

# **Vom Ort zum Wort**

Ein Weg zu den Potentialen  
der Heileurythmie

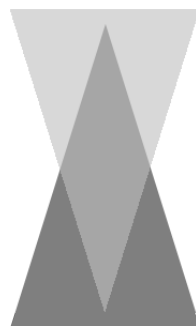
**Theodor Hundhammer**

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

# Der obere und der untere Mensch

Mit dem im vorigen Kapitel behandelten Thema wurde unser Bürger-zweier-Welten-Sein in recht grossen Dimensionen betrachtet. Welche Bedeutung hat dies für unsere Lebenserfahrung, für unseren Körper?

Da hilft es, sich vorzustellen, dass mein Körper genauso wie mein Ich ebenfalls zwei ganz verschiedene Seiten hat. Diese kann man oberer und unterer Mensch nennen.



## Der obere Mensch

Der obere Mensch ist ein Abbild unseres kosmischen Menschen, der in den Körper inkarniert und mit seinen persönlichen Impulsen und Idealen in ihm lebt. Der obere Mensch und unser Engel haben eine intensive Beziehung. Man kann sie nicht voneinander trennen. In der Regel erlebt man seinen Engel hinter sich. Menschen, bei denen der obere Mensch dominiert, haben deshalb einen starken Bezug zum hinteren Raum. Wenn man Ihnen sagt, sie sollen vorwärtsgehen, dann sind solche Menschen oben oft wie zurückgehalten. Oder sie geben sich oben erst einen kleinen energetischen Schubs, bevor die Beine anfangen zu laufen. Der obere Mensch geht viel lieber rückwärts als vorwärts. Der obere Mensch bringt Struktur, aber wenn es zu viel wird, dann verkrampfen wir uns. Obwohl sein Ziel das Leben ist, kann er uns auch lebensfremd machen.

Der obere Mensch ist für unser Bewusstsein zuständig. Er weiss, was wir uns vorgenommen haben, er will seine Vorhaben verwirklichen und er will die Ernte mitnehmen. Er lebt auf Kosten des unteren Menschen und hat zugleich Angst vor

ihm. Darum will er ihn beherrschen. Er kann aber lernen, dass der untere Mensch darauf wartet, ihn in sich aufzunehmen, ihn zu beleben. Wenn er das zulässt, kann er seine Neigung zum Krampf und zur Verhärtung loslassen und im Einklang mit den Gegebenheiten frei aus dem Inneren wirken.

## **Der untere Mensch**

Der untere Mensch ist das pralle Leben. Er sorgt für alle Aufbauprozesse in uns. Er will vorwärts. Man kann das ausprobieren, indem man mit den Händen in den Bereich neben den Hüften oder tiefer greift und die Energie dieses Raumes etwas nach vorne schiebt. Dann wird der Körper von dieser Energie mitgezogen wie in einem Schiff.

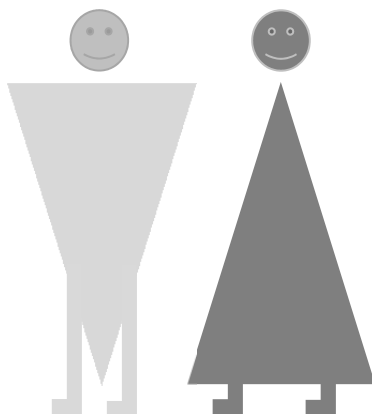
Ohne den unteren Menschen geht im Physischen nichts. Er nimmt die Impulse des oberen auf und setzt sie um. Der untere Mensch ist verbunden mit unserem Erbstrom, er gibt uns unsere Lebenskraft und Gesundheit. Die Art seiner Verbindung mit dem oberen Menschen bestimmt unsere Lebensqualität.

Trotzdem besteht zwischen den beiden oft eine Diskrepanz. Für den oberen Menschen ist das Element des unteren so fremd, dass er davor Angst bekommen kann und sich unbewusst nicht auf dessen Leben einlässt, sondern sich zurückzieht. Darum ist Loslassen eines der zentralen Themen in jeder therapeutischen und biografischen Situation.

Loslassen ist etwas anderes als sich Fallenlassen. Loslassen ist ein Lösen von Fesseln, ein Anfang. Beim Loslassen gibt der obere Mensch sein Festhalten an sich selber auf und übergibt seine innersten Impulse und Fragen vertrauensvoll dem unteren. In den Märchen ist das der Dummling. Man traut ihm nichts zu, und trotzdem kann nur er die Prinzessin finden und erlösen.

## Der obere und der untere Mensch durchdringen sich

Der obere und der untere Mensch sind zwei komplette Menschen, von denen jeder alles hat, was einen Mensch ausmacht. Sie können aber nicht ohne einander leben. Wenn in der anthroposophischen Menschenkunde davon gesprochen wird, dass der lebendige Mensch einen physischen Leib, einen Ätherleib, einen Astralleib und ein Ich hat, dann haben das sowohl der untere wie der obere Mensch. Nur stecken sie umgekehrt ineinander.



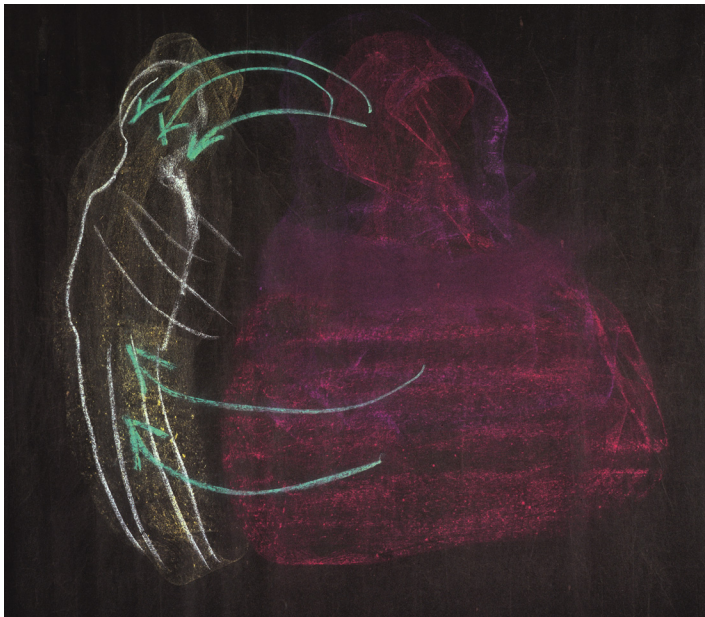
Der obere Mensch erlebt sein Zentrum in dem, was in seinem Kopf, in seinen Nerven und Sinnen vor sich geht. Damit bildet er seine Vorstellungen und die Begriffe von den Idealen, die er in sein Leben einfließen lassen möchte.

Der untere Mensch erlebt sein Zentrum in dem, was er in sich vorfindet. Er will sich mit den konkreten Lebensumständen auseinandersetzen und identifiziert sich mit seinen Gefühlen und Blutprozessen.

Oberer Mensch und unterer Mensch durchdringen sich vollständig und wirken immer zusammen. Der untere geht hinauf bis in den Kopf, der obere geht hinunter bis in die Zehennägel. Ihr Zuhause ist polar. Vereinfacht kann man sagen, dass das Ich im oberen Menschen von aussen wirkt, im unteren Menschen von innen.

## Loslassen und Auferstehen

Dieses von aussen und von innen Wirken wurde von Rudolf Steiner mehrfach beschrieben. Im sogenannten Kästchenkurs<sup>1</sup> beschreibt er, wie der Mensch bei seinem Abstieg in den Körper seelisch-geistig über die Sinne und die Brustorgane in den Körper einziehen kann. Das macht er über den oberen Menschen. Sein Zuhause hat er dann vor allem in den Organen oberhalb des Zwerchfells.



Der Mensch ist ein zweispaltiges Wesen<sup>2</sup>

Der geistige Mensch hat aber keine räumliche Begrenzung. Deshalb kann er bei seinem Einzug in den Körper gleichzeitig einen zweiten Weg nehmen. Er zieht dann nicht sofort in den

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner, GA 221, S. 75ff

<sup>2</sup> Rudolf Steiner, GA 350, S. 112

Körper ein, sondern verbindet sich auf seinem Weg stärker mit den Kräften der Erde. Dann zieht er über den unteren Pol in den Körper ein, welcher mit unseren Blut- und Pulsvorgängen verbunden ist.

Ohne diesen äusseren Abstieg und inneren Wiederaufstieg im Körper kommt das Ich von oben. Es wirkt im Organismus bewusstseinsschaffend, aber abbauend. Aufbauend wirkt das Ich nur, wenn es zuerst im Geist durch die oberen Wesensglieder leibfrei abgestiegen ist und zusammen mit dem von unten kommenden Strom des unteren Menschen wie neu geboren aufsteigt.

In der täglichen Erfahrung kann man das gut beobachten: Der obere Strom, das Pflichtbewusstsein, wirkt abbauend und ermüdend, der untere, von innen kommende, mit Lebensfreude gepaarte Strom wirkt aufbauend und erfrischend.



*Rudolf Steiner*  
*Karfreitag*



*Matthias Grünewald*  
*Ostern*

Im Urbild wurde dieses Absteigen und wieder Aufsteigen durch die Tat des Christus vorgelebt, dem Repräsentant für die Ich-Kraft des Menschen. Seinem gewaltigen Loslassen folgte ein dreitätiger Durchgang durch die Erdentiefen. Erst

danach kam die Auferstehung.<sup>1</sup>

Darum ist Loslassen eines der Hauptthemen in allen therapeutischen Bemühungen. So loslassen, dass meine ursprüngliche Identität nicht verlorengelht. So loslassen, dass ich wirklich loslasse. So losgelassen haben, dass Neues entstehen kann. Anders als vorgestellt, lebensvoll und authentisch.

Ich muss meine Vorstellungen über mich und über die Welt loslassen, und seien sie noch so gut. Das gilt auf der seelischen Ebene, aber auch auf der körperlichen. Darum sind alle Therapien nur Anregungen, nicht Handlungsanweisungen. Was ein Klient nicht von sich aus, von innen heraus, ergreift, hat wenig Bestand. Nur das, was ihn von innen her bewegt, hat das Potential, seine Entwicklung zu fördern.

Beim Grinsen und Lächeln sieht man den Unterschied gut. Lächeln kommt von innen. Es tut sowohl dem gut, der lächelt, als auch dem, der es sehen darf. Lächeln macht gesund. Grinsen ist der Versuch zu lächeln, aber es ist aufgesetzt, es kommt von aussen. Dadurch hat Grinsen immer etwas Verkrampftes, es verbreitet kein Wohlsein. Kommt sowohl aus dem oberen und auch aus dem unteren Menschen Druck, entsteht die Grimasse. Beim verschmitzten Lächeln paaren sich Selbstbewusstsein und Lebensfreude in gelungener Weise.

Kennen Sie folgendes Dilemma beim Fotografiert-Werden? Wir haben es schwer, ausdrucksvoll und natürlich zu wirken, wenn wir durch die Kamera dazu veranlasst werden, mit fremden Augen von aussen auf uns schauen.

---

<sup>1</sup> Matthäus 12,40

## 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: *Lilium 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