

# Der unsichtbare Mensch in uns

Physiologie für Heileurythmie - Heft 4



**Heileurythmie, die Potentiale  
einer revolutionären Heilkunst**

Theodor Hundhammer 2012

[www.bewegteWorte.ch](http://www.bewegteWorte.ch)

# Der unsichtbare Mensch in uns

## Physiologie für Heileurythmie

### Übersicht über die einzelnen Hefte

#### **Heft 1    Der obere und der untere Mensch**

Von der Bedeutung des Gegenteil  
Empfindung und Gefühl  
Der obere und der untere Mensch  
Der mittlere Mensch  
Vokale und Konsonanten  
Loslassen und Auferstehen  
Übungen

#### **Heft 2    Der Mensch im Tierkreis**

Geheimnisse im Skelett der Säugetiere  
Der Tierkreis im Skelett der Säugetiere  
Der Mensch im Tierkreis – Zuordnungen und Gesetzmässigkeiten  
Wirkungen zwischen polaren Tierkreis-Zeichen  
Die Siebengliedrigkeit des Tierkreis-Menschen  
Verbindungen über den Planetenherrscher  
Die drei Kreisläufe im Tierkreis  
Tierkreis-Tango  
Übungen

#### **Heft 3    Eurythmie: Vom Ort zum Wort**

Woher kommt das Wort Eurythmie  
Die Entstehung der Eurythmie  
Die Polarität von Eurythmie und Computertechnologie  
Das System der Laute  
Die Lautgebärden  
Das Wort  
Übungen

## **Heft 4 Heileurythmie, die Potentiale einer revolutionären Heilkunst**

Die Entwicklung der Heileurythmie durch Rudolf Steiner

Nur ein System von vielen?

Heileurythmische Physiologie

Die heileurythmische Behandlung

Das beste Heilmittel ist der Mensch selbst

Revolution und Potential

Übungen

**Download** Unter [www.bewegteworte.ch/downloads.html](http://www.bewegteworte.ch/downloads.html) können alle 4 Hefte einzeln heruntergeladen werden.

### ***In Vorbereitung***

## **Heft 5 Die heileurythmische Organ-Fibel – Übungen für den Alltag**

## **Heft 6 Heileurythmisches Vademekum – Übungen für akute Beschwerden**

## **Heft 7 Flügel, Säulen und Chakren (**

Die drei Flügelpaare des Menschen

Die vier Äther: Ich bin – Es denkt – Sie fühlt – Er will

Die linke und die rechte Säule (Jachin und Boas)

Die sieben Chakren und Lotosblüten

Übungen

## **Heft 8 Der achtgliedrige Pfad und seine Anwendung in einem Achtsamkeitsprogramm**

Ein Üb-Programm zum achtgliedrigen Pfad

<i>Meine Motivation</i> .....	5
Die Entwicklung der Heileurythmie durch Rudolf Steiner .....	5
<i>Rudolf Steiner unterrichtet „Heileurythmie“</i> .....	7
<i>Die Entwicklung der Heileurythmie nach Rudolf Steiners Tod</i> .....	8
<i>Zitate von Rudolf Steiner zum Thema Heileurythmie</i> .....	8
Nur ein System von vielen? .....	10
<i>Einordnung der Heileurythmie in andere therapeutische Systeme</i> .....	10
<i>Welches System ist das Richtige?</i> .....	10
<i>Womit verbindet (sich) die Heileurythmie?</i> .....	11
<i>Heileurythmie und Astrologie</i> .....	12
Heileurythmische Physiologie .....	14
<i>Der Mensch ist grösser als er denkt</i> .....	14
<i>Die zwei Seiten unserer Organe</i> .....	14
<i>Die Organe sind so gross wie der ganze Mensch</i> .....	16
Die heileurythmische Behandlung .....	19
<i>Wiederherstellen der Harmonie der Gegensätze</i> .....	19
<i>Mit dem Ich im Körper sein - Strom und Gegenstrom.</i> .....	20
<i>Harmonisierung des oberen und unteren Menschen</i> .....	20
<i>Niere, „A“ und „B“</i> .....	21
Die Kunst der Heileurythmie.....	23
<i>Die Kunsteurythmie als darstellende Kunst</i> .....	23
<i>Heileurythmie als heilende Kunst</i> .....	23
<i>Die Gemeinsamkeit von Heileurythmie und Kunsteurythmie</i> .....	24
Das beste Heilmittel ist der Mensch selbst.....	25
<i>Machen oder machen lassen?</i> .....	25
<i>Heilen als menschliche Aufgabe</i> .....	26
<i>Die Rolle des Therapeuten</i> .....	28
Revolution und Potential der Heileurythmie .....	31
<i>Das Besondere der Heileurythmie im Heilwerde-Prozess</i> .....	31
<i>Neue Aufgaben für die Heileurythmie</i> .....	31
<i>Plädoyer für die Heileurythmie</i> .....	32
Allgemeine Übungen und Tipps für den Alltag .....	34
Literatur .....	35

## **Meine Motivation**

Ich versuche, eine Beziehung der Elemente des Tierkreises zu unseren Organen und Körpergliedern herzustellen und Zusammenhänge aufzuzeigen. Ich will zeigen, dass der Mensch grösser ist, als er meint. Dass er aus einem oberen kosmischen und einem unteren, der Evolution zugehörigen Teil besteht. Dass wir durch unseren Körper eine tiefe Verbindung mit der Erde eingehen können. Makrokosmos und Mikrokosmos spiegeln sich im eigenen Leib.

Zum einen liegt mir daran, aufzuzeigen, dass der Mensch aus Eurythmie besteht, dass das heute nicht mehr gelernt werden muss sondern entdeckt werden kann und dass die damit zusammenhängenden Gesetzmässigkeiten überall im praktischen Leben angewendet werden. Wenn wir unsere Potentiale kennen, helfen sie uns, unsere Aufgaben zu meistern. Ignorieren wir sie, werden wir durch Krankwerden aufgefordert, uns auf die Suche danach zu machen. Darum ist diese Arbeit auch ein Versuch, zum Zentrum der Heileurythmie vorzustossen und daraus wirken zu lernen.

## **Die Entwicklung der Heileurythmie durch Rudolf Steiner**

Die Heileurythmie beruht auf der anthroposophischen Medizin. Die Eurythmie nimmt die Wirkung des Systems der Laute unseres Alphabets zum Ausgangspunkt und transferiert dieses System in Bewegungsgesten. Die Heileurythmie verstärkt deren Rezeption und wirkt damit auf unsere struktur- und rhythmusbildenden Kräfte.

## **Die parallele Entwicklung der anthroposophischen Medizin und der Eurythmie**

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat Rudolf Steiner viele medizinische Vorträge vor Ärzten und interessierten Nichtmedizinern Leute gehalten. Es ging um die Suche nach dem wirklich Menschlichen in der modernen Medizin auf der Grundlage der von Rudolf Steiner erarbeiteten Geisteswissenschaft. Sein Vortrag von 1911 „okkulte Medizin“ greift die alchemistischen Prinzipien der traditionellen abendländischen Medizin auf und kann als richtungsweisend eingestuft werden. Dort schildert er den Zusammenhang zwi-

schen den 7 klassischen Planeten und den 7 Organsystemen des Menschen und greift damit die okkulte Tradition der Mystiker und Alchemisten wieder auf. 1912 schildert er, wie in dem 12-gliedrigen Tierkreismenschen sieben 7-gliedrige Menschen verborgen sind. Er nennt das in Anlehnung an Jakob Böhme das Mysterium Magnum. Drei von diesen Menschen führt er aus, (oberer Mensch, unterer Mensch und Kopfmensch), die Entdeckung der anderen überlässt er uns.

1915 führt er den Tierkreis in die Eurythmie ein und stellte damit auch einen bewegungsmässigen Bezug des Tierkreises und der Planeten zum Körper her. 1918 wendet Rudolf Steiner die in der klassischen Astrologie üblichen Zuordnungen zwischen Tierkreis und Planeten auf die Entwicklung des Menschen an. Die Tierkreiszeichen haben ihre Wurzeln im physischen Körper. Die Planeten wirken in den diesen Zeichen zugeordneten Körperregionen und unabhängig davon auch in den ihnen zugeordneten Chakren.

1920 begann die gezielte Ausbildung anthroposophischer Ärzte. In diesem Jahr spricht Rudolf Steiner im 2. Ärztekurs davon, dass Konstellationen wie Heilmittel aus dem Kosmischen wirken können. 1923 werden bei der Besprechung zweier Kinder im heilpädagogischen Kurs Horoskope konkret in die Betrachtung mit einbezogen.

1924 wird der Bezug des Körpers zum Kosmos konkret. Im sogenannten Lauteurythmie-Kurs werden Gebärden mitgeteilt, die der Wirksamkeit der Planeten und des Tierkreises im Körper entsprechen. Diesen werden dann die Laute der Sprache zugeordnet. Damit wird die Verbindung von körperlichen Organen, Bewegung und kosmischen Kräften vollständig. Als ein geschlossenes Lehrsystem wurde der Zusammenhang zwischen den Astrologischen Elementen, Bewegung und Medizin allerdings noch nicht unterrichtet.

Neben der Lehrtätigkeit entwickelte Rudolf Steiner neue phytotherapeutische und homöopathische Heilmittel, die heute noch hergestellt werden. Die Heilpädagogik wurde ein wichtiges Betätigungsfeld für die anthroposophische Medizin und ihre Therapien. In Arlesheim (CH) und Stuttgart (D)



entstanden allgemeinmedizinische Kliniken.

## **Rudolf Steiner unterrichtet „Heileurythmie“**

Beim Erarbeiten der Eurythmie wies Rudolf Steiner von Anfang an auf deren potentiell therapeutischen Aspekte hin: Er führte aus, wie unser äusserer physischer Leib sich in seinen Bewegungen und Lebensformen der Aussenwelt anpasst. In unserem Inneren erhält ein ganz anders gearteter Leib, der sogenannte Ätherleib, in Verbindung mit den kosmischen Kräften und Rhythmen unsere Aufbauprozesse und unseren inneren Fluss aufrecht. Mit der Eurythmie werden Bewegungen geübt, die mit dieser inneren Beweglichkeit übereinstimmen. Dadurch kann die nährende und strukturierende Verbindung dort, wo sie gestört ist, wieder hergestellt werden.

Hin und wieder schlägt Rudolf Steiner eurythmische Übungen als therapeutische Mittel für Personen in seinem Bekanntenkreis vor. Ab 1919 gibt er therapeutische Eurythmie-Übungen für die behinderten Kinder der Hilfsklasse der Waldorfschule in Stuttgart.

Aber erst 1921 führt Rudolf Steiner die medizinische und die künstlerisch-eurythmische Richtung konsequent zusammen. Anlass war ihm eine diesbezügliche Frage des mit einer Eurythmistin befreundeten Arztes. In einer Ärztetagung wurde daraufhin an sechs aufeinanderfolgenden Tagen ein „Heileurythmie“-Kurs eingebaut und die therapeutische Anpassung der Lautgebärden und ihre medizinische Wirkung gezeigt. Zusätzlich wurden in zwei begleitenden Kursen Grundkenntnisse der Eurythmie vermittelt. Die Ärzte bekamen die Aufgabe, erst einmal mit diesen Angaben zu arbeiten. Vorher mache es keinen Sinn, weitere Angaben zu machen.

In dem Kurs waren vor allem Ärzte und nur wenige Eurythmisten anwesend. Die Ärzte haben ihre Aufgabe, danach mit den gezeigten Elementen der Heileurythmie zu arbeiten, nicht in voller Breite aufgegriffen. Schriftliche Aufzeichnungen gab es keine, die Mitschriften der Vorträge kamen erst viele Jahre später heraus.

Deshalb wurde zunächst nur an wenigen Orten mit der Heileurythmie gearbeitet. Bei seinen Besuchen vor Ort gab Rudolf weitere Anweisungen für die Anwendung der neuen Therapie, z.B. für Kinder mit gesundheitlichen Schwierigkeiten oder Behinderungen an der Schule in Stuttgart. Auch für die Heilpädagogik wurden weitere Anweisungen gegeben.

Besonders intensiv wurde die Heileurythmie an der Ita Wegman Klinik in Arlesheim angewendet und weiterentwickelt. Hier war Rudolf Steiner regelmässig zu Patientenbesprechungen eingeladen, wo er differenzierte Hinweise für die Therapie gab. Er machte Ausführungen zu den Ursachen der Erkrankungen, bestimmte die anzuwendenden Therapien und machte Angaben für neue Heilmittel. Auch für die Heileurythmie gab er differenzierte Anweisungen für die aufgrund der Krankheit und Konstitution erforderlichen Laute und Lautreihen. So erweiterte er, ohne weitere Kure zu geben, das System der Heileurythmie durch praktische Angaben.

## **Die Entwicklung der Heileurythmie nach Rudolf Steiners Tod**

Rudolf Steiner starb 1925, 4 Jahre nach dem Heileurythmiekurs. Die Verbreitung der Heileurythmie ging nur langsam von sich. Nur in den Anthroposophischen Kliniken, Heilpädagogischen Heimen und in den Steinerschulen wurde sie fester Bestandteil der therapeutischen und pädagogischen Konzepte. Bei den anthroposophischen Ärzten war es sehr von der Persönlichkeit des Arztes abhängig, wie er diese Therapie parallel zu seiner medikamentösen Behandlung verordnete. Ausserhalb des anthroposophischen Umfeldes blieb die Heileurythmie trotz aller Anstrengungen weitgehend unbekannt.

Die Heileurythmie hat im Hintergrund zwar eine klare Struktur, indem sie die Lebenskräfte des Menschen nach dem System des Alphabetes ordnet und anspricht. Trotzdem ist sie stark an das intuitive Vermögen des einzelnen Therapeuten gebunden, das dieser in der Ausbildung und während seiner Praxistätigkeit kontinuierlich schult. Bei den erst lange nach dem Tod von Rudolf Steiner entstanden Heileurythmie-Schulen wurde deshalb vorausgesetzt, dass man zuvor zwei Jahre Eurythmie studiert hatte. Zurzeit werden sogar vier Jahre verlangt.

Es war Rudolf Steiner ein grosses Anliegen, dass durch die Schulung des künstlerischen Empfindens und durch eine lebendige Kenntnis der Vielfalt der Eurythmie verhindert werde, dass die Heileurythmie zum System wird.

## **Zitate von Rudolf Steiner zum Thema Heileurythmie**

Kurz nach dem Heileurythmiekurs betont Rudolf Steiner vor Stuttgarter Ärzten (am 28.10.1922), dass mit dem Kurs eine erste Stufe gegeben sei, über die er nicht hinausgehen wolle, bevor die Heileurythmie auch in der Praxis



eingesetzt würde. Er erwartete die selbständige Arbeit.

Folgende Zitate von Rudolf Steiner zeigen, dass die kosmischen Gesetze und der Blick in die inneren Zusammenhänge des Körpers Bestandteil der Heileurythmie sind. Es ist zu vermuten, dass er diese Aspekte in der Weiterentwicklung der Heileurythmie zunehmend berücksichtigt hätte, so wie er es auch bei der Weiterentwicklung der Kunsteyrhythmie getan hat.

*„Finden Sie die (Kunst-Eurythmie) im Kosmos als Planeten- und Fixsternkräfte, als Spiegelungen der menschlichen Sprache und Musik, dann durch die Bewegungen des menschlichen Körpers selbst, finden Sie dann den Menschen, und lernen sich selbst kennen als das Wesen, das Makrokosmos und Mikrokosmos im eigenen Leib spiegelt! Erst wenn Sie diese Stellung und Aufgabe begriffen haben, könnten Sie vom Umkreis der Eurythmie zum Zentrum des Heilaspekts der Eurythmie vordringen.“*

*R. Steiner zu Erna von Deventer, zit. nach Sigrid Stutz Gerbaldo.  
Nach: Peter Selg „Wandlung und Neubeginn im Zeichen der Therapie –  
Der Kunstbegriff in der Heileurythmie“ in Zukunftswerkstatt 100 Jahre Eurythmie,  
Hg. A. Jaschke, med. Sekt. am Goetheanum*

*„Man muss in der Eurythmie darinnenstehen, man muss auf der anderen Seite aber auch tatsächlich hineinschauen in die körperliche Organisation. Beides sind Dinge, die man lernen kann ...“*

*(R. Steiner, Heilpädagogischer Kurs, GA 317, S.101)*

*„... das Heilende der Heileurythmie ist im Grunde genommen, ich möchte sagen dasjenige, was beim Heilen ganz besonders auf die kosmischen Kräfte rechnet.“*

*(R. Steiner, Meditative Betrachtungen und Anleitung der Heilkunst, GA 316, S. 131)*

# Nur ein System von vielen?

## Einordnung der Heileurythmie in andere therapeutische Systeme

Heiltraditionen haben immer uralte Wurzeln. Die Methoden, die z.B. mit Meridiansystemen arbeiten, mit den fünf Elementen oder mit den Chakren sind hochkomplexe philosophische Systeme aus den Traditionen des Ostens. Andere Methoden wie z.B. die Reflexzonentherapien schaffen über im Vergleich dazu einfache Bilder und Wahrnehmungsinhalte: Der Fuss sieht wie ein ganzer Mensch aus und so habe ich über vergleichbare Orte am Fuss Zugang zu den Organen im Körper. Diese „praktischen“ Verfahren sind meines Wissens eher aus Amerika zu uns gekommen.

Eine herausragende Persönlichkeit der europäischen Medizintradition war Paracelsus, der es vermochte, die Prinzipien der Alchimie mit den astrologischen und medizinischen Ideen des östlichen Babylon und des westlichen Ägypten schlüssig zu verbinden. Seine medizinischen Anschauungen beeinflussten die traditionelle abendländischen Medizin und hielten Einzug in die damaligen medizinischen Anschauungen und Behandlungsmethoden. Rudolf Steiner griff für die Entwicklung der anthroposophischen Medizin wiederholt auf diese Anschauungen zurück und erweiterte sie mit eigenen Erkenntnissen.

Die Heileurythmie und die anthroposophische Medizin greifen auch auf die astrologischen Begriffsbildungen des alten Ägyptens und Babylons zurück. Sie verstehen sich zugehörig zu einer „mittleren“, an christlichen Werten orientierten Medizintradition.

## Welches System ist das Richtige?

Es gibt so viele verschiedene therapeutische Systeme, dass man sich schon fragen kann, welches denn nun das Richtige oder das Beste ist? Die europäischen Alchimisten arbeiten mit vier Elementen, die chinesische Medizin mit fünf. Die meisten Astrologen arbeiten mit dem „tropischen“ Horoskop, d.h. mit Tierkreiszeichen, die nicht dem Stand der am Himmel sichtbaren Sternbilder entsprechen. Andere arbeiten mit dem „siderischen“ Tierkreis, der den am Himmel sichtbaren Stand der Sterne zur Grundlage nimmt. Wer hat nun Recht? Selbst innerhalb einer Therapierichtung gibt es

oft verschiedene Schulen, die sich z.T. widersprechen. In den Akupunktur-Traditionen verschiedener Länder können „dieselben“ Akupunkturpunkte an ganz anderen Stellen des Körpers liegen usw.

Solche Beispiele liessen sich endlos fortsetzen. Es gibt so viele verschiedene Systeme, die alle eine andere Wirklichkeit beschreiben und sich anscheinend ausschliessen. Gibt es das richtige System oder ist die Wahl, mit welchem System man arbeitet, fast beliebig, da alles eh nur Einbildung ist? Was ist denn nun die Wahrheit?

Eine mögliche Antwort, wie ich damit umgehen kann, habe ich vor kurzem bei Rudolf Steiner gefunden. Er sagt, dass die Seele und der Leib zwei ganz verschiedene Bedürfnisse haben. Der äussere Leib braucht für sein Leben Vielseitigkeit, die Seele braucht Grundideen, wo sie Ruhe finden kann. Man braucht die Vielfalt und ein zusammenfassendes Prinzip. Sonst wird man unsicher, nervös und es fehlt die Kraft, sich richtig ins Leben einzustellen. Es ist wichtiger, dass man überhaupt auf Grundideen kommt, als dass alle auf dieselben Grundideen kommen.

*Nach Rudolf Steiner, 14. März 1912, GA-Nr. 61, S. 438*

Ich habe daraus für mich folgende Schlüsse gezogen:

- Mit jedem System, das in sich stimmig ist, kann man arbeiten und wirken.
- Menschen können vergleichbare Wirkungen oder Erkenntnisse erreichen, auch wenn sie mit unterschiedlichen Systemen arbeiten.
- Jedes System hat seine „Geistigkeit“, seinen Spirit, seine Logik. Diese ist eine Energie, mit der ich mich bei der Arbeit verbinde.
- Je nachdem, mit welchem System ich mich verbinde, verbinde ich mich mit einem anderen Kraftfeld.
- Dieses Kraftfeld trägt mich, aber ich werde auch Träger von ihm. Ich nehme etwas von dieser Energie in mein eigenes Wesen auf.
- Dadurch, dass ich mit einem System arbeite, verbinde ich mich mit ihm.

Entscheidend ist also, dass man mit einem System arbeitet, das in sich stimmt und das ein Gefäss für eine Geistige Energie ist, mit der ich mich verbinden will.

## **Womit verbindet (sich) die Heileurythmie?**

Ein therapeutisches oder medizinisches System sollte die Prinzipien, die im menschlichen Körper wirken, möglichst vollständig und umfassend aufgrei-

fen, in sich stimmig sein und Tiefe haben. Das kann jedes System auf seine Weise tun. Mit einem solchen System im Rücken kann man Heilungsprozesse anregen und steuern.

Das System der Heileurythmie steht in der abendländisch-christlichen Tradition. Es greift die Anschauungsweise der traditionellen abendländischen Medizin mit ihrem babylonisch-ägyptisch-kabbalistischem Hintergrund auf und erweitert sie als anthroposophische Medizin bis zur Kompatibilität mit den Ergebnissen der modernen Medizin.

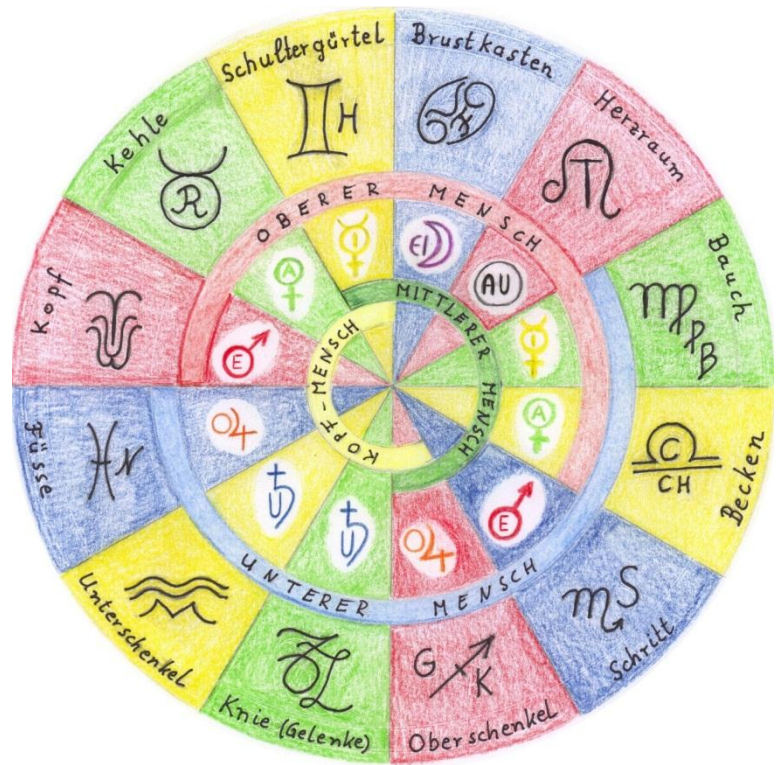
Die Heileurythmie erkennt die Bedeutung des Logos, des Ur-Wortes, das auch in den Worten und Buchstaben der Sprache wirkt, als im Energiehaushalt des Körpers wirksame Kräfte an. Sie arbeitet mit diesen Kräften im Wechselspiel von einer differenzierten Bewegung des ganzen Körpers und entsprechendem Körperbewusstsein. Damit positioniert sich die Heileurythmie in der christlichen Tradition im Sinne der Johannes-Apokalypse.

Der Klient soll die Bedingungen dafür, dass in seinem Organismus aufbauende Kräfte wirken, selber herstellen. Aber nur, wenn etwas von innen kommt, ist es wirklich von einem selber. Das erfordert vom Klienten ein inneres Loslassen, ein Annehmen seines Körpers, ein inneres Hindurchgehen durch seine „Erde“, seinen Körper. Damit ist in der Heileurythmie noch ein weiterer, tiefer Aspekt des Christentums angesprochen.

## **Heileurythmie und Astrologie**

Im 12-gliedrigen ägyptisch-babylonischen Tierkreis beschreibt jedes Element ein differenziertes Kraftfeld. Man unterscheidet sie nach 12 Grundprinzipien, nach den 4 Elementen, nach ihrer Dynamik, nach männlich/weiblich usw. Die Leber (Jupiter) ist mehr für den Aufbau zuständig, die Galle (Mars) für den Abbau, das Herz (Sonne) für das Verbindende. Die Lunge (Merkur) ist Teil unserer Energieversorgung, das Atmen (Venus) sorgt für den Ausgleich zwischen Innen und Aussen. In jedem unserer Organe führt ein anderes Prinzip, aber es wirkt immer mit allen anderen zusammen. Jede Zelle atmet, jede baut auf, jede baut ab, jede wandelt Energien um usw. Die Dinge sind getrennt und gleichzeitig nicht getrennt.

In der praktischen Arbeit mit der Eurythmie erweisen sich die aus der Astrologie bekannten Zusammenhänge als erstaunlich fruchtbar. Körperregionen, die polaren Tierkreiszeichen zugeordnet werden, haben auch in der Bewegung polare Zusammenhänge. Zum Beispiel sind Zwilling und Schütze polare Zeichen. Diesen sind die Körperregionen Schultergürtel und Oberschenkel zugeordnet. Will ich in der Heileurythmie einem Klienten helfen, seinen Brustbereich zu durchatmen und Verspannungen zu lösen, so kann ich ihm zwar sagen, dass er seine Arme langsam und mit Bewusstsein weiten und wieder zusammenführen soll. Es bleibt aber immer noch eine Restspannung, weil ich mich ja auf diesen Bereich konzentriere. Nun kann man lernen, so erstaunlich das vielleicht zunächst klingt, seine Arme mit der Energie der Oberschenkel zu bewegen. Und siehe da, jetzt bleibt der ganze Brustbereich entspannt. So gibt es vielfältige Beziehungen im menschlichen Körper, die auf diese Weise genutzt werden können.



# Heileurythmische Physiologie

## Der Mensch ist grösser als er denkt

Unsere Bewegung und unsere Gesundheit ist ein Zusammenwirken von unseren Organen mit unserem individuell geistigen Wesen. So wie die Organe ein Produkt der Evolution sind, so ist mein individuelles Wesen etwas, das in diesen Körper einzieht und ihn auch wieder verlassen kann. Wenn die beiden gut zusammenwirken, spricht man von einer starken Persönlichkeit. Wachse ich bei einem besonderen Anlass über mich hinaus, verbinde ich mich in diesem Moment mehr mit meiner höheren Individualität, mit meinem Engel, als sonst im Alltag.

## Die zwei Seiten unserer Organe

Die erste Aufgabe der Organe ist, dass sie unseren Körper aufbauen, am Leben erhalten und fortpflanzen. Jedes Organ deckt dabei eine ganz bestimmte Lebensfunktion ab. Das Zusammenwirken unserer Organsysteme gibt uns die Lebensqualität in unserem Körper. Und die kann bekanntlich leicht gestört werden.

Darüber hinaus organisieren die Organe unsere Lebensprozesse so, dass wir auch mit unserer geistigen Seite in unserem Körper leben können. Erst hört sich das komisch an, aber wenn man sich erinnert, wie es einem geht, wenn die Verdauung nicht funktioniert oder wenn man Kopfweg hat, dann merkt man schnell, dass nicht funktionierende Prozesse uns regelrecht aus unserem Körper herauswerfen.

In Heft 1 über den unteren und oberen Menschen haben wir uns das Grundprinzip der Verbindung von oben und unten angeschaut. Dort haben wir es für den Menschen als Ganzes beschrieben. Dieses Prinzip gilt aber auch für jedes einzelne unserer Organe. In jedem Organ haben wir diese Zweiheit, in jedem muss oben und unten gut gemischt sein. Ich wohne nicht nur in meinem Körper, ich wohne auch in jedem meiner Organe.

## **Die Niere**

Bei der Niere ist das sogar äusserlich anschaulich. Sie ist eines unserer wichtigsten Organe. Ein 70 kg schwerer Mensch hat ca. 5 Liter Blut in seinem Körper. Pro Tag wird diese Blutmenge ca. 40x durch die Nieren beför-

dert und gereinigt. Minütlich kommen die Informationen des ganzen Zellstoffwechsels in der Niere an. Durch Aus- und Wiedereinscheidung regelt die Niere den Salzgehalt und den Säurewert in unseren Blut- und Plasmaströmen. Würde unser Blut zu viel oder zu wenig Salz enthalten, würde unser Zellstoffwechsel degenerieren oder ganz zum Erliegen kommen. Auf diese Weise sind die Niere und deren Harnstoffwechsel intensiv mit den Aufbauprozessen des unteren Menschen verbunden.

Die Niere ist aber auch das Organ in uns, das besonders intensiv mit unserem oberen Menschen verbunden ist. Sie strahlt ihm quasi entgegen, nimmt sein Wesen in sich auf, versucht sich mit ihm zu harmonisieren. In den Nieren lebt ein tiefes Wissen über uns selber. Sie übernimmt die Aufgabe, unsere Stoffwechselprozesse so zu steuern, dass wir uns in unserem Körper zuhause und aufgenommen fühlen können. In der Zweiheit von Niere und Nebenniere kommt ihre doppelte Ausrichtung auch physisch zum Ausdruck.

### ***Die Leber***

Bei der Leber ist das verborgener. Sie stellt, aus den zuvor vom Verdauungssystem bis zu den elementarsten Elementen denaturierten Nährstoffen, neue Bausteine für unseren Stoffwechsel her. Das ist eine riesige Intelligenzleistung mit ausgeklügelten Strategien. Ohne sie würden wir bald ein leerer Schlauch ohne jede Lebenskraft sein. Damit hat sie einen starken Bezug zu unseren Aufbau- und Lebenskräften. Innerlich hat sie aber auch einen starken Bezug zu unserem geistigen Wesen, zu unserer Weltverbundenheit, zu dem, wie wir uns in die Welt stellen. Wir merken das in der Regel nicht. Beim Alkoholkonsum kann man den Zusammenhang spüren. Mit dem Alkohol steigert man sein Selbstwertgefühl und bekommt das Gefühl voll in der Welt zu stehen. Alkohol vermittelt Lebensfreude und das Gefühl von Verbundenheit mit den anwesenden Freunden. Ohne den Alkohol ist dies eine Leistung der geistigen Seite Leber. Dann hat es aber viel mehr Bezug zur eigenen Individualität. Diese Leistung der Leber wird vom Alkohol zurückgedrängt und ersetzt, so dass im Extremfall die eigene Individualität gar nicht mehr erkennbar ist. Beim Alkoholiker geht das so weit, dass diese Seite der Leber so sehr eliminiert wird, dass nicht nur ihre geistige Seite, sondern als Folge davon in der Zirrhose auch die Stoffwechelseite verkümmert.

Jedes Organ sorgt zum einen dafür, dass die organtypischen Stoffwechselprozesse stattfinden und im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten. Zum an-

deren erbringen alle Organe auch eine geistige Leistung, die ermöglicht, dass ich mit meinen Potentialen in meinem Körper leben und mich ausdrücken kann.

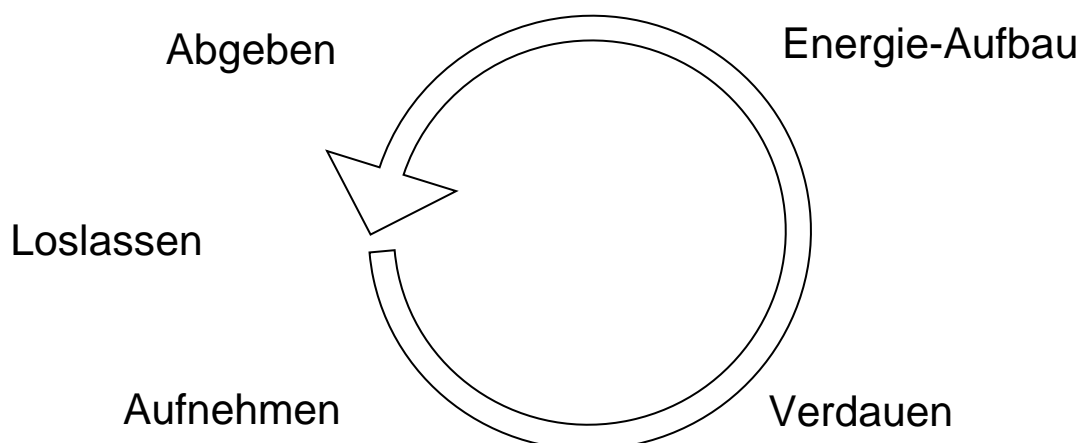
Das ist ein Grundprinzip: Erst erkrankt die geistige Seite eines Organs, dann erst die physische. Die Leber erkrankt nicht unmittelbar am stofflichen Alkohol, sondern daran, dass ihre geistige Seite vom Alkohol ausser Kraft gesetzt wird. Wer nicht mehr gefragt ist, zieht sich zurück. Ein nicht bewohntes Haus verfällt.

## Die Organe sind so gross wie der ganze Mensch

### *Die Leber*

In der Eurythmie drückt man die geistige Energie der Organe mit den sogenannten Planetenbewegungen aus. Bei der Leber ist das z.B. die Jupiter-Gebärde. In einer vereinfachten Form bildet man mit den beiden Händen eine Schale und macht damit vor dem Körper eine grosse Kreisbewegung in der Sagittalebene (die Ebene, die links und rechts trennt).

Unten strömt die Gebärde zum Körper hin. Das ist die Region des Verdauungsbereichs. Hier wird die Nahrung durch die Darmwand in den Körper aufgenommen. Dann steigen die Hände vor dem Körper nach oben, was von einem innerlichen Aufstrom begleitet wird. Der Atem geht mit und der Brustkorb füllt sich mit Energie. Es entsteht überschüssige Energie, die etwa in Herzhöhe nach vorne an die Umgebung abgegeben wird. Danach folgt eine Phase des Loslassens, denn das, was man geschenkt hat, kann man nicht festhalten. Dann beginnt der Kreislauf von vorne.



Diese Gebärde spiegelt den im Körper vorgehenden physiologischen Pro-



zess des Stoffaufbaus und der Energiefreisetzung. Wird diese Gebärde als Übung in der Heileurythmie angewendet, zeigt sich, dass jeder Mensch diese Gebärde anders macht. Dem einen fällt es viel schwerer, im unteren Bereich die aufnehmende Bewegung mit Überzeugung zu machen. Ihre Tendenz ist ihm viel zu egoistisch, er fühlt sich da gehemmt. Andere haben Schwierigkeiten, den inneren Aufstrom und Energieaufbau kräftig zu vollziehen, da ist ihnen zu viel Selbstgefühl drin. Manche gehen bei der gebenden Bewegung im Herz-Bereich so mit, dass sie sich entweder verlieren oder nicht ins Loslassen kommen. Wieder andere kommen mit den Händen gar nicht richtig runter bis in ihren Stoffwechselbereich usw. Man sieht also an der Ausführung einer solchen Gebärde, wie der ganze Mensch zu diesem Prozess steht. Nicht umsonst besteht eine enge Namensverwandtschaft zwischen Leber und Leben. Wie kraftvoll stehe ich im Leben?

Die Leber ist also nicht nur ein auf unseren Bauchraum beschränktes Organ. Sie ist so gross wie der ganze Mensch und wirkt bis in seine Aura. Darum beeinflusst ihr Zustand die gesamte Bewegung des Menschen. Umgekehrt kann mit der Bewegung auf die Aufbauprozesse der Leber zurückgewirkt werden. Für die Heileurythmie ergeben sich daraus vielfältige, individuell zu entwickelnde Übungsaufgaben.

### ***Die Niere***

Dasselbe könnte z.B. auch für die Niere gezeigt werden. Sie ist das Organ, mit dem Eigenschaften verbunden sind, die auch als Venus-Qualitäten beschrieben werden. Sie hat auf der einen Seite eine tiefe Verbindung zur Erde, zum Salz. Auf der anderen Seite ist sie Vermittlerin für unsere Hingabefähigkeit an die Welt. Dafür gibt es in der Eurythmie die sogenannte Venus-Gebärde, die diese Prinzipien aufgreift und die verschiedenen Dispositionen sichtbar und beeinflussbar macht. So wie die Niere unseren Zellen das richtig ausbalancierte Nährmedium zur Verfügung stellt, braucht auch der ganze Mensch die richtige Hülle um sich. Auch dafür gibt es entsprechende heileurythmische Bewegungen. Oder man schaut, ob der Mensch genügend Strahlkraft hat und das bis in seinen Körper wirksam ist.

### ***In unserem Körper ist Alles mit Allem verbunden***

Das oben Ausgeführte sollte beispielhaft zeigen, dass unser Inneres Dimensionen hat, die grösser sind, als wir uns das in der Regel bewusst machen. Unsere Organe sind so gross wie der ganze Mensch und stecken

deshalb alle ineinander. Herz, Niere, Leber, alle sind gleich gross. Sie haben ihre Schwerpunkte nur an verschiedenen Orten, nämlich da, wo die physischen Organe sitzen. So werden die geheimnisvollen Verbindungen zwischen den verschiedenen Organen und Körperteilen erklärbar, z.B. die Akupunkturpunkte etc. Diese Verbindungen laufen auf energetische Weise in den geistigen Teilen der Organe und Körperstrukturen ab. Auf dieser Ebene finden die Kommunikation und der Energieaustausch zwischen den verschiedenen Bereichen statt. Wenn das auch nicht direkt messbar ist, so sind diese Tatsachen doch beeinflussbar und reproduzierbar. Das ist die Domäne der sogenannten Erfahrungsmedizin.

# Die heileurythmische Behandlung

## Wiederherstellen der Harmonie der Gegensätze

In der Heileurythmie-Behandlung geht es darum, den Mensch als Ganzes wahrzunehmen: wie ist sein gegenwärtiges Befinden, wie stecken sein „oberer Mensch“ und sein „unterer Mensch“ ineinander, welche Organe sind betroffen, wo steht er in seiner biografischen Entwicklung, was ist seine eigentliche Frage, die sich in der Krankheit ausdrückt?

Die Heileurythmie arbeitet mit Bewegungen und Gebärden, die mit den Lauten der Sprache korrespondieren. Ein „A“ ist eine offene, von Herzen aus strahlende Gebärde, ein „B“ bildet eine Hülle, das „C“ hat etwas Leichtes usw. In der Heileurythmie werden diese Gebärden mit den Armen und mit den Beinen gemacht. Mit den Armen, weil diese mehr Bezug zu den Kräften des oberen, kosmisch-seelischen Menschen haben, mit den Beinen, weil diese mehr Bezug zur stofflichen Seite unserer Organe haben.

Für den „oberen Menschen“ ist es eine grosse Herausforderung, sich auf das Leben einzulassen. Im Himmel ist alles perfekt, man ist miteinander in Harmonie verbunden. Im Leben ist nichts perfekt, man muss sich durchsetzen, Kompromisse machen. Darum ist es oft so, dass sich gewisse geistige Anteile von uns zurückhalten, gewissermassen oben hängen bleiben. Das ist ein Grund für viele Krankheiten. Dann muss man versuchen, dem oberen Teil die Angst zu nehmen und ihn an die Organe, vor denen er zurückschreckt heranzuführen und die beiden miteinander vertraut machen.

Neben dem oben ausgeführten Gegensatz von oben und unten, gibt es aber noch viele weitere Kraftfelder, die für unser Befinden entscheidend sind. Alle wirken in die innere Bildung unserer Organe und Lebensprozesse hinein. Dazu gehören z.B. auch die Gegensätze unserer linken und rechten Seite, unsere unterschiedliche Beziehung zum Vorne und Hinten, das Verhältnis von Nerv- und Blutprozessen usw. Die Heileurythmie arbeitet mit den im Menschen wirksamen Polaritäten auf allen Ebenen. Denn wenn ein Haus von seinem Besitzer nicht bewohnt wird, verfällt es schneller, als wenn es mit Achtsamkeit benutzt wird. Genauso ist es mit unserem Körper und seinen Organen. Organe, die von mir nicht richtig bewohnt und benutzt werden, verfallen und entarten schneller als solche, in denen ich mich zu Hause fühle.

Das Zusammenspiel von Gegensätzen nennt man Rhythmus. Um Harmonie zu bezeichnen, benutzten die Griechen die Vorsilbe „eu“. Das harmonische Zusammenspiel aller Gegensätze heisst demgemäss Eurythmie. Das individuelle Wiederherstellen der Harmonie der Gegensätze bis hinunter auf die Ebene der physiologischen Prozesse und Organe heisst Heileurythmie.

## **Mit dem Ich im Körper sein - Strom und Gegenstrom.**

Das kontinuierliche Ausgleichen durch Erzeugung des Gegenteils ist eine Leistung des Ätherleibes und des Ichs. Kann ich erreichen, dass ein Klient eine Bewegung ausführt, gleichzeitig den Gegenstrom wahrnimmt und diesen auch noch in seinem Körper wirksam werden lässt, ist er in diesem Prozess mit seinem Ich anwesend. Darum wird das Prinzip des Gegenstroms bei allen heileurythmischen Vorgängen beachtet: Wenn man etwas macht, muss immer auch das Gegenteil geschehen. Nur dann wirken die Aufbaukräfte im Körper unmittelbar.

Lassen Sie z.B. eine Person mit den Händen unten vor den Körper greifen und geben Sie ihr den Auftrag, mit den Händen einen Strom nach oben auszulösen und zu begleiten. Wenn die Person das macht, entspannt bleibt und ihren Körper dabei fühlt, kommt sie im Gegenstrom tiefer in den Körper hinein und bis in die Füsse hinunter. Das setzt viele Energien frei und tut gut. Wenn dieser Effekt nicht eintritt, dann ist das eine schöne Gelegenheit, die Ursachen dafür zu finden und daran zu arbeiten, dass dieser wichtige Fluss zustande kommt. In der Eurythmie nennt man das ein „M“.

## **Harmonisierung des oberen und unteren Menschen**

Auf vielfältige Weise, in meiner Haltung, beim Rückwärtsgehen, bei allen Arten von Gebärden, beim Durchströmen von unten nach oben und umgekehrt, in meinem Verhältnis von links und rechts wird meine Beziehung zu meinem oberen und zu meinem unteren Menschen wahrnehmbar.

Wird der Oberkörper beim Vorwärtsgehen irgendwie zurückgehalten? Das zeigt, dass sich der geistige Anteil nicht gerne mit dem unteren Anteil verbindet. Der Raum über uns und hinter uns ist das zu Hause unseres oberen Menschen und wenn dieser sich nicht auf die Verbindung mit der Erde einlassen kann, dann hält er uns dort zurück.

Gehen Bewegungen der Arme, die von oben nach unten strömen, problem-

los durch die Zone des Zwerchfells hindurch oder stocken sie dort? Das Zwerchfell ist der Repräsentant für die Erdoberfläche. Dort findet der Übergang unseres himmlischen Anteils in den irdischen statt. Oft ist es deshalb so, dass Armbewegungen im oberen Bereich gross und ausdrucksvoll sind, im unteren Bereich aber nur noch schemenhaft.

Es gibt zahlreiche Übungen, um den oberen und unteren Menschen zu harmonisieren. Im Prinzip ist es so, dass unser unteres Energiesystem uns nach vorne trägt. Verbinden wir uns mit den Kräften des oberen Menschen, z.B. indem wir die Arme heben, dann merken wir, dass uns das zurückführt. Hier gibt es viele Möglichkeiten, Einseitigkeiten zu entdecken, zu thematisieren und zu behandeln. Auch Aufgaben für den Alltag lassen sich daraus entwickeln.

Eine andere schöne Möglichkeit ist es, die Verbindung mittels der polaren Beziehung von Schultergürtel und Oberschenkel zu bearbeiten. Der Schultergürtel ist ein wichtiges Glied des oberen Menschen. Er ist zentral für die Leichtigkeit unseres Atmens. Ihm ist das Element Luft und der Buchstabe „H“ zugeordnet. Der Oberschenkel ist die Mitte des unteren Menschen. Ihm sind das Feuer und der Buchstabe „K“ zugeordnet. Man kann nun lernen, den Schultergürtel, und dazu gehören in diesem Fall auch die Arme, aus den Energien des Oberschenkels zu bewegen. Dann beobachtet man, dass das Öffnen und das Atmen viel leichter geht, als wenn man unmittelbar am Brustbereich arbeiten würde.

## **Niere, „A“ und „B“**

Auf Seite 14 wurden die zwei Seiten der Niere besprochen. In der Heileurythmie arbeitet man bei Insuffizienzen und anderen Themen der Niere gerne mit den dazu unmittelbar korrespondierenden Lauten „A“ und „B“.

Das „B“ ist eine Gebärde, bei der man mit den Armen weit in den Umkreis hinausgreift, langsam die Energie des Umraums an den Körper heranzuführt und den ganzen Körper damit umhüllt. Durch entsprechendes Bewusstsein in den Armen und im Körper kann diese umhüllende Wirkung verstärkt werden. Der ganze Körper füllt sich eingehüllt, beruhigt und geordnet. Wenn man darauf hinarbeitet, dass an dieser Bewegung der ganze Schultergürtel, aber auch das Bewusstsein in den Füßen beteiligt sind, dann steigert sich die Körperempfindung bei entsprechender Anleitung bis zur Wahrnehmung einer inneren Aufrichtekraft, die den Körper von innen stabilisiert und stärkt.

Um die andere Seite der Niere anzusprechen benutzt man oft den Vokal „A“, eine offene Geste. So wie die Konsonanten einen starken Bezug zum unteren Menschen, zum Körper haben, so haben die Vokale einen stärkeren Bezug zum seelischen Erleben des „oberen Menschen“. Sind die Konsonanten mehr Strömungen, so leben die Vokale mehr im Strahlen, das seinen primären Sitz im Herzen hat.

Man erzeugt im Herzen ein Strahlen, das die Arme in die Weite trägt. Für das subjektive Erlebnis verlieren die Arme dabei völlig ihr Gewicht. Erst mal muss man üben, diese Qualität überhaupt zu erzeugen und bei sich wahrzunehmen. Dann ist der nächste Schritt, diese Energie aufrecht zu erhalten und die Arme damit nur mitgehen zu lassen, ohne dass man es „selber“ macht. In einem dritten Schritt „senkt“ man die erreichte Strahl-Qualität in den ganzen Körper hinein, eben bis in die Nieren, z.B. indem man die Arme im geöffneten Winkel nach unten führt und mit gespreizten Beinen gleichzeitig auf die Zehen geht.

# Die Kunst der Heileurythmie

Aus dem oben Gesagten könnte man meinen, dass man in der Heileurythmie Lautgebärden lernt, die man dann therapeutisch anwendet. Das ist nicht falsch, aber es genügt nicht. Um sich klarzumachen, worum es eigentlich geht, hilft der Vergleich mit der Kunsteurythmie.

## Die Kunsteurythmie als darstellende Kunst

In der sogenannten künstlerischen Eurythmie bringt man den Inhalt von Gedichten und Musikstücken zum Ausdruck. Der Eurythmist hat dabei den Anspruch, die Sprache, die Musik nicht nur mit der Bewegung zu begleiten sondern so mit ihr eins zu werden, dass er sie gewissermassen durch seinen Körper hindurchlassen kann. Der Betrachter soll ganz im interpretierten Stück aufgehen können, der Interpret gibt die Körper-Landschaft, in dem das Stück tanzt.

Damit das gelingt, schult der Eurythmist sein künstlerisches Gefühl und sein Körperempfinden so, dass seine Laut- und Tongebärden zu einem Gefäss für ein Kunstwerk werden können. Bei einem konkreten Stück werden die Laut- und Musikgebärden so beweglich und vielfältig gestaltet, dass sie die Grammatik, die Stimmungen, die Gedanken und Absichten des dichterischen oder musikalischen Inhaltes ausdrücken. Genauso wenig wie man beim Zuhören die Buchstaben hört, die gesprochen werden, genauso wenig sieht man beim Eurythmisten noch die Lautgebärden, die er macht. Das ist sein Training. Das ist sein Weg.

Natürlich ist eine solche Kunst auch heilend. Sie führt den Eurythmisten und den Betrachter zu einer harmonisierenden Begegnung mit universellen Urbildern des Menschseins. Das ist seit jeher das Anliegen, wenn nicht sogar die Mission von Kunst. Unsere ästhetischen Ideale sind daraus abgeleitet.

## Heileurythmie als heilende Kunst

In der Heileurythmie geht es nicht um ein von einem Dichter oder Musiker geschaffenes Kunstwerk. Man verwendet und gestaltet die Laute und Lautgebärden vielmehr so, dass sie vollständig zu der Person passen, die vor einem steht. Man macht sich auf den Weg zum individuellen Menschen, zu seinem inneren Kosmos.

Beim individuellen Menschen muss man wie bei einem Kunstwerk jeden Lautzusammenhang neu gestalten. Darum wird man auch bei der Heileurythmie die Laute nicht mehr wiedererkennen, so wie sie einmal archetypisch gelernt wurden. Sie sind vollkommen dem Individuum, seinem physischen Körperbau, seinen Organprozessen und seiner konkreten Situation angepasst. Die unendliche Vielfalt von Übungen, die dabei entsteht, kann man sich gar nicht ausdenken und lässt einen jedes Mal aufs Neue erstauen.

## **Die Gemeinsamkeit von Heileurythmie und Kunsteurythmie**

Die Heileurythmie und die künstlerische Eurythmie sind beide Künste. Bei der Eurythmie wird ein von einem Künstler geschafftes Ton-Kunstwerk in den menschlichen Organismus hereingeholt und erlebbar gemacht. Bei der Heileurythmie ist es der konkrete Mensch selber, sein geistiges Ich, das eingeladen wird, im Organismus anwesend zu sein. So, wie die künstlerische Eurythmie ein Zusammenspiel der ganzen Persönlichkeit des Eurythmisten mit dem Kunstwerk ist, so führt die Heileurythmie zu einem Zusammenspiel des ICH mit dem Körper, der Lebenssituation und der Befindlichkeit eines Klienten.

Bei der Eurythmie ist es ein Zusammenspiel zwischen dem Körper des Eurythmisten und einem ausserhalb seines Wesens liegendem Geistigen, Bei der Heileurythmie ist es ein Zusammenspiel des Körpers mit seinem innersten Geistigen. Im nächsten Kapitel ist ausgeführt, wie das der eigentliche Heilfaktor in einem Gesundwerde-Prozess ist.

Deshalb fordert man von Heileurythmisten, dass sie Künstler in ihrem Fach sind. So wie die 24 Buchstaben unserer Sprache Milliarden von verschiedenen Sätzen, Website-Adressen, Büchern usw. ermöglichen, so sollen Heileurythmisten fähig sein, aus den Basisgebärden der Laute und deren Wirk-Richtungen vollkommen individuelle, dem individuellen Krankheitsgeschehen entsprechende, sich nie wiederholende Schöpfungen zu gestalten.



# Das beste Heilmittel ist der Mensch selbst

Im Bereich der Erfahrungsmedizin und KomplementärTherapie wird der Begriff der Selbstheilungskräfte des Menschen oft gebraucht. Durch die Therapie sollen sie gezielt angeregt werden und zu einer dauerhafteren Besserung oder sogar Heilung der Beschwerden führen. Oft werden Komplementärtherapien auch angewendet, um die Methoden der Schulmedizin begleitend zu unterstützen.

In diesem Abschnitt soll versucht werden, zu zeigen:

- was hinter unseren Selbstheilungskräften steckt
- wodurch diese aktiviert werden
- wie mit ihnen in der Heileurythmie gearbeitet wird

## Machen oder machen lassen?

### *Zwang zum Machen*

Unser Körper macht alles selber. Kein Medikament wirkt unmittelbar. Sonst wären unsere Medikamente kleine Roboter, die durch unseren Körper fahren und dort ihre Baustellen haben. Medikamente können dem Körper nur einen Impuls geben, etwas Bestimmtes zu tun. Oder sie stellen ihm, wo noch etwas fehlt, die nötigen Bausteine zur Verfügung. Handeln aber tut der Körper. Der grosse Unterschied ist, ob er freiwillig oder gezwungen handelt.

Allopathische Medikamente zwingen den Körper etwas Bestimmtes zu tun. Aspirin z.B. zwingt den Körper sein Blut zu verdünnen. Dadurch wird der Kopf anders durchströmt und Kopfschmerzen können verschwinden. Letztendlich hängt es vom Körper selber ab, wie er reagiert. Darum sagt man auch, ein Medikament schlägt an oder es schlägt nicht an.

Mich persönlich zwingt das Aspirin zu nichts, es zwingt meinen Körper. Zwang hat in der Regel seine Schattenseiten. Auf Menschen ausgeübter Zwang hat negative Verhaltensfolgen, auf den Körper ausgeübter Zwang hat die sogenannten Nebenwirkungen.

### *Hilfe zum Machen*

Ich kann einen Jugendlichen einen erzieherischen Rahmen geben, damit er es schafft, sein Abitur zu machen. Entscheidend ist das Motiv und die Art

und Weise, wie ich das mache. Dann kann er später als erwachsener Mensch davon profitieren. Genauso kann ich in eine schwache Wirbelsäule stützende Elemente einbringen, die das schmerzfreie Bewegen ermöglichen. Im akuten Notfall kann man, sofern man sich nicht mehr anders zu helfen weiss, für eine bestimmte Zeit ein Antibiotikum verabreichen, so wie man auch einmal einem Jugendlichen etwas verbieten kann. Es ist ein Abwägen, ob die eingesetzten Mittel die Entwicklung wirklich fördern und ob die von mir gesetzten Ziele auch die des Individuums sind.

### ***Selbermachen***

Krankheiten sind ein Aufruf, etwas in meinem Leben oder in meinem Verhältnis zum Körper zu ändern. Wenn mir das jemand abnimmt, ist das schön und gut. Eine Krankheit will aber eigentlich von mir, dass ich mich selber ändere, weil ich etwas lernen soll. Wenn ich den Heilungsprozess selber bewirke, dann komme ich in meinem Leben einen Schritt vorwärts. Sonst ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass ich dieselben Fehler wieder mache. Darum ist es in der anthroposophischen Medizin ein grosses Anliegen, dass Kinder ihre Kinderkrankheiten auch durchmachen dürfen. Es ist schon ein Unterschied, ob ich den Berg selber hinaufgelaufen bin oder mit der Gondel hinaufgefahren wurde. Was ist wohl gesünder?

## **Heilen als menschliche Aufgabe**

### ***Wahrnehmen als energetisches Heilmittel***

Der Mensch besteht aus viel mehr Aspekten, als er sich im Alltag bewusst macht. Jede Facette meiner Individualität ist eine Kraftquelle, die gelebt werden möchte, jedes Organ ist eine Energiequelle, die die Voraussetzungen dafür erzeugen und zur Verfügung stellen möchte. Die Komplementärtherapeuten schulen sich darin, vor allem das letztere im positiven Sinn zu beeinflussen: Blockladen zu lösen, Energieflüsse zu rhythmisieren und zu lenken, Kraftquellen anzuregen usw. Jede Methode hat dafür ihre eigene spezifische Brille, durch die sie die Dinge anschaut und angeht.

Auf dieser Ebene gilt ein seltsames Prinzip. Während man auf der physischen Ebene gewohnt ist, dass man Kraft aufwenden muss, damit sich etwas verändert, z.B. ein Stein verschoben oder ein Dach gedeckt wird, dann ist das auf der energetischen Seite umgekehrt. Da werden die Dinge durch Wahrnehmung in Bewegung gebracht! Wie kann das sein?

Nun, die energetische Seite ist eine lebendige Seite. Jede Energie ist gleichsam eine Art geistiges Wesen. Ihnen geht es wie uns: Wenn ich mich von jemand wirklich wahrgenommen fühle, wenn ich mich von ihm verstanden fühle, dann freue ich mich und blühe auf. Für diesen Menschen tue ich alles! Genauso ist es mit den verschiedenen Energieebenen unseres Körpers. Sie werden dadurch angesprochen, dass sie wahrgenommen und ins Bewusstsein gehoben werden.

Im wachen Bewusstsein kann der geschulte Therapeut die Energieflüsse des Klienten aufgreifen und mit geeigneten Methoden ansprechen. Dann folgen die Energieflüsse den Anregungen des Therapeuten ohne von außen manipuliert zu werden. Da die Grenzen fließend sind, muss jeder Therapeut sorgfältig ab spüren, ob er noch kommunizierend arbeitet oder manipulierend, was auch möglich ist.

### ***Ich fühle mich gut – sich selber wahrnehmen***

Wir sagen: „Heute fühle ich mich gut“ oder „Gestern habe ich mich nicht gut gefühlt“. In diesen Sätzen steckt eigentlich alles drin, was oben ausgeführt wurde. Das zeigt uns den grundsätzlichen Weg für jede Heilung.

Wenn ich mich gut fühle, bedeutet das, dass mein oberes Wesen (ich) in gutem Kontakt mit meinem unteren Wesen (mich) ist. Die beiden haben ein wahrnehmendes Verhältnis miteinander, sie fühlen sich. Das muss mir gar nicht bewusst sein, und trotzdem drücke ich es so aus: „Ich fühle mich gut“.

Umgekehrt gilt: Wenn ich mich nicht gut fühle, dann haben mein „ich“ und „mich“ keinen guten Kontakt miteinander. Sie fühlen einander nicht ausreichend. Dann bin ich krank, unpässlich, „verstimmt“. In einer Grippe ist das temporär. Es wird mir bewusst: „Du hast mal wieder zu viel gemacht, lass mal los, geh ins Bett. Ich, deine Grippe, helfe dir, dass du dich wieder selber fühlst, auch wenn ich dazu das Mittel von Gliederschmerzen und Kopfweh benutzen muss.“

Die Basis für Gesundheit ist also, dass man in Kontakt mit sich selber ist. In der Literatur wird diese Grundregel auf vielfältige, doch immer ähnliche Weise postuliert. Hier ein Beispiel: *„Der wichtigste Schritt zur Selbstheilung besteht darin, sich richtig zu zentrieren, und dadurch sensibel und offen für die Botschaft der inneren Stimme zu werden.“* (M.D.Piontek, *Das Tao der Frau*, S.27)

# Die Rolle des Therapeuten

## ***Teufelskreise auflösen***

„Ich habe das und das Problem, dann unternehme ich das und das, dann füge ich noch das und das hinzu, dann warte ich noch ein bisschen und dann ist das Problem gelöst.“ Dass man ein Problem auf eine solche, quasi lineare Art angehen kann, wird immer seltener.

Heute sind fast alle Probleme in sogenannten Teufelskreisen eingebettet. Ich habe eine Verhaltensstruktur, die den Herzinfarkt fördert. Das überträgt sich, wie oben bei den Ausführungen über die Organe beschrieben, auf das Organ Herz. Irgendwann habe ich einen Herzorganismus, der die Unruhe und Getriebenheit übernommen hat. Diese in den Organismus übernommenen Lebensmuster treiben wiederum die seelisch-mentalen infarktfördernden Verhaltensmuster an. Überall, ob in unseren Krankheiten, in Partnerschaften, in geschäftlichen Beziehungen stehen wir vor der Aufgabe, solche Teufelskreise aufzulösen. Das Grundprinzip dabei ist, dass ich das Problem nicht auf der Ebene, wo es auftritt lösen kann. Ich muss die Sache annehmen, mich irgendwie darüber erheben und mit dem in Kommunikation kommen, was dahinter liegt. D.h. die grossen Linien finden, in Bewegung kommen. Da der Teufel aber bekanntlich im Detail steckt, muss ich mich auch noch um diese kümmern.

Man wird gemobbt, wechselt die Stelle und es geschieht einem wieder Ähnliches. Man hat keine Ahnung warum, aber irgendwie zieht man bestimmte Leute mit einem bestimmten Aggressionspotential an. Mit den Krankheiten ist es genauso. Irgendwie steckt man doch hinter allem selbst.

## ***Therapeutische Herangehensweisen***

Oben wurde beschrieben, was eine Krankheit eigentlich will: Mich darauf aufmerksam machen, dass ich wieder mit meinem Inneren in Kontakt komme und entsprechend lebe. Die Krankheit sagt aber auch, dass ich mir Scheuklappen aufgesetzt habe, mit denen ich vermeide, meine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen. In der Regel stehen unbewusste Ängste dahinter, die mitgebracht oder in der Kindheit erworben wurden.

Die Komplementärtherapeuten arbeiten von der Körperseite auf diese Verbindung hin. Sie bringen die Körperenergien so in Bewegung, dass sie für den Menschen wieder einladend werden, sich damit zu verbinden. Die Psy-

chotherapeuten arbeiten daran, die in der Seele wirksamen Ängste und Blockaden zu lösen, so dass die Verbindung zur inneren Stimme und zum Körper wieder hergestellt werden kann. Psychiater geben Medikamente, die den „oberen Menschen“ mit Gewalt in die Organe hereinziehen, wenn die seelischen oder die körperlichen Blockaden nicht aufgelöst werden können.

### ***Die Zweiheit von Klient und Therapeut in der Körpertherapie***

Wir haben gesagt: wenn man sich nicht gut fühlt, wird man krank. Die Krankheit ist die Aufforderung, daran zu arbeiten, wieder mit sich in Kontakt zu kommen, sich wieder zu fühlen und dies auch im Alltag zu leben. Davon wird man gesund und fühlt sich wieder gut.

Das ist ein typischer Teufelskreis. Man ist ja krank geworden, weil man irgendeinen wichtigen Aspekt von sich nicht wahrgenommen, gefühlt und gelebt hat. Dann kommt die Krankheit und ruft mit Nachdruck danach. Doch woher soll man es plötzlich können? Wenn man es gekonnt hätte, hätte man es ja von Anfang an gemacht und wäre nicht krank geworden.

Der Komplementär-Therapeut übernimmt deshalb temporär eine Funktion, die eigentlich die Aufgabe des Klienten wäre: die innere Verbindung mit sich selbst herzustellen. Denn dort, wo es krankt, kann der Klient das in diesem Moment nicht selber tun. Sonst wäre er ja nicht krank.

Der Klient darf und soll loslassen und der Therapeut übernimmt behutsam von dem „Ich fühle mich gut“ die Rolle des „Ich“. Er hat sich geschult, die energetischen Prozesse eines Klienten wahrzunehmen und anzusprechen. Damit kann er sie wieder anregen und ins Fließen bringen.

Das Leiden des Klienten wird dann temporär geheilt oder zumindest gelindert. Der Klient ist besser in Kontakt mit sich selber, hat ein neues Körpergefühl und bekommt die Chance, diesen Kontakt zu pflegen und eine dauerhafte Heilung zu ermöglichen. Da das nicht auf einmal geht, braucht es eine mehrmalige Wiederholung dieses Vorgehens.

### ***Potentiale finden***

Meist erlebt man Krankheiten und Behinderungen als etwas, das einem davon abhält sich voll ausleben zu können. Weil ich Gelenkschmerzen habe, kann ich diese Treppe nicht nehmen, weil ich Grippe habe kann ich nicht ins Konzert. Man meint, die Krankheiten halten einen von dem ab, was man eigentlich will, sie vermindern meine Lebensqualität. Ist das so?

Prüfen Sie sich doch mal mit folgender Frage an sich selber: „Habe ich heute schon gelebt?“ Man wird vielleicht die überraschende Entdeckung machen, dass diese Frage vom eigenen Inneren viel weniger oft mit Ja beantwortet wird, als man erwarten könnte. Wenn man dann weitersucht nach den Bedingungen, die erfüllt sein müssen, dass man diese Frage mit Ja beantwortet, dann zeigt sich, dass man „ja“ sagt, wenn man irgendwie an seinen Ressourcen war, wenn man etwas von seinen persönlichen Potentialen ausgelebt und zur Wirksamkeit gebracht hat. „Ja, ich habe gelebt! Ich habe Mut gezeigt, ich habe das getan was ich wirklich wollte, ich bin meiner inneren Stimme gefolgt gegen das, was mein Kopf gesagt hatte und ich hatte recht.“ Oder einfach: „Ich habe mich bei dem und dem gut gefühlt ...“

Wenn man also meistens weniger lebt als man meint, dann kann man auch nicht sagen, dass Krankheiten einen vom Leben abhalten! Krankheiten sind eine Chance, dass ich Potentiale entdecke, die ich anders nie aktiviert hätte. Oder sie wollen, dass ich an einer Krankheit meine besten Kräfte entwickle und zeige.

Ich behaupte sogar folgendes: Potentiale, die nicht gelebt werden klopfen irgendwann in Form von Krankheit an, damit man sich auf den Weg macht. Allerdings ist dieser Weg oft ganz anders, als man das mit seinem bürgerlichen Bewusstsein so gerne hätte. Womöglich lebt und denkt man danach anders. Aber womöglich viel identischer.

Auf allen Ebenen arbeiten wir Menschen an dieser Aufgabe. Privat, im Beruf und im Umgang mit unseren Krankheiten. Unsere Gegenspieler, ob das Menschen, Unfälle oder Krankheiten sind fordern uns heraus, uns auf den Weg zu machen. Die persönlichen Freunde, die Ärzte, die Therapeuten und die oft so nötigen Zufälle helfen uns dabei.

# Revolution und Potential der Heileurythmie

## Das Besondere der Heileurythmie im Heilwerde-Prozess

- Dass man seine Energieströme über die eigene Bewegung bewusst anregen und in einen Heilungsprozess überführen kann, hat es vor der Einführung der Heileurythmie noch nicht gegeben.
- Durch ihre strikte Orientierung an den Elementen der Sprache als das präziseste Gliederungssystem für die Prozesse der Selbstheilung ist die Heileurythmie bis heute einzigartig.

In der Heileurythmie wird der Klient dazu angeleitet, seine Heilung selber zu bewirken. Dazu muss er üben, die Relevanz der Übungen zu spüren und an seinen „Themen“ dran bleiben. Er führt mit der Gebärde des „B“ die Hüllenkräfte, die er braucht, selber an seinen Körper heran und kann dadurch stärkend bis in seine Nierenprozesse hineinwirken. Er lernt, mit der Gebärde des „U“, seine Aura dort, wo sie zu weit ist, zusammenzuziehen, so dass sein Körper viel stabiler gehalten wird. Er lernt, bei einer solchen Bewegung auch wahrzunehmen, wie das seine Wirbelsäule entlastet, weil ein aurisches Zusammenziehen ein energetisch-phisches Entlasten und Strecken entlang der Wirbelsäule bewirkt usw.

Der Therapeut übernimmt in der Heileurythmie die Aufgabe, den Klienten für diese Potentiale wachzumachen und ihn bei deren Handhabung anzuleiten. Er übt mit ihm, seinen kosmischen Teil und seinen irdischen Teil problemorientiert und gezielt zusammenzuführen. Dadurch, dass der Klient merkt was er tut und wie er das tut ist er in der Lage, diese Übungen bis in den Alltag zu integrieren. Er lernt seine Muster auch im Alltag wahrzunehmen, er lernt sich zu schützen, er lernt authentischer zu sein.

## Neue Aufgaben für die Heileurythmie

Ich beobachte, dass die Menschen heute viel mehr von ihren energetischen und aurischen Potentialen spüren, als sie sich gemeinhin bewusstmachen. Das hat sich in den letzten 20 Jahren extrem viel verändert. Wenn ich vor 20 Jahren zu jemand gesagt hätte: „Greif mal mit deinen Händen unten vor dich und ströme mit ihnen auf! Merkst du, wie es gleichzeitig in dir hinunterströmt?“ hätte man mich wahrscheinlich recht konsterniert angeschaut. Heute machen die Leute das mit, ohne mit der Wimper zu zucken. Sie

strömen hinauf, hinunter, nehmen die Gegenströmungen war. Sie merken, dass die unteren Energien nach vorne strömen und können den Körper davon mitziehen lassen. Sie merken, dass die oberen Energien nach hinten ziehen und können sich im Rückwärtsgehen davon stabilisieren lassen usw.

Ein Mensch, der eigentlich ein feines Wahrnehmungsvermögen für seine energetischen und aurischen Prozesse hat, diese aus welchen Gründen auch immer ignoriert, unterdrückt oder einfach nicht bemerkt, wird entweder depressiv oder er wird organisch krank. Weil Potentiale, die nicht wahrgenommen und genutzt werden, krank machen.

Hier hat die Heileurythmie natürlich eine grosse Wirkung. Zusätzlich zum unmittelbar therapeutischen Effekt ermöglicht sie dem Klienten eine fühlende Verbindung zu seinen Potentialen. Auf der einen Seite ist das eine Vertiefung der Körperwahrnehmung. Auf der anderen Seite werden auch die Aspekte des oberen Menschen berücksichtigt, die einen grossen Einfluss auf unsere körperliche Konstitution haben. Damit wird ein Heilungsprozess in die Wege geleitet, der eine Vertiefung und Erweiterung der Selbstwahrnehmung mit sich bringt. Die Zusammenarbeit zwischen Klient und Therapeut wird für beide spannend, die Lebensperspektive wird erweitert.

Die Selbstwahrnehmung, das „bei sich bleiben, mit sich in Kontakt sein können“ kann als entscheidender Faktor der Gesundheit vom Klienten auch im Alltag in immer grösserem Umfang selbst hergestellt werden. Bei der Heileurythmie wird das tätige „Ich“ des Klienten bewusst in den Heilungsprozess mit einbezogen. Der Mensch generiert seine aufbauenden Lebensströme zunehmend selbst und die Heileurythmie kann die entsprechenden Erfahrungen dazu liefern.

## **Plädoyer für die Heileurythmie**

Es ist immer der Mensch selbst, der sich heilt. Jede Therapie fördert oder unterstützt das, jede macht es anders und jede hat ihre Vorzüge.

In der Heileurythmie-Behandlung gibt es keine Hierarchie. Sie ist eine gleichwertige Begegnung von Mensch zu Mensch. Nur durch die konkrete Krankheit ist für eine bestimmte Zeit festgelegt, wer der Klient und wer der Therapeut, der „Zeiger“ ist. Zu einem späteren Zeitpunkt könnte es auch andersherum sein.

Ich glaube, jeder Therapeut liebt seine Methode, spürt ihre Vorzüge, erlebt



wie er Menschen damit helfen kann. Und weil ich meine Methode, die Heileurythmie schätze und weiterempfehlen möchte, möchte ich gerne mit einer humorvollen und doch ernst gemeinten Proklamation abschliessen.

Der Mensch heilt sich immer selbst  
und in der Heileurythmie ganz besonders!

# Allgemeine Übungen und Tipps für den Alltag

Benutzen Sie Ihr Vermögen, Ihren Energiekörper differenziert wahrzunehmen und zu aktivieren, als Ressourcen für den Alltag. Das gibt Kräfte, wo sie fehlen könnten, das harmonisiert den Krafteinsatz und das erweitert ihr Bewusstsein dahin, dass Sie merken, dass Sie grösser sind als Sie meinen.

*Unser Körper ist auch nur ein Mensch ...  
auch ihm tut es gut, wenn er in seinen Tiefen  
und in seinen Weiten wahrgenommen wird.*

## **Einseitige Gewichte**

Wenn Sie schwere Taschen tragen: aktivieren Sie Ihre linke oder rechte Säule. Lassen Sie die Schulter, wo das Gewicht ist, nicht hängen. Ziehen Sie sie aber auch nicht hoch. Bauen Sie die Energiesäule dieser Seite auf, und versuchen Sie, dass diese den Arm und die Tasche trägt und nicht Sie.

## **Den Tierkreis aktivieren**

Machen Sie sich im Alltag bewusst, welche Tierkreisregionen Sie bei Alltagsaktivitäten benutzen. Wenn Sie das spüren, verstärken Sie den Kontakt damit. Es macht Freude und Sie schaffen mit den Kräften zusammen, aus denen Sie „zusammengeflogen“ sind.

## **Leben Sie intensiv, bewohnen Sie Ihren Körper**

Bewohnen Sie das Haus in dem Sie leben! Wenn ein Haus von seinem Besitzer nicht bewohnt wird, verfällt es schneller, als wenn es mit Achtsamkeit benutzt wird. Genauso ist es mit unserem Körper und seinen Organen. Organe, die von mir nicht richtig bewohnt und benutzt werden, verfallen und entarten schneller als solche, in denen ich mich zu Hause fühle.

Ja es stimmt, wir leben auf Kosten unseres Leibes. Aber er lebt auch von uns!

# Literatur

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| Rudolf Steiner              | Heileurythmie-Kurs 1921  |
| Rudolf Steiner, Ita Wegmann | Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst 1925  |
| Margarete Kirchner-Bockholt | Grundelemente der Heileurythmie 1962   |
| Mathias Girke               | Innere Medizin, Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin, Berlin 2012 |

**Theodor Hundhammer**  
Schulweg 3, CH 3272 Epsach

Telefon: 076 450 94 12  
[theodor@bewegteworte.ch](mailto:theodor@bewegteworte.ch)  
[www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch)