

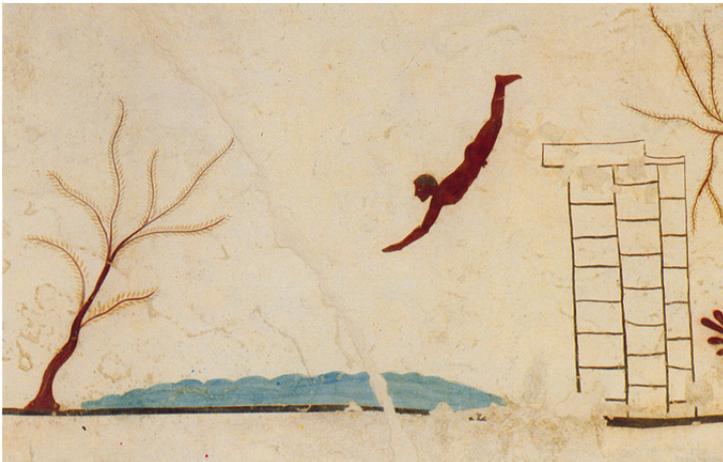
# **Vom Ort zum Wort**

Ein Weg zu den Potentialen  
der Heileurythmie

**Theodor Hundhammer**

[www.bewegte\*\*w\*\*orte.ch](http://www.bewegte<b>w</b>orte.ch)

# Von der Bedeutung des Gegenteils



# Voll oder leer?

„Wenn man irgendeine Behauptung macht über Weltzusammenhänge, so ist das Gegenteil davon auch richtig. Und nur durch das Zusammenschauen der zwei ist es möglich, die Wirklichkeit zu sehen.“  
*(Rudolf Steiner, GA 186, S. 151)*



Das gilt auf allen Ebenen: Wenn ich Wasser oder Wein in ein Glas gebe, fülle oder leere ich es dann? Natürlich beides: Ich fülle es mit Flüssigkeit, aber dadurch leere ich es auch. Die Luft, die vorher im Glas war, ist jetzt draussen.

Auch in der Bewegung geschieht immer das Gegenteil. Wenn ich z.B. durch Heben meiner Arme einen substanziiell erlebbaren Strom nach oben auslöse, dann geschieht auch das Gegenteil. Ich muss nur darauf achten. Wenn ich das tue, bringt mich jede Bewegung nach oben gleichzeitig hinunter in meine Füße.

## Der Ätherleib

Das kontinuierliche Ausgleichen durch Erzeugung des Gegenteils ist eine Leistung des Ätherleibes. Er ist der grosse Harmonisator in uns. Er funktioniert wie die Erde als Ganzes, bei der alle Vorgänge auf einer Vielzahl von feinsten dynamischen Gleichgewichtsprozessen beruhen. Sie trägt und nährt uns, sie muss uns aber auch ertragen.

Der Auftraggeber des Ätherleibs ist der Astralleib, der Träger

unseres Bewusstseins. Von ihm kommen die Bewegungs- und Gestaltungsaufträge, die wir mit unserem physischen Leib erfüllen sollen: unsere Ideen, Wünsche, Bedürfnisse. Der Astralleib produziert fortwährend Ungleichgewicht: Das ist zu tun, das ist zu lassen, das habe ich mir vorgenommen, so will ich mich weiterentwickeln usw.

Der Ätherleib ist der grosse Diener, die Undinen genannten Elementarwesen sind seine Verbündeten. Jeden Wunsch des Astralleibs versucht er zu erfüllen und in physisches Geschehen umzusetzen. Er ist bereit, dafür bis an den Rand seiner Kräfte zu gehen.

Das Ich wirkt in der Stille. Es ist Anwesenheit, Gelassenheit. Das Ich ist die Kraft in uns, die in beiden Polen einer Sache leben kann. Ich kann diesen Standpunkt verstehen, aber ich kann gleichzeitig auch den anderen verstehen. Wenn diese stille Kraft der Aufmerksamkeit anwesend ist, dann kann der Astralleib loslassen und der Ätherleib darf seine Ur-Fähigkeit entfalten: Harmonie erzeugen.

Wenn der Ätherleib die Bewegungen machen darf, so wie er sie vom Ich hört, und nicht so, wie mein Tagesbewusstsein, mein Astralleib es sich vorstellt, dann gestaltet er die Bewegung weisheitsvoll und ganzheitlich. Wenn ich ihm erlaube, meinen Arm ganz aus seinen eigenen Kräften zu heben, und es nicht vom Kopf her mache, dann organisieren sich die Fasern meiner Muskeln in feinsten Harmonie wie eine Musik.

Meistens weigern wir uns, diesen Verbund von Ätherleib und Ich herzustellen oder zuzulassen. Das erfordert ein Loslassen und ein im Inneren Aufwachen. Das Vertrauen, dass mein Wille geschieht, auch wenn ich es nicht selber mache, fehlt mir. Stattdessen regieren verborgene Ängste und andere Motive. Ich jage vorwärts, verliere den Abstand und verhindere bewusst oder unbewusst den gesunden Ausgleich. Dann bleibt dem Ätherleib nichts anderes übrig, als irgendwann für

den grossen Ausgleich zu sorgen, die Krankheit.

Seinem Wesen nach ist der Ätherleib die Kraft der Gesundheit, die es mir erlaubt, mich ganz und ohne Einschränkung zu leben. Das macht er dadurch, dass er bei jeder Aktivität das heilende Gegenteil erzeugt: Ich vertiefe mich in eine Sache und kann gleichzeitig Abstand bewahren. Ich bin aktiv, aber zugleich entspannt. Ich verbinde mich mit Dir und gleichzeitig mit meinem Engel. Darum kann Joseph Beuys sagen: Ich erhalte mich durch Kraftvergeudung.

Mein Stern über mir  
Mein Stern unter mir

Mein Engel in mir

Auf- und Abströmen  
Eng- und Weitwerden  
Ein- und Ausströmen

Und immer das  
Gegenteil gleichzeitig

ATMEN

Dann fängt es an,  
Dass man bewegt wird

Erstaunend  
Berührend  
Befreiend  
Ermutigend

Das ist  
Eintauchen

Und Auftauchen

## Bilderverzeichnis

Umschlag: Gold auf Quarz, NHM-B 2012 (th); S.13: Taucher, Etruskisch, (gf), Text von (th); S.15: Stilles Mineralwasser, Walter J. Pilsak (wc, gnu V1.2); S.19, 25: Greek Black-figure Amphora with Herakles and Apollo, 4821 - Side A, Walters Art Museum (wc, cc, sa-3.0); S.19, 25: Cherub, San Marco, Venedig (gf); S.25: Die drei Kabiren, R. Steiner, 1917 (th); S.26: Ich bin Eins, 2012 (th); S.28: Pferdeskelett, Chauveau Auguste, Arloing Saturnin, *Traité d'anatomie comparée des animaux domestiques*, 1890, Paris (gf); S.28: Kreuzbein, Gray's Anatomy 1858 (gf); S.33: Der Mensch ist ein zweiseitiges Wesen, Steiner 16.6.1923, © 2003 RSN; S.36: Rosa 'Red Chateau', Hamachidori (wc, cc, sa-2.1JL); S.36: Liliun auratum, Kenpei (wc, cc, sa-2.1JL); S.43: Tango, Tanz der Herzen, Seite 108, Ralf Sartori, <http://tango-a-la-carte.de> (mfg); S.50: Venustransit am 06.06.2012, MakePictures (wc, cc, sa-3.0); S.34: Karfreitag, Rudolf Steiner © RSN; S.34: Auferstehung am Ostersonntag, Matthias Grünewald, Colmar (gf); S.51: Nut auf ägyptischem Sargdeckel, Lexikon der Astrologie (unbekannte Quelle); S.54: Feder, 2012 (th); S.56: Restoration of a *Diplodocus carnegii* skeleton, Hatcher 1901 (gf); S.56: Vorderläufe eines Afrikanischen Elefanten, NHM-B (th); S.58: Kugelfisch Aluterus, NHM-P (th); S.58: Rückgrat und Rückenflosse des Dorsch, NHM-P (th); S.58: Fisch von Monte Bolca, NHM-P (th); S.60: Sternum des Strauß, NHM-P (th); S.60: Sternum des Pferdes, NHM-P (th); S.62: Appareil hyoïdien des Windhunds, NHM-P (th); S.62: Brust und Schultergürtel der Wildgans, NHM-P (th); S.62: Felsentaube, NHM-P (th); S.63: Tierkreismensch, Heinrich von Laufenberg ca. 1450 (gf); S.65: Eurythmieübung Stabwerfen, 2011 (th); S.68: Tango am Meer, Gonzalo Alonso y Mariel Robles (mfg); S.73: Auf- und abstrebende Hände, 2011 (th); S.76: Torso Altes Museum Berlin, Marcus Cyron 4.1.2007 (cc by-sa-2.5); S.118: Wassertropfen, pjt56, 12 Dezember 2009 (gnu V1.2); S.125: Mona Lisa, Leonardo da Vinci (gf); S.127: Johannes der Täufer, Leonardo da Vinci (gf); S.130: Planetengebärden, R. Steiner, Eurythmie als sichtbare Sprache © RSN; S.87: Vitruvischer Mensch, Leonardo da Vinci (gf)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>

cc	Creative Commons: <a href="http://creativecommons.org/licenses">http://creativecommons.org/licenses</a>
gf	gemeinfreie Fotografien zweidimensionaler Bilder, deren Originale vor mehr als 70 Jahren geschaffen wurden
gnu V1.2	GNU Free Documentation License, Version 1.2
JL	Japan License
mfg	mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers
NHM-B	Naturhistorisches Museum Bern
NHM-P	Muséum national d'Histoire naturelle de Paris
RSN	Rudolf Steiner Nachlassverwaltung Dornach
sa-3.0	Share Alike 3.0 Unported License
th	eigene Fotografie
wc	Wikimedia Commons