

Vom Ort zum Wort

Ein Weg zu den Potentialen
der Heileurythmie

Theodor Hundhammer

[www.bewegte**w**orte.ch](http://www.bewegteworte.ch)

sultat. Das Umgekehrte ist genauso möglich und oftmals, je nach Typ des Klienten, sogar angebrachter.

Die Gebärde des B ist auf Seite 111 beschrieben. Der Körper wird 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.

Heileurythmie als Heilkunst

Die Heileurythmie hat im Hintergrund eine klare Struktur, indem sie die Lebenskräfte des Menschen nach dem System des Alphabets ordnet und anspricht. Sie ist stark an das intuitive Vermögen des einzelnen Therapeuten gebunden, der dieses in der Ausbildung und während seiner Praxistätigkeit kontinuierlich schult.

Damit die Heileurythmie nicht als starres System, sondern in lebendiger Vielfalt gehandhabt wird, erlernt der Heileurythmist zuerst die künstlerische Eurythmie. In der 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. Er will dem Betrachter ermöglichen, ganz im interpretierten Stück aufzugehen.

Damit das gelingt, gestaltet der Eurythmist seine Sprach- und Musikgebärden so beweglich und vielfältig, dass sie die Grammatik, die Stimmungen, die Gedanken und Absichten der dichterischen oder musikalischen Inhalte aufnehmen und

ausdrücken können. Genausowenig wie man beim Zuhören die Buchstaben hört, die gesprochen werden, genausowenig sieht man beim Eurythmisten die Lautgebärden, die er macht. Das ist der Weg der Eurythmie.

Bei der Heileurythmie sind der Klient und seine Erkrankung das Kunstwerk. Beim Entstehen seiner Krankheit hat der ganze Tierkreis mitgewirkt. Der Heileurythmist hilft dem Klienten, in dieses stellenweise verknottete oder verhärtete Netzwerk an sich positiver Kräfte ordnend einzugreifen. Die Laute und Lautgebärden werden so gestaltet, dass sie vollständig zu der Person passen, die vor einem steht. Man macht sich auf den Weg zum individuellen Menschen, zu seinem inneren Kosmos. Die unendliche Vielfalt von Übungen, die dabei entsteht, kann man sich gar nicht ausdenken. Man staunt jedes Mal aufs Neue.¹

¹ **Ergänzung für die FachkollegInnen:** Üblicherweise geht man von der Ansicht aus, dass in der Heileurythmie die Laute pur angewendet werden und dass gerade das die Wirkung der Heileurythmie ausmacht. Diese Auffassung kann erweitert werden: Die Lauteurythmie lässt sich grob in drei Bereiche gliedern: Humoreske, dramatisch/lyrische Dichtung, kosmische Dichtung. Unter dem Gesichtspunkt der hier beschriebenen Polarität von Heileurythmie und Kunsteurythmie korrespondiert die im Heileurythmiekurs gegebene und in den Ausbildungen unterrichtete Heileurythmie mit dem Gebiet der Humoreske. Die Wirkung der Humoreske besteht gerade darin, dass die Laute quasi pur erscheinen, jedoch überspitzt gezeichnet werden, um den Charakter einer Aussage zu treffen. Polar dazu werden die Laute in der Heileurythmie zugespitzt, auf den Punkt gebracht, verstärkt. Die Humoreske bringt zum Lachen, die Heileurythmie bringt Gesundheit. Die Humoreske wird manchmal als die schwierigste Disziplin der Lauteurythmie bezeichnet, weil sie der vollkommenen Beherrschung aller Charaktermöglichkeiten eines Lautes bedarf. In gewisser Weise ist die Beherrschung der Humoreske eine Grundvoraussetzung für ein freies Gestalten in den

So wie die 24 Buchstaben unserer Sprache Milliarden von verschiedenen Sätzen, Website-Adressen, Büchern usw. ermöglichen, so sollten wir in der Heileurythmie fähig werden, aus den Basisgebärden der Laute und deren Wirkrichtungen vollkommen individuelle, dem Krankheitsgeschehen entsprechende Schöpfungen zu gestalten.

Die Eurythmie liefert das Ausgangsmaterial. Das Durchschauen der leiblichen Prozesse nach dem Gliederungssystem der Laute, d.h. des Tierkreises und der Planeten, liefert die Plastizität für deren Gestaltung. In der Begegnung mit dem konkreten Klienten und seiner Geschichte nehmen wir wahr, wie in seinem Fall zu arbeiten ist.

Ein Baum hat Wurzeln

Welches System ist das Richtige?

Heiltraditionen haben uralte Wurzeln. Die Methoden, die mit Meridiansystemen, mit den fünf Elementen oder mit den Chakren arbeiten, sind hochkomplexe philosophische Systeme aus den Traditionen des Ostens. Andere Methoden, wie z.B. die Reflexzonen-therapie, arbeiten mit im Vergleich dazu einfachen Bildern und Wahrnehmungsinhalten: Der Fuss sieht wie ein ganzer Mensch aus, gleichgelegene Orte am Fuss haben eine energetische Beziehung zu den entsprechenden Organen im Körper. Diese praktischen Verfahren sind eher

anderen Bereichen der Lauteurythmie. Die heileurythmischen Metamorphosen der dramatisch/lyrischen und der kosmischen Dichtung wurden im ersten Heileurythmiekurs noch nicht gegeben und bisher noch nicht ausgearbeitet. Hier eröffnet sich ein weites Feld von Forschungsmöglichkeiten.

aus Amerika zu uns gekommen.¹

Die europäischen Alchemisten arbeiten mit vier Elementen, die chinesische Medizin mit fünf. Die meisten Astrologen arbeiten mit dem tropischen Horoskop, d.h. mit Tierkreiszeichen. Andere ebenfalls ernstzunehmende Astrologen arbeiten mit den am Himmel sichtbaren Sternbildern. Selbst innerhalb einer Therapierichtung gibt es manchmal verschiedene Schulen, die sich z.T. widersprechen. Wer hat nun Recht? Bei den vielen therapeutischen Systemen, die es gibt, neigt man manchmal dazu, zu fragen, welches denn nun das Richtige oder das Beste ist. Doch darum geht es gar nicht.

Mit jedem System, das in sich stimmig ist, kann man arbeiten und vergleichbare Wirkungen oder Erkenntnisse erreichen. Jedes System hat seine Geistigkeit, seinen Spirit, seine Logik. Je nachdem, mit welchem System ich arbeite, verbinde ich mich und meinen Klienten mit einem anderen Kraftfeld, mit einer anderen Energie. Wir nehmen beide etwas von dieser Energie in unser eigenes Wesen auf. Und das System bekommt von uns seinen Drive, seine Einflussosphäre und einen Körper, in dem es wirken kann.

Die Wurzeln der Heileurythmie

Jeder Impuls, sich als Therapeut einem leidenden Menschen helfend zu Seite zu stellen und nach Heilung zu suchen, kann als christlicher Impuls bezeichnet werden. Der Therapeut macht sich zusammen mit dem Klienten auf den Weg, die Bedingungen dafür herzustellen, dass im Organismus wieder

¹ Die moderne Reflexzonenmassage wurde von dem amerikanischen Arzt William Fitzgerald (1872–1942) entwickelt. Sie beruht auf den Druckbehandlungsmethoden indianischer Volksmedizin und deren Vorstellungen über reflektorische Zusammenhänge.

aufbauende Kräfte wirken können.

Damit die Wunde, die Krankheit nicht nur verarztet, sondern geheilt wird, muss der Klient auch seinen inneren Arzt finden und zu Wort kommen lassen. Das erfordert ein inneres Loslassen, ein Annehmen der Situation mit all ihren Unvollkommenheiten und den Willen zum Lernen. Dann wird das Hindurchgehen durch die Krise ein Mittel zum Weicher-, zum Offener-, zum Stärkerwerden. Aus meiner Sicht ist dieses Stirb und Werde ein tiefer Aspekt des Christentums.

Kurz vor der Trennung der Geistes- und Naturwissenschaften lehrte Paracelsus (1493-1541) eine Medizin auf der Grundlage von im Kosmos und in der Natur ausgebreiteten Kräften einerseits und den im Menschen wirkenden Kräften andererseits. Dem Lehrsatz „wie oben so unten“ fügte er den selbstbestimmten Menschen als Mitgestalter dieses Verhältnisses hinzu. Dafür entwickelte er ein vielschichtiges Lehrgebäude auf der Grundlage der in Babylon und Ägypten entwickelten und über Griechenland und Arabien nach Mitteleuropa gebrachten astrologischen Anschauungen.

Rudolf Steiner griff für die Entwicklung der anthroposophischen Medizin die Anschauungsweisen des Paracelsus auf. Er erweiterte dessen System mit eigenen Erkenntnissen darüber, wie der individuelle, im Kosmischen beheimatete Mensch in seinem Körper lebt. Die Kompatibilität der anthroposophischen Medizin mit den Ergebnissen der modernen Medizin war ihm ein ausgesprochenes Anliegen. Die beiden Seiten sollten nicht nebeneinander stehen sondern sich gegenseitig herausfordern und weiterentwickeln. Damit gehört die anthroposophische Medizin zu einer mittleren, zwischen östlich-idealistischen und westlich-pragmatischen Werten die Mitte haltenden Medizintradition.

In der Heileurythmie wird das anthroposophische Menschenverständnis, dass der menschliche Leib aus dem Logos heraus

gebildet ist, konkret. Sie versteht den Logos, das Ur-Wort, das in den Worten und Lauten der Sprache wirkt, als Quelle der im Körper wirksamen Kräfte. Sie arbeitet mit diesen Kräften im Wechselspiel von Bewegung und entsprechendem Körperbewusstsein. Durch das eigenaktive Ergreifen der Laute durch den Klienten als primäres körpertherapeutisches Prinzip positioniert sich die Heileurythmie im Sinne der Johannes-Apokalypse und dessen Prolog: Im Urbeginne war das Wort.

Neue Potentiale

Wir sind anders als vor 100 Jahren

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. Krankheiten werden als etwas gesehen, das die Lebensqualität vermindert. Ist das so?

Haben Sie heute schon gelebt? – Wenn Sie diese Frage an sich selber stellen, können Sie die überraschende Entdeckung machen, dass das eigene Innere viel weniger oft mit Ja antwortet, als man erwartet hätte.

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit die Frage mit Ja beantwortet wird? Ist es so, dass man dann Ja sagt, wenn man 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 hat, 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!

Ich behaupte Folgendes: Viele Krankheiten wollen, dass ich meine besten Kräfte entwickle und zeige. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Potentiale und würden sie nicht leben. Kann Ihr Potential sich das gefallen lassen? Nein, Potentiale, die nicht gelebt werden, melden sich. Werden sie nicht gehört, klopfen sie irgendwann in Form von Krankheit an, damit man sich auf den Weg zu ihnen macht.

In den letzten 20 Jahren hat sich diesbezüglich viel verändert. Die Menschen bringen andere Potentiale mit als früher. Sie sind energetisch sensibler geworden. Unabhängig von ihrem Alter spüren die Menschen mehr von ihren energetischen und aurischen Vorgängen, als das früher der Fall war. Das gilt für den sozialen Umgang miteinander genauso wie für das Verhältnis zum eigenen Körper.

Wenn ich vor 20 Jahren zu jemand gesagt hätte: „Greif mal mit Deinen Händen unten vor Dich hin und ströme mit ihnen auf! Merkst Du, wie es gleichzeitig in Dir hinunterströmt?“, wäre ich wahrscheinlich recht konsterniert angeschaut worden. Heute machen die Leute das mit, ohne mit der Wimper zu zucken. Sie strömen hinauf, hinunter und nehmen die Gegenströmungen wahr. 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. Hier ergibt sich ein neues Aufgabenfeld für die Heileurythmie, da die damit zusammenhängenden Phänomene unmittelbar zum Handwerkszeug dieser Methode gehören.

Neue Aufgaben für die Heileurythmie

Die Heileurythmie hat sich auf fast allen Gebieten der Medizin bewährt. Seit 90 Jahren werden Heileurythmisten ausgebildet, die in ihren Praxen und in Institutionen Menschen bei ihrer individuellen Auseinandersetzung mit einer Krankheit bewegungstherapeutisch begleiten. Primär geht es um das Gesundwerden. Auf dieser Ebene kann symptomatisch gearbeitet werden: Bei dieser Krankheit hilft das, bei jener das. Der Anspruch, auf eine Heilung hinzuwirken, erfordert jedoch eine Arbeitsweise, die die Ursachen hinter den Krankheitserscheinungen kausal erfasst und behandelt. Diese Ebene ist die eigentliche Heimat der Heileurythmie. Sie will beim Heilwerden helfen. Sie ist mehr als nur ein Gesundmachen.

Rudolf Steiner hat Anfang des 20. Jahrhunderts immer wieder darauf hingewiesen, dass sich der geistige Erfahrungshorizont der Menschen im Laufe des 20. Jahrhunderts grundlegend ändern würde. Dies würde die Menschen vor grosse persönliche, oft unbewusste, Herausforderungen bezüglich ihres Identitätserlebnisses stellen. Marko Pogacnik, ein bekannter Geomant unserer Zeit schildert sehr detailliert, wie die Erde sich grundlegend geändert und eine ganz andere Existenz- und Bewusstseinsform angenommen hat.¹

Da unser Körper ein Teil der Erde ist, können wir davon ausgehen, dass auch unsere Körper eine starke Veränderung erfahren haben. Nach meiner Einschätzung hängen die vorher erwähnten neuen Fähigkeiten damit zusammen. Wenn man dieses neue Wahrnehmungsvermögen für seine energetischen und aurischen Prozesse, aus welchen Gründen auch immer, ignoriert, unterdrückt oder einfach nur nicht bemerkt, wird man entweder organisch krank oder man wird depressiv.

¹ Marko Pogacnik, 2009

Die Heileurythmie ermöglicht dem Klienten eine fühlende Verbindung zu seinen verborgenen Potentialen. Auf der einen Seite ist das eine Vertiefung der Körperwahrnehmung. Auf der anderen Seite werden die Aspekte des geistigen Menschen berücksichtigt, welche 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. Der Mensch generiert seine aufbauenden Lebensströme zunehmend selbst und die Heileurythmie kann die entsprechenden Erfahrungen dazu liefern.