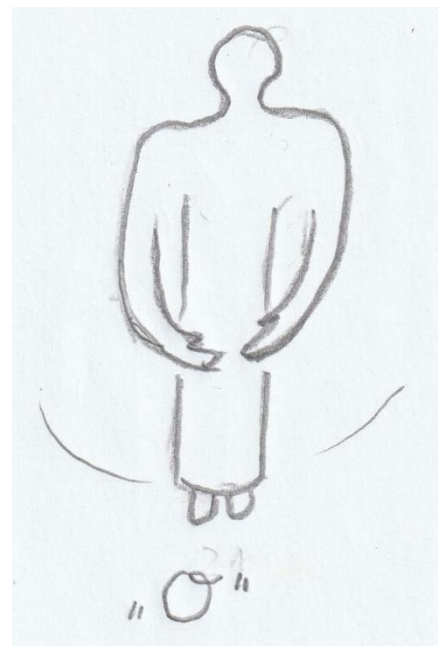
Lebensleibes. Das Wirken der II. Hierarchie ist in diesem zweiten kosmischen Strom angesprochen, der unser Herz belebt.



Die drei kosmischen Hierarchien-Gruppen senden ihre Wirkensströme in den Menschen. Die I. Hierarchie wirkt von unten nach oben; die II. Hierarchie wirkt aus dem horizontalen Umkreis in den Menschen, der seine Antwort gibt in der Liebe; die III. Hierarchie strömt ein von oben.

Der dritte kosmische Strom

steigt aus den Erdentiefen auf, wirkt auf den menschlichen Leib und Willen und kommt von der ältesten, der großen I. Hierarchie, die alles mit erschaffen hat. Sie durchströmt alles und lebt auch in unserer Substanz.



c)

„Wärmende Erdenströme „L“ willenshaft von unten aufsteigen lassen

Steigen von unten auf

Durchpulsen meinen Leib

Beleben auch mein Denken

Durchkraften mich

Mit Lebens-Willens-Macht.

Unterer Teil des 2. „L“

Nun 2., oberer Teil des „L“

Noch ein „L“ willenshaft

„O“ willenshaft unten halten bis zum Ende,

„Ich will“.

linker Fuß vorwärts bei „ich“, (Ja-Modus)
dann rechter Fuß daneben bei „bin“.

Es ist ganz wichtig, dass das eurythmische „O“ hier eindeutig unten in der Ur-Region des Willens gebildet wird. Die Eurythmiefigur des „O“ zeigt deutlich nach unten, in den Willensbereich des Menschen, in den die I. Hierarchie im Besonderen wirkt. Sie ist wirksam unten in den Gliedern und offenbart sich in der erschaffenen Welt. Deshalb ist auch der Schritt auf „Ich will“ sehr bestimmt und kraftvoll zu tun, beginnend mit linkem Fuß, dem „Ja“ entsprechend.

Die „Herzens-Rose“- eurythmische Übung, die in ein „Halleluja“ mündet

Es wird zu Anfang eurythmisch eine Lichtsäule erstellt mit dem Geist-Strom von oben nach unten, in dem das Ich verbunden mit seinem höheren Ich steht. Dann entsteht mit dem zweiten Strom, der vom Umkreis kommt, ein Lichtkreuz.

Der erste Strom des Lichtes geht von oben in das Haupt einstrahlend durch die ganze Gestalt, endend mit der **Bekräftigung: „Ich bin“**. Es ist dies das Einströmen des Geistes aus der III. Hierarchie in den menschlichen Geist und um den vorbereiteten Menschen. Die **Lichtsäule** ist nun intensiver und größer als vorher, der Mensch wird selbst zur Lichtsäule.

a) „**Wärmendes Licht**“

*Dringt von oben in mich
Ich bin“.*¹⁰²



Ein ruhiger Bewusstseins-Moment, um sich als Ich ganz mit dem ersten **Lichtstrom, der LICHTSÄULE** als Eins zu fühlen

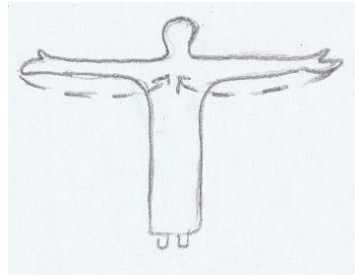
Der zweite kosmische Strom entsteht aus dem weiten Umkreis der Sonneneinstrahlung und ihrer Planeten und kommt als horizontaler Strom von der II. Hierarchie. Er verdichtet sich im Herzen und weitet sich von dort aus wieder und strömt dankend und Liebe schenkend in den Umkreis als Lichtkreuz und fängt an zu pulsieren.

¹⁰² Text bis hierhin von Rudolf Steiner¹⁰², Meditation aus GA 264, Seite 171. Der folgende Text ist von Gudrun D. Gundersen

b)

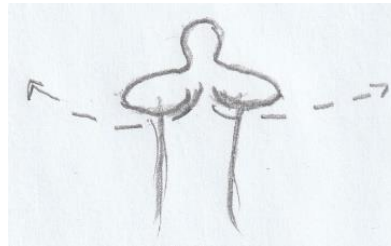
„Goldene Sonnenwärme

Dringt vom Umkreis in mich,



Zweiten Lichtstrom ström
aus Umkreis ins Herz

Ergießt sich, dankend, in Liebe.“



Waagerechten
Lichtstrom
ausströmend
bilden

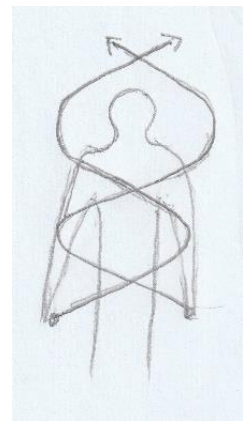
Ein ruhiger Bewusstseins-Moment, um sich im **Lichtkreuz** anwesend und mit ihm als Eins zu fühlen.

c)

Der dritte kosmische Strom kommt von der I. Hierarchie und wirkt als Willens-Wärmestrom von unten aus der Erde, durch die Füße steigt er auf. Auf die 1. Zeile wird das Merkur-S geformt, die sich opfernden Seelenteile als zwei Schlangen, die sich dreimal kreuzen vor dem Leib: unten, in der Mitte und oben.

„Wärmende Erdenströme
Steigen
von unten auf.“

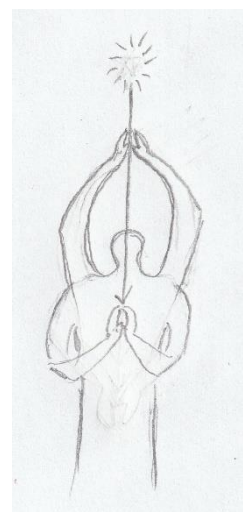
erste Kreuzung unten
zweite Kreuzung, Mitte
dritte Kreuzung oben.



d) Stumm: „Neues I“ von oben zum Herzen.

e) Dieser bereits geformte Willensstrom vereint sich mit

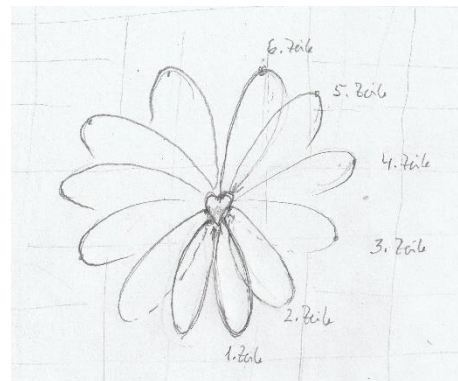
dem Neuen I von oben als **Quellpunkt im Herzen**; dort ist auch der **Kreuzungspunkt des Lichtkreuzes**; dieses fängt nun an zu pulsieren, es wird zur entwickelnden Kraft der zwölf Herz-Chakra-Blätter. Jedes Blatt entsteht hier aus dem pulsierenden Herz-Mittelpunkt und wird nach außen wie aus einem „L-Strom“ aber strahlenförmig jedesmal in der neuen Richtung im Umkreis gebildet. Diese zweimal sechs Strahlen mit „L“-Qualität rund um das Herz sind gleichgroß. Um den Mittelpunkt des Kreuzes entstehen so zwölf Blätter nach einander. Sie wachsen jedesmal neu aus dem Herzen, und ziehen sich dann wieder zurück zur Herzmitte um dort von neuem ein neues Blatt mit



einem neuen Strahl zu bilden. Beide Hände arbeiten rechts und links synchron, die ganze Zeit aus der „L-Qualität“ jedes einzelne Blatt liebevoll formend – das Ganze sechs mal.

Die ersten zwei Blätter werden unten am „Kreuzesstamm“ mittig vor der Gestalt gebildet, genauso weit entfernt vom Herz-Chakra, wie zum Schluss die zwei obersten Blüten über dem Haupt entstehen werden. Man teilt den Abstand der Blätter harmonisch als zweimal sechs um sein Herz. Sie werden in aufsteigender Reihenfolge gemacht zusammen mit jeweils einer Zeile des Spruches: „**Herzens-Rose**“ von G. D. Gundersen.

- 1 **„Verwurzeln am Kreuzesstamm**
Unterstes Paar der Blätter mit „L“
- 2 **Wachsen zum Rosenstrauch.**
zweites Paare Blätter mit „L“
- 3 **Aufsteigend aus Willens-Wärme,**
drittes Paar Blätter mit „L“
- 4 **Gebildet aus Herzens-Strömen,**
viertes Paar Blätter mit „L“
- 5 **Entfaltet als Seelen-Blumen**
fünften Paares Blätter mit „L“
- 6 **Durchleuchtet vom Sternen-Licht.“**
sechstes Paar Blätter mit „L“



Nun ist das Herzchakra gebildet mit seinen zwölf Blättern. Das bewirkt ein neues inneres **Pulsieren des Herzgebildes**, was durch die nun folgenden 7 langsam wachsenden „L“ beginnt, die von der Herzmitte ausgehen und nun das Herz umkreisend, die eigentliche „Herzens-Rose“ erblühen und wachsen lassen wie eine Duftwolke – sich immer weiter in der Erdensphäre ausbreitet. Es sind diese sieben wachsenden „L“ eine besondere Version des nun einsetzenden eurythmischen **„Halleluja“**, das von Rudolf Steiner gegeben wurde. Darin werden zu Beginn 7 „L“ größer werdend gemacht.

f)

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1 „Erblühet | „L“ klein vor dem Herzen |
| 2 Des Menschen Herzen | „L“ größer vor dem Herzen |
| 3 Als Herzens-Rose. | „L wie ein O“ noch größer |
| 4 (stumm, stehend) | L“ noch größer, |
| 5 Durchströmet | 5. „L“ noch größer |
| 6 Die Erdensphäre | 6. „L“ noch größer |
| 7 Mit Liebeswärme.“ | 7. „L“ noch größer. |

Diese sieben größer werdende „L“ um das Herzchakra bilden sich zu einer ätherischen Blüte.

Ein atemholendes „E“ vor dem Herzen lässt danach drei sehr große „L“ entstehen, die zum „Halleluja“ dazu gehören und diese Liebeswärme des Menschen in die Erdensphäre hinaus geleiten.

Nun vereint man sich mit dem Geiste durch ein großes „U“ von unten nach oben.

Macht das „Neue I“ ganz hinunter,

geht mit dem „Merkur-S“ nach oben,

strömt erneut das Neue I hinunter bis zum Herzen

und strömen aus im „A“ auf Herzenshöhe, der II. Hierarchie gedenkend, die im „A-Motiv“ der Kuppelmalerei auftauchenden Geistwesen, die uns beleben und durchströmen.

Ehrfurchtsgebärde vor dem Herzen beendet diese Übung.

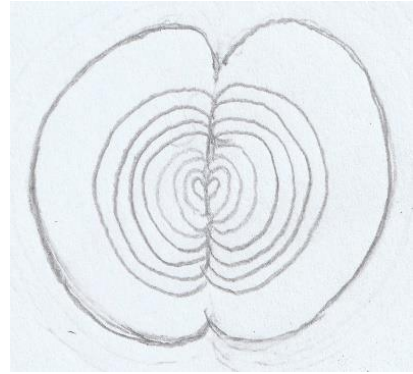
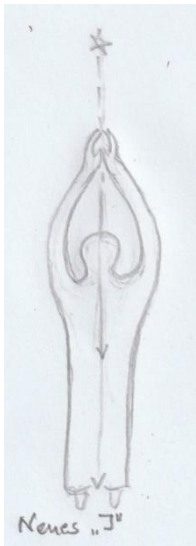


Bild von Gudrun D. Gundersen zur eurythmischen Übung:
„Die Herzens-Rose“

7. Geistesmensch

„Und dann haben wir das, was wir als den eigentlichen Geistesmenschen bezeichnen, was zwar die innerste menschliche Natur ist, was aber in dem Menschen für sein Bewusstsein heute noch schlummert und erst in zukünftigen Erdentagen innerhalb des Bewusstseins als der eigentliche Mittelpunkt des Bewusstseins aufleuchten wird...“¹⁰³

Um diesen Geistbereich bewusst zu markieren, wird das „Neue I“ gemacht. Auf diesem Merkurstab von oben werden an den drei Kreuzungspunkten der früher geübten „S-Seelen-Schlangen“ die drei „Siegelgesten“ der Michaelschule gemacht.



a) Das „Neue I“ wird gebildet, es wird von oben nach unten geführt und bewusstseinsmäßig gehalten.

b) dort kann nun die **erste Siegelgeste** gemacht werden, auf dem ersten Kreuzungspunkt der Schlangen – für diejenigen, die damit bereits leben. Die Hände bilden dabei ein geschlossenes Dreieck nach unten. – Das ist die esoterische Gestaltung der Abwehr gegen die ahrimanischen Kräfte von unten, wie sie in der Michaelschule gelehrt wird. Dazu die Worte: „**Ich**



bewundere den Vater“¹⁰⁴

c) Dann kann die **zweite Siegelgeste** gebildet werden auf dem zweiten Kreuzungspunkt der Schlangen. Die Hände und Unterarme bilden einen Kreuzungspunkt über dem Herzen. Wenn so die rechte und linke Seite in der Kreuzung sind, ist der Fühlensbereich gegenüber Luzifer und Ahriman geschützt, die Stimme des Christus kann so gehört werden. Dazu die Worte: „**Ich liebe den Sohn**“.



¹⁰³ Rudolf Steiner: „Die erste Hierarchie und die göttliche Trinität“, Vortrag vom 7.4.1912, aus TB17, „Vom Wirken der Engel“, Verlag Freies Geistesleben

¹⁰⁴ Rudolf Steiner: aus der „Michaelschule“ – siehe Kapitel XI.

- d) Die Endstellung der **dritten Siegelgeste** liegt auf dem dritten Kreuzungspunkt der Schlangen. Die Hände bilden ein etwas geöffnetes Dreieck oben über dem Haupt. Hier schützt man sich gegenüber dem Zu-Lichten und Verführenden von Luzifer, lässt aber das Dreieck etwas offen, damit der Geist, der im guten Sinne als „Heiliger Geist“ die Menschenevolution führt, doch Einlass findet. Dazu die Worte: *„Ich verbinde mich dem Geiste“*.



Diejenigen, die nicht vertraut sind mit den Gebärden der Michaelschule, können hier einfach das „Merkur-Schlange-S“ wiederholen, es geht eben auch gerade durch diese drei Zentren und schützt die Seele vor den Gegenmächten.

Eine Einführung in diese Gebärden wird weiter hinten in dem Kapitel XI, *„Die Rosenkreuzer-Gesten der „Michaelschule“*, gegeben.

- e) *„Neues I“* von oben zum Herzen verankert und bekräftigt den Schutz.

Weiter hinten im Buch wird im Besonderen und von einer anderen Seite her auf diese Rosenkreuzer-Siegelgesten eingegangen. Hier bilden diese Siegelgesten das Eingangstor zur eurythmischen Übung für den zukünftigen Geistesmenschen. Es sind diejenigen Menschengeister, die sich diese Siegel eingeprägt haben, die sich für den Geist entschieden und entsprechend ihr Gelöbnis besiegelt haben, die hier noch weiter kommen können.

Hier nun die Fortsetzung mit der intensiven Übungsreihe, die mit den Mantren der 9. Stunde zustande kam:

Neues I von oben nach unten

Erste Siegelgeste *„Ich bewundere den Vater“* unten

Zweite Siegelgeste, *„Ich liebe den Sohn“* vor dem Herzen

Dritte Siegelgeste, *„Ich verbinde mich dem Geiste“* oben

Neues I von oben zum Herzen.

„O Mensch, erhalte dir in deines Geistes Schaffen

Steinbock-Gebärde

Der Ruhesterne himmelkündende Worte.

Fische-Gebärde

O Mensch, erschaffe dich durch die Himmelsweisheit.“

Wassermanngebärde

Das Bilden dieser drei Tierkreisgebärden und die so entstehenden Übergänge sprechen eine „andere Sprache“. Gebärden sehr langsam bilden und bewusste Übergänge gestalten.

Neues „I“ von oben nach unten (Merkur-Stab von oben)

Erste Siegelgeste *„Ich bewundere den Vater“* unten

Zweite Siegelgeste, *„Ich liebe den Sohn“* vor dem Herzen

Dritte Siegelgeste, „Ich verbinde mich dem Geiste“ oben

Neues I von oben ganz hinunter, dazu „I“ tönen.

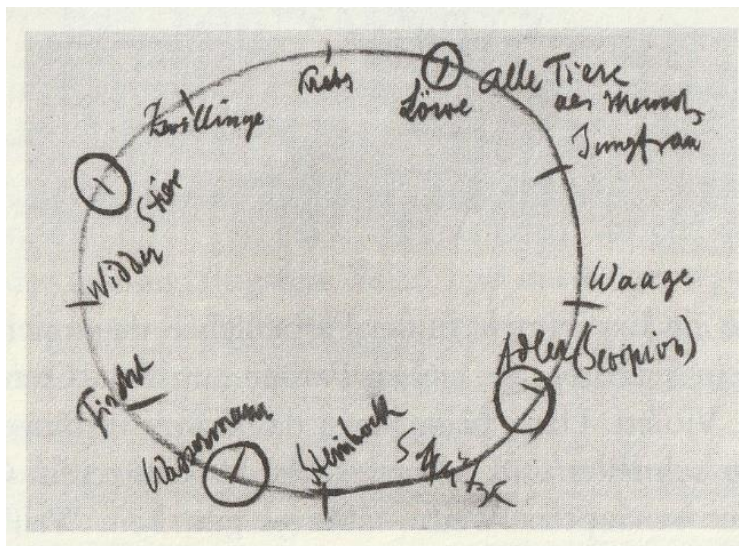
Dann „A“ vor dem Herzen aufsteigend dazu „A“ tönen.

Dann „O“ vor dem Leib nach unten dazu „O“ tönen.

Ehrfurchtsgebärde vor dem Herzen.

Will man sich ausführlich mit diesem Bereich beschäftigen, so ist eine weitere Möglichkeit gegeben, indem man nach diesen beschützenden Merkur-Siegelgesten, die zu Anfang und Ende dieser Übung gemacht werden, eintaucht in die zwölf Sonnenzeilen des Tierkreises aus den „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner.

Die Anordnung der Reihenfolge der Sternbilder wird hier so übernommen, wie Rudolf Steiner sie den Eurythmisten am 10.7.1924 gegeben hat und die auch dem



Original-Skizze aus Rudolf Steiners Notizbuch zur Reihenfolge der Tierkreiszeichen beim Eurythmisieren

Aspekt der Michaelschule entspricht. Dort weist der Hüter der Schwelle einen an durch den Normal-Aspekt des „Regenbogens“, des normalen Himmelsbildes von der Erde aus gesehen, hindurch zu dringen und von „jenseitiger Warte“ aus zurückzuschauen auf den Regenbogen, ... „dann wird er zur mächtigen Himmelsschale... wird zur Halbhimmelgroßen Schale und darin flutend die Farben.

... Dann schaut der Mensch in diesem Farbenfluten, die die Schale erfüllen, wie in diesem Farbenfluten erscheinen die Wesenheiten der dritten Hierarchie.“ Umgewandelt und gereinigt werden die Erdengedanken hier zu lebendigen Gedanken, die der zweiten Hierarchie, den Geistwesen der Sonne, weitergereicht werden in der allumfassend großen Sonnenregion, „diese wecken die Wesenheiten der zweiten Hierarchie im Sein auf... und übergeben sie demjenigen, was wir im Erdendasein Strahlen, Strahlen der Sonne, Strahlen der Sterne nennen. Und jetzt hören wir, wie sie mitgeben den strahlenden Geisteskräften dasjenige, was als schaffende Liebe wirkt im Kosmos, was auf den Sternen- und Sonnenstrahlen als Liebe webt... das sehen wir übernommen von den Wesenheiten der ersten Hierarchie und von diesen Wesen der ersten Hierarchie zu den

*Elementen gemacht, aus denen sie neue Welten schaffen... Jetzt hören wir mit den Geistesohren weiter. Es beginnen zu sprechen die Weltenworte.*¹⁰⁵

Die SONNENZEILEN der Zwölf Stimmungen

Obigen Hintergrund braucht man, um die eurythmische Übung für das Wesensglied des „Geistmenschen“ in rechter Weise machen zu können, in der die Sonnenzeilen der „Zwölf Stimmungen“ von Rudolf Steiner in eurythmischer Sonnen-Bewegung voller Liebe schwingen zu lassen - und die Tierkreis-Zeilen als eurythmische Gebärde kosmisch zum Sprechen zu bringen.

All die vorherigen Kapitel bereiten einen vor, um in einigermaßen rechter Weise diese Worte der Sonnenzeilen des Tierkreises in eurythmisch-kosmische Bewegungen und bis hin zu den eurythmischen Geist-Gebärden (Siehe Kapitel VII) machen zu können. Diese sollen so klar und eindeutig sein, wie im mittleren Blauen Fenster Süd des Goetheanum die Gestaltung der Willensimpulse und die Sternen-Einwirkungen dargestellt werden.¹⁰⁶ Das Geistige wird in den Fenstern als ganz stark konturiert dargestellt, während das Seelische mehr verfließend sichtbar ist. Entsprechend werden die eurythmisch-kosmischen Tierkreis-Gebärden aus der Qualität des geistigen höheren Ich stark konturiert und eindeutig gestaltet und die Planetenbewegungen eben in Bewegung sind, dadurch verfließend sind.

f) Mit den drei differenzierten eurythmischen Sonnenbewegungen¹⁰⁷ schwingt man einmal den Tierkreis entlang: von Widder bis Krebs rechte Sonnenbewegung der Exusiai, von Löwe bis Schütze linke Sonnenbewegung der Dynamis, von Steinbock bis Fische Sonnenbewegung der Kyriotetes. Die Ausrichtung wird so gestaltet, wie Rudolf Steiner die Eurythmisten auf der Bühne es hat vormachen lassen im Eurythmiekurs Sommer 1924, d.h.: **Man steht frontal, links von einem liegt der Kreismittelpunkt des himmlischen Tierkreises auf dem man selber seitlich ganz rechts auf dem Platz des „Widders“ beginnt mit dem Gesicht zur Erde gewendet, d.h. zum Publikum.** Die Skizze Rudolf Steiners muss also auf den Kopf gestellt angeschaut werden, um den Himmelsaspekt zu realisieren, denn er zeichnet vom Zuschauer aus.

Die Bühne, auf der man selber nun innerlich steht, verhält sich zum Zuschauer, wie der Geistraum der Sternenwelt zur irdischen Publikumswelt. D.h. die kosmischen Eurythmie-Angaben werden durch die genau angewiesene

¹⁰⁵ Rudolf Steiner: aus 17. Stunde der Michaelschule

¹⁰⁶ Ausführlich davon berichtet das Kapitel VI in diesem Buch

¹⁰⁷ Siehe das Kapitel V über die Planetenbewegungen in diesem Buch

Reihenfolge der Tierkreisbilder aus dem von der Erde aus gesehenen irdischen Aspekt herausgenommen und in einen himmlischen Aspekt von Rudolf Steiner gebracht.

Es fand gleichzeitig zum Eurythmiekurs die Einführung in die Michaelsschule statt und dort konnte man lernen, dass die geistig-wirkliche, wesenhafte Welt nur zu schauen ist, wenn man sie vom JENSEITIGEN¹⁰⁸ ASPEKT der Sterne anschaut. Dieser, vom Himmel her geschaute Aspekt bewirkt die umgekehrte Reihenfolge der Tierkreisbilder, als wir sie sehen von der Erde aus.

g) Nun gestaltet man den eurythmischen Übergang aus der Sonnenbewegung in die **Widdergebärde** und hält diese, während man die „**Sonnenzeile**“ der Widder-Stimmung spricht. Ebenso gestaltet man jede neue Zeile von einem jeweils neuen Platz im Tierkreis aus.

1 Sonne im WIDDER:



„Erstehe, o Lichtesschein“

„Kopf leicht nach vorne abwärts geneigt, mit der rechten Hand das KINN berührend“ – mit der Handfläche offen nach links. Die linke Hand gerade herunterhängen lassen.

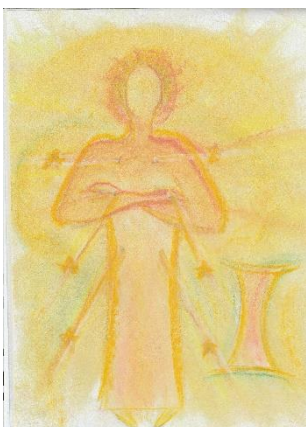
Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.

2 Sonne im STIER:

„Erhelle dich Wesensglanz“

„Kopf vom rechten Arm umschlungen, mit der linken Hand den Kehlkopf (zart) bedeckend“.

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



3 Sonne in den ZWILLINGEN:

„Erschließe dich, Sonnesein“

„Stellen Sie die Füße einwärts und kreuzen Sie die Arme.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.

¹⁰⁸ Rudolf Steiner Michaelsschule, ab 10. Stunde wird es immer weiter ausgeführt.

4 Sonne im KREBS:

„Du ruhender Leuchteglanz“

„Linken Arm über der Brust, rechten auf den Rücken.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



5 Sonne im LÖWEN:

„Durchströme mit Sinngewalt“

„Jetzt heben Sie beide Arme in die Höhe, Arme auswärts, spreizen Sie alle Finger.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



7 Sonne in JUNGFRAU:

„Die Welten erschau Seele“

„Jungfrau: Arme entlang dem Körper; nur der linke in einem kleinen Winkel gebeugt.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



8 Sonne in WAAGE:

„Die Welten erhalten Welten“

„Beide Arme nach vorne, übereinandergelegt.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.

8 Sonne im SKORPION/ADLER:

„Das Sein es verzehrt das Wesen“

„Die Arme entlang dem Körper; nur der linke abstehend.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



9 Sonne im SCHÜTZEN:

„Das Werden erreicht die Seinsgewalt“

„Schütze: Einen Fuß vorgestellt, die linke Hand fasst den Ellenbogen der rechten.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.

10 Sonne im STEINBOCK:

„Das Künftige ruhe auf Vergangenem“

„Linke Hand ganz leicht zur Faust geballt über der Stirne; rechte Hand in einigem Abstand davor mit dem Handrücken nach hinten.“¹⁰⁹“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.



¹⁰⁹ Aus Notizbuch Rudolf Steiners



11 Sonne im WASSERMANN:

„Begrenztes sich opfere Grenzenlosem“

„Wassermann: beide Hände nach vorne; linke nach unten; rechte nach oben.“

Einen Schritt weitergehen zum nächsten Tierkreisplatz.

12 Sonne in den FISCHEN:

„Im Verlorenen finde sich Verlust“.

„Sie stehen auf dem linken Fuß, den rechten Fuß etwas angehoben, die rechte Hand vertikal aufwärts, die linke Hand etwas gebeugt abwärts.“

Einen Schritt weitergehen zum Anfangsplatz.



h) Mit den drei unterschiedlichen Sonnenbewegungen umkreisen wir nochmals den Tierkreis, diesmal in der Mitte des Kreises endend.

i) „U“ nach oben

j) Das Neue I wird gebildet von oben nach unten,

k) Die Erste Siegelgeste mit den Worten: *„Ich bewundere den Vater“*

l) Die Zweite Siegelgeste mit den Worten *„Ich liebe den Sohn“*

m) Die Dritte Siegelgeste mit den Worten: *„Ich verbinde mich dem Geiste“*

n) Das Neue I nochmals hinunter

o) Das Merkur-Schlangen-S“ hinauf

p) Ein „neues I“ zum Herzen.

Abschluss dieser Übungsreihe

Wir gliedern uns bescheiden ein in den großen Kreis von Menschenseelen, die dem Christus folgen. Hier gibt es Worte Rudolf Steiners, die für die „Freie Opferfeier“ für Anthroposophen geformt wurden, die darin eine Wortkommunion von dem Christus erhalten. Wir vergegenwärtigen uns als in einem Kreise um den Christus stehend, der in der Mitte schwebt und leuchtet wie eine Sonne und ein jeder empfängt von Seinem Lichte, das einen gesundet an Leib, Seele und Geist. – SEIN Licht heilt alles!

SEIN Licht verwandelt auch eine eventuell empfangene Covid-Spritze, denn SEIN Geist siegt über alle Materie. SEINE Liebe umhüllt uns und bietet Schutz auch gegenüber den soratischen, Ich-zerstören-wollenden Wesen, die versuchen an geschwächte Seelen heranzukommen.

Mit diesen Sprüchen und Übungen wird die innere Verbindung zu Christus gestärkt und mit Hilfe dieser Stärkung, können wir es schaffen unsere Schwächen umzubilden und in die Nachfolge Christi einzusteigen.

Im Abschlussspruch wird das „I-A-O“ als der Name des Christus gemacht, welcher auch im „O-A-I“ wirkt. Und im letzten Erklingen nochmals zu „I-A-O“ wird.

Ausgangspunkt ist das Neue I vor dem Herzen.

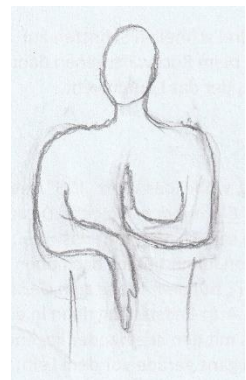
Von einer bis dahin getragenen „ICH-Haltung“ gehen wir nun in die neue Gemeinschaft der Christusjünger über und fühlen uns mit dem „UNS“ mit all denen verbunden, die auch ein solches Streben realisieren wollen.

Im Grundsteinspruch entspricht dies der 4. Strophe, die auch in eine gebetsartige innere Haltung einer neuen Gemeinschaft führt.

„CHRISTUS in uns“¹¹⁰

„Christus in uns.

kleines „I“ vor dem Herzen, linke Hand nach oben, rechte Hand nach unten weisend



Sein heller, lichterfüllter Geist

„Neues I“ oben über dem Haupt zusammenfügen

In unserem Geiste,

„Neues I“ hinunterführen

Seine reinen, seelenwarmen Gedanken „A“ zur Mitte führen, stehend

In unserer Seele,

Sein lauterer, sündenreines Herz

großes „O“ vor dem Herzen

In unserem Herzen.

Christus,

„I“ nach links oben ein wenig ausstrecken, linker Fuß einen Schritt vorwärts das kleine „AU“ vor dem Herzen rechten Fuß neben linken stellen

Wir empfangen Dich,

„O“ nach unten bilden

Zur Gesundheit unseres Leibes,

„A“ weiten der Arme vor dem Herzen

Zur Gesundheit unserer Seele,

„I“ links oben, links einen Schritt vorwärts.

Zur Gesundheit unseres Geistes.“¹¹¹

¹¹⁰ Spruch von Rudolf Steiner, aus dem Kommunionsteil der Freien Opferfeier, aus „Die Sakramente“

Nun werden

- a) beide Arme als „U“ nach oben geführt, dabei fühlt man sich nochmals im Kreise um den Christus stehend.
- b) Das **Neue I von oben ins Herz** entsteht gleichzeitig mit dem **Ertönen: „I“**, wobei an das Bild des „I-Motivs“ und seiner Wesen gedacht wird, die in der Kuppel dargestellt sind.
- c) Vom Herzen mit den sich **öffnenden Armen in ein „A“** ausströmen, dazu auch **„A“ tönen** und an das „A-Motiv“ und deren Wesen denken.
- d) Anschließend ein **„O“ von der Mitte nach unten** führen und dazu **„O“ tönen**, während man an das „O-Motiv“ und deren Wesen denkt.

Das ist ein inneres Erinnern und Anknüpfen an die drei Bilder zu deren Wesen wir in dieser Übungsreihe Kontakt bekamen. So ehren und gedenken wir der Schaffensmächte, die in der Kuppel des Goetheanums dargestellt werden, des Geistes, der bis ins Ich des Menschen erlebt werden kann, der Zweiten Hierarchie, die im Fühlenden aus dem Umkreis uns durchweht und der Schaffensmächte der Ersten Hierarchie, die leibbildend in allem Sein sich offenbaren.

- e) Mit der Ehrfurchtsgebärde vor dem Herzen verweilen wir in Ruhe.
Eine Rückbesinnung auf den ganzen Verlauf rückwärtsgehend bis zum Anfang verhilft, um wieder ganz im Hier-und Jetzt anzukommen.

Zusammenfassung: Die Übungen zum vierten Wesensglied, dem Ich des Menschen, umfassen also den Weg vom tönenden „I“ zum christlichen „I – CH“, das zwischen Luzifer und Ahriman den mittleren Weg findet, und weiter zum „*ICH BIN - auf dem Wege zum Geiste, zu mir*“. Das „Neue I“ bildet sich von oben und vereint das höhere Ich mit dem irdischen Ich, der Mensch wird zur vermittelnden „Lichtsäule“ zwischen Himmel und Erde.

Und genauso, wie die zukünftigen Wesensglieder-Übungen bei Agrippa von Nettesheim in den Stellungen und den mantrischen Worten Rudolf Steiners vorweggenommen werden können, so zeigen sich hier weitere Stufen der Entwicklung des eurythmisch erfassten Menschen-Ich: Von dem Ich als „Lichtsäule“ geht es weiter zum eurythmischen Caduceus, dem „Merkurstab von oben“ zu dem sich die Seelen-Schlangen aufrichten und so den wahren Merkurstab bilden, den das Ich als Götterwesen heilend und verbindend gebrauchen lernen kann. Dies geschieht auf der Stufe des Geistselbst.

Für den Lebensgeist entwickelt sich das weiter und ermöglicht die bewussten Einwirkungen der II. Hierarchie und bildet so das Menschen-Ich zum

„Lichtkreuz“. Der aufsteigende beherrschte Wille entwickelt das höhere Ich des Herzens.

Um all dies für den Geistmenschen zu bewahren, werden hier die Rosenkreuzer Siegelgesten eingesetzt zum besiegeln dieses entwickelten Ich-Gebildes.

Kapitel IX: Kurzfassung der sakralen Übungsreihe für die Wesensglieder des Menschen

4. Variation der sakralen Übungsreihe für die Wesensglieder des Menschen zu den Mantren der 9. Stunde und Zitaten der 11. Stunde der Michaelschule

Diese gekürzte Übung ist für den Stundenbeginn der esoterischen Stunden der Michaelschule konzipiert und wurde aus der großen eurythhmischen Übungsreihe entwickelt. Sie ist dort ausführlich dargestellt. Hier ist sie nur eurythhmisch „technisch“ kurz und übersichtlich dargestellt, damit man beim Üben diese Übersichts-Hilfe hat. Die geistigen Hintergründe dazu findet man im Kapitel VIII dieses Buches. Und als Video bei www.gudrun-gundersen.de

Anfangssprüche:

Zu Beginn jeder eurythhmischen Arbeit verwende ich einen grundlegenden Spruch, in dem der „Vater“ in den Himmeln und die „Mutter“ in den Erdentiefen Ehre und Dank von uns Menschen bekommen und als Drittes „Liebe und Frieden allen Wesen“ auf der Erde entgegengebracht wird. Es ist das ein konkretes Einbeziehen von allen Menschen und Wesen, es ist das ein Sich-Verbinden in Liebe mit ihnen.

Die Beine stehen sicher und hüftbreit, die Arme sind vor dem Herzen gekreuzt (Ehrfurchts-Gebärde). Es wird ein „E“ über dem Haupte bei dem Wort „Ehre“ gebildet; dann öffnen wir die Arme oben mit „A“ in Dankbarkeit zu den Schöpfermächten des Vaters, die wir hier im Zusammenhang in der Region über unserem Haupte erleben.

„Ehre und Dank

„E“ über dem Haupt, dann „A“

Dem Vater in den Höhen!

„A“ weiten über dem Haupt.

Dann wenden wir uns der Erde zu nach unten in Dankbarkeit mit „A“ nach unten und Verehrung „E“ mit den Händen zum Herzen gewendet. Um mit den parallelen Armen nach unten die Muttererde im „U“ zu begrüßen.

„Dank und Ehre

„A“ nach unten, dann „E“ vor dem Herzen

Der Mutter in den Tiefen!

„U“ Hände parallel nach unten führen.

Die dritte Zone erleben wir vom Herzen ausströmend, von wo diese Bewegung beginnt, sich verströmend in den Umkreis in einer langsam sich öffnenden Bewegung der Hände und Arme vom Herzen aus bis hinein in eine Kreuzstellung der Arme, die das „große E“ oder „Liebe-E“ genannt wird. Dabei nehmen wir wahr all die lieben Menschen, die mit einem im Kreise stehen und auch diese sakrale Eurythmie mitmachen, und gedenken aller lebenden Wesen auf Erden, ihnen Frieden und Liebe zusendend.

Frieden und Liebe allen Wesen!“

Aus der Herzend-Mitte die Arme in
Liebe langsam öffnen ins Kreuz.

Spruch von Gudrun D. Gundersen

Um in einen, dem Christus verbundenen, gesicherten inneren Modus zu kommen, wird auch ein Spruch von Rudolf Steiner als Vorübung gemacht:

Ein Stern über meinem Haupte

„Ein Stern über meinem Haupte

drehende Handbewegung als ob man einen Apfel über einem pflücke.

Christus spricht aus dem Stern:

„I“ nach links oben

Lasse tragen Deine Seele

„A“ von oben langsam hinunterführen

Von meiner starken Kraft:

Ich bin bei Dir,

umhüllendes großes „O“ oben

Ich bin in Dir,

„Verehrungs- E“ vor dem Herzen, Arme
gekreuzt vor dem Herzen

Ich bin für Dich,

im Kreuz stehen: geweitete Arme

Ich bin Dein ICH.“

Mit dem „CH“, dem Christus-Geist einen
durchwehen lassen, Gebärde: die Hände wehen mit
den Handinnenflächen Luft an die Gestalt von vorne

Spruch von Rudolf Steiner

Nun die konzentrierte Fassung der eurythmischen Übungsreihe zu den mantrischen Worten der 9. Stunde der Michaelschule:

- 1. Physischer Leib:** Ganzen Oberkörper nach vorne unten beugen.
Schwere des Leibes erleben. Während des langsamen Aufrichtens
des Leibes – Wirbel für Wirbel – den Text sprechen; besonders zum
Schluss die Fußsohlen erleben.

„O Mensch, ertaste in deines Leibes ganzem Sein
Wie Erdenkräfte dir im Dasein Stütze sind.“

- 2. Ätherleib:** Das Strömende des Ätherleibes nahe am Leibe erleben,
die Hände machen eine „M“-Variation“ hinauf, stehend

„O Mensch, erlebe in deines Tastens ganzem Kreis,
„Wie Wasserwesen dir im Dasein“ „M“ hinab
„Bildner sind.“ „B“ unten um Leib bildend.

- 3. Astralleib:** Wie Vogel die Arme weitend im Raum vorwärts bewegen;

„O Mensch, erfühle“
„In deines Lebens ganzem Weben“, zurück und Arme einatmend
„Wie Luftgewalten dir“ wieder weiten nach vorne
im Dasein Pfleger sind.“ Wieder zurück, einatmend
Nochmals nachklingend aus– und einatmen mit Armen.

4. ICH: (Seite 142)

a) „O Mensch, erdenke“ Stehend sprechen, Stirnchakra erleben,
in deines Fühlens ganzem Strömen, Arme weiten und zusammenziehen
Wie Feuermächte dir 1 x „Ja“ mit linkem Fuß, rechter dann daneben
im Dasein Helfer sind.“ 1 x „Ja“ mit linkem Fuß, rechter dann daneben

Dann 1 x „Ja“ mit linkem Fuß Bogen nach vorne und dazu sprechen.

2 x „Nein“: rechter Fuß Bogen nach hinten und dazu sprechen.

Anschließend stehend sprechen:

„O Mensch, erschau dich	Großes AU
in der <u>Elemente Reich</u> .“	L – M – R – CH
(L-Wellenlaut, M-Stoßlaut, R-Zitterlaut, Ch-Blaselaut)	
(Wasser,	Erde, Luft, Feuer)

- b) Dann: „Ich führe meine Seele¹¹²“, „Ich“ in der Gestalt stehend erleben,
dann 2 Schritte vorwärts, links beginnend, dabei Arme langsam kreuzen
vor Herzen zu den Worten: „führe meine Seele“. Dabei bewusst rechte
(ahrimanische) und linke (luziferische) Seite zusammenfügen.

¹¹² Rudolf Steiner: Übung für Samstag aus: GA 268, S. 141

- c) Dann eurythmisches „I“ einmal mit dem linken Arm nach vorne - aus der Mitte der gekreuzten Arme vor dem Herzen - entfalten, im Bewusstsein Luzifer oben links und Ahriman rechts unten haltend, aber aus der Mitte warm orange-gelb leuchtend, die Christuskraft aussendend. Der Schritt nach vorne rechts ist im „Ja“- Modus.
Das zweite „I“ nach recht vorne oben, mit rechtem Fuss nach vorne.
Das dritte eurythmische „I“ nach hinten gehend, den „Nein“-Modus gebrauchend in Armen und Beinen, der bewusster ist, beginnend mit rechtem Arm rechts oben – und das vierte „I“ nun mit dem linken Arm nach hinten oben, den linken Fuß nach hinten. (Dies ist die Stellung des „Menschheitsrepräsentanten“) Zu diesem letzten „I“ das „CH“ anfügen, das bildet das Wort: „I-CH“.
- d) Die große Ich-Übung: „*Ich denke die Rede*“ (im Buch neu beschrieben) alle sechs Stellungen mit Worten, wobei das Wort „I-CH“ betont ist bei jedem Satz. Bei: „*ICH BIN auf dem Wege*“... das „Ich bin“ mit den Armen seitlich erst hinuntergehend, das inkarnierte „Ich bin“ im Leibe umfassend, dann seitlich nach oben die gestreckten Arme führen bei: „*auf dem Wege zum Geiste, zu mir.*“
- e) Von dieser parallelen Arm-Endstellung oben dann in ein mittiges „*Neues I*“ herunterführen, welches mit den aneinander liegenden Handinnenflächen von oben ganz gerade vor dem Leib hinunter geführt wird, dazu „Ich bin“ sagen. (Siehe Seite 154)
- f) „*Wenn Ich sage*, Arme seitlich heben übers Haupt, rechts Schritt zurück
„*Ich bin*“, „*Neues I*“ hinunter, links Schritt vorwärts
so bejaht sich in mir der *Geist*, Arme seitlich übers Haupt heben, Schritt zurück
durch den Hände oben zusammenlegen
Ich bin.“ „*Neues I*“ ganz hinunter, links Schritt vor
- g) Dieses „*Neue I*“, das mit dem höheren Ich in Verbindung steht, wird nochmals oben begonnen und nun bis zum Herzen geführt und ist bewusstseinsmäßig Ausgangspunkt für alle kosmisch-eurythmischen Planeten-Bewegungen und Tierkreis-Gebärden.

5. Geistselbst: (Siehe Seite 156)

Diese VOR-Bewegung wird auch NACH dieser Übung getätigt:

Neues I von oben nach unten

Merkurstab-Seelen-S hinauf - mit drei Kreuzungen

Neues I von oben bis vor das Herz

„ O Mensch,
so lasse walten in deiner Seele Tiefen
Der Wandelsterne
weltenweisende Mächte.

„O Mensch,
erwese dich
durch den Weltenkreis“.

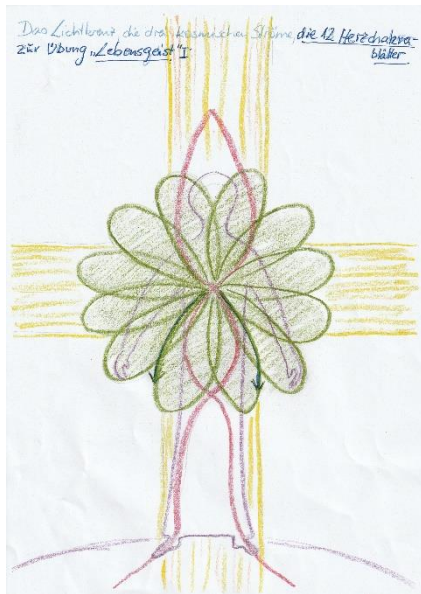
dann mit neuem „I“ von oben nach unten zu den Füßen.
Jetzt **Merkurstab-Seelen-S** von unten nach oben,
neues „I“ bis vor das Herz.

Mondbewegung
Venusbewegung links hinten unten
Merkurbewegung rechts oben
Sonnenbewegung atmend 2 mal
Mondbewegung
Marsbewegung
Jupiterbewegung,
Als Nachklang: Saturn zum Scheitel,
dann U nach oben

6. Lebensgeist: Die drei „Ich-Worte“ stammen aus der 11. Stunde („Die drei kosmischen Ströme“)

Die zusammengelegten Handflächen vor dem Herzen sind Ausgangsstellung hier

- a) „*Wärmendes Licht dringt von oben in mich*“; „Ich bin“ (Rudolf Steiner)
Von oben „M“ langsam entlang der Gestalt hinunterführen
Vertikale Lichtsäule entsteht
- b) „*Goldene Sonnenwärme dringt vom Umkreis in mich*“
Die geweiteten Arme strömen Sonnenlicht zum Herzen
- c) „*Ergießt sich dankend in Liebe*“;
Vom Herzen bewegen die Arme sich in die Weite nach außen
Lichtkreuz entsteht, einen Moment darin bewusst verweilen
- d) „Ich lebe“ nun beginnt der Kreuzungspunkt des Lichtkreuzes zu pulsieren.
Dazu 3 mal zurück und vorwärtsbewegen im Raum, dabei
Jeweils erst zusammenziehend zum Herzen hin bei „*ich*“ und
dann ausströmend die Arme bewegen bei dreimaligen
sprechen „*lebe*“. Dankbarkeit erlebend!
- e) „*Wärmende Erdenströme steigen von unten auf*“
„Merkur-S“ aufsteigend mit drei Kreuzungen (aus Merkur-Stab-
Übung) Hände über dem Haupt aneinander gelegt haltend und dann
- f) „Ich will“ dabei mit linkem Fuß einen Schritt nach vorne bei „*ich*“,
dann rechter Fuß daneben, bei „*will*“.
- g) Höheres Ich im Herzen verankern, Hände zum Herzen führen.



Kronblätter zur „Herzens-Rose“

(ab Seite 168 im Buch)

h) Sechsmal werden mit beiden Händen gleichzeitig, die zwölf Herz-Chakra-Blätter mit pulsierenden „L“ vom Herzen aus geformt, die wie Strahlen vom Herzen her pulsieren, nach unten beginnend.

1) „Verwurzelnd am Kreuzesstamm“

2) „Wachsend zum Rosenstrauch“

3) „Aufsteigend aus Willenswärme“

4) „Gebildet aus Herzens-Strömen“

5) „Entfaltet als Seelenblumen“,

6) „Durchleuchtet vom Sternenlicht“;



„Halleluja“ als „Herzensrose“

i) Sieben wachsende „L“ vor dem Herzen (mit Text) (Halleluja beginnt, rote Zeichnung)

1) „Erbühet“

2) „Des Menschen Herzen“

3) „Als Seelenrose“

4) ... (stumm) ...

5) „Durchströmet“

6) „Die Erdensphäre“

7) „Mit Liebes-Wärme“.

„E“ vor dem Herzen

dann 3 große „L“

„U“ nach oben

Neues „I“ ganz hinunter

Dann „A“ ausströmend zur Mitte, zur II. Hierarchie. (Ende des „Halleluja“)

j) Ehrfurchtgebärde vor dem Herzen.

7 Geistesmensch: (Seite 171)

Neues I von oben nach unten

Erste Siegelgeste „Ich bewundere den Vater“ unten

Zweite Siegelgeste, „Ich liebe den Sohn“ vor dem Herzen

Dritte Siegelgeste, „*Ich verbinde mich dem Geiste*“ oben

Neues I von oben zum Herzen.

„O Mensch, erhalte dir in deines Geistes Schaffen

Steinbock-Gebärde

Der Ruhesterne himmelkündende Worte.

Fische-Gebärde

O Mensch, erschaffe dich durch die Himmelsweisheit.“

Wassermanngebärde

Das Bilden dieser drei Tierkreisgebärden und die so entstehenden Übergänge sprechen eine „andere Sprache“. Gebärden sehr langsam bilden und bewusste Übergänge gestalten.

Neues „I“ von oben nach unten (Merkur-Stab von oben)

Erste Siegelgeste „*Ich bewundere den Vater*“ unten

Zweite Siegelgeste, „*Ich liebe den Sohn*“ vor dem Herzen

Dritte Siegelgeste, „*Ich verbinde mich dem Geiste*“ oben

Neues I von oben ganz hinunter, dazu „I“ tönen.

Dann „A“ vor dem Herzen aufsteigend dazu „A“ tönen.

Dann „O“ vor dem Leib nach unten dazu „O“ tönen.

Ehrfurchtsgebärde vor dem Herzen.

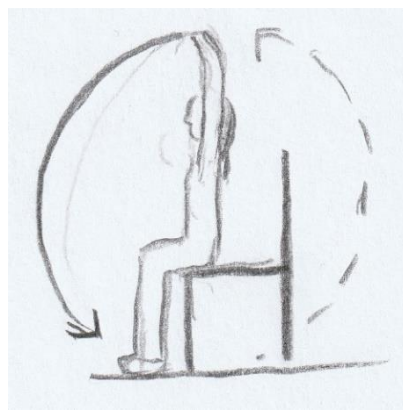
Diese 3. verkürzte Variation der eurythmischen Übungsreihe zu den sieben Wesensgliedern des Menschen endet hier.

Wenn aber man Kraft und Kenntnis hat, so kann daran angefügt werden die ganze Übung für den Geistes Menschen, wie sie im Buche steht. Dort beginnt man dann mit den dreifachen Sonnenbewegungen, den 12 Tierkreisgebärden mit Sonnenzeilen, den drei Sonnenbewegungen. Im Abschlussspruch verbindet man sich nochmals direkt mit dem CHRISTUS, hat die Weisheit der SOPHIA gelebt mit den kosmisch-eurythmischen Bewegungen und sich durch die Michaelschule der Trinität verbunden. Auf meiner Webseite www.gudrun-gundersen.de findet man auch das Video zu dieser hier beschriebenen Version unter den dort nun auch veröffentlichten „E-Mail-Briefen zur Michaelschule“, direkt nach dem 10. Brief.

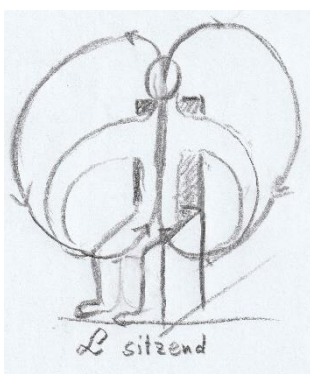
„OLOROMO“ eine eurythhmische Gesundheits-Übung im Sitzen

Hier möchte ich eine Heileurythmie - Übung einfügen, die besonders für ältere Menschen zur Pflege der Beweglichkeit geeignet ist. Diese von Rudolf Steiner gegebene Übung heißt: „OLOROMO“. Hier ist sie in einer Variation, die im Sitzen stattfindet, weil man so ganz eingehüllt und beweglich gemacht wird und sogar Kranke sie ausführen können.

OLOROMO ist eine Lautreihe, die nacheinander gemacht wird, wobei jeweils jeder Laut dreimalig wiederholt wird.



„O“ oben über dem Haupt: Auf der vorderen Kante eines Stuhles sitzend wird mit beiden Armen das O über dem Haupt gebildet und dann hinunter bis unter die Fußsohlen geführt, wobei das Licht des Geistes von oben hinunter in meine unbewussten Regionen liebevoll einfließen kann; so werden die dunkleren Regionen mit dem Liebe-Laut O durch-liebt und durchlichtet. Dann öffnet man die Arme unten und lässt sie so weit wie möglich über hinten aufsteigen zu einem neuen O über dem Haupt. Drei solche O Bildungen umhüllen mich mit einer Kugel, in deren Mitte mein Herz ist.



„L“: Auf der vorderen Kante eines Stuhles sitzend beginnen die Hände sich unten vor den Beinen zu sammeln, um mittig aufzusteigend bis über das Haupt, dann sich weitend zu den Seiten eine Kugel zu bildend, die so eine weitere Zirkulation in Gang setzt. Dreimal wird dieses eurythhmische „L“ so um den Leib gebildet.

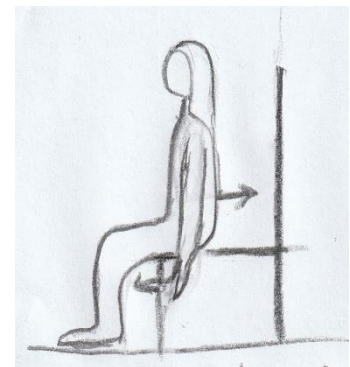
Bisher machte man O – L: nun folgen drei weitere „O“ wie oben gezeigt. Das „R“ fordert die ganze Wirbelsäule heraus vorwärts und rückwärts zu schwingen und so eine bewegliche Luftigkeit und Leichte hineinzubringen.



Die Hände sind die ganze Zeit parallel und gerade vor mir, so dass man auf die Hand-Außenseite von oben schaut, d.h. sie bilden einen beweglichen Winkel zu den rotierenden Armen und der bewegten Wirbelsäule. Auch dieser

Luft-Laut „R“ wird dreimal hintereinander gemacht. Nun folgen drei weitere „O“.

Das „M“ lässt eine Gegenbewegung entstehen zwischen dem Kreuz im Rücken, das sich nach hinten wölbt, und den Armen, die gleichzeitig nach vorne gehen. Angekommen wechseln beide die Richtungen, so dass ein „M“ zwischen Leib und Armen entsteht. Nun folgen abschließend drei weitere „O“.

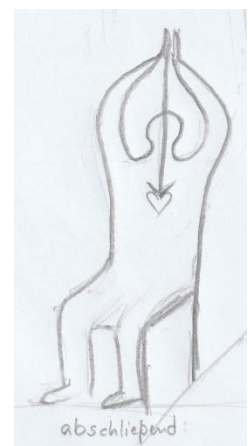


Eine ergänzende Übung:



Zum Abschluss ein „E“, das aus der Höhe hinter einem nach vorne unten vor einem geführt wird, wobei sich der ganze Rumpf und Oberkörper etwas sich drehend und beugend mitbewegt, erst auf der einen, dann auf der anderen Seite, mehrere Male. Dabei werden viele kleine wichtige Muskulaturen benutzt und gestärkt.

Dann abschließend ein „I“ von oben ins Herz führend mit Handflächen zueinander.



Kapitel X: Der „Grundsteinspruch“ eine Wesensglieder-Übung

In meinem Artikel: „*Persönliche Erfahrungen mit dem Grundsteinspruch*“¹¹³ sind zum ersten Male, die aus jahrelang fragendem Üben entstandenen sakral-kosmische Gebärden für den Grundsteinspruch schriftlich von mir niedergeschrieben worden. Hier folgt eine gedanklich verkürzte und neu bearbeitete Form. Es folgen dann **die eurythmischen Angaben für Laien beschrieben**.

Außerdem sind weitere Erkenntnisse meiner Forschungs-Arbeit auch hier gesammelt, damit eine reichhaltige eigene Arbeit für Laien mit dem Grundsteinspruch möglich wird.

Aus dem Herzen eurythmisch sprechen

Dieser Spruch wurde am 25. Dezember 1923 in die Herzen der Menschen gesenkt, die ein unverwüstliches inneres Goetheanum sich erbauen wollen – nach dem Brand des Ersten Goetheanum, Sylvester 1922/23. Es ist hier in erster Linie also mein persönliches Herz angesprochen, in dem meine Geist-Seele ihren Ankerplatz hat. Das in den Umkreis Aus-Strömende und das kosmisch Ein-Fließende ins Herz sind bei diesem Spruch für mich die Quelle, denn zur täglichen, sakral-eurythmischen Arbeit füge ich mich diesem Strome ein – und bekomme von dort meine Kraft.

Integration der kosmischen Gebärden

Der 10. Vortrag des Lauteurythmie-Kurses¹¹⁴, der uns Eurythmisten die kosmischen Bewegungen der Planeten und die kosmischen Gesten des Tierkreises schenkte, fand erst am 7. Juli 1924 statt. Eine erste Aufführung des Grundsteinspruches gab es bereits früher, zu Ostern 1924, d.h., Rudolf Steiner hatte den Eurythmisten zu dieser ersten österlichen Aufführung für den Grundsteinspruch noch keine kosmischen Angaben geben! Mir aber, als heutiger Eurythmistin, steht bereits die Gesamtheit von Rudolf Steiners Angaben für die Eurythmie zur Verfügung, deshalb habe ich selbstverständlich die Erkenntnisse der kosmischen Angaben integriert und mein Herz befragt, was ich selber als wesentlich und wichtig erlebe und erlebte, als ich die eurythmische Bearbeitung und Form für mich und meine Laienkurse schaffte. Ich mache z.B. die „Saturnbewegung“, um „Geist-Erinnern“ auszudrücken – denn es war zur Zeit des ALTEN SATURN, dass die Grundlage zu unserer heutigen Erde und für unseren physischen Leib gelegt wurde. Der heutige Planet Saturn steht für die Kräfte des

¹¹³ Gudrun D. Gundersen: „Persönliche Erfahrungen mit dem Grundsteinspruch“, Sektionsrundbrief Nr. 71, Michaeliheft 2019

¹¹⁴ Rudolf Steiner: „Eurythmie als sichtbare Sprache“, GA 279

Erinnerns alles dessen, was die Erde und die Menschheit geistig durchgemacht haben.

Sakrale Eurythmie

Als sakrale Eurythmie bezeichne ich dieses eurythmische Tun, das einen meditativen Text mit zusammenfassenden übergreifenden kosmisch-geistigen Gebärden in Ruhe begleitet. So entstehen oft für ganze Zeilen nur wenige, ausgewählte Bewegungen und einfache Formen, denn es soll meine GEIST-SEELE sich in dem Moment mit diesen Gebärden voll vereinen können und gleichzeitig sich der kosmischen Begebenheiten und der Wesen erinnern können, die durch diese Worte des aktuellen Spruches sich kundtun und durch mich erneut zu Bewusstsein erweckt werden. Es ist dies eine an die kosmisch-geistigen Wesen erinnernde Bewegungssprache, die ähnlicher dem Kommunizieren der Geistwesen untereinander ist.

- **Die Lauteurythmie ist dem Ätherleib des Menschen abgelauscht und macht sichtbar, was dort geschieht beim Sprechen des Menschen. Es ist eine erste Stufe der Offenbarung des Menschen als Übersinnliches Wesen.**
- **Die Sakrale Eurythmie fußt auf der Verbindung des Höheren Ich mit dem Ich des Menschen und offenbart höhere Wesensgliedertätigkeiten.** (Siehe genauere Beschreibung in der eurythmischen Übungsreihe zu den Wesensgliedern des Menschen in diesem Buch.)

Die Michaelschule als Quelle für kosmisch-eurythmisches Tun

Vor fast 100 Jahren entstand direkt nach der Weihnachtstagung die neue esoterische Schulung der aktiven Mitglieder, die als „*Freie Hochschule für Geisteswissenschaft*“ bekannt ist und die unter dem Erzengel Michael selbst steht und auch „*Michaelschule*“ genannt wird. Damals wurden die Eurythmisten von Rudolf Steiner extra zur Teilnahme daran aufgefordert, denn hier bekamen sie die esoterische Grundlage für Denken – Fühlen – Wollen und für deren Verwandlung durch diese schrittweise Darstellung des inneren Weges über die Schwelle. Diese esoterische Schulung ist notwendig, um auch Gestaltungen, die von Jenseits der Schwelle berichten, künstlerisch auf die Bühne stellen zu können und in Kursen davon berichten zu können.

Die „*Meditationen der Klassenstunden der Michaelschule*“¹¹⁵ sind also heute für uns Eurythmisten notwendige Grundlage, um überhaupt in irgendeiner adäquaten Weise solche tiefen Texte wie den Grundsteinspruch bearbeiten zu können. Das, was im Grundsteinspruch in eine große Dreiheit mit einer innigen vierten Strophe, gefasst ist, entfaltet sich in der Michaelstunde in 19 Bereichen.

¹¹⁵ Rudolf Steiner: „Der Meditationsweg der Michaelschule“, Band 1 und 2 Perseus Verlag Basel, herausgegeben von Thomas Mayer.

7 Schritte führen zur PFORTE der Schwelle und weitere 12 Schritte zum Eins-Sein mit den höchsten Wesen der Hierarchien. Erst die Mantren der 12. und 13. Klassenstunden machen eine klare Differenzierung der hierarchischen Engelwesen möglich und bilden die esoterische Vertiefung unseres eurythmischen Verstehens der 7 Planetenbewegungen und der 12 Tierkreisgebärden. Die eigenständige vertiefte Arbeit mit ihnen sollte heute der Ausgangspunkt sein, um zu erlebbaren und hilfreichen eurythmischen Gebärden zu kommen für den Grundsteinspruch. Das wusste Rudolf Steiner und hatte deshalb ja alle Eurythmisten ganz besonders aufgefordert, bei jeder Klassenstunde dabei zu sein. Er konnte nur so in den wenigen ihm noch verbleibenden Monaten des Schaffens der Eurythmie den Anstoß geben, der sie erst zu dem machte, was sie heute erst andeutungsweise verwirklicht hat. Die kosmisch-geistige Eurythmie braucht das selbstständige Arbeiten eines jeden Eurythmisten mit den Erkenntnissen der Michaelschule als esoterische Grundlage.

Die Trinität in drei Grundformen

In eine große, sehr differenzierte Dreiheit gliedert sich das Erleben im Grundsteinspruch:

Das Vater-Göttliche offenbart sich mir als eurythmische Form im Raum in einem Dreieck, das von der oberen, hinter mir liegenden Spitze aus nach vorne unten rechts in die „Glieder“ mit „I“ sich erstreckt. Es wird in den „Raumesweiten“ in die mittlere Zone gehoben mit „R“. Im Zurückschreiten nach hinten im Dreieck fühle ich mich unmittelbar „In das Geistes-Meeres-Wesen“ hineingetragen mit der großen, nach hinten sich weitenden „Große-E-Gebärde“, die meinen eigenen Geistraum im Rücken ganz öffnet. Die Frage: „Wie komme ich aus der Sinneswelt in dieses Geistes-Meeres-Wesen?“ half mir, zu dieser Art der Gestaltung des Dreiecks zu kommen.

„Der Christus-Wille im Umkreis“ hingegen, der 2. Strophe, schwingt ganz im mittleren „Herzens-Lungen-Schlag“ auf einer liegenden Lemniskate zwischen rechts und links. Bei dem „Seelen-Wesens-Fühlen“ bin ich bereits wieder im Mittelpunkt und forme dieses eigene Fühlen als aufrechte Lemniskate vor meiner Gestalt mit den Händen durch zweimaliges „S“ - „E“ und ende im fühlenden „Ü“ nach oben.

In der 3. Strophe fordert das „ruhende Haupt“ eindeutig die obere Zone um meinen Kopf in Kreisform, so, wie die Heiligenscheine auch früher erlebt und gemalt wurden.

Somit habe ich drei grundsätzlich unterschiedliche Strukturen den jeweiligen Strophen zuordnen können in meinem Erleben.

Die drei Übungsaufgaben - mit kosmischen Gebärden

Die drei ganz unterschiedlichen Aufgabenstellungen in den drei Strophen zeigen sich für mich so:

„**Übe Geist-Erinnern**“: Die kosmische Bewegung der **Saturngebärde** entstand in mir, groß und durchatmet, denn der Alte-Saturn-Zustand war so groß, dass er den „endlosen Raum erfüllte“. „**Wo in waltendem Weltenschöpfer-Sein („L“) / Das eigene Ich / Im Gottes-Ich erweset**“. Dieses umfassende schöpferische Tätigsein in den Tiefen kann mit einem umfassenden „L“, durch das man wie hinein-/ hinunterschaut in die Weltschöpfung, erlebt werden, und daraus erhebt sich das „Ich“ in der eigenen Gestalt und „Erweset“ sich (mit „S“ von oben herunter) aus dem Gottes-Ich. Das Erleben, aus dem Göttlichen oben zu stammen und hinunter auf die Erde als Ich zu kommen, stellt sich dabei ein. „**Und du wirst wahrhaft leben**“ – gedenkend der feurigen Willensausströmungen der Throne damals während des Alten-Saturn-Zustandes der Erde, mache ich die „**Mars**“-Gebärde, denn sie sind die Geister des Willens. Das „**Im Menschen-Welten-Wesen**“ erlebe ich in der Stellung „**Ich rede**“¹¹⁶, das mein Mars-Chakra aktiviert. Von Gott dem Schöpfer wurde dies Geistorgan des Sprechens gegeben und das Menschen-Ich soll Wesen-schaffend sprechen lernen – was durch das Eurythmisieren des Grundsteinspruches bestätigt wird.

„**Übe Geist-Besinnen**“ will aus der II. Hierarchie heraus gestaltet sein mit der kosmisch-eurythmischen „**Sonnenbewegung**“. Das „**Seelengleichgewicht**“ schaffe ich mir mit dem atmenden Auf und Ab der „**Wassermann**“-Bewegung“ endend in der Ruhestellung der eurythmischen „**Waage-Gebärde**“ vor mir – im Schweigen, um dann die „**wogenden Welten-Werde-Taten**“ wie eine aufbrausende **Lemniskate** in den Armen mit „W“ um meine rechte und linke Seite erstehen zu lassen. Dann: „**Das eigene Ich**“ mit linkem Arm „I“ **links oben** und rechten Arm rechts unten, das sich anschließend gleichzeitig links senkt und rechts hebt in die strenge **Waagerechte** hinein bei: das „**Welten-Ich Vereinen**“.

Im Welten-Kreuz stehe ich nun da, mein Ich haltend in der Aufrechten, und gliedere mich ganz dem Menschheitswohle ein mit den ausgebreiteten Armen. Das „**wahrhaft Fühlen**“ ist **CHRISTUS-Sonnengleich** und das „**Menschen-Seelen-Wirken**“ kann als öffnende „**Liebegebärde**“ ins große „E“ hinein als die wichtigste aller menschlichen Seelenregungen erlebt werden.

Die Aufforderung der dritten Strophe – „**Übe Geist-Erschauen**“ – kann eigentlich nur mit der wunderbaren großen „**Jupiter**“-Bewegung erfasst werden, die sehr wirksam tatsächlich das dritte Auge auf der Stirne zum Schauen anregt, da die Aufforderung dazu vom Herzen aufsteigt. Um das wahre Wesen der atmenden Jupiter-Bewegung zu erfassen, braucht man die 13. Klassenstunde, 2.

¹¹⁶ 2. Stellung der Übung: „Ich denke die Rede“ von Rudolf Steiner

Strophe. Die „**Gedanken-Ruhe**“ im Grundsteinspruch wird in der „**Steinbock-Gebärde**“ sehr erlebbar, die alle äußere Unruhe abhält und ein Verdichten in der Denk-Zone anzeigt, gleichzeitig aber den Willen aktiviert hat.

Die folgenden Zeilen sind die flehende Aufforderung der III. Hierarchie an die Menschen, doch die Gabe des Denkens der Weltgedanken, die ihr Licht um die ganze Erde bilden und in uns Menschen senden, aus freiem Willen zu gebrauchen. Wenn aus dem „**Freien Wollen**“ mit „L“ unten dann die **Merkur-Bewegung** oben rechts erscheint, kann das Verständnis aus den Klassenstunden sichtbar werden, wo beschrieben wird, wie der Wille aufsteigen und zu schöpferischen Weltgedanken werden kann (4. und 8. Stunde der Michaelschule). Es ist dies der Bereich der III. Hierarchie, die als „Heiliger Geist“ wirksam werden kann – weshalb ich die Merkur-Gebärde wählte. Und die „**Menschen-Geistes-Gründe**“ findet man wieder in der Stellung: „**Ich suche mich im Geiste**“¹¹⁷.

Diese einfache und doch in große Tiefen führende Form der Gestaltung habe ich für Laienkurse entwickelt, als Hilfe, um jedes Mal tiefer und tiefer sich mit diesem Spruch verbinden zu können – mir selbst jedenfalls hilft es, jeden Tag erneut ganz einzutauchen in dieses Weltgeschehen.

Bewusst habe ich im Weiteren die vollständige **Ur-Fassung des Grundsteinspruches gewählt, die die Anrufungen der Hierarchien mit Namen beinhaltet**; außerdem erklingen die Rosenkreuzer-Worte auf Latein und die Elementargeister werden namentlich genannt. Diese drei Besonderheiten erfahren durch die Michaelschule ihr wahres Verständnis und ihre wahre Bedeutung. **Den Zusammenhang der Seraphim mit der Saturn-Sphäre, der Cherubim mit der Jupiter-Sphäre und der Throne mit der Mars-Sphäre kennen wir von Rudolf Steiner¹¹⁸, weshalb die Namens-Anrufungen mit diesen kosmisch-eurythmischen Bewegungen gemacht werden auf einfachen Formen.** (Siehe Seite 195 ff)

Auch ist bekannt, dass die **Sonnen-Hierarchie dreifältig** ist mit: Kyriotetes, Dynamis und Exusiai. Das stellte mich vor die Frage: **Wie kann ich die eurythmische „Sonnen-Bewegung“ dreifach differenzieren?** Die Sonne ist unser Stern, der selbst leuchtend ist, und von ihm stammen alle Planeten und die Wesen der Erde ab. – Bei den Bienen fand ich eine Antwort: Sie sind auch Sonnenwesen und tanzen auf dem Flugbrett die Richtungen vor, um zur nächsten Blüten-Quelle kommen zu können. Sie tanzen entweder geradeaus, oder einen Bogen nach rechts oder einen Bogen nach links – und diese Form wählte ich nun als Bodenform. Dann betrachtete ich die Doppel-Flügel der Bienen und kam auf die Idee, dass wir doch auch unsere Arme mal vorne oben und mal hinten unten drehen könnten – so wie wir es von den „Merkur“- und „Venus-Bewegungen“ in einseitiger Weise

¹¹⁷ 4. Stellung der Übung: „Ich denke die Rede“.

¹¹⁸ Rudolf Steiner, „Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt“, GA 140

kennen. Es entwickelte sich dann so weiter, dass ich für die „Kyriotetes“ die „Sonnen-Bewegung“ mit beiden Armen erst oben und dann mit beiden Armen hinten unten mache; für die „Dynamis“ die Sonnenbewegung mit links vorne und rechts hinten auf dem Bogen nach links mache; und für die „Exusiai“, die Geister der Form, die ursprünglich angegebene Form mit dem rechten Arm nach vorne und dem linken Arm hinten kreisen lasse auf der Form nach rechts.¹¹⁹ Ungewohnt ist es zuerst – aber ist es erst einmal eingeübt, so erfährt man dabei die Weite und das atmende kosmisch-fühlende Umkreis-Erleben, das unsere Sonnen-Hierarchien charakterisiert.

Der Zusammenhang der Angeloi mit der Monden-Sphäre des Himmels, der Archangeloi mit der Merkur-Sphäre, sowie der Archai mit der Venus-Sphäre ist uns durch Rudolf Steiner auch bekannt, und entsprechend setze ich die jeweiligen Planeten- Bewegungen beim Erklingen ihrer Namen ein.

Die Sätze der Hierarchien zum Menschen

Da alle Angaben und Texte von Rudolf Steiner im Internet frei zugänglich sind, sehe ich es als eine NOT-Wendigkeit an, auf diese Rosenkreuzer-Siegel-Gesten im eurythmischen Grundsteinspruch besonders einzugehen, die durch die Arbeit mit der Michaelschule sich verdichtet haben. Die Frage, aus was entstanden diese Gesten – was ist ihre Vorbewegung, bewegte mich? Ausführlich ist dies im Kapitel XI dargestellt.

Eine Neuausrichtung der Himmelsrichtungen nach dem Ätherreich Rudolf Steiners Form beim dreimaligen Anrufen der vier Himmelsrichtungen, die an die Elementargeister ergeht, bringt noch eine weitere wichtige Mitteilung an alle Anthroposophen – nach dem Brand des Ersten Goetheanum. Diese Richtungen entsprechen nicht mehr dem physischen Raum, sondern der Elementarwelt, in der auch der auferstandene Tempelbau des Ersten Goetheanum seit dem Brand zu finden ist. Siehe den Artikel dazu im Eurythmisten-Rundbrief, Ostern 2019.¹²⁰

Rudolf Steiners eurythmische Raumes-Richtungs-Angaben für die Eurythmie-Aufführung braucht eine besondere Ein-Sicht. Verständlich werden sie, wenn man dazu aus der Bilder-Reihe „12 Imaginationen“ von Hermann Linde die Verwandlung des „Unterirdischen Tempels“ hin zum „Goldenen Tempel“ einbezieht, mit dem Wissen, dass der tätige Anthroposoph heute beim Grundsteinspruch wie selbst auf der Bühne des Ersten Goetheanum steht mit dem „Menschheitsrepräsentanten“ in seinem Rücken.

¹¹⁹ Der damalige Artikel weist hier andere Angaben auf, als ich sie jetzt vertrete. Die hier dargestellten Angaben haben sich aus dem Kontext der Michaelschule ergeben, in denen die Kyriotetes deutlich die Verbindung von Himmelskräften und Erdenwollen verbinden, d.h. beide Arme nach oben und dann beide Arme hinten unten sich drehen.

¹²⁰ „Studie zu den inneren und äußeren Raumesrichtungen“ von Gudrun D. Gundersen im Sektions-Rundbrief Ostern 2016



Hermann Linde: Malerei, Der goldene Tempel, aus dem Buch: Imaginationen.

Hier sind die Raumesrichtungen des Tempels so verändert, dass der Osten, der normalerweise das Zentrum in der Mitte bildet, hier im Bilde links als goldene Erkenntniskraft steht, während der Westen, hier rechts als eherene Willenskraft erscheint und in der Mitte steht der „Menschheits- Repräsentant“, hinter dem Altar des Südens, der die Liebe und Schönheit des Herzens esoterisch darstellt. Hier opfert sich der Jüngling und vereint sich so mit der „Schönen Lilie“ des Märchens¹²¹ von Goethe.

Das normale Raumeskreuz der sakralen Bauten hat sich hier um 90 Grad gedreht, als der „unterirdische Tempel“ zum „oberirdischen Tempel“ wurde, in dem Märchen. Rudolf Steiner selbst gab diese Raumes-Angaben dazu an seinen esoterischen Schüler Hermann Linde, der sie ganz getreu ausführte.

Als entsprechend kann die Angabe zu den Raumesrichtungen in der Anrufung der Elementargeister des Grundsteinspruches erkannt werden. Es ist das Ätherreich, in dem dieser zukünftige „Goldene Tempel“ steht und in dem die Elementargeister auch zu Hause sind. Und was im Ätherreich durch das Opfer entstanden ist, kann kein irdisches Feuer zerstören.

– Dieser eurythmisch gemachte Grundsteinspruch und der mit Bewusstsein ergriffene Umstand der Raumesrichtungen, führt uns direkt ins Ätherreich und wir bauen jedesmal weiter an der Ausstrahlung des Ersten Goetheanums dort und

¹²¹ Johann Wolfgang von Goethe: „Das Märchen von der der schönen Lilie und der grünen Schlange“

seines Wirkens für den Jupiter-Zustand als Zukunft der Erde und der Menschheit, wenn wir ihn tätigen.

Also: der Eurythmisierende steht in diesem „Goldenen Tempel“, den Christus fühlt er hinter sich stehend, ist also dem Zuschauer zu gewandt und macht von dort, die entsprechenden Richtungen zu den Elementargeistern, wie Rudolf Steiner es den Eurythmisten angegeben hat für den Grundsteinspruch.¹²²

Eurythmisches „O“ für Ost – nach rechts, „E“ für West – nach links, „O“ für Nord – nach vorne oben, und „Ü“ für Süd – nach hinten unten. Und „*Menschen mögen es hören*“ als Aufruf an die Menschen mit „M, M, Ö“ mit kraftvoll auftretendem Fuß dazu.

Abschließend wird ein großes „C“ wie Rauch aufsteigend gemacht, damit der sakral-eurythmische Grundsteinspruch als Nahrung den Hierarchien geschenkt und übermittelt wird. Davon zurücktretend, komme man gesund und bescheiden zurück in seinen Leib mit dem „*Verehrungs-E*“.

Der „Grundsteinspruch“ als sakral-eurythmische Übung für Laien:

1. Strophe Grundsteinspruch:

Eurythmische Zone: oben und unten, Dreieck mit Spitze hinter einem als Grundform.

„Menschenseele,

Du lebest in den Gliedern

Die Dich durch die Raumeswelt

In das Geistesmeereswesen tragen.“

Als Vortakt: „Wassermann-Bewegung“

„E“ vor dem Herzen

mit „I“ nach unten, ersten Dreiecksweg nach rechts vorne gehen

mit „R“ vorne mittig mit zweitem Dreiecksweg nach links gehen

Langsames Weiten der Arme ins Kreuz, dabei nach hinten in Dreiecks-Ausgangspunkt gehen.

Bei dem letzten Weg innerlich den Schritt über die eigene Schwelle ins Geistige gehen, das Eurythmisch im Rückenbereich liegt. So erlebend in die hinter uns liegende Geistwelt eintauchend, kommen wir in das Geistesmeeres-Wesen beim Rückwärtsschreiten.

Übe Geist-Erinnern

Saturnbewegung von Zwerchfell an nach oben führen – innerlich rückwärts schauend, 2 Schritte nach hinten

¹²² Auch diese Angaben von mir sind seit dem Erscheinen meines Artikels deshalb verändert, weil ich nun den Standpunkt habe, dass der tätige Anthroposoph heute innerlich auf der Bühne am südlichen Altar sich befindet und mit uns Eurythmisten und dem Menschheitsrepräsentanten zusammen in die Welt hinaus eurythmisiert.

In Seelentiefen,

*Wo in waltendem
Weltschöpfer-Sein*

Das eigne Ich

Im Gottes-Ich

Erweset;

Saturnbewegung nach unten, 2 Schritte
nach vorne gehen, langsam, groß

„L“ gross vor sich, wie hineinschauend in
das Weltenschöpfer-Sein

„I“ in aufrechter Gestalt

„O“ oben über dem Haupt

„S“ von oben nach unten

Und du wirst wahrhaft leben

Im Menschen-Welten-Wesen.

Marsbewegung hinunter und hinauf

2. Stellung von: „Ich denke die Rede“

Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen

In den Weltentiefen

Sein-erzeugend.

„A“ nach oben

„L“ Ansatz nach unten

„EU“ von unten in Mitte aufsteigend

Bis hierher das Bild der Erschaffung der Welt halten und eintauchen in das erzeugende Schaffen.

Nun kommt die Anrufung der grossen I. Hierarchie:

Ihr Kräftegeister:

SERAPHIM,

„Ä“ gross- anrufend, kraftvoll

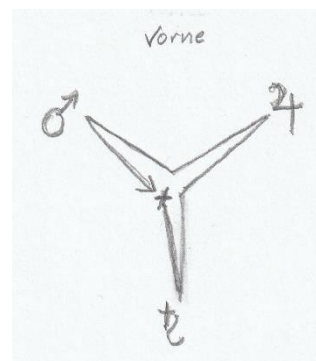
SATURN-Bewegung, gerader Weg nach hinten in
Richtung der höchsten Wesen, die hinter einem sind
und zurück

CHERUBIM,

JUPITER-Bewegung, gerader Weg nach rechts vorne
hin und zurück, dort diese Wesen ansprechend

THRONE,

sich nach links vorne wenden und stehend die
MARSbewegung intensiv machen, diese Wesen
ansprechend



Lasset aus den Höhen erklingen, „Ö“ oben

Was in den Tiefen das Echo findet;

Dieses spricht:

„CH“ von unten hinauf – das Echo hörend

Arme seitlich hinaufführen

„Aus dem Göttlichen

Aus „A“-Stellung auf geradem Weg

weset die Menschheit“.

„Ex Deo nascimur“.

Refrain:

„Das hören die Elementargeister

(„Die Gnomen,

Undinen,

Sylphen,

Salamander“),¹²³

In Ost, West,

Nord, Süd,

Menschen mögen es hören.“

langsam die Arme hinunterführen in die
Stellung der 1. Siegelgeste

Unterarme bilden Dreieck mit Spitze nach
unten, 1. „Siegelgeste“ (S. 212).

„L“ in Bezug auf die Elementarwelten

(„G“ unten

„U“ unten

„L“ aufsteigend

„S“ aufsteigend größer)

„O“ nach rechts, „E“ nach links,

„O“ nach vorne, „Ü“ nach hinten.

„M“, „M“, „Ö“.

„Ehrfurchtsgebärde“.

(Ich persönlich füge nun auch immer die Namen der Elementargeister hinzu, um
ihnen Kraft zukommen zu lassen, in dieser Zeit, in der die Natur so unter dem
Raubbau der Menschen leidet, weshalb dieser Teil in Klammern steht.)

2. Strophe Grundsteinspruch:

Eurythmische Zone vor dem Herzen, Grundform: Lemniskate.

„Menschenseele,

Du lebest im Herzens-Lungenschlage,

Vortakt: „Wassermann-Bewegung“

„E“ vor dem Herzen

2 maliges atmendes Öffnen und
Schließen der Arme vor dem Herzen,
während man von der Mitte aus den
rechten Bogen nach vorne einer
liegenden Lemniskate läuft.

Der dich durch den Zeitenrhythmus

mit einem „EI“ nach links auf die
zweite Seite der Lemniskate führt,

Ins eigene Seelenwesens-Fühlen leitet.“

Um bei „eigne“ mit „EI“ nach rechts
im Mittelpunkt anzukommen. Dort

eine dreifache E-Kreuzung vor der Gestalt, wie eine aufgerichtete Lemniskate
machen, es wird wie ein „S“, das sich 2 x kreuzt und dann im „Ü“ oben sich
vereint.

Übe Geist-Besinnen

Im Seelengleichgewichte,

SONNEN-Bewegung

WASSERMANN-Bewegung, endend in

WAAGE-Stellung

¹²³ Zugefügt von G.D. Gundersen, damit auch sie ihre Namen hören und konkret von uns erinnert werden in
diesen entscheidenden Zeiten.

Wo die wogenden

„W“ Lemniskaten-gleich mit den Armen um die Gestalt bilden, rechts seitlich nach vorne beginnen, um dann nach links zu schwingen mit „W“.

Welten-Werde-Taten

*Das eigne Ich
Dem Welten-Ich
Vereinen;*

„I“ links oben, dann überführen – langsam in Kreuzstellung der Arme Christus-gleich als Welten-Ich, mit dem man sich vereint.

*Und du wirst wahrhaft fühlen
Im Menschen-Seelen-Wirken.“*

SONNEN-Bewegung
Eine vom Herzen aus sich öffnende Liebe – Gebärde, die bis in die Kreuzstellung führt.

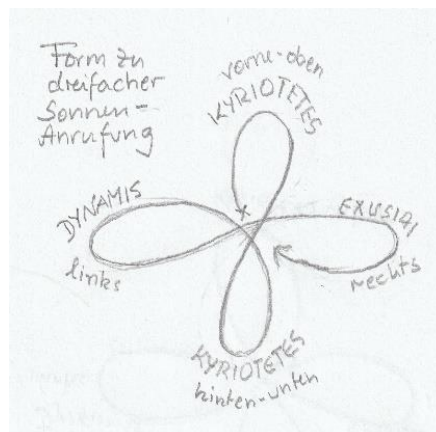
„Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis Eine Liebeswelle kommt im „W“ erst von vorne und wellt dann weiter von rechts nach links wie einen Kreis nach vorne bildend, der das Walten der Geister der Umlaufzeiten andeutet.

*In den Weltenrhythmen
Seelen-begnadend.*

„W“, „Ü“ nach oben,
„A“ von oben empfangend.

Ihr Lichtesgeister:

Anrufend: „L“ oben weit in den Umkreis gestaltend



Seit der **Video-Aufnahme** des Grundsteinspruches mit den sakral-eurythmischen Gebärden, hat sich gerade diese Verteilung der Schleifen im Raum im Verhältnis zu den Wesen von Exusiai und Dynamis, wie im nebenstehenden Bild zu sehen ist und hier im Text beschrieben wird, als richtig ergeben.¹²⁴

„KYRIOTETES,

SONNEN-Bewegung, erst oben mit beiden Armen kreisen, dazu nach vorne die Schleife; dann unten hinten kreisen, dazu hintere Schleife schwingen.

DYNAMIS,

SONNEN-Bewegung links vorne, dazu Form nach links

¹²⁴ GRUNDSTEINSPRUCH als Videodatei: 9,5 Minuten: <https://youtu.be/EdTi4f26Ko4>

EXUSIAI“,

SONNEN-Bewegung rechts vorne, dazu Form nach rechts.

Lasset vom Osten befeuern,

nach rechts gewendet „O“, „F“

Was durch den Westen sich formet;

nach links gewendet kleines „S“ und „O“

Dieses spricht:

„In dem CHRISTUS wird Leben der Tod“.

Arme ins Kreuz weiten

Langsam die Arme vor der Brust

kreuzen, Osten und Westen in der

Mitte vereinigend, ankommen mit

den lateinischen Worten,

„2. Siegelgeste“ (S.212)

„In Christo morimur.“

Refrain:

„Das hören die Elementargeister

„L“ in Bezug auf die Elementarwelten

(„Die Gnomen,

„G“ unten

Undinen,

„U“ unten

Sylphen,

„L“ aufsteigend

Salamander“,) ¹²⁵

„S“ aufsteigend größer)

In Ost, West,

„O“ nach rechts, „E“ nach links,

Nord, Süd,

„O“ nach vorne, „Ü“ nach hinten.

Menschen mögen es hören.“

„M“, „M“, „Ö“.

„Ehrfurchtsgebärde“.

3. Strophe Grundsteinspruch:

Eurythmische Zone über dem Haupt; Grundform Kreis.

„Menschenseele,

Vortakt: „Wassermann-Bewegung“

Du lebest im ruhenden Haupt

„E“ vor dem Herzen

„P“ oben über dem Haupt, dabei beginnen

einen Kreis nach rechts hinten zu gehen

Das dir aus Ewigkeits-Gründen

mit „G“ oben

Die Weltgedanken erschließet.

„D“ oben, dabei Kreis vollendet haben.

Übe Geist-Erschauen

JUPITER-Bewegung, aufsteigend vor dem

Herzen, das Stirnchakra anregend. Linke

Hand hält Mittelpunkt, die rechte kreist

darum.

¹²⁵ Zugefügt von G.D. Gundersen, damit auch sie ihre Namen hören und konkret von uns erinnert werden in diesen entscheidenden Zeiten.

In Gedanken-Ruhe

STEINBOCK-Stellung einnehmen. Erst rechte Hand abgeknickt nach vorne, dann bei „Ruhe“ die linke Hand vor die Stirn legen.

Nun einen Kreis nach rechts hinten beginnen für ganzen folgenden Satz:

Wo die ew'gen Götterziele

„I“ rechts

Welten-Wesens-Licht

„L“ nach unten beginnend, dann ins Licht

Dem eig'nen Ich

großes „CH“ vor dem Herzen

Zu freiem Wollen schenken,

„L“ unten im Wollen;

von da aufsteigend, das Wollen in das Denken überführend

Und du wirst wahrhaft denken

MERKUR-Bewegung oben rechts kreisend

In Menschen Geistes-Gründen.

4. Stellung von „Ich denke die Rede“.

Nun auf einem Kreis nach rechts vorne für den ganzen folgenden Satz:

Denn es walten des Geistes Weltgedanken

großes „L“ erst oben, dann

Im Weltenwesen Licht-erflehend.

langsames „L“ in flehendes „E“

vorne übergehen lassen.

Ihr Seelen-Geister:

Anrufung: vor dem Herzen gegenläufige liegende Lemniskate mit beiden Händen schwingend gestalten

Die Form für die Namen der hierarchischen Gruppen gehen, während die Arme die kosmischen Planeten-Bewegungen eurythmisieren (siehe Seite 51 ff).

„ARCHAI,

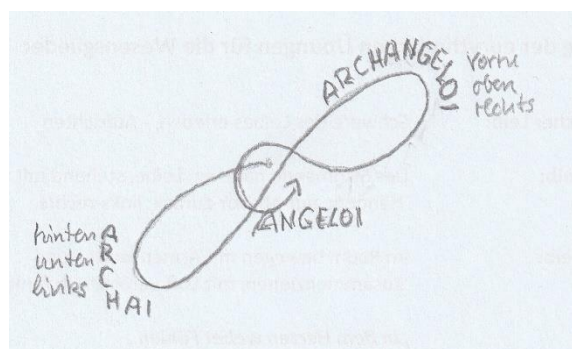
VENUS-Bewegung, linker Arm kreis links unten, hinten, rechter Arm nach vorne ausgestreckt

ARCHANGELOI,

MERKUR-Bewegung, rechter Arm kreist rechts oben, vorne, während linker Arm gerade nach links unten, hinten weist.

ANGELOI,

MOND-Bewegung, beide Unterarme kreuzen sich vorne unten, Hände als in lockerer Faust-Stellung.



*Lasset aus den Tiefen erbitten,
Was in den Höhen erhöret wird.* „Ö“ in der Höhe

*Dieses spricht:
„In des Geistes Weltgedanken*

*erwacht die Seele“.
„Per spiritum sanctum
reviviscimus“.*

Beide Arme hinunterführen, dann
ein „A“ bilden, unten beginnend nach
oben immer größer werdend;
„CH“ oben über dem Haupt bei „erwacht“
In dritte „Siegelgeste“ übergehen,
wobei beide Arme ein etwas offenes
Dreieck über dem Haupt bilden. (S. 212)

Refrain:

*„Das hören die Elementargeister
(„Die Gnomen,
Undinen,
Sylphen,
Salamander“,)¹²⁶
In Ost, West,
Nord, Süd,
Menschen mögen es hören.“*

„L“ in Bezug auf die Elementarwelten
(„G“ unten
„U“ unten
„L“ aufsteigend
„S“ aufsteigend größer)
„O“ nach rechts, „E“ nach links,
„O“ nach vorne, „Ü“ nach hinten.
„M“, „M“, „Ö“.
„Ehrfurchtsgebärde“.

4. Strophe Grundsteinspruch

Eurythmische Grundform: erst ein großer Fünfstern zum „Engelbericht“, dann ein kleiner Fünfstern zum „Herzensgebet“ einer Gemeinschaft von denen, die diesen Spruch im Herzen pflegen. *Jedesmal beginnend in der hinter einem liegenden Spitze des Fünfsterns*, 1. Weg: vom Kopf zum rechten Fuß; 2. Weg: vom rechten Fuß zur linken seitlich ausgestreckten Hand; 3. Weg: von linker zur rechten seitlich ausgestreckten Hand; 4. Weg: von rechter Hand zum linken Fuß; 5. Weg: von linkem Fuß zum Kopf.

„In der Zeiten Wende

*Trat das Welten-Geistes-Licht
In den irdischen Wesensstrom;
Nacht-Dunkel hatte ausgewaltet,*

„Eurythmische Mitteilung“, wie Engel
Gabriel

„A“- großes „L“ oben über dem Haupt
„R“ unten im Willensbereich.
1. Fünfsternweg mit „A“ nach unten

¹²⁶ Zugefügt von G.D. Gundersen, damit auch sie ihre Namen hören und konkret von uns erinnert werden in diesen entscheidenden Zeiten.

Taghelles Licht
Erstrahlte in Menschenseelen;
Licht,
Das erwärmet
Die armen Hirtenherzen;

Licht,
Das erleuchtet
Die weisen Königshäupter.

Göttliches Licht,
Christus-Sonne,
Erwärme
Unsere Herzen;
Erleuchte
Unsere Häupter;
Dass gut werde,
Was wir
Aus Herzen gründen,
Was wir
Aus Häuptern
Zielvoll führen
Wollen.“

2. Weg mit „A“ nach oben
3. Weg mit „I“ nach rechts,
endend in „Innig“, Handinnenflächen
berühren sich vor dem Herzen
4. Weg mit „I“ nach links,
endend in „Oktave“ über dem Haupt
5. Weg mit „Ö“ nach hinten oben
SONNEN-Bewegung rechts
1. Weg mit „Innig“ nach rechts
2. Weg nach links mit „Oktav“
3. Weg nach rechts, „U“ vor dem Herzen
4. Weg nach links mit „Ü“ ganz nach unten
5. Weg nach hinten mit „P“ oben
mit „I“ nach vorne
JUPITER-Bewegung
„I – A – O“ indem beide Hände sich

erheben um von oben das „Neue I“ zum Herzen zu machen, dann sich öffnen zum „A“ in der Mitte und nach unten das „O“ bilden.

Mit aufsteigendem „C“ alles den Hierarchien als Nahrung übergeben, dann in „Ehrfurchts-Gebärde“ stehend.

Spruch von Rudolf Steiner

Der Grundsteinspruch unter dem Aspekt der Wesensglieder des Menschen

Im Grundsteinspruch beginnt der hinter uns stehende „Menschheitsrepräsentant“ unsere Seele hinzuweisen auf drei verschiedene Bereiche unseres Erlebens des Menschseins. Die Wort-Vermittlung regt an, lebendiges Denken zu entwickeln durch die Inhalte, die einen hinausführen in drei Bereiche.

a) Die Empfindungsseele

Die jeweils erste Zeile der drei Strophen aus dem Grundsteinspruch richtet sich ausdrücklich an die SEELE des Menschen. Der Seele wird bewusst gemacht, in wie verschiedener Weise sie wirksam und dem Leibe verbunden ist. Man kann den Beginn des Spruches unter vielen anderen Aspekten auffassen, hier wähle ich den Aspekt, dass die Empfindungsseele als erstes in der 1. Strophe angesprochen wird, damit wirklich jede Menschenseele in ihrem ganzen Umfang sich angesprochen fühlen kann.

Die erste Strophe weist ausdrücklich auf des Menschen Glieder im Raume hin und sie umfassen deshalb auch das ganze unbewusste Triebleben des Leibes, das in der Seele als Astralleib oder subtiler gewordene Empfindungsseele wirksam ist – und uns auch in des „Geistesmeeres Wesen“ bringt, das eigentlich unfassbar groß wie ein unendliches Meer ist. Die Glieder sind der aus der Sinneswelt genommene Ansatzpunkt, der die Empfindungs-Seele direkt in das Geistesmeereswesen führt. Man kann sich vorstellen, dass der ganze Himmelsraum von diesen Wesen des „Geistesmeeres“ erfüllt ist, in das man sich erinnernd eintaucht.

*„Menschenseele,
Du lebest in den Gliedern
Die Dich durch die Raumeswelt
In das Geistesmeereswesen tragen.“*

b) Die Verstandes – und Gemütsseele

Die zweite Strophe des Grundsteinspruches weist auf das gemüthhaft fühlende Seelenleben hin:

*„Menschenseele,
Du lebest im Herzens-Lungenschlage,
Der dich durch den Zeitenrhythmus
Ins eigene Seelenwesens-Fühlen leitet.“*

Die Künste können den Menschen im Herzen berühren. Wird man innerlich fühlend berührt, so verändert sich dadurch der Atem und es entsteht ein

verändertes Zeit-Gefühl. Diese Gemüts- und Verstandesseelen-Arbeit der künstlerischen Tätigkeiten ist belebend und wegbreitend für lebendige Anschauungsweisen, die dann weiterentwickelt werden können in der Bewusstseinsseele.

Die Verstandesseele wendet sich an die physische Welt und will sie erkennend erfassen und beherrschen. In unserer Zeit leben wir alle sehr intensiv darin, durch die vielen technischen Geräte, die wir aus dem Verstand heraus geschaffen haben und benutzen wollen, um unseren Alltag zu vereinfachen. Die natürliche Verbundenheit mit den Naturreichen und den sich daran anschließenden geistigen Reichen ist so fast ganz verloren gegangen. Beginnen wir uns dessen bewusst zu werden und entsprechend unsere Gewohnheiten zu verändern, kann langsam die Bewusstseinsseele entstehen.

c) Die Bewusstseinsseele

Die dritte Strophe des Grundsteinspruches führt uns zu den Weltgedanken in des Geistes-Reich. Solche Gedanken erheben sich wie Adler in die Höhe und bekommen so größeren Überblick, welche Grundlage ist für eine Tätigkeit der Bewusstseinsseele. Sie ist diejenige Seelenqualität, die bereits versucht das geistige Element in sich merkuriell lebendig zu machen.

*„Menschenseele,
Du lebest im ruhenden Haupt
Das dir aus Ewigkeits-Gründen
Die Weltgedanken erschließt.“*

Rudolf Steiner: *„Diese Glieder der menschlichen Natur, von dem physischen Leib bis zur Bewusstseinsseele herauf, sind im Grunde genommen heute bei jedem Menschen schon vorhanden.“*

Das Erwachen zum Geistselbst im Grundsteinspruch

Rudolf Steiner hat im Grundsteinspruch ein umfassendes Gebilde vermittelt. Schaut man sich die Üb-Aufgabe der **dritten Strophe des Grundsteinspruchs** an, so kann man sie als zugehörig zu diesem Wesensglied des Geistselbst bezeichnen, in dem die Götter wahres Denken dem Menschen-Ich schenken, damit er frei damit umgehen möge und sie erschauen lernen könne:

Die STIMMUNG dieser dritten Strophe des Grundsteinspruches weist auf **die Tätigkeit des Ich hin, die es ermöglicht, ein Geistselbst bilden zu können**. Die Geschenke der Geistwelten und der Erde sollen wir gebrauchen lernen – aus freiem Willen, das erflehen die Hierarchien von uns.

*„Übe Geist-Erschauen
In Gedanken-Ruhe
Wo die ew'gen Götterziele
Welten-Wesens-Licht
Dem eig'nen Ich
Zu freiem Wollen schenken
Und du wirst wahrhaft denken
In Menschen Geistes-Gründe“*

Die Gedanken-Ruhe der gewöhnlichen Erdengedanken ist notwendig, um überhaupt etwas von diesen Götterzielen erleben zu können. Diese leuchten als „Welten-Wesens-Licht“ im Erdenumkreis und mögen ergriffen werden aus freiem Willen des Menschen. Erst dann offenbaren sich die wahren geistigen Zusammenhänge von allem und man kommt heraus aus den nur irdisch-materialistischen Hypothesen der Natur-Wissenschaftler.

*„Im Ergreifen des Geistes durch unsere Menschheit,
erfühlen wir den heilenden Gott.*

Er leuchtet als das Geistlicht durch die Welt...“¹²⁷

Ein unbegrenztes Potential an geistigen Ein-Sichten steht der Menschheit zur Verfügung. Es können diese aber nur aus freiem menschlichen Willen erfasst werden. Keine binärische Intelligenz oder Computer hat Zugang darauf. Man gaukelt der Menschheit zwar anderes vor, aber das sind alles nur die Schattenbilder der Gegenmächte gegenüber den wahrhaft schaffenden geistigen Wesen und deren Taten, die unsere Welt und uns erschufen.

Aus freiem Willen nur kann diese Königstätigkeit des Denkens über das Denken getätigt werden, weshalb es dann auch zum „wahren Denken“ führt, das die von der Geistwelt geschenkte Wahrheit dann erschauen kann.

*„Denn es walten des Geistes Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend.“*

Es sind die Wesen der III. Hierarchie, die sich flehend aus den erdnahen „Tiefen“ an die in den „Höhen“ webenden Wesen der II. und I. Hierarchien wenden, um Menschen diese „Geistes Weltgedanken“ zu senden, damit daran die Seele erwachen kann.

*Ihr Seelen-Geister:
„Archai, Archangeloi, Angeloi“,
Lasset aus den Tiefen erbitten,
Was in den Höhen erhöret wird,*

¹²⁷ Rudolf Steiner: aus 3. Strophe der Epistel: „Trinitatis“

Dieses spricht:

„In des Geistes Weltgedanken erwacht die Seele“.

Die menschliche Antwort der Rosenkreuzer bestätigt dann, dass durch des „Geistes Weltgedanken“ und dass durch das Wirken des Heiligen Geistes, sich die Menschenseelen wieder verbinden werden der geistigen Welt.

„Per spiritum sanctum reviviscimus“.

Das große Weltenwesen, in dem nun 2000 Jahre nach Golgatha der Christusgeist als Geist des Planeten Erde lebt und wirkt, fleht uns Menschen an, die geschenkten Möglichkeiten der freien Handlungen des Ich auch sinnvoll zu gebrauchen, um Mithelfer zu werden im Entwicklungsprozess der Erde, der Menschheit und der Naturreiche.

Sich mit solchen umfassenden Gedanken zu beschäftigen, wie hier in den Sprüchen, das ist erhofft, gewünscht und erbeten von den rechtmäßig weiterschreitenden Hierarchien. Diese Möglichkeiten jedoch zu vernachlässigen und nicht anzuwenden, sogar zu verhindern, das tun die Gegenmächte des Christus. Sie wollen Ihn wiederum fesseln und sterben lassen auf dieser neuen Seins-Stufe, sie wollen, dass die Menschheit diese Stunde verschläft. Sie wollen verhindern, dass Einsicht in die Menschenseelen einzieht, die davon berichtet, dass auch das Christuswesen sich in Entwicklung befindet. Wir wissen und bestärken die Nachricht, dass der Christusgeist immer bei uns ist, bis ans Ende der Welt, wie es in der Bibel heißt, weil Er nun der Geist der Erde geworden ist. Zu diesem Erkennen der Gedanken aus der Geisteswissenschaft soll die Seele erwachen im Geistselbst!

Nicht umsonst kommt nach den drei umfassenden Strophen ein besonderer Refrain, der deutlich macht, dass die Elementargeister das alles hören, jedoch es nicht sicher ist, dass auch die Menschen es hören, was der Menschheitsrepräsentant aus unserem eigenen Geistbereich hinter uns, zu unserer Menschenseele spricht:

*„Das hören die Elementargeister
(„Die Gnomen, Undinen, Sylphen, Salamander“),¹²⁸
In Ost, West, Nord, Süd;
Menschen mögen es hören.“*

Im „Grundsteinspruch“ werden die drei Zonen des menschlichen Leibes angesprochen und werden aus dem Herzen, wo das Ich in dreifacher Weise lebt, durch Übungen angeregt sich selbst aus freiem Willen zu verändern, damit die

¹²⁸ Zugefügt von G.D. Gundersen, damit auch sie ihre Namen hören und konkret von uns erinnert werden in diesen entscheidenden Zeiten.

Urgeistigkeit im Menschen erlebbar wird. Hier wird ein geistiger Grund-Stein gelegt, um einen eigenen selbst realisierten Weg zum Geiste hin zu gehen.

In der **vierten Strophe** werden zwei Wege zusammengeführt, der aktive von unten kommende Herzensweg und der von oben erleuchtete Offenbarungsweg in der gemeinsamen Bitte, dass das Göttliche Licht, die Christus-Sonne unsere Herzen erwärmen möge und unsere Häupter erleuchten möge, damit „*gut werde, was wir aus Herzen gründen, was wir aus Häupter zielvoll führen wollen.*“

4. Strophe:

*In der Zeiten Wende
Trat das Welten-Geistes-Licht
In den irdischen Wesensstrom;
Nacht-Dunkel
Hatte ausgewaltet;
Taghelles Licht
Erstrahlte in Menschenseelen;
Licht,
Das erwärmet
Die armen Hirtenherzen;
Licht,
Das erleuchtet
Die weisen Königshäupter.
Göttliches Licht,
Christus-Sonne,*

*Erwärme
Unsere Herzen;
Erleuchte
Unsere Häupter;
Dass gut werde,
Was wir
Aus Herzen gründen,
Was wir
Aus Häuptern
Zielvoll führen
Wollen.*

Fragestellungen an den Grundsteinspruch

Kann man vielleicht auch Fragen an den Grundsteinspruch in sich wachsen lassen bezüglich der weiteren, zukünftigen Wesensglieder?

Rudolf Steiner hat uns die Arbeitsweise vorgelebt und erläutert, wie aus der Kenntnis des Vergangenen und durch das Ergreifen und Anwenden des Höhepunktes ein Zukünftiges als einsichtige Wirkung sich prophetisch dann offenbaren kann. – Durch diese Arbeitsweise wissen wir überhaupt nur von unseren zukünftigen Wesensgliedern.

Können wir also nun selbst auf Ahnungen stoßen, wie sich der zukünftige **Lebensgeist des Menschen** eventuell in der 2. Strophe des Grundsteinspruches erfassen lässt? Was alles sollte man bereits selbst erkannt und gestaltet haben, um weiter zu kommen?

Und welcher Art müsste die Verwandlung sein, die mit mir geschehen muss – durch mein höheres Wesen –, um von einem von den Göttern erschaffenes Wesen zum Schöpfer zu werden?

Diese kreative Aufgabestellung möchte ich dem geneigten Leser übergeben.

Eine entsprechende Arbeitsweise fand ich sehr gut angewandt in einem Buch, in dem die Fragestellung zu dem gesamten Zyklus der Mysteriendramen Rudolf Steiners behandelt wurde. Durch den einsetzenden 1. Weltkrieg wurde dieser nicht vollendet. Hier hat Judith von Halle ein kostbares Übungsbuch¹²⁹ gestaltet, in dem mit Zitaten aus den ersten vier Dramen und zusammen mit den Malereien der kleinen Kuppel des Ersten Goetheanum ein weiterführendes Gebilde geschaffen, in dem die exakte Phantasie einsetzen und gestaltend Zukünftiges erahnen kann. Daran kann das Entdecken geübt werden.

Ihnen überlasse ich nun diese Fragestellung, ob in der 2. Strophe des Grundsteinspruches Hinweise gibt für auch eine zukünftige Entwicklung des Lebensgeistes des Menschen – und entsprechend: welche Art Verwandlung muss geschehen, damit die 1. Strophe als Anregung erfasst werden kann, das zukünftige Wesensglied des Geistmensch entwickeln zu können?

Der wichtigste Punkt des Geschehens ist die ICH-Entwicklung des einzelnen Menschen. Wie erfasse Ich mich als dreigliedriges Wesen? Wie überschreite I-CH die Schwelle und verbinde mich mit meinem höheren Ich? Und mit welchen Wesen arbeite ich dann zusammen? – Hier kommen wir zu der Ursache, WARUM ich die eurythmischen Übungen erforscht, gestaltet und beschrieben habe. Und alles möge eine Anregung sein, selbst kreativ forschend zu werden, denn nur so können wir eine den Geist realisierende Zukunft erfassen und sinnvoll gestalten.

¹²⁹ Judith von Halle: „Die sieben Mysteriendramen Rudolf Steiners“, Verlag für Anthroposophie

Kapitel XI: Die „Michaelschule“

Aus den Hinweisen zur Michaelschule im ersten Band¹³⁰ dieser „Sophia-Bücher“ wurden nun im zweiten Band viele konkrete Zitate und Mantren angeführt, die hier im Verhältnis zu den Wesensgliedern des Menschen auftauchen. Da ich als Esoterikerin und Eurythmistin mich aber auch mit den Gesten der Michaelschule intensiv beschäftigt habe, werden diese Erfahrungen hier nun zusammenfassend dargestellt.

All diese Inhalte beschützen sich selbst, denn sie sprechen nicht zu anderen, als zu denen, die so einen Weg suchen oder ihn bereits gehen. Im Internet sind alle Texte zu finden, aber man muss sie innerlich suchen, um sie auch lebendig machen zu können. Derjenige, der mit nur dem toten intellektuellen Denken herantritt, wird erst schwer am Umformen seiner Gedanken arbeiten müssen, um die Inhalte erleben zu können. Hingegen eine offene, dem Geist zugewandte Seelenhaltung kann viel eher Zugang dazu finden.

Der „Grundsteinspruch“ ist wie das Tor, das einen in diese Michaelschule einlässt. Nur aus dem erwachten Ich aber können die weiteren Schritte durch die 19 Stufen der esoterischen Stunden gegangen werden.

Die Rosenkreuzer-SIEGEL-Gesten

In der heutigen Zeit sind die verdichteten Angriffe der Seelen-Auslöschen-Wollenden-Mächte so stark, dass die Menschenseele sogar eine tägliche geistige Siegel-signatur braucht. Eine solche gab Rudolf Steiner mit den „Siegel“-Gesten der Michaelschule für die Menschenseele in der „Erste Wiederholungsstunde der Michaelschule“, Dornach, 6. September 1924.¹³¹ Er gab sie aus dem Erleben des Attentates, das auf ihn versucht wurde in England im Sommer 1924 und der Erkenntnis, dass solch eine „Versiegelung“ gegenüber Angriffen in Zukunft für Anthroposophen NOT-wendig seien.

Mit diesen Siegelgesten prägt man sich damit selbst das Siegel des Michael in sein eigenes Wesen und ist dadurch geschützt und gestärkt im Kampf gegen die immer mehr überhand nehmenden Kräfte der Gegenmächte. Wir sollen daran erstarken in unserer Sicherheit und Verbundenheit mit der geistigen Welt. Wir besiegeln und versiegeln uns damit, dass es wirklich die geistige Welt des VATERS, des SOHNES und des HEILIGEN GEISTES gibt.

Die erste Siegelgeste bildet man nach unten, vor seinem Leib. Als heutige Eurythmistin habe ich mich gefragt: wie ist die Vorbewegung, die dann in der

¹³⁰ Gudrun D. Gundersen, „Die farbigen Fenster des Goetheanum“, erhältlich bei Buchhandlung Engel, Stuttgart

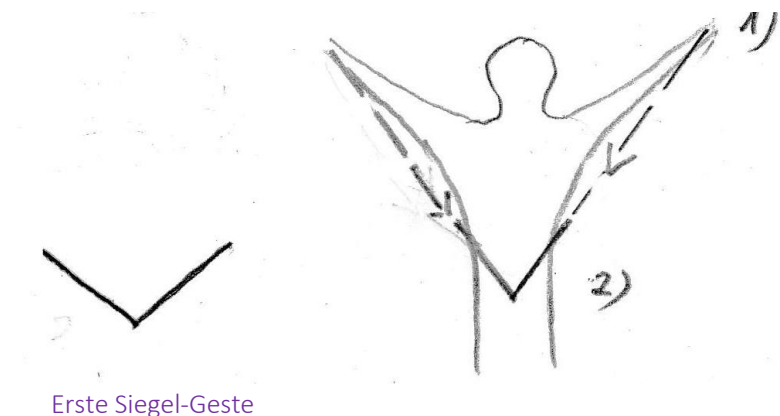
¹³¹ Rudolf Steiner: „Der Meditationsweg der Michaelschule“, Ergänzungsband, Perseus Verlag Basel

Ersten Siegelgeste endet? „**Aus dem Göttlichen weset die Menschheit**“ war die Antwort aus dem Grundsteinspruch, d.h. **meine hoch erhobenen, geweiteten Arme**, die sich mit der VATER-Welt verbunden haben, führe ich in gerader Linie als Vorbewegung nach unten in das mit der Spitze nach unten gewendete Dreieck, das von den Unterarmen und den Händen gebildet wird. Dazu sage ich: „**Ex deo nascimur**“ und füge hinzu den Ich-Satz der Michaelschule: „**Ich bewundere den VATER**“. Dabei lebt in mir stark der Inhalt der ganzen 1. Strophe des Grundstein-Spruchs, in dem unsere Glieder aus der uns umgebenden „**Raumeswelt**“ uns in das „**Geistesmeeres-Wesen**“ tragen können. Die ganze geschaffene Welt ist eine Offenbarung des VATERS und stammt aus dem Geiste; das bekräftige ich mit der ersten Siegelgeste. Der Erkenntnisfeind „**Ahriman**“ wird so bewusst unten gehalten und kann nicht in meine Seele aufsteigen. Das untere Dreieck ist fest verschlossen mit der Spitze nach unten.

1.)
„**Aus dem Göttlichen
weset die Menschheit**“

„**Ex deo nascimur**“

„**Ich bewundere den Vater**“



Die zweite und mittlere Siegelgeste bildet man aus den Weiten des Umkreises, des Wirkungsbereiches der II. Hierarchie und des Christus. **Die zu beiden Seiten ausgeweiteten Armen führe ich langsam vor dem Herzen zur gekreuzten Siegelstellung zusammen.** Dabei klingen die Worte der zweiten Hierarchie aus der 2. Strophe des Grundsteinspruches: „**In dem Christus wird Leben der Tod**“.

Die linke Seite des Menschen ist leicht zugänglich für die luziferischen Kräfte und die rechte Seite für die ahrimanischen Kräfte. Deshalb erleben wir eine Stärkung der mittleren Herzenskräfte durch das Kreuzen der Arme vor dem Herzen. Das Bewusstsein von diesen Berichten aus der Geisteswissenschaft über die „**Erkenntnisfeinde**“, aber auch das Zusammenfügen von östlicher und westlicher Strömung bildet die Vor-Bewegung hin zur **Siegelstellung mit den gekreuzten Armen vor dem Herzen**. Diese Bewegung wird begleitet von den Gefühlen, die aus dem Erleben des „**Mysteriums von Golgatha**“ die Worte erfassen, dass wirklich durch den Christus der Tod zu neuem Leben erstanden ist. „**In dem Christus wird Leben der Tod**“. Diese Worte bekräftigen, dass wirklich die nachtodliche geistige Welt existiert und uns zu einem weiteren Leben unter

karmischen Gesichtspunkten führt. Die ganzen Welten der großen ZWEITEN HIERARCHIE atmen und weben hinein in diese mittlerer Region des „Herzens-Lungen-Schlages“ und bewegt unser Fühlen.

Das Rosenkreuzerwort: „*In Christo morimur*“ bestätigt, dass wir in der Gewissheit den physischen Leib ablegen, dass nur dieser stirbt, wir aber durch Christus weiter leben in Seelen- und Geistbereichen.

Die Ich-Antwort des Menschen der Michaelschule schafft die Liebe-Verbindung zu Christus: „*Ich liebe den SOHN*“. Unser ganzes gereinigtes Fühlen kann im Sprechen mitschwingen.

2.)

„In dem Christus wird
Leben der Tod“

„In Christo morimur“

„Ich liebe den SOHN“

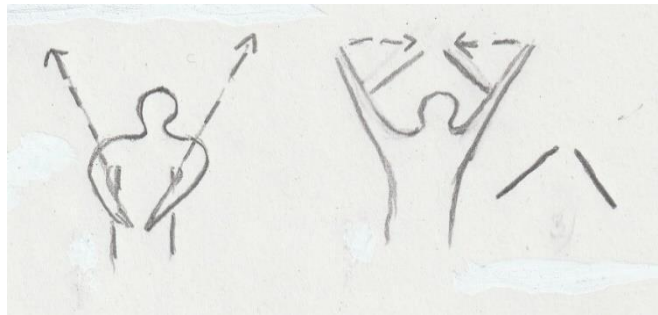


Zweite Siegelgeste

Die dritte Siegelgeste wird nach oben vor und über unserem Haupt gebildet. Sie wendet sich an den HEILIGEN GEIST. Der erleuchtet unser „Haupt“ und wirkt unmittelbar auf die Gedanken der Menschen. „*In des Geistes Weltgedanken erwacht die Seele.*“ So heißt die Stelle im Grundsteinspruch. Das heißt: solche Gedanken, die eine Erkenntnis über den Zusammenhang das geistige Wesen des Menschen und seine Verbundenheit mit der Welt und den geistigen Wesen der Hierarchien pflegen, solche „Weltgedanken“ lassen die Seele des Menschen erwachen – zum Geiste.

Hier beginnt die **Vorbewegung** von unten vor mir wobei die Arme in einem immer größer werdenden Dreieck nach oben sich weiten in das eurythmische „A“, und dann bei „erwacht“ lässt man den „Geist“ heranwehen mit dem eurythmischen „CH“, um dann in die dritte Siegelgeste zu kommen, die wie eine umgestülpte Dreieckstellung der ersten Siegelgeste ist, aber nun über dem Haupt. Mit Unterarmen und Händen gemeinsam bilde ich dieses obere Dreieck. Hierbei schließe ich NICHT ganz das Dreieck über dem Haupte, grenze mich nur gegenüber dem Verführerisch-Luziferischen ab, lasse aber doch den regulären Geist herein zu den Worten: „*In des Geistes Weltgedanken, erwacht die Seele.*“ Nun erklingen die dritten Rosenkreuzerworte: „*Per spiritum sanctum reviviscimus*“, die aussagen, dass wir durch den Heiligen Geist uns wieder mit der geistigen Welt verbinden werden.

Und das Ich-Wort der Michaelschule wurde durch Rudolf Steiner so vermittelt: „**Ich verbinde mich dem Geiste**“. Das ist ein Gelöbnis, das man seinem eigenen höheren Wesen und der geistigen Welt gegenüber jedesmal selbst gibt – so geht moderne Einweihung. Diese Formel ist sehr stark wirksam.



3.)

„In des Geistes Weltgedanken erwacht die Seele.“ „A“ von unten nach oben
 „Per spiritum sanctum reviviscimus“ „CH“ oben
 „Ich verbinde mich dem Geiste.“ 3. Siegelgeste oben

Dritte Siegelgeste

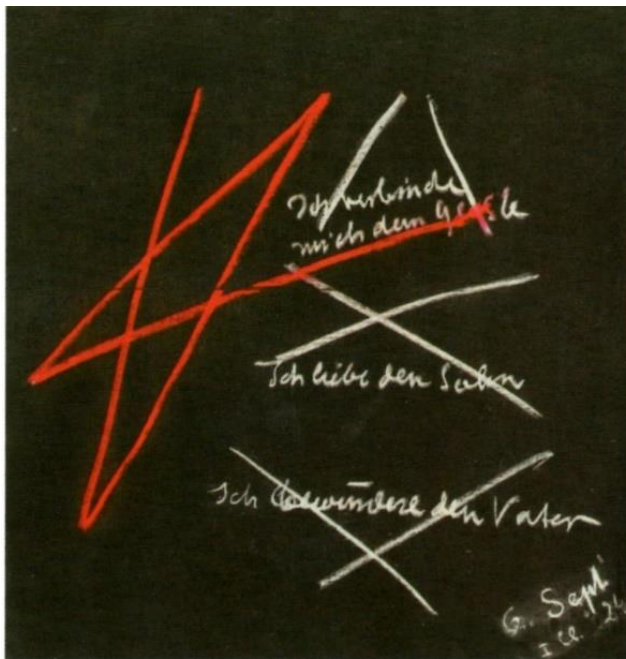


Abbildung 1 Erste Wiederholungsstunde

Mit diesen Zusammenfügungen der verschiedenen Worte aus dem Grundsteinspruch und der Michaelschule gewinnt der Ritus große Intensität, die den laut Sprechenden und den die Siegelgesten dazu Ausführenden verbindet in alle kommenden Zeiten hinein mit dem Michaelwirken für den Christus-Impuls auf Erden und in den Himmeln. Diese Gesten kann man in allen Lebenssituationen ausführen und weiß sich im besten Sinne „versiegelt“ gegenüber fremden Mächten.

Wir machen als Gruppe gemeinsam diese Siegelgesten mit den Texten stehend am Ende jeder Stunde der Michaelschule, ich spreche dazu laut die Worte. Für zu Hause empfehle ich es jedem selbst den ganzen Ritus zu machen und selbst laut dazu zu sprechen.

Das MICHAEL-ZEICHEN der Michaelschule

Bei den Klassenarbeiten habe ich mich auch immer wieder fragend mit dem „**Michaels-Zeichen**“ beschäftigt. Ich hatte und habe bisher immer eine große

Scheu dieses Michaels-Zeichen zu machen – und nun habe ich die Erkenntnis dazu gefunden, WARUM es tatsächlich angesagt ist, davon zu wissen, es aber nicht unbedingt selbst auszuführen.

Rudolf Steiner malte dieses Zeichen Michaels in ROT auf die Tafel bei den Wiederholungsstunden in Dornach. In welcher Weise er genau das Zeichen vor den anwesenden Hochschulmitgliedern gemacht hat, liegt mir kein Bericht vor.

Um mich damit näher zu befassen, habe ich dieses Michaels-Zeichen von der Tafel vergrößert aufgemalt und einmal – „zufällig“ – neben das Foto vom „Menschheitsrepräsentanten“ gehalten – und dann sah ich plötzlich eine Verbindung dieser zwei wichtigsten Hinweise Rudolf Steiners. **Man kann dieses Michael-Zeichen wie eingeschrieben in die Statue erblicken – oder: als wie herausgeholt aus der Situation des Menschheitsrepräsentanten gegenüber den Gegenmächten, Luzifer und Ahriman, kann man das Michaelzeichen auch betrachten.**

Dieser Menschheitsrepräsentant befindet sich im Bewusstseinskampf mit den Gegenkräften unserer Zeit, das Gleichgewicht zwischen ihnen haltend. Er bekommt dazu die Hilfe Michaels und das wird sichtbar in den Geist-Einschlägen und deren Einschlagrichtungen durch das Michaelzeichen.

Die Bewegungen dieses Michaels-Himmelszeichen nimmt in der Holzskulptur diesen Weg: Vom Betrachter aus gesehen: geht die erste Bewegung von oben kommend hinunter nach links zu dem Kopf des großen Ahriman in der Höhle unter den Füßen des Christus. Von da steigt die Bewegung auf zu dem erhobenen Arm. Dann geht der zweite Einschlag nach links-seitlich - vom Betrachter aus gesehen, wo die kleinere ahrimanische Gestalt ist, die in unserem Inneren lebt, trifft diese am Haupte und geht dann nach rechts zum gefallen großen Luzifer und trifft auch dort sein Haupt. Dadurch wird ein



mittlerer Bereich, eine Raute frei gehalten von dem Einfluss der Gegenmächte. Diese Raute umschließt das so beschützte Haupt und das beschützte Herz mit dem linken Arm und die freie Brust des Menschheitsrepräsentanten.

In den Ausführungen über das eurythmische „I“ entsteht die „I“- Gebärde aus der Mitte, beide Arme gleichzeitig bewegend - hier wird es als zwei Geisteinschläge hintereinander dargestellt... - so sieht es für mich seitdem aus.

Als einen Versuch, das „Michaelzeichen“ der Michaelschule mit der Skulptur des „Menschheitsrepräsentanten“ von Rudolf Steiner zu verbinden, **möchte ich das von mir hier beschriebene Zeichen des Michael verstanden wissen**. Es kann als ein Schritt in Richtung tieferes Verständnis für die Ritualgesten der esoterischen Stunden erlebt werden, entsprechend der oben angeführten Siegelgesten.

Auch in der Klassenstunde lasse ich die Teilnehmer das Michaelzeichen nur an der Tafel – oder an der Skulptur anschauen, lasse sie mit ihren Augen dem Zeichen folgen. So kann sich langsam der tiefe Sinn des Zeichens durch die Statue und dem, was sie darstellt, einem jeden langsam auch offenbaren. Jeder macht dabei selbst im Inneren das Zeichen in der Form, wie Rudolf Steiner es uns allen vermittelt hat – aufgezeichnet auf die Tafel. Ich empfinde es so als richtig und gut für unsere Zeit.

Ich empfehle NICHT es frei auszuführen ohne gründliche tiefgehende Fragen sich beantwortet zu haben. Von welchem Standpunkt aus will ich mich mit diesem Zeichen auseinandersetzen. Bleibe ich Betrachter von vor dem Standbilde – oder werde ich, so wie der Menschheitsrepräsentant, zum Handelnden und führe dieses Zeichen von Erzengel Michaels Anwesenheit – gegenüber den Gegenkräften, aus? In dem Moment muss ich gewiss sein, dass diese Gegenmächte dann im Alltag **versuchen werden einen stark anzugreifen**; zwar werden sie im Moment hinweg gewiesen, aber werden umso mehr versuchen in unbewussten Momenten doch anzugreifen die Person, die dies Zeichen eventuell falsch macht. Bin ich noch diesseits der Schwelle Betrachtender, Nachdenkender, oder bin ich bereits wirklich am Hüter vorbei und jenseits der Schwelle und kann bewusst den Kampf durchführen? Die Möglichkeit, dass esoterisch größte Hindernisse jedesmal provoziert werden, wenn dieses Zeichen falsch gemacht wird, ist wirklich gegeben!

Bemerkenswert ist dabei auch, dass Rudolf Steiner die Anwesenden in den Hochschulstunden mit „*Meine lieben Schwestern und Brüdern*“ anredet. Wie war sein Verhältnis in solchen Augenblicken zu den Anwesenden? Wie spricht man, wenn man ganz aus dem Herzen handelt und denkt? Für mich sind die

Klassenstunden eine Herzensangelegenheit eines Herzensweges und nur aus dem seelenstarken und herzinniglichen Sprechen von dort verständlich. Und wie kann ich solch ein geheimes und mächtiges Michael-Zeichen ausführen, das der große Eingeweihte Rudolf Steiner wohl ausführen konnte, – solange ich Michael selber noch nicht wahrnehme?

Die oftmals mit großer Hingabe durchgeführten Klassenstunden kamen eventuell gerade durch das Festhalten an nicht voll durchdrungener Tradition manchmal in Stagnation. Diejenigen, die ein Mehr an EIN-Sichten hätten bringen können, wurden ausgegrenzt, wie z.B. Judith von Halle. Man möge das Buch von ihr lesen: *„Rudolf Steiner, Meister der Weißen Loge“*, dann könnte manches Missverständnis gegenüber der Einschätzung von Rudolf Steiners Wirken endlich wieder zurecht gerückt werden.

Ich empfehle den Originaltext von Rudolf Steiner zu diesen Rosenkreuzer-Siegelgesten und dem Michaelzeichen nachzulesen im Ergänzungsband *„Der Meditationsweg der Michaelschule“*, des Perseus Verlag Basel.

Die drei Tafeln der Michaelschule

In der Michaelschule gibt es drei „eherne Tafeln“. Sie sind für unsere Zeit vergleichbar mit den Gesetzestafeln von Moses. Eine aufweckende Ansprache erhält die gesunde, tätige Seele in der „**1. Tafel**“, welche mit den Worten beginnt:

„O Mensch, erkenne dich selbst! ...“

In der **2. Tafel** wird der Hüter unserer eigenen inneren Schwelle zur geistigen Welt beschrieben für denjenigen, der sich auf den Weg gemacht hat, diese Schwelle überschreiten zu wollen, während man noch hier auf Erden lebt:

*„Erkenne erst den ernsten Hüter
Der vor des Geisterlandes Pforten steht, ...“*

Die **3. Tafel** ist ein Bekenntnis der Seele, in drei Stufen:

*„Ich trat in diese Sinneswelt,
Des Denkens Erbe mit mir führend,
Eines Gottes Kraft hat mich hereingeführt.
(Ex Deo nascimur.)*

Der Tod, er steht an des Weges Ende.

Ich will des Christus Wesen fühlen.

Es weckt in Stoffes-Sterben Geist-Geburt.

(In CHRISTO morimur.)

Im Geiste find ich so die Welt

Und erkenne mich

Im Weltenwerden.

(Per Spiritum Sanctum reviviscimus.“)

In der Michaelschule lernen wir so, dass alles zu Persönliche bereits sterben darf, während man noch auf Erden lebt – und es nur auf diese einfachen bekennenden Sätze ankommt, damit ein für das Seelisch-Geistige sicherer Weg beschritten werde und man die Fallen der Versuchermächte erkennt und umgeht und so doch zur wahren geistigen Welt den Zugang bekommen kann.

Hilfe für Sterbende

Je nach Gesundheitszustand eines Kranken oder Sterbenden kann dieser ganze Spruch sehr hilfreich sein, oder kurz vor dem Übergang ist einfach die intensive Wiederholung der Zeile: „Ich will des Christus Wesen fühlen.“ von ganz besonderer Hilfe, in Seine Arme hinein sich zu vergeistigen. Diese Worte können auch von einem Anwesenden für den Sterbenden gesprochen werden, falls dieser es nicht mehr alleine kann.

ZUSAMMENFASSUNG des Buchinhaltes

Aus den vielen Aspekten zum „I-Motiv“ der großen Kuppel des Goetheanum entwickelte sich die eurythhmische Übungsreihe hin zu einer besonders differenzierten ICH-Übungsreihe, um die Not der Gegenwart zu lindern, die eine Hinwendung zum Geiste mit allen Wesensgliedern dringend braucht. Es entwickelte sich vom „*Ecce homo*“, in dem Denken, Fühlen und Wollen ineinander weben, zum willenshaften Ergreifen des irdischen Ich im eurythhmischen „JA“ und „NEIN“. Entscheidungen aus dem Ich, die bis in den Willen gehen, müssen getroffen werden können, um seine eigenen luziferischen und ahrimanischen Doppelgänger bewusst zu erkennen, beherrschen und verwandeln zu lernen. Das eurythhmische „I“ unter diesem Aspekt sich neu zu erarbeiten, ist Voraussetzung für alle weiteren Ich-Entwicklungs-Schritte.

Nun erst kann die volle Erkenntnis für die große „Ich-Übung“ von Rudolf Steiner entstehen, die durch „*Ich denke die Rede*“, einsetzt und in die Zukunft führen kann bis hin zur Vereinigung mit dem Geiste. Daraus entwickelte sich das „Neue I“ von oben, welches das höhere Ich mit dem alltäglichen Ich verbindet und verhilft den Seelenkräfteanteilen, die durch das Ich bereits verwandelt wurden, zum kosmischen Weiten. Erst von diesem neuen Standpunkt aus können die eurythhmischen Planetenbewegungen richtig ergriffen werden. Es entsteht der heilende, helfende Merkurstab von oben, der nun der Führer wird hinauf in die Bereiche der neun Hierarchien. Von ihnen lernt die Menschenseele als Lichtsäule zwischen Himmel und Erde zu stehen.

Ein inniges Erschaffen und Erblühen der „*Herzens-Rose*“, lässt das Erleben der drei kosmischen Ströme zum „Halleluja“ werden, das die Erdensphären mit Liebeswärme erfüllt. So strahlt der Mensch als Lichtkreuz und es ist möglich, den Zugang zu den größten und ältesten der hierarchischen Wesen gewährt zu bekommen, so dass wir in den Bereich des eurythhmischen Tierkreises kommen. Der Schutz der „Rosenkreuzer-Siegel-Gesten“ mit den „Ich-Worten“ der Michaelschule zeigt sich hier als zeitgemäße Arbeitsweise und Schutzmaßnahme am rechten Ort.

Bescheiden zurückkehrend zum innigen Gebet einer neuen Gemeinschaft in Christi Nachfolge vollendet sich der Kreislauf der Übungsreihe, in dem das Motiv „I – A – O“ lebendig ist. Von der Höhe der Kuppelmalerei steigt das Motiv auf die Bühne, durch den Menschheitsrepräsentanten und bis in die aktiven Menschenseelen, die es eurythhmisieren. Sie lernen aufzusteigen durch die

Formen, die Rudolf Steiner im Ersten Goetheanum hinterlassen hat und erleben die Metamorphose bis hinein zu den Mantren der Michaelschule.

Die Sicherheit, dass dieser eurythmische Weg so richtig ist, kommt aus dem Tempelbau des Ersten Goetheanum als Antwort. Ein lebendiges Zirkulieren beginnt – und überall dort, wo Menschen um diese eurythmischen Übungen zu den Wesensgliedern auch im Zusammenhang mit dem Grundsteinspruch und als weiteren Schritt mit der Michaelschule sich bemühen, erstehen solche inneren Kuppelbauten und sind wie Schutz- und Heilungsräume, die die Menschenseelen zum Erwachen im Geiste führen.

Als Künstlerin öffnet sich mir der Zugang zu den Texten der Michaelschule und die Bilder des Ersten Goetheanum fangen an zu reden, so dass man alles immer wieder neu erleben und entfalten kann, so wie man gelernt hat Metamorphosen zu entwickeln. Aus diesem Ansatz des Künstlerischen, auf den auch Rudolf Steiner immer wieder hinweist, ist dieses Buch entstanden – und bildet einen ständig weiter.

Ganz besonders möchte ich in dieser konkreten Weltsituation auf Folgendes hinweisen: es sind nicht nur luziferische und ahrimanische Wesen, die die Menschenseelen durch Angst zu besetzen versuchen, sondern in dem Gefolge der aufgeputschten Weltangst erheben sich die assurischen Wesen und wollen Wesensteile des Menschen rauben!

Als ein aktiv zu übender Ausgleich gegenüber solchen Angriffen ist diese eurythmische Übungsreihe zu den Wesensgliedern entstanden und sie ist hilfreich, besonders, wenn man alle Stufen der Ich-Übungen wirklich täglich ausführt.

Auch ich mache täglich dieses eurythmische „JA“ und „NEIN“ mit den Füßen und den Schritten, dabei bewusst den Weg des Christus wählend im „Ja“ und den ahrimanisch-assurischen Kräften gegenüber „Nein“ sagend. Auf solche Ich-Entscheidungen kommt es immer wieder an! Denn das Ich stammt aus dem Geiste und stellt die Verbindung dorthin neu und bewusst wieder her.

Es kann heute bei jedem geistig Suchenden die Verbindung zum Höheren Ich entstehen und das „Neue I“ von oben gebildet werden, das wir brauchen. Damals hat Moses einen Schlangen umwundenen Stab aufrichten müssen, damit die Seelen ein Bild für die Aufrichtekraft erleben konnten. Erfüllung fand dieser Stab in dem Kreuz auf Golgatha, das den Christus-Impuls als Ichkraft allen Menschen kündete und schenkte. Heute brauchen wir diese seelisch-geistige Verwurzelung

im Höheren Ich, um den Merkurstab von oben zu bilden, an dem sich die Seelenteile hinaufentwickeln können und lernen, zum Lichtkreuz zu werden.

Nach nächtlichem Sein im Geistbereich, braucht es jetzt am Morgen, erneut inkarniert in einem Leibe, der BEWUSSTEN Bestätigung und Anbindung an den Geist. Ebenso ist eine Gleitschiene der Gedanken wichtig am Abend, um in die richtigen Bereiche des Geistes während der Nacht eintauchen zu können.

– Und all dies dürfen wir in Schönheit, in Freiheit, in Freude und Liebes-Fülle des Lebens tun und erleben! Dankbarkeit steige zum Himmel auf, wie Opferrauch.

„Der Christus ist schon da“,
Als Lichtgestalt:
Helfend allen Suchenden,
Heilend alle Bittenden,
Schenkend in Überfülle
„Die Nahrung des Geistes“.
ER bereitet neue Wohnungen -
Auch für Dich -
Im Neuen Jerusalem.

Gudrun Elisabeth Deterding Gundersen,

Owingen, 07. November 2021

Lebensdaten:

Die Eurythmie hat mich mein ganzes Leben über begleitet, wie auch die Suche nach den Eingeweihten unserer Zeit. Meine Großtante, Hermine Karsten, kannte Rudolf Steiner persönlich und schenkte meinem Vater sein erstes anthroposophisches Buch: "Theosophie¹³²" zur Zeit meiner Zeugung.

In der anthroposophischen Arztfamilie **Dr. Ernst Deterding** mit 12 Kindern aufgewachsen, erlebte ich den Beginn der Waldorfschule in Bochum-Langendreer als Schülerin und erhielt dort mein Abitur. Als junge Waldorflehrerfrau des dänischen Musiklehrers Gustav Gundersen, begann ich Eurythmie zu studieren. Bewusstsein entwickelnd waren die zwei Jahre an der Accademi voor Eurythmie in Den Haag bei **Werner Barfod**, der mir schon aus der Schulzeit wohl vertraut war und durch den ich zur Eurythmie kam. Feuer und Wasser umgesetzt in Eurythmie lernte ich kennen bei **Friedel Meangya** und **Trude Thetter** in Wien, wo ich nach vollendetem Eurythmie-Studium auch praktisch an Bühne und Waldorfschule mitarbeitete.

¹³² Rudolf Steiner: „Theosophie“, GA 9

Es folgte der Umzug nach Norwegen und dann ein Universitätsstudium für Norwegische Literatur in Oslo bis unsere drei Kinder kamen. Von nun an konnten nur kleine Laienkurse nebenbei gegeben werden. Krankheit und Tod meines Mannes setzten eine tiefe Zäsur in meinem Leben, die gleichzeitig war mit dem Eintritt in die „Michaelschule“¹³³. 20 Jahre nach dem frühen Tod meines eigenen Vaters war er wieder da, der Schwellenübergang hin in kosmische Bereiche, der mich immer besonders bewegt und der in der „Michaelschule“ immer mehr zum selbstverständlichen Teil des Weges wurde.

Das war auch die Zeit, in der ich dann **Dr. Robert Powell** auf Seminaren des CHOREOCOSMOS in Schweden, Norwegen, England kennenlernte. Durch ihn kam ich in besonderer Weise zum seelischen und lebendigen Erleben der kosmischen Bewegungen der Planeten und den von ihm zur Eurythmie-Form umgearbeiteten Tierkreis-Stern-Bildern. Auf vielen Ebenen wurde man hier gefördert. Die besonders ausgesuchten klassischen Musikwerke helfen der Seele zu einem reinen und durchstrukturierten Untergrund, auf dem der Leib dem Ätherleib folgen konnte hinein in diese von Rudolf Steiner vermittelten Planeten-Bewegungen und Tierkreis-Gesten. Es war alles plötzlich so selbstverständlich und einfach durch den „Kosmischen Tanz des CHOREOCOSMOS“. Er war Balsam für meine Seele und ich konnte nach Jahren der Beschränkung als Mutter zu Hause und einer auf sechs Kinder vergrößerten Familie mich eurythmisch wieder neu entfalten – und erlebte die gesundende Wirkung dieser kosmischen Eurythmie des Choreocosmos in allen Wesensgliedern.

Als ich mit 59 Jahren zurück nach Deutschland an den Bodensee zog, durfte ich **Michael Hertel** begegnen und es begann eine intensive gemeinsame Arbeit in einem Kreis von Freunden mit den Klassenstunden. Die Hierarchien sind für uns nicht abstrakt, sondern erlebt als unterschiedliche Wesensgruppen, die durch Stimmungen wahrgenommen werden. Zu einigen eurythmischen Seminaren wurden nach und nach die Früchte dieser erarbeiteten esoterischen Stunden und letztendlich entstand auch dieses Buch durch das dort bereitete Ferment.

Diese geistige Quelle der Michaelschule möge so zu Wort kommen und möge so mehr Menschen die Gelegenheit schenken sich bekannt zu machen und auf diesen gemüthhaften Weg in 19 Etappen zum Geiste begeben zu wollen. Die Eurythmie kann dazu ein öffnender Schlüssel sein.

Und unendlichen Dank möchte ich **Rudolf Steiner** und all den unsichtbaren Helfern von der wahren Seite des Daseins schenken!

¹³³ Die erste Klasse der „freien Hochschule für Geisteswissenschaft“ wird auch „Michaelschule“ genannt. Rudolf Steiner: „Meditationsweg der Michaelschule“, herausgegeben von Thomas Maier im Perseus Verlag und GA 270 I-IV.

Anhang 1, Die Feier der Jakobsleiter

Wie entstand die „Feier der Jakobsleiter“ und wie gestaltet man sie?

Rudolf Steiners umfassendes Werk, das den Zusammenhang des Menschen mit den geistigen Welten zu einer geistigen Erkenntnis vom eigenen Wesen ausgestaltet, ist die Grundlage für die Feier der sogenannte „*Jakobsleiter*“.

Der Eurythmist und Heileurythmist, Autor und Astrosoph Dr. Robert Powell hat diesen Aspekt des Zusammenhanges des Menschen mit dem Kosmos in besonderer Weise bewegt und vertieft. Daraus sind die Bücher „*Kosmischer Tanz der Planeten*“ und die „*Kosmische Tanz des Tierkreises*“ entstanden. Die unterschiedlichen Aspekte zum Kosmos, wurden in Seminaren und Büchern vertieft und führten letztendlich auch zu der Gestaltung der „*Jakobsleiter*“. In dieser Feier wird der Weg der Seele beschrieben, die sie nach dem Tode des Leibes durch die Planetensphären wandelt, wie die Geisteswissenschaft zu berichten weis.

In der „*Jakobsleiter*“ folgen wir der planetarischen Reihenfolge, die die Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Entwicklung zum einen in den Sieben-Jahres-Zyklen und zum anderen in den nachtodlichen Erfahrungen der Menschenseele bei seiner Wanderung durch die Planetensphären erlebt. Unsere Mutter Erde ist ein kosmisches Wesen und hat um sich herum verschiedene Hüllen, die Elemente um sich herum: Erde, Wasser Luft und Feuer entspricht dem Ätherleib des Menschen. Die nächste, die ganze Erde umhüllende Sphäre, ist die Mondensphäre, der Bereich, in dem die Engel wirken, die die Menschenseelen begleiten – in die Geburt hinein und durch das Leben hindurch. Auch beim Verlassen des Körpers begleiten die Schutzengel die Menschenseele den nachtodlichen Weg bis zum Ende der Mondsphäre, die unser heutiger Planet Mond, wie ein Wegweiser beschreibt und abgrenzt.

In dieser kosmisch-anthroposophischen Arbeit Robert Powells für Laien, wird das Leben der Hierarchien einem lebendig näher gebracht: zum einen durch die kosmisch-eurythmische Laieneurythmie, den „*Kosmischen Tanz*“, der auf speziell ausgesuchten Musiken im Kreis eurythmisiert werden kann auch bei solchen Feiern und so die Menschenseelen aktiv in die passenden Stimmungen versetzen, um durch die geisteswissenschaftlichen Texte Rudolf Steiners zur Gedankenklarheit dann aufzusteigen. So werden die Inhalte nicht nur für das gedankliche Erkennende zusammengestellt, sondern in einen solchen feierlichen und vorher erübten Rahmen eingefügt, dass auch das Herz in den Musiken mitschwingen kann und die Menschenseele sich durch die einfachen eurythmisch-kosmischen Gebärden für die Zukunft vorbereitet wird.

Die Texte sind ursprünglich aus den Vorträgen Rudolf Steiners von Robert Powell auf Englisch zusammengestellt worden, dann wurden sie rückübersetzt und ergänzt mit Zitaten von Rudolf Steiner von Gudrun Gundersen. – Sie werden von den Teilnehmern der Feier vorgelesen und umfassen möglichst nicht mehr als jeweils eine A4-Seite. Jede Planeten-Sphäre wird mit GONG-Schlägen feierlich eröffnet. Geeignete Musiken leiten die Texte jeweils ein. Und hingewiesen wird auf eine möglichst schöne, große und klingende Sprache, die aus dem Ich heraus gestaltet sein möge, wobei der Leser fest auf seinen Füßen stehen möge, während die anderen im Kreise sitzend zuhören.

Die Mitte des Kreises wird gerne mit Kerzen, Blumen, Tüchern, Bildern passend zum Inhalt der Feier, gestaltet. Bei der „Feier der Jakobsleiter“ werden meist sieben Kerzen entzündet und die Planetensiegel oder Planetenfarben tauchen auf. ... Es können auch 12 Teelichter den Umkreis bilden, um den Tierkreis anzudeuten. Das elektrische Licht wird eventuell abgedämpft, damit eine Stille und feierliche Stimmung entstehen kann. Es wird mit dem Gongschlag begonnen, der auch jede weitere Weitung der Sphären angekündigt. Alles in Würde und Ruhe gestaltet, kann in den Menschenseelen die Besinnung und Ruhe entstehen lassen, die sie zugänglich machen, den Verstorbenen und den Wesenheiten der geistigen Hierarchien Raum zu geben, so dass diese durch sie zuhören und teilnehmen können. Nach dem letzten Gongschlag bleiben alle noch eine Weile in Ruhe sitzen, damit auch jeder an die lieben Verstorbenen noch eigene Worte wenden kann.

Für Kranke und schwache Menschen würde ich nicht alles in ganzer Länge auf einmal lesen, da wären gekürzte Texte besser.

Aus dieser kosmisch-eurythmischen Arbeit mit Laien sind auch noch andere Feiern entstanden, die in Zukunft veröffentlicht werden können. **Ein jeder, der diese Feier gestalten möchte, kann es nur aus eigener innerer Verantwortung aus seinem Ich heraus tun.** Unsere Hinweise stammen aus vielen Jahren Erfahrung und wollen nur stützende Hilfe zum eigenständigen Gestalten sein. Ein solches kreatives Gestalten aus eigener Verbundenheit zum Geiste ist von der geistigen Welt her sehr erhofft und kann bereits in kleinstem Rahmen geübt werden. Das trägt zur positiven Entwicklung der Menschheit bei.

Einleitung

In der Legende der siebenstufige Leiter, der sogenannten Jakobsleiter, dazu heißt es: „Nach Origenes wurde bei den Ägyptern das Herabsteigen der himmlischen Seelen in der Milchstraße durch die sieben Planetensphären dargestellt, nämlich durch eine Leiter, die vom Himmel zur Erde reichte und in sieben Stufen sich vollzog, eine jede mit einem Tore abgeteilt war... Die Leiter, welche Jakob in dem bekannten Traume sah und die gleichfalls von der Erde bis zum Himmel reichte, war wohl diese ägyptische Leiter, welche die Menschenseelen aus dem Himmel auf die Erde herab und von da wieder in den Himmel zurückführte...“
(Berlin, 10. Februar 1913, GA 265)

„Wenn der Mensch durch die Pforte des Todes gegangen ist und zurückblickt auf den Tod, so ist der Tod das schönste Erlebnis, das überhaupt im menschlichen Kosmos möglich ist“... Denn wenn er auch Vernichtung ist, angesehen von dieser physischen Seite des Lebens, so ist er das Herrlichste, das Grösste, das Schönste, das Erhabenste, was immerfort gesehen werden kann von der anderen Seite des Lebens aus. Da bezeugt er fortwährend den Sieg des Geistes über die Materie“.
(Aus GA 157, Seite 188)

„Es gibt einen Ausspruch von Kant, der sehr schön ist: zwei Dinge sind es, die einen besonderen Eindruck auf mich gemacht haben: der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir. – Es macht ganz besonderen Eindruck, wenn man nun darauf kommt, dass beides dasselbe ist. Denn zwischen Tod und Geburt sind wir ausgegossen über den Sternenraum und nehmen seine Kräfte in uns herein, - und wenn wir im physischen Leibe sind, dann sind diese Kräfte, die wir aufgenommen haben, in uns als unsere moralischen Impulse wirksam...sie sind nur zwei Seiten dieser Wirklichkeit. Den gestirnten Himmel durchleben wir zwischen Tod und neuer Geburt, das moralische Gesetz zwischen Geburt und Tod. Wenn wir dieses erfassen, dann wird Geisteswissenschaft unmittelbar zur Andacht wie zu einem gewaltigen Gebet; denn was ist ein Gebet anderes als dasjenige, was unsere Seele mit dem Göttlich-Geistigen, das die Welt durchwebt, verbindet.

Dieses Gebet ist das, was ein Gebet heute sein kann. Wir müssen es uns erobern.... Ideen und Begriffe werden zuletzt gebetsartige reine Empfindungen, reines Fühlen. Das aber ist es, was unsere Zeit braucht. Unsere Zeit braucht das unmittelbare Herausleben aus der Betrachtung zum Erleben des Kosmos, da wo die Betrachtung selber wie ein Gebet wird... (Bern, 15. Dezember 1912, GA 140, Seite 144/145)

DER NACHTODLICHE AUFSTIEG DER SEELE DURCH DIE PLANETENSPHÄREN
„DIE JAKOBSLEITER“

Text 2

Das Leben nach dem Tode

„Der Mensch entreißt sich im Tode der Erde. Und wir sehen den Menschen im Tode nicht sterben, sondern auferstehen aus seinem Leichnam. Es verwandelt sich der physische Tod in Geistgeburt. Der physische Leib wird wie ein Kleid abgelegt und der Mensch beginnt nun sein Dasein in den Weiten des Weltenraumes.

Zuerst **wird er eins** mit der **elementarischen Welt**, die er früher nur angeschaut hat, mit **Erde, Wasser, Luft und Feuer**. Im Augenblick, in dem der Mensch durch den Tod durchgeht und mit der Welt eines wird, erlebt er, dass die Weiten des Raumes erscheinen als überall erfüllt von **Weltgedanken**. Es sind Wolken von Weltgedanken, es ist die **allgemeine kosmische Intelligenz**. **Dann** schaut man die **Widergabe** des irdischen Lebens **eingeschrieben in** diese kosmische Intelligenz. Das wird dadurch auf einmal in einem **großen Tableau, in Bildern**, die uns umgeben, sichtbar. Und sobald sich dieses Lebenstableau ausdehnt in den Weltenraum hinaus, es entschwindet einem in den kosmischen Äther, dann ist es so, dass man nun – hinter den Gedanken der Welt – die **Sphäre der geistigen Hierarchien beginnt** wahrzunehmen:

(Anrufung:)

Engel, Erzengel, Archai: im Ätherweben empfanget unser Schicksalsgewebe.

Exusiai, Dynamis, Kyriotetes: im astralen Fühlen des Kosmos strömen zu Euch die rechten Konsequenzen unseres irdischen Lebens.

Throne, Cherubim, Seraphim: die gerechte und sorgfältige Ausarbeitung unsres irdischen Lebens darf neu erstehen in Euch als Eure Wesenstaten.

Auch tritt der Mensch nach seinem Tode zwei Gestalten gegenüber: Moses ist die eine - der ihm vorhält die Gesetztes Tafeln, im Mittelalter nannte man es „Moses mit dem scharfen Gesetz“, und der Mensch hat ganz genau in seiner Seele das Bewusstsein bis ins Innerste seiner Seele, inwiefern er abgewichen ist von dem Gesetz. Die andere Gestalt ist diejenige, die man nennt: „den Cherub mit dem feurigen Schwert“, der da entscheidet über diese Abweichungen... sie stellen gewissermaßen das karmische Konto fest.

Diese Tatsache geht in unserer Zeit einer bedeutsamen Änderung entgegen. Es wird der Christus der Herr des Karmas... Es tritt der Christus sein Richteramt an. Mit dieser Übertragung des Richteramtes über die menschlichen Taten an den Christus ist aber verknüpft, dass dieser Christus auch unmittelbar eingreift in die menschlichen Geschehnisse. Nicht in einem physischen Leib, aber deshalb doch für diejenigen Menschen, die sich immer mehr die Fähigkeit erwerben werden, dass sie wahrnehmen können diesen Christus, für die wird der Christus eingreifen in die Geschehnisse der Erdenmenschheit... Kurz, die Menschen werden nach und nach die Fähigkeit erringen, den karmischen Ausgleich, die ausgleichende Tat, die in der Zukunft geschehen muss, zu schauen wie im Traumbilde...¹³⁴

¹³⁴ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karmavorträge, und GA 130, 2. Vortrag, zum Teil aus dem Englischen zurückübersetzt

Text 3

In der Mondensphäre

„Nicht länger auf Erden lebend, ist die erste Region, in die der Mensch eintritt nach dem Tode, die Mondensphäre. In der Mondensphäre erlebt er **rückwärts gehend** die Ereignisse des vergangenen Lebens, beginnend mit dem Tag des Todes, dann dem vorherigen Tag und so weiter durch das ganze Leben **in Richtung vom Tod zur Geburt**. Auch des Nachts durchlebt der Mensch alles rückwärts – in der Schlafperiode – jedoch nicht am Tage. Und die Erlebnisse sind faktisch sehr intensiv, durchdrungen und gesättigt mit der **Substanz der großen früheren Lehrer**, welche die aller ersten Wesen sind, denen man im Kosmos nach dem Tode begegnet. Diese Wesen flößen Realität in unser Dasein in der Mondensphäre, und aus den **Erfahrungen**, die man dabei macht, wird der Keim unseres zukünftigen Karmas geformt, denn **man beschließt eine Wiedergutmachung** für das, was man getan hat. ...

Indem der Mensch durch den Tod geht, hat er dieses oder jenes in seinem Erdenleben verübt, dieses oder jenes an Gutem und Bösem. Und mit alledem tritt er vor **jene Wesenheiten**, die eben die Mondenwesenheiten genannt werden können. Diese Mondenwesen, die einstmals die großen Lehrer während der Zeit der Urweltweisheit waren, sind **die Registratoren** für die Erlebnisse der Menschheit. Sie üben ein strenges Urteil aus, ein Weltenurteil: wie viel Wert eine Handlung hat als gute Handlung für das gesamte Weltall, wie viel Wert eine böse, eine unrechte Handlung hat für das gesamte Weltall. So erlebt der Mensch in einem Drittel seiner Lebenszeit nach dem Tode alles dasjenige, was er gedacht und verübt hat während seines Erdenlebens und veranlagt damit sein zukünftiges Karma.

In der Mondregion ... werden wir doch schon ansichtig derjenigen Wesenheiten, die uns auf der Erde führen von Erdenleben zu Erdenleben. Da sind Wesenheiten, die bezeichnet werden mit dem Namen der **Hierarchie der Angeloi**, auch **Geister des Lebens** genannt. Wir wenden uns an die Angeloi -Engel, wenn wir in Gedanken uns an die Zukunft richten. Und es ist schon von der Mondensphäre aus, dass sie uns leiten.

Unter dem Einfluss der Angeloi wird unsere **moralische Schwäche** von uns genommen. Wir gehen durch eine innere Reinigung, indem wir diese moralischen Fehlverhalten dort lassen. Dasjenige, was der Mensch mit sich genommen hat durch die Todespforte an **unrechten Taten**, an solchen Taten, die **nicht** bestehen können vor den geistigen Welten, das alles muss der Mensch in dieser Mondensphäre zurücklassen; denn in dem Augenblick, wo der Mensch weiter dringt in dem Leben zwischen Tod und einer neuen Geburt, würde es ganz unmöglich sein, dass der Mensch behaftet bliebe mit demjenigen, was die Wirkung, die Konsequenz seiner bösen Taten ist. Es ist sehr bedeutsam, überraschend und frappierend, dass der Mensch schon in der Mondregion seinen **moralischen Makel** ablegt, dieser kann nicht hinein in die geistige Welt, bleibt so zu sagen in der Mondregion zurück – und **wartet dort**, bis der Mensch wiederum auf dem **Rückweg** in die nächste Inkarnation durch die Mondensphäre kommt. Dann nimmt er alles wieder auf und trägt es mit sich in das nächste Leben auf Erden.“¹³⁵

¹³⁵ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karma-Vorträge, zum Teil aus dem Englischen rückübersetzt

Text 4

In der Merkursphäre

Nachdem der Mensch genügend lange in der Mondenregion verweilt hat, vergrößert er sein inneres Leben über ein **weiteres Gebiet** des Kosmos hinaus. Er tritt dann in die Sphäre, die man die **Merkursphäre** nennen kann. Hier lebt er zusammen mit den Wesenheiten der Hierarchie der **Archangeloi, den Erzengeln, den Geistern des Feuers**. Alle moralischen Makel sind in der Mondregion abgelegt worden, aber nicht das Ergebnis dessen, was ihn als **Krankheit** befallen hat in der letzten Inkarnation. Die geistigen Resultate seiner **physischen Schwächen und Krankheiten** können nur von der Merkursphäre aufgenommen werden. Hier werden die **geistigen Gegenbilder** seiner physischen Untauglichkeiten, seiner physischen Schwächen, von seinen Krankheits-Anlagen und auch von seinen Krankheits-Ergebnissen seines letzten Lebens hinweg genommen. Diese Krankheiten sieht man wie hinausströmen in den geistigen Kosmos und die **Ergebnisse** dieser Menschenkrankheiten werden mit einem gewissen **Wohlgefallen** sogar aufgenommen von den geistigen Merkurwesenheiten, den Archangeloi. Der Mensch wird hier also **seelisch völlig gesund** gemacht.

In der **Merkursphäre** schafft die moralische Seelenverfassung der Menschen seelische Brücken und Zusammenhänge mit anderen Wesen und Menschenseelen. Ob wir dort **einsame oder gesellige Geister** sind, das entscheidet sich nach unserer **unmoralischen oder moralischen Seelenverfassung**.

Erheben wir unseren Blick zu den Engeln, Erzengeln und Archai, ... so brauchen sie für ihre Arbeit Materialien und (Zitat:) „in der geistigen Welt sind die Materialien gerade **die Gedanken**, die die Menschen als ihr Eigentum betrachten... Und das, was sie auf diese Art arbeiten, das gehört zu dem dazu, was gebraucht wird, damit aus der Erde einmal der zukünftige Jupiter, Venus, Vulkan hervorgehen können. Das gehört zu dem, was den Fortschritt in der Entwicklung des Weltalls bewirkt.“ Dabei wird dem Weltenäther eingewoben „was die genannten Wesenheiten erarbeitet haben. Sie fügen dann die einzelnen Gedankengewebe des einen, des anderen, des dritten Menschen zusammen, wie sie es brauchen können, damit Neues entstehe im Fortentwicklungsgange der Welt.“

...“Dasjenige, was wir so diesen Wesenheiten, den Angeloi, den Archangeloi, den Archai zu geben vermögen“, ist für uns die ganze nachtodliche Zeit über etwas, „das wir anzuschauen haben, auf das wir hinzublicken haben... So, wie wir weiterleben zwischen dem Tod und einer neuen Geburt, ist unser seelischer Blick unablässig hingerrichtet auf dasjenige, was wir so imstande waren hinzugeben zu dem allgemeinen Weltenäther-Gewebe. ...

Der Mensch, der die Eigenschaft des Mitgefühls, der Liebe entwickelt hat, lebt sich in die Merkur-Sphäre so hinein, dass er **mit den ihm nahestehenden Wesen**, nach denen er sich sehnt, zusammenleben kann. In der Merkursphäre kann man einen weiten Ausblick über Visionen für viele Fakten und Zusammenhänge erlangen. Dies ist **die Saat**, die als **Geschenk und Fähigkeit der Intelligenz** in der nächsten irdischen Inkarnation aufgehen wird. Die Merkursphäre ist die Region des Seelenlichtes.¹³⁶

¹³⁶ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karmavorträge, aber auch aus den Bänden GA 140, 174 und GA 141, zum Teil aus dem Englischen rückübersetzt

Text 5

In der Venussphäre

„Von der Merkurregion aus kommt der Mensch dann in die Region des Venusdaseins in die Region der **tätigen Seelenkraft**. In der Venussphäre befinden wir uns mit hohen Wesenheiten zusammen: die Wesenheiten aus der Hierarchie der **Archai, der Urkräfte**.

Nun herrscht in der Venussphäre tatsächlich in dem geistigsten Sinne reinste Liebe... **Liebe löst da sozusagen die Weisheit ab**. Wir treten ein in die Region der Liebe. **Nur dadurch** kann der Mensch weitergeführt werden hin bis zum **Sonnendasein, dass Liebe** ihn aus der Weisheitssphäre in das **Sonnendasein** hineinführt.“

„Und wenn wir mit dem Tod herauslösen aus unserer physischen Organisation unseren ätherischen Leib, unseren astralischen Leib und unser Ich, dann sind wir in diesen höheren Gliedern der Menschennatur durchdrungen von Eindrücken, die wir gehabt haben. Wir waren mit unserem Ich in unserem Wärmeorganismus, in dem die moralischen Ideale belebt haben unsere eigene Wärmeorganisation.

Wir waren in unserem Luftorganismus, wo Lichtquellen gepflanzt worden sind, die nun nach unserem Tod in den Kosmos mit uns hinausgehen. Wir haben in unserem Flüssigkeitsorganismus den Ton angeregt, der zur Sphärenmusik wird, mit der wir hinaustönen in den Kosmos. Wir bringen Leben hinaus, indem wir durch die Pforte des Todes gehen...

Wo liegen die Quellen des Lebens? Sie liegen in dem, was die moralischen Ideale anregt, die im Menschen begeisternd – und wärmend – wirken... Wir tragen das Weltschöpferische hinaus, und der Quell des Weltschöpferischen ist das Moralische.“

(GA 202, Seite 189, 11. Vortrag in Dornach vom 18. 12. 19020)

„Die **moralische Seelenverfassung** hat also eine große Bedeutung nicht nur in Monden- und in der Merkursphäre, sondern **auch** in der Venussphäre.

Wenn die Seele ein **religiöses Band** gehabt hat zwischen dem Vergänglichen und dem Unvergänglichen ist dies im wesentlichen **die Kraft**, die uns zur **Geselligkeit**, das heißt zu einem gewissen sozialen Leben in der Venus-Sphäre führt. In dieser Sphäre werden wir Einsiedler, wenn wir unreligiös gestimmt waren. Je religiösere Gesinnung wir uns angeeignet haben auf Erden, desto geselligere Geister werden wir in der Venus-Sphäre.“¹³⁷

¹³⁷ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karma-Vorträge, aber auch aus den Bänden GA 140 und GA 141

Text 6

In der Sonnensphäre

„Wenn wir das Venusdasein durchschritten haben, treten wir nun ein in die Sonnensphäre, in die Region der 2. Hierarchie, das in sich birgt die Exusiai - Geister der Form, die Dynamis - Geister der Bewegung und die Kyriotetes - Geister der Weisheit. Es geht von dort aus eine **wohlgefällige Aufnahme** alles dessen, was wir an **guten Intentionen** hier auf Erden in unserem Seelenleben haben. Mit **Wohlgefallen** wird alles das in diesem Sonnendasein aufgenommen, was der Mensch mit der Nuance **des Guten** in seiner Seele erlebt, - **aber das Böse wird überhaupt zurückgewiesen**. Es kann nicht hineingelangen in dieses Sonnendasein.

In diesem Sonnendasein hat **jedes Moralische dort die Macht**, sich auch zu **realisieren**. Das **Gute** bewirkt Daseinserscheinungen, die **beglückend sind**, das **Böse** bewirkt Daseinserscheinungen, die für den Menschen **nicht beglückend** sind. **Wie** man das Gute in sich hat, es **denken** und **empfinden** und **erleben** konnte, **so** wird man von den Wesen der Sonnenregion angesehen. **So** wird das Gute **Realität** in der Sonnenwelt durch unser Zusammenleben mit den Exusiai, Dynamis und Kyriotetes.

Die Sonnensphäre ist **lautere Güte**, strahlende, leuchtende Güte.

In der Sonnensphäre sind wir **in all dem darinnen**, was wir hier **Welt** nennen; da ist der Mond **in uns**, nicht außer uns, ist Merkur **in uns**, ja die Sonnensphäre selbst mit ihrem ganzen Gebiet ist **in uns**. Im Sonnendasein werden **Mond, Merkur, Venus unsere Gliedmaßen**, die **Sonne selber** unser gesamtes **rhythmisches System**; unser Herz und unsere Lunge, das ist im Leben in der Sonne die Sonnensphäre selber mit allen ihren Wesenheiten. Und dasjenige, was hier **Begreifens-Organ ist, das Vernunftorgan, der Kopf**, das ist in der Sonnensphäre dasjenige, was wir als **Mars, Jupiter, Saturn** finden.

In der Sonnensphäre sind wir zusammen mit Wesenheiten **rein geistiger Art**. Mit den Exusiai, Dynamis, Kyriotetes arbeiten wir unser **nächstes** Erdendasein aus was **in uns als moralischer Impuls** sitzt.

Und diese Arbeit im Sonnendasein zur Entstehung des nächsten menschlichen Lebens auf der Erde, diese Arbeit, sie ist eine **viel großartigere** als alles dasjenige, was der Mensch zur Kultur und Zivilisation auf der Erde hervorbringen kann.“¹³⁸

¹³⁸ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem Band V der Karma-Vorträge, aber auch aus den Bänden GA 140 und GA 141

DER NACHTODLICHE AUFSTIEG DER SEELE DURCH DIE PLANETENSPHÄREN
„DIE JAKOBSLEITER“

Text 7

In der Marssphäre

„Wenn wir vom Sonnendasein weiter schreiten, fühlen wir uns immer weiter ausgeweitet und erreichen die Sphäre des **Mars**. Hier wirken die Wesenheiten der **ersten Hierarchie**: die **Throne, die Geister des Willens**. In der Marssphäre ist alles „**Wort**“. Die Wesen des Mars, sie sind alle „**Wortwesen**“. Sie sind aus Wellen von Lauten und Tönen gebildet; ihr ganzes Wesen besteht aus Worten. Indem man **hört** mit dem Geiste, erlebt man diese Wesenheiten des Mars, die Throne. Hier werden unsere Interessen mehr und mehr **kosmischer Art**.

Es beginnt jene Form des Wahrnehmens, die man immer bezeichnet hat als die **Sphärenmusik**. Alles was ist, wird wahrgenommen, indem es uns **aus dem Umkreis des Kosmos entgegen tönt** wie wenn man lauter Harmonien vernehmen würde. Wir sind jetzt ganz in der Mars-Sphäre. Jetzt **ist die Sonne unter uns** und wir blicken in den weiten Weltenraum hinaus. Und diesen **weiten Weltenraum empfinden** wir durch die Sphärenmusik, durch eine Art von **geistiger Musik**, die als Weltorchester uns aus dem Umkreis des Kosmos entgegentönt. Ein **moralischer und der geistige Teil des Karmas**, zum Beispiel **besondere Anlagen** für dies oder jenes, der mehr **individuelle Charakter**, werden ausgebildet in der Marssphäre. Diese Marswesen, die Throne, sie sprechen zu uns davon, dass unsere Seelenkräfte **den Willenskräften sich unterordnen** müssten, was wir in unserer nächsten Inkarnation brauchen, wenn wir unsere Willensimpulse realisieren wollen.

Die Marswesen durchtränken alles mit einem **Element von Aggressivität** – ob es sich um physische, seelische oder geistige Eigenschaften handelt. Um das zu kompensieren, **können wir**, beim Durchgehen durch die Mars-Sphäre, **das aufnehmen**, was ausfließt von dem **Friedensfürst Buddha**, der überall **Frieden und Liebe** ausstrahlt, der in den von Streit erfüllten Mars hineinversetzt wurde. In der Mars-Sphäre ist **Buddha der Erlöser**. ...Besänftigend zu wirken hat der Buddha auf dem Mars.

In der Marssphäre bekommen wir auch **das wunderbare Geschenk der Sprache**. Denn die Marswesen, die Throne, bereiten alles, was **zur Redegewandtheit und Sprachbegabung** gehört, aus dem Kosmos und fügen es in unser Karma ein. Unsere **künstlerische Eigenart** und der **Fluss der Sprache** können auf Grundlage unserer Tugend und aus der Nähe der majestätischen „Wortwesen“, den Thronen, gebildet werden.“¹³⁹

DER NACHTODLICHE AUFSTIEG DER SEELE DURCH DIE PLANETENSPHÄREN

¹³⁹ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karmavorträge und aus dem Band GA 140

In der Jupitersphäre

„Wenn der Mensch hinausgekommen ist über diese Marssphäre, dann hat er wiederum sein inneres Leben vergrößert über ein weiteres Gebiet des Kosmos hinaus. Er tritt ein in diejenige Sphäre, die man die Jupitersphäre nennen kann. Die Sphärenmusik verändert sich beim Durchgang vom Mars zum Jupiter so wie das **Orchestrale in die gesangliche Musik**. Es wird immer mehr zum Tone, zu dem, was den Ton zugleich durchsetzt als das Bedeutungsvolle, als das **Sein-Wesen-Ausdrückende**.

Die Jupiterwesen sind doch ganz anders als die Menschen. Diese Wesenheiten auf dem Jupiter werden überhaupt nicht geboren, sondern sie gestalten sich heraus aus dem Kosmos. Sie durchdringen einander. Sie sind **realisierte Weisheit**. Etwa so, wie bei uns Wolken sich bilden aus der Atmosphäre, so entstehen diese Wesenheiten aus dem ganzen Jupiter heraus und entstehen so, dass man sie eigentlich als die **verkörperte Weisheit** ansehen kann.

Der Jupiter ist webende Weisheit. Und die Jupiterwesen, die **Cherubim**, haben die **Weisheit** zu ihrer Grundeigenschaft. **Wie wir eine Blutzirkulation haben, so haben sie die Weisheit**. Dadurch denken sie auch ganz anders als die Menschen. Das ist alles auf dem Jupiter durchdrungen und durchzogen, wie wir auf der Erde von Luft durchdrungen sind, von Weisheit. Die **Weisheit ist dort substantiell**, sie strömt auf dem Jupiter in Wind und Wetter herum, zieht als Nebel in die Höhe.

Da sind immer Wesen, die in einem **Weisheitsnebel aufsteigen**. Darin nun leben vorzugsweise die **Cherubim**, die **in diesem Zusammenhange** an dem menschlichen Karma **mit den Menschen** zusammen formen.

In dieser Welt der Cherubim lebt die **Stimme des Gewissens**. Aus dieser Welt der Cherubim, webt **sie** sich hinein in das Menschenwesen und tönt aus den Tiefen des Menschenwesens. Es ist eine große, gewaltige Begegnung, wenn der Mensch sich in Verbindung setzen kann mit dem Feld der Cherubim, der Jupiterwesen, und **der Welt** begegnet, in der **sein Gewissen west und webt**. In Wahrheit ist es der **Geist, der im Blute** kreist, aus dem Felde der Cherubim heraus, der die Stimme des Gewissens darstellt.“¹⁴⁰

DER NACHTODLICHE AUFSTIEG DER SEELE DURCH DIE PLANETENSPHÄREN

¹⁴⁰ Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karmavorträge und aus dem Band GA 140

In der Saturnsphäre

Nachdem die Jupitersphäre verlassen wurde, erlebt man sich noch weiter ausweitend bis in die kosmische Sphäre des Saturns. **Umfassenden Inhalt** bekommt die Sphärenmusik in der Sphäre des Saturns, wo sie zum **Ausdruck des Weltenwortes** wird, aus dem alle Dinge geschaffen sind. Dieses Weltenwort ist das Hineintönen der kosmischen Gesetzmäßigkeit und Weisheit.

In den Saturnwesen, den **Seraphim, den Geistern der Liebe**, ist ein intensives, alles durchdringendes Bewusstsein der Vergangenheit. Dieses macht einen tiefen und erschütternden Eindruck. Die direkten Taten dieser Saturnwesen, die Taten der Seraphim, stellen sich dar als ob diese Wesen **nicht bewusst sind**, in dem **aktuellen Geschehen** das sie tun und das durch sie geschieht. Aber, sie **wissen mit unfehlbarer Genauigkeit**, was sie getan haben und **was** durch sie geschehen ist. Im Bewusstsein der Saturnwesenheit lebt nur die Vergangenheit; sie nehmen keinen Anteil an der Gegenwart. Die Bekanntschaft mit diesen Wesen, die ihre Vergangenheit wie einen Kometenschweif nachziehen, wirkt erschütternd. Was die Saturnwesen **aufbewahren als eine Erinnerung** von vergangenen Jahren der Menschheitsentwicklung, wird vereint mit der Rückschau der **vergangenen Evolutionen aller** Wesen, die zu diesem Planetensystem gehören. Das Bewusstsein der Saturnwesen ist derart, dass sie **zurückschauen** auf die Erinnerung von allen Wesen des ganzen planetarischen Systems. Alles ist eingeschrieben in diese Sphäre der kosmischen Erinnerung von den Saturnwesen, den Geistern der 1. Hierarchie.

In der Saturnsphäre wird unsere **Überschau über das Universum** majestätisch und mächtig. Das intensive Zurückschauen verwandelt sich in ein tatkräftiges Streben nach Idealen, die nach vorwärts, nach der Zukunft hin gehen, so dass Menschen, die aus der Saturnsphäre herunter die Ausarbeitung des Karmas bringen, zukunftsbegeisterte Menschen sind.

Wir weiten uns noch mehr aus in den kosmischen Raum - und wenn wir **außerhalb** der Saturnsphäre gelangen, dann ist unsere Art des Bewusstseins **verändert**. Wir kommen in eine **kosmische Dämmerung**, da die Fixsternbereiche auf uns nun einwirken. Diese wirken von allen Seiten und wir **empfangen die Kraft von der Sternenwelt** in unserem Wesen. Wir ziehen die Kräfte aus der Konstellation des Tierkreises an uns heran, die wir brauchen zum Formen unseres physischen Leibes für unsere nächste Inkarnation auf Erden.“

Dann beginnen wir uns wieder zusammenzuziehen, wobei wir – in umgekehrter Reihenfolge wie zuvor – herabsteigen durch die Planetensphären. Wir verdichten uns in eine extrem kleine Kugel bis die Zeit kommt, in der wir uns mit der irdischen Existenz einer Eizelle wieder vereinen können. Durch den Empfang der Sternenkräfte und das Zusammenziehen tragen wir diese Kräfte der Sterne in uns, so dass ein Abdruck des gesamten Sternenhimmels in unser Gehirn eingeschrieben ist bei der Geburt, bei dem Beginn eines neuen Lebens auf Erden.¹⁴¹

¹⁴¹ Text von Rudolf Steiner, hauptsächlich aus dem V. Band der Karmavorträge und aus dem Band GA 140 nur bei dem Kursivtext am Schluss handelt es sich um eine kurze Zusammenfassung

Musikalisches Programm für die Feier der „JAKOBSLEITER“

GONG 3 x 3

PIANO: Schubert, „Andante sostenuto“ C-Dur von der B-Dur Piano-Sonate D960 {1-42}

Text 1: Einleitung

GONG

PIANO: Chopin, Trauermarsch 1. Teil –

Text 2: Leben nach dem Tode

GONG

PIANO: Beethoven, 1st. movement of the “Moonlight Sonata” in C# minor, op.27, no.2 Adagio sostenuto {1-41} + {60-end}

Text 3: In der Monden-Sphäre

GONG

PIANO: Sonatine G-Dur von Beethoven

Text 4: In der Merkur-Sphäre

GONG

PIANO: Beethoven, 2. Satz der A-Dur Piano Sonate No.8 in C -Moll, Op.13, Adagio cantabile.

Text 5: In der Venus -Sphäre

GONG

PIANO: Bach Choral, Jesus bleibet meine Freude.

Text 6: In der Sonnen-Sphäre

GONG

PIANO: Beethoven, Minore aus 2. Satz in Es-moll, Sonate no 4, op. 7, Allegro

Text 7: In der Mars -Sphäre

GONG

PIANO: Bach, 1. Präludium in C-Dur aus Wohltemperiertem Klavier,

Text 8: In der Jupiter Sphäre

GONG

PIANO: Bach, AIR aus Orchestersuite no 3 D-Dur Andante.

Text 9: In der Saturn -Sphäre

PIANO: Schubert, „Andante sostenuto“ C-Dur aus Piano Sonate, D960 {1-42}

GONG 3 x 3